

# Articles from Ramamental

## โรคหอบจากอารมณ์ (Hyperventilation Syndrome)

2011-12-02 22:12:53 admin

พญ. ธนิตา หิรัญเทพ

### โรคหอบจากอารมณ์คืออะไร

คือการที่ผู้ป่วยมีอาการหายใจหอบเร็วและลึกอยู่นาน จนทำให้เกิดความผิดปกติของค่าสารเคมีในเลือด ทำให้มีอาการต่างๆ ทางร่างกายติดตามมา อาการดังกล่าว มักสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวล หรือได้รับความกดดันทางจิตใจ ก่อนหน้าที่จะมีอาการ ซึ่งอาการดังกล่าว เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และไม่มีอันตรายถึงแก่ชีวิต หากไม่ได้เกิดจากสาเหตุทางกายอื่นๆ

### ลักษณะอาการและสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากอะไร

ลักษณะอาการที่เกิดขึ้น ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจหอบเร็ว บ่นหายใจลำบาก หน้ามืด เวียนศีรษะ ใจ

สั่น อาจพบอาการเกร็ง มือจับ และอาจมีอาการชาบริเวณรอบปากและนิ้วมือได้ ซึ่งอาการดังกล่าวเกิดจากปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดลดลง ทำให้เกิดการหดตัวของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะที่สมอง รวมทั้งมีการลดลงของค่าแคลเซียมที่เป็นตัวออกฤทธิ์ในเลือดลดลงด้วย

อาการดังกล่าว มักสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวล โดยก่อนเกิดอาการอาจพบว่า ผู้ป่วยมักมีปัญหากดดันจิตใจอย่างเห็นได้ชัด เช่น ทะเลาะกับคนใกล้ชิด หรือที่ทำงาน หรือมีปัญหาการเรียน ต้องสอบ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม อาการดังกล่าว อาจคล้ายคลึงกับอาการหอบจากสาเหตุทางกายได้หลายสาเหตุ เช่น โรคหอบหืด (asthma) ภาวะหัวใจขาดเลือด ภาวะเป็นกรดในเลือดจากเบาหวาน (diabetic ketoacidosis) และอื่นๆ ดังนั้น ผู้ป่วยจึงต้องได้รับการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการที่จำเป็น เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยและการดูแลที่ถูกต้องตามสาเหตุต่อไป

### วิธีการรักษา

รักษาอาการหายใจหอบ โดยการพยายามหายใจให้ช้าลง หรือให้หายใจในถุงกระดาษที่ครอบทั้งปากและจมูก รวมทั้งการได้รับยาในกลุ่มยาคลายกังวล จะช่วยให้อาการหายใจหอบทุเลาลง แต่หากผู้ป่วยไม่สามารถกินยาได้ แพทย์อาจพิจารณาให้ยาฉีด ซึ่งจะออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว



## มักพบในกลุ่มบุคคลใด

อาการดังกล่าวพบบ่อยในผู้ป่วยหญิง วัยเรียน ถึงผู้ใหญ่ตอนต้น ก่อนเกิดอาการมักมีปัญหา กัดฟันจิตใจ แต่ควรระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีอายุมาก มีโรคประจำตัวอยู่เดิม หรือนคลิกเดิมของ ผู้ป่วยไม่มีปัญหาในการปรับตัวกับภาวะกดดันมาก่อน หรือผู้ป่วยที่มีอาการโดยที่ไม่มีปัญหา กัดฟันที่ชัดเจน ซึ่งอาการดังกล่าวอาจเกิดจากสาเหตุทางกายที่กล่าวไปข้างต้น

## ถือว่าเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงหรือไม่

ผู้ป่วยควรได้รับการอธิบายเพื่อเข้าใจถึงกลไกการเกิดอาการ รวมทั้งได้รับความมั่นใจว่าอาการ ดังกล่าวไม่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต และควรให้มาติดต่อกับแพทย์ตามนัด

## ต้องมีการบำบัดหรือรักษาอาการทางจิตหรือไม่

ผู้ป่วยควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเมื่อเกิดอาการ และ เนื่องจากอาการ หอบทางอารมณ์ มักสัมพันธ์กับความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้ป่วยควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับ การรับมือและการแก้ไขสาเหตุของความตึงเครียด รวมทั้งและได้รับการดูแลด้านจิตใจ เพื่อให้ปรับตัวในการรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น



## สามารถนำไปสู่โรคอื่นได้หรือไม่

ในผู้ป่วยที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี อาการดังกล่าว จะไม่ได้นำไปสู่โรคอื่น ๆ ที่อันตรายร้ายแรง ผู้ป่วยโรคหอบจากอารมณ์จำเป็นต้องพบกั้บตรประจำตัวผู้ป่วยหรือไม่

การพบกั้บตรประจำตัวผู้ป่วย จะได้ประโยชน์ในแง่การได้รับความสะดวกเมื่อไปติดต่อกับทางโรงพยาบาล และในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการมาก ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ ผู้ป่วยต้องนำอุปกรณ์ใดติดตัวบ้างเมื่อเกิดอาการกะทันหัน

ผู้ป่วยที่สามารถใช้วิธีการฝึกหายใจให้ช้าลง ในการลดอาการหอบหายใจเร็ว อาจไม่จำเป็นต้องพกอุปกรณ์ใดๆ แต่หากไม่สามารถใช้วิธีการดังกล่าวได้ อาจพกถุงกระดาษติดตัวเพื่อใช้เวลาเกิดอาการ



**Ramamenthal**

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
รพ.รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email