

## ใครจะไปคิดว่าคุณเองก็ยังไม่แพ้อาหาร.....

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

ใครจะไปคิดว่าอาหารที่กินง่าย ๆ อย่างไข่ จะทำให้เกิดอาการแพ้ได้



แอ้มวัคซีนที่ใช้ไข่ในกระบวนการผลิต อย่าง วัคซีนหวัด 2009 ชนิดเชื้อเป็น ที่ประเทศไทยกำลังผลิตอยู่ คนแพ้อาหารก็เสียโอกาสไปด้วย

อยากทราบว่า แพ้อาหารเป็นอย่างไร นพ.กฤษดา ศิริรามสุข ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวจากข้อมูลพบว่า ในเด็กก่อนขวบปีแรกที่แพ้อาหาร เช่น ไข่ขาว นมวัว ถั่วลิสง กลุ่มนี้จะพบได้ประมาณ 5-7%

การแพ้อาหาร เป็นอาการแพ้โปรตีนในไข่ขาว คือ อัลบูมิน โดยสารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ คือ โอโวมิวคอยด์ เป็นโปรตีนตัวหนึ่ง ซึ่งหนูความรอนได้ดีมาก แม่ต้มไข่แล้วโปรตีนตัวนี้ก็ยังคงอยู่ เด็กอายุยังไม่ถึง 8 เดือน จึงไม่ยอมกินไข่ขาว ถ้าสงสัยว่าแพ้ให้หลีกเลี่ยงไข่ขาวไว้ก่อน

อาการแพ้ไข่ขาว จะมี 2 อย่าง คือ อาการเฉพาะที่ และอาการ โดยรวมทั่วร่างกาย

**อาการเฉพาะที่** ได้แก่ ปากบวมแดง คันในกระพุ้งปาก เยื่ออ่อน ๆ ในปาก หรือบางคนปากบวมเหมือนครุฑเลย

**อาการโดยรวม** จะมีได้ตั้งแต่เป็นผื่นลมพิษ บางทีแน่นหน้าอก หลอดลมตีบ หายใจวี๊ด ๆ เหมือนเป็นหอบ

**คนที่แพ้ไข่** ส่วนใหญ่จะเจอในเด็กทารกไปจนถึงอายุ 6 ขวบ หรือไปจนถึงอายุก่อนเข้าวัยรุ่น แต่พอโตขึ้นไปแล้วร่างกายเหมือน ได้ภูมิคุ้มกันทานมาเรื่อย ๆ โดยคนที่แพ้ไข่ขาว นั้น มักจะแพ้ถั่วลิสง แพกถั่วเต็น หรือสารในข้าวสาลีด้วย พอกินอาหารเหล่านี้มาเรื่อย ๆ โตขึ้นจะทำให้มีภูมิคุ้มกันทานและไม่แพ้ไข่ขาวอีก

ดังนั้นคนที่แพ้ไข่ขาวจะไม่แพ้ตลอดชีวิต

ในเด็กที่แพ้ไข่ขาวบางคนจะมีผื่นคล้าย ๆ ภูมิแพ้ที่บริเวณแก้มทั้ง 2 ข้าง หรือเป็นสีแดง ๆ ซึ่งอาจเป็นผื่นแพ้ที่เกิดจากการแพ้ไข่ขาวหรือนม ก็ได้ ดังนั้นต้องสังเกตให้ดี และหากมีอาการดังกล่าวควรหลีกเลี่ยงไข่ขาว รวมไปถึง ถั่วลิสง และข้าว สาลี

เคล็ดลับง่าย ๆ คือ ในเด็กทารกแรกเกิดไปจนถึงอายุประมาณ 8 เดือนควรเลี่ยงอาหารจำพวกไข่ขาว ถั่วลิสง อาหารจากข้าวสาลี เพราะถ้าเกิดอาการแพ้ครั้งแรกปากบวม ปากเจอ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนแล้ว หากแพครั้งที่ 2 จะทำให้เกิดอาการแพรุนแรงได้

นอกจากนี้ ในเด็กที่แพ้ไข่ขาวต้องระวังเรื่องวัคซีน เพราะมีวัคซีนบางชนิดที่มีไข่ขาวเป็นส่วนประกอบ จะห้ามฉีดพ่นในคนที่แพ้ไข่ขาวด้วย

ท้ายนี้อยากฝากว่า เมื่อใดก็ตามที่เป็นผื่นผิวหนัง แพ้ง่าย มีอาการเหมือนภูมิแพ้ไม่หายสักที ไปหาหมอก็ก็นิยาม อาจจะมีไข่ขาว ถั่วลิสง หรือข้าวสาลี บางทีผื่นอาจหายไปเอง ได้ เพราะบางทีอาจแพ้โปรตีนเหล่านี้โดยไม่รู้ตัว.

**ที่มาข้อมูล :** หนังสือพิมพ์เดลินิวส์