

“หลอดลมอักเสบ เป็นอย่างไร”

อ.นพ.ไพบุลย์ สุริย์พงษ์

ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เวลาเราป่วยจากอาการไข้หวัด หากปล่อยไว้ บางครั้งจะทำให้เกิดเป็นโรคหลอดลมอักเสบ และอาจตามมาด้วยโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้ ดังนั้นควรมาทำความรู้จัก เพื่อดูแลตัวเองกันได้อย่างถูกต้อง

โรคหลอดลมอักเสบ เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของเยื่อหลอดลม ซึ่งเป็นท่อที่นำหลอดลมหรืออากาศที่หายใจเข้าสู่ปอด ทำให้เยื่อหลอดลมบวม มีเสมหะในหลอดลม โรคหลอดลมอักเสบมี 2 ชนิด คือ ชนิดเฉียบพลัน และชนิดเรื้อรัง

โรคหลอดลมอักเสบชนิดเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส และโดยมักเป็นหลังไข้หวัดซึ่งไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ทำให้การติดเชื้อลามลงไปถึงหลอดลม ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัดควรรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อช่วยไม่ให้เกิดการติดเชื้อลามลงไปถึงหลอดลม

โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง เกิดจากโรคภูมิแพ้ เกิดจากการระคายเคือง เช่น การสูบบุหรี่เป็นระยะเวลานาน หรือสัมผัสมลภาวะ หรือการระคายเคืองจากการประกอบอาชีพ เช่น ฝุ่น ควัน หรือสารเคมีที่ระเหยได้ โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังนี้จะทำให้ผู้ป่วยเสี่ยงที่จะติดเชื้อแบคทีเรียได้ง่ายขึ้น

ผู้ป่วยจะมีอาการไอมีเสมหะในหลอดลม อาจไอมากจนรบกวนการรับประทานอาหารหรือนอนไม่หลับ บางครั้งไอเป็นเลือดร่วมด้วย หรือมีไข้ครั่นเนื้อครั่นตัว หอบและเหนื่อย แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงดังหวีด อาการเหล่านี้หากไม่ดีขึ้น ควรมาพบแพทย์ ซึ่งแพทย์จะทำการวินิจฉัย โดยการซักประวัติ ตรวจร่างกาย โดยใช้ที่ฟังปอด ฟังหลอดลม ว่ามีการตีบแตกของหลอดลมหรือไม่ และให้การวินิจฉัยแยกจากโรคอื่น ๆ ที่ทำให้มีอาการไอ กรณีที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบชนิดเฉียบพลันที่เกิดจากเชื้อไวรัส ถ้าปฏิบัติตัวถูกต้องมักจะหายเองภายใน 7-10 วัน

ผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำอุ่นบ่อย ๆ เพราะน้ำเป็นยาละลายเสมหะที่ดีที่สุด หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และสัมผัสควันบุหรี่ สารเคมีและสารระคายเคืองต่าง ๆ เลี่ยงอากาศเย็น โดยเฉพาะแอร์และพัดลมไม่ควรเป่าจ่อโดยตรง ไม่ดื่มและอาบน้ำเย็น และควรห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ก็สามารถทำให้อาการหายเร็วขึ้น มิฉะนั้นจากหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน อาจกลายเป็นหลอดลมอักเสบเรื้อรังหรืออาจเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นหลอดลมพองได้

อย่างไรก็ตาม การป้องกันไม่ให้เกิดโรคเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ทั้งนี้ โรคหลอดลมอักเสบสามารถป้องกันได้โดยหลีกเลี่ยงอารมณ์เครียด อากาศแห้งและเย็นมาก ๆ ควันบุหรี่ สารระคายเคืองต่าง ๆ และควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคครับ