

## ◀ ข้อควรทราบ ▶

- ผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้หรือหอบหืด หากสามารถหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ได้ มักจะมีอาการดีขึ้นทุกราย บางรายหายขาดได้
- สิ่งที่คนไทยแพ้ ได้แก่ ตัวไรฝุ่น แมลงสาบ ขนแมว ขนสุนัข เชื้อรา ฯลฯ
- ควรลดปริมาณฝุ่นในบ้านโดย
  - ใช้เครื่องเรือนผิวเรียบ จำนวนน้อยชิ้น ที่ทำความสะอาดง่าย
  - ไม่สะสมหนังสือ ตุ๊กตา มีขน ของต่าง ๆ ในห้องนอน
  - ไม่ใช้เบาะฝุ่น
  - ไม่ใช้พรมปูพื้น
  - ไม่ใช้หมอนหรือที่นอนที่ทำจากขน
  - แห่หมอนใบสังเคราะห์, ผ้าปูที่นอน, ปลอกหมอน, ผ้าห่มในน้ำเดือด หรือน้ำร้อนที่อุณหภูมิสูงกว่า 55° ซ นาน 30 นาทีเพื่อฆ่าตัวไรฝุ่นก่อนนำไปซักตามปกติ
  - ดูดฝุ่น เช็ดถู ทำความสะอาดพื้นและเครื่องเรือน ซักผ้าปูที่นอน ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศเป็นประจำ
  - ถ้าอากาศยังไม่ดีขึ้น อาจใช้ผ้าใบสังเคราะห์พิเศษคลุมที่นอน และหมอนเพื่อกันตัวไรฝุ่น หรือใช้เครื่องฟอกอากาศแบบที่เป็น HEPA filter
- ถ้าห้องนอนติดเครื่องปรับอากาศ ควรให้เด็กใส่เสื้อนอนที่อบอุ่น แขนยาว ขายาว คอปิด



เพื่อลูกที่ท่านรัก โปรดงดสูบบุหรี่

วาดภาพ : มล.สิริภา กิตติยากร

จัดรูปแบบ : คุณอุมา เทพาคำ

เนื้อหา : ศพญ.อรุณวรรณ พุกทวีพันธุ์



สิ่งที่พึงหลีกเลี่ยง

ถ้าลูกของท่านเป็นภูมิแพ้/หอบหืด

โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพปอดเด็ก  
ศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ คณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามาธิบดี โทร. 201-1727

# สิ่งพึงเลี่ยงหากลูกของท่านเป็นหอบหืดภูมิแพ้

ฝุ่นจากที่นอน หมอน ผ้าห่ม



ฝุ่นจากผ้าขนสัตว์ เครื่องเรือน



ฝุ่นจากบริเวณกวาด



แป้งฝุ่น

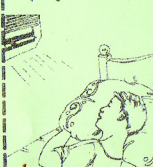


ตะปริงตะปอน น้ำหอม

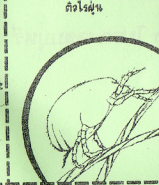


ตะปริงคำจัดแม่ตง

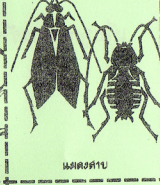
อุณหภูมิที่เย็นเกินไป



ตุ๊กตาขน



ตัวไรฝุ่น



แมลงสาบ



สัตว์มีขน



เชื้อรา

เกสรดอกไม้



ใกล้ชิดกับหวัด



อากาศในเขตร้อน



ควันบุหรี่ เตาไฟ



ควันท่อไอเสียรถยนต์



ฝุ่นจากโรงงาน