

โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

อาการ

คันในจมูก คันตา คันเพดาน คันในคอ หรือคัน

ในหู จามติดๆกันหลายครั้ง

น้ำมูกใสๆไหล คัดแน่นใน

จมูก และอาจมีอาการ

อื่นๆที่พบได้ในผู้ป่วยบาง

ราย เช่น ปวดมึนศีรษะ มี

เสมหะ จมูกไม่ได้กลิ่น หูอื้อ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ

หงุดหงิด



สาเหตุ

1. สาเหตุนำ : กรรมพันธุ์

2. สาเหตุโดยตรง : สารก่อภูมิแพ้ คือ ฝุ่นในบ้าน ตัวไรในฝุ่นบ้าน นุ่น ขน และรังแคสัตว์ เลี้ยง วัชพืช ละอองเกสรของหญ้า สิ่งขับถ่ายของแมลง เช่น แมลงสาบ ยุง มด แมลงวัน และเชื้อรา



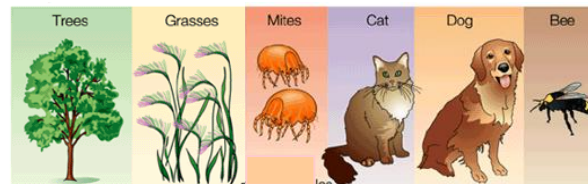
3. สาเหตุเสริม :

- สารที่ระคายเคืองต่อเยื่อในจมูก เช่น ควันไฟ ควันท่อไอเสีย ควันบุหรี่ ฝุ่นละอองต่างๆ
- การเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่น อากาศร้อนจัด เย็นจัด ฝนตก
- ร่างกายอ่อนเพลีย เช่น อดนอน ทำงานหนัก ขาดการออกกำลังกาย
- อารมณ์ตึงเครียด เช่น วิตกกังวล ไม่สบายใจ
- โรคติดเชื้อ เช่น โรคไซนัสอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ เจ็บคอ ฟันผุหรือใช้หวัด จะทำให้ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มีอาการมากขึ้นได้



ผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวอย่างไร?

1. ไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้จริงหรือไม่ นอกจากการซักประวัติและตรวจทางหู คอ จมูกแล้ว การทดสอบทางผิวหนังเป็นการตรวจที่จะช่วยยืนยันว่าเป็นโรคภูมิแพ้จริงและแพ้อะไรบ้าง
2. กำจัดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้



3. หลีกเลี่ยงสารระคายเคือง

4. อย่านอนบนและออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวัน

5. พยายามอย่าให้เครียด

6. รักษาโรคติดเชื้อถ้าพบร่วมด้วย

7. ปรึกษาตามแพทย์สั่งเท่านั้น

การฉีดวัคซีน

จะช่วยให้ร่างกายสร้าง

ภูมิต้านทานต่อสิ่งที่แพ้ขึ้น

เป็นการรักษาที่มุ่งแก้ไข

โดยตรงที่ความผิดปกติของ

ระบบสร้างภูมิคุ้มกัน แต่ต้องฉีดอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจึงจะเห็นผล



โรคแทรกซ้อน

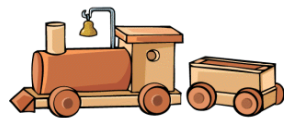
โรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้แก่ ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ คออักเสบ เจ็บคอบ่อย ริดสีดวงจมูก หรือมีอาการไอเรื้อรังจนถึงขั้นหอบหืดได้



คำแนะนำในการกำจัดและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อย

1. ในห้องนอน ให้มีเครื่องตากแห้งนัยชั้นที่สุด หนังสือและเสื้อผ้าควรเก็บในตู้ที่ปิดมิดชิด เบาะเก้าอี้ควรใช้ชนิดที่เป็นพลาสติกหุ้ม ถ้าพื้นเป็นไม้ควรขัดด้วยน้ำมัน เพราะเมื่อฝุ่นตกลงบนน้ำมันแล้วจะเกาะติดอยู่ไม่ฟุ้งกระจาย ถ้าไม่ใช่พื้นไม้ อาจใช้กระเบื้องยาง **ไม่ควรใช้พรม**

2. ของเล่นสำหรับเด็ก ควรทำด้วยพลาสติก ไม้ หรือโลหะ



3. ทำความสะอาดห้องทุกซอกทุกมุมด้วยผ้าชุบน้ำปนน้ำส้มหมากๆ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ถ้ามีเครื่องดูดฝุ่น ใช้เครื่องดูดฝุ่นอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

4. ควรทำความสะอาดพัดลม อย่าให้มีฝุ่นจับ



5. เครื่องนอนทุกชนิด นำออกตากแดดจัดๆ ทุกอาทิตย์ ครั้งละ 30 นาที จะทำให้ตัวไรถูกฆ่าตายและลดจำนวนลง

6. ส่วนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน มุ้ง ผ้าห่ม และผ้าคลุมเตียง ควร ซักทำความสะอาดอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง



7. หมอนและที่นอน รวมทั้งหมอนอิงในห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่น ควรใช้

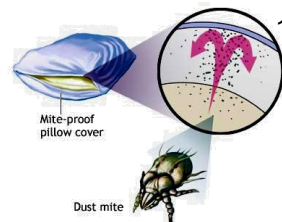


ชนิดที่ภายในทำด้วยฟองน้ำหรือใยสังเคราะห์

8. ถ้าในบ้านมีสนามหญ้า ต้องตัดหญ้าและวัชพืชบ่อยๆ เพื่อลดละอองเกสร ควรให้ผู้อื่นทำแทน

9. ไม่นำดอกไม้สดหรือต้นไม้เข้าไปไว้ในบ้าน

10. กรณีหาซื้อเครื่องกรองอากาศมาใช้ได้ก็จะได้ผลดีทั้งในการกรองฝุ่นละอองเกสรและสารก่อภูมิแพ้อื่นๆ ด้วย



11. กำจัดแมลงและแหล่งที่อยู่อาศัยของแมลง ควรให้ผู้อื่นทำแทน และทำในเวลาที่ไม่ผู้ป่วยไม่อยู่บ้าน

12. ไม่ควรนำสัตว์ที่มีขนมาเลี้ยงไว้ในบ้าน

13. เชื้อราเป็นสารก่อภูมิแพ้อย่างหนึ่ง ฉะนั้นจึงต้องกำจัดให้หมดไปจากบริเวณบ้าน เชื้อรามักมีตามที่สูงและอับทึบ หรือใบไม้ร่วงทับถมกันอยู่ พยายามกำจัดแหล่งเพาะเชื้อรา โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อรา คือ น้ำยาไลโซล น้ำยาฟอกขาว เช่น คลอโรอกซ์ เป็นต้น

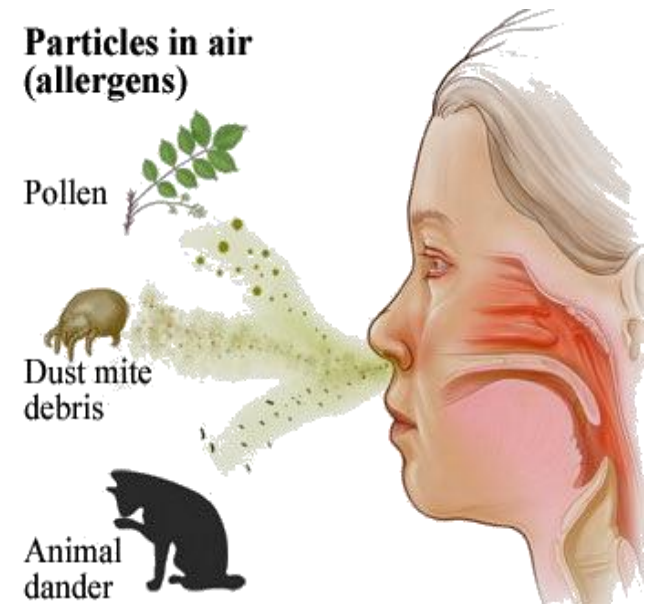
โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

Particles in air (allergens)

Pollen

Dust mite debris

Animal dander



เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานโสต ศอ นาสิก
จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801