

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4946 วันพุธที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 หน้า 22

เจาะลึกโรคภูมิแพ้อาหารเฉียบพลัน-ภูมิแพ้อาหารแอบแฝง



จริงอยู่การเพิกเฉยไปกับอาหารเลิศจานนาชนิดนั้น เป็นความสุขอย่างหนึ่งในชีวิตคนเรา ทว่าบางคนกลับมีอาการเจ็บ ป่วย หรือความไม่สบายตัว หลังจากที่ได้รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มบางชนิด เช่น อาการปวดหัวหลังรับประทานอาหารช็อกโกแลต หรืออาการบวมหลังจากรับประทานขนมที่มีเกี้ยวแสนอร่อย เป็นต้น

“อันดับแรก ต้องระบุให้ได้ก่อนว่าคนคนนั้นเป็นโรคภูมิแพ้อาหารแบบเฉียบพลันหรือแบบแอบแฝง” คนส่วนใหญ่มักไม่รู้ว่ามีโรคภูมิแพ้อาหารทั้งแบบเฉียบพลันและแอบแฝง หรือไม่ก็คิดว่ามันก็คือโรคภูมิแพ้อาหารเหมือนกัน แต่ในความจริงแล้ววิธีรับมือโรคภูมิแพ้อาหารทั้ง 2 ประเภทนี้ต่างกันมาก

● โรคภูมิแพ้อาหารเฉียบพลันและโรคภูมิแพ้อาหารแอบแฝงต่างกันอย่างไร?

อาการแพ้ในโรคภูมิแพ้อาหารเฉียบพลัน ซึ่งเป็นการตอบสนองของภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ออาหารที่รับประทานเข้าไปจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เฉียบพลัน และในบางครั้งเป็นอันตรายมาก โดยอาการที่บ่งชี้ว่าแพ้อาหาร ได้แก่ มีผื่นขึ้นตามร่างกาย ใบหน้าบวม หายใจลำบาก เป็นลมพิษ คันตามร่างกาย และมีภาวะหายใจหอบเร็วและสั้น เป็นต้น นอกจากนี้หากเป็นกรณีที่มีปฏิกิริยาแพ้อย่างรุนแรง อาจเกิดภาวะช็อกและนำไปสู่การเสียชีวิตได้

คำอธิบายทางการแพทย์ง่าย ๆ ของโรคภูมิแพ้อาหารเฉียบพลัน คือผู้ป่วยจะมีอาการเกิดขึ้นโดยเฉียบพลันทันที หลังจากรับประทานอาหารที่แพ้เข้าไป โดยส่วนมากเกิดจากภูมิคุ้มกันต้านทานอิมโมโนโกลบูลิน ชนิดอี (IgE) ซึ่งจะถูกละลายออกมาเมื่อร่างกายพบกับสิ่งแปลกปลอม เช่น โปรตีนบางชนิด ปลา หอย ถั่ว (เช่น ถั่วลิสง วอลนัท เฮเซลนัท บราซิลนัท) เป็นประเภทอาหารที่คนเราจะแพ้มากที่สุด และบ่อยครั้งที่เด็กเล็กๆ จะแพ้อาหารประเภทนมและไข่ด้วยเช่นกัน

ในทางกลับกัน อาการแพ้ ในโรคภูมิแพ้อาหารแอบแฝง จะเกิดขึ้นอย่างล่าช้าหลังจากที่กินหรือดื่มเข้าไปแล้ว โดยอาการที่บ่งชี้ว่ามีการแพ้อาหาร ได้แก่ อาการบวม และ ปวดท้อง เป็นต้น

การแพ้อาหารแบบแอบแฝงมีหลายสาเหตุ เช่น การขาดเอนไซม์ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยย่อยอาหารอย่างสมบูรณ์ โรคอาหารเป็นพิษ โรคลำไส้ทำงานแปรปรวนซึ่งเป็นโรคของลำไส้ที่ทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดการปวดท้อง ท้องเสียและท้องผูก หรืออาจท้องเสียและท้องผูกสลับกัน นอกจากนี้วัตถุดิบในอาหารและความเครียดก็มีผลด้วยเช่นกัน

ผู้คนส่วนใหญ่ทั้งในประเทศไทยและทั่วโลกที่เป็นโรคภูมิแพ้อาหารแอบแฝง มักจะแพ้อาหารที่มีกลูเตน ซึ่งเป็นโปรตีนจากข้าว เช่น แป้ง ข้าวไรย์ ข้าวสาลี และอาหารที่มีแลกโตส ซึ่งเป็นอาหารจำพวกนมและผลิตภัณฑ์จากนม

● การตรวจและรักษา

เทคโนโลยีและการค้นคว้าที่ก้าวหน้าในปัจจุบัน ทำให้แพทย์สามารถตรวจพบอาการแพ้แอบแฝงในอาหารและเครื่องดื่มมากกว่า 200 ชนิด โดยสามารถทำได้ผ่านทั้งการตรวจเลือดและการตรวจสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง

“ในอดีตผู้คนที่เจ็บป่วยอาจไม่รู้ตัวว่าการเจ็บป่วยนั้นมีสาเหตุมาจากการแพ้อาหารแบบแอบแฝง แต่ทุกวันนี้เราสามารถตรวจสอบและพัฒนาโปรแกรมรักษาให้เหมาะกับแต่ละบุคคลได้แล้ว”

โดยปกติแล้วก็จะมีการให้ผู้รับการรักษาดอาหารบางชนิดเป็นระยะเวลาหนึ่งเพื่อระบุว่าแพ้อาหารชนิดใด หลังจากนั้นก็จะสร้างสมุดของแบบคที่เรียกในลำไส้ให้ร่างกายกลับมาทำงานได้อย่างเป็นปกติ

“แพทย์อาจแนะนำให้ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น รับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีแบคทีเรียที่ยังมีชีวิตอยู่ เช่น โยเกิร์ต หรือรับประทานสมุนไพร เป็นต้น ภายในเวลาไม่นานคนไข้ก็จะสามารถกลับมารับประทานอาหารได้อย่างเป็นปกติ อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารที่เคยแพ้ อาจต้องรับประทานในปริมาณน้อยๆ ก่อนในช่วงแรก”

ในกรณีที่คนไข้รู้ว่าตนมีอาการแพ้อย่างรุนแรง มักจะจบลงที่การหลีกเลี่ยงไม่รับประทานอาหารชนิดนั้นๆ อย่างถาวร นอกจากนี้คนที่รู้ตัวว่าแพ้อาหารทั้งในแบบเฉียบพลันและแอบแฝง ต้องระวังเรื่องอาหารการกินเป็นอย่างดีและอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อย่างละเอียดทุกครั้งว่ามีส่วนผสมของสิ่งที่ตนแพ้หรือไม่ ก่อนจะซื้อสินค้าจากซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านค้าต่างๆ

คนที่แพ้มีอาการร่างกายบวม ปวดท้อง และมีไมเกรนมานานหลายปี โดยที่ไม่รู้สาเหตุมาจากอะไร หลังจากทำการตรวจหาภูมิแพ้อาหาร เราก็สามารถวินิจฉัยได้ว่าสาเหตุคืออะไรและหาทางรักษาได้อย่างตรงจุด ซึ่งจะสามารถกำจัดอาการเจ็บป่วยนั้นๆ ของคนไข้ได้ และสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแก่สุขภาพของคนไข้ได้อย่างถาวร

นพ.บาวิน จิตเทก
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน
เวชศาสตร์ชะลอวัย
และเวชศาสตร์ฟื้นฟูภาวะเสื่อม
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์
(Vitalife)
โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์