

โรคฮิตสุดฮิต! โรคแพ้อาหาร

ศ.นพ.ปกิต วิทยานนท์
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

นับวันโรคแพ้อาหารยิ่งมีอุบัติการณ์สูงขึ้น

สำหรับประเทศสหรัฐอเมริกาสูงถึง 4-6% พบได้ในเด็ก 1 ต่อ 20 คน และในผู้ใหญ่ 2 ต่อ 100 คน อาหารที่มักแพ้บ่อย ได้แก่ นมวัว ไข่ แป้งสาลี ถั่วลิสง ในผู้ใหญ่มักพบการแพ้จากอาหารทะเล ส่วนใหญ่อาการมักไม่รุนแรง และมีโอกาสหายได้เมื่อโตขึ้น แต่บางรายมีอาการรุนแรงถึงกับเสียชีวิต ที่เรียกว่า “แอนาฟิแล็กซิส” (anaphylaxis)

สำหรับอุบัติการณ์ของโรคแพ้อาหารในประเทศที่พัฒนาและกำลังพัฒนา พบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะในเด็ก อาจพบร่วมกับโรคภูมิแพ้อื่นๆ เช่น โรคหืด (asthma) โรคผื่นผิวหนังอักเสบ (eczema) ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต อาหารที่พบบ่อยว่าแพ้มี 8 ชนิด ได้แก่ นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี ปลา อาหารทะเล ถั่วลิสง และถั่วจากพืชยืนต้น เช่น อัลมอนด์ ฮาเซลนัท วอลนัท มะม่วงหิมพานต์ พีแคน แมคคาเดเมีย พิสตาชิโอ เป็นต้น

แม้ว่าการแพ้อาหาร จะเป็นความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย แต่ก็มีบางส่วนมาจากกรรมพันธุ์ ฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครอง ควรสังเกตอาการต่างๆ ที่พบได้บ่อย อาทิ

1. ระบบผิวหนัง ได้แก่ ลมพิษชนิดเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง ผื่นผิวหนังอักเสบ บวมรอบปากหรือตา
2. ระบบหายใจ ได้แก่ อาการจุกอึดเสบ (เช่น น้ำมูกไหล คัดจมูก) หลอดลมอักเสบ บวมบริเวณกล่องเสียงและหลอดลม หรือหืด (เหนื่อย แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด) ได้
3. ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ อาการคันปาก คันคอ คันลิ้น ปวดท้อง อาเจียน ท้องเดิน ถ่ายมีเลือดปนหรือลำไส้อักเสบ
4. ระบบหัวใจ ได้แก่ ความดันโลหิตต่ำ ช็อค
5. อาการหลายระบบทั่วร่างกาย (anaphylaxis) ผู้ป่วยจะมีอาการหลายระบบร่วมกัน อาจรุนแรงจนถึงกับช็อค ความดันโลหิตต่ำ หมดสติ และเสียชีวิตได้

หากมีอาการดังกล่าวข้างต้น แพทย์จะวินิจฉัยโดย

1. ซักประวัติและตรวจร่างกาย
2. ทดสอบโดยการสะกิดผิวหนัง (skin prick test)
3. ตรวจสารก่อภูมิแพ้ในเลือด (specific IgE) ควรเลือกตรวจสารก่อภูมิแพ้ในเลือดที่สัมพันธ์กับประวัติและอาการผู้ป่วยเท่านั้น ไม่แนะนำให้ส่งตรวจ specific IgG เนื่องจากไม่ช่วยในการวินิจฉัยโรคแพ้อาหาร

4. ทดสอบโดยให้รับประทานอาหารที่สงสัยว่าแพ้ (oral food challenge test) ถือเป็นวิธีมาตรฐานในการวินิจฉัยโรคแพ้อาหาร แต่เนื่องจากบางรายอาจมีอาการแพ้รุนแรงจากการทำทดสอบได้ ดังนั้นการพิจารณาทำทดสอบนี้ควรอยู่ในดุลพินิจของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

อย่างไรก็ดี ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้อาหารสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ เพียงแต่ต้องระวังเรื่องของการกินและพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพราะสาเหตุของการเกิดโรคก็มาจากตรงนี้ค่ะ