

โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ... ภัยที่มากับหน้าฝน

โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจเป็นโรคที่พบบ่อย โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน หรือฤดูหนาว เช่น โรคจมูกอักเสบจากการติดเชื้อ หรือที่มักเรียกว่า “หวัด” ทำให้มีไข้ คัดจมูก น้ำมูกไหล, โรคไซนัสอักเสบทำให้มีไข้ คัดจมูก น้ำมูกเหลือง อ่อนเพลีย ไอ ปวดศีรษะ ปวดแสบ หรือหน้าผาก, โรคคออักเสบ ทำให้มีไข้ เจ็บคอ กลืนอาหาร หรือกลืนน้ำลายแล้วเจ็บ, โรคสายเสียง หรือกล่องเสียงอักเสบ ทำให้ไอ ระคายคอ มีเสียงแหบแห้ง, โรคหลอดลมอักเสบ ทำให้ไอ มีเสมหะ เจ็บหน้าอก, โรคปอดบวมทำให้มีไข้ ไอ หอบ โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจนี้สามารถทำให้อาการของโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ และ/หรือโรคหอบหืดเป็นมากขึ้นได้.

การปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสม เมื่อมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ นอกจากจะทำให้อาการต่างๆ ดีขึ้นเร็ว และอาการไม่แย่งแล้ว ยังสามารถป้องกันไม่ให้อาการติดเชื้อนั้นลามออกไป หรือมีผลแทรกซ้อนด้วย.

ผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ควรปฏิบัติตนดังนี้

1. ถ้าท่านมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ควรพยายามหลีกเลี่ยงอากาศเย็น โดยเฉพาะแอร์พัดลมเป่า การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ถ้าต้องการเปิดแอร์ ควรตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้สูงกว่า 25 องศาเซลเซียสเพื่อไม่ให้อากาศเย็นจนเกินไป. ในกรณีที่ใช้พัดลมไม่ควรเปิดเบอร์แรงสุด และควรให้พัดลมส่ายไปมา ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมโดยตรง ควรนอนอยู่ห่างจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมพอสมควรหรือไม่ให้อยู่ในทิศทางของลม ไม่ควรเปิดแอร์หรือพัดลมจ่อ เนื่องจากอากาศที่เย็นสามารถทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีภูมิต้านทานต่อการติดเชื้อลดลงและยังสามารถกระตุ้นเยื่อจมูก ทำให้เยื่อจมูกอักเสบมากขึ้น ส่งผลให้มีอาการคัดจมูก คันจาม หรือน้ำมูกไหลมากขึ้นได้ และยังกระตุ้นหลอดลม ทำให้หลอดลมหดตัวทำให้มีอาการไอ มีเสมหะได้ ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้เพียงพอ เช่น นอนห่มผ้า ถ้าจะให้ดี ควรใส่ถุงเท้า หรือผ้าพันคอ เวลานอนด้วย

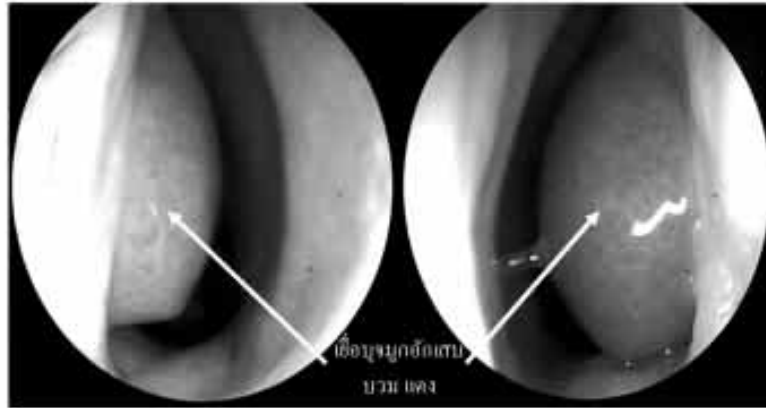


ปารยะ อาศนะเสน พ.บ., ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคจมูกอักเสบจากการติดเชื้อ หรือ “หวัด”

ช่องจมูกขวา

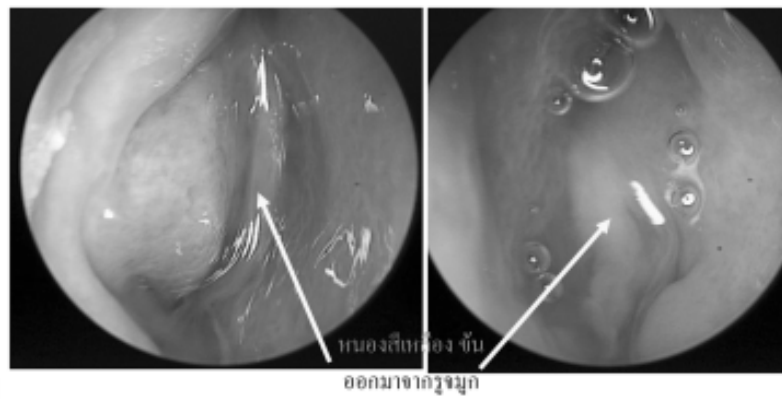
ช่องจมูกซ้าย



โรคไซนัสอักเสบ

ช่องจมูกขวา

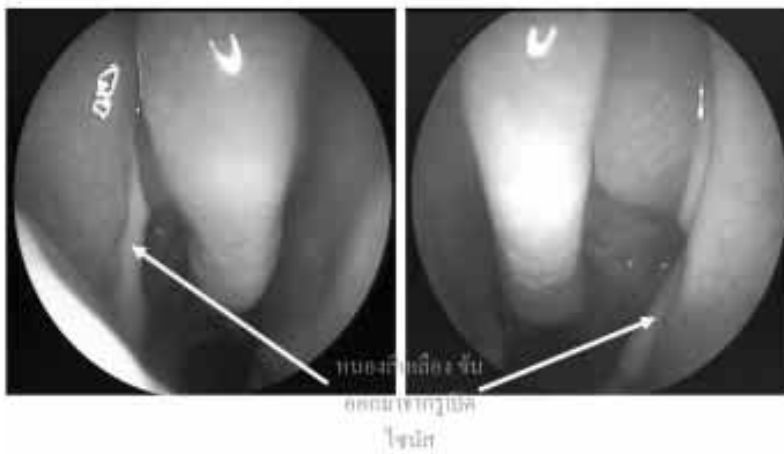
ช่องจมูกซ้าย



โรคไซนัสอักเสบ

ช่องจมูกขวา

ช่องจมูกซ้าย

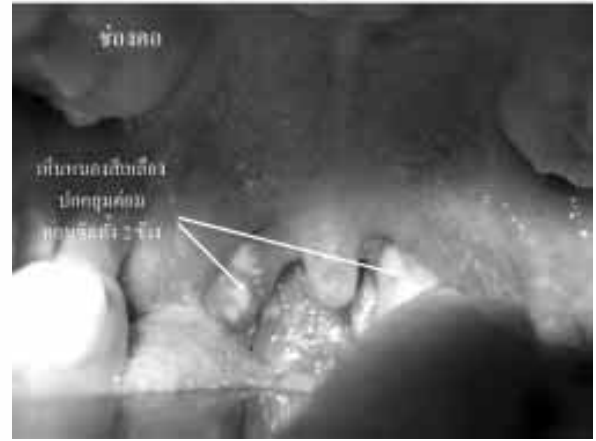


โรคไซนัสอักเสบ

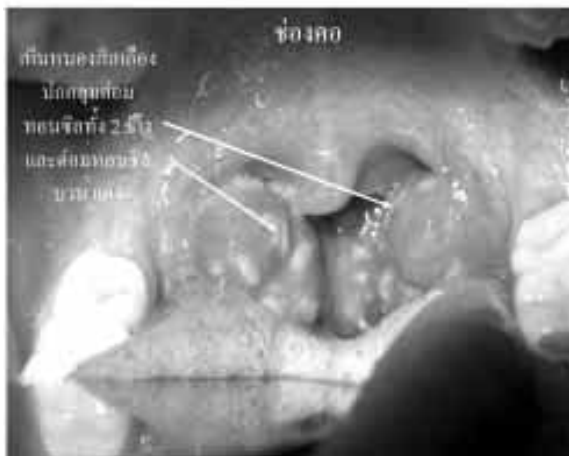
หนองสีเหลืองข้น
ออกมาจากรูเปิด
ไซนัสและไหลลง
คอ เป็นทรงช่อง
ปาก



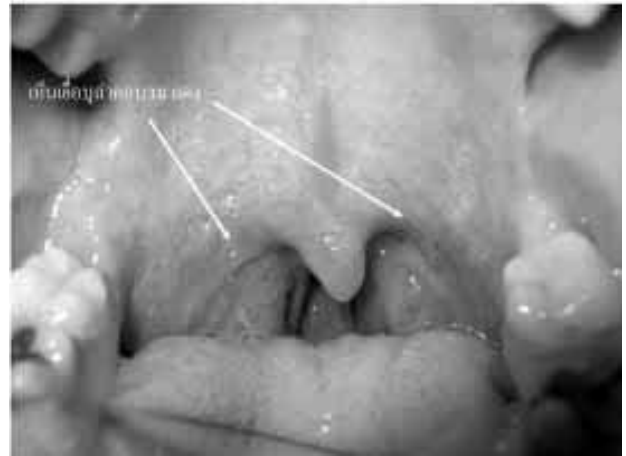
โรคต่อมทอนซิลอักเสบ



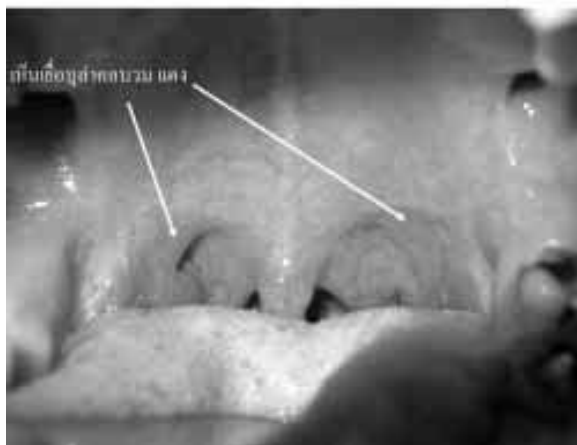
โรคต่อมทอนซิลอักเสบ



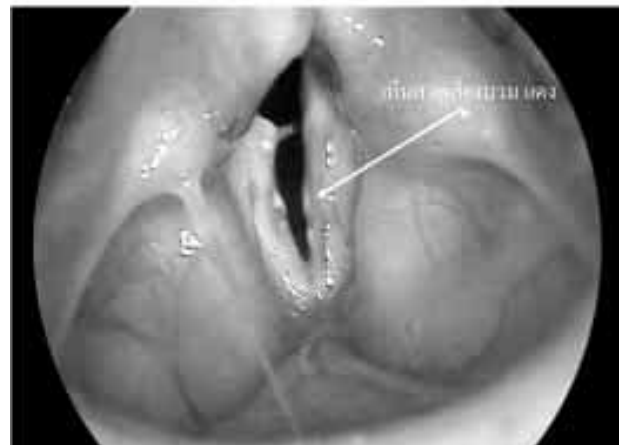
โรคเยื่อぶล้าคออักเสบ



โรคเยื่อぶล้าคออักเสบ



โรคสายเสียงอักเสบ



ในกรณีที่ไมชอบห่มผ้าหรือห่มแล้วชอบสะบัดหลุด โดยไม่รู้ตัว ควรใส่เสื้อหนาๆ หรือใส่เสื้อ 2 ชั้น และกางเกงขายาวเข้านอน. ในรายที่มีน้ำมูกอยู่ภายในโพรงจมูกมาก หรือมีน้ำมูกไหลลงคอตลอดเวลา แพทย์อาจแนะนำให้ล้างจมูกด้วยน้ำเกลืออุ่นร่วมด้วย หรือในรายที่มีอาการคัดจมูกมาก แพทย์อาจแนะนำให้หอบจมูกด้วยไอน้ำเดือด ซึ่งจะช่วยให้อาการน้ำมูกไหลหรือคัดจมูกดีขึ้นเร็ว.

2. ถ้าท่านมีอาการเจ็บคอหรือระคายคอร่วมด้วย ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น โจ๊กหรือข้าวต้มที่ไม่ร้อนจนเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ด หรือรสจัด หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้เสียงชั่วคราว ควรพยายามทำความสะอาดบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหาร ด้วยการแปรงฟัน หรือกลั้วคอด้วยน้ำยาบ้วนปาก, น้ำเกลืออุ่นๆ หรือน้ำเปล่าหลังอาหารทุกครั้ง เนื่องจากท่านไม่รักษาความสะอาดในช่องปากให้ดี อาจมีเศษอาหารตกค้างในช่องปากและลำคอ ทำให้ค้ออักเสบมากขึ้นได้.

3. ถ้าท่านมีอาการไอ ควรพยายามหลีกเลี่ยงอากาศเย็น การดื่มหรืออาบน้ำเย็น การรับประทานไอศกรีม ควรดื่มหรืออาบน้ำอุ่น เนื่องจากเหตุผลดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และควรปิดปาก และจมูกเวลาไอ หรือจามด้วยผ้าเช็ดหน้า.

4. ถ้ามีอาการเสียงแหบแห้ง ควรลดการใช้เสียงชั่วคราว ไม่ควรตะเบ็งเสียง หรือตะโกน.

5. ควรหาสาเหตุที่ทำให้มีการติดเชื้อทางเดินหายใจในครั้งนี้อย่างไร เนื่องจาก ถ้าเรายังมีภูมิต้านทานต่อโรคดี เรามักจะไม่ป่วย เมื่อใดป่วย แสดงว่าร่างกายมีภูมิต้านทานต่อโรคลดต่ำ. สาเหตุที่พบได้บ่อยที่ทำให้ภูมิต้านทานน้อยลง ได้แก่ เครียด นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ถูกหรือสัมผัสอากาศที่เย็นมากๆ เช่น

ขณะนอน เปิดแอร์หรือพัดลมเป่าจ่อ ไม่ได้ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพียงพอ การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ดากฝน หรือมีคนรอบข้างที่ไม่สบายคอยแพร่เชื้อให้เราทั้งที่บ้านและที่ทำงาน. การหาสาเหตุเหล่านี้มีความสำคัญ ถ้าเราไม่ได้หาและไม่หลีกเลี่ยงหรือแก้ไข นอกจากจะทำให้หายช้าแล้ว อาจทำให้มีการติดเชื้อในทางเดินหายใจซ้ำได้อีก.

6. ควรงดสูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ งดการว่ายน้ำหรือดำน้ำ เพราะอาจได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจได้อีก.

7. ควรพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพฟัน และรับการรักษาทุก 6 เดือน เนื่องจากการที่มีสุขภาพฟันที่ไม่ดี เช่น มีฟันผุ มีคราบหินปูน หรือโรคเหงือก อาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคในช่องปาก ทำให้มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจบ่อย หรือเป็นๆหายๆ.

8. ควรดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกประเภท รวมทั้งผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แออัด มีฝุ่นละออง ควัน สารเคมี มลพิษ ที่ซึ่งมีอากาศเย็นจัด หรือมีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิอากาศอย่างรวดเร็ว อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวันหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าอดนอน ดื่มน้ำอุ่นบ่อยๆ ในช่วงที่ไม่สบายควรมีแก้วน้ำอยู่ข้างๆ ตัวตลอด ไม่ว่าจะทำงาน ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ควรจิบน้ำไปเรื่อยๆ พยายามอยู่ห่างจากผู้ที่ไม่สบายทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เนื่องจากอาจรับเชื้อโรคใหม่จากบุคคลดังกล่าว ทำให้อาการแย่ลงไปอีกได้ เมื่ออาการทุกอย่างดีขึ้นแล้วหลังการรักษา ควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำดังกล่าวข้างต้นต่ออีกอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อไม่ให้อาการดังกล่าวกลับเป็นซ้ำอีก.