

เยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

เกิดจากการที่ร่างกายรับเอาสารก่อภูมิแพ้เข้าไป เกิดปฏิกิริยาและหลั่งสารเคมีต่างๆ ออกมา ทำให้มีอาการคันจมูก จาม มีน้ำมูก ใสๆ ไหลร่วมกับคัดแน่นจมูก มักเป็นสลับข้าง อาจพบร่วมกับอาการอื่นๆ เช่น หูอื้อ ปวดศีรษะ มีน้ำมูกหรือเสมหะไหลหรือติดในลำคอ รวมทั้งอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ได้แก่ ไซนัสอักเสบ, ริดสีดวงจมูก, หูชั้นกลางอักเสบ, เจ็บคอบ่อย, ไอเรื้อรัง

โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่ไม่ติดต่อ เป็นได้ทุกอายุ เชื่อว่าถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่ไปสู่ลูก จึงไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

ปัจจัยเสริมที่ทำให้โรคภูมิแพ้กำเริบ

- การเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่น อากาศเย็นหรือร้อน
- สารระคายเคือง เช่น ฝุ่น ควันบุหรี่ ควันรถยนต์ กลิ่นน้ำหอม
- ภาวะตั้งเครียดจากการอดนอน และมีอารมณ์ตั้งเครียด

การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อลดสารก่อภูมิแพ้

สารก่อภูมิแพ้ เป็นสารที่กระตุ้นให้เกิดอาการโรคภูมิแพ้ ที่พบบ่อย ได้แก่

1. ไรฝุ่น

- พบมากตามที่นอน ควรใช้เวลาอยู่ในห้องนอนให้น้อยเท่าที่จำเป็น
- ไม่ใช้ หมอนหรือที่นอน ที่ทำด้วยขนหรือขนนก ควรใช้ใยสังเคราะห์
- คลุมที่นอนและหมอน ด้วยผ้ากันไรฝุ่นที่มีประสิทธิภาพ
- ซักผ้าปู ผ้าห่ม ปลอกหมอน ด้วยน้ำอุ่น 60 องศาเซลเซียส ทุก 1 สัปดาห์
- ควรตากแดดเครื่องนอน ทุก 1-2 สัปดาห์
- จัดห้องนอนให้โล่งโปร่ง แสงแดดส่องถึง มีเฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้นเท่าที่จำเป็น



- เช็ดถูทำความสะอาดด้วยผ้าเปียก สัปดาห์ละครั้ง
- ไม่ใช้เฟอร์นิเจอร์ผ้าที่ดักเก็บฝุ่น ไม่ปูพรม หรือใช้ผ้าปูที่นอน ควรใช้เฟอร์นิเจอร์ที่บุด้วยหนัง และใช้มู่ลี่แทน

2. เชื้อรา

- ล้างทำความสะอาดผนังห้องน้ำ ห้องครัว บริเวณที่มีเชื้อราสีดำ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อราไลโซล (Lysol) หรือคลอโรก (Chlorox)
- ไม่ปลูกต้นไม้ในบ้าน
- หมั่นทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ เพื่อลดปริมาณฝุ่นและเชื้อรา

3. ขนสัตว์เลี้ยง

- ไม่ควรเลี้ยงสัตว์เลี้ยงมีขนไว้ในบ้าน เช่น แมว สุนัข
- ถ้าเลี้ยงไม่ได้ ควรให้อยู่นอกบ้านและหมั่นอาบน้ำให้ทุกสัปดาห์



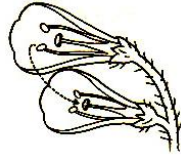
4. แมลงสาบ

- กำจัดแมลงสาบด้วยกับดักหรือยาฆ่าแมลงสาบ
- หมั่นขจัดเศษอาหารและทำความสะอาดในบ้านอยู่เสมอ



5. ละอองเกสรพืช

- ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดในช่วงฤดูกาลที่มีละอองเกสรดอกไม้มาก (ในกรณีที่มีแพ้ละอองเกสรพืช)



การดูแลรักษา

โรคเยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

- สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การกำจัดหรือลดสารก่อภูมิแพ้ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- การรักษาด้วยยา โดยการรับประทานยาแก้แพ้ หรือพ่นยาทางจมูกชนิดสเตียรอยด์ในรายที่มีอาการมาก
- กรณีรักษาด้วยยาไม่ได้ผล แพทย์อาจพิจารณาฉีดยา ซึ่งเป็นสารก่อภูมิแพ้ (ทั้งนี้จำเป็นต้องทดสอบภูมิแพ้ก่อน ว่าแพ้สารตัวใด) เพื่อให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคภูมิแพ้

การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อลดอาการโรคภูมิแพ้

- พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
- อยู่ในที่ซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์ ปราศจากมลภาวะ



- รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และปลอดภัย
- ออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ



- ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส ไม่เครียด



เยื่อจมูกอักเสบ จากภูมิแพ้



ข้อมูลโดย ... นพ.ธงชัย ลักษณะมีจันทร์พร

เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานหู คอ จมูก

โทร. 056 – 219888 ต่อ 1205

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จ.นครสวรรค์

โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801