

## วันที่จมูกไม่สบาย

## และการรักษาสุขอนามัยในโพรงจมูก

เคยหรือไม่ครับที่อยู่ๆ จมูกของเราก็มีอาการผิดปกติ ไม่สบายขึ้นมา เช่น มีอาการคัดจมูก, คัน, จาม, น้ำมูกไหล, มีเสมหะไหลลงคอ, เลือดกำเดาไหล, ไม่ได้กลิ่น ซึ่งสาเหตุของอาการผิดปกตินี้ อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

**1. โรคหวัด** หรือจมูกอักเสบเฉียบพลันจากการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย (common cold or acute rhinitis) ซึ่งมักจะมีสาเหตุที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายน้อยลงนำมาก่อน ทำให้จมูกรู้สึกไม่สบาย มีอาการดังกล่าวข้างต้นได้ และอาจมีไข้ร่วมด้วย ส่วนใหญ่ ถ้าปฏิบัติตนถูกต้อง มักจะหายได้เอง การรับประทานยาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ.

**2. โรคแพ้อากาศหรือจมูกอักเสบภูมิแพ้** (allergic rhinitis) โรคนี้มักจะมีสิ่งกระตุ้นนำมาก่อน ได้แก่ ไปสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้, ของจุน, ฝุ่น, ควัน หรืออากาศที่เย็น แล้วทำให้จมูกมีอาการไม่สบาย ส่วนใหญ่ถ้าหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นดังกล่าวได้ หรือรับประทานยาแก้แพ้ (antihistamine) อาการต่างๆ มักจะดีขึ้นเอง.

**3. โรคไซนัสอักเสบเฉียบพลัน** (acute rhinosinusitis) มักเกิดตามหลังโรคหวัด ปกติเมื่อเป็นโรคหวัด อาการต่างๆ มักจะดีขึ้นเองภายใน 7-10 วัน ถ้าปฏิบัติตนถูกต้องและเหมาะสม ถ้าอาการไม่สบายของจมูกเป็นมากขึ้นกว่าเดิมหลังจาก 5 วันไปแล้ว หรือเป็นหวัดนานกว่า 7-10 วัน อาจเป็นโรคไซนัสอักเสบ โดยอาจมีไข้, น้ำมูกเปลี่ยนเป็นสีข้นเหลือง หรือเขียว, มีอาการปวดบริเวณใบหน้า, เสมหะไหลลงคอ และไอได้ การรักษาประกอบด้วยรับประทานยาต้านจุลชีพ ในกรณีสงสัยว่ามีการติดเชื้อแบคทีเรีย และทำให้การไหลเวียนของสารคัดหลั่งและอากาศภายในไซนัสดีขึ้น โดยรับประทานยาหดหลอดเลือด (oral decongestant), พ่นจมูกด้วยยาสเตียรอยด์พ่นจมูก (nasal corticosteroids), ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ (normal saline irrigation) และสูดดมไอน้ำร้อน (steam inhalation).



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

**4. โรคครีตีสิวจมูก (nasal polyp)** มักพบร่วมกับโรคแพ้อากาศได้บ่อย เกิดจากเยื่อจมูกบวมออกมาเป็นก้อน ทำให้จมูกไม่สบายเหมือนโรคแพ้อากาศ และถ้าก้อนไปอุดรูเปิดของไซนัส อาจทำให้มีอาการไซนัสอักเสบเรื้อรังร่วมด้วยได้ การรักษาประกอบด้วย การให้ยาสเตียรอยด์ชนิดรับประทาน และชนิดพ่นจมูก.

**การรักษาสุขอนามัยในโพรงจมูก** เป็นการศึกษาปฏิบัติตนเพื่อให้ห่างไกลจากโรคจมูก หรือเมื่อจมูกไม่สบาย จะทำให้อาการของจมูกดีขึ้นเร็ว ประกอบด้วย

1. พยายามหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกาย และจมูกต่ำ ซึ่งจะทำให้เป็นโรคหวัดได้ง่าย ได้แก่ เครียด, นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, การสัมผัสอากาศที่เย็นมากๆ เช่น เปิดแอร์ หรือพัดลมเป่าจ่อ ขณะนอนหลับ, ดื่มหรืออาบน้ำเย็นจัด, ตากฝน, อยู่ใกล้คนรอบข้างที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ.

2. ควรกำจัด หรือลดปริมาณของสารก่อภูมิแพ้ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะห้องนอน ในบ้าน และที่ทำงาน ให้เหลือน้อยที่สุด.

3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แออัด มีฝุ่นละออง ควั่น สารเคมี มลพิษ กลิ่นฉุนหรือแรง หรือมีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิอากาศอย่างรวดเร็ว หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา ซึ่งปัจจัยทั้งหลาย

เหล่านี้ อาจทำให้มีการอักเสบในโพรงจมูกได้ง่าย.

4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกประเภท รวมทั้งผักและผลไม้.

5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายขณะนอนด้วย หลีกเลี่ยงการอดนอน รักษาสุขภาพจิตให้สดชื่น แจ่มใสเสมอ.

6. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น ต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วิ่ง, เดินเร็ว, ขึ้นลงบันได, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยานผิวด, เล่นฟุตบอล, เทนนิส, แบดมินตัน หรือ บาสเกตบอล) ให้สม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน.

7. หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำ หรือดำน้ำ ขณะจมูกมีอาการผิดปกติ.

8. เมื่อมีอาการผิดปกติในจมูก เช่น

■ มีน้ำมูกในโพรงจมูก หรือน้ำมูกไหลลงคอ การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ จะช่วยล้างเอาน้ำมูก, เชื้อโรค, สารก่อภูมิแพ้, สารระคายเคือง, สิ่งสกปรกในจมูกออก ลดการอักเสบและอาการระคายเคืองในจมูกได้.

■ มีอาการคัดจมูก การสูดดมไอน้ำร้อน จะทำให้เยื่อจมูกยุบวม ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกได้ดี ทำให้อาการของจมูกดีขึ้นเร็ว.

9. เมื่อจมูกไม่สบาย และให้การรักษาเบื้องต้นแล้วไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์.