



โรงพยาบาลวังเจ้า อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก

แนวทางปฏิบัติ (CPG) เรื่อง

แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งปอด

ประเภทเอกสาร	ระเบียบปฏิบัติการ	
ชื่อเอกสาร	แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งปอด	
รหัสเอกสาร	WC-TTM-๐๐๖	
แผนกที่เกี่ยวข้อง	ทุกหน่วยบริการ	
วันที่ประกาศใช้	๑ สิงหาคม ๒๕๖๗	
ผู้จัดทำ	หน่วยงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก (นางเจนจิรา รุจิราวังศ์วรรณ)
ผู้ทบทวน	ประธานคณะกรรมการจัดทำคู่มือการบริการ (นางสาวศรสวรรค์ นุ่มมีศรี)
ผู้อนุมัติ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า (นายพิจารณ์ สารเสวก)

สำเนาฉบับที่ : ๐๑

จำนวนเอกสาร : ๗ หน้า

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 1/7
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางอากาศ		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยในระบบโรคภูมิแพ้ทางอากาศ คป.สอ.วังเจ้า

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อใช้เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติงาน
- 1.2 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางอากาศ

2. นโยบายที่เกี่ยวข้อง

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางอากาศในอำเภอวังเจ้าได้รับการดูแลอย่างถูกต้องตามมาตรฐานวิชาชีพ

3. ขอบข่าย

ใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติงานของแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลวังเจ้าและรพ.สต.

4. นิยามศัพท์

4.1 อาการภูมิแพ้เป็นอาการปรากฏทางระบบเสมหะเกิด แต่มีสิ่งเร้าสิ่งผิดมากระตุ้นมากระทบต่อตรีธาตุให้เกิดอาการขึ้น เมื่ออาการเริ่มปรากฏนั้นเสมหะจะเข้าเพิ่ม ปิดตะ, วาตะจะลดลง ทำให้สำแดงอาการทางคอเสมหะ อูระเสมหะ และคูดเสมหะ

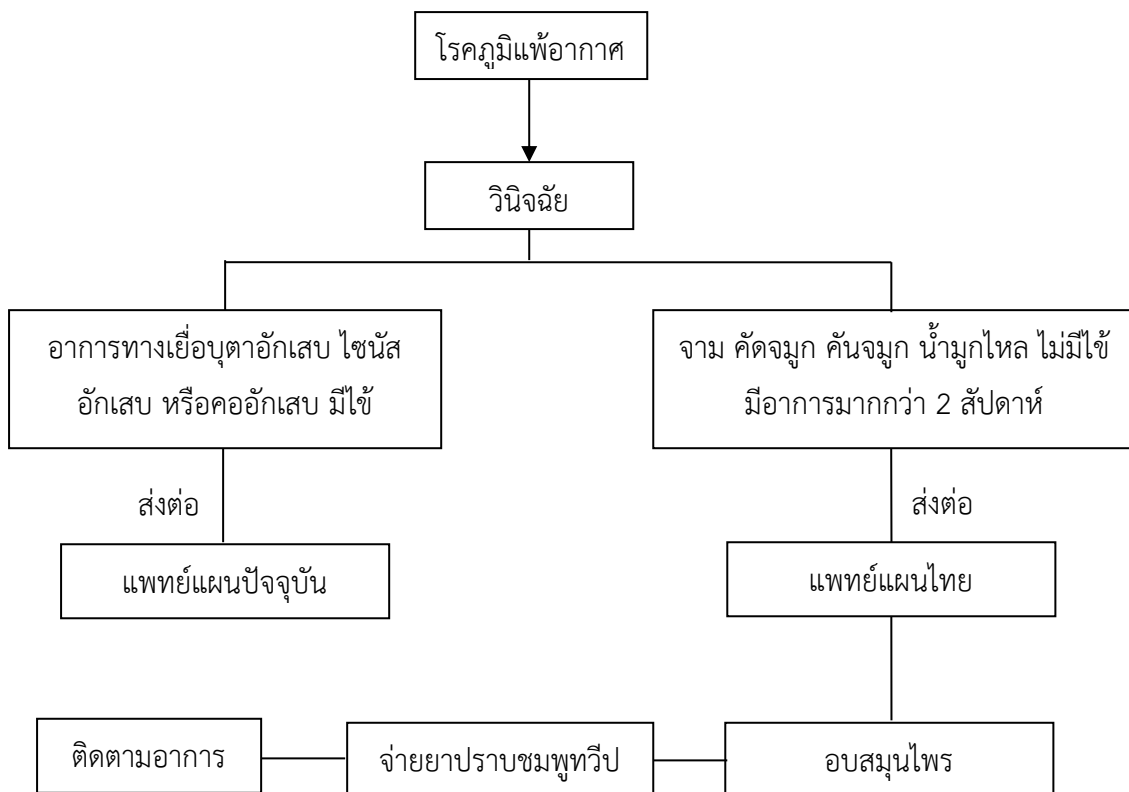
4.2 โรคภูมิแพ้ทางอากาศ หมายถึง การที่เยื่อจมูกอักเสบและบวมทำให้เกิดอาการคัน จาม คัดจมูก คันจมูก น้ำมูกไหล นอกจากนั้นอาจมีอาการทางเยื่อตาอักเสบ ไช้นสอักเสบ หรือคออักเสบ
ข้อแตกต่างระหว่างโรคหวัดกับภูมิแพ้

โรคแพ้ทางอากาศจะต่างจากไข้หวัด กล่าวคือ อาการของไข้หวัดจะมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ช่วงแรกจะใส ต่อมาจะข้น ระยะเวลาเป็นนาน 3-10 วัน มีไข้หรือไม่มีก็ได้ มีจามบ้างโดยไม่มีอาการคันจมูก ส่วนโรคแพ้ทางอากาศจะมีอาการคันจมูก ร่วมกับน้ำมูกใส ๆ มีอาการคันตา น้ำตาไหล ไม่มีไข้ ซึ่งส่วนมากมักจะมีอาการมากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป

5. รายละเอียด

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 2/7
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อากาศ		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

5.1 แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อากาศ
แผนภูมิแสดงแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อากาศ



****อาการดีขึ้นให้ทานยาปราบชมพูทวีปต่อไป แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้ส่งต่อแผนปัจจุบัน****

ข้อบ่งชี้อาการ

อาการที่บ่งชี้ว่าผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้อากาศ ประกอบด้วย

1) มีอาการ และ/หรือ อาการแสดงที่บ่งบอกว่าอาจเป็นโรคภูมิแพ้ โดยเป็นมานานมากกว่า 1 เดือนขึ้นไป เช่น

- ถ้ามีอาการจาม คันจมูก น้ำมูกไหลออกมาทางจมูก หรือไหลลงคอ คัดจมูก คันเพดานปากหรือคอ

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 3/7
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางอากาศ		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

2) อาการดังกล่าวในข้อ 1 มักจะมีอาการ เป็นๆ (มีเหตุมากระตุ้น) หายๆ (ไม่มีเหตุมากระตุ้น) เมื่อผู้ป่วยมีอาการ ต้องมีเหตุที่กระตุ้นทำให้เกิดอาการนำมาก่อน เช่น

- ความเครียด, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, อารมณ์เศร้า, วิตก, กังวล, เสียใจ(สำหรับโรคภูมิแพ้ทุกประเภท)

- ของจุก, ฝุ่น, ควัน, อากาศที่เปลี่ยนแปลง, การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ หรือ หวัด

- เมื่อมีอาการทางจุก อาการจะดีขึ้นหลังได้รับประทานยาแก้แพ้

3) ผู้ป่วยอาจมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ชนิดต่างๆ ในสมัยเด็ก หรือในปัจจุบัน เนื่องจากโรคภูมิแพ้ เป็นกลุ่มของโรคที่แสดงอาการได้กับหลายระบบของร่างกาย

4) ผู้ป่วยอาจมีประวัติคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ชนิดต่างๆ หรือที่เรียกว่ากลุ่มโรคอะโทปี (atopic diseases or atopy)] เนื่องจากโรคภูมิแพ้ดังกล่าวมีการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้

5.2 เกณฑ์คัดกรองเข้ารับรักษา

3.1 ไม่มีไข้

3.2 มีอาการไอ จาม

3.3 คัดจมูก น้ำมูกใส

3.4 คันตา น้ำตาไหล

3.5 มีอาการมากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป

5.3 เกณฑ์ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

4.1 มีอาการของไซนัสอักเสบ

4.2 เยื่อぶตาอักเสบ

4.3 ตาอักเสบ

4.4 มีไข้

5.4 วิธีการตรวจและวินิจฉัยโรควินิจฉัย

5.4.1 การซักประวัติ (วิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสัมพันธ์ของโรค ตามสมุฏฐานการเกิดโรคของการแพทย์แผนไทย โดยทำเป็นตารางดังนี้)

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 4/7
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อากาศ		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

ข้อมูล	เหตุผล
ธาตุเจ้าเรือน	-โรคภูมิแพ้อากาศ มักเกิดในกลุ่มของผู้ป่วยที่เป็นคนธาตุน้ำ เป็นเจ้าเรือน ซึ่งจะทำให้อาการรุนแรงกว่าธาตุเจ้าเรือนอื่นๆ
ธาตุสมุฐาน	สมุฐานอาโป
อุตุสมุฐาน	เหม็นตฤตุ คือ ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำเดือน ๑๒ ถึง วันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๔ สมุฐานอาโป พักัดเสมหะโลหิต
อายุสมุฐาน	ปฐมวัย แรกเกิดถึงอายุ ๑๖ ปี สมุฐานเสมหะ
กาลสมุฐาน	กาลกลางวัน เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึง ๑๐.๐๐ น. โรคเกิดเพื่อเสมหะ กาลกลางคืน เวลา ๑๘.๐๐ น. ถึง ๒๒.๐๐ น. โรคเกิดเพื่อเสมหะ
ประเทศสมุฐาน	คนเกิดในประเทศที่เป็นน้ำกรวดทราย เรียกว่า “ประเทศอุ่น” เป็นสมุฐานอาโปดี โลหิต(ภาคกลาง)
ข้อมูล	เหตุผล
มูลเหตุการณเกิดโรค 8 ประการ	ความร้อนและเย็น เมื่อถูกความร้อนความเย็นมากเกินไป ทำให้ธาตุวิปริตแปรปรวนไป ทำการเกินกำลัง การหักโหมทำงาน หรือใช้ร่างกายมากหรือนานเกินควร ขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำร่างกายอ่อนแอต่อการเกิดโรค

5.4.2 การตรวจร่างกาย

ตรวจตา มีอาการแพ้ที่แสดงออกทางดวงตา เช่น คันหรือระคายเคืองบริเวณดวงตา แสบตา ตาแดง ตาบวม เปลือกตาอักเสบบวม มีน้ำตาไหล รู้สึกเหมือนมีก้อนหรือสะเก็ดเม็ดทรายติดอยู่ในดวงตา ตามีความอ่อนแอ ไวต่อแสง แสงจ้าหรือแม้แต่แสงสว่างปกติก็อาจสร้างความลำบากในการมองเห็น สร้างความรำคาญใจและรบกวนทัศนวิสัยในการมองเห็น

จมูก ตรวจพบเยื่อจมูกอักเสบ คันจมูก จาม คัดจมูก น้ำมูกไหลจมูกไม่ได้กลิ่น มีกลิ่นผิดปกติในจมูก
ลำคอ พบการอักเสบคอแดง คันคอ เจ็บคอบ่อย ไอเรื้อรัง ไอบ่อย เป็นๆ หายๆ และมีเสมหะ

ช่วงอกฟังเสียงการหายใจหายใจเสียงดัง

แนวทางการตรวจและสิ่งที่ตรวจพบ

1) การสังเกตทั่วไป ผู้ป่วยจะมีอาการจาม คัดจมูก น้ำมูกไหล คันจมูก ชอบขี้จมูกจนเกิดรอยบริเวณสัน

จมูก

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 5/7
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อากาศ		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

2) การสอบถาม พุดคุยเพื่อได้ข้อมูลที่แท้จริง แพทย์แผนไทยจึงควรพุดคุยในลักษณะที่เป็นกันเองก่อน แล้วค่อยสอดแทรกคำถามเป็นระยะ ขณะเดียวกันก็คอยจับประเด็นว่าอาการที่แท้จริงเป็นอย่างไร และมีสาเหตุมาจากอะไร โดยบางเรื่องถามโดยตรง เช่น มีเสมหะในคอ เลือดกำเดาไหลบ่อย และมีอาการคันตา แสบตา

น้ำมูกไหล คันหู หูอื้อหรือไม่เนื่องจากผู้ป่วยมักมีอาการดังกล่าวเวลาสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ การเปลี่ยนแปลง อุณหภูมิ และความชื้นในอากาศ

3) การตรวจร่างกาย แพทย์จะตรวจร่างกายภายนอกว่ามีอาการแสดงใดบ้างที่บ่งชี้ถึงโรคภูมิแพ้ ได้แก่ ตรวจตา จมูก ลำคอ ช่องอก และผิวหนังทั่วไป ในบางรายอาจต้องตรวจการทำงานของปอดด้วยเครื่องเป่าลม หรืออาจต้องเอกซเรย์เพื่อดูการทำงานของปอดร่วมด้วย

พยาธิสภาพ / สภาพความรุนแรงของโรค ภาวะแทรกซ้อนของโรคภูมิแพ้

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อาจต้องเผชิญกับอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ หรือมีความเสี่ยงในการป่วยด้วยโรคอื่นเพิ่มมากขึ้น เช่น

โรคภูมิแพ้ขั้นรุนแรง (Anaphylaxis) ผู้ป่วยจะมีอาการแพ้ที่รุนแรงขึ้น เช่น มีผื่นขึ้นเต็มตัวและมีอาการคันตลอดเวลา เป็นลมพิษ หน้าซีดหรือหน้าแดง คอบวม แน่นหน้าอก หายใจติดขัด อาเจียน ท้องร่วง หากมีอาการเหล่านี้ควรรีบไปพบแพทย์ทันที ส่วนใหญ่พบในผู้ป่วยที่แพ้อาหาร แพ้แมลง และแพ้ยา

โรคหอบหืด ผู้ป่วยที่เป็นภูมิแพ้จะมีโอกาสเป็นโรคหอบหืดมากกว่าคนทั่วไป โดยมีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย หายใจเสียงดัง ไอ แน่นหน้าอกหรือเจ็บที่หน้าอก มีปัญหาในการนอนเนื่องจากการหายใจที่ผิดปกติ ทำให้อ่อนเพลียหรือนอนแล้วรู้สึกตัวตื่นกลางดึก หอบหืดเกิดจากมีสารก่อภูมิแพ้เข้าไปในปอด ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ หลอดลมอักเสบ พบมากในผู้ป่วยภูมิแพ้ากาศ ซึ่งเป็นการป่วยเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง

อีกหนึ่งอาการที่พบมากในผู้ป่วยภูมิแพ้ากาศ คือ ไซนัสอักเสบ โดยมีอาการคือ ปวดศีรษะ โดยเฉพาะบริเวณหน้าผาก รอบตา หัวคิ้ว ข้างจมูก คัดจมูก มีน้ำมูกและเสมหะสีเขียวข้น ไอ มีไข้ หายใจลำบาก

นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อาจมีอาการป่วยและโรคแทรกซ้อนอย่างอื่นอีก เช่น ผิวหนังอักเสบ กลาก การติดเชื้อในหูชั้นกลาง การติดเชื้อในปอด เป็นต้น

โอกาสความสำเร็จของการรักษา

ข้อมูลการสั่งใช้ยาและรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาปราบชมพูทวีป จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน ไม่พบประวัติการแพ้ยา และได้ผลการรักษาที่ดีขึ้นจากการใช้ยาปราบชมพูทวีปจำนวน 30 คน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงจำนวน 2 คน และผู้ป่วยมีความพึงพอใจที่จะกลับมาใช้ยาปราบชมพูทวีปจำนวน 29 คน

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 6/7
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางอากาศ		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

6. การรักษาและฟื้นฟูสภาพ

6.1 พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้

6.2 อบสมุนไพรร

6.3 ฉายยาปราบชมพูทวีป

ยาปราบชมพูทวีป เป็นตำรับยาโบราณที่บรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล แต่ไม่มีไข้ หรือผู้ป่วยที่เป็นภูมิแพ้ทางอากาศ ยกเว้นภูมิแพ้ที่แสดงอาการทางผิวหนัง ซึ่งหากมีไข้ อาจต้องมีการจ่ายยาสมุนไพรร่วมด้วย ซึ่งทางการแพทย์แผนไทย หมายถึง เหมาะกับภาวะเสมหะและ วาตะกำเริบ ปิตตะหย่อนหรือปกติ

ข้อบ่งใช้ : บรรเทาอาการหวัดในระยะแรก และอาการเนื่องจากการแพ้ทางอากาศ

ขนาดและวิธีใช้: รับประทานครั้งละ 750 มิลลิกรัม-1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง(ครั้งละ3-4แคปซูล) ก่อนอาหารและก่อนนอน

ข้อควรระวัง: ห้ามใช้เมื่อพบภาวะแทรกซ้อนจากภาวะการแพ้ทางอากาศ เช่น ไชนัสอักเสบ หรือติดเชื้อจากแบคทีเรีย ซึ่งจะมีการเจ็บบริเวณไซนัส ไข้สูง น้ำมูกและเสมหะเขียว ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ เด็ก ควรระวังการบริโภคในผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูงโรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติก และกรดไหลย้อน เนื่องจากเป็นตำรับยารสร้อน ควรระวังการใช้ยาเกินขนาดในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต และทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากอาจเกิดพิษจากการบูร ควรระวังการใช้ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง

อาการไม่พึงประสงค์ แสบร้อนยอกเมื่อรับประทานยานั้น มีแนวทางในการป้องกันและรักษา โดยแนะนำให้ไม่ควรกินยาแก้ไอ แก้ปวด แก้อักเสบพาราเซตามอลเมื่อมีไข้ ให้ถ่ายพิษไข่ออก ด้วยการลดความร้อนของโลหิต ดื่มน้ำอุ่นมากๆ ขับอุจจาระ ปัสสาวะให้ออก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมอาหารแสลง และอากาศแออัด ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังควรงดอาหารแสลง เช่น อาหารทอดด้วยไขมัน อาหารดองขบเคี้ยว อาหารรสจัด อาหารมีสารกันบูด น้ำประสาบทอง ผงชูรส อาหารบรรจุพลาสติก กล่องโพน

7. คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสภาพ

7.1. หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ เช่น ขนสุนัข, ควั่นบุหรี, เกสรดอกไม้, ฝุ่นในบ้าน,นมวัวและผลิตภัณฑ์จากวัว

7.2 ปรับอาหาร โดยการกินอาหารที่ต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี ซึ่งวิตามินซีจะอยู่ในอาหารประเภทเปรี้ยว , ฝาด, คือ ผัก ผลไม้ที่สดๆ อนุมูลอิสระอีกกลุ่มหนึ่ง คือ วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน ซึ่งอยู่ในผักผลไม้ที่มีสีเขียวจัด , สีเหลือง, สีแดง,สีม่วง, แครอทมีเบต้าแคโรทีน แต่มีไม่มาก แต่ที่มีเบต้าแคโรทีนมาก คือ ผักเหลียง ,ผักปัง,ผักขี้เหล็ก วิตามินอีกตัวที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ คือวิตามินอี ซึ่งมีอยู่ในเมล็ดธัญพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน,เมล็ดฟักทอง,จมูกข้าว ฉะนั้นควรกินข้าวกล้องจะมีจมูกข้าวมาก คนที่เป็นภูมิแพ้ถ้าอยากหายควรกินข้าวกล้อง น้ำผลไม้สดวันละ 2 แก้ว

7.3 การออกกำลังกาย ต้องสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 1/2 ชั่วโมง ทำให้ภูมิแพ้ดีขึ้น

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 7/7
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางอากาศ		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

7.4 **เพิ่มภูมิต้านทาน** เช่น อบสมุนไพร ,ชาวน้ำ .อาบแสงตะวัน ภูมิต้านทานจะออกมาทำงาน แสงแดดควรเป็นช่วงบ่าย หันหน้า-หลัง ข้างละ 10 นาที หรืออาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นอย่างละ 1 นาที สัก 2-3 รอบ

8. การประเมินผลและติดตามผลการรักษา

- 8.1 กลุ่มผู้ป่วยที่ตอบสนองดีมากที่สุดต่อการรักษามีอาการดีขึ้น โดยไม่ต้องกินยาภูมิแพ้ได้เลย
- 8.2 กลุ่มผู้ป่วยที่ตอบสนองดีต่อการรักษามีอาการดีขึ้น อาจกินยาภูมิแพ้ยู่บ้าง แต่อาการดีขึ้น
- 8.3 กลุ่มผู้ป่วยที่ตอบสนองต่อการรักษาพอใช้ มีอาการดีขึ้น
- 8.4 กลุ่มผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษามีอาการคงเดิม ส่งต่อแผนปัจจุบัน

9. เอกสารอ้างอิง

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการคัดกรองการให้บริการการแพทย์แผนไทยคู่ขนานแผนกผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลของรัฐ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2558.

คณะอนุกรรมการพัฒนาบัญชียาหลักแห่งชาติ. คู่มือการใช้ยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2555.

อนพ. อนุรักษ์เพ็ญนิช. โรคภูมิแพ้.2553. <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=196> 29 มี.ค.60

พบแพทย์.โรคภูมิแพ้.

2559.<https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A0%E0%B8%B9%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B9%81%E0%B8%9E%E0%B9%82> 29 มี.ค.60

หมอคอมเมด.การรักษาโรคภูมิแพ้ทางแผนไทย.2556.

<http://oknation.nationtv.tv/blog/panthaiforum/2013/04/24/entry-2> 29 มี.ค.60