

แล้ว
กัมพูชา
จะแพ้เรา!

ชื่อหนังสือ : แล้วภูมิแพ้ จะแพ้เรา!

ผู้เขียน : ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล

ผู้เรียบเรียง : อิศระพร บวรเกิด

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1 พลุศจิกายน 2565

ราคา 250 บาท

ISBN 978-616-403-100-5



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

อรพรรณ โพชนุกูล.

แล้วภูมิแพ้ จะแพ้เรา!-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2565.

192 หน้า.

1. โรคภูมิแพ้ -- การป้องกันและรักษา. I. ชื่อเรื่อง.

616.97

ISBN 978-616-403-100-5

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมนุท

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ศิลปกรรม/ออกแบบปก

ธนรัตน์ มุทาพร

เวกเตอร์

Freepik

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 @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน

กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์ 0-2892-1940-2 โทรสาร 0-2892-1940 กต 9

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย

จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9544

www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ มาตรฐานเดียวกับยุโรป
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักรวม ปลอดภัยและเป็นอันตราย
รักษาสีสิ่งแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์ ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

คำนำสำนักพิมพ์

จาก “คุณหมอรักษาภูมิแพ้” สู่การเป็น “ไอดอล” ของคนรุ่นใหม่

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้ ความเป็นไปในแต่ละยุคสมัย วิวัฒนาการของการใช้ชีวิตนับจากอดีตถึงปัจจุบัน เป็นสิ่งที่พิสูจน์ให้เห็นว่า มนุษย์เรามีศักยภาพที่จะเอาชนะสิ่งต่างๆ ได้แทบทุกอย่าง แม้แต่การจัดการกับเรื่องใหญ่ๆ อย่างภัยธรรมชาติ วิกฤตโรคระบาด หรือการสร้างนวัตกรรมเพื่อจัดการกับโรคร้ายแรง ฯลฯ แต่เป็นเรื่องแปลกที่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่ยังเอาชนะมันไม่ได้สักที และมักจะคอยตามทวงใจเราไปทุกที่ หน้าที่ยังทวีความร้ายกาจยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ในทุกๆ วัน

ใช่ครับ พวกเรากำลังหมายถึง “ภาวะภูมิแพ้” ที่เรามักจะยอมแพ้มันอยู่ร่ำไป และไม่ว่าจะหันไปทางไหน ก็มักจะมีเพื่อนผู้ประสบภัยอยู่รายล้อมรอบตัว แพ้ฝุ่นบ้าง แพ้น้ำบ้าง มีอาการหลากหลายแตกต่างกันไป โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ๆ ที่มักจะมีภาวะภูมิแพ้มาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ และสุดท้ายก็มักจะเข้ารับการรักษาด้วยการกินยา ที่ไม่มีที่ท่าว่าจะรักษาหายได้เมื่อไร

อย่างไรในประเทศไทยเองก็พบว่า ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มากกว่า 1 ใน 3 ของประชากร และส่วนใหญ่ก็มักเข้าใจกันว่า เป็นเรื่องของพันธุกรรมที่ถูกส่งต่อกันมา แต่แท้จริงแล้ว “พฤติกรรม” (สิ่งแวดล้อมและไลฟ์สไตล์) นั้นสำคัญกว่ามาก โดยเฉพาะวิถีชีวิตของคนเมืองซึ่งห่างไกลจากคำว่า “ธรรมชาติ” ไปไกลมาก เรียกได้ว่าเราใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับ “ของโปรด” ของโรคภูมิแพ้ทั้งนั้นเลยก็ว่าได้

แต่ยังมีแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ นับเป็นโชคดีของแก๊งภูมิแพ้ชาวไทย ที่มีคุณหมอผู้น่ารักท่านหนึ่งที่มีอุดมการณ์แรงกล้า ที่อยากช่วยให้คนไทยเอาชนะภูมิแพ้ได้จริงๆ และไม่ต้องคอยพึ่งยาและหมอตามโรงพยาบาลอีกต่อไป ในฐานะที่คุณหมอเองก็เคยมีประสบการณ์ของการเป็นคนไข้ภูมิแพ้ที่มีอาการสาหัสมาก่อน แต่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าจนรู้ถึงสาเหตุเชิงลึก ที่มาที่ไป และทดลองกับตัวเองจนสามารถเอาชนะมันได้ในที่สุด

พวกเราดีใจเป็นอย่างมากที่ได้มีโอกาสรู้จักกับ **คุณหมอแอน-ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล** (เจ้าของเพจ Asthma Talks by Dr. Ann และ ภูมิแพ้ก็แพ้วเรา) คุณหมอผู้มากความสามารถ ที่นอกจากจะดูแลคนไข้ภูมิแพ้และโรคหืดเฉื่อยวันสะกาวร้อยคนแล้ว ยังเดินสายบรรยาย คิดค้นนวัตกรรม และริเริ่มกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่างๆ เพื่อรวมกันกับคนไข้ในการพิชิตภูมิแพ้ และได้รับรางวัลและเกียรติคุณมากมาย ขึ้นแท่นเป็น “คุณหมอขวัญใจคนรุ่นใหม่” ที่มีผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก

คุณหมอมีความปรารถนาที่จะจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับผู้ที่ เป็น (หรือมีแนวโน้มที่จะเป็น) ภูมิแพ้ทุกท่าน โดยรวบรวมสาระสำคัญในการเอาชนะภูมิแพ้ไว้อย่างครบถ้วน ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย ด้วยภาษาที่เป็นกันเอง เสมือนมีคุณหมอคอยเป็นที่ปรึกษาในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเช็กลิสต์เพื่อประเมินตนเองอย่างละเอียด

คำนำผู้เขียน

เมื่อหมอภูมิแพ้งายเป็นคนใช้

(สามารถใช้ควบคู่กับแอปพลิเคชันที่คุณหมอสร้างขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกตามไลฟ์สไตล์ของคนใช้ยุค 5G) ก่อนที่จะช่วยล้างความเข้าใจผิดๆ หลายอย่างเกี่ยวกับภูมิแพ้ให้เรา สู่ความเข้าใจใหม่ที่ถูกต้อง ที่มาพร้อมกับกลยุทธ์หยุดภูมิแพ้ต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะ 4Es: Environment (สภาพแวดล้อม อยู่ดี) Eating (การกิน กินดี) Exercise (การออกกำลังกาย มีกำลังกาย) และ Emotion (การจัดการอารมณ์ มีกำลังใจ) ซึ่งเป็นแนวทางการรักษาแบบที่ไม่ต้องใช้ยา หรือใช้ยาให้น้อยที่สุด ตลอดจนเทคนิคต่างๆ ที่ควรรู้และนำไปปรับใช้ได้ทันทีในชีวิตประจำวัน เพราะคุณหมอเน้นย้ำอยู่เสมอว่า การใช้ชีวิตที่สมดุล ทั้งการกิน การนอน การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ช่วยให้ห่างไกลจากภูมิแพ้ได้จริงๆ

สำนักพิมพ์พรีเมียมดัดขอขอบพระคุณคุณหมอแอนที่มอบความไว้วางใจให้เราจัดทำหนังสือคุณภาพเล่มนี้ขึ้นมา โดยคุณหมอมิมีความยินดีที่จะนำรายได้ส่วนหนึ่งจากค่าลิขสิทธิ์หนังสือมอบแด่กองทุนเพื่อผู้ป่วยภูมิแพ้ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ อีกด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกท่านเอาชนะภูมิแพ้ได้ในที่สุด

แล้วภูมิแพ้... จะแพ้เรา

สำนักพิมพ์พรีเมียมดัด

หากเปรียบภูมิแพ้เป็นกับดัก เราทุกคนก็เหมือนเดินอยู่บนเชือกเส้นบางๆ พร้อมจะหล่นลงไปติดกับตอนไหนก็ได้โดยไม่รู้ตัว หากเปรียบภูมิแพ้เป็นคู่ต่อสู้ ภูมิแพ้เป็นเหมือนนักรบประเภทซุ่มโจมตีกว่าเราจะรู้ตัวก็พลาดท่าเสียแล้ว... เดินเข้าร้านขายยาเป็นว่าเล่น กินยาแก้แพ้แก้อาการที่ปลายเหตุ หากไม่รู้ว่ามีนอกจากเราจะแพ้อากาศ แพ้ฝุ่น แพ้ควัน แพ้สารพัดสิ่งแล้ว ในอีกทางหนึ่งก็เป็นตัวเราเองที่ยอมแพ้ หากเรายังไม่ลองแก้ปัญหาให้ครอบคลุมถึงต้นตอเสียก่อน

ใช่ค่ะ! ภูมิแพ้เป็นง่าย อาจต้องใช้ยา แต่ก็เชื่อว่าเราจะไม่มีโอกาสชนะเอาเสียเลย

หมอเองก็เป็นคนหนึ่งที่เคยแพ้อย่างหมดท้อให้เจ้าโรคที่ไม่ใช่โรคใหม่อย่างภูมิแพ้ และไม่ได้แพ้เล่นๆ เสียด้วย แต่รุนแรงถึงขั้นรบกวนคุณภาพชีวิต การเรียน การงาน การกิน การนอน เรียกว่าเรวรนไม่เป็นท่า ย้อนกลับไปสมัยยังเป็นวัยรุ่น นักศึกษาแพทย์ อรพรรณใช้เวลาสี่ปีมากกว่าปีแรกของชีวิตอยู่กับสายลม แสงแดด ต่างจังหวัด ใช้เวลาวัยเด็กวิ่งเล่นอยู่ในสวน เล่นขายของอยู่ตามพื้นทราย สนามหญ้า เด็กหญิงคนนั้นมีร่างกายแข็งแรงเสมอมา และคนในครอบครัวไม่มีประวัติเกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้เลย แต่เพียง

เวลาไม่ถึงปีกลับถูกโจมตีให้แพ้นั้นแพ้นี้ กินยาแก้แพ้ที่เป็นกำๆ เพราะลมพิษขึ้น ไซนัสอักเสบ แพ้อากาศจนจมูกบวมต้องไปจี้บริเวณที่บวมให้ยุบอยู่เป็นประจำ นอนโรงพยาบาลปีละสามถึงสี่ครั้ง และเคยฟังถึงขั้นเกือบต้องผ่าตัดเพราะจมูกบวมจนเอาไม่อยู่ โชคดีที่มีหมอรุ่นพี่คนหนึ่งเตือนสติไว้ว่า...

“หมอแอนไม่ต้องผ่าจมูกหรอก แค่นอนเยอะๆ ก็พอ”

นั่นคือประโยคเปลี่ยนชีวิตเลยก็ว่าได้... ช่วงที่ย้ายจากต่างจังหวัดเข้ามาเรียนต่อแพทย์เฉพาะทางที่กรุงเทพฯ เป็นช่วงที่หมอเร่งรีบกับชีวิตมาก ใจคิดแต่ว่าอยากเป็นศาสตราจารย์เร็วๆ จึงทำงานตลอดเวลา ไปไหนมาไหนจะพกคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กเสมือนเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกาย แน่นนอนว่าเครียด นอนไม่เป็นเวลา และบ่อยครั้งก็ไม่นอน ประจวบกับเป็นจังหวะที่เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมจากต่างจังหวัดเข้ามาอยู่ในเมืองใหญ่ เจอฝุ่นควันมากกว่าเดิม ทำให้ร่างกายตอบสนองออกมาค่อนข้างรุนแรง เสียงเตือนจากร่างกายดังขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุดที่หมอตัดสินใจหักดิบและจับเข้าคุยกับตัวเองว่าเราต้องใส่ใจตัวเองให้มากขึ้น

เราเป็นหมอ เราเข้าถึงตำราการแพทย์มากมาย มีประสบการณ์รักษาคนไข้มานับไม่ถ้วน และจะสอนนักศึกษาแพทย์อีกไม่รู้กี่รุ่นต่อกี่รุ่น แต่ลึกๆ เราไม่ได้อยากเป็นแค่หมอจากตำราวิชาการ เราอยากทำมากกว่าการสั่งยาหรือตรวจคลื่นหัวใจ จะดีกว่าไหมหากหมอ “ทำ” และ “เป็น” ได้มากกว่านั้น

ตอนนั้นตั้งเป้าเลยว่า ไม่เอาแล้วภูมิแพ้ ไม่ยอมแล้วภูมิแพ้... ไม่อยากเป็นแล้วคนแพ้ แต่จะเป็นคนที่เข้าใจและใช้ชีวิตอยู่เหนือภูมิแพ้ให้ได้

แล้วหมอก็ทำสำเร็จกับสุขภาพของตัวเอง!

...จะดีกว่าไหมหากหมอ “ทำ” และ “เป็น” ได้มากกว่านั้น คำถามนี้วนกลับมาอีกครั้ง

คงจะดีไม่น้อยหากหมอกคนหนึ่งสามารถเป็น “ไอดอล” ของคนไข้ คงช่วยใครได้อีกหลายคน หากหมอเขียนชีวิตของตัวเองออกมาเป็นหนังสือสักเล่ม ให้คำแนะนำแก่คนไข้แล้วการันตีอย่างจริงจังว่า หมอทำมาแล้ว และมันใช่!

คำนิยม

จัตระชัย เลื่อนผลเจริญชัย

ประธานบริหารกลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย

ผมเชื่อว่าไม่มีใครชอบหาหมอ เพราะไม่อยากได้ใบสั่งยามากิน
ทา พ่น หรือฉีดยาให้เจ็บตัว

หนังสือเล่มนี้เขียนโดยหมอแอน อาจารย์หมอผู้มีแพสชัน
ในอาชีพแพทย์ ที่มุ่งมั่นใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และ
ข้อมูลจากการพูดคุยแบบเจาะลึกกับคนไข้มารักษาโดยยึดหลักการ
Non-Pharmacology เรียกว่าเป็นหมอในอนาคตของคนไข้คนหนึ่งเลย

ถ้าผมมีโอกาสได้อ่านหนังสือเล่มนี้มาก่อน คงรับมือกับโรครกภูมิแพ้
ของตัวเองกับลูกได้ดีกว่านี้ ผมและลูกเป็น 1 ใน 3 ของประชากรโลก
ที่มีปัญหาภูมิแพ้ตั้งแต่เด็ก ถึงจะไม่รุนแรง แต่คงประมาทไม่ได้ เพราะ
คุณหมอบอกว่าอาจจะมีขบวนการแพ้ตามมามากมาย

ขอบคุณหมอแอนที่ทำหนังสือเล่มนี้ออกมาช่วยให้ความรู้ โดย
เริ่มจากวิธีการฟังเสียงของร่างกาย ไปจนถึงวิธีการดูแลตัวเอง เพื่อหยุด
ภูมิแพ้ และเทคนิคต่างๆ ในการจัดการสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา
เพื่อลดปัญหา

มารู้ทัน (โรค) รู้ทาง (แก้) ด้วยกลยุทธ์ 4Es เพื่อป้องกันตัวเอง
กันครับ

นั่นคือแรงผลักดันให้หมอบอกเล่าประสบการณ์ผ่านหน้าจอและ
หน้ากระดาษ เพื่อให้คนอ่านไม่ต้องกลายมาเป็นคนไข้ อ่านแล้วคนไข้แพ้
ทั้งหลายกลายเป็นคนที่เข้าใจว่า ภูมิแพ้ดีขึ้นได้ เพียงเราใส่ใจ ให้โอกาส
ตัวเองเป็นคนใหม่ในแบบที่ดีขึ้น... และดีที่สุด

เริ่มจากฟังเสียงของร่างกาย เลือกใช้ตัวช่วยที่ใช่ ปรับ
ไลฟ์สไตล์... แล้วเราจะไม่พ่ายให้ภูมิแพ้



ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล
(หมอแอน)

คำนิยม

ภูมิพันธ์ บุญญาประมัย

ผู้ก่อตั้งและประธานกิตติมศักดิ์ มูลนิธิรัฐภูมิเพื่อสังคม

“ก่อนเจออาจารย์แอน ผมเคยหายใจได้เพียง 20 เปอร์เซ็นต์...”

ผมพบปัญหาเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจหลังจากปรึกษาและตรวจโดยอาจารย์แอน เวลาภูมิแพ้กำเริบทำให้จมูกบวมอุดกั้นทางเดินหายใจ จนผมสามารถหายใจได้เพียง 20 เปอร์เซ็นต์ การหายใจลำบากทำให้นอนหลับไม่เต็มอิ่ม นอนกรน ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่มีผลต่ออารมณ์จนทำให้เป็นโรคซึมเศร้า รู้สึกไม่สดชื่น ถึงเวลาตื่นก็ยังอยากนอนต่อ พอนอนต่อหลายครั้งเข้า ก็ทำให้ไม่อยากลุกจากเตียง กลายเป็นนอนทั้งวันอยู่เป็นเดือน จนผมต้องไปพบแพทย์และกินยา แต่นั่นก็เป็นการรักษาที่ปลายเหตุ

ผมได้รับคำแนะนำจากอาจารย์แอนให้ใช้ยาพ่นจมูกช่วยการหายใจ ทำให้นอนเต็มอิ่ม ตื่นมาสดชื่น จากที่เคยชอบดาดำปีตอนนี้ก็ดีขึ้นเยอะ ประกอบกับใช้เครื่อง CPAP ช่วยเรื่องการนอนกรน อาจารย์แอนมีคำแนะนำในการดูแลสุขภาพที่ทำให้เรามีความสุขไปด้วยได้ เช่น การลดอาหารโดยไม่ต้องทรมานตัวเอง ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากเคยดื่กข้าว 100 เปอร์เซ็นต์ ลดลงเหลือ 50 เปอร์เซ็นต์

ค่อยๆ ถอยมา 25 เปอร์เซ็นต์ แล้วค่อยขยับสู่เป้าหมายคือ 15 เปอร์เซ็นต์ ของหวานๆ มันๆ ที่เป็นของโปรด หรือน้ำแข็งไส ไอศกรีมก็ยังกินได้ แต่ให้ลดลงเหลือสัปดาห์ละครั้ง และหันมาเน้นการออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย ว่ายน้ำ ลดรอบเอว เดินเยอะๆ ออกไปท่องเที่ยว ทำจิตใจให้สบาย ทาย่อยทำเป็นลำดับ เราจะไม่รู้สึกว่ากำลังเบียดเบียนความสุขของตัวเอง

ทุกวันนี้ผมมีคุณภาพชีวิตที่ดี อารมณ์แจ่มใส อาจารย์แอนแนะนำให้ผมให้ความสำคัญกับเวลาพักผ่อน เข้านอนไม่เกิน 21.00 น. ปิดโซเชียลมีเดียตั้งแต่ 18.00 น. และเปิดโซเชียลมีเดียอีกทีหลัง 10.00 น. เท่านั้น ก่อนนอนทบทวนว่าวันนี้เรามีความสุขกับอะไรบ้าง ลองยกมาสัก 3 อย่าง เราได้ช่วยใครบ้าง เราได้ยิ้มให้อะไรบ้าง ก่อนล้มตาก็กำหนดสติ ขอขอบคุณที่เข้าวันนี้ตื่นมาสดชื่น มีกำลังใจ และกำลังกายออกไปทำความดี ออกไปทำประโยชน์ให้คนรอบข้าง ครอบครัว พี่น้อง และสังคม แนวทางของอาจารย์แอนเป็นการดูแลสุขภาพกายกับสุขภาพใจควบคู่กันไป

คำนิยม

อาจารย์ต้องตา - พญ.สุรพร ลำเลิศกุล

อาจารย์ประจำหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลจุฬารัตน์

เป็นภูมิแพ้... กินยากก็หลับ ไม่กินก็คัดจมูก
ผู้อ่านที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาคงโดนกวนใจไม่น้อย กับอาการ
พืดพืดจมูก หรือผื่นคันไม่ทราบสาเหตุ (ซึ่งผู้เขียน หรืออาจารย์หมอแอน
ก็เคยเป็นเช่นกัน)

โลกเราปัจจุบันมีสารปนเปื้อนนานาชนิด ที่ 10 หรือ 20 ปีก่อน
อาจจะไม่มี

ความรู้ที่เคยรู้มา หรือความรู้ในอินเทอร์เน็ต ก็ไม่รู้ว่าอันไหน
เชื่อถือ อันไหนทันสมัย

ส่วนตัวรู้สึกดีใจที่มีแพทย์ระดับศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ มาเขียน
หนังสือในรูปแบบดีไซน์น่ารัก

ทำให้เรื่องภูมิแพ้ที่ทุกคนรู้สึกว่าเป็นปัญหา อย่างน้อยก็มีคู่มือ
ที่ “เข้าใจง่าย” และ “ไวใจได้” ไว้ติดมือ

เผื่ออ่านหาความรู้ ปฏิบัติตัวตามง่ายๆ ก่อนไปพบแพทย์กัน

ในฐานะแพทย์ นักเขียน และคนเคยเป็นภูมิแพ้ ดีใจที่มีหนังสือ
เล่มนี้ขึ้นมาค่ะ

คำนิยม

ก้อง - สหรัถ สังคปรีชา

นักร้อง นักดนตรี และนักแสดง

ภูมิแพ้เป็นเรื่องใกล้ตัว ผมเองก็มีอาการคัดจมูกตอน
อากาศเปลี่ยนหรือเจอฝุ่นละออง นอกจากดูแลตัวเองด้วย
การออกกำลังกายเป็นประจำ การหาความรู้และแนวทางรับมือกับ
ภูมิแพ้เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน ทำอย่างไรภูมิแพ้จะแพ้เรา
หนังสือเล่มนี้มีคำตอบครับ

คำนิยม

นิหน้า - สุจิตา ปัญญาพงศ์

นักร้อง นักดนตรี พิธีกร และผู้ประกาศข่าว

นิหน้าเป็นคนที่เคยโตมากับโรคภูมิแพ้ จำได้ว่าตอนเด็กๆ ทรมาณกับการคัดจมูกมาก หายใจไม่ออก ยิ่งตอนกลางคืนจะเป็นหนัก แสบนอนไม่ได้ ต้องนอนตะแคง พอตะแคงก็หายใจออกข้างเดียว ต้องพลิกตัวสลับไปมาแบบนั้น ครั้นไปหาหมอ หมอภูมิแพ้สมัยนั้นก็บอกว่า อาการภูมิแพ้แบบนี้คงอยู่ไปอีกนาน เอาชนะมันยาก

พอเข้าช่วงวัยรุ่นอาการดีขึ้น แต่พอเข้าวัยทำงาน ภูมิแพ้กลับมาอีกครั้ง ครึ่งนี้ลามจากภูมิแพ้ทางเดินหายใจมาเป็นภูมิแพ้ผิวหนัง อาการภูมิแพ้ครั้งนี้เองที่ทำให้ได้รู้จักกับพี่หมอแอน ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล พี่แอนทำให้นิหน้าได้รู้ว่า จริงๆ เราเอาชนะภูมิแพ้ได้ ถ้าเรารู้จักดูแลตัวเอง การเอาชนะในที่นี้แม้ไม่ได้หมายความว่า หายขาดไม่เจอกันอีกเลย แต่การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีจะทำให้โรคสงบ และเราก็สามารถใช้ชีวิตแบบปกติได้ ไม่ต้องคัดจมูกหรือจามทั้งวัน

นิหน้าเป็นแฟนเพจ **ภูมิแพ้ก็แพ้เรา** อยู่แล้ว พอทราบว่า พี่หมอแอนทำหนังสือเล่มนี้ออกมาก็ดีใจมากๆ เพราะหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คนไข้ภูมิแพ้ได้ข้อมูลดีๆ มากมาย ได้รู้วิธีการดูแลตัวเอง ที่ถูกต้อง หลายคนที่อาจกำลังท้อใจว่าภูมิแพ้จะติดตัวเราไปตลอดชีวิต เมื่อไรจะหาย

นิหน้าอยากให้ทุกคนได้ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ดู แล้วจะรู้ว่าจริงๆ แล้ว ภูมิแพ้ ก็แพ้เราได้เหมือนกัน

ขอให้มีความสุขที่แข็งแรงกันทุกคนนะคะ

คำนิยม

แบงค์ - พชร ปัญญาพงศ์

พิธีกร และผู้ประกาศข่าว

ภูมิแพ้เป็นโรคประจำถิ่นของคนไทย โดยเฉพาะคนที่เกิดในยุค 80s สมัยนั้นข้อมูลเรื่องคุณภาพอากาศ เช่น ค่าฝุ่นละอองหรือมลภาวะ ยังไม่เข้าถึงง่ายเหมือนในปัจจุบัน เด็กไทยจึงเป็นภูมิแพ้มาก

ผมเป็นคนที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้ แต่ไม่เคยได้ตรวจ หรือทดสอบมาก่อน จนกระทั่งมารู้ข้อมูลต่างๆ จากอาจารย์แอน ทำให้เราระวังตัว สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ได้ทันท่วงที และเข้าถึงยาที่ใช้ได้เป็นประจำ คำแนะนำของอาจารย์แอน นอกจากทำให้สุขภาพของตัวเองดีขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ผมดูแลลูกๆ ทั้งสองคนให้ห่างไกลภูมิแพ้ด้วย เราสังเกตรู้เร็วว่าเขาถูกกับอะไร ไม่ถูกกับอะไร ควรหลีกเลี่ยงอะไร เพื่อไม่ให้ภูมิแพ้กำเริบ ควรใช้ยาประเภทไหนรักษาอาการภูมิแพ้ในระยะยาว โดยไม่มีผลข้างเคียงต่อเรื่องอื่นๆ ข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์มาก

ฟังเสียงของร่างกาย

24

PART 1: ภูมิแพ้ 101

26

- ภูมิแพ้มาจากไหน

28

- **Allergy MYTH!**
เป็นคนเจ้าอุนามัยผิดปกติ

31

- **Allergy FACT!**
สงครามโลกเกี่ยวข้องกับภูมิแพ้

32

- ทำไมคนเราจึงแพ้

33

- **Allergy MYTH!**
เราไม่แพ้แน่... ถ้าพ่อแม่เราไม่เป็นภูมิแพ้
(ไม่จริงเสมอไปนะ!)

35

- คนเราแพ้อะไรได้บ้าง

38

- Food Allergy กับอะไรจึงแพ้

39

- **Allergy MYTH!**
แพ้อะไรให้กินสิ่งนั้นเยอะๆ
แล้วจะหาย... ไม่จริง
(แถมยังอันตรายมากด้วย!)

45

- **Allergy FACT!**
ไม่ได้แพ้... แค่ย่อยไม่ได้!

46

- Atopic Dermatitis โดนอะไรจึงคัน

47

- **Allergy MYTH!**
ลมพิษ... เป็นเอง หายเอง
จริงหรือ!

50

- Allergic Rhinitis
ภูมิแพ้ทางเดินหายใจ ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ

51

- **Allergy MYTH!**
เป็นภูมิแพ้เพราะร่างกายอ่อนแอ
ภูมิแพ้... ความจริงแล้วตรงกันข้าม

58

PART 2: กลยุทธ์หยุดภูมิแพ้	60		
● 4Es: กลยุทธ์หยุดภูมิแพ้	63		
● E1 - Environment	70		
● Allergy MYTH! ภูมิแพ้มักกำเริบตอนกลางคืน... ไม่ใช่เพราะอากาศเย็น แต่เป็นเพราะแขกไม่ได้รับเชิญ	73		
● ห้องนอน	74		
■ Allergy MYTH! ไรฝุ่นคืออะไร... มันคืออะไร ไม่ใช่แค่ฝุ่น	82		
● ห้องครัว	83		
● ห้องน้ำ	85		
● ห้องนั่งเล่นและบริเวณบ้าน	87		
● เป็นภูมิแพ้ แต่... ต้องอยู่ในห้องแอร์ ตลอด	90		
● เป็นภูมิแพ้ แต่... อยากเลี้ยงสัตว์	92		
● เป็นภูมิแพ้ แต่... ต้องทำงานในตึก	95		
● เป็นภูมิแพ้ แต่... อยากไปเที่ยว	98		
		● E2 - Eating	106
		● วิตามินอย่าให้ขาด	107
		● Food FACT! Probiotics ไม่ใช่ Prebiotics	111
		● ไขมันอย่าให้เกิน	112
		● Food TIP! กินดี กินง่าย สัตว์หมอแอน	119
		● อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์... เพื่อป้องกันภูมิแพ้ให้เจ้าตัวเล็ก	122
		● E3 - Exercise	124
		● ออกกำลังกายแบบไหน ช่วยให้ภูมิแพ้ดีขึ้น	126
		■ วิ่ง	127
		■ โยคะ	129
		■ ว่ายน้ำ	130
		● เมื่อคนเป็นโรคหืด อยากออกกำลังกาย ต้องใส่ใจสิ่งเหล่านี้	132
		● E4 - Emotion	136
		● 4Es + SS เพิ่ม Sleep and Stress	146

**PART 3: กิน จัด พ้น ล้าง...
เทคนิคพลิกเกม แก้อาการภูมิแพ้** **156**

- แพ้อากาศ ไซนัสอักเสบ เป็นหวัด
รู้ชัดหายชัวร์ 158
- แนวทางรับมือโรคแพ้อากาศ 164
 - กินหรือพ่น... คุณเลือกได้ตามอาการ 168
 - เทคนิคการเลือกกินยาแก้แพ้ 168
 - **FAQ:** จะกินยาแก้แพ้ แต่เอ... 172
 - เทคนิคการเลือกยาพ่นจมูก 173
 - เทคนิคการพ่นจมูก 174
 - **FAQ:** อยากรพ่นยา แต่สงสัยว่า... 176
 - ล้างจมูกได้อย่างไร 178
 - เทคนิคการล้างจมูก 180

บทส่งท้าย **184**

เกี่ยวกับผู้เขียน **186**

ช่องทางการติดตาม **192**

ฟังเสียงของร่างกาย

ก่อนจะรู้จักภูมิแพ้ หมออยากให้ทุกคนลองสำรวจความคิดที่มีผลต่อร่างกายว่า ที่ผ่านมามีความคิดทำนองนี้บ้างหรือไม่

- คุณคิดว่างานคือสิ่งสำคัญ ยอมให้ฟังไม่ได้เด็ดขาด
- คุณอยู่ในช่วงน้ำขึ้นให้รีบตัก ทำงานก่อน นอนทีหลัง
- คุณรู้สึกว่าการออกกำลังกายทำให้เสียเวลา
- คุณบอกตัวเองว่า อายุยังน้อย เต็มค่อยดูแลตัวเองตอนอายุเข้าเลข 3 หรือเลข 4 ก็ยังทัน
- คุณคิดว่าเวลาออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือ “พุงนี้ก็ได้”
- คุณกินอาหารเพื่อเยียวยาความเหนื่อยล้า ทำงานหนักอยากกิน ต้องได้กิน Work Hard, Eat Harder
- คุณรู้สึกว่าอาหารสุขภาพเป็นอาหารของคนป่วย
- คุณเคยเข้านอนด้วยอาการหัวหนักๆ จมูกตันๆ ป่อยครึ่งกินยาแก้ปวดเพื่อให้ผ่านคืนนั้นไป
- คุณตื่นนอนด้วยอาการง่วงเจีย คอแห้งป่อยๆ และต้องฟังเครื่องสำอางกลบรอยคล้ำใต้ตา

- คุณคิดว่าการจามพุดพิด ระบายคอ เป็นเรื่องที่ไม่ได้ใครๆ ก็บอกว่าภูมิแพ้รักษาไม่หาย
- คุณรู้สึกอยู่ลึกๆ ว่าตัวเองแข็งแรง สดชื่น สดใสได้มากกว่าที่เป็นอยู่
- คุณคิดว่า “ร่างกายรอดได้”

ตรงใจหลายข้อเลยใช่ไหมคะ สำหรับวิถีชีวิตของคนในเมืองใหญ่ สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายและใจเหมือนจะชักจูงให้หลายคนบอกตัวเองแบบนี้ หมอจึงอยากให้ทุกคนลองฟังเสียงสะท้อนกลับให้ดี ไม่นานว่าร่างกายอาจกำลังพยายามกระซิบหรือส่งสัญญาณบางอย่างถึงคุณ นั่นคือสัญญาณว่าคุณมีโอกาส “แพ้” ไม่เร็วก็ช้า หากคุณไม่เห็นมาเอาจริงกับการดูแลร่างกาย นั่นเท่ากับว่าคุณได้เปิดช่องให้ “ศัตรู” เข้าโจมตีและมีโอกาสแพ้สูงมาก

มารู้จักกับศัตรูที่พร้อมโจมตีเราตลอดเวลา และตั้งหลักรับมือกับภูมิแพ้ด้วยทุกกระบวนท่าเท่าที่หมอจะถ่ายทอดผ่านหน้ากระดาษนี้ได้...

มาให้โอกาสตัวเองเป็นคนที่แข็งแรงที่สุดกันนะคะ

PART 1

ภูมิแพ้

101

แบบฟอร์ม

ชื่อ นามสกุล

เพศ อายุ

เลขประจำตัวประชาชน

โรคประจำตัว **ภูมิแพ้**

โรคภูมิแพ้ จัดได้ว่าครองตำแหน่งโรคประจำตัวของหลายคน เวลากรอกข้อมูลส่วนตัวลงในแบบฟอร์มต่างๆ บางคนอาจจำเลขบัตรประจำตัวประชาชนตัวเองได้ไม่แม่นยำเท่าไร แต่มั่นใจแน่ๆ ว่าฉันเป็นภูมิแพ้!

เพราะภูมิแพ้เป็นโรคเรื้อรังที่คนไทยเป็นกันเยอะมาก สถิติผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ในประเทศไทยมีมากกว่า 1 ใน 3 ของประชากร ที่พบบ่อยที่สุดคือ ภูมิแพ้ทางเดินหายใจ เช่น แพ้อากาศ หอบหืด โดยอาการของโรคภูมิแพ้มีได้หลายอย่างขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิด เช่น ผื่นแพ้ผิวหนัง จมูกอักเสบภูมิแพ้ โรคหืด แพ้อาหาร เป็นต้น

แต่ค่ะแต่... ภูมิแพ้แม่เหมือนเป็นนั่นนิตนี้หน่อยพอให้รู้สึก
กวนใจ ส่วนใหญ่ไม่ถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อ แต่เมื่อเป็นแล้วเจ้าภูมิแพ้
มักจะพาเพื่อนมาด้วย และมาในลักษณะเป็นขบวน เรียกว่า อากาศลูกโซ่
ของภูมิแพ้ (Allergic March หรือ Atopic March) พอเป็นภูมิแพ้
ชนิดหนึ่ง ก็มักจะพบภูมิแพ้ชนิดอื่นร่วมด้วย เช่น ถ้าตอนเด็กแพ้อาหาร
หรือผื่นแพ้ผิวหนัง พออายุมากขึ้นมีโอกาสเป็นโรคหืดและแพ้อากาศ
ตามมา ดังนั้นหากสามารถป้องกันโรคภูมิแพ้ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ปรับ
พฤติกรรมช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภูมิแพ้ ก็จะสามารถเป่านกหวีด
หยุดขบวนพาเหรดของโรคภูมิแพ้ได้แต่เนิ่นๆ

ภูมิแพ้มาจากไหน

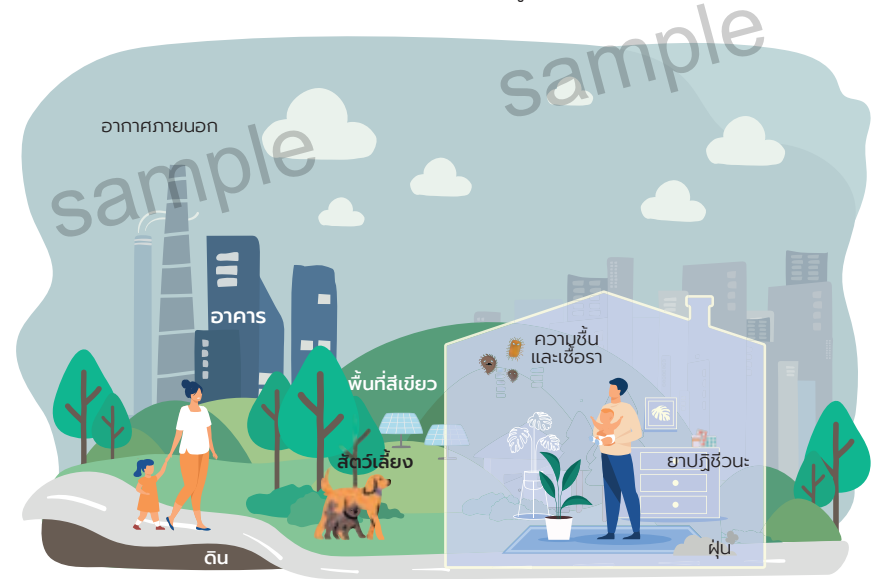
ว่ากันว่า รู้เขา รู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง เราจะสู้กับภูมิแพ้
ทั้งที ต้องสาวให้ถึงต้นกำเนิดของเจ้าโรคนี้ว่า ภูมิแพ้ หรือที่ภาษาอังกฤษ
เรียกว่า Allergy นี้มีต้นกำเนิดเกิดขึ้นได้อย่างไร และเมื่อไรกัน
ที่คนทั่วโลกเริ่มเป็นกันเยอะแยะแบบหยุดไม่อยู่

ทฤษฎีที่อธิบายว่าทำไมคนจึงเป็นภูมิแพ้กันเยอะคือ **สะอาด
เกินไปส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ (Hygiene Hypothesis)** พูดงายๆ
ว่า “เป็นภูมิแพ้ง่ายเพราะอนามัยเกินเหตุ” ดอกเตอร์เดวิด สตราชาน¹
ตั้งสมมติฐานนี้ขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1989 โดยสังเกตชีวิตของเด็กๆ ชาวอังกฤษ
และเห็นว่า โรคภูมิแพ้เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตที่มีความใกล้ชิดกับเชื้อโรค
อย่างน้อยเพียงใด

¹ Dr. David Strachan นักระบาดวิทยาจาก London School of Hygiene and Tropical Medicine

ไลฟ์สไตล์ : ในเมือง vs นอกเมือง

เด็กที่เกิดและใช้ชีวิตแบบคนเมือง (Urban Lifestyle)
มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากกว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในชนบท (Rural
Lifestyle) เพราะเด็กชนบทมีโอกาสได้เดินเท้าเปล่า สัมผัสผืนดิน
นั่งเล่นบนผืนหญ้า อยู่ในบ้านที่ทำการเกษตร ทำไร่ ทำนา หรือ
เลี้ยงสัตว์ตามธรรมชาติ มีโอกาสได้รับจุลินทรีย์จากสิ่งแวดล้อม
อยู่เป็นประจำ ทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีตั้งแต่ยังเด็ก
ตรงกันข้ามกับเด็กในเมืองซึ่งส่วนใหญ่อยู่แต่ในอาคาร ทำให้
ต้องเจอกับสารก่อภูมิแพ้ในบ้าน เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ เชื้อรา รวมทั้ง
การใช้ชีวิตแบบชาวตะวันตก (Western Lifestyle) กินอาหาร
ฟาสต์ฟู้ดจำพวกแป้งขัดสี ของทอด ของมัน เป็นประจำ ชีวิต
คนเมืองมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ทั้งเครื่องซักผ้า
เครื่องล้างจาน ก็เลยไม่ค่อยได้ขยับตัวทำนันทานนี้ ผลก็คือร่างกาย
เสียสมดุล น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เกิดการอักเสบเรื้อรังในร่างกาย
ได้ง่าย และนั่นคือต้นตอสำคัญของโรคภูมิแพ้



จุลินทรีย์ดี ๆ มีอยู่ที่ไหน : ครอบครัวใหญ่ vs ครอบครัวเล็ก

การศึกษาในประเทศเยอรมนีสนับสนุนว่า เด็กอายุน้อยกว่า 3 ขวบ ที่เคยติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือพยาธิ จะมีผลในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายและช่วยลดการแพ้ได้ การใช้ชีวิตเป็นครอบครัวใหญ่เช่นในอดีตสอดคล้องกับข้อสรุปนี้ เนื่องจากคนหลายคนใช้ชีวิตในบ้านหลังเดียวกัน ใช้ห้องน้ำหรือห้องครัวร่วมกัน ย่อมมีโอกาสสัมผัสจุลินทรีย์หลากหลาย มีโอกาสติดเชื้อตามธรรมชาติ ขณะเดียวกันในอดีตไม่มีการใช้ยาฆ่าเชื้อกันอย่างแพร่เหมือนทุกวันนี้ ร่างกายจึงได้รับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หรือจุลินทรีย์แฝงได้หลากหลาย และส่งผลดีต่อการป้องกันภูมิแพ้



Allergy MYTH!

ความเข้าใจผิดเรื่องภูมิแพ้

เป็นคนเจ้าอนามัยผิดตรงไหน

สมมติฐาน “สะอาดเกินไปส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ (Hygiene Hypothesis)” ทำให้หลายคนมีคำถาม เพราะเข้าใจว่า ยิ่งเราเป็นคุณนายสะอาด รักษาสุขอนามัยเป็นเลิศ ก็น่าจะมีดีต่อสุขภาพไม่ใช่หรือ โฉนยิ่งอนามัยยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นภูมิแพ้ไปได้เล่า

ความเข้าใจผิดนี้หมออธิบายได้ด้วยสมดุลของ **จุลินทรีย์สุขภาพในลำไส้ (Gut Dysbiosis)** กับ **จุลินทรีย์สุขภาพบนผิวหนัง** ร่างกายของคนเรามีจุลินทรีย์สุขภาพ (Probiotics) คือแบคทีเรียแฝง ทำหน้าที่ป้องกันการติดเชื้อและภูมิแพ้ ลองนึกภาพตามง่ายๆ ในร่างกายเรามีเซลล์เม็ดเลือดขาวอยู่ 2 ชนิด คือ T Helper 1 Cell (Th1) ทำหน้าที่ป้องกันเชื้อโรค และสร้างสมดุลไม่ให้ร่างกายสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด T Helper 2 Cell (Th2) มากเกินไป ไม่เช่นนั้นจะทำให้เป็นภูมิแพ้หรือเป็นโรคหืด

โดยธรรมชาติทารกในครรภ์จะมีเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดที่ 2 หรือ Th2 มากกว่า Th1 เพราะเด็กอยู่ในท้องแม่ยังไม่มีการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ ได้สัมผัสเชื้อโรคบ่อย ได้ติดเชื้อบ้าง เซลล์เม็ดเลือดขาว Th1 จะทำงานได้ดีและมีปริมาณสมดุล มีภูมิต้านทาน ทำให้ร่างกายแข็งแรง

แต่หากร่างกายไม่เคยได้สัมผัสจุลินทรีย์ในสิ่งแวดล้อมเลย เซลล์เม็ดเลือดขาว Th1 ก็เหมือนถูกด้อยบทบาท ส่งผลให้เซลล์เม็ดเลือดขาว Th2 เติบโต และเป็นภูมิแพ้ได้ง่าย

Allergy FACT!

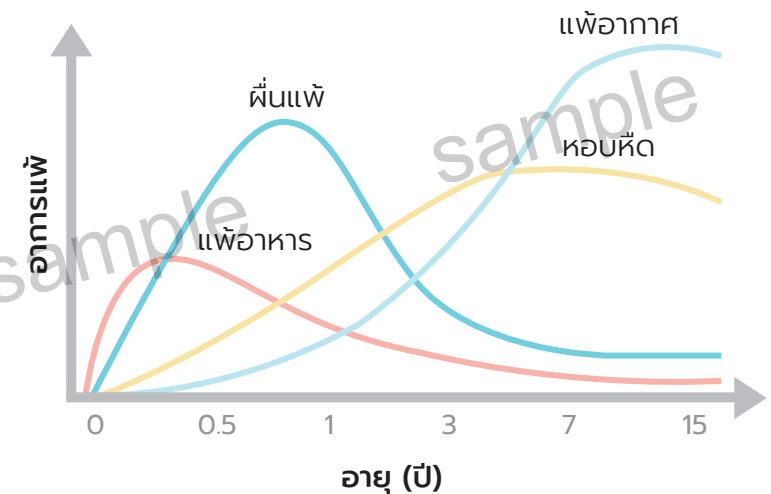
สงครามโลกเกี่ยวอะไรกับภูมิแพ้

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 มีการสังเกตว่ามีคนเป็นโรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้น 20 เท่า เพราะหลังสงครามสิ้นสุดลง ความเป็นอยู่ของผู้คนก็เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ที่อยู่อาศัยมีสภาพแบบเมืองเต็มขั้น ไร่นา ฟาร์มปศุสัตว์ ถูกแทนที่ด้วยโรงงานอุตสาหกรรม บ้านไร่ชายทุ่งเปลี่ยนเป็นเมืองขนาดใหญ่ ผู้คนที่เคยใช้ชีวิตใกล้ธรรมชาติ ได้รับแสงแดด เดินเท้าเปล่าไปอาบน้ำในคลอง ก็เปลี่ยนมาใช้ชีวิตในตึก แยกอาคารที่พักออกจากโรงนา หรือโรงเลี้ยงสัตว์อย่างชัดเจน โอกาสที่คนได้สัมผัสธรรมชาติก็น้อยลง

ความเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นพร้อมๆ กับคนที่มีอาการเจ็บป่วยด้วยอาการแพ้อากาศ ไอ จาม ผื่นแพ้ผิวหนัง สอดคล้องกับสมมติฐานคือยิ่งสะอาดเกินไปยิ่งมีโอกาสเป็นภูมิแพ้ได้มาก

ทำไมคนเราจึงแพ้

หมอได้เกริ่นไปตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่า ภูมิแพ้นั้นมักไม่ฉายเดี่ยว ไม่ไปไหนมาไหนคนเดียว เวลาเข้าพบใครแล้วมักพาเพื่อนมาด้วย ในลักษณะเป็นขบวนพาเหรด (Atopic March) ในคนเดียวก็จะแสดงอาการภูมิแพ้ได้หลายระบบ เช่น บางคนแพ้อากาศและเป็นโรคหืด (Asthma) ซึ่งเป็นภูมิแพ้ที่ระบบทางเดินหายใจเหมือนกัน บางคนเป็นผื่นแพ้ผิวหนังร่วมกับอาการลมพิษ ซึ่ง 2 อาการนี้ไม่เหมือนกัน แต่เกิดร่วมกันได้ และบางครั้งแม้แต่การแพ้อาหารหรือแพ้สารเคมีก็สามารถออกอาการได้หลายระบบพร้อมกัน หรือต่อเนื่องกัน



ส่วนใหญ่แล้วพาหะตภูมิแพ้จะมีหัวขบวนเป็นผื่นแพ้ผิวหนัง ครึ่งหนึ่งของเด็กที่เป็นผื่นแพ้ผิวหนังเมื่อโตขึ้นมักแพ้อาหาร แพ้อากาศ และเป็นหอบหืด ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของผื่นแพ้ผิวหนัง เพราะผิวหนังเป็นเกราะป้องกันไม่ให้สารก่อภูมิแพ้เข้าสู่ร่างกาย ถ้าผิวหนัง อักเสบแสดงว่าเกราะป้องกันด่านแรกถูกทำลาย ดังนั้น การดูแลรักษาผิวหนังให้ดีตั้งแต่เด็กจะช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ชนิดอื่นได้ การสกัดขบวนพาหะตภูมิแพ้เริ่มตั้งแต่การประเมินความเสี่ยงของตัวเอง ในเรื่องสิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิต มลภาวะที่เป็นสารก่อภูมิแพ้ ตัวร้าย ไรฝุ่น ควันบุหรี่ อาหาร และตัวการสำคัญคือ พันธุกรรม



Allergy MYTH!

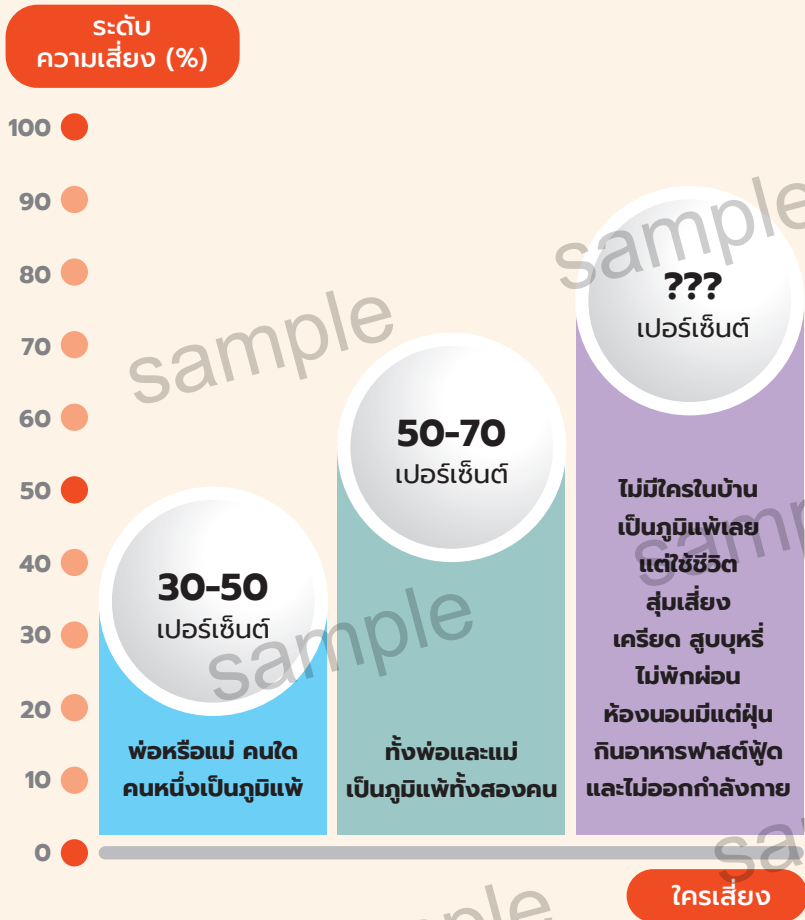
ความเข้าใจผิดเรื่องภูมิแพ้

เราไม่แพ้แน่...

ถ้าพ่อแม่เราไม่เป็นภูมิแพ้
(ไม่จริงเสมอไปนะ!)

“ภูมิแพ้เป็นโรคทางพันธุกรรม” คำกล่าวนี้แม้ถูกต้อง แต่ไม่ถูกทั้งหมดเสียทีเดียว เพราะยังมีหมายเหตุที่ควรแทรกไว้ในข้อความนี้ เพื่อให้เข้าใจผิดว่า ถ้าใครไม่มีพันธุกรรมเกี่ยวกับภูมิแพ้ พ่อแม่ไม่มีใครแพ้อะไรเลย เราก็รอดตัวไปต่อให้ใช้ชีวิตสุขเสี่ยงแค่ไหนก็ไม่แพ้ ความเข้าใจแบบนี้แหละ... ที่ไม่ถูกต้อง

ลูกเสี่ยงเป็นภูมิแพ้ถึง...



จริงๆแล้ว ถ้าพ่อแม่เป็นภูมิแพ้จะทำให้ลูกเสี่ยงเป็นภูมิแพ้ไปด้วย แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า ถ้าคนในครอบครัวไม่มีใครเป็นภูมิแพ้เลย เราจะรอด 100 เปอร์เซ็นต์ เพราะต่อให้ภูมิแพ้ไม่เข้าหาเราทางพันธุกรรม แต่ภูมิแพ้จะเข้าหาเราทางพฤติกรรม ได้แก่ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงต่างๆ บุหรี่ ฝุ่นควัน มลพิษ ภาวะเครียด การกินอาหารบางชนิดมากหรือน้อยเกินไป ตัวหมอบเองก็ไม่มีคนในครอบครัวเป็นโรคภูมิแพ้เลย แต่หลังจากที่ย้ายมาเรียนหนังสือในกรุงเทพฯ หมอบแพ้แทบทุกอย่าง นั้นแสดงว่าสิ่งแวดล้อมและไลฟ์สไตล์เป็นตัวแปรสำคัญไม่น้อยกว่าพันธุกรรม ภูมิแพ้จะมองแค่อดีตไม่ได้ แต่ต้องมองจากปัจจุบันไปให้ถึงอนาคต ที่ผ่านมามีเราไม่แพ้ แต่ถ้าปัจจุบันเราใช้ชีวิตเสี่ยง ในอนาคตภูมิแพ้มาเยือนแน่ ภูมิแพ้เป็นกันได้ทุกคน ดังนั้น การใช้ชีวิตที่สมดุล ทั้งการกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย จึงช่วยให้ห่างไกลจากภูมิแพ้ได้