

- ☞ รับประทานอาหารคำเล็กๆ ทีละน้อย ไม่เร่งรีบ ไม่ควรรับประทานอึดเกินไป หากมีอาการหายใจลำบากขณะรับประทานอาหาร ให้ใส่ออกซิเจนทางจมูกด้วย
- ☞ นอนในท่าที่ผู้ป่วยสุขสบาย ใช้หมอนช่วยหนุนบริเวณไหล่ และจัดให้ศีรษะสูง



การเดิน

- ☐ การลุกจากเตียงให้ทำช้าๆ โดยเคลื่อนตัวมานั่งที่ปลายเตียงก่อนจะลุกขึ้นยืน
- ☐ จัดวางเก้าอี้ในบริเวณต่างๆ ภายในบ้าน เพื่อใช้เป็นจุดนั่งพัก เมื่อมีอาการเหนื่อย
- ☐ วางของใช้จำเป็นไว้ใกล้ตัว เพื่อให้หยิบใช้ได้สะดวก
- ☐ ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น Walker หรือ รถนั่ง
- ☐ ไม่เร่งรีบในการทำกิจกรรมต่างๆ ฝึกตัวเองในการหายใจเป็นจังหวะขณะก้าวเดิน

การอาบน้ำ

- ☞ นั่งเก้าอี้อาบน้ำแทนการยืน ใช้ฝักบัวแทนการใช้ชักโครก
- ☞ ควรมีราวจับในห้องน้ำ ไม่ควรอาบน้ำที่ร้อนเกินไป สามารถใช้ออกซิเจนในห้องน้ำได้ ไม่ต้องกังวล
- ☞ เรื่องสายออกซิเจนเปียกน้ำเพราะไม่มีผลต่อการใช้

- ☞ หลังอาบน้ำเสร็จห่อตัวด้วยผ้าเช็ดตัว และแต่งตัวในท่านั่งแทนการยืน
- ☞ จัดเตรียมเสื้อผ้าให้พร้อมก่อนอาบน้ำ และวางของใช้ไว้ใกล้ๆ ตัว
- ☞ เลือกเสื้อผ้าที่ไม่คับแน่น เลือกเสื้อผ้าที่ง่ายต่อการถอดและสวมใส่

การขับถ่าย

- ☐ ไม่ควรกลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะ เพราะทำให้เร่งรีบหรือออกแรงเบ่ง ทำให้เกิดภาวะหายใจลำบาก
- ☐ ใช้หมอนอนขับถ่ายบนเตียง หรือ ห้องน้ำเคลื่อนที่

การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

เปิดหน้าต่างห้องพักของผู้ป่วยเพื่อได้รับอากาศถ่ายเทสะดวก



ศูนย์บริรักษ์ ศิริราช
Siriraj Palliative Care Center

ศูนย์บริรักษ์ ศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

☎ 02-419-9679-80



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การดูแลผู้ที่มีอาการหายใจลำบาก ในผู้ป่วยระดับประคอง



อาการหายใจลำบาก

“

หมายถึง อาการที่ผู้ป่วยรู้สึกหายใจไม่อิ่ม หายใจไม่ออก หายใจไม่สะดวก รู้สึกหายใจไม่เต็มปอด ต้องใช้แรงเพิ่มในการหายใจ หรือรู้สึกเหนื่อย หายใจไม่ทัน โดยเป็นอาการที่พบได้บ่อยใน ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ป่วยไตวาย ผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว ผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม

”

สาเหตุ อาการหายใจลำบากเกิดจากหลายสาเหตุ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของระบบต่างๆ ในร่างกายได้แก่ โรคของปอด หัวใจล้มเหลว ความเครียด เป็นต้น

การดูแลและบรรเทาหายใจลำบาก ได้แก่

■ เปิดพัดลมมือถือให้พัดผ่านใบหน้า ความเย็นจากลมช่วยให้ความรู้สึกหายใจลำบากลดลง โดยให้พัดลมห่างจากใบหน้าประมาณ 6 นิ้ว หรือ 15 เซนติเมตร หรือระยะที่ผู้ป่วยรู้สึกสบายมากที่สุด ถือให้ลมพัดมาที่ตรงกลางของใบหน้าบริเวณรอบๆ จมูก เหนือริมฝีปากบนจะทำให้ผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้น



- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดบริเวณใบหน้าช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น
- ฝึกวิธีการหายใจแบบห่อปาก โดยหายใจเข้าทางจมูก ช้าๆ พร้อมปิดปาก นับ 1... 2... จนกระทั่งมีลมเต็มปอด จากนั้นให้หายใจออกช้าๆ ทางปาก โดยห่อปากเป่าลมออกให้เหมือนเป่าเทียนเบาๆ ช้าๆ และนับ 1...2...3...4.... ขณะที่หายใจออก ทำแบบนี้ 6 – 8 ครั้งต่อรอบ



ฝึกใช้เทคนิคการผ่อนคลาย โดยฝึกการหายใจในเวลาที่ไม่มีอาการ ฝึกไปเรื่อยๆ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้

- ดูแลให้ออกซิเจน ปริมาณ 2 – 4 ลิตรต่อนาที ในผู้ป่วยที่มีอาการหายใจลำบากร่วมกับมีค่าออกซิเจนในเลือดต่ำ



- หากผู้ป่วยมีอาการหายใจลำบาก ควรอยู่เป็นเพื่อนเพื่อให้ผู้ป่วยมั่นใจว่าได้รับการช่วยเหลือ ไม่ถูกทอดทิ้ง ทำให้คลายความวิตกกังวลได้

การรักษาอาการหายใจลำบาก โดยการใช้ยา

ยากลุ่มโอปิออยด์ (opioid)

ได้แก่ มอร์ฟิน โดยรับประทานตามขนาดที่แพทย์ระบุ และรับประทานเสริมได้ถ้ายังมีอาการหายใจลำบากทุก 1-2 ชั่วโมง

- **ยาคลายความกังวล** เพื่อช่วยลดภาวะวิตกกังวล ในกรณีที่ผู้ป่วยมีความกังวลร่วมด้วย

- **ยาขับปัสสาวะ** ใช้ในกรณีผู้ป่วยที่มีอาการหายใจลำบาก จากภาวะน้ำเกินหรือภาวะหัวใจล้มเหลว

- **ยาสเตียรอยด์** ในกรณีผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะลุกลาม ที่มีการอุดกั้นทางเดินน้ำเหลือง

- **ยาพ่นขยายหลอดลม** ใช้ยาพ่นเพื่อขยายหลอดลมเมื่อมีอาการหลอดลมหดเกร็งตามที่แพทย์ระบุ

การดูแลตนเองและการดำเนินชีวิตประจำวัน

การนั่งและการนอนในท่าที่เหมาะสม

- โดยนั่งโน้มตัวไปข้างหน้า ให้แขน หรือข้อศอกวางบนเข่าหรือโต๊ะ

