

# แนวทางเวชปฏิบัติการรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้น (Allergic rhinitis)

ค.บ.ส.อ. บึงนาราง ปี ๒๕๖๑

## คำจำกัดความโรค

โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้น

## การแพทย์แผนปัจจุบัน

ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ หมายถึง โรคที่มีความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายชนิดที่มีอาการแสดงทางจมูก เกิดหลังจากได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าไป แล้วเกิดการอักเสบของเยื่อจมูก ทำให้เกิดอาการคัน น้ำมูกไหล จาม และ คัดจมูก ตั้งแต่บ่อย จนถึงเป็นมาก

## การแพทย์แผนไทย

ทางการแพทย์แผนไทยไม่ได้กล่าวถึงโรคภูมิแพ้โดยตรง แต่มีกลุ่มอาการที่เกี่ยวกับระบบคอเสมหะ ซึ่งมักมีอาการ คันจมูก จาม คัดจมูก น้ำมูกใส ไม่มีไข้ และมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของอากาศ กระทบร้อน กระทบเย็น กลิ่นคาวบูหรือและน้ำหอม สัมผัสเกสรดอกไม้ ขนสัตว์ ฝุ่น ไรฝุ่น เป็นต้น ทำให้มีอาการคอเสมหะกำเริบ และสิ่งสกปรกกาฬการ โดยเฉพาะในตอนเช้า ส่วนใหญ่มักเรียกอาการเหล่านี้ว่า หวัดแพ้อากาศ

## เกณฑ์คัดกรองเข้ารับการรักษา

1. ผู้ป่วยมีอาการทางจมูก ได้แก่ คันจมูก จาม คัดจมูก และ น้ำมูกมีสีใส
2. มีอาการน้อยกว่า ๔ วันต่อสัปดาห์หรือมีอาการติดต่อกันน้อยกว่า ๔ สัปดาห์
3. ไม่มีใช้หายใจปกติ

## เกณฑ์การส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

๑. เห็น้อยหอบ หายใจลำบาก หรือมีภาวะพร่องออกซิเจน
๒. อุณหภูมิ  $\geq 38.5$  องศาเซลเซียส
๓. เลือดกำเดาไหล
๔. หายใจทางจมูกไม่ได้ น้ำมูกสีเหลือง/เขียวข้น หูอื้อ ปวดหู หนองน้ำหนวก ปวดบริเวณหน้าผากและโหนกแก้ม
๕. พบภาวะแทรกซ้อน เช่น ปวดศีรษะอย่างรุนแรง หรืออาการอื่นๆตามดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษา

## การตรวจวินิจฉัย

### การแพทย์แผนไทย

๑. การซักประวัติ

การซักประวัติและวิเคราะห์โรคทางการแพทย์แผนไทยในโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้นต้องถามอาการและอาการแสดงที่สอดคล้องกับโรคดังกล่าว ดังนั้นต้องคำนึงถึงช่วงเวลา ฤดูกาล ปัจจัยหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้มีอาการกำเริบมากขึ้นเพื่อให้นำไปสู่การหาสาเหตุของโรคและสามารถนำไปสู่การรักษาได้อย่างถูกต้องทั้งนี้ต้องวิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสำคัญของโรคดังกล่าวตามตารางดังต่อไปนี้

ข้อมูล	เหตุผล
ธาตุเจ้าเรือน	เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ว่าธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วย - โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้นมักเกิดในกลุ่มของผู้ที่มีธาตุน้ำ (ธาตุน้ำ) เป็นเจ้าเรือนจะกระทำโทษที่รุนแรงกว่าผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนอื่นๆ
ธาตุสมมูลฐาน	เพื่อให้ทราบสมมูลฐานการเกิดโรคอาการภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้นมักมีน้ำมูก จามบ่อยๆ คัดจมูก และคันจมูก อาจสัมพันธ์กับธาตุน้ำ (ธาตุน้ำ) ได้แก่ สังขานิกา พิกการ มีอาการน้ำมูกไหลทำให้หายใจไม่สะดวก อาการแสดงทางคอเสมหะ ทำให้มีเสมหะ ในลำคอถึงจมูก (คอเสลด)
ยุคสมมูลฐาน	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าฤดูกาลใดที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย มีอาการกำเริบของโรคสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศหรือไม่ - เนื่องจากฤดูหนาว(เหมันตฤดู) พิกัดเสมหะเป็นสมมูลฐานของธาตุน้ำ (ธาตุน้ำ) ที่ จะกระทำให้อาการของโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้นมีความรุนแรงขึ้น
อายุสมมูลฐาน	เพื่อดูอายุของผู้ป่วยซึ่งอาจเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรค - ช่วงอายุ ๐-๑๖ ปีพิกัดเสมหะเป็นช่วงอายุที่เสมหะเป็นเจ้าสมมูลฐาน ส่งผลให้อาการรุนแรงขึ้น
กาลสมมูลฐาน	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าช่วงเวลาใดมีอาการเจ็บป่วยหรือการกำเริบของโรคมีความสัมพันธ์กับเวลาหรือไม่ - ช่วงเวลา ๐๖.๐๐-๑๐.๐๐ น. และ ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. เป็นช่วงที่ธาตุน้ำ (ธาตุน้ำ) พิกัดเสมหะกระทำโทษส่งผลให้โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้นมีอาการกำเริบขึ้น
ประเทศสมมูลฐาน	เพื่อใช้ร่วมประเมินอาการของผู้ป่วยว่าถิ่นที่อยู่อาศัยหลักมีความสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยหรือไม่ - ผู้ที่อาศัยอยู่ในลักษณะภูมิประเทศแบบที่เป็นน้ำเค็ม มีโคลนตม ชื้นแฉะ เช่น ชายทะเล(ประเทศหนาว)ธาตุน้ำ (ธาตุน้ำ)พิกัดเสมหะกระทำโทษทำให้โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้นกำเริบมากขึ้น
มูลเหตุการเกิดโรค ๘ ประการ	เพื่อให้ทราบสาเหตุและความสัมพันธ์ของโรคซึ่งอาจจะทำให้โรคกำเริบมากขึ้นเช่น กระทบร้อน-เย็น การอดนอน ทำงานเกินกำลัง พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น

## ๒. การตรวจร่างกาย

๑) การประเมินลักษณะทั่วไป

- คูสีหน้าผู้ป่วยไม่สดชื่น
- อาจพบผิวน้ำขุ่นใต้ขอบตามีสีคล้ำ

๒) การตรวจ : ดู คลำ เคาะ ฟัง

- ดูพบน้ำมูกสีเขียว อาจมีเยื่อจมูกบวมแดงเล็กน้อย
- คลำ/สัมผัส บริเวณหน้าผาก ไม่พบความร้อน
- เคาะบริเวณหน้าผาก หัวคิ้วและโหนกแก้มทั้งสองข้าง ไม่เจ็บ
- ฟัง ปอดไม่พบความผิดปกติ

## การรักษาและการฟื้นฟูสภาพ

### การแพทย์แผนไทย

๑. การรักษาด้วยยาสมุนไพร

อาการจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ที่มีน้ำมูกจามบ่อยๆ คัดจมูกและคันจมูกเป็นอาการทางอาโปธาตุ(ธาตุน้ำ)ตำรับยาที่ใช้มักเป็นกลุ่มยารสร้อนเป็นหลัก

๑.๑ ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๕๘ ที่ใช้ในการรักษาโรคดังกล่าวต่อไปนี้

ตำรับ	รส/สรรพคุณ	ขนาด วิธีใช้	ข้อห้าม ข้อควรระวัง
ปราบชมพูทวีป	รสร้อน บรรเทาอาการหวัดใน ระยะแรกและอาการ เนื่องจากการแพ้อากาศ	รับประทานครั้งละ ๓/๕๐ มิลลิกรัม - ๑.๕ กรัม วันละ ๔ ครั้งก่อนอาหารและ ก่อนนอน	ข้อห้าม - ห้ามใช้เมื่อพบ ภาวะแทรกซ้อนจากการแพ้ อากาศเช่น ไช้นัสอักเสบ หรือ ติดเชื้อจากแบคทีเรียซึ่งจะมี อาการเจ็บบริเวณไซนัส ไข้สูง น้ำมูกและเสมหะเขียว - ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีใช้ เด็ก ข้อควรระวัง - ควรระวังการบริโภคในผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติก และกรดไหลย้อนเนื่องจากเป็น ตำรับยารสร้อน อาการไม่พึงประสงค์ - แสบร้อนยอดอก
ประสะเปราะใหญ่	รสร้อนสุขุม ถอนพิษไข้ตานซางสำหรับ เด็ก - หมายถึง ด้วยหลัก ในตำรับนี้คือ เปราะหอมซึ่งมีรส ร้อน หอมเผ็ด เล็กน้อย - มีสรรพคุณ ขับลมในลำไส้ให้ ผาย เรอ ช่วยกระจาย เลือดลมให้เดิน สะดวกบรรเทา อาการหวัด	ชนิดผงและชนิดเม็ด เด็กอายุ ๑ - ๕ ขวบ รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม-๑ กรัมละลายน้ำ กระสายยา ทุก ๓-๔ ชั่วโมง น้ำกระสายยาที่ใช้ คือ น้ำดอกไม้มเทศหรือน้ำสุก ชนิดเม็ดและชนิดแคปซูล เด็กอายุ ๖-๑๒ ปีรับประทาน ครั้งละ ๑ กรัมทุก ๓-๔ ชั่วโมง	ข้อควรระวัง - ควรระวังในการรับประทาน ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือด เป็นลิ่ม (anticoagulant) และ ยาต้านการจับตัวของเกล็ด เลือด (antiplatelets) - ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่ แพ้และองเกสรดอกไม้ - ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่า เป็นไข้เลือดออกเนื่องจากอาจ บดบังอาการของไข้เลือดออก - หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน ๓ วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นควร ปรึกษาแพทย์

ตำรับ	รส/สรรพคุณ	ขนาด วิธีใช้	ข้อห้าม ข้อควรระวัง
จันทน์ลีลา	รสขมสุขุมหอมร้อน บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ใช้เปลี่ยนฤดู	ชนิดผง ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัมละลายน้ำสุก ทุก ๓-๔ ชั่วโมงเมื่อมีอาการ เด็กอายุ ๖-๑๒ ปีรับประทาน ครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม-๑ กรัม	ข้อควรระวัง - ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัย ว่าเป็นไข้เลือดออกเนื่องจาก อาจบดบังอาการของ ไข้เลือดออก - หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน ๓ วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นควร ปรึกษาแพทย์
ตรีผลา	รสเปรี้ยวฝาดหวาน บรรเทาอาการไอขับ เสมหะ	ชนิดผง รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ ๑๒๐ - ๒๐๐ มิลลิลิตรทิ้งไว้ ๓ - ๕ นาที ดื่มในขณะยังอุ่นเมื่อมีอาการไอ ทุก ๔ ชั่วโมง ชนิดเม็ดชนิดลูกกลอนและชนิด แคปซูล รับประทานครั้งละ ๓๐๐ - ๖๐๐ มิลลิกรัม เมื่อมีอาการไอ วันละ ๓-๔ ครั้ง	ข้อควรระวัง - ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ ท้องเสียง่าย อาการไม่พึงประสงค์ - - ท้องเสีย

## ๑.๒ ยาตำรับปรุงเฉพาะราย

เป็นการใช้ยาตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและเป็นแพทย์พื้นบ้านที่มีอยู่ในตำราหรือในท้องถิ่นที่มีการใช้ต่อกันมาโดยพิจารณาตามอาการและการวินิจฉัยโรคของผู้ป่วยแต่ละรายดังนี้

ตำรับ/สมุนไพร	วิธีใช้	เหตุผล
ใบกระเพราแดง	ตำคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำผึ้ง เกลือ (เหล้าโรง ๓-๕ หยด)รับประทาน วันละครั้ง ติดต่อกัน ๑-๒ สัปดาห์	ทำให้ทางเดินหายใจสะดวกเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย
ขิง + กระเทียม+หอมแดง	นำสมุนไพรสดทั้ง ๓ ชนิด โขลกรวมกัน คั้นเอาน้ำ ผสมน้ำผึ้งและน้ำมะนาว เล็กน้อย ดื่มวันละ ๒ ครั้งเช้า-ก่อนนอนติดต่อกัน ๑-๒ สัปดาห์	ทำให้ทางเดินหายใจสะดวก บรรเทาอาการคัดจมูก ขับเสมหะ
ว่านหอมแดงหรือหัวหอมแดง	ว่านหอมแดง หรือ หัวหอมแดงสด ๑-๒ หัว ทูบพอแหลกห่อด้วยผ้าขาวบางวางไว้บนตำแหน่งกระหม่อมหรือหน้าผาก	ทำให้ทางเดินหายใจสะดวก บรรเทาอาการน้ำมูกไหล
ว่านหอมแดง+เปราะหอม	ว่านหอมแดงและเปราะหอมสด๑-๒ หัว ทูบพอแหลกห่อด้วยผ้าขาวบางวางไว้บนตำแหน่งกระหม่อมหรือหน้าผาก	ทำให้ทางเดินหายใจสะดวกบรรเทาอาการน้ำมูกไหล

\*\*\*หมายเหตุ การใช้ยาปรุงเฉพาะรายสัดส่วนปริมาณขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์

๒. การอบสมุนไพร เพื่อบรรเทาอาการคัดจมูกช่วยให้หายใจโล่ง โดยใช้สูตรการอบสมุนไพรแบบทั่วไป สามารถเพิ่มหรือลดสัดส่วนสมุนไพร ในกลุ่มที่มีสาระสำคัญออกฤทธิ์เป็นน้ำมันหอมระเหย ช่วยให้หายใจสะดวกได้แก่ ว่านหอมแดง เปราะหอมผิวมะกรูด และกลุ่มที่มีสาระสำคัญในการต้านฮีสตามีน ได้แก่ ไพลทั้งนี้ ให้เหมาะสมกับอาการของผู้ป่วยแต่ละรายและขึ้นอยู่กัดุลยพินิจของแพทย์

## คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการส่งเสริมป้องกันและฟื้นฟูสภาพ

- งดอาหารแสลง หรือหลีกเลี่ยงน้ำเย็น ผัก ผลไม้และอาหารสดเย็น หวานจัด มันจัด ขมจัด เพราะจากกระตุ้นให้เสมหะกำเริบมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค เช่น การกระทบร้อน กระแทบเย็น การทำงานเกินกำลัง พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงปัจจัยหรือสิ่งกระตุ้น เช่น ควันธูป ฝุ่นละออง ควัน เกสรดอกไม้ ไรฝุ่น เป็นต้น
- รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เช่น สวมใส่ เสื้อผ้าที่ติดคอที่หน้าอกให้อบอุ่น

๕. ควรดื่มน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มความอบอุ่นของร่างกายหรือสมุนไพรที่มีรสร้อนสุขุมเช่น น้ำขิง กระเพรา เพื่อลดเสมหะ และทำให้ระบบทางเดินหายใจสะดวก
๖. ไม่ควรอาบน้ำ หรือสระผมด้วยน้ำเย็นเกินไปหรืออาบน้ำตอนตึกโดยเฉพาะเวลาที่อากาศเย็น
๗. บริหารร่างกายด้วยฤาษีตัดตน เช่น ท่าเทพนม ท่านอนหงายผายปอด ท่าดำรงกายอายุยืน เพื่อเป็นการฝึกลมหายใจเป็นต้น

### การประเมินและติดตามผลการรักษา

ติดตามผลการรักษาโดยนัดเพื่อประเมินอาการและอาการแสดงตามเกณฑ์การรักษาเพื่อดูว่าอาการดีขึ้นหรือไม่ด้วยการซักประวัติที่สัมพันธ์กับอาการของโรคเช่น น้ำมูก คัดจมูก จามรวมถึงความถี่ลดลงหรือไม่เมื่อรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยภายใน ๒ สัปดาห์แล้วอาการไม่ดีขึ้นให้แพทย์ประเมินเพื่อทำการส่งต่อผู้ป่วยอย่างถูกต้อง

ที่มา : คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในคลินิกบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกแบบครบวงจร กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์

ลงชื่อ.....**วราภภา**..... ผู้จัดทำ

( นางสาววราภภา น้อยเกิด )

ตำแหน่งแพทย์แผนไทย

ลงชื่อ..........ประธาน คลสอ. บึงนาราง

( นายพนม ปทุมสุติ )

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพทะเล

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลบึงนาราง

# แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้น (Allergic rhinitis)

คบสอ.บึงนาราง ปี ๒๕๖๑

