



โรคภูมิแพ้ Allergy



ละอองเกสรดอกไม้

ฝุ่นละออง ตัวไร

สะเก็ดผิวหนังของสัตว์เลี้ยง

นำดอกไม้สด หรือต้นไม้ที่มีดอก หรือเกสร เช่น มะม่วงหรือชมพูปลูกติดบริเวณบ้าน เพราะอาจมีเกสรปลิวฟุ้งในอากาศเป็นสารก่อภูมิแพ้ ได้ โดยเฉพาะเรื่องของการอับชื้นหรือมีเชื้อรา เกิดขึ้น อาจมีสาเหตุจากต้นไม้ที่มีอากาศถ่ายเทไม่ดี อยู่ในมุมอับ เมื่อเกิดการอับชื้นเชื้อราจะเจริญดี ห้องน้ำห้องครัว และของใช้ส่วนตัวต่างๆ ควรมีการทำความสะอาดบ่อย และจัดระบบให้มีอากาศผ่านสะดวก ไม่อับทึบหรือชื้นแฉะ เพราะจะกลายเป็นแหล่งสนับสนุนให้มีเชื้อราเพิ่มขึ้นได้ การกำจัดเชื้อราตามที่ต่างๆ อาจใช้น้ำยากลุ่ม ไคลโซลหรือคลอเร็กซ์ เพื่อการกำจัด และทำลายได้

4 เรื่องของสัตว์เลี้ยงและแมลงต่างๆ ในบ้าน ผู้ป่วยบางรายอาจแพ้สัตว์เลี้ยงบางชนิดได้ เช่น แมว สุนัข เพราะจะมีการหายใจหรือสัมผัสกับขน/รังแคของสัตว์เข้าไป ส่วนสัตว์เลี้ยงบางชนิดซึ่งไม่เหมาะกับเลี้ยงในบ้าน เช่น หนู กระต่าย เป็ด ไก่ เป็นต้น บางคนจะมีอาการแพ้มาก ควรทำความสะอาดตัวสัตว์เลี้ยงหรือบริเวณที่อยู่ของสัตว์เลี้ยงด้วยและไม่ควรนำมาเลี้ยงในบ้าน นอกจากนี้ในบริเวณบ้านอาจมีแมลงต่างๆ เช่น แมลงสาบ ยุง เป็นต้น ซึ่งควรจะต้องหาวิธีกำจัดแหล่งที่อยู่อาศัย เพราะเมื่อสัตว์เหล่านี้ขับถ่ายออกมาหรือเสียชีวิตอาจจะปะปนกับฝุ่นละอองและสิ่งของในบ้าน เมื่อหายใจเข้าไปก็อาจจะแพ้ได้

● การปฏิบัติตน หรือแนวทางการรักษา

1 ควรพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นโรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้หรือไม่ เพราะมีหลายโรคที่คล้ายๆ กัน เช่น ไข้หวัดที่เกิดจากเชื้อไวรัส ไซนัสอักเสบ ริดสีดวงจมูก เป็นต้น

โดยทั่วไป ผู้ป่วยควรมีประวัติของตนเอง และให้ข้อมูลแพทย์ในเรื่องของการซักประวัติ และถ้าจะตรวจยืนยันจะมีและวิธีการตรวจว่าแท้จริงหรือไม่ หรือการเจาะเลือดตรวจซึ่งราคาแพงมากในขณะนี้

2 โรคแทรกซ้อน เนื่องจากผู้ป่วยเป็นโรคนี้จะมีแนวโน้มทำให้เป็นโรคจมูกอักเสบได้ง่าย และมีเยื่อจมูกบวม มีน้ำมูกทำให้เกิดการอุดตัน ถ้าปล่อยไว้นานไป บ่อยๆ ครั้ง อาจทำให้มีโรคแทรกซ้อนเช่น เจ็บคอ ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ ไอเรื้อรังอาจทำให้เกิดอาการหอบหืดได้ บางรายถ้ามาพบแพทย์พร้อมอาการโรคแทรกซ้อนทำรักษายากขึ้น

3 อย่านอนบน หมอนออกก้างกายให้สม่ำเสมอ

4 รักษาโรคติดเชื้อ ถ้าพบร่วมด้วย เพราะการอักเสบ

เรื้อรังจะทำให้สุขภาพอ่อนแอลง

5 ควรใช้ยาตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น ไม่ควรซื้อยามากินเอง เพราะยาบางชนิดถ้าใช้ต่อเนื่องอาจจะมีผลทำให้ร่างกายเกิดการต่อต้านและอันตรายได้

6 ลดความเครียด เพราะร่างกายจะมีการทำงานร่วมกับจิตเป็นรูปแบบของคร่อม ดังนั้นถ้าสุขภาพจิตไม่ดี อาการของโรคภูมิแพ้ก็จะเพิ่มมากขึ้น ต้องหาทางพักผ่อนให้จิตใจสบาย โดยการลาพักผ่อน เปลี่ยนบรรยากาศ ตามพื้นที่ที่ชอบเป็นบางครั้งบางคราว

7 กรณีเกิดการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัส น้ำมูกไหล จาม แน่นจมูก หายใจไม่สะดวก บางรายมีไข้ร่วมด้วย โดยทั่วไป หวัดเป็นโรคที่หายเองได้โดยไม่ต้องรักษาด้วยยาการปฏิบัติดังนี้

- รักษาความอบอุ่นของร่างกาย ไม่สวมเสื้อผ้าเปียกชื้น และอาบน้ำอุ่นและเช็ดตัวให้แห้ง

- พักผ่อนให้มาก เพราะร่างกายจะฟื้นฟูระบบร่างกายในช่วงเวลา 3 ทุ่มถึงเวลาเที่ยงคืน

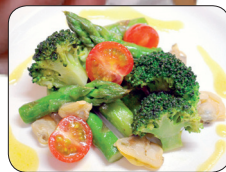
- รับประทานอาหารย่อยง่าย และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยไม่ให้เสมหะเหนียวขึ้น

- ปิดปากเวลาไอหรือจาม ไม่อยู่ใกล้ขีด หรือใช้ของร่วมกับผู้อื่น

- หากมีอาการเพิ่มมากขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อปรึกษา

8 เลือกกลุ่มอาหารที่ทาน เช่น ทานข้าวกล้องซึ่งพบว่ามีวิตามินที่สำคคัญถึง 5 ชนิด และจะช่วยลดอาการบวมอักเสบของเยื่อจมูกได้ ทานผักสดบ่อยเพราะมีวิตามินซี และเบตาแคโรทีน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวมีประสิทธิภาพ

ในการกำจัดอาการอักเสบมากขึ้น



งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน
ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพ และมาตรฐานวิชาชีพ

โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเทคนิคการแพทย์
“สถาบันชั้นนำมุ่งพัฒนาเพื่อสังคม”



โรคภูมิแพ้

ปัจจุบันพบว่าคนไทยป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ประมาณ 50% และคาดว่าจะมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ และที่มาคือการแพ้อากาศ แม้จะไม่อันตราย แต่สร้างความกังวลและส่งผล ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่จะตามมา เช่น โรคเยื่อจมูกอักเสบ ไส้ตัน เป็นต้น

โรคภูมิแพ้ หรือ **โรคแพ้อากาศ** หรือ ที่ถูกต้องคือ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ เป็นโรคที่พบได้ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งอาจจะพบหรือเกิดอาการได้ในบางเวลา

โรคภูมิแพ้ หรือ **โรคแพ้อากาศ** คือ ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ (Allergen) ที่สามารถกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเคมี ที่ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยมีลักษณะต่างๆ กัน ดังนี้ คัดน้ำมูก จามติด ๆ กันหลายครั้ง คัดแน่นจมูก มีน้ำมูกใส ๆ ไหลออกมา มีอาการหุ้อื้อ ปวดมึนศีรษะ

จมูกไม่ได้กลิ่นถ้าหากโพรงจมูกมีอาการอักเสบและน้ำมูกมาก ก็อาจจะมึนน้ำมูกไหลลงคอ อาจมีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มักพบอาการไอเรื้อรัง โดยเฉพาะตอนนอนและเมื่ออากาศเย็นมากระทบโดยทั่วไปผู้ป่วยที่มีอาการแพ้มากจะไม่มีไข้ แต่ถ้าเมื่อใดมีไข้อาจมีภาวะการติดเชื้อ ทางแบคทีเรีย หรือไวรัสร่วมด้วย ถ้าพบดังกล่าวควรต้องพบแพทย์

สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการแพ้

1 สาเหตุจากเดิม เกิดจากความผิดปกติของระบบการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งเชื่อว่ากรรมพันธุ์มีรายงานว่าถ้าพ่อหรือแม่เป็น

โรคภูมิแพ้คนเดียว ลูกอาจมีโอกาสเป็นได้ 50% และถ้าพ่อแม่เป็นโรคภูมิแพ้ทั้งคู่ลูกมีโอกาสเป็น 70% ดังนั้นคนในครอบครัวที่มีโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด ลมพิษบางชนิด ก็จะมีโอกาสเป็นโรคในกลุ่มนี้ได้มากกว่าคนอื่น

2 สาเหตุโดยตรง ผลจากการดำรงชีวิตในเมืองที่เปลี่ยนไปก็จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้โดยตรงหมายความว่าต้นเหตุของสารภูมิแพ้ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรานั่นเอง กลุ่มสารก่อภูมิแพ้สามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง แม้ การหายใจ การกินและการสัมผัส เนื่องจากจมูกเป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ ดังนั้นสารก่อภูมิแพ้จึงอยู่ในอากาศที่เราหายใจตลอดเวลา นั่นเอง



นอกจากนี้ อาจพบใน ฝุ่น นุ่น ขน และรังแคของสัตว์เลี้ยง ละอองเกสรของพืช และเชื้อราในอากาศ บางครั้งอาจเกิดจากสารที่สัมผัสโดยตรงจากอาชีพ เช่น โรงงานอาหารสัตว์ โรงงานปุ๋ย โรงงานงานทอผ้า เป็นต้น

3 สาเหตุเสริม การเกิดภูมิแพ้อาจเนื่องมาจากสาเหตุอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สารก่อภูมิแพ้ แต่อาจทำให้มีอาการเกิดขึ้นได้ เช่น

- กลุ่มก่อให้เกิดการระคายเคืองในเยื่อจมูก เช่น ควันท่อไอเสีย ควันบุหรี่ กลิ่นฉุน ๆ และฝุ่นละอองต่างๆ
- การเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่น อากาศร้อนจัดหรือเย็นจัด
- การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อ

ร่างกายอ่อนเพลียจากการอดนอน ทำงานหนัก ไม่ได้ออกกำลังกายหรือความเครียด เป็นต้น

4 อาหารต่างๆ โดยเฉพาะอาหารกลุ่มที่มีการปรุงโดยผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น ปรุงแต่งกลิ่นสีพืชผักและผลไม้ทำให้เกิดมีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ลดลง เป็นต้น

5 โรคติดเชื้อ เช่น โรคไซนัสอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ เจ็บคอ หรือใช้หวัด จากภาวะต่างๆ ที่กล่าวมา ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรงอ่อนแอ และมีผลกระทบไปกระตุ้นให้โรคภูมิแพ้มีอาการมากขึ้นได้

คำแนะนำในการกำจัด และหลีกเลี่ยง

1 พยายามหลีกเลี่ยงสารระคายเคือง โดยปกติผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จะมีความไวต่อสารระคายเคืองมากกว่ากลุ่มคนธรรมดา สารก่อภูมิแพ้ที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ฝุ่นในบ้านและตัวไรในฝุ่น ในบ้านหรือที่ทำงานจะเป็นตัวที่สำคัญทำให้เกิดอาการโรคภูมิแพ้ได้ โดยฝุ่นละอองภายในบ้านได้แก่เส้นใยต่างๆ ที่สลายตัวมาจากเสื้อผ้า พรมปูพื้น ที่นอน ตลอดจน ไข่โคล ขนของสัตว์เลี้ยง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีตัวไร ที่อาศัยอยู่ในฝุ่นละออง ซึ่งตัวไรเหล่านี้จะมองไม่เห็นต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดู โดยเฉพาะตัวไรเหล่านี้จะอาศัยและมีชีวิตอยู่ได้โดยการกินไข่โคล และรังแคของคนและชอบอาศัยอยู่ตามที่นอน หรืออยู่ในที่ค่อนข้างอับชื้น (ควรมีแสงแดดจัดให้ส่องบริเวณเตียงหรือที่อยู่อาศัยได้นานพอเพื่อทำลายไรฝุ่น)

2 วิธีกำจัดฝุ่นละอองในบ้าน พื้นบ้านหรือห้องนอนไม่ควรใช้พรม เพราะจะทำให้เกิดการเก็บฝุ่นได้ง่าย ทำความสะอาดได้ยาก ไม่เหมือนพื้นกระเบื้องยางที่สะดวกในการทำทำความสะอาด ห้องพักห้องนอน ควรทำความสะอาด ตามซอกมุมบ่อย ๆ หรือมีเครื่องดูดฝุ่นคอยช่วยทำความสะอาด 1-2 เดือน ต่อครั้ง

3 ละอองเกสรดอกไม้ และเชื้อรา ส่วนใหญ่พืชทุกชนิดจะมีดอกไม้และมีละอองเกสรที่หลุดร่วงลงพื้น ทำให้ละอองเกสรฟุ้งกระจาย เพราะมีขนาดเล็กเบาซึ่งมักปลิวไปตามลมตามอากาศทั่ว ๆ ไป ไม่ควร

