

4 October 1999

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อสมาคมโรคหอบหืดแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (Asthma NSW)
ที่หมายเลข (02) 9906 3233 หรือ 1800 645 130 (โทรศัพท์ฟรี)

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดติดต่อหน่วยบริการแปล
และล่าม (Translating and Interpreting Service เรียกว่าทิส (TIS))

ที่หมายเลข 131 450

ท่านจะพบรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพเป็นภาษาไทยเพิ่มเติมได้จากมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิเคชั่น
เว็บไซต์ (Multicultural Communication website) ที่
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัดออกในขณะที่
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็นปัจจุบัน
นี้อยู่ ตลอดเวลาที่ท่านอาจจำเป็นต้อง
องสอบถามเลขจากสมุดโทรศัพท์

โรคหอบหืดกับเด็ก: แนวทางในการรับมือ
Asthma and children: a guide to coping

โรคหอบหืดกับเด็ก: แนวทางในการรับมือ

Asthma and children: a guide to coping

เด็กที่เป็นโรคหอบหืดในประเทศออสเตรเลียได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเช่นเดียวกับในประเทศอื่นๆทางตะวันตก เนื่องจากเด็กหนึ่งคนในจำนวนทุก ๆ สี่คนและวัยรุ่นหนึ่งคนในจำนวนทุก ๆ เจ็ดคนมีอาการของโรคนี้ พ่อแม่ที่จะต้องรับมือกับบุตรหลานที่เป็นโรคหอบหืดจึงมีจำนวนมากขึ้น

การที่บุตรหลานได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคหอบหืดอาจเป็นเรื่องที่ทำให้ผู้เป็นพ่อแม่วิตกกังวล เพราะเกรงว่าบุตรหลานของตนหมดโอกาสที่จะดำเนินชีวิตอย่างปกติ และอาจสงสัยว่าจะทำอย่างไรดีถ้าบุตรหลานเกิดหอบขึ้นมาอย่างกะทันหัน

สมาคมโรคหอบหืดแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (Asthma NSW) ซึ่งเป็นองค์กรที่ให้ความรู้และความสนับสนุนแก่ผู้ที่เป็นโรคหอบหืดและครอบครัวของผู้ป่วยกล่าวว่า ข้อสำคัญอย่างหนึ่งในการรับมือก็คือการศึกษาหาความรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เกี่ยวกับอาการของโรคและการควบคุมโรค ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำจากสมาคมโรคหอบหืดแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ในเรื่องการรู้จักอาการของโรคหอบหืดและการรับมือหากบุตรหลานได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้

ข้อสังเกตว่าบุตรหลานอาจเป็นหอบหืด คนที่เป็นโรคหอบหืดมีทางเดินลมหายใจที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อพวกเขาเผชิญกับตัวลั่นไกที่ทำให้เกิดอาการ เช่น โรคหวัดและไข้หวัด อากาศเปลี่ยนแปลง การออกกำลังกาย ควันนูหรี ไรฝุ่น หรือขนสัตว์ เป็นต้น ทางเดินลมหายใจของพวกเขาจะตีบลงทำให้ยากแก่การหายใจ ถึงแม้ว่าอาการของโรคหอบหืดที่รู้จักกันดีก็คือเสียงหวีดหวิวของลมหายใจ แต่อาการอื่นๆอาจรวมไปถึงการไอซึ่งมีอาการมากขึ้นในเวลากลางคืนหรือหลังการออกกำลังกาย แน่นหน้าอกหรือหายใจลำบาก หากเด็กไอในเวลากลางคืน ไม่ว่าจะเป็นอย่างสม่ำเสมอหรือไอเมื่อเป็นหวัดก็ตามท่านควรพาเด็กไปพบแพทย์

จะเป็นอย่างไรถ้าแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคหอบหืด การรักษาโรคนี้ได้รับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นอยู่ตลอดเวลาและเด็กที่เป็นหอบหืดสามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ตรวจเท่าที่โรคหอบหืดได้รับการควบคุม

เข้าควบคุมโรคหอบหืดในวัยเด็ก โรคหอบหืดสามารถควบคุมได้อย่างดีด้วยยาและการหลีกเลี่ยงตัวลั่นไกต่างๆที่เราให้ก่ออาการ ยานั้นรวมถึงยาป้องกันที่ต้องใช้ทุกวันเพื่อให้ทางเดินลมหายใจมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงน้อยลง และยาบรรเทาอาการที่ช่วยให้อาการหายใจง่ายขึ้นเมื่อเด็กเกิดมีอาการ คำแนะนำของสมาคมโรคหอบหืดแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ก็คือหาแพทย์ที่มีความสนใจพิเศษในเรื่องโรคหอบหืด เพื่อนหรือเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพในท้องถิ่น เช่น เภสัชกร หรือเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์อนามัยชุมชนอาจรู้จักใครสักคนในท้องถิ่นของท่าน สอบถามถึงการเตรียมตัวว่าจะรับมือกับโรคหอบหืดที่บ้านอย่างไร เรื่องนี้ควรรวมไปถึงว่ายาอะไรที่จำเป็นต้องใช้ในการควบคุมโรค จะสังเกตได้อย่างไรว่าอาการของโรคเลวลง และจะทำอย่างไรในสถานการณ์ที่เกิดหอบขึ้นกะทันหัน ถ้าบุตรหลานของท่านเกิดอาการหอบหืดขึ้นเพราะการออกกำลังกายไปรดปรึกษาแพทย์ว่าจะทำอย่างไรกับเรื่องนี้ อย่างลัวที่จะถามคำถาม (จะเป็นการช่วยได้ถ้าท่านมีรายการสิ่งต่างๆที่ต้องการถามเขียนไว้ก่อนแล้ว) ถ้าท่านมีคำถามมากมายโปรดนัดเวลาปรึกษาให้นานขึ้น

ต้องมั่นใจว่าโรงเรียนของบุตรหลานเป็นมิตรกับโรคหอบหืด โรงเรียนหลายแห่งเตรียมตัวเป็นอย่างดีเพื่อรับมือกับเด็กที่เป็นโรคหอบหืด แต่อย่าเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา คำถามที่ควรถามคือ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนได้รับการอบรมเพื่อดูแลการหอบโดยกะทันหันหรือเปล่า โรงเรียนมีบันทึกสำหรับนักเรียนที่เป็นโรคหอบหืดรวมทั้งรายละเอียดในเรื่องยาที่จำเป็นต้องใช้หรือเปล่า มีเครื่องมือปฐมพยาบาลสำหรับโรคหอบหืดพร้อมยาในกรณีฉุกเฉินหรือเปล่า โปรดจำไว้ว่าท่านต้องให้รายละเอียดในเรื่องหอบหืดของบุตรหลานแก่ทางโรงเรียน

โปรดจำไว้ว่าควันนูหรีมีผลต่อโรคหอบหืด พ่อแม่ที่สูบบุหรี่ไม่ควรสูบบุหรี่ใกล้ทารกหรือเด็กเล็ก (และไม่อนุญาตให้ผู้สูบบุหรี่คนอื่น ๆ ทำเช่นนั้นด้วย) นอกจากจะเป็นตัวลั่นไกทำให้เด็กบางคนเกิดหอบโดยกะทันหันแล้ว ควันนูหรียังเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เด็กกลายเป็นโรคหอบหืดได้มากขึ้น