****

 **กรมการแพทย์เตือน ความเครียด และสภาวะกดดันหนัก เป็นเหตุให้เกิดอาการไฮเปอร์เวนติเลชัน**

 กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา เผย กลุ่มอาการไฮเปอร์เวนติเลชั่น(Hyperventilation Syndrome) เกิดจากภาวะเครียด วิตกกังวล หรือกดดันหนักมากเกินไป ทำให้ผู้ป่วยมีอาการหายใจเร็วเกินไป (Hyperventilation) อาจจะทำให้รู้สึกหายใจลำบาก ชาปายมือปลายเท้า หรือมือเท้าจีบเกร็ง แต่ไม่รุนแรงจนเป็นอันตราย

 **นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ในปัจจุบันที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทุกคน อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคม ทำให้หลายคนมีภาวะเครียด และส่งผลกระทบทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศรีษะ นอนไม่หลับ แต่อีกหนึ่งอาการทางกายที่เกิดขึ้นได้บ่อยแต่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก เป็นอาการไม่สบายที่เกิดจากความเครียด คือกลุ่มอาการไฮเปอร์เวนติเลชั่น (Hyperventilation Syndrome) มักเกิดเป็นอาการที่ทำให้ผู้ป่วยต้องเดินทางไปรับบริการฉุกเฉินอยู่เสมอ นอกจากนั้นยังสร้างความกังวลใจต่อครอบครัวและคนรอบข้างที่ไม่เข้าใจในสภาวะของโรค อาจจะนำไปสู่ปัญหาด้านคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตภายในครอบครัว และอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้

 **นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา** กล่าวเพิ่มเติมว่า การหายใจลึกและเร็ว เกินกว่าความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการขับออกของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทางลมหายใจเพิ่มมากขึ้น จนเป็นเหตุให้เกิดเกิดภาวะความเป็นด่างในเลือดเพิ่มขึ้น จึงทำให้เกิดอาการรู้สึกหายไม่สะดวก แน่นหน้าอก ชาตามร่างกายโดยเฉพาะริมฝีปาก ปลายมือปลายเท้า มือเท้าจีบเกร็ง แต่จะไม่ทำให้เกิดอาการรุนแรงถึงขั้นอัมพาต มักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย พบมากในผู้ที่มีจิตใจไม่มั่นคง บุคลิกภาพไม่แข็งแรงหรือไม่หนักแน่น เมื่อมีเรื่องตกใจ ขัดใจ โมโห ฉุนเฉียว ก็จะเกิดอาการกำเริบได้ทันที ซึ่งการรักษาโดยทั่วไปมักเป็นการให้ผู้ป่วยหายใจให้ช้าลง หรือให้หายใจในวัสดุอุปกรณ์ที่ครอบปิดปากและจมูก เช่น กรวยกระดาษ การให้ความมั่นใจว่าอาการป่วยนี้เกิดจากความเครียด ไม่ใช่อาการของโรคหัวใจหรือโรคทางกายอื่นๆ และไม่มีอันตรายถึงชีวิต หากยังไม่ทุเลาอาจจะมีการให้ยาคลายกังวลแก่ผู้ป่วย โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยและญาติอาจจะรู้สึกตกใจ โดยความตกใจของผู้ป่วยและญาตินั้นจะเป็นตัวกระตุ้นให้อาการกำเริบหรือเป็นยาวนานขึ้น สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการหายใจเร็วเกินไป เมื่อเกิดอาการควรตั้งสติไม่ตกใจต่ออาการที่เกิดขึ้น เพราะอาการไม่ได้เป็นอันตรายร้ายแรง พยายามควบคุมการหายใจให้ช้าลง ถ้าไม่สามารถพยายามให้หายใจช้าลงได้ อาจใช้ถุงกระดาษหรือพับกรวยกระดาษครอบปากและจมูกไว้ เพื่อให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กลับคืนสู่กระแสเลือด ช่วยให้ภาวะกรดด่างคืนสู่สมดุล ญาติหรือผู้ใกล้ชิดต้องลดความตกใจ เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย และต้องเข้าใจว่าผู้ป่วยไม่ได้แกล้งทำ ตัวผู้ป่วยต้องเสริมสร้างความเข้มแข็งของสุขภาพจิต ฝึกการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ฝึกวิธีการหายใจและการผ่อนคลาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หากมีอาการบ่อย ๆ หรือเป็นมากขึ้น อาจจะต้องปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อพิจารณากระบวนการรักษาทั้งการให้ยาและการทำจิตบำบัด ซึ่งในบางครั้งอาจจะต้องทำการรักษาแบบกลุ่มหรือครอบครัวบำบัดร่วมด้วย

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #กลุ่มอาการไฮเปอร์เวนติเลชัน  -ขอขอบคุณ-

 11 สิงหาคม 2564