

## การบำบัดโรคจมูกและไซนัสด้วยวิธีสูดไอน้ำร้อน (Steam Inhalation for Sinonasal Diseases)



การสูดไอน้ำร้อนเป็นวิธีการที่แพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนไทย หรือการแพทย์ทางเลือก แนะนำให้ผู้ป่วยทำเป็นประจำ เพื่อให้จมูกโล่ง หายใจได้สะดวกขึ้น รักษาอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ที่เกิดจากโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้, โรคจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้, โรคหวัด หรือโรคไซนัสอักเสบ รักษาอาการปวดตื้อๆ ที่ศีรษะซึ่งเกิดจากการไหลเวียนของอากาศในไซนัสที่ไม่ดีจากเยื่อบุจมูกที่บวมไปอุดกั้นรูเปิดของไซนัสในโพรงจมูก และทำให้การพ่นยาชนิดต่างๆ เข้าไปในจมูก มีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้ทางเดินหายใจส่วนล่างโล่งขึ้น และช่วยลดอาการของโรคหืดด้วย.

การสูดไอน้ำร้อนนั้น อาจใช้น้ำเดือดธรรมดา หรือมีการผสมยาหรือน้ำมันหอมระเหย หรือสมุนไพรบางอย่างลงไปด้วย เชื่อว่าเป็นการทำให้ประสิทธิภาพของการรักษาดีขึ้น. แพทย์รุ่นเก่าๆ มักจะแนะนำให้หยดทิงเจอร์เบนซอยด์ (tincture benzoin) ลงไปในน้ำร้อนให้ผู้ป่วยโรคจมูกและไซนัสสูดหายใจ โดยให้ผู้ป่วยทำเองที่บ้าน เป็นการรักษาเสริมสำหรับโรคจมูกและไซนัสอักเสบทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง.



### กลไกการออกฤทธิ์ของการสูดไอน้ำร้อน

จากการศึกษาผลของอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมต่อเยื่อบุจมูกของคน พบว่าถ้าอุณหภูมิภายในโพรงจมูกสูงขึ้นจากการสูดอากาศที่อุ่นและชื้น จะทำให้โพรงจมูกโล่งขึ้น และอาการของโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ลดลง โดยเฉพาะอาการคัดจมูก. ในทางกลับกัน ถ้าหายใจเอาอากาศเย็นเข้าไปจะทำให้คัดจมูกมากขึ้น.



**ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,**  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล

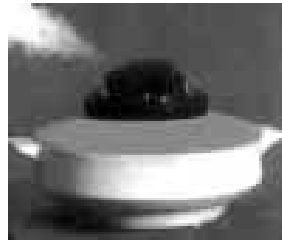


ตามทฤษฎีการสูดไอน้ำร้อน จะช่วยเพิ่มของเหลวให้ชั้นผิวของเยื่อบุจมูก ทำให้ผิวของเยื่อบุจมูกคงตัว ลดการแห้งของน้ำมูก และความร้อนจะขัดขวางการทำปฏิกิริยาระหว่างสารก่อภูมิแพ้และเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาอักเสบจากภูมิแพ้. มีการศึกษาที่สนับสนุนว่าการสูดไอน้ำร้อนมีประสิทธิภาพในการป้องกันอาการคัดจมูก ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส และกระตุ้นให้มีสารที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสเพิ่มขึ้น.

ปกติเยื่อบุจมูกมีหน้าที่ปรับอากาศที่หายใจเข้าให้ มีอุณหภูมิและความชื้นเหมาะสมสำหรับหลอดลมและปอด ดังนั้น ถ้าหายใจในสิ่งแวดล้อมที่เย็นจัด เยื่อบุจมูกจะทำหน้าที่ปรับอากาศให้อุ่นและชื้นขึ้น โดยอาศัยกลไกของระบบหลอดเลือดที่อยู่ในเยื่อบุจมูก โดยหลอดเลือดจะขยายตัว ทำให้มีเลือดมาคั่งอยู่ในเยื่อบุจมูก และนำเอาความร้อนซึ่งเท่ากับอุณหภูมิของร่างกายและความชื้นมาด้วย ทำให้อากาศที่หายใจเข้าผ่านช่องจมูกได้รับความร้อนและความชื้นทำให้อากาศอุ่นและชื้นขึ้น. ผลที่ตามมาคือ หลอดเลือดที่

ขยายตัวทำให้เยื่อบุจมูกพองหรือบวมขึ้น ทำให้เกิดอาการคัดจมูกมากขึ้นในบางคนโดยเฉพาะผู้ที่มีโรคจมูกอยู่แล้ว. ในทางกลับกัน ถ้าให้ผู้ป่วยสูดหายใจเอาไอน้ำร้อนเข้าไป เยื่อบุจมูกจะทำหน้าที่ปรับอากาศโดยระบบหลอดเลือดในเยื่อบุจมูกจะหดตัวลง ทำให้เยื่อบุจมูกหดตัวยุบววม ผู้ป่วยจะรู้สึกหายใจโล่งขึ้น. นอกจากนี้ ไอน้ำที่กลั่นตัวในทางเดินหายใจจะทำให้เยื่อบุจมูก และลำคอชุ่มชื้นและน้ำมูกเสมหะที่เหนียวข้นจะถูกขับออกมาง่ายขึ้นด้วย

ดังนั้น การสูดไอน้ำร้อน จึงใช้รักษาอาการคัดจมูกที่เกิดจากเชื้อไวรัส, ไข้หวัด, โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้และชนิดไม่แพ้, โรคไซนัสอักเสบ และผู้ป่วยหลังผ่าตัดไซนัส. ส่วนการเติมสมุนไพรในน้ำที่ต้มเดือดเพื่อสูดไอน้ำร้อน เพื่อบำบัดรักษาอาการของโรคจมูกและไซนัสนั้น มักจะเลือกใช้สมุนไพรที่ออกฤทธิ์ในระบบทางเดินหายใจ หรือมีที่ใช้สำหรับรักษาอาการของทางเดินหายใจ



A good method of steam inhalation



Steam therapy with  
Control Inhaler Fog



## ขั้นตอนของการสูดไอน้ำร้อน

1. ต้มน้ำประปาในหม้อต้มให้เดือด และเตรียม ภาชนะปากกว้าง เช่น ชามหรืออ่างที่ทำด้วยวัสดุทน ความร้อน สำหรับใส่น้ำเดือดไว้สูดไอน้ำร้อน.

2. เทน้ำเดือดจากหม้อต้มใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ ในกรณีที่แพทย์ไม่ได้สั่งยาเพื่อให้เดิมลงไปใต้น้ำเดือด สามารถเริ่มสูดไอน้ำร้อนได้เลย (ดูข้อ 3). ในกรณีที่ แพทย์สั่งยาเพื่อให้เดิมลงไปใต้น้ำเดือด ควรเริ่มเติม ยาลงไปขนาดน้อยๆ ก่อน เช่น ครึ่งฝ่าชวดยา หรือ ครึ่งช้อนชา ถ้ากลิ่นไม่ฉุนเกินไป หรือผู้ป่วยทนได้ อาจ เพิ่มขนาดได้ในครั้งต่อไป หรือจะใช้ในขนาดที่พอใจ ก็ได้ หลังจากนั้นคนให้ยาผสมเข้ากับน้ำเดือดให้ดี.

3. ยื่นหน้าไปอังอยู่เหนือน้ำเดือด ซึ่งอยู่ใน ภาชนะที่เตรียมไว้ สูดหายใจเข้าออกปกติ โดยอาจ นำผ้าเช็ดตัว หรือผ้าสะอาดผืนใหญ่ มาคลุมโปงศีรษะ และภาชนะใส่น้ำเดือด หรืออาจพับกระดาษเป็นรูป กรวย หรือรูปทรงกระบอก ช่วยในการสูดไอน้ำร้อนก็ได้.

4. ถ้าไอน้ำเดือดร้อนมากเกินไปขณะอบ อาจ พักชั่วคราว โดยเอาหน้าออกจากภาชนะที่ใส่น้ำเดือด พอรู้สึกดีขึ้น หรือร้อนน้อยลง ค่อยสูดไอน้ำร้อนต่อ. ควรสูดไอน้ำร้อนจนกว่าไอน้ำเดือดจะหมด และควร จะสูดไอน้ำร้อนก่อนการพ่นยาในจมูกเสมอ โดยเฉพาะ ในรายที่มีอาการคัดจมูก เพื่อให้ยาเข้าไปสัมผัสกับ เยื่อบุจมูกได้มากขึ้นและออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น.

