จามบ่อย ๆ เสี่ยงเป็นโรคไหมนะ

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2557

จามบ่อย ๆ เสี่ยงเป็นโรคไหมนะ (คู่หูเดินทาง)

หากคุณไม่ได้เป็นหวัด แต่จามบ่อย ๆ คุณอาจจะเป็นเพราะภูมิแพ้ ซึ่งอาจจะเป็นการแพ้สัตว์เลี้ยง เชื้อรา หรือไรฝุ่นที่อาศัยอยู่ในที่นอนและผ้าม่าน ลองพยายามจดบันทึกรายละเอียดของอาการที่เกิด รวมถึงเวลาและสถานที่เกิดไว้เป็นประจำ เพื่อวิเคราะห์ถึงตัวกระตุ้นของอาการ

หากคุณจามทันทีที่ตื่นนอนในตอนเช้า ก็น่าจะเป็นเพราะไรฝุ่น ซึ่งแก้ไขได้โดยการซักผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน และปลอกหมอนด้วยน้ำร้อน เช็ดทำความสะอาดบ้านและเครื่องเรือนต่าง ๆ ด้วยผ้าชุบน้ำ แทนที่จะแค่กวาดหรือปัดฝุ่น หรือดูดฝุ่นเป็นประจำ

แต่ถ้าคุณยังจามอย่างต่อเนื่องนานเกิน 2 สัปดาห์ หรือหากอาการที่เกิดรบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติของคุณ แพทย์จะช่วยวินิจฉัยว่ามีสาเหตุอื่นแอบแฝงหรือไม่ และสั่งยาพ่นสเตียรอยด์เพื่อลดอาการอักเสบที่อาจมี

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสารคู่หูเดินทาง