

วันโรคหืดโลก

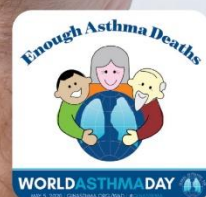
World Asthma Day

วันโรคหืดโลก หรือ World Asthma Day มีขึ้นครั้งแรกในปีพ.ศ. 2541 โดยองค์การอนามัยโลกและองค์การหืดโลก Global Initiative for Asthma ซึ่งมีขึ้นในวันอังคารแรกของเดือนพฤษภาคม ของทุกปี ซึ่งในปีแรกมีประเทศเข้าร่วมกิจกรรมนี้ 35 ประเทศ สำหรับประเทศไทยนั้นได้ร่วมมีกิจกรรมในวันโรคหืดโลกมาทุกปี เพื่อกระตุ้นให้บุคคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วยและครอบครัว ได้ตระหนักถึงความสำคัญของโรคนี้อย่างจริงจัง โดยองค์กรต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยโรคหืด ได้จัดกิจกรรมพร้อมทั้งผลิตสื่อ เพื่อรณรงค์ สร้างความตื่นตัว ทำให้ทราบอาการของโรค การรักษา ป้องกัน เพื่อลดผลกระทบและการเสียชีวิตจากโรคหืด โดยในปีนี้มีธีมว่า Enough Asthma Death เพื่อลดการเสียชีวิตจากโรคหืด

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกในปี 2017 พบคนไทยเสียชีวิตจากโรคหืดถึง 6,808 ราย โดยคิดเป็น 7.76 รายต่อประชากร 1 แสนคน หรือ 1.3% ของคนที่เสียชีวิตทั้งหมด เมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลการเสียชีวิตจากโรคนี้นี้ในระดับโลกแล้วพบว่า ประเทศไทยจัดเป็นอันดับที่ 76 ของโลก โดยเป็นอันดับที่ 5 ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งอันดับที่ 1-4 ได้แก่ พม่า ลาว กัมพูชา มาเลเซีย ฟิลิปปินส์และอินโดนีเซียตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลการเสียชีวิตของคนไทยจากโรคอื่นๆ พบว่าโรคหืดเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในคนไทยเป็นอันดับที่ 19 โดยอันดับที่ 1-3 คือ หลอดเลือดหัวใจ ไช้หวัดใหญ่/ปอดบวม และโรคหลอดเลือดสมอง ตามลำดับ (worldlifeexpectancy.com)

ปัจจัยเสี่ยงในการเสียชีวิตจากโรคหืด

- ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ควบคุมอาการไม่ได้ หรือไม่ได้เข้าควบคุมอาการสม่ำเสมอ
- เคยมีประวัติหอบกำเริบที่ต้องรักษาในรพ. ผู้ป่วยที่เคยใส่ท่อหายใจ หรือรักษาหืดในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก (ไอซียู)
- ผู้ป่วยที่ไม่มีแผนปฏิบัติการในการดูแลตัวเองเมื่อมีอาการหอบกำเริบ (asthma action plan) ข้อมูลจากการศึกษาเกี่ยวกับ National Review of Asthma Deaths ในประเทศอังกฤษพบว่า เกือบร้อยละ 50 ของผู้ป่วยโรคหืดที่เสียชีวิต เพราะไม่ได้รับการรักษาที่รวดเร็วเมื่อมีอาการหอบกำเริบ และไม่ได้ไปพบแพทย์ แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีแผนการดูแลตนเองเมื่อมีอาการหอบกำเริบ (asthma action plan) ซึ่งประกอบด้วย อาการหอบกำเริบ การพ่นยาเมื่อมีอาการ และข้อบ่งชี้ในการไปรักษาที่ห้องฉุกเฉิน ซึ่งหากผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้เร็วและถูกต้อง ก็สามารถลดการเสียชีวิตจากหอบกำเริบได้
- ผู้ใหญ่ที่เป็นโรคหืดจะเสียชีวิตมากกว่าเด็ก 5 เท่า โดยในกลุ่มอายุมากกว่า 65 ปีมีอัตราการเสียชีวิตสูงสุด ทั้งนี้อาจเกิดจากโรคที่มีความรุนแรงกว่า มีโรคอื่นพบร่วม และผู้สูงอายุมักมีปัญหาในการใช้ยาพ่นสูด และไม่คอยทราบว่าคุณเองมีอาการหืดกำเริบ



คำแนะนำในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหืดมี 5 ขั้นตอนคือ

1. วิธีสังเกตตัวเองว่าเป็นโรคหืดหรือไม่ ด้วยคำถามง่าย ๆ
 - ท่านเคยมีอาการเหนื่อย หายใจเสียงดังหวีด แน่นหน้าอก ใตเป็นๆ หายๆ ในช่วงเช้า/กลางวัน หรือเมื่อมีสิ่งกระตุ้น เช่น ฝุ่นควัน อากาศเย็น ฝนแมวหรือขนสุนัข การออกกำลังกาย หรือไม่
 - ท่านเคยนอนไม่หลับหรือต้องตื่นขึ้นมาเนื่องจากไอ, หายใจติดขัด, แน่นหน้าอก ที่ไม่ได้เกิดจากไข้หวัดหรือไม่ ?
 - ท่านเคยมีอาการหอบหืดหรือไม่? (หายใจหอบ, หายใจเสียงดังหวีด, หายใจไม่ทัน, หายใจไม่เต็มอิ่ม, ใตเป็นๆ)
 - ท่านเคยใช้ยาเพื่อระงับอาการหอบหืดหรือไม่?
2. ให้รักษาป้องกันหอบหรือควบคุมอาการหอบทุกวัน ตามที่แพทย์แนะนำ ไม่ลดหรือหยุดยาเอง ถึงแม้จะไม่มีอาการ เพราะโรคนี้เป็นโรคเรื้อรังต้องใช้ระยะเวลารักษาานาน
3. ควรพบแพทย์เป็นประจำเป็นรายชยหอดลมตลอด ถึงแม้จะไม่มีอาการ เพราะอาจเกิดการหอบกำเริบเมื่อไหร่ก็ได้ ซึ่งต้องการการรักษาทันที เพื่อลดการเสียชีวิตจากขาดอากาศหายใจ และผู้ป่วยทุกคนควรมีแผนปฏิบัติการเมื่อมีอาการหอบกำเริบ (asthma action plan) พร้อมทั้งพกทวนแผนเสมอ ให้ดูรายละเอียดใน application ที่ชื่อ asthma care
4. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการหอบได้ง่าย เช่น บุหรี่ ไรฝุ่น ฝุ่นละออง มลพิษ ความเครียด
5. ดูแลตนเองโดยให้หลัก 4Es คือ
 - Exercise :** ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง
 - Eating :** ทานอาหารสุขภาพ ให้ทานผักผลไม้ครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร ลดน้ำหวาน
 - Environment :** หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมกระตุ้นให้หืดกำเริบ ปรับสภาพแวดล้อมทั้งในบ้านและนอกบ้าน
 - Emotion :** ไม่เครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส

เนื่องในวันโรคหืดโลก ทางองค์กรสภาโรคหืดแห่งประเทศไทยจึงได้ทำรณรงค์เน้นให้เห็นความสำคัญของโรคหืดและการดูแลรักษาตนเองผ่านสื่อออนไลน์ต่างๆ รวมทั้งมีคลิปวิดีโอสั้นๆ ที่แนะนำผู้ป่วยโรคหืดในการดูแลตนเองช่วงที่มีโรคระบาด Covid-19 ได้แก่ เรื่อง การแยกความแตกต่างระหว่างโรคหืดและโควิด-19 การรักษาโรคหืดด้วยตนเอง การพ่นยา โรคหืดรักษาได้ เป็นต้น ซึ่งจะทยอยปล่อยวิดีโอตามเพจและเว็บไซต์ขององค์กรสภาโรคหืดแห่งประเทศไทย (เพจ <https://www.facebook.com/thaiasthmacouncil> และในเว็บไซต์ www.tac.or.th)

