

# ลมพิษ (ฤทธิ์) ไม่เบา

ยุวดี หุนมาตรา

กลุ่มงานประกันคุณภาพงานชีวสมมูล

กลุ่มประกันคุณภาพงานวิจัย

## โรคลมพิษ (Urticaria)

ภัยใกล้ตัวที่เราทุกคนไม่ควรมองข้ามเพราะโรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ซึ่งคนส่วนใหญ่บางครั้งไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเราแพ้อะไร บางท่านอาจจะโดนแค่อากาศร้อน อากาศเย็น หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่จะทำให้เกิดเป็นโรคลมพิษได้ กล่าวคือ

## อาการของโรคลมพิษ

เป็นโรคที่เกิดจากภูมิแพ้ จะเริ่มต้นด้วยอาการคัน จากนั้นผิวหนังจะมีอาการบวม (Wheals) มีลักษณะเป็นผื่นหรือปื้นนูนแดง ไม่มีขุย มีขนาดต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ 0.5-10 เซนติเมตร เกิดขึ้นเร็วและกระจายตามตัว แขนขา โดยมากผื่นเหล่านี้จะหายไปในเวลา 24 ชั่วโมง หากเป็นนานเกิน 24 ชั่วโมง ให้นึกถึงโรคอื่น ซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจมีริมฝีปากบวม (Angioedema) หรือบางรายอาจมีอาการปวดท้อง แน่นจุก คอ หายใจไม่สะดวก รายที่เป็นรุนแรงอาจมีอาการหอบหืด หรือเป็นลมจากความดันโลหิตต่ำ หากมีอาการหนักมากอาจทำให้ช็อกหมดสติก็เป็นได้

ชนิดของโรคลมพิษแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

**1. ลมพิษเฉียบพลัน (Acute urticaria)** คือ มีอาการผื่นลมพิษหลังจากได้รับสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ และจะมีผื่นลมพิษขึ้นตามบริเวณต่าง ๆ แต่ส่วนมากมักจะหายภายใน 24 ชั่วโมง หรือบางคนเป็นผื่นลมพิษนาน 2-3 วัน แต่ส่วนมากจะเป็นผื่นลมพิษไม่เกิน 6 สัปดาห์ สาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้แก่ อาหาร ยา อากาศ การติดเชื้อไวรัส เป็นต้น

**2. ลมพิษเรื้อรัง (Chronic urticaria)** คือ มีอาการผื่นลมพิษเป็น ๆ หาย ๆ ต่อเนื่องกันเกิน 6 สัปดาห์ขึ้นไป โดยเกิดจากสาเหตุได้หลายอย่าง หรือสาเหตุอาจจะเกิดจากการได้รับสารที่แพ้อย่างต่อเนื่องเช่น ได้รับยาปฏิชีวนะในน้ำนม สารถนอมอาหาร สี สารปรุงรส เป็นต้น

## สาเหตุของโรคลมพิษ

1. อาหาร เช่น อาหารทะเล สารกันบูด สีสผสมอาหารบางชนิด
2. ยาและปฏิกิริยาการแพ้ยาบางชนิดอาจทำให้เกิดผื่นลมพิษได้
3. การติดเชื้อ เช่น การติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา หรือมีพยาธิ
4. โรคระบบต่อมไร้ท่อ เช่น โรคต่อมไทรอยด์
5. อิทธิพลทางกายภาพ ผู้ป่วยบางราย ผื่นลมพิษอาจเป็นผลจากปฏิกิริยาของผิวหนังที่ตอบสนององผิปกตติดต่อ ความร้อน ความเย็น น้ำหนักกดทับ แสงแดด การออกกำลังกาย เป็นต้น



6. การแพ้สารที่สัมผัส ผื่นลมพิษเกิดขึ้นในตำแหน่งที่ผิวหนังสัมผัสกับสารที่แพ้ เช่น ขนสัตว์ พืช หรืออาหารบางชนิด เป็นต้น

7. ปฏิกริยาแพ้พิษแมลง เช่น ปฏิกริยาที่เกิดจากผึ้ง ต่อย

8. มะเร็ง เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลือง หรือระบบอื่น ๆ ของร่างกาย

9. ระบบภูมิคุ้มกันต่อต้านตัวเอง ผู้ป่วยลมพิษบางรายเกิดจากมีภูมิคุ้มกันไปกระตุ้นให้เกิดการหลั่งสารเคมีบางชนิดออกมาที่ผิวหนัง ทำให้เกิดผื่นลมพิษขึ้น

10. สาเหตุอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยโรค lupus หรือผู้ป่วยโรคเส้นเลือดอักเสบบางรายอาจมีผื่นลมพิษแต่มีข้อสังเกต คือแต่ละผื่นอยู่นานไม่เกิน 24 ชั่วโมง เวลาหายมักมีรอยดำ

### การรักษาโรคลมพิษ

1. พยายามหาสาเหตุ และรักษาหรือหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคลมพิษ ถ้าสามารถทำได้ผู้ป่วยจะหายขาดจากโรคลมพิษ วิธีกำจัดสาเหตุของลมพิษให้ปฏิบัติ ดังนี้

1.1 ควรดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อเป็นการขับสารพิษที่เป็นต้นเหตุของผื่นลมพิษออกไปทางไต และควรระวังไม่ให้ท้องผูก เพื่อเป็นการกำจัดของเสียออกทางอุจจาระ

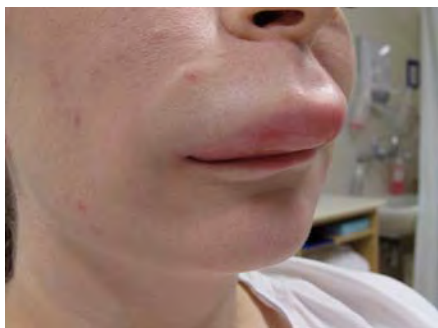
1.2 หลีกเลี่ยงปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของลมพิษ ได้แก่ อาหารทะเล อาหารหมักดอง อาหารที่มีสารกันบูด อาหารกระป๋อง ถั่ว เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เพราะอาจมี ยาปฏิชีวนะ ตกค้างอยู่ในเนื้อ นอกจากนี้ ผักผลไม้ที่รับประทานควรแช่น้ำ และล้างให้สะอาดเพื่อกำจัดยาฆ่าแมลง และสารเคมีที่ปนเปื้อนบนผิว หรือเปลือกผลไม้

2. กรณีที่ไม่ทราบสาเหตุของผื่นลมพิษ หรือทราบสาเหตุแต่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ให้ผู้ป่วยรับประทานยาต้านการแพ้ได้แก่ ยาต้านฮิสตามีน ซึ่งมีอยู่ 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 ยาต้านฮิสตามีนชนิดทำให้ง่วงน้อย ยากลุ่มนี้มีฤทธิ์กดอาการลมพิษได้ดี ทำให้ง่วงนอน ได้แก่ Cetirizine, Loratadine เป็นต้น

2.2 ยาต้านฮิสตามีนชนิดที่ทำให้ง่วงซึม มีฤทธิ์กดอาการผื่นคันดีมาก ข้อจำกัดของยากลุ่มนี้คือ อาการง่วงนอน ซึ่งพบบ่อยกว่ายากลุ่มแรก ยากลุ่มนี้มีหลายชนิด เช่น Chlorpheniramine, Brompheniramine Hydroxyzine เป็นต้น ส่วนการจะเลือกใช้ยาต้านฮิสตามีนตัวใดนั้นขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ การตอบสนองต่อยาต้านฮิสตามีนในผู้ป่วยแต่ละรายอาจไม่เหมือนกัน ผู้ป่วยบางรายใช้ยาเพียงตัวเดียวก็ได้ผลดี แต่บางรายแพทย์อาจต้องเปลี่ยนไปใช้ยาต้านฮิสตามีนในกลุ่มอื่น หรือใช้ยาหลายตัวร่วมกัน เพื่อควบคุมอาการ

3. ยาอื่น ๆ ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มลมพิษเฉียบพลัน ที่มีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ปวดท้อง มีหน้าบวม ตาบวม ปากบวมอย่างมาก ควรรีบพบแพทย์โดยเร็ว เนื่องจากอาการเหล่านี้ เช่น อาการแน่นหน้าอก เกิดจากมีการบวมของเยื่อหุ้มทางหายใจอาจทำให้เกิดอาการหอบหืดถึงชีวิตได้ ซึ่งผื่นจะไม่ค่อยตอบสนองต่อยาต้านฮิสตามีน แพทย์อาจพิจารณาใช้ยาอื่นที่มีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างและหลั่งสารสื่อกลางในผิวหนังที่เป็นตัวการที่ก่อให้เกิดผื่นลมพิษ



## ในผู้ป่วยที่มีเฉพาะผื่นลมพิษที่ผิวหนัง ควรปฏิบัติตัวดังนี้

- งดสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดเฉพาะผื่นลมพิษตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด
- ต้องนำยาต้านฮีสตามีนติดตัวไว้เสมอเมื่อเกิดอาการจะได้ใช้ได้ทันที
- ทำจิตใจให้สบายไม่เครียด
- ไม่แกะเกาผิวหนัง เนื่องจากอาจทำให้เกิดผิวหนังอักเสบจากการเกา
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง หากยาทำให้เกิดอาการง่วงซึม จนรบกวนการทำงานควรบอกแพทย์เพื่อเปลี่ยนยา
- อาจใช้ calamine lotion ทาบริเวณผื่นลมพิษเพื่อช่วยลดอาการคัน แต่ยาไม่ได้ทำให้ผื่นหาย

อย่างไรก็ดี สาเหตุที่ทำให้เกิดลมพิษมีหลายอย่าง แต่ไม่ว่าสาเหตุใดก็ตามผื่นจะมีลักษณะเหมือนกันหมด จึงยากที่จะหาสาเหตุของลมพิษ ยกเว้นกรณีเดียว คือลมพิษที่เกิดเมื่ออุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น เช่น หลังการออกกำลังกาย ผื่นจะเป็นเม็ดเล็ก ๆ ไม่เกิน 4 มิลลิเมตร ไม่เป็นปื้นใหญ่ หายเร็วกว่าผื่นจากสาเหตุอื่น คือ ไม่ถึง 1 ชั่วโมงก็หาย สาเหตุของลมพิษที่พบบ่อยคือ ยาและอาหาร โดยเฉพาะอาหารทะเล มักเป็นหลังรับประทานไม่กี่ชั่วโมง ถึงแม้จะเคยรับประทานมาหลายครั้งแล้วโดยไม่เกิดลมพิษก็ตาม แต่บางครั้งอาจเจอแจ๊คพ็อตเข้าให้ได้ ยาทุกชนิดทำให้เกิดลมพิษได้ทั้งนั้น แต่ที่พบบ่อยคือยาปฏิชีวนะ การเป็นหวัด ฟันผุ หรือมีพยาธิในลำไส้ก็ทำให้เกิดผื่นลมพิษได้ บางคนก็มีผื่นตามรอยเกา และรอยขีดข่วนบนผิวหนัง บางครั้งผื่นจะขึ้นตามรอยกดทับ เช่น ขอบกางเกง ขอบเสื้อ การนั่งนาน ๆ ก็เกิดผื่นที่ก้น เดินมากก็เกิดผื่น ที่ฝ่าเท้า หรือสิ่งที่เรานึกไม่ถึง



ก็เป็นสาเหตุได้ เช่น น้ำแข็งก็ทำให้เกิดลมพิษได้ บางคนโดนแสงแดดก็เกิดผื่นคัน สุดดมฝุ่นบ้าน หรือเกสรดอกไม้ครั้งใดก็เกิดผื่นคันทุกที จะเห็นว่าสาเหตุมันมีมากมาย แต่ผื่นลักษณะเหมือนกันหมด และที่น่าหนักใจยิ่งขึ้น คือบางคนอาจมีสาเหตุมากกว่า 1 อย่างก็ได้ ในรายที่เพิ่งเป็นลมพิษ สาเหตุมักมาจากอาหารและยา ผู้ป่วยมักจะทราบต้นเหตุ เนื่องจากลมพิษมักเกิดหลังรับประทานไม่กี่ชั่วโมง แต่ในรายที่เป็น ๆ หาย ๆ มานาน มักหาสาเหตุได้ยาก ควรต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้ตรวจร่างกายหาสิ่งผิดปกติ ส่วนการตรวจเลือดหรือตรวจพิเศษอย่างอื่นก็ขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละราย ดังนั้นการทำสมุดบันทึกว่าผื่นขึ้นในช่วงใดของวัน ระหว่างการทำกิจกรรมใด หรือภายหลังการรับประทานอาหารหรือยาชนิดใด ก็จะช่วยค้นหาสาเหตุของลมพิษได้ค่ะ



### เอกสารอ้างอิง

1. <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=23>
2. <http://emedicine.medscape.com/article/762917-overview>
3. [www.ku.ac.th/e-magazine](http://www.ku.ac.th/e-magazine) - นิตยสารเกษตรศาสตร์ ฉบับที่ 66 ธันวาคม 2548
4. <http://www4.thaihealth.or.th/healthcontent/article/8277>