



โรงพยาบาลจุฬารัตน์
CHULABHORN HOSPITAL

การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ อย่างเหมาะสม



Allergen Avoidance

“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”



“ การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ เป็นขั้นตอนแรกของการรักษาโรคภูมิแพ้ และลดการกระตุ้นไม่ให้อาการของโรคกำเริบ ”

ไรฝุ่น (House dust mite)

ฝุ่น (House dust mite)



ไรฝุ่น คือ แมงชนิดหนึ่งที่มีมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า มักอาศัยอยู่ในที่ชื้น และอบอุ่น ซึ่งเราจะพบไรฝุ่นได้มากตามที่อยู่อาศัย เช่น ที่นอน หมอนขนสัตว์ หรือนุ่น ของเล่นชนิดยัดด้วยนุ่น โซฟานุ่น/ขน พรม เป็นต้น

ไรฝุ่น เป็นตัวกระตุ้นภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยที่สุด ทั้งจากตัวไรฝุ่นเองและมูลของไรฝุ่น การกำจัดและหลีกเลี่ยงไรฝุ่นที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่



- การจัดบ้าน โดยเฉพาะห้องนอน ให้โล่ง ไม่มีพรม ของเล่นชนิดยัดด้วยนุ่น และปราศจากเฟอร์นิเจอร์ที่มีนุ่น/ขน



- หุ้มเฟอร์นิเจอร์ที่มีขน ด้วยพลาสติกหรือหนัง

- จัดห้องให้อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น

- เสื้อผ้าควรอยู่ในตู้มิดชิด ไม่อับชื้น

- ซักทำความสะอาดผ้าปูที่นอน/ ปลอกหมอน/ ผ้าห่ม อย่างน้อย 1-2 สัปดาห์/ครั้ง

- ใช้ผ้าปูที่นอน/ปลอกหมอนด้วยผ้าทอแน่น กันไรฝุ่น

- นำฟูก / หมอน ตากแดดทั้งสองด้าน ทุก 1-2 สัปดาห์

- ตู้หนังสือ ของตกแต่งควรอยู่นอกห้องนอน และทำความสะอาดบ่อยๆ



แมลงสาบ Cockroach

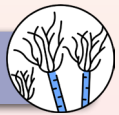


แมลงสาบ เป็นสารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อยตามครัวเรือน และก่อให้เกิดอาการกำเริบของโรคหอบหืดได้บ่อย การกำจัดแมลงสาบต้องใช้หลายวิธีร่วมกัน ดังนี้

- การดูแลบ้านให้สะอาด โดยเฉพาะ ห้องครัว ซึ่งมักพบได้บ่อยที่สุด
- เก็บอาหารในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
- ไม่รับประทานอาหารบริเวณอื่นๆ นอกเหนือจากบริเวณที่นั่งรับประทานอาหารปกติ
- การใช้สารกำจัดแมลงสาบโดยตรง หรือใช้เหยื่อล่อแมลงสาบ



เชื้อรา Mold



เชื้อรา เป็นสารก่อภูมิแพ้ที่พบได้ทั้งในและนอกบ้าน เชื้อราจะเติบโตได้ดีในที่อับชื้น เราจะพบเชื้อราในสิ่งแวดล้อมได้แก่ เพอร์นิเจอร์เก่าๆ, หนังสือเก่าๆ, แอร์ที่ไม่ได้ล้างนานๆ, พรม, ตู้เย็น และด้านนอกบ้าน เช่น เศษใบไม้, กองฟางและภายหลังจากฝนตกหนักที่ชะนำสปอร์ราที่อยู่ในดินให้ฟุ้งในอากาศ การหลีกเลี่ยงเชื้อรา จึงควรหลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่ที่อาจพบเชื้อราได้มาก การดูแลบ้านไม่ให้อับชื้น ทำความสะอาดเพอร์นิเจอร์ และเครื่องทำความเย็นต่างๆ เป็นประจำ รวมถึงการเก็บของเก่าที่ไม่ค่อยใช้ให้เป็นระเบียบ



สัตว์เลียข Animal dander



สุนัขและแมว มีสารก่อภูมิแพ้ที่เกิดจากขน รังแค ปัสสาวะ หรือน้ำลาย ซึ่งสามารถระคายเคืองผิว หรือทำให้มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหลหรือหอบหืดได้หากท่านมีสัตว์เลี้ยงที่บ้าน แนะนำดังนี้



- สัตว์เลี้ยงควรเลี้ยงนอกบ้าน
- หมั่นอาบน้ำทำความสะอาดเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

- หลังจากสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง ควรล้างมือ หรืออาบน้ำทำความสะอาดทันที รวมถึงการซักเสื้อผ้าที่สัมผัสสัตว์เลี้ยงด้วย



- การใช้ HEPA filter air purifier จะช่วยลดการฟุ้งกระจาย และลดสารก่อภูมิแพ้จากสุนัขและแมวได้

- ทำความสะอาดบ้าน ดูดฝุ่นบ่อยๆ เพื่อกำจัดขน และรังแคของสัตว์ที่อาจติดอยู่ในบ้าน



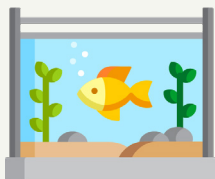
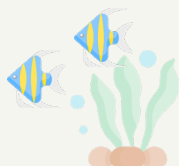
- หลังจากแมวออกไปจากบ้านแล้ว อาจใช้เวลาานานกว่า 6 เดือนกว่าสารก่อภูมิแพ้จะหมดไปจากบ้าน



อยากเลี้ยงสัตว์ทำอย่างไรดี ?



ปลาชนิดต่างๆ สามารถให้ความเพลิดเพลินกับผู้ป่วยได้โดยไม่กระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้จมูกหรือหอบหืด



ละอองเกสรพืช Pollen



ละอองเกสรพืช เช่น เกสรดอกไม้ เกสรหญ้า วัชพืช มักจะหลุดลอยตามลม และฟุ้งกระจายในอากาศ เกสรที่พบได้บ่อยในประเทศไทย เช่น หญ้าแพรก (Bermuda grass) หญ้าขน (para grass) กก (sedge) หญ้าพง (Johnson grass) ฐูป่า (cattail) วัชพืชผักโขม (careless weed) และกระถินณรงค์ (acacia) ซึ่งอาการแพ้เกสรพืช อาจมีอาการตลอดทั้งปี หรือตามฤดูกาลของพืชแต่ละชนิดก็ได้



การหลีกเลี่ยงเกสรพืช ทำได้โดย

- **หลีกเลี่ยง** การทำกิจกรรมนอกบ้านในที่ที่มีเกสรที่แพ้อยู่ปริมาณมาก
- หลังทำกิจกรรมนอกบ้าน ควรอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายและทำความสะอาดเสื้อผ้าด้วยเสมอ
- หากหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้านในที่ที่มีเกสรพืชไม่ได้ การใส่ผ้าปิดปาก และปิดจมูก จะช่วยให้การสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ลดลง



การหลีกเลี่ยง

สารก่อภูมิแพ้อย่างเหมาะสม



การดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูกและโรคหอบหืด นอกจากการใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์แล้ว การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดการเกิดอาการต่างๆ และทำให้การควบคุมโรคเป็นไปได้ดีขึ้น ซึ่งในแผนพับนี้ได้นำเสนอวิธีการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อย เพื่อให้ผู้ป่วยได้นำกลับไปปฏิบัติตามได้ในชีวิตประจำวัน



สาระน่ารู้

สารก่อภูมิแพ้ และสารที่ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่างๆ นั้นอยู่รอบตัวเรา ดังนั้น เราควรสำรวจสิ่งแวดล้อม เช่น บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน เป็นต้น เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้ได้อย่างเหมาะสมได้แก่

- การสูบบุหรี่ / สถานที่ที่มีการสูบบุหรี่
- มลภาวะทางอากาศ เช่น รถยนต์ควันดำ การเผาในที่โล่ง และฝุ่นควันจากโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น

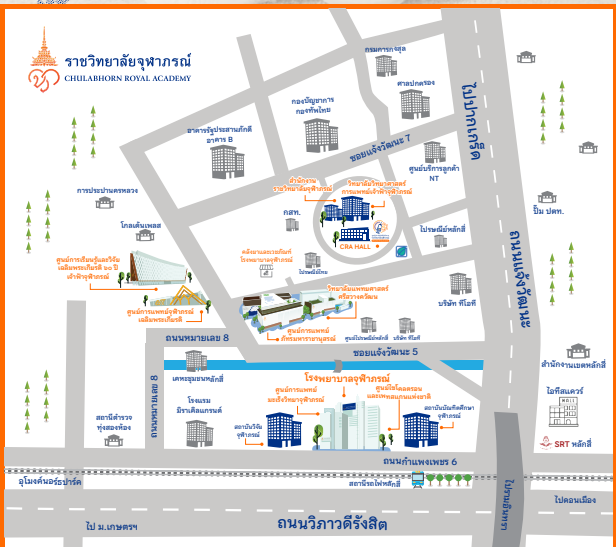


งานกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



คลินิกกุมารเวชกรรม

☎ 0 2576 6163, 6170



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

www.chulabhornhospital.com