



งานมหกรรมคุณภาพ (QUALITY CONFERENCE) ครั้งที่ 31

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม 2567



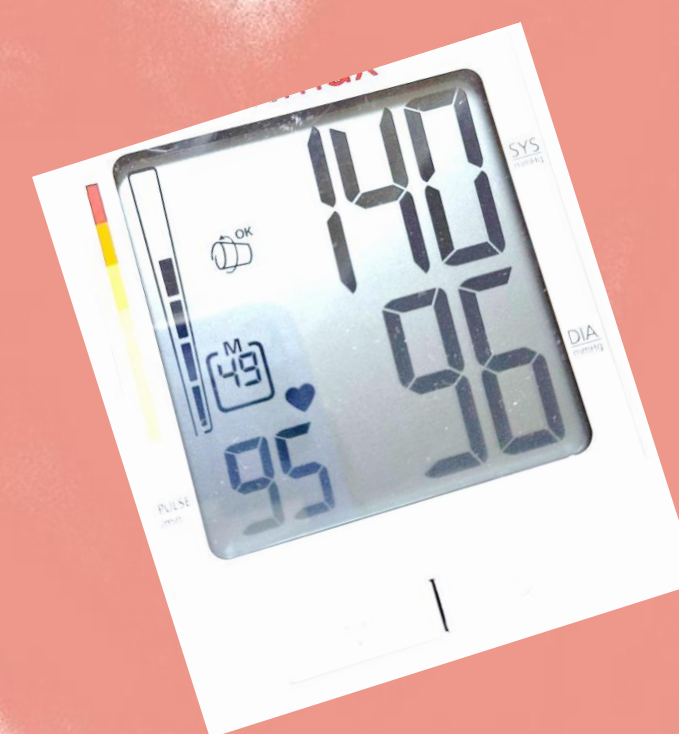
บูรณาการกระบวนการทำงานด้วยมิติคุณภาพ
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน...สู่การเป็นองค์กรแห่งนวัตกรรม



ชวนเพื่อนมาใช้ C-PAP อย่างไรให้ปัง

นางสาวสุทิตี สดใจ

ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลรามาธิบดี



การนอนกรนเป็นปัญหาไหม? ถ้านอนคนเดียวคงไม่เป็นปัญหา และ อาจไม่รู้ด้วยว่าตนเองนอนกรน อาจมีผลบ้างเมื่อไปประชุมต่างจังหวัดและต้องนอนร่วมห้องกับเพื่อนร่วมงาน คราวนี้ต้องลุ้นกันว่า ใครจะนอนหลับไปก่อน เมื่อการนอนกรนเป็นปัญหาแล้ว จะทำอย่างไรให้ผู้ที่มีนอนกรนเข้าสู่กระบวนการการรักษาที่เป็นมาตรฐาน

การทำงานที่หน่วยงานที่ดูแลผู้ป่วยจนมาตลอด แต่ก็ยังไม่ใส่ใจในการรักษาเพราะการรักษาต้องอาศัยความตั้งใจในการลดน้ำหนักและการใช้ C-PAP ที่มีราคาแพง รู้สึกไม่สุขสบาย และ ระบายในการนอนหลับ ทำให้ผู้ที่มีนอนกรนส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีแบบอนุรักษ์และเป็นทางเลือกแรกที่น่ามาปฏิบัติก่อน การเลือกหมอนสูงที่ทำให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้นขณะนอนหลับ การรักษาอาการคัดแน่นจมูกให้หายดี หลีกเลี่ยงการเป็นหวัดหรือคุดคุดจากภูมิแพ้ให้ดีขึ้น การจัดท่านอนให้เหมาะสมและมีอุปกรณ์ป้องกันมิให้เปลี่ยนท่านอนที่มีเนื้อเยื่อมาปิดทางเดินหายใจ แต่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ทุกวิธีที่ปฏิบัติก็ไม่สามารถช่วยลดอาการกรน หรือ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้ ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนรุนแรงขึ้นระหว่างคืน ทำให้ อาการปวดศีรษะและความดันโลหิตเริ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ หลังรับประทานยาแล้วอาการก็ไม่ดีขึ้น มีอาการง่วงระหว่างวันเพิ่มขึ้นและทำให้เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ ความตระหนักรู้ถึงภาวะสุขภาพจึงเริ่มดีขึ้น

การมีเพื่อนร่วมงานและเพื่อนร่วมสหวิชาชีพที่ดีทำให้ได้รับการตรวจอย่างรวดเร็ว มีการส่งไปปรึกษาหน่วยโภชนาการเพื่อลดน้ำหนัก ปรับรักษาอาการจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพื่อลดอาการ และ มีการกำกับดูแลโดยแพทย์เจ้าของไข้อย่างใกล้ชิด การเริ่มใช้ C-PAP เป็นความทุกข์ทรมานในชีวิต อากาศที่แห้งทำให้ระคายคอและไอมากระหว่างคืน หน้ากากครอบจมูกที่จัดตำแหน่งไม่พอดีทำให้หายใจลำบากและมีเสียงดังของลมที่ดันออกมาปลุกให้ตื่นตลอดคืน แต่ทุกคนก็บอกว่าให้อดทนใช้ไปก่อนและเจ้าหน้าที่ที่ขายเครื่อง C-PAP ก็ให้คำแนะนำในการปรับใช้เครื่องให้เหมาะสม เมื่อได้เครื่องผลิตไอน้ำมาก็เริ่มรู้สึกสุขสบายมากขึ้น เมื่อเริ่มคุ้นชินกับสายส่งอากาศและปรับตำแหน่งให้ดีขึ้นเสียงรบกวนจากลมที่ดันออกมาผุดตำแหน่งก็ลดลง การปรับท่านอนให้เหมาะสมช่วยลดแรงอัดอากาศที่หน้าลำคอได้ สามารถนอนหลับได้นานและมีความสุขขึ้น สามสี่เดือนต่อมาเริ่มรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้น อาการปวดศีรษะและความดันโลหิตก็ลดลงอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เห็นประโยชน์ของการรักษา



เมื่อเห็นประโยชน์ของการใช้เครื่อง C-PAP ก็ต้องย้อนมาคิดถึงผู้ป่วยกรณีที่ญาติบังคับมา แต่ก็ไม่ยอมรักษา มีหลายท่านที่ไม่อยากใช้เครื่อง C-PAP ทั้งที่มีความจำเป็นต้องใช้ และ เริ่มมีปัญหาสุขภาพ ทั้งที่มีเครื่องแล้ว จึงได้เริ่มเขียนเผยแพร่ประสบการณ์ให้แก่ เพื่อน ผู้ป่วยและญาติ ทางสื่อออนไลน์ที่เผยแพร่ความรู้เรื่องสุขภาพ ในการรักษาเรื้อกรน ผลเสียของสมองที่ขาดออกซิเจนขณะหลับเป็นเวลานาน การเลือกใช้เครื่อง C-PAP ที่เหมาะสมกับตนเองและกระเป๋าสตางค์ ความจำเป็นในการเลือกใช้นิยัตินที่ผลิตไอน้ำได้ในผู้ที่มีอาการคอแห้งง่าย ช่วยทำให้รู้สึกสุขสบาย ปลอดภัยหรือไม่ตื่นขึ้นมาไอระหว่างคืน การเบิกจ่ายเครื่อง C-PAP และ สิทธิการรักษา ทำให้มีผู้เข้ามาสอบถามจำนวนมากหรือมารอบพบที่หน่วยตรวจเพื่อรับคำปรึกษา สอบถามปัญหาในการใช้เครื่อง ผลสำเร็จ คือ ช่วยให้ผู้ที่ไม่ต้องการใช้เครื่องเลยสนใจเลือกซื้อเครื่อง หรือ มีผู้กลับมาใช้เครื่องอย่างต่อเนื่อง ช่วยลดปัญหาสุขภาพที่สืบเนื่องกัน

จากการดูแลสุขภาพของตนเองโดยประยุกต์ความรู้เชิงประจักษ์ทางวิชาชีพมาช่วยส่งเสริมสุขภาพ มีการปรับเปลี่ยนแผนให้เหมาะสมตาม PDCA วงเล็ก ๆ และ การนำความรู้ไปเผยแพร่ให้แก่บุคคลอื่น เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพ ดูแลตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้ มีการนำความรู้เชิงประจักษ์และประสบการณ์ของผู้ป่วยและญาติมาเผยแพร่แก่พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วย เพื่อพัฒนาแนวทางการพยาบาลต่อไปอย่างยั่งยืน

