

2

เด็กเป็นโรคภูมิแพ้

ควรทำอย่างไรดี

“ หัวใจสำคัญของการรักษาโรคภูมิแพ้คือ การเลี่ยงสารที่ผู้ป่วยแพ้ การใช้ยาโรคภูมิแพ้ทำให้อาการต่างๆ ลดลงในขณะใช้ยา แต่ถ้าผู้ป่วยยังได้รับสารก่อภูมิแพ้อยู่ อาการผิดปกติจะเกิดขึ้นอีกเมื่อหยุดยา ”

อาจารย์แพทย์หญิงภาสรี แสงศุภวานิช

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

การรักษาโรคภูมิแพ้ที่ได้ผลดี ผู้ป่วยและผู้ปกครองควรเข้าใจและปฏิบัติในเรื่องต่างๆ ดังนี้

โรคภูมิแพ้คืออะไร เป็นแล้วมีโอกาสหายหรือไม่?

โรคภูมิแพ้เกิดจากการที่ร่างกายรับสารก่อภูมิแพ้เข้าไปแล้วเกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ขึ้นที่อวัยวะต่างๆ ทำให้มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นที่อวัยวะนั้นๆ เช่น ที่จมูกเกิดอาการน้ำมูกไหล คันจมูก จาม คัดแน่นจมูก หายใจไม่ออก ถ้าเป็นที่ปอดเกิดอาการหลอดลมหดรัด ทำให้เกิดอาการไอ แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่ออก ถ้าเป็นที่ผิวหนังเกิดผื่นคันเรื้อรัง ผู้ป่วยบางคนมีอาการผิดปกติที่อวัยวะเพียงอย่างเดียว แต่บางคนมีอาการผิดปกติพร้อมกันหลายอย่าง

สารก่อภูมิแพ้เป็นสารที่อยู่รอบตัวเรา ส่วนใหญ่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย การเกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้เป็นเพราะร่างกายเข้าใจผิดว่าสารก่อภูมิแพ้เป็นอันตราย จึงสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาต่อสู้ เมื่อร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ ภูมิคุ้มกันจะพยายามกำจัดสารก่อภูมิแพ้เหล่านั้น ทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อบริเวณที่สารก่อภูมิแพ้ติดอยู่ เช่น เยื่อบุจมูกอักเสบเนื่องจากมีสารก่อภูมิแพ้ที่สูดเข้าไปติดอยู่บนเยื่อบุ ทำให้มีน้ำมูกไหล จาม คัดจมูก เป็นต้น

ดังนั้น หัวใจสำคัญของการรักษาโรคภูมิแพ้คือการเลี่ยงสารที่ผู้ป่วยแพ้ การใช้ยาโรคภูมิแพ้ทำให้อาการต่างๆ ลดลงในขณะใช้ยา แต่ถ้าผู้ป่วยยังได้รับสารก่อภูมิแพ้ อยู่อาการผิดปกติจะเกิดขึ้นอีกเมื่อหยุดยา ดังนั้นการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีขึ้น และสามารถหยุดการใช้ยาต่างๆ ได้ในที่สุด

ผู้ป่วยจะทราบได้อย่างไรว่าตนเองแพ้อะไร?

เนื่องจากสารก่อภูมิแพ้มีอยู่ปนกันในบ้าน การทดสอบทางผิวหนัง (skin test) จะช่วยบอกได้ว่าผู้ป่วยแพ้สารใดได้แม่นยำกว่าการถามประวัติแพ้สารต่างๆ เพียงอย่างเดียว การทดสอบทำโดย นำน้ำยาที่สกัดจากสารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อย เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ ละอองเกสรหญ้ามาหยดลงบนผิว แล้วใช้เข็มเล็กๆ สะกิดบริเวณผิวหนังเบาๆ (โดยไม่ให้มีเลือดออก) เพื่อให้หน้ายาที่ใช้ทดสอบซึมผ่านผิวหนัง ถ้าเกิดตุ่มแดง

คัน เหมือนมดกัดภายใน 15 นาที ที่ตำแหน่งหยดน้ำยาทดสอบชนิดใด จะถือว่าผู้ป่วยแพ้สารชนิดนั้น

การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสมแก่ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้

เนื่องจากข้อมูลของเด็กไทยที่เป็นโรคภูมิแพ้ แสดงให้เห็นว่าสารก่อภูมิแพ้ส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน ดังนั้นการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสมแก่ผู้ป่วยจะมีประโยชน์มาก ไม่เฉพาะแก่ตัวผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังช่วยลดโอกาสเกิดโรคภูมิแพ้ในพื้นที่ของผู้ป่วยด้วย

1. การหลีกเลี่ยงไรฝุ่น

ไรฝุ่นเป็นแมลงขนาดเล็ก ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เป็นสิ่งที่คนไทยเกิดการแพ้มากที่สุด ไรฝุ่นพบได้ในที่นอน หมอน ผ้าห่ม ผ้าผ่าน พรม แก้วอันวม และพื้นที่มีฝุ่น (ทำให้คนเข้าใจผิดว่าแพ้ผงฝุ่น แต่ที่จริงส่วนใหญ่แพ้ตัวไรฝุ่นที่ปนอยู่ในผงฝุ่นนั้น) ส่วนของไรฝุ่นที่ทำให้เกิดอาการแพ้คือตัวของไรฝุ่นและอุจจาระของไรฝุ่น ซึ่งสามารถปลิวเข้าไปในจมูกและหลอดลมได้ง่าย การหลีกเลี่ยงไรฝุ่นสามารถทำได้ดังนี้

1. ใช้พลาสติกหรือผ้าคลุมที่นอน ปลอกหมอน ที่ทำจากผ้าชนิดพิเศษ ซึ่งสามารถกันไม่ให้สารจากไรฝุ่นและตัวไรฝุ่นเล็ดลอดออกมาสู่ผู้ที่แพ้ได้
2. ไม่ควรปูพื้นห้องด้วยพรม จัดห้องนอนให้โล่งและมีเฟอร์นิเจอร์น้อยที่สุด
3. ซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าคลุมเตียง และผ้าห่ม ในน้ำร้อน 60 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
4. ขงเล่นควรหลีกเลี่ยงชนิดที่มีขนหรือยัดด้วยนุ่น
5. แก้วอี้ โซฟา ควรหุ้มด้วยหนังหรือพลาสติก
6. ใช้ผ้าเปียกเช็ดทำความสะอาดพื้นและเฟอร์นิเจอร์

2. การหลีกเลี่ยงเชื้อรา

เชื้อราในบ้านหลายชนิดทำให้เกิดการแพ้ได้ ควรหลีกเลี่ยงดังนี้

1. ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องครัว อย่างสม่ำเสมอ เปิดหน้าต่างให้แสงแดดส่องถึง
2. ไม่ควรเก็บเสื้อผ้าและของใช้ที่เปียกชื้นไว้ในบ้าน
3. พยายามกำจัดใบไม้ที่ร่วงหรือเศษหญ้าที่ขึ้นแฉะรอบบ้าน

4. อย่าให้ต้นไม้ใหญ่ๆ ที่มีใบหนาที่บังตัวบ้าน ควรตัดกิ่งเล็มใบให้โปร่ง ให้แสงสว่างส่องถึงพื้นดิน

5. ถ้าใช้เครื่องปรับอากาศควรมีการล้างเครื่องอย่างสม่ำเสมอทุก 6 เดือน

3. การหลีกเลี่ยงแมลงสาบ

แมลงสาบเป็นสาเหตุของการแพ้อันดับสองรองจากไรฝุ่น ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการใดสามารถหลีกเลี่ยงแมลงสาบได้ผล การไม่ทิ้งขยะและเศษอาหารไว้ในบ้าน อาจเป็นวิธีการหนึ่งที่ลดจำนวนแมลงสาบในบ้านได้

4. การหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่

ควันบุหรี่ไม่ได้ทำให้เกิดการแพ้โดยตรง แต่ทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้มีอาการกำเริบมากกว่าเดิม เนื่องจากการเกิดการระคายเคืองของหลอดลมเมื่อสูดควันบุหรี่ ควันบุหรี่สามารถค้างอยู่ในบ้านได้นานถึง 8 ชั่วโมง ดังนั้นเด็กในบ้านมีโอกาสได้รับควันบุหรี่ที่ค้างอยู่ในบ้านแม้ว่าในขณะนั้นจะไม่มีผู้ที่กำลังสูบบุหรี่

