



หลอดลมอักเสบ พบได้ทุกช่วงอายุ



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : พญ. สุธาสินี กลั่นแก้ว

ด้วยปัจจุบันปัญหามลภาวะเป็นพิษ PM 2.5 ค่อนข้างรุนแรง ควันรถ ควันบุหรี่ ล้วนเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะหลอดลมอักเสบ (Bronchitis) ที่ตามด้วยอาการไอนาน ไอแห้ง หายใจลำบาก หอบเหนื่อยได้ ภาวะหลอดลมอักเสบ มักพบได้บ่อยในช่วงฤดูฝน และฤดูหนาว สามารถพบผู้ติดเชื้อได้ทุกช่วงวัย หากได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง สามารถเกิดภาวะแทรกซ้อน การติดเชื้อจากหลอดลมอาจลามไปที่ปอด ทำให้เกิดปอดอักเสบ (Pneumonia) และโรคถุงลมโป่งพองได้

หลอดลมอักเสบเป็นอย่างไร

หลอดลมอักเสบ (Bronchitis) การอักเสบของเยื่อหลอดลมซึ่งเป็นท่อที่นำลมหรืออากาศหายใจเข้าสู่ปอด

เมื่อเยื่อหุ้มหลอดลมอักเสบจะบวม มีเสมหะ ท่อหลอดลมจะแคบลง ส่งผลให้อากาศไหลผ่านหลอดลมเข้าปอดได้ไม่ดี ทำให้ไอ หายใจไม่อิ่ม เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด อาจเจ็บคอ แสบคอ หรือ เจ็บหน้าอกได้ โดยภาพรังสีทรวงอกปกติ แบ่งเป็น

- **หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน** (Acute bronchitis) ส่วนใหญ่อาการหายได้ใน 7-10 วัน มักไม่เกิน 3 สัปดาห์
- **หลอดลมอักเสบชนิดเรื้อรัง** (Chronic bronchitis) มักเกิดจากภูมิแพ้ หอบหืด ปัจจุบันสภาวะมลภาวะอากาศที่เปลี่ยนไป ฝุ่น หรือ PM 2.5 ค่อนข้างมาก หรือสารเคมีกลิ่นฉุน หรือภาวะหลังหายจากการติดเชื้อทางเดินหายใจ จะพบผู้ป่วยกลุ่มนี้มากขึ้น สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่อาจมีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ป่วยมักไอมาก ไอนาน ไอเสมหะมาก เสมหะเหนียวติดคอ ไอออกกำปาย หลอดลมอักเสบชนิดเรื้อรัง ถ้าไม่ได้รับการรักษา ทำให้ผู้ป่วยเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียได้ง่ายขึ้น เสมหะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง หรือเขียว หรือหายใจหอบเหนื่อย มีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวัน และการรักษาจะยากมากขึ้น

ทั้งนี้ ภาวะหลอดลมอักเสบ พบว่า 50% ไอนานกว่า 2 สัปดาห์ และ 25% ไอนานกว่า 4 สัปดาห์ ผู้ที่มีหลอดลมอักเสบ ร่วมกับอาการสงสัยว่าหลอดลมตีบ เช่น อาการหายใจไม่อิ่ม แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด เหนื่อยง่าย พบว่าสัมพันธ์กับการเป็น หอบหืด หรือ ถุงลมโป่งพอง มากขึ้น ควรได้รับการรักษา ติดตาม และตรวจประเมินเพิ่มเติม เช่น ตรวจสมรรถภาพปอด

สาเหตุของโรคหลอดลมอักเสบ

- จากการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน ส่วนมากเกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มเดียวกับที่ก่อให้เกิดไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ พบมากถึง 90% ที่ทำให้เกิดหลอดลมอักเสบ
- จากการติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น *Bordetella pertussis*, *Mycoplasma pneumoniae*, *Chlamydia pneumoniae*, *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*
- จากการถูกสิ่งระคายเคือง ที่พบบ่อยคือ การสูบบุหรี่ ควันไอเสียรถยนต์ ฝุ่นละออง และสารเคมี
- การระคายเคืองจากน้ำย่อยในผู้ที่เป็โรคกรดไหลย้อน

อาการแบบใดต้องพบแพทย์

- มีอาการไอนานกว่า 8 สัปดาห์ในผู้ใหญ่
- ไอมีเสมหะมาก เสมหะจุกคอ เสมหะอยู่ลึกๆ ไอไม่ออก
- ไอมากตอนกลางคืน หรือเข้ามิด ไออช่วงเวลาอากาศเย็น หรือ เวลาฝนตก
- ไอเสมหะเลือดปน
- ไอ ร่วมกับ เหนื่อยง่ายขึ้นเวลาทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรง

- ไอ ร่วมกับ หายใจไม่เต็ม หายใจเข้าออกไม่สุด หายใจได้ยินเสียงวี๊ด รู้สึกขาดอากาศหายใจ
- ไอ ร่วมกับเจ็บหน้าอกแปล๊บๆ เป็นๆหายๆ
- ไอ ร่วมกับ มีไข้เป็นๆหายๆ น้ำหนักลด กินได้น้อยเบื่ออาหาร

การวินิจฉัยโรคหลอดลมอักเสบอย่างไร

แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยหาสาเหตุของอาการไอเรื้อรังที่เกิดขึ้น ได้แก่

1. ตรวจร่างกาย ร่วมกับการซักประวัติ เช่นมีอาการสัมพันธ์กับสารก่อภูมิแพ้ หรือเหตุกระตุ้นให้เกิดอาการไอ (เช่น ฝุ่น ควัน อากาศเย็น กลิ่นฉุน) อาการทางจมูกหรือโรคไซนัส ประวัติโรคภูมิแพ้ของผู้ป่วยและคนในครอบครัว การสูบบุหรี่ เป็นต้น
2. การตรวจระบบทางเดินหายใจส่วนบนและล่าง และอาจส่งตรวจเพิ่มเติม เช่น ส่งตรวจภาพถ่ายรังสีของโพรงไซนัสและปอด การส่องกล้องตรวจระบบทางเดินหายใจ การตรวจเสมหะ การตรวจสมรรถภาพการทำงานของปอด เป็นต้น

การรักษาโรคหลอดลมอักเสบ

- โรคหลอดลมอักเสบชนิดเฉียบพลัน ปกติมักจะหายได้เอง ภายใน 7-10 เนื่องจากส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส จึงใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่น การใช้ยาละลายเสมหะ ยาแก้ไอ ยาขยายหลอดลม จนอาการหายได้เอง ส่วนการติดเชื้อแบคทีเรียอาจพิจารณาการใช้ยาฆ่าเชื้อ
- โรคหลอดลมอักเสบชนิดเรื้อรัง ควรหาสาเหตุ และรักษาตามสาเหตุ อาจให้ยาลดการอักเสบของหลอดลม, ยาขยายหลอดลม

การป้องกันโรคหลอดลมอักเสบ

การปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องจะช่วยป้องกันจากโรคหลอดลมอักเสบได้ อาทิ

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำอุ่นบ่อยๆ เพราะน้ำเป็นยาละลายเสมหะที่ดีที่สุด
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการสูดควัน กลิ่นฉุน ควันบุหรี่ สารเคมี ฝุ่น สารระคายเคืองต่างๆ ซึ่งจะทำให้การอักเสบในหลอดลมเป็นมากขึ้น
- ควรพยายามหลีกเลี่ยงอากาศเย็น และแห้ง เนื่องจากอากาศที่เย็นสามารถทำให้ร่างกายอ่อนแอ
- ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายขณะนอนให้เพียงพอ

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

โรคหลอดเลือดอักเสบ หากให้การรักษาไม่ถูกต้อง การติดเชื้อจากหลอดเลือดอาจลามไปที่ปอด ทำให้เกิดปอดอักเสบได้ หรือจากหลอดเลือดอักเสบเฉียบพลัน อาจกลายเป็นหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง ดังนั้นหากมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอแห้งหรือไอมีเสมหะ รับประทานยาแก้ไข้แล้วไม่ดีขึ้น ให้เข้ามาพบแพทย์เพื่อรับการการตรวจและรักษาที่ตรงจุดต่อไป

พญ. สุธาสินี กลั่นแก้ว

อายุรศาสตร์โรคระบบการหายใจและภาวะวิกฤตโรคระบบการหายใจ

ศูนย์อายุรกรรม

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย