



โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ท่าพักในท่านั่งที่มีโต๊ะ



นั่งเก้าอี้ โน้มไปทางด้านหน้าพุง
โต๊ะตามภาพ จากนั้นให้หายใจ
แบบเป่าปาก อาการเหนื่อยจะ
ค่อยๆลดลง

ท่าพักในท่ายืน



ให้ผู้ป่วยหาผนัง กำแพง หรือตู้ที่
ค่อนข้างแข็งแรง ยืนให้ก้นชิดกำแพง
แล้วโน้มตัวก้มอกลงตามภาพ จากนั้น
ให้หายใจแบบเป่าปาก อาการเหนื่อย
จะค่อยๆลดลง

อาการที่พบบ่อย

อาการของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อย
ไปในเวลาหลายปี ในช่วงแรกอาจไม่มีอาการใด ๆ มีอาการเพียง
เล็กน้อย หรือมีอาการแย่งเมื่อโรครมีความรุนแรงขึ้น โดยอาการ
ของ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่พบได้บ่อย ได้แก่

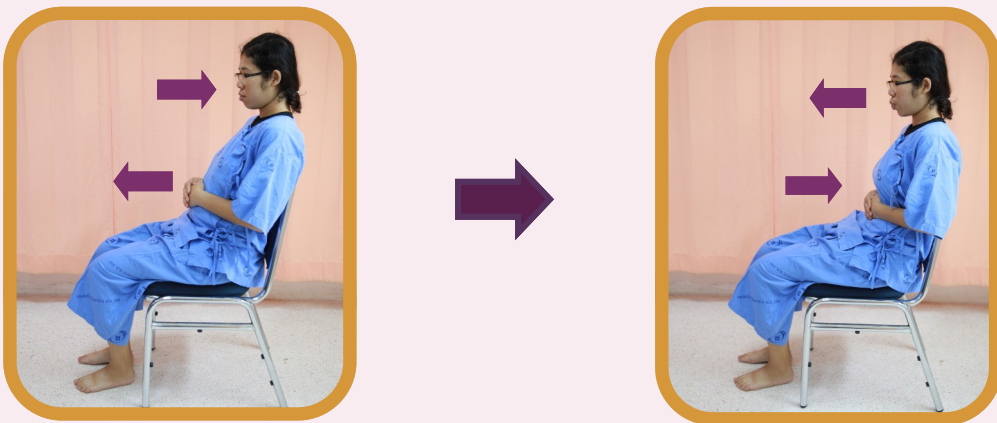
- หอบ ขณะออกแรงหรือทำกิจวัตรประจำวัน
- ไอหรือไอเรื้อรัง มีเสมหะเหนียวข้นปริมาณมาก
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีดในลำคอตลอดเวลา
- เกิดการติดเชื้อที่ปอดบ่อย ๆ

สาเหตุการเกิดโรค

- การสูบบุหรี่
- การสูดดมควัน ฝุ่น หรือสารเคมี
- มลพิษทางอากาศ
- พันธุกรรม

การปฏิบัติเบื้องต้นเมื่อมีอาการเหนื่อยหอบ

1. การฝึกหายใจแบบเป่าปาก



ท่าเตรียม: นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงหรือยืนในท่าที่สบาย วางมือไว้ที่ท้อง

การปฏิบัติ: สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ ทางจมูกให้ท้องโป่งขึ้น จากนั้นหายใจออกโดยการเป่าลมออกทางปากช้า ๆ ยาว ๆ

จำนวนครั้ง: 10 ครั้ง/รอบ ทำ 2-3 รอบ โดยแต่ละรอบให้พักประมาณ 1-2 นาที

2. ท่าทางในการพักเมื่อมีอาการเหนื่อยหอบ

เป็นท่าทางที่แนะนำให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังปฏิบัติเมื่อมีอาการเหนื่อยหอบ โดยท่าทางจะเน้นการก้มอก/โน้มตัวไปด้านหน้า เพื่อให้กล้ามเนื้อกระบังลมที่ใช้ในการหายใจสามารถทำงานได้ง่ายขึ้น หายใจได้สะดวกขึ้น

**** หากอาการเหนื่อยหอบเพิ่มมากขึ้นแนะนำให้พ่นยาขยายหลอดลม/ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล**

ท่าพักในท่านั่ง



นั่งเก้าอี้ โน้มตัวก้มอกไปทางด้านหน้า จากนั้นให้หายใจแบบเป่าปาก อาการเหนื่อยจะค่อยๆลดลง