

เป็นภูมิแพ้อะไรก็ตาม ENJOY LIFE!



เล่มนี้  
มีคำตอบ

# แล้ว ภูมิแพ้ จะแพ้เรา!

4Es

พบกับ

**กลยุทธ์หยุดภูมิแพ้**

ที่คุณทำได้ตั้งแต่วันนี้ โดยไม่ต้องมาหาหมอ!



ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล (หมอแอน)

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้และภูมิคุ้มกัน

เจ้าของ Facebook Fanpage “ภูมิแพ้ก็แพ้เรา”

แล้ว  
กัมพูชา  
จะแพ้เรา!

ชื่อหนังสือ : แล้วภูมิแพ้ จะแพ้เรา!

ผู้เขียน : ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โปชนุกูล

ผู้เรียบเรียง : อิศระพร บวรเกิด

สำนักพิมพ์พริมาyard

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2565

ราคา 250 บาท

ISBN 978-616-403-100-5



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท พริมาyard พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

อรพรรณ โปชนุกูล.

แล้วภูมิแพ้ จะแพ้เรา!-- กรุงเทพฯ : พริมาyard, 2565.

192 หน้า.

1. โรคภูมิแพ้ -- การป้องกันและรักษา. I. ชื่อเรื่อง.

616.97

ISBN 978-616-403-100-5

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมณฑ

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ศิลปกรรม/ออกแบบปก

ธนรัตน์ มุทาพร

เวกเตอร์

Freepik

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook  @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮ้าส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน

กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์ 0-2892-1940-2 โทรสาร 0-2892-1940 กต 9

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย

จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9544

www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ  มาตรฐานเดียวกับยุโรป  
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักราช ปลอดภัยและเป็นอันตราย  
รักษาสีสิ่งแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์  ที่ผลิตจากวัตุดิบธรรมชาติ  
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

## คำนำสำนักพิมพ์

### จาก “คุณหมอรักษาภูมิแพ้” สู่การเป็น “ไอดอล” ของคนรุ่นใหม่

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้ ความเป็นไปในแต่ละยุคสมัย วิวัฒนาการของการใช้ชีวิตนับจากอดีตถึงปัจจุบัน เป็นสิ่งที่พิสูจน์ให้เห็นว่า มนุษย์เรามีศักยภาพที่จะเอาชนะสิ่งต่างๆ ได้แทบทุกอย่าง แม้แต่การจัดการกับเรื่องใหญ่ๆ อย่างภัยธรรมชาติ วิกฤตโรคระบาด หรือการสร้างนวัตกรรมเพื่อจัดการกับโรคร้ายแรง ฯลฯ แต่เป็นเรื่องแปลกที่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่ยังเอาชนะมันไม่ได้สักที และมักจะคอยตามกวนใจเราไปทุกที่ หน้าซ้ายยังทวีความร้ายกาจยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ในทุกๆ วัน

ใช้ครับ พวกเรากำลังหมายถึง “ภาวะภูมิแพ้” ที่เรามักจะยอมแพ้มันอยู่ร่ำไป และไม่ว่าจะหันไปทางไหน ก็มักจะมีเพื่อนผู้ประสบภัยอยู่รายล้อมรอบตัว แพ้นั้นบ้าง แพ้นี้บ้าง มีอาการหลากหลายแตกต่างกันไป โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ๆ ที่มักจะมีภาวะภูมิแพ้มาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ และสุดท้ายก็มักจะเข้ารับการรักษาด้วยการกินยา ที่ไม่มีที่ท่าว่าจะรักษาหายได้เมื่อไร

อย่างในประเทศไทยเองก็พบว่า ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มากกว่า 1 ใน 3 ของประชากร และส่วนใหญ่มักเข้าใจกันว่าเป็นเรื่องของพันธุกรรมที่ถูกส่งต่อกันมา แต่แท้จริงแล้ว “พฤติกรรม” (สิ่งแวดล้อมและไลฟ์สไตล์) นั้นสำคัญกว่ามาก โดยเฉพาะวิถีชีวิตของคนเมืองซึ่งห่างไกลจากคำว่า “ธรรมชาติ” ไปไกลมาก เรียกได้ว่าเราใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับ “ของโปรด” ของโรคภูมิแพ้ทั้งนั้นเลยทีเดียว

แต่ยังมีแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ นับเป็นโชคดีของแก๊งภูมิแพ้ชาวไทย ที่มีคุณหมอผู้น่ารักท่านหนึ่งที่มีอุดมการณ์แรงกล้า ที่อยากช่วยให้คนไทยเอาชนะภูมิแพ้ได้จริงๆ และไม่ต้องคอยพึ่งยาและหมอตตามโรงพยาบาลอีกต่อไป ในฐานะที่คุณหมอเองก็เคยมีประสบการณ์ของการเป็นคนไข้ภูมิแพ้ที่มีอาการสาหัสมาก่อน แต่ได้ทำการศึกษา ค้นคว้าจนรู้ถึงสาเหตุเชิงลึก ที่มาที่ไป และทดลองกับตัวเองจนสามารถเอาชนะมันได้ในที่สุด

พวกเราดีใจเป็นอย่างมากที่ได้มีโอกาสรู้จักกับ **คุณหมอแอน-ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล** (เจ้าของเพจ Asthma Talks by Dr. Ann และ ภูมิแพ้ก็แพ้เรา) คุณหมอผู้มากความสามารถ ที่นอกจากจะดูแลคนไข้ภูมิแพ้และโรคหืดเฉื่อยวันละกว่าร้อยคนแล้ว ยังเดินสายบรรยาย คิดค้นนวัตกรรม และริเริ่มกิจกรรมสาธารณสุขประโยชน์ต่างๆ เพื่อร่วมกันกับคนไข้ในการพิชิตภูมิแพ้ และได้รับรางวัลและเกียรติคุณมากมาย ขึ้นแท่นเป็น “คุณหมอขวัญใจคนรุ่นใหม่” ที่มีผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก

คุณหมอมีความปรารถนาที่จะจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับผู้ที่เป็น (หรือมีแนวโน้มที่จะเป็น) ภูมิแพ้ทุกท่าน โดยรวบรวมสาระสำคัญในการเอาชนะภูมิแพ้ไว้อย่างครบถ้วนในรูปแบบที่เข้าใจง่าย ด้วยภาษาที่เป็นกันเอง เสมือนมีคุณหมอคอยเป็นที่ปรึกษาในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเช็กลิสต์เพื่อประเมินตนเองอย่างละเอียด

(สามารถใช้ควบคู่กับแอปพลิเคชันที่คุณหมอสร้างขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกตามไลฟ์สไตล์ของคนยุค 5G) ก่อนที่จะช่วยล้างความเข้าใจผิดๆ หลายอย่างเกี่ยวกับภูมิแพ้ให้เรา สู่ความเข้าใจใหม่ ที่ถูกต้อง ที่มาพร้อมกับกลยุทธ์หยุดภูมิแพ้ต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะ 4Es: Environment (สภาพแวดล้อม อยู่ดี) Eating (การกิน กินดี) Exercise (การออกกำลังกาย มีกำลังกาย) และ Emotion (การจัดการอารมณ์ มีกำลังใจ) ซึ่งเป็นแนวทางการรักษาแบบที่ไม่ต้องใช้ยา หรือใช้ยาให้น้อยที่สุด ตลอดจนเทคนิคต่างๆ ที่ควรรู้และนำไปปรับใช้ได้ทันทีในชีวิตประจำวัน เพราะคุณหมอเน้นย้ำอยู่เสมอว่า การใช้ชีวิตที่สมดุล ทั้งการกิน การนอน การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ช่วยให้ห่างไกลจากภูมิแพ้ได้จริงๆ

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณคุณหมอแอนที่มอบความไว้วางใจให้พวกเราจัดทำหนังสือคุณภาพเล่มนี้ขึ้นมา โดยคุณหมอมีความยินดีที่จะนำรายได้ส่วนหนึ่งจากค่าลิขสิทธิ์หนังสือมอบแต่กองทุนเพื่อผู้ป่วยภูมิแพ้ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ อีกด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกท่านเอาชนะภูมิแพ้ได้ในที่สุด

แล้วภูมิแพ้... จะแพ้เรา

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

## คำนำผู้เขียน

### เมื่อหมอภูมิแพ้กลายเป็นคนไข้

หากเปรียบภูมิแพ้เป็นกั๊ก เราทุกคนก็เหมือนเดินอยู่บนเชือกเส้นบางๆ พร้อมจะหล่นลงไปติดกับตอนไหนก็ได้โดยไม่รู้ตัว หากเปรียบภูมิแพ้เป็นคู่ต่อสู้ ภูมิแพ้เป็นเหมือนนักรบประเภทซุ่มโจมตีกว่าเราจะรู้ตัวก็พลาดท่าเสียแล้ว... เดินเข้าร้านขายยาเป็นว่าเล่น กินยาแก้แพ้แก้อาการที่ปลายเหตุ หารู้ไม่ว่านั่นนอกจากเราจะแพ้อากาศ แพ้ฝุ่น แพ้ควัน แพ้สารพัดสิ่งแล้ว ในอีกทางหนึ่งก็เป็นตัวเราเองที่ยอมแพ้ หากเรายังไม่ลองแก้ปัญหาให้ครอบคลุมถึงต้นตอเสียก่อน

**ใช่ค่ะ! ภูมิแพ้เป็นง่าย อาจต้องใช้ยา แต่ก็เชื่อว่าเราจะไม่มีโอกาสชนะเอาเสียเลย**

หมอเองก็เป็นคนหนึ่งที่เคยแพ้อย่างหมดทำให้เจ้าโรคที่ไม่ใช่โรคใหม่อย่างภูมิแพ้ และไม่ได้แพ้เล่นๆ เสียด้วย แต่รุนแรงถึงขั้นรบกวนคุณภาพชีวิต การเรียน การงาน การกิน การนอน เรียกว่าเรรวนไม่เป็นท่า ย้อนกลับไปสมัยยังเป็นวัยเรียน นักศึกษาแพทย์ อรพรรณใช้เวลาสี่สัปดาห์กว่าปีแรกของชีวิตอยู่กับสายลม แสงแดดต่างจังหวัด ใช้เวลาวัยเด็กวิ่งเล่นอยู่ในสวน เล่นขายของอยู่ตามพื้นทราย สนามหญ้า เด็กหญิงคนนั้นมีร่างกายแข็งแรงเสมอมา และคนในครอบครัวไม่มีประวัติเกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้เลย แต่เพียง

เวลาไม่ถึงปีกลับถูกโจมตีให้แพ้นั้นแพ้นี้ กินยาแก้แพ้ที่เป็นกำๆ เพราะ  
ลมพิษขึ้น ไซนัสอักเสบ แพ้อากาศจนจุกบวมต้องไปจี้บริเวณที่บวม  
ให้ยุบอยู่เป็นประจำ นอนโรงพยาบาลปีละสามถึงสี่ครั้ง และเคยฟัง  
ถึงขั้นเกือบต้องผ่าตัดเพราะจุกบวมจนเอาไม่อยู่ โชคดีที่มีหมอรุ่นพี่  
คนหนึ่งเตือนสติไว้ว่า...

*“หมอแอนไม่ต้องผ่าจุกหรอก แคนนอนเยอะๆ ก็พอ”*

นั่นคือประโยคเปลี่ยนชีวิตเลยก็ว่าได้... ช่วงที่ย้ายจาก  
ต่างจังหวัดเข้ามาเรียนต่อแพทย์เฉพาะทางที่กรุงเทพฯ เป็นช่วงที่  
หมอเร่งรีบกับชีวิตมาก ใจคิดแต่ว่าอยากเป็นศาสตราจารย์เร็วๆ  
จึงทำงานตลอดเวลา ไปไหนมาไหนจะพกคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก  
เสมือนเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกาย แน่นนอนว่าเครียด นอนไม่เป็นเวลา  
และบ่อยครั้งก็ไม่นอน ประจวบกับเป็นจังหวะที่เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม  
จากต่างจังหวัดเข้ามาอยู่ในเมืองใหญ่ เจอฝุ่นควันมากกว่าเดิม ทำให้  
ร่างกายตอบสนองออกมาค่อนข้างรุนแรง เสียงเดือนจากร่างกาย  
ตั้งขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุดที่หมอตัดสินใจหักดิบและจับเข้าคูกับตัวเอง  
ว่าเราต้องใส่ใจตัวเองให้มากขึ้น

เราเป็นหมอ เราเข้าถึงตำราการแพทย์มากมาย มีประสบการณ์  
รักษาคนไข้มานานับไม่ถ้วน และจะสอนนักศึกษาแพทย์อีกไม่รู้กี่รุ่น  
ต่อที่รุ่น แต่ลึกๆ เราไม่ได้อยากเป็นแค่หมอจากตำราวิชาการ เรา  
อยากทำมากกว่าการสั่งยาหรือตรวจคลื่นหัวใจ จะดีกว่าไหมหากหมอ  
“ทำ” และ “เป็น” ได้มากกว่านั้น

ตอนนั้นตั้งเป้าเลยว่า ไม่เอาแล้วภูมิแพ้ ไม่ยอมแล้วภูมิแพ้...  
ไม่อยากเป็นแล้วคนแพ้ แต่จะเป็นคนที่เข้าใจและใช้ชีวิตอยู่เหนือภูมิแพ้  
ให้ได้

แล้วหมอก็ทำสำเร็จกับสุขภาพของตัวเอง!

...จะดีกว่าไหมหากหมอ “ทำ” และ “เป็น” ได้มากกว่านั้น  
คำถามนี้วนกลับมาอีกครั้ง

คงจะดีไม่น้อยหากหมอคนหนึ่งสามารถเป็น “ไอดอล” ของคนไข้  
คงช่วยใครได้อีกหลายคน หากหมอเขียนชีวิตของตัวเองออกมาเป็น  
หนังสือสักเล่ม ให้คำแนะนำแก่คนไข้แล้วการันตีอย่างจริงจังว่า หมอทำ  
มาแล้ว และมันใช่!

นั่นคือแรงผลักดันให้หมอบอกเล่าประสบการณ์ผ่านหน้าจอและหน้ากระดาษ เพื่อให้คนอ่านไม่ต้องกลายมาเป็นคนไข้ อ่านแล้วคนไข้แพ้ ทั้งหลายกลายเป็นคนที่เข้าใจว่า ภูมิแพ้ดีขึ้นได้ เพียงเราใส่ใจ ให้โอกาสตัวเองเป็นคนใหม่ในแบบที่ดีขึ้น... และดีที่สุด

เริ่มจากฟังเสียงของร่างกาย เลือกใช้ตัวช่วยที่ใช่ ปรับไลฟ์สไตล์... แล้วเราจะไม่พ่ายให้ภูมิแพ้



ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล  
(หมอแอน)

# คำนิยม

## จัดชัย เลื่อนผลเจริญชัย

ประธานบริหารกลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย

ผมเชื่อว่าไม่มีใครชอบหาหมอ เพราะไม่อยากจะไปสั่งยามากิน  
ทา ฟัน หรือฉีดยาให้เจ็บตัว

หนังสือเล่มนี้เขียนโดยหมอแอน อาจารย์หมอผู้มีแพสชัน  
ในอาชีพแพทย์ ที่มุ่งมั่นใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และ  
ข้อมูลจากการพูดคุยแบบเจาะลึกกับคนไข้มารักษาโดยยึดหลักการ  
Non-Pharmacology เรียกว่าเป็นหมอในอุดมคติของคนไข้คนหนึ่งเลย

ถ้าผมมีโอกาสได้อ่านหนังสือเล่มนี้มาก่อน คงรับมือกับโรครกภูมิแพ้  
ของตัวเองกับลูกได้ดีกว่านี้ ผมและลูกเป็น 1 ใน 3 ของประชากรโลก  
ที่มีปัญหาภูมิแพ้ตั้งแต่เด็ก ถึงจะไม่รุนแรง แต่คงประมาทไม่ได้ เพราะ  
คุณหมอบอกว่าอาจจะมีขบวนการเรดตามมาภายหลัง

ขอบคุณหมอแอนที่ทำหนังสือเล่มนี้ออกมาช่วยให้ความรู้ โดย  
เริ่มจากวิธีการฟังเสียงของร่างกาย ไปจนถึงวิธีการดูแลตัวเอง เพื่อหยุด  
ภูมิแพ้ และเทคนิคต่างๆ ในการจัดการสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา  
เพื่อลดปัญหา

มารู้ทัน (โรค) รู้ทาง (แก้) ด้วยกลยุทธ์ 4Es เพื่อป้องกันตัวเอง  
กันครับ

## คำนิยม

### ภูมิพันธ์ บุณญาประมัย

ผู้ก่อตั้งและประธานกิตติมศักดิ์ มูลนิธิวีรชนเพื่อสังคม

“ก่อนเจออาจารย์แอน ผมเคยหายใจได้เพียง 20 เปอร์เซ็นต์...”

ผมพบปัญหาเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจหลังจากปรึกษาและตรวจโดยอาจารย์แอน เวลาภูมิแพ้กำเริบทำให้จมูกบวมอุดกั้นทางเดินหายใจ จนผมสามารถหายใจได้เพียง 20 เปอร์เซ็นต์ การหายใจลำบากทำให้อนอนหลับไม่เต็มอิ่ม นอนกรน ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่ได้ มีผลต่ออารมณ์จนทำให้เป็นโรคซึมเศร้า รู้สึกไม่สดชื่น ถึงเวลาตื่นก็ยังอยากนอนต่อ พอนอนต่อหลายครั้งเข้า ก็ทำให้ไม่อยากลุกจากเตียง กลายเป็นนอนทั้งวันอยู่เป็นเดือน จนผมต้องไปพบแพทย์และกินยา แต่นั่นก็เป็นการรักษาที่ปลายเหตุ

ผมได้รับคำแนะนำจากอาจารย์แอนให้ใช้ยาพ่นจมูกช่วยการหายใจ ทำให้อนอนเต็มอิ่ม ตื่นมาสดชื่น จากที่เคยขบตาดำปี๋ ตอนนี้ก็ดีขึ้นเยอะ ประกอบกับใช้เครื่อง CPAP ช่วยเรื่องการนอนกรน อาจารย์แอนมีคำแนะนำในการดูแลสุขภาพที่ทำให้เรามีความสุขไปด้วยได้ เช่น การลดอาหารโดยไม่ต้องทรมานตัวเอง ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากเคยตักข้าว 100 เปอร์เซ็นต์ ลดลงเหลือ 50 เปอร์เซ็นต์

ค่อยๆ ถอยมา 25 เปอร์เซ็นต์ แล้วค่อยขยับสู่เป้าหมายคือ 15 เปอร์เซ็นต์ ของหวานๆ มันๆ ที่เป็นของโปรด หรือน้ำแข็งไส ไอศกรีมก็ยังกินได้ แต่ให้ลดลงเหลือสัปดาห์ละครั้ง และหันมาเน้นการออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย ว่ายน้ำ ลดรอบเอว เดินเยอะๆ ออกไปท่องเที่ยว ทำจิตใจให้สบาย ทயอยทำเป็นลำดับ เราจะไม่รู้สึกว่าการกำลังเบียดเบียนความสุขของตัวเอง

ทุกวันนี้ผมมีคุณภาพชีวิตที่ดี อารมณ์แจ่มใส อาจารย์แอนแนะนำให้ผมให้ความสำคัญกับเวลาพักผ่อน เข้านอนไม่เกิน 21.00 น. ปิดโซเชียลมีเดียตั้งแต่ 18.00 น. และเปิดโซเชียลมีเดียอีกทีหลัง 10.00 น. เท่านั้น ก่อนนอนทบทวนว่าวันนี้เรามีความสุขกับอะไรบ้าง ลองยกมาสัก 3 อย่าง เราได้ช่วยใครบ้าง เราได้ยิ้มให้อะไรบ้าง ก่อนล้มตาคูนั้นก็กำหนดสติ ขอบคุณที่เข้าวันนี้ตื่นมาสดชื่น มีกำลังใจ และกำลังกายออกไปทำความดี ออกไปทำประโยชน์ให้คนรอบข้าง ครอบครัว พี่น้อง และสังคม แนวทางของอาจารย์แอนเป็นการดูแลสุขภาพกายกับสุขภาพใจควบคู่กันไป

# คำนิยม

## อาจารย์ต้องตา - พญ.สุรภาพร ลำเลิศกุล

อาจารย์ประจำหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เป็นภูมิแพ้... กินยากี่หลับ ไม่กินก็คัดจมูก  
ผู้อ่านที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาคงโดนกวนใจไม่น้อย กับอาการ  
พืดพืดจมูก หรือผื่นคันไม่ทราบสาเหตุ (ซึ่งผู้เขียน หรืออาจารย์หมอแอน  
ก็เคยเป็นเช่นกัน)

โลกเราปัจจุบันมีสารปนเปื้อนนานาชนิด ที่ 10 หรือ 20 ปีก่อน  
อาจจะไม่มี

ความรู้ที่เคยรู้มา หรือความรู้ในอินเทอร์เน็ต ก็ไม่รู้ว่าอันไหน  
เชื่อได้ อันไหนทันสมัย

ส่วนตัวรู้สึกดีใจที่มีแพทย์ระดับศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ มาเขียน  
หนังสือในรูปแบบดีไซน์น่ารัก

ทำให้เรื่องภูมิแพ้ที่ทุกคนรู้สึกว่าเป็นปัญหา อย่างน้อยก็มีคู่มือ  
ที่ “เข้าใจง่าย” และ “ไวใจได้” ไว่ติดมือ

เพื่ออ่านหาความรู้ ปฏิบัติตัวตามง่ายๆ ก่อนไปพบแพทย์กัน

ในฐานะแพทย์ นักเขียน และคนเคยเป็นภูมิแพ้ ดีใจที่มีหนังสือ  
เล่มนี้ขึ้นมาค่ะ

## คำนิยม

### ก้อง - สหรัถ สังคปรีชา

นักร้อง นักดนตรี และนักแสดง

ภูมิแพ้เป็นเรื่องใกล้ตัว ผมเองก็มีอาการคัดจมูกตอนอากาศเปลี่ยนหรือเจอฝุ่นละออง นอกจากดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ การหาความรู้และแนวทางรับมือกับภูมิแพ้เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน ทำอย่างไรภูมิแพ้จะแพ้เรา หนังสือเล่มนี้มีคำตอบครับ

# คำนิยม

## นิพนธ์ - สุจิตา ปัญญาพงศ์

นักร้อง นักดนตรี พิธีกร และผู้ประกาศข่าว

นิพนธ์เป็นคนทีเติบโตมากับโรคภูมิแพ้ จำได้ว่าตอนเด็กๆ ทรมาณกับการคัดจมูกมาก หายใจไม่ออก ยิ่งตอนกลางคืนจะเป็นหนัก แสบนอนไม่ได้ ต้องนอนตะแคง พอตะแคงก็หายใจออกข้างเดียว ต้องพลิกตัวสลับไปมาแบบนั้น ครั้นไปหาหมอ หมอภูมิแพ้สมัยนั้น ก็บอกว่า อาการภูมิแพ้แบบนี้คงอยู่ไปอีกนาน เอาชนะมันยาก

พอเข้าช่วงวัยรุ่นอาการดีขึ้น แต่พอเข้าวัยทำงาน ภูมิแพ้กลับมาอีกครั้ง ครั้นนี้สามจากภูมิแพ้ทางเดินหายใจมาเป็นภูมิแพ้ผิวหนัง อาการภูมิแพ้ครั้งนี้เองที่ทำให้ได้รู้จักกับพี่หมอแอน ศ. ดร. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล พี่แอนทำให้นิพนธ์ได้รู้ว่า จริงๆ เราเอาชนะภูมิแพ้ได้ ถ้าเรารู้จักดูแลตัวเอง การเอาชนะในที่นี้แม้ไม่ได้หมายความว่า หายขาด ไม่เจอกันอีกเลย แต่การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีจะทำให้โรคสงบ และเราก็สามารถใช้ชีวิตแบบปกติได้ ไม่ต้องคัดจมูกหรือจามทั้งวัน

นิพนธ์เป็นแฟนเพจ **ภูมิแพ้ก็แพ้เรา** อยู่แล้ว พอทราบว่า พี่หมอแอนทำหนังสือเล่มนี้ออกมาก็ดีใจมากๆ เพราะหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้คนไข้ภูมิแพ้ได้ข้อมูลดีๆ มากมาย ได้รู้วิธีการดูแลตัวเอง ที่ถูกต้อง หลายคนที่อาจกำลังท้อใจว่าภูมิแพ้จะติดตัวเราไปตลอดชีวิต เมื่อไรจะหาย

นิพนธ์อยากให้ทุกคนได้ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ดู แล้วจะรู้ว่า จริงๆ แล้ว ภูมิแพ้ ก็แพ้เราได้เหมือนกัน

ขอให้มีความสุขที่แข็งแรงกันทุกคนนะคะ

## คำนิยม

### แบงก์ - พชร ปัญญาพงศ์

พิธีกร และผู้ประกาศข่าว

ภูมิแพ้เป็นโรคประจำถิ่นของคนไทย โดยเฉพาะคนที่เกิดในยุค 80s สมัยนั้นข้อมูลเรื่องคุณภาพอากาศ เช่น ค่าฝุ่นละอองหรือมลภาวะยังไม่เข้าถึงง่ายเหมือนในปัจจุบัน เด็กไทยจึงเป็นภูมิแพ้ก้นมาก

ผมเป็นคนหนึ่งที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้ แต่ไม่เคยได้ตรวจหรือทดสอบมาก่อน จนกระทั่งมารู้ข้อมูลต่างๆ จากอาจารย์แอน ทำให้เราระวังตัว สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ได้ทันท่วงที และเข้าถึงยาที่ใช้ได้เป็นประจำ คำแนะนำของอาจารย์แอน นอกจากทำให้สุขภาพของตัวเองดีขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ผมดูแลลูกๆ ทั้งสองคนให้ห่างไกลภูมิแพ้ด้วย เราสังเกตรู้เร็วว่าเขาถูกกับอะไร ไม่ถูกกับอะไร ควรหลีกเลี่ยงอะไร เพื่อไม่ให้ภูมิแพ้กำเริบ ควรใช้ยาประเภทไหนรักษาอาการภูมิแพ้ในระยะยาว โดยไม่มีผลข้างเคียงต่อเรื่องอื่นๆ ข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์มาก

## สารบัญ

<b>ฟังเสียงของร่างกาย</b>	<b>24</b>
<b>PART 1: ภูมิแพ้ 101</b>	<b>26</b>
● ภูมิแพ้มาจากไหน	28
● <b>Allergy MYTH!</b> เป็นคนเจ้าอุนามัยผิดตรงไหน	31
● <b>Allergy FACT!</b> สงครามโลกเกี่ยวอะไรกับภูมิแพ้	32
● ทำไมคนเราจึงแพ้	33
● <b>Allergy MYTH!</b> เราไม่แพ้แน่... ถ้าพ่อแม่เราไม่เป็นภูมิแพ้ (ไม่จริงเสมอไปนะ!)	35