

## เหมือนภูมิแพ้...แต่..ชนะ

นำเสนอเมื่อ : 11 มี.ค. 2552



เหมือนภูมิแพ้ แต่ชนะ!  
โดย : นพ.กฤษดา ศีรามพุช ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

เดี๋ยวนี้บรรดาสิ่งรอบตัวล้วนดูไม่แข็งแรงแน่นอนกันไปหมด ไม่ว่าจะปลากรุงป้อมตองคิน หรืออากาศที่หนาวไม่ลึมหูลืมตาไม่หาเกิดขึ้น เลยทำให้บรรดาผู้คนน้อยใหญ่ป่วยไขหวัดไข้หวัดใหญ่ไข้หวัดใหญ่และเมื่อแน่นอนมากทนมไม่ไหวไปหาคุณหมอบางท่านก็บอกว่าไข้หวัดธรรมดาบางหรือเป็นภูมิแพ้บาง

อย่างหลังบ่นอยู่ที่สุดเวลาที่เห็นหวัดประเภท “คือตัวนี้” รักษาเท่าไรไม่หายสักที บางครั้งอาการแน่นจมูกมีน้ำมูกที่ดูเป็นเรื่องธรรมดาอาจนำพาโรคร้ายมาหาอย่างที่เราคาดไม่ถึงก็เป็นได้ โดยเฉพาะโรคภูมิคุ้มกันไวเกินหรือที่เรียกขานกันทั่วไปว่า “ภูมิแพ้”

โรคภูมิแพ้ถูกจัดอยู่ใน “ถึงขยะ” ของแพทย์มานานนม แต่มักเป็น “ถึงขยะใบใหญ่” เสียด้วย เป็นต้นว่าถ้ามีน้ำมูกใสไหลตอนเช้าก็มักถูกตีพากษาว่าน่าจะแพ้หรือแค่ไอค็อกเด็กคั่นคอของขยะไม่ไหวกว่าจะภูมิแพ้เลย ร้อยไปจนถึงคั่นจมูกคั่นตาขยับบยับแน่นจมูกขี้มูกไหลไม่หายก็ว่าเป็นภูมิแพ้

ไม่ใช่แค่เพียงระบบหายใจเท่านั้น หากแต่ลามไปถึงผิวหนังทั้งกายด้วยถ้าหากมีผื่นคันขึ้นมหาสาเหตุไม่ได้ก็โทษผู้ร้ายที่พูดไม่ได้ชื่อว่า “ภูมิแพ้” เอาไว้ก่อนนี่จึงเป็นเหตุให้ผมขออนุญาตเลือกเรื่องนี้เข้ามาคุยกันวันหน้าครับ เรื่องมันมีอยู่ว่า ...

หนุ่มน้อยรายหนึ่งมาหาด้วยสีหน้าวิตกกังวล มาขอคำปรึกษาว่าเขาเป็นโรคที่รักษาไม่ได้ ดูหน้าท้ออาลัยไร้หวัง พอฟังไปฟังมาเขาก็เฉลยว่าเป็นภูมิแพ้เพราะมีอาการแน่นจมูกถึงขนาดนอนไม่ได้ สูดหายใจไม่โลดคลื่น มีอาการไอค็อกเด็กไม่หายเสียที่มานานวัน เปิดอินเทอร์เน็ตหาข้อมูลก็ล้วนแต่บอกว่ารักษาไม่หายทั้งนั้น ยิ่งอ่านยิ่งท้อใจ

นี่คือตัวอย่างของอิทธิพลจากสื่อรบบกายที่บางทีก็ฉาบฉวยบางทีไม่ได้ช่วยแต่ยัง “ซ้ำ” ให้ทุกข์หนักเข้าไปอีก ที่จริงแล้วอาการที่หนุ่มน้อยประสบอยู่นั้นก็เข้าได้กับ “ภูมิแพ้” จริง แต่ยิ่งทำตัวเป็นถึงถือลูกทอกก็เหมือนเหยียบย่ำกายให้อยิ่งแถมดินหนักตั้งแต่ต้น เพราะที่จริงแล้วยังมีโรคอีกมากที่มีอาการคล้ายภูมิแพ้ซึ่งผมจะเล่าให้ฟัง ...

- 1) เยื่อโพรงจมูกอักเสบจากเชื้อหวัดธรรมดา
- 2) ริดสีดวงจมูก ลักษณะเป็นก้อนเนื้อองใสคล้ายเนื้อลำไส้
- 3) โพรงไซนัสอักเสบเฉียบพลัน
- 4) มะเร็งหลังโพรงจมูก

ยังมีอีกมากมายครับ จะเห็นว่าโอกาสเป็นได้ตั้งแต่โรคจิ๊บๆ อย่างหวัดธรรมดาไปจนถึงโรค “ขั้นเทพ”

อย่างมะเร็งเลยก็เลยซึ่งจะมีอาการคัดจมูกขอบสั่งน้ำมูกแต่สิ่งเท่าไรก็ไม่ออกเสียทีเพราะมันคือก้อนมะเร็งที่คั่นอยู่ข้างในต่อให้สั่งจนจนจมูกร่วงก็ไม่มันน้ำมูกออกมาไหลล

สำหรับหนุ่มน้อยรายนี้พอจับมาส่องโพรงจมูกก็ปรากฏว่าที่จริงแล้วเขาก่อนริดสีดวงจมูกหนึ่งขยงเลยทำให้แน่นจมูก และ “จมูกบอด” อดได้กลิ่นอาหารพาลกินไม่อร่อย พอรู้ตัวผู้รายอย่างนี้แล้วคนไขก็มีกำลังใจขึ้นเยอะเหมือนความลับถูกคลี่คลายหมดทุกอย่างแม้จะมีกำลังใจขึ้นมากอีกครึ่งเลยแนะนำให้ไปออกกำลังกายโดยการวิ่งอย่างน้อยวันละ 30 นาที ถึงสักสัปดาห์ก็ดอกลับตา

มีข้อแม้อย่างประการเดียว คืออย่าไปว่ายน้ำเพราะจะทำให้แน่นจมูกเหมือนถูกผูกอีก และนอกจากนี้ขอให้เลี่ยงการใส่ยาพ่นนานาพันธุสรรหาเขาสูรจมูกเพราะส่วนใหญ่เป็น “สเตียรอยด์” ซึ่งจะคอยไปเป็นปุ๋ยเร่งให้ก้อนริดสีดวงงามขึ้นจนส่งเข้าประกวดได้แล้วก็แถมด้วยแนะนำว่าให้หาวิตามินซีมากินสักวันละหนึ่งถึงสองพันมิลลิกรัม และถ้าขี้เกียจกินก็ใช้เป็นกินฝรั่งกลมสาลี่สักวันละครึ่งก็โลกได้ไม่ยากเย็น

ที่สำคัญคือต้องให้ไปหาหมอหูคอจมูกให้ท่านดูอย่าทำคลอเองเขาเจอก้อนเนื้อลำไส้ในจมูกออกเสีย โดยสรุปการรักษาอาการที่สงสัยไม่แน่ใจว่าจะเป็นภูมิแพ้ด้วยตัวท่านเองแบบไม่ต้องกลัวเสียงจากผลข้างเคียงนั้นก็มี

- 1) ออกกำลังกายให้ได้วันละ 30 นาทีอย่างน้อย 4 ครั้งต่ออาทิตย์
- 2) เลี่ยงสเตียรอยด์พ่นจมูกบ่อยจนเกินจำเป็น เพราะตอนแรกมักจะได้แต่ไปอาจแย่งหนักเรียกว่าโยโย่กลับมาแน่นทรมาณกว่าเดิม
- 3) เด็ดวิตามินซีสักวันละหนึ่งถึงสองเม็ดใหญ่ ไม่งั้นก็กินผักเขียวอย่างบร็อคโคลี่และฝรั่งโหมกขึ้น และควรงกินทุกวัน
- 4) อย่านำเรื่องไปว่ายน้ำหรือเล่นน้ำเย็นจัดนานๆ เพราะจะพาลทำให้แน่นขึ้นหรือหนักหนอยกกลายเป็นโพรงหนองในไซนัสกำจัดยากเป็นที่สุด

อุทหรณ์เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า อย่าเพิ่งเชื่อทางอินเทอร์เน็ตเสียทีเดียว แล้วท่านก็จะรู้ว่ายังมีโรคอีกมากที่คล้ายกันกับโรคที่เราคิดไกลไปถึงก้อนแล้วก็ตีขลุ่ยไปว่าน่าจะเข้าขั้นตริทุตหมดกำลังไปปรึกษา อย่างหนุ่มแน่นจมูกรายนี้ต่อมาก็หายดีไม่มีแน่นจมูกอีกแถมเรื่องภูมิแพ้ยังไม่ต้องพูดถึง เพราะแควหัวยังไม่เคยเป็นเลย

เห็นไหมครับจากเดิมที่เคยหมดหวังหนักทุกข์ว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หายอย่างภูมิแพ้และโทษชะตาชีวิตว่ามาเกิดกับเรา พอเอาเข้าจริงแล้วไม่ได้เลวร้ายอย่างนั้นขอเพียงให้เรามีกำลังใจและดูในแนวไมได้ผลไปตัดสิ้นชีวิตคิดสันปัดกันความหวังฝั่งตัวเองลงสู่ “ถึงขยะใบใหญ่แห่งวงการสุขภาพ” เขา ก็เท่านั้นเองครับ