



รู้ได้อย่างไรว่าลูกแพ้นมวัว



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. วราลี ผดุงพรรค

ทุกวันนี้เราได้ยินคำว่า "แพ้นม" กันมากขึ้น ซึ่งก็คือ การแพ้โปรตีนในนมวัวนั่นเอง อย่างไรก็ตามอาการแพ้โปรตีนนมวัวส่วนใหญ่เป็นภาวะเพียงชั่วคราว อาการจะหายได้ หากเด็กได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

ทำไมถึงแพ้นมวัว?

การได้รับนมผสมหรืออาหารอื่นๆ ที่ต่างจากนมแม่ที่เป็นโปรตีนแปลกปลอม อาจเสี่ยงต่อการเกิดการแพ้อาหาร เนื่องจากโปรตีนแปลกปลอมเหล่านี้ไม่ถูกย่อยหรือทำลาย โดยเฉพาะเด็กวัย 4-6 เดือนแรกที่เยื่อทางเดินอาหาร ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบน้ำย่อยต่างๆ ยังไม่แข็งแรง โปรตีนดังกล่าวจึงเข้าสู่ร่างกายได้มาก

ประกอบกับความเสียหายทางพันธุกรรม ประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว เป็นเหตุให้เด็กเล็กๆ เกิดอาการแพ้โปรตีนนมวัวได้ง่าย นอกจากนี้ค่านิยมในการบริโภคนมวัวปริมาณมาก หรือการงดนมวัวไปเลย ในช่วงตั้งท้องและช่วงให้นมบุตร อาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยเสี่ยงทำให้ลูกแพ้นมวัว

รู้ได้อย่างไรว่าแพ้?

การแพ้โปรตีนนมวัว เป็นโรคที่วินิจฉัยได้ช่วงแรกๆ ที่ตั้มยังไม่แสดงอาการใดๆ ออกมา พอตั้มไปได้สักระยะ 1-2 สัปดาห์จึงแสดงอาการ หากแสดงอาการหลังดื่มทันที เช่น หนาววอม ปากบวมแดง ลมพิษ อาเจียนมาก มีผื่นขึ้นตามใบหน้าหรือตามตัว บางรายถ่ายเป็นเลือดปนมูก ท้องเสียเรื้อรัง หรือหวัดเรื้อรัง หายใจครืดคราดนานๆ ดังนั้นจำเป็นต้องอาศัยการสังเกตอาการอย่างรวมกับประวัติสัมพันธ์กับอาการ และหากไม่แน่ใจกับอาการที่เกิดขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการหาสาเหตุ ที่แท้จริง

แบบไหนเข้าข่าย...แพ้!

อาการแพ้ของเด็กแต่ละคนอาจแสดงออกมาไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าในร่างกายของลูก ระบบไหนที่ไวต่อสารก่อภูมิแพ้ โดยเฉพาะเด็กคนไหนที่แพ้ง่าย มักมีประวัติ พ่อแม่หรือคนในครอบครัวเป็นภูมิแพ้อยู่แล้ว (ไม่จำเป็นที่พ่อแม่ต้องเป็นคนแพ้) อาจจะเป็นโรคภูมิแพ้อย่างอื่น เช่น ภูมิแพ้จมูกอักเสบ ผื่น แพ้ผิวหนังและหอบหืด)

อาการแพ้ ที่พบบ่อยที่สุดในเด็กเล็ก คือ ผื่นภูมิแพ้ ผื่นผื่นอักเสบ ส่วนใหญ่จะเกิดบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะที่แก้มทั้ง 2 ข้าง อาจมีผื่นขึ้นที่คานนอกแขน ข้อศอก ข้อมือ ขอพับแขนขา หัวเข่า ข้อเท้า หรือตามลำตัว ซึ่งเกิดขึ้นจากการอักเสบของผิวหนัง ถ้าเป็นมากก็มีตุ่มน้ำ และหรือน้ำเหลืองเยิ้มออกมา ในเด็กที่โตขึ้นมาหน่อยผื่นแพ้จะไม่ขึ้นที่หน้าแล้ว มักจะขึ้นตามบริเวณที่มีรอยย่น เช่น รอบคอ ขอพับ แขน ข้อศอก หลังเข่า หรือขึ้นที่มือและเท้า โดยผื่นจะสมดุลงทั้งซ้าย-ขวา และมีอาการคันมาก ผื่นมักจะแห้งและสะเก็ดไปทั่วๆ ตัว มีการอักเสบแดงเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ

การแพ้โปรตีนนมวัว ไม่ได้แสดงอาการทางผิวหนังอย่างเดียว บางรายมีอาการอาเจียนมากหลังทานนม หรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ คล้ายอาการภูมิแพ้ทางอากาศหรือเป็นหวัดเรื้อรัง เด็กจะไอมาก หายใจเร็ว จนหน้าอกยุบ/ซีโครงบาน เวลาหายใจก็มีเสียงวี๊ดๆ เหมือนอาการแสดงของโรคหอบหืดได้ ในรายที่แพ้แบบเฉียบพลันหลังทานนมวัวภายใน 1-4 ชั่วโมง จะมีอาการ ผื่นรอบปาก ผื่นลมพิษ หนาววอม อาเจียนมาก น้ำมูกไหล ไอ หอบ ทันที หรือแพ้นแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

สิ่งสำคัญในการดูแลเด็กเล็ก

ทานนมแม่ให้นานที่สุดอย่างน้อย 4-6 เดือน เพื่อเป็นการป้องกัน และลดอาการแพ้โปรตีนนมวัว โดยมารดาที่มีลูกแพ้นมวัว ควรงดบริโภคนมวัวและอาหารที่ผลิตจากนมวัว

เพราะพบว่านมวัวผ่านมาทางน้ำนมแม่ได้ ตัวเด็กงดทานนมวัว และผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบจากนมวัว หากสงสัยว่าลูกเขาขายแพ้นมวัว ควรมาพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาและคำแนะนำ เกี่ยวกับการเปลี่ยนนมเป็นนมที่เหมาะสม และแนวทางการให้อาหารเสริมในเด็กต่อไป

ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีนมวัวหรือส่วนประกอบของนมวัวเป็นส่วนผสม

กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

- นมวัว ไขมันจากนมวัว นมข้นจืด และนมข้นหวาน
- ชีสทุกชนิด
- อาหารประเภทครีม เช่น วิปครีม (Whipped Cream)
- เครื่องดื่มผสมนมหรือไอศกรีม เช่น Malted milk
- เนย ไขมันเนย (Butter fat butter solids) น้ำมันเนย (Ghee)
- โยเกิร์ต
- นมที่ผ่านการหมักด้วยแบคทีเรีย (Ker)
- คาราเมล
- พุดดิ้ง
- คัสตาร์ด หรือสังขยา
- ช็อคโกแลต
- ขนมหวานกรอบแข็ง (Nougut)
- อาหารที่ส่วนประกอบของโปรตีนเวย์ (Whey) หรือเคซีน (Casein) เช่น Calcium Caseinate, Iron Caseinate, Zinc Caseinate
- น้ำตาลแล็กโทส และ Lactulose

กลุ่มอาหารที่อาจมีการปนเปื้อนของนมวัวในกระบวนการผลิต (โปรดอ่านฉลากโภชนาการเสมอ)

- เนื่อโคและไส้กรอก
- มาร์การีน (Margarine)
- ขนมปัง และขนมอบ (พัฟฟ์-พาย)
- ซุปและผงซุปพร้อมดื่ม
- ซีเรียลผง

- ลูกอมหรือขนมเจลลี่ชนิดเคี้ยวหนึบ
- การแต่งกลิ่นธรรมชาติ และกลิ่นสังเคราะห์ (Natural and artificial flavorings)
- ไขมันต่างๆ
- ผลิตภัณฑ์ที่มีโปรตีนสูง (High protein product)

แม้ว่าปัจจุบันโรคแพ้นมวัว แพ้อาหาร จะพบบ่อยมากขึ้นสำหรับเด็ก

หากคุณพ่อคุณแม่สงสัยว่าลูกอาจเป็นโรคแพ้นมวัว แพ้อาหาร ควรพามาพบแพทย์เฉพาะทางโรคภูมิแพ้ เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง ลดความเสี่ยง ที่อาจแพ้รุนแรงถึงชีวิต เลือกนมที่ปลอดภัย เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย หรือการใช้ยาร่วมเพื่อรักษาอาการ ช่วยให้คุณภาพชีวิตดี และหายจากการแพ้นมวัวในเวลาที่เหมาะสม