



ข้อดีของการเป็นลมพิษ

แพทย์จีน สุริย์พร เกกิงาม (โจว จิ่ง เหวิน) แพณกอายุรกรรม

“เป็นลมพิษทุกวันเลยคะ ต้องกินยาแก้แพ้ตลอด”

“ลมพิษชอบขึ้นตอนดึก ๆ ค่ะ ... นอนไม่ได้เลย”

“หลังออกกำลังกายชอบคันตามตัว ตามขอบกางเกง น่ารำคาญมาก ”

ลมพิษเป็นโรคหนึ่งในกลุ่มของภูมิแพ้ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของร่างกายต่อสารก่อภูมิแพ้ที่สัมผัสโดนตัว โดยคนส่วนใหญ่จะเกิดปฏิกิริยาเช่นนี้น้อยมาก แต่สำหรับคนที่เป็โรคภูมิแพ้ร่างกายจะแสดงอาการออกมาอย่างรุนแรง เปรียบเทียบง่าย ๆ ว่าภูมิคุ้มกันคือบอดีการ์ดที่คอยอารักขาตัวเรา เมื่อพบว่ามีสิ่งผิดปกติก็จะรีบกำจัดออกไป แต่คนที่เป็โรคภูมิแพ้เปรียบเหมือนมีบอดีการ์ดที่ระแวง แค่เห็นแมวเดินแกว่งหางอยู่ไกล ๆ ก็คิดไปว่าแมวตัวนี้จะเข้ามาทำอันตราย ต้องรีบไล่แมวออกไปให้ห่างที่สุด ตัวอย่างเช่นเกสรดอกไม้ คนทั่วไปเมื่อสัมผัสแล้ว ภูมิคุ้มกันในร่างกายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ก่ออันตรายใด ๆ ร่างกายอาจมีการต่อต้านแค่จามเบา ๆ 1-2 ที แต่สำหรับคนที่แพ้เกสรดอกไม้พอได้กลิ่นบ็ปภูมิคุ้มกันจะคิดว่าเป็นสิ่งที่มีอันตราย ต้องรีบกำจัดออกไปให้เร็วที่สุด โดยการจามจมน้ำหรือน้ำตาไหล คัดแน่น จมูกจนหายใจไม่ออก หรือเกิดผื่นคันตามผิวหนังเป็นต้น

โรคภูมิแพ้นี้โดยปกติแพทย์ส่วนใหญ่จะแนะนำผู้ป่วยให้หลีกเลี่ยงสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ โดยใช้วิธีทดสอบให้รู้แน่ชัดไปเลยว่าแพ้อะไร เช่นการทำ Patch Test หรือ prick test หรือ Radio allergosorbent test

(RAST) แล้วให้พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้แพ้ นั้น เช่น ถ้าคุณแพ้อาหารทะเลก็ให้เลิกกินอาหารทะเล แพ้เครื่องเงินก็ให้โยนเครื่องเงินทิ้ง แพ้ขนแมวก็แนะนำให้เอาแมวไปให้คนอื่นเลี้ยง สำหรับเรื่องง่าย ๆ แค่นี้คงพอทำได้ แต่ถ้าหากว่าภรรยาเกิดแพ้ น้ำอสุจิสามีละ ฟังดูแล้วน่าตกใจแต่อย่าคิดว่าไม่มีจริงนะ มีผู้หญิงทั่วโลกต้องทรมานด้วยโรคนี้แล้วมากกว่า 40,000 คน ซึ่งตัวคุณหมอก็คงไม่สามารถออกไปตั้งยาว่า “แนะนำให้เปลี่ยนสามีใหม่ได้” แล้วทีนี้จะทำยังไงดี?

ในทางการแพทย์จีนมีบันทึกเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้มาเป็นพันปีแล้ว โดยบันทึกว่า **ซี(漆)** คือยางไม้ชนิดหนึ่ง คนที่ไม่แพ้ยางนี้วันทั้งวันจะยืนเฉยๆ อยู่หน้าเตาไฟได้โดยไม่เป็นอะไรเลย แต่แต่คนที่แพ้ยางชนิดนี้แค่ได้กลิ่นก็เกิดผื่นแดงขึ้นทั่วตัว แสดงให้เห็นว่าแม้ของสิ่งเดียวกันบางคนแพ้บางคนอาจไม่แพ้ ดังนั้นวิธีการรักษาของแพทย์แผนจีนจึงให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของร่างกายเป็นหลัก เมื่อร่างกายมีความสมดุล สุขภาพจะแข็งแรงขึ้น อาการภูมิแพ้ต่าง ๆ จะค่อย ๆ ทุเลาไปเอง

ความจริงการจาม การไอ น้ำมูกไหล จี๊ตาเยอะ มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนังหรืออาการท้องเสีย ถ้าเรามองในแง่ดีก็คือเป็นกลไกการขับพิษหรือสิ่งแปลกปลอมอย่างหนึ่งของร่างกาย เช่นว่าตอนนี้ร่างกายเรามีพิษเยอะแล้วนะจะต้องขับออกมาในทางใดทางหนึ่ง ดังนั้นเมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นกับร่างกาย เราจึงควรย้อนกลับมาดูว่าทำไมตัวเราจึงมักมีอาการแบบนี้บ่อย ๆ พฤติกรรมการกินการอยู่ของเรามีความผิดปกติหรือไม่ ทำไมเราจึงรู้สึกร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง หรือมองอีกแง่หนึ่งของการเป็นโรคภูมิแพ้ คือตัวเราเป็นหนึ่งในผู้โชครหัสที่ได้รับจดหมายเตือนจากร่างกายที่บอกว่าตอนนี้สมดุลในร่างกายผิดปกติแล้ว ดังนั้นเราจึงควรฉวยโอกาสในการหันมาใส่ใจสุขภาพ หมั่นออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ กินอยู่ให้สอดคล้องตามวิถีธรรมชาติกันดีกว่า บางทีบอดี้การ์ดของเราคนนี้อาจจะเลิกเป็นคนจีระแวงก็ได้ล่ะ

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน
ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.