



กรณีน้ำร้อนแก้อาการไอ

สมชัย บวรกิตติ*

อาการโรคบางอย่างอาจบำบัดให้บรรเทาและหายได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ดีกว่าการบำบัดรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ซับซ้อนสิ้นเปลือง และไม่ตรงเหตุ, ซึ่งบ่อยครั้งทำให้โรคดำเนินยืดยื้อ. โดยประสบการณ์ที่เป็นอายุรแพทย์เวชปฏิบัติมานานกว่า ๔๐ ปี ได้พบและรักษาผู้ป่วยโรคติดเชื้อในทางหายใจส่วนบน(ยูอาร์ไอ) จำนวนมาก ที่มีอาการไอตามหลังระยะเฉียบพลันของโรค และชาวบ้านรู้จักกันในชื่อ **หวัดลงคอ**.

โรคติดเชื้อไวรัสในทางหายใจส่วนบน เช่น โรคหวัด ไซ้หวัด ไซ้หวัดใหญ่ เกือบทุกรายจะมีอาการอักเสบเจ็บคอร่วมด้วยไม่มากนักน้อย. ผู้ป่วยส่วนใหญ่เมื่ออาการทั่วไปของระยะเฉียบ-พลันทุเลาแล้ว ก็มักเกิดอาการไอ. รายที่เป็นรุนแรงจะไอเกือบตลอดเวลาเป็นชุด ถี่มากในช่วงกลางคืนทำให้นอนไม่หลับ ต้องตื่นลุกขึ้นนั่งไอบ่อย ๆ. อาการไอนี้เกิดจากการระคายเคืองในคอ มักไม่มีเสมหะหรือมีเสมหะมูกเหนียวน้อยมาก. อาการนี้แม้เป็นอาการตามระยะโรคเอง แต่มักเป็นผลเสริมความรุนแรงจากการรักษาไม่ถูกต้อง เช่น ได้รับยาต้านแบคทีเรีย ที่ไม่จำเป็นร่วมกับยาสารเคมีหลายชนิด. บทความนี้ ผู้เขียนขอแนะนำวิธีบำบัดภาวะดังกล่าว ที่มีประสบการณ์ว่าให้ผลดีเกือบทุกราย.

แผนการรักษา

การรักษาผู้ป่วยที่มีอาการไอบ่อยมาก จนไม่ได้พักนอน บางครั้งปัสสาวะราด และบางรายมีอาการรุนแรงจาก *tracheo-laryngitis* ร่วมด้วย เช่น พุดเสียงแหบแห้ง ไอถี่ ๆ จน

หายใจไม่ทัน ให้ปฏิบัติรักษาดังนี้

- พักงานทุกอย่าง อยู่กับบ้าน และอยู่ในห้องที่อบอุ่นพอควร ไม่อาบน้ำเย็นจัด อย่างน้อย ๑ วัน
- สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ สวมถุงเท้าด้วยยิ่งดี
- หยุดสูบบุหรี่ หยุดดื่มเหล้า ไม่ดื่ม น้ำอัดลม น้ำเย็น
- ไม่กินอาหารรสจัด กินอาหารอ่อน เช่น ข้าวต้มร้อน ๆ
- หยุดใช้ยาต้านแบคทีเรีย ไม่ใช้ยาอมรสหวานที่มีสารต้านจุลชีพ ไม่ใช้ยาแก้ไอที่มีสารละลายเสมหะ + สารฤทธิ์ระงับไอ (+ สารต้านฮิสตามีน ที่ทำให้เยื่อบุทางหายใจแห้ง).
- เฉพาะในวันแรก อาจให้ยาระงับประสาทอ่อน ๆ ยาแก้ปวดศีรษะ และเพร็ดนิโซโลน
- **ส่วนการรักษาที่สำคัญ ที่ช่วยทุเลาอาการไออย่างรวดเร็ว คือจิบน้ำเดือดที่ร้อนจัดเท่าที่ทนได้ จะรู้สึกความร้อนลวกคอชนิด ๆ จิบบ่อย ๆ ชั่วโมงละ ๕ - ๖ ครั้งในวันแรก**
- เมื่อรู้สึกรำคาญคล้ายมีอะไรติดอยู่ในคอ ต้องไม่ขาก กระทบ หรือไอ พยายามกลืนไว้แล้วรีบจิบน้ำร้อนจัด ๆ จะรู้สึกดีขึ้น คอโล่งขึ้นทันที. แต่ถ้ำกลืนไอไม่ยอมให้พยายามผ่อนไอเบา ๆ.

โดยประสบการณ์ของผู้เขียน การรักษาตามแผนนี้ได้ผลเกินร้อยละ ๙๐.

เอกสารอ่านประกอบ

๑. สมชัย บวรกิตติ. การปฏิบัติรักษาอาการไอ. สารศิริราช ๒๕๑๒;๒๑: ๒๙๖-๓๐๐.
๒. สมชัย บวรกิตติ. รีเฟล็กซ์ การไอ. สารศิริราช ๒๕๑๓;๒๒:๑๕๖๖.

*สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสถาน