

ภูมิแพ้... โรคเด็กยอดฮิต

“โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่เป็นที่รู้จักกันมานานเกิดจากการที่ร่างกายตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้มากเกินไป”

ในระยะสิบกว่าปีที่ผ่านมา เป็นที่น่าสังเกตว่าผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมาก ทั้งผู้ป่วยเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมลภาวะทางอากาศในรูปแบบต่างๆ ที่พบเพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมเมือง

โรคภูมิแพ้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมอยู่ด้วย และไม่ใช่โรคติดต่อกันภายในครอบครัว การถ่ายทอดส่วนใหญ่เกิดขึ้นในเครือญาติสายตรง พ่อแม่ที่เป็นโรคภูมิแพ้มีโอกาสที่จะมีลูกที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้น โดยไม่มีความจำเป็นต้องว่าโรคภูมิแพ้ประเภทเดียวกัน เช่น พ่อเป็นโรคแพ้อากาศ ลูกอาจเป็นโรคหอบหืดก็ได้

โรคภูมิแพ้มีหลายประเภท ที่พบบ่อยมี 4 โรคคือ โรคแพ้อาหาร โรคภูมิแพ้ผิวหนัง โรคแพ้อากาศ และโรคหืด การเกิดโรคภูมิแพ้มักเริ่มต้นจากการแพ้อาหาร ตามมาด้วยภูมิแพ้ผิวหนัง โรคหืด และแพ้อากาศในที่สุด อย่างไรก็ตาม การดำเนินโรคไม่จำเป็นต้องเป็นตามลำดับ บางคนเป็นเพียงโรคเดียวก็ได้ นอกจากนี้ยังมีโรคภูมิแพ้ทางตา และโรคภูมิแพ้รุนแรงเฉียบพลันแพ้นม-แพ้อาหาร... จุดเริ่มต้นของโรคภูมิแพ้

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จำนวนไม่น้อยที่เริ่มมีอาการตั้งแต่ยังเล็ก โดยเริ่มต้นจากการแพ้นม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนมวัว หรือแพ้อาหารบางอย่าง ที่พบบ่อยคือ ไข่ ถั่วเหลือง อาหารทะเล และแป้งสาลี อาการแพ้อาหารมีหลากหลาย อาการทางผิวหนัง ได้แก่ ผื่นคัน ผื่นลมพิษ อาการของทางเดินอาหาร ได้แก่ อาเจียน ท้องเสีย ซึ่งอาจทำให้เด็กเจริญเติบโตไม่สมวัยได้ และอาการของทางเดินหายใจ ได้แก่ คัดจมูก หายใจเหนื่อยหอบ

เมื่อรับประทานอาหารบางอย่างหรือดื่มนมแล้วเกิดอาการที่เข้าได้กับอาการแพ้อาหาร เช่น ผื่นที่ผิวหนัง อาเจียน ท้องเสีย หายใจลำบาก ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่า อาจมีสาเหตุจากการแพ้อาหาร อย่างไรก็ตาม การจะยืนยันว่าเด็กแพ้อาหารอะไรไม่ใช่เรื่องที่ย่างยาก

การทดสอบการแพ้ทางผิวหนังและการตรวจเลือดอาจช่วยบอกได้ว่าเด็กแพ้อาหารอะไร การทดลองรับประทานอาหารหรือดื่มนมที่สงสัยว่าทำให้เด็กเกิดอาการแพ้ ฟังด้วยความระมัดระวังและอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์เสมอการหลีกเลี่ยงอาหารที่สงสัยหรือพิสูจน์ได้ว่า “แพ้”

เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการรักษาโรคแพ้อาหาร บางครั้งอาหารที่แพ้อาจเป็นเพียงส่วนประกอบย่อยของอาหารบางอย่างหรือได้รับการแปรรูปไป ควรให้ความสำคัญและใส่ใจเป็นพิเศษในการเลือกสรรอาหารสำหรับผู้ป่วยที่แพ้อาหาร

การแพ้อาหารบางอย่างในเด็กสามารถหายเองได้เมื่อเด็กโตขึ้น เช่น นม ไข่ โดยอาการมักค่อยๆ ดีขึ้นเมื่ออายุ 2-3 ปี และในที่สุดเด็กจะกลับมารับประทานอาหารที่แพ้ได้ อาหารบางอย่าง เช่น ถั่วลิสง อาหารทะเล มีโอกาสหายจากอาการแพ้ได้น้อย

ภูมิแพ้ผิวหนัง... ปัญหาที่พบบ่อยในเด็ก

โรคภูมิแพ้ผิวหนังพบได้บ่อยในเด็กเล็ก มีอาการที่สำคัญคือ ผื่นคันเรื้อรัง โรคนี้เกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรมเป็นสำคัญ เด็กที่เป็นโรคนี้อาจจะมีผิวหนังแห้ง บางคนอาจมีประวัติแพ้อาหารร่วมด้วย ปัจจัยที่มีส่วนกระตุ้นให้เกิดผื่นคันคือ เหงื่อ การติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง และสารระคายเคืองจำพวกน้ำหอมและสารเคมี ผู้ป่วยจะมีผื่นคันเป็นๆ หายๆ เด็กเล็กมักเริ่มเป็นที่แก้ม ข้อศอก ข้อเข่า และข้อเท้า ในเด็กโตและผู้ใหญ่มักเป็นบริเวณข้อพับ

ผู้ป่วยที่มีอาการผื่นคันเป็นๆ หายๆ บริเวณใบหน้า ข้อพับ ข้อศอก ข้อเข่า และข้อเท้า โดยเฉพาะหากเป็นเด็ก ต้องนึกถึงโรคภูมิแพ้ผิวหนังไว้ด้วยเสมอ โดยเฉพาะถ้ามีอาการมานาน เป็นๆ หายๆ และมีผิวหนังแห้งร่วมด้วย การทดสอบทางผิวหนังและการตรวจเลือดอาจช่วยสนับสนุนว่ามีสารก่อภูมิแพ้เป็นตัวกระตุ้นให้อาการของโรคกำเริบหรือไม่

โรคภูมิแพ้ผิวหนังรักษาได้ด้วยการดูแลผิวหนัง ร่วมกับการหลีกเลี่ยงอาหารที่เด็กอาจแพ้ เช่น ไข่ นมวัว ควรเลือกใช้สบู่ที่ช่วยรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง หลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่ร้อนจัด หรืออาบน้ำบ่อยเกินความจำเป็น หลังอาบน้ำไม่ควรเช็ดตัวให้แห้งสนิท และให้ใช้ครีมถนอมผิวที่ช่วยรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนังทาทันที

ยาที่ใช้รักษาโรคภูมิแพ้ผิวหนังได้แก่ ยาสเตียรอยด์ชนิดทา ยาลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ชนิดทา และยาแก้แพ้ชนิดรับประทานเพื่อลดอาการคัน การเลือกใช้ยาลำดับนี้ขึ้นกับความรุนแรงของโรคและดุลยพินิจของแพทย์

โดยทั่วไปอาการทางผิวหนังมักดีขึ้นเมื่อเด็กโตขึ้น อย่างไรก็ตาม มีผู้ป่วยบางรายที่มีอาการต่อไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ หรือกลับมีอาการเพิ่มขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ

โรคหืด... โรคภูมิแพ้อันตราย

โรคหืดหรือที่บางคนเรียกว่าโรคหอบหืด พบได้ทั้งในเด็กเล็ก เด็กโต และผู้ใหญ่ ในเด็กเล็กอาจมีการติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจนำมาก่อน ในระยะหลังพบโรคหืดได้บ่อยขึ้น อาจเนื่องจากมลภาวะทางอากาศที่พบเพิ่มขึ้นในเขตเมือง

โรคหืดเกิดจากตอบสนองที่ไวเกินไปของหลอดลมเมื่อมีการหายใจเอาสารก่อภูมิแพ้เข้าไป ในทางเดินหายใจ โดยมีสิ่งกระตุ้นที่สำคัญคือ การติดเชื้อของทางเดินหายใจ

ผู้ป่วยโรคหืดจะมาพบแพทย์ด้วยอาการไอเป็นๆ หายๆ ส่วนใหญ่มักไอเวลากลางคืนและ เช้ามีค ไอหรือมีอาการเหนื่อยขณะออกแรงหรือออกกำลังกาย แน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มอิ่ม และ หายใจได้ยินเสียงวี๊ด

ผู้ป่วยที่มีอาการไอเป็นๆ หายๆ ไอกลางคืน เหนื่อยหอบ ต้องนึกถึงโรคหืดไว้เสมอ บางคน อาจมีประวัติพ่อแม่พี่น้องหรือคนในครอบครัวเป็นโรคหืดหรือโรคภูมิแพ้ประเภทอื่น การตรวจ ร่างกายผู้ป่วยโรคหืดจะพบว่า ไอมาก หายใจเร็วหรือเหนื่อยหอบ ปอดมีเสียงวี๊ด หากมีอาการ รุนแรง จะพบหน้าอกบวม จมูกและซีโครงบาน อาจมีอาการมือเท้าเขียวซึ่งถือว่าโรคมีความรุนแรง อาจถึงขั้นทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

การตรวจหาสารก่อภูมิแพ้โดยการทดสอบทางผิวหนังและการตรวจเลือด จะช่วยบอกว่า ผู้ป่วยแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใด

หลักสำคัญในการรักษาโรคหอบหืดคือ การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ และการเลือกใช้ยา อย่างเหมาะสม การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ ควรใช้ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนชนิดกันไรฝุ่น ไม่นำ หมอนมาเล่นตักกัน ไม่เล่นตุ๊กตาที่มีขน เก็บเสื้อผ้าและหนังสือในที่มิดชิด การทำความสะอาดบ้าน ควรเริ่มจากการถูพื้นก่อนทำการกวาด และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดแทนการปิดด้วยไม้กวาด เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นมีการฟุ้งกระจาย

การรักษาโดยการใช้ยา ควรเลือกใช้ตามความรุนแรงของโรคภายใต้การดูแลของแพทย์ หากมีอาการน้อยหรือมีอาการนานๆ ครั้ง ควรเลือกใช้ยาขยายหลอดลมชนิดรับประทานหรือยาพ่น ขยายหลอดลม โดยใช้เฉพาะเวลาที่มีอาการ หากมีอาการปานกลางถึงรุนแรง ควรเลือกใช้ยา ควบคุมอาการระยะยาว เพื่อป้องกันไม่ให้มีอาการหอบและช่วยปรับสภาพของหลอดลมให้กลับสู่ ภาวะปกติโดยเร็ว ยาที่ใช้มีหลายชนิดได้แก่ ยาสเตียรอยด์ชนิดพ่น ยาต้านลิวโคไตรอีนชนิด รับประทาน และยาอื่นๆ ที่ช่วยลดการอักเสบของหลอดลมจากการแพ้ การรักษาโรคหืดต้องมีการ ปรับยาตามความรุนแรงของโรคเป็นระยะๆ จึงควรติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าการรักษา โรคหอบหืดจะมีความก้าวหน้าอย่างมาก ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นกว่าในอดีตมาก แต่อัตรา การเสียชีวิตจากโรคนี้อยู่ไม่ได้ลดลงเท่าที่ควร อาจเนื่องจากผู้ป่วยคิดว่าอาการของโรคไม่รุนแรง จึง ไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องหรือไม่ทันท่วงที

เด็กที่เป็นโรคหืดส่วนใหญ่จะมีอาการลดลงเมื่อโตขึ้น ส่วนน้อยจะมีอาการคงเดิมหรือมี อาการเลวลง การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และการใช้ยาเพื่อควบคุมโรคอย่างเหมาะสม ร่วมกับการ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งเสริมให้ผู้ป่วยหายจากโรคได้ เพิ่มขึ้น

แพ้อากาศ... โรคยอดฮิต

โรคแพ้อากาศเกิดจากการตอบสนองที่ไวเกินไปของเยื่อภายในโพรงจมูกต่อสารก่อภูมิแพ้ พบได้บ่อยในเด็กวัยเรียนและผู้ใหญ่ เชื่อว่ามีความเกี่ยวข้องกับสารก่อภูมิแพ้ มลภาวะที่เพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้คน สารก่อภูมิแพ้ที่อยู่ในอากาศที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคแพ้อากาศคือ ไรฝุ่น ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในที่นอน หมอน และผ้าห่ม ไรฝุ่นนี้ชอบกินรังแคของคนเป็นอาหาร สารก่อภูมิแพ้อื่นๆ ได้แก่ แมลงสาบ ขนสัตว์ และเกสรดอกไม้

ผู้ป่วยที่แพ้อากาศจะมีอาการคัดแน่นจมูก จาม น้ำมูกไหล คันตา และคันจมูก นอกจากนี้อาจมีอาการหอบหืด อ้าปากหายใจ นอนกรน และมีเลือดกำเดาไหล อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้แก่ โรคหูชั้นกลางอักเสบ และโรคไซนัสอักเสบ ผู้ป่วยที่มีอาการแพ้อากาศที่รุนแรงจะมีอาการมากในเวลากลางคืน ทำให้รบกวนต่อการนอนหลับ ซึ่งทำให้เกิดอาการง่วงนอนเวลากลางวัน และอาจส่งผลให้มีอาการหงุดหงิดและสมาธิสั้นในผู้ป่วยเด็ก

ผู้ป่วยที่มีอาการเป็นๆ หายๆ ของอาการคัดจมูก จาม น้ำมูกใสๆ ไหล ชอบเอามือถูจมูก เนื่องจากอาการคัน อาจต้องสงสัยว่าเป็นโรคแพ้อากาศ บางครั้งโรคแพ้อากาศอาจแยกจากโรคหวัดที่ติดเชื้อซ้ำซ้อน ซึ่งพบในเด็กที่เข้าสถานรับเลี้ยงเด็กหรือเข้าโรงเรียนใหม่ๆ ในช่วง 2-3 ปีแรก

ผู้ป่วยโรคแพ้อากาศจะตรวจพบขอบตาดำคล้ำ เยื่อของโพรงจมูกบวมและมีสีซีด น้ำมูกใส เสียงขึ้นจมูก หายใจมีเสียงดัง และถ้าเป็นมากๆ จะอ้าปากหายใจ เพราะหายใจทางจมูกไม่สะดวก

การตรวจหาสารก่อภูมิแพ้โดยการทดสอบทางผิวหนังและการตรวจเลือดจะช่วยบอกว่า เป็นโรคแพ้อากาศหรือไม่และแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใด หัวใจสำคัญในการรักษาโรคแพ้อากาศคือการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ ควรใช้ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนชนิดกันไรฝุ่น ไม่นำหมอนมาเล่นตีกัน ไม่เล่นตุ๊กตาที่มีขน เก็บเสื้อผ้าและหนังสือในที่มืดชื้น การทำความสะอาดบ้านควรเริ่มจากการถูพื้นก่อนทำการกวาด และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดแทนการปิดด้วยไม้กวาด เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นมีการฟุ้งกระจาย

ยาแก้แพ้ชนิดรับประทานจะช่วยควบคุมอาการคันจมูก จาม และน้ำมูกไหล ยาเหล่านี้มีให้เลือกใช้หลายชนิดและบางชนิดอาจทำให้เกิดอาการง่วงซึมได้ ยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูก จะช่วยคุมอาการเฉพาะที่ได้ดี ยามีราคาสูงและควรได้รับการควบคุมดูแลจากแพทย์ การฉีดยารักษาภูมิแพ้ ใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการแพ้อากาศรุนแรง โดยทำการฉีดสารที่แพ้ปริมาณน้อยๆ เข้าไปในผิวหนัง และเพิ่มปริมาณทีละน้อย เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ สร้างภูมิคุ้มกันต่อสารที่แพ้เหล่านั้น

เด็กที่เป็นโรคแพ้อากาศ เมื่อเด็กโตขึ้น อาการอาจดีขึ้นหรืออาจเป็นมากขึ้นก็ได้ การหมั่นออกกำลังกายและรักษาสุขภาพโดยรวมให้แข็งแรง จัดการสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ร่วมกับการใช้ยา จะสามารถควบคุมอาการของโรคได้ ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีใกล้เคียงกับคนปกติทั่วไป

ภูมิแพ้... โรคที่ป้องกันได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเฉพาะถ้าให้ได้นานตั้งแต่ 4-6 เดือนขึ้นไป จะช่วยลดโอกาสและลดความรุนแรงของโรคภูมิแพ้ในเด็กได้ กรณีนมแม่มีปริมาณไม่เพียงพอ อาจพิจารณาเลือกใช้นมสูตรพิเศษที่มีโอกาสแพ้น้อย

เด็กที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีพ่อแม่หรือพี่เป็นโรคภูมิแพ้ ควรให้คำแนะนำดังนี้ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน เลื่อนเวลาในการให้อาหารเสริมออกไปเป็นอายุ 6 เดือน หลีกเลี่ยงอาหารเสริมที่เด็กอาจแพ้ได้ง่ายก่อนวัยอันควร เช่น อาหารทะเล และลดการสัมผัสกับไรฝุ่น