



เด็กแพ้อากาศ อาการภูมิแพ้อากาศในเด็ก พร้อมวิธีดูแล

ภาษา

เด็กแพ้อากาศ อาการภูมิแพ้อากาศในเด็ก พร้อมวิธีดูแล

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 9, 2024

7 นาที

ลูกน้อยในวัยบอบบางเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ได้ง่าย พ่อแม่สามารถรับมือและคัดกรองความเสี่ยงให้ลูกน้อยห่างจากอาการแพ้ พร้อมเสริมสร้างเกราะคุ้มกัน

สรุป

- ภูมิแพ้อากาศ เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อยบอบบางและยังพัฒนาไม่เต็มที่ จึงไปกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ต่อสิ่งรอบตัวได้ง่าย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองกับสารก่อภูมิแพ้ไว้มากกว่าผู้ใหญ่
- อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการแพ้อากาศ หรือภูมิแพ้ในเด็ก อาทิ อาการไ้ที่ตา จะมีอาการคันและเคืองตา หรืออาการจาม คัดจมูก มีน้ำมูกไหล หรืออาการที่หลอดลม หรือหืดหอบ หรืออาการคันที่ผิวหนัง รวมถึงอาการทางระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น
- คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลและป้องกันลูกน้อยจากอาการแพ้โดยการดูแลสุขอนามัย หลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ ร่วมกับการให้โภชนาการที่เหมาะสมตามวัยและปฏิบัติตาม

คำแนะนำของคุณหมอแล้ว จะช่วยป้องกันปัจจัยเสี่ยงโรคภูมิแพ้ ให้ลูกรักเติบโตแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัยพร้อมเรียนรู้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ไขข้อข้องใจอาการภูมิแพ้อากาศของลูกที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้
- คุณพ่อคุณแม่สังเกตปัจจัยเสี่ยง ช่วยหลีกเลี่ยงอาการภูมิแพ้ในเด็ก
- คุณพ่อคุณแม่ช่วยเสริมสร้างเกราะภูมิคุ้มกันลูกน้อยได้อย่างไร

ไขข้อข้องใจอาการภูมิแพ้อากาศของลูกที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้

ระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อยบอบบางและยังพัฒนาไม่เต็มที่ จึงไปกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ต่อสิ่งรอบตัวได้ง่าย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองกับสารก่อภูมิแพ้ไว้มากกว่าผู้ใหญ่ โดยสารก่อโรคภูมิแพ้เหล่านี้ก็แตกต่างกันไปในแต่ละคน ส่วนใหญ่มักจะเป็นสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ ได้แก่ ไรฝุ่น, ละอองเกสรดอกไม้, ซากแมลงสาบ, ขนหรือรังแคของสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ รวมไปถึงอาหารประเภทต่าง ๆ ด้วย

จากข้อมูลทางสถิติของสมาคมโรคภูมิแพ้ภูมิแพ้วิทยาแห่งประเทศไทย พบว่าเด็กไทยเป็นโรคภูมิแพ้สูงถึงร้อยละ 38 ถ้าอธิบายได้ง่าย ๆ ก็คือหากคุณแม่เดินเจอเด็ก 3 คน จะมีโอกาสที่เด็ก 1 คนจะเป็นโรคภูมิแพ้ สำหรับผู้ใหญ่พบว่าจะจะเป็นโรคภูมิแพ้ประมาณร้อยละ 20 หรือ 1 ใน 5 คน ซึ่งสามารถแบ่งอาการแพ้ของลูกน้อยหรือภูมิแพ้ในเด็ก ตามกลุ่มอาการเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. อาการแพ้ที่ตา

จะมีอาการคัน และเคืองตา ตาแดง น้ำตาไหล หนังตาบวม แสบตา โดยส่วนใหญ่เกิดจากสารก่อภูมิแพ้ในอากาศหรือเด็กแพ้อากาศ เช่น ไรฝุ่น ละอองเกสรดอกไม้ ซึ่งมักจะมีอาการร่วมกับอาการแพ้ที่จมูก จนทำให้ลูกเป็นภูมิแพ้ที่ตาได้

2. อาการแพ้ที่จมูก

ภูมิแพ้ในเด็กหรือที่เรียกว่าแพ้อากาศ อาการภูมิแพ้อากาศ จะมีอาการจาม คันจมูก คัดจมูก น้ำมูกไหล ออกทางจมูกหรือไหลลงคอบ้าง บางรายอาจมีอาการคันเพดานปากหรือคอ หากเป็นนาน ๆ อาจมีเสมหะเล็กน้อย ซึ่งถือว่าเป็นประเภทของอาการแพ้ที่พบบ่อยที่สุด โดยมีสาเหตุจากสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ เช่น ไรฝุ่น, ซากแมลงสาบในบ้าน, ขนหรือรังแคของสัตว์เลี้ยง, ละอองเกสรดอกไม้, มักจะมีความไวเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิหรือความชื้นในอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการติดเชื้อที่ทำให้เกิดอาการป่วยของระบบทางเดินหายใจด้วย ถือว่ารบกวนคุณภาพชีวิตของลูกน้อยอย่างมาก มีงานวิจัยพบว่าเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยว่า เป็นโรคสมาธิสั้นนั้นมีความ

สัมพันธ์กับภาวะภูมิแพ้และโรคเยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้มากกว่าคนปกติ

3. อาการแพ้ที่หลอดลม หรือหืดหอบ

ภูมิแพ้ในเด็กหรือเด็กเป็นภูมิแพ้ จะมีอาการไอ หอบเหนื่อย หายใจขัด แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด หายใจลำบาก หรือ หายใจเร็ว โดยเฉพาะเวลาตอนกลางคืน ตอนเช้ามีด ขณะที่ออกกำลังกาย หรือขณะเป็นไข้หวัด

4. อาการแพ้ที่ผิวหนัง

ภูมิแพ้ในเด็กจะมีอาการ คัน ผดผื่นขึ้นตามตัว มักเป็นผื่นแห้ง แดง มีสะเก็ดบาง ๆ หรือมีน้ำเหลืองแห้งกรังอยู่ โดยในเด็กเล็ก มักเป็นผื่นที่แก้ม ซอกคอ ส่วนเด็กโตมักเป็นที่ข้อพับของแขนและขา บางรายอาจมีอาการเป็นผื่นลมพิษ โดยสาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากการแพ้อาหาร โดยเฉพาะอาหารทะเล แพ้แมลงกัดต่อย หรือ แพ้ยา

5. อาการแพ้ที่ระบบทางเดินหายใจ

ภูมิแพ้ในเด็กจะมีอาการแพ้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปากบวม ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย อาจมีอาการของระบบทางเดินหายใจ และผิวหนังร่วมด้วย เช่น หอบหืด ผื่น ลมพิษต่าง ๆ สาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ตนเองแพ้ เช่น เด็กแพ้นมวัว , ไข่, ถั่ว, อาหารทะเล, ผักหรือผลไม้บางชนิด บางรายอาจแพ้สารปรุงแต่งต่าง ๆ ในอาหาร



คุณพ่อคุณแม่สังเกตปัจจัยเสี่ยง ช่วยหลีกเลี่ยง อาการภูมิแพ้ในเด็ก

สิ่งสำคัญที่คนเป็นพ่อแม่ต้องรู้เท่าทันคือ ควรสังเกตอาการภูมิแพ้ในเด็ก ที่ผิดปกติของลูกน้อยในเบื้องต้นให้ได้ เพราะอาการเหล่านี้อาจเป็นอาการแรกเริ่มที่ทำให้ลูกเป็นภูมิแพ้ ซึ่งอาจขัดขวางให้ลูกมีพัฒนาการช้าลง แทนที่จะได้สนุกกับการเล่นและการเรียนรู้ โดยอาการยอดฮิตที่เด็กวัยจิ๋วมักเป็น ได้แก่ อาการไอ, จาม, คัดจมูก, หอบหืด, มีผื่น, ลมพิษ, บวมแดง, คันตามผิวหนัง, คันหรือเคืองตา, หนึ่งตาบวม รวมไปถึงอาการร้องไห้นานจนหน้าแดงตัวแดงและปลอบให้หยุดยาก เป็นต้น ซึ่งทางเลือกที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูกตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต คือให้ทานนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ด้วย และนมแม่ ยังมีโปรไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ใยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง 5 ใยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก รวมทั้งนมแม่มีโปรไบโอติกหลายชนิด เช่น *B.lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ นอกจากการสังเกตอาการแล้ว ยังมีวิธีการทดสอบมาตรฐานวิธีต่าง ๆ ที่สามารถช่วยคัดกรองความเสี่ยงในการแพ้ของลูกน้อย ให้รู้ได้แน่ชัดยิ่งขึ้นว่าลูกน้อยของเราบอบบางหรือแพ้อะไรบ้าง หากคุณพ่อคุณแม่พาลูกไปพบคุณหมอ ก็จะมีการซักประวัติสุขภาพรวมถึงประวัติความเจ็บป่วยของคนในครอบครัวร่วมด้วย

1. การทดสอบภูมิแพ้ผิวหนัง (Allergy Skin test)

ทำโดยนำน้ำยาที่มีสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ เช่น ไรฝุ่น, ซากแมลงสาบ, รังแคของสุนัขและแมว, เกสรหญ้า, เชื้อรา เป็นต้น มาทดสอบกับผิวหนัง มักใช้วิธีการสะกิดผิวหนัง (Skin Prick test) โดยหยดน้ำยาที่มีสารก่อภูมิแพ้ลงบนผิวหนังที่แขน แล้วใช้เข็มสะกิดตรงกลางหยดน้ำยา ใช้เวลารอผล

ประมาณ 10-15 นาที หากเกิดผื่นแดง และรอยนูนขนาดโตกว่า 3 มม. แสดงว่าให้ผลบวก ซึ่งถือว่าเป็นวิธีที่ทำงาน เร็ว ไม่เจ็บ ใช้อุปกรณ์น้อย และเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ทั่วร่างกายน้อย

2. การหาปริมาณของ IgE ที่จำเพาะต่อสารก่อภูมิแพ้แต่ละชนิด

ทำได้โดยการเจาะเลือดจากผู้ป่วยแล้วนำไปวิเคราะห์หา IgE เพื่อหาปริมาณของสารก่อภูมิแพ้ในร่างกาย ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมในต่างประเทศ แต่ไม่ค่อยนิยมในประเทศไทย เนื่องจากมีค่าใช้จ่ายสูง และไม่สามารถทราบผลได้ทันที โดยการตรวจ IgE จะแม่นยำ และถือว่าเป็นมาตรฐานการตรวจเพื่อหาสารก่อภูมิแพ้ซึ่งต่างจากการตรวจ IgG ที่ไม่แนะนำให้ทำเลย เพราะไม่สามารถนำมาแปลผลได้

3. คุณแม่กำลังตั้งครรภ์หรือกำลังวางแผนจะมีเจ้าตัวน้อย

ก็สามารถทำแบบทดสอบอาการแพ้เบื้องต้น เพื่อตรวจเช็คโอกาสการแพ้ของลูกน้อยได้ด้วยตัวเองได้ที่ S-Mom Club เพื่อเริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ลดโอกาสเสี่ยงที่ลูกน้อยจะแพ้ง่าย



คุณพ่อคุณแม่ช่วยเสริมสร้างเกราะภูมิคุ้มกัน ลูกน้อยได้อย่างไร

ในวันที่ลูกยังบอบบาง คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลและป้องกันลูกน้อยจากอาการแพ้ หรือภูมิแพ้ในเด็ก ง่าย ๆ ด้วย 6 วิธี ดังนี้

1. หมั่นคอยดูแลสุขอนามัยของลูกน้อย ทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ, เก็บกวาดบ้านทุกซอกมุม, ซักผ้าปูที่นอน ผ้าปูโต๊ะ และล้างแอร์เป็นประจำ รวมถึงเก็บของที่มีกเก็บกักฝุ่นให้ห่างจากลูก เช่น พรมหรือตุ๊กตาที่มีขน
2. หลีกเลี่ยงการพาลูกน้อยไปยังสถานที่ที่เต็มไปด้วยฝุ่นละออง, ควันธูป, ควันบุหรี่ หรือสถานที่ที่มีผู้คนแออัด
3. หากลูกน้อยแพ้ขนสัตว์ อาจต้องควบคุมและแยกสัตว์เลี้ยงออกจากลูก
4. หากลูกมีอาการแพ้อาหาร ก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทนั้น
5. ในกรณีที่นมแม่มีไม่เพียงพอ การเลือกนมที่มีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน หรือนมแม่ ที่โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ได้ ในบางครั้งแพทย์อาจแนะนำให้ใช้นมสูตรโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน แทนนมสูตรทั่วไป เพื่อเป็นการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ เพราะโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน นอกจากจะย่อยง่ายแล้ว ยังอ่อนโยนต่อระบบทางเดินอาหาร ลดโอกาสการกระตุ้นให้เกิดการแพ้ด้วย
- 6.ฉีดวัคซีนรักษาโรคภูมิแพ้ที่เกิดจากสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ เป็นวิธีการที่คุณหมอจะเลือกใช้เมื่อการหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้และการใช้ยาแล้วไม่ได้ผล

หากคุณแม่ดูแลลูกน้อยตามแนวทางเบื้องต้น ร่วมกับการให้โภชนาการที่เหมาะสมตามวัยและปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอแล้ว จะช่วยป้องกันปัจจัยเสี่ยงโรคภูมิแพ้ ให้ลูกรักเติบโตแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัยพร้อมเรียนรู้ และช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

อ้างอิง:

1. รับมือกับปัญหาทารก. คู่มือเลี้ยงลูกยุคใหม่ ฉบับสมบูรณ์, Amarin Baby&Kids
2. จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคภูมิแพ้หรือไม่, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย

มหิดล

3. โรคภูมิแพ้ .สืบค้นจาก, คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. Allergy, ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
5. ภูมิแพ้ในเด็ก เรื่องที่พ่อแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพสิริโรจน์



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์