

วัคซีนภูมิแพ้ฝุ่น กับสถานการณ์โรคภูมิแพ้ปัจจุบัน

รศ. นพ. ปารยะ อาศนะเสน
สาขาวิชาโรคจมูก และโรคภูมิแพ้
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคภูมิแพ้คืออะไร

โรคภูมิแพ้เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าไปในร่างกาย แล้วกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันและมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารนั้นมากผิดปกติ ภายหลังเมื่อได้รับสารนั้นเข้าไปอีก ภูมิคุ้มกันดังกล่าวก็จะกระตุ้นให้เกิดอาการ ซึ่งจะเกิดอาการเฉพาะในคนที่แพ้เท่านั้น ในคนปกติจะไม่เกิดอาการ

โรคภูมิแพ้เป็นกลุ่มของโรคที่แสดงอาการได้กับหลายระบบของร่างกาย อาการของโรคภูมิแพ้ขึ้นอยู่กับชนิดของโรคภูมิแพ้ที่เป็น ซึ่งพยาธิสภาพนั้นเกิดจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายที่ทำงานมากเกินไปทำให้เยื่อที่อวัยวะต่างๆ มีความไวต่อสิ่งกระตุ้นมากเกินไป ทำให้เกิดการตอบสนองที่มากผิดปกติของอวัยวะนั้น เช่น

- ถ้าเป็นที่ตา เรียกว่า เยื่อบุตาอักเสบจากภูมิแพ้ (allergic conjunctivitis)
- ถ้าเป็นที่จมูก เรียกว่า โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ (allergic rhinitis) หรือโรคแพ้อากาศ
- ถ้าเป็นที่หลอดลม เรียกว่า โรคหลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้ หรือโรคหอบหืด (asthma)
- ถ้าเป็นที่ผิวหนัง เรียกว่า โรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ (atopic dermatitis)
- ถ้าเป็นที่ระบบทางเดินอาหาร เรียกว่า โรคแพ้อาหาร (food allergy)

ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุใด

สาเหตุเชื่อว่า เกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม ตัวการที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เรียกว่า สารก่อภูมิแพ้ (allergens) หรือ สิ่งกระตุ้น ซึ่งอาจเข้าสู่ร่างกายทางระบบหายใจ การรับประทานอาหาร การสัมผัสทางผิวหนัง หรือถูกกัดต่อยผ่านผิวหนัง การสัมผัสทางตา ทางหู หรือทางจมูก

ปัจจุบันในประเทศไทยมีผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้มากน้อยเพียงใด

อุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้โดยเฉพาะโรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหืด และโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพิ่มขึ้นอย่างมากทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยมีอุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้สูงขึ้นทุกปี และมากถึง 3-4 เท่า ภายในเวลา 20 ปี

ขณะนี้ประเทศไทยมีอุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้โดยเฉลี่ยดังนี้ คือ โรคจมูกอักเสบจาก ภูมิแพ้หรือโรคแพ้ากาศ ร้อยละ 23-50 โรคหลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคหืด ร้อยละ 10-15 โรคผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ ร้อยละ 15 และโรคแพ้อาหาร ร้อยละ 5 โดยอุบัติการณ์ในเด็กจะสูงกว่าในผู้ใหญ่

ทำไมจึงมีแนวโน้มของผู้ที่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้นอยู่ตลอด

วิถีชีวิตในปัจจุบันมีแนวโน้มที่ระบบภูมิคุ้มกันจะถูกกระตุ้นโดยการติดเชื้อโรคน้อยลง ก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้อุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้เพิ่มมากขึ้น (hygiene hypothesis) ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีทั้งระบบที่มีแนวโน้มจะทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ (TH-2) และระบบป้องกันการติดเชื้อ (TH-1) เมื่อเด็กป่วยบ่อยโดยมีการติดเชื้อบ่อยๆ เช่น ป่วยเป็นโรคหัด หรือวัณโรค หรือมีการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ แล้วไม่ได้รับยาต้านจุลชีพ (อย่างเช่นในสมัยก่อน) มักจะมีภูมิคุ้มกันต่อการติดเชื้อดี มีโอกาสเบี่ยงเบนไปเป็นโรคภูมิแพ้น้อย ในทางตรงกันข้ามเด็กในปัจจุบันเมื่อมีการติดเชื้อทางเดินหายใจเพียงเล็กน้อย มักจะได้รับยาต้านจุลชีพ ทำให้ระบบป้องกันการติดเชื้อทำงานไม่ดีนัก มีโอกาสเบี่ยงเบนไปเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้น

สิ่งแวดล้อมซึ่งแย่งเรื่อยๆ ในปัจจุบันเป็นปัจจัยเสริมทำให้ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มีจำนวนมากขึ้น เนื่องจากมลภาวะ เช่น ฝุ่นหรือควันในท้องถนน หรือจากโรงงานอุตสาหกรรม สามารถกระตุ้นทำให้เยื่อของระบบทางเดินหายใจมีความไวผิดปกติ ทำให้คนที่ปัจจัยทางพันธุกรรมที่ผิดปกติ แต่ยังไม่แสดงอาการ มีโอกาสมีอาการหรือเป็นโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้น

โรคภูมิแพ้สามารถแบ่งได้เป็นกี่ชนิด

1. โรคภูมิแพ้ในระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคแพ้อากาศ หรือจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โรคหอบหืด หรือหลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้
2. โรคภูมิแพ้ผิวหนัง เช่นโรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ โรคลมพิษ
3. โรคภูมิแพ้ระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคแพ้อาหาร

โรคภูมิแพ้ชนิดใดที่พบบ่อยมากที่สุดในประเทศไทย และเพราะเหตุใดจึงพบโรคภูมิแพ้ชนิดนั้นได้บ่อยที่สุด โรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจ (โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคแพ้อากาศ ร้อยละ 23-50 และโรคหลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้ หรือโรคหืด ร้อยละ 10-15) เป็นโรคภูมิแพ้ชนิดที่พบบ่อยมากที่สุดในประเทศไทย เนื่องจากโรคภูมิแพ้ผิวหนัง และโรคภูมิแพ้ระบบทางเดินอาหาร มักเกิดในเด็ก และมักหายได้เอง นอกจากนั้นผู้ป่วยมักจะได้รับสารก่อภูมิแพ้ในระบบทางเดินหายใจได้บ่อยและสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ มากกว่าสารก่อภูมิแพ้ในระบบอื่น โดยเฉพาะตัวไรฝุ่น มัก

ปะปนอยู่ในฝุ่น มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าและยังเป็นสารก่อภูมิแพ้ต่อระบบทางเดินหายใจที่พบมากที่สุด

รู้จักตัวไรฝุ่นตัวการสำคัญก่อให้เกิดอาการของโรคภูมิแพ้ ส่วนใหญ่ พบได้ที่ใด

ไรฝุ่นจัดเป็นสัตว์ขาข้อตระกูลเดียวกับ หิด แมงมุม แต่ตัวเล็กกว่ามาก มีขนาดเล็กประมาณ 0.1-0.3 มิลลิเมตร มีสีขาวคล้ายฝุ่น วิ่งเร็ว อยู่ปะปนในฝุ่นจึงทำให้มองเห็นด้วยตาเปล่าได้ยาก ต้องใช้กล้องขยายส่องดู ไรฝุ่นและมูลเป็นสาเหตุสำคัญในการก่อโรคภูมิแพ้ ไรฝุ่น 2 ชนิดที่พบบ่อยในฝุ่นบ้านและก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ ได้แก่ โรคภูมิแพ้ ไรฝุ่นชนิด *Dermatophagoides pteronyssinus* (DP) และ *Dermatophagoides farinae* (DF) ห้องนอนคือแหล่งที่พบตัวไรฝุ่นอาศัยอยู่ค่อนข้างมาก เพราะอุณหภูมิ และความชื้นที่พอเหมาะ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วในห้องนอน จะมีตัวไรฝุ่นอาศัยอยู่บนปลั๊กในตัว พบมากตามที่นอน ผ้าปูที่นอน หมอน ผ้าห่มพรม และผ้าม่าน ตัวไรฝุ่นอาศัยอยู่ด้วยการกินขี้โคล และรังแคของคน

ผู้ที่เป็โรคภูมิแพ้ไรฝุ่น มีอาการอย่างไร

ผู้ป่วยที่มีอาการแพ้ต่อสารก่อภูมิแพ้ไรฝุ่น มักจะมีอาการคัน จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล คันตา แสบตา เคืองตา น้ำตาไหล คันคอ ไอ หรือหอบหืดในเวลาากลางคืนหรือช่วงตื่นนอน ซึ่งเป็นอาการของโรคภูมิแพ้ในระบบทางเดินหายใจ (โรคแพ้ากาศ และโรคหอบหืด) และตา (เยื่อตาอักเสบจากภูมิแพ้)

กำจัดตัวไรฝุ่นได้อย่างไร

- นำเครื่องนอนทุกชนิด เช่น ที่นอน หมอน ผ้าห่ม มุ้ง ผ้าคลุมเตียง ออกตากแดดจัดๆ ทุกสัปดาห์ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที แสงแดดจัดจะทำให้ตัวไรถูกฆ่าตาย ลดจำนวนลงได้
- ควรซักทำความสะอาดผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน มุ้ง ผ้าห่ม ผ้าม่านและผ้าคลุมเตียงด้วยน้ำร้อนประมาณ 60 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา 30 นาที อย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง (สัปดาห์ละ 1 ครั้งได้ก็ยิ่งดี) เพื่อฆ่าไรฝุ่นที่อาศัยอยู่
- ไม่ควรรใช้สารเคมีที่ใช้ฆ่าตัวไรฝุ่นหรือสารเคมีที่ใช้ทำลายสารก่อภูมิแพ้ที่เกิดจากไรฝุ่น เพราะมักทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อทางเดินหายใจ
- ใช้ผ้าคลุมไรฝุ่น คลุมที่นอน หมอน ผ้ากันไรฝุ่นบางชนิดใช้วิธีทอให้เส้นใยถี่แน่น มีรูห่างของผ้าแคบมากจนตัวไรและมูลไม่สามารถเล็ดลอดได้ ผ้ากันไรฝุ่นบางชนิดใช้หลักการของการเคลือบด้วยสารฆ่าไรลงในเนื้อผ้าหรือบนผิวผ้า ผ้าหุ้มกันไรฝุ่นนี้ควรซักด้วยน้ำธรรมดาทุก 2 สัปดาห์
- เครื่องกรองอากาศหรือเครื่องฟอกอากาศชนิดต่างๆ มีประโยชน์เฉพาะสารก่อภูมิแพ้ที่แขวนลอยในอากาศเท่านั้น ใช้ไม่ได้ผลกับตัวไรฝุ่น

นอกจากนั้นควรลดปริมาณฝุ่นโดย

- ทำความสะอาดบ้านโดยเฉพาะ ห้องนอน ห้องทำงาน รวมทั้งเฟอร์นิเจอร์ พัดลม เครื่องปรับอากาศ โดยใช้เครื่องดูดฝุ่น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แล้วถูด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ไม่ควรใช้ไม้กวาดหรือที่ปิดฝุ่น เพราะจะทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจายมากขึ้น ถ้าจำเป็นต้องทำความสะอาดเอง ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก หรือสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นขณะทำความสะอาดด้วย นอกจากนี้ควรล้างแผ่นกรองฝุ่นของเครื่องปรับอากาศทุก 2 สัปดาห์
 - ควรใช้เตียงที่ไม่มีขา ขอบเตียงควรแนบชิดกับพื้นห้อง เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นซังอยู่ใต้เตียง
 - ควรใช้หมอน หมอนข้าง ที่นอน ที่ทำด้วยใยสังเคราะห์ หรือฟองน้ำ ไม่ควรใช้ชนิดที่มีนุ่น ขนเป็ด ขนไก่ หรือขนนกอยู่ภายใน ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรหุ้มพลาสติกหรือผ้าไวนิลก่อนสวมปลอกหมอนหรือคลุมเตียง เพื่อไม่ให้มีการฟุ้งกระจายของฝุ่น หรืออาจใช้ผ้าคลุมที่นอน ปลอกหมอน ที่ทำจากผ้าหุ้มกันไรฝุ่นร่วมด้วย แล้วจึงปูผ้าปูที่นอนและใส่ปลอกหมอน
 - ควรจัดห้องนอนให้โล่ง และมีเฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้นที่สุด อย่าให้มีมุมเก็บฝุ่นและไม่ควรใช้พรมปูพื้นห้อง พื้นควรเป็นไม้หรือกระเบื้องยาง ไม่ควรใช้พรมหรือผ้าเช็ดเท้าหน้าเตียง ไม่ควรมีกองหนังสือ หรือ กระดาษเก่าๆ ควรเก็บหนังสือและเสื้อผ้าในตู้ที่ปิดมิดชิด ไม่ควรใช้เฟอร์นิเจอร์ชนิดที่เป็นเบาะหุ้มผ้า ควรทำพลาสติกหุ้มหรือใช้ชนิดที่เป็นหนังแท้ หรือหนังเทียม หรือเป็นไม้ ไม่ควรมีของเล่นสำหรับเด็กที่มีนุ่น หรือเศษผ้าอยู่ภายใน หรือ ของเล่นที่เป็นขนปุกปุย หรือทำด้วยขนสัตว์จริง เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถเป็นที่กักเก็บฝุ่นได้ ไม่ควรใช้ผ้า màn ควรใช้มู่ลี่แทนเพราะทำความสะอาดง่าย

ผู้ที่เป็โรคภูมิแพ้แต่ไม่แน่ใจว่าแพ้อะไร มีวิธีทดสอบอย่างไรบ้าง

ใช้การทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง คือการนำน้ำยาสกัดจากสารก่อภูมิแพ้ชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในอากาศ เช่น ฝุ่นบ้าน ตัวไรในฝุ่น แมลงสาบ เกสรหญ้า วัชพืช เชื้อรา เป็นต้น มาทำการทดสอบที่ผิวหนังของผู้ป่วย เพื่อให้รู้ว่าแพ้สารใด ทำง่าย และราคาไม่แพง สามารถรู้ผลได้ทันที ผู้ป่วยสามารถเห็นปฏิกิริยาภูมิแพ้ที่เกิดขึ้นด้วยตาของตนเอง

ที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีวิธีรักษาอย่างไร / สามารถรักษาให้หายขาดได้ไหม

มีวิธีรักษาอยู่หลายวิธี เช่น การดูแลตนเองอย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยง หรือกำจัดสิ่งที่แพ้ การให้ยาเพื่อบรรเทาอาการ การฉีดวัคซีนภูมิแพ้ ซึ่งเมื่อก่อนเราต้องนำเข้าวัคซีนจากต่างประเทศ แต่ในปัจจุบันเราสามารถผลิตวัคซีนภูมิแพ้ใ้ฝุ่นได้มาตรฐานสากล ครอบคลุมครบเป็นครั้งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เนื่องจากโรคภูมิแพ้เป็นโรคทางพันธุกรรมจึงไม่หายขาด