

## โรคภูมิแพ้ (Allergies) คืออะไร?

โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่มักเกิดขึ้นในเด็ก แต่ในขณะเดียวกันโรคภูมิแพ้ก็สามารถเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ได้ด้วย

โรคภูมิแพ้เกิดจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายตอบสนองต่อสารบางอย่าง ซึ่งเรียกว่า สารก่อภูมิแพ้ อย่างรุนแรง โดยสารก่อภูมิแพ้มักพบได้โดยทั่วไป เช่น ละอองเกสร รังแคของสัตว์ และพิษของผึ้ง ซึ่งในผู้ที่เป็โรคภูมิแพ้ ร่างกายจะทำการตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ว่าเป็นสารที่อันตรายต่อร่างกาย จึงทำให้ร่างกายพยายามที่จะกำจัดสารเหล่านั้นออก และทำให้เกิดอาการแพ้ตามมา โดยอาการแพ้เหล่านั้นเป็นได้ตั้งแต่อาการแพ้เล็กน้อย อาการแพ้รุนแรง จนถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิต

## อิมมูโนโกลบูลิน อี (IgE) คืออะไร?

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ โดยการสร้างสารภูมิต้านทาน (Antibody) ที่เรียกว่า อิมมูโนโกลบูลิน อี (IgE) ขึ้นมา โดยมีเป้าหมายเพื่อทำลายสารก่อภูมิแพ้ แต่ในขณะเดียวกัน อิมมูโนโกลบูลิน อี (IgE) ที่ร่างกายสร้างขึ้นนั้น ก็จะส่งสัญญาณให้เซลล์ในร่างกาย ปล่อยสารเคมีบางอย่างออกมา เช่น ฮิสตามีน(Histamine) ซึ่งเมื่อฮิสตามีน (Histamine) มีปริมาณมากเกินไป จะส่งผลให้เกิดอาการระคายเคืองต่ออวัยวะต่างๆในร่างกาย เช่น ผื่นขึ้น จมูก คอ และ ปอด

## ใครบ้างที่จะเป็นภูมิแพ้?

จากข้อมูลของ American College of Allergy, Asthma, and Immunology

พบว่า 1 ใน 5 ของชาวอเมริกัน (ประมาณ 50 ล้านคน) เป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งโรคภูมิแพ้จัดเป็นโรคลำดับที่ 6 ที่มักจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยเรื้อรังในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งทำให้เกิดค่าใช้จ่ายมากกว่า 18,000 ล้านเหรียญสหรัฐฯ ต่อปี (ประมาณ 600,000 ล้านบาท)

แม้ว่าทุกคนสามารถเกิดโรคภูมิแพ้ได้ แต่โรคนี้มักเกิดในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ ความชุกการแพ้อาหารและภูมิแพ้ผิวหนังในเด็กเพิ่มมากขึ้นในไม่กี่ปีที่ผ่านมาโดยที่ยังไม่ทราบสาเหตุของการเพิ่มขึ้นนี้ จากข้อมูลของ FARE (Food Allergy Research & Education) พบว่าเด็ก 1 คนในเด็กอเมริกัน 13 คน จะมีการแพ้อาหาร

## โรคภูมิแพ้มีกี่ชนิด?

อาการของโรคภูมิแพ้แบ่งออกเป็นหลายชนิด บางชนิดเป็นตามฤดูกาล บางชนิดอาจเกิดได้ตลอดปี ซึ่งสารก่อภูมิแพ้ที่พบได้บ่อย ประกอบไปด้วย

- ละอองเกสรดอกไม้
- ไรฝุ่น
- ขนสัตว์และรังแคของสัตว์
- แมลงสาบ
- เชื้อรา
- อาหาร เช่น ไข่ ปลา นม ถั่ว ข้าวสาลี ถั่วเหลือง หอย
- เหล็กในหรือการกัดของแมลงบางชนิด เช่น ตัวต่อ ผึ้ง ยุง มดคันไฟ หมัด แมลงวัน รันดำ
- ยา เช่น ยากลุ่ม เพนิซิลิน (Penicillin) หรือ แอสไพริน (Aspirin)
- ลาเท็กซ์ (Latex)
- สารเคมีที่ใช้ในบ้าน เช่น ผงซักฟอก

- โลหะ เช่น นิกเกิล (Nickel) โคบอลต์ (Cobalt) โครเมียม (Chromium) และสังกะสี (Zinc)

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้

ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้จะเพิ่มมากขึ้นถ้าหากคุณ...

- มีโรคประจำตัวเป็นโรคหอบหืด
- มีคนในครอบครัวเป็นโรคหอบหืดหรือโรคภูมิแพ้
- อายุน้อยกว่า 18 ปี

ในบางครั้งพบว่าโรคภูมิแพ้ในเด็กสามารถดีขึ้นหรือหายได้เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น หรือ อาการแพ้อาจจะหายไปเองและสามารถกลับมาเป็นใหม่ได้ในอีกไม่กี่ปีถัดมา

## อาการแทรกซ้อนของโรคภูมิแพ้

ในผู้ป่วยที่มีอาการแพ้อย่างรุนแรงบางราย อาจเกิดอาการแพ้รุนแรงจนทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า แอนาฟิแล็กซิส (Anaphylaxis) โดยอาการที่รุนแรงนี้มักเกิดจากโรคภูมิแพ้ซึ่งเกิดจาก อาหาร ยา กลุ่มเพนิซิลิน (Penicillin) และ พืชของแมลง ซึ่งอาการของแอนาฟิแล็กซิส ประกอบไปด้วย

- ความดันต่ำ
- ไม่รู้สึกตัว
- หายใจหอบเหนื่อย
- ผื่นผิวหนัง
- ชีพจรเบาและเร็ว
- คลื่นไส้อาเจียน
- เวียนศีรษะ
- หายใจมีเสียงวี๊ดรุนแรง

## ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มีความเสี่ยงที่จะเกิด อาการแทรกซ้อน ดังต่อไปนี้

- โรคหอบหืด (โรคทางทางเดินหายใจที่เกิดจากทางเดินหายใจอักเสบและตีบแคบ ทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอก หายใจเสียงวี๊ด และหายใจลำบาก)
- ผื่นผิวหนังอักเสบ
- โรคติดเชื้อที่หูหรือที่ปอด
- ไชน์สอักเสบ
- ริดสีดวงจมูก
- อาการปวดหัวไมเกรน

## การป้องกันการเกิดอาการแพ้

## วิธีการป้องกันการเกิดอาการแพ้หรือ จำกัดความรุนแรงของอาการแพ้ ทำได้ โดยปฏิบัติตามข้อ ดังต่อไปนี้

- **หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้** : ซึ่งอาจทำได้ยาก ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งที่แพ้ เช่น

หากแพ้รังแคของสัตว์ อาจทำได้โดยการหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ หากแพ้ละอองเกสรดอกไม้ อาจหลีกเลี่ยงโดยการอยู่ในตัวอาคาร ไม่ออกไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีละอองเกสรจำนวนมาก

- **ทำสมุดบันทึก** : เพื่อหาสาเหตุของอาการแพ้ หรือหาปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้อาการแพ้รุนแรงขึ้น โดยการจดบันทึกเกี่ยวกับ สิ่งที่ได้รับประทานหรือกิจกรรมที่ทำ
- **ใส่สร้อยข้อมือหรือสร้อยคอที่ระบุว่า เป็นโรคภูมิแพ้ (medical bracelet or necklace)** : เพื่อให้ผู้อื่นรู้ได้ว่าเป็นโรคภูมิแพ้ในกรณีที่ไม่สามารถสื่อสารได้ขณะเกิดอาการแพ้

ในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการแพ้รุนแรง อาจจำเป็นต้องพกยาอีพิเนฟริน (Epinephrine) เพื่อใช้ในกรณีที่เกิดแอนาไฟแล็กซิส (Anaphylaxis) ควร

ปรึกษาแพทย์หากสงสัยว่าอาจมีความจำเป็นต้องได้รับยา