

ป้องกัน ภูมิแพ้จากไรฝุ่น



ก ภูมิแพ้ จาม ไอ หอบหืด เป็นอาการที่คนกว่าครึ่งหนึ่งของโลกประสบเนื่องสภาพอากาศที่เป็นพิษหรือในเขตที่มีอากาศร้อนชื้น เราเคยสังเกตหรือไม่ว่าทำไมเวลาตื่นนอนตอนเช้า ถึงมีอาการจาม น้ำมูกไหล คันตา ยิ่งบางท่านมีอาการรุนแรงอาจถึงหอบหืด ต้องใช้ยาแก้แพ้เป็นประจำ ทำให้เกิดอาการง่วง เหนงา หาว นอน ซึ่งถ้าเป็นเด็กก็มักมีผลกระทบถึงการเรียน และการเจริญวัย

ส่วนวัยทำงานก็จะเป็นอุปสรรคกับความก้าวหน้าของงานอยู่ไม่น้อย ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีว่าผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ พบว่าร้อยละ 70 ของคนที่มีอาการเหล่านี้ มีสาเหตุมาจากไรฝุ่น และสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่น ซึ่งไรฝุ่นเป็นสัตว์ตัวเล็กๆ ขนาด 0.1-0.3 มิลลิเมตร ที่ฝังตัวอยู่ในที่นอนและหมอน จะถ่ายมูลและลอกคราบออกมา ซึ่งส่วนเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดอาการของโรคภูมิแพ้

ขณะที่เรานอนหลับจะสูดหายใจเอามูลและคราบของไรฝุ่น ซึ่งมีขนาดเล็กมากที่ฟุ้งกระจายขึ้นมาผ่านหลอดลมเข้าสู่ปอดทำให้เกิดอาการแพ้ต่างๆ เช่น หอบ หืด น้ำมูกไหล คันตามผิวหนังและตา ซึ่งโรคภูมิแพ้จากไรฝุ่นนี้จะพบมากในประเทศร้อนชื้นอย่างบ้านเรา หรือประเทศที่เป็นเกาะเช่น ญี่ปุ่น สำหรับวิธีการกำจัดไรฝุ่น มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การใช้ความร้อน ซักเครื่องนอน

คงทำได้เฉพาะผ้าปู และปลอกหมอน ส่วนไรฝุ่นที่อยู่ในพูกและหมอนไม่สามารถกำจัดได้ การใช้เครื่องดูดฝุ่น ต้องใช้ที่พลังดูดสูงๆ แต่ถ้าไรฝุ่นที่อยู่ในพรมหรือพูก ก็กำจัดให้หมดไปยากเช่นกัน วิธีที่ดี และมีประสิทธิภาพที่สุดคือการคลุมเครื่องนอนด้วยผ้าทอแน่นพิเศษจากเส้นใย Micronized Fiber เป็นการป้องกันที่ได้ผลดีที่สุด ช่วยป้องกันไรฝุ่นและมูลของ

ไรฝุ่นไม่ให้เล็ดลอดออกมาจากเครื่องนอน และไรฝุ่นก็ไม่สามารถเติบโตแพร่พันธุ์ได้อีก เพราะไม่สามารถขึ้นมากินอาหารได้การใช้ผ้าที่ทอเนื้อแน่นจะช่วยป้องกันไม่ให้ไรฝุ่นและมูลฟุ้งกระจายในอากาศ ทำให้ลดการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ทั้งทางผิวหนัง และการหายใจ จึงช่วยลดอาการภูมิแพ้ได้

เพื่อการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ นอกจากการเลือกผ้าปูที่นอนหรือปลอกหมอนที่ทำจากผ้าทอเนื้อแน่นแล้ว หมอนหรือผ้าห่มก็ควรเลือกที่ใช้ผ้าที่ทอเนื้อแน่นเช่นกัน

ส่วนการสังเกตเครื่องนอนประเภทนี้คือ ผ้าที่ทอเนื้อแน่นให้ลองส่องกับไฟ จะไม่เห็นแสงลอด เมื่อเทียบกับผ้าปูทั่วไปหรือผ้าที่เคลือบน้ำยาป้องกันไรฝุ่น ถ้าแสงไฟลอดเห็นได้ชัดก็ไม่สามารถป้องกันได้ หรือถ้าจะให้มั่นใจก็เลือกผลิตภัณฑ์ที่แพทย์แนะนำ หรือที่มีจำหน่ายในโรงพยาบาล เช่น รพ.กรุงเทพคริสเตียน, รพ.รามคำแหง