

Health Care for Allergies

100 วิธี ภูมิแพ้ แก้ง่าย

สารพัดวิธีเอาชนะโรคภูมิแพ้

ผสมผสานการรักษา 3 รูปแบบ

แพทย์แผนปัจจุบัน+แผนจีนโบราณ+โภชนบำบัด
ที่จะช่วยป้องกัน บรรเทา และรักษาโรคภูมิแพ้

จาก 3 แพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้

นพ.สวิชิตำ นพ.หยางเสียนหง และ โภชนากรเงินจือหลิง เตียน
กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์ แปล

คำนิยมโดย

ผศ. นพ.เจตตะนง แก้วสงคราม

สาขาวิชาโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตรวจจากนการแพทย์แผนจีนและคำนิยมโดย

แพทย์จีนโสรัจ นิโรธสมาบัติ

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ภูมิแพ้ แก้ง่าย

ฉบับ
ปรับปรุง

สารบัญ

บทที่ 1 โรคภูมิแพ้คืออะไร

- Q1 โรคภูมิแพ้คืออะไร 15
- Q2 จริงหรือที่ภูมิคุ้มกันไม่ดี ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย 17
- Q3 โรคภูมิแพ้เกิดจากอะไร 19
- Q4 โรคภูมิแพ้ที่พบบ่อย ๆ มีอะไรบ้าง 22
- Q5 ผดผื่นคันเป็นอาการของภูมิแพ้หรือไม่ 26
- Q6 แพ้อากาศต่างจากหัดอย่างไร 28
- Q7 ทารกมีโอกาสเป็นภูมิแพ้หรือไม่ 30
- Q8 ภูมิแพ้ในทารกเมื่อโตขึ้นจะหายหรือไม่ 32
- Q9 โรคภูมิแพ้เป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่ 34
- Q10 อาการที่เกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้มีอะไรบ้าง 36
- Q11 ทำไมผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จึงไม่สามารถนอนหลับได้ตามปกติ 38

- Q12 เมื่อเป็นภูมิแพ้ควรไปพบแพทย์เฉพาะทางด้านใดบ้าง 40
- Q13 คุณเป็นภูมิแพ้หรือไม่ 42
- Q14 วินิจฉัยอย่างไรว่าเป็นโรคภูมิแพ้ 47

บทที่ 2 การปรับตัวในชีวิตประจำวัน

- Q15 ป้องกันโรคภูมิแพ้ได้อย่างไร 51
- Q16 ป้องกันโรคภูมิแพ้ได้อย่างไรในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง 53
- Q17 เมื่ออากาศเย็นลงมีวิธีป้องกันหอบหืดอย่างไร 55
- Q18 ลดสารก่อภูมิแพ้ในบ้านได้อย่างไร 57
- Q19 เลือกซื้อเครื่องนอนอย่างไรเพื่อลดการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ 59
- Q20 ใช้เครื่องปรับอากาศอย่างไรจึงจะช่วยลดสารก่อภูมิแพ้ได้ 61
- Q21 การรักษาโรคภูมิแพ้ด้วยสารฉีดวัคซีนมีวิธีการอย่างไร 63
- Q22 ยาที่ใช้รักษาโรคหอบหืดมีอะไรบ้าง 65
- Q23 ป้องกันโรคภูมิแพ้ในที่ทำงานได้อย่างไร 68





- Q24 ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ควรเตรียมตัวอย่างไรเมื่อต้องเดินทางไปต่างประเทศ 71
- Q25 เลี่ยงสัตว์ตั้งแต่เล็ก ๆ มักไม่เป็นโรคภูมิแพ้ใช่หรือไม่ 73
- Q26 การสูบบุหรี่ทำให้อาการแพ้หนักขึ้นหรือไม่ 75
- Q27 การออกกำลังกายทำให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นได้อย่างไร 77
- Q28 ผู้ป่วยโรคหอบหืดออกกำลังกายได้ไหม 80
- Q29 ป้องกันการแพ้เครื่องสำอางได้อย่างไร 82
- Q30 อาการแพ้ที่เกิดจากเครื่องสำอางมีอะไรบ้าง 84
- Q31 การลดความเครียดป้องกันโรคภูมิแพ้ได้หรือไม่ 86
- Q32 การประคบร้อนทำให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 88
- Q33 คนตรีช่วยลดอาการภูมิแพ้ได้อย่างไร 90
- Q34 อโรมาเทอราพีมีผลต่อผู้ป่วยโรคภูมิแพ้หรือไม่ 92
- Q35 โยคะช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 94

- Q36 โยคะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านได้หรือไม่ 96
- Q37 โยคะช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรงได้อย่างไร 97
- Q38 มีท่าฝึกโยคะแก้หายใจไม่คล่องหรือไม่ 98
- Q39 มีท่าฝึกโยคะป้องกันโรคหอบหืดหรือไม่ 99
- Q40 ชีกงทำให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 100
- Q41 การฝึกหายใจช่วยบรรเทาอาการหอบหืดได้หรือไม่ 102
- Q42 ท่ากายบริหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคหอบหืดเป็นอย่างไร 104

บทที่ 3 อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้

- Q43 อัลมอนต์ช่วยให้โรคภูมิแพ้ที่ระบบทางเดินหายใจดีขึ้นได้หรือไม่ 107
- Q44 ชিংช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 109
- Q45 ลูกเคียวช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ที่ผิวหนังได้หรือไม่ 111
- Q46 หัวไชเท้าช่วยบรรเทาอาการหอบหืดได้หรือไม่ 114
- Q47 น้ำมันงาช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้อย่างไร 116



- Q48 ชาเขียวช่วยป้องกันภูมิแพ้ได้หรือไม่ 118
- Q49 หอมหัวใหญ่ช่วยป้องกันภูมิแพ้ได้หรือไม่ 120
- Q50 คนที่เป็นภูมิแพ้ดื่มกาแฟได้หรือไม่ 123
- Q51 ถั่วคำช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 125
- Q52 ห่วยข้าวช่วยป้องกันอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 128
- Q53 องุ่นช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 132
- Q54 ลำไยช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 134
- Q55 ซาดอกเก็กช่วยให้อาการเยื่อตาขาวอักเสบจากภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 136
- Q56 เมล็ดบัวช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 138
- Q57 ต้นหอมบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 140
- Q58 ถั่วเขียวป้องกันโรคภูมิแพ้ได้หรือไม่ 142
- Q59 ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้กินอาหารทะเลในปริมาณน้อยๆ ได้หรือไม่ 144
- Q60 อาหารประเภทใดบ้างที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ 146

- Q61 ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้บริโภคข้าวเหนียวได้หรือไม่ 148
- Q62 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุให้เกิดภูมิแพ้ใช่หรือไม่ 150
- Q63 ผักและผลไม้ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ได้หรือไม่ 152
- Q64 การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภูมิแพ้ที่ผิวหนังมีหลักการอย่างไร 155
- Q65 นิสัยการบริโภคแบบใดที่ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย 157
- Q66 ในการบริโภคอาหารประจำวัน ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ควรปฏิบัติตนอย่างไร 159
- Q67 ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มีหลักในการเลือกอาหารนอกบ้านอย่างไร 161
- Q68 ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ห้ามรับประทานน้ำแข็งจริงหรือไม่ 163
- Q69 สารปรุงแต่งอาหารกระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 165



Q70 อาหารตะวันตกทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่ายใช่หรือไม่ 167

บทที่ 4 แพทย์แผนจีนกับโรคภูมิแพ้

Q71 แพทย์แผนจีนมีมุมมองอย่างไรต่อโรคภูมิแพ้ 171

Q72 ยาสมุนไพรจีนเกี่ยวข้องกับภูมิแพ้อย่างไร 173

Q73 สมุนไพรจีนมีผลในการรักษาโรคหอบหืดได้อย่างไร 177

Q74 พุทราแดงบรรเทาภูมิแพ้ได้อย่างไร 181

Q75 เครื่องดื่มสมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ 183

Q76 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ 187

Q77 มีวิธีนวดเพื่อบรรเทาอาการภูมิแพ้หรือไม่ 191

Q78 สูตรยาจีนสำหรับรักษาอาการโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้มีอะไรบ้าง 193

Q79 การอาบสมุนไพรจีนช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 195

Q80 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่ช่วยบรรเทาอาการหอบหืด 198

Q81 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่ช่วยบรรเทาอาการโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ 202

Q82 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่ช่วยบรรเทาอาการลมพิษ 206

Q83 สมุนไพรจีนชนิดใดบ้างที่ช่วยบรรเทาอาการผิวหนังอักเสบ 210

Q84 การนวดกดจุดเพื่อบรรเทาอาการโพรงจมูกอักเสบมีวิธีการอย่างไร 214

Q85 ต้องนวดจุดลมปราณใดบ้าง จึงจะช่วยบรรเทาอาการหอบหืดได้ 215

Q86 ต้องนวดจุดลมปราณใดบ้าง จึงจะช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ที่ผิวหนังได้ 216

Q87 สมุนไพรจีนที่ใช้รักษาอาการภูมิแพ้มีอะไรบ้าง 217

บทที่ 5 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ

Q88 อาหารเสริมประเภทใดบ้างที่ช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้น 223

Q89 แล็กโทบาซิลลัสช่วยลดความรุนแรงของอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 226

Q90 จุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ LP33 ช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 229

Q91 น้ำมันปลาช่วยลดอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 231

Q92 นมผงสูตรพิเศษสำหรับเด็กที่แพ้นมวัว ช่วยลดอาการภูมิแพ้ได้หรือไม่ 235

Q93 วิตามินอะไรบ้างที่ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ 237

Q94 เห็ดกระดุมบราซิลช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นได้หรือไม่ 240

Q95 เห็ดหลินจือช่วยให้อาการจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 242

Q96 ถั่งเช่าช่วยให้อาการจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 244

Q97 สารสกัดจากโอบแปะก๊วยช่วยให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้นหรือไม่ 246

Q98 น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสช่วยให้อาการภูมิแพ้ที่ผิวหนังดีขึ้นหรือไม่ 248

Q99 พรอโพลิสเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ ป้องกันภูมิแพ้ได้หรือไม่ 250

Q100 สถานพยาบาลที่รักษาโรคภูมิแพ้มีที่ใดบ้าง 252

