

ข้อมูลสำคัญ



สูงอายุอย่างมีสุขภาพที่ดี หายใจสะดวก

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ดูแล

คุณทราบหรือไม่ว่าโรคทางเดินหายใจคิด
จัดเรื้อรัง (COPD) นั้นเป็นสาเหตุหลักลำดับ
ที่ 4 ของการเสียชีวิตในสหรัฐอเมริกา
คร่าชีวิตผู้คนกว่า 120,000 ในปี 2546¹
ในปี 2543 นั้นโรคทางเดินหายใจได้ทำให้
คนไข้ต้องเข้ารับการรักษามากกว่า 726,000
และกว่า 1.5 ล้านที่เป็นกรณีฉุกเฉิน² โรค
COPD นี้รวมไปถึงอาการ ของโรคหลอดลม
อักเสบเรื้อรัง และโรคถุงลมโป่งพองนั้น
เกิดขึ้นได้ด้วยกันและถูกจำกัดความว่าเกิด
มาจากการขาดอากาศ ทำให้เกิดความยาก
ลำบากในการหายใจ ผู้ที่สูบบุหรี่ถือว่าเป็น
กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางเดินหายใจคิด
จัด ทั้งนี้ได้มีการ โยงไปถึงสถานที่ทำงาน
ที่มีผงฝุ่น และควัน อากาศรวมไปถึงการ
ไอเรื้อรัง มีน้ำมูก แน่นหน้าอก หายใจสั้นเร็ว
และหายใจลำบาก

ผลกระทบทางเศรษฐศาสตร์ของโรค ทางเดินหายใจคิดจัดเรื้อรัง และโรคหืด

ในปี 2547 ต้นทุนรวมในการรักษาโรคทาง
เดินหายใจคิดจัดเรื้อรังสำหรับทุกกลุ่ม
คนไข้ นั้นมีมูลค่ากว่า สามหมื่นเจ็ดพันล้าน
เหรียญสหรัฐ³ และมูลค่าการรักษาโรค
หืดหอบในปี 2543 นั้นประมาณการได้
หนึ่งหมื่นแปดพันล้านเหรียญสหรัฐ⁴
โรคทางเดินหายใจคิดจัดเรื้อรังนั้นหาพบ
ได้ในผู้สูงอายุ และมันพัวพันอย่างมีนัย
สำคัญกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย
สำหรับผู้เกิดในยุคเบบี้บูม นั้น จำนวน
ของผู้สูงอายุที่ประสบกับปัญหาทางเดินหายใจ
คิดจัดเรื้อรัง และ โรคหืดนั้นคาดว่าจะ
เติบโตขึ้นอย่างสำคัญ

ภัยจากสภาพแวดล้อม ตัวกระตุ้นอาการ ของโรคทางเดินหายใจคิดจัดเรื้อรัง และโรคหืด

อากาศภายนอก

การได้รับมลพิษทางอากาศ อาจทำให้เกิดความ
เสี่ยงสูงต่อผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ซึ่งเป็น โรคปอด
อยู่แล้ว อนุภาคของสสารในมลพิษนั้นอาจ
ทำให้อาการของโรคปอดนั้นแย่ลงกว่าเดิม
รวมไปถึงโรคทางเดินหายใจคิดจัดเรื้อรัง
และโรคหืด และอาจทำให้เป็นผลต่อสุขภาพ
อย่างหนัก และอาจต้องถึงเข้ารับการรักษานใน
สถานพยาบาล หรืออาจถึงแก่ชีวิตก่อนกำหนด
สารโอโซนนั้นสามารถที่จะทำให้อาการ
ของโรคปอดนั้นแย่ลง ได้ อาจถึงขั้นฉุกเฉิน
และการต้องเข้ารักษาในสถานพยาบาล

อากาศภายใน

มลพิษที่อยู่ภายในบ้าน และอาคารนั้นอาจเป็นอัน
ตรายต่อคนที่ เป็นโรคทางเดินหายใจคิด
จัดเรื้อรัง และโรคหืด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้
เวลาอยู่ภายในอาคารถึงร้อยละเก้าสิบ ส่วน
ใหญ่มักจะเป็นบ้านของตน มลพิษที่อยู่ภายใน
อาคารนั้นอาจกระตุ้นอาการโรคทางเดินหายใจ
คิดจัดเรื้อรัง และโรคหืด ซึ่งรวมไปถึงควัน
บุหรี่ด้วย (ไม่ว่าจะด้วยควันทางตรงหรือทาง
อ้อม) ควันหรือสะเก็ดผิวหนังของสัตว์ ไรฝุ่น
และแมลงสาบ เชื้อรา ฝุ่นและละอองเกสร
ทิมาของมลพิษอื่นๆก็ได้แก่ฝุ่นควันจากการ
เผาไหม้ของน้ำมัน ก๊าซหุงต้ม น้ำมันตะเกียง
และถ่านหิน และวัสดุก่อสร้าง และเฟอร์นิเจอร์
ที่ทำด้วยไม้อัด ยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาด
สระอาบบ้าน และสสารที่มีกลิ่นแรงก็อาจทำให้
อาการเหล่านี้แย่ลง

โรคทางเดินหายใจคิดจัด
เรื้อรัง (COPD) นั้นเป็น
สาเหตุหลักลำดับที่ 4 ของ
การเสียชีวิตในสหรัฐ

ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปกว่า
สองล้านคนนั้นเป็นโรค
หืดหอบ และในปี 2547
นั้น ผู้สูงอายุกว่าหนึ่ง
ล้านต้องทรงมาพบกับ
อาการหืดหอบ⁵

มลพิษที่อยู่ตามบ้านเรือนและอาคารอาจเป็นอันตรายกับบุคคลที่เป็นโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และ โรคหืด

สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อที่จะควบคุมและลดการสัมผัสกับมลภาวะได้

ถ้าคุณหรือคนที่คุณรักนั้นมีอาการของโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง และ โรคหืด ให้รีบปรึกษาแพทย์ และทำตามขั้นตอนการจัดการกับอาการตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะ หัวใจหลักของการบริหารอาการของโรคเหล่านี้คือการป้องกันและลดความเสี่ยงมิให้สัมผัสกับมลภาวะ ดำเนินการในการป้องกันควบคุมและลดความถี่ของอาการ เพื่อให้คุณหรือคนที่คุณรักนั้นได้หายใจได้ง่ายขึ้น

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

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

ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการริเริ่มของผู้มีอายุของศูนย์ปกป้องสิ่งแวดล้อม

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

แผ่นโปสเตอร์ที่ชื่อว่า “Age Healthier Breathe Easier” ในโรคทางเดินหายใจติดขัดเรื้อรัง โรคหืด และผู้สูงอายุ นั้นมีให้ดาวน์โหลดในเว็บไซต์



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