

ขึ้น ลง...เครื่องบิน มีปัญหาปวดหู หูอื้อ...ทำอย่างไรดี

โดยปกติร่างกายเรามีท่อยูสเทเชียน (eustachian tube) ซึ่งเป็นท่อที่เชื่อมต่อระหว่างหูชั้นกลาง (middle ear) และโพรงหลังจมูก (nasopharynx) ทำหน้าที่ช่วยปรับความดันของหูชั้นกลางให้เท่ากับบรรยากาศภายนอก เมื่อใดที่ท่อนี้ทำงานผิดปกติไป (eustachian tube dysfunction) เช่น เวลาขึ้นลิฟต์ หรือลงลิฟต์เร็วๆ หรือเครื่องบินขึ้น หรือลงเร็วๆ จะทำให้เกิดอาการหูอื้อ (aural fullness), ปวดหู (otalgia), มีเสียงดังในหู (tinnitus) หรือเวียนศีรษะ บ้านหมุน (vertigo) ได้.

ดังนั้น จะทำอย่างไรดี เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาของหูเวลาเครื่องบินขึ้นหรือลง

1. เวลาเดินทาง ควรป้องกันตนเองไม่ให้เป็นหวัด (common cold) หรือไซนัสอักเสบ (sinusitis) (โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เช่น เครียด, นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, การสัมผัสอากาศที่เย็นมากเกินไป เช่น ขณะนอนเปิดแอร์หรือพัดลมเป่าจ่อ ไม่ได้ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพียงพอ การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ดากฝน หรือสัมผัสอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากร้อนเป็นเย็น จากเย็นเป็นร้อน หรือมีคนรอบข้างที่ไม่สบายคอยแพร่เชื้อให้) หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคจมูกหรือไซนัสอักเสบเรื้อรัง ควรป้องกันไม่ให้อาการทางจมูกหรือไซนัสกำเริบ (โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการ เช่น ความเครียด, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, อารมณ์เศร้า, วิตกกังวล, เสียใจ, ของฉุน, ฝุ่น, ควัน, อากาศที่เปลี่ยนแปลง และการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจหรือหวัด) เนื่องจาก ถ้ามีการอักเสบในโพรงจมูก จะส่งผลถึงรูเปิดของท่อยูสเทเชียน ซึ่งอยู่ที่โพรงหลังจมูก ทำให้การทำหน้าที่ของท่อยูสเทเชียนผิดปกติไป เกิดปัญหาของหูดังกล่าว.

2. ถ้ามีอาการทางจมูก เช่น คัน จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล และจำเป็นต้องขึ้นเครื่องบิน ควรใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการทางจมูก เช่น รับประทานยาแก้แพ้ (antihistamine), ยาหดหลอดเลือด



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,
รองศาสตราจารย์
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

(oral decongestant เช่น pseudoephedrine) และ/หรือใช้ยาสเตียรอยด์พ่นจมูก (intranasal steroids) หรือยาหดหลอดเลือด (topical decongestant เช่น ephedrine, oxymetazoline) พ่นจมูก อาจร่วมกับการล้างจมูก (nasal irrigation) และ/หรือการสูดไอน้ำร้อน (steam inhalation) และปฏิบัติตนให้ถูกต้อง (เช่น พยายามหลีกเลี่ยงอากาศเย็น โดยเฉพาะแอร์ พัดลมเป่า การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ถ้าต้องการเปิดแอร์ ควรตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้สูงกว่า 25 องศาเซลเซียสเพื่อไม่ให้อากาศเย็นจนเกินไป ในกรณีที่ใช้พัดลม ไม่ควรเปิดเบอร์แรงสุด และควรให้พัดลมส่ายไปมา ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมโดยตรง ควรนอนอยู่ห่างจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมพอสมควร หรือไม่ให้อยู่ในทิศทางของลม ไม่ควรเปิดแอร์หรือพัดลมจ่อ ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้เพียงพอ เช่น นอนห่มผ้า ถ้าจะให้ดี ควรใส่ถุงเท้า หรือผ้าพันคอเวลานอนด้วย ในกรณีที่ไมชอบห่มผ้าหรือห่มแล้วชอบสะดุ้งหลุดโดยไม่รู้ตัว ควรใส่เสื้อหนาๆ หรือใส่เสื้อ 2 ชั้น และกางเกงขายาวเข้านอน) เพื่อให้ทำการอักเสบภายในจมูกลดน้อยลง และหายเร็วที่สุด ซึ่งจะส่งผลให้เยื่อบุรอบรูเปิดท่อยูสเตเซียขยายตัวลง ทำให้ท่อยูสเตเซียกลับมาทำงานปกติได้เร็วขึ้น หลีกเลี่ยงการหลับในขณะที่เครื่องบินขึ้นหรือลง เพราะขณะกำลังหลับ ท่อยูสเตเซียจะปิดตลอดเวลา และในขณะที่เครื่องบินเปลี่ยนระดับ (เพิ่ม หรือลดเพดานบิน) ควรนั่งอยู่ในท่าตรง และถ้าอยู่ในท่านอน ท่อ

ยูสเตเซียจะเปิดได้ยากกว่าทำนั่ง นอกจากนั้นควรรับประทานยาหดหลอดเลือด (oral decongestant) ก่อนเครื่องบินขึ้นหรือลงประมาณ 1/2 ชั่วโมง และ/หรือใช้ยาหดหลอดเลือด (topical decongestant) พ่นจมูกก่อนเครื่องบินขึ้นหรือลงประมาณ 5 นาทีด้วย.

3. นอกจากนั้น ควรทำให้ท่อยูสเตเซียทำงานเปิด ปิดอยู่ตลอดเวลา ระหว่างเครื่องบินขึ้นหรือลง เช่น

- เคี้ยวหมากฝรั่ง เพื่อให้มีการกลืนน้ำลายบ่อยๆ ซึ่งขณะกลืนน้ำลาย จะมีการเปิดและปิดของท่อยูสเตเซีย.

- ทำ Toynbee maneuver คือ บีบจมูก 2 ข้าง และกลืนน้ำลาย 1 ครั้ง (ท่อยูสเตเซียจะปิด) และเอามือที่บีบจมูกออก และกลืนน้ำลาย 1 ครั้ง (ท่อยูสเตเซียจะเปิดและปิด) ขณะที่เป็นหวัด หรือไซนัสอักเสบซึ่งมีการติดเชื้อในจมูก ไม่ควรบีบจมูกและเป่าลมให้เข้ารูเปิดของท่อยูสเตเซีย (Valsalva maneuver) เพราะจะทำให้เชื้อโรคในจมูกเข้าไปสู่หูชั้นกลางได้.

4. ถ้าได้ป้องกันอาการของหูก่อนขึ้น ลงเครื่องบินตั้งข้อ 2 แล้ว ยังมีอาการทางหูอยู่ อาจพ่นยาหดหลอดเลือดเข้าไปในจมูกอีกทุก 10-15 นาที และทำให้ท่อยูสเตเซียทำงานเปิด-ปิด อยู่ตลอดเวลา ดังอธิบายไว้แล้วในข้อ 3 ดังนั้นผู้ที่มีปัญหาเรื่องหู เวลาขึ้น ลงเครื่องบิน ควรพกยาหดหลอดเลือดชนิดพ่น และชนิดรับประทานไว้ด้วยเสมอ.

เท่านี้...การเดินทางก็จะราบรื่น ปราศจากอาการของหู ที่จะรบกวนอีกต่อไป.