

เด็กแพ้ฝุ่น ภูมิแพ้อาหาร ภูมิแพ้ในเด็ก ที่แม่ป้องกันได้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 9, 2024

6 นาที

แม้ว่าพันธุกรรมจากพ่อแม่สู่ลูกจะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ก็เชื่อว่าคุณแม่จะไม่มีทางป้องกันลูกรักร่างกายไกลจากโรคภูมิแพ้ในเด็ก เรามีเทคนิคป้องกันโรคภูมิแพ้ในเด็กมาแนะนำ

สรุป

- ภูมิแพ้ในเด็ก หรือโรคภูมิแพ้ในเด็ก เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งเป็นระบบกลไกที่มีหน้าที่ป้องกันร่างกายจากสิ่งแปลกปลอมภายนอก ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการระคายเคืองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ง่าย
- สิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ เรียกว่า สารก่อภูมิแพ้ พบได้ทั้งที่ล่องลอยในอากาศ หรือส่วนประกอบอยู่ในอาหาร โดยอาการแพ้จะมีการแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบทั้งระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง และตา
- การดูแลลูกที่เป็นโรคภูมิแพ้ในเด็กนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่คุณพ่อจะต้องดูแลให้ครบองค์รวม นอกจากหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้แล้ว ก็ควรรับประทานยาตามคำสั่งของคุณหมอให้ครบถ้วน ดูแลสุขอนามัยของลูกน้อยให้ดี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกบอบบางแค่ไหน แม่ก็ปกป้องได้
- รู้จักกับสารก่อภูมิแพ้สาเหตุของภูมิแพ้ในเด็ก
- ภูมิแพ้ในเด็ก คุณแม่ทำอย่างไร เมื่อลูกแพ้อาหาร
- ภูมิแพ้ในเด็ก คุณแม่ทำอย่างไร เมื่อลูกเป็นภูมิแพ้ไรฝุ่น

ลูกบอบบางแค่ไหน แม่ก็ปกป้องได้

เด็ก โดยเฉพาะในเด็กเล็กนั้น ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการระคายเคืองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ง่าย เช่น มลภาวะ ฝุ่น คิวน์ หรือสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ อันเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ในเด็ก หรือลูกแพ้ฝุ่น แพ้ไรฝุ่น แม้ว่าลูกจะบอบบางแค่ไหน หากคุณแม่รู้เท่าทันปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ก็สามารถปกป้องลูกน้อยจากสาเหตุการแพ้ได้ค่ะ

รู้จักกับสารก่อภูมิแพ้สาเหตุของภูมิแพ้ในเด็ก

ภูมิแพ้ในเด็ก หรือโรคภูมิแพ้ในเด็ก เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งเป็นระบบกลไกที่มีหน้าที่ป้องกันร่างกายจากสิ่งแปลกปลอมภายนอก เช่น เชื้อโรค สารเคมี ฝุ่น พืช ละอองเกสร ขนสัตว์ เป็นต้น ซึ่งสิ่งที่มีมากกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ดังกล่าว เรียกว่า สารก่อภูมิแพ้ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ และสารก่อภูมิแพ้ในอาหาร

1. สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ

เป็นสารก่อภูมิแพ้ที่ล่องลอยอยู่ในอากาศ ซึ่งพบทั้งในบ้านและนอกบ้าน โดยพบว่าสารก่อภูมิแพ้ในบ้านนั้นมีหลากหลายได้แก่ ไรฝุ่น เศษซากแมลงสาบ รังแคแมว และสุนัข ส่วนสารก่อภูมิแพ้ในบ้าน ได้แก่ ละอองเกสรของดอกไม้ หรือ พืชต่าง ๆ สำหรับประเทศไทยไรฝุ่นเป็นสารก่อภูมิแพ้เด็กที่มีผลต่อระบบทางเดินหายใจเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ เศษซากแมลงสาบ รังแคแมวและสุนัขตามลำดับ

2. สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร

คือ โปรตีนที่เป็นส่วนประกอบอยู่ในอาหารชนิดนั้น ๆ จะเป็นส่วนที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ ได้แก่ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเหลือง แป้งสาลี อาหารทะเล งา เมล็ดพืช เป็นต้น โดยอาการแพ้จะมีการแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบทั้งระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง และตา



ภูมิแพ้ในเด็ก คุณแม่ทำอย่างไร เมื่อลูกแพ้อาหาร

หากลูกอายุน้อยกว่า 6 เดือน และให้ลูกกินนมแม่ จะเป็นแนวทางที่ดีที่สุดเพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ และนมแม่มีสารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน หรือพรีไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ โยอาหารหลักที่สำคัญที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ประกอบด้วยโยอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง 5 โยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) และยังมีพรีไบโอติกหลายชนิด เช่น B. lactis (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ได้อีกด้วย อีกทั้งโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย แต่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ลูกแพ้ เช่น หากลูกแพ้ไข่ ก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไข่ โดยพบว่าอาหารที่คุณแม่รับประทานเข้าไปจะไปสู่น้ำนมที่ให้ลูกน้อยรับประทานด้วย แต่ในกรณีที่คุณแม่ให้นมลูกน้อยไม่ได้ อาจมีสาเหตุมาจากภาวะร่างกายของคุณแม่ เช่น คุณแม่มีน้ำนมน้อย หรือคุณแม่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่ลูกแพ้ได้ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที



ภูมิแพ้ในเด็ก คุณแม่ทำอะไร เมื่อลูกเป็นภูมิแพ้ไรฝุ่น

ไรฝุ่นเป็นสิ่งที่ก่อภูมิแพ้ในบ้านมากที่สุด ส่งผลให้ลูกเป็นภูมิแพ้ไรฝุ่นหรือเด็กแพ้ฝุ่น โดยห้องนอนเป็นบริเวณที่พบไรฝุ่นมากที่สุด โดยเฉพาะส่วนของเครื่องนอน พูก หมอน ผ้าห่ม พรม ผ้าทอต่าง ๆ เก้าอี้และโซฟา เมื่อพบว่าลูกเป็นภูมิแพ้ไรฝุ่น คุณแม่สามารถจัดการไรฝุ่นได้โดยวิธีการเหล่านี้ เช่น

1. ทำความสะอาดห้องนอนเป็นประจำ ด้วยเครื่องดูดฝุ่นที่มีประสิทธิภาพสูง หรือ เช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด ร่วมกับทำความสะอาดชั้นในในห้องนอน เปิดหน้าต่างสม่ำเสมอในพื้นที่ที่แห้งหรือเปิดแอร์ในพื้นที่ที่มีความชื้น
2. หลีกเลี่ยงแหล่งสะสมไรฝุ่นในห้องนอน เช่น หนังสือนั่ง ตุ๊กตามีขน พรม พูก
3. เลือกผ้าใยสังเคราะห์ที่ทนแน่น ในการคลุมเครื่องนอน ห่อหุ้มหมอน ที่นอน ผ้าห่ม ผ้านวม
4. ทำความสะอาดเครื่องนอนเป็นประจำด้วยน้ำเปล่าร่วมกับผงซักฟอก เป็นประจำทุก 1-2 สัปดาห์ และพบว่าการทำทำความสะอาดด้วยน้ำร้อนอุณหภูมิประมาณ 60 องศาเซลเซียส 30 นาที ช่วยลดไรฝุ่นได้
5. หากมีพูกหนา ๆ ให้นำไปตากแดดจัดนานกว่า 5 ชั่วโมง ทุก 2 สัปดาห์

เมื่อลูกน้อยยังบอบบาง อีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ในเด็ก คือ ซากแมลงสาบพบมากที่สุดในห้องครัว นอกจากนี้สารก่อภูมิแพ้จากแมลงสาบมีความสัมพันธ์กับโรคหืดด้วย คุณแม่จึงต้องมีแผนควบคุมกำจัดอย่างเป็นระบบเพื่อประสิทธิภาพที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการใช้เหยื่อล่อแมลงสาบ การจัดการเศษอาหารหรือน้ำที่เป็นแหล่งอาหารของแมลงสาบ รวมไปถึงการทำทำความสะอาดบ้านเช็ดถูฝุ่นเพื่อ

ขจัดสารก่อภูมิแพ้ ควรดูแลพื้นผิวของห้องน้ำหรือห้องครัวให้แห้งไม่มีน้ำขัง และปิดจุดช่องต่าง ๆ ภายในบ้านเพื่อปิดทางเข้าของแมลงสาบ หากลูกน้อยมีอาการเป็นโรคหืด การใช้สเปรย์เพื่อฆ่าแมลงสาบอาจทำให้ลูกน้อยมีอาการระคายเคืองจากกลิ่นของสารระเหยได้

สาเหตุสุดท้ายที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ในเด็ก คือ รังแคของสัตว์เลี้ยง พบว่าแมวและสุนัข เป็นสัตว์เลี้ยงที่ก่อภูมิแพ้หลัก ซึ่งมาจาก ขน รังแค ปัสสาวะ หรือน้ำลายของสัตว์ ซึ่งมักลอยอยู่ในอากาศนานกว่าสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่น วิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพคือต้องนำสัตว์เลี้ยงออกจากบ้านหรือห้องที่ลูกน้อยอยู่เป็นประจำ หากสมาชิกในบ้านยังมีการเล่นกับสัตว์เลี้ยงอยู่บ้างก็จะมีโอกาสนำสารก่อภูมิแพ้เข้ามาในบ้านได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้พรม และจัดห้องให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก ใช้เครื่องกรองอากาศ ร่วมกับอาบน้ำสัตว์เลี้ยงอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

การดูแลลูกที่เป็นโรคภูมิแพ้ในเด็กนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่คุณพ่อจะต้องดูแลให้ครบองค์รวม นอกจากหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้แล้ว ก็ควรรับประทานยาตามคำสั่งของคุณหมอให้ครบถ้วน ดูแลสุขอนามัยของลูกน้อยให้ดี สนับสนุนให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม คอยสังเกตอาการผิดปกติของลูกน้อยเพื่อให้บรรเทาอาการแพ้ของลูกน้อยนั่นเอง มีงานวิจัยพบว่าโรคภูมิแพ้บางประเภท สามารถหายได้เมื่อลูกน้อยโตขึ้น เช่น โดยส่วนใหญ่การแพ้ไข่จะหายไปเมื่อลูกอายุประมาณ 2-3 ปี หรือการแพ้นมวัวจะหายไปเมื่ออายุประมาณ 3-5 ปี ขณะที่การแพ้บางประเภทก็อาจจะเป็นไปตลอดชีวิต เช่น ถั่วประเภทต่าง ๆ หรือแป้งสาลี ซึ่งจะต้องดูแลและเฝ้าระวังติดตามไปตลอด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารกในเด็ก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผดผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวสาก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไมพ่อแม่ยุคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

อ้างอิง:

1. แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษา โรคแพ้โปรตีนนมวัว (Cow milk Protein Allergy), ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
2. แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย, สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

3. การแพ้อาหารในเด็ก...ข้อมูลสรุปสำหรับพ่อแม่มือใหม่, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น