

ข้อมูลด้านสุขภาพ



สูงอายอย่างมีสุขภาพที่ดี หายใจสะดวก

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ดูแล

คุณทราบหรือไม่ว่าโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง (COPD) นั้นเป็นสาเหตุหลักลำดับที่ 4 ของการเสียชีวิตในสหรัฐอเมริกา คร่าชีวิตผู้คนกว่า 120,000 ในปี 2546¹ ในปี 2543 นั้นโรคทางเดินหายใจได้ทำให้คนไข้ต้องเข้ารับการรักษากว่า 726,000 และกว่า 1.5 ล้านที่เป็นกรณีฉุกเฉิน² โรค COPD นี้รวมไปถึงอาการ ของโรคหอบหืด อักเสบเรื้อรัง และโรคถุงลมโป่งพองนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยกันและถูกจำกัดความว่าเกิดมาจากการขาดอากาศ ทำให้เกิดความยากลำบากในการหายใจ ผู้ที่สูบบุหรี่ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางเดินหายใจติดขัด ทั้งนี้ได้มีการโยกไปถึงสถานที่ทำงาน ที่มีผงฝุ่น และควัน อาการรวมไปถึงการไอเรื้อรัง มีน้ำมูก แน่นหน้าอก หายใจสั้นเร็ว และหายใจลำบาก

ผลกระทบทางเศรษฐศาสตร์ของโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด

ในปี 2547 ต้นทุนรวมในการรักษาโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรังสำหรับทุกกลุ่มคนใช้นั้นมีมูลค่ากว่า สามหมื่นเจ็ดพันล้านเหรียญสหรัฐ³ และมูลค่าการรักษาโรคหืดหอบในปี 2543 นั้นประมาณการได้หนึ่งหมื่นแปดพันล้านเหรียญสหรัฐ⁴ โรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรังนั้นหาพบได้ในผู้สูงอายุ และมันพัวพันอย่างมีนัยสำคัญกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย สำหรับผู้ที่เกิดในยุคเบบี้บูมเมอร์นั้น จำนวนของผู้สูงอายุที่ประสบกับปัญหาทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และ โรคหืดนั้นคาดว่าจะเติบโตขึ้นอย่างคึกคัก

ภัยจากสภาพแวดล้อม ตัวกระตุ้นอาการของโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด

อากาศภายนอก

การได้รับมลพิษทางอากาศ อาจทำให้เกิดความเสี่ยงสูงต่อผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ซึ่งเป็นโรคปอดอยู่แล้ว อนุภาคของสารในมลพิษนั้นอาจทำให้อาการของโรคปอดนั้นแย่ลงกว่าเดิม รวมไปถึงโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และ โรคหืด และอาจทำให้เป็นผลต่อสุขภาพอย่างหนัก และอาจต้องถึงเข้ารับการรักษานในสถานพยาบาล หรืออาจถึงแก่ชีวิตก่อนกำหนด สารโอโซนนั้นสามารถที่จะทำให้อาการของโรคปอดนั้นแย่ลงได้ อาจถึงขั้นฉุกเฉิน และจำเป็นต้องเข้ารับรักษาในสถานพยาบาล

อากาศภายใน

มลพิษที่อยู่ภายในบ้าน และอาคารนั้นอาจเป็นอันตรายต่อคนที่เป็โรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ภายในอาคารถึงร้อยละเก้าสิบ ส่วนใหญ่มักจะเป็นบ้านของตน มลพิษที่อยู่ภายในอาคารนั้นอาจกระตุ้นอาการโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด ซึ่งรวมไปถึงควันบุหรี่ด้วย (ไม่ว่าจะด้วยควันทางตรงหรือทางอ้อม) ขนหรือสะเก็ดผิวหนังของสัตว์ ไรฝุ่น และแมลงสาบ เชื้อรา ฝุ่นและละอองเกสร ไขมันของมลพิษอื่นๆก็ได้แก่ฝุ่นควันจากการเผาไหม้ของน้ำมัน ถ้ำซุงคัม น้ำมันตะเกียง และถ่านหิน และวัสดุก่อสร้าง และเฟอร์นิเจอร์ที่ทำด้วยไม้อัด ยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาดบ้าน และสารที่มีกลิ่นแรงก็อาจทำให้อาการเหล่านี้แย่ลง

โรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง (COPD) นั้นเป็นสาเหตุหลักลำดับที่ 4 ของการเสียชีวิตในสหรัฐ

ผู้ที่มิอายุ 65 ปีขึ้นไปกว่าสองล้านคนนั้นเป็นโรคหืดหอบ และในปี 2547 นั้น ผู้สูงอายุกว่าหนึ่งล้านต้องทรมานกับอาการหืดหอบ

มลพิษที่อยู่ตามบ้านเรือนและอาคารอาจเป็นอันตรายกับบุคคลที่เป็นโรค
ทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และ โรคหืด

สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อที่จะควบคุมและ ลดการสัมผัสกับมลภาวะได้

ถ้าคุณหรือคนที่คุณรักนั้นมีอาการของโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และ โรคหืด ให้รีบปรึกษาแพทย์ และทำตามขั้นตอนการจัดการกับอาการตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะ หัวใจหลักของการบริหารอาการของโรคเหล่านี้คือการป้องกันและลดความเสี่ยงมิให้สัมผัสกับมลภาวะ ดำเนินการในการป้องกันควบคุมและลดความถี่ของอาการ เพื่อให้คุณหรือคนที่คุณรักนั้นได้หายใจได้ง่ายขึ้น

- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงควันจากเตาถ่าน
- ลดการเกิดเชื้อรา ไรฝุ่น และแมลงสาบในบ้านของคุณ
- รักษาไม่ให้สัตว์เลี้ยงของคุณเข้ามายังบริเวณที่หลับนอน
- หมั่นตรวจอุปกรณ์ทำความร้อนทุกๆปี
- ซ่อมแซมน้ำรั่วทันที
- ตรวจสอบคุณภาพอากาศ

ลดกิจกรรมภายนอกอาคารให้มากที่สุด ในวันที่คุณภาพอากาศนั้นแย่ รายงานคุณภาพอากาศนั้น จะบอกถึงคุณภาพอากาศ และถ้าหากมันอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ หากคุณมีบริการอินเทอร์เน็ต คุณสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ www.epa.gov/airnow หากคุณไม่มีคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตนั้น คุณสามารถที่จะศึกษาเกี่ยวกับรายงานคุณภาพอากาศนั้นได้จากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ หรือวิทยุที่รายงานสภาพสภาวะอากาศ

ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการริเริ่มของผู้มีอายุของ ศูนย์ปกป้องสิ่งแวดล้อม

หน่วยงานริเริ่มของผู้มีอายุนั้นได้ทำงานเพื่อปกป้องสุขภาพ สิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุโดยการประสานงานกับกลุ่มวิจัย กลุ่มป้องกัน และกลุ่มให้ความรู้ทั่วไป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ให้ไปที่ www.epa.gov/aging.

แผ่นโปสเตอร์ที่ชื่อว่า “Age Healthier Breathe Easier” ในโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง โรคหืด และผู้สูงอายุ นั้นมีให้ดาวน์โหลดในเว็บไซด์



บันทึกแนบท้าย

1. National Vital Health Statistics Reports, Vol. 55, No. 10, March 15, 2007.
2. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. DHHS. (2002) Chronic Obstructive Pulmonary Disease Surveillance Summary, United States, 1971-2000.
3. National Heart Lung and Blood Institute, Morbidity and Mortality Chartbook, 2004.
4. Asthma and Allergy Foundation of America. Costs of Asthma in America. <http://www.aafa.org/display.cfm?id=6&sub=63&cont=252>
5. National Center for Health Statistics. Raw Data from the National Health Interview Survey, U.S., 1982-1996, 2001-2004.

Thai translation of: *Age Healthier Breathe Easier*
Publication Number: EPA 100-F-08-011