

# คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4437 วันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2556 หน้า 22

## ‘ภูมิแพ้’โรคฮิตของคนเมือง

**โรคภูมิแพ้**เป็นโรคฮิตติดอันดับของคนในสังคมทุกวันนี้ โดยเฉพาะคนในกรุงเทพฯ กล่าวกันว่า แปกในสิบคนที่เดินเข้าร้านขายยามักจะซื้อยาที่เกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้ กลุ่มคนเหล่านี้ต้องทนทุกข์ทรมานจากโรคนี้โดยไม่รู้จัก และต้องทนทุกข์จากผลข้างเคียงของยาแก้แพ้ เช่น อาการง่วงนอน ปากคอแห้ง หรือการเดินของหัวใจถูกรบกวน

บางท่านยังประสบกับอาการข้างเคียงของยาที่ทำให้จมูกโล่ง คือ อาการใจสั่น กระวนกระวาย นอนไม่หลับ หรือมีอาการทางจิตประสาท ทางออกของโรคภูมิแพ้ในมุมมองของการรักษาแผนปัจจุบันคือ การหลีกเลี่ยงสารที่แพ้ การกินยา และหาหมอ

“ภูมิแพ้” เกิดจากความไม่สมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน ระบบภูมิคุ้มกันเป็นกลไกที่ซับซ้อนพอสมควร ถ้าจะลองอธิบายแบบง่าย ๆ ก็คือ ถ้ามีสิ่งแปลกปลอม เช่น เชื้อโรคพวกแบคทีเรีย รา ไวรัส หรือเนื้อเยื่อที่ฟกช้ำจากการบาดเจ็บ ระบบภูมิคุ้มกันจะกระตุ้นให้เซลล์หลั่งสารเคมีบางชนิดเพื่อทำลายสิ่งแปลกปลอมนั้น มีการสั่งให้เซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่ต่อสู้กับเชื้อโรคพร้อมรบ มีการกระตุ้น

ให้เลือดไหลเวียนมาบริเวณนั้นมากขึ้น อุณหภูมิบริเวณนั้นจะสูงขึ้น และมีอาการบวมที่เราเรียกว่าอาการอักเสบ



(Inflammation) เมื่อสิ่งใดที่แปลกปลอมดังกล่าวหายไปแล้ว แต่เจ้าระบบภูมิคุ้มกันยังทำงานอยู่เห็นสารปกติธรรมดาที่มีอยู่รอบตัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่อันตรายและยังการอักเสบก็ยังคงดำรงอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในหู คอ จมูก และระบบทางเดินหายใจ คือมีอาการบวม แดง ร้อน หายใจลำบาก ซึ่งลูกกลมเป็นผลให้เกิดการหายใจลำบาก กลายเป็นโรคหอบหืด

### ● คำแนะนำในการปฏิบัติตน

ก่อนอื่นต้องหาสาเหตุว่าภูมิแพ้มาจากไหน เริ่มจากที่นอนหมอนมุ้งของเรา ก่อนว่า มันเป็นที่สะสมของฝุ่น ตัวไรหรือไม่ อย่างน้อยควรตากแดดบ่อยๆ อาทิตย์ละครั้ง อาหารที่เรากินเข้าไปก็เป็นปัจจัยหนึ่งของการแพ้ ควรสำรวจว่าเราแพ้อาหารอะไร คือเวลากินอะไร

เข้าไปแล้วเป็นผื่นคัน มีอาการจับหอบ ก็ควรหลีกเลี่ยงสำหรับในกรณีที่ทานไม่ได้เพื่ออาหารก็ควรรับประทานอาหารที่เสริมให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ และไม่ควรปล่อยให้มันของเสียสะสมในลำไส้ มีการขับถ่ายที่เป็นปกติ โดยการรับประทานอาหารที่มีเส้นใย เพื่อช่วยกวาดของเสียทิ้งออกไปกับการถ่ายอุจจาระ

นอกจากการกินอาหารที่มีกากแล้ว อาหารที่เป็นสมุนไพรหลายชนิดช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้ อาทิ

หอมหัวแดง หอมหัวแดงเป็นสมุนไพรในครัวเรือนที่คนสมัยก่อนใช้รักษาโรคหวัด โดยกินหอมหัวเล็ก วันละ 1/2 -1 หัว จะทำให้ร่างกายสดชื่น มีความต้านทานต่อโรคหวัด แต่ต้องระวังเพราะตำราจีนห้ามกินเกินวันละ 3 หัว (หัวขนาดเท่านิ้วมือ) เพราะอาจทำให้เกิดอาการมีนงงหลงลืมง่าย รากผมไม่แข็งแรง

ปัจจุบันพบว่าในหอมหัวแดงมีสารไบโอฟลาโวนอยด์ชื่อ เคอซิติน (Quercetin) มีสูตรโครงสร้างทางเคมีคล้าย โครโมลินโซเดียม (Cromolyn sodium) ซึ่งเป็นยาแผนปัจจุบันที่นิยมนำมาใช้รักษาโรคภูมิแพ้และอาการหอบหืดโดยตัวของสารในกลุ่มไบโอฟลาโวนอยด์นั้นมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระเป็นเสมือนเชื้อเพลิงที่ทำให้อาการอักเสบรุนแรงขึ้น การกำจัดอนุมูลอิสระ ด้วยการรับประทานผักที่มีสีแดง สีส้ม ก็จะช่วยลดอาการแพ้ได้

การรับประทานขมิ้นชัน เป็นประจำก็จะช่วยให้โรคภูมิแพ้ดีขึ้น ขนาดที่รับประทานถ้าเป็นการป้องกันก็ใช้ผงขมิ้นชันประมาณ 500-1000 มิลลิกรัม (1-2 แคปซูล) วันละ 2-3 ครั้ง แต่ถ้ามีอาการควรรับประทานเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 2 กรัม (ประมาณ

4 แคปซูล) วันละ 3 ครั้ง จากการรายงานการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า ขมิ้นชันมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และมีฤทธิ์ด้านการอักเสบ รวมไปถึงมีฤทธิ์ต้านฮิสตามีน ปัจจุบันในตำราสมุนไพรจากต่างประเทศก็ยอมรับว่าขมิ้นชันเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อคนที่ เป็นโรคภูมิแพ้และหอบหืด

สมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่คนไทยในอดีตนิยมใช้แก้หอบหืด แพ้อากาศ แก้อาการแพ้ ปัจจุบันเป็นสมุนไพรที่ชาวโลกรู้จักกันดีคือ ลูกยอ โดยรับประทานลูกยอสด ดำเป็นส้มดำ หรือยอสุกจิ้มเกลือรับประทานหรือบดเป็นผงชงกินกับน้ำร้อนครั้งละประมาณ 1 ช้อนชา วันละ 3 เวลา หรือปั่นกับน้ำผึ้ง และปั่นเป็นลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดพุทราไทยรับประทานวันละ 3 เวลา

นอกจากสมุนไพรที่กล่าวมา ในแวดวงสมุนไพรยังมีการแนะนำให้ใช้ ชาเขียว จิง เซอเม น้ำมันปลา เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบในคนที่ เป็นโรคภูมิแพ้แต่สมุนไพรทั้งสามชนิดคือ หอมแดง ขมิ้นชัน ยอ เป็นสิ่งที่คนไทยสามารถพึ่งตนเองได้อย่างเต็มที่