

חברות

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จามรี อีรตกุลพิเศษ
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิลาวัณย์ จันทะปรีดา
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. อาจารย์อัมมะ บุปผาเวส
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. นายแพทย์ณรงค์ เดชชัยวัฒนา
แผนกกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น
5. คุณสุวิพร แซ่เอ็ง
พยาบาลวิชาชีพ หน่วยระบบทางเดินหายใจ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล
ศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. คุณทัศนีย์ อนุจันทร์
พยาบาลวิชาชีพ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น

ภาคผนวก ข

แผนการสอนเรื่อง โรคหอบหืดและการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเด็กวัยเรียนโรคหอบหืด
หนังสือคู่มือ เรื่องโรคหอบหืด และการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเด็กวัยเรียนโรคหอบหืด

แผนการสอนเรื่อง โรคหอบหืด และการปฏิบัติตัว

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เมื่อสิ้นสุดการสอนแล้ว ผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืดสามารถ

1. อธิบายความหมายของโรค สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการหอบ และระบุวิธีการหลีกเลี่ยงได้
2. อธิบายถึงการปฏิบัติตัวในการใช้ยาได้ถูกต้อง
3. แสดงวิธีการบริหารปอด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การไอเพื่อขับเสมหะ และการใช้ยาพ่นขยายหลอดลม ได้ถูกต้องตามขั้นตอน
4. อธิบายถึงการดูแลสุขภาพทั่วไปได้ถูกต้อง

กลุ่มเป้าหมาย

เด็กวัยเรียนโรคหอบหืด อายุ 7-12 ปี จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ในการสอน

วันละ 30-45 นาที รวม 3 วัน

สถานที่

ห้องตรวจกุมารเวชกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น

วิธีการสอน

สอนเป็นกลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 2-5 คน และมีผู้ปกครองร่วมฟังด้วย

อุปกรณ์การสอน

ยารักษาโรคหอบหืด หลอดขยายหลอดลมชนิดสูดพ่น หนังสือคู่มือ บัตรหัวข้อสิ่งกระตุ้น ฉลากหัวข้อเรื่องโรคหอบหืดและการปฏิบัติตัว

ผู้สอน

นางสาวสุจิต ทุมจันทร์

ขั้นตอนการสอนเรื่อง
โรคหอบหืด และการปฏิบัติตัว

การสอนครั้งที่ 1

หลังจากผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืดผ่านการตรวจรักษาจากแพทย์แล้ว ผู้สอนนำผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืดและญาติมารวมกันในห้องเตรียมการสอน และดำเนินการให้ความรู้ดังนี้

- 1.1 สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนด้วยกัน
- 1.2 อธิบายถึงกายวิภาคปอด ความหมาย และสาเหตุของโรคหอบหืด
- 1.3 อธิบายถึงอาการ อาการเตือนของโรคหอบหืด
- 1.4 สาธิตการฝึกการบริหารปอด

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้- สอนกับผู้เรียน และระหว่าง ผู้เรียนกับ ผู้เรียน ด้วยกัน		-ผู้สอนแนะนำตัว และทักทายกับเด็ก ป่วยและญาติใน กลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการ จัดการให้ความรู้ จัดให้เด็กป่วยและ ญาตินั่งเป็นกลุ่ม -เสร็จแล้วผู้สอนให้ เด็กป่วยแนะนำตัว แต่ละคนโดยแนะนำ ชื่อจริง ชื่อเล่น อายุ ชั้นเรียน ให้ เพื่อนซักถามทีละ คนจนครบ	ภาพพลิก ชื่อ และนามสกุล ผู้สอน	-สังเกตความ ร่วมมือและ ความสนใจ ของเด็กป่วย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. สามารถ อธิบายถึง การหายใจ ในภาวะปกติ ได้	<u>อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการ หายใจ</u> -อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับทาง เดินหายใจเริ่มตั้งแต่จมูก ผ่านไปถึงถุงภายในปอด เมื่อเราหายใจเข้าอากาศ จะผ่านจากจมูกหรือปาก เข้าไปที่หลอดลม ทำให้ ร่างกายได้รับอากาศดี ส่วนอากาศเสียจะขับออก เมื่อเราหายใจออก	-ผู้สอนนำเข้าสู่ บทเรียน -ผู้สอนอธิบายถึง กายวิภาคปอด พร้อมให้เด็กบว้ย รูปภาพปอดและ ชี้ให้เห็นส่วนต่างๆ ภายในปอด -ผู้สอนแนะนำให้ เด็กบว้ยทดลอง หายใจเข้าออก ยาว ๆ และสัง- เกตการเคลื่อนไหว ของทรวงอก ตัวเองและเพื่อนๆ	-รูปภาพพลิกที่ 1 แสดงถึงโครง สร้างของปอด และส่วนประ- กอบของปอด	-จากการซักถาม และดูความสนใจ ของเด็กบว้ย ขณะสอน -จากการสังเกต ความร่วมมือ ของเด็กบว้ย ขณะสอน
3. สามารถบอก ได้ว่าเมื่อ หายใจเข้า ออก หน้าอก และท้องมี การเปลี่ยน แปลงอย่างไร				
4. สามารถ อธิบายความ หมายและ สาเหตุของ โรคหอบหืด ได้	<u>ความหมายของโรคหอบหืด</u> -โรคหอบหืดเป็นโรคที่มี อาการหายใจแรง หรือ หายใจลำบากเนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงของหลอด ลม คือ	-ผู้สอนอธิบายถึง การเปลี่ยนแปลง ของหลอดลมพร้อม ทั้งแสดงรูปภาพ พลิกที่ 1 ประกอบ	-รูปภาพที่ 1	-จากการซักถาม และดูความสนใจ ของเด็กขณะสอน

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
5. สามารถบอก อาการและ อาการเตือน หอบหืดได้ อย่างถูกต้อง	1. กล้ามเนื้อรอบ ๆ หลอดลมหดตัว ทำให้หายใจลำบากและมีลมค้างอยู่ในปอด 2. เนื้อเยื่อที่อยู่รอบ ๆ หลอดลมบวม หรืออักเสบ 3. ภายในหลอดลมมีการขับมูกมากขึ้น หลอดลมจะเปลี่ยนแปลงแคบลง ทำให้หายใจเข้าออกไม่สะดวก และมีการแน่นอึดอัด <u>สาเหตุของโรคหอบหืด</u> -สาเหตุของโรคหอบหืด เชื่อว่าเกิดจากการมีสารบางอย่าง หรือมีสาเหตุจากสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของหลอดลม และทำให้เกิดอาการหอบหืดขึ้น <u>อาการเตือนก่อนหอบหืด</u> -ผู้ป่วยมักมีอาการคัดจมูก จาม น้ำตาไหล หายใจเร็ว และไอมาก	คำอธิบาย และยกตัวอย่างท่อทางเดินหายใจที่มีอาการตีบกับท่อประปาที่ตีบแคบ เพื่อให้เด็กเข้าใจพยาธิสภาพของโรคหอบหืด -ผู้สอนสอบถามถึงอาการก่อน และอาการหอบของเด็กป่วย	-รูปภาพพลิกที่ 2 "แสดงรูปคนไม่สบาย ไอ มีน้ำมูก"	-จากการซักถาม และสังเกตความสนใจของผู้ป่วยขณะสอน

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
6. สามารถฝึก การบริหาร ปอดได้อย่าง ถูกต้อง	<u>อาการหอบหืด</u> 1. ระยะเริ่มแรกผู้ป่วยจะมี อาการไอแห้ง ๆ ไม่มี เสมหะ รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก 2. ระยะต่อมา ผู้ป่วยจะมี อาการไอมีเสมหะ หายใจ มีเสียงวี๊ด มีน้ำมูกมาก <u>ข้อแนะนำ</u> - ขณะเริ่มมีอาการหอบ ควร รับประทานยาขยายหลอด ลมทันทีตามคำแนะนำแพทย์ การบริหารปอด และการ คลายกล้ามเนื้อจะช่วย ควบคุมอาการหอบไม่ให้ รุนแรงได้ <u>การฝึกการบริหารปอด</u> - การฝึกการบริหารปอดควร ทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น และ เมื่อมีอาการหอบ นำมา ปฏิบัติได้ทันที ดังนี้ 1. นั่งลงบนพื้นห้องหรือเก้าอี้	- ผู้สอนอธิบายพร้อม ภาพพลิกประกอบ - ผู้สอนสอบถามเด็ก ถึงการบริหารปอด อย่างไร ผู้สอน สรุปแล้วอธิบาย - ผู้สอนสาธิตการ บริหารปอดให้เด็ก		- จากการสังเกต ความสนใจและ ความร่วมมือ ของเด็กป่วย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	หรือยืนบนพื้นห้อง 2. วางมือลงบริเวณใต้ชายโครงทั้งสองข้าง 3. หายใจเข้าช้า ๆ จนรู้สึก ว่าหน้าอกขยาย สังเกตดู ว่ามือทั้งสองข้างจะถูกดัน ขึ้นสูง นับช้า ๆ 1-2-3 ในขณะที่หายใจเข้า 4. หายใจออกให้ทำปากจู๋ เหมือนผีปาก แล้วผ่อน ลมหายใจออกช้า ๆ นับ 1-2-3 -การหายใจออกนับเป็น ออกกำลังกาย 1 ครั้ง วิธีการปฏิบัติให้เลื่อนมือไป ตามบริเวณของร่างกายแต่ ละแห่ง หายใจเข้า-ออก 5 ครั้ง ท่าที่ 1: วางมือลงบน บริเวณใต้ชายโครง ทั้งสองข้าง ท่าที่ 2: วางมือลงบริเวณ ใต้กระดูกไหปลาร้า	ช่วยคู่มือท่า ครบ 4 ท่า แล้วให้เด็ก ปฏิบัติตามท่าพร้อม พร้อมกัน ผู้สอนทบทวนการ ฝึกการบริหารปอด ให้เด็กปฏิบัติพร้อม พร้อมกัน โดยใช้ เด็กป่วยอาสาสมัคร เป็นผู้นำ 1 คน		-จากการแสดง การบริหาร ปอดของเด็ก ป่วย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ท่าที่ 3: วางมือลงบนไหล่ ทั้งสองข้าง ให้ข้อ ศอกออกไปข้างลำตัว อยู่ในแนวเดียวกับ ไหล่ นับ 1-2-3 เสร็จแล้วหายใจออก ทางปาก พร้อมหุบข้อ ศอกมาไว้ที่เดิมซ้ำ ๆ นับ 1-2-3 ท่าที่ 4: วางแขนแนบลำตัว แล้วยกแขนขึ้นพร้อม หายใจเข้าซ้ำ ๆ นับ 1-2-3 จนกระทั่งมือ อยู่เหนือศีรษะ เสร็จ แล้วหายใจออกทาง ปาก พร้อมวางแขน ลงมาแนบลำตัวซ้ำ ๆ นับ 1-2-3			

หลังจากสิ้นสุดการให้ความรู้ครั้งที่ 1 แล้ว ผู้สอนเปิดโอกาสให้เด็กป่วยซักถาม แล้วผู้สอน
และเด็กป่วยช่วยกันสรุปเนื้อหาที่เรียน หลังจากนั้นนัดเด็กให้มารับความรู้ในวันถัดไป

การสอนครั้งที่ 2

หลังจากรวบรวมเด็กป่วยและญาติมารวมกันในห้องเตรียมสอน เมื่อซักทนายเด็กและญาติแล้ว ผู้สอนทบทวนความรู้เรื่องโรคหอบหืด อาการ สาเหตุ และการบริหารปอด โดยสอบถามและให้ปฏิบัติ พร้อมทั้งชมเชยและให้รางวัลทุกคน เสร็จแล้วทบทวนให้ฟังอีกครั้งก่อนที่จะให้ความรู้เรื่องต่อไป

2.1 สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของอาการหอบ

2.2 การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของอาการหอบ

2.3 การฝึกการคลายกล้ามเนื้อ

2.4 การไอขับเสมหะ

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
7. สามารถบอกถึงสิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของอาการหอบได้อย่างถูกต้อง	<u>สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของอาการหอบ</u> -สิ่งกระตุ้น หมายถึง สิ่งต่าง ๆ หรือสารบางอย่างเข้าสู่ร่างกาย แล้วทำให้เกิดอาการหอบ มีดังนี้ 1.สารก่ออาการ เช่น ฝุ่นในบ้าน ขนสัตว์ นุ่น อาหารทะเล เป็นต้น 2.การติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ไขหวัดใหญ่ หวัด ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น 3.สิ่งระคายเคือง เช่น สารเคมี ควันบุหรี่ ควันไฟ	-ผู้สอนถามถึงสิ่งที่ทำให้เด็กป่วยหอบในแต่ละคน -ใช้ภาพพลิกประกอบ การบรรยาย แล้วทบทวนความรู้โดยใช้เกม "สิ่งกระตุ้น" -ผู้สอนให้เด็กป่วยเลือกกระดาษสีที่มีรายชื่อสิ่งกระตุ้นจนครบทุกคน จำนวนเท่า ๆ กัน	-ภาพพลิกรูปที่ 3 "สารก่ออาการ" -ภาพพลิกรูปที่ 4 "การติดเชื้อทางเดินหายใจ" -ภาพพลิกรูปที่ 5 "สิ่งระคายเคือง"	-จากการสังเกตความสนใจและความร่วมมือของเด็ก -การทบทวนความรู้โดยใช้เกม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
8. สามารถบอก ถึงการหลีก เลี่ยงสิ่งกระ ตุ้นได้ถูกต้อง	ควันจากท่อไอเสียรถ น้ำหอมบางชนิด กลิ่นฉุน เป็นต้น 4. การออกกำลังกายมาก เกินไป จนเกิดอาการหอบ เหนื่อย เช่น การวิ่ง แข่งขัน การแข่งฟุตบอล เป็นต้น 5. การเปลี่ยนแปลงของ อากาศ เช่น อากาศร้อน จัด หนาวจัด ฝนตก เป็นต้น 6. การเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ เช่น ตกใจ โกรธ ร้องไห้ เสียใจมากเกินไป เป็นต้น <u>การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น</u>	ก่อนว่าสิ่งกระตุ้น แต่ละประเภทมี อะไรบ้าง และติด ป้ายเฉพาะหัวข้อ สิ่งกระตุ้นและ ผู้สอนให้เด็กนำ แผ่นกระดาษสีที่ แจกไว้แล้วไปติด ไว้ที่บอร์ด ใครติด ได้มากที่สุด และ ถูกต้องจะได้รับ รางวัล	-ภาพพลิกรูปที่ 6 "การออกกำลังกาย มากเกินไป" -ภาพพลิกรูปที่ 7 "การเปลี่ยนแปลง ของอากาศ" -ภาพพลิกรูปที่ 8 "การเปลี่ยนแปลง ของอารมณ์"	-จากการซักถาม และสังเกต ความสนใจของ เด็กป่วย
	1. ไม่ควรเลี้ยงสัตว์มีขน เช่น สุนัข แมว ม้า นก หรือกระต่ายไว้ในบริเวณ บ้าน	-ผู้สอนสอบถามถึง วิธีหลีกเลี่ยงสิ่ง กระตุ้นในเด็กแต่ละ คน	-ภาพพลิกรูปที่ 9 "การหลีกเลี่ยง สิ่งกระตุ้น"	
	2. หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ ควัน รถยนต์ ควันไฟ กลิ่นสี	-ผู้สอนบรรยาย ประกอบภาพพลิก		

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ย่ำฆ่าแมลง ผ่นละออง เกสรดอกไม้ ผ่นในบ้าน เป็นต้น ถ้าจำเป็นต้องอยู่ ใกล้บริเวณนั้น ควรหาผ้า ปิดและปิดจมูกไว้จนกว่า จะหมดกลิ่น 3. เครื่องนอนหรือหมอนไม้ ควรยัดแน่น ควรแก้ไขโดย ใช้พลาสติกหุ้ม หรือใช้เป็น ชนิดพองน้ำ 4. ดูแลความสะอาดที่นอน หมอน มุ้ง ปิดผ่นและซัก เสมอ ไม่ควรมีของสะสม ผ่นบนเตียง เช่น ตุ๊กตา มีขน 5. ไม่ควรปลูกต้นไม้ หรือ ดอกไม้ที่มีเกสร เพราะ เป็นการเพิ่มผ่นละออง อาจจะกระตุ้นอาการหอบ 6. หลีกเลี่ยงไม่ใกล้ชิดกับ บุคคลที่เป็นหวัด ไอ น้ำมูก ไหลตลอดอีกเสบ			

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
9. สามารถแสดง การคลาย กล้ามเนื้อ ได้ถูกต้อง	7. เมื่ออากาศหนาวเย็น ควรรหาเสื้อผ้ามาสวมใส่ หรือห่มผ้าเพื่อให้ร่างกาย อบอุ่น <u>การฝึกการคลายกล้ามเนื้อ</u> -การฝึกการคลายกล้ามเนื้อ จะฝึกการคลายกล้ามเนื้อ ทีละส่วน ได้แก่ ศีรษะ ลำคอ ลำตัว และแขน ขา ดังนี้ 1. ศีรษะและลำคอ 1.1 ยกไหล่ขึ้น เกร็ง ไว้ แล้วจึงคลายออก 1.2 ก้มศีรษะลง เกร็งไว้ จากนั้นเงย หน้าขึ้นเล็กน้อย แล้ว จึงคลายออก 2. ลำตัว 2.1 ยกศีรษะและไหล่ เกร็งไว้ แล้วจึงคลาย ออก 2.2 ยืดลำตัวให้ตรง เกร็งไว้แล้วจึงคลายออก	-ผู้สอนสอบถามเด็ก ป่วยถึงการคลาย กล้ามเนื้ออย่างไร เสร็จแล้วผู้สอน อธิบายความหมาย เพิ่มเติมถึงความ แตกต่างของกล้ามเนื้อ ที่เกร็งและ กล้ามเนื้อที่คลาย -ผู้สอนสาธิตวิธีการ คลายกล้ามเนื้อ ทีละส่วน แล้วให้ เด็กปฏิบัติตามจน ชำนาญ -ผู้สอนทบทวนการ คลายกล้ามเนื้อ โดยให้เด็กปฏิบัติ ตามโดยมีอาสา-		-สังเกตความ สนใจและความ ร่วมมือของเด็ก ป่วย -สังเกตการ การแสดงการ คลายกล้ามเนื้อ ของเด็กป่วย แต่ละคน

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
10. สามารถ แสดงการไอ ไอเพื่อขับ เสมหะได้ อย่างถูกต้อง	3. แขน 3.1 กำมือทั้งสองข้าง ให้แน่นแล้วจึงคลายออก 3.2 เหยียดข้อมือทั้งสอง ข้าง ดึงข้อมือขึ้นเหยียด ข้อศอกให้ตึงเกร็ง 3.3 วางแขนลงข้าง ลำตัว แล้วคลายนิ้วมือ และแขน 4. ขา 4.1 กระดกนิ้วเท้าขึ้น แล้วคลายออก 4.2 เหยียดเท้ายกขาขึ้น และให้ขาทั้งสองข้างชิด กัน นับ 1-2-3 แล้วจึง คลายออก <u>การไอเพื่อขับเสมหะ</u> -ผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืดมัก จะมีเสมหะมาก การไอ อย่างถูกต้องจะช่วยขับ เสมหะออกได้ดี โดยการ หายใจเข้าลึก ๆ กลืน หายใจไวสักครู่ นับ	สมัครเป็นเด็กป่วย 1 คน เป็นผู้นำ -ผู้สอนสอบถามเด็ก ป่วยถึงการไอเพื่อ ขับเสมหะ แล้วให้ อาสาสมัครปฏิบัติ ให้ดู		-สังเกตความ สนใจและ ความร่วมมือ ของเด็กป่วย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	1-2-3 แล้วไอออกมา แรง ๆ 2-3 ครั้ง ควร ดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว จะ ช่วยขับเสมหะง่ายขึ้น	-ผู้สอนสาธิตให้เด็ก ป่วยดู แล้วให้เด็ก ปฏิบัติตาม ขณะไอ ใช้กระดาษหรือผ้า ปิดปาก		

หลังจากสิ้นสุดการสอนครั้งที่ 2 แล้ว ผู้สอนเปิดโอกาสให้เด็กป่วยซักถามแล้วช่วยกันสรุป
และนั้เด็กป่วยมารับความรู้ในวันถัดมา

การสอนครั้งที่ 3

หลังจากรวบรวมเด็กป่วยและญาติมารวมกันในห้องเตรียมสอน เมื่อทักทายเด็กป่วยและญาติแล้ว ผู้สอนทบทวนการสอนครั้งที่ 2 เกี่ยวกับสิ่งกระตุ้น และการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของอาการหอบ การฝึกการคลายกล้ามเนื้อ และการไอเพื่อขับเสมหะ โดยการซักถามและให้ปฏิบัติ พร้อมทั้งชมเชย และให้รางวัลแก่เด็กทุกคน แล้วผู้สอนทบทวนให้ฟังอีกครั้งก่อนจะให้ความรู้เรื่องต่อไป ดังนี้

3.1 การปฏิบัติตัวในการใช้ยา และวิธีการใช้ยาพ่นขยายหลอดลม

3.2 การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป

3.3 สรุป

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
11. สามารถแยกถึงวิธีการปฏิบัติตัวในการใช้ยาอย่างถูกต้อง และสามารถแสดงวิธีการใช้ยาขยายหลอดลมชนิดสูดพ่นได้อย่างถูกต้อง	<u>การปฏิบัติตัวในการใช้ยา</u> -การใช้ยารักษาหรือควบคุมอาการหอบแตกต่างกันไปในตัวผู้ป่วยเด็กแต่ละคน ทั้งชนิดและจำนวนวิธีการใช้ยาตามการรักษาของแพทย์ จึงควรปฏิบัติดังนี้ 1. ไม่ซื้อยาพ่นขยายหลอดลมโดยไม่ปรึกษาแพทย์ 2. ไม่เพิ่มขนาดหรือจำนวนยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์ 3. ความมาตามเวลาที่แพทย์นัด และตรวจรักษาที่โรงพยาบาลเดิม เพราะ	-ผู้สอนซักถามผู้ป่วยเกี่ยวกับการใช้ยาที่ใช้ประจำตามที่รู้ -ผู้สอนสรุปความแตกต่างของยาวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง พร้อมให้เด็กป่วยดูยาประเภทต่าง ๆ ที่แพทย์ใช้รักษาประจำ	-ยารักษาอาการหอบหืดประเภทต่าง ๆ ที่แพทย์ใช้รักษาประจำ	-จากการซักถามและสังเกตความสนใจของเด็กป่วย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
12. สามารถ แสดงวิธีการ ใช้ยาขยาย หลอดลมชนิด สูดพ่นได้	แพทย์อาจปรับชนิดหรือขนาด ของยาตามความเหมาะสม 4. หลังรับประทานยาขยาย หลอดลมหรือพ่นยา อาจมี อาการ ใจสั่น หัวใจเต้น เร็ว คลื่นไส้ ควรที่รับประ ทานขนมปัง หรือดื่มนม ลด อาการคลื่นไส้ 5. แพทย์บางท่านอาจสั่งยา ป้องกันการหดตัวของหลอด ลม ต้องรับประทานทุกวัน ไม่ใช่รับประทานเฉพาะ อาการหอบ ยาอาจมีรสขม ควรรับประทานยาขยาย หลอดลม ควรนำยาติดตัว เมื่อออกจากบ้าน หรือไป โรงเรียน เพื่อสะดวกใน การใช้แม้ว่าอาการปกติ <u>การใช้ยาขยายหลอดลม</u> -การพ่นยาขยายหลอดลม แพทย์มักจะสั่งพ่นยา เมื่อ เริ่มมีอาการหอบ และพ่น ได้ซ้ำอีก แต่การพ่นแต่ละ	ผู้สอนสอบถามเด็ก ป่วยถึงวิธีการพ่น ยาหลังจากนั้นให้ เด็กปฏิบัติให้ดู	-หลอดยาขยาย หลอดลมชนิดสูด พ่น	-สังเกตความ สนใจและ ความร่วมมือ ของเด็กป่วย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
อย่างถูกต้อง 13.สามารถบอกถึงการดูแลสุขภาพร่างกายได้ถูกต้อง	ครึ่ง ควรพ่นห่างกันมากกว่า 15 นาที และวันหนึ่งไม่ควรพ่นเกินวันละ 10-12 ครั้ง วิธีการพ่นยามีดังนี้ 1. เขย่าแรง ๆ 5-6 ครั้ง 2. หายใจออกให้สุด วางหลอดยาให้ห่างริมฝีปากประมาณ 2 นิ้วมือ 3. ค่อย ๆ หายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ เมื่อหายใจเข้ากดยาพ่นออกจากหลอด 4. เมื่อหายใจเข้าเต็มที่ แล้วกลืนหายใจ นับ 1-10 แล้วหายใจออก <u>การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป</u> 1. รับประทานอาหารให้ครบตามเวลาและครบ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อ ไข่ ผลไม้ ผัก เป็นต้น 2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ	-ผู้สอนสาธิตวิธีการใช้ยายายหลอดลมชนิดสูดพ่นให้เด็กดู แล้วให้เด็กลองฝึกปฏิบัติ -ผู้สอนสอบถามเด็กป่วยถึงการปฏิบัติตัวทั่ว ๆ ไป -ผู้สอนอธิบายพร้อมภาพพลิกประกอบ	-ภาพพลิกรูปที่10 "การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่" -ภาพพลิกรูปที่11	-จากการซักถามและสังเกตความสนใจของเด็กป่วย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	พอ อย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง 3.ดูแลความสะอาด ปาก และฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง 4.ดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว 5.ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อยู่เสมอ 6.การออกกำลังกาย และ เล่นกีฬาตามใจชอบสม่ำเสมอ ในระยะเวลาไม่ ทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อย แล้วหยุดพักบริหารบอดทุก ครั้งที่เล่นกีฬา <u>สรุป</u> โรคหอบหืดสามารถควบคุม อาการให้ทุเลาได้ และหอบ น้อยลง ถ้ามีการปฏิบัติ ตัวอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ ได้แก่ การดูแล สุขภาพร่างกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น	-ผู้สอนซักถามผู้ป่วย ถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ทั้งหมด -ผู้สอนเตรียมฉลาก ที่เขียนชื่อหัวข้อ เรื่องโรคหอบหืด และการปฏิบัติตัว	"การนอนหลับพักผ่อน" -ภาพฟิลิกรูบที่12 "การดูแลความสะอาดร่างกาย ปากและฟัน" -ภาพฟิลิกรูบที่13 "ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว" -ภาพฟิลิกรูบที่14 "ทำใจให้ร่าเริงแจ่มใส" -ภาพฟิลิกรูบที่15 "การออกกำลังกายพอเหมาะ" -ฉลากเกี่ยวกับ โรคหอบหืดและการปฏิบัติตัว สาเหตุ อาการ สิ่งกระตุ้น การ ไข้ยา การพ่น ยา การบริหาร	-จากการ สังเกตความสนใจ และการซักถาม เด็กป่วย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	การบริหารปอด และคลาย กล้ามเนื้อ การใช้สมาธิ เสมอ และมาตรวจตาม แพทย์นัด	เรื่องต่าง ๆ แล้ว ให้ได้จับฉลากได้ เรื่องใดก็ได้มาถึง วิธีเกี่ยวกับเรื่อง นั้น ๆ ตามเข้าใจ แล้วผู้สอนสรุปเพิ่ม เติม -ผู้สอนสรุปหัวข้อทั้ง ทั้งหมด	หายใจ การ คลายกล้ามเนื้อ และการไอเพื่อ ขับเสมหะ การ ดูแลสุขภาพ ทั่วไป	

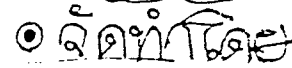
หลังจากสิ้นสุดการสอนครั้งที่ 3 แล้ว ผู้สอนได้ตอบแบบสัมภาษณ์ การปฏิบัติในการดูแล
ตนเอง และแบบสัมภาษณ์ความรู้ในสัปดาห์ที่ 2 ต่อมาตามแพทย์นัด

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์การวิจัย

- ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยเด็ก และครอบครัว
- ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องโรคหอบหืดและการปฏิบัติตัวของเด็ก
วัยเรียนโรคหอบหืด
- ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน
โรคหอบหืด

คู่มือ เด็กป่วยโรคหอบหืด



น.ศ. สุทธิจิต พุ่มฉวีเมธี

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการหอบ



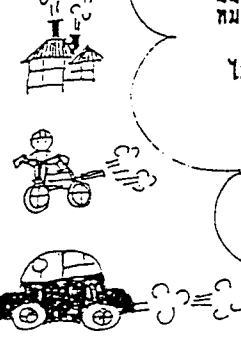
หิว
เมื่อเป็นหวัด
เด็กที่เป็นหิว
จะมีอาการ
มากขึ้น

ควรหลีกเลี่ยงอย่าเข้าใกล้คนเป็นหวัด **หิว**ที่เป็นหวัดควร
ดื่มน้ำอุ่นมากๆ นอนพักผ่อน อย่าให้ร่างกายถูกความเย็น
จัดเกินไป **หิว**ที่เป็นหวัด อาจต้องเพิ่มยาขยายหลอดลม
เพื่อช่วยให้อาการหอบดีขึ้น ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์ว่าควร
เพิ่มยาอย่างไร

ควันต่างๆ

กลิ่นที่รุนแรง
ก็มีผลเช่น
เดียวกัน

ควันบุหรี่
ควันบุหรี่มีผลต่อ
เด็กโรคหอบมาก ผู้ใหญ่
ที่มีเด็กในบ้านเป็นหอบจึง
ไม่ควรสูบบุหรี่ หรือถ้า
งคไม่ได้จริง ๆ
ควรสูบนอก
บ้าน



~~~~~การออกกำลังกาย~~~~~

เวลาออกกำลังกาย เด็กที่เป็นหิว  
มักมีอาการไอ หอบ และเหนื่อย  
ง่ายกว่าเด็กปกติ แต่เราสามารถ  
ควบคุมอาการหอบได้จะมีปัญหา  
น้อยลง การใช้ยาขยายหลอดลมชนิด  
พ่นสีก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที  
จะช่วยป้องกันได้



~~~~~



อากาศเปลี่ยน
อากาศเย็น
ทำให้มีอาการ
มากขึ้นได้ ใส่เสื้อผ้า
ให้อบอุ่น อย่าอยู่ใน
ที่เย็นจัดเกินไป

สารก่อภูมิแพ้

สารเหล่านี้ ได้แก่ ละอองหญ้า เกสรดอกไม้

เชื้อรา ควันสัตว์ ฯลฯ เด็กโรคหืดอาจแพ้สารดังกล่าว

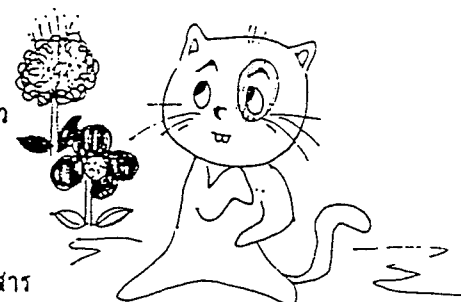
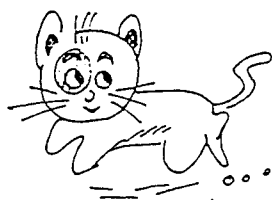
อย่างใดอย่างหนึ่ง

เมื่อได้รับสารเหล่านี้ไปแล้ว

จะทำให้เกิดมีอาการ ถ้าทราบว่าแพ้สาร

อะไรควรหลีกเลี่ยง เช่น ถ้าสังเกตว่ามีอาการไอ

หอบเมื่อเล่นกับ แมวก็ไม่ควรเลี้ยงแมวในบ้าน



** โรคหืดมีโอกาสรักษาหายหรือไม่

ในเด็กโรคหืดที่มีอาการน้อยอาจมี

อาการหอบแค่ 2-3 ครั้งต่อปี โดยมักมี

ประวัติเป็นตัวกระตุ้น ในเด็กกลุ่มนี้อาการ

จะดีขึ้นเองเมื่อเด็กโตขึ้น ในรายที่มี

อาการอยู่ในขั้นปานกลางและรุนแรง

คือเด็กมีอาการหอบบ่อยครั้งร่วมกับมีอาการ

ไอ และมีเสมหะเรื้อรัง การรักษา

อย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้

มีอาการปานกลางและรุนแรง จะไม่

มีอาการอีกเมื่อโตขึ้นหรือเมื่อเข้าสู่

วัยรุ่น ส่วนที่เหลือนั้นแม้ไม่หายขาด

แต่อาการจะดีขึ้นมาก

** เด็กที่เป็นหืดจะออกกำลังกายได้เหมือนเด็กปกติหรือไม่

ในผู้ป่วยโรคหืดที่ไม่ได้รับการรักษาควบคุม

อาการ การออกกำลังกายอาจกระตุ้นให้เกิด

มีอาการหอบเพิ่มขึ้น แต่ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษา

อย่างสม่ำเสมอจะสามารถร่วมกิจกรรม และ

กีฬาที่ต่าง ๆ ทุกชนิดเหมือนเด็กปกติทั่วไป

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

ที่เป็นหืด เพราะเป็นการบริหารปอดไปด้วยในตัว

ดังนั้น โรคหืดจึงไม่เป็นอุปสรรคไม่ว่าต่อ

การเรียนหรือกีฬา ที่สำคัญคือต้องยอมรับว่าต้องมี

การรักษาหรือใช้ยาตามแพทย์แนะนำให้สม่ำเสมอ

ตอนที่ 3

การรักษาและการใช้ยาในโรคหืด

***ขณะนี้ท่านมีความรู้เกี่ยวกับโรคหืดพอสมควรแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือท่านรู้จักยาที่ต้องใช้ประจำ และควรรู้ว่าเมื่อไรจะใช้ยาอะไร

***ดูว่าในบรรดายาเหล่านี้ แพทย์ของท่านได้แนะนำให้ใช้ยาตัวใดแล้วศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับตัวยานั้น
ยาที่รักษาโรคหืดมี 2 กลุ่ม ดังนี้คือ

1. ยาที่ใช้รักษาอาการ หากลุ่มนี้ได้แก่

ยาขยายหลอดลม ดังที่ท่านได้ทราบแล้วว่า

อาการหอบเกิดจากหลอดลมหดเกร็ง

หากลุ่มนี้จะทำให้กล้ามเนื้อหลอดลมคลายตัว

ยาเหล่านี้ใช้เฉพาะเวลามีอาการ

หากลุ่มนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

ชนิด A ได้แก่ยาคือต่อไปนี้

Ventolin เวนโทลิน

Bricanyl บริคานิล

Berotec บีโรเทค

Neptin เนพติน

ยาชนิด A นี้มีทั้งชนิดรับประทานและ

ยาสูด ถ้าเป็นระยะสั้นจะออกฤทธิ์ได้ดี

มาก เหมาะสำหรับเวลาที่มีอาการหอบ

เหนื่อย ยาชนิดรับประทานอาจมีผลข้างเคียง

คือ มือสั่น ใจสั่น นอนไม่หลับ

ชนิด B ได้แก่ยาคือต่อไปนี้

Theophylline ทีโอไฟลีน

Theodur ทีโอเดอร์

Neulin นิวาลิน

Quibron ควิบรอน

ยาชนิดนี้มีแต่ชนิดรับประทานต้องใช้ในขนาด

และเวลาตามแพทย์กำหนด ห้ามเพิ่มขนาด

หรือให้ยาดีกว่าที่แพทย์กำหนด

ผลข้างเคียงที่อาจพบได้แก่คลื่นไส้ อาเจียน

ปวดท้อง คีระะ ถ้ามีอาการเหล่านี้

ต้องบอกให้แพทย์ของท่านทราบ



2. ยาที่ใช้ป้องกันอาการ ซากลุ่มนี้

ไม่มีฤทธิ์ขยายหลอดลม แต่มีฤทธิ์ทำให้หลอดลม
ของคนที่แพ้สิ่งไวต่อสิ่งกระตุ้นมาก สามารถ
ทนต่อสิ่งกระตุ้นได้มากขึ้น

ทำให้ไม่มีอาการหอบ ซากลุ่มนี้ได้แก่

Zaditen ซาดีเตน

Intal อินทาล

Becotide บีโคติดี

Becodisk บีโคดิสค์

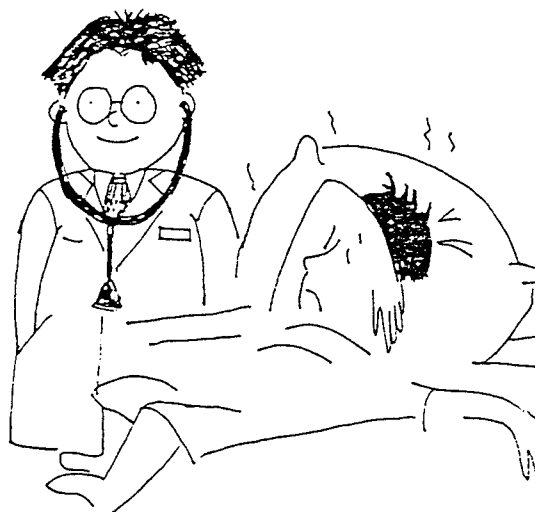
Pulmicort พัลมิคอร์ต

ยาในกลุ่มนี้ใช้ในการป้องกันระยะยาว
จึงต้องใช้ทุกวัน

จำไว้ว่าซากลุ่มนี้ไม่มีฤทธิ์ขยายหลอดลม
ดังนั้นเวลาเกิดอาการหอบขึ้นมา ยาคู่นี้จะ
ไม่ช่วยให้หายหอบ ต้องใช้ยาขยายหลอดลม
ร่วมด้วย

ซากลุ่มนี้เป็นยาอันตรายที่สุดเกือบทั้งหมด
ยกเว้นซาดีเตนซึ่งเป็นชนิดรับประทาน
ยาเหล่านี้ออกฤทธิ์ช้าต้องใช้เวลา 1-2
สัปดาห์จึงจะเริ่มเห็นผล

การใช้ยาสตีรอยด์นั้นจะเป็นผู้พิจารณา
ตามความรุนแรงของโรค ผู้ป่วยที่อาการน้อย
อาจใช้เพียงยาขยายหลอดลมชนิดรับประทาน
หรือพ่นสดเป็นครั้งคราวเฉพาะเวลาที่มีอาการ
ผู้ป่วยที่อาการปานกลางหรือรุนแรง จำเป็นต้อง
ใช้ยาป้องกันอาการแบบระยะยาวร่วมกับยา
ขยายหลอดลมเวลามีอาการหอบหรือไอ



ตอนที่ 4

การใช้ยาชนิดพ่นสูด

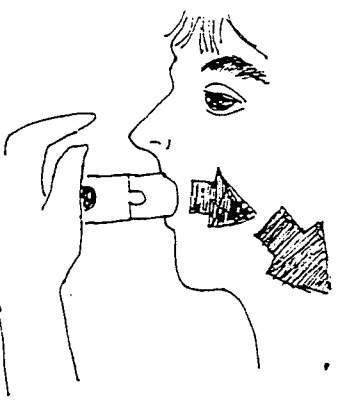
***ยาชนิดพ่นสูดเป็นยาที่ออกฤทธิ์ดีมาก ขนาดยาที่มีอยู่ในยาพ่นสูดจะมีปริมาณน้อยกว่าที่มีอยู่ในชนิดรับประทานมาก ทำให้พบผลข้างเคียงน้อยมาก ยานี้เป็นยาที่ปลอดภัย แม้ในเด็กทารกก็ใช้ได้ ยารายาหกลดลมชนิดพ่นสูดจะออกฤทธิ์เร็วมากเห็นผลภายใน 5-10 นาที

เมื่อแพทย์แนะนำให้ใช้ยาชนิดพ่นสูด ไม่ได้หมายความว่าอาการของโรคเป็นรุนแรงมากจนรับประทานยาไม่ได้ผล แต่เนื่องจากยาชนิดพ่นสูดมีประสิทธิภาพดีและผลข้างเคียงน้อยมาก

ถ้าแพทย์พิจารณาให้ใช้ยาชนิดพ่นสูด ท่านต้องศึกษาวิธีการสูดยาอย่างละเอียดและปฏิบัติตามถูกต้องเนื่องจากยาชนิดพ่นสูดถ้าใช้ไม่ถูกวิธี ยาก็เข้าสู่หลอดลมได้น้อย ทำให้ไม่ได้ผลเต็มที่

ลองดูว่าแพทย์ของท่านได้แนะนำให้ใช้วิธีใดดังต่อไปนี้ แล้วศึกษาคู่มืออย่างละเอียดและปฏิบัติตามที่บอกนั้นก่อน เพื่อให้การใช้ยามีประสิทธิภาพที่สุด

การใช้ยาชนิดพ่นสูดจากหลอดยาพ่นหรือโดยผ่านท่อต่อ

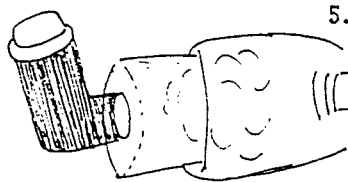


1. เช้าหลอดยา
2. เอาปากอมเข้ากระบอกท่อต่อ เหนือหน้าเล็กน้อย
3. กดหลอดยา
4. สูดหายใจเข้าหลังกดหลอดยาโดยสูดช้าๆ และสูดลึก เพื่อให้ยาเข้าไปในหลอดลมได้มากที่สุด
5. หลังสูดจนเต็มปอดแล้วให้ถอนริมฝีปากจากกระบอกยา ปิดปากไว้กลั้นหายใจนับหนึ่งถึงสิบในใจแล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ
6. ทำซ้ำอีกตามจำนวนครั้งที่แพทย์สั่ง

การให้ยาชนิดผ่านช่องปากทางกระบอกหยด

(แบบใส่เลวี่, ไวลูมาลิด)

1. เขย่าหลอดยา
2. ค่อยๆ หลอดยาเข้ากระบอกหยด
3. ไขปากอม ส่วนปากกระบอก
ไว้ แล้วสอดหลอดเข้าทางปาก
ช้าๆ ดึงๆ โดยจะได้อิน
เสียงฉี่ฉาวของกระบอก
จึงอยู่ใกล้ปากกระบอก
ปิดเปิดดังตึกๆ ตามจังหวะ
การสอดเข้าออก (กระบอกบาง
ชนิดไม่มีฉี่ฉาวเปิดเปิด)
4. กดหลอดยาผ่าน 1 ครั้ง
พอหลอดยาจะกระจาย
อยู่ในตัวกระบอกภายใน
5. สอดหลอดเข้าทางปากเหมือน
ข้อ 3 สอดเข้าออกช้าๆ
เป็นเวลาประมาณ 10
วินาที
6. ทำซ้ำอีกตามจำนวนที่
แพทย์สั่ง



การให้ยาชนิดผ่านผิวหนังด้วยหลอดหรือด้วยกระดาก



เป็นการประยุกต์ใช้ด้วยหลอดหรือด้วยกระดากต่อกับกระบอกหยดยา
วิธีนี้เหมาะสำหรับเด็กทารกและเด็กเล็กที่ยังสอดหลอดยาจากหลอดยาไม่ได้
วิธีการทำดังนี้

1. ค่อยๆ หลอดยาเข้ากับกันด้วยที่เจาะรูพอดีกับปากกระบอกยาผ่าน
2. เขย่าหลอดยา
3. จับปากด้วยครอบบนปากและจมูกของเด็ก
4. กดหลอดยา 1 ครั้ง
5. ให้เด็กหายใจผ่านในด้วยเป็นเวลา 20 วินาที
6. ทำซ้ำอีกตามจำนวนครั้งที่แพทย์สั่ง

การใช้ยาขยายหลอดลมชนิดทำเป็นละอองฝอย

ในกรณีที่อาการหอบเป็นมากหรือนานที่สุด
จะให้ได้ผลดี จำเป็นต้องใช้ยาขยาย
หลอดลมในรูปของละอองฝอย ซึ่งทำได้โดย
ใช้เครื่องทำละอองฝอยหรือโดยใช้ออกซิเจน
เครื่องหรือออกซิเจนจะเป่าเข้าไปเป็นละออง
ฝอยจากหน้ากากออกซิเจนที่ครอบบนปาก
และจมูก ซึ่งใช้เวลา 10-15 นาที การใช้
ยาขยายหลอดลมโดยวิธีนี้จะเป็นวิธีที่
ประสิทธิภาพในการขยายหลอดลมได้ดีที่สุด
วิธีนี้จำเป็นต้องใช้ในโรงพยาบาล เนื่องจาก
ต้องใช้ออกซิเจนเป็นตัวเป่าละอองยา
ออกไว้ในสถานที่ที่มีเครื่องทำละอองฝอย
สามารถให้ผู้ป่วยนำไปใช้ที่บ้านได้



เมื่อเริ่มมีอาการหอบขึ้นมากควรปฏิบัติอย่างไร

ก่อนอื่นให้ทำใจเย็น ๆ ให้ลองใช้ยาขยายหลอดลมชนิดพ่นสัปดาห์ก่อน ในกรณีที่ไม่มียาชนิดพ่นสัปดาห์ อาจใช้ยา
รับประทานก่อนก็ได้ แต่ประสิทธิภาพจะสู้ยาชนิดพ่นสัปดาห์ไม่ได้ ให้เริ่มใช้ยาขยายหลอดลมชนิดพ่นสัปดาห์ โดยสูด 2 ครั้ง
และน้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้าอาการหอบไม่ดีขึ้นจึงควรพบแพทย์ ถ้าอาการดีขึ้นให้ใช้ยาต่อจนกว่าจะหายหอบ

ในระหว่างที่มีอาการหอบจะมีเสมหะมากร่วมด้วยทุกครั้ง ควรดื่มน้ำมาก ๆ ถ้ารับประทานยาแล้วน้ำไม่กลืน
ควรจิบน้ำเล็ก ๆ เพราะจะทำให้เสมหะแห้งเหนียวไหลออกลำบาก

ในระหว่างที่มีอาการหอบ มักจะมีอาการไอมากร่วมด้วยเสมอ ในเด็กบางคนอาจบ่นปวดท้องจากการไอมาก
ในเด็กเล็กบางคนอาจจะมีอาการอาเจียนตามหลังการไอได้

๕๕๕ เมื่อใดควรรีบพบแพทย์ ๕๕๕

เมื่อเกิดมีอาการหอบแล้วไอหรือหลอดลมมีเสียงดังทุก 4-6 ชั่วโมง แล้วอาการหอบยังไม่ดีขึ้น หรือเมื่อไอหรือมีเสียงดังแล้ว ยังมีอุณหภูมิต่ำได้ไม่นานต้องทานน้ำทุก 1-2 ชั่วโมง เป็นเครื่องบอกว่าการหอบเป็นรุนแรง ควรรีบพบแพทย์

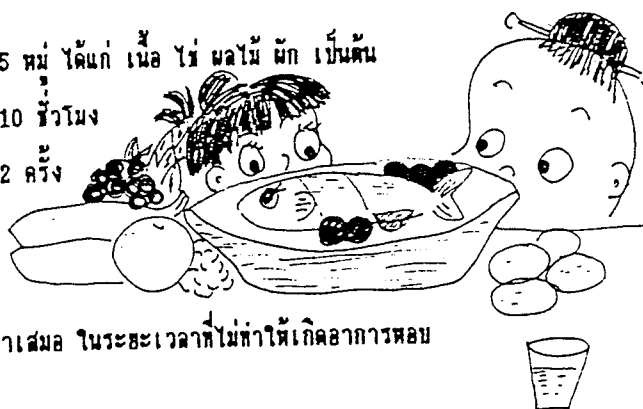
เมื่อเด็กมีน้ำหรือนมได้น้อยมาก มีอาเจียนมาก มีไข้สูง

สาเหตุที่อาจเป็นหรือไม่ใช่เวลามีอาการหอบ

อาการหอบในเด็กที่เป็นโรคหืด มักมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อหวัด หรือจากการเปลี่ยนแปลงอากาศ ดังนั้นสาเหตุที่แท้จริงจึงมีหลายสาเหตุ

๕๕๕ การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป ๕๕๕

1. รับประทานอาหารให้ครบตามเวลา และครบ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อ ไข่ ปลา นม ผัก เป็นต้น
2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง
3. ดูแลความสะอาดปากและฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
4. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว
5. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
6. การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามใจชอบสม่ำเสมอ ในระยะเวลาที่ไม่ทำให้เกิดอาการหอบ เหนื่อยแล้วหยุดพักบริหารบ่อยครั้งในการเล่นกีฬา
7. ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษ เช่น ฝุ่น ควัน กลิ่นต่าง ๆ การกำจัดฝุ่นในห้องนอน โดยทำความสะอาด เช็ดถูบ่อย ๆ พื้นนอน หมอนใช้ฟองน้ำทน ห้องนอนผู้ปกครองควรมีของใช้จำเป็นเท่านั้น
8. หลีกเลี่ยงอากาศเย็นจัด ควรใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่น
9. ไม่ควรมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นก ภายในบ้าน



แผนการออกกำลังกายหายใจสำหรับผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืด

การออกกำลังกายหายใจอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยลดอาการจับหอบลงได้ โดยการจับหอบครั้งลง และมีความรุนแรงน้อยลง เพื่อป้องกันมิให้มีการคั่งของเลือด และเพื่อลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลอดลมด้วย เด็ก ๆ ก็จะมีความรู้สึกสบายและกระปรี้กระเปร่าขึ้น การออกกำลังกายหายใจต่าง ๆ ที่เหมาะสมจะช่วยทำให้ เด็ก ๆ กับผู้ป่วยรายอื่น ๆ ที่เป็นโรคหอบหืด หรือโรคหลอดลมอักเสบ สามารถใช้ปอดได้อย่างดีถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการที่จะทำให้สามารถหายใจออกได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ การออกกำลังกายหายใจดังกล่าวจะช่วยทำให้ สามารถหายใจออกได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ การออกกำลังกายหายใจดังกล่าวจะช่วยทำให้เด็ก ๆ รู้จักผ่อนคลาย ประสาท มุ่งอยู่เฉพาะที่การหายใจออกและรู้จักการให้ทรวงอกส่วนล่างกับท้อง เราอาจใช้ท่าออกกำลังกายหายใจ นี้ร่วมกับการเคลื่อนไหวของบริเวณไหล่ทั้งสองข้าง สะเอวและกระดูกสันหลังได้ เด็ก ๆ ควรจะทำการออกกำลังกาย หายใจอย่างสม่ำเสมอ ทั้งเช้าและเย็น ครั้งละ 10 นาที และดำเนินไปได้ควรทำในเวลากลางวันด้วย

1. การฝึกการบริหารปอด

1.1 นั่งลงบนพื้นห้อง หรือเก้าอี้ หรือบนหมอน

1.2 วางมือลงบริเวณใต้ชายโครงทั้งสองข้าง

1.3 หายใจเข้าช้า ๆ จนรู้สึกว่าหน้าอกขยาย สังเกตดูว่ามือทั้งสองข้างจะยกขึ้นขึ้นสูง นับช้า ๆ



1-2-3 ในท่าหายใจเข้า

1.4 หายใจออกให้ทำปากจู๋เหมือนนิ่วปาก แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ นับ 1-2-3

การหายใจเข้าออกนับเป็นการออกกำลังกาย 1 ครั้ง หายใจเข้าออก 5 ครั้ง ตามวิธีของร่างกาย แต่ละแห่งนับเป็นท่าละแห่งดังนี้

ท่าที่ 1 : วางมือบนบริเวณใต้ชายโครงทั้งสองข้าง

ท่าที่ 2 : วางมือบนบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า

ท่าที่ 3 : วางมือลงบนไหล่ทั้งสองข้าง กางข้อศอกออกไปข้างลำตัวให้อยู่แนวเดียวกับไหล่ หายใจ

เข้า นับ 1-2-3 เสร็จแล้วหายใจออกทางปาก พร้อมหุบข้อศอกมาไว้ที่เดิมช้า ๆ นับ 1-2-3

ท่าที่ 4 : วางแขนบนลำตัว แล้วยกแขนขึ้นพร้อมทั้งหายใจเข้าออกช้า ๆ นับ 1-2-3 จนกระทั่ง มืออยู่เหนือศีรษะ เสร็จแล้วหายใจออกทางปาก พร้อมวางแขนลงบนลำตัวช้า ๆ นับ 1-2-3

2. การฝึกการคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะฝึกการคลายกล้ามเนื้อที่ส่วน ไตบกั ศีรษะ ลำคอ และแขน ขา ดังนี้

2.1 ศีรษะ และลำคอ

2.1.1 ยกไหล่ขึ้น เกร็งไว้ แล้วจึงคลายออก

2.1.2 ก้มศีรษะลง เกร็งไว้ จากนั้นเงยหน้าขึ้นเล็กน้อย แล้วจึงคลายออก

2.2 ลำตัว

2.2.1 ยกศีรษะ และไหล่ เกร็งไว้ แล้วจึงคลายออก

2.2.2 ยืดลำตัวให้ตรง เกร็งไว้ แล้วจึงคลายออก

2.3 แขน

2.3.1 กำมือทั้งสองข้างให้แน่น แล้วจึงคลายออก

2.3.2 เหยียดหรือมือทั้งสองข้าง ค้างมือขึ้น เหยียดหรือศอกให้ตึงเกร็ง

2.3.3 วางแขนลงข้างลำตัว แล้วคลายนิ้วมือ และแขน

2.4 ขา

2.4.1 กระดกน่องขึ้น แล้วคลายออก

2.4.2 เหยียดเท้ายกขาขึ้น และให้ขาทั้งสองข้างชิดกัน นับ 1-2-3 แล้วจึงคลายออก

3. การไอเพื่อขับเสมหะ

ผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืด มักจะมีเสมหะมาก การไออย่างถูกต้องจะช่วยขับเสมหะออกได้ดี โดยการหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นหายใจไว้สักครู่ นับ 1-2-3 แล้วไอออกมาแรง ๆ 2-3 ครั้ง ควรดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว จะช่วยขับเสมหะง่ายขึ้น

=====

ที่มา :

-รศ. พญ. ศรีเวียง ไพโรจน์กุล

-ผศ. พญ. จามรี ธีรกุลพิศาล

-นางสาวสุวิทย์พร แซ่เอ็ง

-หน่วยโรคระบบทางใจ

ภาควิชาการเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

-ทัศนียา วิ่งสะจินตานนท์ วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

-สมใจ อัมมิไล วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์การวิจัย

- ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยเด็ก และครอบครัว
- ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องโรคหอบหืดและการปฏิบัติตัวของเด็ก
วัยเรียนโรคหอบหืด
- ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน
โรคหอบหืด

เลขที่แบบสัมภาษณ์

--	--	--

ครั้งที่สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ผลของการสอนเรื่องโรคหอบหืดต่อการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน

โรคหอบหืด

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กป่วยและครอบครัว

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กป่วยและครอบครัว และ
 บังคับเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของเด็กป่วย โดยผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ()
 หน้าข้อความที่เป็นคำตอบที่ได้จากบิดา มารดา หรือผู้ดูแลเด็กป่วย และข้อความที่ได้จาก
 การรวบรวมจากแบบบันทึกประวัติเจ็บป่วยในช่องว่าง

ก. ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กป่วย (รวบรวมจากการสัมภาษณ์และแบบบันทึกประวัติการเจ็บป่วย)

ชื่อ..... นามสกุล..... HN..... อายุ.....ปี.....เดือน

การศึกษา.....

เพศ () ชาย () หญิง ที่อยู่.....

1. ระยะเวลาที่เป็นโรคหอบหืด (ทราบว่าเป็นโรคนานเท่าไร)

() น้อยกว่า 1 ปี

() 1-5 ปี

() 6-9 ปี

() มากกว่า 9 ปี

2. ความรุนแรงของโรค (จำแนกตาม NHLBI สหรัฐอเมริกา อ้างใน สมาคมอหิวา
 แห่งประเทศไทย, 2537)

() อาการไอหรือหายใจเสียงวี๊ด น้อยกว่า 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ สามารถออกกำลังกาย

และไปโรงเรียนตามปกติ

- () อาการไอหรือหายใจมีเสียงวี๊ด มากกว่า 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ มีอาการหอบต้องรักษา
ฉุกเฉิน ไม่เกิน 3 ครั้ง/ปี การออกกำลังกายมีผลต่อการหอบ ขนาดโรงเรียนบ้าง
- () อาการไอหรือหอบเกือบทุกวัน มีอาการหอบต้องเข้ารับการรักษาลุกลุณมากกว่า
3 ครั้ง/ปี และรักษาตัวที่โรงพยาบาลมากกว่า 2 ครั้ง/ปี การออกกำลังกายมีผลต่อ
การหอบ ขนาดโรงเรียนน้อยมาก

3. ระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เด็กป่วยได้รับยารักษาโรคโดยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ยาพ่น
- () ยารับประทาน
- () ยาฉีด

4. เด็กป่วยเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องโรคหอบหืดและการปฏิบัติตัวหรือไม่

- () เคย จากใคร.....
- () ไม่เคย

5. สิ่งที่ทำให้เด็กป่วยเกิดอาการหอบ คือ.....

ข. ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวเด็กป่วย

6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

- () ต่ำกว่า 4,000 บาท
- () 4,001-7,000 บาท
- () มากกว่า 7,000 บาท

7. การศึกษาของบิดา/มารดา หรือผู้ดูแลเด็กป่วย

บิดา	มารดา	ผู้ดูแลเด็กป่วย
() ไม่ได้เรียน	()	()
() ประถมศึกษา	()	()
() มัธยมศึกษา	()	()
() อุดมศึกษา	()	()
() สูงกว่าอุดมศึกษา	()	()

8. ในครอบครัวเด็กป่วย มีคนป่วยเป็นโรคหืดหรือไม่

- () มี ใคร (ระบุ).....
- () ไม่มี

9. ในครอบครัวเด็กป่วยมีสิ่งเหล่านี้หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

9.1 มีบุคคลสูบบุหรี่ประจำ

() ใช่ () ไม่ใช่

9.2 เลี้ยงสัตว์ที่มีขนในบ้าน เช่น สุนัข แมว กระต่าย นก เป็นต้น

() ใช่ () ไม่ใช่

9.3 มีตุ๊กตาสัตว์ที่มีขน

() ใช่ () ไม่ใช่

9.4 ปลุกต้นไม้ หรือดอกไม้ ในห้องนอนหรือใกล้ห้องน้ำ

() ใช่ () ไม่ใช่

9.5 ใต้ผ้าห่ม ที่นอน หมอน บุด้วยนุ่น

() ใช่ () ไม่ใช่

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องโรคหอบหืด

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์มีจุดประสงค์เพื่อประเมินความรู้เรื่องโรคหอบหืดของเด็กวัยเรียนโรคหอบหืดเกี่ยวกับความหมายของโรค สิ่งกระตุ้น และการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น อาการแสดง การใช้ยา การบริหารหายใจ และการคลายกล้ามเนื้อ มีทั้งหมด 20 ข้อ โดยผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความในแบบสัมภาษณ์ให้เด็กป่วยฟังทีละข้อ เพื่อให้เด็กป่วยพิจารณาคำตอบ ใช่ หรือไม่ใช่ ถ้าเด็กป่วยไม่เข้าใจข้อความใด ผู้สัมภาษณ์จะต้องอธิบายในรายละเอียดเพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจและตอบตรงกับความเข้าใจมากที่สุด โดยผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่เด็กตอบตรงตามจริงมากที่สุด

แบบสัมภาษณ์ความรู้เกี่ยวกับโรคหอบหืด

ข้อที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	คะแนน
1	โรคหอบหืดเป็นโรคติดต่อจากเชื้อโรคชนิดหนึ่ง			
2	สิ่งกระตุ้น หรือสิ่งเสริมทำให้เกิดอาการหอบ ได้แก่			
2.1	ควันบุหรี่			
2.2	ไข้หวัด			
2.3	ฝุ่นละอองต่าง ๆ			
2.4	อากาศที่หนาวจัด หรือฝนตก			
3	โรคหอบหืดเป็นโรคที่มีอาการหายใจลำบาก เนื่องจากหลอดลมหดตัวแคบลง			
4	อาการเตือนของโรคหอบหืด ได้แก่ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอมาก			
5	การรับประทานยาที่ถูกต้อง สามารถลดขนาดยาได้เองโดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์			

แบบสัมภาษณ์ความรู้เกี่ยวกับโรคหอบหืด (ต่อ)

ข้อที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	คะแนน
6	ผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืด ขณะเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกเหนื่อยควรหยุดพัก			
7	โรคหอบหืดรักษาหาย และสามารถควบคุมอาการได้			
8	หลังรับประทานยาขยายหลอดลม อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนเกิดขึ้นได้ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ			
9	ผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืดควรนำยาขยายหลอดลม (ชนิดพ่น) ติดตัวไว้เสมอ เมื่อออกนอกบ้านนาน ๆ			
10	เมื่อเริ่มมีอาการหอบ ผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืดควรนั่งพักแล้ว หายใจเข้า-ออกช้า ๆ นับ 1-2-3			
11	จิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ช่วยให้อาการหอบไม่รุนแรงขึ้น			
12	เมื่อเริ่มมีอาการหอบควรคลายกล้ามเนื้อ			
13	การพ่นยาขยายหลอดลม เมื่อพ่นแล้วต้องกลืนหายใจ นับ 1-10 แล้วหายใจออก			
14	การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วย เด็กโรคหอบหืดเพราะเป็นการบริหารปอดด้วย			
15	การบริหารปอดควรทำทันทีเมื่อมีอาการหอบ			
16	ตุ๊กตาสัตว์ที่มีขนใช้สำหรับกอดนอน ไม่ทำให้เกิดอาการหอบได้			
17	ผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืดแม้ว่าไม่มีอาการหอบ ไม่ควรเล่นกับ เพื่อน ๆ			
18	ผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืดควรหลีกเลี่ยงคนเป็นหวัด เพราะเป็น สาเหตุหนึ่งทำให้เกิดอาการหอบได้			
19	ผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืด ควรนอนพักวันละ 8-10 ชั่วโมง			
20	ผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืด ควรรับประทานอาหารที่มีเนื้อ ไข่ นม ผักผลไม้ ทุกวัน เพราะทำให้สุขภาพแข็งแรง			

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนโรคหอบหืด

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนโรคหอบหืด มี 22 ข้อ โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์เป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ประกอบด้วยคำถาม 9 ข้อ (ข้อ 1-9) เป็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรื่อง อาหาร อากาศ การขบเคี้ยว การรักษาความสะอาดของร่างกาย การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกาย และการเข้าร่วมกิจกรรม

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเด็กวัยเรียนโรคหอบหืด ตามการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ ประกอบด้วยคำถาม 13 ข้อ (ข้อ 10-22) เป็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรื่อง การรับประทานยา การมาตามแพทย์นัด การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของอาการหอบ การปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมและป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค การบริหารหายใจ การคลายกล้ามเนื้อ และการใช้ยาที่ถูกต้อง

ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้เด็กป่วยฟังทีละข้อ เพื่อให้ผู้ป่วยเด็กพิจารณาว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงกับพฤติกรรมที่ผู้ป่วยเด็กปฏิบัติจริงมากน้อยเพียงใด และความหมายของเนื้อหาในแบบสอบถามเช่นเดิม เพื่อให้ผู้ป่วยเด็กเข้าใจ และตอบได้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด ผู้สัมภาษณ์จดบันทึกคำตอบไว้และทำเครื่องหมาย / ลงตรงในช่องตรงพฤติกรรมผู้ป่วยเด็ก คำถามข้อ 19, 20, 21, 22 เกณฑ์ที่ตั้งไว้ และจำนวนคะแนนลงในช่องคะแนน

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติในการดูแลโรคหอบหืด

กิจกรรมการปฏิบัติตัว	คะแนน	ลักษณะการปฏิบัติตัว		
		ปฏิบัติถูกต้องที่สุด	ปฏิบัติถูกต้องพอสมควร	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
1. รับประทานอาหารวันละ กี่มื้อ		อย่างน้อย 3 มื้อ/วัน	3 มื้อ เป็นบางวัน	1-2 มื้อทุกวัน
2. ในแต่ละวันรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา ไข่ ฯลฯ บ่อยเพียงใด		รับประทานทุกมื้อ	รับประทานบางมื้อ	ไม่รับประทาน/ เขี่ยออกทุกมื้อ
3. รับประทานผักและผลไม้ บ่อยครั้งเพียงใด		รับประทานทุกวัน	รับประทานเป็นบางวัน	ไม่รับประทาน เลย
4. หนูตื่นน้ำวันละกี่แก้ว		8-10 แก้ว/วัน ทุกวัน	8-10 แก้ว/วัน เป็น บางวัน	ดื่มน้อยกว่า 8 แก้ว
5. หนูทำความสะอาดร่างกาย และฟัน บ่อยครั้งเพียงใด		2 ครั้ง/วันทุกวัน	2 ครั้ง/วันเป็นบางวัน	น้อยกว่า 2 ครั้ง /วัน หรือไม่ทำ เลย
6. หนูหมั่นดูแลสุขภาพของ ตนเองโดยเข้านอนแต่หัวค่ำ และตื่นนอนแต่เช้าทุกวัน (นอนหลับวันละกี่ชั่วโมง)		นอนหลับ 8-10 ชั่วโมง ปฏิบัติเป็น ประจำทุกวัน	นอนหลับ 8-10 ชั่วโมง ปฏิบัติบางวัน หรือบางวันน้อยกว่า 8-10 ชั่วโมง	ไม่เคยปฏิบัติหรือ นาน ๆ ครั้ง
7. หนูออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาบ่อยครั้งเพียงใด		ออกกำลังกายและ เล่นกีฬาสม่ำเสมอ ทุกวัน	ออกกำลังกาย และ เล่นกีฬา 2-3 ครั้ง/ สัปดาห์	ไม่ออกกำลังกาย และไม่เล่นกีฬา เลย

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติในการดูแลโรคหอบหืด (ต่อ)

กิจกรรมการปฏิบัติตัว	คะแนน	ลักษณะการปฏิบัติตัว		
		ปฏิบัติถูกต้องที่สุด	ปฏิบัติถูกต้องพอสมควร	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
8. ขณะหนูเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเหนื่อย หนูจะอย่างไร		หยุดเล่นหรือนั่งพัก หรือบอกพ่อแม่ทุกครั้ง	หยุดเล่นหรือนั่งพักหรือบอกพ่อแม่เป็นบางครั้ง	เล่นต่อโดยไม่นั่งพัก หรือไม่เคยบอกพ่อแม่เลย
9. หนูเคยเข้ากลุ่มกิจกรรม หรือเล่นเกมกับเพื่อนหรือพี่น้องบ้างหรือไม่ บ่อยแค่ไหน		เข้ากลุ่มกิจกรรม และเล่นกับพี่ ๆ น้อง ๆ หรือเพื่อนเป็นประจำทุกครั้ง	เข้ากลุ่มกิจกรรมและเล่นกับพี่ ๆ น้อง ๆ หรือเพื่อนเป็นบางครั้ง	ไม่เคยเข้ากลุ่ม และเล่นกับพี่ ๆ น้อง ๆ หรือเพื่อน ๆ เลย
10. หนูเคยลิ้มรับประทานยาหรือไม่และบ่อยครั้งเพียงใด		ไม่เคยลิ้มรับประทานยาเลย	เคยลิ้มรับประทานยาเป็นบางมื้อและบางวัน	เคยลิ้มรับประทานยาเป็นบางวัน หรือหลายวัน
11. เมื่อหนูไปโรงเรียน หรือไปชู้รกับผู้ปกครองนอกบ้าน หนูได้นำยาขยายหลอดลมไปด้วย		นำติดตัวไปด้วยทุกครั้ง	นำติดตัวไปด้วยเป็นบางครั้ง	ไม่ได้นำติดตัวไปด้วยเลย
12. เมื่อมีอาการแสดงว่า จะเกิดอาการหอบหืด เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก คัดจมูก หายใจเร็ว หนูทานยาหรือรับประทานยาขยายหลอดลมตามแพทย์สั่งทันทีหรือไม่		รับประทาน หรือทานยาตามแพทย์สั่งทันทีทุกครั้ง	รับประทานยา หรือทานยาตามแพทย์สั่งทันทีเป็นบางครั้ง	ไม่เคยรับประทานยา หรือทานยาตามแพทย์สั่ง

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติในการดูแลโรคหอบหืด (ต่อ)

กิจกรรมการปฏิบัติตัว	คะแนน	ลักษณะการปฏิบัติตัว		
		ปฏิบัติถูกต้องที่สุด	ปฏิบัติถูกต้องพอสมควร	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
13. เมื่อหนูไม่สบาย หรือมีไข้ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล หนูขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ หรือไม่		บอกพ่อแม่ หรือผู้ปกครองทุกครั้ง	บอกพ่อแม่ หรือผู้ปกครองเป็นบางครั้ง	ไม่เคยบอกพ่อแม่ หรือผู้ปกครองเลย
14. เมื่อเพื่อน หรือพี่น้องไม่สบาย เช่น ไข้หวัด ไอ เจ็บคอ น้ำมูก หนูเข้าไปเล่นกับเพื่อนหรือพี่น้องบ้างหรือไม่		พยายามหลีกเลี่ยง ไม่เล่นกับเพื่อน หรือพี่น้องที่ไม่สบายทุกครั้ง	พยายามหลีกเลี่ยง ไม่เล่นกับเพื่อน หรือพี่น้องที่ไม่สบาย เป็นบางครั้ง	ถึงแม้มีเพื่อนที่ไม่สบายก็เล่นด้วยทุกครั้ง
15. หนูรู้สึกว่าอากาศหนาวเย็น หนูทำอะไรบ้าง		หุ้บหาเสื้อกันหนาว มาใส่ หรือห่มผ้า โดยพ่อแม่ หรือผู้ปกครองไม่ต้องเตือน	หุ้บหาเสื้อกันหนาว มาใส่ หรือห่มผ้าเองบางครั้ง หรือผู้ปกครองเตือนบ้าง	พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องเตือนทุกครั้ง
16. หนูทำอะไร เมื่อรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการหอบ		พยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นนั้นเสมอทุกครั้ง	พยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นนั้นเป็นบางครั้ง	ไม่เคยหลีกเลี่ยงเลย
17. หนูพยายามดูแลรักษาตนเอง โดยสอบถามวันที่แพทย์นัดมาตรวจที่โรงพยาบาลจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองหรือไม่		เคยสอบถามทุกครั้งที่มีการนัดตรวจ	เคยมีการสอบถามบางครั้ง	ไม่เคยสอบถามเลย

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติในการดูแลโรคหอบหืด (ต่อ)

กิจกรรมการปฏิบัติตัว	คะแนน	ลักษณะการปฏิบัติตัว		
		ปฏิบัติถูกต้องที่สุด	ปฏิบัติถูกต้องพอสมควร	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
18. ให้ความสนใจรู้เกี่ยวกับโรคหอบหืด โดยหาหนังสือเกี่ยวกับโรค เอกสาร หรือซักถามจากแพทย์ หรือพยาบาล หรือไม่		สนใจหาหนังสือ เอกสารอ่านเสมอ และคอยซักถามจากแพทย์ พยาบาลเสมอ	สนใจหาหนังสือ เอกสารอ่านเป็นบางครั้ง และคอยซักถามแพทย์และพยาบาลเป็นบางครั้ง	ไม่สนใจซักถามเลย
19. หนูมีวิธีคลายกล้ามเนื้ออย่างไร และการคลายกล้ามเนื้อทำเพื่ออะไร		คลายกล้ามเนื้อเมื่อมีอาการหอบทุกครั้ง และทำเป็นประจำทุกวัน	คลายกล้ามเนื้อเมื่อมีอาการหอบทุกครั้งและทำเป็นประจำทุกวัน	ไม่เคยคลายกล้ามเนื้อเลย
20. หนูมีวิธีบริหารปอดอย่างไร และการบริหารปอดทำเมื่อไร		การบริหารปอดเมื่อเริ่มมีอาการหอบทุกครั้ง และทำเป็นประจำทุกวัน	การบริหารปอดเป็นบางครั้งเมื่อเริ่มมีอาการหอบและทำการบริหารปอดบางวัน	ไม่เคยบริหารปอดเลย
21. หนูมีวิธีใช้ยาขยายหลอดลมชนิดสูดพ่นอย่างไร		เมื่อเริ่มมีอาการหอบทุกครั้ง หรือตามแพทย์สั่ง	เมื่อเริ่มมีอาการหอบใช้ยาสูดพ่นเป็นบางครั้ง	ไม่เคยใช้ยาสูดพ่นเลย
22. หนูมีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อมีเสมหะมาก		ใช้การไอเพื่อขับเสมหะ และดื่มน้ำเป็นประจำ	ใช้การไอเพื่อขับเสมหะ หรือดื่มน้ำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

ภาคผนวก ง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สูตรหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องโรคหอบหืดและการปฏิบัติตัวโดยใช้สูตรของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson K-R 20) ดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2536 : 130)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{Pq}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ n = จำนวนข้อสอบในแบบทดสอบ
 P = สัดส่วนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ
 q = สัดส่วนผู้ตอบผิดในแต่ละข้อ ($q = 1-p$)
 S_t^2 = คะแนนความแปรปรวนทั้งฉบับ

2. สูตรหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2536 : 132)

$$= \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ $=$ สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
 n = จำนวนข้อ
 S_i^2 = คะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ
 S_t^2 = คะแนนความแปรปรวนทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ทดสอบเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม กรณีไม่เป็นอิสระ (pair-t-test) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2536 : 176)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ t = ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบค่าวิกฤติ เพื่อทราบความมี
นัยสำคัญ

D = ค่าผลต่างระหว่างคู่คะแนน

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง หรือจำนวนคู่คะแนน

4. สถิติที่ใช้ทดสอบเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม กรณีที่เป็นอิสระ
(Independent t-test) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2536 : 173)

สูตรที่ใช้

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

เมื่อ t = ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบค่าวิกฤติ เพื่อทราบ
ความมีนัยสำคัญ

$\bar{X}_1, \bar{X}_2$ = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

S_1^2, S_2^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และ
กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ตามลำดับ

n_1, n_2 = จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มที่ 1 และ 2 ตามลำดับ

ค่า Degree of Freedom (df) = n_1+n_2-2



หอสมุดกลาง

มหาวิทยาลัยขอนแก่น