

การรักษาด้วยยา

ยาด้านฮิสตามีนชนิดรับประทาน ช่วยลดอาการคันและน้ำมูกไหล แต่ลดอาการคัดแน่นจมูกได้น้อย อาการข้างเคียงทำให้คอแห้ง ปัสสาวะลำบาก ง่วงนอน จึงควรระวังเรื่องการขับรถและการทำงานกับเครื่องจักร

ยาด้านฮิสตามีนที่พัฒนาใหม่ใช้รักษาอาการ จาม คัน น้ำมูกไหล อาการทางตาและผิวหนังได้ดี มีอาการข้างเคียงลดลง ตัวยาออกฤทธิ์เร็วภายใน 1-2 ชั่วโมง รักษาอาการได้นาน 12-24 ชั่วโมง

ยาสตีรอยด์พ่นจมูก เป็นยาที่มีประสิทธิภาพสูงในการลดอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม คัน ทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก ใช้รักษาในผู้ที่มีอาการติดต่อกันเป็นเวลานาน ชนิดอาการปานกลางถึงรุนแรง

ยาลดบวมชนิดพ่นจมูก ใช้ได้ดีในการลดอาการคัดแน่นจมูก ไม่ควรใช้ติดต่อกันเกิน 5 วัน เพราะอาจทำให้กลับเป็นซ้ำมากขึ้นได้ ควรใช้ยาตามคำสั่งแพทย์เท่านั้น



การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง

อย่างไรก็ตามการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง ก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้นได้ ได้แก่

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ทำจิตใจให้แจ่มใส



ที่ปรึกษา

รศ.พญ.สุภาวดี ประคุณกั้งสิต
อ.พญ.กังสดาล ต้นจรัสรัมย์
สมนึก สุทธิรักษ์ศิริ

ผู้เรียบเรียง

สุธนีย์ สุดใจ
วิษชาวดี หน่อเนื้อ
หน่วยตรวจหู คอ จมูก

จัดทำโดย

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



จมูกอักเสบ
จากภูมิแพ้

www.ramaclinic.com

โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

เกิดจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ที่มีอาการแสดงทางจมูก เมื่อผู้ป่วยได้รับสารก่อภูมิแพ้ เข้าไปทำปฏิกิริยาในร่างกาย ทำให้มีอาการเยื่อจมูกอักเสบ พบได้ประมาณร้อยละ 10-25 ของประชากรทั้งหมด โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง

อาการที่พบได้บ่อย คือ คันจมูก น้ำมูกใส จามติดกัน หลายครั้ง คัดแน่นจมูกเป็นเวลาหลายนาที หรือนานเป็น ชั่วโมง อาจมีอาการคันที่ตา คอ หู หรือที่เพดานปาก อาการร่วม ได้แก่ น้ำมูกไหลลงคอ ไอ ปวดศีรษะ หูอื้อ มีเสียงดังในหู เจ็บคอเรื้อรัง เสียงเปลี่ยน จมูกไม่ได้กลิ่น

อาการคันตา



ขี้ตา

ขี้จามทุกบ่อจๆ



คันจมูก คัดแน่นจมูก

ผลกระทบจากโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

โรคนี้แม้อาการไม่รุนแรง แต่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การเข้าสังคม การทำกิจวัตรประจำวัน เมื่ออาการมากขึ้น ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น หอบหืด ไซนัสอักเสบ ริดสีดวงจมูก หูชั้นกลางอักเสบ นอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

การรักษาโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

นอกจากการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานสำหรับทุกคนแล้ว วิธีที่ดีที่สุดในการรักษาโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ คือ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ ควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัว การใช้ยาเพื่อลดอาการและการฉีดวัคซีนสารก่อภูมิแพ้

การกำจัด หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ และสารระคายเคือง การควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อลดสารก่อภูมิแพ้

การกำจัดและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ มีความสำคัญที่สุดในการรักษาโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ สารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อยได้แก่ ไรฝุ่น ขนสัตว์ แมลงสาบ เชื้อรา ละอองเกสรดอกไม้/หญ้า

กรณีแพ้ไรฝุ่น ควรนำพรม ของเล่นและตุ๊กตาที่มีขนออกจากห้องนอน ใช้ผ้าปูที่นอนกันไรฝุ่น ทำความสะอาดปลอกหมอน ผ้าปูที่นอนด้วยน้ำอุ่น 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เช็ดทำความสะอาดบ้านด้วยผ้าชุบน้ำ บิดหมาดๆ เพื่อมีให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย

กรณีแพ้ขนสัตว์ ไม่ควรเลี้ยงสัตว์มีขนในบ้าน หรือไม่ควรนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในห้องนอน ควรอาบน้ำสัตว์เลี้ยงทุกสัปดาห์ และดูดฝุ่นในบ้านเป็นประจำ

กรณีแพ้แมลงสาบ ควรทำความสะอาดบ้าน กำจัดขยะ เศษอาหาร และใช้อุปกรณ์กำจัดแมลงสาบ

กรณีแพ้เชื้อรา ควรใช้น้ำยาทำความสะอาดเชื้อราในบริเวณที่พบเชื้อราบ่อย เช่น ห้องครัวและห้องน้ำ ควรจัดห้องให้มีอากาศถ่ายเทหรือใช้พัดลมดูดอากาศ และควรจัดห้องให้มีแสงแดดส่องถึง

กรณีแพ้เกสรดอกไม้ ให้สวมเสื้อผ้ามิดชิด เลี่ยงการเดินทางต้นไม้หรือดอกไม้ที่แพ้ หรือปิดจมูกทุกครั้งเมื่อออกไปนอกบ้าน ควรอาบน้ำ สระผมทุกวันเมื่อกลับบ้าน