****

**รู้ทัน ป้องกัน ความรุนแรงของโรคหืด**

 กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะผู้ป่วยโรคหืดปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด หลีกเลี่ยงปัจจัยที่เป็นสิ่งกระตุ้น ลดความรุนแรงของโรค เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหืดมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

 **นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคหืด เป็นโรคที่พบมากขึ้นในประเทศไทย โรคหืดเกิดจากการอักเสบเรื้อรังของหลอดลมที่มีความไวต่อสิ่งที่มากระตุ้นมากผิดปกติ โรคหืดสามารถเกิดได้หลายกลไก บางครั้งพบผู้ป่วยมีอาการตั้งแต่เด็ก และในบางครั้งเมื่อสูงอายุ รวมถึงผู้ที่มีภาวะอ้วน ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหืดมีหลายปัจจัย เช่น การถ่ายทอดทางพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม อาทิ มลพิษทางอากาศ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ร้อนจัด เย็นจัด ฝนตก อากาศชื้นหรือชื้น น้ำหอม น้ำยาหรือสารเคมี สัตว์เลี้ยง ไรฝุ่น ฝุ่นละออง PM 2.5 เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งกระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ของโรคหอบหืด ดังนั้นผู้ป่วยควรได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อลดความรุนแรงของโรค เพราะหากปล่อยไว้อาจเกิดการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม นำไปสู่การเกิดการหนาตัวของหลอดลม มีผลทำให้มีการอุดกั้นของหลอดลมอย่างถาวรอันตรายถึงชีวิต

 **นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ป่วยโรคหอบหืดมักจะพบอาการ คือ 1.ไอเรื้อรัง ส่วนมากไอมีเสมหะ 2.หายใจมีเสียงวิ๊ด มักมีอาการมากในช่วงอากาศเย็นอนกลางคืน 3.มีความแปรปรวนของโรค คือ ในช่วงสงบผู้ป่วยจะมีอาการปกติ และในช่วงที่ได้รับการกระตุ้น ผู้ป่วยจะมีอาการเด่นขึ้น เช่น หลังติดเชื้อไวรัส อากาศเปลี่ยน ได้รับมลพิษทางอากาศ 4. อาจมีอาการร่วมกับโรคภูมิแพ้ได้ เช่น มีน้ำมูก คัดจมูก

 ปัจจุบันโรคหืดยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมอาการได้ หากได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีและเคร่งครัด ทั้งนี้แพทย์จะทำการวินิจฉัยผู้ป่วยถึงความรุนแรงของอาการผู้ป่วย เพื่อนำไปสู่แนวทางการรักษาและการป้องกันความรุนแรงของโรค ดังนี้ **1. การรักษาด้วยการใช้ยาพ่นควบคุม** ปัจจุบันแนะนำการใช้ยาพ่นควบคุมด้วยยา 2 ชนิด ในกระบอกเดียวเป็นหลัก ได้แก่ ยากลุ่มฉีดพ่นควบคุมชนิด steroid ร่วมกับยาขยายหลอดลมชนิดยา (inhaled corticosteroid/ long acting beta2 agonist) โดยใช้ประจำทุกวัน เพื่อลดการอักเสบของหลอดลมและช่วยขยายหลอดลม ซึ่งมีประโยชน์กว่าการกินเฉพาะยาขยายหลอดลม **2. การปรับการใช้ยาพ่นเฉพาะเวลามีอาการ** ไม่แนะนำให้ใช้ยาพ่นฤทธิ์สั้น short acting beta2 agonist แต่เพียงอย่างเดียว แนะนำให้ใช้ยาผสม inhaled corticosteroid/ long acting beta2 agonist (formeterol) ที่มีขนาด inhaled corticosteroid ขนาดต่ำแทน และผู้ป่วยที่เหมาะสมในการใช้ยาพ่นเฉพาะเวลาที่มีอาการ ต้องอยู่ในระยะสงบ คือ อาการน้อยกว่า 4 ครั้งต่ออาทิตย์ จึงจะเลือกใช้ยาเฉพาะมีอาการได้ **3.การออกกำลังกายเป็นประจำ** เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง การเดินไว เพื่อลดการอักเสบของหลอดลม ทำให้การควบคุมโรคหอบหืดดีขึ้น **4.การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น** เช่น การหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศ และฝุ่น PM 2.5 เป็นสิ่งสำคัญที่จะลดการกำเริบของโรค และควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี

 ดังนั้นผู้ป่วยควรดูแลตนเองและควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอและที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เกิดอาการกำเริบ เพื่อลดการเกิดความรุนแรงของโรค ลดโอกาสการเสียชีวิต เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหืดมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

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