



**แนวทางการปฏิบัติ
ในการป้องกันโรคภูมิแพ้
ของประเทศไทย พ.ศ. 2563**

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคมุมิแพ้งประเทศไทย พ.ศ. 2563

นิยามของเด็กกลุ่มเสี่ยง

- เด็กที่มีประวัติของญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ และพี่ อย่างน้อย 1 คนที่เป็นโรคมุมิแพ้ ได้แก่ ภูมิแพ้จมูก โรคหืด ผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ แพ้อาหาร
- ใช้คะแนนประเมินความเสี่ยงของการเกิดโรคมุมิแพ้ที่มีคะแนน ≥ 2



คะแนนประเมินความเสี่ยงของการเกิดโรคมุมิแพ้

คนในครอบครัว	ชนิดและความรุนแรงของอาการภูมิแพ้						คะแนนรวม
	โรคหลัก (1)			โรครอง (2)			
	อาการชัดเจน	ไม่แน่ใจ	ไม่มีอาการ	อาการชัดเจน	ไม่แน่ใจ	ไม่มีอาการ	
พ่อ	2	1	0	1	0.5	0	
แม่	3	2	0	1	0.5	0	
พี่	2	1	0	1	0.5	0	

(1) โรคหลัก: โรคหืด ผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ จมูกอักเสบจากภูมิแพ้ แพ้นมวัว

(2) โรครอง: ลมพิษ แพ้ยา แพ้อาหารอื่นๆ เชื้อบูตาอักเสบจากภูมิแพ้

คะแนนรวม คือ คะแนนสูงสุดของโรคหลักและโรครองมารวมกัน ถ้าคะแนน ≥ 2 แสดงว่ามีความเสี่ยง

ในช่วงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

การปฏิบัติตัวและอาหารที่แม่กินในระหว่างตั้งครรภ์

- แนะนำให้กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่อย่างสมดุล
- ไม่จำเป็นต้องงดอาหารกลุ่มเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการแพ้ เช่น นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี อาหารทะเล ถั่วลิสง ถั่วเปลือกแข็ง
- การงดอาหารในแม่ตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้ทั้งในแม่และทารกในครรภ์
- ไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ และ ควันนุหรี



การคลอด

จากหลักฐานที่มีในปัจจุบัน การผ่าคลอดอาจมีผลต่อการเกิดโรคมุมิแพ้ของทารก โดยเฉพาะโรคหืด

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในมารดาและการรก

จุลินทรีย์สุขภาพ

- ทารกกกลุ่มเสี่ยงการเสริมจุลินทรีย์สุขภาพในช่วงตั้งครรภ์และในทารกอาจช่วยลดโอกาสการเกิดผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ และการแพ้อาหาร
- ยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่าการเสริมจุลินทรีย์สุขภาพสามารถลดอัตราการเกิดโรคหืดและจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ได้
- ชนิด ปริมาณ และระยะเวลาในการรับประทานจุลินทรีย์สุขภาพอาจมีผลต่อประสิทธิภาพของการป้องกันโรค

พรีไบโอติก

- มีหลักฐานสนับสนุนว่า การให้พรีไบโอติกบางชนิด เช่น human milk oligosaccharides (HMO) สามารถลดการเกิดโรคภูมิแพ้บางชนิดได้ เช่น ภาวะแพ้โปรตีนนมวัว เป็นต้น

การกินนมแม่และการเริ่มอาหารเสริมในการป้องกันโรคภูมิแพ้

แนวทางในการป้องกัน	อายุ
การกินนมแม่	อย่างน้อยนาน 4 เดือน
การเริ่มอาหารเสริม <ul style="list-style-type: none">• เริ่มอาหารใหม่ที่ละชนิดทุก 3-5 วัน• ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณของอาหาร• เริ่มด้วยข้าว ผักใบเขียว เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลาน้ำจืด ผักต้มแดง และไข่แดงสุก• ถ้าเป็นไปได้ควรให้กินอาหารที่ปรุงเอง และปรุงสุกสมบูรณ์	ตั้งแต่อายุ 4 เดือนและก่อนอายุ 6 เดือน
การเริ่มอาหารที่มีโอกาสทำให้เกิดการแพ้ได้สูง ได้แก่ นมวัว ถั่วเหลือง ไข่ทั้งฟอง แป้งสาลี	ควรเริ่มหลังอายุ 6 เดือนหลังจากที่กินอาหารเสริมอื่น ๆ ได้และไม่มีความผิดปกติ * ควรหยุดกินอาหารนั้นทันทีถ้ามีอาการผิดปกติและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้
อาหารทะเลทุกชนิด ได้แก่ ปลาทะเล กุ้ง ปู	ควรเริ่มหลังอายุ 1 ปี โดยให้เริ่มปลาก่อน

- ในกรณีที่นมแม่ไม่เพียงพอ สามารถให้นมผงสูตรสำหรับทารกในเด็กที่อายุน้อยกว่า 1 ปี
- ถั่วที่เป็นเมล็ดทั้งหลายควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากอาจเกิดอันตรายในการสำลักเข้าหลอดลม
- ไม่แนะนำให้ตรวจคัดกรองการแพ้อาหาร เช่น การทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง (skin prick test), การเจาะเลือดตรวจหา specific IgE ก่อนเริ่มอาหารเสริมในเด็กที่ไม่มีประวัติหรืออาการแสดงที่สงสัยว่าแพ้อาหาร
- ไม่แนะนำให้เจาะเลือดตรวจหา specific IgG ต่ออาหาร



นมสูตรพิเศษในการป้องกันภูมิแพ้

คำแนะนำ:

- ทารกกลุ่มเสี่ยงที่นมแม่ไม่เพียงพอในช่วงอายุ 4-6 เดือนแรก partially hydrolyzed whey formulas และ extensively hydrolyzed casein formulas อาจมีประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ และการแพ้โปรตีนนมวัวในเด็ก ช่วงอายุแรกเกิด ถึง 6 ปี เมื่อนำมาใช้แทนนมวัวสูตรปกติ
- ยังไม่มีหลักฐานเพียงพอในการสนับสนุนการใช้นมถั่วเหลือง นมแพะ หรือนมสูตรกรดอะมิโนในการป้องกันโรคภูมิแพ้
- ยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่าการใช้นมสูตรพิเศษ มีประสิทธิภาพเหนือกว่าการกินนมแม่ในการป้องกันโรคภูมิแพ้

การทาสารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนัง

- การทาสารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนังให้แก่ทารกแรกเกิดกลุ่มเสี่ยง สามารถช่วยป้องกันการเกิดผื่นภูมิแพ้ผิวหนังในทารกได้
 - แนะนำให้ทาสารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนังให้แก่ทารกทั่วทั้งตัวรวมใบหน้าและแขนขา ภายใน 1-3 สัปดาห์แรกเกิด จนกระทั่งทารกอายุอย่างน้อย 6-8 เดือนอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
 - หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำหอม และมีส่วนประกอบสารสกัดจากธรรมชาติที่มาจากอาหาร เช่น นม ข้าวโอ๊ต แป้งสาลี เป็นต้น เนื่องจาก มีรายงานการเกิดการแพ้ อาหารจากการกินภายหลังการใช้ผลิตภัณฑ์

การดูแลสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันภูมิแพ้ในกลุ่มเด็กที่มีความเสี่ยง

การสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ในอากาศจะเพิ่มความเสี่ยงในการถูกกระตุ้นและทำให้พัฒนาไปเป็นโรคหืดและภูมิแพ้อื่น ๆ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ลดการสัมผัสกับไรฝุ่น

- จัดบ้านให้เป็นระเบียบ มีเครื่องใช้เท่าที่จำเป็น โดยเฉพาะในห้องนอน ไม่ควรปูพรม และควรทำความสะอาดด้วยการเช็ดถูทุกวัน
- ใช้ปลอกหมอนและผ้าปูที่นอนแบบทอแน่นป้องกันไรฝุ่น
- ทำความสะอาดเครื่องนอนทุกสัปดาห์ด้วยการซักด้วยน้ำร้อนหรือใช้เครื่องอบผ้าหลังการซักด้วยอุณหภูมิ 55-60 องศาเป็นเวลาประมาณ 30 นาที

** การใช้หลาย ๆ วิธีร่วมกันสามารถลดการสัมผัสไรฝุ่นได้

2. ลดการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

ก. นำเอาสุนัข หรือ แมว ออกไปไว้ที่อื่น

ข. ในกรณีที่ไม่สามารถนำออกไปได้ การลดการสัมผัสอาจทำได้ โดยใช้หลาย ๆ วิธีร่วมกัน ดังนี้

- ไม่นำมาไว้ในห้องนอน
- อาบน้ำให้อย่างน้อยทุกสัปดาห์
- ใช้เครื่องฟอกอากาศระบบ HEPA ในห้องที่ปิดประตูหน้าต่าง
- จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี



3. ลดการสัมผัสกับซากแมลงสาบ

- กำจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของแมลงสาบ เช่น แหล่งน้ำและเศษอาหาร เส้นทางการเดินและรังที่หลบซ่อนของแมลงสาบ
- ใช้อุปกรณ์ดักจับแมลงสาบและนำไปกำจัดนอกบ้าน
- กำจัดแมลงสาบในรูปแบบของเหยื่อกำจัดแมลงสาบ เจล หรือสเปรย์ฉีดพ่น ด้วยความระมัดระวัง

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับควั่นบูทรีกิ้งขณะแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด



หญิงตั้งครรภ์

อาหารในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตร: ควรรับประทานอาหารให้สมดุลครบทั้ง 5 หมู่ ไม่จำเป็นต้องงดอาหารใดๆ และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และการสัมผัสควันบุหรี่

เด็กกลุ่มที่มีความเสี่ยง

จากประวัติโรคภูมิแพ้ในพ่อแม่และพี่ หรือโดยใช้คะแนนประเมินความเสี่ยงที่ ≥ 2

ให้กินนมแม่อย่างเดียว
เป็นเวลานาน
อย่างน้อย 4 เดือน
และให้เริ่มอาหารเสริม
ตั้งแต่อายุ 4-6 เดือน

ในกรณีที่ไม่สามารถกินนมแม่ได้

นมที่อาจใช้ทดแทน ได้แก่

- pHF-whey
- eHF-casein

การควบคุมสิ่งแวดล้อม
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้
(ไรฝุ่น ขากแมลงสาบ สัตว์เลี้ยง)
และควันบุหรี่

การทาสารเพิ่มความชุ่มชื้น
ผิวหนัง ให้แก่ทารกทั้งตัว
ตั้งแต่แรกเกิด จนถึง 6 เดือน
หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มี
ส่วนผสมของน้ำหอม และมี
ส่วนประกอบสารสกัดจาก
ธรรมชาติที่มาจากอาหาร เช่น
นม ข้าวโอ๊ต แป้งสาลี

pHF = partially hydrolysed formula
eHF = extensively hydrolysed formula

