



ภูมิแพ้

แก้ง่าย

100 วิธี เอาชนะภูมิแพ้

ผสมผสานการรักษา 3 รูปแบบ

ยาลดการอักเสบ + แอนติฮิสตามีน + สเตียรอยด์
ป้องกัน บรรเทา และรักษาโรคภูมิแพ้

WD 300 ส469ก 2552



* B 0 0 4 1 5 4 5 *

ภูมิแพ้ แก้ง่าย

ห้องสมุดวิทยาศาสตร์สุขภาพบรมราชชนนี นครราชสีมา

และผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้

ศ. นพ. สรวิชัย ต. นพ. พิชัย เสียงสา และ โภชนากรเงินจือหลิง เขียน
กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์ แปล

คำนิยามโดย

ผศ. นพ. เจตทะนง แก้วสังคราม

สาขาวิชาโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

บทที่ 1 โรคภูมิแพ้คืออะไร

- Q1 โรคภูมิแพ้คืออะไร 15
- Q2 จริงหรือที่ภูมิคุ้มกันไม่ดีทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย 17
- Q3 โรคภูมิแพ้เกิดจากอะไร 19
- Q4 โรคภูมิแพ้ที่พบบ่อย ๆ มีอะไรบ้าง 22
- Q5 ผดผื่นคันเป็นอาการของภูมิแพ้หรือไม่ 26
- Q6 แพ้อากาศต่างจากหวัดอย่างไร 28
- Q7 ทารกมีโอกาสเป็นภูมิแพ้หรือไม่ 30
- Q8 ภูมิแพ้ในทารกเมื่อโตขึ้นจะหายหรือไม่ 32
- Q9 โรคภูมิแพ้เป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่ 34
- Q10 อาการที่เกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้มีอะไรบ้าง 36
- Q11 ทำไมผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จึงไม่สามารถนอนหลับได้ตามปกติ 38

- Q12 เมื่อเป็นภูมิแพ้ควรไปพบแพทย์เฉพาะทางด้านใดบ้าง 40
- Q13 คุณเป็นภูมิแพ้หรือไม่ 42
- Q14 วินิจฉัยอย่างไรว่าเป็นโรคภูมิแพ้ 47

บทที่ 2 การปรับตัวในชีวิตประจำวัน

- Q15 ป้องกันโรคภูมิแพ้ได้อย่างไร 51
- Q16 ป้องกันโรคภูมิแพ้ได้อย่างไรในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง 53
- Q17 เมื่ออากาศเย็นลงมีวิธีป้องกันหอบหืดอย่างไร 55
- Q18 ลดสารก่อภูมิแพ้ในบ้านได้อย่างไร 57
- Q19 เลือกซื้อเครื่องนอนอย่างไรเพื่อลดการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ 59
- Q20 ใช้เครื่องปรับอากาศอย่างไรจึงจะช่วยลดสารก่อภูมิแพ้ได้ 61
- Q21 การรักษาโรคภูมิแพ้ด้วยการฉีดวัคซีนมีวิธีการอย่างไร 63
- Q22 ยาที่ใช้รักษาโรคหอบหืดมีอะไรบ้าง 65
- Q23 ป้องกันโรคภูมิแพ้ในที่ทำงานได้อย่างไร 68



สิ่งที่คุณ

ในภาสภพยาบาล นครราชสีมา



- Q24 ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ควรเตรียมตัว
อย่างไรเมื่อต้องเดินทาง
ไปต่างประเทศ 71
- Q25 เลียงสัคว์ตั้งแต่เล็ก ๆ
มักไม่เป็นโรคภูมิแพ้
ใช่หรือไม่ 73
- Q26 การสูบบุหรี่ทำให้อาการ
แพ้หนักขึ้นหรือไม่ 75
- Q27 การออกกำลังกาย
ทำให้อาการภูมิแพ้
ดีขึ้นได้อย่างไร 77
- Q28 ผู้ป่วยโรคหอบหืด
ออกกำลังกายได้ไหม 80
- Q29 ป้องกันการแพ้
เครื่องสำอางได้อย่างไร 82
- Q30 อาการแพ้ที่เกิดจาก
เครื่องสำอางมีอะไรบ้าง 84
- Q31 การลดความเครียด
ป้องกันโรคภูมิแพ้
ได้หรือไม่ 86
- Q32 การประคบร้อนทำให้อาการ
ภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 88
- Q33 คนตรีช่วยลดอาการ
ภูมิแพ้ได้อย่างไร 90
- Q34 อโรมาเทอราพีมีผลต่อ
ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อย่างไร 92
- Q35 โยคะช่วยให้อาการภูมิแพ้
ดีขึ้นหรือไม่ 94

- Q36 โยคะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน
ได้หรือไม่ 96
- Q37 โยคะช่วยให้หลอดเลือด
แข็งแรงได้อย่างไร 97
- Q38 มีท่าฝึกโยคะแก้หายใจ
ไม่คล่องหรือไม่ 98
- Q39 มีท่าฝึกโยคะป้องกัน
โรคหอบหืดหรือไม่ 99
- Q40 ซึ่งทำให้อาการภูมิแพ้
ดีขึ้นหรือไม่ 100
- Q41 การฝึกหายใจช่วยบรรเทา
อาการหอบหืดได้หรือไม่ 102
- Q42 ท่ากายบริหารที่เหมาะสมกับ
ผู้ป่วยโรคหอบหืด
เป็นอย่างไร 104

บทที่ 3 อาหารสำหรับ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้

- Q43 อัลมอนต์ช่วยให้โรคภูมิแพ้
ที่ระบบทางเดินหายใจ
ดีขึ้นได้หรือไม่ 107
- Q44 ขิงช่วยบรรเทาอาการ
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 109
- Q45 ลูกเคียวช่วยบรรเทา
อาการภูมิแพ้ที่ผิวหนัง
ได้หรือไม่ 111
- Q46 หัวไชเท้าช่วยบรรเทา
อาการหอบหืดได้หรือไม่ 114
- Q47 น้ำมันงาช่วยบรรเทา
อาการภูมิแพ้ได้อย่างไร 116



Q48 ซาเขียวช่วยป้องกัน
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 118

Q49 หอมหัวใหญ่ช่วยป้องกัน
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 120

Q50 คนที่เป็นภูมิแพ้ดื่มกาแฟ
ได้หรือไม่ 123

Q51 ถั่วคำช่วยให้อาการ
ภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 125

Q52 ห่วยข้าวช่วยป้องกันอาการ
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 128

Q53 องุ่นช่วยให้อาการ
ภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 132

Q54 ลำไยช่วยให้อาการ
ภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 134

Q55 ซาดอกเก็กชวยช่วยให้
อาการเยื่อตาขาวอักเสบ
จากภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 136

Q56 เมล็ดบัวช่วยบรรเทา
อาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 138

Q57 ต้นหอมบรรเทาอาการ
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 140

Q58 ถั่วเขียวป้องกัน
โรคภูมิแพ้ได้หรือไม่ 142

Q59 ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้กินอาหาร
ทะเลในปริมาณน้อย ๆ
ได้หรือไม่ 144

Q60 อาหารประเภทใดบ้าง
ที่กระตุ้นให้เกิด
อาการแพ้ 146

Q61 ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้บริโภค
ข้าวเหนียวได้หรือไม่ 148

Q62 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
เป็นสาเหตุให้เกิดภูมิแพ้
ใช่หรือไม่ 150

Q63 ผักและผลไม้ช่วยป้องกัน
โรคภูมิแพ้ได้หรือไม่ 152

Q64 การบริโภคอาหารเพื่อ
ป้องกันภูมิแพ้ที่ผิวหนัง
มีหลักการอย่างไร 155

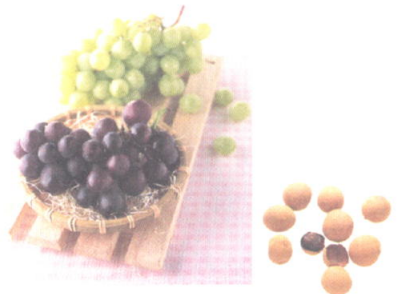
Q65 นิสัยการบริโภคแบบใด
ที่ทำให้เกิดอาการแพ้
ได้ง่าย 157

Q66 ในการบริโภคอาหาร
ประจำวัน ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้
ควรปฏิบัติตนอย่างไร 159

Q67 ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มีหลัก
ในการเลือกอาหาร
นอกบ้านอย่างไร 161

Q68 ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ห้ามรับประทาน
น้ำแข็งจริงหรือไม่ 163

Q69 สารปรุงแต่งอาหารกระตุ้น
ให้เกิดอาการภูมิแพ้
ได้หรือไม่ 165



Q70 อาหารตะวันตกทำให้เกิดอาการ
แพ้ได้ง่ายใช่หรือไม่ 167

บทที่ 4 แพทย์แผนจีน กับโรคภูมิแพ้

Q71 แพทย์แผนจีนมีมุมมอง
อย่างไรต่อโรคภูมิแพ้ 171

Q72 ยาสมุนไพรจีนเกี่ยวข้องกับ
ภูมิแพ้อย่างไร 173

Q73 สมุนไพรจีนมีผลในการ
รักษาโรคหอบหืดอย่างไร 177

Q74 พุทราแดงบรรเทา
ภูมิแพ้ได้อย่างไร 181

Q75 เครื่องดื่มสมุนไพรจีน
ชนิดใดบ้างที่ช่วยบรรเทา
อาการภูมิแพ้ 183

Q76 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่
ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ 187

Q77 มีวิธีนวดเพื่อบรรเทาอาการ
ภูมิแพ้หรือไม่ 191

Q78 สูตรยาจีนสำหรับรักษา
อาการโพรงจมูกอักเสบ
จากภูมิแพ้มีอะไรบ้าง 193

Q79 การอาบสมุนไพรจีน
ช่วยบรรเทาอาการ
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 195

Q80 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้าง
ที่ช่วยบรรเทาอาการ
หอบหืด 198

Q81 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่ช่วย
บรรเทาอาการโพรงจมูก
อักเสบจากภูมิแพ้ 202

Q82 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่ช่วย
บรรเทาอาการลมพิษ 206

Q83 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้าง
ที่ช่วยบรรเทาอาการ
ผิวหนังอักเสบ 210



- Q84 การตรวจคัดกรองเพื่อตรวจหา
อาการโพรงจมูกอักเสบ
มีวิธีการอย่างไร 214
- Q85 ต้องตรวจคัดกรองปรมาณ
โคบาลัม จึงจะช่วยบรรเทา
อาการหอบหืดได้ 215
- Q86 ต้องตรวจคัดกรองปรมาณ
โคบาลัม จึงจะช่วยบรรเทา
อาการภูมิแพ้ที่ผิวหนังได้ 216
- Q87 สมุนไพรจีนที่ใช้รักษา
อาการภูมิแพ้มีอะไรบ้าง 217
- Q93 วิตามินอะไรบ้างที่ช่วย
ป้องกันโรคภูมิแพ้ 237
- Q94 เห็ดกระดุมบราซิล
ช่วยให้อาการภูมิแพ้
ดีขึ้นได้หรือไม่ 240
- Q95 เห็ดหลินจือช่วยให้
อาการจมูกอักเสบจาก
ภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 242
- Q96 ดั่งเฒ่าช่วยให้อาการ
จมูกอักเสบจากภูมิแพ้
ดีขึ้นหรือไม่ 244
- Q97 สารสกัดจากใบแปะก๊วย
ช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้น
หรือไม่ 246
- Q98 น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส
ช่วยให้อาการภูมิแพ้
ที่ผิวหนังดีขึ้นหรือไม่ 248
- Q99 พรอโพลิสเป็นอาหาร
บำรุงสุขภาพ ป้องกัน
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 250
- Q100 สถานพยาบาลที่รักษา
โรคภูมิแพ้มีที่ใดบ้าง 252
- Q88 อาหารเสริมประเภทโคบาลัม
ที่ช่วยให้อาการภูมิแพ้
ดีขึ้น 223
- Q89 แล็กโทบาซิลลัสช่วยลด
ความรุนแรงของอาการ
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 226
- Q90 จุลินทรีย์โปรไบโอติกส์
LP33 ช่วยให้อาการภูมิแพ้
ดีขึ้นหรือไม่ 229
- Q91 น้ำมันปลาช่วยลดอาการ
ภูมิแพ้ได้หรือไม่ 231
- Q92 นมผงสูตรพิเศษสำหรับเด็กที่แพ้
นมวัว ช่วยลด
อาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 235

**บทที่ 5 อาหารเสริม
เพื่อสุขภาพ**

