ตัวอย่างหนังสือ

SAMPLE

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อกล่าวถึงโรคภูมิแพ้ คนทั่วไปส่วนใหญ่จะนึกถึง 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ โรคภูมิแพ้จากอาหาร กับโรคภูมิแพ้จากอากาศ สำหรับทางการแพทย์ได้แบ่งโรคภูมิแพ้ออกเป็น 5 ประเภท ตามประเภทของอวัยวะหรือระบบการทำงานที่ผิดปกติจากสารก่อภูมิแพ้ ได้แก่ โรคภูมิแพ้ตา โรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง โรคภูมิแพ้อากาศ และโรคภูมิแพ้ในระบบทางเดินอาหาร

แต่ไม่ว่าเราจะแบ่งโรคภูมิแพ้จากเกณฑ์ใด หรือโรคภูมิแพ้จะเกิดขึ้นที่อวัยวะส่วนใด ก็ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความรำคาญ หรือใช้ชีวิตยากแตกต่างกันไป

สำหรับเล่มนี้ จะพูดถึงโรคภูมิแพ้จากอากาศที่เฉพาะเจาะจงในส่วนของระบบทางเดินหายใจ คือ “จมูก” เป็นสำคัญ เนื่องจากภูมิแพ้ประเภทอื่นๆ เรายังพอหลีกเลี่ยงหรือป้องกันไม่ให้ไปสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ได้ แต่อากาศคือสิ่งจำเป็นที่เราต้องหายใจเข้าไปเพื่อให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ซึ่งจมูกเป็นด่านแรกที่อากาศเดินทางเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นจมูกจึงต้องรับศึกหนักไม่น้อย กอปรกับสภาพอากาศและวิถีการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปจนทำให้อากาศไม่บริสุทธิ์ เต็มไปด้วยสิ่งปนเปื้อนและสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่งผลให้ผู้คนป่วยเป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในเด็ก และคนไทยเองก็หนีไม่พ้นเช่นกัน โดยสถานการณ์ในบ้านเรานั้น ในช่วง 10 ปีมานี้ มีผู้ป่วยเป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพิ่มมากขึ้น 3-4 เท่า เลยทีเดียว

SAMPLE

ไม่เพียงแค่ศึกนอกบ้านอย่างสภาพอากาศภายนอก (เช่น อากาศที่ปนเปื้อนสารพิษ ฝุ่น PM2.5 เกสรดอกไม้ ฯลฯ) ศึกในบ้านเองเราก็ต้องรับมือ ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นที่แฝงตัวตามที่ต่างๆ ในบ้าน ไรฝุ่นบนที่นอน สัตว์เลี้ยง เชื้อรา หรือแม้แต่แมลงสาบ พาหะนำเชื้อสารพัดโรคที่เราไม่ต้อนรับแต่ยากจะกำจัดให้สิ้นซาก

ปัจจัยรอบตัวทั้งศึกในและศึกนอกทำให้เรารับมือค่อนข้างยาก และทำให้ผู้คนป่วยเป็นโรคภูมิแพ้จมูกกันง่ายขึ้น ซึ่งเมื่อเป็นแล้ว ตัวแปรที่มากมายทำให้ยากต่อการรักษาให้ “หายขาด” โดยทั่วไปแล้วจึงทำได้เพียง “ควบคุมอาการ” ไม่ให้กำเริบหนัก และ “การป้องกัน” โดยการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ทั้งหลาย กระนั้น อาการจากโรคภูมิแพ้จมูกอักเสบ ไม่ว่าจะเป็นคัดจมูก น้ำมูกไหล จามคันในจมูก หายใจไม่ออก หูอื้อ รอยคล้ำรอบดวงตา ผิวแห้งและคัน ที่ดูไม่ได้ร้ายแรงอะไร แต่ก็สร้างความรำคาญและลำบากในการใช้ชีวิตไม่น้อย ซึ่งถ้าหากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องหรือทันเวลาก็อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่ทำให้ใช้ชีวิตลำบากยิ่งขึ้น

ในหนังสือ **“ภูมิแพ้แก้ได้”** เล่มนี้ เขียนโดย **คุณหมอล่ายอิ๋งต๋ำ** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางโสต ศอ นาสิก จากโรงพยาบาลกั๋วไท่ ประเทศไต้หวัน เขียนจากประสบการณ์ตรงในการรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูกที่ไต้หวัน ซึ่งประชากร 1 ใน 3 ของประเทศประสบกับปัญหาป่วยด้วยโรคภูมิแพ้จมูก ถือเป็นสัดส่วนที่ค่อนข้างสูงเช่นเดียวกับประเทศไทย โดยในเล่มนี้ได้รวบรวมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้จมูกไว้รอบด้าน ทั้งสาเหตุและผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพเพื่อต้านโรคภูมิแพ้จมูกตั้งแต่ในวัยทารกจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การสร้างสุขอนามัยของสภาพแวดล้อมเพื่อไล่ภูมิแพ้ไปให้ไกลตัว แถมด้วยวิธีการหายใจอย่างถูกต้องที่ช่วยลดอาการจากโรคภูมิแพ้จมูก และปิดท้ายด้วย 33 คำถามที่พบบ่อย ที่จะมาช่วยไขข้อข้องใจให้กับผู้ป่วยภูมิแพ้จมูกได้อย่างละเอียดชัดเจน

SAMPLE

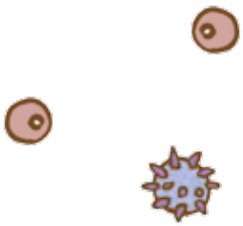
ด้วยองค์ความรู้รอบด้านเช่นนี้ หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เหมาะเฉพาะสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้จมูกแล้วเท่านั้น แต่ยังเหมาะสำหรับทุกคนด้วย เนื่องจากอากาศเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องหายใจ และแนวโน้มผู้ป่วยด้วยโรคนี้ก็มีมากขึ้นทุกปี การเสริมภูมิความรู้ให้กับตัวเองและคนรอบตัวนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน เพราะการป้องกันไว้ย่อมดีกว่าการแก้ไขเมื่อเป็น

จริงอยู่ที่ว่าประเทศไต้หวันกับประเทศไทยนั้นมีสภาพภูมิประเทศที่แตกต่างกัน แต่ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนชื้น สภาพความเป็นเมืองที่เป็นศูนย์กลางทางธุรกิจและอุตสาหกรรม วิถีชีวิตและอาหารการกินแบบเอเชียที่ใกล้เคียงกัน ความรู้ของคุณหมอล่ายอิ๋งต๋าจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับคนไทยได้เป็นอย่างดี

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณ **คุณชาญ ธนประกอบ** ที่เล็งเห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ และได้กรุณาแปลหนังสือเล่มนี้ออกมาอย่างสมบูรณ์ที่สุด... สู่นักอ่านชาวไทย

ท้ายสุดนี้... เมื่อ “คนที่แพ้ก็ต้องดูแลตัวเอง” – แต่จะดูแลตัวเองได้ดี เราก็ต้องได้รับความรู้ที่ดี รู้วิธีที่ถูกต้อง เพื่อเสริมภูมิให้กับเรา... และหนังสือเล่มนี้คือคำตอบสำหรับคุณ

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์



SAMPLE

คำนำผู้เขียน

ผู้ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้จมูกมีสัดส่วนค่อนข้างสูง ตามสถิติแล้วในไต้หวัน ประชากรทุกสามคนจะมีหนึ่งคนที่เป็นโรคภูมิแพ้จมูก กล่าวได้ว่าโรคนี้เป็นโรคที่น่ารำคาญมาก ในแผนกคนไข้นอกของแผนกโสต ศอ นาสิก จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้จมูกก็ไม่เคยลดน้อยลงเลย จึงเป็นโรคและอาการที่แพทย์โสต ศอ นาสิก ค่อนข้างคุ้นเคย

จากประสบการณ์การตรวจผู้ป่วยนอกแผนกโสต ศอ นาสิก และผู้ป่วยศูนย์โสตประสาทและการได้ยินของผมพบว่า ผู้ป่วยส่วนมากขาดความรู้ความเข้าใจอยู่มาก ซ้ำร้ายยังมีความเชื่อส่วนตัวที่คิดเอาเองและหลงเชื่อคำร่ำลือตามแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่ไม่น่าเชื่อถือ จนกระทั่งขัดแย้งกับการรักษาของแพทย์ นอกจากนี้ผู้ป่วยบางคนหวังเพียงให้แพทย์เขียนใบสั่งยาให้แต่ไม่ยอมทำตามคำแนะนำ ซึ่งความจริงแล้วโรคภูมิแพ้จมูกเกี่ยวพันอย่างแนบแน่นกับอาหารการกินและการใช้ชีวิตประจำวัน จะอาศัยเพียงยาหรือการผ่าตัดไม่มีทางรักษาให้หายสนิทได้

SAMPLE

เจตนารมณ์ที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ คือต้องการให้ความรู้พื้นฐานแก่มหาชน ให้ผู้ป่วยกับแพทย์ได้ร่วมมือกันอย่างใกล้ชิด อันจะนำมาซึ่งผลดีในการรักษา

ในหนังสือเล่มนี้ เราจะเริ่มจาก “การทำความรู้จักโรคภูมิแพ้จมูก” ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐาน และ “วิเคราะห์ 6 ต้นเหตุของโรคภูมิแพ้จมูก” ให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจความรู้เหล่านี้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน และรู้ว่าอะไรคือต้นเหตุของโรคภูมิแพ้จมูก 6 ประการ ต่อจากนั้นในบทที่ 2 จะกล่าวถึงคำถามที่ผู้ป่วยส่วนมาก โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์ต้องการทราบ นั่นคือคำถามที่ว่าเราจะหลีกเลี่ยงมิให้เด็กเป็นโรคภูมิแพ้จมูกได้อย่างไร ซึ่งเป็นการแบ่งปันข้อมูลทางการแพทย์ล่าสุดให้แก่ผู้อ่าน

สำหรับคำถามที่ว่า อาการจากโรคภูมิแพ้จมูกสามารถบรรเทาด้วยการออกกำลังกายได้หรือไม่ ในฐานะที่จมูกเป็นดั่งทวารแห่งการหายใจของร่างกายมนุษย์ สภาพจมูกจึงเป็นตัวตัดสินคุณภาพการหายใจ ดังนั้นในบทที่ 3 จึงเน้นที่ท่าฝึกหายใจเพื่อลดอาการภูมิแพ้ โดยเจาะจงที่อาการภูมิแพ้จมูกและระบบทางเดินหายใจเพื่อให้ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูกทุกท่านหายใจได้ดีขึ้นและลดอาการข้างเคียงต่างๆ

SAMPLE

เมื่อเข้าใจเรื่องพื้นฐานเหล่านี้แล้ว เราก็จะทำการตรวจสุขภาพครั้งใหญ่ของสภาพแวดล้อมที่ผู้อ่านใช้ชีวิตอยู่ หาต้นเหตุของอาการภูมิแพ้จมูกที่ควรหลีกเลี่ยง โดยในบทที่ 4 มีรายการให้ตรวจสอบ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตัวเอง เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับผู้มีอาการภูมิแพ้จมูก

ท้ายสุดในบทที่ 5 ผมได้รวบรวมคำถามที่พบบ่อย ซึ่งมาจากคำถามที่มักถูกถามเสมอเวลาตรวจผู้ป่วยนอก ในบทนี้ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการรักษาโรคภูมิแพ้จมูกด้วยยา อาการภูมิแพ้จมูกและอาการแทรกซ้อน ภูมิแพ้จมูกกับเสียงพูด เป็นต้น ซึ่งผมจะอธิบายอย่างง่ายๆ และย่นย่อถึงการรักษาเฉพาะทางและที่อยากจะกล่าวถึงคือ ในการตรวจเสียงพูดของผู้ป่วยนอก ผมพบว่ามีผู้ใช้เสียงพูดโดยอาชีพจำนวนไม่น้อย (เช่น นักร้อง) มีปัญหาภูมิแพ้จมูก และมีผลกระทบต่องานของพวกเขาในระดับหนึ่งทีเดียว ดังนั้นผมจึงขออธิบายแต่ละปัญหาไว้ในบทนี้

SAMPLE

จำได้ว่าขณะที่ผมศึกษาเพิ่มเติมที่ญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกา นอกจากจะได้เรียนรู้ความรู้และเทคโนโลยีการแพทย์ใหม่ล่าสุดแล้ว ผมยังพบว่าพวกเขาจริงจังกับการให้ความรู้ด้านสุขอนามัยแก่ผู้ป่วยมาก ดังนั้นขณะเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมจึงพยายามผสมผสานความรู้ที่ร่ำเรียนมาเหล่านี้ไว้ในเนื้อหาด้วย เพื่อให้การศึกษาด้านสุขอนามัยของไต้หวันสมบูรณ์ตามมาตรฐานสากล และหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ช่วยให้ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรงยิ่งขึ้น และเอาชนะโรคภูมิแพ้จมูกได้!

SAMPLE

賴盈達

ล่ายอิ๋งต๋า

สารบัญ

กลยุทธ์ต้านภูมิแพ้ 1

6 สารก่อโรคภูมิแพ้จมูก
รู้เรา รู้เขา จึงจะรบร้อยชนะร้อย! 25

26 ทำไมจึงเป็น “โรคภูมิแพ้จมูก”

27 วิธีการแยกแยะอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

28 ตารางเปรียบเทียบอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

30 อะไรบ้างที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้จมูก

30 ไรฝุ่น แมลงสาบ สัตว์เลี้ยง เชื้อรา เกสรดอกไม้ ฝุ่น PM2.5/หมอกควัน

41 ผลกระทบจากโรคภูมิแพ้จมูกต่อการดำรงชีวิต

42 คัดจมูก น้ำมูกไหล รอยคล้ำรอบดวงตา หอบหืด ผิวแห้งและคัน ภูมิแพ้ขึ้นตา ไซนัสอักเสบ โรคหูชั้นกลางอักเสบและโรคหูชั้นกลางอักเสบแบบมีน้ำขังในหู

SAMPLE

กลยุทธ์ต้านภูมิแพ้ 2

ตั้งแต่ตั้งครรภ์ถึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ 2 ประเด็นสำคัญในการใช้ชีวิตต้านภูมิแพ้ที่ควรรู้

47

49 ประเด็นที่ 1 : บ่มเพาะสภาพร่างกายต้านภูมิแพ้ให้ลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์

49 กินของเหล่านี้ให้มาก ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้ทารกในครรภ์

54 กินของเหล่านี้ให้น้อยลง ช่วยลดอัตราภูมิแพ้ของทารกในครรภ์

57 ประเด็นที่ 2 : สร้างนิสัยการต้านภูมิแพ้ที่พึงปฏิบัติทั้งเด็กและผู้ใหญ่

57 พึงรักษา “หลักการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ได้น้อย”

62 การสั่งน้ำมูกต้องทำอย่างนี้

65 ช่วยเด็กสั่งน้ำมูก ต้องทำอย่างนี้

66 การปรับเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยลดอัตราการเกิดภูมิแพ้ได้

69 ท่านอนที่ถูกต้อง ช่วยลดอาการจากภูมิแพ้ได้จริงหรือ

70 เคล็ดลับการใช้ยาต้านภูมิแพ้

72 การจัดการกับอาการภูมิแพ้ที่รุนแรง

73 อาการหอบหืดที่เกิดจากภูมิแพ้ให้ทำอย่างนี้

SAMPLE

3 กระบวนท่า ฝึก “พลังการหายใจที่โปร่งโล่ง” เพิ่ม “พลังการรับมือภูมิแพ้”! 75

78 กระบวนท่าที่ 1 : หายใจด้วยท้องลดภูมิแพ้ – เพิ่มการขยายตัวของปอด ต่อให้จมูกตันเพราะภูมิแพ้ ก็ยังหายใจได้คล่อง!
80 การฝึกหายใจด้วยท้องลดภูมิแพ้ในท่านอน
83 การฝึกหายใจด้วยท้องลดภูมิแพ้ในท่ายืน (แบบง่าย/ขั้นสูง)
91 การฝึกหายใจด้วยท้องลดภูมิแพ้ในท่านั่ง
93 กระบวนท่าที่ 2 : นวดจมูกลดภูมิแพ้ – วิธีง่ายๆ ช่วยบรรเทาความรู้สึกไม่สบายจมูกที่เกิดจากภูมิแพ้!
96 กระบวนท่าที่ 3 : หายใจทางจมูกลดภูมิแพ้ – ฝึกการหายใจทางจมูกให้เป็นนิสัย ป้องกันมิให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจากการหายใจทางปาก!

มาสำรวจอนามัยสิ่งแวดล้อมกันเถอะ! 4 หลักการต้านภูมิแพ้ ดูแลสภาพแวดล้อมนอกร่างกาย 101

102 โชคไม่ดีเลยที่ 80% ของอาการภูมิแพ้จะอยู่กับคุณตลอดชีวิต!
103 4 หลักการใหญ่สลายต้นเหตุ ไล่ภูมิแพ้ไปไกลพันลี้
103 หลักการรับมือที่ 1 : การต้านภูมิแพ้ในบ้าน
127 หลักการรับมือที่ 2 : การต้านภูมิแพ้นอกบ้าน
127 หลักการรับมือที่ 3 : การต้านภูมิแพ้ด้วยการเลือกเสื้อผ้า
128 หลักการรับมือที่ 4 : การต้านภูมิแพ้ขณะเปลี่ยนฤดูกาล

SAMPLE

กลยุทธ์ต้านภูมิแพ้ 5

Q&A : 33 คำถามที่ผู้ป่วยต้องถาม ให้ประสบการณ์ของคนอื่นเป็นพลังสำรองการรบของคุณ

131

132 1 การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกวิธีควรทำอย่างไร

135 2 ลักษณะของงานทำให้ไม่สามารถใส่หน้ากากได้ มีวิธีอื่นทดแทนหรือไม่

136 3 สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้จมูก การใช้เครื่องดูดฝุ่นมีส่วนช่วยในการต้านภูมิแพ้หรือไม่ แล้วควรเลือกใช้เครื่องดูดฝุ่นชนิดใด

138 4 สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้จมูก การใช้เครื่องฟอกอากาศมีส่วนช่วยในการช่วยต้านภูมิแพ้หรือไม่ แล้วมีวิธีการเลือกซื้ออย่างไร

142 5 สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้จมูก ควรจำกัดความชื้นให้อยู่ในระดับใดจึงจะดีที่สุด ยิ่งแห้งยิ่งดีใช่หรือไม่

143 6 เมื่อเกิดฝุ่น PM2.5 และหมอกควันพร้อมกัน ควรทำอย่างไรจะซุกตัวอยู่แต่ในบ้านไม่ออกไปไหนเลยหรือ

144 7 สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้จมูก เวลาสั่งน้ำมูก ชนิดและวัสดุของกระดาษทิชชูที่ใช้ มีผลกระทบหรือไม่

145 8 ถ้าคัดจมูกอย่างหนักจะบรรเทาด้วยวิธีใด

146 9 มีวิธีรักษาภูมิแพ้จมูกด้วยการแพทย์ทางเลือกหรือไม่

148 10 แพทย์บอกว่าฉันเป็นภูมิแพ้จมูก แปลว่าจมูกฉันมีติ่งเนื้อใช่หรือไม่

149 11 ขณะตรวจโพรงจมูก แพทย์จะใช้กล้องเอ็นโดสโคปตรวจ กล้องที่ว่าคืออะไร แล้วเจ็บหรือไม่

150 12 ฉันเป็นภูมิแพ้จมูกหรือเป็นไซนัสอักเสบ

152 13 เมื่อรักษาภูมิแพ้จมูกจนหายแล้ว รอยคล้ำรอบดวงตาจะหายไปเองใช่หรือไม่

SAMPLE

153 14 ฉันมักคัดจมูกข้างหนึ่งอยู่เสมอ เป็นเพราะโรคภูมิแพ้จมูกใช่หรือไม่

154 15 แพทย์บอกว่าผนังกั้นช่องจมูกของฉันคด หมายความว่าอย่างไร และควรจัดการอย่างไร

156 16 ฉันเป็นภูมิแพ้จมูกมาหลายปี พักนี้รู้สึกหูอื้อด้วย ไม่ทราบว่าเกี่ยวข้องกับภูมิแพ้จมูกหรือไม่

157 17 ฉันเป็นผู้ป่วยภูมิแพ้จมูกอย่างหนัก ตอนนอนมักถูกคนในครอบครัวบอกว่านอนกรน มีวิธีแก้ไขหรือไม่

158 18 ภูมิแพ้จมูกกับหอบหืด เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดใช่หรือไม่

160 19 เมื่อก่อนฉันไม่เคยมีอาการภูมิแพ้จมูกเลย แต่หลายปีมานี้จู่ๆ ก็เป็นโดยไม่ทราบสาเหตุ มีสาเหตุอะไรกันแน่ที่ทำให้เป็นโรคภูมิแพ้จมูก

163 20 เมื่อเลือดกำเดาไหล วิธีจัดการที่ถูกต้องควรทำอย่างไร

165 21 มักเห็นโฆษณายาพ่นจมูกทางโทรทัศน์บ่อยๆ บอกว่าประสิทธิภาพการรักษารวดเร็ว ฉันสามารถใช้ยาพ่นในระยะยาวได้หรือไม่

169 22 ว่ากันว่า ยาพ่นจมูกผสมสารสเตียรอยด์ ฉันจึงไม่กล้าใช้ ถ้าใช้จะเกิดปัญหาหรือไม่

170 23 อุปกรณ์ล้างจมูกมีประสิทธิภาพอย่างไร

175 24 ยาที่ใช้รักษาโรคภูมิแพ้จมูกมีอะไรบ้าง

178 25 มักได้ยินว่า กินยาแก้ภูมิแพ้จมูกแล้วจะง่วงนอน มีชนิดที่กินแล้วไม่ง่วงหรือไม่

180 26 ฉันเป็นโรคภูมิแพ้จมูกอย่างหนัก เคยรักษาด้วยยาแต่ไม่เป็นผล อยากทราบว่าการรักษาโรคภูมิแพ้จมูกด้วยการผ่าตัดเป็นอย่างไร

SAMPLE

184 27 การผ่าตัดเทอร์บิเนทอันล่างด้วยเลเซอร์ (Laser turbinoplasty) คือการเผาเยื่อบุจมูกใช่หรือไม่ และเยื่อบุจมูกจะเกิดใหม่ได้หรือไม่

186 28 หลังการรักษาด้วยวิธีผ่าตัดแล้ว จะไม่กลับมาเป็นโรคภูมิแพ้จมูกซ้ำอีกใช่หรือไม่

187 29 การรักษาโรคภูมิแพ้จมูกด้วยการผ่าตัดมีหลายวิธี วิธีใดได้ผลดีที่สุด

190 30 ฉันเป็นนักร้องอาชีพ เป็นโรคภูมิแพ้จมูกอย่างรุนแรง มีเสมหะในลำคอตลอดปี บางครั้งเสียงไม่ใสกังวาน ขอเรียนถามว่าเกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้จมูกหรือไม่

193 31 ฉันมักรู้สึกว่าตนเองสูดฝุ่นเข้าไป หรือสัมผัสกับอะไรบางอย่างนอกจากจะมีอาการไม่สบายจมูกแล้ว เสียงมักเริ่มแหบทันที! เป็นเพราะอะไร

194 32 การใช้ยารักษาภูมิแพ้จมูกระยะยาว จะกระทบต่อเส้นเสียงหรือการแสดงของฉันหรือไม่ ฉันควรดูแลสุขภาพอย่างไร

196 33 คุณหมอโปรดช่วยด้วย! อีกสองชั่วโมงผมต้องขึ้นร้องเพลงแล้ว แต่จมูกตันไปหมด น้ำมูกไหลตลอดเวลา และไม่มีเสียง ผมควรทำอย่างไร

SAMPLE

SAMPLE

6 สารก่อโรคภูมิแพ้จมูก
รู้เรา รู้เขา
จึงจะรบร้อยชนะร้อย!

SAMPLE

กลยุทธ์ต้านภูมิแพ้ 1

6 สารก่อโรคภูมิแพ้จมูก รู้เรา รู้เขา จึงจะรบร้อยชนะร้อย!

โรคภูมิแพ้จมูกคือคนรักผู้น่ากลัว ที่พัวพันไม่รู้จบ ทั้งนี้ประชากรไต้หวัน 1 ใน 3 ล้วนเป็นโรคภูมิแพ้จมูก คุณเองก็อาจเป็นหนึ่งในจำนวนนี้ แต่คุณอาจปลอดภัยได้ด้วยการป้องกันตัวเองจากภูมิแพ้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ซึ่งจะขับไล่โรคภูมิแพ้ให้พ้นไปจากคุณ

ทำไมจึงเป็น “โรคภูมิแพ้จมูก”

โรคภูมิแพ้จมูก ชื่อเต็มควรเป็นโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (Allergic rhinitis) แล้วโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้คืออะไร โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังและซับซ้อนโรคหนึ่ง มักมีอาการดังต่อไปนี้

- **คัดจมูก**
- **น้ำมูกไหล (ปกติจะเป็นน้ำมูกใส)**
- **จาม**
- **คันในจมูก**

ขณะเดียวกัน การอักเสบในจมูกอาจนำมาซึ่งอาการอื่นๆ เช่น เกี่ยวพันถึงดวงตา ลำคอ และหู ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ล้วนมีโอกาสเกิดขึ้นได้ การแยกประเภทการอักเสบในจมูกแบ่งออกเป็น การอักเสบในจมูกชนิดแพ้ และการอักเสบในจมูกชนิดไม่แพ้ ในจำนวนนี้อาการจมูกอักเสบ 50% ล้วนจัดอยู่ในประเภทจมูกอักเสบชนิดแพ้

เหตุที่เรียกว่าจมูกอักเสบชนิดแพ้ เนื่องจากจมูกอักเสบชนิดแพ้เกี่ยวพันกับการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันของตัวเรา ปฏิกิริยาตอบสนองของภูมิคุ้มกันมีสารตัวหนึ่งเรียกว่า **IgE** (**อิมมูโนโกลบูลิน** เป็นแอนติบอดีชนิดหนึ่ง) ซึ่งมีบทบาทสำคัญมากต่อภูมิคุ้มกัน และเป็นกลไกสำคัญในการเกิดโรคภูมิแพ้จมูก **การสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ใดๆ (เช่น ฝุ่น เกสรดอกไม้ ไรฝุ่น เป็นต้น) ล้วนกระตุ้นแอนติบอดี ทำให้เกิด IgE ร่างกายจึงตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ชนิดนั้นมากขึ้นและไวขึ้น เช่น จาม คันในจมูก น้ำตาไหล น้ำมูกไหล เป็นต้น ซึ่งก็คืออาการของ “โรคภูมิแพ้จมูก”**

วิธีการแยกแยะอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

นี่เป็นปัญหาที่พบบ่อย ผู้ป่วยจำนวนมากและคุณเองก็อาจเคยสงสัย เนื่องจากไข้หวัดเป็นโรคที่ทุกคนล้วนมีประสบการณ์ อาการส่วนมากคือเจ็บคอ ไอ และมีน้ำมูกไหล ถ้าอาการไม่หนักมาก ราวสัปดาห์เศษก็หายเองได้

ความจริงเราแยกแยะโรคหวัดกับโรคภูมิแพ้จมูกได้ด้วยเอกลักษณ์ 2 ประการ **ประการที่ 1** คือ **ระยะเวลาที่ร่างกายแสดงอาการ** เมื่อเป็นหวัด อาการที่เกิดกับจมูก (เช่น จาม คันในจมูก น้ำมูกไหล คัดจมูก ฯลฯ) จะเป็นอยู่ไม่กี่วัน ส่วนอาการจากโรคภูมิแพ้จมูกนั้น เนื่องจากร่างกายต้องใช้เวลาค่อนข้างนานในการตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ ดังนั้นอาการที่เกิดกับจมูกจึงค่อนข้างยาวนานกว่า โดยทั่วไปแล้วผู้ป่วยที่มารับการตรวจมักบอกว่า เขามีอาการคัดจมูกมานานหลายเดือน หรืออาจหลายสิบปีด้วยซ้ำ หรือมีน้ำมูกไหลตลอดเวลา เอกลักษณ์ **ประการที่ 2** คือ **สีของสารคัดหลั่งในจมูก** เมื่อเป็นหวัดใหม่ๆ สารคัดหลั่งในจมูกจะมีสีค่อนข้างขาว แต่ถ้าเป็นสีเหลืองหรือเขียว ส่วนมากจะเกิดจากโพรงจมูกติดเชื้อไวรัสหรือเชื้อโรค บางครั้งอาจมีกลิ่นเหม็นด้วย ซึ่งเป็นการติดเชื้อ

ค่อนข้างรุนแรงแล้ว แต่ในอาการของโรคภูมิแพ้จมูก เนื่องจากสารก่อภูมิแพ้ทำให้ภูมิคุ้มกันของเราเกิดปฏิกิริยาตอบสนอง จึงทำให้เกิดสารคัดหลั่งเป็นเมือกในจมูก ซึ่งโดยทั่วไปจะใสและเหลวเหมือนน้ำ เอกลักษณ์สองอย่างนี้คือตัวบ่งชี้ในการแยกแยะว่าป่วยเป็นหวัดหรือเป็นโรคภูมิแพ้จมูก

ตารางเปรียบเทียบอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

อาการ	ภูมิแพ้จมูก	ไซนัสอักเสบ	ไข้หวัด	ไข้หวัดใหญ่
ระยะเวลาอาการต่อเนื่อง	ยาวนาน	อาจสั้นหรือยาวก็ได้	ระยะสั้น (2-5 วัน)	ระยะสั้น (1-2 สัปดาห์)
เป็นไข้	ไม่มี	อาจมี	น้อย	อาจไข้สูงติดต่อกัน 3-4 วัน
ปวดศีรษะ	บางครั้ง	บ่อย	น้อย	บ่อยมาก
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	ไม่	ไม่	เล็กน้อย	พบบ่อยและเป็นมาก
อ่อนเพลีย	ไม่	บางครั้ง	เล็กน้อย	บ่อยมาก และอาจยืดเยื้อมากกว่า 1 สัปดาห์
คัดจมูก จาม	บ่อย	เป็นไปได้	บ่อย	บางครั้ง

SAMPLE

ตารางเปรียบเทียบอาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ (ต่อ)

อาการ	ภูมิแพ้จมูก	ไซนัสอักเสบ	ไข้หวัด	ไข้หวัดใหญ่
น้ำมูก	ใส เหลว เหมือนน้ำ	สีเขียว หรือเหลือง ลักษณะข้น	สีขาว สีเหลือง สีเขียว	น้อย หากมีส่วนมาก จะเป็นสีขาว
เจ็บคอ	ไม่	ไม่	บ่อย	บ่อย
ไอ	บางครั้ง	บางครั้ง	เล็กน้อย ถึง ปานกลาง	บ่อย และอาจเป็นหนัก
อาการแทรกซ้อน	เกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้ เช่น โรคหอบหืด	เกี่ยวข้องกับภูมิแพ้จมูก	ไซนัสอักเสบ ปวดในหู เป็นต้น	หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ อาจต้องอยู่โรงพยาบาล

ส่วนอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (Influenza like Illness ; ILI) ที่มีความผิดปกติทางคลินิก* คล้ายไข้หวัดใหญ่ เพียงแต่การตรวจวิเคราะห์ยังระบุสายพันธุ์ไวรัสได้ไม่ชัดเจน จึงสงสัยไว้ก่อนว่าเป็นการป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่ ประชากรจำนวนไม่น้อยที่มักสับสนกับอาการของสองโรคนี้ จึงขอแนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อไม่ให้พลาดช่วงเวลาทองของการรักษา

---

* ความผิดปกติทางคลินิก (clinical symptoms) : ศัพท์ทางการแพทย์เรียกโดยรวมถึงความผิดปกติทางร่างกายที่ได้มีการศึกษาแล้วในเชิงสาเหตุ การดำเนินไป และวิธีการรักษา

อะไรบ้างที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้จมูก

เราเรียกสิ่งที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้จมูกกันว่า “สารก่อภูมิแพ้” ซึ่งเป็นสารภายนอกร่างกาย ไม่ว่าจะเข้าสู่ร่างกายทางปาก จมูก หรือการสัมผัส หลังจากเข้าสู่ร่างกายแล้ว ร่างกายของเราจะเกิดแอนติบอดีต้านสิ่งแปลกปลอมจากภายนอกเหล่านั้น และเกิดปฏิกิริยาตอบสนองของภูมิคุ้มกัน จึงกลายเป็นภูมิแพ้

ในส่วนของโรคภูมิแพ้จมูก สารก่อภูมิแพ้อาจทำให้น้ำมูกไหล คัดจมูก และจาม เป็นต้น สารก่อภูมิแพ้มีมากมายหลายชนิด โดยทั่วไปเรามักแยกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ประเภทแรกคือ**สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ** และประเภทที่สองคือ **สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร** สารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อยที่สุดในไต้หวันคือไรฝุ่น โดยพบกว่า 90% ซึ่งถือว่าสูงมาก อันดับที่สองเชื่อว่าหลายท่านคงคิดไม่ถึง นั่นคือ **แมลงสาบ**และสิ่งที่เกิดจากการเมแทบอลิซึมของแมลงสาบ (เช่น ชั้นผิว เปลือกหรือสิ่งขับถ่าย เป็นต้น) ก็สามารถทำให้เกิดภูมิแพ้ได้เช่นกัน นอกจากนี้ **สัตว์มีขน** ขนของสัตว์หรือต่อมเหงื่อ สารคัดหลั่งจากต่อมผิวหนัง ล้วนอาจเป็นสารก่อภูมิแพ้ได้ และที่พบบ่อยยังมี**เชื้อรา เกสรดอกไม้ และฝุ่น ซึ่งล้วนเป็นสารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อยในไต้หวัน** อันดับต่อไปจะอธิบายให้ทราบว่าสารก่อภูมิแพ้เหล่านี้มาจากที่ใดบ้าง

1. ไรฝุ่น

ไรฝุ่นคืออะไร เราไม่สามารถมองเห็นไรฝุ่นได้ด้วยตาเปล่า ต้องส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์จึงจะเห็น ไรฝุ่นเป็นสัตว์ประเภทแมง มีแปดขา ลำตัวเป็นปล้อง มีชีวิตอยู่ได้โดยอาศัยสารบางอย่างจากสิ่งมีชีวิตในบ้าน เช่น เศษหนังศีรษะ (รังแค) สารจากร่างกายมนุษย์ สัตว์เลี้ยง และเชื้อรา ซึ่งล้วนมีไรฝุ่นปะปนอยู่ ความจริงสภาพการดำรงชีวิตของไรฝุ่นค่อนข้างลำบาก มันต้องการความชื้น

SAMPLE

ตั้งแต่ 60% - 80% อุณหภูมิราว 25°C - 30°C ดังนั้นบริเวณที่ร้อนชื้นจึงเกิดไรฝุ่นได้ง่าย และขอเตือนอีกครั้งว่าผู้ป่วยโรคหอบหืดราว 90% ล้วนแพ้ไรฝุ่น รองลงมาเป็นแมลงสาบ และอันดับที่สามคือสัตว์เลี้ยง

2. แมลงสาบ

แมลงสาบพบได้ทั่วไปตามท่อระบายน้ำ แปลงดอกไม้ พื้นบ้าน และห้องครัว ซึ่งได้กล่าวไปแล้วข้างต้นว่าสารที่เกิดจากกระบวนการเมแทบอลิซึมของแมลงสาบก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้ โดยสารเหล่านี้มาจากเวลาที่แมลงสาบตายจะเกิดการย่อยสลายเป็นโมเลกุลเล็กๆ ซึ่งเมื่อโมเลกุลเหล่านี้กระจายไปในอากาศก็ทำให้เกิดภูมิแพ้ได้ และเนื่องจากห้องครัวหรือท่อระบายน้ำในบ้านเป็นที่ที่ง่ายต่อการเพาะพันธุ์ของแมลงสาบ เราจึงควรหมั่นทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

3. สัตว์เลี้ยง

สัตว์เลี้ยงเช่นสุนัขและแมวมีต่อมไขมันที่ผิวหนังและขน สารที่เกิดจากกระบวนการเมแทบอลิซึมเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดภูมิแพ้ได้ นอกจากนี้ไรฝุ่นยังซุกซ่อนอยู่ในขนของสัตว์เลี้ยงได้ง่ายอีกด้วย

4. เชื้อรา

การเกิดเชื้อรามีส่วนสัมพันธ์กับอุณหภูมิเช่นเดียวกับไรฝุ่น มักอาศัยอยู่ตามสิ่งแวดล้อมร้อนชื้น โดยเฉพาะอากาศในไต้หวันค่อนข้างชื้น ข้าวของต่างๆ และเกือบทุกสถานที่จึงล้วนเกิดเชื้อราได้ง่าย ผู้คนที่อาศัยอยู่ในไต้หวันจึงต้องใส่ใจเป็นพิเศษ

5. เกสรดอกไม้

ในฤดูใบไม้ผลิที่ดอกไม้บานสะพรั่ง เกสรจะปลิวกระจายไปในอากาศทำให้เกิดภูมิแพ้ได้ และไม่ว่าจะเป็นพืชพรรณชนิดใดก็ล้วนก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้ทั้งสิ้น

6. ฝุ่น (PM2.5/หมอกควัน)

ฝุ่นละอองเป็นสิ่งที่ล่องลอยในอากาศและพบได้ทั่วไป ฝุ่นจะถูกลมพัดไปทุกแห่งหน เช่น ซอกมุมต่างๆ ของบ้าน แค่เราไม่ได้ทำความสะอาดบ้านไม่นานก็มักมีฝุ่นหนาเตอะและทำให้ร่างกายคนเราเกิดภูมิแพ้ได้ง่าย ระยะนี้เรามักพูดกันถึง **“PM2.5”** **“ฝุ่นม่วง”** และ **“หมอกควัน (smog)”** ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับวัตถุในอากาศ โดยเฉพาะปัญหามลภาวะในอากาศรุนแรงขึ้นทุกที ล้วนเป็นสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจและหาวิธีป้องกัน ซึ่งจะแนะนำวิธีการทำความสะอาดในบทต่อไป

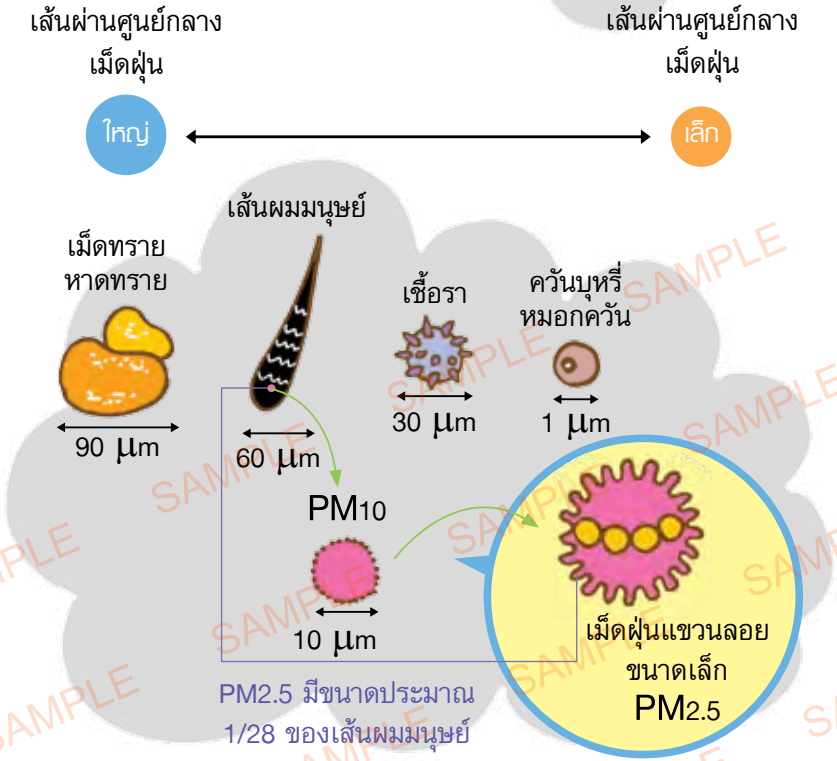
SAMPLE

คำว่า PM ใน PM2.5 ย่อมาจาก Particulate Matter หรือฝุ่นละออง หมายถึง อนุภาคที่เป็นของแข็งหรือของเหลวที่แขวนลอยอยู่ในอากาศ ประกอบด้วย ฝุ่น ควัน เป็นต้น ละอองแขวนลอยในอากาศเหล่านี้มักมีขนาดเล็กใหญ่แตกต่างกัน และที่เรียกว่า PM2.5 หมายถึง **เส้นผ่านศูนย์กลางของเม็ดฝุ่นมีขนาดเท่ากับหรือเล็กกว่า 2.5 ไมโครกรัม หน่วยวัดไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ($\mu g/m^3$)** หมายถึง ในทุกๆ ลูกบาศก์เมตรมีปริมาณฝุ่น PM2.5 จำนวนมากน้อยเท่าใด

เส้นผ่านศูนย์กลางเม็ดฝุ่น (μm)	คำอธิบาย
< 100	ฝุ่นรวม* (Total Suspended Particulate : TSP) ขนาดราวเม็ดทรายตามชายหาด แต่แขวนลอยในอากาศได้
< 10	ฝุ่นขนาดเล็ก* (PM10) ขนาดราว 1/10 ของเส้นผ่านศูนย์กลางเม็ดทราย สามารถผ่านขนจมูกและช่องคดในโพรงจมูกเข้าสู่ลำคอได้
2.5 - 10	ฝุ่นหยาบ* (PM2.5 - PM10) ขนาดราว 1/8 - 1/20 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผม สามารถเข้าสู่ระบบการหายใจของร่างกายโดยผ่านการหายใจ
< 2.5	ฝุ่นละเอียด* (PM2.5) ขนาดราว 1/28 ของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผม สามารถทะลุถุงลมปอดเข้าสู่หลอดเลือดโดยตรงและไหลเวียนไปทั่วร่างกายโดยระบบการไหลเวียนของโลหิต

(ที่มา : กระทรวงสาธารณสุขไต้หวัน)

* อ้างอิงศัพท์เรียกฝุ่นขนาดต่างๆ ตามกรมควบคุมมลพิษ ประเทศไทย



2.5 µm มีขนาดเท่าใด คำตอบคือขนาดราว 1/28 ของเส้นผมมนุษย์ **เนื่องจากเป็นเม็ดฝุ่นที่มีอนุภาคเล็กมาก ขนจมูกและสารเหนียวในลำคอจึงไม่สามารถกรองได้ ทำให้ตรงเข้าสู่หลอดลม หลอดลมฝอย และทะลุถุงลมเข้าสู่ร่างกาย** อีกทั้งตับของเราไม่สามารถสลายพิษเม็ดฝุ่นเล็กจิ๋วเหล่านี้ได้ พิษจากฝุ่นจิ๋วเหล่านี้จึงเข้าสู่เส้นเลือดและกระจายไปทั่วร่างกายอย่างรวดเร็วโดย

ระบบไหลเวียนโลหิต ทำลายความสามารถในการลำเลียงออกซิเจนของฮีโมโกลบิน หรือโปรตีนเม็ดเลือดแดง ทำให้เกิดโรคได้ทุกระบบของร่างกาย ซึ่งเป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ หลายปีมานี้มีงานวิจัยมากมายระบุว่า PM2.5 มีผลต่อสุขภาพดังนี้ คือ ทำให้หลอดลมอักเสบ หอบหืด โรคหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็งปอด เป็นต้น ผู้ที่อาศัยอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่มีมลภาวะในอากาศไม่ว่าจะอยู่ระยะยาวหรือสั้นก็ตาม ล้วนมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตหรือป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจทั้งสิ้น

ส่วน **“ฝุ่นม่วง” หมายถึง เม็ดฝุ่นแขวนลอยขนาดจิ๋ว (PM2.5) ในอากาศมีความเข้มข้นเกิน 71 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ซึ่งระดับสูงสุดของการวัดและอันตรายที่สุดซึ่งก็คือ “สีม่วง”** เราจึงเรียกว่า “ฝุ่นม่วง” โดยสำนักสิ่งแวดล้อมของไต้หวันได้แบ่งสัญญาณเตือนมลภาวะทางอากาศออกเป็น 10 ระดับ จำแนกตามดัชนีความเข้มข้นของ PM2.5 เช่น เมื่อความเข้มข้นของ PM2.5 ถึงระดับ 36 $\mu g/m^3$ ก็คือระดับ 4 “สีเหลือง” กลุ่มผู้เป็นภูมิแพ้ต้องระมัดระวังการทำกิจกรรมกลางแจ้งและดูแลสภาพร่างกาย ส่วนคนทั่วไปที่สุขภาพดีต้องระมัดระวังการทำกิจกรรมกลางแจ้งเมื่อถึงระดับ 7 “สีแดง” (54 $\mu g/m^3$)

ตารางความเข้มข้นของเม็ดฝุ่นแขวนลอยขนาดจิ๋ว (PM2.5) ประเทศไต้หวัน

ระดับ	สี	ชนิด	ความเข้มข้นของ PM2.5 ($\mu g/m^3$)	คำแนะนำ
10	ม่วง	สูงมาก	≥ 71 **PM2.5 ในอากาศ ≥ 71 เรียกว่า "ฝุ่นม่วง"**	ถ้ารู้สึกไม่สบาย (เช่น แสบตา ไอ หรือเจ็บคอ) ควรลดการใช้พลังงานร่างกาย หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกบ้านต่างๆ
7-9	แดง	สูง	54-70	ถ้ารู้สึกไม่สบาย (เช่น แสบตา ไอ หรือเจ็บคอ) ควรลดกิจกรรมกลางแจ้ง
4-6	เหลือง	กลาง	36-53	ทำกิจกรรมนอกบ้านได้ตามปกติ **แต่กลุ่มผู้เป็นภูมิแพ้ (เช่น เป็นโรคทางเดินหายใจ) ควรลดการใช้พลังงานร่างกายและลดกิจกรรมกลางแจ้ง**
1-3	เขียว	ต่ำ	0-35	ทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ

SAMPLE

ตารางดัชนีคุณภาพอากาศประเทศไทย (Air Quality Index : AQI)

AQI	PM2.5 ($\mu g/m^3$)	คุณภาพอากาศ	สี	คำอธิบาย
201 ขึ้นไป	91 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง พื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือหากจำเป็น ควรใช้อุปกรณ์ป้องกัน หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์
101-200	51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ส้ม	ควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระคายเคืองตา ควรใช้อุปกรณ์ป้องกัน หรือไม่ควรทำกิจกรรมกลางแจ้งนาน ส่วนผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษแล้วมีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์
51-100	38-50	ปานกลาง	เหลือง	ทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ แต่ถ้าเป็นผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ และมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ หรือระคายเคืองตา ไม่ควรทำกิจกรรมกลางแจ้งนาน
26-50	26-37	ดี	เขียว	ทำกิจกรรมกลางแจ้งและท่องเที่ยวได้ตามปกติ
0-25	0-25	ดีมาก	ฟ้า	เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว

SAMPLE