

# แนวทางการรักษาโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ในปัจจุบัน (ตอนที่ 1)

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

**โรคภูมิแพ้** เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าไปในร่างกาย แล้วกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารนั้นมากผิดปกติ ภายหลังเมื่อได้รับสารนั้นเข้าไปอีก ภูมิคุ้มกันดังกล่าว ก็จะกระตุ้นให้เกิดอาการ

- ถ้าโรคภูมิแพ้ เกิดที่จมูก เรียกว่า โรคแพ้อากาศ (โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้)
- ถ้าโรคภูมิแพ้ เกิดที่ตา เรียกว่า โรคเยื่อบุตาอักเสบภูมิแพ้
- ถ้าโรคภูมิแพ้ เกิดที่หลอดลม เรียกว่า โรคหืด
- ถ้าโรคภูมิแพ้ เกิดที่ผิวหนัง เรียกว่า ลมพิษ หรือ ผิวหนังอักเสบภูมิแพ้
- ถ้าโรคภูมิแพ้ เกิดที่ทางเดินอาหาร เรียกว่า โรคแพ้อาหาร

จมูกเรามีหน้าที่อื่น นอกเหนือจากความสวยงาม คือหายใจ, รับกลิ่น, ทำให้เสียงก้องกังวาน และรับสารคัดหลั่งจากถุงน้ำตา และไซนัส โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ เป็นโรคที่เกิดจาก เยื่อบุจมูกมีความไวต่อสิ่งกระตุ้นมาก ผิดปกติ โดยเฉพาะสารก่อภูมิแพ้ สารก่อภูมิแพ้ภายในบ้านที่พบได้บ่อยคือ ฝุ่นในบ้าน, ตัวไร ในฝุ่น, เชื้อราในอากาศ, แมลงสาบ, ยุง, แมลงวัน, มด มีอาการสำคัญคือ คัน จาม น้ำมูกไหล คัดแน่นจมูก

**อุบัติการณ์ของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้** พบได้ประมาณ ร้อยละ 10 – 25 ของจำนวนประชากรทั่วโลกในประเทศไทย อุบัติการณ์ของโรคนี้ ในเด็กวัยเรียน (6 – 7 ปี) หรือ นักเรียน (13 – 14 ปี) ในปี พ.ศ. 2538 พบว่าเป็นโรคนี้ร้อยละ 38 สูงขึ้นกว่าเดิมเกือบ ถึง 2 เท่า เมื่อเทียบกับร้อยละ 23 เมื่อสำรวจในปี พ.ศ. 2518 อุบัติการณ์ของโรคนี้มีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ (**รูปที่ 1**) โดยเฉพาะในตัวเมืองที่มีมลพิษทางอากาศเพิ่มขึ้น ในเด็กจะพบโรคนี้ในเด็กชายบ่อยกว่าเด็กหญิง แต่ในผู้ใหญ่จะพบในผู้หญิงได้บ่อยกว่าผู้ชาย โรคนี้มักจะเริ่มแสดงอาการในวัยเรียน หรือวัยรุ่น อุบัติการณ์ของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้นั้นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่ร้อยละ 23.7 ในปี ค.ศ. 1975 เพิ่มขึ้นสูงถึงร้อยละ 50.4 ในปี ค.ศ. 2001

**สาเหตุที่ทำให้อุบัติการณ์ และความรุนแรงของโรคภูมิแพ้ถึงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ได้แก่**

- มลพิษในอากาศ ทำให้มีสารกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการรุนแรงมากขึ้น
- การอยู่ในที่ร่ม ทำให้สัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ในอาคารมากขึ้น ทำให้อาการเป็นนานขึ้น

- มีสารก่อภูมิแพ้ชนิดใหม่มากขึ้น และมีหลากหลายชนิดขึ้น ทำให้อาการเป็นบ่อยขึ้น
- วิถีชีวิตที่เคร่งเครียด สามารถกระตุ้นระบบประสาทและภูมิคุ้มกัน ทำให้มีแนวโน้มที่จะเป็นโรค

เพิ่มขึ้น

**มลพิษในอากาศ ก็ทำให้อุบัติการณ์ และความรุนแรงของโรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดย**

- กระตุ้นเยื่อจมูกโดยตรง ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อจมูก และการบวมตามมา ซึ่งอาจไปอุดรูเปิดของไซนัสในโพรงจมูก ทำให้เกิดไซนัสอักเสบ
- เยื่อจมูกถูกทำลาย การทำงานของขนกวัดที่เยื่อจมูก เสียหน้าที่ไป ทำให้เยื่อจมูกมีความไว และเกิดการอักเสบมากยิ่งขึ้น
- ยับยั้งการทำงานของ ทีเซลล์ ที่ทำหน้าที่กดภูมิคุ้มกัน
- กระตุ้นการทำงานของ ทีเซลล์ ที่ทำหน้าที่เพิ่มภูมิคุ้มกัน มีการสร้างสารคัดหลั่งที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันมากขึ้น เกิดปฏิกิริยาของภูมิแพ้มากขึ้น

มลพิษในอาคาร และบ้าน ทำให้อุบัติการณ์ และความรุนแรงของโรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งมลภาวะภายในบ้านมีมากกว่ามลภาวะภายนอกถึง 2-5 เท่า นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงของอากาศที่มีผลต่อสารก่อภูมิแพ้ภายนอกที่พักอาศัย เช่น ละอองเกสร สามารถกระตุ้นปฏิกิริยาการอักเสบจากภูมิแพ้ให้มากขึ้นได้ การทำกิจกรรมประจำวันของมนุษย์ ทำให้มีระดับของก๊าซ CO<sub>2</sub> ในบรรยากาศสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศโดยทำให้โลกร้อนขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีผลต่อการเจริญเติบโตของพืช และการออกดอกของต้นไม้ต่างๆ เช่น มีการผลิตของละอองเกสรเพิ่มมากขึ้น ต้นไม้ต่างๆโตเร็วขึ้น และโตเต็มที่ก่อนกำหนด และมีความสามารถในการกักเก็บปฏิกิริยาการอักเสบจากภูมิแพ้ของละอองเกสรเพิ่มขึ้นด้วย ต้นไม้เองมีการออกดอกเร็วขึ้น และมีระยะเวลาในการผลิตละอองเกสรนานขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอากาศที่มีผลต่อสารก่อภูมิแพ้ดังกล่าวนี้ จะทำให้คนปกติ มีโอกาสสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้มากขึ้น เกิดการกระตุ้นเยื่อจมูกมากขึ้นโดยเฉพาะเด็ก ทำให้มีโอกาสแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดนั้นได้ในอนาคต และทำให้อุบัติการณ์ของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้เพิ่มมากขึ้น หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้อยู่แล้ว มีอาการมากขึ้นได้

จากสถิติของคลินิกโรคภูมิแพ้ ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา โรงพยาบาลศิริราช พบว่า ในผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ทั้งหมด 217 ราย ผู้ป่วยมีอาการคัดจมูกมากที่สุด (ร้อยละ 77.3) รองลงมาคือ อาการน้ำมูกไหล (ร้อยละ 63.2), อาการจาม (ร้อยละ 56.2) และอาการคันจมูก (ร้อยละ 54.7)

**ความสำคัญของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้** คือทำให้คุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการเข้าสังคมแย่ลง เมื่อเทียบกับคนปกติทั่วไป การที่ไม่ได้รักษาโรคนี้อย่างถูกต้อง อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น ไซนัสอักเสบ ผื่นคออักเสบ หรือเจ็บคอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ หรือไอเรื้อรัง ริดสีดวง

จมูก หูชั้นกลางอักเสบโดยเฉพาะในเด็ก ภาวะมีน้ำขังในหูชั้นกลาง จมูกไม่ได้กลิ่น นอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ทำให้อาการหอบหืด (ถ้ามี) เป็นมากขึ้นได้ หรือทำให้เป็นโรคหืด การรักษาโรคนี้อย่างถูกต้อง นอกจากจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคแทรกซ้อนดังกล่าวได้ด้วย

ปัจจุบันโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ เป็นโรคที่เป็นทั้งระบบของร่างกาย (systemic disease) คือ มีโอกาสที่จะมีโรคร่วมชนิดต่างๆ ได้มาก เช่น โรคหืด, ผื่นหนังอักเสบภูมิแพ้, เยื่อบุตาอักเสบภูมิแพ้, หูชั้นกลางอักเสบ มีน้ำขัง, แพ้อาหาร, ริดสีดวงจมูก

**ชนิดของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้** คณะทำงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เสนอการแบ่งชนิดของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ โดยแบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1. Intermittent (อาการเป็นช่วงๆ) หมายถึง ผู้ป่วยมีอาการเป็นบางครั้ง โดยมีอาการน้อยกว่า 4 วันต่อ 1 สัปดาห์ หรือ มีอาการติดต่อกันน้อยกว่า 4 สัปดาห์

2. Persistent (อาการเป็นคงที่) หมายถึง ผู้ป่วยมีอาการตลอดเวลา โดยมี อาการมากกว่า 4 วันต่อ 1 สัปดาห์ และ มีอาการติดต่อกันนานกว่า 4 สัปดาห์

คณะทำงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) ใช้อาการทางคลินิก ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย แบ่งความรุนแรงของโรคออกเป็น 2 ระดับคือ

1. อาการน้อย (mild)
2. อาการปานกลางถึงมาก (moderate to severe)

ชนิดและความรุนแรงของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ได้แสดงใน **รูปที่ 2**

**สาเหตุของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้** เกิดจากหลายสาเหตุ พอแบ่งสาเหตุหลักได้ 3 ประเภท

1. ปัจจัยที่เป็นสาเหตุหลัก ได้แก่ เรื่องของพันธุกรรม

- ถ้าพ่อ หรือแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ลูกมีโอกาสเป็นประมาณ ร้อยละ 25
- ถ้าทั้งพ่อ และแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ลูกมีโอกาสเป็นประมาณ ร้อยละ 50
- ถ้าทั้งพ่อ และแม่เป็นโรคภูมิแพ้ชนิดเดียวกัน ลูกมีโอกาสเป็นประมาณ ร้อยละ 75
- แม้ว่าพ่อ และแม่ไม่มีอาการของโรคภูมิแพ้เลย ลูกก็มีโอกาสเป็น ร้อยละ 13

2. ปัจจัยที่เป็นต้นเหตุโดยตรง ได้แก่ สิ่งที่อยู่รอบตัว หรือสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งอาจเข้าสู่ร่างกาย โดยการหายใจ, การรับประทาน และการสัมผัส สารก่อภูมิแพ้ที่เข้าสู่ร่างกาย โดยการหายใจ เช่น

- ฝุ่นบ้าน ตัวไรในฝุ่นบ้าน
- ชิ้นส่วน หรือสิ่งขับถ่ายของแมลง ที่อาศัยอยู่ในบ้าน เช่น มด แมลงสาบ ยุง

แมลงวัน

- ขน และรังแคของสัตว์เลี้ยง
- ละอองเกสรหญ้า วัชพืช และดอกไม้ทุกชนิด
- เชื้อราในอากาศ
- สารบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีพ เช่น ปุ๋ย อาหารสัตว์ ฝุ่นผ้า สารเคมี

### 3. เหตุเสริมที่ทำให้แสดงอาการออกมา หรือมีอาการมากขึ้นได้ ได้แก่

- โรคติดเชื้อของทางเดินหายใจ
- สารระคายเคืองต่างๆ และ มลพิษทางอากาศ เช่น กลิ่นฉุน คvdnต่างๆ ฝุ่นละอองทุก

ประเภท

- การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของอุณหภูมิ เช่น ร้อนจัด หรือเย็นจัด
- ปัจจัยทางด้านจิตใจ เช่น เครียด วิตกกังวล
- สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เช่น อ่อนเพลียจากการทำงานหนัก นอนดึก อดนอน ขาด

การออกกำลังกาย