

## หลักการรักษาและการใช้ยาในผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบ ภูมิแพ้และโรคจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้

### การล้างจมูก



### การสูดไอน้ำร้อน



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

**1. โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้และโรคจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้** เป็นโรคที่เกิดจากเยื่อบุจมูกมีความไวต่อสิ่งกระตุ้นมากผิดปกติ ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ มักจะมีอาการเป็นๆ (มีเหตุมากระตุ้น) หายๆ (ไม่มีเหตุมากระตุ้น) การล้างจมูก, การสูดไอน้ำร้อน, การพ่นยาสเตียรอยด์ในจมูก, การกินยารักษาโรคจมูกอักเสบทั้ง 2 ชนิด เป็นการรักษาที่ทำให้การอักเสบในเยื่อบุจมูกลดน้อยลง ทำให้อาการคัน, จาม, คัดจมูก, น้ำมูกไหล หรือมีเสมหะลงคอลดน้อยลง แต่การรักษาดังกล่าวเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ เมื่อหยุดการรักษาดังกล่าว และผู้ป่วยสัมผัสกับเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการ ผู้ป่วยก็จะกลับมามีอาการอีกดังเดิม ดังนั้นผู้ป่วยจะลดการรักษาและการใช้ยาดังกล่าวได้หรือไม่ อยู่ที่การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย คือ

**1.1 ผู้ป่วยต้องรู้ว่าสิ่งใดทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้น ต้องหลีกเลี่ยง** โดยการสังเกตว่าอะไรคือเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้นเมื่อผู้ป่วย

มีอาการทางจมูก ก่อนหน้านั้นภายใน ½-1 ชั่วโมง ต้องมีเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการทางจมูก เพราะอาการทางจมูกย่อมเกิดจากเหตุที่ไปกระตุ้นเยื่อบุจมูก (ไม่มีเหตุ ผลย่อมไม่เกิด) ถ้าผู้ป่วยไม่ทราบว่าเหตุคืออะไร ผู้ป่วยก็จะสัมผัสกับเหตุดังกล่าวอยู่เรื่อยๆ ผลก็คือผู้ป่วยจะมีอาการทางจมูกเรื่อยๆ และก็ต้องรักษาและใช้ยาไปเรื่อยๆ แต่ถ้าผู้ป่วยทราบว่าเหตุที่ทำให้เกิดอาการทางจมูกคืออะไร (จากการสังเกต) และเหตุนั้นผู้ป่วยสามารถหลีกเลี่ยงได้ อาการทางจมูกซึ่งเป็นผลก็จะไม่เกิด ทำให้ไม่ต้องใช้ยา และผู้ป่วยเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลีกเลี่ยงเหตุที่ทำให้เกิดอาการนั้น ซึ่งเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ แต่ถ้าเหตุนั้นเป็นเหตุที่ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงไม่ได้ (เช่น อากาศเปลี่ยนแปลง, ฝนตก) ผู้ป่วยควรทำใจยอมรับว่าเมื่อมีเหตุ ผลหรืออาการทางจมูกก็ต้องเกิด ก็อาจจำเป็นต้องรักษาหรือใช้ยาในการบรรเทาอาการทางจมูก

เหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้นได้แก่



- ความเครียด, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, อารมณ์เศร้า, วิตกกังวล, เสียใจ.
- ของฉุน, ฝุ่น, ควัน, อากาศที่เปลี่ยนแปลง, อาหารบางชนิด.
- การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจหรือหวัด.

**1.2 ผู้ป่วยต้องรู้ว่าสิ่งใดทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ต้องปฏิบัติ** ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน [การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นต่อเนื่องกัน เช่น วิ่ง, เดินเร็ว, ขึ้นลงบันได, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยานผิวด (แบบปรับน้ำหนักได้ เช่น ใน FITNESS), เดินแอโรบิก, เตะฟุตบอล, เล่นเทนนิส, แบดมินตันหรือบาสเกตบอล].

**2. เมื่อผู้ป่วยปฏิบัติตามข้อ 1.1 และ 1.2 ได้** แล้ว ก็จะสามารถลดการรักษา และการใช้ยาลงได้ ควรค่อยๆ ลดการรักษาและการใช้ยาลง ดังนี้

2.1 ถ้าแพทย์แนะนำให้ล้างจมูก, สูดไอน้ำร้อน, และพ่นยาสเตียรอยด์ในจมูก และกินยา 2 สัปดาห์ แล้วอาการดีขึ้น ขึ้นต่อไปคือ

- |                                 |   |                             |   |             |
|---------------------------------|---|-----------------------------|---|-------------|
| 1 เดือน                         | { | - ล้างจมูก                  | } | เวลามีอาการ |
|                                 |   | - สูดไอน้ำร้อน              |   | ทางจมูก     |
|                                 |   | - ลดยาสเตียรอยด์พ่นจมูกลง   | } | 1 เดือน     |
|                                 |   | ครั้งหนึ่ง (ร้อยละ 50) เช่น |   |             |
|                                 |   | เดิมใช้ยาสเตียรอยด์พ่นจมูก  |   |             |
| โดยสเปรย์จมูกข้างละ 2 puff      | } | 1 เดือน                     |   |             |
| เข้า-เย็น อาจลดเหลือ 1 puff     |   |                             |   |             |
| ในจมูกแต่ละข้าง เข้า-เย็น       | } | 1 เดือน                     |   |             |
| - ยากิน → เวลาที่มีอาการทางจมูก |   |                             |   |             |

2.2 ถ้าใช้ยาต่อไปอีก 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน แล้วผู้ป่วยอาการไม่มากขึ้นหลังลดยา แสดงว่าผู้ป่วยปฏิบัติตามข้อ 1.1 และ 1.2 ได้พอสมควร ก็พิจารณาลดการรักษาและการใช้ยาต่อดังนี้คือ

- |                                 |   |                          |   |             |
|---------------------------------|---|--------------------------|---|-------------|
| 1 เดือน                         | { | - ล้างจมูก               | } | เวลามีอาการ |
|                                 |   | - สูดไอน้ำเดือด          |   | ทางจมูก     |
|                                 |   | - ลดยาสเตียรอยด์พ่นจมูก  | } | 1 เดือน     |
|                                 |   | ลงครั้งหนึ่ง (ร้อยละ 50) |   |             |
|                                 |   | เช่น เดิมใช้ยาสเตียรอยด์ |   |             |
| พ่นจมูกโดยสเปรย์จมูก            | } | 1 เดือน                  |   |             |
| ข้างละ 1 puff เข้า-เย็น         |   |                          |   |             |
| อาจลดเหลือ 1 puff               | } | 1 เดือน                  |   |             |
| ตอนเช้า หรือ 1 puff             |   |                          |   |             |
| ตอนเย็น หรือ 1 puff             | } | 1 เดือน                  |   |             |
| ก่อนนอนในจมูกแต่ละข้าง          |   |                          |   |             |
| - ยากิน → เวลาที่มีอาการทางจมูก | } | 1 เดือน                  |   |             |
|                                 |   |                          |   |             |

2.3 ถ้าใช้ยาตามคำแนะนำดังกล่าวไป 1 เดือน แล้วผู้ป่วยมีอาการไม่มากขึ้นหลังลดยา แสดงว่าผู้ป่วยปฏิบัติตามข้อ 1.1 และ 1.2 ได้ดีพอสมควร ก็อาจพิจารณาหยุดการรักษาและการใช้ยาทั้งหมด และให้ผู้ป่วยทำการรักษา และใช้ยาเวลามีอาการทางจมูก.

2.4 ในระหว่างการลดการรักษาและยาในข้อ 2.1 และ 2.2 ถ้าผู้ป่วยสัมผัสกับเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการทางจมูกมากขึ้น ให้ผู้ป่วยสังเกตว่าเหตุอะไรที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้น หลังจากนั้นปรับการรักษาและยา เพื่อให้การอักเสบหรืออาการทางจมูกของผู้ป่วยหายเร็วที่สุด เช่น กลับมาล้างจมูก, สูดไอน้ำเดือด วันละ 2-4 ครั้ง ใช้ยาสเตียรอยด์พ่นจมูกขนาดสูงสุด เช่น พ่นจมูก

ข้างละ 2 puff เช้า-เย็น และกินยารักษา การปรับ การรักษา และการใช้ยาดังกล่าวจะให้หายนเพียงใด ขึ้นอยู่กับเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการแต่แรก ถ้า เหตุลดเมื่อใด เมื่อนั้นก็สามารถหยุดการล้างจมูก, การสูดไอน้ำร้อน, การพ่นยาสเตียรอยด์และการ กินยาดังกล่าวได้ การปรับการรักษา และการใช้ยา ดังกล่าว ควรทำเร็วที่สุดหลังเกิดอาการทางจมูก เนื่องจากเยื่อบุจมูกของผู้ป่วยนั้นไวมากผิดปกติ จึงมักเกิดอาการทางจมูกได้ง่าย แต่หายยาก หลัง สัมผัสเหตุ และมีอาการทางจมูก จึงไม่ควรรอนาน ในการปรับการรักษา และการใช้ยา ดังกล่าว เปรียบเสมือนเราเห็นไฟไหม้บ้าน ควรจะรีบดับไฟ ให้เร็วที่สุด (ตัดไฟแต่ต้นลม) เพื่อไม่ให้ไฟลุกลาม ไปยังบ้านทั้งหลัง ซึ่งเปรียบเทียบได้กับการที่ ปลดปล่อยเยื่อบุจมูกอักเสบเรื้อรังเป็นระยะเวลา นาน อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ไชน์สอักเสบ, หูชั้น กลางอักเสบ, ริดสีดวงจมูกตามมาได้.

2.5 แต่เมื่อปรับการรักษา และการใช้ยา ดังกล่าวแล้ว อาการของผู้ป่วยไม่ดีขึ้น สิ่งที่ต้อง นึกถึงเพื่อที่จะแก้ไขให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นได้ มี 2 ข้อ คือ

2.5.1 เหตุในข้อ 1.1 อาจจะมากกว่าการ รักษา และการใช้ยาที่เราปรับขึ้นไป.

2.5.2 การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย เมื่อมี อาการทางจมูก อาจจะไม่ถูกต้อง การปฏิบัติตัว ที่ถูกต้องเมื่อมีอาการทางจมูก คือ

- ควรพยายามหลีกเลี่ยงอากาศเย็น โดยเฉพาะแอร์ พัดลมเป่า การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ถ้าต้องการเปิดแอร์ ควรตั้งอุณหภูมิของเครื่อง ปรับอากาศให้สูงกว่า 25 องศาเซลเซียส เพื่อไม่ให้ อากาศเย็นจนเกินไป ในกรณีที่ใช้พัดลม ไม่ควร เปิดเบอร์แรงสุด และควรให้พัดลมส่ายไปมา ควร หลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศจากเครื่องปรับอากาศ หรือพัดลมโดยตรง ควรนอนอยู่ห่างจากเครื่อง

ปรับอากาศ หรือพัดลมพอสมควร หรือไม่ให้อยู่ใน ทิศทางของลม ไม่ควรเปิดแอร์หรือพัดลมจ่อ.

- ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้ เพียงพอ โดยเฉพาะเวลานอน เนื่องจากปัจจุบัน เรามักจะเปิดเครื่องปรับอากาศ หรือพัดลมขณะ นอนหลับ เช่น นอนห่มผ้า ถ้าจะให้ดี ควรใส่ถุงเท้า หรือผ้าพันคอ หรือหมวก เวลานอนด้วย ในกรณี ที่ไม่ชอบห่มผ้า หรือห่มแล้วชอบสะดุ้งหลุดโดย ไม่รู้ตัว ควรใส่เสื้อหนาๆ หรือใส่เสื้อ 2 ชั้น และ กางเกงขายาวเข้านอน.

ถ้าผู้ป่วยอยากให้อาการทางจมูกดีขึ้น หลัง จากปรับการใช้ยาดังกล่าวแล้ว สิ่งที่จะต้องทำคือ พยายามหาสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการทางจมูก ครั้งนี้ และพยายามหลีกเลี่ยงหรือลดเหตุดังกล่าว รวมทั้งตรวจสอบการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยว่าถูก ต้องตามคำแนะนำของแพทย์หรือไม่ แต่ถ้าผู้ป่วย เห็นเหตุและปฏิบัติตัวถูกต้องแล้ว แต่เหตุนั้นมาก กว่า การรักษา และการใช้ยาที่ปรับขึ้นไป และไม่สามารถลดหรือหลีกเลี่ยงเหตุดังกล่าวได้ ก็อาจ จำเป็นต้องแก้ปลายเหตุ โดยปรับการใช้ยาเพิ่มขึ้น เช่น อาจล้างจมูก, สูดไอน้ำร้อน, ใช้ยาสเตียรอยด์ พ่นจมูกมากกว่าวันละ 2 ครั้ง เป็นต้น.

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาการทางจมูกของ ผู้ป่วยยากที่จะคาดเดาว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด เมื่อ สัมผัสกับเหตุที่คาดไม่ถึง ก็มักจะทำให้มีอาการ ทางจมูกได้ทันที ผู้ป่วยโรคจมูกทั้ง 2 ชนิดนี้ จึง ควรมีน้ำเกลือล้างจมูก, ยาสเตียรอยด์พ่นจมูก, ยา กินติดตัวไว้เสมอ โดยเฉพาะเมื่อเดินทางไป ต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ ควรพกยาสเตียรอยด์ พ่นจมูก และยา กินไปด้วยเสมอ เมื่อมีอาการหลัง สัมผัสเหตุ จะได้มียาไว้ใช้ทันทีที่ เหมือนกับเรา มีน้ำเตรียมไว้ดับไฟไหม้ที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเริ่ม เท่านั้นผู้ป่วยก็สามารถอยู่กับโรคจมูกอักเสบทั้ง 2 ชนิดนี้ได้อย่างมีความสุขตลอดไป.