การแพ้อาหาร (Food allergy)

การแพ้อาหารจะเกิดขึ้นกับเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ โดยพบในผู้ใหญ่ประมาณ ๓% และในเด็ก ๖% นอกจากนี้ยังพบในเด็กเล็กมากกว่าเด็กโต โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า ๑ ปี เนื่องจากการย่อยอาหารยังทำได้ไม่สมบูรณ์ เมื่ออาหารบางส่วนที่ย่อยไม่สมบูรณ์ในทางเดินอาหาร ผ่านเข้าไปในกระแสเลือด จะไปกระตุ้นเม็ดเลือดขาวให้หลั่งสารแพ้กลุ่ม histamine และ leukotriene ทำให้เกิดอาการแพ้ขึ้น

อาหารที่เป็นสาเหตุของการแพ้ในเด็กเล็กที่พบมาก คือ นมวัว เมื่อเริ่มได้อาหารเสริม จะพบการแพ้ไข่ ถั่ว หรือแป้งสาลีได้ สำหรับเด็กโตและผู้ใหญ่พบว่าอาหารทะเลเป็นสาเหตุสำคัญของการแพ้อาหาร

อาการแพ้อาหาร

ระบบทางเดินอาหาร : คันปาก อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย

ระบบผิวหนัง : ผื่นคัน ลมพิษ ปากบวม

ระบบทางเดินหายใจ : จาม น้ำมูกไหล ไอ หอบ แน่นหน้าอก

ในรายที่อาการแพ้รุนแรง จะมีอาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก ความดันโลหิตต่ำ รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

การรักษาและป้องกันอาการแพ้อาหาร

เมื่อพบว่าแพ้อาหารชนิดใด ควรหลีกเลี่ยงอาหารชนิดนั้น จะเป็นป้องกันที่ดีที่สุด ผู้ที่แพ้อาหารควรต้องหลีกเลี่ยงอาหารกลุ่มที่แพ้ด้วยเสมอ เช่น เมื่อแพ้นมวัว จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากนมวัว เช่น ไอศครีม เค็ก คุกกี้ ถ้าเป็นเด็กเล็กที่ยังต้องทานนมอยู่ ควรให้กลับมากินนมแม่ หรือหากนมแม่ไม่พอ ควรเปลี่ยนให้ทานนมสูตรพิเศษสำหรับแพ้นมวัว (extensive hydrolysate formula) หรือทานนมถั่วเหลืองแทน ดังนั้นผู้ที่แพ้อาหารมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสังเกตฉลากอาหาร เพื่อเลี่ยงอาหารที่แพ้ได้ถูกต้อง

สำหรับการรักษาโดยการใช้ยา จะเป็นการบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้แพ้เพื่อลดอาการคัน ผื่นลมพิษ หากมีอาการแพ้อาหารรุนแรง ผู้ที่แพ้อาหารจำเป็นต้องมียาฉุกเฉิน คือ Adrenaline เตรียมพร้อมไว้สำหรับฉีดพกติดตัวตลอดเวลา และควรรู้วิธีการฉีดยาด้วยตนเองอย่างถูกต้อง

โอกาสในการหายขึ้นอยู่กับว่าแพ้อาหารชนิดใด หากแพ้ถั่ว หรือ อาหารทะเล มักจะแพ้ตลอดชีวิต ซึ่งต่างจากการแพ้ นม หรือ ไข่ ที่มักจะเป็นในเด็กเล็ก และอาการจะดีขึ้นหรือหายไปเมื่อโตขึ้นหรือเป็นผู้ใหญ่ เช่นเด็กที่แพ้นมวัว มีโอกาสหายแพ้ ๕๐% เมื่ออายุ ๑ ปี หายแพ้ ๗๐% เมื่ออายุ ๓ ปี และหายแพ้ ๘๕% เมื่ออายุ ๕ ปี ส่วนที่เหลือ ๕-๑๐% จะมีอาการแพ้ตลอดไป