ข้อมูลสำคัญ

มกราคม 2551

สูงอายุอย่างมีสุขภาพที่ดี หายใจสะดวก

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ดูแล

โรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง (COPD) นั้นเป็นสาเหตุหลักลำดับที่4 ของการเสียชีวิตในสหรัฐ

ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปกว่าสองล้านคนนั้นเป็นโรคหืดหอบ และในปี 2547 นั้น ผู้สูงอายุกว่าหนึ่งล้านต้องทรมาณกับอาการหืดหอบ[5]

คุณทราบหรือไม่ว่าโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง (COPD)นั้นเป็นสาเหตุหลักลำดับที่4 ของการเสียชีวิตในสหรัฐอเมริกา คร่าชีวิตผู้คนกว่า 120,000 ในปี 2546[1] ในปี 2543 นั้น โรคทางเดินหายใจได้ทำให้คนไข้ต้องเข้ารับการรักษากว่า 726,000 และกว่า 1.5 ล้านที่เป็นกรณีฉุกเฉิน[2] โรค COPD นี้รวมไปถึงอาการ ของโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และโรคถุงลมโป่งพองนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยกันและถูกจำกัดความว่าเกิดมาจากการขาดอากาศ ทำให้เกิดความยากลำบากในการหายใจ ผู้ที่สูบบุหรี่ถือว่าเป็นกลุ่มเสียงต่อการเป็นโรคทางเดินหายใจติดขัด ทั้งนี้ได้มีการโยงไปถึงสถานที่ทำงานที่มีผงฝุ่น และควัน อาการรวมไปถึงการไอเรื้อรัง มีน้ำมูก แน่นหน้าอก หายใจสั้นรัว และหายใจลำบาก

ผลกระทบทางเศรษศาสตร์ของโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด

ในปี2547 ต้นทุนรวมในการรักษาโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรังสำหรับทุกกลุ่มคนไข้นั้นมีมูลค่ากว่า สามหมื่นเจ็ดพันล้านเหรียญสหรัฐฯ[3] และมูลค่าการรักษาโรคหืดหอบในปี 2543นั้นประมาณการได้หนึ่งหมื่นแปดพันล้านเหรียญสหรัฐฯ[4] โรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรังนั้นหาพบได้ในผู้สูงอายุ และมันพัวพันอย่างมีนัยสำคัญกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย สำหรับผู้ที่เกิดในยุคเบบี้บูมนั้น จำนวนของผู้สูงอายุที่ประสบกับปัญหาทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืดนั้นคาดว่าจะเติบโตขึ้นอย่าคัญ

ภัยจากสภาพแวดล้อม ตัวกระตุ้นอาการของโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรังและโรคหืด

อากาศภายนอก

การได้รับมลพิษทางอากาศ อาจทำให้เกิดความเสียงสูงต่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ซึ่งเป็นโรคปอดอยู่แล้ว อนุภาคของสสารในมลพิษนั้นอาจทำให้อาการของโรคปอดนั้นแย่ลงกว่าเดิม รวมไปถึงโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด และอาจทำให้เป็นผลต่อสุขภาพอย่างหนัก และอาจต้องถึงเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล หรืออาจถึงแก่ชีวิตก่อนกำหนด สารโอโซนนั้นสามารถทีจะทำให้อาการของโรงปอดนั้นแย่ลงได้ อาจถึงขั้นฉุกเฉิน และการต้องเข้ารักษาในสถานพยาบาล

อากาศภายใน

มลพิษทีอยู่ภายในบ้าน และอาคารนั้นอาจเป็นอันตรายต่อคนที่เป็นโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ภายในอาคารถึงร้อยละเก้าสิบ ส่วนใหญ่มักจะเป็นบ้านของตน มลพิษทีอยู่ภายในอาคารนั้นอาจกระตุ้นอาการโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด ซึ่งรวมไปถึงควันบุหรี่ด้วย (ไม่ว่าจะด้วยควันทางตรงหรือทางอ้อม) ขนหรือสะเก็ดผิวหนังของสัตว์ ไรฝุ่น และแมลงสาบ เชื้อรา ฝุ่นและละอองเกษร ทีมาของมลพิษอื่นๆก็ได้แก่ฝุ่นควันจากการเผาไหม้ของน้ำมัน ก๊าซหุงต้ม น้ำมันตะเกียง และถ่านหิน และวัสดุก่อสร้าง และเฟอร์นิเจอร์ทีทำด้วยไม้อัด ยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาดบ้าน และสสารทีมีกลิ่นแรงก็อาจทำให้อาการเหล่านี้แย่ลง

มลพิษที่อยู่ตามบ้านเรือนและอาคารอาจเป็นอันตรายกับบุคคลที่เป็นโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด

สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อที่จะควบคุมและลดการสัมผัสกับมลภาวะได้

ถ้าคุณหรือคนที่คุณรักนั้นมีอาการของโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และโรคหืด ให้รีบปรึกษาแพทย์ และทำตามขั้นตอนการจัดการกับอาการตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะ หัวใจหลักของการบริหารอาการของโรคเหล่านี้คือการป้องกันและลดความเสี่ยงมิให้สัมผัสกับผลภาวะ ดำเนินการในการป้องกัน ควบคุมและลดความถี่ของอาการ เพื่อให้คุณหรือคนที่คุณรักนั้นได้หายใจได้ง่ายขึ้น

- **หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่**
- **หลักเลี่ยงควันจากเตาถ่าน**
- **ลดการเกิดเชื้อรา ไรฝุ่น และแมลงสาบในบ้านของคุณ**
- **รักษามิให้สัตว์เลี้ยงของคุณเข้ามายังบริเวรที่หลับนอน**
- **หมั่นตรวจอุปกรณ์ทำความร้อนทุกๆปี**
- **ซ่อมแซมน้ำรั่วทันที**
- **ตรวจคุณภาพอากาศ**

ลดกิจกรรมภายนอกอาคารให้มากที่สุด ในวันที่คุณภาพอากาศนั้นแย่ รายงานคุณภาพอากาศนั้น จะบอกถึงคุณภาพอากาศและถ้าหากมันอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ หากคุณมีบริการอินเตอร์เน็ท คุณสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ www.epa.gov/airnow หากคุณไม่มีคอมพิวเตอร์หรืออินเตอร์เน็ทนั้น คุณสามารถที่จะศึกษาเกี่ยวกับรายงานคุณภาพอากาศนั้นได้จากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ หรือวิทยุที่รายงานสภาพสภาวะอากาศ

ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการริเริ่มของผู้มีอายุของศูนย์ปกป้องสิ่งแวดล้อม

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

แผ่นโปส์เตอร์ที่ชื่อว่า “Age Healthier Breathe Easier” ในโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง โรคหืด และผู้สูงอายุนั้นมีให้ดาวน์โหลดในเว็บไซต์

AGING Initiative

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