Non-pharmacological management in asthma and COPD





พว.ฐิตินันท์ ไมตรี Case Manager – Pediatric Respiratory
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์

Non-pharmacological คืออะไร ?

Non-pharmacological คือ การดูแลและจัดการอาการโดยไม่ใช้ยา
เป็นวิธีการดูแลตนเองปรับพฤติกรรมและใช้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
เพื่อควบคุมอาการและลดความเสี่ยงการกำเริบของโรคหอบ



ควบคุมอาการได้ดีขึ้น

ช่วยลดอาการหอบ
เหนื่อย ไอ และเสมหะ
ทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น



ลดการกำเริบของโรค

ช่วยลดความถี่และความ
รุนแรงของการกำเริบรวม
ถึงลดการเข้าโรงพยาบาล



เสริมสร้างสุขภาพโดยรวม

ทำให้ร่างกายแข็งแรง
อารมณ์ดีนอนหลับได้ดี
และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



ปลอดภัย ไม่เกิดผลข้างเคียงจากยา

ปลอดภัยสามารถทำได้ทุกวัย
และใช้ร่วมกับการรักษาด้วย
ยาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4Es หลักสำคัญในการดูแลผู้ป่วย โรคหอบหืดและ COPD

Eating
อาหารดี มีประโยชน์

กินอาหารครบ 5 หมู่
เน้นผักผลไม้ดื่มน้ำเพียงพอ
หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้น





Environment
สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงฝุ่นควัน PM 2.5
ควันบุหรี่ เกสรหญ้าและ
สารระคายเคือง





Exercise
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
เหมาะสมกับวัยและความ
สามารถ



Emotion
ดูแลอารมณ์ ลดความเครียด

จัดการกับความเครียด
พักผ่อนให้เพียงพอ





การดูแลแบบไม่ใช้ยา (Non-pharmacological) ควบคู่กับการรักษา
ช่วยลดอาการกำเริบ เพิ่มคุณภาพชีวิต และใช้ยาได้น้อยลง



Eating
โภชนาการที่ดี
ช่วยให้ปอดแข็งแรง





ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



ช่วยเสริมสมรรถภาพปอด
และสุขภาพโดยรวม

BMI กับโรคหอบ



BMI สูง
→ เพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคหอบ **2–3 เท่า**



BMI สูง
→ ทำให้อาการโรคหอบ **รุนแรงขึ้น**



ลดน้ำหนักเพียง 10%
→ ช่วยควบคุมโรคหืดได้ดีขึ้น

อาหารที่ควรทาน


รับประทานอาหารครบ 5 หมู่


เน้นทานผักและผลไม้


ดื่มน้ำให้เพียงพอ


ทานอาหารที่ช่วยเสริมสุขภาพปอด


ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง


อาหารทอด/มันมาก


อาหารที่มีอาการแพ้


น้ำหวาน/น้ำอัดลม



อาหารที่มีรสเค็มจัด



โภชนาการที่ดีและน้ำหนักที่เหมาะสม
ช่วยให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น
ลดอาการเหนื่อยและควบคุมโรคได้ดีขึ้น



Environment
สิ่งแวดล้อมที่ดี
ช่วยให้หายใจสบาย



PM2.5 กับโรคหอบ



ฝุ่น PM2.5

กระตุ้นหลอดลมอักเสบ



ควันบุหรี่

เพิ่มอาการไอ เหนื่อย หอบ



ลดสิ่งกระตุ้นในบ้าน

ช่วยลดอาการกำเริบได้

สิ่งที่ควรปฏิบัติ



ทำความสะอาดห้องสม่ำเสมอ



เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท



ใส่หน้ากากเมื่อ PM 2.5 สูง



ซักผ้าปูที่นอนเพื่อลดไร่ฝุ่น



ใช้เครื่องฟอกอากาศ

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง



ควันบุหรี่



ฝุ่น PM2.5



ขนสัตว์



กลิ่นฉุน/สารเคมี



ละอองเกสร



สิ่งแวดล้อมที่สะอาด ช่วยให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น และลดอาการกำเริบของโรค



Exercise

การออกกำลังกายช่วยให้ปอดแข็งแรงขึ้น



ประโยชน์



ช่วยเพิ่ม
สมรรถภาพปอด



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ช่วยให้
หัวใจแข็งแรง



ลดอาการ
เหนื่อยง่าย

การออกกำลังกายที่แนะนำ



ว่ายน้ำ



เดินเร็ว



ปั่นจักรยาน



โยคะ/Breathing
Exercise



กีฬาเบาๆ
ตามความเหมาะสม

ข้อควรระวัง



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
ในวันที่ PM 2.5 สูง



ระวังการออกกำลังกาย
ในสถานที่อากาศเย็นจัด



หากมีอาการเหนื่อย
แน่นหน้าอก ควรหยุดพัก



ใช้ยาฉุกเฉินตามแผน
ก่อนการออกกำลังกาย



เริ่มจากกิจกรรมเบาๆ
ค่อยๆ ฝึกอย่างสม่ำเสมอ
เพื่อให้ร่างกายและปอดแข็งแรงขึ้น





Stress & Asthma



ความเครียดและความกังวล
➡ กระตุ้นอาการหอบได้



อารมณ์ที่ผ่อนคลาย
➡ ช่วยให้หายใจสบายขึ้น



การดูแลใจ
➡ สำคัญไม่แพ้
การดูแลปอด

สิ่งที่ช่วยดูแลอารมณ์



ช่วยเพิ่ม
สมรรถภาพปอด



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ช่วยให้
หัวใจแข็งแรง



ลดอาการ
เหนื่อยง่าย

สิ่งที่ควรระวัง



ช่วยเพิ่ม
สมรรถภาพปอด



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ช่วยให้
หัวใจแข็งแรง



ลดอาการ
เหนื่อยง่าย



เมื่อใจสบาย
ร่างกายก็พร้อมแข็งแรงไปด้วยกัน





วัคซีนสำคัญต่อโรคหอบและ COPD อย่างไร?

ประโยชน์ของวัคซีน

- ลดความเสี่ยงการติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ลดอาการป่วยรุนแรง
- ลดการนอนโรงพยาบาล
- ลดโอกาสโรคหอบกำเริบ
- ช่วยให้ใช้ชีวิตประจำวันได้มั่นใจขึ้น

วัคซีนที่แนะนำ

วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (ทุกปี)
แนะนำฉีดปีละ 1 ครั้ง ช่วงก่อนฤดูฝน

วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ (Pneumococcal)
ช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อปอดอักเสบและภาวะแทรกซ้อน

วัคซีนตามวัยหรือวัคซีนอื่นๆ
ตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น โควิด-19, ไวรัส RSV เป็นต้น

สิ่งที่ควรรู้

- ควรมาพบแพทย์ตามนัดวัคซีน เพื่อรับวัคซีนให้ตรงเวลาและต่อเนื่อง
- หากมีไข้หรืออาการป่วย ควรแจ้งแพทย์ก่อนฉีดวัคซีน
- พกสมุดวัคซีนหรือบันทึกการฉีดวัคซีน เพื่อใช้ในการติดตาม

Vaccine & Lung Protection

- วัคซีนช่วยลดการติดเชื้อ ลดโอกาสโรคหอบกำเริบ
- เมื่อปอดแข็งแรง ก็หายใจสบายขึ้น
- ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมทำกิจกรรมที่ชอบได้อย่างเต็มที่

สรุป

วัคซีนคือเกราะป้องกันสำคัญ ช่วยดูแลปอดและร่างกายให้แข็งแรง



ปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับวัคซีนที่เหมาะสมกับคุณ

ฉีดวัคซีนแล้วยังต้องดูแลตัวเองและใช้ยาตามแพทย์สั่ง

สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด เพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อ



ดูแลวันนี้ เพื่อปอดที่แข็งแรงในทุกวันของคุณ