

สาเหตุของโรคแพ้อากาศ (ตอนที่2)

ภาควิชา โสิต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ทำความสะอาดห้องทุกซอกทุกมุมด้วยผ้าชุบน้ำปูนน้ำมันหมาด ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ถ้ามีเครื่องดูดฝุ่น ใช้เครื่องดูดฝุ่นช่วยด้วยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยเฉพาะตามมุ้งลวด หรือที่นอน อย่างไม่ใช้ไม้กวาดหรือที่ปัดฝุ่น เพราะจะทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจายมากขึ้น ถ้าผู้ป่วยต้องทำความสะอาดห้องเองควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกขณะทำความสะอาดด้วย เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้หายใจเอาฝุ่น ละอองเข้าไปมาก พัดลมเพดานหรือพัดลมตั้งควรทำความสะอาดอย่าให้มีฝุ่นจับได้ เครื่องนอนทุกชนิด ได้แก่ ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าคลุมเตียง ควรนำออกตากแดดจัด ๆ ทุกสัปดาห์อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที แสงแดดจัดจะทำให้ตัวไรถูกฆ่าตาย ลดจำนวนลงได้ ส่วนผ้าที่นอน ปลอกหมอน มุ้ง ผ้าห่มและผ้าคลุมเตียง ควรซักทำความสะอาดอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง ถ้าซักในน้ำร้อนได้จะดียิ่งขึ้น เมื่อทำความสะอาดห้องเรียบร้อยแล้ว พยายามปิดประตูหน้าต่างไว้เสมอ เพื่อป้องกันฝุ่นละออง จากภายนอกเข้ามา ข้อสำคัญก็คือพยายามอย่าให้มีที่เก็บกักฝุ่นเอาไว้ และถ้ามีฝุ่นเกิดขึ้นก็ควรจะได้รับกำจัดทำความสะอาดเสียโดยเร็ว เครื่องกรองอากาศ หรือเครื่องฟอกอากาศ ชนิดต่าง ๆ มักมี ราคาแพงและมีประโยชน์เฉพาะกับสารก่อภูมิแพ้ที่แขวนลอยอยู่ในอากาศเท่านั้น ไม่ได้ผลกับตัวไรในฝุ่น หากต้องการใช้ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ก่อน

สำหรับสารเคมีที่ใช้ฆ่าตัวไร หรือใช้ทำลายสารก่อภูมิแพ้ที่เกิดจากตัวไรในฝุ่น มักทำให้เกิดการ ระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินหายใจ และมีราคาแพง ในประเทศไทย ซึ่งมีแสงแดดจัดเกือบตลอด ทั้งปี จึงแนะนำให้ใช้แสงแดดจัดในการฆ่าตัวไรมากกว่า

ข. นุ่น นุ่นจัดเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้ได้บ่อยอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงควรตรวจดูว่าหมอน และที่นอนที่ใช้ยัดด้วยนุ่นหรือเปลา่ รวมทั้งหมอนอิงในห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่นด้วย ถ้า จำเป็นต้องใช้ก็ควรหาผ้าพลาสติกมาหุ้มเสียให้มิดชิดก่อนแล้วจึงสวมปลอก ถ้าจะซื้อใหม่ชนิดที่ ปลอกดักยุงที่สุดคือ ชนิดที่เป็นใยสังเคราะห์ หรือฟองน้ำ ก่อนซื้อจึงควรทราบเสียก่อนว่าภายในทำ ด้วยอะไร

ค. แมลงต่าง ๆ ภายในบ้าน มีเป็นจำนวนมาก เช่น แมลงสาบ ยุง แมลงวัน มด ฯลฯ การ แพ้แมลงแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

- แพ้โดยการสูดหายใจเอาเศษชิ้นส่วนเล็ก ๆ ของแมลงเหล่านี้ รวมทั้งสิ่งขับถ่ายของมัน ซึ่งจะปนอยู่กับฝุ่นละออง และสิ่งของเครื่องใช้ในบ้าน ทำให้เกิดอาการแพ้ทางระบบหายใจใน ผู้ป่วยที่เป็นโรคแพ้อากาศ และหอบหืดได้

- แพ้โดยการถูกกัด แมลงที่กัดได้ เช่น ยุงและมด เมื่อกัดแล้ว อาจทำให้เกิดตุ่มแดง คัน ตกรอยที่กัดอยู่นานหลายวันในผู้ที่แพ้ และจะเป็นรอยดำอยู่อีกนานโดยเฉพาะที่ขาและแขน

การกำจัดแมลงเหล่านี้ ทำได้โดยกำจัดแหล่งที่อยู่อาศัยของมัน และใช้ยาฆ่าแมลงช่วยแต่ผู้ป่วยไม่ควรเป็นผู้ใช้ยาฆ่าแมลงด้วยตนเอง เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารเคมีที่เป็นส่วนประกอบ หรือกลิ่นของมันอาจจะคายต่อเยื่อในจมูกและหลอดลม จึงควรให้ผู้อื่นทำแทน และทำให้เวลาที่ผู้ป่วยไม่อยู่ในบ้าน

ง. สัตว์เลี้ยง ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้บางรายอาจเกิดอาการแพ้สัตว์เลี้ยงบางชนิด เช่น แมว สุนัข และนก โดยการสัมผัส หรือหายใจเอาขน หรือรังแคของสัตว์เหล่านี้เข้าไป แม้เมื่อเลิกเลี้ยงแล้วก็ตาม จะกำจัดขนและรังแคของมันให้หมดไปจากบ้าน อาจกินเวลาอีกนานหลายเดือน

ดังนั้น ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ จึงต้องไม่เลี้ยงสัตว์ที่มีขนทุกชนิดไว้ในบ้าน แม้แต่เป็น ไก่ ม้า กระต่าย ฯลฯ ก็ทำให้เกิดอากาศแพ้ได้ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จึงต้องไม่คลุกคลีใกล้ชิด และต้องไม่ทำ ความสะอาดทรงสัตว์เหล่านี้ด้วยตนเอง สัตว์ที่ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อาจจะเลี้ยงได้ คือ ปลา

จ. เชื้อราในอากาศ เชื้อราจะแพร่กระจายในอากาศได้โดยชิ้นส่วนเล็ก ๆ ของมัน ที่ เรียกว่า สปอร์ ซึ่งพบได้ทั่วไปทั้งในบ้าน และนอกบ้าน และเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้เกิด อาการขึ้นได้ จึงควรทราบถึงแหล่งที่มาของเชื้อราเหล่านี้ และพยายามกำจัดให้หมดไปจากบริเวณ บ้านและที่ทำงาน

เชื้อรามักชอบอยู่ตามที่สูงและอับทึบหรือที่มีใบไม้แห้งร่วงทับถมกันอยู่ จึงควรระวังดังนี้

1. อย่าให้ต้นไม้ใหญ่ที่มีใบหนาที่ขึ้นบังตัวบ้าน เพราะจะบังลมทำให้การถ่ายเทอากาศ ไม่สะดวก เกิดความชื้นอับทึบทำให้เชื้อราเจริญงอกงามได้ดี
2. กำจัดใบไม้ที่ร่วงทับถมอยู่บนพื้น และเศษหญ้าขึ้นและในสนามทิ้งไป
3. ย่อยนาพีชชนิดใด ๆ ใส่กระถางปลูกไว้ภายในบ้าน เพราะดินในกระถางอาจเป็นที่เพาะ เชื้อราได้ ดอกไม้ที่แห้งแล้วก็อาจจะมีเชื้อราอยู่ด้วย จึงควรใช้ดอกไม้ประดิษฐ์ตกแต่งบ้านแทน
4. ห้องน้ำ เป็นที่ที่มีความชื้นและอยู่เสมอ ควรได้ตรวจทำความสะอาดบ่อย ๆ โดยเฉพาะ กระเบื้องปูพื้นและผนัง ม่านพลาสติก ใต้อ่างล้างมือ โถงน้ำ โถส้วม และตามซอกมุม มักพบเชื้อราดำ ๆ อยู่ ต้องทำความสะอาด และเปิดให้แสงแดดส่องเข้ามาได้มากที่สุด เพื่อให้แห้ง
5. ห้องครัว ตู้เก็บอาหาร ตู้เย็น ต้องตรวจทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ อาหาร ผัก ผลไม้ที่เน่าเสีย มีเชื้อราขึ้น ต้องรีบกำจัด
6. รองเท้า เสื้อผ้า ร่มที่เปียกชื้น ต้องตากแดดให้แห้งสนิทโดยเร็ว เพื่อป้องกันมิให้มีเชื้อรา เกิดขึ้น
7. ห้องใต้หลังคา ห้องใต้ดิน หรือห้องที่ปิดทึบ เช่นห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศเป็นประจำ

เป็นที่ที่มีความชื้นมาก เชื้อราเกิดขึ้นได้ง่าย ควรหมั่นตรวจตราเปิดให้อากาศถ่ายเท ทำความสะอาดให้แห้งอยู่เสมอ ตัวเครื่องปรับอากาศต้องทำความสะอาดบ่อย ๆ เพราะอาจมีทั้งฝุ่น และ เชื้อราสะสมอยู่ได้ แม้เครื่องปรับอากาศในรถยนต์ก็มีเชื้อราอยู่ได้เช่นกัน

กล่าวโดยย่อ วิธีที่จะกำจัดเชื้อราให้หมดไปจากบริเวณที่อยู่อาศัย และที่ทำงานคือ พยายามอย่าให้เกิดความชื้น หรือมีบริเวณอับที่บเกิดชื้น กำจัดแหล่งเพราะเชื้อราต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว เมื่อพบมีเชื้อราเกิดขึ้นที่ใด ต้องทำลายโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อรา ซึ่งมีจำหน่ายในท้องตลาดหลายชนิด ชนิดที่หาซื้อง่ายและราคาไม่แพง คือน้ำยาดับกลิ่นไลโซล หรือน้ำยาฟอกผ้าขาวเช่น คลอโรกซ์ เป็นต้น

จ. ละอองเกสรพืช เป็นสารก่อภูมิแพ้ที่พบภายนอกบ้าน พืชทุกชนิดที่มีดอกจะมีละอองเกสร เล็ก ๆ ที่หลุดร่วงออกมาได้ โดยเฉพาะหญ้า และวัชพืช จะมีละอองเกสรขนาดเล็ก เบา และมีจำนวนมากจึงปลิวตามลมไปได้เป็นระยะไกล ๆ และพบมีอยู่ทั่วไปในอากาศที่เราหายใจ ดังนั้นแม้บ้านผู้ป่วยจะไม่มีหญ้า หรือวัชพืชอะไรเลย ก็อาจเกิดอาการแพ้ละอองเกสรได้ การกำจัดหรือหลีกเลี่ยงทำได้ยาก เพราะเราไม่สามารถมองเป็นละอองเกสรที่ลอยอยู่ในอากาศได้ แต่ถ้าในบ้านมีสนามหญ้า ต้องตัดหญ้าและวัชพืชในสนามบ่อย ๆ เพื่อลดจำนวนเกสรของมัน โดยให้ผู้อื่นทำแทน เพราะผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสร อาจเกิดอาการได้ถ้าไปตัดหญ้าในสนามด้วยตนเอง

สำหรับดอกไม้ที่มองเห็นได้ง่ายมีสีสวยงาม เช่น กุหลาบ กล้วยไม้ ฯลฯ ละอองเกสรของมันมักมีจำนวนไม่มาก และไม่ลอยไปไกล แต่ไม่แนะนำให้เอามาจัดแจกันไว้ในห้อง หรือนำมาสูดดม เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้เช่นกัน