

# โรคหอบหืด (Asthma)



ภาควิชานิติเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

**โรคหอบหืด** เป็นโรคหนึ่งสร้างความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ จนกลายเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน มีอาการตั้งแต่สร้างความไม่สะดวกเล็กๆ น้อยๆ จนส่งอันตรายถึงแก่ชีวิตเกิดจากการหดตัวหรือตีบตันของระบบทางเดินหายใจ เยื่อผนังหลอดลมอักเสบ ทำให้ไวต่อสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกายมากกว่าคนปกติ แตกต่างจากโรคอื่นๆ เพราะคนไข้แต่ละคนก็มีอาการแตกต่างกัน เช่น บางคนมีอาการส่วนบางคนมีอาการน้อย และสิ่งทีกระตุ้นให้โรคหอบหืดกำเริบนั้นก็มีความแตกต่างกันอีกด้วย

## สาเหตุของโรคหอบหืด

**โรคหอบหืด (Asthma)** คืออาการที่หลอดลมของผู้เป็นโรคหอบหืดมีความไวผิดปกติต่อสิ่งกระตุ้น (STIMULI) สิ่งกระตุ้นที่ส่งเสริมให้เกิดอาการหอบหืด ได้แก่ สารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น ไรฝุ่น ขนสัตว์ ละอองเกสร สารระคายเคือง เช่น ควันบุหรี่ มลพิษในอากาศ กลิ่นควัน การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ความโกรธ ความกลัว ความดีใจ การออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงของอากาศ การติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ ยา เช่น ยาแอสไพริน ยาลดความดันบางกลุ่ม อาหาร เช่น อาหารทะเล ถั่ว ไข่ นม ปลา สารผสมในอาหาร เป็นต้น

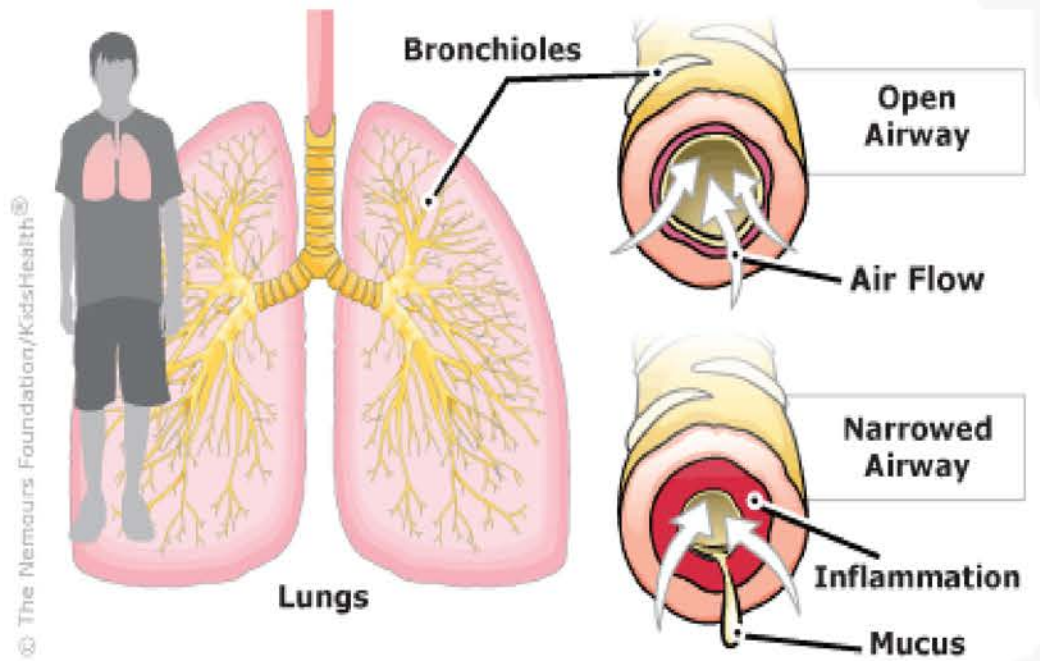
## อาการสำคัญโรคหอบหืด

มีอาการไอตอนเช้า ตอนกลางวัน ตอนดึก ในผู้ป่วยบางรายเวลาหายใจมีเสียงหวีด หรือมีอาการแน่นหน้าอกร่วมอยู่ด้วย หรือหายใจลำบาก หรือผู้ป่วยบางรายอาจมาพบแพทย์ด้วยอาการไอเรื้อรังแต่เพียงอย่างเดียว



ภาพที่ 1 ตัวอย่างสิ่งกระตุ้นที่ส่งเสริมให้เกิดอาการหอบหืด เช่น ขนสัตว์ ไรฝุ่น การติดเชื้อ ควันบุหรี่ ควันรถ เกสรดอกไม้และเชื้อรา เป็นต้น

ที่มาภาพ: <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1484&language=English>



ภาพที่ 2 การบวมของเนื้อเยื่อผนังหลอดลม และมีเสมหะมากในหลอดลม จึงมีผลโดยรวมคือทำให้หลอดลมตีบแคบลง และทำให้หายใจลำบาก  
ที่มาภาพ: <https://kidshealth.org/en/parents/asthma-sports-factsheet.html>

## การป้องกันโรคหอบหืด

1. ตรวจสอบการหายใจ ผู้ป่วยควรสังเกตอาการ หรือสัญญาณเบื้องต้นก่อนที่อาการหอบจะกำเริบ
2. รับประทานป้องกันไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันปอดบวม เพื่อป้องกันการเกิดโรคเหล่านี้ที่เป็นตัวกระตุ้นอาการของโรคหอบหืด
3. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นโรค หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ต่างๆ ที่ได้กล่าวในข้างต้น
4. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างพอเหมาะ รับประทานอาหารที่ช่วยลดการอักเสบและการอุดตันบริเวณทางเดินหายใจได้แก่ ผักผลไม้สด เมล็ดธัญพืช เนื้อปลา ตัมน้ำสะอาด

