

## ภูมิแพ้ทางอากาศ อาหาร โรคธรรมดาที่ไม่ธรรมดา



ศูนย์ : ศูนย์ภูมิแพ้

บทความโดยแพทย์ : พญ. วราลี ผดุงพรรค

โรคภูมิแพ้ เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งแปลกปลอม ซึ่งเป็นสารก่อภูมิแพ้ โดยมักเป็นสารจำพวกโปรตีน โรคภูมิแพ้นั้นสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ โดยลูกที่เกิดจากคุณพ่อคุณแม่ที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีโอกาสป่วยเป็นโรคภูมิแพ้สูงถึงร้อยละ 50-80 นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว การเกิดโรคภูมิแพ้ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น การได้รับสารก่อภูมิแพ้ในปริมาณมากและเป็นระยะเวลาานาน เช่น สารก่อภูมิแพ้ทางอากาศไรฝุ่น แมลงสาบ สัตว์เลี้ยง การสัมผัสมลพิษ (pollutant) หรือควันบุหรี่ และสารก่อภูมิแพ้ทางอาหาร เช่น นมวัว ไข่ อาหารทะเล ซึ่งผู้ป่วยโรคนี้แต่ละคนจะมีความแตกต่างและความรุนแรงไม่เท่ากัน เพราะชนิดของสารก่อภูมิแพ้ที่ได้รับและการตอบสนองของร่างกายแต่ละบุคคลต่างกัน

ภูมิแพ้ทางอากาศ

## 1. โรคภูมิแพ้ทางอากาศ หรือจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ (Allergic Rhinitis)

เป็นโรคภูมิแพ้ที่พบบ่อยที่สุดในคนไทยสูง ถึงร้อยละ 60 โรคนี้จะทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อจมูกเรื้อรัง เมื่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ ซึ่งโรคนี้จะแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

- **ภูมิแพ้ทางอากาศตามช่วงฤดูกาล (Seasonal Allergic Rhinitis)** ที่ทำให้สารก่อภูมิแพ้เกิดขึ้นหรือกระจายในอากาศเพิ่มขึ้นในบางฤดูกาล เช่น ภูมิแพ้เกสรดอกไม้ หรือเมื่อเข้าสู่ฤดูใบไม้ผลิในต่างประเทศ ใครที่เป็นโรคภูมิแพ้ทางอากาศก็มักจะมีอาการแพ้ที่เป็นมาเรื่อยๆ มากกว่าปกติในช่วงฤดูดังกล่าว เนื่องจากสภาพอากาศที่เย็นและแห้ง และสารก่อภูมิแพ้ที่เพิ่มมากขึ้นในสิ่งแวดล้อมในฤดูนั้นๆ ซึ่งกระตุ้นให้อาการกำเริบ
- ส่วนอีกแบบคือ **การเป็นภูมิแพ้ทางอากาศตลอดทั้งปี (Perennial Allergic Rhinitis)** เพราะรับสารก่อภูมิแพ้เข้าสู่ร่างกายได้ จากสภาพแวดล้อมที่มีทุกฤดูกาล เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ ไรแค สุนัข แมว เชื้อรา เป็นต้น

**โรคหอบหืด (Asthma)** คือ มีอาการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ทำให้มีอาการไอ มีเสมหะ แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก อาจได้ยินเสียงหวีดในทรวงอก เห็นหอบง่าย โดยมักเป็นหลังเจอบัณฑิตกระตุ้น เช่น อากาศเย็น สัมผัสฝุ่นละออง รวมถึงควันบุหรี่หรือหลังสูดหายใจ รับสารก่อภูมิแพ้ที่ผู้ป่วยแพ้เขาไป เช่น ไรฝุ่น ละอองเกสร หรือบางรายกระตุ้นด้วยการออกกำลังกาย หรือไอบาก หอบหลังเป็นหวัด ติดเชื้อทางเดินหายใจ โดยหากไม่ได้รับการรักษาจะเกิดภาวะหลอดลมตีบรุนแรง จนเกิดการหายใจล้มเหลวถึงแก่ชีวิตได้

## ภูมิแพ้อาหาร

การแพ้อาหาร (Food Allergy) เป็นปฏิกิริยาของร่างกาย เมื่อได้รับประทานอาหารที่แพ้ ผ่านกลไกภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดอาการในระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยอาการอาจเกิดขึ้นเพียงระบบเดียวหรือหลายระบบ และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ การแพ้อาหารเกิดขึ้นได้กับทั้งเด็กและผู้ใหญ่

อาหารที่เป็นสาเหตุของการแพ้ในเด็กเล็กที่พบบ่อย คือ นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี ถั่วลิสง สำหรับเด็กโตและผู้ใหญ่พบว่า อาหารทะเลเป็นสาเหตุสำคัญของการแพ้อาหารที่พบบ่อย ซึ่งบางครั้งผู้ที่แพ้อาหารอาจทานอาหารที่มีส่วนผสมของอาหารที่แพ้เขาไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จนเกิดรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้น

การทราบว่าอาหารชนิดใดมีส่วนประกอบของอาหารที่ผู้ป่วยแพ้จึงมีความสำคัญมาก

อาการแพ้อาหารอาจเกิดขึ้นตั้งแต่เบาไปจนถึงขั้นรุนแรง เป็นได้ทุกระบบของร่างกาย และอาการสามารถเกิดขึ้นได้ทันที คือ ภายใน 5-10 นาที ถึง 4-6 ชั่วโมง หรือค่อยๆ มีอาการหลายชั่วโมง หรือ 2-3 วันหลังทานแล้วเกิดขึ้นก็ได้ โดยอาการที่พบบ่อย คือ อาการทางระบบทางเดินอาหาร เช่น คัดน้ำ ปาก อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย ถ่ายเป็นมูกเลือด เป็นต้น อาการทางผิวหนัง เป็นผื่นคัน ลมพิษ ตาบวม ปากบวม และอาการทางระบบหายใจ เช่น จาม น้ำมูก ไอ หอบ แน่นหน้าอก เป็นต้น ในบางรายอาการแพ้อาจรุนแรงถึงขั้นหมดสติ หายใจไม่ออก หอบ ซ็อค (ความดันโลหิตต่ำ) และเสียชีวิตได้

## รู้ได้อย่างไรว่าแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใด?

หากมีอาการเข้าข่าย หรือสงสัยว่าลูกอาจเป็นโรคภูมิแพ้ ควรรีบพามาพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง โดยการตรวจวินิจฉัยโรคภูมิแพ้สามารถทำได้ ดังนี้

### 1. การทดสอบภูมิแพ้โดยการสะกิดผิวหนัง (Skin Prick Test)

เป็นหนึ่งในวิธีการทดสอบสารก่อภูมิแพ้ต่างๆ (ชนิดเฉียบพลัน IgE-mediated) โดยทำที่ผิวหนัง แพทย์จะหยดน้ำยาที่ต้องการทดสอบลงบนผิวหนัง แล้วใช้ปลายเข็มสะกิดเพื่อให้น้ำยาสามารถซึมเข้าสู่ใต้ผิวหนัง รออ่านผล 15-20 นาที ถ้าแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใด จะเกิดปฏิกิริยา ภูมิ บวม แดง คลายตุ่มยุบตัวของผิวหนังบริเวณตำแหน่งที่หยดน้ำยาชนิดนั้นๆ ข้อดีคือ สะดวกรวดเร็ว และทราบผลในวันตรวจเลย ข้อจำกัด คือต้องงดรับประทานยาแก้อักเสบก่อนวันมาทำอย่างน้อย 7 วัน

### 2. การตรวจภูมิแพ้ด้วยการเจาะเลือด (Allergy blood test)

เป็นการนำตัวอย่างเลือดไปตรวจหาหาปริมาณสารเคมีในเลือด หรืออิมมูโนโกลบูลินอี (IgE) ชนิดที่จำเพาะต่อสารก่อภูมิแพ้แต่ละชนิดโดยตรง (Specific IgE) ในห้องปฏิบัติการโดยผลตรวจจะทำให้แพทย์ประเมินได้ว่า ผู้ป่วยนั้นแพ้สารชนิดใดบ้าง และมากน้อยเพียงใด ซึ่งสามารถตรวจได้ทั้งสารก่อภูมิแพ้ อาหาร และทางอากาศ

### 3. การทดสอบการแพ้อาหาร โดยรับประทานอาหารที่สงสัย (Oral Food Challenge Test) คือ

การให้ผู้ป่วยลองรับประทานอาหารที่สงสัย แล้วสังเกตอาการที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด วิธีการทดสอบนี้เป็นการยืนยันการวินิจฉัยการแพ้อาหารที่แม่นยำ และน่าเชื่อถือมากที่สุด โดยจะเลือกทดสอบอาหารที่สงสัยจากประวัติผู้ป่วย หรือผลตรวจ skin prick test หรือผลตรวจ specific IgE ที่ยังสงสัยการแพ้อาหาร หรือทำทดสอบอาหารเพื่อยืนยันว่าผู้ป่วยหายจากการแพ้อาหารนั้นแล้ว

## การรักษาโรคภูมิแพ้

ด้านการรักษาโรคภูมิแพ้ วิธีที่ดีที่สุดคือการหลีกเลี่ยงสารที่ก่อภูมิแพ้นั้นๆ และพยายามดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นแจ่มใส ส่วนการรักษาด้วยยา เป็นการรักษาตามอาการ เช่น ยาแก้อาการแพ้ คัน ยาลดน้ำมูก ยาขยายหลอดลมแก้อาการหอบ แน่นหน้าอก เป็นต้น รวมไปถึงการรักษาด้วยการฉีดวัคซีนภูมิแพ้ และการผ่าตัดที่ใช้ในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการคัดจมูก ซึ่งให้การรักษาโดยการขยายอย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้น หรือมีโรคบางอย่างรวมด้วย เช่น ผนังกันของจมูกคด เยื่อจมูกบวมมากผิดปกติ ซึ่งไม่ดีขึ้นหลังให้การรักษาด้วยยา