

## โรคภูมิแพ้คืออะไร ?

โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายได้รับสารบางอย่าง และร่างกายผู้นั้นตอบสนองผิดไปจากคนทั่วไปทำให้เกิดโรคและอาการต่างๆ ขึ้น เช่น คนทั่วไปที่สูดฝุ่นละอองภายในบ้านซึ่งมีไรฝุ่นจะไม่เกิดการผิดปกติแต่ถ้าผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้สูดเอาฝุ่นละอองเข้าไปจะเกิดอาการน้ำมูกไหล คันจมูก คันตา หรือมีอาการหอบเกิดขึ้น

## โรคภูมิแพ้มีหลายโรค

- 1.เกิดขึ้นในระบบการหายใจ มีอาการได้ตั้งแต่ น้ำมูกไหล จาม คันจมูก คัดจมูก (คนทั่วไปมักเรียกโรคแพ้อากาศ) หรืออาจมีอาการรุนแรง เช่น ไอ มีเสมหะมาก มีอาการหอบซึ่งเป็นอาการของโรคหืด บางคนอาจเป็นทั้งโรคหืดและโรคแพ้อากาศ สาเหตุของโรคภูมิแพ้ของระบบการหายใจ โดยส่วนมากเกิดจากสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ สำหรับสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากไรฝุ่นในบ้านเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด รองลงมาได้แก่เศษและขี้แมลง สาบ ขนและรังแคสัตว์เลี้ยง เช่น แมว สุนัข หรือเกสรพืช หรือเชื้อราในอากาศ
- 2.เกิดขึ้นที่ผิวหนัง เช่น อาการลมพิษหรือผื่นภูมิแพ้ในเด็กหรือผื่นแพ้จากการสัมผัส สาเหตุใหญ่ของลมพิษมักเป็นอาหารและยา ส่วนผื่นภูมิแพ้ในเด็กมักเกิดขึ้นเองในเด็กที่มีแนวโน้มในการเกิด เช่น มีกรรมพันธุ์ของโรคภูมิแพ้ในครอบครัว อาหาร เช่น นม ไข่ อาจทำให้เกิดอาการผื่นซึ่งมักเกิดบริเวณแก้มเด็กเล็ก หรือข้อพับในเด็กโต
- 3.เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ อาการปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการแพ้อาหาร
- 4.เกิดขึ้นในหลายระบบและรุนแรง ผู้ป่วยบางรายมีอาการแพ้มากอาจมีอาการเกิดขึ้นในทุกระบบ เช่น หอบลมพิษ ไข้ หรืออาจรุนแรงจนเสียชีวิตภายหลังจากกินอาหารบางชนิด เช่น กุ้ง ถั่วลิสง ฯลฯ หรือภายหลังจากได้รับยา เช่น เพนนิซิลลิน

## โรคภูมิแพ้มีสาเหตุจากอะไร ?

- กรรมพันธุ์ โรคภูมิแพ้หลายโรคจะเกิดขึ้นได้ง่ายถ้ามีพันธุกรรม เช่น โรคหืด โรคแพ้อากาศ และผื่นภูมิแพ้ในเด็ก ยิ่งถ้ามีประวัติว่าทั้งพ่อและแม่เป็นจะยังมีโอกาสมากกว่าพ่อหรือแม่เป็นฝ่ายเดียว โรคภูมิแพ้บางอย่างสาเหตุจากพันธุกรรมไม่ค่อยเป็นปัจจัยสำคัญมากนัก เช่น ลมพิษ แพ้อาหาร แพ้ยา หรือแพ้จากการสัมผัส เช่น แพ้เครื่องประดับ แพ้เครื่องสำอาง เป็นต้น
- สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญมากเพราะสารก่อภูมิแพ้ที่จะเข้าร่างกายเราเกิดจากสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น ไม่ว่าจะสารก่อภูมิแพ้ที่เข้าร่างกายโดยการหายใจ หรือจากการรับประทานหรือจากการสัมผัส สารก่อภูมิแพ้บางอย่างสังเกตได้ง่าย เช่น อาหาร หลังจากรับประทานอาหารทะเลอาจเป็นลมพิษภายในเวลาครึ่งชั่วโมง หรือกินยาแล้วมีผื่นขึ้น ผู้ป่วยกวาดบ้าน เล่นกับแมว หรือสุนัขแล้วเกิดอาการจามคัดจมูกหรือหอบ

สารก่อภูมิแพ้บางอย่างสังเกตได้ยาก เพราะมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เช่น เกสรหรือเชื้อราในอากาศหรือไรฝุ่นในบ้าน ซึ่งมีมากตามที่นอน หมอน โซฟา ห้องรับแขก พรม ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยร่วมที่ทำให้เกิดอาการโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้นหรือมีอาการรุนแรงขึ้น เช่น อากาศหนาว อากาศเปลี่ยน มลพิษในอากาศจากควันรถ ควันโรงงานอุตสาหกรรม ฝุ่นละอองตามท้องถนน ภายในบ้านหรือในสำนักงานก็มีควันทูหรือเป็นตัวการสำคัญ

### อาการอย่างไรจึงสงสัยว่าเป็นโรคภูมิแพ้ ?

- 1.ระบบการหายใจ ตั้งแต่จาม คันจมูก น้ำมูกไหล คัดจมูก คันตา คันคอ หรือไอเรื้อรัง มีเสมหะมีอาการหอบเหนื่อย หายใจเสียงดังวี๊ดๆ อาการดังกล่าวอาจเป็นๆ หายๆ อาจมีอาการเป็นตามฤดูกาลหรือเป็นเกือบตลอดทั้งปีขึ้นอยู่กับความรุนแรงและสาเหตุ
- 2.ระบบผิวหนัง อาจแสดงเป็นลมพิษ ผื่นคันตามข้อพับ ในเด็กเล็กอาจมีผื่นแดงบริเวณแก้ม
- 3.ระบบทางเดินอาหาร ตั้งแต่คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง ปวดท้อง
- 4.แสดงอาการทุกระบบ ในคนไข้แพ้มากอาจมีอาการทั้งหอบ หายใจลำบาก ลมพิษขึ้น ช็อค หรืออาจเสียชีวิต

### โรคภูมิแพ้พบมากน้อยเพียงใด ?

ปัจจุบัน โรคภูมิแพ้พบมากขึ้นทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย อุบัติการณ์ของโรคนี้สำหรับผู้ใหญ่ในคนไทยที่เคยสำรวจเมื่อ 20 กว่าปีก่อน พบประมาณร้อยละ 2.5 สำหรับในเด็กเมื่อ 10 ปีก่อน พบว่าเด็กในกรุงเทพมหานครเป็นโรคนี้ร้อยละ 4.2 ในปัจจุบันพบเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13 สำหรับโรคแพ้อากาศจากการสำรวจในผู้ใหญ่และเด็ก พบประมาณร้อยละ 20 และมีแนวโน้มจะพบสูงขึ้นในปัจจุบัน ส่วนผื่นแพ้ทางผิวหนังที่พบบ่อยในเด็ก มีอุบัติการณ์ไม่เพิ่มขึ้นมากนัก พบประมาณร้อยละ 10-15 การที่พบโรคภูมิแพ้ของระบบการหายใจเพิ่มขึ้นในประเทศไทย ก็เพราะวิถีของคนไทยเปลี่ยนไป ประชากรมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอยู่กันอย่างแออัด บ้านเรือนจากเดิมที่มีลักษณะโปร่ง โล่ง มีการถ่ายเทอากาศดี เปลี่ยนไปเป็นแบบตะวันตกมากขึ้น มีเพดานเตี้ยระดับ ประตูเปิดปิดด้วยเครื่องรีดร้อน ปิดหน้าต่างตลอดเวลา เปิดเครื่องปรับอากาศภายในห้องนอน มีพรมซึ่งมีไรฝุ่นมาก มีต้นไม้ประดับซึ่งมีเชื้อรา นิยมเลี้ยงสุนัขแมวในบ้านบางคนถึงกับเอาไปนอนด้วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นสารก่อภูมิแพ้ทั้งสิ้น คนก็ได้แต่สูดเอาสารก่อภูมิแพ้เข้าสู่ร่างกายตลอดเวลาซึ่งกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิแพ้ขึ้น

ปัจจุบันนี้ยังมีปัจจัยอื่นมาร่วมด้วย เช่น มลพิษในอากาศ เช่น ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ฝุ่นละอองตามถนน ควันจากท่อรถยนต์และจากโรงงานอุตสาหกรรม นอกจากนี้ยังมีควันทู การติดเชื้อ เป็นต้น ล้วนเป็นปัจจัยทำให้อุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้ในปัจจุบันเพิ่มมากขึ้น

## วิธีรักษาโรคภูมิแพ้

1. รักษาอาการของท่านด้วยตนเอง โดยหลีกเลี่ยงสารที่แพ้ให้มากที่สุด และเมื่อมีอาการมากท่านสามารถเลือก ใช้น้ำยาแก้แพ้ที่มีขายทั่วไปด้วยตัวท่านเอง อย่างไรก็ตาม เมื่อใช้น้ำยาดังกล่าวแล้ว อาการไม่ดีขึ้นภายใน 7 วัน ท่านควรจะไปปรึกษาแพทย์
2. คิดเครื่องปรับอากาศในบ้าน เครื่องปรับอากาศจะทำให้อากาศมีความชื้นต่ำลงซึ่งเป็นสภาวะที่ตัวไร และเชื้อราไม่ชอบ นอกจากนี้ยังสามารถกรองฝุ่นได้บางส่วน โดยเฉพาะเครื่องปรับอากาศรุ่นใหม่ ที่รวมเอาเครื่องฟอกอากาศเข้าไปด้วย รวมทั้งยังสามารถป้องกันเกสรดอกไม้และเกสรหญ้าต่างๆ ที่มีอยู่ภายนอกบ้านได้ด้วย
3. คิดตั้งเครื่องฟอกอากาศ โดยจะต้องเป็นเครื่องที่มีขนาดใหญ่เพียงพอกับขนาดของห้อง และได้มาตรฐาน เครื่องฟอกอากาศที่ไม่ได้มาตรฐานในการกำจัดฝุ่นนอก จากจะไม่ช่วยลดจำนวนฝุ่นที่มีอยู่ในอากาศแล้ว อาจจะเป็นตัวที่ทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจายไปทั่วห้อง ได้อีก ทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้นไปอีก
4. เลือกใช้น้ำยาทำความสะอาดบริเวณที่อับชื้น ที่มีฤทธิ์ในการทำลายเชื้อราผสมอยู่ด้วย เช่น น้ำยาที่มี Clorox เป็นส่วนผสม
5. ไม่ควรเลี้ยงสัตว์เลี้ยงในบ้านถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรจำกัดบริเวณของสัตว์เลี้ยงไม่ให้เข้าไปในห้องนอนของผู้ป่วย การให้สัตว์เลี้ยงของท่านเดินผ่านห้องนอนของท่านเพียงหนึ่งครั้ง จะมีสารก่อภูมิแพ้ในห้องของท่าน ในปริมาณเพียงพอที่จะทำให้ท่านมีอาการไปทั่วอาทิตย์
6. ใช้ผ้าปิดปากและจมูกทุกครั้ง เมื่อจะต้องทำความสะอาดบ้านด้วยตนเอง
7. หลีกเลี่ยงการใช้พรมในบ้าน พรมเป็นบ้านหลังใหญ่ที่ตัวไรและเชื้อราจะอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก แม้ว่า จะทำความสะอาดด้วยการนำมาซัก ก็ไม่สามารถกำจัดตัวไรให้หมดไปได้ เนื่องจากความร้อนที่ใช้ไม่สูงพอ ในการทำลายตัวไร ในทางตรงข้ามกลับจะทำให้พรมมีความชื้นมากขึ้นถ้าทำให้แห้งไม่ดีพอ และทำให้มีตัวไรและเชื้อรามากขึ้นไปอีก
8. ใช้หมอนที่ทำจากวัสดุสังเคราะห์ แม้ว่าตัวไรสามารถ อาศัยอยู่ในวัสดุสังเคราะห์ได้ แต่หมอนที่ทำจากวัสดุสังเคราะห์ สามารถนำมาทำความสะอาดด้วยความร้อนที่มีอุณหภูมิที่สูงกว่าหมอนธรรมชาติสามารถ ทำลายตัวไรได้
9. ซักปลอกหมอนและผ้าปูที่นอนบ่อยๆ ในน้ำร้อน นอกจากหมอนแล้ว ตัวไรยังชอบที่จะอาศัยอยู่ในปลอกหมอนด้วยเช่นกัน