

ฝึกหายใจก่อนผ่าตัดลดภาวะแทรกซ้อน

ภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด ภาวะแทรกซ้อนหลังจากผ่าตัดนั้นเป็นสิ่งที่เราไม่อยากจะเกิดขึ้น เนื่องจากจะทำให้ผู้ป่วยต้องได้ รับการรักษาที่ยาวนานขึ้น และมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆตามมา ซึ่งส่งผลเสียต่อผู้ป่วยอย่างมาก หนึ่งในภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญหลังจากการผ่าตัด คือ ภาวะแทรกซ้อนทางระบบทางเดินหายใจ เช่น มีภาวะปอดแฟบ เนื่องจากหายใจเข้าแล้วปวดบริเวณแผลผ่าตัด ทำให้ผู้ป่วยใช้วิธีการหายใจ แบบตื้นๆ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยได้รับออกซิเจนได้ไม่เต็มที่ ส่งผลเสียตามมา หรือ ภาวะปอดติดเชื้อ เนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถไอขับเสมหะออกมาได้ ภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ อาจนำมาซึ่งอันตรายถึงชีวิต และภาระค่าใช้จ่ายที่มากมาย

การฝึกการหายใจลึกและไอมีประโยชน์อย่างไร

การฝึกการหายใจและไอมีประโยชน์อย่างมากโดยเฉพาะกับผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดบริเวณช่องท้อง หรือในทรวงอก เพราะหลังจากการผ่าตัดดังกล่าว ผู้ป่วยมักจะปวดแผล โดยเฉพาะเวลาหายใจเข้า ทำให้ผู้ป่วยหายใจเข้าได้ไม่ลึกพอ จึงเกิดภาวะปอดแฟบขึ้น นอกจากนี้หลังจากการวางยาสลบ เนื่องจาก เครื่องช่วยหายใจ นั้นมีความชื้นที่ต่ำ ผู้ป่วยจะพบว่าเสมหะมีความข้นเหนียวมากขึ้น อีกทั้งยังปวด บริเวณแผลผ่าตัดทำให้ไม่กล้าไอ ส่งผลเสมหะอุดตันทางเดินหายใจได้ง่าย และเกิดภาวะปอดแฟบหรือ ติดเชื้อตามมาเพิ่มเติม

การฝึกการหายใจลึกนั้น หากทำได้ถูกวิธี จะช่วยป้องกันภาวะปอดแฟบได้เนื่องจากอากาศไหล เข้าปอดได้อย่างทั่วถึง ร่างกายได้รับออกซิเจน และแลกเปลี่ยนก๊าซได้เพียงพอ และการฝึกการไอที่ถูกวิธี ก็ สามารถช่วยขับเสมหะ ป้องกันเสมหะอุดตันทางเดินหายใจ และลดโอกาสการติดเชื้อได้ ดังนั้น การฝึกการหายใจ และการให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ก่อนเข้ารับการผ่าตัด จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากสามารถช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด อีกทั้งยังไม่มีราคาค่าใช้จ่ายอีก ด้วย

ผู้ป่วยกลุ่มใดบ้างที่มีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทางระบบหายใจ

เสี่ยงที่เกิดขึ้น แบ่งได้เป็นหลายๆปัจจัยด้วยกัน ทั้งปัจจัยจากการผ่าตัด ปัจจัยจากการดม ยาสลบ และปัจจัยจากตัวผู้ป่วยเอง ปัจจัยจากการผ่าตัด เช่น การผ่าตัดที่ใช้ระยะเวลาในการผ่าตัดนาน การผ่าตัดบริเวณช่องท้อง การผ่าตัดในช่องอก ปัจจัยจากการวางยาสลบ เช่น ระยะเวลาในการใช้เครื่องช่วยหายใจนาน การวางยา สลบแบบทั่วร่าง การใส่ท่อช่วยหายใจ ส่วนปัจจัยจากตัวผู้ป่วยเอง เช่น ภาวะอ้วน มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคทางปอด และหัวใจ อายุมาก เป็นต้น

การฝึกหายใจลึก

การฝึกหายใจลึกนั้น เริ่มจากการฝึกการหายใจแยกกันโดยแบ่งเป็น การหายใจโดยใช้กระบังลม การหายใจโดยใช้หน้าอกส่วนหน้าและส่วนข้าง ละการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหายใจทั้งหมดช่วยกัน

1. การหายใจโดยใช้กระบังลม ให้ผู้ป่วยใช้มือวางบริเวณเหนือสะดือเล็กน้อย ส่วนมืออีกข้างวางหน้าอกของตัวเอง ออกแรงกดเล็กน้อย จากนั้นทำการหายใจเข้าทางจมูกช้าๆลึกๆ การหายใจโดยใช้กระบังลมนั้นเมื่อหายใจเข้ามือที่วางบริเวณหน้าท้องจะยกสูงขึ้น ส่วนมือที่วางบนหน้าอกจะ ไม่ยก หลังจากหายใจเข้าสุดแล้วให้ค้างไว้ประมาณ 2-3 วินาที จากนั้นผ่อนลมหายใจออกโดยการ ห่อปาก ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกมา ไม่แบ่ง และ ไม่ต้องหายใจออกจนสุดปอด

2. การฝึกหายใจโดนใช้กล้ามเนื้ออกส่วนหน้าและส่วนข้าง ให้ผู้ป่วยทำเช่นเดิมคือ ใช้มือวางบริเวณเหนือสะดือเล็กน้อย ส่วนมืออีกข้างวางหน้าอกของตัวเอง ออกแรงกดเล็กน้อย จากนั้นทำการ หายใจเข้าทางจมูกช้าๆลึกๆ แต่ครั้งนี้พยายามควบคุมให้ใช้แค่กล้ามเนื้ออก เมื่อเวลาหายใจเข้า มือ ที่วางบนหน้าอกจะยกขึ้น แต่วางที่วางเหนือสะดือจะอยู่กับที่ นอกจากนี้อาจให้ผู้ป่วยวางมือ บริเวณอกด้านข้าง และทำแบบเดียวกัน เป็นการฝึกการหายใจของกล้ามเนื้ออกด้านข้างร่วมด้วย จากนั้นให้ผ่อนลมหายใจทางการห่อปาก ไม่แบ่ง และไม่หายใจออกจนสุดปอด เช่นเดิม

3. ฝึกการหายใจร่วมกันระหว่างกระบังลมและหน้าอกส่วนหน้า เมื่อเราสามารถแยก และควบคุม การทำงานของทั้งสองส่วนได้แล้ว ต่อไปให้ฝึกการใช้กล้ามเนื้อทั้งสองส่วนนี้เข้าด้วยกัน โดยการ หายใจเข้านั้น ทั้งท้องและหน้าอกจะขยายขึ้นพร้อมๆกัน ละเมื่อผ่อนลมหายใจออก ก็จะยุบลงมา สู่ระดับเดิม หากการขยายตัวของหน้าอกและท้องไม่สัมพันธ์กัน ให้ค่อยๆทำการฝึกใหม่ การห่อปากแล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออกนั้น มีประโยชน์ในการเปิดทางเดินหายใจระหว่างหายใจออก

การฝึกไอ

1. ให้ทำการหายใจลึก สุดลมเข้าทางจมูกจนสุด ไม่กลั้นหายใจ จากนั้นค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆ
2. ทำการหายใจลึกไปเรื่อยๆประมาณ 2-3 ครั้ง
3. เมื่อหายใจลึกครั้งสุดท้าย ให้กลั้นลมหายใจประมาณ 2-3 วินาที จากนั้นทำการหายใจออกโดยแบ่งไอขับเสมหะออกมา

* ข้อควรระวัง การเบ่งไอนั้น อาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยบางรายได้ เช่นผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพอง จึงแนะนำให้การเบ่งไอนั้น ค่อยๆเบ่งไ่ออกมา 2-3 ครั้ง ในการหายใจออก 1 ครั้ง

* ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดช่องท้อง หรืออก การเบ่งไอนั้นจะทำให้แผลกระเทือนและปวดได้มาก แนะนำให้น้ำหมอนมากบริเวณแผลไว้ก่อนทำการไอขับเสมหะ

จะเห็นว่าการฝึกการหายใจและการไอนั้น ไม่มีค่าใช้จ่ายที่ต้องเสียเพื่อเติม สามารถฝึกได้ง่าย และมี ประโยชน์มากในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด โดยการฝึกหายใจโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยนั้น ได้ผลดีเทียบเท่ากับการใช้อุปกรณ์ หากผู้ป่วยมีความเข้าใจในหลักการของการฝึก แต่การใช้อุปกรณ์ในการฝึกหายใจนั้นก็ยังมีประโยชน์ คือสามารถใช้เป็นตัวบ่งบอกถึงประสิทธิภาพใน การฝึกของผู้ป่วยได้

อ.นพ.พัชรพล เตยพรมทอง

ภาควิชาวิสัญญีวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร