



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ธรรมศาสตร์ เสริมอาวุธทางปัญญาสู่สังคมไทย

ภูมิแพ้อากาศที่ไม่แพ้

แพทย์หญิงอรพรรณ โพชนุกูล

ภูมิแพ้ที่ไม่แพ้

ตัวอย่าง

ภูมิแพ้ที่ไม่แพ้

แพทย์หญิงอรพรรณ โพชนุกูล

รองศาสตราจารย์

หน่วยโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันวิทยา

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2558

อรพรรณ โพชนุกูล.

ภูมิแพ้ที่ไม่แพ้.

1. ภูมิไวเกิน. 2. หืด.

WD300

ISBN 978-616-314-182-8

eISBN 978-616-314-227-6

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมิถุนายน 2558

จำนวน 1,000 เล่ม

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) พฤษภาคม 2559

จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

(สำนักงานศูนย์รังสิต โทร. 0-2564-2859-60)

Email address: unipress@tu.ac.th

จัดจำหน่ายโดยบริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด

แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2739-8000 โทรสาร 0-2751-5999

<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

แบบปกโดยนายณรงค์ฤทธิ์ สิงห์ทอง

ราคาเล่มละ 100.- บาท

สารบัญ

	หน้า
คำนำอธิการบดี	(7)
คำนำผู้เขียน	(9)
บทที่ 1 ภูมิแพ้...ภัยใกล้ตัว	1
บทที่ 2 ภูมิแพ้รักษาได้	10
บทที่ 3 กินอยู่อย่างไรห่างไกลภูมิแพ้	16
บทที่ 4 มารู้จักตัวไรฝุ่นกันเถอะ	26
บทที่ 5 การทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง	31
บทที่ 6 โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้	36
บทที่ 7 การล้างจมูก	42
บทที่ 8 เมื่อลูกแพ้อาหาร	51
บทที่ 9 นมวัว...หนักไปแล้ว	55
บทที่ 10 ลมพิษ	65

	หน้า
บทที่ 11 พืชโรคเหี่ยว	74
บทที่ 12 ลูกคุณมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเหี่ยวแค่ไหน	88
บทที่ 13 เป็นโรคเหี่ยวก็ออกกำลังกายได้	92
บทที่ 14 ด้านเหี่ยวแบบพอเพียง	96
บรรณานุกรม	113

คำนำอธิการบดี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้มีโครงการผลิตหนังสือชุด “ธรรมศาสตรา เสริมอาวุธทางปัญญาสู่สังคมไทย” โดยมีเป้าหมายเพื่อเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการในสาขาวิชาต่างๆ ให้แก่นักศึกษาและบุคคลที่สนใจโดยทั่วไป หนังสือชุดนี้เป็นความพยายามในการรวบรวมและหยิบยกประเด็นหรือคำสำคัญในแต่ละสาขาวิชาที่มีการกล่าวถึงกันอย่างกว้างขวาง

สำหรับหนังสือเล่มนี้ ถือเป็นหนังสือลำดับแรกทางสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ และเป็นลำดับที่ 10 ในชุดดังกล่าว เขียนโดย รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพรรณ โพชนุกูล อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ โดยได้หยิบยกคำว่า **ภูมิแพ้** ซึ่งเป็นคำเฉพาะโรคที่มีการพูดถึงอย่างกว้างขวางในสังคม เพื่อบรรยายขยายความถึงโรคภูมิแพ้ว่ามีกี่ประเภท ลักษณะของภูมิแพ้ การดูแล การป้องกัน เพื่อให้ประชาชนตระหนักได้ว่าโรคภูมิแพ้อยู่ใกล้ตัวเพียงใด และจะรักษา ดูแล ป้องกัน อย่างไรให้เกิดขึ้นกับตนเอง

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือชุด “ธรรมศาสตร์ เสริมอาวุธทางปัญญาสู่สังคมไทย” เรื่อง **ภูมิแพ้ที่ไม่แพ้** เล่มนี้ จะเป็นการเสริมสร้างและเผยแพร่ความรู้ในประเด็นดังกล่าวให้แก่สังคมไทยในวงกว้าง อันจะเป็นการติดอาวุธทางปัญญา ตามเจตนารมณ์ของชุดหนังสือนี้



(ศาสตราจารย์ ดร. สมคิด เลิศไพฑูรย์)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำผู้เขียน

ในปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคภูมิแพ้และโรคหืดจำนวนมากที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง แต่การรักษาโดยแพทย์นั้นเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของกระบวนการรักษาเท่านั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ถือเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการของโรคได้ ซึ่งถ้าผู้ป่วยและบุคคลรอบข้างมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคก็จะมีส่วนทำให้กระบวนการรักษาของแพทย์นั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น การรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้และโรคหืดจึงจัดเป็นการรักษาแบบองค์รวม คือ วางแผนการรักษาให้ครอบคลุมทุกด้านของชีวิต และเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง

ดังที่กล่าวไปข้างต้นว่าความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยและญาติเป็นสิ่งสำคัญและเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการรักษาโรคภูมิแพ้และโรคหืดมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนั้นหนังสือ “ภูมิแพ้ที่ไม่แพ้” เล่มนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมความรู้และเรื่องราวเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้และ

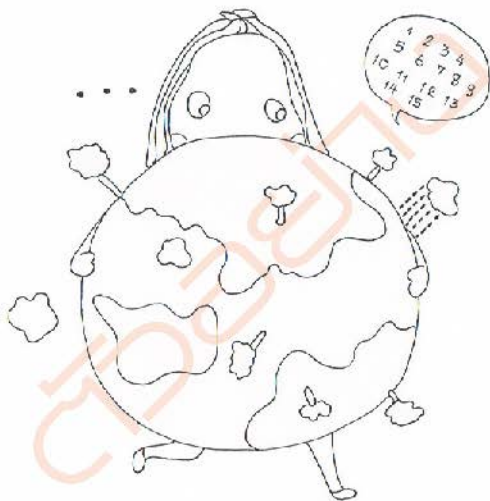
โรคหืดไว้อย่างครอบคลุม ด้วยการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย อ่านสนุก
เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ

หนังสือเล่มนี้จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ถ้าปราศจาก
แรงบันดาลใจที่สำคัญจากผู้ป่วยทุกท่าน ที่เปรียบเสมือนครู
ของหมอ ทำให้หมอได้พัฒนาตนเองทั้งด้านความรู้เรื่องโรคและ
ในด้านการพัฒนาหลักการรักษาโรค สุดท้ายหมอขอขอบพระคุณ
อาจารย์ทุกท่านที่เมตตาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และเป็น
แบบอย่างในการเป็นหมอและอาจารย์แพทย์ที่ดี และขอขอบคุณ
คุณนฤกร ผลฉัตร ที่ให้ความช่วยเหลือในการเรียบเรียงเนื้อหา
และภาษาทางการแพทย์ให้ผู้อ่านได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น หมอหวัง
เป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกท่านได้เข้าใจภาพรวม
ของโรคภูมิแพ้และโรคหืด ให้ผู้อ่านได้นำความรู้ไปใช้ปฏิบัติรวม
ทั้งสามารถถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้ เพื่อให้ผู้ป่วยทุกท่านได้มีคุณภาพ
ชีวิตที่ดีขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับโรคภูมิแพ้และโรคหืดได้อย่าง
รู้เท่าทันและมีความสุข

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพรรณ โพชนุกูล

1

ภูมิแพ้...ภัยใกล้ตัว



“ในระยะเวลา 40 ปี ประเทศไทยมีรายงานอุบัติการณ์โรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้น 3-4 เท่า ได้แก่ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ร้อยละ 23-30 โรคหลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคหืดร้อยละ 10-15 โรคผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ร้อยละ 15 และโรคแพ้อาหารร้อยละ 5 โดยอุบัติการณ์ในเด็กจะสูงกว่าในผู้ใหญ่คือ พบเด็กที่มีภาวะโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้มากถึงร้อยละ 40”

หลายปีที่ผ่านมานี้มีคนไข้มาหาหมอด้วยโรคภูมิแพ้เป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี ทั้งคนรู้จัก เพื่อนญาติสนิท หรือแม้แต่หมอเองก็ยังเป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งก็สอดคล้องกับผลการรวบรวมสถิติการเกิดโรคในระยะเวลา 40 ปี ประเทศไทยมีรายงานอุบัติการณ์โรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้น 3-4 เท่า ได้แก่ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ร้อยละ 23-30 โรคหลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคหืด ร้อยละ 10-15 โรคผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ ร้อยละ 15 และโรคแพ้อาหาร ร้อยละ 5 โดยอุบัติการณ์ในเด็กจะสูงกว่าในผู้ใหญ่คือ พบเด็กที่มีภาวะโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้มากถึง ร้อยละ 40

จากข้อมูลดังกล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ที่ไม่ได้รับการรักษาจะมีคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่กว่าคนปกติ เช่น มีอาการคัดจมูกในเวลากลางคืนทำให้นอนอ้าปากหายใจ จึงตื่นมาด้วยอาการปากแห้ง รู้สึกเหมือนนอนหลับไม่สนิท คุณภาพการนอนหลับลดลง ทำให้ร่างกายไม่สดใสดีนตัวและอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้ อย่างเช่นโรคไซนัสอักเสบ ริดสีดวงจมูก หูชั้นกลางอักเสบ หรือนอนกรนแล้วจะอย่างไรให้ผู้ป่วยโรคนี้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกับโรคที่เป็นอยู่ ขออธิบายข้อมูลเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้และโรคอื่นที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจกันก่อน

โรคมุมิแพ้คืออะไร

โรคมุมิแพ้ คือ โรคที่เกิดจากภาวะร่างกายตอบสนองต่อสารกระตุ้น (โดยในภาวะปกติแล้วจะไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อย่างเช่น พวกไรฝุ่น ละอองเกสรพืช) แล้วเกิดการตอบสนองมากผิดปกติจนทำให้เกิดการอักเสบในอวัยวะที่สัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้นั้น เช่นถ้าเป็นโรคมุมิแพ้ทางจมูก เมื่อเราหายใจเข้าไปทางจมูกสารก่อภูมิแพ้จะไปสัมผัสกับเยื่อบุโพรงจมูกแล้วทำให้เกิดการอักเสบในโพรงจมูก ทำให้คัดจมูก จาม มีน้ำมูกใสๆ คันจมูก

ส่วนกรณีที่เป็นโรคหืดเมื่อหายใจเอาสารก่อภูมิแพ้เข้าไปถึงหลอดลมก็จะทำให้เกิดการอักเสบของหลอดลม แล้วหลอดลมก็จะตอบสนองด้วยการหดเกร็ง ทำให้เกิดอาการของหลอดลมตีบขึ้น ซึ่งอาจใช้เวลาเป็นนาทีหรือเป็นชั่วโมง โดยทั่วไปในคนที่เป้นโรคมุมิแพ้มักมีแนวโน้มที่จะเกิดการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่ใช่สารก่อภูมิแพ้ไวกว่าปกติได้ เช่น ความเย็น ความร้อน ความกดอากาศต่ำ หรือฝน ความชื้น ซึ่งภาวะนี้อาจอยู่นานเป็นวันหรือเป็นเดือนก็ได้และสามารถเกิดอาการได้โดยไม่ต้องสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้

สาเหตุของโรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้เกิดจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยพบว่าถ้าบิดาหรือมารดาเป็นโรคภูมิแพ้จะทำให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ประมาณร้อยละ 30-50 แต่ถ้าทั้งบิดาและมารดาเป็นโรคภูมิแพ้จะมีผลให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้นถึงร้อยละ 50-70 ในขณะที่เด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่มีประวัติโรคภูมิแพ้เลยมีโอกาเป็นโรคภูมิแพ้เพียงร้อยละ 10-15 เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่สามารถแก้ไขปัจจัยทางพันธุกรรมได้ ดังนั้นการกำจัดและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และสารระคายเคืองต่างๆ เช่น ควันบุหรี่ ไรฝุ่น ในผู้ป่วยและครอบครัวที่เป็นโรคภูมิแพ้ (ซึ่งมีความเสี่ยงสูง) จะสามารถลดอาการของโรคหรือป้องกันไม่ให้เกิดโรคภูมิแพ้ขึ้นได้อย่างมาก

ชนิดของโรคภูมิแพ้

เราสามารถแบ่งชนิดของโรคภูมิแพ้ตามระบบของร่างกาย ได้เป็น 4 กลุ่มคือ โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้และโรคหืด โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง โรคภูมิแพ้ทางตา และโรคภูมิแพ้ชนิดรุนแรงที่มีอาการหลายระบบ (anaphylaxis)



ธรรมศาสตร์ เสริมอาวุธทางปัญญาสู่สังคมไทย

ภูมิแพ้มันไม่แพ้

ความรู้ ความเข้าใจของผู้ป่วยและญาติเป็นสิ่งสำคัญและเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการรักษาโรคภูมิแพ้และโรคหืดมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนั้น หนังสือ ภูมิแพ้มันไม่แพ้ เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมความรู้และเรื่องราวเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้และโรคหืดไว้อย่างครอบคลุม ด้วยการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย อ่านสนุก เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ

แพทย์หญิงอรพรรณ โพชนุกูล

ISBN 978-616-314-182-8



9 786163 141828

ราคา 100 บาท
หมวดแพทยศาสตร์

<http://www.thammasatpress.tu.ac.th>