ภูมิแพ้ทางเดินหายใจ ทำไมเป็นกันมากขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2557

ภูมิแพ้ทางเดินหายใจ ทำไมเป็นกันมากขึ้น (Lisa)

คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม...อาจไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่อาจเกิดจาก "ภูมิแพ้" ถึงอาการจะดูธรรมดา แต่ถ้าปล่อยไว้นาน ๆ อาจลุกลามไปจนถึงขั้นทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงตามมาได้เลย ทีนี้แหละเรื่องใหญ่ !

ถ้าพูดถึง "ภูมิแพ้" หลาย ๆ คนคงนึกถึงอาการ พวกผื่นคัน ลมพิษ แต่รู้ไหมว่านอกจากอาการทางผิวหนังแล้ว ในระบบทางเดินหายใจของเราก็เกิดอาการแพ้ได้เหมือนกัน และบางคนก็อาจจะแพ้แต่ไม่รู้ตัวก็ได้ ซึ่งจากการสำรวจในประเทศไทยก็พบว่า ในช่วงประมาณ 40 ปีที่ผ่านมานี้ อุบัติการณ์ของโรค เพิ่มขึ้น 3-4 เท่าตัวเลยทีเดียว

ทำไมถึงได้ "แพ้"?

"สาเหตุของโรคภูมิแพ้ในปัจจุบัน สันนิษฐานว่าน่าจะมีพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง เมื่อมาเจอกับสภาพแวดล้อมที่มีสารก่อภูมิแพ้ชนิดต่าง ๆ มากมาย เช่น ไรฝุ่น เกสรหญ้า ซากแมลงสาบ อาการแพ้ก็ก่อตัวขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผนังจมูก ผิวหนัง เยื่อบุหลอดลม เมื่อมีปฏิกิริยามาก ๆ เข้า ผู้ป่วยจึงรับรู้ถึงอาการที่แสดงออกมา และอาการจะกำเริบขึ้นถ้าไปถูกตัวกระตุ้น เช่น ความเครียด มลภาวะจากสิ่งแวดล้อม กลิ่นน้ำหอม หรือควันบุหรี่" นพ.ภก. สุรสฤษดิ์ ขาวละออ กลาว

"ตามทฤษฎีแล้วคาดว่าโรคนี้น่าจะมีมานานอยู่คู่กับเรามาตลอด โดยผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกถึงภัยที่ซ่อนอยู่ แต่สาเหตุที่ช่วงหลัง ๆ มานี้ พบผู้ป่วยมากขึ้นหลายเท่าตัว น่าจะเพราะวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ตัวกระตุ้นอาการแพ้มีมากขึ้นจนทำให้แสดงอาการออกมาบ่อยและรุนแรงขึ้น ทำให้ดูเหมือนจำนวนคนไข้โรคนี้มีมากขึ้นกว่าเดิม"

เหมือนหวัด...แต่ไม่ใช่หวัด

อาการที่สังเกตได้เบื้องต้นของคนที่เป็นภูมิแพ้ทางเดินหายใจก็คือ น้ำมูก ไอ (เป็นมากในตอนกลางคืนและเช้ามืด) จามบ่อย ๆ คัดจมูก ปวดศีรษะ ปวดใบหน้า คล้าย ๆ กับเวลาเป็นหวัดแต่ไม่มีไข้ และอาการดังกล่าวก็มักจะเป็นเรื้อรังเป็นสัปดาห์ หรือเป็นเดือน ๆ ไม่หาย

"อาการผิดปกติใด ๆ ก็แล้วแต่ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย หากเรื้อรังเกินกว่า 1-2 สัปดาห์
หรือซื้อยารับประทานเองแล้วยังไม่ดีขึ้น
ต่อให้ดูเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ควรไปปรึกษาคุณหมอเพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสมจะดีกว่า"
คุณหมอสุรสฤษดิ์แนะนำ

ยิ่งปล่อยไว้ยิ่งรุนแรง

หลายคนพอเห็นว่าอาการที่เป็นมันไม่ได้หนักหนาอะไรก็มักจะคิดว่าปล่อยไว้เดี๋ยวก็ดีขึ้น
แต่ถ้าคุณเป็นภูมิแพ้ เมื่อระบบทางเดินหายใจถูกกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ต่อเนื่อง
นานวันเข้าเยื่อบุจมูกที่อักเสบจะบวมขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้หายใจไม่ออก ต้องหายใจทางปาก
หรือบางทานจะเกิดภาวะแทรกซ้อนที่คุณหมอเรียกว่า "ริดสีดวงจมูก" ไปปิดกั้นทางเดินหายใจเพิ่มเข้าไปอีก

คุณหมอเสริมต่อว่า "ถ้าเกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวไปขวางในช่องจมูกจะทำให้คุณหายใจไม่สะดวก
คุณจะนอนกรนต้องนอนอ้าปากเพื่อหายใจทางปากแทน เพราะขาดอากาศขณะหลับ คุณภาพการนอนก็จะลดลง
คุณจะรู้สึกนอนไม่เต็มอิ่ม ตื่นมาปากคอแห้ง เจ็บคอทุกเช้า มีน้ำไหลจากจมูกลงคอตลอดเวลา คอไม่โล่ง
หรือร้ายกว่านั้นก่อนที่ว่านี้อาจจะไปปิดรูเปิดไซนัสซึ่งอยู่บริเวณใบหน้า ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณใบหน้า
ปวดศีรษะหรืออาจเกิดไซนัสอักเสบเพิ่มเติมขึ้นมา อีกโรคหนึ่งก็เป็นได้"

รู้แล้วอย่านิ่งนอนใจ

เพราะนานวันเข้าอาการแพ้อาจไม่อยู่แค่ในจมูกอีกต่อไป แต่จะลุกลามลงไปถึงหลอดลม เป็นต้นเหตุของ
"โรคหืดจากภูมิแพ้" คุณจะแน่นหน้าอก หายใจลำบาก มีเสียงหวีดดังเวลาหายใจ โดยมักจะมีอาการเวลากลางคืน
นอกจากนี้ ถ้าปล่อยไว้นาน ๆ
การจับหืดแต่ละครั้งจะทำให้สมรรถภาพของปอดลดลงจนในที่สุดอาจพัฒนาเป็นโรคหลอดลมอักเสบ เรื้อรัง
หรือจนถึงขั้นเสียเนื้อปอดจนกลายเป็นถุงลมโป่งพองก็ได

ทั้งนี้ เมื่อโรคนี้เป็นโรคทางพันธุกรรมจึงไม่มีวิธีการรักษาให้หายขาด แต่สามารถรักษาให้ดีขึ้น
ควบคุมโรคได้มากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ แต่ถ้าคุณได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคภูมิแพ้แล้ว
หรือไม่อยากให้อาการภูมิแพ้ที่เป็นอยู่กำเริบ ก็ต้อง...

หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ที่พิสูจน์แล้วว่ามีผลต่อตนเองให้มากที่สุด

พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ

เครียดให้น้อยลง

บางคนอาจจำเป็นต้องใช้ยาอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธีตามที่อายุรแพทย์โรคภูมิแพ้แนะนำ

ตรวจร่างกาย รู้ผลชัวร์กว่า

การวินิจฉัยโรคนี้ต้องอาศัยการซักประวัติอย่างละเอียด การสังเกตตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการ ลักษณะสิ่งแวดล้อมจากการทำงาน การตรวจ ร่างกาย เช่น การตรวจภายในโพรงจมูก รวมทั้งอาจจะมีการตรวจหาสารก่อภูมิแพ้โดยการสะกิดผิวหนัง การเจาะเลือด หรือการตรวจเพิ่มเติม เพื่อยืนยันการวินิจฉัยอื่น ๆ ที่แพทย์เห็นสมควร ดังนั้น อย่าด่วนสรุปด้วยตัวเอง

มาทำความสะอาดจมูกกันเถอะ

การสวนล้างจมูกไม่ใช่เรื่องยุ่งยากและก็ไม่อันตราย แถมยังดีต่อสุขภาพอีกต่างหาก เพราะเป็นการทำความสะอาดโพรงจมูกให้โล่งขึ้นนั่นเอง แต่คุณหมอสุรสฤษดิ์เตือนไว้ว่า หากล้างอย่างถูกต่องก็ไม่เป็นไร แต่ถาล้างผิดวิธี สำลักเอาน้ำเกลือพร่อมกับสิ่งสกปรกในโพรงจมูกเข้าไปในปอดละก็ ไม่ใช่เรื่องจิ๊บ ๆ แน่นอน

- ล้างจมูกทำได้ง่ายมาก

- ใช้กระบอกฉีดล้างจมูกขนาด 20 หรือ 50 ซี.ซี. ที่เตรียมไว้แล้วดูดน้ำเกลือ ซึ่งควรจะอุ่นสักนิดเพื่อลดอาการแสบจมูก

- นั่งหรือยืนโน้มตัวไปข้างหน้า และเอียงหน้าเล็กน้อย

นำปลายกระบอกฉีดล้างจมูกใส่เข้าไปในจมูกข้างที่จะล้างหรือหากมีปลอกซิลิโคน (ถ้ามีก็จะล้างง่ายขึ้น) ต่อเข้าที่ปลายกระบอกฉีดได้ยิ่งดี โดยพยายามให้ขอบซิลิโคนแนบกับจมูก

กลั้นหายใจพร้อมกับดันกระบอกสูบของกระบอกฉีดล้างจมูกเบา ๆ ให้น้ำเกลือไหลเข้าไปในจมูกช้า ๆ หลังจากที่น้ำเกลือส่วนใหญ่ไหลออกมาจากจมูกอีกข้างและหรือปากแล้วให้หายใจตามปกติได้

ดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูกทุกทิศทาง และล้างจนกว่าจะรู้สึกว่าจมูกโล่ง

กันไว้ดีกว่าแก้

ระหว่างที่น้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูกจะต้องกลั้นหายใจไว้ มิฉะนั้นอาจทำให้เกิดการสำลักได้

หลังจากล้างเสร็จให้สั่งน้ำมูกหรือน้ำเกลือที่ค้างอยู่ในโพรงจมูก โดยสั่งเบา ๆ และสั่งออกทางจมูกพร้อม ๆ กันทั้งสองข้าง ไม่ควรเอานิ้วอุดรูจมูกข้างใดข้างหนึ่ง เพราะจะทำให้ปวดหู เกิดแก้วหูทะลุ หรือเกิดโรคหูอักเสบได้

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Lisa