

สิบลูกบาท

ในเครือ อมรินทร์

พิมพ์ครั้งที่ ๑  
ฉบับปฐมฤกษ์

# โรคภูมิแพ้

## CHALLENGE

เรียนรู้เหตุที่เกิด บอกแนวทางป้องกัน  
และวิธีบำบัดรักษา

วช.

WD300

โรคภูมิแพ้



\* 8 0 0 0 5 0 6 2 \*

ห้องสมุด วทบ นครราชสีมา

แพทย์หญิงสิรินันท์ บุญยะสิทธิ์พรณ  
วิทยาศาสตร์จารย์ นายแพทย์เฉลิมชัย บุญยะสิทธิ์พรณ

# สารบัญ

|                |  |           |
|----------------|--|-----------|
| <b>บทที่ 1</b> | <b>โรคภูมิแพ้ (Allergy)</b>                    | <b>22</b> |
|                | “โรคภูมิแพ้” ชื่อนี้สับสนนัก                   | 23        |
|                | โรคภูมิแพ้เป็นกลุ่มของโรค                      | 24        |
|                | โรคที่จัดอยู่ในกลุ่มโรคภูมิแพ้                 | 24        |
|                | โรคภูมิแพ้เป็นโรคกรรมพันธุ์ แต่ไม่ใช่โรคติดต่อ | 25        |
|                | การเกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ในร่างกาย               | 26        |
|                | การวินิจฉัยโรคภูมิแพ้                          | 30        |
|                | โรคภูมิแพ้พบได้มากน้อยแค่ไหน                   | 32        |
|                | เป็นโรคภูมิแพ้หาหมออะไรได้บ้าง                 | 33        |
|                | รู้จักหมอภูมิแพ้ (Allergist)                   | 34        |
|                | โรคภูมิแพ้มีโอกาสนายขาดหรือไม่                 | 35        |
| <br>           |  |           |
| <b>บทที่ 2</b> | <b>การทดสอบภูมิแพ้ (Allergy Skin Test)</b>     | <b>38</b> |
|                | ทำไมต้องทดสอบภูมิแพ้                           | 40        |
|                | ไม่ทดสอบได้ไหม                                 | 40        |
|                | ทดสอบได้ตั้งแต่อายุเท่าไร                      | 41        |
|                | มีอาการที่จมูก ทำไมทดสอบที่ผิวหนัง             | 41        |
|                | การเตรียมตัวก่อนทดสอบ                          | 42        |
|                | น้ำยาทดสอบทำมาจากอะไร                          | 43        |
|                | วิธีทดสอบทำอย่างไร เจ็บไหม                     | 44        |
|                | ทดสอบมากสารหรือน้อยสารจะดีกว่ากัน              | 49        |

|   |    |
|---|----|
| แม้ทดสอบมากสารแล้ว จะมีสารที่เป็นสารก่อภูมิแพ้ที่เราแพ้ |    |
| แต่ไม่ได้ถูกนำมาทดสอบใหม่                               | 49 |
| การทดสอบมีค่าใช้จ่ายประมาณเท่าไร                        | 50 |
| ทำได้ที่ไหนบ้าง   | 50 |
| ทำทดสอบแล้วแปลว่าต้องฉีดวัคซีนเลยใช่ไหม                 | 51 |
| ผลข้างเคียงของการทดสอบ                                  | 52 |
| ผลการทดสอบจะเหมือนเดิมตลอดชีวิตไหม                      | 52 |
| ใครบ้างที่ทำทดสอบไม่ได้                                 | 52 |
| ถ้าทดสอบไม่ได้ ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าแพ้อะไรบ้าง          | 53 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>บทที่ 3 วัคซีนภูมิแพ้ (Immunotherapy Allergy Shot)</b> | <b>54</b> |
| คำจำกัดความ   | 55        |
| ทำไมจึงต้องฉีดวัคซีนภูมิแพ้                               | 56        |
| การรักษาด้วยวิธีนี้มีมานานเท่าใด                          | 56        |
| วัคซีนทำมาจากอะไร   | 57        |
| วัคซีนออกฤทธิ์อย่างไร                                     | 57        |
| ขั้นตอนการฉีดเป็นอย่างไร                                  | 57        |
| หากเลิกฉีดก่อนกำหนดจะเป็นอย่างไร                          | 59        |
| การรักษาด้วยการฉีดวัคซีนภูมิแพ้ได้ผลดีเพียงใด             | 59        |
| จะทราบได้อย่างไรว่าฉีดวัคซีนแล้วได้ผล                     | 59        |
| เมื่อเริ่มฉีดวัคซีน ยังต้องกินยาหรือพ่นจมูกต่อหรือไม่     | 60        |
| การฉีดวัคซีนมีอันตรายหรือไม่                              | 60        |
| ผู้ป่วยจำเป็นต้องมาฉีดวัคซีนกับแพทย์ภูมิแพ้               |           |
| ของท่านเท่านั้นหรือไม่                                    | 61        |
| ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคภูมิแพ้ด้วยวัคซีน                  | 62        |

ห้องสมุด

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

|  |    |
|--|----|
| วัคซีนภูมิแพ้กับหญิงมีครรภ์                            | 63 |
| โรคภูมิแพ้โตบ้างที่ควรฉีดวัคซีนภูมิแพ้                 | 63 |
| ใครที่ไม่ควรฉีดวัคซีนภูมิแพ้                           | 63 |
| วัคซีนภูมิแพ้ชนิดหยดใต้ลิ้น (sublingual immunotherapy) | 64 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>บทที่ 4 โรคแพ้อากาศ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้</b> |           |
| <b>(Allergic Rhinitis, Hay Fever)</b>              | <b>65</b> |
| รู้จักโรค  | 68        |
| อาการของโรค  | 68        |
| อาการของโรคแพ้อากาศต่างจากอาการหวัดอย่างไร         | 71        |
| โรคแพ้อากาศเกิดได้อย่างไร                          | 72        |
| ขั้นตอนการวินิจฉัยโรคแพ้อากาศ                      | 73        |
| ขั้นตอนการรักษาโรคแพ้อากาศ                         | 75        |
| ความสัมพันธ์ระหว่างโรคแพ้อากาศกับโรคหืด            | 77        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>บทที่ 5 ยาที่ใช้ในโรคแพ้อากาศ</b>              | <b>79</b> |
| ยากิน   | 80        |
| 1. ยาแก้แพ้ (Antihistamine)                       | 80        |
| 2. ยาแก้คัดจมูก (Decongestant)                    | 90        |
| 3. ยากลุ่ม Leukotriene modifier                   | 90        |
| ยาพ่นจมูก   | 91        |
| 1. ยาพ่นจมูกรักษาการอักเสบชนิดสเตียรอยด์          |           |
| เป็นตัวหลักในการรักษาโรคแพ้อากาศ                  | 91        |
| 2. ยาพ่นจมูกรักษาการอักเสบชนิดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ | 97        |
| 3. ยาพ่นจมูกชนิดแก้แพ้                            | 97        |
| 4. ยาพ่นจมูกชนิดแก้คัดจมูก                        | 98        |

|                |   |            |
|----------------|---|------------|
| <b>บทที่ 6</b> | <b>โรคหืด (Asthma)</b>                              | <b>100</b> |
|                | รู้จักโรคหืด  | 103        |
|                | โรคหืดเกิดจากอะไร                                   | 103        |
|                | อาการของโรค   | 104        |
|                | ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นเหตุของการเกิดโรคหืด             | 105        |
|                | สิ่งที่ทำให้อาการของผู้ป่วยกำเริบขึ้น               | 106        |
|                | การวินิจฉัยโรคหืด                                   | 106        |
|                | การรักษาโรคหืด                                      | 108        |
|                | การร่วมมือกันดูแลผู้ป่วยที่บ้าน                     | 113        |
|                | การรักษาที่บ้าน                                     | 115        |
|                | อาการที่บ่งว่าโรคอยู่ในระยะรุนแรง                   | 115        |
|                | คนไข้ที่มักพบว่ามีอาการกำเริบได้รุนแรง              | 116        |
|                | การติดตามโรค  | 116        |
|                | เป้าหมายของการรักษาโรคหืด                           | 117        |
|                | ปัญหาที่พบในการรักษาโรคหืด                          | 118        |
|                | ผลของควันบุหรี่ต่อโรคหืด                            | 118        |
|                | การออกกำลังกายกับโรคหืด                             | 119        |
|                | มลพิษในอากาศกับโรคหืด                               | 120        |
| <br>           |   |            |
| <b>บทที่ 7</b> | <b>โรคหืดในเด็ก</b>                                 | <b>122</b> |
|                | ความชุกของโรค                                       | 125        |
|                | อาการของโรคหืดในเด็ก                                | 125        |
|                | เด็กที่หายใจมีเสียงวู้ดไม่จำเป็นต้องเป็นโรคหืดทุกคน | 126        |
|                | เด็กกลุ่มที่มีโอกาสเป็นโรคหืดสูง                    | 126        |
|                | การรักษา  | 127        |
|                | โอกาสหายจากโรค                                      | 129        |

|                |   |            |
|----------------|---|------------|
| <b>บทที่ 8</b> | <b>โรคหืดในผู้สูงอายุ</b>                           | <b>130</b> |
|                | ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั่วไป       | 132        |
|                | การรักษาโรคหืดในผู้สูงอายุ                          | 134        |
|                | ความผิดพลาดที่พบบ่อยในการใช้ยาพ่นของผู้สูงอายุ      | 135        |
| <br>           |   |            |
| <b>บทที่ 9</b> | <b>ยาและอุปกรณ์ที่ใช้รักษาโรคหืด</b>                | <b>136</b> |
|                | 1. ยาที่ใช้เฉพาะเมื่ออาการกำเริบ                    | 137        |
|                | 1.1 ยาขยายหลอดลมชนิดกระตุ้นเบต้า (Beta 2 agonists)  | 137        |
|                | 1.2 ยากลุ่ม anticholinergic                         | 139        |
|                | 2. ยาที่ใช้ประจำเพื่อควบคุมโรคให้สงบ เพื่อป้องกัน   |            |
|                | ลดอัตราและความรุนแรงของการกำเริบของโรค              | 140        |
|                | 2.1 สเตียรอยด์ (steroid)                            | 140        |
|                | 2.2 ยาที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (non-steroidal medicines) | 142        |
|                | การใช้ยารักษาโรคหืดจะขึ้นกับระดับความรุนแรงของโรค   | 147        |
|                | โรคหืดขั้นที่ 1                                     | 147        |
|                | โรคหืดขั้นที่ 2                                     | 147        |
|                | โรคหืดขั้นที่ 3                                     | 148        |
|                | โรคหืดขั้นที่ 4                                     | 148        |
|                | อุปกรณ์และวิธีการใช้ยาพ่นในเด็กและผู้ใหญ่           | 149        |
|                | วิธีการใช้ยาพ่นร่วมกับกระบอกช่วยพ่นยา (spacer)      | 152        |
|                | ยาพ่นชนิดรูปตัวแอล (L)                              | 153        |
|                | ยาแบบหลอดยาตม (Turbuhaler)                          | 155        |
|                | ยาชนิดตลับ (Accuhaler)                              | 156        |
|                | ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยในการใช้ยาพ่น                    | 158        |
|                | เครื่องพ่นยา  | 159        |

|  |            |
|--|------------|
| ข้อควรทราบ   | 160        |
| สาร CFC กับผู้ป่วยโรคหืด                           | 160        |
| <b>บทที่ 10 การวัดพีคโฟลว์ (Peak Flow Monitor)</b> | <b>163</b> |
| Peak flow คืออะไร                                  | 164        |
| เครื่องมือที่ใช้วัด                                | 164        |
| ทำไมต้องวัด  | 165        |
| ใครที่ควรวัด                                       | 165        |
| วิธีการวัด   | 166        |
| ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย                                | 167        |
| การอ่านผล การบันทึกผล                              | 167        |
| ค่ามาตรฐาน   | 167        |
| ประโยชน์ที่ได้จากการวัด                            | 169        |
| ตัวอย่างแผนการรักษาโรคหืด                          | 171        |
| <b>บทที่ 11 โรคไซนัสอักเสบ (Sinusitis)</b>         | <b>174</b> |
| โรคไซนัสอักเสบ (Sinusitis)                         | 178        |
| ไซนัสเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกาย                     | 178        |
| คนไข้โรคภูมิแพ้จะเป็นไซนัสอักเสบได้บ่อย            | 179        |
| อาการของโรคไซนัสอักเสบ                             | 180        |
| เฉียบพลัน (acute) หรือเรื้อรัง (chronic)           |            |
| หรือเป็นแล้วเป็นอีก (recurrent)                    | 181        |
| การตรวจพิเศษ                                       | 181        |
| ในเด็กเล็กไม่เป็นไซนัสอักเสบจริงหรือเปล่า          | 182        |
| การรักษา   | 183        |



|   |            |
|---|------------|
| การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ                             | 185        |
| คำถามที่ถูกลืมบ่อย                                  | 186        |
| ข้อบ่งชี้ของการผ่าตัด                               | 187        |
| ถ้าปล่อยโรคไซนัสอักเสบไว้ไม่รักษา จะเกิดอะไรขึ้น    | 187        |
| รักษาหายไปแล้วจะเป็นใหม่อีกได้ไหม                   | 189        |
| เราจะลดโอกาสเป็นไซนัสอักเสบได้อย่างไร               | 189        |
| <b>บทที่ 12 การแพ้ตัวไรฝุ่น (Dust Mite Allergy)</b> | <b>190</b> |
| ไรฝุ่นกับโรคภูมิแพ้                                 | 192        |
| อาการที่เกิดจากการแพ้ไรฝุ่น                         | 192        |
| รู้จักตัวไรฝุ่น                                     | 193        |
| การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่น                 | 195        |
| คำถามที่ถูกลืมบ่อย                                  | 198        |
| สารเคมีกำจัดไรฝุ่น                                  | 200        |
| ไรฝุ่นในโรงเรียน                                    | 200        |
| สิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันไรฝุ่น                   | 200        |
| <b>บทที่ 13 การแพ้แมลงสาบ</b>                       | <b>201</b> |
| เราแพ้อะไรของแมลงสาบ                                | 202        |
| เราได้รับสารเหล่านี้ได้จากที่ไหนบ้าง                | 203        |
| รู้จักแมลงสาบ                                       | 203        |
| ถ้าแพ้สารก่อภูมิแพ้จากแมลงสาบ                       |            |
| ทำอย่างไรจึงจะหลีกเลี่ยงได้                         | 204        |
| ข้อควรทราบ  | 206        |



|                 |   |            |
|-----------------|---|------------|
| <b>บทที่ 14</b> | <b>การแพ้สัตว์เลี้ยง</b>                                | <b>207</b> |
|                 | แพ้สัตว์อะไรได้บ้าง                                     | 208        |
|                 | เราแพ้อะไรจากสัตว์เลี้ยง                                | 209        |
|                 | เราได้รับสารเหล่านี้ได้จากที่ไหนบ้าง                    | 209        |
|                 | อาการที่เกิดจากการแพ้สัตว์เลี้ยง                        | 209        |
|                 | ถ้าไม่เคยเลี้ยงสัตว์ชนิดนั้นเลย จะแพ้ได้ด้วยหรือ        | 210        |
|                 | ถ้าแพ้สารก่อภูมิแพ้จากสัตว์เลี้ยง จะต้องทำอย่างไร       | 210        |
|                 | ข้อควรทราบ  | 211        |
| <br>            |   |            |
| <b>บทที่ 15</b> | <b>การแพ้ละอองเกสร</b>                                  | <b>212</b> |
|                 | เราแพ้อะไรในละอองเกสร                                   | 213        |
|                 | อาการที่เกิดจากการแพ้ละอองเกสร                          | 214        |
|                 | ดอกไม้สวยงามเช่นกุหลาบ แพ้ได้ไหม                        | 215        |
|                 | วิธีการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จากละอองเกสร              | 215        |
|                 | เครื่องฟอกอากาศที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้           | 216        |
| <br>            |   |            |
| <b>บทที่ 16</b> | <b>การแพ้เชื้อรา</b>                                    | <b>217</b> |
|                 | รู้จักเชื้อรา   | 218        |
|                 | ตัวอย่างเชื้อราที่เป็นสารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อยในประเทศไทย | 219        |
|                 | วิธีการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จากเชื้อรา                | 220        |
| <br>            |   |            |
| <b>บทที่ 17</b> | <b>โรคภูมิแพ้ในคุณแม่ตั้งครรภ์</b>                      | <b>222</b> |
|                 | ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์              | 224        |
|                 | ผลกระทบของการตั้งครรภ์ต่อโรคหืด                         | 225        |
|                 | ผลกระทบของโรคหืดต่อเด็กในครรภ์                          | 226        |

|   |            |
|---|------------|
| ยา  | 226        |
| โรคแพ้อากาศกับการตั้งครรภ์  | 228        |
| สิ่งที่ต้องทำทุกราย   | 228        |
| ลูกที่เกิดมาจะเป็นภูมิแพ้ไหม  | 229        |
| ถ้าไม่ยอมให้ลูกเป็นภูมิแพ้ จะทำได้ไหม                                 | 229        |
| <b>บทที่ 18 นมและอาหารสำหรับทารกภูมิแพ้</b>                           | <b>230</b> |
| ข้อดีของนมแม่   | 231        |
| นมแม่ป้องกันภูมิแพ้ได้เพราะ   | 231        |
| รู้จักโรคแพ้นมวัว   | 232        |
| ถ้าเด็กแพ้นมวัว   | 233        |
| แพ้นมวัวแล้วจะหายไหม  | 234        |
| นมป้องกันภูมิแพ้  | 234        |
| พ่อแม่เป็นภูมิแพ้ เราจะลดโอกาสเสี่ยงที่ลูกจะเป็นภูมิแพ้<br>ได้อย่างไร | 235        |
| เด็กแพ้นมวัว ใช้นมแพะแทนดีไหม   | 237        |
| จาง่ายๆ แบบไทยๆ   | 238        |
| สำคัญที่สุด   | 238        |
| <b>บทที่ 19 โรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้</b>                            |            |
| (Atopic Dermatitis)   | 239        |
| โรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ (Atopic Dermatitis)                        | 241        |
| อุบัติการณ์   | 241        |
| อาการ   | 243        |
| ตำแหน่งของผื่น  | 243        |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| สาเหตุ                          | 243 |
| การวินิจฉัยโรค                  | 244 |
| สิ่งที่มักกระตุ้นให้อาการกำเริบ | 245 |
| วิธีการรักษา                    | 245 |
| โอกาสหายจากโรค                  | 249 |
| เพิ่มเติม                       | 250 |

## บทที่ 20 สมุนไพร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน การแพทย์ทางเลือก

### กับโรคภูมิแพ้ 251

|  |     |
|--|-----|
| การฝังเข็ม                                   | 252 |
| การจัดเรียงกระดูก ไคโรแพรกติก (Chiropractic) | 253 |
| การรักษาด้วยสมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร    | 253 |
| วิตามินซี                                    | 254 |
| ข้อควรระวัง                                  | 256 |

### บรรณานุกรม 259

### ดัชนี 260