

ทำอย่างไรจึงป้องกันโรคภูมิแพ้ได้

ความสำคัญของการป้องกันโรคภูมิแพ้

อุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้ (allergic diseases) จากการสำรวจทั่วโลก และการสำรวจในประเทศไทยเอง พบว่าเพิ่มขึ้น 3-4 เท่า ภายในระยะเวลา 40 ปีที่ผ่านมา ขณะนี้ประเทศไทยมีอุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้โดยเฉลี่ยดังนี้ คือ โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (allergic rhinitis) ร้อยละ 23-30, โรคหลอดลมอักเสบภูมิแพ้ หรือโรคหืด (asthma) ร้อยละ 10-15, โรคผื่นผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic dermatitis) ร้อยละ 15 และโรคแพ้อาหาร (food allergy) ร้อยละ 5 โดยอุบัติการณ์ในเด็กจะสูงกว่าในผู้ใหญ่.

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

สาเหตุของโรคภูมิแพ้ เกิดจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยพบว่าถ้าบิดาหรือมารดาเป็นโรคภูมิแพ้ จะทำให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ประมาณร้อยละ 30-50 แต่ถ้าทั้งบิดาและมารดาเป็นโรคภูมิแพ้ จะมีผลให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้นถึงร้อยละ 50-70 ในขณะที่เด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่มีประวัติโรคภูมิแพ้เลย มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้เพียงร้อยละ 10 เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่สามารถแก้ไขปัจจัยทางพันธุกรรมได้ การควบคุมสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา ตลอดจนการรับประทานอาหารที่เหมาะสม จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ในบุตรได้.



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ., รองศาสตราจารย์
สาขาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้ ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

ทำไมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจึงป้องกันโรคภูมิแพ้ได้

เนื่องจากโรคภูมิแพ้ส่วนใหญ่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม และมีการศึกษาที่แสดงว่าสิ่งแวดล้อมและอาหารเป็นปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญของการเกิดโรคภูมิแพ้ ดังนั้นการกำจัดและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และสารระคายเคืองต่างๆ เช่น ควันบุหรี่ ตั้งแต่แรกในเด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นโรคภูมิแพ้ (ซึ่งเป็นเด็กที่มีความเสี่ยงสูง) และการให้เด็กดื่มนมมารดาจะสามารถป้องกันไม่ให้เด็กเหล่านี้เกิดโรคภูมิแพ้ขึ้นได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้ มักมีโรคภูมิแพ้ร่วมกันหลายชนิด เช่น เด็กที่เป็นผื่นแพ้ผิวหนังอาจพบมีการแพ้อาหารร่วมด้วย ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมจะสามารถลดอัตราการเกิดของการแพ้อาหารได้ การดื่มนมมารดาหรือนมสูตรพิเศษ (extensively hydrolyzed formula หรือ partially hydrolyzed formula) ซึ่งเป็นนมที่มีการสลายโปรตีนที่ทำให้เกิดการแพ้ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ นอกจากนี้การดื่มนมที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ (probiotic bacteria) เช่น แลคโตบาซิลลัส และบิฟิโดแบคทีเรีย ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันและลดอัตราการเกิดผื่นแพ้ผิวหนังได้.

รับประทานอย่างไรจึงป้องกันโรคภูมิแพ้ได้

เด็กที่มีประวัติครอบครัวที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคภูมิแพ้ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมและรับประทานอาหารที่มีโปรตีนซึ่งก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้ง่าย โดยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

■ ดื่มนมมารดาอย่างน้อย 6 เดือน แต่ไม่จำเป็นต้องจำกัดอาหารเป็นพิเศษสำหรับมารดาช่วงระยะตั้งครรภ์และให้นมบุตร.

■ กรณีที่ไม่สามารถให้นมมารดาได้ ควรเลี้ยงบุตรด้วยนมสูตรพิเศษจนกระทั่งเด็กมีอายุ 1 ปี.

■ ไม่ควรเลี้ยงบุตรด้วยนมวัว และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีนมวัวเป็นส่วนประกอบจนกระทั่งเด็กมีอายุ 1 ปี.

■ ไม่แนะนำให้ดื่มนมถั่วเหลือง นมแพะ นมแกะ ทั้งนี้เนื่องจากมีโอกาสที่จะทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้เช่นเดียวกับการแพ้นมวัว.

■ ควรให้อาหารเสริมเมื่อเด็กมีอายุ 6 เดือน โดยแนะนำให้เด็กรับประทานอาหารเสริมทีละชนิด และสังเกตว่ามีการแพ้อาหารที่ให้หรือไม่ภายใน 1 สัปดาห์ ก่อนที่จะให้อาหารเสริมชนิดใหม่ อาหารเสริมที่ทำให้เกิดอาการแพ้บ่อย ได้แก่ ข้าวบด, กล้วยน้ำว้า, พักทอง, น้ำต้มหมู, น้ำต้มไก่, ผักใบเขียว.

■ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไข่และอาหารที่มีไข่เป็นส่วนประกอบ จนกระทั่งเด็กมีอายุ 2 ปี.

■ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานถั่วและปลาจนกระทั่งเด็กมีอายุ 3 ปี.

สำหรับเด็กที่ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคภูมิแพ้ ควรดื่มนมมารดาอย่างน้อย 6 เดือน แต่ไม่จำเป็นต้องงดอาหารบางอย่างที่แพ้ง่าย (เช่น ไข่, ถั่ว, ปลา) อาจเพิ่มสารอาหารอื่นๆ ที่อาจเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ ได้แก่ สังกะสี, วิตามินเอ, ซีลีเนียม และนิวคลีโอไทด์ นอกจากนี้ การบริโภคกรดไขมันไม่อิ่มตัวบางชนิด เช่น docosahexaenoic acid (DHA) ในปริมาณที่เหมาะสม อาจช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ได้ .

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

■ ใช้เครื่องเรือนน้อยที่สุดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในห้องนอน.

■ งดใช้พรมปูพื้น ไม่ใช่เก้าอี้นอน หรือเครื่องเรือนที่บุด้วยผ้า ไม่ใช่ที่นอนหรือหมอนที่ทำด้วยขน หรือขนสัตว์ ควรใช้ชนิดที่ทำด้วยใยสังเคราะห์หรือฟองน้ำ ควรคลุมที่นอนและหมอนด้วยผ้าพลาสติก หรือผ้าไวนิล หรือผ้าหุ้มกันไรฝุ่น.

■ ไม่สะสมหนังสือ หรือของเล่นที่มีขน.

■ ซักผ้าปูที่นอน, ผ้าปูที่นอน, ปลอกหมอน, ผ้าห่ม ทุก 1-2 สัปดาห์ โดยใช้น้ำร้อนอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง.

■ ดูดฝุ่น เช็ดถูทำความสะอาดพื้นและ

เครื่องเรือน เพื่อขจัดฝุ่นละอองเป็นประจำ.

■ ไม่เลี้ยงสัตว์ที่มีขน เช่น สุนัข แมว ภายในบ้าน.

■ พยายามอย่าให้เกิดความชื้นหรือมีบริเวณอับทึบภายในบ้าน เพื่อป้องกันเชื้อรา ไม่ควรนำต้นไม้ ดอกไม้สด หรือแห้งไว้ในบ้าน.

■ จัดเก็บขยะและเศษอาหารให้มิดชิด เพื่อป้องกันและกำจัดแมลงสาบ.

การปฏิบัติตัวดังกล่าว และระวังไม่ให้เด็กได้รับควันบุหรี่, ควันจากท่อไอเสีย, ควันไฟ, ฝุ่นละอองจากแหล่งต่างๆ ตั้งแต่อายุน้อยๆ สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้.



บริษัท อะจิวอร์ดอินเตอร์เทรด จำกัด

ท่าเรือ และจำหน่าย อุปกรณ์คุณภาพจากประเทศญี่ปุ่น

- ที่นอนลมป้องกันแผลกดทับ ชั้นแกน แมท
- เครื่องดูดเสมหะ BLUE CROSS
- เตียง รถเข็นผู้ป่วย เจลเบาะรองนั่ง
- ถังและสายให้อาหารผู้ป่วย สายดูดเสมหะ
- เครื่องวัดความดัน เครื่องให้ออกซิเจน
- อุปกรณ์การแพทย์สำหรับผู้ป่วยที่กลับมาพักฟื้นที่บ้าน

จัดจำหน่ายโดย บริษัท อะจิวอร์ดอินเตอร์เทรด จำกัด
2098/196 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

บริการจัดส่ง : โทรศัพท์ 0-2300-0452-4 โทรสาร 0-2300-0453

เนื้อหาโฆษณา