**เรื่อง การไอ**

อาการไอเป็นกลไกการตอบสนองของร่างกายอย่างหนึ่งต่อสิ่งผิดปกติในทางเดินหายใจและเป็นกลไกป้องกันที่สำคัญของร่างกายในการกำจัดเชื้อโรค เสมหะหรือสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจ รวมทั้งเป็นอาการที่นำผู้ป่วยมาพบแพทย์ได้บ่อยที่สุด นอกจากนี้อาการไอยังเป็นทางที่สำคัญในการแพร่กระจายของ

การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

**ชนิดของอาการไอ**  
            ถ้าแบ่งตามระยะเวลาของอาการไอ แบ่งได้ 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ  
            1. ไอฉับพลัน คือ มีระยะเวลาของอาการไอน้อยกว่า 3 สัปดาห์ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น หวัด, โพรงไซนัสอักเสบฉับพลัน, คอหรือกล่องเสียงอักเสบ, หลอดลมอักเสบ, อาการกำเริบของโรคถุงลมโป่งพอง, ปอดอักเสบ, การที่มีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในหลอดลม หรือสัมผัสกับสารระคายเคืองในสิ่งแวดล้อม เช่น ควันบุหรี่  ควันไฟ กลิ่นสเปรย์  แก๊ส  มลพิษทางอากาศ  
            2. ไอเรื้อรัง คือ มีระยะเวลาของอาการไอมากกว่า 3 สัปดาห์ ถึง 8 สัปดาห์ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง, รับประทานยารักษาความดันโลหิตสูงชนิด angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACE-I) เป็นระยะเวลานาน, โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคไซนัสอักเสบเรื้อรังแล้วมีน้ำมูกไหลลงคอ, โรคหืด, โรคกรดไหลย้อน [gastroesophageal reflux (GERD)], การใช้เสียงมากทำให้เกิดสายเสียงอักเสบเรื้อรัง, เนื้องอกบริเวณคอ กล่องเสียงหรือหลอดลม, โรคของสมองส่วนที่ควบคุมการไอ, โรควัณโรคปอด     ผู้ป่วยที่มีอาการไอเรื้อรัง บางรายอาจมีสาเหตุมากกว่าหนึ่งชนิด ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องได้รับการตรวจหาสาเหตุและรักษาตามสาเหตุ

**ผลเสียของอาการไอ**            การที่ไอมากๆ อาจทำให้เสียบุคลิกภาพในการอยู่ร่วมในสังคมต่างๆ ทำให้เป็นที่รำคาญหรือเป็นที่รังเกียจของผู้อื่น และยังอาจแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ นอกจากนั้นอาจรบกวนการรับประทานอาหารหรือรบกวนการนอนหลับ  ในกรณีที่ผู้ป่วยอายุมาก การไอมากๆ อาจทำให้กระดูกอ่อนซี่โครงหักได้ (rib fracture)  หรือทำให้ถุงลมหรือเส้นเลือดฝอยในปอดแตก ออกสู่โพรงเยื่อหุ้มปอด (pneumothorax or hemothorax) เกิดอาการหอบเหนื่อยและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ นอกจากนี้มีผลเสียต่อการผ่าตัดตา และหู  เช่น การผ่าตัดต้อกระจก  การไอ อาจทำให้เลนส์แก้วตาเทียมที่ใส่ไปในลูกตาหลุดออกได้ หรือการผ่าตัดปะเยื่อแก้วหู  การไออาจทำให้เยื่อแก้วหูเทียมที่วางไว้เคลื่อนที่ออกมาได้

**การรักษาอาการไอ**  
            การรักษาที่สำคัญที่สุด คือ การหาสาเหตุของอาการไอและรักษาตามสาเหตุ  ถ้าผู้ป่วยไอจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนหรือล่าง เช่น หวัด หรือหลอดลมอักเสบ และมีอาการไอไม่มากนักอาจให้การรักษาเบื้องต้น เช่น ยาบรรเทาอาการไอไปก่อนได้   กรณีที่ไอมีเสมหะ   เสมหะที่เหนียวข้นมาก จะถูกขับออกจากหลอดลมได้ยากโดยการไอ  การให้ยาละลายเสมหะจะช่วยให้เสมหะถูกขับออกได้ง่ายขึ้นและบรรเทาอาการไอได้  แต่หากผู้ป่วยได้รับยาดังกล่าวแล้วอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์  ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษาตามสาเหตุ   หากมีอาการของการติดเชื้อแบคทีเรียเช่น เสมหะมีสีเหลืองหรือเขียว แพทย์อาจให้ยาต้านจุลชีพร่วมด้วย  การที่ผู้ป่วยไม่ได้รับการวินิจฉัยหาสาเหตุและรักษาที่ถูกต้องอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้

**ข้อมูลจาก**

อ. พญ.นวลวรรณ ลีลาภัทรพันธุ์ ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่  June 4, 2024

**อย่าลืมกดติดตามช่อง Rama Channel ที่น่าสนใจอีกมากมายได้ที่**

Website Ramathibodi: <https://www.rama.mahidol.ac.th/>

Youtube: <https://www.youtube.com/RamachannelTV>

Facebook : <https://www.facebook.com/ramachannel>

Line: <https://page.line.me/ramathibodi>

Tiktok: <https://www.tiktok.com/@ramachanneltv>

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อง 1 คำถาม)**

**คำถาม**  ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการไอ

1. การใช้เสียงมาก
2. หลอดลมอักเสบ
3. ระยะเวลาจากอายุที่มากขึ้น
4. รับประทานยารักษาความดันโลหิตสูง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 ระยะเวลาจากอายุที่มากขึ้น

กระบวนการอ่าน : มีความเข้าใจในบทอ่าน

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้องเรื่อง :คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท 1.1 ป.2/4 ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

จากบทอ่านที่กำหนดให้อ่านเรื่อง “การไอ” ที่ว่า “**ผลเสียของอาการไอ**  การที่ไอมากๆ อาจทำให้เสียบุคลิกภาพในการอยู่ร่วมในสังคมต่างๆ ทำให้เป็นที่รำคาญหรือเป็นที่รังเกียจของผู้อื่น และยังอาจแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้”ข้อความที่ขีดเส้นใต้เป็นข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เป็นข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท 1.1 ป.2/4 ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

จากข้อความในบทอ่าน “การไอ” ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย / ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริงจงเขียนเครื่องหมาย / ในช่อง “ไม่ใช่”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 1. การไอ อาจทำให้เลนส์แก้วตาเทียมที่ใส่ไปในลูกตาหลุดออกได้ |  |  |
| 2. อาการไอเป็นทางที่สำคัญในการแพร่กระจายของการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร |  |  |
| 3. การไอเป็นการที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยของนักเรียนเท่านั้น |  |  |
| 4. ไม่สูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เป็นการป้องกันการเกิดการไอ |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ ,ไม่ใช่ ,ไม่ใช่ ,ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ ใช่ ,ไม่ใช่

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท 1.1 ป.2/4 ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**คำถาม** เพราะเหตุใดจึงไม่ควรปล่อยให้ร่ายกายมีอาการไอบ่อยๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การที่ผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจทำให้เกิดาวะแทรกซ้อน

ตามมาได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท 1.1 ป.2/4 ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**คำถาม**  การไอทำให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 ทำให้เสียบุคลิกภาพ

2 ทำให้เป็นที่รำคาญหรือเป็นที่รังเกียจของผู้อื่น

**3** แพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้

4 เกิดสายเสียงอักเสบเรื้อรัง

5 เนื้องอกบริเวณคอ

6 อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

7 อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท 1.1 ป.2/4 ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน