



ศูนย์การแพ้ระวังและเดือนภัยทางสังคม สำนักมาตรฐานการพัฒนาและความมั่นคงของมนุษย์
สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
ตึก ซี.พี. ทาวเวอร์ 3 เลขที่ 34 อาคาร A ถนนพญาไท

แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

โทร./โทรสาร. 02 202 9036-9 E-Mail : socialwarning@ m-society.go.th

ข่าวเดือนภัย ปีที่ 3 ฉบับที่ 12/2556 เดือนกรกฎาคม



ภูมิแพ้...โรคเรื้อรังถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์...เลี่ยงได้...



โรคภูมิแพ้ พบมากโรคหนึ่งในไทย เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายที่ทำหน้าที่
ป้องกันร่างกายจากสิ่งแปลกปลอมภายนอก มีการตอบสนองหรือไวเกินกว่าปกติ
ทำให้เกิดอาการแพ้.... โรคเรื้อรัง ถ่ายทอดตามกรรมพันธุ์...ไม่ติดต่อกัน..อาการของ
โรคถ้าเกิดกับทางเดินหายใจ จะมีอาการหวัดเรื้อรัง/มีเสมหะ/เจ็บคอเป็นประจำ....
ถ้าเกิดกับหลอดลมจะมีอาการหอบหืด.... ถ้าเกิดกับผิวหนังมีอาการเป็นลมพิษ/เป็น
ตุ่มพอง... ถ้าเกิดกับทางเดินอาหารจะทำให้ท้องอืด/ท้องเสียบ่อย/คลื่นไส้/อาเจียน
 ฯลฯ ...ถ้าเกิดกับตาจะตาแดงน้ำตาไหล/ตาสู้แสงแดดไม่ได้ ฯลฯ



การติดเชื้อยาวนาน เช่น จากแบคทีเรีย/ไวรัส/ยีสต์หรือพยาธิ ฯลฯ ร่างกายไม่
สามารถกำจัดออกได้หมดเป็นเวลานานๆ จะผลิตภูมิคุ้มกัน...บางครั้งมีภูมิคุ้มกัน...
ที่ต่อต้านเนื้อเยื่อของตนเองเกิดขึ้น..กลายเป็น โรคภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง.....



ความเครียด อาจทำให้เป็นโรคภูมิแพ้...และก่อให้เกิดความเครียดด้วยเช่นกัน ...
ส่งผลต่อสุขภาพกาย/จิตใจ ประสิทธิภาพการทำงาน ฯลฯ



ผู้ที่เป็โรคภูมิแพ้ ควรหลีกเลี่ยงหรือนำสิ่งที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ออกจากสิ่งแวดล้อม
ใกล้ตัว ซึ่งเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุด..ลดอาการของโรค..ลดปริมาณการใช้ยา.....

การปฏิบัติตัว เช่น ไม่เลี้ยงสัตว์ที่มีขนไว้ในบ้าน/ห้องนอน ไม่ควรตกแต่งห้องด้วย
พรม/ตุ๊กตา เช็ดฝุ่นบ่อยๆ ในห้องนอนไม่ควรจะมีชั้นหรือหนังสือ เครื่องนอนควร
จะซักและต้มสัปดาห์ละครั้ง งดบุหรี่หรือทาสีในบ้าน หมั่นทำความสะอาด/ดูดฝุ่น
ในบ้านและม่านกันแดด กำจัดเศษอาหารเพื่อป้องกันแมลงสาบ... ฯลฯ



การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง จะช่วย
ลดอาการภูมิแพ้ลงได้ อย่างไรก็ตาม ในผู้ป่วยบางราย...อาจเป็นการกระตุ้นให้
กำเริบได้เช่นกัน หากสงสัยควรปรึกษาแพทย์....



โรค ภูมิแพ้

ด้วยความปรารถนาดี จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์

ที่มา : สรุปลจาก

www.whollymedical.com และ

http://siamhealth.net/public_html/index0/allindex.htm

<http://www.manager.co.th/CelebOnline/ViewNews.aspx?NewsID=9560000046645>

<http://www.ra.mahidol.ac.th/th/dpt/MD/know11-air-02>

