

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย

หญิงตั้งครรภ์

อาหารในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตร:
ควรรับประทานอาหารให้สมดุลครบทั้ง 5 หมู่
ไม่จำเป็นต้องงดอาหารใด ๆ และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
หรือการสัมผัสควันบุหรี่



เด็กกลุ่มที่มีความเสี่ยง

จากประวัติโรคภูมิแพ้ในพ่อแม่และพี่โดยใช้
คะแนนประเมินความเสี่ยงที่ ≥ 2



ให้กินนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลา
อย่างน้อย 4 เดือนและให้เริ่ม
อาหารเสริม ตั้งแต่อายุ 4-6 เดือน



ในกรณีที่ไม่สามารถกินนมแม่ได้



นมที่สามารถใช้ทดแทนที่มีผลงานวิจัย
รองรับ ได้แก่

- pHF-whey
- eHF-casein

pHF = partially hydrolysed formula
eHF = extensively hydrolysed formula



แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย

คนใน ครอบครัว	คะแนนประเมินความเสี่ยง ของการเกิดโรคภูมิแพ้						คะแนนรวม
	โรคหลัก (1)			โรครอง (2)			
	อาการ ชัดเจน	ไม่แน่ใจ	ไม่มี อาการ	อาการ ชัดเจน	ไม่แน่ใจ	ไม่มี อาการ	
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

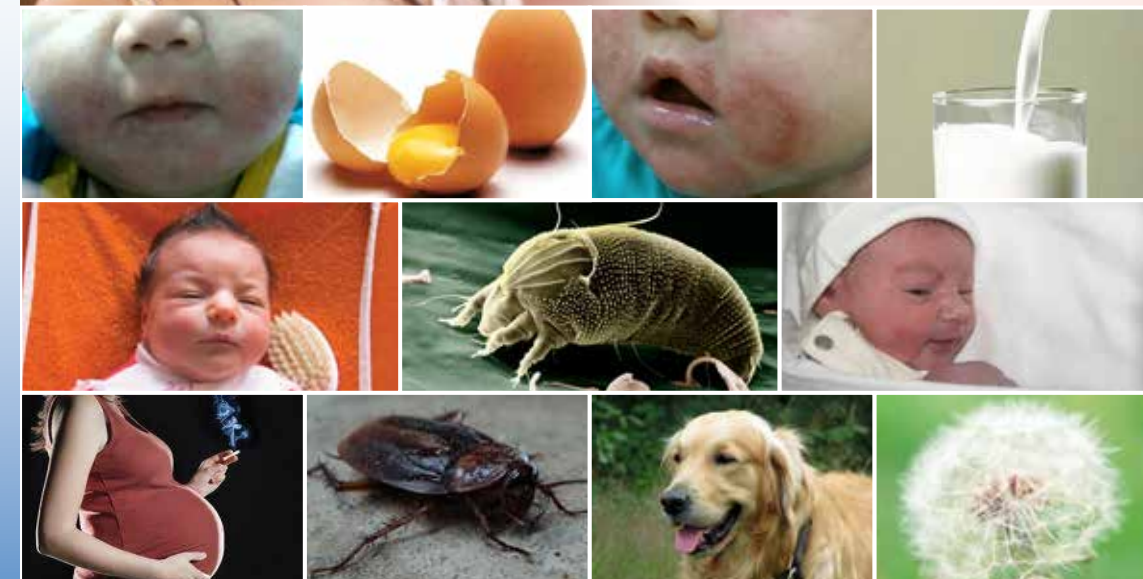
(2) โรครอง: ลมพิษ, แพ้ยา, แพ้อาหารอื่น ๆ, เยื่อบุตาอักเสบจากภูมิแพ้

คะแนนรวม คือ คะแนนสูงสุดของโรคหลักและโรครองมารวมกันในแต่ละคน

และนำคะแนนของทุกคนมารวมกัน ถ้าคะแนน ≥ 2 แสดงว่ามีความเสี่ยง



แนวทางปฏิบัติ ในการป้องกัน โรคภูมิแพ้ ของประเทศไทย



แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย

นิยามของเด็กกลุ่มเสี่ยง

- เด็กที่มีประวัติของญาติสายตรงอย่างน้อย 1 คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ เช่น พ่อ แม่ และพี่
- ใช้คะแนนประเมินความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ที่มีคะแนน ≥ 2

ในช่วงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

การปฏิบัติตัวและอาหารที่แม่กินในระหว่างตั้งครรภ์

- แนะนำให้กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่อย่างสมดุลย์
- ไม่จำเป็นต้องงดอาหารกลุ่มเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการแพ้ เช่น นมวัว ไข่ ถั่วลิสง
- การงดอาหารในแม่ตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารได้ทั้งในแม่และทารกในครรภ์
- ไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ และ ควันบหรี



การคลอด

จากหลักฐานที่มีในปัจจุบันไม่สามารถสรุปได้ว่าวิธีการคลอดมีผลต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ของทารก แต่เริ่มมีแนวโน้มว่าการผ่าคลอดอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในมารดาและการก

จุลินทรีย์สุขภาพ

- การเสริมจุลินทรีย์สุขภาพในช่วงตั้งครรภ์และหลังคลอดในทารก อาจช่วยลดโอกาสการเกิดผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ในวัยทารกได้จนถึงอายุ 2 ปี
- ชนิด ปริมาณ และระยะเวลาในการรับประทานจุลินทรีย์สุขภาพ อาจมีผลต่อประสิทธิภาพของการป้องกันโรค



พรีไบโอติก

มีแนวโน้มจากหลักฐานงานวิจัยว่าอาจจะลดอาการผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ได้

การกินนมแม่และการเริ่มอาหารเสริมในการป้องกันโรคภูมิแพ้

แนวทางในการป้องกัน	อายุ
การกินนมแม่	อย่างน้อยนาน 4-6 เดือน
การเริ่มอาหารเสริม • เริ่มอาหารใหม่ที่ละชนิดทุก 3-5 วัน • ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณของอาหาร • เริ่มด้วยข้าว ผัก ผลไม้แล้วจึงตามด้วยเนื้อสัตว์ที่เหมาะสมกับอายุ • ถ้าเป็นไปได้ควรให้กินอาหารที่ทำเอง	ตั้งแต่อายุ 4 และก่อนอายุ 6 เดือน
การเริ่มอาหารที่มีโอกาสทำให้เกิดการแพ้ได้สูง ได้แก่ นมวัว ถั่วเหลือง ไข่ แป้งสาลี ถั่วลิสงและถั่วเปลือกแข็งอื่น ๆ ปลาและอาหารทะเลอื่น ๆ	ควรเริ่มหลังอายุ 4 เดือนถึง 6 เดือนหลังจากที่กินอาหารเสริมอื่น ๆ ได้และไม่มีความผิดปกติ
	*ควรหยุดกินอาหารนั้นทันทีถ้ามีอาการผิดปกติและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้
• ควรหลีกเลี่ยงการกิน Whole cow's milk ในขวบปีแรกเนื่องจากมีผลต่อการทำงานของไต และมีธาตุเหล็กต่ำ • ถั่วที่เป็นเมล็ดทั้งหลายควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากอาจเกิดอันตรายในการสำลักเข้าหลอดลม • อาหารทะเลอื่น ๆ ยกเว้นปลา ควรให้เริ่มหลังอายุ 1 ปี	



นมสูตรพิเศษในการป้องกันภูมิแพ้

คำแนะนำ

- 100% Partially hydrolyzed whey formulas และ extensively hydrolyzed casein formulas ที่มีผลงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ และการแพ้โปรตีนนมวัว เมื่อนำมาใช้แทนนมวัวสูตรปกติ
- ยังไม่มีหลักฐานเพียงพอในการสนับสนุนการใช้นมถั่วเหลือง นมแพะ หรือนมสูตรกรดอะมิโน ในการป้องกันโรคภูมิแพ้
- ยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่าการใช้นมสูตรพิเศษ มีประสิทธิภาพเหนือกว่าการกินนมแม่ในการป้องกันโรคภูมิแพ้

การดูแลสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันภูมิแพ้ในกลุ่มเด็กที่มีความเสี่ยง

การสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ในอากาศจะเพิ่มความเสี่ยงในการถูกกระตุ้นและทำให้พัฒนาไปเป็นโรคหืดและภูมิแพ้อื่น ๆ ในเด็กกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคภูมิแพ้ควรปฏิบัติดังนี้

1. ลดการสัมผัสกับไรฝุ่น

- ทำความสะอาดเครื่องนอนทุกสัปดาห์ด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 55-60 องศาเซลเซียส
 - ใช้ปลอกหมอนและปลอกที่นอนแบบป้องกันไรฝุ่น
- การใช้หลาย ๆ วิธีร่วมกันสามารถลดการสัมผัสไรฝุ่นได้

2. ลดการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

- ก. นำเอาสุนัข หรือ แมว ออกไปไว้ที่อื่น
- ข. ในกรณีที่ไม่สามารถนำออกไปได้ การลดการสัมผัสอาจทำได้โดย
 - ไม่นำมาไว้ในห้องนอน
 - อาบน้ำให้อย่างน้อยทุกอาทิตย์
 - จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี
 - ควรใช้ปลอกหมอนและปลอกที่นอนที่ผ้ามีขนาดเล็กกว่า 6 ไมครอน



3. การป้องกันการสัมผัสกับซากแมลงสาบ

- ปรับสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตของแมลงสาบ เช่น เศษอาหาร ความชื้น
- การใช้แผ่นดักจับแมลงสาบ
- อาจใช้ยาฆ่าแมลงที่ปลอดภัยต่อคน เช่น imidacloprid

4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับควั่นบหรีทั้งขณะแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด

