

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)



โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นโรคหนึ่งที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งสาเหตุที่สำคัญที่สุด คือ การสูบบุหรี่ โดยโรคนี้ประกอบไปด้วยโรค ๒ ชนิดย่อย คือ โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและโรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังนั้นผู้ป่วยจะมีอาการไอ และมีเสมหะเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ อย่างน้อยปีละ ๓ เดือนและเป็นอย่างน้อย ๒ ปี ติดต่อกัน ส่วนโรคถุงลมโป่งพองนั้นเกิดจากถุงลมโป่งพองตัวออก ทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซผิดปกติไป

สาเหตุของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

สาเหตุของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังยังไม่ทราบชัดเจน แต่เชื่อว่า มีปัจจัยจากการสูบบุหรี่ โดยพบว่าผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมากกว่าร้อยละ ๗๕.๔ เกิดจากการสูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่มานานจะมีหลอดลมอักเสบ ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะเรื้อรัง และจะรุนแรงขึ้นตามจำนวนบุหรี่ที่สูบบ่อยครั้งอาจเกิดจากการสูดมลพิษในอากาศ เป็นระยะเวลาสั้นหรือลักษณะพันธุกรรมที่บกพร่อง เป็นต้น

อาการและอาการแสดงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ในช่วงที่เป็นระยะแรกๆจะไม่มีอาการ แต่ถ้าปอดถูกทำลายมากขึ้นจะเริ่มมีอาการไอเรื้อรัง หายใจมีเสียงวี๊ด อาการหลักคือ หอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก ซึ่งนับเป็นปัญหาที่สำคัญของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



๑. สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ควรหยุดสูบบุหรี่เพราะจะยิ่งให้อาการเป็นมากขึ้น
๒. ควรฝึกหายใจบ่อยๆจะทำให้กล้ามเนื้อช่วยหายใจแข็งแรงต้องทำเป็นประจำจึงจะเห็นผล
 - ให้หายใจเข้าทางจมูก ปล่อยหน้าท้องให้โป่ง
 - ห่อปาก และหายใจออกทางปากอย่างช้าๆพร้อมกับแอมว่ท้อง ให้หายใจออกยาวกว่า
๓. ออกกำลังกายเป็นประจำแต่ควรปรึกษาแพทย์ว่าสามารถออกกำลังกายได้มากน้อยเพียงไร
๔. ระมัดระวังการติดเชื้อหรือไข้หวัดใหญ่ โดยไม่คลุกคลีกับคนที่เป็นหวัดอยู่
๕. ไม่ให้ห้องผูก เนื่องจากการเบ่งอุจจาระมากๆจะทำให้หอบเหนื่อยได้
๖. หลีกเลี่ยงฝุ่นละอองและควันต่างๆ และอากาศที่เย็น
๗. ดื่มน้ำมากๆ ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัด และพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ
๘. ไปพบแพทย์สม่ำเสมอไม่ขาดยา โดยเฉพาะยาพ่นแก้หอบเหนื่อยควรพกติดตัวตลอดเวลา
๙. ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี