

## 19 ข้อปฏิบัติห่างไกลโรคภูมิแพ้อากาศ



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. วราลี ผดุงพรรค

“ภูมิแพ้อากาศ” เป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพที่มีจำนวนผู้ป่วยทั่วเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป มีสารก่อภูมิแพ้รวมทั้งมลพิษต่างๆ ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งโรคภูมิแพ้ทางอากาศสามารถเกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย และมักกำเริบในช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ หรือมีภูมิต้านทานต่ำ เพื่อช่วยลดและป้องกันอาการของโรคภูมิแพ้ไม่ให้กำเริบหรือเป็นมากขึ้น สามารถดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคนี้ได้ง่าย ๆ ด้วย 20 ข้อปฏิบัติดังนี้

1. บ้านพัก ที่อยู่อาศัย ควรจัดให้โล่งสะอาด โดยเฉพาะในห้องนอนควรมีเฟอร์นิเจอร์เท่าที่จำเป็น และมีตู้ใช้เก็บสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้เรียบร้อย
2. ควรใช้วัสดุตกแต่งบ้านที่ทำมาจากพลาสติก โลหะ กระจก กระเบื้องหรือไม้ ควรหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ทำมาจาก ขนสัตว์หรือผ้าหนาโดยเฉพาะพรม

3. ในห้องนอนควรทำความสะอาดเป็นประจำ เพื่อกำจัดฝุ่นละอองและไม่ควรนำตุ๊กตามาไว้ในห้องนอน
4. หากใช้เครื่องปรับอากาศ ควรปรับอุณหภูมิให้พอเหมาะ อย่าให้เย็นหรือร้อนเกินไป  
หมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอและหลีกเลี่ยงการใช้พัดลม
5. หากใช้เครื่องฟอกอากาศ ควรเลือกใช้เครื่องฟอกอากาศที่มี HEPA FILTER และเปลี่ยนแผ่นกรองตามระยะเวลาที่กำหนด
6. ภายในที่อยู่อาศัย ระวังอย่าให้ห้องอับชื้น เนื่องจากจะทำให้เชื้อราเจริญเติบโตได้  
และหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทำความเย็นชนิดพ่นไอน้ำ
7. เวลาทำความสะอาดบ้าน ควรใช้เครื่องดูดฝุ่นหลีกเลี่ยงการใช้ไม้กวาด หรือไม้ขนไก่  
และควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดถูอีกครั้ง เน้นตรงที่เป็นซอกมุมต่างๆ
8. หากท่านเป็นโรคภูมิแพ้และจำเป็นต้องทำความสะอาดบ้านเอง ควรใช้ผ้าปิดปากและปิดจมูกเสมอ
9. ไม่ควรเลี้ยงสัตว์ที่มีขนทุกชนิดที่บ้าน เช่น สุนัข แมว ไก่ นก เป็นต้น
10. หากมีสัตว์เลี้ยงที่มีขน ห้ามให้สัตว์เลี้ยงเข้ามาภายในบ้านหรือห้องนอนเป็นอันตราย  
รวมทั้งควรป้องกันไม่ให้ลมพัดเศษขนของสัตว์เลี้ยงเข้ามาในห้องนอน และอาบน้ำให้สัตว์เลี้ยงอย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์ หากท่านเป็นโรคภูมิแพ้และต้องการเลี้ยงสัตว์ แนะนำให้เลี้ยงปลา
11. ก่อนเข้านอนควรอาบน้ำ สระผม เพื่อกำจัดเศษซากโคล เหงื่อ รวมทั้งฝุ่นละอองต่างๆ  
ที่ติดตามร่างกายช่วงที่อยู่นอกบ้าน
12. งดการสูบบุหรี่ในบ้าน
13. ควรหลีกเลี่ยงการใช้แป้งฝุ่น หรือน้ำหอม
14. เปิดเครื่องดูดควันเสมอเมื่อประกอบอาหาร
15. กำจัดกล่องกระดาษ หนังสือพิมพ์ รวมทั้งเศษอาหารเพื่อลดการเพาะพันธุ์ของแมลงสาบ
16. ซักเครื่องนอน ด้วยน้ำอุณหภูมิ 60 องศา และแช่ไว้อย่างน้อย 15-20 นาที เพื่อกำจัดไรฝุ่น  
อย่างน้อยเดือนละ 2-4 ครั้ง
17. ทำความสะอาดบริเวณที่อับชื้นบ่อยๆ เนื่องจากเป็นบริเวณที่จะเกิดเชื้อราได้ง่าย เช่น ตู้เย็น ถังขยะ ห้องครัว  
ห้องน้ำ รวมทั้งบริเวณสวนควรตกแต่งให้เป็นระเบียบอย่าให้รก ชื้น
18. ควรออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ และไม่ควรรอนดึก
19. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีมลภาวะทางอากาศ โดยแนะนำให้เช็คค่าฝุ่น PM2.5 สม่ำเสมอ ก่อนออกจากบ้าน  
หากจำเป็นเตรียมหน้ากากที่มีคุณสมบัติกรองฝุ่น PM2.5 ได้ ใส่แว่นตา เสื้อผ้าแขนยาว ขายาว

อย่างไรก็ตามหากคุณมีข้อสงสัย การปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ หรือเข้ารับการตรวจวินิจฉัยหาสารก่อภูมิแพ้  
ไม่ว่าจะเป็นวิธีการตรวจเลือด หรือการทดสอบภูมิแพ้โดยการสะกิดผิวหนัง เพื่อที่จะไม่ต้องทนทรมาน หรือ  
ทนรำคาญต่ออาการของโรคภูมิแพ้