

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “แมลงสาบ ภัยเงียบสู่ภูมิแพ้”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ แมลงสาบ สัตว์สกปรกที่เป็นต้นกำเนิดสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของผู้ป่วยภูมิแพ้คนไทย แมลงสาบที่พบในบ้านเรา ส่วนใหญ่เป็นสายพันธุ์อเมริกันและสามารถแพร่พันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว หากเราเห็นแมลงสาบในบ้าน 1 ตัว เท่ากับยังมีอยู่ในรังอีก 10-800 ตัวเลยครับ/คะ

โดยสารก่อภูมิแพ้จากแมลงสาบจะมาจากส่วนต่าง ๆ ทั้งจากตัวมันเอง และส่วนต่างๆ ของแมลงสาบ เช่น ปีก หนวด ขี้ รวมทั้งสิ่งที่ขับถ่ายออกมา หรือจากสารคัดหลั่งของแมลงสาบ ซึ่งอาการภูมิแพ้แมลงสาบ อาจมีเพียงเล็กน้อย เช่น คันที่ผิวหนัง คอ ตาและจมูก ที่พบบ่อยคือ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคแพ้อากาศ และโรคหืด ซึ่งมักมีอาการเกิดขึ้นได้ตลอดปี หากเกิดอาการในกลุ่มเด็กจะมีความรุนแรงมากกว่า อาจทำให้เกิดโรคหอบหืดและหายใจไม่ออก จนต้องไปโรงพยาบาลอย่างฉุกเฉินหรือรักษาตัวในโรงพยาบาล และมีโอกาสเสียชีวิตได้ถ้านำส่งโรงพยาบาลไม่ทัน สำหรับวิธีที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการรักษาและป้องกันโรคภูมิแพ้แมลงสาบ มีดังนี้ครับ/คะ

1. **ทำความสะอาดบ้านอยู่อาศัยเสมอ** รวมถึงรักษาความสะอาดบริเวณพื้น อ่างล้างจาน เตาปรุงอาหาร โต๊ะและตู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะในห้องครัวและห้องรับประทานอาหาร โดยอาจใช้เครื่องดูดฝุ่นหรือไม้ถูพื้นเพื่อช่วยให้ทำความสะอาดบ้านได้ดีและสะดวกสบายมากยิ่งขึ้นครับ/คะ
2. **ให้เก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด** โดยห่ออาหารใส่ไว้ในขวดโหลหรือกล่องให้เรียบร้อย ไม่วางภาชนะที่มีอาหารทิ้งไว้โดยไม่มีฝาปิดหรือที่ครอบ ล้างจานหรือภาชนะใส่อาหารและทิ้งเศษอาหารที่เหลือทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ รวมถึงปิดฝาดังขยะไว้เสมอ เมื่อไม่มีแหล่งอาหารแมลงสาบก็อาจย้ายไปอยู่ที่อื่นครับ/คะ
3. **ซ่อมบำรุงหรือทำความสะอาดบริเวณรอยแตก ร้าวตามผนังและพื้น ท่อน้ำที่แตกหรือรั่ว** เพราะเป็นที่ซ่อนตัวของแมลงสาบ และเพื่อไม่ให้เกิดความชื้น โดยเฉพาะบริเวณใต้อ่างล้างจาน และจัดการเก็บกวาดสิ่งของที่กองสะสมไว้อยู่ให้เป็นระเบียบ
4. **ใช้กับดักแมลงสาบ** ซึ่งมีลักษณะเป็นถาดกวาดคล้ายกับกวาดกัญญ โดยสามารถหาซื้อได้ตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป ให้นำเศษอาหารมาวางล่อไว้ตรงกลางกับดัก และเมื่อแมลงสาบมากินอาหารก็จะติดกวาดจนขยับไม่ได้ หรืออาจเทน้ำหวานใส่ขวดน้ำในปริมาณพอสมควรแล้วทาน้ำมันไว้บริเวณปากขวดและคอขวดด้านใน ซึ่งเมื่อแมลงสาบลงไปกินน้ำหวานก็จะกลับขึ้นมาไม่ได้เพราะลื่นน้ำมัน โดยวิธีเหล่านี้เป็นการทำกับดักที่ง่าย และสามารถนำกับดักพร้อมแมลงสาบไปทิ้งได้เลยโดยไม่ต้องเสียเวลาทำความสะอาดครับ/คะ

และ 5. **และปรึกษาบริษัทที่กำจัดแมลง** ซึ่งเป็นผู้ที่มีความชำนาญในด้านนี้เป็นพิเศษ เพราะจะช่วยประหยัดเวลาและกำลังในการกำจัดแมลงสาบด้วยตนเองครับ/คะ

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ถ้าไม่อยากเป็นภูมิแพ้แมลงสาบ เราต้องหมั่นทำความสะอาด ดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน เพราะว่าการป้องกันนั้นดีกว่าการแก้ไขเสมอครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “แมลงสาบ! ภัยเงียบสู่ภูมิแพ้”

เรียบเรียงโดย ปาลิตา คณาเดิม / เตชินท์ มัชฌันติกะ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ