**แพทย์แนะผู้ป่วยโรคหอบหืดภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรละเลย**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะผู้ป่วยโรคหอบหืดดูแลตนเองในช่วงอากาศกำลังเข้าสู่ฤดูฝน อากาศชื้น ปัจจัยต่างๆที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องอาจได้รับอันตรายถึงชีวิต

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคหอบหืดเป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ซึ่งเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรมและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น มลพิษทางอากาศ   
การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศร้อนจัด เย็นจัด ฝนตก อากาศแห้งหรือชื้น เชื้อโรค ไรฝุ่น แมลงสาบ เกสรหญ้า วัชพืช ฝุ่นควันต่างๆ น้ำหอม น้ำยาหรือสารเคมี สัตว์เลี้ยง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่กระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสาร  
ก่อภูมิแพ้ของผู้ป่วยโรคหอบหืด ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการไอ หายใจไม่สะดวก หากผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษา  
อย่างถูกต้อง การอักเสบเรื้อรังของหลอดลมนี้อาจนำไปสู่การเกิดพังผืดและการหนาตัวอย่างมาก ซึ่งมีผลทำให้  
มีการอุดกั้นของหลอดลมอย่างถาวร

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการของผู้ป่วยโรคหอบหืดมักจะมีอาการหายใจลำบากติดขัด มีเสียงหวีด เหนื่อยหอบเวลาออกแรง แน่นหน้าอก   
เยื่อบุหลอดลมบวม ไอ มีเสมหะเหนียวข้น ซึ่งเกิดจากการหดเกร็งของหลอดลมทั้งใหญ่และเล็ก หากมีอาการเหล่านี้ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อเข้ารับการวินิจฉัยอาการเพื่อรับการรักษา ดังนั้นผู้ที่ป่วยเป็นโรคหอบหืดควรหลีกเลี่ยงหรือขจัดสิ่งต่างๆที่อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้หรือกระตุ้นอาการหอบหืด เช่น ควรหมั่นทำความสะอาดบ้าน โดยเฉพาะ ห้องนอน ห้องทำงาน รวมทั้งเฟอร์นิเจอร์ พัดลม เครื่องปรับอากาศ พยายามเปิดหน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้แสงแดดส่องถึง กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงสาบ พักผ่อนให้เพียงพอ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่ นอกจากนี้ควรใช้ยาอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตามคำแนะนำของแพทย์อย่างถูกต้อง และหลีกเลี่ยงภาวะเครียด ซึ่งจะเห็นได้ว่าโรคหอบหืดนั้นเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยให้ระมัดระวัง หลีกเลี่ยงสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เกิดอาการเพื่อป้องกันหรือลดการเสียชีวิตจากโรคหอบหืด

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

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

-ขอขอบคุณ-  
 29 กรกฎาคม 2563