



# หมอมาๆ ไขปัญหาสุขภาพ

## ‘แพ้..อาหาร’

**ไข** นชื่อขึ้นมาแบบนี้ ต้องบอกก่อนว่าการแพ้อาหาร ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคนไป เพียงแต่อาการที่เกิดขึ้นกับคนที่แพ้อาหารนั้น จะมีอาการหลังจากทานอาหารชนิดที่แพ้เข้าไปแค่เพียงเล็กน้อยก็เกิดขึ้นได้แล้ว ซึ่งอาจเกิดได้ตั้งแต่นาทีแรกไปถึง 2 ชั่วโมง หลังทานอาหารนั้น ๆ

อาการทั่วไปที่พบได้แก่ ลื่นชา ผิวหนังบวม ร้อน มีผื่นแดง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย แต่เนื่องจากร่างกายถูกกระตุ้นจากอาหารที่ทานเข้าไป ทำให้เม็ดเลือดขาวปล่อยสาร "ฮิสตามีน" ออกมา ซึ่งจะไปกระตุ้นให้หลอดเลือดขยายตัวทำให้มีการโป่งพองและบวมร้อนในบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย จนเห็นเป็นผื่นแดงนั่นเอง

สาเหตุสำคัญของการแพ้อาหารนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1) การแพ้อาหารที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน เช่น แพ้ตัวต่าง ๆ เกิดขึ้นหลังจากทานเข้าไปไม่กี่นาที ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นภายในเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง

2) การแพ้อาหารที่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1 การได้รับพิษจากอาหารต่าง ๆ เช่น หอย หมูไม่มีมัน

2.2 การแพ้ น้ำตาลแล็กโทสในนมวัว การแพ้อาหารนี้ส่วนใหญ่จะเกิดกับคนในครอบครัวที่มีประวัติของการแพ้ ไม่ว่าจะแพ้แพ้อากาศ แพ้ฝุ่นละออง หรือเป็นหอบหืด ก็มีโอกาเกิดอาการแพ้อาหารได้ง่ายขึ้น

การแพ้อาหารสามารถเกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราว แม้ไม่เคยแพ้อาหารชนิดนั้น ๆ มาก่อนก็ตาม อาหารส่วนใหญ่ที่พบว่าทำให้เกิดการแพ้ เช่น อาหารทะเล ตัวต่าง ๆ ไข่ โกโก้ พืชผักบางชนิด หรือไม่ใช่ตัวอาหารเอง แต่เป็นสารปรุงแต่งอาหาร เช่น ผงชูรส สีย้อมกุ้งแห้ง บางคนเพียงแค่แค่ปลายลิ้นสัมผัสก็เกิดอาการแพ้ บางคนทานอาหารมีोनั้น ๆ ได้ตามปกติแล้วสักครู่จึงเกิดอาการก็มี



อาการแพ้ มักแสดงออกได้ในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย 3 ระบบด้วยกัน คือ

1) ทางผิวหนัง คือ เป็นลมพิษ โดยจะมีผื่นขึ้น รู้สึกคัน มีอาการบวม ผิวหนังบวมขึ้นมาเป็นแผ่น ๆ และรู้สึกแสบร้อน

2) ทางระบบทางเดินอาหาร มีอาการปากบวม น้ำลายไหลตลอดเวลา คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย

3) ทางระบบทางเดินหายใจ มีอาการไอ บางรายรุนแรงมากอาจจนมีอาการหอบ และน้ำมูกมาก ๆ ก็อาจถึงขั้นเป็นลมหมดสติได้ สำหรับการแพ้อาหารในเด็กนั้น ก็มีอาการในลักษณะเดียวกัน

มักเกิดจากการย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ เมื่ออาหารบางส่วนที่ย่อยไม่สมบูรณ์ผ่านเข้าไปในกระแสเลือด จะไปกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ขึ้น และการที่เด็กบางคนไม่ได้นมแม่ในระยะ 1 เดือนแรกซึ่งเป็นน้ำนมที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูก ทำให้เด็กมีอาการแพ้ง่ายขึ้น ซึ่งในบางราย



ก็ทำให้แพ้อาหารในเวลาต่อมา หรือบางรายก็มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ง่ายขึ้น

แนวทางการป้องกันและรักษา ต้องบอกว่าวิธีป้องกันอาการแพ้อาหารที่ดีที่สุดคือ การหลีกเลี่ยงอาหารที่แพ้ ควรเตรียมยาแก้แพ้ติดตัวไว้ตลอดเวลาโดยเฉพาะเวลาเดินทาง เช่น ยาแก้แพ้จำพวกแอนติฮิสตามีน และ คาลาไมล์-โลชั่น ที่ใช้ทาบรรเทาอาการคัน มีมันทิกเกี่ยวกับการแพ้อาหารของตนเองไว้ในกระเป๋าที่ใช้ติดตัวเสมอสำหรับกรณีฉุกเฉิน ผู้พบเห็นจะได้ช่วยเหลือได้ทัน

เมื่อเกิดอาการแพ้ ส่วนใหญ่ให้การรักษาตามอาการ ถ้ามีอาการแพ้ทางผิวหนัง ก็ทานยาแก้แพ้ ซึ่งเป็นยาด้านสารฮิสตามีน หรือที่เรียกว่า ยาแอนติฮิสตามีน แต่ถ้ารู้สึกคันมากหรือเป็นลมพิษ ก็ใช้คาลาไมล์โลชั่นทา หรือถ้าอาการรุนแรงถึงขนาดหายใจติดขัด หอบมากอาเจียน หรือท้องเสียรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

[ต่อต้านหนัง]

สำหรับเด็กเล็กที่แพ้นมวัว โอกาสที่จะแพ้จากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่น ๆ ได้เหมือนกัน เช่น นมแพะ นมแกะ จึงควรหันมาใช้นมผงสูตรพิเศษสำหรับทารกที่ทำมาจากถั่วเหลืองแทน และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกใช้กรณีที่มีราคาแพงพอให้ดื่มได้บ้าง มารดาไม่ควรดื่มนมวัวด้วย

ผู้ที่มีอาการแพ้อาหารใด ๆ แล้ว ส่วนใหญ่จะคงเป็นตลอดไป แต่บางรายอาจจะค่อย ๆ ทุเลาลงได้ เช่นจากกินไม่ได้เลย แต่พอสองแตรสิ้นเล็กน้อยไปบ่อย ๆ ก็อาจพอกินได้บ้างเล็กน้อย แต่ถ้าอยากลองจะต้องมียาแก้แพ้เตรียมไว้ด้วย.

รศ.ดร.ปรียา ลิฬหกุล

กลุ่มสาขาวิชาหลักสูตรโภชนศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล