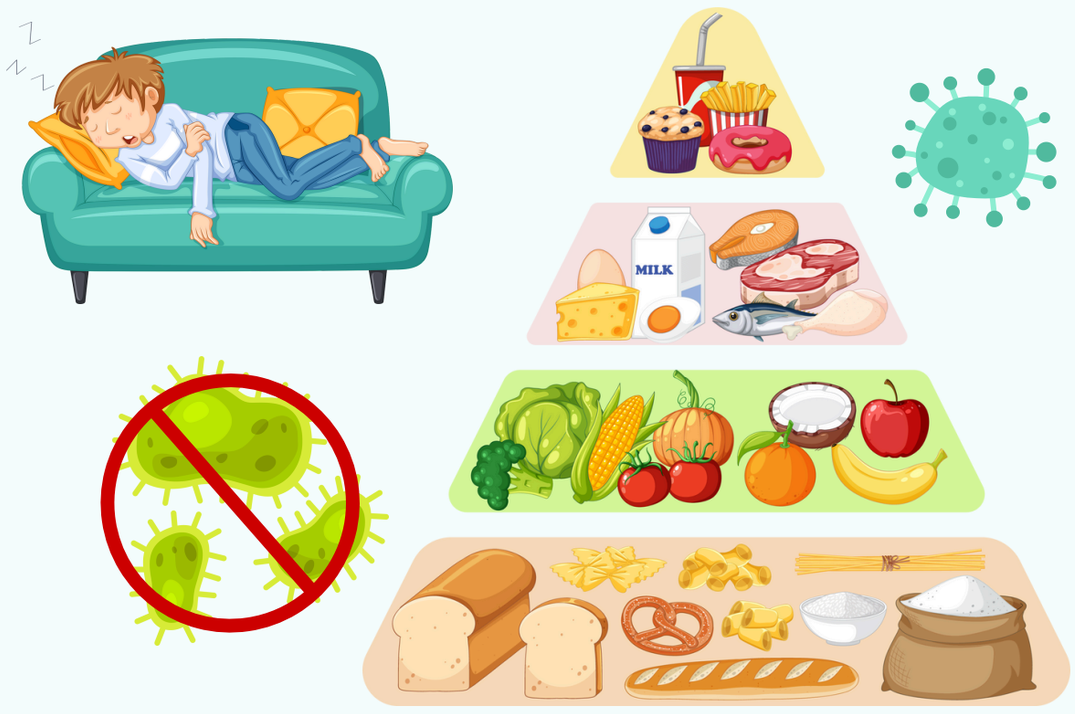
ชะมายสาร
ฉบับที่ 80/2568

โรคภูมิแพ้อากาศ

โรคภูมิแพ้อากาศ หรือ โรคภูมิแพ้จมูก เกิดจากร่างได้รับสารก่อภูมิแพ้ทางหายใจ เช่น ไรฝุ่น ละอองพืช การเปลี่ยนแปลงของอากาศ ไม่ว่าจะอากาศร้อนหรืออากาศเย็น ส่งผลให้เซลล์ภายในจมูกแตกตัว และหลั่งสารออกมา ทำให้เยื่อบุจมูกอักเสบ

อาการ

- จาม
- คัดจมูก
- เยื่อบุตาอักเสบ
- น้ำมูกไหล
- ไซนัสอักเสบ
- คออักเสบ

การรักษา

- รับประทานอาหารให้ตรบ 5 หมู่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้