

ลดไรฝุ่น...สารก่อภูมิแพ้อันดับ 1

รศ.พญ. อัญชลี ตั้งตรงจิตร

ภาควิชาปรสิตวิทยา

รศ.นพ. ปารยะ อาศนะเสน

ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลักฐานทางการแพทย์ระบุว่า สารก่อภูมิแพ้ไรฝุ่น ซึ่งก็คือมูลไรและโปรตีนจากตัวไรฝุ่น จัดเป็นสาเหตุสำคัญในการก่อโรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจที่พบมากที่สุดในประเทศไทย

ไรฝุ่น เป็นสัตว์ขาข้อตระกูลเดียวกับเห็บ แมงมุม แต่ตัวเล็กกว่ามาก มีขนาดเล็กประมาณ 0.1-0.3 มิลลิเมตร มีสีขาวคล้ายฝุ่น เดินเร็ว อยู่ปะปนในฝุ่นบ้าน จึงทำให้มองเห็นด้วยตาเปล่าได้ยาก ต้องใช้กล้องขยายส่องดู ไรฝุ่นชนิดที่พบบ่อยและก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้มี 2 ชนิดคือ ไรฝุ่นชนิด *Dermatophagoides pteronyssinus* (DP) และ *Dermatophagoides farinae* (DF)

ตัวไรฝุ่นชอบเส้นใยและชอบอยู่ในที่มืด อับชื้น ดังนั้น ที่นอน หมอน ผ้าห่ม พรม จึงเป็นที่ที่ไรฝุ่นชอบอาศัยอยู่ ห้องนอนจึงเป็นแหล่งที่พบตัวไรฝุ่นมากที่สุดในบ้าน ไรฝุ่นเติบโตได้ด้วยการกินซีโคลและรังแคของคน จากการสำรวจพบว่า อาจพบตัวไรฝุ่นในที่นอนตั้งแต่เสนตัวถึงนับล้านตัว สำหรับผู้ที่แพ้ไรฝุ่น เมื่อได้รับสารก่อภูมิแพ้ไรฝุ่นมักจะทำให้เกิดอาการคัน คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม คันตา แสบตา เคืองตา น้ำตาไหล คันคอ ไอ หรือหอบหืดในเวลากลางคืนหรือช่วงตื่นนอน

เพื่อกำจัดตัวไรฝุ่นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ เราต้องช่วยกันลดปริมาณฝุ่นในบ้านลงโดย

-จัดห้องนอนให้โล่งพร้อมทั้งเปิดให้อากาศถ่ายเท เพื่อลดความชื้นที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโตของไรฝุ่น มีเฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้นที่สุด ไม่ใช้พรมปูพื้นห้อง หรือวัสดุที่ทำจากผ้าหรือขนเป็นส่วนประกอบของในบ้าน เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถเป็นที่กักเก็บฝุ่นได้

-นำเครื่องนอนทุกชนิดออกผึ่งแดดจัดๆ เพราะแสงแดดจะทำให้ไรฝุ่นฝ่อ และลดจำนวนไรฝุ่นที่จะฟักออกมาใหม่ได้ รวมถึงยังทำให้ความชื้นในที่นอนลดลงด้วย นอกจากนี้ควรคลุมที่นอนและหมอนด้วยผ้าพลาสติกหรือผ้ากันไรฝุ่น

-ซักทำความสะอาดเครื่องนอนทุกชนิดด้วยน้ำร้อนอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง และทำความสะอาดบ้านด้วยเครื่องดูดฝุ่น หรือผ้าชุบน้ำหมาดๆ เป็นประจำ รวมถึงล้างแผ่นกรองฝุ่นเครื่องปรับอากาศ และสุดท้ายอย่าลืมใช้ผ้าปิดปากจมูกทุกครั้งที่ทำความสะอาดด้วย

-ส่วนการใช้สารเคมีกำจัดแมลงนั้นไม่ค่อยเหมาะสมนัก เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองและมีอันตรายจากพิษตกค้างได้

ที่สำคัญ การป้องกันกำจัดไรฝุ่นและสารก่อภูมิแพ้ในบ้านควรทำควบคู่กับการรักษาโรค ถ้ายังมีอาการโรคภูมิแพ้อยู่ แพทย์อาจให้ยาเพื่อบรรเทาอาการ หรือฉีดวัคซีนภูมิแพ้ไรฝุ่น ซึ่งจะใช้ในรายที่การรักษาด้วยยาไม่ได้ผลดีและยังมีอาการกำเริบอยู่ โดยฉีดสารสกัดจากสารก่อภูมิแพ้ไรฝุ่นเข้าใต้ผิวหนังในปริมาณน้อยๆ เป็นระยะๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยเคยชินต่อสารก่อภูมิแพ้นั้น ซึ่งจะสามารถลดอาการแพ้ได้

แม้ว่าโรคภูมิแพ้จะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่เราสามารถควบคุมไม่ให้เกิดอาการและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้
