



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

โรคภูมิแพ้คืออะไร ทำไมถึงเป็น

หากลูกมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล มีผื่นเมื่อทานอาหาร หากเด็ก ๆ มีอาการเหล่านี้ อาจแสดงว่าลูกคุณเป็นภูมิแพ้ แล้วภูมิแพ้ คืออะไร ทำไมถึงเป็น คุณหมอ (พญ.ธันยธร พิสิฐบัณฑิตกุล) กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้และระบบภูมิคุ้มกัน รพ.วิชัยเวชээอ่อมน้อย ไซ้ซ้อซ้องใจให้ได้ทราบกัน โรคภูมิแพ้ คือโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายของเรามีการตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ผิดปกติ โดยสารก่อภูมิแพ้จะแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ กลุ่มแรก สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ ได้แก่ ควัน ไรฝุ่น ขนสัตว์ กลุ่มที่สอง สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร เช่น โปรตีนในนมวัว ในไข่ ในถั่วเหลือง หรือพวกแป้งสาลี รวมถึงกลุ่มสัตว์มีกระดูก ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในเด็กที่มีอายุช่วงขวบปีแรก เช่น อาการแพ้นม หรือเวลากินนมจะมีเสียงครี๊ดคราด เหมือนมีเสมหะอยู่ในคอตลอดเวลา ซึ่งถ้าดูแลไม่ดีอาจจะลุกลามเป็นโรคปอดอักเสบได้

สาเหตุของการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็ก คืออะไร สาเหตุของโรคภูมิแพ้มีหลายปัจจัย แต่สิ่งที่สำคัญ คือ เรื่องของกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม ถ้าเกิดกรณีที่คุณพ่อและคุณแม่เป็นภูมิแพ้ทั้งคู่ โอกาสที่ลูกจะเป็นภูมิแพ้ก้มีมากขึ้นประมาณ 40-60% แต่กรรมพันธุ์อย่างเดียว ก็อาจยังไม่แสดงอาการ ปัจจัยสำคัญอีก 2 ส่วน ก็คือ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในปัจจุบันความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายน้อยลง สิ่งแวดล้อมแย่ลง มีมลภาวะ ก็จะเป็นเหตุผลที่ทำให้คนเป็นโรคภูมิแพ้มากยิ่งขึ้น ปัจจุบันโรคภูมิแพ้ ถือเป็นโรคเรื้อรังอันดับ 3 ที่ทำให้เด็กในวัยเรียนต้องขาดเรียน

หวัดกับภูมิแพ้ต่างกันอย่างไร หวัดกับภูมิแพ้อาการจะคล้าย ๆ กัน แต่หวัด จะมีสาเหตุของโรคที่ชัดเจน คือเกิดจากเชื้อไวรัส คนที่มีอาการก็จะมีอาการแบบเฉียบพลัน เช่น อาจมีไข้ หรือไม่มีไข้ก็ได้ มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล หรือมีการจามถี่ ๆ ถ้าหากมีอาการปวดเมื่อยตามตัว มีไข้ ก็จะเป็นอาการที่บอกได้ชัดเจนว่าเป็นโรคหวัด ซึ่งอาการก็จะเป็นอย่างประมาณ 3-5 วัน ภายใน 1 สัปดาห์ก็สามารถหายได้เองเป็นปกติ โดยที่ไม่ต้องรักษาอะไร

สารก่อภูมิแพ้มี 2 ประเภท ได้แก่ สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ ขนสุนัข ขนแมว เกสรหญ้า หรือเชื้อรา เป็นต้น สารก่อภูมิแพ้ประเภทอาหาร เช่น นมวัว นมถั่วเหลือง ไข่ อาหารทะเล หรือแป้งสาลี เป็นต้น โดยไรฝุ่นเป็นสารก่อภูมิแพ้ภายในบ้านที่พบได้บ่อยที่สุด ซึ่งพบบ่อยในบริเวณที่นอน ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม หรือพรมภายในห้องนอน ตัวไรฝุ่นสามารถเจริญเติบโตได้ดีในอุณหภูมิและความชื้นที่เหมาะสมภายในห้องนอน

กลุ่มโรคภูมิแพ้ที่พบบ่อยในคนไทย กลุ่มภูมิแพ้ในอากาศ พบได้ในเด็กตั้งแต่อายุประมาณ 2 ปี และสามารถเป็นได้ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ โรคนี้จะทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อโพรงจมูกเรื้อรัง เมื่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ ทำให้มีอาการคัดจมูก จาม มีน้ำมูก โดยการมี



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

น้ำมูกในบางคนอาจมีน้ำมูกไหลลงคอ ทำให้เกิดเสียงแหบตามมา หรือในบางรายพบว่ามึนน้ำมูกที่ค้างในโพรงจมูก ทำให้เกิดเลือดกำเดา หากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมจะเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ

กลุ่มภูมิแพ้อาหาร เป็นปฏิกิริยาของร่างกาย เมื่อได้รับประทานอาหารที่แพ้ ผ่านกลไกภูมิคุ้มกันทำให้เกิดอาการในระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยอาการอาจเกิดขึ้นเพียงระบบเดียวหรือหลายระบบ และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ การแพ้อาหารเกิดขึ้นได้กับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อาหารที่เป็นสาเหตุของการแพ้ในเด็กเล็กที่พบมาก คือ นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี ถั่วลิสง สำหรับเด็กโตและผู้ใหญ่พบว่า อาหารทะเลเป็นสาเหตุสำคัญของการแพ้อาหารที่พบบ่อย ซึ่งบางครั้ง ผู้ที่แพ้อาหารอาจรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของอาหารที่แพ้เข้าไปโดยไม่รู้ตัว จนเกิดอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

กลุ่มภูมิแพ้ผิวหนัง พบบ่อยในเด็กเล็กอายุตั้งแต่ 1-2 เดือน จนถึงเด็กโต มักมีอาการเป็นผื่นแดง คันตามบริเวณผิวหนัง เป็นลมพิษ ตาบวม ปากบวม โดยการเกิดภูมิแพ้ในกลุ่มนี้จะมีความสัมพันธ์กับกลุ่มภูมิแพ้อาหาร ซึ่งควรได้รับการตรวจวินิจฉัยให้ชัดเจน เพราะอาจเกิดการแพ้อาหารจริง หรืออาจเป็นเพียงอาการแสดงจากการได้รับการกระตุ้นจากอาหารเหล่านั้น

สาเหตุของโรคภูมิแพ้ พันธุกรรม โรคภูมิแพ้หลายโรค จะเกิดขึ้นได้ง่ายถ้ามีพันธุกรรม เช่น โรคหืด โรคแพ้อากาศ และผื่นภูมิแพ้ในเด็กยิ่งถ้ามีประวัติว่าทั้งพ่อและแม่เป็น จะยังมีโอกาสมากกว่าพ่อหรือแม่เป็นฝ่ายเดียว กล่าวคือถ้าพ่อหรือแม่เป็นโรคภูมิแพ้จะทำให้ลูกมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ประมาณร้อยละ 30-50 แต่ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นโรคภูมิแพ้จะมีผลให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้นถึงร้อยละ 50-70 ในขณะที่เด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่มีประวัติโรคภูมิแพ้เลยมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้เพียง 10% สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะสารก่อภูมิแพ้ที่จะเข้าสู่ร่างกายเราเกิดจากสิ่งแวดล้อมไม่ว่าสารก่อภูมิแพ้ที่เข้าร่างกายโดยการหายใจ การรับประทาน หรือการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้และการแพ้บางอย่างสังเกตได้ง่าย เช่น มีอาการหลังจากรับประทานอาหารทะเล อาจเกิดผื่นลมพิษภายในเวลาครึ่งชั่วโมง หรือรับประทานยาแล้วมีผื่นขึ้น ผู้ป่วยกวาดบ้าน เล่นกับแมวหรือสุนัขแล้วเกิดอาการจาม คัดจมูกหรือหอบ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งเสริมให้เกิดอาการของโรคภูมิแพ้ ได้แก่ อากาศเปลี่ยนแปลง การสัมผัสสารระคายเคือง เช่น ควินรูป ควินบูทรี ควินทอไอเสีย มลพิษทางอากาศ ฝุ่น PM 5

การแยกอาการของภูมิแพ้กับไข้หวัด คนส่วนใหญ่มักแยกไม่ออกว่าอาการที่เป็นอยู่คือภูมิแพ้หรือไข้หวัด จริงๆ แล้วภูมิแพ้ทางเดินหายใจมีอาการคล้ายไข้หวัด คือมีจาม น้ำมูกไหล คัดจมูก แต่จะแสดงอาการเป็นเวลา เช่น อาการของภูมิแพ้จะแสดงในช่วงกลางคืนและช่วงเช้า ตื่นเข้ามาจะจามและมีน้ำมูกไหล พอออกจากบ้านเจอแดดก็หาย ซึ่งอาจเป็นผลจากไรฝุ่นบนที่นอนหรือตุ๊กตาก็ได้ บางรายอาจมีอาการตอน



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ที่ใกล้ชิดกับสัตว์เลี้ยงอย่างแมวหรือสุนัข จะไม่ได้มีอากาศตลอดเวลา ส่วนไขหวัดจะมีอาการเหล่านี้เช่นกัน แต่จะเป็นตลอดเวลาและมักมีไข้ เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น เสมหะเปลี่ยนสีร่วมด้วย

ขอบตาดำเพราะภูมิแพ้จริงหรือไม่? ขอบตาดำจากโรคภูมิแพ้ (Allergic Shiner) คือการที่ขอบตาดำคล้ำ อาจมีได้ตาบวมร่วมจากโรคภูมิแพ้ เพราะเมื่อเป็นภูมิแพ้จะมีอาการ เยื่อบุจมูกอักเสบ คันตา เคืองตา ตาบวม ตาแดง น้ำมูกไหล ไอ จาม โดยผู้ที่เป็นเรื้อรังมักเกิดเยื่อบุจมูกและตาบวม ทำให้เลือดดำไหลผ่านได้ยาก จึงค้างอยู่บริเวณใต้ตา ทำให้เกิดเป็นรอยคล้ำใต้ตานั้นเอง ดังนั้น เมื่อมีอาการเหล่านี้พยายามงดการขยี้ตาแรงๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มรอยคล้ำและรอยเหี่ยวย่น ควรหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ และรักษาโรคภูมิแพ้อย่างต่อเนื่อง

รู้ได้อย่างไรว่าแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใด? การทดสอบภูมิแพ้โดยการสะกิดผิวหนัง (Skin Prick Test) เป็นหนึ่งในวิธีการทดสอบสารก่อภูมิแพ้ต่างๆ (ชนิดเฉียบพลัน IgE-mediated) โดยทำที่ผิวหนัง แพทย์จะหยดน้ำยาที่ต้องการทดสอบลงบนผิวหนัง แล้วใช้ปลายเข็มสะกิดเพื่อให้น้ำยาสามารถซึมเข้าสู่ใต้ผิวหนัง ใช้เวลาเพียง 20-30 นาที ถ้าแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใด จะเกิดปฏิกิริยาคัน บวม แดง คล้ายตุ่มยุงกัดของผิวหนังบริเวณตำแหน่งที่หยดน้ำยาชนิดนั้นๆ ข้อดี คือ สะดวกรวดเร็ว และทราบผลในวันตรวจเลย ข้อจำกัดคือต้องรับประทานยาแก้แพ้ก่อนวันมาทำอย่างน้อย 7 - 10 วัน

การตรวจภูมิแพ้ด้วยการเจาะเลือด (Allergy blood test) เป็นการนำตัวอย่างเลือดไปตรวจหาปริมาณสารเคมีในเลือด หรืออิมมูโนโกลบูลินอี (IgE) ชนิดที่จำเพาะต่อสารก่อภูมิแพ้แต่ละชนิดโดยตรง (Specific IgE) ในห้องปฏิบัติการโดยผลตรวจจะทำให้แพทย์ประเมินได้ว่า ผู้ป่วยนั้นแพ้สารชนิดใดบ้าง และมากน้อยเพียงใด ซึ่งสามารถตรวจได้ทั้งสารก่อภูมิแพ้อาหาร และทางอากาศ

การทดสอบการแพ้อาหาร โดยรับประทานอาหารที่สงสัย (Oral Food Challenge Test) คือ การให้ผู้ป่วยลองรับประทานอาหารที่สงสัย แล้วสังเกตอาการที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด วิธีการทดสอบนี้เป็นการยืนยันการวินิจฉัยการแพ้อาหารที่แม่นยำ และน่าเชื่อถือมากที่สุด โดยจะเลือกทดสอบอาหารที่สงสัยจากประวัติผู้ป่วย หรือผลตรวจ skin prick test หรือผลตรวจ specific IgE ที่ยังสงสัยการแพ้อาหาร หรือทำทดสอบอาหารเพื่อยืนยันว่าผู้ป่วยหายจากการแพ้อาหารนั้นแล้ว

5 วิธีป้องกันโรคภูมิแพ้ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ จากอากาศ เช่น ฝุ่น เกสรดอกไม้ ขนสัตว์ อาหาร และส่วนผสมของอาหารชนิดต่างๆ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน อยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม เพื่อลดอาการแพ้ที่อาจเกิดจากอากาศ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและปอด ให้มีการใช้งานเต็มประสิทธิภาพ นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

การรักษาโรคภูมิแพ้ หลีกเลียงจากสารก่อภูมิแพ้ (หากทราบว่าแพ้สารชนิดไหน) ภูมิแพ้บางอย่างสามารถหลีกเลียงได้ง่ายเช่น จากสัตว์เลี้ยง ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการของโรคลดลงได้ สารบางอย่างหลีกเลียงได้ยาก เช่น เกสรหญ้า เกสรต้นไม้ เชื้อราในอากาศ ที่มีอยู่ในบรรยากาศที่เราหายใจ มีมากน้อยแล้วแต่สถานที่และฤดูกาล สารบางอย่างหลีกเลียงได้ยากแต่ทำให้น้อยลงได้ เช่น ไรฝุ่นตามที่นอน หมอน พรม ควรทำความสะอาดสะอาดดูดฝุ่นสม่ำเสมอ หากซักด้วยเครื่องควรปรับอุณหภูมิให้ร้อนประมาณ 60 องศาเซลเซียส และซักทุกสัปดาห์ จะช่วยลดจำนวนไรฝุ่นได้ หรืออาจใช้ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนกันไรฝุ่น ก็จะช่วยลดไรฝุ่นในที่นอน ที่ก่อให้เกิดอาการได้ ในกรณีผู้ป่วยแพ้จากการสัมผัส เช่น ผื่นคันบริเวณที่ถูกเครื่องประดับ เครื่องสำอางค์ ก็ควรงดการใช้

การใช้ยารักษา แพทย์จะวินิจฉัย และจ่ายยาให้ผู้ป่วยอย่างเหมาะสม เพื่อบรรเทา และควบคุมอาการที่จะเกิดขึ้น โดยผู้ที่มีอาการคัดจมูกมากอาจจะต้องใช้ยาลดอาการคัดจมูก สำหรับผู้ที่มีอาการเรื้อรังอาจจะต้องใช้ยาพ่นจมูก **การฉีดวัคซีนรักษาโรคภูมิแพ้** โดยผู้ป่วยจะได้รับการฉีดสารก่อภูมิแพ้เพื่อให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันชนิด IgG การฉีดจะเลือกฉีดเฉพาะสารก่อภูมิแพ้ที่ทดสอบทางผิวหนังแล้วพบว่าแพ้ จากนั้นแพทย์จะเพิ่มขนาดยาตามตารางเวลา ซึ่งผลข้างเคียงจากการฉีดจะมีรอยผื่นแดง ผื่นคัน นานประมาณ 4 - 8 ชั่วโมง ส่วนผลข้างเคียงอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้น คือ การคัดจมูก น้ำมูกไหล อาการเหล่านี้มักจะเกิดภายใน 30 นาทีหลังฉีด มีส่วนน้อยที่อาจจะแพ้ยาที่ฉีดรุนแรง แต่อาการมักเป็นชั่วคราว และหายได้หลังจากแพทย์ให้ยาแก้แพ้

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล <https://shorturl.asia/Zq8NF>

โรงพยาบาลบางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล <https://shorturl.asia/ja9y5>