

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ควรดูแลสุขภาพอย่างไรในช่วงฤดูหนาว



ศูนย์ : ศูนย์ภูมิแพ้

ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูหนาวแล้วเด็กๆ และผู้ใหญ่หลายคนมีอาการของโรคภูมิแพ้กำเริบขึ้น เนื่องจากอากาศหนาวเย็นขึ้น โดยเฉพาะโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ไรฝุ่น และโรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ ซึ่งวิธีการดูแลสุขภาพในช่วงนี้อาจต้องดูแลอย่างเป็นพิเศษ เพื่อไม่ให้อาการภูมิแพ้กำเริบ โดยเฉพาะโรคที่พบบ่อย 3 โรค ได้แก่ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ไรฝุ่น และโรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้

1. โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว ใครที่เป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ก็มักจะมีอาการจาม คันจมูก คัดจมูก น้ำมูกไหล เป็นมากขึ้นกว่าปกติ มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นไซนัสได้ง่าย สาเหตุหลักมี 2 ประการ คือ สภาพอากาศที่เย็นและแห้งซึ่งกระตุ้นให้อาการกำเริบ ส่วนอีกสาเหตุหนึ่งได้แก่

ผู้ป่วยอาจมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดโรค เช่น ไข้หวัดธรรมดา หรือไข้หวัดใหญ่ได้ง่าย เพราะเชื้อโรคสามารถเจริญเติบโตและแพร่ระบาดได้ดีในฤดูหนาว และเมื่อมีการติดเชื้อก็จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดอาการจุกอีกเสบจากภูมิแพ้ง่าย

ดังนั้น ในช่วงฤดูหนาวนี้ ผู้ป่วยโรคจุกอีกเสบจากภูมิแพ้วควรล้างจมูกทุกวันหากมีน้ำมูก หรือมีอาการคัดจมูก เพื่อลดการสัมผัสและสะสมของสารก่อภูมิแพ้กับเยื่อจมูก และช่วยล้างเอาเชื้อโรคออกไปจากโพรงจมูก ก็จะช่วยลดอาการของโรคที่กำลังกำเริบขึ้นได้

2. โรคหืด

ในช่วงฤดูหนาวผู้ป่วยโรคหืดอาจมีอาการหายใจหอบ มีเสียงหลอดลมตีบ มีอาการจับหืดกำเริบขึ้น เนื่องจากอากาศที่เย็นจะเป็นตัวกระตุ้นให้หอบได้ง่ายกว่าปกติ และยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่กระตุ้นให้อาการหอบเหนื่อยจากโรคหืดกำเริบได้ในช่วงฤดูนี้ ได้แก่ การติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ ทำให้มีไข้หวัด หรือผู้ป่วยเป็นโรคจุกอีกเสบจากภูมิแพ้วรวมด้วย และอาการทางจมูกกำเริบขึ้นในฤดูนี้

ดังนั้น ผู้ป่วยโรคหืดควรพกยาสูดขยายหลอดลมติดตัวไว้ตลอด และอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ เพราะช่วงอากาศหนาวอาจมีอาการหอบได้ง่ายขึ้นระหว่างออกกำลังกาย นอกจากนี้ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ก่อนเข้าฤดูหนาว เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ซึ่งจะทำให้มีอาการหอบกำเริบรุนแรงได้

3. โรคผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้

โดยธรรมชาติผู้ป่วยโรคผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้จะมีอาการผื่นผิวหนังอักเสบคัน แดง เหนื่อยลุกลามมากขึ้น เมื่อต้องอยู่ในสภาพอากาศที่เย็นเพราะผิวที่แห้งและอักเสบง่ายกว่าปกติ เมื่อผิวแห้งผู้ป่วยก็จะมีอาการคัน จึงเกาจนผื่นกำเริบขึ้นได้

ดังนั้น หากใครรู้ตัวว่าเป็นโรคผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ก็ควรจะดูแลผิวหนังให้ดีเป็นพิเศษไม่ให้ผิวแห้ง โดยทาโลชั่นบำรุงผิวเป็นประจำทุกวันทั้งเช้าและเย็นตรวจช่วงฤดูหนาว เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดการกำเริบของผื่น

ข้อควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ

เพื่อป้องกันอาการของโรคกำเริบในฤดูหนาวสำหรับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีดังนี้

1. หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้อย่างเคร่งครัด
2. ปรึกษาเพื่อควบคุมอาการตามที่คุณหมอแนะนำอย่างสม่ำเสมอ
3. โดยไม่ควรหยุดการใช้ยาภูมิแพ้ หรือ ลดยาเองในช่วงฤดูหนาว

4. รักษาร่างกายให้อบอุ่น

5. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เพียงเท่านี้ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ก็สามารถผ่านพ้นฤดูหนาว เพื่อก้าวเข้าสู่ปีใหม่ได้อย่างสบาย และหายห่วง