

การปฏิบัติตนเมื่อ “ไอเลือดออก”

● การเลือกรับประทานอาหาร

○ ควรกินอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย และดูดซึมง่าย
ไม่ควรกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่ร้อนจัดแต่ ควรกินอาหาร
และเครื่องดื่มที่เย็นๆ หรือที่ระดับอุณหภูมิห้อง

○ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ กะทิ
ของมัน ของทอด เพราะจะทำให้อิม่ามากขึ้น และมีเสมหะ

○ เลือกทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เพื่อช่วย
ในการแข็งตัวของเลือดเมื่อมีป้าดแพล เช่น นม ผักใบเขียว
เต้าหู้ ถั่ว งา เป็นต้น

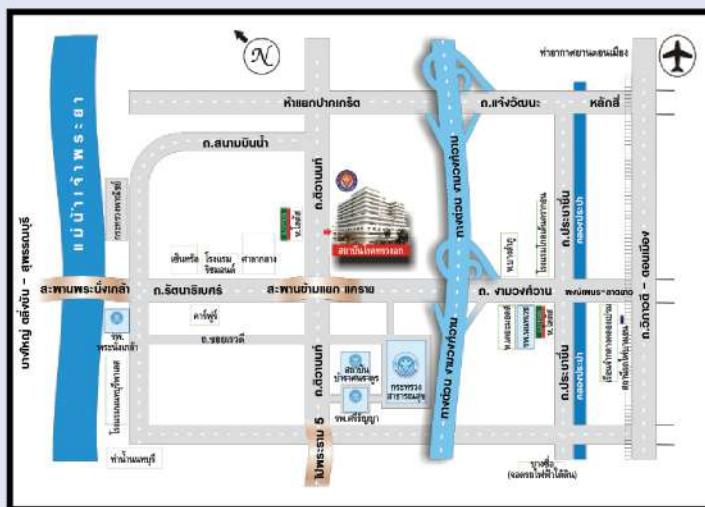
● กำจัดหรือจำกัดชนวนที่ทำให้ไอ เช่น อาการเย็นจัด
ผู้昏迷 ควัน กลิ่นสุนัข เป็นต้น

● ห้ามสูบบุหรี่ หรือหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เพราะ
ควันบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการไอ
เกิดอาการระคายเคือง และไอเลือดออกได้

● ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า ไวน์
เบียร์ เพราะจะทำให้เยื่อบุอวัยวะต่างๆ ถูกทำลาย
เกิดแพลงในกระเพาะ ปอดท้องหรืออาเจียนเป็นเลือดได้



แผนที่สถานีโรคตรวจ



รถประจำทางที่ผ่านสถานีโรคตรวจ

สาย 32, 33, 69, 90, 104, สาย ปอ. 505, 388

สาย สนามบินน้ำ - ท่าน้ำหนึ่ง, หมอชิต - บ้านแพน
นนทบุรี - ปทุมธานี - บ้านแพน, เมืองทองธานี - ท่าน้ำหนึ่ง
รังสิต - นนทบุรี

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทร. 0-2547-0999, 02-547-0947



ตัวอย่างความประพฤติดีๆ

สถานีโรคตรวจ เลขที่ 74 ถนนติwanหนึ่ง ตำบลบางกระสอ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0-2547-0999 โทรสาร : 0-2547-0935
<http://www.ccit.go.th>



กรมการแพทย์
สถานีโรคตรวจ

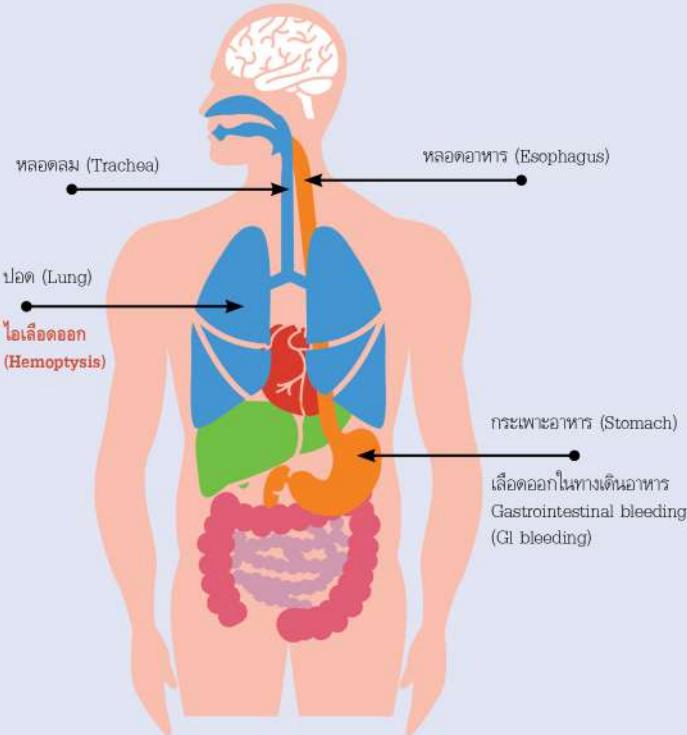
ไอเลือดออก (Hemoptysis)



เรียนรู้โดย

นายแพทย์พิรพัฒน์ เกตุค้างพลู
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
แพทย์หญิงสตรีรัตน์ จันครุฑ
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
และงานสุขศึกษา
ผลิตและเผยแพร่โดย
งานประชาสัมพันธ์

ไอเลือดออก (Hemoptysis)



ไอเลือดออก (Hemoptysis) คือ ภาวะที่เกิดจาก การไอแรงๆ หรือขำแรงๆ จนเลือดลือดฟอยที่พนังคอหอย (รวมทั้งเดาดอเรื่อง กันน้ำ ลิ้นไก่ ต่อมทอนซิล เป็นต้น) บีบตีทำให้เห็นเลือดออกมาเป็นสีน้ำเงินปนเขียว หรือสีขาว แล้วมีอันตรายอีก ถ้าหยุดไอแรงๆ หรือหยุดขาดแรงๆ

แต่ถ้าเลือดที่ออกมาเป็นเลือดเก่า (สีคล้ำดำหรือ สีเหลืองเข้มๆ) และมักออกมาเป็นก้อนปนกับเสมหะ หรือเป็นสีขาวเลือดช้ำห้อง มักเกิดจากวัณโรค โรคหลอดลมโป่งพอง มะเร็งปอด ฝีในปอด หรืออาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ควรไปโรงพยาบาลเพื่อเอกซเรย์ปอด ตรวจสมหะ และรับการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง จะทำให้รักษาหายได้เร็วยิ่งขึ้น

พั้ปวยควรไปพบแพทย์กับที่ เมื่อ...

- ไอเลือดออกปริมาณมาก เช่น ไอครั้งเดียวแล้วมีเลือดสดๆ ออกมากิน 1 แก้วน้ำ หรือประมาณ 200 ซีซี หรือ ใน 1 วัน ไอมีเลือดออกเกิน 2 แก้วครึ่ง หรือประมาณ 600 ซีซี และไม่มีที่ทำว่าจะหยุด

- ไอออกมาเป็นฟอง มีเลือดเป็นลิ่มๆ และมีเสมหะผสม

- ไอเลือดออกมาก มีสีคล้ำ และมีเศษอาหารผสมคล้ายกาฝากไฟ อาจเป็นเลือดที่มาจากการเดินอาหารที่กำลังมีปัญหา ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องช่วงตอนบนเหนือระดับลงดิ่ว คลื่นไส้ เมื่ออาหาร และถ่ายอุจจาระดำเหมือนยางมะตอย

- ไอเรื้อรังติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป ไอเลือดออกเจ็บหน้าอกเบื้องต้น น้ำหนักลด มักมีไข้ตอนบ่ายเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ผิวน้ำดูดีเหลือง เหงื่ออากตุนกลางคืน (ลงสัยวัณโรคปอด)



การปฏิบัติตามเมื่อ “ไอเลือดออก”

- ไอเบาๆ อย่าไอรุนแรง หรือขากเสมอแรงๆ และควรใช้การกระเอมแทนการไอ จะช่วยป้องกันไม่ให้เลือดออก

- ปิดปากและจมูกเวลาไอ ด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชู และสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

- ควรนอนพักผ่อนทันที ลดการเคลื่อนไหว และออกกำลังโดยไม่จำเป็น ถ้าทำได้ให้นอนราบทับด้านที่มีอาการเสบร้อนหน้าอก ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เลือดหยุดเร็วขึ้น เนื่องจากปอดข้างที่เลือดออกเคลื่อนไหวได้น้อย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันไม่ให้เลือดที่จับเป็นก้อนไปอุดหลอดลมด้านตรงข้าม

- รักษาอาการไอ ทานยาบรรเทาอาการไอตามแผนการรักษาของแพทย์ หรืออมยาแก้อิ เช่น ยาอมมอมเวย์ ทำให้ชุ่มคอ และลดเสมหะ

- จิบหรือดื่มน้ำป่ายๆ วันละ 6 – 8 แก้ว เพื่อลดลายเสมหะ บรรเทาอาการไอ