

สิ่งที่ผู้ป่วยควรทราบ เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคภูมิแพ้

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

1. โรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาด มักจะมีอาการ เป็นๆ หายๆ
2. มีสิ่งที่สามารถกระตุ้น ให้ผู้ป่วยเกิดอาการขึ้นมาได้หลายประเภท ซึ่งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่
 - ความเครียด, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, อารมณ์เศร้า, วิตกก, กังวล, เสียใจ
 - ของดุน, ฝุ่น, ควัน, อากาศที่เปลี่ยนแปลง (จึงจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยง โดยสังเกตว่า อยู่ในสิ่งแวดล้อมใด, สัมผัสอะไร หรือรับประทานอะไร แล้วอาการมากขึ้น ให้หลีกเลี่ยง) และควรจัดบ้านและจัดห้องนอน ตามคำแนะนำของแพทย์
 - การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ หรือ หวัด จึงควรป้องกันไม่ให้ เป็น โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายลดลง เช่น เครียด, นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, การสัมผัสอากาศที่เย็นมากเกินไป เช่น ขณะนอน เปิดแอร์ หรือพัดลมเป่าจ่อ ไม่ได้ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพียงพอ การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ตากฝน หรือสัมผัสอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากร้อนเป็นเย็น จากเย็นเป็นร้อน หรือมีคนรอบข้างที่ไม่สบายคอยแพร่เชื้อให้
3. ควรออกกำลังกาย แบบแอโรบิก อย่างสม่ำเสมอ [การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น วิ่ง, เดินเร็ว, ขึ้นลงบันได, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยาน ฝึก (แบบปรับน้ำหนักได้เช่น ใน FITNESS), เตะฟุตบอล, เล่นเทนนิส, แบดมินตัน หรือ บาสเกตบอล] เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ความไวของเยื่อจมูกและ/หรือ หลอดลมลดลง ทำให้ความจำเป็นในการใช้ยา ลดน้อยลง และทำให้ภูมิต้านทานต่อหวัด ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้อาการภูมิแพ้ แย่ลง โดยจะเป็นหวัดยาก หรือเป็นแล้วหายง่าย

4. โรคนี้แพทย์ไม่ได้ให้ผู้ป่วยพ่นยา, สูดยา หรือรับประทานยาไปตลอดชีวิต เมื่อใดที่ผู้ป่วยสามารถลดเหตุได้ (ดูข้อ 2 และ 3) ก็สามารถลดยาได้ โดยในระยะแรก แพทย์จะเป็นผู้ปรับยาให้
5. เนื่องจากโรคภูมิแพ้ นั้นทำให้เยื่อทางเดินหายใจ, ผิวหนัง, เยื่อบุตา, ทางเดินอาหาร ไวผิดปกติ เมื่อมีสิ่งกระตุ้น (ดูข้อ 2) จะทำให้มีอาการมากขึ้นได้ ซึ่งมักจะมีอาการได้ง่ายและหายยาก ดังนั้น เมื่อมีอาการ แนะนำให้เพิ่มการใช้ยามากขึ้น เพื่อให้หายจากอาการดังกล่าวเร็วที่สุด (ตัดไฟแต่ต้นลม) เช่น
- เมื่อมีอาการทางตา อาจรับประทานยาแก้แพ้ และ /หรือ หยอดยาหยอดตาแก้แพ้
 - เมื่อมีอาการทางจมูก อาจล้างจมูก, ใช้น้ำเกลือ, พ่นยา และ /หรือ รับประทานยาแก้แพ้
 - เมื่อมีอาการทางผิวหนัง อาจรับประทานยาแก้แพ้ และ /หรือ ทายาแก้คัน
 - เมื่อมีอาการทางหลอดลม อาจสูดยา หรือพ่นยา เข้าหลอดลมให้มากขึ้นและ /หรือ รับประทานยาขยายหลอดลม หรือยาแก้ไอ
 - เมื่อมีอาการทางเดินอาหาร อาจรับประทานยาแก้แพ้ และ /หรือ ยาแก้คลื่นไส้/ อาเจียน หรือยาแก้ท้องเสีย
- เมื่ออาการดังกล่าวดีขึ้น ก็ค่อยๆลดยาดังกล่าวลงเอง หรือลดลงเท่ากับที่แพทย์แนะนำ (เมื่อมีอาการมาก เป็นมาก ก็ให้ใช้ยามาก เมื่อมีอาการน้อย เป็นน้อยลง ก็พิจารณาลดยาลง)