

การแพ้อาหารคืออะไร

การแพ้อาหาร เป็นกลไกของระบบภูมิคุ้มกันที่ตอบสนองอย่างง่าย ๆ คือ หลังจากได้รับอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ร่างกายได้มีการสร้างภูมิคุ้มกันชนิด อี (Immunoglobulin E: IgE) ออกมา และจะแสดงอาการเมื่อมีการรับประทานอาหารชนิดนั้นเข้าไปอีกครั้ง โดยอาหารนั้นจะไปกระตุ้น IgE ทำให้มีการหลั่งสารเคมี อย่างสารฮีสตามีน ที่ทำให้เกิดอาการแพ้ แสดงออกมาใน ส่วนต่างๆ ของร่างกายความสามารถในการสร้าง IgE นั้น อาจเกิดจากสาเหตุดังนี้

1. สาเหตุจากพันธุกรรม
 2. ปัจจัยทางสรีระและสุขภาพตอนที่รับประทานอาหารชนิดนั้น (ผู้ที่เป็นภูมิแพ้อยู่แล้ว มีโอกาสแพ้อาหารได้มากกว่าคนทั่วไป)
- นอกจากนี้ อาจเกิดได้จากการออกกำลังกายหลังจากเพิ่งรับประทานอาหาร สาเหตุนี้ยังไม่ทราบกลไกของการแพ้อย่างแน่ชัด แต่สันนิษฐานว่าเป็นเพราะร่างกายถูกกระตุ้นมากขึ้นจากการออกกำลังกาย ทำให้มีการหลั่งสารฮีสตามีนออกมา ก็จะเริ่มมีอาการคัน รู้สึกเบาศีรษะ หรือหอบ ซึ่งอาจรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้ จึงควรเว้นระยะระหว่างการรับประทานและการออกกำลังกายให้ไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

ลักษณะอาการแพ้อาหาร

1. อาการเฉียบพลัน จะเกิดขึ้นหลังรับประทานอาหารนั้นไป 2-3 นาที ถึง 1 ชั่วโมง อาหารส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดอาการแพ้เฉียบพลันคือ อาหารทะเล หลังรับประทานไปแล้วก็อาจเกิดการคันคอ ปาก จมูก และตา ปากบวม หนักตาบวม ลมพิษพุพอง คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หมดสติ เป็นต้น เมื่อพบผู้เกิดอาการเช่นนี้ให้นำส่งโรงพยาบาลทันที เพราะอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

2. อาการที่เกิดอย่างช้าๆ จะเกิดขึ้นหลังรับประทานอาหารนั้นเข้าไปนานกว่า 1-24 ชั่วโมง อาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ อย่างช้าๆ ได้แก่ ไข่ นม ข้าวสาลี เป็นต้น ซึ่งอาจจะมีการคลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง ลมพิษพุพอง ปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดศีรษะ เป็นต้น

เคยรับประทานอาหารชนิดนี้มาแล้วหลายครั้ง ทำไมเพิ่งเกิดอาการแพ้? กรณีเช่นนี้สามารถเกิดขึ้นได้ โดยอาจเกิดจาก

1. สุขภาพของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป
2. การรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้แพ้ในภายหลังได้เช่นกัน เพราะร่างกายเกิดการสร้างภูมิคุ้มกันที่มีต่อสารที่รับเข้ามา

หรืออาจเป็นไปได้เช่นกันว่า ไม่ใช่อาการแพ้ แต่เป็นสาเหตุอื่นที่ก่อให้เกิดอาการคล้ายกับการแพ้อาหารมาก จนทำให้หลายคนเข้าใจผิด

สาเหตุที่มักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นการแพ้อาหาร

หลายคนเกิดการเข้าใจผิดว่าตนเองแพ้อาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ทำให้เลิกทานอาหารชนิดนั้นไปโดยสิ้นเชิง แต่แท้จริงแล้วยังมีอีกหลายสาเหตุที่ก่อให้เกิดความผิดปกติในร่างกาย ซึ่งคล้ายกับอาการแพ้อาหารแทบทุกประการ ดังนั้น เมื่อเกิดความผิดปกติใดๆ ก็ควรตรวจสอบหาสาเหตุให้แน่ชัด เพื่อที่จะได้ทำการรักษาอย่างถูกวิธี สาเหตุของการเข้าใจผิด อาจเป็นไปได้อดังนี้

1. อาการรับอาหารบางชนิดไม่ได้

การรับอาหารบางชนิดไม่ได้ สามารถก่อให้เกิดอาการที่เหมือนกับการแพ้อาหารอย่างมาก แต่สาเหตุของอาการแตกต่างกัน ซึ่งอาจจะเกิดจากความบกพร่องของสารบางชนิดในร่างกาย หรือการไม่ถูกกันระหว่างสารในร่างกายกับสารบางชนิดในอาหาร เช่น ผงชูรส ทำให้เกิดอาการร้อน ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก อ่อนแรง หรือหุดหงิดในบางคน, สารซัลไฟต์ (Sulfites) ที่ใช้ใส่ให้อาหารกรอบหรือป้องกันเชื้อรา หากมีปริมาณมากก็อาจทำให้หอบหืดได้ หรือสารอื่นๆ เช่น สารแต่งสี, สารถนอมอาหารอย่าง โซเดียมเบนโซเอต (Sodium Benzoate) และ โซเดียมไนเตรท (Sodium Nitrate), สารฟอรัมาลิน (Formalin) ในอาหารสด โดยเฉพาะอาหารทะเลจากแหล่งที่ไม่มีคุณภาพ เป็นต้น

2. อาการอาหารเป็นพิษ

เกิดจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในอาหาร อย่างเช่นอาหารทะเลที่ถูกทิ้งไว้นานก่อนนำมาปรุง ถ้าเริ่มจะเสียแล้วก็จะมีสารฮีสตามีน เจริญเติบโตขึ้นได้ ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับที่ก่อให้เกิดการแพ้อาหารนั่นเอง

3. สาเหตุทางจิต

สาเหตุทางจิตก็สามารถทำให้ร่างกายเกิดการต่อต้านอาหารได้ เช่น ในวัยเด็กไม่ชอบอาหารบางชนิด หรือมีเหตุการณ์ทำให้กลัวอาหารนั้นจนฝังใจ เมื่อรับประทานเข้าไปก็จะเกิดอาการคล้ายคลึงกับการแพ้อาหารได้เช่นกัน

4. โรคอื่นๆ

พวกโรคในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ เช่น ลำไส้อักเสบ แผลและมะเร็งในทางเดินอาหาร เป็นต้น ซึ่งทำให้มีอาการอาเจียน อุจจาระร่วง หรือปวดท้องเมื่อรับประทาน

แพ้อาหารทะเล

แพ้อาหารทะเล คือ ปฏิกิริยาตอบสนองที่ผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายต่อโปรตีนในสัตว์น้ำทะเลและสัตว์น้ำจืดบางชนิด ได้แก่ สัตว์น้ำมีเปลือกทั้งหลาย เช่น กุ้ง ปู หอยนางรม หอยแครง ล็อบสเตอร์ หรือปลาหมึกชนิดต่าง ๆ เช่น หมึกยักษ์ หมึกกล้วย ซึ่งอาการแพ้จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ตั้งแต่ระดับที่ไม่รุนแรง ไปจนถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิต

อาการแพ้อาหารทะเล อาการแพ้อาหารทะเลมักจะเกิดขึ้นภายในช่วงเวลาตั้งแต่หลายนาทีหรือเป็นชั่วโมงหลังจากรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ เข้าไป และอาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ จากการได้รับสารก่อภูมิแพ้แต่เด็ก จนค่อย ๆ ก่อให้เกิดอาการเมื่อเวลาผ่านไป ทำให้บางคนอาจเพิ่งพบว่ามีอาการแพ้ในภายหลัง จากที่แต่ก่อนเคยรับประทานได้ปกติ อย่างไรก็ตามอาการแพ้ที่สังเกตได้มีดังนี้

- เกิดลมพิษ รู้สึกร้อน หรือมีผื่นขึ้นตามผิวหนัง
- คัดจมูก หายใจเสียงดังวี๊ด หรือหายใจลำบาก

- มีอาการบวมที่ใบหน้า ลำคอ ริมฝีปาก ลิ้น หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น หู ฝ่ามือ นิ้วมือ
- **ปวดท้อง** ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน
- รู้สึกมึนงง วิงเวียน **บ้านหมุน** หรือคล้ายจะเป็นลม
- ปวดคล้ายเข็มทิ่มในปาก

นอกจากนี้ ผู้ที่มีอาการแพ้บางรายอาจมีอาการรุนแรงที่ส่งผลถึงชีวิต มักเกิดขึ้นไม่นานหลังจากการรับประทานอาหารที่แพ้ และถือเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องได้รับการรักษาโดยเร่งด่วนด้วยการฉีดยาเอพิเนฟริน (Epinephrine) และนำตัวส่งห้องฉุกเฉินทันที ทั้งนี้อาการแพ้รุนแรงจะแสดงให้เห็น ดังนี้

- คอบวมหรือมีก้อนในลำคอ ส่งผลให้ทางเดินหายใจแคบลงและหายใจลำบาก
- ชีพจรเต้นเร็ว
- วิงเวียนศีรษะอย่างมาก หรือหมดสติ
- มีอาการ**ช็อก** เนื่องจากความดันโลหิตลดต่ำลงมาก

สาเหตุของการแพ้อาหารทะเล

อาการแพ้ที่เกิดจากอาหารทั้งหลายล้วนมีสาเหตุจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองมากเกินไป เนื่องจากอาหารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ดังกล่าวถูกตรวจจับว่าเป็นอันตราย จึงมีการกระตุ้นให้เกิดการผลิตสารภูมิคุ้มกัน (Antibodies) เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อสารชนิดนั้นขึ้น และในครั้งต่อไปที่ร่างกายสัมผัสสารก่อภูมิแพ้จากอาหารชนิดนั้น ๆ อีก ระบบภูมิคุ้มกันที่จดจำไว้แล้วว่าสารดังกล่าวเป็นอันตรายจึงปล่อยสารฮีสตามีนและสารเคมีอื่น ๆ ออกมาเพื่อป้องกันและจู่โจม ซึ่งสารเหล่านี้เองที่เป็นสาเหตุของอาการแพ้ที่เกิดขึ้นตามมา แต่ละคนย่อมมีความเสี่ยงต่อการแพ้อาหารทะเลมากน้อยแตกต่างกัน หากบุคคลในครอบครัวเคยมีอาการแพ้ยา อาหาร หรือสารใด ๆ ก็ตาม สมาชิกในครอบครัวนั้นมักมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพ้อาหารทะเลมากกว่าปกติ นอกจากนี้ อาการแพ้อาหารทะเลยังสามารถเกิดขึ้นในช่วงวัยใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องแพ้ตั้งแต่เด็ก โดยจะพบได้บ่อยในผู้ใหญ่ พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนอาการแพ้อาหารทะเลของเด็กนั้นมักพบในเด็กผู้ชาย ทั้งนี้ สัตว์น้ำมีเปลือกนั้นมีหลากหลายชนิด และแต่ละชนิดก็ประกอบด้วยโปรตีนชนิดแตกต่างกันในการทำให้เกิดอาการแพ้แบ่งประเภทได้ดังนี้

- สัตว์น้ำลำตัวอ่อนนุ่ม ได้แก่ ปลาหมึก ปลาหมึกยักษ์ หอยทาก หอยกาบ หอยตลับ หอยแครง หอยนางรม
- สัตว์น้ำจำพวกกุ้งกั้งปู ได้แก่ ปู ล็อบสเตอร์ กุ้งต่าง ๆ รวมถึงกุ้งน้ำจืด เราแพ้สารอะไรในตัวกุ้ง

โครงการวิจัยล่าสุดตีพิมพ์เมื่อปี พ.ศ. 2553 เรื่อง “การศึกษาหาสารก่อภูมิแพ้ที่จำเพาะที่เป็นสาเหตุของการแพ้กุ้งน้ำจืดและกุ้งทะเลที่นิยมบริโภคในคนไทย” ซึ่งชี้ให้เห็นว่า กุ้งน้ำจืดที่พบรายงานการแพ้มากที่สุดคือ กุ้งก้ามกราม ส่วนกุ้งทะเลคือกุ้งกุลาดำ ทั้งนี้อาการแพ้อาจเกิดจากกุ้งเพียงชนิดเดียวหรือมากกว่าหนึ่งชนิด ดร.สุรพล พิบูล โภคานันท์ นักวิจัยผู้ควบคุมโครงการจากสถาบันอณูชีววิทยาและพันธุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลนำตัวอย่างเลือดของอาสาสมัครที่แพ้กุ้งมาทดสอบและวิเคราะห์หาสารก่อภูมิแพ้ จึงค้นพบว่า สารก่อภูมิแพ้ที่จำเพาะต่อคนไทยในกุ้งก้ามกราม คือ โปรตีนเฮโมไซยานิน (hemocyanin protein) ส่วนสารก่อภูมิแพ้ในกุ้งกุลาดำ คือ โปรตีนลิพิดไบน์ดิง (lipid binding protein) และ โปรตีนแอลฟาแอคตินิน(alpha actinin protein)

อย่างไรก็ตาม บางคนมีอาการแพ้อาหารทะเลเพียงบางชนิดแต่ยังสามารถรับประทานชนิดอื่น ๆ ได้ ในขณะที่บางคน อาจต้องหลีกเลี่ยงการรับประทานสัตว์น้ำมีเปลือกค้างข้างต้นทุกชนิด

การวินิจฉัยอาการแพ้อาหารทะเล แพทย์จะสอบถามอาการและตรวจร่างกายเบื้องต้นเพื่อให้แน่ใจว่าอาการที่เกิดขึ้นไม่ได้มี สาเหตุมาจากโรคอื่น ๆ และอาจใช้การทดสอบต่อไปนี้

- การทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง เป็นการวินิจฉัยโดยใช้โปรตีนที่พบในสัตว์น้ำมีเปลือกปริมาณเล็กน้อยหยดเข้าไปภายใต้ ผิวหนังด้วยเข็มขนาดเล็ก เพื่อดูว่ามีอาการแพ้อย่างมีคื่นหรืออาการคันเกิดขึ้นที่ผิวหนังบริเวณนั้นหรือไม่
- การตรวจเลือดหรือที่เรียกว่าการตรวจเลือดหาแอนติบอดีต่อสารก่อภูมิแพ้ (Radioallergosorbent: RAST) เพื่อดูการตอบสนอง ของระบบภูมิคุ้มกันต่อโปรตีนในสัตว์น้ำมีเปลือก โดยวัดปริมาณสารภูมิคุ้มกันต้านทานหรือแอนติบอดี (Antibodies) ในกระแสเลือด ชนิด IgE ที่ระบบภูมิคุ้มกันสร้างขึ้นเพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอม

ปฏิกิริยาบางอย่างหรืออาการแพ้ที่เกิดขึ้นหลังรับประทานหรือสัมผัสสัตว์น้ำมีเปลือกบางชนิดอาจเป็นสัญญาณบ่งบอก ของการแพ้อาหารทะเล แต่การทดสอบภูมิแพ้เป็นวิธีที่จะช่วยยืนยันถึงสาเหตุของอาการดังกล่าวและคัดแยกโรคหรือภาวะอื่น ๆ ที่อาจมีอาการคล้ายกันออกไป เช่น อาหารเป็นพิษ เป็นต้น

การรักษาอาการแพ้อาหารทะเล หลีกเลี่ยงการรับประทานสัตว์น้ำมีเปลือกที่จะทำให้เกิดอาการแพ้เป็นวิธีป้องกันการแพ้อาหาร ทะเลที่ดีที่สุด ทว่าแม้จะพยายามป้องกันแล้ว บางครั้งก็อาจผลรับประทานหรือสัมผัสอาหารเหล่านี้โดยไม่รู้ตัว สำหรับผู้ที่มี อาการแพ้ไม่รุนแรง แพทย์อาจแนะนำให้รับประทานยาแก้แพ้หรือยาต้านฮีสตามีน (Antihistamines) ช่วยลดอาการแพ้ต่าง ๆ เช่น อาการคันหรือมีผื่น สำหรับผู้ที่มีอาการแพ้อาหารทะเลรุนแรงซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ผู้ป่วยจะต้องได้รับการฉีด [ยา เอพิเนพรีน \(Epinephrine\)](#) อย่างเร่งด่วนที่สุด และบางรายที่เสี่ยงต่ออาการแพ้รุนแรงนี้แพทย์จะแนะนำให้พกยาเอพิเนพรีนติด ตัวไว้ตลอดเวลา รวมถึงสอนวิธีฉีดยาด้วยตนเอง ซึ่งผู้ป่วยอาจต้องฉีดตั้งแต่มีสัญญาณบ่งบอกอาการแพ้เริ่มแรก และรีบไปพบ แพทย์ทันทีแม้ว่าฉีดยาด้วยตนเองแล้วก็ตาม

ภาวะแทรกซ้อนของการแพ้อาหารทะเล การแพ้อาหารทะเลรุนแรงอาจนำมาซึ่งอาการที่เป็นอันตรายต่อชีวิต เช่น คอบวมจนปิด กั้นทางเดินหายใจ ชีพจรเต้นเร็ว วิงเวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม ช็อก จนกระทั่งถึงแก่ชีวิต หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที

การป้องกันการแพ้อาหารทะเล สำหรับผู้ที่รู้ตัวว่าแพ้อาหารทะเลอยู่แล้ว การหลีกเลี่ยงการรับประทานสัตว์น้ำมีเปลือก รวมถึง ผลิตภัณฑ์ใด ๆ ที่มีส่วนผสมจากอาหารเหล่านี้ เป็นวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการแพ้ได้ดีที่สุด เพราะแม้จะได้รับอาหารที่แพ้ใน ปริมาณเพียงเล็กน้อยก็อาจส่งผลให้บางรายมีปฏิกิริยาแพ้รุนแรงได้ โดยสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงอาการแพ้ ดังนี้

- ควรระมัดระวังเมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยแจ้งให้ทางร้านอาหารทราบ เพื่อให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เครื่องครัว น้ำมัน และวัสดุต่าง ๆ ที่นำมาปรุงอาหารไม่มีการปนเปื้อนอาหารทะเลหรือผ่านการทำอาหารชนิดอื่นมาก่อน และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารในร้านอาหารทะเล ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อการสัมผัสและปนเปื้อนทางกายภาพจากอาหารทะเลสูง
 - อ่านฉลากที่ผลิตภัณฑ์ก่อนทุกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับอาหารที่มีส่วนผสมของอาหารทะเล แต่ควรระวังผลิตภัณฑ์บางชนิดที่อาจไม่ได้บอกส่วนประกอบอย่างละเอียด เช่น อาหารที่มีเครื่องปรุงรสอาหารทะเล
 - ผู้ที่มีอาการแพ้รุนแรงบางรายอาจต้องอยู่ให้ห่างจากสถานที่ที่มีการประกอบเกี่ยวกับสัตว์น้ำมีเปลือก เช่น ตลาดอาหารทะเลสด ร้านอาหารทะเล เพราะแม้เพียงสัมผัสหรือสูดหายใจเอาไอที่เกิดจากการปรุงอาหารทะเลเหล่านี้เข้าไปก็อาจมีอาการแพ้ตามมาได้
 - ผู้ที่มีบุตรหลานแพ้อาหารทะเลหรือสัตว์น้ำมีเปลือกควรแจ้งให้ทางโรงเรียนทราบเพื่อป้องกันการแพ้จากการสัมผัสหรือรับประทาน ในกรณีที่เด็กมีอาการแพ้รุนแรง ทางสถานศึกษาควรเตรียมยาเอพิเนพรินไว้พร้อมสำหรับฉีดตลอดเวลา
- นอกจากนี้ ผู้ที่แพ้อาหารทะเลรุนแรงควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการพกยาฉีดฉุกเฉินเอพิเนพริน หรือสวมข้อมือที่บอกข้อมูลการแพ้อาหารเพื่อให้ผู้อื่นทราบว่าตนมีอาการดังกล่าวและสามารถช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม
- ส่วนความเชื่อที่ว่า ผู้ที่แพ้อาหารทะเลจะเกิดอาการแพ้ต่อไอโอดีนหรือสารทึบรังสีที่ใช้ในห้อยปฏิบัติการนั้นไม่เป็นความจริง เพราะไม่มีความเกี่ยวข้องกันแต่ประการใด ผู้ที่แพ้อาหารทะเลสามารถทำกิจกรรมที่ต้องสัมผัสสารไอโอดีนหรือสารทึบรังสีได้ตามปกติโดยไม่ต้องเป็นกังวล

แหล่งข้อมูล

- แพ้อาหารทะเล - อาการ, สาเหตุ, การรักษา - พบแพทย์ - Pobpad

<https://www.pobpad.com/แพ้อาหารทะเล>

- รับมือกับการแพ้อาหารทะเล - แชลมอนสด กุ้ง หอย ปู ปลา **Box of Fish**

www.boxoffish.com/36193633361036173639362935853633361035853634361936..

- ม.มหิดล ไขความลับคนแพ้กุ้ง-เตี๊นก่อนกิน - **Biotechnology and biosafety ...**

www.safetybio.agri.kps.ku.ac.th > News Update