

ฉบับที่ 19,756 ปี 15 พฤศจิกายน 2546

การป้องกันการแพ้อาหาร

อาการแพ้อาหารอาจเกิดขึ้น ภายในไม่กี่นาทีหรือไม่กี่ชั่วโมงหลังจากที่กินอาหารนั้น ๆ อาการที่แสดงออก เช่น มีอาการคัน เป็นผื่นแดง จามและมีน้ำมูกไหล ริมฝีปากบวม มือเท้าบวม คลื่นไส้หรืออาเจียน อุจจาระร่วง โดยทั่วไปผู้ใหญ่มักจะแพ้กุ้ง ปู ปลา ผลไม้เปลือกแข็ง ส่วนเด็กมักจะแพ้ ไข่ นม บางคนอาจไม่รู้ตัวตัวเองแพ้อาหารอะไรบ้าง กรณีเช่นนี้ ต้องรู้จักสังเกตตัวเองว่า เมื่อกินอาหารต่าง ๆ แล้วเรามีอาการแสดงบางอย่างข้างต้นเกิดขึ้นหรือไม่ หากมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นก็ต้องจำไว้ว่าอาหารครั้งก่อนที่เรากินนั้นมีอะไรบ้างและชนิดใดที่เป็นตัวการทำให้เกิดการแพ้ได้และครั้งต่อไปควรหลีกเลี่ยง หรือกินให้น้อยลง

การหลีกเลี่ยงอาหารที่เราแพ้ นั้นไม่ใช่ของง่าย บางครั้งเราอาจกินเข้าไปโดยไม่รู้ โดยเฉพาอาหารสำเร็จรูปที่มีส่วนผสมหลายอย่าง ควรอ่านฉลากให้ละเอียดว่าผลิตภัณฑ์นั้น ๆ มีส่วนผสมอะไรบ้าง มีอาหารใดที่เราเคยแพ้ แต่สำหรับเด็กเล็ก สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษและควรสังเกตดูว่าเมื่อให้อาหารประเภท ไข่ นม (วัว) เด็กมีอาการผื่นคันหรือมีลมท้องหรือไม่ หากมีอาการแสดงของการแพ้อาหาร ควรหลีกเลี่ยงการให้อาหารชนิดนั้น ๆ โดยทั่วไปกุมารแพทย์จะแนะนำให้เลี่ยงทารกด้วยนมแม่จนทารกมีอายุครบ 6 เดือน แล้วจึงให้อาหารอื่นแทนนมบางส่วน โดยหลีกเลี่ยงการให้อาหารที่คนทั่วไปมักแพ้ สำหรับนมซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก เมื่อจะเปลี่ยนจากนมแม่เป็นนมวัวก็ให้สังเกตดูว่าในช่วงแรกที่ให้นั้นมีปฏิกิริยาอะไรเกิดขึ้นบ้าง เนื่องจากเด็กในช่วง 18 เดือนแรกของชีวิตเป็นช่วงที่มีความสำคัญมาก ดังนั้นจึงควรป้องกันมิให้เด็กได้รับอาหารที่เสี่ยงต่อการแพ้โดยไม่จำเป็น เนื่องจากความรุนแรงของการแพ้อาจแตกต่างกันในแต่ละคน บางคนอาจแพ้อย่างเฉียบพลันและรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมสหเวชศาสตร์แห่งประเทศไทยฯ

AJINOMOTO

<http://www.ajinomoto.co.th>