

## “หนูน้อยแพ้อาหาร” รักษาได้จริงหรือ ?

ผศ.พญ.ปัญจมา อาจารย์

สาขาวิชาภูมิแพ้และอิมมูโนวิทยา

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบัน ภาวะแพ้อาหารเป็นภาวะที่พบบ่อยมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในเด็ก นอกจากเป็นภาวะที่อันตราย ทำให้เสียชีวิตได้แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของเด็ก รวมถึงผู้ปกครองเป็นอย่างมาก เด็กที่แพ้มีข้อจำกัดในการเข้าโรงเรียน หรือการทำกิจกรรมร่วมกับโรงเรียน ส่วนผู้ปกครองต้องใช้เวลาเตรียมอาหารให้บุตรเอง และหลายครั้งต้องขาดงานเนื่องจากการป่วยของบุตร รวมถึงเด็กบางคนที่มีแพ้อาหารหลายชนิดอาจเกิดภาวะขาดสารอาหารได้

### จะทราบได้อย่างไรว่าเด็กมีภาวะแพ้อาหาร

เด็กที่มีภาวะแพ้อาหาร อาจสังเกตง่าย ๆ โดยแบ่งเป็น

1. **กลุ่มที่มีอาการเฉียบพลัน** จะมีอาการภายใน 2-4 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหาร โดยมักจะมีอาการทางผิวหนัง เช่น ผื่นลมพิษ ตาบวม ปากบวม และถ้ามีอาการรุนแรงจะเกิดภาวะแพ้ชนิดรุนแรง เรียกว่า ภาวะแพ้เฉียบพลัน (anaphylaxis) ได้แก่ มีอาการของระบบอื่นร่วมด้วย เช่น ไอ หอบเหนื่อย ความดันต่ำ ซึม และช็อคได้

2. **กลุ่มที่มีอาการแบบล่าช้า** ถ้าเกิดที่ระบบผิวหนัง จะสัมพันธ์กับโรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ (atopic dermatitis) โดยจะมีผื่นแดง คัน แห้ง ในเด็กมักจะเป็นบริเวณที่แฉะหรือข้อพับ ส่วนถ้าเป็นอาการระบบทางเดินอาหาร อาจมาด้วยถ่ายเป็นมูกเลือด หรือมีอาการอาเจียนและถ่ายเหลวรุนแรง เมื่อได้รับอาหารที่แพ้

### แพทย์สามารถตรวจวินิจฉัยได้ตั้งแต่ตอนไหน

การตรวจอาศัยการซักประวัติและตรวจร่างกายอย่างละเอียด ส่วนการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ขึ้นกับว่าเป็นการแพ้ชนิดใด ถ้าเป็นแพ้ชนิดเฉียบพลัน ส่วนใหญ่สามารถทำการตรวจโดยใช้วิธีสะกิดผิวหนัง (skin prick test) หรือการตรวจเลือดหา specific IgE ต่ออาหารที่แพ้ได้ แต่กรณีที่เป็นแพ้แบบล่าช้า การตรวจโดยสะกิดผิวหนังและการตรวจ specific IgE อาจไม่พบความผิดปกติได้

\* การวินิจฉัยที่แม่นยำที่สุด คือ การทดสอบให้รับประทานอาหารที่สงสัยว่าแพ้ (oral food challenge test) แต่การตรวจวิธีนี้ต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างสูง โดยเฉพาะกรณีแพ้

เฉียบพลัน เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้รุนแรงได้ จึงแนะนำให้ทำในโรงพยาบาลเท่านั้น แต่ถ้าแพ้แบบล่าช้าและอาการไม่รุนแรงอาจสามารถทดลองที่บ้านได้ แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ

### ภาวะแพ้อาหารเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนคลอด หรือหลังคลอด

การแพ้อาหาร เกิดขึ้นภายหลังคลอด โดยอาหารบางชนิดจะเกิดอาการแพ้ในเด็กอายุน้อย เช่น นมวัว ไข่ แป้งสาลี แต่มีอาหารบางชนิดที่เริ่มมีอาการในเด็กโต เช่น อาหารทะเล เป็นต้น

### การรักษา

การรักษาโดยทั่วไปแนะนำให้เลี่ยงอาหารที่สงสัยว่าแพ้ จนกว่าอาการแพ้จะดีขึ้นตามช่วงอายุ แต่มีอาหารหลายชนิดที่มีโอกาสหายแพ้ได้น้อย หรือในบางครั้งผู้ป่วยมีอาการแพ้มาก ทำให้ไม่หายจากการแพ้อาหารตามช่วงอายุ และอาหารบางชนิดผู้ป่วยสามารถเลี่ยงได้ยาก เนื่องจากปะปนเป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด และหลากหลายอาหารไม่ได้ระบุ ทำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารที่แพ้โดยไม่ได้ตั้งใจ และทำให้เกิดอาการแพ้ได้

### วิทยาการการแพทย์ในปัจจุบัน สามารถรักษาภาวะแพ้อาหารได้อย่างไร

ในปัจจุบัน การรักษาการแพ้อาหารสามารถทำได้กรณีที่แพ้แบบเฉียบพลัน เรียกว่า “วิธีการรักษาภาวะแพ้อาหารโดยวิธีรับประทาน” (oral immunotherapy) โดยเริ่มจากมีการศึกษาในต่างประเทศในผู้ป่วยที่แพ้ถั่วลิสง นมวัว ไข่ และแป้งสาลี แต่การรักษาจะต้องทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะเสี่ยงต่อการแพ้รุนแรงได้

การรักษาวิธีนี้ จะให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารที่แพ้เข้าไปทีละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเป็นระยะ จนถึงระดับที่สามารถทำให้เกิดการกระตุ้นเซลล์ที่สร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกายได้ จากนั้นต้องกินอาหารชนิดนั้น ๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2-3 ปี

### สำหรับศิริราช เมื่อแพ้อาหาร มีวิทยาการการแพทย์รักษาอย่างไร

ศิริราชมีการรักษาด้วยวิธี oral immunotherapy มาประมาณ 6 ปี โดยเริ่มจากผู้ป่วยที่แพ้แป้งสาลี ซึ่งมีการปรับปรุงโปรแกรมการรักษาให้มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ภายหลังได้เริ่มทำการรักษาในผู้ป่วยที่แพ้ไข่ นมวัว แป้งสาลี และถั่วเหลือง โดยใช้หลักการเดียวกับของต่างประเทศ คือ เพิ่มปริมาณอาหารที่แพ้ให้ผู้ป่วยรับประทานทีละน้อย จนถึงระดับที่เหมาะสม และมีการติดตามโดยแพทย์อย่างใกล้ชิด

ทั้งนี้ การรักษาจะทำในเฉพาะรายที่ไม่หายจากอาการแพ้เมื่อถึงระยะเวลาที่เหมาะสม ร่วมกับไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารชนิดที่แพ้ได้ หรือมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว โดยผู้ปกครองจะต้องเข้าใจถึงความเสี่ยงในการรักษาอย่างละเอียด

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ได้เปิดให้บริการ “คลินิกภูมิแพ้” มาตั้งแต่ปี 2515 ทำหน้าที่ในการดูแลรักษาผู้ป่วยเด็กที่มีอาการภูมิแพ้ ไม่ว่าจะเป็น หอบหืด จมูกอักเสบจากภูมิแพ้รวมถึงเด็ก ๆ ที่มีภาวะแพ้อาหาร ซึ่งอยู่ภายใต้การดำเนินงานโดยกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และพยาบาลเฉพาะทาง

## กระบวนการรักษาในโรงพยาบาลจะแบ่งเป็น 2 ช่วง

โดยครั้งแรกจะต้องรับตัวผู้ป่วยไว้รักษาในโรงพยาบาลอย่างน้อย 3 วัน เพื่อหาปริมาณอาหารที่มากที่สุดที่กินแล้วไม่เกิดอาการ โดยจะมีแพทย์และพยาบาลเฝ้าตลอดทำการรักษา ส่วนการเพิ่มปริมาณในแต่ละครั้งจะทำการรับไว้ดูแลในโรงพยาบาลครึ่งวัน โดยจะมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและพยาบาลติดตามอาการตลอด ซึ่งที่ผ่านมา มีเด็ก ๆ ที่มีภาวะแพ้อาหารมารับบริการและอาการดีขึ้นเป็นจำนวนกว่า 20 รายแล้ว

## เมื่อรักษาจนหายเป็นปกติแล้ว มีโอกาสกลับมาแพ้อาหารอีกหรือไม่

ผลการรักษาจะแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1. ระดับรับประทานอาหารได้ โดยไม่มีอาการ เรียกว่า desensitization ผู้ป่วยในระยะนี้ยังต้องกินอาหารที่แพ้อย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าหยุดหลายวันอาจกลับมามีอาการได้ ซึ่งการรักษาส่วนใหญ่ผู้ป่วยสามารถรับประทานได้ถึงระดับนี้ แม้จะไม่หายขาด แต่ทำให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมาก

2. การรักษาในระดับหายขาด (sustained unresponsiveness หรือ tolerance) ผู้ป่วยกลุ่มนี้สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่แพ้อย่างต่อเนื่อง ผลการรักษาในระดับนี้ ต้องอาศัยการรักษาอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 3-5 ปี

ในอนาคต เราตั้งเป้าหมายไว้ว่า จะทำให้ผู้ป่วยเด็กที่มีข้อบ่งชี้ สามารถเข้ารับการรักษาได้มากขึ้น ทั้งนี้ต้องพัฒนาในด้านบุคลากรและสถานที่ เพื่อบริการผู้ป่วยได้มากขึ้น และคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ป่วยเป็นอันดับแรก

## เกร็ดความรู้

ผู้ปกครองสามารถสังเกตอาการเบื้องต้น ซึ่งอาการที่พบบ่อยสุด คือ ผื่นลมพิษ ตาบวม ปากบวม หรือถ่ายเป็นมูกเลือด ถ้ามีอาการสัมพันธ์กับการกินอาหาร โดยเฉพาะอาหารกลุ่มเสี่ยงแนะนำให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

กรณีที่ยังมีภาวะแพ้อาหาร เด็ก ๆ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่แพ้โดยเด็ดขาด ไม่ควรไปทดลองเอง

เพราะอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ควรแนะนำเด็ก ๆ ให้อ่านฉลากอาหารเสมอ และถ้ามีประวัติแพ้รุนแรงควร  
พกยาฉีด adrenaline ติดตัว และฝึกซ้อมในการฉีดอย่างถูกต้อง เมื่อเกิดอาการ