



อาการภูมิแพ้ในเด็ก คืออะไร เด็กเป็นภูมิแพ้ ป้องกันได้อย่างไร

ภาษา

อาการภูมิแพ้ในเด็ก คืออะไร เด็กเป็นภูมิแพ้ ป้องกันได้อย่างไร

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 9, 2024

3 นาที

การจาม หายใจเสียงวี๊ด น้ำตาไหล อาการเหล่านี้มักเป็นอาการของโรคภูมิแพ้หรืออาการภูมิแพ้ในเด็ก คุณแม่อาจรู้สึกกังวลถึงผลกระทบของภูมิแพ้ต่อเรื่องอาหารการกินในชีวิตประจำวันของลูก เรื่องนี้เป็นคำถามที่คุณแม่อยากทราบคำตอบ แล้วคุณพ่อคุณแม่สามารถป้องกันโรคภูมิแพ้ในเด็กได้หรือไม่

สรุป

- ภูมิแพ้ในเด็ก เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ผิดปกติต่อสิ่งแปลกปลอมซึ่งโดยปกติไม่ได้เป็นอันตรายต่อร่างกาย หากคุณแม่และคุณพ่อเป็นภูมิแพ้ ลูกก็จะมีโอกาสเกิดภูมิแพ้มากกว่าปกติ โดยคุณพ่อคุณแม่ต้องพยายามเรียนรู้ สังเกตหาสารก่อภูมิแพ้และพยายามหลีกเลี่ยงสารเหล่านั้น ซึ่งช่วยลดการเกิดอาการภูมิแพ้ได้
- วิธีที่สามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ในวัยเด็ก อาทิ หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ หรือการเลือกรับประทานโปรตีนชนิดที่ผ่านการย่อยมาแล้วบางส่วน เหมาะสำหรับลูกน้อยที่ระบบ

- ย่อยอาหารยังพัฒนาไม่เต็มที่ และป้องกันการเกิดภูมิแพ้
- นานนมแม่มีโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการ ดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย อีกทั้งยังมี สารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ และระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึง ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ได้ด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ภูมิแพ้ในเด็ก คืออะไร
- ภูมิแพ้ในเด็ก อาจเกิดจากการได้รับสารกระตุ้นภูมิแพ้
- การรักษาโรคภูมิแพ้ในเด็ก



ภูมิแพ้ในเด็ก คืออะไร

โรคภูมิแพ้ในเด็ก เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ผิดปกติต่อสิ่งแปลกปลอมซึ่งโดยปกติไม่ได้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ตัวอย่างเช่น นมวัวอาจกระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้ในบางคน ความเสี่ยงในการเกิดภูมิแพ้ในเด็กเริ่มต้นจากตัวคุณแม่เอง หากคุณแม่และคุณพ่อเป็นภูมิแพ้ ลูกก็จะมีโอกาสเกิดภูมิแพ้มากกว่าปกติ ซึ่งอาจมีการแสดงอาการต่อสารกระตุ้นภูมิแพ้คนละชนิดกับคุณพ่อคุณแม่ก็ได้

ภูมิแพ้ในเด็ก อาจเกิดจากการได้รับสาร กระตุ้นภูมิแพ้

อาการภูมิแพ้ในเด็ก ถูกกระตุ้นเมื่อร่างกายได้รับอาหารหรือสารในสิ่งแวดล้อมที่เป็นสารก่อภูมิแพ้ในเด็ก แต่คุณแม่ไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอาหารทั้งหมดหรือห้ามไม่ให้ลูกออกไปเล่นสนุกนอกบ้าน ลูกน้อยยังคงต้องการสารอาหารจากการกินที่หลากหลายและสมดุล



การรักษาโรคภูมิแพ้ในเด็ก

กลับมากับคำถามที่ว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะป้องกันการเกิดภูมิแพ้ในเด็ก ในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาโรคภูมิแพ้ที่ได้ผลอย่างแท้จริงสำหรับโรคภูมิแพ้ เมื่อเกิดภาวะภูมิแพ้ จึงเป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั่วไป คุณแม่จึงต้องพยายามเรียนรู้ สังเกตหาสารก่อภูมิแพ้และพยายามหลีกเลี่ยงสารเหล่านั้น ซึ่งช่วยลดการเกิดอาการภูมิแพ้ได้ แพทย์สามารถช่วยคุณแม่ระบุตัวกระตุ้นเหล่านี้ได้โดยการทดสอบโรคภูมิแพ้ด้วยวิธีต่าง ๆ

นอกจากนี้ คุณแม่มยังมีวิธีอื่น ๆ ที่สามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ในวัยเด็กได้อีก ตัวอย่างเช่น หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีความชื้นหรือควันจากการเผาไหม้ต่าง ๆ หรือการเลือกโปรตีนชนิดที่ผ่านการย่อยมาแล้วบางส่วน ซึ่งช่วยลดสารก่อภูมิแพ้ อีกทั้งร่างกายของลูกน้อยจะสามารถย่อยได้ง่ายกว่าโปรตีนนมวัวทั่วไป เหมาะสำหรับระบบย่อยอาหารที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่อีกด้วย การป้องกันการเกิดภูมิแพ้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ลูกน้อยเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะน่านมแม่ ที่มีโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins)

) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย อีกทั้งยังมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ รวมถึงมีพรีไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ใยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง 5 ใยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก และในน่านมแม่ยังมีพรีไบโอติกหลายชนิด เช่น *B.lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ได้อีกด้วย

ดังนั้นคุณแม่จึงควรหมั่นสังเกตอาการแพ้หรืออาการภูมิแพ้ในเด็กของลูกน้อย เพื่อให้รู้ทันและสามารถที่จะป้องกันการเกิดภูมิแพ้ในอนาคตได้ อีกสิ่งที่คุณแม่ทำให้ คือการลดการก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการเลือกโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วนที่เหมาะสมสำหรับเด็ก* เพราะโปรตีนแต่ละชนิดมีคุณภาพแตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า โปรตีนที่ถูกย่อยจนมีขนาดเล็กลงสามารถถูกย่อยได้ง่ายจึงสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดี และยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ได้อีกด้วย

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





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์