

'การควบคุมและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่น'

เด็กเล็กและเด็กอ่อน มีความไวและอ่อนไหวต่อปฏิชีวนาภูมิแพ้
อย่างมาก เพราะภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติยังไม่แข็งแรง โดยเฉพาะในเด็ก
ที่ไม่ได้ดื่มน้ำนมมารดา ด้วยเหตุนี้ก็ตาม ประกอบการใช้พรหม ดินค้ำบ้าน
มีน้องแมว น้องสุนัขเป็นสัตว์เลี้ยง คุณจะเป็นทรนเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ทุก
โรงพยาบาลมีผู้ป่วยเด็กโรครภูมิแพ้ เข้า ๆ ออก ๆ ทำการรักษาอยู่เป็นประจำ
และมีจำนวนมากเพิ่มขึ้น

การพบแพทย์ ตรวจร่างกาย วินิจฉัยโรคเป็นเรื่องซ้ำซาก รวมทั้ง
การรักษาต่อเนื่องเป็นภาระแก่คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครองเป็นอย่างมาก
ประเด็นสำคัญที่ควรตระหนักคือ วิธีป้องกันและป้องกัน ควบคุมและหลีกเลี่ยง
ไม่ให้เกิดโรคนี้หรือเจ็บอาการภูมิแพ้



ภาพขยายแสดงตัวไรฝุ่น



วิธีการควบคุมและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่น

1. การคลุมเครื่องนอน
2. การซักล้าง
3. การดูดฝุ่น
4. การใช้เครื่องฟอกอากาศ
5. การปรับสภาพแวดล้อม



ในบ้าน

การคลุมเครื่อง

นอน เป็นวิธีที่มีประ
สิทธิภาพ และใช้กัน



อย่างแพร่หลายช่วยให้ผู้ป่วยลดการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่นได้ ทำให้
อาการของโรครภูมิแพ้ทุเลาลง และวิธีการใช้งานยังสะดวกในชีวิตประจำวัน

ผ้าคลุมกันไรฝุ่นสามารถป้องกันไรฝุ่นได้อย่างไร

* ไรฝุ่นจะอาศัยอยู่ในเครื่องนอน ได้แก่ ที่นอน หมอน ผ้าห่ม
ดังนั้น ผ้าคลุมนี้จึงช่วยป้องกันไม่ให้ไรฝุ่นออกมาภายนอก และไม่ให้ฟุ้ง
กระจายในอากาศทำให้เราสูดดมเข้าไป

* วิธีใช้คือ สวมคลุมที่นอน หมอน ก่อนสวมทับด้วยปลอกหมอน
หรือผ้าปูที่นอนที่เคยใช้ปกติประจำวัน

ควรเลือกซื้อผ้าคลุมกันไรฝุ่นแบบไหนดี

* ควรเลือกซื้อผ้าคลุมกันไรฝุ่นชนิดเนื้อผ้าทอแน่น โดยที่รู
ระหว่างเส้นใยผ้าเล็กพอที่จะป้องกันตัวไรฝุ่น หรืออุจจาระของไรฝุ่นได้

* โดยทั่วไปตัวเต็มวัยของไรฝุ่นมีขนาดประมาณ 300 ไมครอน
และอุจจาระของไรฝุ่นมีขนาดประมาณ 10-40 ไมครอน

เนื้อผ้าชนิดทอแน่นสามารถ
ป้องกันตัวไรฝุ่น

และอุจจาระของไรฝุ่นไม่ให้
ออกจากหมอนหรือที่นอนได้

การซักล้าง

เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ เนื่อง



จากสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่นจัดเป็นสารก่อภูมิแพ้ที่สามารถ
ละลายได้ในน้ำ การซักล้างด้วยน้ำที่อุณหภูมิใด ๆ ก็ตาม
สามารถกำจัดฝุ่นและสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่นได้เป็นส่วนใหญ่
แต่ไม่สามารถทำลายตัวไรฝุ่นได้ ดังนั้น การซักล้างด้วยน้ำที่
อุณหภูมิ 55-60 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที
จะสามารถทำลายตัวไรฝุ่นได้ โดยควรทำเป็นประจำทุก ๆ
2 สัปดาห์

การดูดฝุ่น

เป็นวิธีปฏิบัติที่น่าจะได้ผลดี แต่การดูดไรฝุ่นที่มีชีวิตก่อนข้างทำได้
ยาก เนื่องจากตัวไรฝุ่นสามารถยึดเหนี่ยวกับเส้นใยผ้าไว้ได้อย่างเหนียวแน่น
เครื่องดูดฝุ่นที่มี High filtration system (HEPA filter) น่าจะ
ได้ผลดีกว่าเครื่องดูดฝุ่นธรรมดา เพราะสามารถดักจับสารก่อภูมิแพ้ไม่ให้
ฟุ้งกระจายในขณะที่ดูดฝุ่น

อย่างไรก็ดี การดูดฝุ่นจะทำให้เกิดการฟุ้งกระจายของสารก่อภูมิแพ้
ทุกชนิด ดังนั้น จึงควรเปิดหน้าต่างและสวมหน้ากากปิดปากและจมูกในขณะที่
ดูดฝุ่น

การใช้เครื่องฟอกอากาศ

การฟอกอากาศแต่เพียงอย่างเดียวยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่า
มีประสิทธิภาพในการลดปริมาณของสารก่อภูมิแพ้ แต่ก็ไม่มีข้อเสียใน
การใช้

เนื่องจากสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่น เป็นสารที่มีอนุภาคขนาดใหญ่
(มากกว่า 10-40 ไมครอน) จะฟุ้งกระจายเมื่อมีแรงกระทบที่นอน
และจะตกลงภายใน 5 นาที ดังนั้นการใช้เครื่องฟอกอากาศดักจับในระยะ
ห่างจึงได้ผลน้อย แต่สารก่อภูมิแพ้ประเภทอื่น ๆ เช่น ละอองเกสร
และเชื้อราจะมีอนุภาคขนาดเล็กทำให้สามารถลอยตัวในอากาศได้นาน
จึงสามารถขจัดได้ดี

การปรับสภาพแวดล้อมในบ้าน

* พรหมเป็นแหล่ง
สะสมที่สำคัญของสาร
ก่อภูมิแพ้ในบ้าน ซึ่งใน
ปัจจุบัน พบว่ายังไม่มียา
ที่มีประสิทธิภาพในการขจัด
สารก่อภูมิแพ้ในพรหมให้หมด

ไปได้จากการเอาพรหมออก

* การเช็ดถูด้วยผ้าเปียกจะสามารถขจัดสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่น
ได้มากกว่าการเช็ดถูด้วยผ้าแห้ง

* การจัดห้องนอนให้โล่งโปร่ง แสงแดดส่องถึง ไม่ควรมีมุม
ของรถหรือกองหนังสือ ที่เป็นแหล่งสะสมฝุ่น เฟอร์นิเจอร์ ผ้าห่ม ของใช้
ของเด็กเล่นและตุ๊กตาไม่ควรเป็นชนิดมีเส้นใย

* การติดตั้งเครื่องปรับอากาศ เป็นการปรับเปลี่ยนสภาพอากาศ
ภายในบ้าน ห้องนอน หรือห้องพัก โดยการลดระดับความชื้นและอุณหภูมิ
ในห้องนั้น ซึ่งเชื่อว่าช่วยให้สภาพไม่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของ
ไรฝุ่น

ข้อมูลจาก นายแพทย์ปริดา สง่าเจริญกิจ กุมารแพทย์โรครภูมิแพ้
และวิทยาภูมิคุ้มกัน โรงพยาบาลพญาไท 1 / <http://www.phyathai.com>
มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระ
เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ร่วมกับ กองทัพบก จัด
รายการการกุศล สายธารศรัทธาสู่อุทยานจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา

[ส่งต่อคนต่อ]

๑๖๘๘
(โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา, หลังคาแดง) 122 ปี ขอเชิญชมรายการ
การกุศล ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ในวันพุธที่ 7 กันยายน 2554
เวลา 22.35-00.20 น. ร่วมบริจาคเพื่อหารายได้สมทบทุนสร้างอาคาร
ผู้ป่วย จัดซื้ออุปกรณ์การแพทย์ครุภัณฑ์ต่าง ๆ และสมทบทุน "กองทุน
สมเด็จพระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๑" เพื่อผู้ป่วยจิตเวชยากไร้
นายแพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์