

**แพทย์แนะ “วิธีการระบายเสมหะด้วยตนเองในผู้ป่วยโควิด-19”**

โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ ชี้เสมหะ คือ สิ่งข้นเหนียวเหมือนเมือกที่ร่างกายผลิตขึ้นมาเป็นปกติอยู่แล้ว แต่จะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่าง โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

**นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ผู้ป่วยโควิด 19 หลายคนมักจะมีอาการหายใจมีเสียงครืดคราด หรือรู้สึกว่ามีเสมหะในทางเดินหายใจ หรือไอแบบมีเสมหะอยู่ตลอดเวลา จนส่งผลให้การหายใจเพื่อเอาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ดังนั้นจึงจำเป็นมากที่ผู้ป่วยต้องกำจัดเสมหะเหล่านี้ออกจากทางเดินหายใจ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

วิธีที่ 1 การไอเพื่อระบายเสมหะ ทำในผู้ป่วยที่ไม่มีโรคประจำตัว ด้วยวิธีดังนี้1.) นั่งบนเก้าอี้ โน้มตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย และหายใจเข้า - ออกปกติ 3-5 ครั้ง 2.) หายใจเข้าลึกเต็มที่จนสุด โดยเน้นให้ชายโครงบานออก 3.) กลั้นหายใจไว้ 3 วินาที พร้อมกับเกร็งเนื้อหน้าท้อง 4.) ให้อ้าปากกดคางลง ทำปากเป็นรูปวงกลม พร้อมไอออกแรงๆ และยาวจนสุดลมหายใจออก 5.) พักด้วยการหายใจเข้า - ออก ปกติ 3-5 ครั้ง

วิธีที่ 2 การระบายเสมหะด้วยวิธีถอนหายใจออกแรง ทำในกรณีที่มีโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด สามารถทำได้ดังนี้ 1.) นั่งบนเก้าอี้ โน้มตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย และหายใจ เข้า - ออกปกติ 3 ครั้ง 2.) หายใจเข้าปกติ จากนั้นพ่นลมหายใจออกจากคอผ่านทางปากแรงๆ (อ้าปากกดคางลง ทำปากเป็นรูปวงกลม) พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง จนหายใจออกสุด ทำซ้ำ 3 ครั้ง 3.) หายใจเข้า - ออกปกติ 3 ครั้ง จนหายเหนื่อย 4.) อาจทำซ้ำ 3-4 รอบ

วิธีที่ 3 การระบายเสมหะด้วยการหายใจเป็นวงจร active cycle of breathing technique (ACBT) เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางเดินหายใจที่ไม่สามารถออกแรงมาก จนเหนื่อยเกินไปได้ สามารถทำได้โดย 1.) นั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบายและผ่อนคลาย 2.) หายใจเข้า - ออกปกติ 5-10 วินาที 3.) หายใจเข้าให้สุด โดยเน้นให้ซี่โครงบานออกและหายใจออกสุด 4.) หายใจเข้าออกปกติ จากนั้นถอนหายใจออกทางปาก (อ้าปากกดคางลงทำปากเป็นรูปวงกลม) พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กระทั่งหายใจออกสุด ทำซ้ำ 3 ครั้ง และกลับมาหายใจเข้า - ออกปกติ 3 ครั้ง 5.) หายใจเข้า - ออก ปกติ 5 - 10 วินาที จนหายเหนื่อย เป็นต้น

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า วิธีลดการแพร่กระจายของเชื้อในระหว่างการระบายเสมหะ ท่านต้องใส่หน้ากากอนามัยให้กระชับใบหน้าทุกครั้งขณะไอหรือถอนหายใจแรงเพื่อระบายเสมหะ ระหว่างการฝึกท่านควรนั่งอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร และหากไอแล้วมีเสมหะออกมาด้วยให้บ้วนเนื้อเสมหะใส่กระดาษชำระจากนั้นทิ้งใส่ถุงพลาสติกพร้อมมัดปากถุงให้เรียบร้อย รวมไปถึงข้อควรระวังที่สำคัญระหว่างการฝึกระบายเสมหะ หากมีอาการเหนื่อยหอบมาก หน้ามืด วิงเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หายใจสั้นหรือถี่มากๆ **ควร**พักด้วยการหายใจเข้าออกปกติจนกระทั่งไม่มีอาการดังกล่าวแล้วจึงเริ่มฝึกต่อ จำนวนครั้งในการฝึกต่อวันขึ้นกับปริมาณเสมหะของแต่ละบุคคลด้วย

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

*#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #วิธีการระบายเสมหะด้วยตนเองในผู้ป่วยโควิด-19*

- ขอขอบคุณ -

11 กรกฎาคม 2565