

สิ่งที่ผู้ป่วยควรทราบ เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคภูมิแพ้

- โรคภูมิแพ้ (allergic diseases) เป็นกลุ่มของโรคที่แสดงอาการได้กับหลายระบบของร่างกาย อาการของโรคภูมิแพ้ขึ้นอยู่กับชนิดของโรคภูมิแพ้ที่เป็น
 - ถ้าเป็นที่ตา เรียกว่า โรคเยื่อบุตาอักเสบภูมิแพ้ (allergic conjunctivitis).
 - ถ้าเป็นที่จมูก เรียกว่า โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ หรือโรคแพ้อากาศ (allergic rhinitis).
 - ถ้าเป็นที่หลอดลม เรียกว่า โรคหลอดลมอักเสบภูมิแพ้ หรือโรคหืด (asthma).
 - ถ้าเป็นที่ผิวหนัง เรียกว่า โรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic dermatitis).
 - ถ้าเป็นที่ระบบทางเดินอาหาร เรียกว่า โรคแพ้อาหาร (food allergy).
- โรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ มักจะมีอาการเป็นๆ (มีเหตุมากระตุ้น) หายๆ (ไม่มีเหตุมากระตุ้น).
- มีสิ่งที่สามารถกระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิดอาการขึ้นมาได้หลายประเภท ซึ่งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่
 - ความเครียด, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, อารมณ์เศร้า, วิตกกังวล, เสียใจ (สำหรับโรคภูมิแพ้ทุกประเภท).
 - ของฉุน, ฝุ่น, ควั่น, อากาศที่เปลี่ยนแปลง, อาหารบางชนิด (จึงจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยง โดยสังเกตว่าอยู่ในสิ่งแวดล้อมใด, สัมผัสอะไร หรือรับประทานอะไร แล้วอาการมากขึ้นให้หลีกเลี่ยง) และควรจัดบ้าน, ห้องนอน, ที่ทำงาน และรถ ตามคำแนะนำของแพทย์ (สำหรับโรคภูมิแพ้ทุกประเภท).
 - การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ หรือหวัด จึงควรป้องกันไม่ให้เป็น โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เช่น เครียด, นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, การ



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,
รองศาสตราจารย์
ภาควิชาสัตวศาสตร์ วิทยาลัยสัตวศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

สัมผัสอากาศที่เย็นมากเกินไป เช่น ขณะนอน เปิดแอร์หรือพัดลมเป่าจ่อ ไม่ได้ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพียงพอ การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ดากฝน หรือสัมผัสอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น จากร้อนเป็นเย็น หรือเย็นเป็นร้อน หรือมีคนรอบข้างที่ไม่สบายคอยแพร่เชื้อให้ (สำหรับโรคมุมแพ้ของจมูกและหลอดลม).

■ การติดเชื้อที่ตา, ผิวหนัง หรือระบบทางเดินอาหาร ถ้ามี ควรรีบไปหาแพทย์ เพื่อให้การรักษาแต่เนิ่นๆ (สำหรับโรคมุมแพ้ของตา, ผิวหนัง และระบบทางเดินอาหาร).

■ สิ่งที่ทำให้เกิดการระคายเคืองของผิวหนัง เช่น ของจุน ผุ่น ควัน แดด เหงื่อ การเกา หรือการนวด ขัดผิวหนัง (เนื่องจากจะกระตุ้นทำให้การอักเสบของผิวหนังเพิ่มมากขึ้น อาจทำให้เกิดรอยดำหรือรอยแผลเป็นตามมาได้) สบู่ ครีม หรือเครื่องสำอางใดๆ ที่จะนำมาใช้ ถ้ายังไม่เคยใช้มาก่อน ไม่ควรลองใช้ เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการแพ้ของผิวหนังได้ (สำหรับโรคมุมแพ้ของผิวหนัง)

4. ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ [การออกกำลังกายแบบแอโรบิค คือการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น วิ่ง, เดินเร็ว, ขึ้นลงบันได, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยานฟิต (แบบปรับน้ำหนักได้ เช่น ใน FITNESS), เต้นแอโรบิค, เตะฟุตบอล, เล่นเทนนิส, แบดมินตัน หรือบาสเกตบอล] เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ความไวของเยื่อหุ้มตา, จมูก และหลอดลมลดลง ทำให้ความจำเป็นในการใช้ยาลดน้อยลง และทำให้มีภูมิต้านทานต่อหวัด ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้มีอาการภูมิแพ้แย่ง โดยจะเป็นหวัดยาก หรือเป็นแล้วหายง่าย.

5. โรคนี้แพทย์ไม่ได้ให้ผู้ป่วยหยุดยาหยุดตา, พ่นยาเข้าไปในโพรงจมูกหรือปาก, สูดยาทางปาก,

หายใจที่ผิวหนัง หรือรับประทานยาไปตลอดชีวิต เมื่อใดที่ผู้ป่วยสามารถลดเหตุได้ (ดูข้อ 3 และ 4) ก็สามารลดยาได้ โดยในระยะแรก แพทย์จะเป็นผู้ปรับยาให้ ไม่ควรปรับยาเอง นอกจากแพทย์อนุญาต ส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้นหลังให้การรักษาประมาณ 1/2-1 เดือน ซึ่งจะดีขึ้นเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยว่า จะลดเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้น (ข้อ 3) และประกอบเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการน้อยลง (ข้อ 4) ได้มากน้อยเพียงใด.

6. เนื่องจากโรคมุมแพ้นั้น ทำให้เยื่อทางเดินหายใจ, ผิวหนัง, เยื่อหุ้มตา, ทางเดินอาหาร ไวผิดปกติ เมื่อมีสิ่งกระตุ้น (ดูข้อ 3) จะทำให้มีอาการมากขึ้นได้ ซึ่งมักจะมียาอาการได้ง่าย และหายยาก ดังนั้น เมื่อมีอาการ แนะนำให้เพิ่มการใช้ยามากขึ้น เพื่อให้หายจากอาการดังกล่าวเร็วที่สุด (ตัดไฟแต่ต้นลม) เช่น

- เมื่อมีอาการทางตา อาจหยอดยาหยอดตาแก้แพ้ และ/หรือ รับประทานยาแก้แพ้.
- เมื่อมีอาการทางจมูก อาจล้างจมูก, ใช้น้ำเกลือ, พ่นยาเข้าไปในโพรงจมูก และ/หรือรับประทานยาแก้แพ้.
- เมื่อมีอาการทางหลอดลม อาจสูดยา หรือพ่นยา เข้าหลอดลมให้มากขึ้น และ/หรือรับประทานยาขยายหลอดลม หรือยาแก้ไอ.
- เมื่อมีอาการทางผิวหนัง อาจทายาแก้คัน และ /หรือ รับประทานยาแก้แพ้.
- เมื่อมีอาการทางเดินอาหาร อาจรับประทานยาแก้แพ้ และ/หรือยาแก้คลื่นไส้/อาเจียน หรือยาแก้ท้องเสีย.

เมื่ออาการดังกล่าวดีขึ้น ก็ค่อยๆ ลดยาดังกล่าวลงเอง หรือลดลงเท่ากับที่แพทย์แนะนำ (เมื่อมีอาการมาก เป็นมาก ก็ให้ใช้ยามาก เมื่อมีอาการน้อย เป็นน้อยลง ก็พิจารณาลดยา) ดังนั้นผู้ป่วยโรคมุมแพ้ควรมียาดังกล่าวอยู่เสมอ เมื่อเวลามีอาการ จะได้มียาใช้ทันที.