



หมอชวนรู้

ฝนตก คัดจมูก น้ำมูกไหล - หวัด จมูกอักเสบเรื้อรัง หรือไซนัสอักเสบ



บทความโดย

พินเอก ดร.นพ.ธนิต เจริญวัฒนชัย

กองโสต ศอ นาสิกกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ราชวิทยาลัยโสต ศอ นาสิกแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand

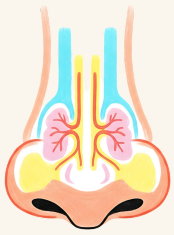


www.tmc.or.th



02-590-1886

ฝนตก คัดจมูก น้ำมูกไหล – หวัด จมูกอักเสบเรื้อรัง หรือไซนัสอักเสบ



ช่วงฤดูฝน อากาศชื้นและมีฝนตกเกือบทุกวัน ซึ่งอาจจะทำให้หลายคนมีอาการ “คัดจมูก น้ำมูกไหล” จนคิดว่าเป็นหวัด หรือโรคจมูกอักเสบเรื้อรังที่มีอาการกำเริบขึ้นมาทันทราบไหมว่า อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ยังเป็นอาการของโรคไซนัสอักเสบได้อีกด้วย โดยความเหมือนและความแตกต่างของโรคทั้งสามได้แสดงไว้ในตาราง



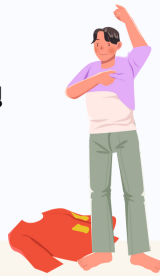
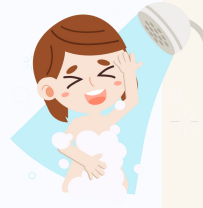
ตารางเปรียบเทียบอาการระหว่างโรคหวัด โรคจมูกอักเสบเรื้อรัง และโรคไซนัสอักเสบ

อาการ / ลักษณะ	โรคหวัด (Common Cold)	โรคจมูกอักเสบ (Chronic Rhinitis)	โรคไซนัสอักเสบ (Rhinosinusitis)
 คัดจมูก	มีบ้างในช่วงสั้น ๆ	มีต่อเนื่อง/เป็น ๆ หาย ๆ	มี ร่วมกับปวดใบหน้า
 น้ำมูก	ใส → ชื้น (ในช่วงท้าย), น้ำมูกมักไหลออกทางจมูก	มักใส, ไหลเรื้อรัง	ข้น, สีเหลืองหรือเขียว, ไหลหน้า/หลังโพรงจมูก
 จาม	พบบ่อย	พบบ่อย โดยเฉพาะชนิดภูมิแพ้	พบได้น้อย
 คัดจมูก / คัดตา	ไม่เด่น	พบบ่อย โดยเฉพาะชนิดภูมิแพ้	ไม่พบหรือพบน้อย
 ปวดศีรษะ / ปวดใบหน้า	บางครั้ง	ไม่มี	พบบ่อย โดยเฉพาะเมื่อก้มศีรษะ
 การได้กลิ่นของจมูก ลดลง	บางครั้ง	พบได้บ้าง	พบได้ทั้งเฉียบพลัน และเรื้อรัง
 อาการไอ	ไอแห้ง → ไอมีเสมหะ, มักจะไอตอนกลางคืน	อาจไอเรื้อรังจากน้ำมูกหลังโพรงจมูก อาจจะไอบ่อยช่วงกลางวัน	ไอร่วมกับน้ำมูกหลังโพรงจมูก เป็นอาการเด่นในผู้ป่วยเด็ก
 เสมหะหลังโพรงจมูก	พบบ้างในช่วงท้าย	พบได้บ้าง	พบได้บ่อย
 ไข้	อาจมีไข้ต่ำๆ	มักจะไม่มีไข้	มักมีไข้แบบเฉียบพลัน ถ้ามีไข้ สูงมากกว่า 38°C อาจจะสัมพันธ์ กับการติดเชื้อแบคทีเรีย
 สาเหตุหลัก/ ปัจจัยกระตุ้น	ไวรัส (เช่น Rhinovirus)	โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้: เมื่อสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ โรคจมูกอักเสบไม่ใชภูมิแพ้: อุณหภูมิ ความชื้น ที่เปลี่ยนแปลงไป	การติดเชื้อแบคทีเรีย / การอักเสบเรื้อรังของไซนัส จากการเสียสมดุล ของระบบภูมิคุ้มกัน
 ระยะเวลา	7-10 วัน	อาการเป็น ๆ หาย ๆ	เฉียบพลัน: ≤ 4 สัปดาห์ / เรื้อรัง: > 12 สัปดาห์

แนวทางการดูแลสุขภาพสุขภาพในช่วงฤดูฝน

ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล

- ✓ ล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
- ✓ อาบน้ำทันทีหลังเปียกฝน เพื่อชำระล้างเชื้อโรค และป้องกันไข้หวัด
- ✓ เปลี่ยนเสื้อผ้าและถุงเท้าที่เปียกชื้น ไม่ควรปล่อยให้ร่างกายชื้นนาน ๆ



รักษาสมดุลของร่างกาย

เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

- ✓ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ทั้งนี้มีการศึกษาที่พบว่า การเสริมแร่ธาตุสังกะสี (Zinc) และวิตามินซีสามารถลดระยะเวลาของการดำเนินโรคหวัดที่เกิดจากเชื้อไวรัสได้
- ✓ การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอจนกระทั่งปัสสาวะใสทุกครั้ง
- ✓ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์



เมื่อไรที่ควรมาพบแพทย์

- ! หากมีคัดแน่นจมูก น้ำมูกไหล ร่วมกับมีไข้ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส หรือ มีการปวดใบหน้ามาก หรือ มีอาการนานเกิน 10 วัน หรือเป็นซ้ำหลายครั้งในรอบปี ควรพบปรึกษาแพทย์เฉพาะทางหู คอ จมูก ไม่ควรปล่อยให้อาการคัดแน่นจมูก น้ำมูกไหลเป็นเรื้อรัง
- เพราะการตรวจหาสาเหตุของอาการจะทำให้ได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสม และลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

