

## ภาคผนวก ก

### แบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิการเข้าร่วมวิจัย

แบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิของผู้ป่วยที่เข้าร่วมงานวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ดิฉัน นางสาวฉันทยาภรณ์ โพธิ์ถาวร นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับ ผลของการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหืด เพื่อนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปพัฒนาวางแผนการพยาบาลให้ผู้ป่วยโรคหืดมีการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ถูกต้อง และมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น

การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลการเจ็บป่วยแบบสอบถามการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ และแบบสอบถามเพื่อวัดคุณภาพชีวิตโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที หลังจากนั้นในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านตอบแบบสอบถามอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เปรียบเทียบ ข้อมูลที่ได้จากท่านจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอในรูปแบบผลการวิจัยเท่านั้น

ในกรณีที่ท่านไม่มีความพึงพอใจขณะเข้าร่วมการวิจัย ท่านสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกกระยะ โดยไม่ต้องกังวล ซึ่งท่านและครอบครัวจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ และท่านยังคงได้รับการบริการทางการแพทย์ตามปกติ

หากท่านมีความสงสัยประการใดสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลาทางโทรศัพท์ 01-3265705

ขอขอบคุณที่ท่านเสียสละเวลาตอบแบบสอบถามและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

นางสาวฉันทยาภรณ์ โพธิ์ถาวร

ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายอย่างชัดเจน และเต็มใจที่จะเข้าร่วมการทำวิจัยในครั้งนี้

.....  
 (.....)  
 ...../...../.....

*แบบฟอร์มพิกษสิทธิ์ผู้ป่วยที่เข้าร่วมงานวิจัย (กลุ่มทดลอง)*

ดิฉัน นางสาวธันยาภรณ์ โพธิ์ถาวร นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับ ผลของการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหืด เพื่อนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปพัฒนาวางแผนการพยาบาลให้ผู้ป่วยโรคหืดมีการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ถูกต้อง และมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลการเจ็บป่วย แบบสอบถามการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ และแบบสอบถามเพื่อวัดคุณภาพชีวิตโดยใช้เวลา 20-30 นาที และผู้วิจัยดำเนินการให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ท่านเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพโดยใช้เวลา 45 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 อีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เปรียบเทียบ ข้อมูลที่ได้จากท่านจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอในรูปแบบผลการวิจัยเท่านั้น

ในกรณีที่ท่านไม่มีความพึงพอใจขณะเข้าร่วมการวิจัย ท่านสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกกระยะโดยไม่ต้องกังวล ซึ่งท่านและครอบครัวจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ และท่านยังคงได้รับการบริการทางการพยาบาลตามปกติ

หากท่านมีความสงสัยประการใดสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลาทางโทรศัพท์ 01-3265705

ขอขอบคุณที่ท่านเสียสละเวลาตอบแบบสอบถามและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

นางสาวธันยาภรณ์ โพธิ์ถาวร

ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายอย่างชัดเจน และเต็มใจที่จะเข้าร่วมการทำวิจัยในครั้งนี้

.....

(.....)

...../...../.....

## ภาคผนวก ข

### แผนการให้ความรู้ทางสุขภาพ

#### แผนการให้ความรู้ทางสุขภาพ

เรื่อง การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด

ผู้เรียน ผู้ป่วยโรคหืดที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกโรคทรวงอก แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล

ศูนย์หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ปัญหาและความต้องการเรียนรู้ของผู้ป่วย

อาการกำเริบของผู้ป่วยโรคหืดนั้นเป็นสาเหตุสำคัญที่คุกคามชีวิตผู้ป่วย บางครั้งอาการกำเริบเกิดจากผู้ปฏิบัติตัวด้านสุขภาพไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม อาจเนื่องมาจาก การขาดความรู้ในเรื่องโรค มีความเชื่อด้านสุขภาพที่ไม่ถูกต้องในด้านการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ ซึ่งความเชื่อด้านสุขภาพเป็นความรู้ลึกลับ ความเข้าใจ ที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของผู้ป่วย การให้ความรู้ด้านสุขภาพที่จำเป็น ถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของผู้ป่วย น่าจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถป้องกันการเกิดอาการกำเริบของโรค ควบคุมความรุนแรงของโรค และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ทั่วไปของการสอน

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องโรคหืด ความเสี่ยงของผู้ป่วยต่อการเกิดอาการกำเริบของโรคหืด ความรุนแรงของอาการกำเริบของโรคหืด แนวทางในการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ และอุปสรรคของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ และเล็งเห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ

มโนทัศน์

โรคหืด เป็นโรคเรื้อรังที่อาการของโรคมักมีทั้งระยะสงบไม่มีอาการ และระยะกำเริบเกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจชั่วคราว เป็นผลมาจากการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ทำให้หลอดลมมีความไวเกินต่อการกระตุ้นจากสิ่งเร้า เกิดการหดเกร็งของหลอดลม มีเสมหะเพิ่มขึ้น อาการกำเริบขึ้นเมื่อได้รับสารก่อภูมิแพ้หรือตัวกระตุ้น อาการกำเริบเฉียบพลันที่เกิดขึ้นคือ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงหวีด และมีอาการไอร่วมด้วย อาการดังกล่าวเรียกว่า "การจับหืด" อาการจับหืดที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้ป่วย ทำให้มีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวัน

ก่อให้เกิดความตึงเครียด และคุกคามต่อชีวิต แต่ผู้ป่วยสามารถป้องกันการเกิดอาการกำเริบของโรค และควบคุมความรุนแรงของโรคได้ โดยการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนนอนหลับ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น ด้านการใช้ยาและติดตามการรักษา และด้านการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรค

#### หัวข้อการสอน

1. ความรู้ในเรื่องโรคหืด
2. ความเสี่ยงของผู้ป่วยต่อการเกิดอาการกำเริบของโรคหืด
3. ความรุนแรงของอาการกำเริบของโรคหืด
4. แนวทางในการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ
5. ประโยชน์ของการมีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ
6. อุปสรรคของการมีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ

#### กิจกรรมการสอน

1. การบรรยาย
2. การอภิปรายและซักถาม

#### สื่อการสอน

1. ภาพพลิกประกอบการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหืด
2. คู่มือการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ

#### การประเมินผล

โดยการซักถาม ก่อนและหลังการให้ข้อมูลทางสุขภาพ และสังเกตความสนใจของผู้ป่วย

ระยะเวลา ประมาณ 45 นาทีต่อครั้ง/กลุ่ม

#### หนังสืออ้างอิง

ชลีรัตน์ ดิเรกวัฒนชัย. (2545). *การรักษาโรคหืดดีพอแล้วหรือ*. ค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2546 จาก,

<http://www.asthma.or.th/asthma.php?id=52>

ชัยเวช นุชประยูร. (2543). *โรคหืด...สิ่งที่ผู้ป่วยต้องรู้*. ค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2546 จาก,

<http://www.asthma.or.th/knowledge01old.html>

ณัฐสกล ภวานะวิเชียร. (2544). *อาหารกับโรคหืด*. ค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2546 จาก,

<http://www.asthma.or.th/asthma.php?id=82>

- มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย. (2545). *อาการหายใจหอบเหนื่อยรุนแรง*. ค้นเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2546 จาก, <http://www.asthma.or.th/asthma.php?id=39>
- รำพรรณ รักศรีอักษร, ผู้แปล. (2542). *เรื้อรังนำรู้เรื่องหอบหืด*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- วัชรรา บุญสวัสดิ์. (2540). การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคหืดในปัจจุบัน. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 12(2), 104-110.
- วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์. (2543). การจัดการกับความเครียด. ใน สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด (บรรณาธิการ), *การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล* (หน้า 165-182). นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สมเกียรติ วงษ์ทิม. (2544). Inhaled Corticosteroids ใน วิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ), *คู่มือการใช้ยาทางอายุรกรรมและดัชนีค้นหาชื่อยา พ.ศ. 2544* (พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 354-367). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิต หนูเจริญกุล และปานจิตร โชคพิชิต. (2536). การพยาบาลผู้ป่วยโรคหืด. ใน สมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ), *การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ เล่มที่ 2* (พิมพ์ครั้งที่ 10, ปรับปรุงครั้งที่ 3, หน้า 269-280). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิ.เจ. พรินติ้ง.
- สมบัติ อากาจารย์. (2545). ดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างไรไม่ให้ลูกกรักเป็นภูมิแพ้. *วารสารอนามัยและสิ่งแวดล้อม*, 6(2), 51-54.
- สมาคมออร์เวชแห่งประเทศไทย. (2541). แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคหืดในประเทศไทย (สำหรับผู้ป่วยผู้ใหญ่ ฉบับปรับปรุง). *วารสารวัณโรคและโรคทรวงอก*, 19(3), 179-193.
- อัมพรพรรณ ธีรานุตร. (2542). *โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง: การดูแลตนเองและการฟื้นฟูสภาพ*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริกัญจน์ออฟเซ็ท.
- Dahl, R., & Bjermer, L. (2000). Report: Nordic consensus reports on asthma management. *Respiratory Medicine*, 94(4), 299-327.
- Sheffer, A.I. (1991). Definition and diagnosis. *Allergy and Clinical Immunology*, 88(3,part 2), 425-438.
- Woolcock, A.J., & Peat, J.K. (1995). Definition, classification, epidemiology, and risk factors for asthma. In P.O. Byrne & N.C. Thomson (Eds.), *Manual of Asthma Management* (pp. 3-27). London: W.B. Saunders Company Ltd.

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยอธิบายถึงลักษณะสำคัญของโรคหืดได้ถูกต้อง</p>	<p><b>บทนำ</b></p> <p>โรคหืด เป็นโรคที่พบได้บ่อยทั้งในกลุ่มเด็กและผู้ใหญ่ และเป็นโรคที่พบได้ทั่วโลก ทางองค์การอนามัยโลกได้เห็นความสำคัญของโรคหืดกำหนดให้ในวันอังคารที่หนึ่งของเดือนพฤษภาคม เป็นวันโรคหืดโลก</p> <p><b>ความหมายและความสำคัญของโรคหืด</b></p> <p>โรคหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ทำให้เยื่อผนังหลอดลมของผู้ป่วยมีการตอบสนองต่อสารภูมิแพ้ และสิ่งแวดล้อมมากกว่าคนปกติ เกิดการอักเสบของหลอดลมรุนแรง การหดเกร็งทำให้ท่ออากาศตีบแคบ ทำให้มีอาการไอ แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงหวีด หอบเหนื่อย เรียกว่าอาการจับหืด บางครั้งมีอาการจับหืดในตอนดึกระหว่างเวลา 01.00 น.- 04.00 น. อาการจับหืดอาจหายไปเองหรือหายไปเมื่อได้รับยาขยายหลอดลม</p> <p>โรคหืดเป็นโรคที่การอุดกั้นของหลอดลมส่วนมากจะกลับมาเป็นปกติได้เกือบทั้งหมด และความสามารถของปอดในการทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซเป็นปกติ</p>	<p>- กล่าวทักทายและแนะนำตนเอง</p> <p>- บอกหัวข้อเรื่องที่จะสอน</p> <p>- นำเข้าสู่บทเรียนโดยกล่าวว่า"โรคหืดเป็นโรคเรื้อรังที่อาการของโรคมี่ทั้งระยะสงบและระยะกำเริบ การเรียนรู้เท่าทันธรรมชาติของโรคซึ่งมีลักษณะเฉพาะช่วยให้สามารถหาวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการกำเริบ และอยู่ร่วมกับการเจ็บป่วยอย่างมีความสุข"</p> <p>- ชักถามเกี่ยวกับโรค</p>	<p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ฟังคำอธิบาย</p> <p>- ชักถามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำถาม</p>	<p>- ภาพพลิกประกอบ การให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคหืด</p> <p>- ภาพพลิก"โรคหืด"</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงลักษณะสำคัญของโรคหืดได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกปัจจัยกระตุ้นที่ก่อให้เกิดอาการกำเริบของตนเองได้อย่างน้อย 3 ข้อ</p>	<p><b>ปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการกำเริบ</b></p> <p>อาการกำเริบของโรคหืดเกิดขึ้นจากได้รับสิ่งกระตุ้นทำให้เยื่อผนังหลอดลมมีการตอบสนองต่อสารภูมิแพ้ ทำให้หลอดลมหดเกร็งและกลายเป็นอาการจับหืดซึ่งแต่ละคนจะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นแตกต่างกัน สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการจับหืด ได้แก่ อาหารบางชนิด การเป็นหวัด มลพิษทางอากาศ สารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ อารมณ์ที่รุนแรง เป็นต้น</p>	<p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "โรคหืดเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากภาวะหลอดลมมีการอักเสบเรื้อรัง ทำให้มีความไวต่อการกระตุ้นจากสิ่งเร้าเกิดอาการจับหืดได้ ถ้าเราสังเกตอาการของตัวเองก็จะทราบว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการจับหืดได้"</p> <p>- ถามผู้ป่วยถึงปัจจัยกระตุ้นที่ก่อให้เกิดอาการกำเริบของผู้ป่วยและสรุปปัจจัยกระตุ้นของผู้ป่วย</p>	<p>- ตอบข้อซักถาม</p> <p>- ฟังคำอธิบาย</p> <p>- ซักถามข้อสงสัย</p>	<p>- ภาพพลิก</p> <p>"ปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการกำเริบ"</p>	<p>- สามารถบอกปัจจัยกระตุ้นที่ก่อให้เกิดอาการกำเริบได้ 3 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ การสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วย บอกลักษณะ สำคัญของ อาการกำเริบ รุนแรงได้ ถูกต้อง</p>	<p><b>อาการกำเริบรุนแรงของโรคหืด</b> อาการกำเริบรุนแรงของโรคหืด มีความแตกต่างในความรุนแรงได้ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ลักษณะของอาการจับหืดที่สำคัญได้แก่ มีอาการหายใจขัด แน่นอึดอัดในอก ไอ ไซ้กล้ำมเนื้อช่วยในการหายใจ และหายใจมีเสียงหวีด หากไม่ได้รับการแก้ไขจะมีอาการรุนแรงขึ้นจากภาวะการขาดออกซิเจน และมีการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์</p>	<p>- บรรยายเพิ่มเติมจาก ที่ผู้ป่วยตอบและกล่าว สรุปว่า "เมื่อทราบ สาเหตุที่ทำให้เกิด อาการจับหืดแล้ว เรา ควรที่จะหลีกเลี่ยง ถ้า หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ หาทางป้องกัน เป็น สิ่งที่เราทำได้ เพื่อ ไม่ให้เกิดอาการจับ หืด ผลที่ตามมาคือ สุขภาพที่แข็งแรงขึ้น" - กล่าวกับผู้ป่วยว่า "ทุกคนคงมี ประสบการณ์เกี่ยวกับ การเกิดอาการจับหืด มาแล้ว อยากให้เล่า</p>	<p>- เล่าประสบการณ์ที่ เกิดขึ้นให้สมาชิก ในกลุ่มฟัง - ฟังคำบรรยาย - ตอบคำถาม</p>	<p>- ภาพ พลิก "อาการ กำเริบ รุนแรง ของ</p>	<p>- สามารถบอก ลักษณะสำคัญ ของอาการ กำเริบรุนแรงได้ ถูกต้อง</p>



วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยประเมินระดับความรุนแรงของโรคที่ตนเองเป็นได้ถูกต้อง</p>	<p>ทำให้มีอาการหายใจเร็ว กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน เหงื่อออกมาก ซีด ผิวน้ำและเยื่อเมือกคล้ำ ระดับความรู้สึกตัวลดลง อาจจะทำให้เสียชีวิตได้</p> <p><b>การจำแนกความรุนแรงของโรค</b></p> <p>แบ่งได้เป็น 4 ระดับ จากสมรรถภาพการทำงานของปอด อาการและอาการแสดง จำนวนและปริมาณยาที่ใช้</p> <p>ระดับ 1 มีอาการนาน ๆ ครั้ง มีอาการจับหืดเกิดขึ้นน้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง อาการจับหืดตอนกลางคืนน้อยกว่า 2 ครั้งต่อเดือน มีอาการจับหืดช่วงสั้น ๆ ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมเมื่อมีอาการ</p> <p>ระดับ 2 มีความรุนแรงน้อย มีอาการจับหืด 1 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า แต่น้อยกว่า 1 ครั้งต่อวัน มีอาการจับหืดตอนกลางคืนมากกว่า 2 ครั้งต่อเดือน</p>	<p>ประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ทุกคนฟัง"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถามผู้ป่วยถึงลักษณะของอาการกำเริบของผู้ป่วย</li> <li>- บรรยายเพิ่มเติมจากที่ผู้ป่วยตอบ</li> <li>- ตอบข้อซักถาม</li> <li>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "เมื่อเราทราบถึงสาเหตุการเกิดโรค ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดโรค และลักษณะอาการกำเริบที่สำคัญแล้ว เราควรทราบว่าโรคหืดที่เราเป็นอยู่มี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฟังคำบรรยาย</li> <li>- ซักถามข้อสงสัย</li> <li>- ตอบคำถาม</li> <li>- ประเมินระดับความรุนแรงของโรคหืดที่ตนเองเป็น</li> </ul>	<p>ผู้ป่วยโรคหืด"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพพลิก "การจำแนกความรุนแรงของโรค"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถระบุระดับความรุนแรงของโรคที่ตนเองเป็นได้ถูกต้อง</li> </ul>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ การสอน	การประเมินผล
	<p>ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมเมื่อมีอาการ</p> <p>ระดับ 3 มีความรุนแรงปานกลาง มีอาการจับหืดทุกวัน มีอาการจับหืดตอนกลางคืนมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้ทำกิจกรรมและนอนได้น้อยลง ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมทุกวันแต่ไม่มากกว่า 3-4 ครั้งต่อวัน</p> <p>ระดับ 4 มีความรุนแรงมาก มีอาการหอบตลอดเวลา หอบตอนกลางคืนบ่อย ๆ และมีอาการจับหืดบ่อย ๆ ทำกิจกรรมประจำวันและนอนหลับได้น้อย ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมมากกว่า 4 ครั้งต่อวัน</p> <p>การจำแนกความรุนแรงของโรค ขึ้นอยู่กับอาการกำเริบที่เกิดขึ้นในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ และการใช้ยาพ่นขยายหลอดลมเพื่อควบคุมอาการที่เกิดขึ้น หากผู้ป่วยสามารถควบคุมอาการกำเริบ ทำให้การใช้ยาพ่นขยายหลอดลมน้อยลง เป็นการลดระดับความรุนแรงของโรคทำให้สุขภาพดีขึ้น แต่หากไม่สามารถควบคุมอาการกำเริบของโรคได้ ส่งผลให้ระดับความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้น และสุขภาพเสื่อมลง</p> <p><b>การรักษา</b></p> <p>เป้าหมายในการรักษาโรคหืด คือ สามารถควบคุมอาการของโรค ป้องกันไม่ให้เกิดอาการจับหืด ขยะระดับการทำงานของปอดให้เทียบเท่าคนปกติ มีชีวิตประจำวันเหมือนคนปกติ ไม่มีผลแทรกซ้อนจากรักษาโรค ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรค แบ่งเป็นการรักษาด้วยยา และการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ</p>	<p>ความรุนแรงอยู่ในระดับไหน"</p> <p>- บรรยายถึงการจำแนกความรุนแรงของโรคประกอบกับการให้ดูรายละเอียดในกลุ่มมือ</p> <p>- ชักถามผู้ป่วยถึงอาการ การใช้ยาของผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยประเมินตนเองถึงระดับความรุนแรงของโรคที่เป็นอยู่</p> <p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "โรคหืดเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่เราสามารถควบคุม</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกประเภทของยาที่ใช้รักษา และอาการข้างเคียงของยาได้ถูกต้อง</p>	<p>❖ <b>การรักษาด้วยยา</b> แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ</p> <p>1. ยาที่ใช้ป้องกันการจับหืดหรือออกฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ เช่น ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์ เป็นยาที่ใช้ในการควบคุมการอักเสบของหลอดลมต้องใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจึงจะทำให้อาการของโรคดีขึ้น</p> <p>อาการข้างเคียงของยา ได้แก่</p> <p>1) มีเชื้อราในปากและลำคอ ป้องกันได้โดยพ่นยาพร้อมกับการใช้ทอพิคยาและบ้วนปากหลังพ่นยาทุกครั้ง</p> <p>2) เสี่ยงพบพบได้น้อย มีอาการไม่รุนแรงและอาการจะหายไปเมื่อหยุดใช้ยา</p> <p>3) การไอและอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากแพ้สารที่นำยาเข้าสู่หลอดลมที่อยู่ในกระบอกยา เมื่อเปลี่ยนไปใช้ยาสูดพ่นชนิดผงจะทำให้อาการหายไป</p> <p>2. ยาที่ใช้ขยายหลอดลมเมื่อเกิดอาการจับหืด เป็นยาที่ใช้ป้องกันและรักษาอาการหดรัดของหลอดลมที่เกิดขึ้น เช่น ซัลบูตามอล เทอร์บูทาลีน ยาในกลุ่มนี้ทำให้เกิดอาการข้างเคียงของยาได้มากกว่ายาสูดพ่น</p> <p>อาการข้างเคียงของยา ได้แก่ ใจสั่น มือสั่น ภาวะวุ่นวาย นอนไม่หลับ อาเจียน มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และอาจเกิดภาวะธัยรอยด์เป็นพิษได้</p>	<p>อาการของโรคป้องกันไม่ให้เกิดอาการจับหืดได้ และเรายังคงสามารถใช้ชีวิตประจำวันเป็นปกติได้"</p> <p>- บรรยายถึงการรักษาด้วยยา และอาการข้างเคียง</p> <p>- ชักถามถึงยาและการปฏิบัติในการใช้ยาของผู้ป่วย</p>	<p>- ฟังคำบรรยาย</p> <p>- ชักถามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำซักถาม</p>	<p>- ภาพพลิก "การรักษาด้วยยา"</p> <p>- ยาที่ผู้ป่วยใช้</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกชนิดของยาที่ใช้รักษาและอาการข้างเคียงของยาได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ การสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกข้อควรปฏิบัติในการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ</p>	<p><b>❖ การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ</b> เป็นการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมการเกิดอาการจับหืดของโรคด้วยการตนเอง เป็นการปฏิบัติตัวด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้</p> <p>1. ด้านการรับประทานอาหาร</p> <p>ข้อควรปฏิบัติ ได้แก่</p> <p>1) รับประทานอาหารที่ฟื้นฟูสุขภาพ มีคุณค่าทางสารอาหารครบ 5 หมู่ อุดมด้วยวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น  ธัญพืช ผักสด ผลไม้สด พืชผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณขับเสมหะ ป้องกันการเป็นไข้หวัด เช่น หอมแดง ใบกระเพรา พริกไทย</p> <p>2) รับประทานอาหารมื้อละน้อย ๆ แต่หลายมื้อ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด และไม่รับประทานอาหารจนอิ่มเกินไป</p> <p>3) ดื่มน้ำมาก ๆ ถ้ามีเสมหะขึ้นเหนียวต้องดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 3,000-4,000 ซีซี</p> <p>4) ไม่รับประทานอาหารและดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำที่ทำให้เกิดก๊าซ</p> <p>5) งดสูบบุหรี่และดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์</p> <p>6) สังเกตตัวเองและหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดการแพ้</p> <p>8) ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนจนเกินไป</p>	<p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาเช่นกัน แต่การรักษาส่วนนี้ผู้ป่วยจะเป็นผู้ดูแลและรักษาตัวเองในการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ ทั้ง 7 ด้าน"</p> <p>- ชักถามถึงการปฏิบัติตัวด้านอาหารของผู้ป่วย</p> <p>- สรุปและบรรยายถึงการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร</p> <p>เพิ่ม</p> <p>- ตอบคำถาม</p>	<p>- ฟังคำบรรยาย</p> <p>- ตอบคำถาม</p> <p>- ชักถามข้อสงสัย</p>	<p>- ภาพ พลิค "การปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร"</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกข้อควรปฏิบัติในการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหารได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ การสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกถึงข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคที่ตนได้ถูกต้อง</p>	<p>2. ด้านการออกกำลังกาย</p> <p>การออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) การออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเดิน 2) การออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขน ขา และสะบัก เพิ่มกำลังและความทนทานของกล้ามเนื้อทำให้ประสิทธิภาพการหายใจที่ดีขึ้น 3) การบริหารการหายใจ ผีกกล้ามเนื้อช่วยในการหายใจ</p> <p>ชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การบริหาร เช่น รำมวยจีน รำไม้พลอง เป็นต้น</p> <p>ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ควรทำการอบอุ่นร่างกายก่อนอย่างน้อย 5-10 นาทีทุกครั้ง</li> <li>2) ควรออกกำลังกายช้า ๆ ไม่หักโหม แล้วเพิ่มความถี่ของการออกกำลังกายแล้วจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย จนใช้เวลา 20-30 นาทีต่อครั้ง และทำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์</li> <li>3) ออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง</li> <li>4) สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ระบายเหงื่อได้ดี</li> <li>5) เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายทำการผ่อนคลายร่างกายอย่างน้อย 5 นาทีเพื่อปรับให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ</li> </ol>	<p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "การออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายแข็งแรง"</p> <p>- ชักถามถึงการออกกำลังกายของผู้ป่วย</p> <p>- ถ้าผู้ป่วยไม่มีการออกกำลังกาย กล่าวสนับสนุนให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย</p> <p>- ถ้าผู้ป่วยมีการออกกำลังกายชักถามถึงผลของการออกกำลังกายและวิธีปฏิบัติตัวเมื่อออกกำลังกาย</p> <p>- บรรยายและกล่าวสรุป</p>	<p>- ฟังคำบรรยาย</p> <p>- ตอบข้อซักถาม</p> <p>- ชักถามข้อสงสัย</p>	<p>- ภาพ พลิค "การปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกาย"</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ การสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วย บอก ความสำคัญ ของการ พักผ่อนนอน หลับและข้อ ควรปฏิบัติเมื่อ มีอาการนอน ไม่หลับได้ ถูกต้องอย่าง น้อย 3 ข้อ</p>	<p>3. ด้านการพักผ่อนนอนหลับ สำหรับการพักผ่อนเป็นการผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจจากการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวัน ได้แก่ การนั่งพัก ฟังเพลง การทำงานอดิเรกต่าง ๆ การสังสรรค์กับเพื่อน ๆ และการนอนหลับก็เป็นกิจกรรม พื้นฐานของเรา การนอนหลับที่ดีและเพียงพออย่างน้อยวันละ 5-8 ชั่วโมง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง บรรเทาอาการกำเริบของโรค ทำให้มีสมาธิ ควบคุม อารมณ์ได้ สมองปลอดโปร่งแจ่มใส</p> <p>ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีอาการนอนไม่หลับ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) เข้านอนและตื่นตรงเวลาทุกวัน</li> <li>2) ไม่ควรงีบหลับในเวลากลางวัน</li> <li>3) ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน</li> <li>4) หลีกเลี่ยงการดื่มสารกระตุ้น เช่น กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนนอน</li> <li>5) เมื่อเข้านอนแต่นอนไม่หลับให้ลุกขึ้นจากเตียงแล้วทำกิจกรรมซึ่งให้ความเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ แล้วกลับมานอนใหม่เมื่อรู้สึกง่วงนอน</li> </ol>	<p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "ต่อไปเป็นเรื่องของการส่งเสริมการปฏิบัติตัวข้อที่ 3 การพักผ่อนนอนหลับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สำคัญและจำเป็น กิจกรรมหนึ่งของพวกเรา"</p> <p>- ชักถามถึงวิธีปฏิบัติตัวของผู้ป่วย เรื่องการพักผ่อนนอนหลับและเมื่อนอนไม่หลับ</p> <p>- สรุปและบรรยายเรื่องผลดีของการพักผ่อนนอนหลับ ข้อควรปฏิบัติของการพักผ่อนนอนหลับ</p>	<p>- ฟังคำบรรยาย - ตอบข้อซักถาม - ชักถามข้อสงสัย</p>	<p>ภาพพลิค "การปฏิบัติตัวด้านการพักผ่อนนอนหลับ"</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกความสำคัญของการพักผ่อนนอนหลับและข้อควรปฏิบัติเมื่อมีอาการนอนไม่หลับได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ การสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกถึงวิธีการจัดการกับความเครียดที่ถูกต้องได้อย่างน้อย 3 วิธี</p>	<p>4. ด้านการจัดการกับความเครียด ความเครียดเป็นความรู้สึกรับรองทางร่างกายและจิตใจของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ความเครียดมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ส่งผลให้เกิดอาการกำเริบได้</p> <p>ข้อควรปฏิบัติในการลดหรือป้องกันความเครียด คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือการดำเนินชีวิต ได้แก่ การรู้จักบริหารเวลา รับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น กลัวยหอม มีสารอาหารที่ช่วยลดความเครียด รู้จักหาทางออกเมื่อเผชิญกับปัญหา ปรึกษาและปรับทุกข์กับคนรอบข้าง</li> <li>2) ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและการรับรู้ของตนเอง มองโลกในแง่ดี ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น</li> <li>3) เรียนรู้และพัฒนาทักษะในการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ ฝึกการหายใจ เบี่ยงเบนความสนใจ ระบายความโกรธด้วยการทำงานที่ต้องใช้แรง ซึ่งการเลือกใช้ชีวิตต่าง ๆ นั้นต้องเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละคน</li> </ol> <p><b>วิธีการหายใจโดยการห่อปาก</b></p> <p>ให้ผู้ป่วยหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ (นับในใจหนึ่งและสอง) จากนั้นหายใจออกทางปาก โดยให้ผู้ป่วยห่อปากเล็กน้อยลักษณะคล้ายห่อปาก (นับในใจหนึ่ง สอง สาม และสี่) ให้การหายใจออกยาวนานเป็นสองเท่าของการหายใจเข้า</p>	<p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "สำหรับเรื่องต่อไป คือ เรื่องการจัดการกับความเครียด ทุกคนย่อมประสบกับความเครียดและมีวิธีที่แก้ไขแตกต่างกัน สำหรับโรคหืด ความเครียดก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการกำเริบได้เช่นกัน"</p> <p>- ชักถามผู้ป่วยถึงวิธีจัดการกับความเครียดที่ผู้ป่วยใช้และกล่าวสนับสนุนเมื่อผู้ป่วยปฏิบัติได้ถูกต้อง หากผู้ป่วยปฏิบัติได้ไม่ถูก</p>	<p>- ฟังคำบรรยาย</p> <p>- ตอบข้อซักถาม</p> <p>- ชักถามข้อสงสัย</p>	<p>- ภาพ พลิค "การปฏิบัติตัวด้านการจัดการกับความเครียด"</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงวิธีการจัดการกับความเครียดที่ถูกต้องได้อย่างน้อย 3 วิธี</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกถึงวิธีหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของการเกิดอาการกำเริบได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 วิธี</p>	<p>5. ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น ปัจจัยกระตุ้นเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตัวอาคารที่อยู่อาศัย มีปัจจัยกระตุ้นที่พบบ่อยและควรหลีกเลี่ยง ดังนี้</p> <p>1) ไรฝุ่นบ้าน อาศัยอยู่บนที่นอน ป้องกันโดยซักเครื่องนอนต่าง ๆ ในน้ำร้อน 60 องศาเซลเซียสนาน 30 นาทีสามารถฆ่าตัวไรฝุ่นได้ ไม่ปูพรมในห้องนอน หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องเรือน ของเล่นที่ประกอบด้วยขนหรือสำลี</p> <p>2) สารก่อภูมิแพ้จากละอองเกสรหญ้าและเชื้อรา ปิดประตูหน้าต่างเพื่อป้องกันละอองเกสรหญ้าในฤดูที่มีการกระจายตัวของเกสรหญ้ามากในเดือนตุลาคมถึงกุมภาพันธ์ ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศที่เป็นระบบ HEPA ปรับปรุงแหล่งน้ำขังภายในบ้านที่อาจจะเป็นแหล่งของเชื้อรา เช่น ในห้องน้ำ ห้องครัว</p>	<p>แนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการความเครียด และชักชวนผู้ป่วยฝึกการหายใจ - สรูปและบรรยายการลดหรือป้องกันความเครียดเพิ่มเติม</p> <p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "ปัจจุบันนี้สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรามีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการจับหืดเพิ่มขึ้น วิธีการที่จะป้องกันการเกิดอาการจับหืดคือการหลีกเลี่ยงไม่สัมผัสกับสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น หากทำไม่ได้ก็ควรป้องกันตัวเอง"</p>	<p>- ฟังคำบรรยาย - ตอบข้อซักถาม - ซักถามข้อสงสัย</p>	<p>- ภาพพลิค "การปฏิบัติตัวด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น"</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงวิธีหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของการเกิดอาการกำเริบได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 วิธี</p>



วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ การสอน	การประเมินผล
	<p>3) สารถูกูมิแพ้จากแมลงสาป กำจัดขยะ เศษอาหารภายในบ้านทุกวันเพื่อไม่ให้เป็นที่ล่องหนของแมลงสาป</p> <p>4) ควันบุหรี่ ทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อเยื่อเมือกทางเดินหายใจ ควรงดสูบบุหรี่และอยู่ใกล้กับผู้ที่สูบบุหรี่</p> <p>5) สารถูกูมิแพ้จากขนสัตว์ วัสดุสิ่งสิ่งประดิษฐ์ประเภทพรม ถ้าทำไม่ได้ ควรเลี้ยงไว้ในนอกบ้าน และอาบน้ำเป็นประจำทุกสัปดาห์ และไม่ให้ผู้ป่วยคลุกคลีใกล้ชิด</p> <p>6) การเป็นหวัดหรือติดเชื้อไวรัสในทางเดินหายใจ สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการกำเริบได้บ่อย ป้องกันโดยหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ เป็นหวัด รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีเพิ่มขึ้น ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ตากฝน ไม่ระดมในเวลากลางคืน หากมีอาการเป็นหวัดควรไปพบแพทย์เพื่อรับยามารับประทาน</p> <p>7) หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด มีกลิ่นรุนแรง อากาศร้อนอบอ้าว</p> <p>8) อาหารที่กระตุ้นให้เกิดอาการจับหืดได้บ่อย เช่น ไข่ นม ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วชนิดต่าง ๆ ปลา และหอย ผู้ป่วยควรสังเกตตัวเองและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการจับหืด</p>	<p>- ชักถามถึงปัจจัยกระตุ้นที่เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเกิดอาการกำเริบและวิธีการหลีกเลี่ยง</p> <p>- สรุปและบรรยายถึงปัจจัยกระตุ้นที่พบบ่อยและวิธีการหลีกเลี่ยง</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกถึงข้อควรปฏิบัติของการใช้ยาและติดตามการรักษาได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ</p>	<p>6. ด้านการใช้ยาและติดตามการรักษา ผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมและป้องกันการเกิดอาการกำเริบดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ใช้ยาทุกชนิดตามแผนการรักษาของแพทย์ ไม่ควรเพิ่มขนาดยา ลดยา หรือหยุดยาเอง</li> <li>2) ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง</li> <li>3) มีความรู้เรื่องยาและใช้ยาสุดพ่นได้ถูกวิธี</li> <li>4) มีความรู้เรื่องอาการข้างเคียงของการใช้ยา เช่น ยาสุดพ่นที่ออกฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ ทำให้เกิดเชื้อราในปากและลำคอ เสี่ยงแหบ มีอาการไอระคายคอได้ และยาที่ใช้ขยายหลอดลมเมื่อเกิดอาการกำเริบ ทำให้เกิดอาการใจสั่น มือสั่น ภาวะวณกระวาย นอนไม่หลับ อาเจียน สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานร่วมด้วยต้องระวังภาวะมีน้ำตาลในเลือดสูง และอาจเกิดภาวะชัชรอยด์เป็นพิษได้</li> <li>5) ไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ</li> </ol>	<p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า "การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพสองข้อสุดท้ายคือ ด้านการใช้ยาและแผนการรักษา และการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรค การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ถูกวิธี สามารถควบคุมอาการกำเริบได้"</p> <p>- ชักถามผู้ป่วยถึงการปฏิบัติตัวด้านการใช้ยาและติดตามการรักษา</p> <p>- กล่าวชมเชยเมื่อผู้ป่วยปฏิบัติตัวด้านการใช้ยาและติดตามการรักษาได้ถูกต้อง</p>	<p>- ฟังคำบรรยาย</p> <p>- ตอบข้อซักถาม</p> <p>- ชักถามข้อสงสัย</p>	<p>- ภาพพลิก "การปฏิบัติตัวด้านการใช้ยาและติดตามการรักษา"</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงข้อควรปฏิบัติของการใช้ยาและติดตามการรักษาได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกถึงการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรคได้ถูกต้อง</p>	<p>7. ด้านการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรค เมื่อมีอาการจับหืดเกิดขึ้นควรจัดทำทางเพื่อผ่อนคลายหรือใช้ทำพอกเหนือ โดยนั่งพักบนเก้าอี้แล้วเอนตัวไปข้างหน้า ข้อศอกวางบนเข่าทั้งสองข้าง ร่วมกับการบริหารการหายใจโดยการหายใจเข้าทางจมูกและหายใจออกผ่านริมฝีปากอย่างช้า ๆ และใช้ยาสูดพ่นเมื่อมีอาการห้วงกันอย่างน้อย 20 นาทีแต่ไม่เกิน 3 ครั้งต่อชั่วโมง ต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลเมื่อมีอาการดังนี้</p> <p>1) ใช้ยาพ่นบ่อยขึ้นแต่พ่นยาแล้วได้ผลน้อยลง</p>	<p>และหากผู้ป่วยมีการปฏิบัติตัวด้านการใช้ยาและติดตามการรักษาที่ไม่ถูกต้องชี้แจงให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญของผลดีและผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้น</p> <p>- บรรยายเพิ่มและสรุปคำตอบของผู้ป่วยในเรื่องที่กล่าวมา</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าถึงประสบการณ์ด้านการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบ และอาการสำคัญที่เกิดขึ้นทำให้ตัดสินใจมารับการรักษาที่โรงพยาบาล</p>	<p>- ฟังคำบรรยาย</p> <p>- ตอบข้อซักถาม</p> <p>- ถามข้อสงสัย</p>	<p>- ภาพพลิก "การปฏิบัติตัวด้านการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรค"</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรคได้ถูกต้อง</p>

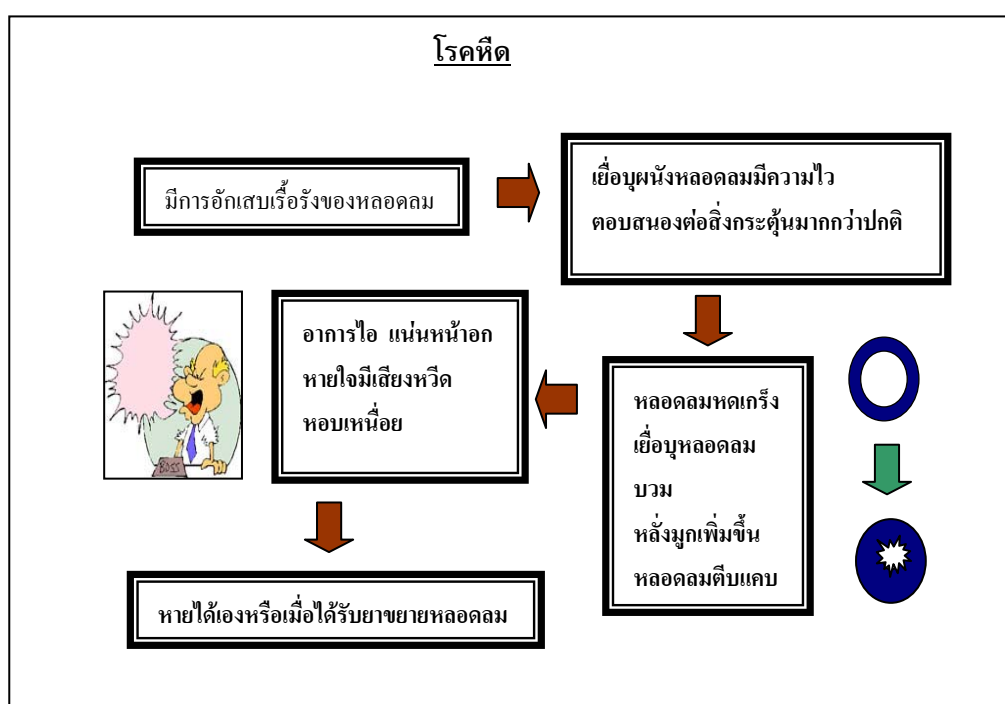
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยบอกประโยชน์ของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพได้</p> <p>- ผู้ป่วยบอกอุปสรรคและแนวทางแก้ไขได้</p>	<p>2) มีอาการเหนื่อยจนพูดไม่จบประโยค พูดเป็นคำ ๆ และเว้นเป็นช่วง ๆ</p> <p>3) ต้องใช้กลัมนื้อบริเวณคอ ไหล่ช่วยเวลาหายใจ</p> <p>4) กระสับกระส่าย นอนราบไม่ได้ เหงื่อออกมาก ซิพจรเต้นเร็ว เมื่อพบอาการใดอาการหนึ่งให้นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลใกล้บ้านโดยทันที</p> <p><b>ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ</b></p> <p>❖ ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้สามารถป้องกันการเกิดอาการกำเริบของโรค</li> <li>2. ควบคุมความรุนแรงของการเกิดอาการกำเริบของโรคได้</li> <li>3. สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เพิ่มขึ้น เช่น การเดิน การทำกิจวัตรประจำวัน</li> <li>4. สามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการจับหืดได้</li> <li>5. สามารถนอนหลับได้เพิ่มขึ้น</li> <li>6. ลดความกังวลเมื่อเกิดอาการกำเริบ</li> </ol> <p><b>อุปสรรคของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ</b></p> <p>❖ อุปสรรคของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและแนวทางแก้ไข</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเสียเวลา จากการเดินทางและการรอพบแพทย์ตามนัด บางครั้งไม่สามารถลงานเพื่อมาพบแพทย์ตามนัดได้</li> </ol>	<p>- สรุปและบรรยายเพิ่มเติมจากที่ผู้ป่วยตอบ</p> <p>- กล่าวกับผู้ป่วยว่า</p> <p>" จากการบรรยายถึงข้อปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่กล่าวมาทั้ง 7 ข้อ หากเราสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องจะมีประโยชน์กับเราด้านใดบ้าง"</p> <p>- กล่าวสรุปและบรรยายเพิ่มเติมจากคำตอบของผู้ป่วย</p> <p>- ซักถามผู้ป่วยว่า</p> <p>อุปสรรคของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพเกิดจากสาเหตุใดบ้าง</p>	<p>- ร่วมอภิปรายหาแนวทางแก้ไข</p> <p>อุปสรรคของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ</p>	<p>-</p> <p>-- ภาพพลิก</p> <p>"ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ"</p> <p>-</p> <p>- ภาพพลิก</p> <p>"อุปสรรคของการปฏิบัติตัว</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกประโยชน์ของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพได้</p> <p>- เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถบอกอุปสรรคและแนวทางแก้ไขได้</p>

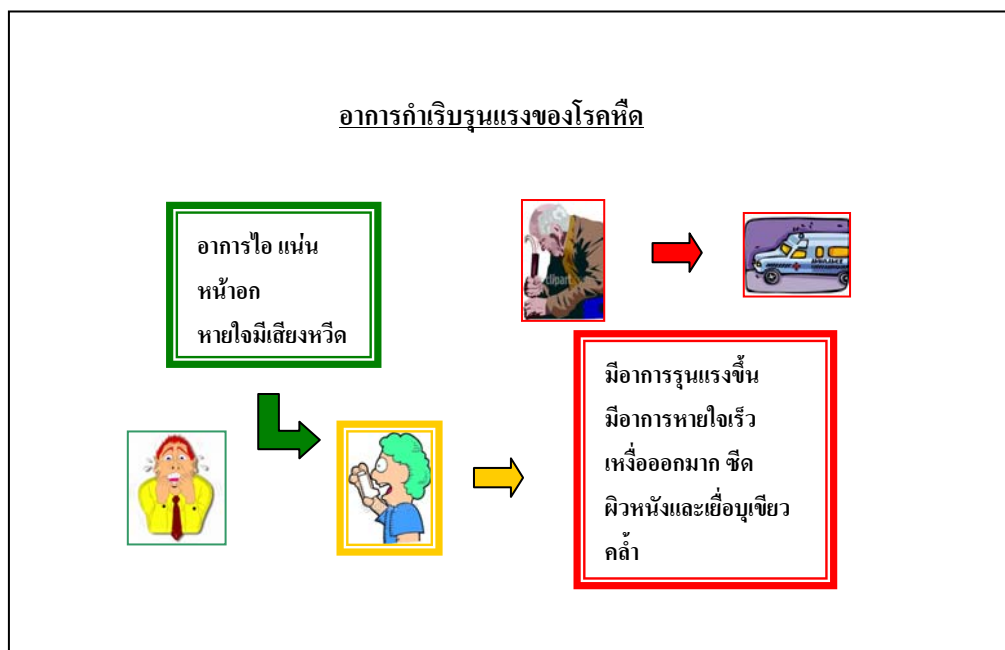
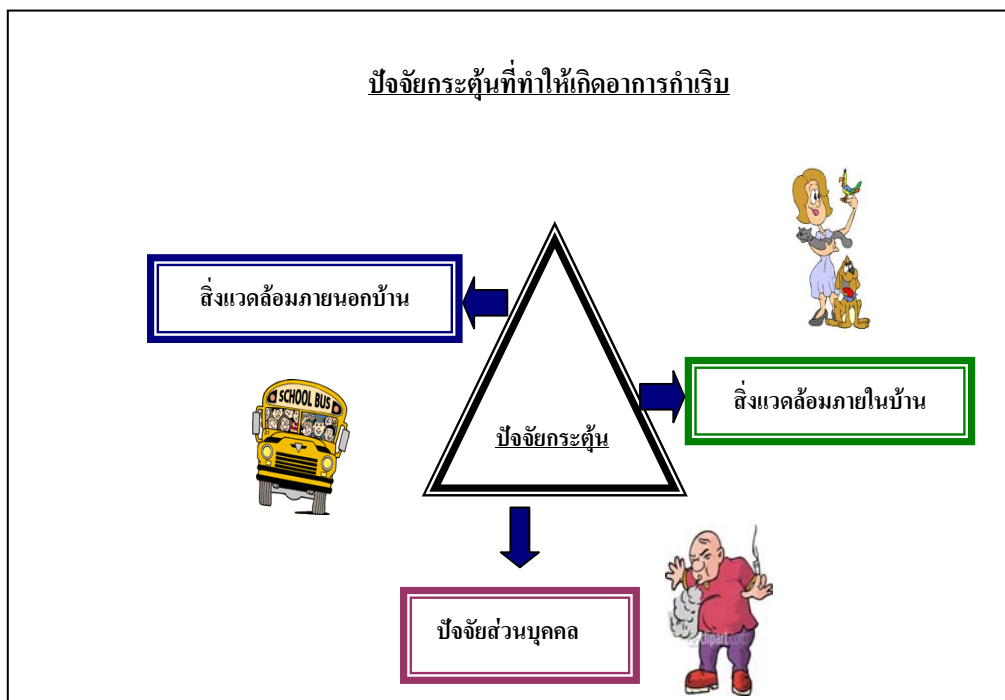
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>แนวทางแก้ไข ขอคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อมาตรวจในคลินิกนอกเวลา</p> <p>ราชการแทน</p> <p>2. การเสียค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ในการรักษาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>แนวทางแก้ไข ทำบัตรประกันสุขภาพ หรือหากมีปัญหาด้านค่าใช้จ่ายในการรักษา ปรึกษาหน่วยสังคมสงเคราะห์เพื่อหาทางแก้ไขต่อไป</p> <p>3. ทำให้ขาดรายได้ เช่น ทำงานที่มีความเครียดมาก ทำงานในสถานที่แออัด อยู่ในโรงงานจนทำให้เกิดอาการกำเริบบ่อย ๆ ไม่สามารถทำงานได้</p> <p>แนวทางแก้ไข ปรึกษาหัวหน้างานและสมาชิกในครอบครัวเพื่อปรับเปลี่ยนตำแหน่งงานให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย</p> <p>4. ความไม่สะดวกสบาย ต้องปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ รูปแบบการดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น การออกกำลังกาย</p> <p>แนวทางแก้ไข ส่งเสริมการให้ความรู้การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพเพื่อให้มีความรู้การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ถูกต้อง และมีทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ ทำให้มองเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ และเกิดการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพเพื่อควบคุมอาการกำเริบของโรค</p>	<p>- ร่วมกันคิดกับผู้ป่วยในเรื่องแนวทางการแก้ไข</p>		<p>ด้านสุขภาพ"</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><b>สรุป</b></p> <p>โรคหืด เป็น โรคที่มีทั้งระยะสงบ และระยะที่มีอาการกำเริบ อาการกำเริบหรืออาการจับหืดที่เกิดขึ้นนั้นมีความรุนแรงที่แตกต่างกัน อาจมีความรุนแรงน้อยหรือมีอาการรุนแรงมากจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ หรือหากมีอาการรุนแรงมากขึ้นจะทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ แต่ถ้าผู้ป่วยมีความรู้เรื่องโรคในด้านต่าง ๆ เช่น มีความรู้ในเรื่องปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการกำเริบ มีความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ทำให้ควบคุมและลดการเกิดอาการกำเริบของโรคได้ ซึ่งการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพเป็นการปฏิบัติตัวของเราใน 7 ด้านตามที่กล่าวมาคือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด การพักผ่อนนอนหลับ การหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น การใช้ยาและติดตามการรักษา และการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรค และเป็นการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าค่ารักษาพยาบาล แต่ผลที่เกิดขึ้นทำให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น มีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน ลดค่าใช้จ่ายที่ต้องสูญเสียจากการรักษาพยาบาล และมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามมา</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กล่าวสรุป</li> <li>ความสำคัญและความจำเป็นในการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ</li> <li>- ถามผู้ป่วยว่า "แม้ว่าการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพอาจจะทำได้ยากแต่ถ้าทำแล้วมีผลดีเกิดขึ้นกับตัวเรา ผู้ป่วยคิดว่าสามารถนำไปปฏิบัติตัวได้หรือไม่"</li> <li>- มอบคู่มือการส่งเสริมการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพแก่ผู้ป่วยไว้อ่านทบทวน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพพลิก</li> <li>"ผู้ป่วยขอบคุณเจ้าหน้าที่"</li> </ul>	

## ภาคผนวก ค

## ภาพพจน์ประกอบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ







### การจำแนกความรุนแรงของโรค

ระดับ 1	มีอาการนาน ๆ ครั้ง	มีอาการหอบน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอาการกำเริบตอนกลางคืนน้อยกว่า 2 ครั้งต่อเดือน ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมเมื่อมีอาการ
ระดับ 2	รุนแรงน้อย	มีอาการหอบมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอาการกำเริบตอนกลางคืนมากกว่า 2 ครั้งต่อเดือน ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมเมื่อมีอาการ
ระดับ 3	รุนแรงปานกลาง	มีอาการหอบทุกวัน มีอาการหอบรุนแรงมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอาการกำเริบตอนกลางคืนมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำกิจวัตรประจำวันได้น้อย ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมทุกวัน
ระดับ 4	รุนแรงมาก	มีอาการหอบตลอดเวลา มีอาการหอบรุนแรงบ่อย ๆ มีอาการกำเริบตอนกลางคืนบ่อย ทำกิจวัตรประจำวันไม่ไหว ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมมากกว่า 4 ครั้งต่อวัน



### การรักษาด้วยยา

1. ยาออกฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ ใช้เพื่อควบคุมการอักเสบของหลอดลมที่เกิดขึ้น ต้องใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน เช่น ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์

อาการข้างเคียงของยา ได้แก่ 1) มีเชื้อราในปากและลำคอ

2) เสียงแหบ

3) การไอและอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ

2. ยาขยายหลอดลม ใช้รักษาเมื่อเกิดการกำเริบขึ้น มีฤทธิ์ป้องกันและรักษาอาการหอบเกร็งของหลอดลม ได้แก่ ซัลบูตามอล เทอร์บูทาลีน สำหรับยากิน ทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้มากกว่ายาสูดพ่น

อาการข้างเคียงของยา ได้แก่ 1) ใจสั่น มือสั่น กระวนกระวาย นอนไม่หลับ อาเจียน

2) มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

3) อาจเกิดภาวะชั้ยรอยด์เป็นพิษได้





การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด



การปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร



การปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกาย



การปฏิบัติตัวด้านการพักผ่อนนอนหลับ



การปฏิบัติตัวด้านการจัดการกับความเครียด



การปฏิบัติตัวด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น



### ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ

1. สามารถป้องกันการเกิดอาการกำเริบของโรค
2. ควบคุมความรุนแรงของการเกิดอาการกำเริบได้
3. สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากขึ้น เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน ทำงาน



4. สามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการกำเริบได้
5. สามารถนอนหลับได้มากขึ้น
6. ลดความกังวลเมื่อเกิดอาการกำเริบ

### อุปสรรคของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ

1. เสียเวลา จากการเดินทางและการรอพบแพทย์ตามนัด
2. เสียค่าใช้จ่าย เพิ่มขึ้น ในการรักษาอย่างต่อเนื่อง
3. ทำให้ขาดรายได้
4. ความไม่สะดวกสบาย



ภาคผนวก ง

คู่มือการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด



# คู่มือการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ ของผู้ป่วยโรคหืด



จัดทำโดย  
นางสาวธันยาภรณ์ โพธิ์ถาวร  
นักศึกษาปริญญาโท  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



## โรคหืด

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคหืด

โรคหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม เยื่อผนังหลอดลมมีการตอบสนองต่อสารภูมิแพ้ และสิ่งแวดล้อมมากกว่าปกติ เมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นทำให้กล้ามเนื้อหลอดลมหดตัว ผนังของหลอดลมบวม และมีขนาดเล็กลง มีการสร้างเสมหะมากขึ้น อากาศจึงผ่านเข้าออกได้ยาก ต้องออกแรงมากในการหายใจ ทำให้เกิดอาการเหนื่อย แน่นหน้าอก หายใจลำบาก เกิดเสียงหวีด และไอบ่อย

อาการกำเริบรุนแรงที่เกิดขึ้นเรียกว่า อาการจับหืด มักจะเกิดช่วงกลางคืนหรือเช้ามืด เกิดเป็นพัก ๆ อาการรุนแรงไม่เท่ากัน อาการกำเริบที่เกิดขึ้นอาจหายได้เองในระยะเวลาหนึ่ง หรือต้องใช้ยาขยายหลอดลม สามารถควบคุมอาการได้โดยการดูแลสุขภาพตนเองและการใช้ยาอย่างถูกต้อง

### ลักษณะของอาการจับหืดรุนแรง



1. ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมบ่อยขึ้น แต่พ่นยาแล้วได้ผลน้อยลง
2. มีอาการเหนื่อย จนพูดได้ไม่จบประโยค อาจพูดเป็นคำ ๆ และเว้นเป็นช่วง ๆ
3. หายใจไม่สะดวก ต้องใช้กล้ามเนื้อบริเวณคอ หรือไหล่ช่วยเวลาหายใจ
4. กระจกกระสาย ชีพจรเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก นอนราบไม่ได้
5. ระดับความรู้สึกตัวลดลง



## ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหืด

1. ปัจจัยที่ทำให้เกิด ได้แก่ การถ่ายทอดทางพันธุกรรม พบผู้ชายเป็นมากกว่าผู้หญิง มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้



2. ปัจจัยที่เป็นสิ่งกระตุ้น

2.1 สิ่งแวดล้อมในบรรยากาศภายนอกบ้าน ได้แก่ มลพิษในอากาศ ควันท่อไอเสียรถ ฝุ่นละออง ละอองเกสรดอกไม้ ควันบุหรี่ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ



2.2 สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ได้แก่ ไรฝุ่น รังแคจากแมวและสุนัข แมลงสาป เชื้อรา กลิ่นรุนแรง





2.3 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ยาบางชนิด การสูบบุหรี่ การติดเชื้อไวรัส เป็นหวัด การออกกำลังกายที่หนักเกินไป และปัญหาด้านจิตใจ



## การจำแนกความรุนแรงของโรคหืด

สังเกตจากจำนวนครั้งของการเกิดอาการจับหืด อาการจับหืดตอนกลางคืน และระยะเวลาที่เกิดอาการจับหืด ร่วมกับการทดสอบสมรรถภาพปอดอย่างง่าย โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า เครื่องวัดค่าความเร็วของลมออกจากปอดขณะหายใจออกเต็มที่ (Peak flow meter) แบ่งได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้

<p><b>ระดับ 1 มีอาการนาน ๆ ครั้ง</b></p> 	<p>มีอาการหอบน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอาการจับหืดตอนกลางคืนน้อยกว่า 2 ครั้งต่อเดือน การตรวจสมรรถภาพปอด มากกว่า 80% ของค่าปกติ</p>
<p><b>ระดับ 2 รุนแรงน้อย</b></p>	<p>มีอาการหอบมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอาการจับหืดตอนกลางคืนมากกว่า 2 ครั้งต่อเดือน การตรวจสมรรถภาพปอด มากกว่า 80% ของค่าปกติ</p>
<p><b>ระดับ 3 รุนแรงปานกลาง</b></p>	<p>มีอาการหอบทุกวัน มีอาการหอบรุนแรงมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จนทำกิจวัตรประจำวันไม่ได้ มีอาการจับหืดตอนกลางคืนมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ การตรวจสมรรถภาพปอด น้อยกว่า 60-80% ของค่าปกติ</p>
<p><b>ระดับ 4 รุนแรงมาก</b></p> 	<p>มีอาการหอบตลอดเวลา และมีอาการหอบรุนแรงบ่อย จนทำกิจวัตรประจำวันไม่ไหว มีอาการจับหืดตอนกลางคืนบ่อย การตรวจสมรรถภาพปอด น้อยกว่า 60% ของค่าปกติ</p>

## วิธีรักษาโรคหืด



1. การรักษาโดยใช้ยา ยาที่ใช้ในการรักษาโรคหืดมีทั้งชนิดกินและชนิดสูดพ่น แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มคือ

**กลุ่มแรก ยาออกฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ** คือยาที่ใช้เพื่อควบคุมการอักเสบของหลอดลมที่เกิดขึ้น ต้องใช้ต่อเนื่องเป็นระยะยาวจึงทำให้เซลล์เยื่อหลอดลมที่หลุดลอกไปกลับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ ได้แก่ยากลุ่มคอร์ติโคสเตอรอยด์

อาการข้างเคียงที่พบ 1) เกิดเชื้อราในปากและลำคอ ป้องกันโดยการใช้ทอเพกซา และกลั้วคอมน้ำบ้วนปากหลังพ่นยาทุกครั้ง 2) การไอ จากแพ้สารบางชนิดที่อยู่ในยาสูดพ่น รักษาโดยการเปลี่ยนยาสูดพ่นชนิดอื่นแทน 3) อาการเสียงแหบ พบได้น้อย อาการจะหายไปเมื่อหยุดใช้ยา

**กลุ่มที่สอง ยาขยายหลอดลม** คือยาที่ใช้รักษาเมื่อเกิดการจับหืดขึ้น มีฤทธิ์ ป้องกันและรักษาอาการหดเกร็งของหลอดลม ได้แก่ ซัลบูตามอล เทอร์บูทาลีน ยาสูดพ่นให้ผลเร็ว มีอาการข้างเคียงต่ำ สำหรับยากิน ทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้มากกว่า

อาการข้างเคียงที่พบ เช่น ใจสั่น มือสั่น ภาวะวุ่นวาย นอนไม่หลับ อาเจียน

## 2. การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ

ประกอบด้วยการปฏิบัติตัว 7 ด้าน คือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การจัดการกับความเครียด การหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น การใช้ยา และติดตามการรักษา และการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรค

## ❖ 2.1 ด้านการรับประทานอาหาร

### ข้อควรปฏิบัติ

1. รับประทานอาหารบำรุงสุขภาพ มีคุณค่าทางสารอาหารครบ 5 หมู่ อุดมด้วยวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช ผักสด ผลไม้สด



2. รับประทานอาหารผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณขับเสมหะ ป้องกันการเป็นไข้หวัด เช่น พริก ใบกระเพรา พริกไทย หอมแดง

3. รับประทานอาหารปริมาณน้อยแต่หลายมื้อ ในแต่ละมื้อไม่ควรรับประทานอาหารจนอิ่มเกินไป และงดรับประทานอาหารมื้อก่อนนอน โดยเด็ดขาด

4. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

5. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว



### อาหาร 5 หมู่ ประกอบด้วย

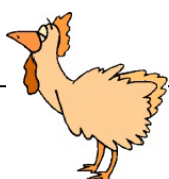
หมู่ที่ 1 ข้าวและแป้ง เช่น ข้าวสุก ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง มันเทศ

หมู่ที่ 2 เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู ปลา เต้าหู้ขาว เต้าหู้ไข่ไข่ ถั่วชนิดต่าง ๆ

หมู่ที่ 3 ผัก เช่น ผักกาดขาว ผักบุ้ง ฟักทอง แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ บวบ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ เช่น มะละกอสุก กล้วย สับปะรด มะพร้าวอ่อน ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน

หมู่ที่ 5 ไขมัน เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง



● อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

1. อาหารที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดการแพ้อาหาร

2. อาหารที่เย็นจัด หรือร้อนจัด



3. อาหารที่มีกลิ่นรุนแรง เช่น ทูเรียน ขนุน จำปาตะ สะตอ ลูกเนียง

4. อาหารที่มีรสจัดทุกชนิด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด



5. อาหารที่ทำให้เกิดก๊าซหรืออาหารหมักดอง เช่น น้ำอัดลม ถั่ว ผัก ผลไม้ดอง

6. อาหารที่มีไขมันมากเกินไป เช่น ขาหมูพะโล้ หนังไก่ทอด แกงกะทิ



7. งดสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ขาดองเหล้า เหล้าขาว กระแช่ เหล้า เปียร์



## ❖ 2.2 ด้านการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยลดความเครียด ทำให้อยาก  
รับประทานอาหารมากขึ้น และนอนหลับสบาย

ชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ รำมวยจีน  
ปั่นจักรยาน รำไม้พลอง เป็นต้น



### ข้อควรปฏิบัติ

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ระบายเหงื่อได้ดี ไม่หนาและไม่บางจนเกินไป
2. ออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง และช่วงที่มีอากาศอุ่นในตอน  
บ่าย หรือตอนเย็น
3. พักผ่อนให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย 15-30 นาที
4. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อม  
ของร่างกาย
5. ออกกำลังกายช้า ๆ ไม่หักโหมจนเหนื่อยเกินไป เริ่มออกกำลังกายทีละน้อย  
ค่อย ๆ เพิ่มความถี่ของการออกกำลังกาย เพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย และเพิ่มความ  
หนักของการออกกำลังกายเป็นลำดับสุดท้าย จนใช้เวลาออกกำลังกายประมาณ 20-30  
นาทีต่อครั้ง และทำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
6. ผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5 นาที เพื่อปรับให้  
ร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ
7. เมื่อเกิดอาการจับหืดให้หยุดทำทันที นั่งพัก และบริหารการหายใจโดย  
หายใจออกทางปากช้า ๆ ร่วมกับการใช้ยาพ่นขยายหลอดลม หยุดการออกกำลังกายค่อย  
เริ่มใหม่ในวันถัดไป



## ❖ 2.3 ด้านการพักผ่อนนอนหลับ



การพักผ่อน เป็นการผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ จากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การนั่งพักผ่อน ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ

การนอนหลับคืนละ 5-8 ชั่วโมง ทำให้ร่างกายแข็งแรง บรรเทาอาการกำเริบของโรค สมองปลอดโปร่งแจ่มใส รู้สึกสบาย ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

### ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีอาการนอนไม่หลับ

1. เข้านอนและตื่นตรงเวลาทุกวัน

2. ไม่ควรงีบหลับในเวลากลางวัน



3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลายและมีสมาธิขึ้น

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

5. ไม่รับประทานอาหารเมื่อเย็นจนอิ่มเกินไป



6. หลีกเลี่ยงการดื่มสารกระตุ้น เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนนอน

7. เมื่อเข้านอนแต่นอนไม่หลับภายใน 30 นาที ให้ลุกขึ้นจากเตียงแล้วทำกิจกรรมซึ่งให้ความเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ และกลับมานอนใหม่เมื่อรู้สึกง่วงนอน

## ❖ 2.4 ด้านการจัดการกับความเครียด



ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อยลง อารมณ์ไม่แจ่มใส หงุดหงิด



### วิธีการลดหรือป้องกันความเครียด



1. บริหารเวลา วางแผนการทำงาน ให้มีช่วงพักผ่อนระหว่างทำงาน
2. มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน
3. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพความเจ็บป่วยโดยการหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรค ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง
4. พยายามปรับทุกข์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ
5. จัดการกับความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลาย ทำสมาธิ ฝึกหายใจ เบี่ยงเบนความสนใจด้วยการดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือระบายความโกรธด้วยการชกดินทำสวน





## การฝึกการผ่อนคลาย



1. จัดท่าทางนอนลงในท่าที่สบาย
2. ปรับหลัง คอ และศีรษะให้สบายและผ่อนคลาย เหยียดแขนออกจากไหล่ วางเท้าลำตัวและหายใจเข้าลึกขึ้น



3. เกร็งลำตัวพร้อมกับกำมือแน่น ๆ และกลั้นลมหายใจจนรู้สึกว่าร่างกายเกร็งเต็มที่
4. ผ่อนคลายร่างกายทีละส่วน พร้อมกับหายใจออกอย่างช้า ๆ เริ่มตั้งแต่ ศีรษะ ลำคอ ไหล่ แขนซ้าย มือซ้าย แขนขวา มือขวา ลำตัว ขาซ้าย และขาขวา
5. หายใจเข้า-ออกช้า ๆ จนรู้สึกสบายผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
6. เคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย ก่อนกลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวัน



## ❖ 2.5 ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น

ปัจจัยกระตุ้น	วิธีการหลีกเลี่ยง/การป้องกัน
<p>ไรฝุ่น</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ทำความสะอาดบ้านโดยเฉพาะห้องนอนให้โปร่ง และปราศจากฝุ่นอยู่เสมอ โดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาด ไม่ควรใช้ไม้ปัดฝุ่นเพราะทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจายมากขึ้น</li> <li>● หลีกเลี่ยงการปูพรมในห้องนอน การใช้เครื่องเรือนของเล่นที่ประกอบด้วยขนหรือสำลี</li> <li>● ใช้ผ้าใยสังเคราะห์ที่ผลิตพิเศษหุ้มเครื่องนอน เพื่อป้องกันไรฝุ่น</li> <li>● ซักผ้าปูเตียง ผ้าคลุมที่นอน ปลอกหมอน ปลอกหมอนข้าง และผ้าห่มในน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิสูง 60 องศาเซลเซียสนาน 30 นาที สามารถฆ่าไรฝุ่นได้</li> <li>● นำที่นอน หมอน มาผึ่งแดดทุกสัปดาห์</li> </ul>
<p>ละอองเกสรดอกไม้และสปอร์เชื้อรา</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปิดประตูหน้าต่างเพื่อป้องกันละอองเกสรดอกไม้จากนอกบ้าน ในฤดูที่มีการกระจายตัวของละอองเกสรดอกไม้มาก เช่นในเดือนตุลาคมถึงกุมภาพันธ์ของทุกปี</li> <li>● ติดเครื่องปรับอากาศ เครื่องฟอกอากาศ ที่เป็นระบบ HEPA (high efficiency particulate air filter)</li> <li>● ทำความสะอาดฝาผนังบ้านที่มีเชื้อราโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อราผสมน้ำแล้วเช็ดทำความสะอาด</li> </ul>
<p>แมลงสาบ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กำจัดขยะและเศษอาหารภายในบ้านทุกวัน</li> <li>● ภาชนะเก็บเศษอาหารควรมีฝาปิดให้มิดชิด</li> <li>● อย่าปล่อยให้ น้ำขังในที่ต่าง ๆ เช่น ในอ่างน้ำ ขาดูกับข้าว ที่ล้างจาน ให้เป็นที่อยู่ของแมลงสาบ</li> </ul>

ปัจจัยกระตุ้น	วิธีการหลีกเลี่ยง/การป้องกัน
ควันบุหรี่ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เลิกสูบบุหรี่</li> <li>• ผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ควรเลิกสูบบุหรี่ และไม่สูบบุหรี่ในห้องที่มีผู้ป่วยอยู่อย่างเด็ดขาด</li> </ul>
สารก่อภูมิแพ้จากขนสัตว์ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• งดเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว กระจ่าง หรือกิ้งกิ้ง ออกไปจากห้อง หรือที่พักผ่อนเป็นประจำ</li> <li>• ในกรณีที่ต้องเลี้ยงไว้ในบ้าน และไม่สามารถกำจัดได้ ให้สมาชิกในบ้านอาบน้ำสัตว์เลี้ยงเลี้ยงทุกสัปดาห์ และไม่ให้ผู้ป่วยคลุกคลีใกล้ชิด</li> </ul>
การเป็นหวัด หรือการติดเชื้อในทางเดินหายใจ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ เป็นหวัด หรือการติดเชื้อในทางเดินหายใจ</li> <li>• ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนา ๆ และใช้ผ้าพันคอ</li> <li>• รักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย</li> <li>• รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง เพิ่มขึ้น</li> <li>• นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ</li> </ul>
อาหารที่ทำให้เกิดการแพ้	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สังเกตตัวเองว่าหลังรับประทานอาหารประเภทไหนแล้วทำให้เกิดอาการแพ้</li> <li>• หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดการแพ้</li> </ul>
การอยู่ในสถานที่แออัด 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด อากาศร้อนอบอ้าว มีกลิ่นรุนแรง</li> <li>• อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทที่ดี</li> </ul>

## ❖ 2.6 ด้านการใช้ยาและติดตามการรักษา

### ข้อควรปฏิบัติ

1. ใช้ยาทุกชนิดตามแผนการรักษาของแพทย์เท่านั้น  
ไม่เพิ่มขนาดของยา ลดยาหรือหยุดยาเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์



2. ไม่ซื้อยารับประทานเอง หรือใช้ยาพ่น โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

3. ใช้ยาสูดพ่นได้ถูกวิธี



4. มีความรู้เรื่องยา ชื่อยา ชนิดของยาที่ใช้รักษา และอาการข้างเคียงจากการใช้

ยา

5. ไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง



## ❖ 2.7 ด้านการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรค

### ข้อควรปฏิบัติ

1. พกยาพ่นขยายหลอดลมติดตัวอยู่เสมอ
2. ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมทันทีเมื่อรู้สึกว่ามีอาการเปลี่ยนแปลง
3. เมื่อมีอาการกำเริบของโรคให้นั่งพักแล้วเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยวาง

ข้อศอกบนเข่าทั้งสองข้าง



4. บริหารการหายใจโดยการห่อปาก ให้หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ (นับในใจหนึ่งและสอง) จากนั้นหายใจออกทางปากโดยให้ห่อปากเล็กน้อยคล้ายผิวปาก (นับในใจหนึ่ง สอง สาม และสี่) ให้การหายใจออกนานเป็นสองเท่าของการหายใจเข้า



5. ใช้ยาพ่นขยายหลอดลม เมื่อมีอาการห่างกันอย่างน้อย 20 นาที แต่ไม่ควรเกิน 3 ครั้งต่อชั่วโมง (พ่นครั้งละ 2-4 puff)



6. ใช้วิธีต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการกำเริบ เช่น นั่งพัก เบี่ยงเบนความสนใจ อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

7. หากปฏิบัติแล้วผู้ป่วยโรคหืดยังมีอาการไม่ทุเลา ให้นำผู้ป่วยไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน



## ❖ ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ



1. สามารถป้องกันการเกิดอาการกำเริบของโรค



2. ควบคุมความรุนแรงของการเกิดอาการกำเริบของโรคได้

3. สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากขึ้น เช่น การเดิน ทำกิจวัตร

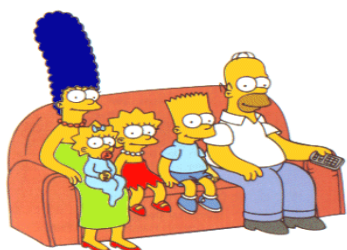
ประจำวัน

4. สามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการกำเริบได้

5. สามารถนอนหลับได้มากขึ้น



6. ลดความกังวลเมื่อเกิดอาการกำเริบ



:\*\*\*\*\*

## ภาคผนวก จ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม เรื่อง ผลของการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต  
ของผู้ป่วยโรคหืด

แบบสอบถามนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1      แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 13 ข้อ
- ส่วนที่ 2      แบบบันทึกข้อมูลความเจ็บป่วยและการรักษาที่ได้รับ จำนวน 17 ข้อ
- ส่วนที่ 3      แบบสอบถามการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด จำนวน 55 ข้อ
- ส่วนที่ 4      แบบวัดคุณภาพชีวิต จำนวน 15 ข้อ

สำหรับผู้วิจัย

เลขที่แบบสอบถาม.....

HN.....

ชื่อ.....สกุล.....

อายุ.....ที่อยู่

.....

.....

.....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก

.....

.....

.....

การวินิจฉัยโรค.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

วันที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพ.....

จำนวนสมาชิกในกลุ่ม.....



เลขที่แบบสอบถาม.....

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านกาเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ (1) ชาย (2) หญิง
2. อายุ(ระบุ).....ปี
3. สถานภาพการสมรส (1) โสด (2) คู่  
(3) ม่าย (4) หย่าหรือแยกกันอยู่
4. ศาสนา (1) พุทธ (2) คริสต์  
(3) อิสลาม (4) อื่น ๆ ระบุ.....
5. ระดับการศึกษา (1) ไม่ได้ศึกษา (2) ประถมศึกษา  
(3) มัธยมศึกษา (4) ประกาศนียบัตรวิชาชีพ  
(5)ปริญญาตรี (6) สูงกว่าปริญญาตรี
6. อาชีพ (1) พนักงานบริษัท  
(2) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (3) ทำสวน  
(4) รับจ้าง (5) ค้าขาย ระบุ.....  
(6) งานบ้าน  
(7) อื่น ๆ ระบุ.....
7. รายได้/เดือน.....บาท
8. ความเพียงพอของรายได้ (1) เพียงพอ (2) ไม่เพียงพอ
9. สวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล (1) จ่ายเอง (2) เบิกจากต้นสังกัด  
(3) บัตรประกันสุขภาพ  
(4) บัตรประกันสังคม  
(5) อื่น ๆ ระบุ.....
10. ประสิทธิภาพการสูบบุหรี่ (1) ไม่สูบ (2) เคยสูบ  
(3) ยังคงสูบ จำนวนที่สูบ.....มวน/วัน

11. ระยะเวลาที่สูบ.....ปี
12. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ  
 (1) อยู่คนเดียว (2) คู่สมรส  
 (3) บุตร (4) คู่สมรสและบุตร  
 (5) บิดามารดา (6) อื่น ๆ ระบุ.....
13. ผู้ดูแลที่บ้านขณะเจ็บป่วย  
 (1) ไม่มี (2) มี ระบุ....  
 1( ) คู่สมรส 2( ) บุตร  
 3( ) บิดา มารดา  
 4( ) อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลความเจ็บป่วยและการรักษาที่ได้รับ

14. ท่านมีโรคประจำตัวอื่น ๆ ระบุ.....
15. ระยะเวลาที่เจ็บป่วยเป็นโรคหืด .....ปี
16. ท่านมีอาการหอบเหนื่อยบ่อยเพียงใด  
 (1) ไม่มีอาการ  
 (2) มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์หรือเมื่อออกแรง  
 (3) น้อยกว่า 1 ครั้ง/วันแต่มากกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์  
 (4) ทุกวัน มีอาการจับหืดตอนกลางคืนมากกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์  
 (5) ตลอดเวลา มีอาการจับหืดตอนกลางคืนบ่อย
17. ใน 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยรับการรักษาที่ห้องฉุกเฉิน ด้วยอาการจับหืดรุนแรง.....ครั้ง
18. ใน 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยมานอนพักในโรงพยาบาลเนื่องจากโรคหืด จำนวน.....ครั้ง
19. ใน 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยได้รับการใส่ท่อช่วยหายใจเนื่องจากโรคหืด  
 (0) เคย (1) ไม่เคย
20. ใน 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยใช้เครื่องช่วยหายใจเนื่องจากโรคหืด  
 (0) เคย (1) ไม่เคย
21. บุคคลในครอบครัวของท่านมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้  
 (0) มี (1) ไม่มี
22. ท่านทราบหรือไม่ว่าอะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการกำเริบ  
 (1) ไม่ทราบ (2) ทราบระบุ.....
23. ท่านทราบหรือไม่ว่ายาที่ใช้เป็นประจำแต่ละชนิดมีหน้าที่หรือออกฤทธิ์อย่างไร  
 (0) ทราบ (1) ไม่ทราบ

24. ยาที่ท่านใช้ฟันทันทีเมื่อมีอาการหอบ
- (1) ยาขยายหลอดลม (2) ยาสเตียรอยด์(ลดการอักเสบ)
25. ท่านใช้ยาขยายหลอดลมชนิดสูดพ่นที่ออกฤทธิ์สั้นบ่อยเพียงใด
- (1) น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์
- (2) สูดเมื่อมีอาการแต่ไม่มากกว่า 3- 4 ครั้ง/วัน
- (3) สูดเมื่อมีอาการ มากกว่า 4 ครั้ง/วัน
26. ขณะที่ท่านมีอาการเหนื่อยหอบ ท่านบรรเทาอาการด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)
- (1) ฟันยาขยายหลอดลมเพิ่ม (2) ปรับพฤติกรรม จัดท่า
- (3) ควบคุมอารมณ์ (4) ปรับสิ่งแวดล้อม
- (5) ไปพบแพทย์ทันที (6) อื่น ๆ .....
27. ท่านเคยใช้วิธีการรักษาอื่นนอกเหนือจากการรักษาของแพทย์
- (0) ไม่เคย (1) เคย ระบุ.....
28. ท่านได้รับการสอนวิธีการพ่นยาจาก
- (1) เรียนรู้ด้วยตนเอง (2) ญาติ พี่น้อง
- (3) แพทย์ (4) พยาบาล
- (5) เภสัชกร (6) อื่น ๆ ระบุ.....
29. ท่านมีแผนในการรักษาในกรณีที่มีอาการกำเริบรุนแรง
- (0) มี (1) ไม่มี
30. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเรื่องโรคหืดมาก่อนหรือไม่
- (0) ไม่เคย (1) เคย ระบุ.....
- 1( ) แพทย์ 2( ) พยาบาล
- 3( ) หนังสือ 4( ) อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 3                      แบบสอบถามการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด  
คำชี้แจง

1. แบบสอบถามการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพนี้ มีจุดประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหืด ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 55 ข้อ แบ่งเป็น 7 ด้าน ได้แก่

- |     |                                       |              |
|-----|---------------------------------------|--------------|
| 1.1 | ด้านการรับประทานอาหาร                 | จำนวน 10 ข้อ |
| 1.2 | ด้านการออกกำลังกาย                    | จำนวน 6 ข้อ  |
| 1.3 | ด้านการพักผ่อนนอนหลับ                 | จำนวน 3 ข้อ  |
| 1.4 | ด้านการจัดการกับความเครียด            | จำนวน 13 ข้อ |
| 1.5 | ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น        | จำนวน 11 ข้อ |
| 1.6 | ด้านยาและติดตามการรักษา               | จำนวน 7 ข้อ  |
| 1.7 | ด้านการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบของโรค | จำนวน 5 ข้อ  |

2. การตอบแบบสอบถาม ให้ท่านกาเครื่องหมาย  ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับ ความถี่ของการปฏิบัติที่แท้จริงของท่าน

- |               |         |  |
|---------------|---------|--|
| เป็นประจำ     | หมายถึง | กิจกรรมนั้นได้ปฏิบัติทุกครั้งหรือทุกวัน<br>อย่างสม่ำเสมอ |
| บ่อยครั้ง     | หมายถึง | กิจกรรมนั้นได้ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง                       |
| บางครั้ง      | หมายถึง | กิจกรรมนั้นได้ปฏิบัติเป็นบางครั้ง                        |
| ไม่ได้ปฏิบัติ | หมายถึง | กิจกรรมนั้นไม่เคยปฏิบัติเลย                              |

การปฏิบัติตัว	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
<b>ด้านการรับประทานอาหาร</b>				
1. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจนอิ่มเกินไป				
2. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารก่อนนอน				
3. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดก๊าซ หรืออาหารหมักดอง เช่น น้ำอัดลม ผักผลไม้ดอง				
4. ท่านรับประทานอาหารผักสด ผลไม้ เช่น ผักบุ้ง ใบตำลึง ส้ม ฝรั่ง				
5. ท่านดื่มน้ำอุ่นอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว				
6. ท่านรับประทานอาหารที่อุ่น				
7. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น ทูเรียน ขนุน				
8. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดการแพ้				
9. ท่านรับประทานอาหารที่ทำมาจากพริก ใบกระเพรา พริกไทย				
10. ท่านเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน				
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>				
11. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์				
12. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ ๆ				
13. ท่านบริหารร่างกายโดยการหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ และหายใจออกทางปากโดยการห่อปากเล็กน้อย (เหมือนผิวปาก)				
14. ท่านพ่นยาขยายหลอดลมก่อนออกกำลังกายหรือก่อนทำงานที่ต้องใช้แรง				

การปฏิบัติตัว	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
15. ท่านจดทำงานที่ต้องใช้แรงมาก				
16. ท่านมีช่วงหยุดพักระหว่างการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ต้องใช้แรงมาก				
<b>ด้านการพักผ่อนนอนหลับ</b>				
17. ท่านพักผ่อนหลังการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยวิธีอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ทำงานอดิเรก				
18. ท่านนอนวันละ 5-8 ชั่วโมง				
19. ท่านเข้านอนและตื่นตรงเวลา				
<b>ด้านการจัดการกับความเครียด</b>				
20. ท่านพยายามลดความเครียดโดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือการออกกำลังกาย				
21. ท่านปรึกษาเรื่องหอบกับผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์เดียวกัน				
22. ท่านพยายามนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการแก้ปัญหา				
23. ท่านพูดคุยปรับทุกข์กับคนใกล้ชิดหรือเพื่อน				
24. ท่านอ่านหนังสือ หาความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคหืด				
25. ท่านพยายามทำความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตัว				
26. ท่านยอมรับสภาพความเจ็บป่วย				
27. ท่านสูบบุหรี่เมื่อรู้สึกเครียด				
28. ท่านดื่มสุราเมื่อรู้สึกเครียด				
29. ท่านระบายอารมณ์กับคนหรือสิ่งของ				
30. ท่านสวดมนต์ ทำสมาธิ หรือใช้วิธีการผ่อนคลาย				
31. ท่านแยกตัวอยู่คนเดียวตามลำพัง				
32. ท่านตัดสินใจมาปรึกษา แพทย์ พยาบาล เมื่อมีปัญหาสุขภาพ				

การปฏิบัติตัว	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
<b>ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น</b>				
33. ท่านหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดอาการหายใจลำบาก เช่น เกสรดอกไม้ ควันรูป สัตว์เลี้ยง				
34. ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้คนที่สูบบุหรี่				
35. ท่านหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น ควัน โดยใช้อุปกรณ์ป้องกัน หรือผ้าปิดจมูก				
36. ท่านหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด				
37. ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้คนที่ เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นหวัด				
38. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นจัด				
39. ท่านสวมใส่เสื้อผ้าหนา ๆ เมื่ออากาศหนาว				
40. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว				
41. ท่านดูแลทำความสะอาดบ้านเรือน เครื่องเรือน เครื่องใช้ไม่ให้มีฝุ่น				
42. ท่านนำที่นอน หมอนมาผึ่งแดด				
43. ท่านเล่นหรือสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว				
<b>ด้านเฝ้าและติดตามการรักษา</b>				
44. ท่านใช้ยาทุกชนิดตามแผนการรักษาของแพทย์สม่ำเสมอ				
45. ท่านหยุดรับประทานยาเมื่ออาการดีขึ้น				
46. ท่านลดยา/เพิ่มยาเอง				
47. ท่านลืมรับประทานยา				
48. ท่านคุยกับแพทย์เมื่ออาการป่วยของท่านไม่ดีขึ้น				
49. ท่านมาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง				
50. ท่านซื้อยารับประทานเองนอกเหนือจากที่แพทย์สั่ง				

การปฏิบัติตัว	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
<b>ด้านการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบ</b>				
51. ท่านพกยาพ่นขยายหลอดลมติดตัวอยู่เสมอ				
52. ท่านใช้ยาพ่นขยายหลอดลมทันที เมื่อรู้สึกว่ามีอาการเปลี่ยนแปลง				
53. ในช่วงที่มีอาการหอบ ท่านพยายามที่จะบรรเทาอาการด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น นั่งพัก หายใจออกทางปาก ร่วมกับการใช้ยาพ่นขยายหลอดลม				
54. เมื่อมีอาการหอบมาก ท่านไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน				
55. ท่านไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเมื่อไม่สามารถควบคุมอาการให้ทุเลาลงได้หลังจากพ่นยาขยายหลอดลมชนิดออกฤทธิ์สั้นทุก 20 นาทีไม่เกิน 3 ครั้ง (พ่นครั้งละ 2-4 puff)				



#### ส่วนที่ 4 แบบวัดคุณภาพชีวิต

##### คำชี้แจง

1. แบบวัดคุณภาพชีวิตโรคหืดฉบับย่อ (The Mini Asthma Quality of Life Questionnaire: Mini AQLQ) ของจุนิเฟอร์ กุยาทท์ คอกซ์ เฟอร์รี และคิง (Juniper, Guyatt, Cox, Ferrie, & King, 1999) มีจุดประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปตามภาวะสุขภาพในช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 15 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

- |                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 1.1 ด้านอาการและอาการแสดง         | จำนวน 5 ข้อ |
| 1.2 ด้านการจัดการกับสิ่งแวดล้อม   | จำนวน 3 ข้อ |
| 1.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์        | จำนวน 3 ข้อ |
| 1.4 ด้านการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน | จำนวน 4 ข้อ |

2. ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาว่าท่านมีอาการ ความรู้สึกกังวล/ ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน ซึ่งแต่ละข้อมีความหมายและเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- |                  |         |  |
|------------------|---------|--|
| <b>ไม่มีเลย</b>  | หมายถึง | ท่านไม่มีอาการ ความรู้สึกกังวล/ ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมเกิดขึ้นเลย        |
| <b>เล็กน้อย</b>  | หมายถึง | ท่านมีอาการ ความรู้สึกกังวล/ ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง   |
| <b>ปานกลาง</b>   | หมายถึง | ท่านมีอาการ ความรู้สึกกังวล/ ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมเกิดขึ้นในระดับกลาง ๆ |
| <b>มาก</b>       | หมายถึง | ท่านมีอาการ ความรู้สึกกังวล/ ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมเกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่  |
| <b>มากที่สุด</b> | หมายถึง | ท่านมีอาการ ความรู้สึกกังวล/ ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมเกิดขึ้นตลอดเวลา      |

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการดังต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มี เลย	เล็กน้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
<b>ด้านอาการและอาการแสดง</b>					
1. ท่านรู้สึกหงุดหงิดใจตื้น ๆ เป็นผลมาจากการเป็น โรคหืด					
2. ท่านรู้สึกกังวล ลำบากใจกับอาการไอ					
3. ท่านเคยมีความรู้สึกแน่นหน้าอก หรืออึดอัด ในอก					
4. ท่านเคยมีปัญหานอนหลับไม่สนิทในตอน กลางคืน					
5. ท่านเคยมีเสียงหวีดจากการหายใจ (เสียงหวีด ในปอด)					
<b>ด้านการจัดการกับสิ่งแวดล้อม</b>					
6. ท่านรู้สึกกังวล ลำบากใจที่ต้องหลีกเลี่ยงฝุ่นใน บรรยากาศ					
7. ท่านรู้สึกกังวล ลำบากใจที่ต้องหลีกเลี่ยงควัน บุหรี่ในสภาพแวดล้อมที่อยู่					
8. ท่านรู้สึกลำบากใจที่ต้องหลีกเลี่ยงการออก นอกบ้านเนื่องจากสภาพอากาศไม่ดี หรือจาก มลภาวะทางอากาศ					
<b>ด้านการจัดการกับอารมณ์</b>					
9. ท่านรู้สึกหงุดหงิดจากผลของการเป็นโรคหืด					
10. ท่านรู้สึกกลัวว่าจะหายาโรคหืดไม่ได้/ กลัว ว่าไม่มียาใช้เมื่อเกิดอาการจับหืด					
11. ท่านรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการจับหืด					

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรู้สึกถึงข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่อไปนี้หรือไม่

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรู้สึกถึงข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
12. ท่านสามารถทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมากได้ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา วิ่งขึ้นบันได ทำงานในลักษณะเร่งรีบ					
13. ท่านสามารถทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงปานกลางได้ เช่น การเดิน การทำงานบ้าน การทำสวน การเดินซื้อของ เดินขึ้นบันไดโดยใช้ราวเกาะ					
14. ท่านสามารถทำกิจกรรมทางสังคมได้ เช่น การพูดคุย การเล่นกับเด็ก การไปเยี่ยมเพื่อนฝูง หรือญาติ					
15. ท่านสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานได้ เช่น ภารกิจในที่ทำงาน การทำกิจวัตรประจำวัน					

**ภาคผนวก ฉ****รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ**

1. นายแพทย์ไพบุลย์ จิรธรรมสถิต  
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลศูนย์หาดใหญ่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรียา ไชยลังกา  
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. นางอาภรณ์พรรณ สุนทรจตุรวิทย์  
พยาบาลวิชาชีพ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลศูนย์หาดใหญ่