

อาการไอ (Cough) ตอนที่ 2

รศ.นพ.ปารยะ อาศนะเสน
สาขาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การปฏิบัติตนขณะมีอาการไอ

ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้ไอมากขึ้น เช่น สารเคมี ควันบุหรี่ ฝุ่น มลพิษทางอากาศ สารก่ออาการระคายเคือง อากาศเย็นๆ โดยเฉพาะแอร์หรือพัดลมเป่า การดื่มหรืออาบน้ำเย็น การรับประทานไอศกรีม หรืออาหารที่ระคายเคือง เช่น อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ถ้าต้องการเปิดเครื่องปรับอากาศ ควรตั้งอุณหภูมิให้สูงกว่า 25 องศาเซลเซียสเพื่อไม่ให้อากาศเย็นจนเกินไป ในกรณีที่ใช้พัดลม ไม่ควรเปิดเบอร์แรงสุด และควรให้พัดลมส่ายไปมา ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมโดยตรง เนื่องจากอากาศที่เย็นสามารถกระตุ้นหลอดลม ทำให้หลอดลมหดตัวทำให้มีอาการไอมากขึ้นได้ ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้เพียงพอขณะนอน เช่น นอนห่มผ้า ถ้าจะให้ดี ควรใส่ถุงเท้าเวลานอนด้วย ในกรณีที่ไม่นอนห่มผ้าหรือห่มแล้วชอบสะดุ้งหลุดโดยไม่รู้ตัว ควรใส่เสื้อหนาวๆ แขนยาวหรือใส่เสื้อ 2 ชั้นและกางเกงขายาวเข้านอน ควรปิดปากและจมูกเวลาไอ ด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชู ควรล้างมือทุกครั้งถ้าใช้มือป้องปากเวลาไอ ควรดื่มน้ำอุ่นมากๆ ผู้ที่สูบบุหรี่ควรหลีกเลี่ยงหรืองดการสูบบุหรี่ การป้องกันอาการไอ ควรดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกประเภท รวมทั้งผักและผลไม้ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวันหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ หลีกเลี่ยงความเครียดและการสัมผัสอากาศที่เย็นมากๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามอยู่ห่างจากผู้ที่ไม่สบายทั้งที่บ้าน และที่ทำงาน เนื่องจากอาจรับเชื้อโรคจากบุคคลดังกล่าวได้

ยาบรรเทาอาการไอ

ยาบรรเทาอาการไอ แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ยาลดหรือระงับอาการไอ (cough suppressants or antitussives) อาจออกฤทธิ์ที่จุดรับสัญญาณการไอส่วนปลาย หรือออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนกลางของสมองที่ควบคุมอาการไอ ยาชนิดนี้ควรเลือกใช้ในผู้ป่วยที่ไอแห้งๆ ไม่มีเสมหะ (non-productive cough)
2. ยาขับเสมหะ (expectorants) ยาชนิดนี้จะกระตุ้นการขับเสมหะโดยกระตุ้นการทำงาน

ของเยื่อในในระบบทางเดินหายใจในการกำจัดเสมหะ และเพิ่มปริมาณสารคัดหลั่งในระบบทางเดินหายใจ ทำให้ปริมาณเสมหะมากขึ้น ทำให้ไอเอาเสมหะออกมาได้ง่ายขึ้นเช่น potassium guaiacolsulphonate, terpin hydrate, ammonium chloride, glyceryl guaiacolate ยาชนิดนี้ควรเลือกใช้ในผู้ป่วยที่ไอแบบมีเสมหะ (productive cough)

3. ยาละลายเสมหะ (mucolytics) ยาชนิดนี้จะช่วยลดความเหนียวของเสมหะลงทำให้ร่างกายกำจัดหรือขับเสมหะออกได้ง่ายขึ้น เช่น ambroxol hydrochloride, bromhexine, carbocysteine ยาชนิดนี้ควรเลือกใช้ในผู้ป่วยที่ไอแบบมีเสมหะ บางครั้งนิยมใช้ร่วมกับยาขับเสมหะ

จะเห็นว่าอาการไอ อาจเกิดจากโรคที่ไม่ร้ายแรง เช่นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนและล่าง เช่น หวัด, คอหรือหลอดลมอักเสบ หรือเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงโรคที่ร้ายแรงได้ เช่น ปอดอักเสบ, เนื้องอกบริเวณคอ กล้องเสียงหรือหลอดลม หากผู้ป่วยไม่ได้รับการวินิจฉัยหาสาเหตุและรักษาที่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นหากผู้ป่วยได้รับการรักษาเบื้องต้นแล้วอาการไอไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์