



รศ. พญ.วรรณดา ไล่สวน
สาขาวิชาโรคภูมิแพ้ภูมิคุ้มกันวิทยาและโรคข้อ
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



ภูมิแพ้

ปัญหาสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม

ภูมิแพ้ เป็นโรคที่หลายคนมองว่าปัญหาสุขภาพเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วหายเองได้ แต่ในความเป็นจริง โรคภูมิแพ้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้อย่างมาก หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาการของโรคภูมิแพ้ที่ดูเหมือนจะไม่ร้ายแรง เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล หรือผื่นคัน อาจลุกลามจนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังและรุนแรงได้ บทความนี้จะพาไปรู้จักโรคภูมิแพ้แบบเจาะลึก ตั้งแต่สาเหตุ อาการ และการป้องกัน ไปจนถึงวิธีดูแลตนเอง เพื่อให้คุณและคนที่คุณรักสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและห่างไกลจากโรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้ คืออะไร

โรคภูมิแพ้ (allergy) เป็นโรคที่เกิดจากการตอบสนองของร่างกายที่ไวต่อสารก่อภูมิแพ้มากกว่าปกติ ทำให้เกิดความผิดปกติกับอวัยวะที่สัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ นั้น ๆ เช่น ฝุ่น ไรฝุ่น ขนสัตว์ เกสรดอกไม้ อาหารบางชนิด หรือแม้แต่กลิ่นหอมและสารเคมีในผลิตภัณฑ์ดูแลบ้าน ซึ่งผู้ป่วยโรคนี้แต่ละคนจะมีอาการที่แตกต่างกัน และมีความรุนแรงไม่เท่ากัน เพราะชนิดของสารก่อภูมิแพ้ที่ได้รับและการตอบสนองของร่างกายแต่ละคนต่างกัน

สาเหตุของโรคภูมิแพ้

สาเหตุของโรคภูมิแพ้โดยทั่วไปจะมี 3 ปัจจัย ดังนี้

1. **พันธุกรรม** หากพ่อแม่หรือญาติสายตรงมีประวัติเป็นภูมิแพ้ โอกาสที่บุตรหลานจะเป็นภูมิแพ้จะสูงถึง 50%
2. **สิ่งแวดล้อม** หากอยู่ในสถานที่ที่มีสารก่อภูมิแพ้บ่อย ๆ ก็จะช่วยเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคภูมิแพ้
3. **ภูมิคุ้มกันส่วนตัว** หากพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ได้ออกกำลังกาย และกินอาหารที่ไม่เหมาะสม เมื่อภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอลงก็จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้

สารก่อภูมิแพ้มีอะไรบ้าง

สารก่อภูมิแพ้มีหลายประเภท เช่น

- ไรฝุ่น
- รังแคสุนัข รังแคแมว
- ขนสัตว์
- เกสรดอกไม้
- แมลงสาบ
- อาหารบางชนิด



อาการของโรคภูมิแพ้เป็นอย่างไร

อาการของโรคภูมิแพ้สามารถแสดงออกได้ในหลายรูปแบบ เช่น

- คัดจมูกหรือน้ำมูกไหล
- ไอ จาม
- เจ็บคอ
- ตาแดง
- คันตา น้ำตาไหล
- มีผื่น



กลุ่มโรคภูมิแพ้ที่พบบ่อย โรคภูมิแพ้สามารถเกิดขึ้นได้กับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ขึ้นอยู่กับชนิดของสารก่อภูมิแพ้และวิธีที่ร่างกายตอบสนอง โดยทั่วไปแบ่งเป็นกลุ่มโรคภูมิแพ้ที่พบบ่อย ดังนี้

ภูมิแพ้อากาศ

ภูมิแพ้อากาศเป็นโรคภูมิแพ้ที่พบบ่อยในทุกช่วงวัย เกิดจากการสูดดมสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ เช่น ฝุ่น ละออง เกสรดอกไม้ หรือขนสัตว์ ทำให้ระบบทางเดินหายใจส่วนบนเกิดการอักเสบ มักมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จามบ่อย คันตาและจมูก ระคายเคืองในลำคอ แนะนำให้หลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นและมลพิษสูง รวมทั้งใช้เครื่องฟอกอากาศในบ้าน

ภูมิแพ้อาหาร

ภูมิแพ้อาหารเกิดจากระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อโปรตีนในอาหารบางชนิดผิดปกติ เช่น นมวัว ถั่วลิสง ถั่วเปลือกแข็ง อาหารทะเลและหอย ไข่ไก่ มักพบในเด็กและผู้ใหญ่ที่มีประวัติภูมิแพ้ทางพันธุกรรม มักมีผื่นคัน ลมพิษ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง

ภูมิแพ้ผิวหนัง

ภูมิแพ้ผิวหนังเกิดจากการสัมผัสสารระคายเคือง เช่น สารเคมี เครื่องสำอาง หรือฝุ่นละออง ทำให้ผิวหนังเกิดการอักเสบและคัน

โรคภูมิแพ้ผิวหนังที่พบบ่อย

- **ผื่นแพ้สัมผัส (contact dermatitis)** : เกิดจากการสัมผัสสารเคมี เช่น น้ำหอม โลหะ หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด
- **ลมพิษ (urticaria)** : เกิดจากการแพ้อาหารหรือยา ทำให้เกิดผื่นแดงและคัน
- **ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (atopic dermatitis)** : มักเกิดในเด็กเล็ก แต่สามารถเป็นต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่

วิธีดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรคภูมิแพ้

- หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ เช่น ขนสัตว์เลี้ยง ไรฝุ่น แมลงสาบ
- ทำความสะอาดบ้าน เปลี่ยนผ้าปูที่นอนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ออกกำลังกาย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน
- กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน ผัก ผลไม้
- ปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ ไม่ควรซื้อยากินเองเพราะอาจอันตรายต่อเยื่อจมูก



โรคภูมิแพ้สามารถรักษาหายขาดหรือไม่

ในปัจจุบันสามารถรักษาหายขาดได้ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไม่มากก็จะรักษาด้วยการปรับพฤติกรรม ร่วมกับการใช้ยาอย่างสม่ำเสมอก็จะควบคุมอาการได้ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง แพทย์ค่อนข้างมากจนรบกวนชีวิตประจำวัน ใช้ยาแล้วไม่ดีขึ้น แนะนำให้รักษาโดยการเปลี่ยนภูมิคุ้มกัน หรือที่เรียกอีกชื่อว่า Immunotherapy โดยขั้นตอนการเปลี่ยน คือ หากผู้ป่วยแพ้ไรฝุ่นแพทย์ก็ทำการเพิ่มไรฝุ่นเข้าไปด้วยวิธีการพิเศษ เปลี่ยนจากการแพ้ให้เป็นความชินต่อสารก่อภูมิแพ้ การปรับภูมิคุ้มกันไม่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง เนื่องจากเป็นวิธีการที่อันตราย ต้องปรับโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

โรคภูมิแพ้แม้จะดูเหมือนเรื่องธรรมดา แต่ก็ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้อย่างมาก หากเราเข้าใจถึงสาเหตุ อาการ และวิธีป้องกัน ก็จะสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ลืมนิสัยสุขภาพตนเองและสภาพแวดล้อมในบ้าน เพื่อให้คุณและครอบครัวมีชีวิตที่สุขภาพดีและปราศจากภูมิแพ้