



การใช้ยาแก้แพ้ให้ถูกวิธี สำหรับคนเป็นจมูกอักเสบภูมิแพ้

จมูกอักเสบภูมิแพ้ หรือ Allergic Rhinitis คือ โรคที่ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่นละออง ควันชนสัตว์ หรือสารเคมี แล้วเกิดปฏิกิริยากับสารภูมิต้านทานในร่างกาย ส่งผลให้เนื้อเยื่อจมูกเกิดการ บวมแดง และมีสารคัดหลั่งภายในโพรงจมูกเพิ่มมากขึ้น โดยมีอาการเด่น ๆ ได้แก่ อาการคัดจมูก จามติดกันบ่อยครั้ง น้ำมูกใส คันจมูกหรือคันตา โดยแนวทางการรักษาด้วยยาในปัจจุบันได้แก่ การรับประทานยาแก้แพ้ และการใช้ยาพ่นจมูก

ยาแก้แพ้ชนิดรับประทาน หรือ กลุ่มยาต้านฮิสตามีน (Antihistamine)

ปัจจุบันมียา 2 ชนิดหลัก ได้แก่ กลุ่มยาชนิดวงงซึม และ กลุ่มยาชนิดไม่ทำให้วงงซึม โดย กลุ่มยาชนิดวงงซึม ตัวยาสามารถสามารถผ่านเข้าไปในสมองและมีฤทธิ์กดประสาทได้ จึงมีผลข้างเคียงอื่น ๆ เช่น ปัสสาวะคั่ง ท้องผูก ปากแห้งคอแห้ง ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น คลอเฟนิรามีน ไฮดรอกไซซีน เป็นต้น

ส่วนกลุ่มยาชนิดไม่ทำให้วงงซึม จะมีความสามารถในการผ่านเข้าไปในสมองได้น้อย จึงทำให้วงงซึมได้น้อยกว่า และ อาการข้างเคียงอื่น ๆ ก็จะมีได้น้อยกว่าอีกกลุ่มเช่นกัน ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น เซทิริซีน เลโวเซทิริซีน ลอราทาดีน เป็นต้น



วิธีการรับประทานยาแก้แพ้ให้ถูกวิธี

- รับประทานยาเฉพาะเวลามีอาการภูมิแพ้จมูกอักเสบ ไม่ควรรับประทานยาเพื่อป้องกัน
- ยาด้านฮิสตามีนแต่ละชนิด มีวิธีการรับประทานที่แตกต่างกัน ควรรับประทานตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร
- ยามีแนวโน้มทำให้เกิดอาการง่วงซึม จึงควรหลีกเลี่ยงการขับขี่ยานพาหนะ หรือทำงานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักร
- ผู้ป่วยที่มีโรคร่วม เช่น โรคตับ โรคไต หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทานยา

ยาพ่นจมูก (Nasal spray) สำหรับรักษาโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้

ในส่วนของยาพ่นจมูก จะเห็นได้ว่ามีความสำคัญอย่างมากในการบรรเทาและรักษาอาการภูมิแพ้จมูก โดยเทคนิคการใช้ยาพ่นจมูกที่ถูกต้องจะช่วยให้การใช้ยามีประสิทธิภาพมากขึ้น ประเด็นที่ควรตระหนักในการใช้ยา ได้แก่



- ก่อนใช้ยาพ่นทุกครั้งควรเขย่าขวดก่อนใช้
- พ่นยาโดยหันปลายหลอดชี้ไปทางผนังด้านข้างจมูก
- หายใจเข้าทางปากช้า ๆ
- ขณะกดพ่นยาและกลั้นหายใจ 2-3 วินาที
- พ่นยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

กรณีเป็นยาพ่นบรรเทาอาการคัดแน่นจมูกให้ใช้เป็นครั้งคราวเมื่อมีอาการและไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 3-5 วัน เนื่องจากจะทำให้อาการคัดแน่นจมูกแย่ลง ส่วนยาพ่นจมูกสเตียรอยด์ควรใช้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง เพื่อให้ยาสามารถออกฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากการใช้ยาแล้ว การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ ปัจจัยกระตุ้น และหมั่นล้างจมูกด้วยน้ำเกลือก็จะช่วยลดอาการภูมิแพ้จมูกได้เช่นกัน



วัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ

เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อรุนแรงและการเสียชีวิต

โรคไข้หวัดใหญ่

- อาจทำให้เกิดหลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ
- หากรุนแรง อาจเสียชีวิตได้



ฉีดวัคซีน 1 เข็ม ทุกปี

โรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน

- โรคคอตีบทำให้หายใจลำบาก หากรุนแรง อาจเสียชีวิตได้
- โรคมดทะยักทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง หายใจลำบาก อาจเสียชีวิตได้
- โรคไอกรน ทำให้ไอต่อเนื่องรุนแรง



ฉีดวัคซีนป้องกัน

โรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน 1 เข็ม และวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก ทุก 10 ปี

โควิด-19

- ทำให้เกิดปอดอักเสบ
- หากรุนแรง อาจเสียชีวิตได้



ฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นตามคำแนะนำ

โรคติดเชื้อนิวโมค็อกคัส

- ทำให้เกิดปอดอักเสบ
- อาจติดเชื้อในกระแสเลือด และเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
- หากรุนแรง อาจเสียชีวิตได้



ฉีดวัคซีนชนิด 13 หรือ 15 สายพันธุ์ 1 เข็ม ตามด้วยชนิด 23 สายพันธุ์ 1 เข็ม ห่างกัน 1 ปี

โรคงูสวัด

- เกิดตุ่มน้ำใสตามแนวเส้นประสาท
- อาจปวดแสบร้อนตามผิวหนัง
- หากเป็นรุนแรง อาจมีอาการที่ตาหรืออาการทางสมอง



ฉีดวัคซีน 1 หรือ 2 เข็ม ขึ้นอยู่กับชนิดวัคซีน



13 เมษายน วันผู้สูงอายุ