

SAMPLE

SAM



SAMPLE

S

LE

MPLE

SAMPLE

ชื่อหนังสือ : ภูมิแพ้แก้ได้

ผู้เขียน : ล่ายอิงต้า

ผู้แปล : ชาญ ธนประกอบ

Published originally under the title of « 鼻過敏退散! : 鼻塞流鼻水, 熊貓黑眼圈, 塵蟎和氣喘, 通通別來亂! Allergy, Buzz off! Say Goodbye to Stuffy Nose, Dark Circles, Dust Mite, and Asthma » by Royal Road Publishing Co., Ltd., Taiwan

Copyright © 賴盈達

Thai edition copyright © 2020 FreeMind Publishing Co., Ltd. arranged through

The PaiSha Agency

All rights reserved.

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2563

ราคา 250 บาท

ISBN 978-616-403-087-9



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ล่ายอิงต้า.

ภูมิแพ้แก้ได้-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง, 2563.

200 หน้า.

1. ภูมิแพ้. I. ชาญ ธนประกอบ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.97

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับไปที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมณฑุ

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์, กวินนา จันทร์ดิษฐ

ศิลปกรรม/ออกแบบปก

นิชชีมา แสงแก้ว

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com freemindbook LINE@ : @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแหลมดำ เขตบางขุนเทียน

กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9544 www.naiin.com

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ มาตรฐานเดียวกับยุโรป
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักเบา ปลอดภัยและมีที่เป็นอันตราย
รักษาล้างแวลด้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์



ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ

เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อกล่าวถึงโรคภูมิแพ้ คนทั่วไปส่วนใหญ่จะนึกถึง 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ โรคภูมิแพ้จากอาหาร กับโรคภูมิแพ้จากอากาศ สำหรับทางการแพทย์ได้แบ่งโรคภูมิแพ้ออกเป็น 5 ประเภท ตามประเภทของอวัยวะหรือระบบการทำงานที่ผิดปกติจากสารก่อภูมิแพ้ ได้แก่ โรคภูมิแพ้ตา โรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง โรคภูมิแพ้อากาศ และโรคภูมิแพ้ในระบบทางเดินอาหาร

แต่ไม่ว่าเราจะแบ่งโรคภูมิแพ้จากเกณฑ์ใด หรือโรคภูมิแพ้จะเกิดขึ้นที่อวัยวะส่วนใด ก็ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความรำคาญ หรือใช้ชีวิตยากแตกต่างกันไป

สำหรับเล่มนี้ จะพูดถึงโรคภูมิแพ้จากอากาศที่เฉพาะเจาะจงในส่วนของระบบทางเดินหายใจ คือ “จมูก” เป็นสำคัญ เนื่องจากภูมิแพ้ประเภทอื่นๆ เรายังพอหลีกเลี่ยงหรือป้องกันไม่ให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ได้ แต่อากาศคือสิ่งจำเป็นที่เราต้องหายใจเข้าไปเพื่อให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ซึ่งจมูกเป็นด่านแรกที่อากาศเดินทางเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นจมูกจึงต้องรับศึกหนักไม่น้อย กอปรกับสภาพอากาศและวิถีการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจนทำให้อากาศไม่บริสุทธิ์ เต็มไปด้วยสิ่งปนเปื้อนและสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่งผลให้ผู้คนป่วยเป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในเด็ก และคนไทยเองก็หนีไม่พ้นเช่นกัน โดยสถานการณ์ในบ้านเรานั้น ในช่วง 10 ปีมานี้มีผู้ป่วยเป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพิ่มมากขึ้น 3-4 เท่า เลยทีเดียว

ไม่เพียงแต่ศึคนอกบ้านอย่างสภาพอากาศภายนอก (เช่น อากาศที่ปนเปื้อนสารพิษ ฝุ่น PM2.5 เกสรดอกไม้ ฯลฯ) ศึคนในบ้านเองเราก็ต้องรับมือ ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นที่แฝงตัวตามที่ต่างๆ ในบ้าน ไรฝุ่นบนที่นอน สัตว์เลี้ยง เชื้อรา หรือแม้แต่แมลงสาบ พาหะนำเชื้อสารพัดโรคที่เราไม่ต้อนรับแต่ยากจะกำจัดให้สิ้นซาก

ปัจจัยรอบตัวทั้งศึคนอกและศึคนอกทำให้เรารับมือค่อนข้างยาก และทำให้ผู้คนป่วยเป็นโรคภูมิแพ้จุกกันง่ายขึ้น ซึ่งเมื่อเป็นแล้ว ตัวแปรที่มากมายทำให้ยากต่อการรักษาให้ “หายขาด” โดยทั่วไปแล้วจึงทำได้เพียง “ควบคุมอาการ” ไม่ให้กำเริบหนัก และ “การป้องกัน” โดยการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ทั้งหลาย กระนั้น อาการจากโรคภูมิแพ้จุกอีกเสบ ไม่ว่าจะเป็นคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม คันในจมูก หายใจไม่ออก หูอื้อ รอยคล้ำรอบดวงตา ผิวงแดงและคัน ที่ดูไม่ได้ร้ายแรงอะไร แต่ก็สร้างความรำคาญและลำบากในการใช้ชีวิตไม่น้อย ซึ่งถ้าหากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องหรือทันเวลาก็อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่ทำให้ใช้ชีวิตลำบากยิ่งขึ้น

ในหนังสือ “ภูมิแพ้แก้ได้” เล่มนี้ เขียนโดย คุณหมอสายอิงตำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางโสต ศอ นาสิก จากโรงพยาบาลแก้วไต้ ประเทศไต้หวัน เขียนจากประสบการณ์ตรงในการรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จุกที่ไต้หวัน ซึ่งประชากร 1 ใน 3 ของประเทศประสบกับปัญหาป่วยด้วยโรคภูมิแพ้จุก ถือเป็นสัดส่วนที่ค่อนข้างสูงเช่นเดียวกับประเทศไทย โดยในเล่มนี้ได้รวบรวมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้จุกไว้รอบด้าน ทั้งสาเหตุและผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพเพื่อต้านโรคภูมิแพ้จุกตั้งแต่ในวัยทารกจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การสร้างสุขอนามัยของสภาพแวดล้อมเพื่อไล่ภูมิแพ้ไปให้ไกลตัว แล้วยังมีวิธีการหายใจอย่างถูกต้องที่ช่วยลดอาการจากโรคภูมิแพ้จุก และปิดท้ายด้วย 33 คำถามที่พบบ่อย ที่จะมาช่วยไขข้อข้องใจให้กับผู้ป่วยภูมิแพ้จุกได้อย่างละเอียดชัดเจน

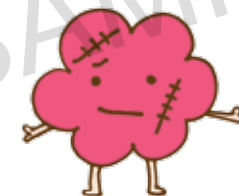
ด้วยองค์ความรู้รอบด้านเช่นนี้ หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เหมาะเฉพาะสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้จมูกแล้วเท่านั้น แต่ยังเหมาะสำหรับทุกคนด้วย เนื่องจากอากาศเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องหายใจ และแนวโน้มผู้ป่วยด้วยโรคนี้ก็มีมากขึ้นทุกปี การเสริมภูมิความรู้ให้กับตัวเองและคนรอบตัวนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน เพราะการป้องกันไว้ย่อมดีกว่าการแก้ไขเมื่อเป็น

จริงอยู่ที่ว่าประเทศไต้หวันกับประเทศไทยนั้นมีสภาพภูมิประเทศที่แตกต่างกัน แต่ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนชื้น สภาพความเป็นเมืองที่เป็นศูนย์กลางทางธุรกิจและอุตสาหกรรม วิถีชีวิตและอาหารการกินแบบเอเชียที่ใกล้เคียงกัน ความรู้ของคุณหมอสายอิงต้าจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับคนไทยได้เป็นอย่างดี

สำนักพิมพ์พริมาyard ขอขอบพระคุณ **คุณชาญ ธนประกอบ** ที่เล็งเห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ และได้กรุณาแปลหนังสือเล่มนี้ออกมาอย่างสมบูรณ์ที่สุด... สำนักอ่านชาวไทย

ท้ายสุดนี้... เมื่อ “คนที่แพ้ก็ต้องดูแลตัวเอง” – แต่จะดูแลตัวเองได้ดี เราก็ต้องได้รับความรู้ที่ดี วิธีที่ถูกต้อง เพื่อเสริมภูมิให้กับเรา... และหนังสือเล่มนี้คือคำตอบสำหรับคุณ

สำนักพิมพ์พริมาyard



คณะ کلیเปยเพียง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชวงเหอ กระทรวงสาธารณสุข
อาจารย์สาปโสต คอ นาสิก มหาวิทยาลัยการแพทยไทย

โรคมุมแพ้งมูกเป็นโรคที่ชาวไต้หวันคุ้นเคยมาก การตรวจผู้ป่วยนอกของแผนกโสต คอ นาสิก มีคนไข้ที่มาขอรับการตรวจเฉพาะโรคมุมแพ้งมูกในสัดส่วนที่สูงมาก เพราะมันเป็นโรคที่มีอาการน่ารำคาญและจัดการได้ยาก คนส่วนใหญ่หากไม่สนใจไปเลย ก็มักได้ยินคำบอกเล่าที่ไม่ถูกต้องทำให้การรักษาโรคมุมแพ้งมูกกลายเป็นเรื่องซับซ้อนยิ่งขึ้น ทว่าเราจนปัญญาที่จะรักษาอาการจากโรคมุมแพ้งมูกจริงหรือ

นำยื่นตัวอย่างยิ่งที่ได้เห็นหนังสือเล่มนี้ของคุณหมอล่ายอิงต้า เนื่องจากหลายปีมานี้ที่ไต้หวันยังไม่มีหนังสือเกี่ยวกับโรคมุมแพ้งมูกอย่างครอบคลุมในตลาด ซึ่งหนังสือเล่มนี้ คุณหมอล่ายอิงต้าได้ถ่ายทอดประสบการณ์ของท่านเมื่อครั้งได้ศึกษาในต่างประเทศ กอปรกับความรู้ใหม่ล่าสุดจากการวิจัยค้นคว้าของโลกเข้าด้วยกัน แนะนำความรู้เกี่ยวกับโรคมุมแพ้งมูกให้เข้าใจง่าย ประกอบด้วยสาเหตุของโรคและปัญหาที่พบบ่อยในโรคมุมแพ้งมูก ฯลฯ ในความเป็นจริงการจะหายขาดจากโรคมุมแพ้งมูก มิใช่เพียงอาศัยใบสั่งยาของแพทย์หรือการผ่าตัด แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องเริ่มที่ชีวิตประจำวัน อาหารการกิน และสิ่งละอับพันละน้อย คำว่า “การป้องกันดีกว่าการรักษา” คุณหมอล่ายอิงต้าได้อธิบายไว้อย่างสมบูรณ์ในหนังสือเล่มนี้

คุณหมอล่ายอิงต้าเป็นผู้พร้อมด้วยความรู้และคุณวุฒิ การเขียนหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะอ้างอิงบทวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว ยังได้ผสมผสานด้วยประสบการณ์การตรวจรักษาผู้ป่วยนอกของคุณหมอเองในแผนกโสต คอ นาสิก โรงพยาบาลชวงเหอ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข และที่น่าชื่นชมที่สุดคือคุณหมอใช้ภาษาที่ง่ายต่อการเข้าใจ แทนที่จะใช้ศัพท์แสงทางการแพทย์ และใช้ภาพประกอบจำนวนมากในการอธิบาย จึงเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะให้ความรู้พื้นฐานและความรู้ที่เกี่ยวข้องแก่ผู้เป็นโรคมุมแพ้งมูก ตลอดจนการดูแลสุขภาพของตนเอง ขอแนะนำหนังสือเล่มนี้จากใจ และขอให้ทุกท่านจงชนะโรคมุมแพ้งมูกและมีสุขภาพจิตที่ดี

李飛鵬

ดร.จ้าวพินจิว

ผู้อำนวยการแผนกโสต ศอ นาสิก

โรงพยาบาลชวงเหอ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข

ผู้เชี่ยวชาญสาขารังสีเอกวิทยาโสต ศอ นาสิก มหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป

กว่ายี่สิบปีในอาชีพแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาโสต ศอ นาสิก เคยดูแลผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูกที่เข้ารับการรักษาจำนวนมาก ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีราว 30% ของจำนวนผู้ป่วยทั้งหมดของแผนกโสต ศอ นาสิก ผู้ป่วยส่วนมากได้รับผลกระทบต่อชีวิตประจำวันในระดับที่แตกต่างกัน บ้างตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็จามไม่หยุด บ้างน้ำมูกไหลทั้งวัน ได้แต่อาศัยการกินยาหรือพ่นยาเพื่อควบคุมอาการ ซึ่งได้ผลในการรักษาชนิดหายขาดน้อยมาก

สิ่งที่ตามมากับโลกยุคโลกาภิวัตน์คือภาวะโลกร้อน ความสะอาดรวดเร็วของการขนส่งข้ามประเทศ วัตถุดิบอาหารที่ประดิษฐ์หรือแปรรูปโดยมนุษย์และอื่นๆ เป็นความท้าทายที่มวลมนุษยกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งการป้องกันและการรักษาโรคร้ายก็มีข้อพิจารณาที่แตกต่างกันไป

หลายปีมานี้เนื่องจากสื่อนามัยของสภาวะแวดล้อมได้รับการแก้ไขให้ดีขึ้นและมีการฉีดวัคซีนอย่างทั่วถึง โรคระบาดหลายชนิดจึงลดลงหรือหายไปเลย แต่บางอย่างที่ดูแล้วเหมือนไม่มีพิษมีภัย เช่น ฝุ่นละอองในอากาศและไรฝุ่น เศษผิวหนังจากสัตว์เลี้ยง เกสรดอกไม้ในฤดูใบไม้ผลิ สารทำความสะอาด หรือแม้แต่ในอาหารก็ยังเจือปนด้วยสารเติมแต่งเพื่อสนองความอยากของเรา สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อระบบภูมิคุ้มกันของเรา ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันเกิดการ

สำคัญผิดและล้าสน เห็นมิตรเป็นศัตรูและกลายเป็นภูมิแพ้ หากจะกล่าวว่ารโรคภูมิแพ้เป็นปัญหาใหญ่ที่ยากเย็นอย่างหนึ่งของการแพทย์ในศตวรรษที่ 21 ก็คงมิเกินเลย

นายแพทย์ล่าอิ่งต้า ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านหลังสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเปแล้ว ได้รับการฝึกอบรมแพทย์โสต ศอ นาสิก เฉพาะทางที่โรงพยาบาลกัวไท่ และไปศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกา และมหาวิทยาลัยเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น ปัจจุบันดำรงตำแหน่งแพทย์ประจำแผนกโสต ศอ นาสิก โรงพยาบาลชวงเหอ ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

ในหนังสือเล่มนี้ คุณหมอเล่าไม่เพียงวิเคราะห์ต้นเหตุของการเป็นโรคภูมิแพ้จมูกที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันและวิธีรับมือ การป้องกัน การรักษาภูมิแพ้จมูกของสตรีมีครรภ์และทารก ตลอดจนตอบคำถามเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้จมูกที่พบบ่อยและมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน ขณะเดียวกันก็นำเสนอ “ทำฝึกรายใจเพื่อช่วยลดอาการภูมิแพ้จมูก” โดยหวังว่าผู้ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้จมูก จะได้รับการแก้ไขจากต้นเหตุ มิใช่อาศัยแต่ตัวยาในการกดอาการ ซึ่งเป็นตัวอย่างของทัศนคติกระแสหลักของการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน

เชียวจ้อโย่ว

นายกสมาคมโรคไต คอ นาสิกแพทย์ แห่งประเทศไทย

อาจารย์และผู้อำนวยการแผนกโรคไต คอ นาสิก มหาวิทยาลัยการแพทย์โกดัก

หนังสือเกี่ยวกับการรักษาและดูแลสุขภาพในไตหวันกำลังตื่นตัวและแพร่หลายมาก ส่วนมากเป็นหนังสือแปลจากสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่นๆ ในเวลาต่อมาก็ได้มีผู้เชี่ยวชาญของไตหวันเป็นผู้เขียน เพื่อเป็นข้อมูลที่เหมาะกับท้องถิ่นของประชากรไตหวันเอง นับว่ามีคุณูปการต่อการยกระดับการตื่นตัวของประชากร แต่หนังสือเฉพาะทางที่กล่าวถึงโรคภูมิแพ้จมูกซึ่งเป็นโรคที่พบทั่วไปนี้ ยังมีน้อยมาก หนังสือเล่มนี้เขียนโดยเริ่มจากมุมมองของผู้ป่วย จึงเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจและจัดการกับโรคภูมิแพ้จมูก ขณะเดียวกันก็เป็นคำแนะนำเพื่อให้ประชากรไตหวันมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นในอนาคต จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือและเข็มทิศที่ดีในการนำทางผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูกสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานในเร็ววัน

趙品植

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือด้านการแพทย์ที่คนทั่วไปอ่านรู้เรื่องและเข้าใจง่าย เนื้อหาเกี่ยวกับโรคที่พบเจอทั่วไป - โรคภูมิแพ้จมูก ครอบคลุมถึงความรู้และสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้จมูกที่น่ารำคาญได้เป็นอย่างดี

หนังสือความรู้การแพทย์ที่ได้นั้นเขียนยากมาก เพราะต้องสอดคล้องกับทฤษฎีการแพทย์ ไม่อ้างอิงจริง และต้องอัดแน่นด้วยสาระ แต่สำหรับบุคคลทั่วไปแล้ว สิ่งที่ต้องการคือหนังสือที่อ่านเข้าใจง่าย สามารถทำตามได้ และตรงกับปัญหาของตนเอง ซึ่งหนังสือเล่มนี้มีเอกลักษณ์ดังกล่าวนี้

คุณหมอล่ายอิงต้า ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ สำเร็จการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป และศึกษาต่อแพทย์เฉพาะทางโรคไต คอ นาสิก จากโรงพยาบาลกัวไท่ ประเทศไตหวัน และศึกษาต่อด้านโรคไต คอ นาสิก ที่มหาวิทยาลัยเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น และมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกา เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคไต คอ นาสิก อย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝีมือการเขียนที่ลื่นไหล ใช้ศัพท์เข้าใจง่ายและอธิบายอย่างชัดเจน ด้วยตระหนักในความรับผิดชอบต่อสังคมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อมหาชน และขอให้กำลังใจแด่คุณหมอล่ายให้เขียนหนังสือดีๆ อีกเพื่อสร้างความผาสุกแก่สังคม

葉自佑



คำนำผู้เขียน

ผู้ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้จมูกมีสัดส่วนค่อนข้างสูง ตามสถิติแล้วในไต้หวัน ประชากรทุกสามคนจะมีหนึ่งคนที่เป็นโรคภูมิแพ้จมูก กล่าวได้ว่าโรคนี้เป็นโรคที่น่ารำคาญมาก ในแผนกคนไข้นอกของแผนกโสต คอ นาสิก จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้จมูกก็ไม่เคยลดน้อยลงเลย จึงเป็นโรคและอาการที่แพทย์โสต คอ นาสิก ค่อนข้างคุ้นเคย

จากประสบการณ์การตรวจผู้ป่วยนอกแผนกโสต คอ นาสิก และผู้ป่วยศัลยกรรมโสตประสาทและการได้ยินของผมพบว่า ผู้ป่วยส่วนมากขาดความรู้ความเข้าใจอยู่มาก ซ้ำร้ายยังมีความเชื่อส่วนตัวที่คิดเอาเองและหลงเชื่อคำร่ำลือตามแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่ไม่น่าเชื่อถือ จนกระทั่งขัดแย้งกับการรักษาของแพทย์ นอกจากนี้ผู้ป่วยบางคนหวังเพียงให้แพทย์เขียนใบสั่งยาให้แต่ไม่ยอมทำตามคำแนะนำซึ่งความจริงแล้วโรคภูมิแพ้จมูกเกี่ยวพันอย่างแนบแน่นกับอาหารการกินและการใช้ชีวิตประจำวัน จะอาศัยเพียงยาหรือการผ่าตัดไม่มีทางรักษาให้หายสนิทได้

เจตนารมณ์ที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ คือต้องการให้ความรู้พื้นฐานแก่มหาชน ให้ผู้ป่วยกับแพทย์ได้ร่วมมือกันอย่างใกล้ชิด อันจะนำมาซึ่งผลดีในการรักษา

ในหนังสือเล่มนี้ เราจะเริ่มจาก “การทำความรู้จักโรคภูมิแพ้จมูก” ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐาน และ “วิเคราะห์ 6 ต้นเหตุของโรคภูมิแพ้จมูก” ให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจความรู้เหล่านี้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน และรู้ว่าอะไรคือต้นเหตุของโรคภูมิแพ้จมูก 6 ประการ ต่อจากนั้นในบทที่ 2 จะกล่าวถึงคำถามที่ผู้ป่วยส่วนมาก โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์ต้องการทราบ นั่นคือคำถามที่ว่าเราจะหลีกเลี่ยงมิให้เด็กเป็นโรคภูมิแพ้จมูกได้อย่างไร ซึ่งเป็นการแบ่งปันข้อมูลทางการแพทย์ล่าสุดให้แก่ผู้อ่าน

สำหรับคำถามที่ว่า อาการจากโรคภูมิแพ้จมูกสามารถบรรเทาด้วยการออกกำลังกายได้หรือไม่ ในฐานะที่จมูกเป็นดั่งทวารแห่งการหายใจของร่างกายมนุษย์ สภาพจมูกจึงเป็นตัวตัดสินคุณภาพการหายใจ ดังนั้นในบทที่ 3 จึงเน้นที่ทำฝึกหายใจเพื่อลดอาการภูมิแพ้ โดยเฉพาะจงที่อาการภูมิแพ้จมูกและระบบทางเดินหายใจเพื่อให้ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูกทุกท่านหายใจได้ดีขึ้นและลดอาการข้างเคียงต่างๆ



เมื่อเข้าใจเรื่องพื้นฐานเหล่านี้แล้ว เราก็จะทำการตรวจสุขภาพครั้งใหญ่ของสภาพแวดล้อมที่ผู้อ่านใช้ชีวิตอยู่ หาต้นเหตุของอาการภูมิแพ้จมูกที่ควรหลีกเลี่ยง โดยในบทที่ 4 มีรายการให้ตรวจสอบ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตัวเอง เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับผู้มีอาการภูมิแพ้จมูก

ท้ายสุดในบทที่ 5 ผมได้รวบรวมคำถามที่พบบ่อย ซึ่งมาจากคำถามที่มักถูกถามเสมอเวลาตรวจผู้ป่วยนอก ในบทนี้ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการรักษาโรคภูมิแพ้จมูกด้วยยา อาการภูมิแพ้จมูกและอาการแทรกซ้อน ภูมิแพ้จมูกกับเสียงพูด เป็นต้น ซึ่งผมจะอธิบายอย่างง่ายๆ และยื่นมือถึงการรักษาเฉพาะทางและที่อยากจะทำกล่าวถึงคือ ในการตรวจเสียงพูดของผู้ป่วยนอก ผมพบว่าผู้ใช้เสียงพูดโดยอาชีพจำนวนไม่น้อย (เช่น นักร้อง) มีปัญหาภูมิแพ้จมูก และมีผลกระทบต่องานของพวกเขาในระดับหนึ่งทีเดียว ดังนั้นผมจึงขออธิบายแต่ละปัญหาไว้ในบทนี้

จำได้ว่าขณะที่ผมศึกษาเพิ่มเติมที่ญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกา นอกจากจะได้เรียนรู้ความรู้และเทคโนโลยีการแพทย์ใหม่ล่าสุดแล้ว ผมยังพบว่าพวกเขาจริงจังกับการให้ความรู้ด้านสุขอนามัยแก่ผู้ป่วยมาก ดังนั้นขณะเขียนหนังสือเล่มนี้ผมจึงพยายามผสมผสานความรู้ที่ร่ำเรียนมาเหล่านี้ไว้ในเนื้อหาด้วย เพื่อให้การศึกษาด้านสุขอนามัยของไต้หวันสมบูรณ์ตามมาตรฐานสากล และหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ช่วยให้ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรงยิ่งขึ้น และเอาชนะโรคภูมิแพ้จมูกได้!

賴盈達

สายอิงต้า

สารบัญ

กลยุทธ์
ต้านภูมิแพ้

1

6 สารก่อโรคภูมิแพ้จมูก

รู้รา รู้ยา จึงจะบรรเทาชนะร้อย!

25

26 ทำไมจึงเป็น “โรคภูมิแพ้จมูก”

27 วิธีการแยกแยะอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

28 ● ตารางเปรียบเทียบอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

30 อะไรบ้างที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้จมูก

30 ● ไรฝุ่น แมลงสาบ สัตว์เลี้ยง เชื้อรา เกสรดอกไม้ ฝุ่น PM2.5/หมอกควัน

41 ผลกระทบจากโรคภูมิแพ้จมูกต่อการดำรงชีวิต

42 ● คัดจมูก น้ำมูกไหล รอยคล้ำรอบดวงตา หอบหืด ผิวแห้งและคันภูมิแพ้ขึ้นตา ไซนัสอักเสบ โรคหูชั้นกลางอักเสบและโรคหูชั้นกลางอักเสบแบบมีน้ำขังในหู

กลยุทธ์
ต้านภูมิแพ้

2

ตั้งแต่ตั้งครรภ์ถึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่

2 ประเด็นสำคัญในการใช้ชีวิตต้านภูมิแพ้

ที่ควรรู้

47

49 ประเด็นที่ 1 : บ่มเพาะสภาพร่างกายต้านภูมิแพ้ให้ลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์

49 ● กินของเหล่านี้ให้มาก ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้ทารกในครรภ์

54 ● กินของเหล่านี้ให้น้อยลง ช่วยลดอัตราภูมิแพ้ของทารกในครรภ์

57 ประเด็นที่ 2 : สร้างนิสัยการต้านภูมิแพ้ที่พึงปฏิบัติทั้งเด็กและผู้ใหญ่

57 ● พึงรักษา “หลักการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ได้น้อย”

62 ● การสังน้ำมูกต้องทำอย่างนี้

65 ● ช่วยเด็กสังน้ำมูก ต้องทำอย่างนี้

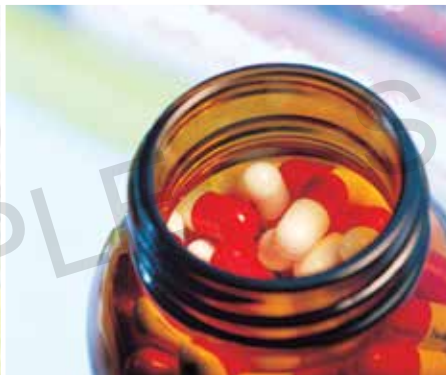
66 ● การปรับเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยลดอัตราการเกิดภูมิแพ้ได้

69 ● ท่านอนที่ถูกต้อง ช่วยลดอาการจากภูมิแพ้ได้จริงหรือ

70 ● เคล็ดลับการใช้ยาต้านภูมิแพ้

72 ● การจัดการกับอาการภูมิแพ้ที่รุนแรง

73 ● อาการหอบหืดที่เกิดจากภูมิแพ้ให้ทำอย่างนี้



3 กระบวนท่า พิก “พลังการหายใจที่โปร่งโล่ง” เพิ่ม “พลังการรับมือภูมิแพ้”!

- 78 กระบวนท่าที่ 1 : หายใจด้วยท้องลดภูมิแพ้ – เพิ่มการขยายตัวของปอด ต่อให้จุกตันเพราะภูมิแพ้ ก็ยังหายใจได้คล่อง!
- 80 ● การฝึกหายใจด้วยท้องลดภูมิแพ้ในท่านอน
- 83 ● การฝึกหายใจด้วยท้องลดภูมิแพ้ในท่านยืน (แบบง่าย/ขั้นสูง)
- 91 ● การฝึกหายใจด้วยท้องลดภูมิแพ้ในท่านั่ง
- 93 กระบวนท่าที่ 2 : นวดจมูกลดภูมิแพ้ – ง่ายๆ ช่วยบรรเทาความรู้สึกไม่สบายจมูกที่เกิดจากภูมิแพ้!
- 96 กระบวนท่าที่ 3 : หายใจทางจมูกลดภูมิแพ้ – พิกการหายใจทางจมูกให้เป็นนิสัย ป้องกันมิให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจากการหายใจทางปาก!

มาสำรวจอนามัยสิ่งแวดล้อมกันเถอะ! 4 หลักการต้านภูมิแพ้ ดูแลสภาพแวดล้อมนอกร่างกาย

- 102 โสโคไม่เตลยที่ 80% ของอากาศภูมิแพ้จะอยู่กับคุณตลอดชีวิต!
- 103 4 หลักการใหญ่สลายต้นเหตุ ไล่ภูมิแพ้ไปไกลพันลี้
- 103 ● หลักการรับมือที่ 1 : การต้านภูมิแพ้ในบ้าน
- 127 ● หลักการรับมือที่ 2 : การต้านภูมิแพ้ในบ้าน
- 127 ● หลักการรับมือที่ 3 : การต้านภูมิแพ้ด้วยการเลือกเสื้อผ้า
- 128 ● หลักการรับมือที่ 4 : การต้านภูมิแพ้ขณะเปลี่ยนแปลงฤดูกาล

Q&A : 33 คำถามที่ผู้ป่วยต้องถาม ให้ประสบการณ์ของคนอื่น เป็นพลังสำรองการรบของคุณ

- 132 1 การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกวิธีควรทำอย่างไร
- 135 2 ลักษณะของงานทำให้ไม่สามารถใส่หน้ากากได้ มีวิธีอื่นทดแทนหรือไม่
- 136 3 สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้จมูก การใช้เครื่องดูดฝุ่นมีส่วนช่วยในการต้านภูมิแพ้หรือไม่ แล้วควรเลือกใช้เครื่องดูดฝุ่นชนิดใด
- 138 4 สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้จมูก การใช้เครื่องฟอกอากาศมีส่วนช่วยในการช่วยต้านภูมิแพ้หรือไม่ แล้วมีวิธีการเลือกซื้ออย่างไร
- 142 5 สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้จมูก ควรจำกัดความชื้นให้อยู่ในระดับใดจึงจะดีที่สุด ยิ่งแห้งยิ่งดีใช่หรือไม่
- 143 6 เมื่อเกิดฝุ่น PM2.5 และหมอกควันพร้อมกัน ควรทำอย่างไร จะชุกตัวอยู่แต่ในบ้านไม่ออกไปไหนเลยหรือ
- 144 7 สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้จมูก เวลาสั่งน้ำมูก ชนิดและวัสดุของกระดาษทิชชูที่ใช้ มีผลกระทบหรือไม่
- 145 8 ถ้าคัดจมูกอย่างหนักจะบรรเทาด้วยวิธีใด
- 146 9 มีวิธีรักษาภูมิแพ้จมูกด้วยการแพทย์ทางเลือกหรือไม่
- 148 10 แพทย์บอกว่าฉันเป็นภูมิแพ้จมูก แปลว่าจมูกฉันมีตึงเนื้อใช่หรือไม่
- 149 11 ขณะตรวจโพรงจมูก แพทย์จะใช้กล้องเอ็นโดสโคปตรวจ กล้องที่ว่าคืออะไร แล้วเจ็บหรือไม่
- 150 12 ฉันเป็นภูมิแพ้จมูกหรือเป็นไซนัสอักเสบ
- 152 13 เมื่อรักษาภูมิแพ้จมูกจนหายแล้ว รอยคล้ำรอบดวงตาจะหายไปเองใช่หรือไม่

- 153 14 ฉันมักคัดจมูกข้างหนึ่งอยู่เสมอ เป็นเพราะโรคภูมิแพ้จมูก ไซ้หรือไม่
- 154 15 แพทย์บอกว่าผนังกันช่องจมูกของฉันคง หมายความว่าอย่างไร และควรจัดการอย่างไร
- 156 16 ฉันเป็นภูมิแพ้จมูกมาหลายปี พักนี้รู้สึกหือด้วย ไม่ทราบว่ เกี่ยวข้องกับภูมิแพ้จมูกหรือไม่
- 157 17 ฉันเป็นผู้ป่วยภูมิแพ้จมูกอย่างหนัก ตอนนอนมักถูกคนใน ครอบครัวบอกว่านอนกรน มีวิธีแก้ไขหรือไม่
- 158 18 ภูมิแพ้จมูกกับหอบหืด เกี่ยวข้องกันอย่างไรถึงขีดไซ้หรือไม่
- 160 19 เมื่อก่อนฉันไม่เคยมีอาการภูมิแพ้จมูกเลย แต่หลายปีมานี้จู่ๆ ก็เป็นโดยไม่ทราบสาเหตุ มีสาเหตุอะไรกันแน่ที่ทำให้เป็นโรค ภูมิแพ้จมูก
- 163 20 เมื่อเลือดกำเดาไหล วิธีจัดการที่ถูกต้องควรทำอย่างไร
- 165 21 มักเห็นโฆษณาขายพ่นจมูกทางโทรทัศน์บ่อยๆ บอกว่ ประสิทธิภาพการรักษารวดเร็ว ฉันสามารถใช้ยาพ่นในระยะยาว ได้หรือไม่
- 169 22 ว่ากันว่า ยาพ่นจมูกผสมสารสเตียรอยด์ ฉันจึงไม่กล้าใช้ ถ้าใช้ จะเกิดปัญหาหรือไม่
- 170 23 อุปกรณ์ล้างจมูกมีประสิทธิภาพอย่างไร
- 175 24 ยาที่ใช้รักษาโรคภูมิแพ้จมูกมีอะไรบ้าง
- 178 25 มักได้ยินว่ กินยาแก้ภูมิแพ้จมูกแล้วจะง่วงนอน มีชนิดที่กิน แล้วไม่ง่วงหรือไม่
- 180 26 ฉันเป็นโรคภูมิแพ้จมูกอย่างหนัก เคยรักษาด้วยยาแต่ไม่เป็นผล อยากทราบว่า การรักษาโรคภูมิแพ้จมูกด้วยการผ่าตัดเป็น อย่อย่างไร

- 184 27 การผ่าตัดเทอร์บินเอน์ล่างด้วยเลเซอร์ (Laser turbinoplasty) คือการเผาเยื่อจมูกไซ้หรือไม่ และเยื่อจมูกจะเกิดใหม่ได้หรือไม่
- 186 28 หลังการรักษาด้วยวิธีผ่าตัดแล้ว จะไม่กลับมาเป็นโรคภูมิแพ้จมูก ซ้ำอีกไซ้หรือไม่
- 187 29 การรักษาโรคภูมิแพ้จมูกด้วยการผ่าตัดมีหลายวิธี วิธีใดได้ผล ดีที่สุด
- 190 30 ฉันเป็นนักร้องอาชีพ เป็นโรคภูมิแพ้จมูกอย่างรุนแรง มีเสมหะ ในลำคอตลอดปี บางครั้งเสียงไม่ใสกังวาน ขอเรียนถามว่ เกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้จมูกหรือไม่
- 193 31 ฉันมักรู้สึกว่ ตนเองสูดฝุ่นเข้าไป หรือสัมผัสกับอะไรบางอย่าง นอกจากจะมีอาการไม่สบายจมูกแล้ว เสียงมักเริ่มแหบตันที่ เป็นเพราะอะไร
- 194 32 การใช้ยารักษาภูมิแพ้จมูกระยะยาว จะกระทบต่อเส้นเสียงหรือ การแสดงของฉันหรือไม่ ฉันควรดูแลสุขภาพอย่างไร
- 196 33 คุณหมอโปรดช่วยด้วย! อีกสองชั่วโมงผมต้องขึ้นร้องเพลงแล้ว แต่จมูกตันไปหมด น้ำมูกไหลตลอดเวลา และไม่มีเสียง ผม ควรทำอย่างไร

กลยุทธ์
ต้านภูมิแพ้

1

6 สารก่อโรคภูมิแพ้จมูก
รู้ธา รู้ชา
จึงจะบรรเทาชนะร้อย!

กลยุทธีถันภูมึแพ้ 1

6 สาธก๋อโรคภูมึแพ้งมูก รุ้เรอ รุ้ชอ จังจะรบร๋อยเชน:ร๋อย!



โรคภูมึแพ้งมูกคือคนรักฝุ่น่อกล่วที่พั่วพันไม่รุ้จบ ทั้งนี้ประชอกรได้หวั่น 1 ใน 3 ล่วนเป็นโรคภูมึแพ้งมูก คุณเองก็อจเป็นหนึ่งในจันว่นนี แต่คุณอจปลอดถัยได้ด้วการป้องกันตัวเองจากรูมึแพ้ด้ววิธีการที่ถูคถ้อง ซึ่งจะช้บไล่โรคภูมึแพ้ให้พันไปจากรคุณ



ถ่าบอจิงเป็น “โรคภูมึแพ้งมูก”

โรคภูมึแพ้งมูก ชื่อเต็มควรเป็นโรคจมูกอ้กเสบภูมึแพ้ (Allergic rhinitis) แล้วโรคจมูกอ้กเสบภูมึแพ้คืออะไร โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังและช้บช้อนโรคหนึ่งม้กมีอาการดังถ่อไปนี

- คัดจมูก
- น้ำมูกไหล (ปกถิจจะเป็นน้ำมูกใส)
- จาม
- คั่นในจมูก

ขณะเดียวกัน การอ้กเสบในจมูกอจนำมาซึ่งอาการอื่น ๆ เช่น เกยวพันถึงดวงตา ล้าคอ และหุ ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ล่วนมีโอกอสเกิดช้บได้ การแยกประเภทการอ้กเสบในจมูกแบ่งออกเป็น การอ้กเสบในจมูกชนิดแพ้ และการอ้กเสบในจมูกชนิดไม่แพ้ ในจันว่นนีอาการจมูกอ้กเสบ 50% ล่วนจัดอ้อยในประเภทจมูกอ้กเสบชนิดแพ้

เหตุที่เรยิวว่าจมูกอ้กเสบชนิดแพ้ เนื่องจากรจมูกอ้กเสบชนิดแพ้เกยวพันกับการตอบสนองของระบบภูมึค้มกันของตัวเรา ปฏิกรียาตอบสนองของภูมึค้มกันมีสารตัวหนึ่งเรยิวว่า **IgE (อิมมูโนโกลบูลิน** เป็นแอนติบอดีชนิดหนึ่ง) ซึ่งมึบทบาทสำคัญมกถ่อภูมึค้มกัน และเป็นกลไกสำคัญในการเกิดโรคภูมึแพ้งมูก การสัมผัสกับสารก๋อภูมึแพ้ใด ๆ (เช่น ฝุ่น เกสรดอกไม้ ไรฝุ่น เป็นต้น) ล่วนกระตุ้นแอนติบอดี ทำให้เกิด IgE ร่างกายจึงตอบสนองถ่อสารก๋อภูมึแพ้ชนิดนั้นมกช้บและไวช้บ เช่น จาม คั่นในจมูก น้ำตาไหล น้ำมูกไหล เป็นต้น ซึ่งก็คืออาการของ “โรคภูมึแพ้งมูก”



วิธีการแยกแยะอาการภูมึแพ้งมูก ช้บัสอ้กเสบ ช้บวิถ์ และช้บวิถ์ใหญ่

นี่เป็นปัญหาที่พบบ่อย ผู้ป่วยจันว่นมกและคุณเองก็อจเคยสงล้อยเนื่องจากรช้บวิถ์เป็นโรคที่ทุกคนล่วนมีประสบการณ์ อาการส่วนมกคือเจ็บคอ ไอ และมีน้ำมูกไหล ถ่าอาการไม่หนักมก รวล้บดาห้เศษก็หอยเองได้

ความจริงเราแยกแยะโรคหวัถกับโรคภูมึแพ้งมูกได้ด้วเอกลักษณะ 2 ประการ **ประการที่ 1 คือ ระยะเวลาที่ร่างกายแสดงอาการ** เมื่อเป็นหวัถ อาการที่เกิดกับจมูก (เช่น จาม คั่นในจมูก น้ำมูกไหล คัดจมูก ฯลฯ) จะเป็นอ้อยไม่ถ้วนส่วนอาการจากรโรคภูมึแพ้งมูกนั้น เนื่องจากร่างกายถ้องใช้เวลาค่อนช้งนนานในการตอบสนองถ่อสารก๋อภูมึแพ้ ดังนั้นอาการที่เกิดกับจมูกจึงค่อนช้งนยาวนาน ถว้โดยถ้วไปแล้วผู้ป่วยที่มารับการตรวจม้กบอถ้วา เขามีอาการคัดจมูกมานานหลายเดือน หรืออจหลายลี้บปีด้วช้บ หรือมีน้ำมูกไหลตลอดเวลา เอกลักษณะ **ประการที่ 2 คือ ลีชองสารคัดหล้งในจมูก** เมื่อเป็นหวัถใหม่ ๆ สารคัดหล้งในจมูกจะมีสีค่อนช้งนขาว แต่ถ่าเป็นสีเหลืองหรือเขียว ส่วนมกจะเกิดจากรโพรจมูกติดเช้อไวรัสหรือเช้อโรค บางครั้งอจม้กกลิ่นเหม็นด้ว ซึ่งเป็นการติดเช้อ

ค่อนข้างรุนแรงแล้ว แต่ในอาการของโรคภูมิแพ้จมูก เนื่องจากสารก่อภูมิแพ้ ทำให้ภูมิคุ้มกันของเราเกิดปฏิกิริยาตอบสนอง จึงทำให้เกิดสารคัดหลั่งเป็นเมือกในจมูก ซึ่งโดยทั่วไปจะใสและเหลวเหมือนน้ำ เอกลักษณะสองอย่างนี้คือตัวบ่งชี้ในการแยกแยะว่าป่วยเป็นหวัดหรือเป็นโรคภูมิแพ้จมูก

ตารางเปรียบเทียบอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

| อาการ | ภูมิแพ้จมูก | ไซนัสอักเสบ | ไข้หวัด | ไข้หวัดใหญ่ |
|------------------------|-------------|---------------------|--------------------|-----------------------------------------|
| ระยะเวลาอาการต่อเนื่อง | ยาวนาน | อาจสั้นหรือยาวก็ได้ | ระยะสั้น (2-5 วัน) | ระยะสั้น (1-2 สัปดาห์) |
| เป็นไซ้ | ไม่มี | อาจมี | น้อย | อาจไซ้สูงติดต่อกัน 3-4 วัน |
| ปวดศีรษะ | บางครั้ง | บ่อย | น้อย | บ่อยมาก |
| ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ | ไม่ | ไม่ | เล็กน้อย | พบบ่อยและเป็นมาก |
| อ่อนเพลีย | ไม่ | บางครั้ง | เล็กน้อย | บ่อยมาก และอาจยืดเยื้อมากกว่า 1 สัปดาห์ |
| คัดจมูก จาม | บ่อย | เป็นไปได้ | บ่อย | บางครั้ง |

ตารางเปรียบเทียบอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ (ต่อ)

| อาการ | ภูมิแพ้จมูก | ไซนัสอักเสบ | ไข้หวัด | ไข้หวัดใหญ่ |
|---------------|----------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|
| น้ำมูก | ใส เหลว เหมือนน้ำ | สีเขียว หรือเหลือง ลักษณะข้น | สีขาว สีเหลือง สีเขียว | น้อย หากมี ส่วนมาก จะเป็นสีขาว |
| เจ็บคอ | ไม่ | ไม่ | บ่อย | บ่อย |
| ไอ | บางครั้ง | บางครั้ง | เล็กน้อย ถึง ปานกลาง | บ่อย และอาจเป็นหนัก |
| อาการแทรกซ้อน | เกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้ เช่น โรคหอบหืด | เกี่ยวข้องกับภูมิแพ้จมูก | ไซนัส อักเสบ ปวดในหู เป็นต้น | หลอดลม- อักเสบ ปอดอักเสบ อาจต้องอยู่โรงพยาบาล |

ส่วนอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (Influenza like Illness ; ILI) ที่มีความผิดปกติทางคลินิก* คล้ายไข้หวัดใหญ่ เพียงแต่การตรวจวิเคราะห์ยังระบุสายพันธุ์ไวรัสได้ไม่ชัดเจน จึงสงสัยไว้ก่อนว่าเป็นการป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่ ประชากรจำนวนไม่น้อยที่มักสับสนกับอาการของสองโรคนี้ จึงขอแนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อไม่ให้พลาดช่วงเวลาทองของการรักษา

* ความผิดปกติทางคลินิก (clinical symptoms) : คัพท์ทางการแพทย์เรียกโดยรวมถึงความผิดปกติทางร่างกายที่ได้มีการศึกษาแล้วในเชิงสาเหตุ การดำเนินไป และวิธีการรักษา



อะไรบ้างที่ทำให้เกิดโรคมุมิแพ้งูมู

เราเรียกสิ่งที่ทำให้เกิดโรคมุมิแพ้งูมูกันว่า “สารก่อมุมิแพ้งูมู” ซึ่งเป็นสารภายนอกร่างกาย ไม่ว่าจะเข้าสู่ร่างกายทางปาก จมูก หรือการสัมผัส หลังจากเข้าสู่ร่างกายแล้ว ร่างกายของเราจะเกิดแอนติบอดีต่อต้านสิ่งแปลกปลอมจากภายนอกเหล่านั้น และเกิดปฏิกิริยาตอบสนองของมุมิคุ้มกัน จึงกลายเป็นมุมิแพ้งูมู

ในส่วนของโรคมุมิแพ้งูมู สารก่อมุมิแพ้งูมูอาจทำให้น้ำมูกไหล คัดจมูก และจาม เป็นต้น สารก่อมุมิแพ้งูมูมีมากมายหลายชนิด โดยทั่วไปเรามักแยกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ประเภทแรกคือ **สารก่อมุมิแพ้งูมูในอากาศ** และประเภทที่สองคือ **สารก่อมุมิแพ้งูมูในอาหาร** สารก่อมุมิแพ้งูมูที่พบบ่อยที่สุดในได้หวันคือไรฝุ่น โดยพบกว่า 90% ซึ่งถือว่าสูงมาก อันดับที่สองเชื่อว่าหลายท่านคงคิดไม่ถึง นั่นคือ **แมลงสาบ** และสิ่งที่เกิดจากการเมแทบอลิซึมของแมลงสาบ (เช่น ชันผิว เปลือกหรือสิ่งขับถ่าย เป็นต้น) ก็สามารถทำให้เกิดมุมิแพ้งูมูได้เช่นกัน นอกจากนี้ **สัตว์เลี้ยง** ขนของสัตว์หรือต่อมเหงื่อ สารคัดหลั่งจากต่อมผิวหนัง ล้วนอาจเป็นสารก่อมุมิแพ้งูมูได้ และที่พบบ่อยยังมี **เชื้อรา** **เกสรดอกไม้** และ **ฝุ่น** ซึ่งล้วนเป็นสารก่อมุมิแพ้งูมูที่พบบ่อยในได้หวัน อันดับต่อไปจะอธิบายให้ทราบว่าสารก่อมุมิแพ้งูมูเหล่านี้มาจากที่ใดบ้าง

1. ไรฝุ่น

ไรฝุ่นคืออะไร เราไม่สามารถมองเห็นไรฝุ่นได้ด้วยตาเปล่า ต้องส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์จึงจะเห็น ไรฝุ่นเป็นสัตว์ประเภทแมง มีแปดขา ลำตัวเป็นปล้อง มีชีวิตอยู่ได้โดยอาศัยสารบางอย่างจากสิ่งมีชีวิตในบ้าน เช่น เศษหนังศีรษะ (รังแค) สารจากร่างกายมนุษย์ สัตว์เลี้ยง และเชื้อรา ซึ่งล้วนมีไรฝุ่นปะปนอยู่ ความจริงสภาพการดำรงชีวิตของไรฝุ่นค่อนข้างลำบาก มันต้องการความชื้น

ตั้งแต่ 60% - 80% อุณหภูมิราว 25°C - 30°C ดังนั้นบริเวณที่ร้อนชื้น จึงเกิดไรฝุ่นได้ง่าย และขอเตือนอีกครั้งว่าผู้ป่วยโรคหอบหืดราว 90% ล้วนแพ้ไรฝุ่น รองลงมาเป็นแมลงสาบ และอันดับที่สามคือสัตว์เลี้ยง



2. แมลงสาบ

แมลงสาบพบได้ทั่วไปตามท่อระบายน้ำ แปลงดอกไม้ พื้นบ้าน และห้องครัว ซึ่งได้กล่าวไปแล้วข้างต้นว่าสารที่เกิดจากกระบวนการเมแทบอลิซึมของแมลงสาบก่อให้เกิดมุมิแพ้งูมูได้ โดยสารเหล่านี้มาจากเวลาที่แมลงสาบตาย จะเกิดการย่อยสลายเป็นโมเลกุลเล็กๆ ซึ่งเมื่อโมเลกุลเหล่านี้กระจายไปในอากาศ ก็ทำให้เกิดมุมิแพ้งูมูได้ และเนื่องจากห้องครัวหรือท่อระบายน้ำในบ้านเป็นที่ที่ง่ายต่อการเพาะพันธุ์ของแมลงสาบ เราจึงควรหมั่นทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

