**โรคหอบหืด ลดความรุนแรงโรคได้ หากควบคุมสาเหตุและรับการรักษาอย่างถูกวิธี**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก เตือนผู้ป่วยโรคหอบหืดหมั่นสังเกตอาการ และดูแลตนเองในช่วงที่อากาศกำลังเข้าสู่ฤดูฝน ปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้อาการกำเริบ ย้ำหากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องอาจได้รับอันตรายถึงชีวิต

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า** โรคหอบหืดไม่ใช่โรคติดต่อแต่สามารถถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรมได้ เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ที่มีความไวต่อสิ่งที่มากระตุ้นมากผิดปกติ ทำให้เกิดอาการของโรค ได้แก่ สารก่อภูมิแพ้ในและนอกครัวเรือน เช่น มลพิษทางอากาศ   
การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศร้อนจัด เย็นจัด ฝนตก อากาศแห้งหรือชื้น เชื้อโรค ไรฝุ่น แมลงสาบ เกสรหญ้า วัชพืช ฝุ่นควันต่างๆ น้ำหอม น้ำยาหรือสารเคมี สัตว์เลี้ยง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่กระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ของผู้ป่วยโรคหอบหืด ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการไอ หายใจไม่สะดวก มีเสียงหวีด เหนื่อยหอบ ไอเรื้อรัง แน่นหน้าอก โดยเฉพาะตอนกลางคืนและช่วงเช้ามืด หากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง การอักเสบเรื้อรังของหลอดลมนี้อาจนำไปสู่การเกิดพังผืดและการหนาตัวอย่างมาก มีผลทำให้มีการอุดกั้นของหลอดลมอย่างถาวร

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า**โรคหอบหืดสามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ซึ่งปัจจุบันโรคนี้ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมอาการได้ หากได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีและเคร่งครัด ในขณะเดียวกันอาการของโรคก็ทำให้เสียชีวิตได้ หากอาการกำเริบรุนแรงและไม่ได้รับการรักษาทันทีหรือผิดวิธี หรืออาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง  หรือเสียชีวิตได้จากสมองขาดออกซิเจน ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยง และขจัดสิ่งต่างๆที่อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้หรือกระตุ้นอาการหอบหืด เช่น ควรหมั่นทำความสะอาดบ้าน โดยเฉพาะ ห้องนอน ห้องทำงาน รวมทั้งเฟอร์นิเจอร์ พัดลม เครื่องปรับอากาศ พยายามเปิดหน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้แสงแดดส่องถึง กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงสาบ พักผ่อนให้เพียงพอ งดสูบบุหรี่ และไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากสุราทำให้เพิ่มอาการโรคกรดไหลย้อน และส่งผลให้อาการหอบหืดกำเริบได้ นอกจากนี้ควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและหลีกเลี่ยงภาวะเครียด ซึ่งจะเห็นได้ว่าโรคหอบหืดนั้นเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วย หลีกเลี่ยงสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เกิดอาการเพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน ลดอาการความรุนแรงของโรค ลดโอกาสการเสียชีวิตจากโรคหอบหืด และเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้ป่วย

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #ออกกำลังกาย #โรคหัวใจ#หอบหืด**

**-ขอขอบคุณ- 29 มิถุนายน 2565**

อ้างอิง

<https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=4365>

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%AB%E0%B8%B7%E0%B8%94-%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A2/>

<https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=647>