คัดจมูก สาเหตุและวิธีรักษาด้วยตัวเอง

คัดจมูก สาเหตุและวิธีรักษาด้วยตัวเอง

หลายคนอาจเคยมีอาการคัดจมูก หรือรู้สึกคล้ายมีสิ่งอุดตันอยู่ภายในจมูกจนหายใจไม่สะดวก และบางครั้งก็อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ ซึ่งอาการคัดจมูกนั้นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ และการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุรวมทั้งวิธีบรรเทาอาการในเบื้องต้นอาจช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงของอาการนี้ และอาจช่วยให้หาวิธีรับมือกับอาการดังกล่าวได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

อาการคัดจมูกเกิดจากสาเหตุใดบ้าง ?

อาการคัดจมูกอาจเกิดจากสาเหตุใดก็ตามที่ทำให้เนื้อเยื่อในจมูกเกิดการอักเสบและระคายเคือง โดยปัจจัยหลัก ๆ ที่พบได้บ่อย มีดังนี้

- การติดเชื้อหวัดหรือการติดเชื้อบริเวณทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัดธรรมดา โรคไข้หวัดใหญ่ และภาวะไซนัสอักเสบ เป็นต้น
- โรคภูมิแพ้จมูก หรือไข้ละอองฟาง
- โรคจมูกอักเสบเรื้อรัง ซึ่งอาจเป็นชนิดที่เกิดจากการแพ้หรือไม่ก็ได้
- ริดสีดวงจมูก ซึ่งเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติของเยื่อบุโพรงจมูกหรือโพรงไซนัส ทำให้มีก้อนเนื้อนิ่ม ๆ ยื่นออกมากีดขวาง จนทำให้หายใจไม่สะดวกได้

นอกจากนี้ อาการคัดจมูกยังอาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น ต่อมอะดีนอยด์บวม การได้รับบาดเจ็บที่จมูก การสูดดมควันบุหรี่ มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในจมูก มีเนื้องอกที่โพรงจมูกหรือภายในจมูก ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ การตั้งครรภ์ ความเครียด โรคหืด รวมถึงการใช้ยาบางชนิด เป็นต้น

วิธีรับมือเมื่อเกิดอาการคัดจมูก

ผู้ที่มีอาการคัดจมูกสามารถบรรเทาอาการในเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ ดังนี้

- สูดหายใจเข้า หรือสั่งน้ำมูกออกมาเบา ๆ
- หลีกเลี่ยงสารต่าง ๆ ที่อาจกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้หรือก่อให้เกิดความระคายเคืองมากขึ้น เช่น ไรฝุ่น ควันบุหรี่ หรือสภาพอากาศและความชื้นที่เปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เป็นต้น
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะอาจช่วยให้น้ำมูกไม่จับตัวเหนียวหรือปิดกั้นโพรงจมูก
- ใช้เครื่องเพิ่มความชื้นหรือเครื่องทำไอระเหย เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นภายในห้อง
- ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นบิดให้หมาดวางไว้บนใบหน้า ซึ่งอาจช่วยเปิดโพรงจมูกที่แน่น และอาจทำให้หายใจสะดวกยิ่งขึ้น
- ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ เพื่อล้างน้ำมูกออกมา ทำให้โพรงจมูกชุ่มชื้นและไม่แห้ง โดยต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอุปกรณ์ที่ใช้ด้วย
- ยกศีรษะให้สูงขึ้นจากปกติในระหว่างที่นอนหลับตอนกลางคืน เพราะอาจช่วยให้หายใจสะดวกยิ่งขึ้น
- สำหรับอาการคัดจมูกในเด็กทารกและเด็กเล็ก ให้ใช้ลูกยางแบบบีบเพื่อดูดเอาน้ำมูกออกมาอย่างเบา ๆ

นอกจากนี้ หากมีอาการน้ำมูกไหลอย่างต่อเนื่อง และมีอาการจาม คัน หรือน้ำตาไหล อาจรับประทานยาแก้แพ้ที่หาซื้อได้เอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด

อาการแบบใดที่ควรไปพบแพทย์ ?

แม้อาจบรรเทาอาการคัดจมูกด้วยตนเองในเบื้องต้นได้ แต่ผู้ป่วยก็ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีหากคัดจมูกติดต่อกันเป็นระยะเวลานานกว่า 10 วันโดยไม่ทราบสาเหตุ รวมทั้งหากมีไข้สูง รู้สึกแน่นจมูกเพียงข้างเดียว มีเลือดปนออกมากับน้ำมูก มีน้ำมูกใสหลังจากได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ หรือมีอาการบางอย่างที่อาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น มีน้ำมูกสีเหลืองหรือสีเขียวข้นเป็นปริมาณมาก มีไข้ หรือมีอาการปวดบริเวณไซนัส เป็นต้น ส่วนอาการคัดจมูกในเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 เดือน หากพ่อแม่พบว่าลูกน้อยมีอาการคัดจมูก มีไข้ หรือมีน้ำมูกไหลจนอาจส่งผลกระทบต่อการดูดนม หรืออาการเหล่านั้นทำให้เด็กหายใจลำบาก ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที

ที่มา.www.pobpad.com

"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...
www.thatoomhsp.com
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116

โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์