

## ไอ...ไอ...ไอ...แก้ได้ไม่ยาก

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

ไอ' แก้ได้ไม่ง้อยา



'ไอ' เป็นอาการที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยโรคมะเร็งปอด แต่ใช้ว่าต้องป่วยด้วยโรครายดังกล่าวเท่านั้นจึงจะมีอาการไอ หากเป็นแค่โรคหวัดก็ยิ่งทำให้คุณไอได้ จึงนำวิธีบรรเทาอาการไอ โดยไม่ต้องใช้ยามาฝากให้ลองปฏิบัติ

ก่อนอื่นเราควรรู้ว่า อาการไอ นั้นถูกแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ ไอฉับพลัน จะมีอาการไอไม่เกิน 3 สัปดาห์ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น หวัด หลอดลมอักเสบ หรือสูดสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในหลอดลม เช่น ควันบุหรี่ แกส หรือสีสเปรย์ ส่วนอีกชนิด เรียกว่า ไอเรื้อรัง อาการไอชนิดนี้จะยาวนานมากกว่า 3 สัปดาห์ขึ้นไป อาจเกิดจากโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง การขยายความดันโลหิตสูงบางชนิดต่อเนื่อง โรคไซนัสอักเสบเรื้อรัง หรือโรควัณโรค เป็นต้น

หากเริ่มมีอาการไอ คุณสามารถบรรเทาอาการที่ปฏิบัติตามแล้วอาจหายขาด หรืออย่างน้อยก็ช่วยลดความทรมานจากความเจ็บปวดขวงลำคอ หรือทรวงอกก่อนที่จะไปพบแพทย์

ยาสามัญแสนจะบริสุทธิ์หาง่ายใกล้ตัว คือ น้ำเปล่าไม่เย็น หรืออุ่น ๆ แต่ไม่ควรร้อน ให้ดื่มบ่อย ๆ ทำให้ชุ่มคอ หรือน้ำผึ้งผสมน้ำมะนาว จิบบ่อย ๆ ช่วยลดอาการไอ

ระหว่างที่มีอาการไอ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในห้องที่มีอุณหภูมิต่ำ หรืออากาศเย็น หากเลี่ยงไม่ได้ให้ทำร่างกายให้อบอุ่น เช่น สวมเสื้อหนา ๆ หรือสวมถุงเท้า งดรับประทานไอศกรีม เลี่ยงการดื่มและอาบน้ำเย็น งดสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่ งดอาหารทอดน้ำมัน

แต่ถ้ามีอาการไอเรื้อรังไม่หายหรือทุเลาลงสักที ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุของโรคที่แท้จริง เพราะหากอาการไอทวีความรุนแรงขึ้นอาจกระทบกับบุคลิกภาพ กระทบการทำงานหรือใช้ชีวิตประจำวัน ในทางสุขภาพร่างกาย อาจทำให้กระดูกซี่โครงหัก ถุงลมหรือเส้นเลือดฝอยในปอดแตก และยังส่งผลกระทบไปที่ดวงตา และหูได้