



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.หัตถุม

โรคหายใจเกิน (Hyperventilation Syndrome)

โรคหายใจเกินคืออะไร

คือการที่ผู้ป่วยมีอาการหายใจหอบเร็วและลึกอยู่นาน จนทำให้เกิดความผิดปกติของค่าสารเคมีในเลือด ทำให้มีอาการต่างๆ ทางร่างกายติดตามมา อาการดังกล่าว มักสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวล หรือได้รับความกดดันทางจิตใจ ก่อนหน้าที่จะมีอาการ ซึ่งอาการดังกล่าว เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และไม่มีอันตรายถึงแก่ชีวิต หากไม่ได้เกิดจากสาเหตุทางกายอื่นๆ

ลักษณะอาการและสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากอะไร

ลักษณะอาการที่เกิดขึ้น ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจหอบเร็ว บ่นหายใจลำบาก หน้ามืด เวียนศีรษะ ใจสั่น อาจพบอาการเกร็ง มือจับ และอาจมีอาการชาบริเวณรอบปากและนิ้วมือได้ ซึ่งอาการดังกล่าวเกิดจากปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดลดลง ทำให้เกิดการหดตัวของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะที่สมอง รวมทั้งมีการลดลงของค่าแคลเซียมที่เป็นตัวออกฤทธิ์ในเลือดลดลงด้วย อาการดังกล่าว มักสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวล โดยก่อนเกิดอาการอาจพบว่า ผู้ป่วยมักมีปัญหากดดันจิตใจอย่างเห็นได้ชัด เช่น ทะเลาะกับคนใกล้ชิด หรือที่ทำงาน หรือมีปัญหาการเรียน ต้องสอบ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม อาการดังกล่าว อาจคล้ายคลึงกับอาการหอบจากสาเหตุทางกายได้หลายสาเหตุ เช่น โรคหอบหืด (asthma) ภาวะหัวใจขาดเลือด ภาวะเป็นกรดในเลือดจากเบาหวาน (diabetic ketoacidosis) และอื่นๆ ดังนั้น ผู้ป่วยจึงต้องได้รับการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการที่จำเป็น เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยและการดูแลที่ถูกต้องตามสาเหตุต่อไป

วิธีการรักษา

รักษาอาการหายใจหอบ โดยการให้หายใจโดยใช้หน้ากากซึ่งจะทำให้หายใจช้าลง อาการหายใจลำบากและอาการอื่นๆ บรรเทาลง เดิมจะนิยมให้หายใจในถุงกระดาษที่ครอบทั้งปากและจมูกแต่ปัจจุบันจะไม่ค่อยใช้กันแล้ว เนื่องจากไม่ได้ผลมากนักและหากผู้ป่วยมีภาวะทางกายที่อันตรายและมองข้ามเช่น หัวใจขาดเลือด น้ำท่วมปอด หรือโพรงเยื่อหุ้มปอดมีอากาศอาจเป็นอันตรายได้ ดังนั้นการใช้วิธีการหายใจในถุงกระดาษจะทำต่อเมื่อแพทย์ได้ตรวจแล้วว่าอาการหายใจหอบไม่ได้เป็นจากภาวะทางร่างกายที่อาจเป็นอันตราย ผู้ป่วยที่มีอาการหายใจหอบและยังไม่ได้พบแพทย์มาก่อนไม่ควรใช้วิธีการนี้

หากผู้ป่วยหายใจทางหน้าท้องไม่ได้ หรือให้หายใจแล้วยังไม่ดีขึ้น แพทย์อาจให้กินยากลุ่มยาคลายกังวล จะช่วยให้อาการหายใจหอบทุเลาลง แต่หากผู้ป่วยไม่สามารถกินยาได้ แพทย์อาจพิจารณาให้ยาฉีดยา ซึ่งจะออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว

(Kern B, Rosh AJ. Hyperventilation Syndrome. Medscape Reference: Drugs, Diseases, and Procedures [Internet]. 2012 [cited 2014 Feb 15];

Available from: <http://emedicine.medscape.com/article/807277>)



มักพบในกลุ่มบุคคลใด

อาการดังกล่าวพบบ่อยในผู้ป่วยหญิง วัยเรียน ถึงผู้ใหญ่ตอนต้น ก่อนเกิดอาการมักมีปัญหากดดันจิตใจ แต่ควรระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีอายุมาก มีโรคประจำตัวอยู่เดิม หรือบุคลิกเดิมของผู้ป่วยไม่มีปัญหาในการปรับตัวกับภาวะกดดันมาก่อน หรือผู้ป่วยที่มีอาการโดยที่ไม่มีปัญหากดดันที่ชัดเจน ซึ่งอาการดังกล่าวอาจเกิดจากสาเหตุทางกายที่กล่าวไปข้างต้น

ถือว่าเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงหรือไม่

ผู้ป่วยควรได้รับการอธิบายเพื่อเข้าใจถึงกลไกการเกิดอาการ รวมทั้งได้รับความมั่นใจว่าอาการดังกล่าวไม่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต และควรให้มาติดต่อกับการรักษาด้วยแพทย์ตามนัด

ต้องมีการบำบัดหรือรักษาอาการทางจิตหรือไม่

ผู้ป่วยควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเมื่อเกิดอาการ และ เนื่องจากอาการหอบทางอารมณ์มักสัมพันธ์กับความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้ป่วยควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับ การรับมือและการแก้ไขสาเหตุของความตึงเครียด รวมทั้งและได้รับการดูแลด้านจิตใจ เพื่อให้ปรับตัวในการรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น



สามารถนำไปสู่โรคอื่นได้หรือไม่

ในผู้ป่วยที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี อาการดังกล่าว จะไม่ได้นำไปสู่โรคอื่น ๆ ที่อันตรายร้ายแรง

ผู้ป่วยโรคหัวใจเกินจำเป็นต้องพบบัตรประจำตัวผู้ป่วยหรือไม่

การพบบัตรประจำตัวผู้ป่วย จะได้ประโยชน์ในแง่การได้รับความสะดวกเมื่อไปติดต่อกับทางโรงพยาบาล และในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการมาก ไม่สามารถให้ข้อมูลได้

ผู้ป่วยต้องนำอุปกรณ์ใดติดตัวบ้างเมื่อเกิดอาการกะทันหัน

ผู้ป่วยที่สามารถใช้วิธีการฝึกหายใจโดยใช้หน้าท้องให้ช้าลงในการลดอาการหอบหายใจเร็ว ไม่จำเป็นต้องพกอุปกรณ์ใดๆ

บทความโดย: ผศ.พญ.ธนิศา หิรัญเทพ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอรู้เรื่องสุขภาพพ่วงๆ แค่นิดเดียว...คลิ๊กมา...

www.hatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์