



Eat ● Move ● Sleep
สร้างสมดุลให้สมวัย

Boost Immunity

3 สมดุลสร้างภูมิคุ้มกัน

กินดี

โภชนาการดี ภูมิดี

วิ่งเล่น

ขยับ รับแดด
สร้างภูมิสู้โรค

นอนพอ

นอนให้เพียงพอ
เคล็ดลับชนะภูมิแพ้



Boost Immunity

3 สมดุลสร้างภูมิคุ้มกัน

“สามวันดีสี่วันไข้”

“หยุดเรียนบ่อย ไปโรงเรียนไม่เคยครบสัปดาห์”

“อินเทอร์เน็ตตลอด เป็นทุกโรค”

เด็กป่วยบ่อยสาเหตุมาจากภูมิคุ้มกันที่ไม่แข็งแรง จึงมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ยิ่งปัจจุบันเชื้อไวรัสแพร่กระจายอยู่ในอากาศ มีหลากหลายสายพันธุ์ ฉีดวัคซีนแล้วก็ยังสามารถติดโรคเดิมแต่เป็นเชื้อตัวใหม่ และมีโรคอุบัติใหม่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง บวกกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงทำให้เด็กป่วยบ่อยและติดเชื้อได้ง่าย หากเราไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอกได้ ทางที่ดีที่สุดคือการสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เพื่อรับมือกับทุกสถานการณ์ในยุคโลกาภิวัตน์

เช็กสัญญาณ ภูมิคุ้มกันต่ำ

- ป่วยง่าย ป่วยบ่อย หายยาก
- มักเป็นโรคทางเดินหายใจบ่อยๆ เช่น หวัด หลอดลมอักเสบ ปอดบวม และไซนัสหรือหูอักเสบ
- พัฒนาการช้ากว่าเพื่อนวัยเดียวกัน
- มีปัญหาระบบย่อยอาหาร
- ลำไส้แปรปรวน
- ท้องเสียบ่อย
- ติดเชื้อง่าย
- แพ้ง่าย ผื่นขึ้น
- แผลหายช้า
- ร่างกายอ่อนเพลีย ชี้น

หากลูกมีสัญญาณเหล่านี้ ต้องรีบพบคุณหมอเพื่อหาสาเหตุและเร่งเสริมภูมิคุ้มกันให้เด็ก โดยเริ่มต้นจากการสร้าง “สามสมดุล คือ กินดี นอนพอ และมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ”

ข้อมูลอ้างอิง : www.healthshots.com

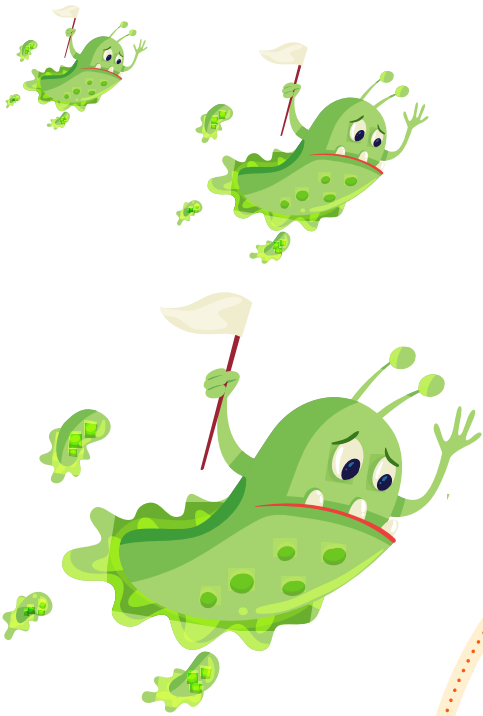
ผู้ผลิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เนื้อหา-รูปเล่ม

บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด

รู้จักภูมิคุ้มกัน



ภูมิคุ้มกันคืออะไร?

เป็นกลไกตามธรรมชาติของร่างกาย ทำหน้าที่ต่อต้าน ป้องกัน เชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกายและเกิดโรคต่างๆ ภูมิคุ้มกันประกอบด้วย เซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆ ที่ทำงานร่วมกันเพื่อปกป้องร่างกาย โดยมีเซลล์สำคัญได้แก่ เซลล์เม็ดเลือดขาวทำหน้าที่ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคและช่วยกำจัดพิษและของเสียในร่างกาย

ระบบภูมิคุ้มกันมี 2 ประเภท

1. ภูมิคุ้มกันที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด (Innate Immunity)

สามารถป้องกันและจัดการเชื้อโรค โดยไม่ได้เจาะจงว่าเป็นเชื้อโรคชนิดใด ชนิดหนึ่ง เช่น ผิวหนัง และเยื่อเยื่อเมือกต่างๆ ช่วยขัดขวางไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งรวมไปถึงเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ต่อสู้กับเนื้องอก เซลล์มะเร็ง หรือการติดเชื้อไวรัส

2. ภูมิคุ้มกันที่ได้รับภายหลัง (Adaptive Immunity)

เป็นระบบภูมิคุ้มกันที่ได้รับภายหลัง ซึ่งมีความเฉพาะเจาะจงกับโรคนั้นๆ เช่น การฉีดวัคซีน เซรุ่ม เป็นต้น

ข้อมูลอ้างอิง : www.scimath.org



ภูมิคุ้มกันทำงานอย่างไร

เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เซลล์เม็ดเลือดขาวจะทำงานด้วยการสร้างแอนติบอดี (Antibody) ขึ้นมา ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดพิเศษที่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ แอนติบอดีเมื่อถูกสร้างขึ้นมาแล้วจะคงอยู่ในร่างกายทำให้ไม่กลับมาป่วยซ้ำด้วยโรคเดิม และยังส่งต่อให้เซลล์ภูมิคุ้มกันชนิดอื่นๆ ในร่างกายทำงานเพื่อกำจัดเชื้อโรคนั้นด้วย

ข้อมูลอ้างอิง :

www.ncbi.nlm

www.bdmswellness.com

ภูมิคุ้มกันต่ำก่อโรค

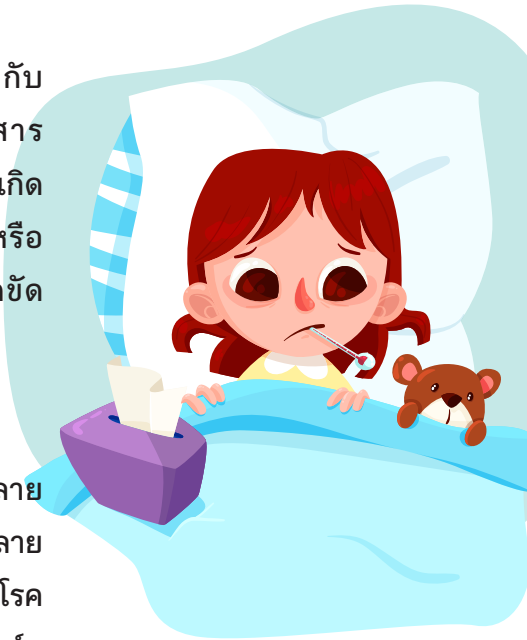
ภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอก็เหมือนเราเปิดประตูบ้านทิ้งไว้และเปิดรับแขกที่ไม่ได้รับเชิญ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้แก่

โรคภูมิแพ้

คือการที่ร่างกายตอบสนองกับสิ่งที่ทำให้แพ้ โดยการหลั่งสารฮิสตามีน (Histamine) ที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น คัดจมูก จามหรือบางคนอาจมีอาการหายใจติดขัดและรุนแรงถึงขั้นหายใจไม่ออก

โรคแพ้ภูมิตัวเอง

คือการที่ระบบภูมิคุ้มกันทำลายเซลล์ปกติในร่างกาย เกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคเอสแอลอี (SLE) โรคเบาหวาน โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์



โรคมะเร็ง

กลุ่มที่ส่งผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโดยตรง เช่น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือลูคีเมีย โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ทำให้ป่วยง่าย ติดเชื้อมานและมีอาการรุนแรง แต่มักจะเกิดจากโรคทางพันธุกรรม หรือติดเชื้อไวรัส HIV เพราะจะทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวในร่างกาย

ข้อมูลอ้างอิง : <https://my.clevelandclinic.org>

5 วิธีสร้างภูมิคุ้มกัน

กินดี

กินอาหารเพื่อสุขภาพ
ลดฟาสต์ฟู้ด
และอาหารแปรรูป
เลี่ยงรสหวาน
มัน เค็ม



กิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ

มีกิจกรรมทางกาย
ครั้งละ 60 นาที/วัน
อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์



เครียดให้น้อย

เพราะความเครียด
ลดประสิทธิภาพ
การทำงานของ
เม็ดเลือดขาว



นอนพอ

จำนวนชั่วโมงการนอน
ต้องเพียงพอ
ในแต่ละวัน



วัคซีนครบ

เด็กควรได้รับวัคซีนพื้นฐาน
ให้ครบถ้วนตามวัย
รวมถึงวัคซีนป้องกันโรคเฉพาะ
เช่น วัคซีนไขหวัดใหญ่
วัคซีนป้องกันอีสุกอีใส
วัคซีนโควิด 19





EAT Good

Eat Good โภชนาการดี ภูมิดี

“กินอาหารให้เป็นยา แทนที่จะกินยาเป็นอาหาร” ก่อนจะเป็นไปตามคำพูดนี้ พ่อแม่ผู้ปกครองควรใส่ใจเรื่องโภชนาการและอาหารที่เด็กกิน หากกินน้ำตาลและของทอดมากกว่าอาหารสด เพราะจะทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างภูมิคุ้มกัน

Eat Good ชวนเลือกโภชนาการดีเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน เพราะเมื่อภูมิคุ้มกันดี สุขภาพที่ดีก็จะตามมา

วิตามินซี

ตัวช่วยที่หาได้ง่ายที่สุดในการทำงานของเม็ดเลือดขาวและช่วยกระบวนการทำลายเชื้อโรค คือการได้รับวิตามินซีตามความต้องการในแต่ละวัน ตามข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ช่วงอายุ	ปริมาณที่ควรได้รับ (มิลลิกรัมต่อวัน)
เด็ก 1-8 ปี	25-40
เด็กและวัยรุ่น 9-18 ปี	60-100
ผู้ใหญ่ 19 ปีขึ้นไป	85-100



อาหารสร้างภูมิคุ้มกัน บ้านเรามีอะไรบ้าง

Power Food Boost Immunity

ผลไม้ตระกูลส้ม

เช่น ส้มสายพันธุ์ต่างๆ
ส้มเขียวหวาน ส้มเซ้ง
ส้มโอ มะนาว เลมอน

- ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันเพราะว่ามีวิตามินซีหรือกรดแอสคอร์บิก เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่ในการจัดการกับเชื้อโรคชนิดต่างๆ
- วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ชะลอการเสื่อมของเซลล์ ด้านการอักเสบของร่างกายที่เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรัง

Good to Know : แม้จะยังไม่มีที่ยืนยันว่าวิตามินซีสามารถป้องกันโรคหวัดได้ แต่อาจช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาเมื่อเป็นหวัด รวมถึงลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้

อาหารทะเล

เช่น ปลาทู ปลาทูน่า

ปลาแซลมอน หอยนางรม

- ปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยเสริมการทำงานและปรับสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน
- หอยนางรม มีสังกะสีสูง ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งช่วยต้านเชื้อไวรัส

วิตามินเสริม เติมภูมิคุ้มกัน

Vitamin C

ธาตุเหล็ก (Iron)

เนื้อแดง ไข่ ถั่ว

ซีลีเนียม (Selenium)

สั้ม คับ น้ำมันตับปลา ไข่

วิตามิน D

น้ำมันตับปลา ไข่ เห็ด

สังกะสี (Zinc)

ถั่ว เต้าหู้ ข้าวโอ๊ต เห็ด

ข้อมูลอ้างอิง : healthspan.co.uk

ขิง

- ต้านเชื้อไวรัส RSV (Respiratory Syncytial Virus) ที่ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ
- ต้านเชื้อแบคทีเรียเชื้อซาลโมเนลลา (Salmonella) ที่เป็นสาเหตุของอาการติดเชื้อในทางเดินอาหาร
- ช่วยรักษาอาการอักเสบเรื้อรัง ซึ่งการอักเสบส่วนหนึ่งมาจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่บกพร่อง
- ช่วยขับลม กินแล้วรู้สึกสบายท้อง

โพรไบโอติกส์

โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กิมจิ

มิโซะ มอสซาเรลลาชีส

- จุลินทรีย์มีประโยชน์หากได้รับในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันดี
- ช่วยลดความรุนแรงโรคหวัด โรคไข้หวัดใหญ่ และอาการท้องเสียที่เป็นผลจากการใช้ยาปฏิชีวนะ

ข้อมูลอ้างอิง:

<https://www.pobpad.com>



MOVE More

แค่ขยับ รับแดด ก็ช่วยสร้างภูมิ

การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน เช่น โรคหวัด โรคไข้หวัดใหญ่เป็นอาการที่บ่งบอกถึงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้อย่างหนึ่ง มีการศึกษาตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา ประเทศอังกฤษ ถึงผลกระทบการออกกำลังกายกับการเป็นหวัดและไซนัสได้ง่าย ผลพบว่าการออกกำลังกายระดับหนักและแบบแอโรบิกเกือบทุกวัน ช่วยลดความถี่ของการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนมากกว่าร้อยละ 40 ในช่วงระยะเวลา 12 สัปดาห์ ขณะที่ความรุนแรงของอาการก็ลดลงมากกว่าร้อยละ 30

หากอยากให้เด็กๆ มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงและไม่เป็นหวัดง่าย ชวนให้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำนะคะ

ข้อมูลอ้างอิง : www.blackmores.co.th



ภูมิดีได้ด้วยการเดิน

มีการศึกษากับคนจำนวน 1,000 คนในช่วงที่ไข้หวัดใหญ่ระบาด โดยให้เดินเป็นเวลา 30-45 นาทีต่อวัน และให้เดินเร็วอย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที ผลพบว่าคนที่เดินบ่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ได้เดินถึง 43%

ข้อมูลอ้างอิง : <https://selectthehealth.org>

กิจกรรมทางกายสร้างภูมิคุ้มกัน

นักวิจัยพบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลางถึงหนัก เป็นเวลาเฉลี่ย 30-45 นาที จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน มาดูกันว่าหากมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างไร

ช่วยให้ปอดทำงานดี

ปอดทำงานได้ดีขึ้น สามารถดึงออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ขับคาร์บอนไดออกไซด์และขับก๊าซของเสียออกได้ดีขึ้น และยังช่วยป้องกันการลดลงของปริมาณออกซิเจนที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีอายุมากและจากการไม่มีกิจกรรมทางกาย

เพิ่ม NK Cells

เพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่เรียกว่า NK Cells (Natural killer cells) ซึ่งเป็นเหมือนด่านหน้าในการต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย



ออกกำลังกายช่วยให้หลับดี

การมีกิจกรรมทางกายจะช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้น มีงานวิจัยบางชิ้นชี้ให้เห็นถึงความเสี่ยงในการติดเชื้อและความผิดปกติของระบบหัวใจ หลอดเลือด และเมตาบอลิซึม เพราะการลดลงของแอนติบอดีและการผลิตไซโตไคน์ที่ทำให้เกิดการอักเสบซึ่งเกิดขึ้นจากการอดนอน

("ไซโตไคน์" (cytokine) คือสารโปรตีนที่หลั่งจากเซลล์ต่างๆ ในระบบภูมิคุ้มกันเพื่อตอบสนองภาวะการอักเสบและเรียกกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันให้มากำจัดเชื้อแปลกปลอม)

ป้องกันไม่ให้แบคทีเรียเติบโต

ระหว่างที่มีกิจกรรมทางกาย อุณหภูมิในร่างกายจะสูงขึ้น ช่วงนี้เองที่จะป้องกันไม่ให้แบคทีเรียเติบโตและช่วยให้ร่างกายรับมือกับการติดเชื้อได้ดีขึ้น

ลดการอักเสบในร่างกาย

การมีกิจกรรมทางกาย ช่วยลดการอักเสบในร่างกายและรักษาการตอบสนองของภูมิคุ้มกันให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อมูลอ้างอิง :
www.parents.com
www.phyathai.com
www.healthline.com

รับวิตามินดี ด้วยกิจกรรม Outdoor

วิตามินดีมีความสำคัญมากต่อการทำงานอย่างสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันโรค

วิตามินดี ทำงานอย่างไร

ร่างกายจะดูดซับแสงแดดโดยใช้คอเลสเตอรอล
เพื่อแปลงเป็นวิตามินดีในรูปแบบที่ใช้กันได้
ซึ่งทุกเซลล์ในร่างกายต้องการวิตามินดี
โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบภูมิคุ้มกัน

ขาดวิตามินดี กระทบอย่างไร

ทำให้เกิดภาวะ
ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
เช่น เบาหวานชนิดที่ 1
และความผิดปกติของลำไส้อักเสบ

วิตามินดี ได้จากไหน

ร่างกายสามารถรับวิตามินดี
เพิ่มเติมจากแสงแดด
โดยให้มือ แขน และขาสัมผัสแดด
เพียงครั้งละ 15 นาที
ในช่วงเวลาที่แดดไม่จัดจนเกินไป
ประมาณก่อนสิบโมง
และหลังบ่ายสาม

รู้อย่างนี้แล้ว ก่อนออกจากบ้านไปรับวิตามินดี อย่าลืมเช็คค่าฝุ่น PM2.5
แล้วพาเด็กไปเดินเล่นรับแสงแดดกระตุ้นวิตามินดีในร่างกายกันนะคะ

หลากหลายวิธี ชวนลูกมีกิจกรรมทางกาย

อธิบายให้เห็นผลลัพธ์ของการมีกิจกรรมทางกายว่ามีประโยชน์อย่างไร โดยการใช้การเปรียบเทียบก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายไปสักระยะ เพื่อให้เห็นความแตกต่างที่ชัดเจน

ให้เลือกการออกกำลังกายด้วยตัวเอง เพราะถ้าชอบและสนุกจะกระตุ้นได้มากกว่าการถูกบังคับ

สอดคล้องกับวิถีชีวิต เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกว่ายุงยาก ลำบาก และลดสารพันข้ออ้าง

ใช้อุปกรณ์น้อยที่สุด ควรเลือกกิจกรรมทางกายที่ไม่พึ่งอุปกรณ์ทำที่ไหนก็ได้ ไม่ยากและเห็นผลเร็ว เช่น ริ่ง ปั่นจักรยาน

จัดให้อยู่ในกิจวัตรประจำวัน กำหนดเป็นตารางประจำสัปดาห์ เช่น ทุกวันพุธ เสาร์ และอาทิตย์ ช่วงเย็น

กินดีสร้างพลังงาน เพื่อให้มีแรงในการทำกิจกรรมทางกาย ไม่เหนื่อยง่ายจนเกินไป



เลือกด้วยตัวเอง



ให้อยู่ในกิจวัตรประจำวัน



รวมเป็นกลุ่ม

นอนให้เพียงพอ ช่วยลดอาการอ่อนเพลียขณะมีกิจกรรมทางกาย

รวมเป็นกลุ่ม เพราะกลุ่มเพื่อนจะช่วยสร้างแรงกระตุ้น รู้สึกสนุกและผ่อนคลาย

หา Idol เช่น นักกีฬาหรือดาราที่ชอบออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นความอยากทำกิจกรรม เพราะวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะชอบและอยากทำตามคนที่ชื่นชอบ

ชื่นชมให้กำลังใจ หนูคล่องแคล่ว สดชื่น แจ่มใส และสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิมเยอะเลย หลังจากออกกำลังกาย

ให้รางวัล เพื่อเสริมแรงบวกในการมีกิจกรรมทางกาย

อำนวยความสะดวก พ่อแม่ และผู้ปกครองสนับสนุนสิ่งที่จะช่วยให้เด็กได้ทำกิจกรรมทางกาย



นอนให้เพียงพอ เคล็ดลับชนะภูมิแพ้

รายงานจากประเทศเกาหลีในวารสาร The Journal of Allergy and Clinical Immunology รายงานผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงของโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้และการนอนหลับของเด็ก พบว่าเด็กที่นอนหลับไม่สนิทส่งผลกระทบทำให้ผลการเรียนแย่ลง รวมถึงคุณภาพชีวิตในโรงเรียนและการทำกิจกรรมก็แย่ลงด้วย ยิ่งเด็กมีอาการของโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้รุนแรงก็ยิ่งทำให้นอนหลับไม่สนิท จึงมีคำแนะนำให้ควบคุมอาการของโรคจมูกอักเสบเพื่อลดปัญหาการนอนหลับของเด็ก

จะเห็นว่าการนอนหลับส่งผลโดยตรงกับสุขภาพโดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจของเด็กซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ขวนดูวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงได้ด้วยการนอนให้เพียงพอ

ข้อมูลอ้างอิง : www.jacionline.org



สังเกตการกรน จากภาวะหยุดหายใจ

- กรนขณะหลับ
- เสียงใหญ่ ไม่สม่ำเสมอ
- ส้าลัก พวา เวลาหลับ
- ตื่นมาปัสสาวะกลางคืน
- หลังกินนอน ยังง่วง ไม่แจ่มใส

ข้อมูลอ้างอิง
ศูนย์นันทราเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

จัดห้องนอนเพิ่มภูมิคุ้มกัน

สร้างภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรง ลดภูมิแพ้และโรคต่างๆ ด้วยการจัดห้องนอนกันค่ะ

ไม่นำสัตว์เลี้ยง เข้าห้องนอน

ขนสัตว์และเชื้อโรค
ล้วนเป็นตัวการทำให้
เด็กป่วย

ไม่ควรมียุงกัด

โดยเฉพาะตุ๊กตา
ที่มีขนหรือสิ่งทอ
ประเภทพรมเพราะ
เป็นแหล่งเก็บฝุ่น

อากาศถ่ายเท

เปิดให้ห้องนอนมีอากาศถ่ายเท
และรับแสงแดด เพื่อช่วยกำจัด
เชื้อโรค

ห้องต้องปลอดควัน

หลีกเลี่ยงควันทุกชนิด ทั้งควัน
บุหรี่ ควันจากตะเกียงน้ำมันหอม
ระเหย หรือควันไฟจากธูปเทียนซึ่ง
ทำให้เกิดฝุ่น PM2.5 และ PM10
เมื่อสูดดมเข้าไป จะเข้าสู่ระบบทาง-
เดินหายใจ และระยะยาวอาจจะเป็น
มะเร็งปอดได้ในอนาคต

ทางที่ดีห้องนอนไม่ควรแออัด
ไปด้วยสิ่งของต่างๆ เพราะจะกลายเป็น
แหล่งรวมไรฝุ่นและเชื้อโรค
ซึ่งล้วนมีผลต่อภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ปิด กวาด เช็ด ถูเป็นประจำ

เพื่อลดฝุ่นในห้องด้วยการใช้
เครื่องดูดฝุ่นหรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด
เพื่อป้องกันฝุ่นฟุ้งกระจาย

หมั่นซักบ่อยๆ

เครื่องนอน ผ้าผืน ผ้าห่ม หาก
ทำได้ควรซักเป็นประจำในน้ำร้อน
เพื่อจัดการไรฝุ่นตัวการภูมิแพ้

ล้างแอร์เป็นประจำ

แอร์และเครื่องฟอกอากาศ ต้อง
หมั่นล้างและทำความสะอาดไส้กรอง
เป็นประจำ เพื่อช่วยลดฝุ่นละออง
ที่ตกค้างในไส้กรอง

ข้อมูลอ้างอิง : <https://nich.anamai.moph.go.th>