

ขึ้น... ลงเครื่องบิน มีปัญหาปวดหู หูอื้อ...ทำอย่างไรดี

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

โดยปกติร่างกายเรามีท่อยูสเตเชียน ซึ่งเป็นท่อที่ช่วยปรับความดันของหูชั้นกลาง ให้เท่ากับบรรยากาศภายนอก เมื่อใดที่ท่อนี้ทำงานผิดปกติไป จะทำให้เกิดอาการหูอื้อ, ปวดหู, มีเสียงดังในหู หรือเวียนศีรษะ บ้านหมุนได้ ตัวอย่างในชีวิตประจำวันที่เราพบได้บ่อยคือ เวลาขึ้นหรือลงลิฟต์เร็ว ๆ หรือเครื่องบินขึ้นหรือลงเร็ว ๆ จะมีอาการหูอื้อ ปวดหู

ดังนั้น เราจะทำอย่างไรดี เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาปวดหูเวลาเครื่องบินขึ้นหรือลง

1. เวลาเดินทาง ควรป้องกันตนเองไม่ให้เป็นหวัด โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เช่น เครียด, นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, การสัมผัสอากาศที่เย็นมากเกินไป เช่น ขณะนอนเปิดแอร์หรือพัดลมเป่าจ่อ, ไม่ได้ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพียงพอ, การดื่มหรืออาบน้ำเย็น, ตากฝน หรือสัมผัสอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากร้อนเป็นเย็นจากเย็นเป็นร้อน หรือมีคนรอบข้างที่ไม่สบายคอยแพร่เชื้อให้

***สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคจมูกหรือไซนัสอักเสบเรื้อรัง ควรป้องกันไม่ให้อาการทางจมูกหรือไซนัสกำเริบ** โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการ (เช่น ความเครียด, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, อารมณ์เศร้า, วิตกกังวล, เสียใจ, ของจุก, ฝุ่น,ควัน, อากาศที่เปลี่ยนแปลง และการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจหรือหวัด) **เนื่องจากถ้ามีการอักเสบในโพรงจมูก จะส่งผลถึงรูเปิดของท่อยูสเตเชียนซึ่งอยู่ที่โพรงหลังจมูก ทำให้การทำหน้าที่ของท่อยูสเตเชียนผิดปกติไป เกิดปัญหาของหูดังกล่าว**

2. ถ้ามีอาการทางจมูก เช่น คัด, จาม, คัดจมูก, น้ำมูกไหล และจำเป็นต้องขึ้นเครื่องบิน ควรใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการทางจมูก เช่น รับประทานยาแก้แพ้, ยาหดหลอดเลือด หรือใช้ยาพ่นจมูก อาจร่วมกับการล้างจมูก หรือการสูดไอน้ำร้อน เพื่อทำให้การอักเสบภายในจมูกลดน้อยลง ซึ่งจะส่งผลให้เยื่อบุรูเปิดท่อยูสเตเชียนยุบวมลง ทำให้ท่อยูสเตเชียนกลับมาทำงานปกติได้เร็วขึ้น เช่น อาจรับประทานยาหดหลอดเลือด (oral decongestant เช่น pseudoephedrine) ก่อนเครื่องบินขึ้นหรือลง ประมาณครึ่งชั่วโมง หรือพ่นยาหดหลอดเลือด (topical decongestant เช่น ephedrine, oxymetazoline) ก่อนเครื่องบินขึ้นหรือลง ประมาณ 5 นาที

3. นอกจากนั้น ควรทำให้ท่อยูสเตเซียทำงานเปิด/ ปิดอยู่ตลอด ระหว่างเครื่องบินขึ้นหรือลง เช่น เคี้ยวหมากฝรั่ง เพื่อให้มีการกลืนน้ำลายบ่อย ๆ ซึ่งขณะกลืนน้ำลายจะมีการเปิดและปิดของท่อยูสเตเซีย หรือบีบจมูก 2 ซ้ำงและกลืนน้ำลาย 1 ครั้ง (ท่อยูสเตเซียจะปิด) และเอามือที่บีบจมูกออกและกลืนน้ำลาย 1 ครั้ง (ท่อยูสเตเซียจะเปิดและปิด) ขณะที่ เป็นหวัดหรือไซนัสอักเสบซึ่งมีการติดเชื้อในจมูก ไม่ควรบีบจมูก และเป่าลมให้เข้ารูเปิดของท่อยูสเตเซีย เพราะจะทำให้เชื้อโรคในจมูกเข้าไปสู่หูชั้นกลางได้

4. ถ้าได้ป้องกันอาการของหูก่อนขึ้น/ลงเครื่องบินดังข้อ 2 แล้วยังมีอาการทางหูอยู่ อาจพ่นหรือหยอดยาหดหลอดเลือดเข้าไปในจมูกอีกทุก 10 -15 นาที และทำให้ท่อยูสเตเซียทำงานเปิด/ปิดอยู่ตลอด ดังอธิบายไว้แล้วในข้อ 3 ดังนั้นผู้ที่มีปัญหาเรื่องหูเวลาขึ้น/ลงเครื่องบิน ควรพกยาหดหลอดเลือดชนิดพ่น และชนิดรับประทานไว้ด้วยเสมอ

เท่านี้....การเดินทางก็จะราบรื่น ปราศจากอาการของหูที่จะรบกวนอีกต่อไป.