CYPAS
Children and Youth Physical Activity Studies
โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



โรคหืดดีขึ้นได้ด้วยกิจกรรมทางกาย

30 เมษายน 2563

เขียนและเรียบเรียงโดย
มยุรี วงศ์พิชณวิศาล
ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล

ทบทวนโดย
รศ.นพ.อภิชัย วรรธนะพิศิษย์

โรคหืดดีขึ้นได้ ด้วยกิจกรรมทางกาย

Highlights

- เด็กที่เป็นโรคหืดสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ด้วยการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด โดยช่วยให้ระบบหายใจทำงานดีขึ้น ลดจำนวนครั้งที่มีอาการหืด ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคกระดูกพรุนที่เกิดจากการใช้ยาต่อเนื่อง และเพิ่มโอกาสทางสังคมส่งผลให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

- เด็กที่เป็นโรคหืดสามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิด เมื่อเด็กและผู้ดูแลสามารถรับมือเมื่อเกิดอาการของโรคได้เป็นอย่างดี โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และควรอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up) และหลัง (cool down) ออกกำลังกายดังนั้นผู้ปกครองควรสนับสนุนให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย และหากเด็กมีอาการจับหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย ไม่ควรงดเว้นการออกกำลังกาย แต่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเข้าใจวิธีการรับมือเมื่อเด็กมีอาการจับหืดจากการออกกำลังกาย

- กีฬาที่ปลอดภัยสำหรับเด็กที่เป็นโรคหืด ได้แก่ ว่ายน้ำ โยคะ กอล์ฟ ฯลฯ ทั้งนี้เด็กควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 60 นาที และสามารถเล่นกีฬาได้แทบทุกชนิดเหมือนกับเด็กที่ไม่มีโรคประจำตัว

Edit 19.05.69.indd 2 19/5/2569 14:46:10

กิจกรรมทางกายนอกจากจะมีประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชนในการส่งเสริมสมรรถนะของระบบการทำงานหัวใจและปอด สร้างกล้ามเนื้อและกระดูก ควบคุมน้ำหนัก ลดความวิตกกังวลและความเครียด และลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวานชนิดที่ 2 ในวัยเด็ก หรือโรคหัวใจ มะเร็ง ความดัน กระดูกพรุน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว[1] กิจกรรมทางกายยังมีผลดีต่อเด็กที่เป็นโรคหอบหืดด้วย[2]

โรคหืด เป็นอย่างไร?

โรคหืด หรือที่คนทั่วไปเรียกว่าโรคหอบหืด เป็นโรคอักเสบเรื้อรังของทางเดินระบบหายใจ โดยเกิดจากทางเดินหายใจตีบแคบลงจากสิ่งกระตุ้น เช่น สารก่อภูมิแพ้หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อม[3]

ในปี พ.ศ. 2559 พบเด็กไทยเป็นโรคหืดมากถึง 1.2-1.4 ล้านคน การวินิจฉัยโรคหืดในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีนั้นทำได้ยาก เนื่องจากยังไม่สามารถตรวจสมรรถภาพปอดด้วยเครื่อง spirometer หรือ peak flow meter ได้ ดังนั้นการวินิจฉัยจึงทำได้เพียงซักประวัติและฟังเสียงหวีดในปอดโดยแพทย์[4]

- หอบ เป็นอาการที่พบได้ทั่วไป มีเสียงขณะหายใจออกที่คล้ายเสียงผิวปากหรือเสียงหวีดที่เกิดจากลมหายใจติดขัด
- ไอ เป็นการไอไม่มีเสมหะและไม่ใช่การไอหนัก ๆ โดยอาการไออาจเกิดขึ้นพร้อมกับอาการหอบ
- ไอตอนกลางคืนหรือช่วงเช้า หรือไอขณะออกกำลังกาย
- หายใจถี่
- แน่นหน้าอก[5]

อาการหอบของโรคหืดอาจมีระยะเวลาไม่กี่นาทีจนถึงสองสามชั่วโมงได้ โดยอาการเหล่านี้จะเป็นมากในคนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี[6] ในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี อาการหอบที่มีอาการรุนแรงที่ต้องพบแพทย์โดยด่วน ได้แก่ หายใจหอบ หายใจแรงจนอกบุ๋ม และพูดลำบากเนื่องจากหายใจลำบาก[7]

---

[1]CDC. (2020, February 20). CDC Healthy Schools : Physical Activity Facts. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm

[2]J Philpott, K Houghton, A Luke, Canadian Paediatric Society, Healthy Active Living and Sports Medicine Committee, Physical activity recommendations for children with specific chronic health conditions: Juvenile idiopathic arthritis, hemophilia, asthma and cystic fibrosis, Paediatrics & Child Health, Volume 15, Issue 4, April 2010, Pages 213–218, https://doi.org/10.1093/pch/15.4.213

[3]Sharma, G. D., & Gupta, P. (2019, January 18). Pediatric Asthma. Retrieved from https://emedicine.medscape.com/article/1000997-overview

[4]ด่านปาน อนงค์วดี. (2559). รักษาโรคหืดเด็ก หน้าที่มากกว่าหมอ. จุลสารโครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ : รู้รอบหอบหืดเด็ก, 9(27), 4–5. Retrieved from http://www.hitap.net/wp-content/uploads/2016/05/จุลสาร-27-29_4_2016-for-web.pdf

[5]Sharma, G. D., & Gupta, P. (2019, January 18). Pediatric Asthma. Retrieved from https://emedicine.medscape.com/article/1000997-overview

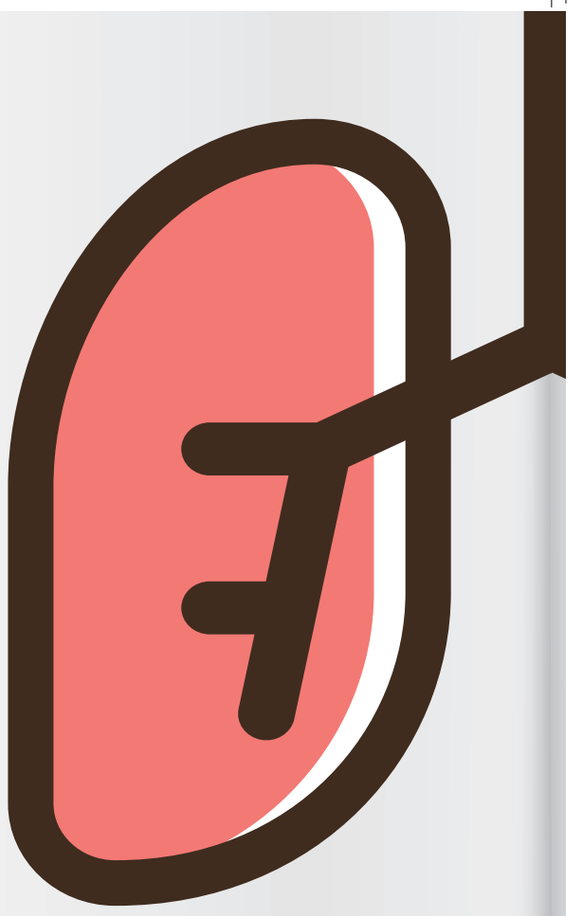
[6]Darabi, B., Rahmati, S., HafeziAhmadi, M.R. et al. The association between caesarean section and childhood asthma: an updated systematic review and meta-analysis. Allergy Asthma Clin Immunol 15, 62 (2019). https://doi.org/10.1186/s13223-019-0367-9

[7]Mayo Clinic Staff. (2019, October 12). Treating asthma in children under 5 - Mayo Clinic. Retrieved from https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-asthma/in-depth/asthma-in-children/art-20044376

Edit 19.05.69.indd 3 19/5/2569 14:46:11

ผลกระทบของโรคหืด

โรคหืดทำให้เด็กต้องขาดเรียนบ่อย ขาดโอกาสในการได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจทำให้ร่างกายผิดปกติได้ เช่น หน้าอกพองโต การเจริญเติบโตน้อยกว่าปกติ หรือพัฒนาการเรียนรู้ช้ากว่าปกติ[8]



สาเหตุของโรคหืด

ปัจจัยทางพันธุกรรม
คนที่มีอาการของโรคหืดตั้งแต่วัยเด็กโดยมากจะเกิดจากกรรมพันธุ์[9]

ภูมิแพ้
ร้อยละ 60 ของเด็กวัยเรียนที่เป็นโรคหืดจะแพ้สารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น ขนสัตว์ เชื้อรา

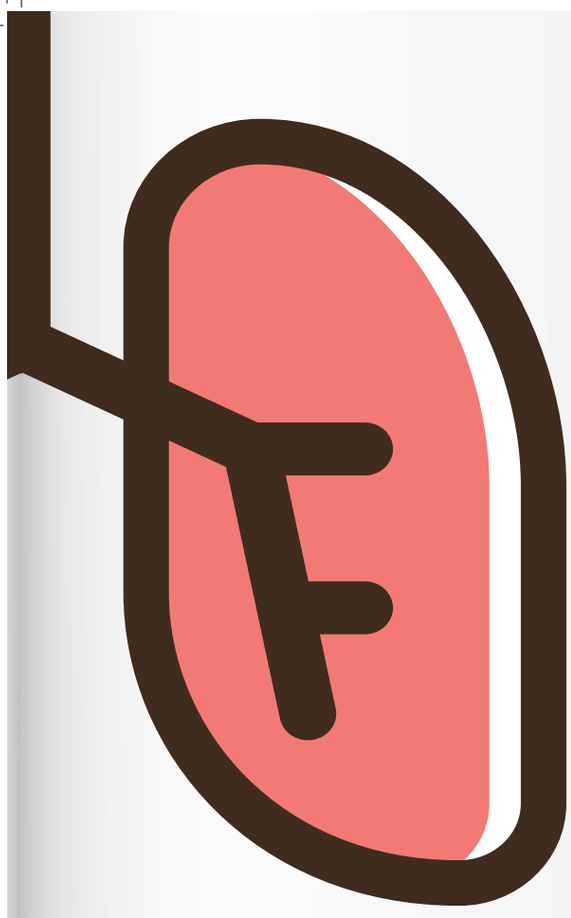
การสัมผัสจุลินทรีย์
เด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่ทันสมัยมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้น เนื่องจากมีการสัมผัสจุลินทรีย์ตามธรรมชาติน้อยลง ส่งผลให้การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันน้อยลง แต่การสัมผัสจุลินทรีย์ธรรมชาติอาจทำให้เกิดภูมิแพ้ในบางคนได้

การติดเชื้อทางเดินหายใจในช่วงก่อนวัยเรียน
โดยไวรัส RSV (Respiratory Syncytial Virus) และ ไรโนไวรัส หรือ HRV (Human Rhinovirus) ทำให้เกิดอาการหอบในเด็กก่อนวัยเรียน และทำให้เป็นโรคหืดในเวลาต่อมาได้ โดยร้อยละ 50 ของเด็กที่ติดเชื้อ RSV ในช่วงขวบปีแรก มีโอกาสจะเป็นโรคหืดเมื่อเข้าวัยเรียน

มลพิษทางอากาศ
สภาพแวดล้อม ในเมือง ที่มีมลพิษทางอากาศสูง ทำให้อาการของโรคหืดกำเริบและรุนแรงมากขึ้นได้ หากมารดาสูบบุหรี่ในช่วงตั้งครรภ์และหลังคลอด จะส่งผลเด็กมีโอกาสเป็นโรคหืดเมื่อโตขึ้น และเด็กวัยเรียนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีควันบุหรี่ จะมีความเสี่ยงของการเป็นโรคหืดอย่างต่อเนื่องในชีวิต[10]

[8] (2011, March 10). โรคหืดรุนแรงถึงตาย ...แต่ป้องกันได้-สมาคมโรคภูมิแพ้โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย. Retrieved from http://allergy.or.th/2016/resources_expert_detail.php?id=118
[9] Thomsen S. F. (2015). Genetics of asthma: an introduction for the clinician. European clinical respiratory journal, 2, 10.3402/ecrj.v2.24643. https://doi.org/10.3402/ecrj.v2.24643
[10] Ferrante G and La Grutta S (2018). The Burden of Pediatric Asthma. Front. Pediatr. 6:186. doi: 10.3389/fped.2018.00186

Edit 19.05.69.indd 4 19/5/2569 14:46:13



กิจกรรมทางกาย ส่งผลดีต่อสุขภาพ ของผู้ป่วยโรคหืด

วิธีการคลอด

สมมติฐานด้านสุขอนามัย คาดเดาว่าการผ่าคลอดส่งผลให้ทารกไม่ได้รับแบคทีเรียธรรมชาติที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาของระบบภูมิคุ้มกันที่ปนเปื้อนผ่านกระบวนการคลอด และไม่ได้ผ่านกลไกรีดน้ำคร่ำออกจากปอดเหมือนการคลอดธรรมชาติ ทำให้เด็กที่เกิดจากการผ่าคลอด มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหืดมากกว่า

การได้รับนมแม่

การได้รับนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรกนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก และส่วนใหญ่ของเด็กที่เป็นโรคหืดได้รับนมแม่เพียงช่วงระยะสั้น[11]

การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลให้อาการของโรคหืดรุนแรงขึ้นได้ และหากควบคุมอาการโรคหืดได้ไม่ดีพอจะส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้นและก่อให้เกิดโรคอ้วนในเวลาต่อมา[12] มีการศึกษาในเด็กอายุ 6-16 ปี พบว่าการลดจำนวนชั่วโมงออกกำลังกายต่อหนึ่งสัปดาห์ ส่งผลให้หลอดลมมีความไวต่อการกระตุ้นมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดอาการของโรคหืดได้มากขึ้น[13] การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างเหมาะสม ช่วยให้เด็กที่เป็นโรคหืด มีสุขภาพที่ดีและมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม[14] และยังส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม

ช่วยให้ระบบหายใจทำงานดีขึ้น

เนื่องจากการออกกำลังกายส่งผลให้กล้ามเนื้อทางเดินหายใจมีความแข็งแรงมากขึ้น ช่วยเพิ่มอัตราการหายใจออก สามารถลดอาการหดเกร็งของทางเดินหายใจที่เกิดจากการออกกำลังกายได้ และใช้พลังงานน้อยลงในการหายใจ[15]

[11]Darabi, B., Rahmati, S., HafeziAhmadi, M.R. et al. The association between caesarean section and childhood asthma: an updated systematic review and meta-analysis. Allergy Asthma Clin Immunol 15, 62 (2019). https://doi.org/10.1186/s13223-019-0367-9[15]Roldan E and Munoz B. Asthma and Physical Activity. Austin J Allergy. 2016; 3(1): 1021. ISSN:2378-6655

[12]Holderness, H., Chin, N., Ossip, D. J., Fagnano, M., Reznik, M., & Halterman, J. S. (2017). Physical activity, restrictions in activity, and body mass index among urban children with persistent asthma. Annals of Allergy, Asthma & Immunology, 118(4), 433–438. doi: 10.1016/j.anai.2017.01.014

[13]Brasholt, M., Baty, F., & Bisgaard, H. (2010). Physical activity in young children is reduced with increasing bronchial responsiveness. Journal of Allergy and Clinical Immunology, 125(5), 1007–1012. doi: 10.1016/j.jaci.2010.02.002

[14]Hudak, B. B. (Ed.). (2017, September). Can Kids and Teens With Asthma Play Sports? (for Parents) – KidsHealth - The Nemours Foundation. Retrieved from https://kidshealth.org/en/parents/asthma-sports.html

[15]Roldan E and Munoz B. Asthma and Physical Activity. Austin J Allergy. 2016; 3(1): 1021. ISSN:2378-6655

Edit 19.05.69.indd 5 19/5/2569 14:46:15

กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่เป็นโรคหืด

ลดจำนวนครั้งที่มีอาการหืด
การออกกำลังกายช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้การเป็นหวัดหรือไอน้อยลง[16]

ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคกระดูกพรุนที่เกิดจากการใช้ยาต่อเนื่อง
ยาต้านการอักเสบ glucocorticoids ที่ใช้ในการบรรเทาอาการหืดส่งผลให้การสร้างมวลกระดูกลดลงและเพิ่มการสูญเสียมวลกระดูกและส่งผลให้เป็นโรคกระดูกพรุนได้ เมื่อโตขึ้น[17]

เพิ่มโอกาสทางสังคม
เนื่องจากกิจกรรมทางกายทำให้วันขาดเรียนน้อยลง เด็กได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมชั้นได้เล่นกีฬา ส่งผลให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น[18]

เด็กบางคนอาจเกิดอาการจับหืดระหว่างหรือหลังออกกำลังกายได้ ในรายที่มีอาการหอบหืดจากการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับการรักษาที่สามารถป้องกันการจับหืดอันเกิดจากการออกกำลังกาย โดยไม่จำเป็นต้องงดเว้นการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายก่อนเป็นเวลา 6-10 นาที อาจสามารถลดอาการหอบหืดได้ และควรส่งเสริมให้ออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมภายใต้คำแนะนำจากแพทย์ที่เป็นผู้ดูแล[19]

เด็กที่เป็นโรคหืดสามารถเล่นกีฬาได้แทบทุกชนิด เมื่อเด็กและผู้ดูแลสามารถรับมือเมื่อเกิดอาการของโรคได้เป็นอย่างดี โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ควรอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up)และหลัง (cool down) ออกกำลังกาย[20]

ในกลุ่มเด็กที่มีอาการหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย หรือ EIA (Exercised Induced Asthma) หากเล่นกีฬาที่ต้องวิ่งต่อเนื่อง เช่น วิ่ง ฟุตบอล และบาสเกตบอล ควรระวังไม่วิ่งเร็วเกินไป เนื่องจากจะกระตุ้นอาการของโรคหืดได้ และควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล เพื่อให้ได้รับการรักษาที่สามารถป้องกันอาการหอบหืดจากการออกกำลังกาย[21]

---

[16]Help your child stay active. (2019, November). Retrieved from https://www.asthma.org.uk/advice/child/life/exercise/

[17]What People With Asthma Need To Know About Osteoporosis. (2018, November). Retrieved from https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/conditions-behaviors/asthma

[18]Physical Inactivity in Children with Asthma: A Resource for Physiotherapists. (2019, December 15). Physiopedia. Retrieved 15:01, April 15, 2020 from https://www.physiopedia.com/index.php?title=Physical_Inactivity_in_Children_with_Asthma:_A_Resource_for_Physiotherapists&oldid=227141.

[19]คณะกรรมการปรับปรุงแนวทางการรักษาและป้องกันโรคหืดในประเทศไทยสำหรับผู้ป่วยเด็ก พ.ศ. 2555. (2012). แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคหืด ในประเทศไทยสำหรับผู้ป่วยเด็ก พ.ศ. 2555. (2012, February 13). Retrieved from http://www.rcot.org/datafile/_file/_doctor/18e7dc4ecbfbb3feb6809cd139d0baf4.pdf

[20]Conaway, B. (Ed.). (2018, February 18). Exercising and asthma at school : MedlinePlus Medical Encyclopedia. Retrieved from https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000037.htm

[21]Conaway, B. (Ed.). (2018, February 18). Exercise-induced asthma : MedlinePlus Medical Encyclopedia. Retrieved from https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000036.htm

Edit 19.05.69.indd 6 19/5/2569 14:46:17

กีฬาที่ปลอดภัยสำหรับเด็กที่เป็นโรคหืด ได้แก่

- ว่ายน้ำ ถือเป็นกีฬาที่แนะนำมากที่สุด เนื่องจากอยู่ในสภาพอากาศชื้น มีการสัมผัสละอองเกสรต่ำ แต่มีข้อควรระวังในเด็กที่มีอาการของโรคหืดเมื่อสัมผัสคลอรีน[22]

- โยคะ มีขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกาย ฝึกหายใจ ฝึกท่าทางโยคะ และผ่อนคลายร่างกาย ช่วยให้สมรรถภาพปอดดีขึ้นในเด็กวัยเรียน ทำให้มีอาการดีขึ้นและสามารถควบคุมโรคหืดได้[23]

- กอล์ฟ

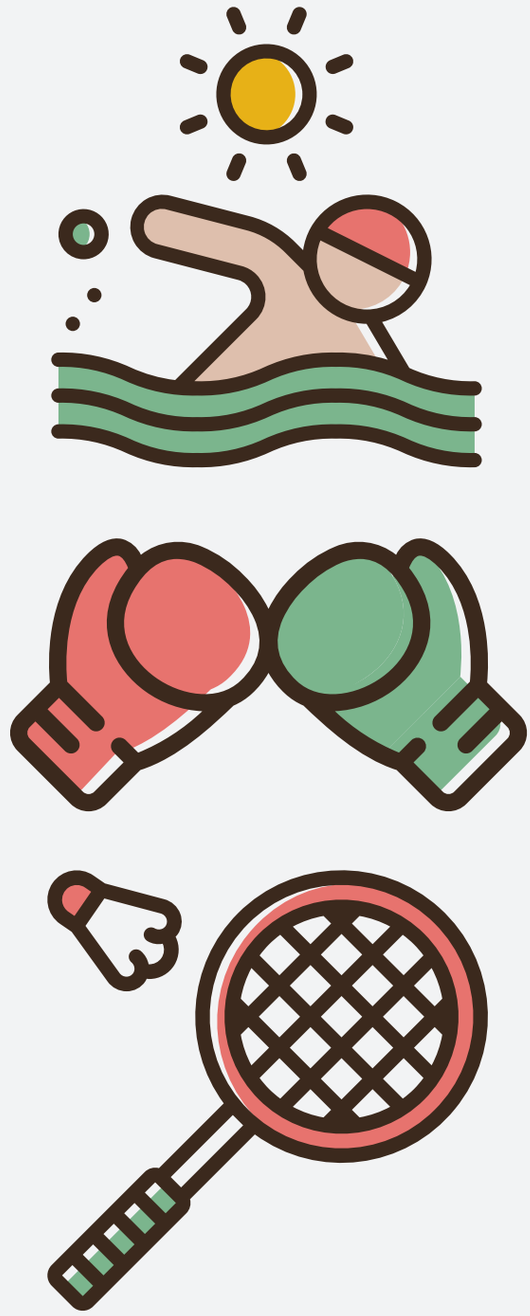
- วอลเลย์บอล

- ยิมนาสติก

- ศิลปะป้องกันตัว เช่น มวย มวยปล้ำ

- กีฬาแร็กเก็ต เช่น เทนนิส แบดมินตัน ปิงปอง[24]

เด็กควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 60 นาที ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมได้โดยจัดการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของวัน เช่น เดินหรือขี่จักรยานไปโรงเรียน หรือจัดกีฬาเป็นกิจกรรมหลังเลิกเรียน และอาจมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับเด็กเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน[25]



ออกแบบโดย
บริษัท ลันช์บ๊อกซ์ สตูดิโอ จำกัด

[22]Panagiotou, M.; Koulouris, N.G.; Rovina, N. Physical Activity: A Missing Link in Asthma Care. J. Clin. Med. 2020, 9, 706

[23]นุตระ กัลยา, พุกบุญมี เรณู, & สันตติ เสริมศรี. ผลของการฝึกโยคะต่อสมรรถภาพปอดและการควบคุมโรคหืดในเด็กวัยเรียน. (2014). Retrieved from https://gs-books.gs.kku.ac.th/57/grc15/files/mmp44.pdf

[24]Millard, Mark W. "Dispelling the myths of exercise and asthma." Proceedings (Baylor University. Medical Center) vol. 16,4 (2003): 388-91. doi:10.1080/08998280.2003.11927933

[25]Help your child stay active: The Asthma UK and British Lung Foundation Partnership. (2019, November). Retrieved from https://www.asthma.org.uk/advice/child/life/exercise/#regularexercise

Edit 19.05.69.indd 7 19/5/2569 14:46:19

Note

พฤษภาคม 2569
โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน
(Children and Youth Physical Activity Studies: CYPAS)
E-mail: cypas.project@gmail.com
CYPAS Facebook

Edit 19.05.69.indd 8 19/5/2569 14:46:19