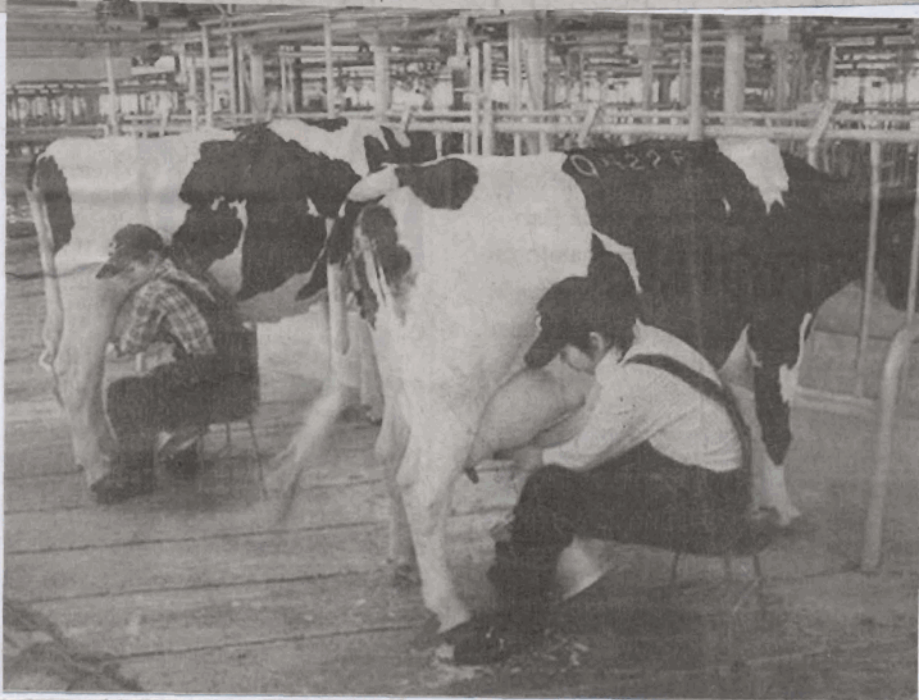


เมื่อลูกแพ้นมวัว (ตอนที่ 1)



บ ทความนี้ มีทั้งหมด 3 ตอน จึงขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดติดตามทั้ง 3 ตอน โดยเริ่มจากตอนที่ 1 นี้ เพื่อจะได้รับเนื้อหาที่สมบูรณ์ เหตุที่ต้องเขียนเรื่องนี้เพราะว่าในปัจจุบันได้พบปัญหานี้มากขึ้นเรื่อย ๆ แพทย์ส่วนใหญ่รวมทั้งกุมารแพทย์ยังไม่รู้ว่าปัญหาของทารกต่าง ๆ นั้นมีสาเหตุมาจากการแพ้โปรตีนในนมวัว

สัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมทุกชนิดควรเลี้ยงลูกในวัยแรกเกิดด้วยน้ำนมของสัตว์ชนิดนั้น เพราะจะมีส่วนประกอบต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับตัวอ่อนที่แรกเกิด จำนวนเต้าของสัตว์แต่ละชนิดบ่งบอกถึงความสามารถในการเลี้ยงดูลูกอ่อนว่าได้ที่ตัว เช่น มี 10 เต้าก็เลี้ยงได้ 10 ตัวในคราวเดียวกัน มนุษย์ก็เช่นกัน เมื่อทารกแรกเกิดก็สมควรเลี้ยงด้วยนมแม่ การมี 2 เต้าก็แสดงว่าสามารถเลี้ยงทารกได้พร้อมกันถึง 2 คน

น้ำนมแม่มีคุณค่ามหาศาลทั้งทางด้านโภชนาการและทางด้านการสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน และโปรตีนของนมแม่ก็ไม่สร้างปัญหาที่ทำให้ทารกแพ้ได้ ทารกที่ได้รับนมแม่ จึงไม่เจ็บป่วยเติบโตดี และสมองมีการพัฒนาได้เร็วกว่าทารกที่ได้รับนมวัว

ประมาณ 200 กว่าปีทีนมวัวได้รับการพัฒนามาเรื่อย ๆ เพื่อนำมาใช้ทดแทนนมแม่ให้แก่ทารกแรกเกิด ถึงจะพัฒนามากเพียงใด มีการเติมสารอาหารต่าง ๆ ให้ใกล้เคียงกับที่พบในนมแม่ แต่คุณค่าและคุณประโยชน์ยังห่างไกลจากนมแม่มากมาย

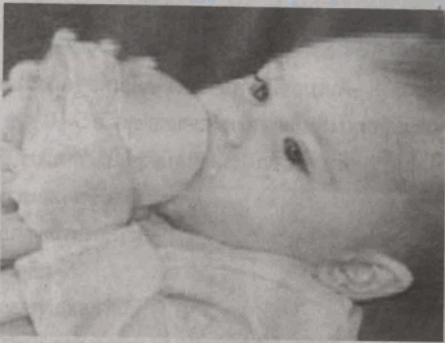
ในแต่ละปี ประเทศไทยจะมีทารกแรกเกิดประมาณ 800,000 คน แต่มีทารกเพียง 200,000 คนเท่านั้นที่ได้รับนมแม่มากกว่า 6 เดือน ทารกอีกมากกว่า 600,000 คนได้รับการเลี้ยงด้วยนมวัวที่ได้รับการพัฒนาเป็นนมผงสำหรับทารกแรกเกิด ปัญหาใหญ่ ๆ ที่เกิดจากการใช้นมผงก็คือ การเตรียมที่ไม่สะอาด ทำให้ทารกท้องเสียได้ และอีกปัญหาหนึ่งที่พบได้มากขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะนี้ก็คือ การแพ้โปรตีนในนมวัวของทารก ซึ่งตามตำราทั่วไปมักจะกล่าวไว้ว่า ทารกที่แพ้โปรตีนในนมวัวจะพบได้ราวร้อยละ 2-3 แต่จากประสบการณ์คิดว่าพบได้มากกว่านั้น โดยอาจพบได้ถึงร้อยละ 5 หรือมากกว่า

อาการของทารกมากมายในอดีตที่ไม่รู้สาเหตุ แต่ในขณะนี้เริ่มรับการพิสูจน์อย่างชัดเจนว่าเกิดจากการแพ้โปรตีนในนมวัว ยกตัวอย่าง ทารกที่ร้องกวนในช่วงอายุ

2-3 สัปดาห์แรกของชีวิตที่ทางการแพทย์เรียกว่า โคลิก นั้น ในอดีตเราจะบอกว่าร้องกวน 100 วัน ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้ 2-3 เดือนเดี๋ยวก็หายเอง ซึ่งก็เป็นจริงเช่นนั้น คือจะหายได้เอง แต่กว่าอาการจะหายไป ก็ทำให้คนทั้งครอบครัวอดหลับอดนอนไปหลายเดือน แต่ในขณะนี้เราพบว่า การร้องกวนโคลิกนี้มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการแพ้โปรตีนในนมวัว เมื่อคนนมวัวหรือนมผสมโดยให้นมชนิดอื่นที่ไม่ใช่นมวัว อาการก็จะหายไปภายใน 2 วัน และทารกที่ได้รับนมแม่อยู่แล้วเกิดอาการโคลิก เมื่อให้แม่ดื่มนมวัว ก็พบว่าอาการโคลิก ของทารกหายไปภายใน 2 วัน เช่นกัน การค้นพบเช่นนี้เป็นการยืนยันว่า นมวัวมีส่วนทำให้เกิดโคลิก

ทารกกลุ่ม

ใหญ่อีกกลุ่มที่อาจจะมีอาการคัดจมูก หรือมีเสมหะ ครีคราตลอดเวลา โดยพบได้ตั้งแต่อาการน้อย ๆ จนถึงมีอาการรุนแรง จนรบกวนต่อการนอนของทารก ซึ่งกุมารแพทย์ส่วนใหญ่มักจะรักษาตามอาการ เช่น ให้ยาลดน้ำมูก ยาเสริมภูมิ หรือยาลดเสมหะ การที่ไม่ได้รักษาที่ต้นเหตุ ทำให้ทารกต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และบ่อยครั้งที่ถึงแม้จะให้ยาเต็มที่อาการของทารกน้อยก็ยังไม่ดีขึ้น จนเกิดการดั่ง



ของเสมหะในหลอดลม จนเกิดเป็นอาการหอบหืด จนถึงขั้นต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล ก็พบได้อยู่เสมอ แต่ครั้งเมื่อคิดถึงว่า อาการเหล่านี้เกิดจากการแพ้โปรตีนในนมวัว และไม่ได้มีการเปลี่ยนเป็นนมชนิดอื่นที่ไม่ใช่นมวัว เมื่อเปลี่ยนถูกชนิด ก็จะทำให้อาการผิดปกติเหล่านี้หายไปภายใน 2-3 สัปดาห์ โดยไม่ต้องให้ทารกน้อยรับประทานยาต่าง ๆ อีกเลย

อาการผื่นลมพิษในทารกก็พบได้บ่อยเช่นกัน โดยสังเกตเห็นเป็นวงแดง ๆ ขนาดไม่เท่ากัน และทารกมักจะคันร่วมด้วย และเห็นจะเป็นอาการเดียวที่จะทำให้แพทย์คิดถึงเรื่องการแพ้

โปรตีนในนมวัว การเปลี่ยนเป็นนมอื่นที่ ถูกชนิดก็จะทำให้อาการผื่นลมพิษหายได้ภายใน 2-3 วัน แต่ยังมีผื่นอีกชนิดหนึ่งที่เป็นผื่นขาวตามผิวหนัง โดยผื่นขาวภายในผื่นขาวนี้ ลูบแล้วจะรู้สึกสาก ๆ และมีผิวหนังหนาตัวขึ้น ที่ทางการแพทย์ eczema ถือว่ามีสาเหตุจากการแพ้โปรตีนในนมวัวได้เช่นกัน ถ้าไม่ได้รับการวินิจฉัย แต่ใช้วิธีรักษาโดยการให้ยาทาและยารับประทาน ก็จะทำให้ผื่นนี้หายได้เช่นกัน แต่ภายใน 1-2 สัปดาห์ ก็จะกลับมาเป็นใหม่ จึงต้องให้ยาทาและยารับประทานอยู่เป็นประจำ แต่ถ้าให้การเปลี่ยนเป็นนมชนิดอื่นที่ไม่ใช่นมวัว และถูกชนิดก็จะทำให้ผื่นหายได้ภายใน 2 สัปดาห์ โดยไม่ต้องให้ยาทาหรือยารับประทานใด ๆ เลย

อาการอาเจียน อาการท้องเสีย และอาการท้องผูกเรื้อรังของทารกก็มีสาเหตุมาจากการแพ้โปรตีนในนมวัวได้เช่นกัน จนถึงขณะนี้ ยังมีทารกจำนวนมากที่ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกทาง ถ้ามีอาการเหล่านี้ ถ้าแพทย์ไม่คิดถึงว่าเกิดอาการแพ้โปรตีนในนมวัว โดยให้เพียงแต่รักษาตามอาการ อาจส่งผลเสียแก่สุขภาพของทารก จนถึงขั้นขาดอาหารขั้นรุนแรงได้

ที่เขียนเล่ามาทั้งหมดในตอนี้ คืออาการของทารกที่เนื่องมาจากการแพ้โปรตีนในนมวัว การไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาเรื่องนี้ อาจจะไม่เป็นผลเสียต่อทารก แต่อาจต้องรับประทานยา เพื่อรักษาอาการเหล่านี้เป็นระยะเวลาหลายเดือนจนกว่าจะหายจากการแพ้โปรตีนในนมวัว แต่ถ้าได้รับการรักษาเรื่องการแพ้โปรตีนในนมวัวตั้งแต่ระยะเริ่มแรก โดยการเปลี่ยนเป็นนมที่ถูกชนิด ก็ทำให้ทารกไม่จำเป็นต้องรับประทานยาใด ๆ และมักจะมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์เหมือนทารกที่ไม่แพ้โปรตีนในนมวัว.

pipopmd@hotmail.com

เมื่อลูกแพ้นมวัว (ตอนที่ 2)

จากบทความตอนที่แล้ว ควรจะคิดถึงภาวะแพ้นมวัวเมื่อลูกมีอาการเรื้อรังทางระบบทางเดินหายใจ ระบบผิวหนัง และระบบทางเดินอาหาร ตั้งแต่ก่อนอายุ 1 ขวบ ในบทความตอนนี้จะขอบอกแนวทางการวินิจฉัยและแนวทางการรักษาที่นิยมปฏิบัติกันมา

เมื่อสงสัยว่าลูกจะแพ้นมวัว หมอมักจะเจาะเลือดหรือทำการทดสอบการแพ้ทางผิวหนัง แล้วมักจะยึดถือผลของการทดสอบนี้ว่า ลูกจะแพ้นมวัวหรือไม่ ซึ่งตามความเป็นจริงไม่ถึง 10% ที่บอกได้จากการเจาะเลือดหรือด้วยการทดสอบทางผิวหนัง จึงทำให้ลูกไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้นม



วัว และได้รับการรักษาที่ปลอดภัย คือรักษาตามอาการเท่านั้น ทำให้ลูกต้องพึ่งยาตลอดเวลา แต่ถ้ารู้ว่าแพ้นมวัว และเปลี่ยนเป็นนมชนิดอื่นที่ลูกไม่แพ้ก็จะทำให้ลูกหายขาดได้เลย โดยไม่ต้องรับประทานยาใด ๆ ทั้งสิ้น

นมชนิดอื่นที่ไม่ใช่นมวัวและมีผู้นิยมนำมาใช้รักษาโรคแพ้นมวัว ที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้คือนมผงที่ได้ปรุงแต่งเพื่อให้มีสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสมสำหรับทารกที่แพ้นมวัว สามารถแบ่งได้เป็น 2 จำพวก จำพวกแรกคือ นมที่ไม่มีโปรตีนจากนมวัวเลย ซึ่งขณะนี้มีอยู่ 2 กลุ่ม คือกลุ่มแรกคือ นมจากถั่วเหลือง และนมแพะ ซึ่งมีผู้นำมาใช้รักษาโรคนี้พอสมควร แต่จากการศึกษาพบว่า ลูกมีโอกาสที่จะแพ้นมทั้ง 2 ชนิดได้สูงถึง 30% โดยที่อาการแสดงนั้นอาจจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ไม่เหมือนกับอาการในขณะที่ได้รับนมวัว ยกตัวอย่างเช่น เดิมเคยเป็นผื่นลมพิษ

เมื่อได้รับนมวัว แต่เมื่อลูกได้นมถั่วเหลืองหรือนมแพะ อาการแพ้ก็อาจเปลี่ยนเป็น เมื่อนมหรือท้องผูกก็ได้ จึงควรดูว่าเมื่อเปลี่ยนนมไปแล้ว ลูกยังมีอาการแพ้เช่นเดิมหรือมีอาการใหม่เกิดขึ้นหรือไม่ เนื่องจากมีการแพ้ต่อเนื่อง ในทางตำราแพทย์จึงมักไม่แนะนำให้ใช้นมจากถั่วเหลืองหรือนมแพะในการรักษาการแพ้นมวัวของลูก นมกลุ่มที่ 2 ที่มีผู้นำมาใช้รักษาคือ นมที่มีการย่อยโปรตีนนมวัวไปบางส่วน หรือมีการย่อยละเอียด นมที่มีการย่อยโปรตีนบางส่วนนี้จะจำหน่ายเพราะจะต่อท้ายชื่อด้วยคำว่า เอชเอ (HA) การที่นม เอชเอมีการย่อยโปรตีนไปบางส่วน แต่โปรตีนส่วนใหญ่ยังไม่ได้รับการย่อย จึงคงมีโอกาสที่ลูกจะแพ้โปรตีนในนมนี้ได้ ตามตำราแพทย์จึงไม่แนะนำให้ใช้นม เอชเอมาใช้รักษาโรคแพ้นมวัวของลูก จนถึงขณะนี้มีการแนะนำให้ใช้นมที่มีการย่อยโปรตีนอย่างละเอียดมาใช้รักษาโรคแพ้นมวัวเท่านั้น

แต่เนื่องจากนมที่มีการย่อยโปรตีนอย่างละเอียดนี้ยังมีโมเลกุลของโปรตีนนมวัวที่ยาวจำนวนหนึ่ง ซึ่งสามารถก่อให้เกิดการแพ้ได้ เด็กที่แพ้โปรตีนนมวัวจึงมีโอกาสที่จะแพ้นมชนิดนี้ได้ถึง 10% เมื่อลูกแพ้นมชนิดนี้ จึงเหลือช่องทางสุดท้าย คือให้ลูกดื่มนมสังเคราะห์ที่โปรตีนมีแต่เพียงกรดอะมิโนเท่านั้น ซึ่งเด็กเกือบทุกคนที่แพ้นมทุกชนิดมักจะไม่แพ้นมชนิดนี้

มีข้อชวนคิดเกี่ยวกับนมรักษาโรคแพ้นมวัวต่าง ๆ ดังนี้ นมเหล่านี้จะมีราคาแพงกว่า

นมผงทั่วไป ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้

ซื้อมารับประทาน

สำหรับป้องกัน เมื่อลูกยังไม่มีอาการแพ้นมวัว ทั้งนี้ถ้าลูกไม่แพ้นมวัว การได้รับนมวัวจึงมีราคาถูกกว่า และสามารถดูดซึมสารอาหารในนมวัวได้ดีกว่านมทางเลือกเหล่านี้ นอกเหนือจากราคาแล้ว นมทางเลือกเหล่านี้จะมีรสชาติและกลิ่นที่ต่างจากนมวัวมาก โดยเฉพาะนมถั่วเหลืองนั้นจะมีกลิ่นค่อนข้างแรง ถ้าลูกมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป

แล้วเริ่มเปลี่ยนนมมาเป็นนมจากตัวเหลือง ลูกอาจจะไม่ยอมรับในรสชาติและกลิ่นได้ และเช่นกันนมวัวที่มีการย่อยโปรตีนไปบางส่วนจะทำให้มันมีรสเปรี้ยว และขมขึ้นมา ลูกหลังอายุ 6 เดือนอาจจะไม่ยอมรับ เมื่อโปรตีนในนมวัวมีการย่อยให้ละเอียดยิ่งขึ้น รสชาติของนมก็จะเปรี้ยวและขมมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะนมที่มีแต่กรดอะมิโนเป็นส่วนประกอบหลักของโปรตีนจะมีรสชาติเปรี้ยวมาก ซึ่งทารกจำนวนมากจะไม่ยอมดื่มเลย จึงอาจจะพบปัญหานี้เมื่อเปลี่ยนนมให้ลูกหลังอายุ 6 เดือน

เมื่อลูกแพ้โปรตีนในนมวัวมักจะแพ้โปรตีนในอาหารบางชนิด โดยขอให้หลีกเลี่ยงอาหารอื่น ๆ ที่ลูกมีโอกาสจะแพ้ได้สูง คือ ถั่ว ไข่ อาหารทะเล และแป้งสาลี ดังนั้นเมื่อลูกได้รับการวินิจฉัยเป็นที่แน่นอนแล้ว ว่าแพ้นมวัว ครั้นเมื่อถึงคราวจะให้อาหารเสริม จึงควรหลีกเลี่ยง ถั่วที่มีเปลือกทุกชนิด เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง หรือถั่วเขียว การหลีกเลี่ยงไข่ ก็ควรหลีกเลี่ยงทั้งไข่แดงและไข่ขาวของสัตว์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นไข่ไก่ ไข่เป็ดหรือไข่นกกระทา ควรหลีกเลี่ยงอาหารทะเลทุกชนิด คือ กุ้ง หอย ปู ปลา โดยการหลีกเลี่ยงนั้น ควรรอจนลูกอายุ 2 ขวบ จึงค่อยลองให้ลูกรับประทานอาหารเหล่านี้ทีละอย่าง

การลองทดสอบว่าลูกจะแพ้อาหารเหล่านี้หรือไม่นั้น ควรลองทีละอย่าง ถ้าไม่เคยแพ้มาก่อนจะลองให้ปลาหรือไข่ก่อนก็ได้ โดยควรทานอาหารเหล่านี้ทีละอย่าง แต่เพียงน้อย ๆ ในครั้งแรก แล้วรอดูอาการตลอด 2 สัปดาห์ ถ้าไม่แสดงอาการว่าแพ้ก็สามารถให้มากขึ้นได้ใน 2 สัปดาห์ต่อมา เมื่อครบ 4 สัปดาห์จึงเริ่มทดสอบอาหารชนิดที่สอง โดยมีหลักเกณฑ์ว่าจะใช้เวลาในการทดสอบอาหารแต่ละชนิด 4 สัปดาห์ ถ้าหากทดสอบว่าแพ้อาหารชนิดใดก็ควรงดอาหารชนิดนั้นไปอย่างน้อย 6 เดือน จึงค่อยทดสอบการแพ้ในครั้งต่อไป

สำหรับกฏทดสอบว่า ลูกหายจากการแพ้นมวัวหรือไม่นั้น ควรทดสอบภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด อาจจะทำที่บริเวณผู้ป่วยนอกหรือทำเป็นผู้ป่วยใน โดยแพทย์ควรเตรียมความพร้อมในกรณีที่ลูกอาจจะมีปฏิกิริยาแพ้ต่อนมวัวอย่างรุนแรง จะได้แก้ไขได้ทัน และเช่นกัน ถ้าภายใน 2 ชั่วโมงหลังจากลูกได้ดื่มนมวัวแล้วไม่เกิดอาการใด ๆ ก็ควรสังเกตอาการต่อไปอีก 2 สัปดาห์ โดยระหว่างนี้ลูกไม่ได้ดื่มนมวัวอีก ถ้าลูกไม่มีอาการแพ้ใด ๆ เกิดขึ้น ก็ควรให้ลูกดื่มนมวัวทุกวัน แล้วสังเกตอาการต่อไปอีก 2 สัปดาห์ ถ้าลูกไม่มีอาการใด ๆ เลย ก็แสดงว่าลูกหายจากการแพ้โปรตีนในนมวัวแล้ว

โรคแพ้โปรตีนในนมวัว รวมทั้งแพ้อาหารต่าง ๆ ของลูกนั้น เป็นโรคพิเศษที่เกิดขึ้นแก่ลูกก่อนอายุ 1 ขวบ และลูกจะหายจากการแพ้โปรตีนในอาหารที่กล่าวมาข้างต้นได้เกือบหมด เมื่อลูกมีอายุ 2 ขวบ มีเด็กบางคนเท่านั้นที่อาจจะหายช้ากว่าคนอื่น จึงควรให้แพทย์เป็นผู้ประเมินว่า ลูกหายขาดจากการแพ้นมวัวหรือแพ้อาหารแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่หายก็ไม่ควรให้รับประทานอาหารนั้น ๆ เพราะถ้าฝืนให้ต่อไป จะทำให้ลูกเป็นโรคภูมิแพ้เรื้อรัง และมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมได้.

pipopmd@hotmail.com