

มองคุณภาพ
ชีวิต
นายแพทย์สุวิทย์ เกียรติเสวี

โรคภูมิแพ้กับฝุ่นที่ทำงานและห้องนอน



ตัวเชื้อโรอยู่ในฝุ่นทำให้เกิดการแพ้



เกสรดอกไม้เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคภูมิแพ้

ใ โรคภูมิแพ้เป็นโรคหนึ่งที่พบบ่อย ในที่นี้หมายถึงภูมิแพ้จากฝุ่นละอองที่ลอยอยู่ในอากาศเรามองไม่เห็น ทำให้เกิดอาการแพ้ คันจมูก น้ำมูกไหล เป็นไม่มากแต่เรื้อรังก่อความรำคาญให้ไม่สะดวกในการทำงาน สาเหตุก็รู้ ๆ อยู่แต่ไม่สามารถแก้ไขให้หายขาดได้เพราะฝุ่นมีอยู่ทั่วไป ทำให้เป็นโรคเรื้อรังประจำตัวกันมาก

เรื่องแพ้ฝุ่นละอองบางคนโชคดีไม่แพ้ ผู้ที่แพ้จะมีอาการมากน้อยต่างกัน ตั้งแต่คันจมูก คันตา น้ำมูกใส จามบ่อย แสบจมูก เจ็บคอ ไปจนถึงอาการมากแน่นทอหายใจไม่คอยออกแบบหอบหืด จะเห็นมาโรงพยาบาลกันบ่อยตอนเช้ามืด มาสูดดมออกซิเจนกันลึกลับ พอค่อยดีขึ้นจึงค่อยกลับไป

สารทำให้แพ้ ที่พบบ่อยมี ฝุ่น ฟู่น ละอองเกสรพืช ไรฝุ่น ขนสัตว์จากสุนัขและแมวไปจนถึงเชื้อราในอากาศ รวมทั้งอุณหภูมิของอากาศเป็นตัวช่วย บางครั้งอากาศหนาวเย็นจะมีอาการแพ้ง่ายขึ้น **ภาวะมลพิษ** บางคนอยู่ในบ้านหรือในตัวเมืองแพ้ พอออกไปอยู่ริมทะเลได้สัมผัสอากาศที่เย็นสบาย หรืออยู่บนที่สูงภาวะมลพิษน้อย อาการอาจทุเลาลงหรือหายไป รู้สึกสดชื่นสบายขึ้น หรือบางท่านว่าอาจเกิดจากพันธุกรรมได้ถึง 75%

โรคภูมิแพ้ ระบบทางเดินหายใจได้แก่ หิดจมูกอักเสบ คาดว่ามีถึง 18 ล้านคน แพ้จากไรฝุ่นราว 30% ในฝุ่น จะมีตัวไรฝุ่นแฝงอยู่ เรามองไม่เห็นชอบอากาศชื้น ในบ้านเรือนจะเกาะอยู่ทั่วไปและ **บน**

โต๊ะทำงาน บนหนังสือที่วางอยู่ข้างหน้าเรา นอกจากนี้ยังอยู่ทั่วไปในบ้าน **ห้องนอน** ได้แก่ ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม พรมปูพื้น ผ้าปูโต๊ะ ตุ๊กตา และเครื่องเฟอร์นิเจอร์ รวมทั้งวัสดุผสมต่าง ๆ ชอบอุณหภูมิราว 25 องศา ความชื้น 70-80 หน่วย ออกไข่มาก ขยายพันธุ์รวดเร็ว ทั้งตัวและมูลมีโปรตีนก่อภูมิแพ้สูง เรียงลำดับแพ้จากมากไปน้อย คือมูล ตัวแก่ ตัวอ่อน และไข่

การหลีกเลี่ยงไรฝุ่น จะทำให้อาการแพ้ลดลง โดยปกติถ้ามีไรฝุ่นมากกว่า 2 ไมโครกรัมต่อฝุ่น 1 กรัม จะทำให้เกิดการแพ้ ถ้ามากถึง 10 ไมโครกรัม จะทำให้จับหอบหืดเฉียบพลันได้ **การป้องกัน** ทั้ง ๆ ที่รู้แต่การป้องกันยาก จะไปทางไหนก็



โต๊ะทำงานที่ไม่ค่อยได้ทำความสะอาดฝุ่นจะเกาะมาก ทำให้แพ้ฝุ่นได้

มีแต่ฝุ่นทั้งนั้น ดีที่สุด ก็คือ การทำความสะอาด เอา วัตถุที่ไม่จำเป็นออกจาก ห้องทำงานและห้องนอนให้ มากที่สุด ปิดกวาด เอาผ้าคลุมไว้ ชักผ้าคลุม ปลอก หมอน ผ้าปูที่นอน มุ้ง บ่อย หน่อย หรือไม่ก็เอาไปตาก แดด คงพอช่วยผ่อนคลายเป็น ด้ นอกจากนี้ ดอกไม้ วัชพืช ล้วนมีละออง ขนของ สัตว์เลี้ยง ได้แก่ สุนัข แมว

ก็เช่นกัน อาจทำให้แพ้ได้

เมื่อเร็ว ๆ นี้ผมได้มีโอกาสไปที่ บ.ยาคุลท์ เชลล์ ประเทศไทย อยู่ริมถนนพหลโยธินตรงสถานี รถไฟฟ้าสนามเป้า คุณสุวรรณ วรรณศรีรัตน์ ฝ่าย ปชส. ได้พาชมบริเวณสำนักงานและคุยถึงเรื่อง นม

เปรี้ยวของยาคุลท์ ว่ามีแบคทีเรีย แลคโตแบคทีลีส คาเซ่ สายพันธุ์ฮีโรต้าบรรจุอยู่ โดยปกติจะอยู่ในลำไส้ของเด็กเกิดใหม่ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก ไม่ป่วยบ่อย ทางบริษัทได้วิจัยและพัฒนาเชื่อนี้จน สามารถทนต่อกรดได้ดี เมื่อดื่มเข้าไปจึงอยู่ในลำไส้จึง อยู่ได้นานและเพิ่มจำนวนมากขึ้น มีส่วนช่วยให้ทุเลา เรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเสียและสร้างภูมิคุ้มกันให้ มีสุขภาพดีไปด้วย

ที่น่าสนใจ เป็นจุดเด่นของผมอีกเรื่อง หนึ่ง คือเรื่องสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่แห่งนี้ เน้นเรื่องความสะอาดมาก เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพดี หลังเลิกงานหนังสือและเอกสารบนโต๊ะของเจ้าหน้าที่ จะถูกเก็บไว้ในตู้เก็บเป็นระเบียบเรียบร้อย เหลือบน โต๊ะเพียงเครื่องคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์เท่านั้น แม่ บ้านจะมาทำความสะอาดบนโต๊ะทุกวัน รุ่งเช้าก่อนทำ งานของต่าง ๆ จะถูกนำมาวางไว้บนโต๊ะในสภาพเดิม ทำให้ที่ทำงานสะอาดฝุ่นน้อยลงไปมาก ผลตามมา เรื่องภูมิแพ้จากฝุ่นละอองแทบไม่มีเลยและเจ้าหน้าที่ทุกคนล้วนมีสุขภาพดีด้วย

ส่วนในห้องนอนบางบ้านที่ผมได้ไปเห็นมา หลังจากตื่นนอนแล้วเราจะเก็บที่นอนแบบพับได้ หมอน ผ้าห่ม ผ้าคลุมไว้ในตู้ พอเย็นลงก็เอามาปูใหม่ เสียเวลาหน่อยแต่จะช่วยป้องกันฝุ่นมาจับบนที่นอนใน ตอนกลางวัน ใครที่เป็นโรคภูมิแพ้ หากมีโอกาสลอง ทำ 2 วิธีนี้ เชื่อว่าจะทำให้โรคภูมิแพ้จากฝุ่นลดลง ได้บ้าง

เรื่องภูมิแพ้เป็นเรื่องที่ต้องหาสาเหตุว่า มาจากอะไร ภูมิแพ้จากทางเดินหายใจถ้ารู้ว่ามี มาจากฝุ่นละออง ที่ทำงานและที่นอนเป็นที่เราสัมผัส มากที่สุดในชีวิตประจำวันหากได้มีการปรับปรุง แก้ไขคงจะช่วยทุเลาลงได้.