

ภูมิแพ้อาหาร ... อันตรายกว่าที่คิด



ภาวะแพ้อาหารในผู้ใหญ่ (แบบเฉียบพลัน) นั้นเป็นอย่างไร หลายท่านอาจจะเกิดความสงสัยว่าเราเองก็ทานอาหารชนิดนี้ มาตั้งแต่เด็ก แต่ทำไมถึงมาเกิดอาหารแพ้ตอนโต โรงพยาบาลสุขุมวิท พร้อมทีมแพทย์ที่ชำนาญการด้านโรคภูมิแพ้ ได้ดำเนินการจัดแพ็คเกจทดสอบภูมิแพ้ 40 ชนิด โดยการเจาะเลือดหาสารก่อภูมิแพ้ ในราคา 4,000 บาท ตั้งแต่บัดนี้ - 31 ธันวาคม 63

ภาวะแพ้อาหารในผู้ใหญ่

เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในเวชปฏิบัติทั่วไป ซึ่งในที่นี้จะหมายถึงภาวะแพ้แบบเฉียบพลันที่เกิดจากร่างกายสร้างสารภูมิคุ้มกันต่อโปรตีนในอาหารบางชนิดภาวะเฉียบพลันจะเกิดหลังจากการรับประทานอาหารที่เป็นสาเหตุของการแพ้ไปไม่กี่นาที หรือเกิดภายใน 2 ชั่วโมง อาการแสดงของร่างกายจะพบมากกว่า 1 ระบบขึ้นไป จาก 4 ระบบดังต่อไปนี้

- 1 อาการทางผิวหนัง: ผื่นคัน ผื่นลมพิษหรือผิวแดงทั้งตัว ปากบวม ตาบวม หน้าบวม
- 2 อาการทางระบบทางเดินหายใจ: คัดจมูก น้ำมูกไหล เสียงแหบ ไอมาก แน่นหน้าอก หายใจเสียงวี๊ด หรือหายใจไม่ออก
- 3 อาการทางระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ: ใจสั่น หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก ความดันโลหิตตก อาจรุนแรงถึงขั้นหัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตได้

4 อาการทางระบบทางเดินอาหาร: คลื่นไส้ อาเจียน ปวดมวนท้อง ถ่ายเหลว

อาหารที่เป็นสาเหตุที่พบได้ เช่น อาหารทะเล โดยเฉพาะ กุ้ง หอย ปลาหมึก ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง สาลี ถั่ว ไข่ ผลไม้ บางประเภท เช่น ถั่วลิสง แอปเปิ้ล อะโวคาโด กีวี ขนุน เป็นต้น

กินมานาน ทำไมเพิ่งจะมาแพ้ตอนผู้ใหญ่

หลักการของการแพ้เฉียบพลัน คือ ร่างกายจะต้องเคยได้รับการกระตุ้นหรือเรียนรู้จากการรับประทาน อาหารประเภท นั้นหรือได้รับสารที่มีโปรตีนโครงสร้างคล้ายๆ กัน (sensitization) เมื่อไหร่ก็ตามที่ร่างกายสร้าง สารภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า IgE (อิมมูโนโกลบูลิน ชนิดอี) ที่มีความจำเพาะเจาะจงต่อโปรตีนในอาหารชนิดนั้น ก็จะเหนี่ยวนำให้เกิดปฏิกิริยาการแพ้เฉียบพลัน จากการปล่อยสารฮิสตามีน (histamine) จากเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งในร่างกาย ความสำคัญก็คือสารภูมิคุ้มกันนี้หลังจากผลิต มาแล้ว มีแนวโน้มว่าจะมีตลอดไป ซึ่งหมายความว่าถ้าเราได้รับประทานอาหารชนิดเดิมที่เป็นสาเหตุของการแพ้ก็จะมีอาการ ลักษณะเดิมอีก และไม่สามารถทาน อาหารชนิดนั้นได้เป็นปกติอีก

แพ้อาหารแบบอื่นๆ ที่พบได้ในบางคน เช่น ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสาลี อาหารทะเล ซึ่งทานได้ปกติ แต่เมื่อมี ปัจจัยกระตุ้น เช่น การออกกำลังกาย รับประทานร่วมกับยาแก้ปวดกลุ่ม NSAID หรือ รับประทานอาหารร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้เกิดขึ้น ซึ่งเกิดจากปัจจัยเหล่านี้กระตุ้นการดูด ซึมสารที่ทำให้แพ้มากขึ้น

เมื่อไหร่ที่ต้องพบแพทย์

หากท่านเคยมีประวัติที่สงสัยว่ามีอาการแพ้แบบเฉียบพลันหลังจากทานอาหารที่สงสัยว่าแพ้ และมีอาการแสดงมากกว่า 1 ระบบ หรือมีอาการแค่ระบบเดียวแต่มีความรุนแรงมาก โดยเฉพาะอาการทางระบบ หายใจหรืออาการทางระบบ ไหลเวียนโลหิตและหัวใจ ควรพบแพทย์เพื่อได้รับการวินิจฉัยหลังจากที่ได้รับการรักษาแล้ว เพื่อที่ท่านจะได้หลีกเลี่ยงอาหาร ชนิดนั้น และป้องกันการแพ้อาหารซ้ำ โดยเมื่อท่านมาพบแพทย์ แพทย์จะซักประวัติ เรื่อง อาหารที่ทานระยะเวลาของอาการ แสดงหลังจากรับประทาน ยาที่ใช้ประจำ สิ่งแวดล้อมรอบข้าง ปัจจัยกระตุ้นการแพ้ โดยการวินิจฉัยจะใช้ประวัติร่วมกับ การทดสอบทางผิวหนัง (skin test) หรือ การเจาะเลือดเพื่อตรวจสารภูมิคุ้มกัน (specific IgE) หรือใช้ทั้ง 2 วิธีร่วมกัน เพื่อ ประเมินความน่าจะเป็นของอาหารที่สงสัยว่าจะเป็นสาเหตุของการแพ้ ในกรณีที่ผลทดสอบให้ผลเป็นลบจะทดสอบโดยการลอง รับประทาน อาหารที่สงสัย (food challenge test) โดยที่จะต้องทำภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น

ถ้าเกิดแพ้ขึ้นมา ทำอย่างไรดี ?

ให้ท่านตั้งสติ และรีบขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างหรือโทรเรียกรถพยาบาลทันที ก่อนที่อาการจะรุนแรงมากขึ้น จัดท่าทางที่เหมาะสม ถ้าท่านหรือคนที่เกิดอาการรู้สึกเวียนศีรษะหน้ามืดให้นั่งหรือนอนในท่าที่รู้สึกสบาย และสามารถหายใจ ได้สะดวก

ในกรณีฉุกเฉิน ถ้าบริเวณนั้นหรือท่านมียาแก้แพ้พกติดตัวมา สามารถให้ทานก่อนได้ระหว่างที่รอรับ ความช่วยเหลือ แต่ไม่ได้หมายความว่ายาแก้แพ้จะเป็นยาหลักในการรักษา ซึ่งยาที่ใช้ในการรักษาอาการแพ้เฉียบพลัน คือ อะดรีนาลีน

ลีน (Adrenaline) ซึ่งจะมีในสถานพยาบาล หรือในกรณีที่ท่านเคย ได้รับการวินิจฉัย ว่าแพ้อาหารและได้รับยานี้พกติดตัว ให้ใช้ยานี้ฉีดบริเวณกล้ามเนื้อต้นขา ก่อนที่ จะมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที โดยแพทย์อาจจะให้ท่านอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อสังเกตอาการต่ออย่างน้อย 1 วัน