****

**แพทย์แนะวิธีรับมือ ฝุ่น PM 2.5 สำหรับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้**

**โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์** เผย ฝุ่น PM 2.5 มีความสัมพันธ์กับโรคภูมิแพ้เป็นอย่างมาก เนื่องจากฝุ่นนี้จะก่อให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุทางเดินหายใจมากยิ่งขึ้น ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้อยู่แล้วจึงมีอาการกำเริบได้ง่ายเมื่อได้รับ PM 2.5 การได้รับฝุ่น PM 2.5 ยังสามารถทำให้ผู้ป่วยมีอาการแพ้ต่อสารก่อภูมิแพ้ตัวเดิมได้มากขึ้น และกระตุ้นให้เกิดการแพ้ต่อสารก่อภูมิแพ้ชนิดใหม่ได้อีกด้วย

**นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์** **รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ขนาดของฝุ่น PM 2.5 นั้นเล็กมากจนสามารถลอดผ่านจมูกเข้าไปในปอดและดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้ อาการป่วยที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จึงอาจไม่ใช่แค่ จาม คัน คัดจมูก น้ำมูกไหล คันตา เหมือนอาการภูมิแพ้ทั่วไป แต่อาจทำให้เกิดอาการหอบหืด มีอาการระบบทางเดินหายใจ หรือการอักเสบที่หลอดลม ซึ่งจะส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพในระยะยาว โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้อากาศ ซึ่งมักตอบสนองต่อฝุ่นและมลพิษได้ไวและรุนแรงกว่าคนทั่วไป

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวต่อว่า ฝุ่น PM 2.5 มีกลไกการอักเสบที่ลงลึกไปที่ระบบทางเดินหายใจส่วนบนและระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง ส่งผลต่อภูมิแพ้ทางเดินหายใจและภูมิแพ้ผิวหนัง เวลาที่สูดเข้าไปจะเกิดการอักเสบทั้งทางเดินหายใจส่วนบน เช่น ภูมิแพ้โพรงจมูก จาม น้ำมูก คัดจมูก ลามไปถึงโพรงไซนัสอักเสบ ส่วนการอักเสบทางเดินหายใจส่วนล่าง คือ บริเวณหลอดลมกับถุงลมในปอด เมื่อร่างกายของผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ได้รับฝุ่น PM 2.5 เพิ่มขึ้นจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการแพ้ต่อสารก่อภูมิแพ้เดิมได้ไวขึ้น และเกิดการแพ้ต่อสารก่อภูมิแพ้ชนิดใหม่เพิ่มขึ้นได้ ซึ่งทำให้โรคภูมิแพ้โพรงจมูก โรคหอบหืดกำเริบรุนแรงขึ้นได้

**นายแพทย์ชนกชนม์ ไชยบัง นายแพทย์ชำนาญการ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ป่วยกลุ่มโรคภูมิแพ้ โพรงจมูกอักเสบ โรคหอบหืด หรือโรคปอดอื่น ๆ จะพบว่ามีอาการกำเริบได้ง่ายเมื่อได้รับ PM 2.5 ตั้งแต่คัดจมูกมาก มีน้ำมูกไหล ไอ หอบเหนื่อย หายใจเสียงหวีด บางรายอาจรุนแรงถึงระบบหายใจล้มเหลวได้โดยเฉพาะผู้มีโรคปอดรุนแรง ส่วนกลุ่มผู้ป่วยภูมิแพ้ผิวหนัง อาจมีอาการคันมากขึ้น เกิดผื่นแดงตามผิวหนัง ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้สามารถรักษาควบคุมอาการให้สงบได้ บางรายสามารถควบคุมจนแทบไม่มีอาการ แต่บางรายที่คุมอาการได้ยากอาจมีอาการแบบเรื้อรัง จำเป็นต้องได้รับยาควบคุมอาการอย่างสม่ำเสมอ และสิ่งสำคัญคือต้องระมัดระวังในการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ที่ทราบหรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการกำเริบ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล โดยมีข้อมูลชัดเจนว่าฝุ่น PM 2.5 ก็เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงต่อการกำเริบของโรคภูมิแพ้ สำหรับวิธีป้องกันตนเองจากฝุ่นพิษ PM 2.5 คือ 1.หมั่นตรวจสอบคุณภาพอากาศจากแหล่งข้อมูลของรัฐหรือเอกชน รวมถึงการใช้เครื่องวัดปริมาณฝุ่นแบบพกพา เพื่อวางแผนการทำกิจกรรมให้เหมาะสม 2.หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน หรือกลางแจ้งในบริเวณที่มีคุณภาพอากาศไม่ดี 3.หากจำเป็นต้องออกนอกบ้านหรือที่โล่งแจ้ง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบการหายใจหรือโรคหัวใจเรื้อรัง แนะนำให้ใส่หน้ากากพิเศษชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าสิบห้า” สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่ “หน้ากากอนามัย” โดยต้องใส่ให้ถูกวิธี และใส่เสื้อผ้าที่ปกคลุมผิวหนังได้ดี 4.การออกกำลังกายควรทำในที่ร่มฝุ่นน้อย 5.รับประทานอาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินอี เช่น ผักและผลไม้ 6.การใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพเพียงพอในช่วงที่มีคุณภาพอากาศไม่ดี 7.การล้างจมูกแนะนำสำหรับผู้ป่วยภูมิแพ้ที่มีน้ำมูกมาก โดยทำความสะอาดก่อนพ่นยา หรือกลุ่มคนที่ต้องทำงานกลางแจ้งและสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานานๆ แต่สำหรับคนทั่วไปที่ไม่มีอาการไม่แนะนำให้ล้างจมูก เมื่อเรารู้วิธีและสามารถหลีกเลี่ยงการก่อภูมิแพ้ดังกล่าวได้อย่างถูกวิธี อาการกำเริบของโรคก็จะลดลง อย่างไรก็ตามไม่ควรมองว่าโรคภูมิแพ้เป็นเรื่องปกติโดยเฉพาะอาการแพ้ที่เกิดจากฝุ่น PM 2.5 ควรต้องพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อตรวจวิเคราะห์อย่างละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด เพราะหากปล่อยไว้จนเรื้อรังนอกจากยากต่อการรักษา ยังอาจส่งผลกระทบรุนแรงต่อร่างกายมากกว่าที่คิด

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

 #กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #ฝุ่นPM2.5

 - ขอขอบคุณ -

 8 มีนาคม 2567