

การดูแลสิ่งแวดล้อม และ หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้

ผศ.พญ.ไอลตา ศรีสิงห์

พญ.ชุตินา เพื่อกสัณญ์

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ เช่น โรคโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้, โรคหืด, โรคผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง อาจมีอาการภูมิแพ้ หรือมีอาการกำเริบได้เมื่อมีการสัมผัส หรือหายใจเอาสารก่อภูมิแพ้ หรือสิ่งกระตุ้นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนั้นจึงควรกำจัดหรือลดปริมาณของสารก่อภูมิแพ้ หรือสิ่งกระตุ้นเหล่านี้ให้เหลือน้อยที่สุด โดยการปฏิบัติดังนี้

1

ทำความสะอาดบ้าน โดยเฉพาะห้องนอน ห้องทำงาน รวมทั้งเฟอร์นิเจอร์ พัดลม เครื่องปรับอากาศ โดยใช้เครื่องดูดฝุ่น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แล้วถูด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ ไม่ควรใช้ไม้กวาด หรือที่ปัดฝุ่น ถ้าจำเป็นต้องทำความสะอาดเอง ควรใช้ผ้าปิดปาก และจมูกป้องกันฝุ่น

2

ควรใช้เตียงที่ไม่มีขา ขอบเตียงควรแนบชิดกับพื้นห้อง

3

การทำความสะอาดที่นอน / หมอน / ผ้าคลุมเตียง / มุ้ง

- ควรนำมามากแดดจัดๆ ทุกสัปดาห์ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที

- ควรซักทำความสะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดย

ซักในน้ำร้อนประมาณ 60 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 นาที

4

ชนิดหมอน / หมอนข้าง / ที่นอน ที่แนะนำให้เลือกใช้ คือ ควรเลือกชนิดที่ทำด้วยใยสังเคราะห์หรือฟองน้ำ ไม่ควรใช้ชนิดที่มีขน, ขนเป็ด, ขนไก่ และขนนกอยู่ภายใน

ควรหุ้มหมอนโดยใช้พลาสติก ผ้ายาง ผ้าไวนิลก่อน หรือหุ้มโดยใช้ปลอกหมอนพิเศษป้องกันไรฝุ่นก่อน จึงหุ้มด้วยปลอกหมอนปกติไว้ด้านนอก



ผ้าห่มกันไรฝุ่นชนิดพิเศษนี้ ควรซักด้วยน้ำธรรมดาทุก 1-2 เดือน

ผ้าห่มควรเลือกชนิดที่ทำด้วยใยสังเคราะห์ หรือผ้าแพร์ หลีกเลี้ยงชนิดที่ทำด้วยขนสัตว์ ผ้าฝ้าย หรือผ้าสำลี

5 ห้องนอนควรจัดให้โล่ง และมีเฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้นที่สุด ไม่ควรใช้พรมปูพื้นห้อง พื้นควรเป็นไม้หรือกระเบื้อง ไม่ควรมีกองหนังสือ หรือกระดาษาเก่าๆ



ควรเก็บหนังสือและเสื้อผ้าในตู้ที่ปิดมิดชิด เฟอร์นิเจอร์ไม่ควรใช้ชนิดที่เป็นเบาะหุ้มผ้า ควรทำพลาสติกหุ้ม หรือใช้ชนิดที่เป็นหนังแท้ หนังเทียม หรือเป็นไม้ ไม่ควรมีของเล่นสำหรับเด็กที่มีขน หรือเศษผ้าอยู่ภายใน หรือของเล่นที่เป็นขนปุกปุย หรือทำด้วยขนสัตว์จริง ควรใช้ไม้ลิ้นแท่นผ้าม่าน



กำจัด **6** าบ มด แมลงวัน ยุง และแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์เหล่านี้ ควรให้ผู้อื่นกำจัด และทำในเวลาที่คุณไม่อยู่บ้าน

7 ผู้ป่วยที่แพ้สัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นก หนู กระจ่าย เป็ด หรือไก่ ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์จากขนสัตว์ และไม่ควรรนำสัตว์ดังกล่าวมาเลี้ยงไว้ในบ้าน ถ้าเลี้ยงไม่ได้ควรให้อยู่นอกบ้าน หรือถ้าจำเป็นต้องเลี้ยงในบ้าน อย่างน้อยไม่ควรให้สัตว์นั้นอยู่ในห้องนอน ควรอาบน้ำสัตว์เลี้ยงทุกสัปดาห์ สัตว์ที่ผู้ป่วยสามารถเลี้ยงได้โดยปลอดภัยคือ ปลา



8 เชื้อราในอากาศก็ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ควรพยายามอย่าให้เกิดความชื้น หรือมีบริเวณอับที่บเกิดขึ้นในบ้าน โดยพยายามเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้แสงแดดส่องถึง อย่าให้มีน้ำท่วมขังอยู่นานๆ ตรวจ และทำความสะอาดสะอาดห้องน้ำ ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศบ่อยๆ พยายามกำจัดแหล่งเพาะเชื้อรา เช่น ใบไม้ที่ร่วงทับถมอยู่ที่พื้น เศษหญ้าที่ขึ้นแฉะในสนาม ไม่ควรรนำพืชที่ใส่กระถางปลูกมาไว้ในบ้าน กำจัดอาหารที่เชื้อราขึ้นโดยเร็ว เมื่อมีเชื้อราขึ้นที่ใด เช่น ผงในห้องน้ำ



ห้องครัว กระเบื้องปูพื้นที่มีเชื้อราสีดำ ควรทำลายโดยใช้ยาฆ่าเชื้อรา เช่น น้ำยาไลโซล
น้ำยาฟอกผ้าขาว เช่น คลอรีน

9 ควรหลีกเลี่ยงสารระคายเคืองต่างๆ หรือปัจจัยชักนำบางอย่างที่จะทำให้
อาการของโรคมากขึ้น เช่น ฝุ่น ควันบุหรี่ ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันธูป กลิ่นฉุนหรือแรง
เช่น กลิ่นสีหรือน้ำหอม กลิ่นจากน้ำยาหรือสารเคมีต่างๆ

10 หลีกเลี่ยงอากาศที่เย็นหรือร้อนเกินไป เช่น การเปิดแอร์หรือพัดลมเป่าโดยตรง
การดื่มหรืออาบน้ำเย็น การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของอากาศอย่างรวดเร็ว
ถ้าต้องการเปิดแอร์นอน ควรตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้สูงกว่า
25 องศาเซลเซียส ถ้าใช้พัดลมไม่ควรเปิดเบอร์แรงสุด ควรนอนอยู่ห่าง
จากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมพอสมควร ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
อย่างเพียงพอ เช่น ควรนอนห่มผ้า ใช้ผ้าพันคอหรือใส่ถุงเท้าเวลานอนด้วย นอกจากนั้นควร
หลีกเลี่ยงการอดนอน การดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่



11 ละอองเกสรดอกไม้ ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ดังนั้น ควรตัดหญ้าและวัชพืชใน
สนามบ่อยๆ ไม่ควรนำต้นไม้ ดอกไม้สดหรือแห้งไว้ในบ้าน ในช่วงที่มีละอองเกสร
มาก ควรปิดประตูหน้าต่าง และใช้เครื่องปรับอากาศ และทำกิจกรรมกลางแจ้ง
ในช่วงเช้า หลีกเลี่ยงการปะทะลม ควรใส่หมวกกันน็อคเวลาขี่รถจักรยานยนต์



12 ในรถยนต์ส่วนตัวที่ผู้ป่วยนั่ง ควรดูฝุ่นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1
ครั้ง ไม่ควรใช้ผ้าเป็นวัสดุคลุมเบาะรองนั่ง หมั่นตรวจและทำความสะอาด
เครื่องปรับอากาศบ่อยๆ เวลาเดินทางควรใช้เครื่องปรับอากาศเสมอ และไม่ควรเปิดหน้าต่าง

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทุกชนิด ควรเน้นการจัดการสิ่งแวดล้อมดังที่กล่าวมาเพื่อจะได้ทำให้
อาการไม่กำเริบหากทำได้ดีจะช่วยลดการใช้ยา บางรายอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาหากไม่มีอาการ
กำเริบ



เป็นโรคภูมิแพ้ ไม่ใช่ยาได้
หากจัดการสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวได้ดี.....