

สร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคภูมิแพ้



แพทย์แนะประชาชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายห่างไกล โรคภูมิแพ้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่เกิดจากการตอบสนองของร่างกายมีความผิดปกติต่อสารก่อภูมิแพ้ ส่งผลให้มีอาการภูมิแพ้ อาทิ ฝุ่น ตัวไรฝุ่น เชื้อราในอากาศ อาหาร ขนสัตว์ เกสรดอกไม้ เป็นต้น ซึ่งในร่างกายคนปกติจะแพ้สารก่อภูมิแพ้ได้น้อยมากหรืออาจจะไม่มีอาการ แต่ในการภูมิแพ้แต่ละรายจะมีอาการเกิดขึ้นแตกต่างกันและรุนแรงไม่เท่ากัน แม้จะเป็นสารก่อภูมิแพ้ชนิดเดียวกันก็ตาม ขึ้นอยู่กับชนิดของสารก่อภูมิแพ้ที่ได้รับและการตอบสนองของอวัยวะนั้นๆ อาทิ การเกิดขึ้นบริเวณตา จมูก หลอดลม ผิวหนัง และทางเดินอาหารทำให้เกิดโรคแพ้อาหาร ซึ่งสาเหตุของโรคภูมิแพ้เกิดจากการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ ถ้าพ่อหรือแม่เป็น ลูกจะมีโอกาสเป็นได้ง่าย ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็สามารถทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้ อาทิ การเครียด การอดนอน หรือการสูบบุหรี่

ทั้งนี้ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวต่ออีกว่า การป้องกันโรคภูมิแพ้ควรปฏิบัติตน ดังนี้ หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ กรณีแพ้ตัวไรฝุ่น ควรนำเครื่องนอนออกไปโดนแสงแดดทุก 15 วัน เพราะเมื่อตัวไรฝุ่นจะตายเมื่อโดนแสงแดด ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสุนัขหรือขนแมว กรณีที่แพ้ และควรทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ นอกจากนี้ **ควรหลีกเลี่ยงและอยู่ห่างไกลจากฝุ่นละออง ควันรยยนต์ในชั้นบรรยากาศ ควันก๊าซจากโรงงาน หรือสิ่งกระตุ้นอื่นๆ อาทิ ควันบุหรี เป็นต้น** ที่สำคัญควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพราะจะทำภูมิคุ้มกันดีขึ้น อาการภูมิแพ้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพทั่วไปดีขึ้นและยังลดโอกาสเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ ได้

ที่มา: เว็บไซต์ ไอ.เอ็น.เอ็น.

ขอบคุณภาพประกอบ <http://bit.ly/1PVKRID>