



การแพ้อาหารและปัญหาในการย่อยอาหาร

25 สิงหาคม 2005 (Allergies)

การแพ้อาหารคืออะไร?

การแพ้อาหาร (Food allergy)

คือการตอบสนองของภูมิคุ้มกัน

อย่างผิดปกติต่ออาหารที่ตามปกติแล้วจะไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ส่วนใหญ่ ร่างกายจะผลิตแอนติบอดีต่อต้านอาหารขึ้น ซึ่งจะทำให้

เวลาที่คนที่แพ้อาหารรับประทานอาหารที่ตนเองแพ้เข้าไป ฮีสตามีนและสารต้านภูมิแพ้อื่นๆจะถูกหลั่งออกมาทำให้เกิดอาการ อักเสบ

สารเคมีเหล่านี้ทำให้เกิดอาการแพ้ที่จะส่งผลกระทบต่อ ระบบหายใจ ทางเดินอาหาร ผิวหนัง หรือระบบหมุนเวียนโลหิต

เวลาที่คุณที่แพ้อาหารรับประทานอาหารที่ตนเองแพ้เข้าไป ฮีสตามีนและสารต้านภูมิแพ้อื่นๆจะถูกหลั่งออกมาทำให้เกิดอาการ อักเสบ

อาหารใดบ้างที่ทำให้เกิดการแพ้ได้?

อาหารที่มักจะเป็นสาเหตุของการแพ้

(ควรสังเกตว่ายังมีอาหาร

ประเภทอื่นอีกที่อยู่นอกเหนือรายการนี้)

- ถั่วลิสงและผลิตภัณฑ์จากถั่วลิสง
- ถั่วเปลือกแข็งจากต้นไม้(Tree nut)และผลิตภัณฑ์จากอาหารเหล่านี้
- ไข่และผลิตภัณฑ์จากไข่
- นมและผลิตภัณฑ์จากนม
- ปลาและผลิตภัณฑ์จากปลา
- กุ้งและปูและผลิตภัณฑ์จากกุ้งและปู
- เมล็ดงา ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากอาหารเหล่านี้

ไม่นานมานี้ มีรายงานว่าแบ่งถั่วลูพิน(Lupin bean)เป็นสาเหตุ

ของการเกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง(ถั่วลูพินเป็นพืชที่มีฝักที่ประกอบด้วยโปรตีนคล้ายกับที่มีอยู่ในถั่วลิสง)นมผง เกสรผึ้ง และพรอพอลิส ก็สามารถทำให้เกิดการแพ้อาหารในคนที่แพ้สารเหล่านี้ได้

บางคนก็แพ้ยางไม้(ยางธรรมชาติ)

ก็อาจมีอาการแพ้ผลไม้ และผักบางชนิดได้

อาการแพ้แบบรุนแรง(Anaphylaxis)และการแพ้อาหาร

การแพ้แบบรุนแรง(Anaphylaxis)คือปฏิกิริยาภูมิแพ้ที่มีความรุนแรงและเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

โดยทั่วไปแล้วจะมีสาเหตุมาจากผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆที่กลั้วมาข้างต้น

และจะมีลักษณะอาการคือผื่นที่ลุกลามอย่างรวดเร็ว อาการบวมที่หน้า ลิ้น และลำคอ

การหายใจติดขัด หายใจมีเสียง

การอาเจียนและการหมดสติ

ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้จากอาการหืดหอบอย่างรุนแรงหรือการ "ช็อค"

จากการแพ้อาหาร

จากการแพ้อาหาร

การรักษาอย่างทันที่ที่ด้วยการฉีดอะดินาลินสามารถช่วยชีวิตผู้ป่วยได้ โดยทั่วไปแล้ว

เราแนะนำผู้ที่มีอาการแพ้อย่างรุนแรง

ให้พกเข็มฉีดอะดินาลินอัตโนมัติ(EpiPen®)

เพื่อใช้ในสถานการณ์ ฉุกเฉิน

ถั่วลิสงเป็นอาหารก่อภูมิแพ้ที่มักจะเป็นต้นเหตุของอาการแพ้แบบรุนแรงที่มีอันตรายถึงชีวิตมากที่สุด

สำหรับผู้ที่มีอาการแพ้

แล้วอาการแพ้อย่างรุนแรงอาจกำเริบขึ้นได้เพียง

แค่ว่าจากการรับประทานถั่วลิสงปริมาณเพียงเล็กน้อย

หรือจากการสูดดมละอองอาหารที่มีถั่วลิสงเจือปนเข้าไป

หรือจากการสูดดมละอองอาหารที่มีถั่วลิสงเจือปนเข้าไป

เว็บไซต์ NSW Health

ให้บริการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแพ้ถั่วลิสงโดยเฉพาะ โดยให้บริการในหลายภาษา

http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html

http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html

http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html

http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html

http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html

สมาคมภูมิคุ้มกันและภูมิแพ้แห่งออสเตรเลียและเอเชีย

(Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy - ASCIA)

ให้บริการข้อมูลเรื่องภูมิแพ้จากอาหาร

อาหารที่ก่อภูมิแพ้ อาการแพ้

และความรู้อื่นๆอีกมากมายที่

<http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/index.htm>

<http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/index.htm>

<http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/index.htm>

สถาบัน Anaphylaxis Australia Inc

เป็นกลุ่มช่วยเหลือผู้บริโภคด้วยการให้ข้อมูลเรื่องภูมิแพ้และอาการแพ้แบบรุนแรงที่

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

contact@foodauthority.nsw.gov.au

โทร 1300 552 406

อีเมล

แฟกซ์ 02 9647 0026

อินเทอร์เน็ต

www.foodauthority.nsw.gov.au

<http://www.allergyfacts.org.au>. นอกจากนี้ท่านสามารถเยี่ยมชมเว็บไซต์ของสหรัฐที่มีประโยชน์อีกแห่งได้ที่

<http://www.foodallergy.org>

ความแตกต่างระหว่างการแพ้อาหาร (Food Allergy) กับปัญหาในการย่อยอาหาร (Intolerance)

ปัญหาในการย่อยอาหาร (Food intolerances) เป็นอาการต่อต้านอาหารหรือสารอาหารที่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน -

จึงทำให้มีความแตกต่างไปจากการแพ้อาหาร (Food allergy)

โรคปัญหาในการย่อยอาหารอาจเกิดได้จากสารธรรมชาติหรือสารปรุงแต่งที่อยู่ในอาหารหลายอย่าง

ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมีอาการไวต่อสารแต่อย่างแตกต่างกันออกไป อาการที่พบบ่อยได้แก่ ผื่น การปวดท้องและกระเพาะ การปวดหัว และความรู้สึกไม่สบายตัว

อาการมักไม่ค่อยรุนแรง แต่บางทีสารก่อภูมิแพ้กลุ่มซัลไฟต์ก็อาจทำให้เกิดอาการรุนแรงในผู้ป่วยโรคหอบหืดได้

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถดูได้ที่

http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food_intolerance.htm หรือ

http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse_reactions.htm

โรคแพ้กลูเตน(Coeliac Disease)

โรคแพ้กลูเตน(Coeliac disease)เป็นอาการผิดปกติของลำไส้เล็กที่เกิดจากการตอบสนองของภูมิคุ้มกันต่อกลูเตนในอาหาร(กลูเตนคือโปรตีนที่พบในข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ และข้าวไรย์) ในสภาพเช่นนี้ เยื่อลำไส้จะเสียหายจากเซลล์เม็ดเลือดขาวของระบบภูมิคุ้มกัน ไม่ใช่จากแอนติบอดี นอกจากนี้

อาการแพ้กลูเตนจะมีความแตกต่างไปจากอาการแพ้อาหาร หากไม่ได้รับการรักษา

การแพ้กลูเตนก็อาจก่อให้เกิด

ปัญหาด้านสุขภาพในระยะยาวได้

แต่จะไม่ทำให้เกิดการแพ้

แบบรุนแรงที่มีอันตรายถึงชีวิต

หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของสมาคมผู้แพ้กลูเตนแห่งออสเตรเลีย (Coeliac Society of

Australia) ได้ที่ <http://www.coeliac.org.au>.

สารก่อภูมิแพ้และฉลากสารปรุงแต่ง

มาตรฐานอาหารของประเทศออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ (Food Standards Australia New Zealand)

ได้กำหนดเกี่ยวกับการติดฉลากผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วยสารก่อภูมิแพ้ กลูเตน

และสารก่อภูมิแพ้กลุ่มซัลไฟต์ไว้ดังนี้คือ ผลิตภัณฑ์

ที่ใดก็ตามที่มีส่วนผสมของสารเหล่านี้จะต้องมีการระบุให้ชัดเจนที่บรรจุภัณฑ์หรือฉลาก

หรือต้องแจ้งเมื่อผู้ซื้อขอข้อมูลขณะทำการซื้อ

คุณสามารถมองหาข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์หรือบริเวณใกล้ๆกับผลิตภัณฑ์ ตัวอย่างเช่น

ข้อความว่า "มีส่วนผสมของถั่วลิสง" หรือ "ผลิตภัณฑ์นี้อาจมีส่วนผสมของไข่หรือผลิตภัณฑ์จากไข่"

ถ้าคุณไม่แน่ใจและมองไม่เห็นข้อความเหล่านี้บนผลิตภัณฑ์หรือบริเวณข้างเคียง กรุณาสอบถาม

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องข้อกำหนดการติดฉลากสารภูมิแพ้

ท่านสามารถเยี่ยมชมเว็บไซต์ของ FSANZ ได้ที่ http://www.foodstandards.gov.au/srcfiles/fsc_1_2_3_Warning_Statements_v7_8.doc

หน่วยงานอาหารของนิวเซาท์เวลส์

หน่วยงานอาหารของ NSW (NSW Food Authority)

ทำหน้าที่ควบคุมฉลากอาหารให้ถูกต้องตามมาตรฐานระดับประเทศเพื่อผู้บริโภคจะได้ทราบข้อมูลที่แม่นยำเกี่ยวกับอาหารที่พวกเขาซื้อได้

ถ้าคุณสงสัยว่าฉลากอาหารอันใดละเมิดข้อควรปฏิบัติของ FSANZ ที่กำหนดไว้ข้างต้น

ให้ติดต่อไปที่ Food Authority ที่หมายเลข 1300 552 406

การศึกษาและการฝึกอบรม

หน่วยงานการศึกษาและฝึกอบรมแห่งนิวเซาท์เวลส์ (NSW Department of Education and Training)

ได้กำหนดข้อควรปฏิบัติไว้ว่า

โรงเรียนต่างๆควรให้ความช่วย

ยเหลือในการดูแลเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้

ในข้อควรปฏิบัติมี

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

contact@foodauthority.nsw.gov.au

โทร 1300 552 406

อีเมล

แฟกซ์ 02 9647 0026

อินเทอร์เน็ต

www.foodauthority.nsw.gov.au

แบบฟอร์มสำหรับแพทย์และพ่อแม่ของเด็ก
แผนการปฏิบัติ
และคำแนะนำการใช้งานปากกาฉีดแก้ภูมิแพ้
(Epi-Pen)

<http://www.schools.nsw.edu.au/student-support/studenthealth/conditions/anaphylaxis/index.php>

ในเว็บเพจของ ASCIA
ที่ได้กล่าวถึงไปแล้วจะมีคำแนะนำที่เป็นประโยชน์
สำหรับครูอาจารย์

โรงพยาบาลรอยัลพรินซ์อัลเฟรด (Royal Prince Alfred Hospital)

ให้บริการฝึกอบรมสำหรับครู พ่อแม่
และผู้ดูแลเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้
หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม
เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักสูตรและเรื่องเกี่ยวกับภูมิแพ้อื่น ๆ
ท่านสามารถเยี่ยมชมได้ที่เว็บไซต์
<http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/allergy>

ข้อมูลเกี่ยวกับอุตสาหกรรมอาหาร คณะกรรมการอาหารและร้านขายของชำแห่งออสเตรเลีย (Australian Food and Grocery Council)

มีข้อมูลจำนวนมากเกี่ยวกับธุรกิจที่บรรจุหีบห่อ
หรือให้บริการอาหารหรือผลิตภัณฑ์อาหารที่มีหรือ
อาจจะมีส่วนประกอบภูมิแพ้
ท่านสามารถเยี่ยมชมเว็บไซต์นี้ได้ที่
<http://www.afgc.org.au/cmsdocuments/allergen-management.pdf>

เว็บไซต์ของ สำนักงานสารก่อภูมิแพ้
ศูนย์ความปลอดภัยอาหาร (Food Safety
Centre Allergen Bureau)
เป็นอีกแห่งที่น่าเยี่ยมชม <http://www.allergenbureau.net/>

ข้อมูลทั่วไปอื่นๆ

ท่านสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องการ
แพ้อาหารได้ที่เว็บไซต์ของกลุ่มผู้แพ้อาหารและก
ารแพ้อย่างรุนแรง (Food Allergy and
Anaphylaxis Alliance) ได้ที่
<http://www.foodallergyalliance.org/>