

ทำอย่างไรจึงป้องกันโรคภูมิแพ้ได้

รศ. นพ. ปารยะ อาศนะเสน
สาขาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ความสำคัญของการป้องกันโรคภูมิแพ้

อุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้จากการสำรวจทั่วโลก และการสำรวจในประเทศไทยเอง พบว่า เพิ่มขึ้น 3-4 เท่า ภายในระยะเวลา 40 ปีที่ผ่านมา ขณะนี้ประเทศไทยมีอุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้โดยเฉลี่ยดังนี้ คือ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ร้อยละ 23-30, โรคหลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้ หรือโรคหืด ร้อยละ 10-15, โรคผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ ร้อยละ 15 และโรคแพ้อาหาร ร้อยละ 5 โดยอุบัติการณ์ในเด็กจะสูงกว่าในผู้ใหญ่

โรคภูมิแพ้นั้น ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่กว่าคนปกติ เช่น ไม่สามารถนอนหลับได้ตามปกติ, เรียนและทำงานได้ไม่เต็มที่ และอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น ไซนัสอักเสบ, ริดสีดวงจมูก, หูชั้นกลางอักเสบ, นอนกรน, ปอดอุดกั้นเรื้อรัง, ผื่นหนังติดเชื้อ

สาเหตุของโรคภูมิแพ้เกิดจาก กรรมพันธุ์ และ สิ่งแวดล้อม โดยพบว่าถ้าบิดาหรือมารดาเป็นโรคภูมิแพ้จะทำให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ประมาณร้อยละ 30-50 แต่ถ้าทั้งบิดาและมารดาเป็นโรคภูมิแพ้จะมีผลให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้นถึงร้อยละ 50-70 ในขณะที่เด็กที่มาจากรอบครัวที่ไม่มีประวัติโรคภูมิแพ้เลยมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้เพียงร้อยละ 10 เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่สามารถแก้ไขปัจจัยทางกรรมพันธุ์ได้ การควบคุมสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูด้วยนมมารดา ตลอดจนการรับประทานอาหารที่เหมาะสม จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ในบุตรได้

ทำไมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจึงป้องกันโรคภูมิแพ้ได้

เนื่องจากโรคภูมิแพ้ส่วนใหญ่สามารถถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม และมีการศึกษาที่แสดงว่า สิ่งแวดล้อมและอาหารเป็นปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญของการเกิดโรคภูมิแพ้ ดังนั้นการกำจัดและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และสารระคายเคืองต่างๆ เช่น ควันบุหรี่ ตั้งแต่แรกในเด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นโรคภูมิแพ้ (ซึ่งเป็นเด็กที่มีความเสี่ยงสูง) และการให้เด็กดื่มนมมารดาจะสามารถ

ป้องกันไม่ให้เกิดเหล่านี้เกิดโรคมุมิแพ้ขึ้นได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคมุมิแพ้มักมีโรคมุมิแพ้ร่วมกันหลายชนิด เช่นเด็กที่เป็นผื่นแพ้ผิวหนังอาจพบมีการแพ้อาหารร่วมด้วย ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมจะสามารถลดอัตราการเกิดของการแพ้อาหารได้ การดื่มนมมารดาหรือนมสูตรพิเศษ (extensively hydrolyzed formula หรือ partially hydrolyzed formula) ซึ่งเป็นนมที่มีการสลายโปรตีนที่ทำให้เกิดการแพ้ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมุมิแพ้ได้ นอกจากนี้การดื่มนมที่มีผสมจุลินทรีย์สุขภาพ (probiotic bacteria) เช่น แลคโตบาซิลลัส และบิฟิโดแบคทีเรียม ซึ่งเป็น จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันและลดอัตราการเกิดผื่นแพ้ผิวหนังได้

รับประทานอย่างไรจึงป้องกันโรคมุมิแพ้ได้

เด็กที่มีประวัติครอบครัวที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมุมิแพ้ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมและรับประทานอาหารที่มีโปรตีนซึ่งก่อให้เกิดโรคมุมิแพ้ได้ง่าย โดยมีข้อเสนอนี้ดังต่อไปนี้

- ดื่มนมมารดาอย่างน้อย 6 เดือน แต่ไม่ต้องจำกัดอาหารเป็นพิเศษสำหรับมารดาช่วงระยะตั้งครรภ์และให้นมบุตร
- กรณีที่ไม่สามารถให้นมมารดาได้ ควรเลี้ยงบุตรด้วยนมสูตรพิเศษจนกระทั่งเด็กมีอายุ 1 ปี
- ไม่ควรเลี้ยงบุตรด้วยนมวัว และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีนมวัวเป็นส่วนประกอบจนกระทั่งเด็กมีอายุ 1 ปี
- ไม่แนะนำให้ดื่มนมถั่วเหลือง นมแพะ นมแกะ ทั้งนี้เนื่องจากมีโอกาสที่จะทำให้เกิดโรคมุมิแพ้ได้เช่นเดียวกับการแพ้นมวัว
- ควรให้อาหารเสริมเมื่อเด็กมีอายุ 6 เดือน โดยแนะนำให้เด็กรับประทานอาหารเสริมทีละชนิด และสังเกตว่ามีการแพ้อาหารที่ให้หรือไม่ภายในหนึ่งสัปดาห์ ก่อนที่จะให้อาหารเสริมชนิดใหม่ อาหารเสริมที่ทำให้เกิดอาการแพ้บ่อย ได้แก่ ข้าวบด กลัวย่น้ำว่า พักทอง น้ำต้มหมู น้ำต้มไก่ ผักใบเขียว
- ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไข่และอาหารที่มีไข่เป็นส่วนประกอบ จนกระทั่งเด็กมีอายุ 2 ปี
- ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานถั่วและปลาจนกระทั่งเด็กมีอายุ 3 ปี

สำหรับเด็กที่ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมุมิแพ้ ควรดื่มนมมารดาอย่างน้อย 6 เดือน แต่ไม่จำเป็นต้องงดอาหารบางอย่างที่แพ้ง่าย (เช่น ไข่ ถั่ว ปลา) อาจเพิ่มสารอาหารอื่นๆ ที่อาจเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยป้องกันการเกิดโรคมุมิแพ้ ได้แก่สังกะสี วิตามินเอ ซีลีเนียม และนิวคลีโอไทด์ นอกจากนี้ การบริโภคกรดไขมันไม่อิ่มตัวบางชนิดเช่น docosahexaenoic acid (DHA) ในปริมาณที่เหมาะสม อาจช่วยป้องกันโรคมุมิแพ้ได้

นอกจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสมแล้ว ควรหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ในบ้าน เช่น ไรฝุ่น, สัตว์เลี้ยง, เชื้อรา, แมลงสาบ ตั้งแต่ขวบปีแรก โดย

- ใช้เครื่องเรือนน้อยที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในห้องนอน
- งดใช้พรมปูพื้น ไม่ใช้เก้าอี้นอนหรือเครื่องเรือนที่ปูด้วยผ้า ไม่ใช้ที่นอนหรือหมอนที่ทำด้วยขนหรือขนสัตว์ ควรใช้ชนิดที่ทำด้วยใยสังเคราะห์หรือฟองน้ำ ควรคลุมที่นอน และหมอนด้วยผ้าพลาสติก หรือผ้าไวนิล หรือผ้าหุ้มกันไรฝุ่น
- ไม่สะสมหนังสือหรือของเล่นที่มีขน
- ซักผ้าปูที่นอน, ปลอกหมอน, ผ้าห่มทุก 1-2 สัปดาห์ โดยใช้น้ำร้อนอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
- ดูดฝุ่น เช็ดถูทำความสะอาดพื้นและเครื่องเรือน เพื่อขจัดฝุ่นละอองเป็นประจำ
- ไม่เลี้ยงสัตว์ที่มีขน เช่น สุนัข แมว ภายในบ้าน
- พยายามอย่าให้เกิดความชื้น หรือมีบริเวณอับทึบภายในบ้าน เพื่อป้องกันเชื้อรา ไม่ควรนำต้นไม้ดอกไม้สด หรือแห้งไว้ในบ้าน
- จัดเก็บขยะและเศษอาหารให้มิดชิด เพื่อป้องกันและกำจัดแมลงสาบ

การปฏิบัติดังกล่าวกว่า และระวังไม่让孩子ได้รับควันบุหรี่, ควันจากท่อไอเสีย, ควันไฟ, ฝุ่นละอองจากแหล่งต่างๆ ตั้งแต่อายุน้อยๆ สามารถป้องกันโรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจได้