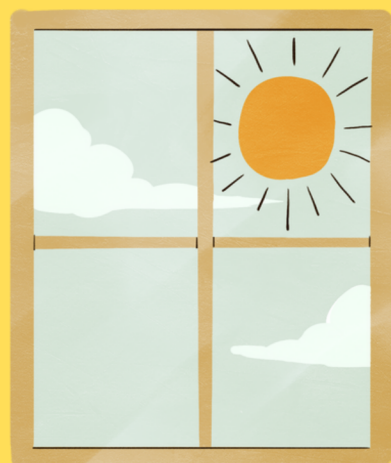


วิธีการจัดการ อาการเหนื่อยหอบใน ผู้ป่วยประคับประคอง

เปิดหน้าต่าง

ให้อากาศในห้องผู้ป่วยถ่ายเทได้สะดวก



นอนยกศีรษะสูง

จัดให้ผู้ป่วยนอนยกศีรษะสูงโดยใช้หมอนหนุนบริเวณไหล่ และเปลี่ยนท่าบ่อยๆ



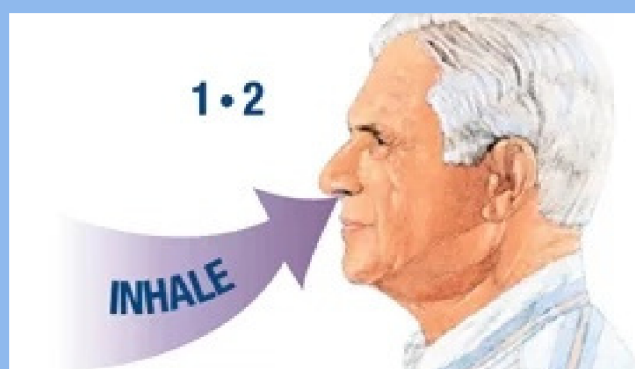
พัดลมเป่าหน้า

หาพัดลมมาเป่าใส่หน้าผู้ป่วยเบาๆ โดยให้ห่างจากใบหน้า ประมาณ 6 นิ้ว เป่าบริเวณรอบๆ จมูกเหนือริมฝีปากบน จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น

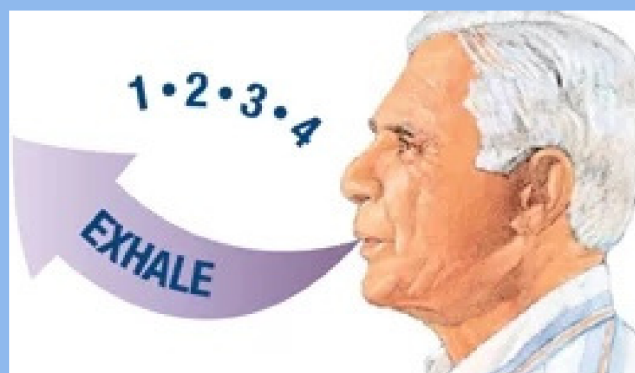


ฝึกหายใจด้วย pursed lips

หายใจเข้าผ่านทางจมูกช้าๆพร้อม
ทั้งปิดปากนับ 1-2



หายใจออกช้าๆทางปาก เป่าปาก
เบาๆ และนับ 1-4 ขณะหายใจ
ออก



****ทำลักษณะเดียวกัน 6-8 ครั้งต่อรอบ และผู้ป่วยสามารถทำได้ทุก
ครั้งเมื่อมีอาการเหนื่อย**

ความหมาย

เหนื่อยหอบ (Dyspnea) คือ ภาวะที่ผู้ป่วยมีความรู้สึกไม่สบาย
ในการหายใจ หายใจติดขัด หายใจไม่เต็มอิ่ม เหมือนสำลัก หรือ
หายใจหนักๆ เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยระยะท้าย เนื่องจาก
ตัวโรคที่ลุกลามอาจจะพบปัญหาการทำงานของปอดที่ผิดปกติ
หรือไม่ก็ได้

การประเมินผู้ป่วยที่มีอาการเหนื่อยหอบ

ประเมินจากการสอบถามประวัติ เช่น อาการเกิด
เมื่อใด ระยะเวลาที่เกิดอาการ มีปัจจัยใดส่งเสริม
ความรู้สึกขณะมีอาการ มีอาการอื่นๆ เกี่ยวข้อง
หรือไม่ ระดับความรุนแรงของอาการ ปัจจุบัน
รักษาด้วยยาอะไรหรือไม่ เป็นต้น เพื่อให้ทราบ
ความรุนแรงและสาเหตุของอาการเหนื่อยหอบ
รวมถึงสามารถรักษาได้อย่างถูกต้อง
การจัดการอาการเหนื่อยหอบในผู้ป่วยสามารถ
แบ่งเป็นการรักษาโดยไม่ใช้ยา และรักษาโดยการ
ใช้ยา



แนวทางการรักษาโดยใช้ยา

ยากลุ่ม โอปิออยด์ (Opioids)

- เป็นยาที่มีหลักฐานสนับสนุนว่าช่วยบรรเทาอาการหายใจลำบากในผู้ป่วยด้วยโรคระยะท้ายได้
- ลดการรับรู้การหายใจเหนื่อยหอบของผู้ป่วย
- ฤทธิ์ของยาที่ระงับปวดทำให้การปวดแน่นบริเวณทรวงอกลดลง ส่งผลให้ผู้ป่วยหายใจได้สะดวกขึ้น
- อาจทำให้อัตราการหายใจลดลงแต่ไม่พบหลักฐานว่าผู้ป่วยมีภาวะคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดสูง



ยาบรรเทาอาการกลุ่มอื่นๆ

- ยากลุ่มนี้เป็นยาเสริมในการช่วยรักษาอาการหายใจลำบากตามสาเหตุของการเกิดอาการหรือโรคประจำตัว เช่น
 - ยายขยายหลอดลม(Bronchodilator) : สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
 - ยาสเตียรอยด์ชนิดสูดดม(Inhaled corticosteroids, ICS) : สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
 - ยาต้านการแข็งตัวของเลือด(Anticoagulants) : สำหรับผู้ป่วยภาวะหลอดเลือดปอดอุดตัน
 - ยาปฏิชีวนะ(Antibiotics) : สำหรับผู้ป่วยปอดอักเสบ



การบำบัดด้วยออกซิเจน (ambulatory oxygen therapy)

- ช่วยบรรเทาอาการหายใจลำบากขณะออกแรงในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- สำหรับโรคมะเร็งระยะลุกลามและโรคระยะท้ายอื่นๆ เมื่อเทียบกับการรักษาโดยไม่ใช้ออกซิเจนยังพบว่าไม่มีความแตกต่างในการลดอาการหอบเหนื่อย

