



ภูมิแพ้ในเด็กเล็ก พร้อมวิธีดูแลลูก เมื่อเด็กเป็นภูมิแพ้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ค. 9, 2024

13นาที

โรคภูมิแพ้ในเด็ก เป็นโรคที่พบได้ในเด็กตั้งแต่อายุไม่กี่เดือนจนถึงเด็กโต มักเกิดขึ้นกับเด็กที่มีความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ เช่น คนในครอบครัวมีประวัติเป็นภูมิแพ้อัญญาต่อนแล้ว ซึ่งโรคภูมิแพ้ในเด็ก มีหลายอาการ เริ่มตั้งแต่อาการแพ้นมเนวัยทารก อาการภูมิแพ้บนผิวหนังในช่วงอายุ 3-4 เดือน อาการแพ้อาหารในเด็กเล็กที่อยู่ในช่วงวัย เริ่มทานอาหารตามวัย หากพ่อแม่พบว่าลูกเป็นภูมิแพ้ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและแนวทางการรักษา อย่างถูกต้อง

ภาษา

ภูมิแพ้ในเด็กเล็ก พร้อมวิธีดูแลลูก เมื่อเด็กเป็นภูมิแพ้

สรุป

- อาการของโรคภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยในทารกหรือเด็กเล็ก ได้แก่ อาการคันตา มีน้ำตาไหล จาม หอบหืด คัน ผิวหนังอักเสบ หรือลมพิษ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ในเด็ก เพื่อปักป้องและดูแลลูกน้อยให้ห่างไกลจากโรคภูมิแพ้ได้อย่างเหมาะสม
- ปัจจุบันโรคภูมิแพ้ในเด็กหรือในผู้ใหญ่ยังไม่มีวิธีที่รักษาให้อาการของโรคภูมิแพ้หายขาดได้ ภายใต้การดูแลของแพทย์จะช่วยควบคุมอาการโรคภูมิแพ้ได้ดีในระดับหนึ่ง โดยหากไม่ได้

- รับการรักษาให้ดีขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของลูก
- การได้รับนมแม่เจึงช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ได้ รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมที่แข็งแกร่งให้กับร่างกายลูก เพราะโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน [PHP (Partially Hydrolyzed Proteins)] ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย และมีพิธีใบโอลิกช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สิ่งแวดล้อม พัฒนารูป ปัจจัยที่ส่งผลให้ลูกเป็นภูมิแพ้
- 5 โรคภูมิแพ้ในเด็ก ที่อาจพบได้ในเด็กเล็ก
- วิธีดูแลและป้องกันลูกน้อยจากโรคภูมิแพ้
- นมแม่ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ในเด็กได้
- เสริมภูมิคุ้มกันด้วยจุลินทรีย์สุขภาพ
- ภูมิแพ้ในเด็ก รู้ก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้
- ข้อควรรู้เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ในเด็ก
- คุณแม่รับมืออย่างไร เมื่อลูกเป็นโรคภูมิแพ้

สิ่งแวดล้อม พัฒนารูป ปัจจัยที่ส่งผลให้ลูกเป็นภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้ เกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน และมีอัตราการเกิดภูมิแพ้ที่แตกต่างกัน ซึ่งโรคภูมิแพ้ที่พบบ่อยในเด็ก เช่น แพ้อาหาร ฝืนแพ้ผิวน้ำ โรคหิด และโรคจมูกอักเสบ โดยมีปัจจัยการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็ก ดังต่อไปนี้

1. มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว

หรือกรรมพันธุ์ โดยพ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อและแม่มีประวัติภูมิแพ้อัตราเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้จะยิ่งเพิ่มสูงขึ้น

2. สิ่งแวดล้อมโดยรอบสามารถก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ในเด็กได้

เนื่องจากสารก่อภูมิแพ้มีอยู่ทั้งในอากาศ เช่น ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ควันบุหรี่ ควันจากการเผาไหม้ ไฟฟุน ขนสัตว์ และในอาหาร เช่น นมวัว แป้งสาลี อาหารทะเล ไข่แดง และถั่วเหลือง เป็นต้น โดยอาการแพ้มีได้หลายแบบขึ้นอยู่กับชนิดของสารก่อภูมิแพ้ และลักษณะจำเพาะของแต่ละบุคคล

3. พฤติกรรมการทานอาหาร

การทานอาหารของคุณแม่ อาจส่งผลกระทบต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ของลูกได้ เนื่องจากเด็กมีโอกาสเสี่ยง

ต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์คุณแม่แล้วโดยมีสาเหตุมาจากการ

- คุณแม่ทานอาหารกลุ่มเสี่ยงมากกว่าปกติในช่วงครรภ์ หากคุณแม่ทานนมวัวมากกว่าปกติ อาจทำให้ปรตีนนมวัวไปกระตุ้นให้ทารกเกิดอาการแพ้ขึ้นได้ หรือการที่คุณแม่ทานอาหาร จำพวกซีส เค็ก พิซซ่า ซึ่งมีส่วนประกอบของนมวัวเป็นสาลี และ ไข่ ซึ่งส่วนผสมประเภทนี้จัดว่าเป็นอาหารกลุ่มเสี่ยงที่อาจทำให้ลูกน้อยเกิดอาการแพ้อายุ่ได้ตาม แนะนำให้คุณแม่ทานอาหารให้ครบถ้วน หลากหลาย เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการ ใน แต่ละวัน
- แม่ให้นมทานอาหารกลุ่มเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการแพ้ เมื่อคุณแม่ทานอาหารกลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มให้ลูกน้อยเกิดอาการแพ้ เช่น นมวัวและผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ถั่วเหลือง ถั่วลิลิ่ง เป็นสาลี และอาหารทะเล ให้สังเกตว่าทารกมีอาการแพ้หรือไม่ เช่น มีผื่นขึ้น กระสับกระส่าย อาเจียนและท้องเสีย ควรรีบพาไปพบแพทย์ และควรหยุดอาหารที่ก่อให้อาการแพ้

5 โรคภูมิแพ้ในเด็ก ที่อาจพบได้ในเด็กเล็ก

1. ภูมิแพ้อาหาร (Food Allergy)

ภูมิแพ้อาหารในเด็ก เป็นอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่ร่างกายแสดงออกมาหลังจากทานอาหาร โดยเกิดจากการตอบสนองของภูมิคุ้มกันจำเพาะเฉพาะเจาะจง และสามารถเกิดขึ้นได้หากได้รับอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ และมักจะเกิดขึ้นกับคนที่มีแนวโน้มเป็นภูมิแพ้อยู่ก่อนแล้ว

ดังนั้น การเริ่มให้อาหารทารก หรือเปลี่ยนอาหารให้กับเด็กเล็กต้องค่อยๆ เริ่มให้ลูกลองทานทีละน้อยเป็นอย่าง ๆ และควรเว้นระยะเวลา ก่อนจะเปลี่ยนให้ลูกน้อยลองอาหารชนิดอื่น จากนั้นโดย สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากลูกน้อยมีอาการแพ้อาหาร เช่น เกิดผื่นขึ้นบริเวณผิวนัง ตาบวม คัดจมูก อาเจียน ท้องเสีย มีเสียงหวัดในลำคอ หรือหายใจไม่ออกร เป็นต้น ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อหาแนวทางในการรักษาและป้องกันอาการโรคภูมิแพ้ในอนาคต

2. แพ้โปรตีนนมวัว (Cow milk protein allergy: CMPA)

ลูกแพ้นมวัว เป็นอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นหลังทานนมวัว เกิดจากการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันต่อสารก่อภัยในโปรตีนนมวัว พบมากในทารก เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของทารกไม่สมบูรณ์ ทำให้ย่อยโปรตีนได้ไม่ดี อีกทั้งเยื่อบุลำไส้ยังยอมให้โมเลกุลของโปรตีนซึมเข้าไปยังกระแสเลือด จนกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อตอบสนองต่อโปรตีนในนมวัว ทำให้เกิดอาการแพ้

โดยอาการแพ้โปรตีนนมวัวที่มักพบ ได้แก่ ลูกท้องเสีย ปวดท้อง ถ่ายเหลว อาเจียน ไม่ยอมกินนม คัดจมูก หายใจไม่สะดวก มีผื่นขึ้นตามตัวหลังจากทานนม และมักจะเกิดขึ้นกับเด็กเล็กในช่วงช่วงปีแรก แต่จะเริ่มแสดงอาการให้เห็นหลังจากคุณแม่หลอกล่อเด็กน้อยได้ประมาณ 2-3 เดือน เมื่อเด็กได้รับนมวัวเข้าไป

3. ภูมิแพ้ผิวนัง (Atopic eczema dermatitis)

ผื่นแพ้ในเด็ก เป็นโรคภูมิแพ้อีกชนิดที่พบมากในเด็กเล็ก มีลักษณะอาการผื่นแดงคันขึ้นบนแก้ม

ผื่นขึ้นหน้าทารก ลำคอ แขน ขา เมื่อนกันทั้ง 2 ข้างของร่างกาย มักเริ่มแสดงอาการเมื่อเด็กอายุ 3-4 เดือน และอาจอยู่ไปจนถึงอายุ 4-5 ขวบ

โดยผื่นจะมีสีแดงจัดและอาจมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มเวลาที่ผื่นลุกตามรุนแรงยิ่งขึ้น ซึ่งผื่นในลักษณะนี้ ในบางคนจะมีอาการกำเริบ เวลาอาภาก็แห้ง บางรายอาจมีอาการแพ้ไข้ฟูน อย่างไรก็ตาม ความรุนแรงของผื่นจะค่อยๆ ลดลงเมื่อโตขึ้น และมักพบในเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนมีประวัติโรคภูมิแพ้ที่มีประวัติภูมิแพ้

4. ภูมิแพ้อากาศ (Allergic Rhinitis)

จะปรากฏขึ้นเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 2-5 ขวบ มีลักษณะอาการคล้ายหวัด คันจมูก จามหอบ คough ในตอนเช้าเกือบทุกเดือน บางคนอาจมีไซนัสอักเสบเรื้อรังและมีอาการคันตาร่วมด้วย นอกจากนี้ อาจมีอาการหายใจลำบาก เช่นดัง นอนหลับไม่สนิท และอาจมีอาการหดหายใจหากเกิดอาการแพ้ทาน รวมถึงผลกระทบต่อหัวใจและปอดในระยะยาว

5. โรคหอบหืด (Asthma)

เป็นโรคภูมิแพ้อีกกลุ่มที่เกิดขึ้นภายหลังจากการรับสารก่อภูมิแพ้เข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคืองเข้าไปภายในหลอดลม ในเด็กบางคนอาจมีอาการมากขึ้นหลังจากเป็นหวัด ทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบาก หายใจมีเสียงหวัด มีรอยบุ๋มตรงคอหรือช่องเส้นลมหายใจ

การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการของคุณแม่ ทั้งในระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด ช่วยให้แม่มีปริมาณน้ำนมที่เพียงพอ หลังการคลอดบุตร การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นสิ่งที่สุดสำหรับทารก เนื่องจาก นมแม่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด และช่วยปกป้องลูกน้อยจากการเจ็บป่วยต่างๆ หลังจาก 6 เดือน สามารถเริ่มให้อาหารเสริมตามวัยที่มีคุณค่าโภชนาการเพียงพอร่วมกับนมแม่จนครบ 2 ปีหรือนานกว่านั้น

วิธีดูแลและป้องกันลูกน้อยจากโรคภูมิแพ้

หากลูกน้อยมีอาการภูมิแพ้คุณแม่ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจและวินิจฉัย พร้อมทั้งแนวทางการรักษา ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตัว ดังนี้

- สำหรับคุณแม่ที่ต้องให้นมลูก ควรให้ลูกดื่มน้ำแม่อาย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน ในกรณีที่คุณแม่ไม่สามารถให้นมลูกได้ ควรปรึกษาแพทย์
- เมื่อลูกน้อยอายุ 6 เดือนขึ้นไป คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยเริ่มทานอาหารเสริมตามวัยได้ แต่ควรเริ่มที่ละ 1 มื้อ ในปริมาณที่น้อย ๆ และเริ่มทีละชนิดก่อน เพื่อดูว่าลูกมีอาการแพ้หรือไม่
- การทำงานอาหารของลูกน้อย ในกรณีที่ต้องการเริ่มให้ลูกทานอาหารลุ่มเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดการแพ้ได้บ่อย เช่น ถั่วเหลือง แป้งสาลี ควรเริ่มหลังจากอายุ 6 เดือน
- ลูกมีอาการแพ้นมวัว หากลูกมีอาการแพ้นมวัว ควรหดอาหารหรือผลิตภัณฑ์จากนมวัวทันที และปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้
- ทำความสะอาดภายในบ้าน พยายามดูแลทำความสะอาดภายในตัวบ้านโดยเฉพาะห้อง

- นอนเป็นประจำ เพื่อหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ภายในบ้านจากไร่ฝุ่น ขนสัตว์เลี้ยง เชื้อรา หรือ ซากแมลงสาบ
6. สารเม็ดอาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ ระวังอย่าให้ลูกน้อยได้รับสารก่อภูมิแพ้จากครัวบ้านบุหรี่ ควันจากท่อไอเสีย ควันไฟ หรือฝุ่นละอองจากแหล่งต่างๆ เพราะจะทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจได้
 7. ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ในกรณีที่คุณแม่ต้องการทาครีมบำรุงผิวให้กับลูกสามารถทำได้ แต่ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสารเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวนั้นที่ปราศจากส่วนผสมของน้ำหอม รวมถึงผลิตภัณฑ์จำพวก นม ข้าว แป้งสาลี เป็นต้น เพราะอาจทำให้เด็กเกิดอาการแพ้ได้

นมแม่ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ในเด็กได้

นมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะมีเคชีนโปรตีน เวย์โปรตีน รวมถึงอิมมูโนโกลบูลิน (Ig) ไลโซไซม์ และโคโตเพอร์ริน รวมถึงสูตรอื่น ๆ ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และต่อต้านสิ่งแปรปัจฉณฑ์ที่เข้าสู่ร่างกายได้ โดยในระยะหัวนม (Colostrums) จะพบเย้ายโปรตีนในปริมาณที่สูงมาก คิดเป็นสัดส่วน夷์โปรตีน: เคชีนโปรตีน เท่ากับ 90:10 หลังจากนั้นจะค่อย ๆ ลดลง พอถึงระยะระยะนำมแม่ (Mature Milk) สัดส่วน夷์โปรตีน: เคชีน โปรตีน จะมีสัดส่วน เท่ากับ 60:40

เคชีนโปรตีนเมื่อถูกกรดในกระเพาะอาหารจะจับตัวเป็นก้อน ในขณะที่夷์โปรตีนสามารถละลายได้ดี ทำให้ถูกดูดซึมและนำไปใช้ได้ง่าย ทั้งยังมีไลโซไซม์ เคลโคโตเพอร์ริน และ Ig รวมถึงจุลทรรศ์สุขภาพหลายชนิด เช่น ไพรไบโอติกกลุ่มบิฟิดแบคทีเรียม และแลคโตบาซิลลัสซึ่งช่วยลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้และลดอาการแพ้ลง ได้จะมีสัดส่วน เท่ากับ 60:40

ในขณะที่ครอบครัวที่มีประวัติภูมิแพ้ เด็กควรทานนมแม่夷์อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน และทานอย่างต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่า ในกรณีที่คุณแม่ไม่สามารถให้นมลูกได้อาจต้องขอคำปรึกษาจากแพทย์สำหรับแนวทางการป้องกันโรคภูมิแพ้ในเด็กควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพของลูกน้อยให้เหมาะสมกับวัย

เสริมภูมิคุ้มกันด้วยจุลินทรีย์สุขภาพ

ทารก จะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพหรือที่เรียกว่าไพรไบโอติก (Probiotic) ผ่านทางช่องคลอดของคุณแม่ หลังจากนั้นจะได้รับผ่านนมแม่ และผ่านทางอาหารเมือโตขึ้น ในช่วงที่การกินนมแม่จะได้รับไพรไบโอติก ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มแลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) และ บิฟิดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงการติดเชื้อ การอักเสบ การเกิดผื่นภูมิแพ้ทางผิวนั้น ภูมิแพ้อากาศ และลดความเสี่ยงต่อการแพ้อาหารลงได้

นอกจากนี้ในนมแม่ยังมีบิฟิดแบคทีเรียม แล็คทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดโอกาสการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และลดโอกาสการเกิดผื่นแพ้ได้ ลูกเป็นโรคภูมิแพ้หรือไม่ คุณแม่สังเกตได้จากการแสดงอาการแพ้ต่าง ๆ เช่น ผื่นแดงนามุกไหหลาม ไอเรื้อรัง หรือ มีอาการท้องเสีย อาเจียน เป็นต้น หลังจากทานอาหารกลุ่มนี้เสี่ยงหรือไม่ หรือมีการสัมผัสร่างกายก่อภูมิแพ้อย่างฝุ่น หรืออนสัตว์อยู่บ่อย ๆ

หากลูกมีอาการแพ้ คุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้ เพื่อขอรับคำแนะนำในการรักษาอาการแพ้ให้ดีขึ้น ควบคู่กับการปฏิบัติตัวเพื่อลีกเลียงไม่ให้เกิดอาการแพ้

ภูมิแพ้ในเด็ก รู้ก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้

คันตา มีน้ำตาไหล จาม หอบหืด คัน ผิวหนังอักเสบ ลมพิษ อาการของโรคภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยในทารกหรือเด็กเล็ก คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจคิดว่าเพระลูกยังเล็กจึงเป็นโรคภูมิแพ้ เมื่อโตขึ้นไปอาการของโรคอาจจะหายไปเอง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วภูมิแพ้ในเด็ก เรื่องไม่เล็กอย่างที่คิดนะค่ะ คุณพ่อคุณแม่ยุ่งใหม่จึงควรใส่ใจ และทำความเข้าใจถึง 3 ข้อเท็จจริงของโรคภูมิแพ้ในเด็ก เพื่อปักป้องและดูแลลูกน้อยให้ห่างไกลจากโรคภูมิแพ้ได้อย่างเหมาะสม



ข้อควรรู้เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ในเด็ก

1. โรคภูมิแพ้ รักษาให้ดีขึ้น แต่ไม่หายขาด

ในปัจจุบันโรคภูมิแพ้ในเด็กหรือในผู้ใหญ่ยังไม่มีวิธีที่รักษาให้อาการของโรคภูมิแพ้หายขาดได้ แต่แพทย์สามารถช่วยควบคุมอาการโรคภูมิแพ้ได้ดีในระดับหนึ่ง ทั้งนี้ อาการแพ้ก็อาจจะกลับมาอีกได้ถ้าไม่ได้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ สรุปก็คือยาช่วยบรรเทาอาการแต่ไม่ได้หายขาด

2. โรคภูมิแพ้ตัวการขัดขวางพัฒนาการลูกน้อย

โรคภูมิแพ้บางชนิด อาจจะดูไม่รุนแรง และสามารถรับรู้ได้ยาก แต่หากไม่ได้รับการรักษาให้ทันที ก็อาจทำให้ลูกน้อยที่ปกติร่าเริงแจ่มใส กลายเป็นเด็กชี้งดหจิ งอแงง่าย เก็บตัว ไม่กล้าออกไป สัมผัสโลกกว้าง อีกทั้งอาจทำให้ลูกน้อยสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง และไม่กล้าคุยกับสามาคบกับเด็กคนอื่น ๆ และส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของลูกอีกด้วย

3. ภูมิแพ้ในเด็กปล่อยไว้อันตรายถึงชีวิต

แม้จะฟังดูน่ากลัว แต่คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องรู้ว่า ปฏิภิริยาของอาการของโรคภูมิแพ้ในเด็กมีหลายระดับ ตั้งแต่ความรุนแรงเพียงเล็กน้อย เช่น ผื่นคัน จาม ไอ แค่เพียงให้รู้สึกลำบาก ไปจนถึงอาการแพ้ขั้นรุนแรงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ด้วย ขึ้นอยู่กับว่า อาการภูมิแพ้ในเด็กนั้นมีระดับความรุนแรงมากแค่ไหน อาการโรคภูมิแพ้ระดับรุนแรงสูงมีชื่อว่า “แอนาฟีแล็กซิส” (Anaphylaxis) เพาะเสียงต่อการเสียชีวิต และมีผลต่อระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกาย มักเกิดขึ้นภายในเวลาไม่กี่วินาที หรือไม่กี่นาทีหลังจากสัมผัสรับสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งการเกิดแอนาฟีแล็กซิสอาจทำให้เสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที สาเหตุของการเกิดแอนาฟีแล็กซิสส่วนใหญ่มาจากอาหาร แมลงสัตว์กัดต่อย การแพ้ยา และอาการที่พบเมื่อเกิดแอนาฟีแล็กซิส

- อาการบวมที่ช่องคอและปาก
- กลืนหรือพูดลำบาก
- หายใจลำบาก จากอาการหลอดลมตีบ หรืออาการบวมที่ช่องคอ
- เกิดลมพิษที่ส่วนได้ส่วนหายน์ของร่างกาย
- ผิวหนังทารกมีผื่นแดงทั้งตัว
- ปวดเกร็งที่ท้อง คลื่นไส้ และอาเจียน
- รู้สึกอ่อนแรงลงทันที (เนื่องจากความดันเลือดลดลง)

คุณแม่รับมืออย่างไร เมื่อลูกเป็นโรคภูมิแพ้

อันที่จริงโรคภูมิแพ้ในเด็กหรือในวัยผู้ใหญ่สามารถป้องกัน หรือลดอาการภูมิแพ้ได้ ซึ่งจะได้ผลดีที่สุดหากได้รับการวินิจฉัยตั้งแต่ระยะเริมแรก โดยคุณสามารถประเมินเบื้องต้นได้ ดังนี้

ประวัติครอบครัวมีความสำคัญมากในการประเมินความเสี่ยงโรคภูมิแพ้ สิ่งแรกที่ควรพิจารณาคือประวัติของพ่อแม่ การใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคภูมิแพ้ สามารถช่วยป้องกันหรือเฝ้าระวังความเสี่ยงเบื้องต้นของการเกิดโรคภูมิแพ้ได้

มาลงประเมินความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ของลูกน้อยกัน

| ครอบครัว | ลักษณะและความรุนแรงของอาการภูมิแพ้* | | | | | | ประเมินผล | |
|--|-------------------------------------|----------|---------|----------|----------|---------|-------------|-------------|
| | อาการหลัก | | | อาการรอง | | | | |
| | เป็น | ไม่แน่ใจ | ไม่เป็น | เป็น | ไม่แน่ใจ | ไม่เป็น | คะแนนสูงสุด | คะแนนต่ำสุด |
|  คุณพ่อ | 2 | 1 | 0 | 1 | 0.5 | 0 | 3 | |
|  คุณแม่ | 3 | 2 | 0 | 1 | 0.5 | 0 | 4 | |
|  พี่/น้อง | 2 | 1 | 0 | 1 | 0.5 | 0 | 3 | |

- ▶ ประเมินเป็นกลุ่มของโรคในช่องอาการหลัก และอาการรอง
- ▶ นำคะแนนสูงสุดของกั้งช่องอาการหลัก และอาการรองมารวมกัน

คะแนนรวม



ความเสี่ยงต่ำ
คะแนนน้อยกว่า 2



ความเสี่ยงสูง
คะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 2

เพื่อการยกเว้นต้องการการปอกปื้องมากน้อยแต่ต่างกัน
คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

- ▶ ถ้าลูกน้อยมีความเสี่ยงสูง (คะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 2) ควรได้รับนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน
หรือบานทึกสุดเท่าที่จะทำได้ หรือควรปรึกษาแพทย์

เอกสารอ้างอิง

1. แนวทางปฏิบัติในการป้องกันภัยจากภูมิแพ้ในประเทศไทย
2. Ngamphephon J, et al. Asian Biomedicine 2009;3:121-126.
3. Ngamphephon J, et al. J Med Econ. 2012;15(6):1025-35.

' นมแม่ ' มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ เพราะ

- โปรตีนบางส่วนในนมแม่ เป็นโปรตีนที่ผ่านการย่อยมาบางส่วน หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย และมีเวย์โปรตีนสูงซึ่งย่อยง่าย จึงทำให้ดูดซึมได้ดีกว่า เนื่องจากลูกในช่วง 6 เดือนแรก เยื่องนูทางเดินอาหารยังไม่แข็งแรง รวมถึงน้ำย่อยอาหารยังมีไม่มาก และสารภูมิคุ้มกันที่จะคอยดักจับสิ่งแปลกปลอมยังมีไม่มากพออีกด้วย ดังนั้นการได้รับนมแม่จึงช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ได้รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมที่แข็งแกร่งให้กับร่างกายลูกด้วยค่ะ
- โปรตีนนมแม่เป็นชนิดที่ไม่แปลงกลไก ผักไม่ก่อให้เกิดการแพ้ เมื่อลูกกินนมแม่ก็จะทำให้ได้รับโปรตีนชนิดดี ย่อยง่าย และมีสารภูมิคุ้มกันไปสู่ลำไส้ เบริญบเหมือนเป็นการสร้างเกราะป้องกันลำไส้ให้กับลูกน้อยเพื่อลดอาการแพ้ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้
- นอกจากนี้ยังพบว่าในนมแม่มีพรีไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์โดยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วย ไขอาหารหลักหลายชนิด ซึ่ง 5 ไขอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก ซึ่งเป็นพรีไบโอติก ส์ชนิดที่พบมากในนมแม่ และจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลักอย่างพันธุ์ หรือโพรไบโอติก เช่น B. lactis (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ โดยสังเกตได้จากการที่ได้รับนมแม่จะมีการเกิดภูมิแพ้น้อยกว่า และมีภูมิคุ้มกันที่ดีกว่า

ดังนั้นหากในครอบครัวมีประวัติภูมิแพ้ ควรให้นมแม่อย่างน้อยที่สุด 6 เดือนหรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือควรปรึกษาภารแพทย์เพื่อการดูแลที่เหมาะสมต่อไป ระมัดระวังหรือหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้หรืออาการแพ้อาหารในเด็ก เช่น แป้งสาลี ถั่ว ไข่ และอาหารทะเล โดยให้รับประทานอาหารเหล่านี้ทีละชนิดติดต่อกันสัก 2-3 วัน แล้วค่อยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อหาแนวทางในการรักษาและป้องกันอาการโรคภูมิแพ้ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผู้นำทารก ลูกเป็นผู้นั้นแตงหั้งตัว ปัญหาผิวผื่นการกินเด็ก
- ผู้นำขึ้นหน้าทารก ทำใบดี พร้อมวิธีแก้ผดผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คิน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผู้คนในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวสาก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผู้คนพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไม่พ่อเมี่ยคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

เอกสารอ้างอิง

1. วรวิชญ์ เหลืองเวชกการ. จะสังเกตได้อย่างไรว่า ลูกเป็นภูมิแพ้. โรงพยาบาลเจ้าพระยา
2. จรุจิตร์ งามไพบูลย์. โรคแพ้นมวัว (Cow Milk Protein Allergy). ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
3. โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
4. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
5. กุลพรภัสร์ เบญจญาจิราพัชร์, ภาวะแพ้อาหารคืออะไร?. โรงพยาบาลสินแพทย์
6. ศิริดา จิวจินดา. อาหารทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยโรคแพ้โปรตีนนมวัว. ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล: กรุงเทพฯ
7. วรاءี ผุดพรรศ. รู้ได้อย่างไรว่าลูกแพ้นมวัว. โรงพยาบาลนครธน
8. พญ.สิริกษ์ กาญจนธีระพงค์. โรคภูมิแพ้ในเด็ก. ศูนย์สุขภาพเด็ก (Children's Health Center) โรงพยาบาลนวเวช
9. มณีรัตน์ ภูวนันท์. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. โภชนาการลูกแรก สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
10. ผศ.พญ.มณีรัตน์ ภูวนันท์. สารอาหารในนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ภาควิชาภูมิการเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
11. F.Lara-Villoslada, M.OlivaresJ.Xaus. The Balance Between Caseins and Whey Proteins in Cow's Milk Determines its Allergenicity. Journal of Dairy Science. 2005; 88(5):1654-1660
12. จินตกร คุวัฒนสุชาติ. โพรไบโอติกส์คืออะไร?. วารสารทันตจุฬาฯ 2550;30
13. อรุวรรณ ละอองคำ โพรไบโอติก: จุลินทรีย์คัดสรรเพื่อสุขภาพ 2562;49(4):29-38

อ้างอิง ณ วันที่ 18 พฤศจิกายน 2564



คุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์
ที่ดีที่สุด

แม่ผ่าคลอด

คุณแม่ลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร
ไม้อลิน

สพิงโกรไม้อลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน