

โรคแพ้อากาศ

อาจารย์นายแพทย์อัญญ์ เพทวณิช
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

นิยามของโรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายเราต่อสารที่ได้รับเข้าไป เช่น ไรฝุ่น ขนสัตว์เลี้ยงในบ้าน วัชพืช หรือเชื้อรา เป็นต้น

ลักษณะใดถึงเรียกว่าโรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้อาจมีอาการได้หลายอย่างแม้ว่าอาการจะดูต่างกัน แต่ก็มีกระบวนการเกิดแบบเดียวกัน ได้แก่

- จมูกอักเสบเนื่องจากการแพ้หรือโรคแพ้อากาศ โดยผู้ป่วยจะมีอาการ คัดจมูก จาม คันจมูก น้ำมูกไหล น้ำมูกไหลลงคอ อาการดังกล่าวอาจเกิดตามฤดูกาลในช่วงที่มีเกสรดอกไม้มาก ๆ ซึ่งพบได้น้อย หรืออาจมีอาการตลอดทั้งปีก็ได้
- เยื่อบุตาอักเสบเนื่องจากการแพ้ โดยจะมีอาการคันรอบ ๆ ตา หนังตาแดง น้ำตาไหล หนังตาบวม
- ผื่นแพ้พันธุกรรม มีอาการคือ ผื่นหนังบริเวณข้อศอก หัวเข่าและข้อพับต่าง ๆ มีลักษณะแดง แห้งและคัน มักพบมากในเด็กเล็ก
- ผื่นลมพิษ ผื่นหนังมีลักษณะคัน บวม นูนหนา
- อาการแพ้เฉียบพลัน มีอาการหน้าแดง เยื่อบุจมูกบวม คัด เกิดการบวมของเนื้อเยื่ออ่อนใต้ผิวหนัง มีผื่นลมพิษ คลื่นไส้ อาเจียน หายใจมีเสียงวี๊ด ถ้าเป็นมากอาจมีความดันตก เป็นอันตรายถึงชีวิต

อากาศเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดปัญหาที่เรียกว่าแพ้อากาศได้อย่างไร

ผู้ป่วยที่เป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้จะมีปัญหาเรื่องการปรับตัวของเยื่อบุจมูก คือจมูกจะไวต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ปรับตัวไม่ค่อยได้ ไม่ว่าจะอากาศร้อนหรือเย็น ความชื้นของอากาศตลอดจนกลิ่นฉุนสิ่งระคายเคืองต่าง ๆ จึงมักเรียกกันว่า โรคแพ้อากาศ โรคนี้พบได้ทุกเพศทุกวัย พบประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งผู้ป่วยประมาณร้อยละ 70 จะมีอาการก่อนอายุ 30 ปี

จะทราบได้อย่างไรว่ามีปัญหาเรื่องการแพ้อากาศ ลักษณะอาการที่ผิดปกติ

ผู้ป่วยจะมีอาการจาม คัดจมูก น้ำมูกไหล คัดจมูก ชอบขยี้จมูกจนเกิดรอยบริเวณสันจมูก มีเสมหะในคอ เลือดกำเดาไหลบ่อย และอาจพบอาการคันตา แสบตา น้ำมูกไหล คันหู หูอื้อได้ ผู้ป่วยมักมีอาการดังกล่าวเวลาสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ และความชื้นในอากาศ

การเป็นหวัดบ่อยเป็นลักษณะของโรคแพ้อากาศใช่หรือไม่

โรคแพ้อากาศจะต่างจากไข้หวัด กล่าวคือ อาการของไข้หวัดจะมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ช่วงแรกจะใส ต่อมาจะข้น ระยะเวลาเป็นนาน 3-10 วัน มีไข้หรือไม่ก็ได้ มีจามบ้างโดยไม่มีอาการคันจมูก ส่วนโรคแพ้อากาศจะมีอาการคันจมูก ร่วมกับน้ำมูกใส ๆ มีอาการคันตา น้ำตาไหล ไม่มีไข้ ซึ่งส่วนมากมักจะมีอาการมากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป

ความสำคัญในการพบแพทย์ หรือเมื่อใดควรมาพบแพทย์

ควรพบแพทย์เมื่ออาการเข้าได้กับโรคแพ้อากาศดังที่กล่าวมาแล้ว หรือไม่แน่ใจว่าเป็นโรคแพ้อากาศหรือไม่ เมื่อไปพบแพทย์นอกจากการซักประวัติและตรวจร่างกายแล้ว การตรวจที่ช่วยยืนยันว่าเป็นโรคแพ้อากาศหรือไม่ และแพ้อะไรบ้าง คือการทดสอบทางผิวหนังและการตรวจเลือด ซึ่งผลการตรวจเลือดมีค่าใช้จ่ายสูง และไม่ทราบผลทันที ปัจจุบันนิยมใช้การตรวจทางผิวหนังเป็นหลัก สามารถช่วยให้ผู้ป่วยสามารถหลีกเลี่ยงจากสารก่อภูมิแพ้ ถ้าผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาจมีภาวะแทรกซ้อน คือ โรคไซนัสอักเสบ โรคริดสีดวงจมูก และโรคหอบหืด เป็นต้น

การรักษาในปัจจุบันมีวิธี

หลักการรักษาในปัจจุบันจะมี 3 ลักษณะ คือ

- การกำจัดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้และการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด
- การรักษาด้วยยากินและยาพ่นจมูก
- การฉีดวัคซีนเพื่อรักษาโรคภูมิแพ้

สำหรับระยะเวลาในการรักษาไม่สามารถบอกได้ชัดเจน ขึ้นอยู่กับว่าสามารถหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ได้ มากน้อยแค่ไหน หากจำเป็นต้องใช้ยาพ่นจมูก ซึ่งสามารถช่วยลดอาการได้ โดยส่วนมากใช้เวลาประมาณ 1-3 เดือน หรือฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ใช้เวลา 3-5 ปีแล้วแต่บุคคล โรคแพ้อากาศสามารถรักษาให้หายได้ แต่ก็มีโอกาสกลับมาเป็นอีก ขึ้นอยู่กับการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย

วิธีการป้องกัน

การป้องกันต้องอาศัยความร่วมมือทั้งผู้ป่วยและแพทย์ในการติดตามดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ การดูแลตนเองของผู้ป่วยและดูแลสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยให้อาการของโรคทุเลาลงมากจนไม่มีอาการเลย ผู้ที่เป็นโรคแพ้อากาศสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติและอยู่ร่วมในสิ่งแวดล้อมเดียวกับผู้อื่นได้ ถ้าสามารถปฏิบัติตัวดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น