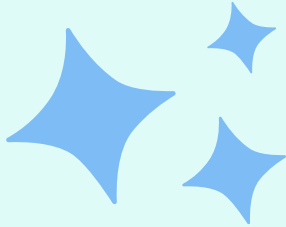


ASTHMA AND COPD FOR HEALTHCARE PROFESSIONAL 2025





HEALTH EDUCATION FOR PATIENTS WITH ASTHMA: CASE STUDY



พว. ณิชนันท์ อารีการเลิศ พย.ม (การพยาบาลเด็ก)
ความชำนาญเฉพาะทางการพยาบาลและผดุงครรภ์
สาขาการพยาบาลเด็ก(ADVANCED PRACTICE NURSE: APN)
หน่วยตรวจโรคภูมิแพ้ (เจ้าฟ้ามหาจักรี 1)
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

17 กรกฎาคม 2568

Case Study

+ กรณีศึกษาเด็กวัยรุ่นโรคหืด +

เด็กชายไทย อายุ 15 ปี 3 เดือน นักเรียน ม.3

วินิจฉัย: Asthma (partly controlled)

Allergic rhinitis (mild persistent)

- เริ่มมีอาการหอบตั้งแต่อายุ 2 ปี 11 เดือน
และนัดเข้า Allergy Clinic



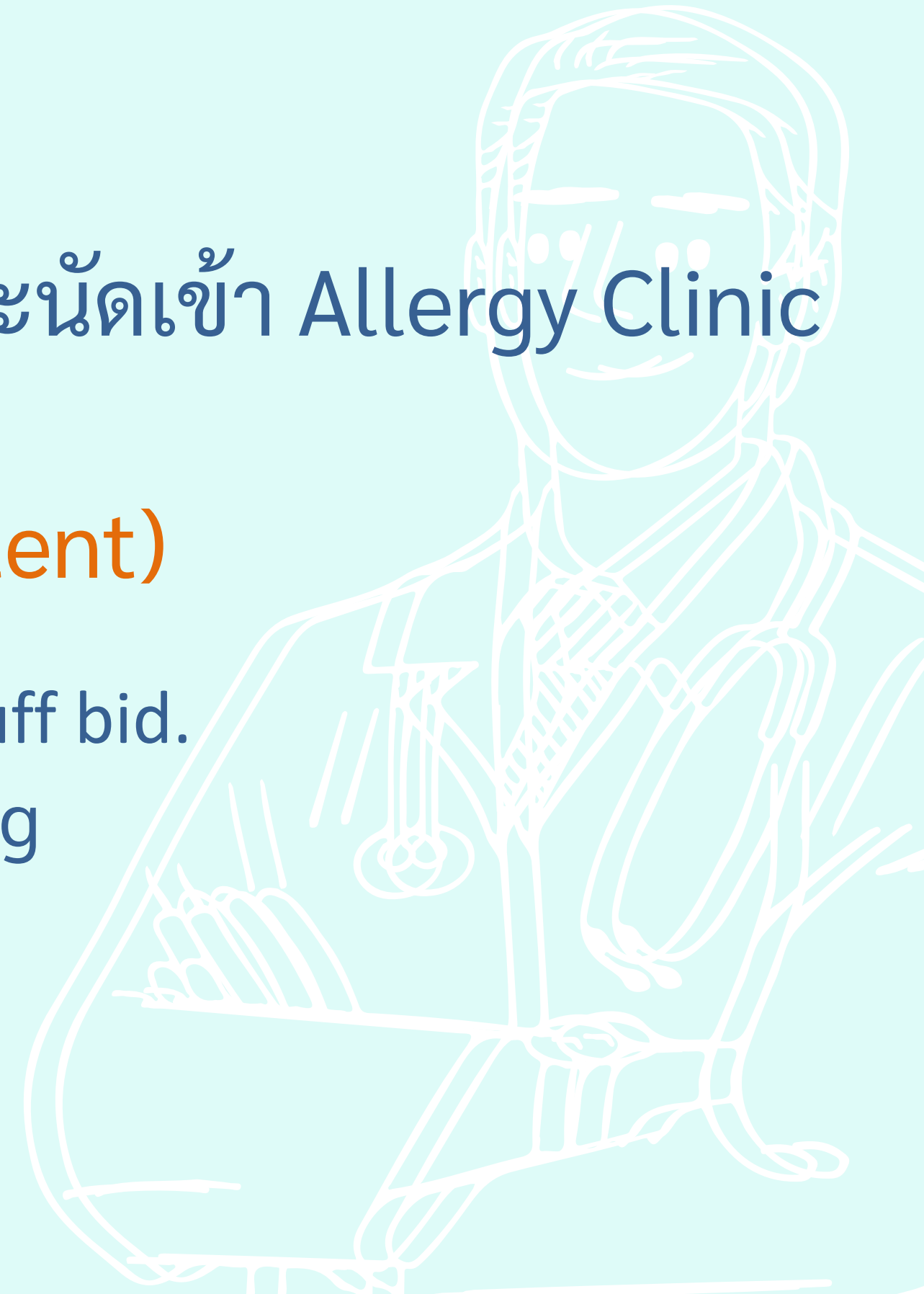
Case study

+ ประวัติการรักษา +

เริ่มมีอาการหอบตั้งแต่อายุ 2 ปี 11 เดือน และนัดเข้า Allergy Clinic

Dx^{1st}: Asthma (partly controlled)
and Allergic rhinitis (mild intermittent)

- Start controller เป็น budesonide (200 mcg) 1 puff bid.
- ทำ SPT: Positive HDM Animal dander Cat/Dog
- F/U Allergy Clinic ต่อเนื่องนาน 13 ปี
- Start Intranasal Steroids: Age 6 yrs.
- Stop/Start Controller เป็นช่วง ๆ ขณะรักษา



Case study

ประวัติการรักษา (ต่อ)

Age 11-12 yrs.

- ทำ SPT: Positive HDM Animal dander Cat/Dog
Cockroaches Molds Pollens
- ทำ PFT: Normal
- เปลี่ยนยาพ่น: **ymbicort (160mcg/4.5mcg) prn.**
- การควบคุมโรค: Controlled and Partly Controlled

Case study

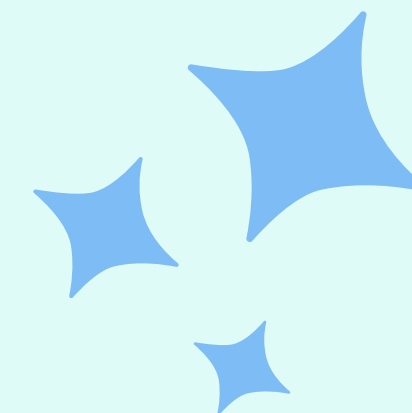
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับบ้าน: Age 15 yrs.

บ้านเดี่ยว อยู่ในชุมชนแออัด ใช้แก๊สหุงต้มอาหาร มีเฟอร์นิเจอร์เบาะผ้า มีเครื่องปรับอากาศและเครื่องฟอกอากาศในห้องนอน ที่นอนเป็นยางพารา หมอนเป็นใยสังเคราะห์ ผ้าห่มนวม นอนรวมกันทั้งครอบครัว มีการห่มที่นอน และหมอนทุกชั้นด้วยผ้ากันไรฝุ่น พบแมลงสาบในบ้านบางครั้ง ไม่มีสัตว์เลี้ยง พบเชื้อราในห้องน้ำและขอบยางตู้เย็น ไม่มีละอองเกสร ที่ผู้ป่วยแพ้ภายในบ้าน หรือบริเวณใกล้เคียง



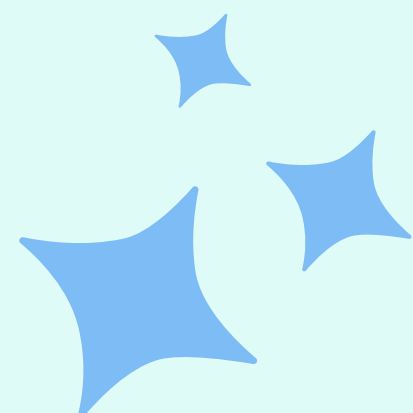
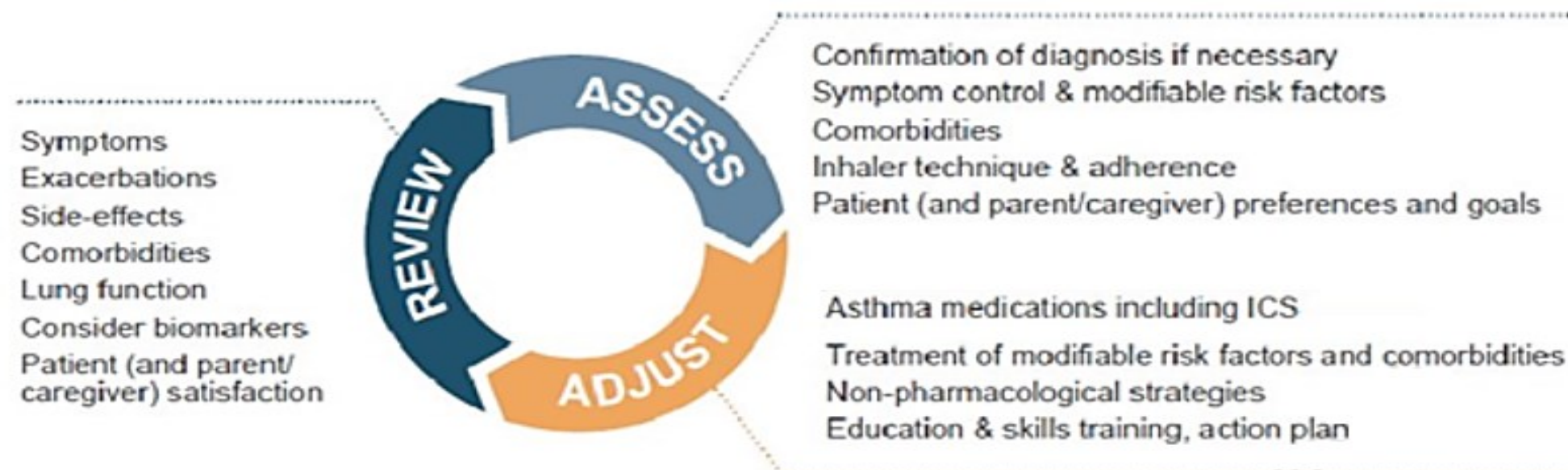


GLOBAL INITIATIVE FOR ASTHMA 2025



Flowchart for selecting initial treatment in adults and adolescents with a diagnosis of asthma

GINA 2025 – STARTING TREATMENT in adults and adolescents 12+ years with a diagnosis of asthma



Assess & Adjust & Review



GINA 2025 – STARTING TREATMENT in adults and adolescents 12+ years with a diagnosis of asthma

Symptoms
Exacerbations
Side-effects
Comorbidities
Lung function
Consider biomarkers
Patient (and parent/
caregiver) satisfaction



Confirmation of diagnosis if necessary
Symptom control & modifiable risk factors
Comorbidities
Inhaler technique & adherence
Patient (and parent/caregiver) preferences and goals

Asthma medications including ICS
Treatment of modifiable risk factors and comorbidities
Non-pharmacological strategies
Education & skills training, action plan

Case study

Problems in this case

- การใช้ยาไม่สม่ำเสมอ เทคนิคไม่ถูกต้อง
- มีอาการหอบหายใจหลังออกกำลังกาย
- บิดาสูบบุหรี่ 10 มวนต่อวัน
- สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน พบแมลงสาบ เชื้อรา
- ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

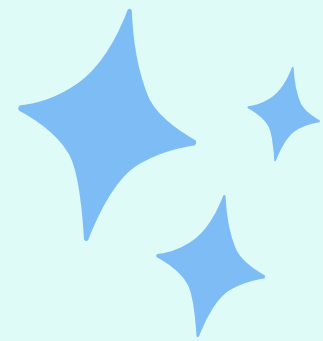
Problems in this case...

เสี่ยงต่อภาวะ
พร่องO₂จากภาวะ
ทางเดินหายใจอุดกั้น

เสี่ยงต่อหอบกำเริบกลับซ้ำ
ขาดทักษะการดูแลตนเอง

การจัดการตนเอง
เมื่อมีอาการหอบกำเริบ

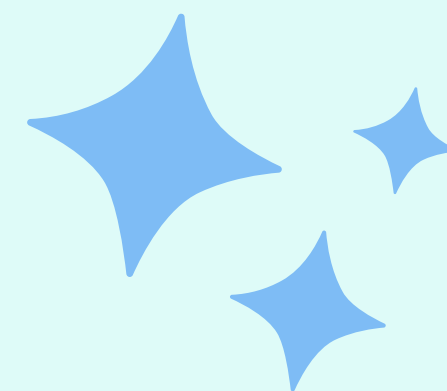
ความวิตกกังวล
เกี่ยวกับค่าใช้จ่าย
ในการรักษาโรคหืด



Health Education for Patient & Family

Assess & Adjust & Review

- ประเมินความรู้ และทักษะการดูแลตนเอง
- ให้ความรู้เรื่องโรค การใช้ยา การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น
- สอนเทคนิคการใช้ยาพ่น ส่งเสริมการใช้ยาอย่างสม่ำเสมอ
- การจัดการตนเองเมื่อมีอาการหอบกำเริบ
- ปฏิบัติตามแผนการรักษา การรักษาอย่างต่อเนื่อง
- สนับสนุนการดูแลร่วมกันกับครอบครัว

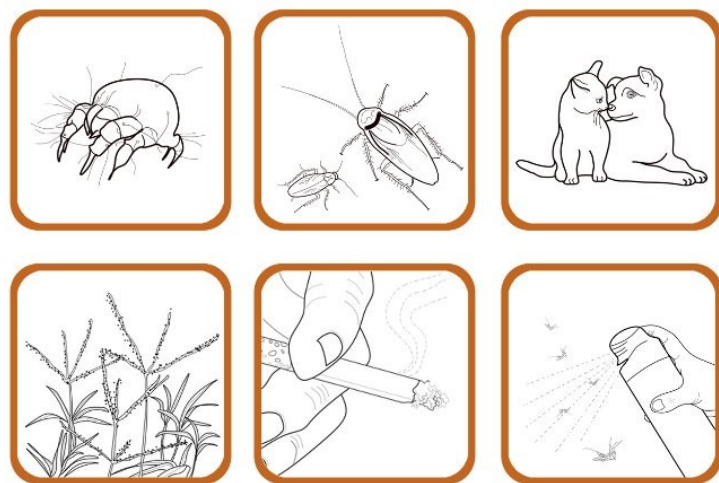




หน่วยตรวจโรคภูมิแพ้และโรคแพ้
งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช



คู่มือการจัดการสารก่อภูมิแพ้ และสารก่อการระคายเคือง ทางเดินหายใจ



ผู้จัดทำ

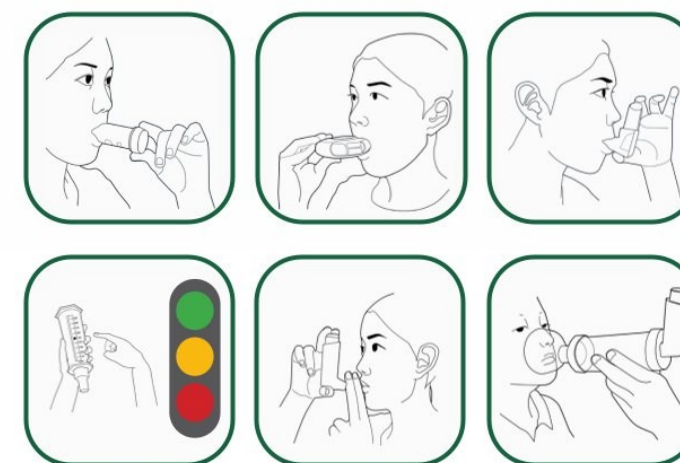
พว. ณิชนันท์ อารีการเลิศ หน่วยตรวจโรคภูมิแพ้และโรคแพ้
นางสาวปัทมา อารีการเลิศ คอมพิวเตอร์กราฟิก



หน่วยตรวจโรคภูมิแพ้และโรคแพ้
งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช



คู่มือการใช้ยาพ่น สำหรับผู้ป่วยเด็กโรคหืด



ผู้จัดทำ

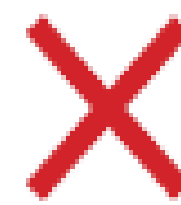
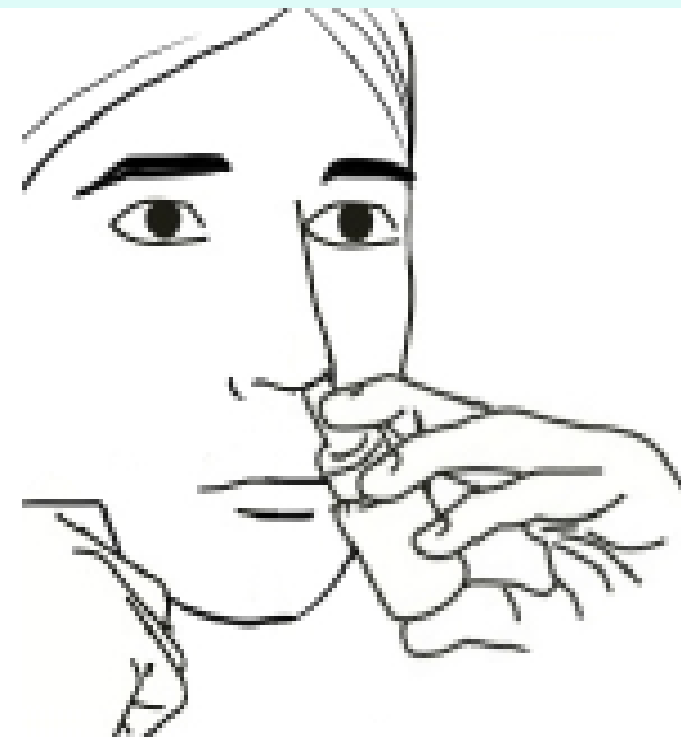
พว. ณิชนันท์ อารีการเลิศ หน่วยตรวจโรคภูมิแพ้และโรคแพ้
นางสาวอรณิชา อารีการเลิศ คอมพิวเตอร์กราฟิก

➡ การใช้ยาไม่สม่ำเสมอ เทคนิคไม่ถูกต้อง

การพ่นยาทางจมูก

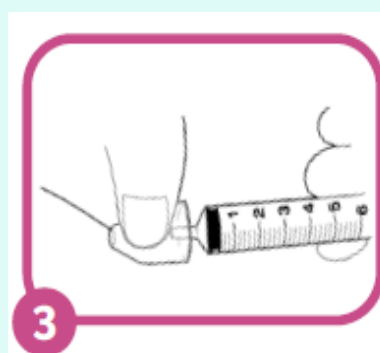
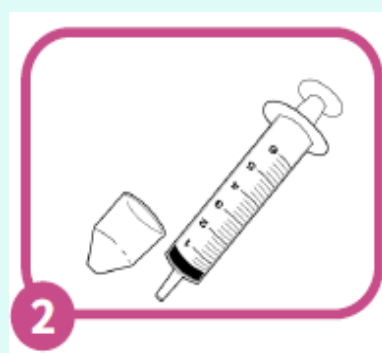
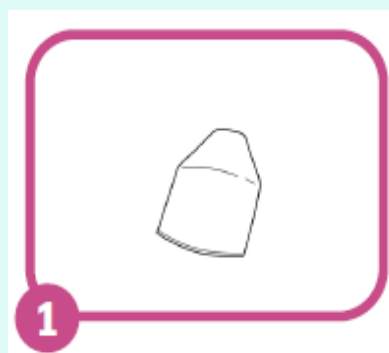
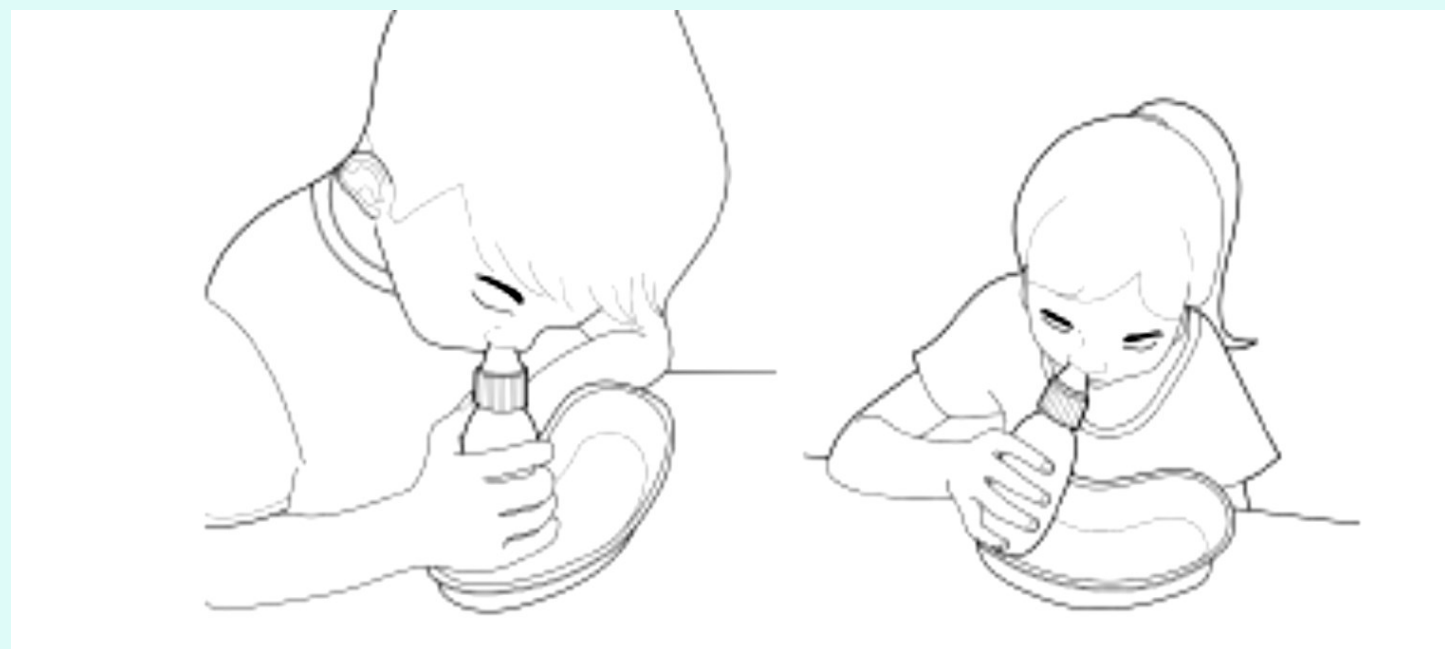


การพ่นที่ถูกต้อง



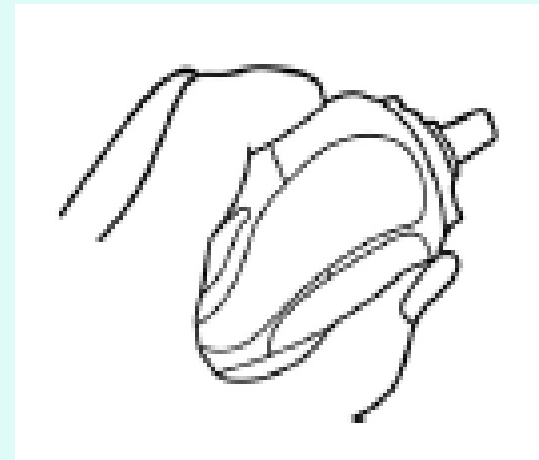
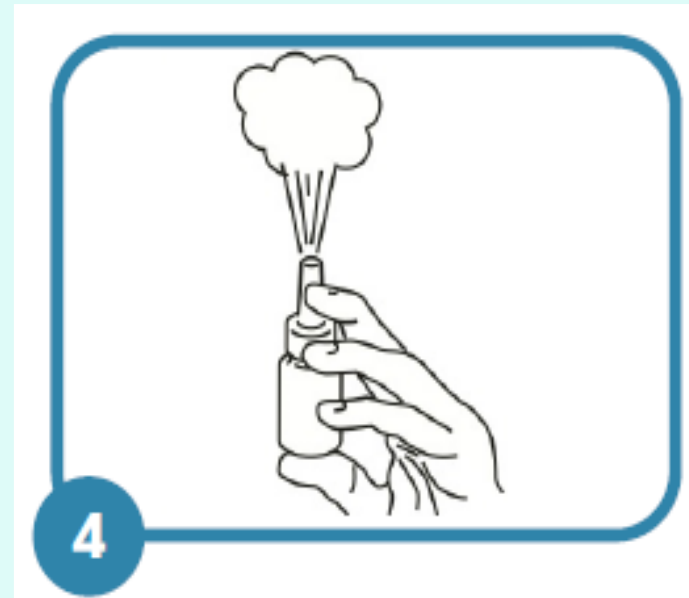
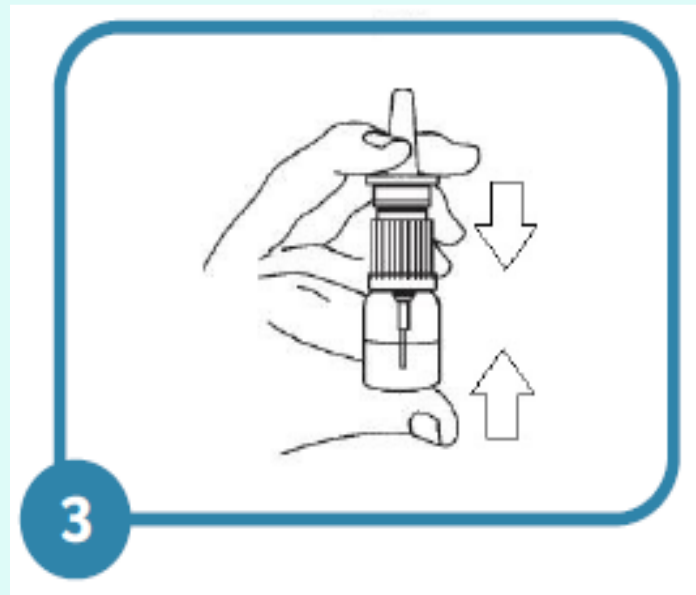
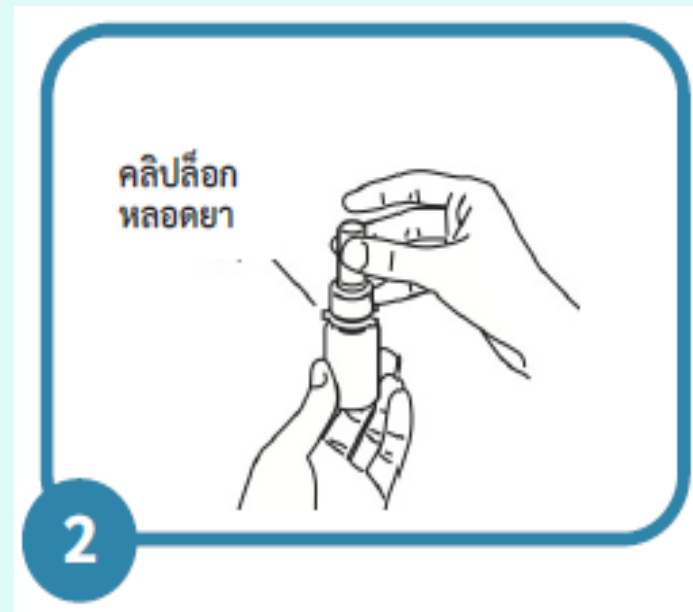
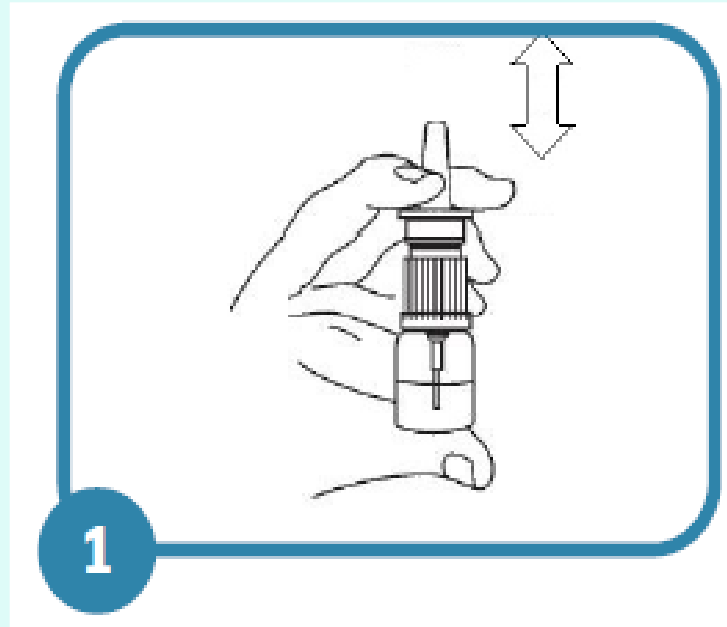
การพ่นที่ไม่ถูกต้อง

การล้างจมูก (Normal Saline Solution Irrigation)



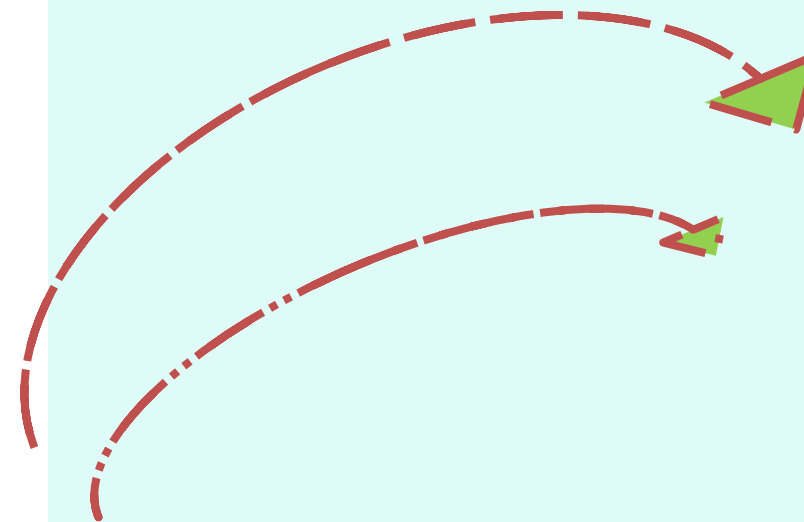
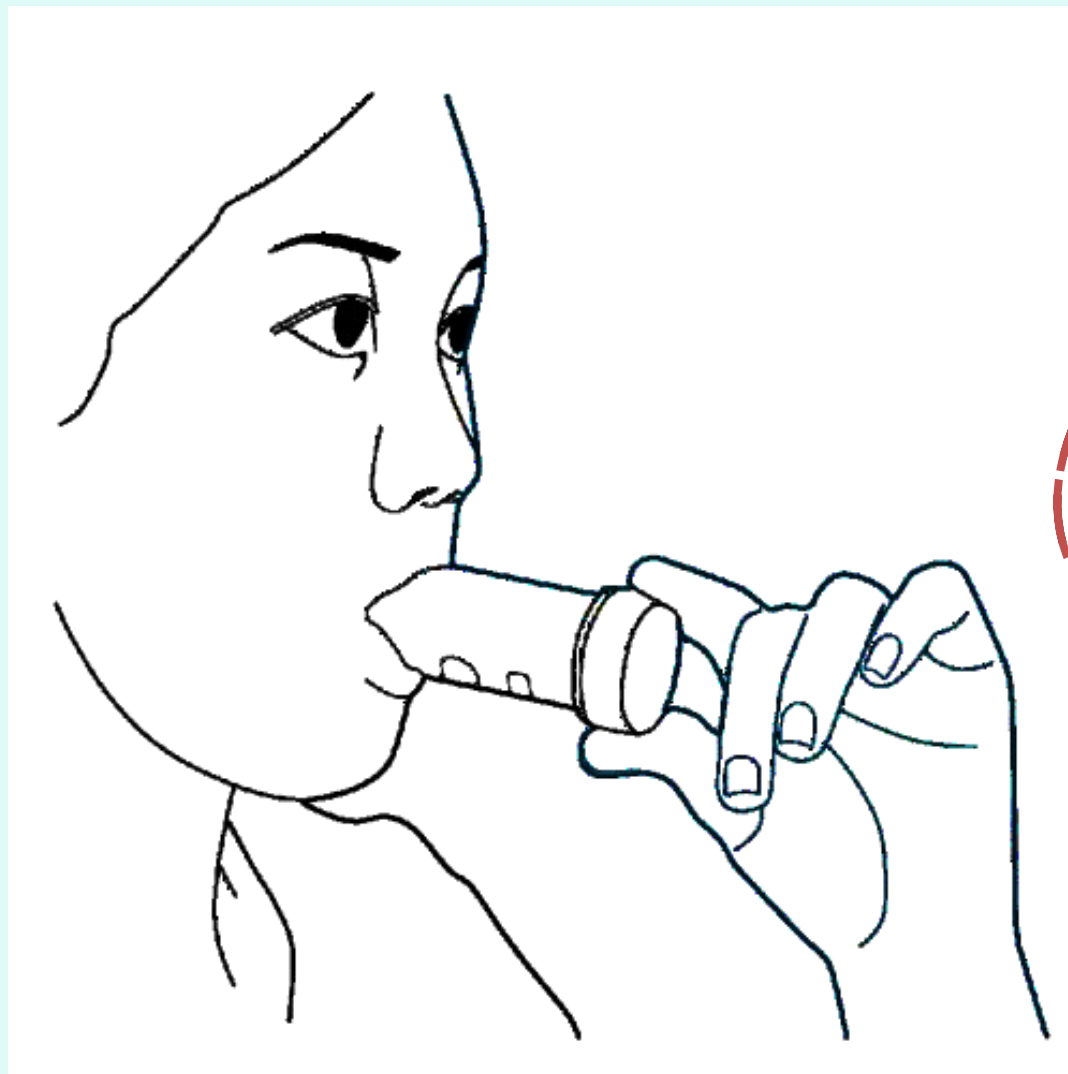
ขั้นตอนการใช้จุกล้างจมูก (Nasal Adapter) ต่อกับกระบอกฉีดยา (Syringe)

การพ่นยาทางจมูก



➡ มีอาการหอบหายใจหลังออกกำลังกาย

★ ใช้ยาบรรเทาอาการหอบก่อนออกกำลังกาย 15 นาที ★



➡ การดูแลตนเองเมื่อมีอาการหอบกำเริบ

การประเมินระดับความรุนแรงของอาการหอบกำเริบ จากอาการที่เกิดขึ้น/ใช้เครื่องเป่าวัดสมรรถภาพปอด เปรียบเทียบกับเป็นไฟจราจร

เมื่อมีอาการหอบกำเริบเฉียบพลัน ควรประเมินอาการที่เกิดขึ้นว่าอยู่ระดับใดและปฏิบัติตามแผนการรักษาเฉพาะราย คือ การใช้ยาบรรเทาอาการหอบ และควรปรึกษาแพทย์หากใช้ยาบรรเทาอาการหอบมากกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์ เพื่อปรับยาและแผนการรักษาให้เหมาะสม จะทำให้สามารถควบคุมโรคได้ดี

อาการของเด็กโรคหืด

ไฟเขียว

หลอดลมอยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถดูแลต่อเหมือนเดิมได้

อาการของเด็กโรคหืด

- สบายดี
- หายใจสะดวก
- ไม่เหนื่อย
- ไม่ไอ

ไฟเหลือง

สัญญาณเตือนว่ามีการตีบแคบของหลอดลมมาก ควรได้รับการรักษาเพิ่มเติมหรือสมควรไปปรึกษาแพทย์

อาการของเด็กโรคหืด

- ไอ
- เหนื่อย
- แน่นหน้าอก
- หายใจลำบาก
- มีเสียงวี๊ด
- ตื่นมาไอตอนกลางคืน
- เหนื่อยง่าย
- เล่นหรือทำงานได้น้อยลง

ไฟแดง

หลอดลมมีการตีบแคบเป็นอย่างมาก อาจเป็นอันตราย ควรรีบไปพบแพทย์ด่วน

อาการของเด็กโรคหืด

- ไอ
- เหนื่อยมาก
- พูดเป็นคำ ๆ
- เหนื่อยไม่ไหว
- หัวใจเต้นเร็วมาก
- หายใจลำบากแรง เร็ว
- หน้าอกบวม
- กระสับกระส่าย
- ปลายนิ้ว/ริมฝีปากเขียว

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอาการ

สิ่งที่ต้องทำ

- ใช้ยาควบคุมทุกวัน
- ใช้ยาบรรเทาอาการสัปดาห์หรือน้ำเงิน เวลาเหนื่อย ไอ หรือ แน่นหน้าอก
- ถ้าใช้ยาบรรเทาอาการมากกว่า 2 ครั้งสัปดาห์ กรุณาปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสิ่งกระตุ้นที่ทำให้มีอาการมากขึ้นหรือทบทวนเทคนิคการสูด/พ่นยาหรือปรับยาควบคุมที่ใช้ประจำ

สิ่งที่ต้องทำ

- ใช้ยาบรรเทาอาการสัปดาห์หรือน้ำเงิน เวลาเหนื่อย ไอ หรือ แน่นหน้าอก
- ในกรณีที่หอบจนต้องใช้ยาบรรเทาทุกวันหรือมากกว่าปกติ ปรึกษาแพทย์เพื่อหาสิ่งกระตุ้นหรือทบทวนเทคนิคการสูดพ่นยา หรือปรับยาควบคุมที่ใช้ประจำหรือพิจารณาใช้ยาสเตียรอยด์ลดกิจกรรมที่ต้องใช้แรง เช่น การออกกำลังกาย

สิ่งที่ต้องทำ

ใช้ยาที่รักษาอาการหอบรุนแรงดังนี้

- ใช้ยาบรรเทาสัปดาห์หรือน้ำเงิน พ่นหรือสูดทันที
- เข้ารับการรักษาที่ห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลที่ใกล้บ้านที่สุดโดยทันที
- พ่นหรือสูดยาทันที หากอาการไม่ดีขึ้น พ่นซ้ำได้ตามแผนการรักษา

การประเมินระดับความรุนแรงของอาการหอบกำเริบโดยใช้
ค่าสมรรถภาพปอดที่เป่าได้ (Peak Expiratory Flow Rate: PEFR) ที่เป่าได้ เปรียบเป็นไฟจราจร



..... ค่าสมรรถภาพปอดที่เป่าได้ ระหว่าง 80-100 % ของค่าปกติ

..... ค่าสมรรถภาพปอดที่เป่าได้ ระหว่าง 50-80 % ของค่าปกติ

..... ค่าสมรรถภาพปอดที่เป่าได้ ต่ำกว่า 50 % ของค่าปกติ

การดูแลเมื่อมีอาการหอบกำเริบเฉียบพลันที่บ้าน

การดูแลเมื่อมีอาการหอบกำเริบเฉียบพลันที่บ้าน

ประเมินความรุนแรงของอาการหอบ

อาการ

- ไอ
- หายใจลำบากเสียงวี๊ด
- แน่นหน้าอก
- หายใจแรง เร็ว หน้าอกบวม
- ตื่นมาไอตอนกลางคืน

ใช้ยาพ่นบรรเทาอาการหอบชนิดออกฤทธิ์เร็ว
ตามคำสั่งการรักษารักษาของแพทย์ 2-4 กด
ซ้ำได้ 3 ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย 20 นาที



ถ้าอาการดีขึ้น

ให้พ่นยา 2-4 กด
ทุก 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 1-2 วัน

สิ่งที่ต้องทำ

นัดพบแพทย์
ภายใน 1-2 สัปดาห์
เพื่อติดตามการรักษา

พ่นแล้วอาการไม่ดีขึ้น อาการกลับเป็นซ้ำ ภายใน 3 ชม.

ให้พ่นยา 6-10 กด
ทุก 1-2 ชั่วโมง

สิ่งที่ต้องทำ

พบแพทย์
เพื่อรับการรักษา
ภายในวันนั้น

พ่นแล้วอาการไม่ดีขึ้น

ให้พ่นยา 6-10 กด
ทุก 1-2 ชั่วโมง

สิ่งที่ต้องทำ

รีบไปโรงพยาบาลทันที
เพื่อรับการรักษาฉุกเฉิน

- แนะนำให้ใช้ยาพ่นละอองฝอยต่อกระบอกหรือยาสูดชนิดผง
- ในกรณีที่ไม่มียาชนิดสูด อาจพิจารณาใช้ยาเกินแผน แต่ข้อควรระวังคือยากินจะออกฤทธิ์ช้า ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ใน 1 ชั่วโมงหรือมีอาการเลวลง ให้รีบปรึกษาแพทย์

ลดอ้อมภายในบ้าน

แมลงสาบ



การควบคุมและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้

- 😊 ทำความสะอาดบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ อย่าให้มีเศษวัสดุ ของเหลือใช้กระดาษางาน...
- 😊 อุด ซ่อมรอยแตก รอยร้าวตามผนังและพื้นบ้านรวมทั้งท่อน้ำ ก๊อกน้ำที่รั่วให้เรียบร้อย ปิดรูระบายของอ่างล้างจาน ท่อระบายน้ำต่าง ๆ ทุกคืน อย่าให้มีน้ำขังในบ้านเพราะแมลงสาบชอบอยู่ในบริเวณเหล่านี้
- 😊 ไม่ควรมีเศษอาหารเหลือค้างในถังล้างจานหรือถังขยะ ปิดฝาดังขยะให้แน่นเสมอ ควรผูกปากถุงใส่ขยะทุกครั้งก่อนนำไปทิ้งและกำจัดขยะและเศษอาหารทุกวัน
- 😊 ล้างจานทันทีภายหลังการรับประทานอาหาร กวาดบ้านหลังมื้ออาหารเพื่อกำจัดเศษอาหารที่หล่น เก็บอาหารสดและอาหารสำเร็จรูปในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด และควรทำความสะอาดครัวทุกวัน
- 😊 ใช้เหยื่อพิษที่เป็นอาหารของแมลงสาบที่บรรจุอย่างปลอดภัยวางตามแหล่งที่พบแมลงสาบ หรืออาจใช้กับดักแมลงสาบ การใช้สเปรย์พ่นฉีดอาจทำให้มีสารพิษตกค้างในบริเวณที่ฉีดได้ สารเคมีอาจปนเปื้อนในอาหาร เมื่อฉีดสเปรย์แล้วต้องรอให้กลิ่นหมดไปก่อน จึงจะให้เด็กเข้าบริเวณนั้นเพราะอาจทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจได้ อาจจ้างผู้เชี่ยวชาญในการกำจัดแมลงมาฉีดยาเพื่อฆ่าแมลง (Pesticides)
- 😊 ควรทำความสะอาดบริเวณที่พบ เศษซากแมลงสาบ โดยการเช็ดด้วยน้ำธรรมดาผสมผงซักฟอก ถ้าให้ผลดีอาจใช้น้ำยาฟอกขาวผสมน้ำ หรือการใช้น้ำยาทำความสะอาดพื้น



บิตาสูปบุหรี 10 มวนต่อวัน

การควบคุมและหลีกเลี่ยงสารก่อการระคายเคืองทางเดินหายใจ

- 😊 หลีกเลี่ยงการสัมผัสบุหรีทั้งโดยตรงและทางอ้อมให้มากที่สุด ผู้ดูแลเด็กหรือผู้ใกล้ชิดที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันกับเด็ก ควรดับบุหรีและไม่ควรสูบบุหรี่ในห้องหรือบริเวณที่มีเด็กอยู่ด้วยอย่างเด็ดขาด
- 😊 ควรใช้เตาที่มีควันภายนอกบ้านและในที่ที่มีอากาศถ่ายเทที่ดี
- 😊 หลีกเลี่ยงการใช้สารพริกยาพ่น สเปรย์ หรือน้ำยาเคลือบมันที่ไม่จำเป็นภายในบ้านให้มากที่สุด ถ้ามีการใช้สารเหล่านี้ไม่ควรให้เด็กอยู่ในบริเวณนั้น
- 😊 ควรใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก เมื่อออกนอกบ้านหรือถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

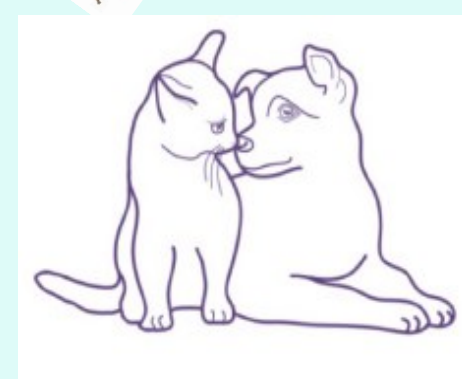
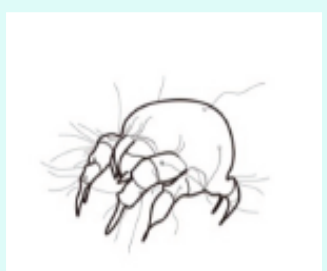


การควบคุมและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จากเชื้อรา

- 😊 ปรับปรุงบริเวณที่มีน้ำขังเพื่อลดความชื้นภายในบ้านซึ่งอาจเป็นแหล่งของเชื้อราได้ เช่น บริเวณถาดรองตู้เย็น ห้องน้ำ ห้องครัว อ่างน้ำ ก๊อกน้ำว่ามีรอยแตกรั่ว ซึมหรือไม่และควรซ่อมแซมให้เรียบร้อย
- 😊 กำจัดเศษใบไม้ ใบหญ้า บริเวณรอบ ๆ บ้านที่มีการทับถมซึ่งเป็นที่สามารถขึ้นได้กำจัดเศษอาหารบูดเน่าหรือที่มีราขึ้น
- 😊 การทำความสะอาดบริเวณที่พบเชื้อราโดยใช้น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ผสมกับน้ำเปล่าธรรมดา 9 ส่วน ขณะทำความสะอาดควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก
- 😊 การติดตั้งเครื่องฟอกอากาศที่เป็นระบบ HEPA filter อาจลดปริมาณสปอร์ได้บ้าง
- 😊 ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศภายในบ้านบ่อยๆ ทั้งแผ่นกรองฝุ่นและตัวเครื่องเนื่องจากมีความชื้นอยู่มากอาจมีฝุ่นและเชื้อราอยู่ได้
- 😊 ใช้พัดลมดูดอากาศในห้องที่มีความชื้นมาก เช่น ห้องครัวหรือห้องน้ำ เพื่อลดความชื้น ไม่ควรตากผ้าเปียกไว้ในบ้านและห้องน้ำ ควรใช้พรมเช็ดเท้า กันลื่นแบบที่ซักได้นำออกผึ่งแดดเป็นประจำทุก 1-2 วัน แทนการใช้แบบยาง เพราะเชื้อราอาจขึ้นได้



เชื้อรา



ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

www.nhso.go.th



- สิทธิหลักประกันสุขภาพด้วยตนเอง โดยใส่เลขบัตรประชาชน
- ประสานกับหน่วยตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลของผู้ป่วย เพื่อทราบสิทธิการรักษาพยาบาลต้นสังกัดของผู้ป่วยและรายงานแพทย์เพื่อเขียนจดหมายขอส่งตัว
- รับยาที่ต้นสังกัด ลดการเดินทางและค่าใช้จ่าย/การส่งตัวผู้ป่วย
- ตามสิทธิการรักษาพยาบาล หากมีแพทย์เฉพาะทางการรักษาโรคภูมิแพ้ เพื่อลดเวลา ค่าใช้จ่ายของผู้ป่วยและครอบครัว



<https://line.me/R/ti/p/@535kbmqh>

ตรวจสอบสิทธิการรักษา และสถานพยาบาลได้ที่

www. www.nhso.go.th

LINE สปสช. ID : @nhso



มาถึงประเด็นสำคัญ แล้วเมื่อไรที่ต้องใช้ใบส่งตัว

สอบถามเพิ่มเติม

สายด่วน สปสช.

1 3 3 0

www.nhso.go.th

LINE สปสช. ID : @nhso

f สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

ตลอด 24 ชั่วโมง

สิทธิบัตรทอง ต้องใช้ใบส่งตัวไหม?

หรือหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า



11:40

ใช้สิทธิบัตรทอง 30 บาทแบบ
ไหนต้องใช้ใบส่งตัว แบบไหน
ไม่ต้องใช้



ตรวจสอบสิทธิ



Health Link
เชื่อมต่อการรักษา
ทุกที่ ทั่วไทย



บอกรหัสเข้ารับบริการ



เช็คสิทธิ
ตรวจสอบภาพฟรี



สิทธิบัตรทอง
30 บาท

เปลี่ยนหน่วยบริการ
(ด้วยตนเอง)



ตรวจสอบหัวใจ
กับ DMIND



คัดกรองพาร์กินสันไว
เพื่อสุขภาพคนไทยที่ยั่งยืน



Doctor at Home
"หมอประจำบ้านอัจฉริยะ"
ตรวจอาการเบื้องต้นด้วยตัวเอง

UCEP



โรงพยาบาลรัฐ



โรงพยาบาลเอกชน

เข้าได้ทุกแห่งที่อยู่ใกล้ที่สุด



ไม่ต้องใช้ใบส่งตัว

โดยไม่ต้องใช้ใบส่งตัวเลยคะ

กรณีต้องไป
สถานพยาบาล
ส่งต่อ



ต้องใช้ใบส่งตัว

พร้อมบัตรประชาชนเพื่อยืนยันตัวตน

★ สรุปกรณีศึกษา ★

กรณีศึกษารายนี้เป็นเด็กวัยรุ่นโรคหืดที่ให้ความร่วมมือดีมาก
รับฟังที่พยาบาลสอน ให้ความรู้ เข้าใจนำไปปฏิบัติ ส่วนมารดาเต็มใจ
สนใจพร้อมปฏิบัติตามในสิ่งที่แนะนำเช่นกัน มาตรวจตามนัดอย่างต่อเนื่อง
ตลอดระยะเวลา 13 ปีที่ผ่านมา ไม่ได้มาตามนัดเพียง 1-2 ครั้งเท่านั้น



- มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี
- มีสัมพันธภาพดีกับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน ยอมรับการฉายาที่โรงเรียนได้
ไม่รู้สึกละอายใจแตกต่างกับเพื่อน ไม่รู้สึกว่ามีปัญหาใด ๆ ด้านสังคมและการเรียน
- เรื่องการพ่นยาก่อนการออกกำลังกายเท่านั้นที่เด็กไม่ทราบว่าสามารถใช้ได้
เพื่อให้การเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างปกติ หลังจากพยาบาลแนะนำ
ได้พ่นยาก่อนออกกำลังกายทุกครั้งทำให้ไม่มีหอบกำเริบอีก

THANK YOU

...FOR YOUR ATTENDTION...

