

โรคภูมิแพ้ถั่วลิสง

หมายเหตุไม่รับผิดชอบ: เอกสารนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาเท่านั้น โปรดปรึกษาแพทย์ของท่านหรือพนักงานอนามัยอื่น ๆ เพื่อความแน่ใจว่าข้อมูลนี้ใช้ได้กับบุตรของท่าน

โรคภูมิแพ้ถั่วลิสงเป็นอย่างไร?

โรคภูมิแพ้ถั่วลิสงเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นไม่นานหลังจากที่มีการสัมผัสกับถั่วลิสงหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำด้วยถั่วลิสง เป็นอาการที่เกิดจากภูมิคุ้มกันต้านทานการแพ้ไอจีอี (IgE) มีปฏิกิริยาต่อโปรตีนในถั่วลิสง

โรคภูมิแพ้ถั่วลิสงเป็นเรื่องธรรมดาไหม?

จากผลการวิจัยในเร็ว ๆ นี้แสดงว่าในชุมชนชาวตะวันตกเด็ก 1 คนในจำนวน 200 คน (ร้อยละ 0.5) มีปฏิกิริยาต่อถั่วลิสงเมื่อมีอายุราว 5 ปี โดยภาพรวมประมาณร้อยละ 1-2 ของจำนวนประชากรมีปฏิกิริยาทางแพทยต่อถั่วลิสง ประมาณร้อยละ 3 ของเด็กมีผลบวกจากการทดสอบการแพ้ถั่วลิสง (เช่นการทดสอบทางผิวหนัง) แต่เพียงหนึ่งในสามของเด็กเหล่านี้จะเกิดมีปฏิกิริยาเมื่อกินถั่วลิสง โรคภูมิแพ้ถั่วลิสงที่เกิดขึ้นในวัยเด็กแตกต่างกันเป็นอย่างมากในประเทศต่าง ๆ ออสเตรเลียเป็นประเทศหนึ่งที่โรคภูมิแพ้ถั่วลิสงเกิดขึ้นค่อนข้างมาก ถั่วลิสงของท่านแสดงผลบวกในการทดสอบการแพ้แต่ไม่เคยกินถั่วลิสงเลย แพทย์ของท่านจะเป็นผู้วินิจฉัยว่าจะมีโอกาสเกิดปฏิกิริยาได้หรือไม่ถั่วลิสงของท่านสัมผัสกับถั่วลิสงหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วลิสง

อาการของโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงเป็นอย่างไร?

ส่วนใหญ่ของปฏิกิริยาภูมิแพ้ที่มีต่อถั่วลิสงไม่รุนแรง มีลักษณะเป็นลมพิษรอบปากในบริเวณที่ถั่วลิสงสัมผัสผิวหนัง หรือเป็นลมพิษวงกว้างกว่าในส่วนอื่นๆของร่างกาย อาการที่เกิดมากอีกอย่างหนึ่งคือปวดท้องและอาเจียนซึ่งจะเกิดขึ้นไม่นานหลังกินผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วลิสง เด็กที่แพ้มากอาจมีอาการไอ หอบ หายใจไม่สะดวกหรือมีเสียงแหบแห้งเนื่องจากปฏิกิริยาแพ้ที่เกิดขึ้นในช่องทางลม ในกรณีที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงส่วนมากอาจทำให้ล้มพับลงและหมดสติได้ ไม่บ่อยนักที่ผู้มีอาการแพ้รุนแรงมากถึงเสียชีวิตเนื่อง จากมีปฏิกิริยาภูมิแพ้อย่างหนัก ที่มีชื่อเรียกว่าอนาฟิแล็กซิส

มีวิธีการวิเคราะห์โรคภูมิแพ้ถั่วลิสงอย่างไร?

ในกรณีที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เคล็ดที่แสดงว่าเป็นโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงก็คือ อาการแพ้จะเริ่มขึ้นไม่นานหลังจากได้สัมผัสผลิตภัณฑ์จากถั่วลิสง จะทราบได้แน่นอนว่ามีภูมิคุ้มกันต้านทานการแพ้ไอจีอี (IgE) ต่อถั่วลิสง ก็โดยการทดสอบภูมิแพ้ที่ผิวหนัง หรือการตรวจเลือด (ที่เรียกว่าการทดสอบ RAST) เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องระลึกว่าไม่ใช่เด็กทุกคนที่ได้ผลในการตรวจภูมิแพ้เป็นบวก จะเกิดมีอาการแพ้เมื่อสัมผัสผลิตภัณฑ์ถั่วลิสง ควรปรึกษากับแพทย์ของท่านในการตีความหมายของการทดสอบ ในบางกรณีอาจมีความจำเป็นที่ต้องทำการยืนยันหรือยกเลิกว่ามีภูมิแพ้ถั่วลิสงโดยใช้วิธีการท้าทายให้กินอาหารที่มีถั่วลิสงที่โรงพยาบาล แพทย์ของบุตรท่านจะปรึกษาเรื่องนี้กับท่านถ้าคิดว่ามีความจำเป็นต้องทำ

จะหลีกเลี่ยงไม่ให้บุตรของข้าพเจ้าสัมผัสกับถั่วลิสงได้อย่างไร?

ถั่วลิสงมีอยู่ในอาหารต่างๆที่เราไม่ได้คาดคิดว่าจะมี จะเป็นประโยชน์ถ้ารู้ว่าจะคอยดูมันที่ไหนบ้าง เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใช้สามัญสำนึกและอ่านป้ายส่วนผสมอาหารอย่างระมัดระวัง

หลีกเลี่ยงอาหารต่างๆที่ประกอบด้วยเครื่องปรุงดังต่อไปนี้:

- ถั่วลิสง ถั่วบดต่างๆ ถั่วลิสงคั่วทั้งเปลือกใส่เกลือ ถั่วลิสงที่ยังมีเปลือกแข็ง
- น้ำมันถั่วลิสง – ที่ผลิตโดยการกดขณะถั่วเย็น การรีด หรือการขับออก (หมายเหตุ – น้ำมันนอราคิสคือน้ำมันถั่วลิสง) น้ำมันถั่วลิสงที่กลั่นด้วยคุณภาพดีมักไม่ก่อให้เกิดมีปฏิกิริยาแก่ผู้ที่แพ้ถั่วลิสง
- ผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงทั้งหมด เช่นเนยถั่วลิสง
- ถั่วลิสงบด/บด- ในน้ำจิ้มหรือที่เคลือบอาหาร (ขนมเค้ก ขนมปังก้อน ไอศกรีม) น้ำจิ้มสะเต๊ะ น้ำจิ้มถั่วลิสง

ถ้าทำได้ตรวจดูป้ายที่ติดบนอาหารต่อไปนี้ว่าประกอบด้วยเครื่องปรุงที่มีผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงหรือไม่:

ขนมเค้ก	เคบาบ	โปรตีนผักที่ทำให้เหลวหรือบดเป็นแผ่น
บิสคิต	น้ำสลัด	(HVP & TVP โดยทั่วไปได้แก่ถั่วเหลือง)
ขนมปังกรอบ	ซूप	ชีสโกแลต
เพสตรี้	ซอสสปาเกตตี้	ขนมสุขภาพ ตัวอย่างเช่น มิวสลี บาร์
อาหารจีน	อาหารไทย	ไอศกรีม
อาหารของชุมชน	เตอร์กิช ดีไลท์	มาร์ชชีพาน
อาหารอินโดนีเซีย	เบรคฟาส ซีเรียล	นูกัต

น้ำมันถั่วลิสงเป็นอันตรายไหม?

ปัญหาของโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงคือแพ้โปรตีนไม่ใช่พืชน้ำมัน (ไขมัน) ในถั่วลิสง ในการวิจัยย่อยๆพบว่าน้ำมันถั่วลิสงกลั่นเป็นสิ่งปลอดภัย น้ำมันถั่วลิสงที่ผลิตโดยการกดขณะถั่วเย็นมีโปรตีนถั่วลิสงซึ่งควรหลีกเลี่ยง นับว่าค่อนข้างยากที่จะรับประกันว่าน้ำมันนั้นกลั่นโดยเอาร่องรอยของโปรตีนถั่วลิสงออกจนหมด บ่อยครั้งจึงมีคำแนะนำให้หลีกเลี่ยงน้ำมันถั่วลิสง โดยเฉพาะแก่ผู้ที่เคยมีปฏิกิริยาอย่างรุนแรงขนาดคุกคามชีวิตมาแล้ว

ควรทำอย่างไรกับอาหารที่มีป้ายระบุว่า “อาจมีร่องรอยของถั่วลิสง” ?

อาหารหลายอย่างมีคำเตือนอยู่บนป้ายว่า “อาจมีร่องรอยของถั่วลิสง” ซึ่งตามปกติแล้วแสดงว่าอาหารนั้นผลิตขึ้นในสถานที่ๆทำการผลิตอาหารที่มีถั่วลิสงเป็นส่วนประกอบ อย่างไรก็ตามอาหารนั้นไม่มีถั่วลิสง ปรึกษากับแพทย์ของท่านว่าควรทำอย่างไรกับอาหารเหล่านี้

บุตรของข้าพเจ้าควรหลีกเลี่ยงถั่วชนิดอื่นๆไหม?

บ่อยครั้งที่เด็กๆอาจเกิดปฏิกิริยากับถั่วชนิดต่างๆ มักจะมีการตรวจถั่วต่างๆด้วยในการทดสอบที่ผิวหนัง แพทย์ของท่านอาจแนะนำให้บุตรของท่านหลีกเลี่ยงถั่วทุกชนิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลการทดสอบของบุตรท่าน ประเภทของอาการแพ้และประวัติสุขภาพของครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญที่ควรปรึกษาเรื่องนี้กับแพทย์ของบุตรท่าน การเจ็บป่วยอาจเกิดขึ้นภายในโรงงานที่ทำการผลิตถั่วต่างๆหลายชนิด ดังนั้นตามปกติการหลีกเลี่ยงถั่วทุกชนิดจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ปลอดภัยที่สุด

เอปิเพน (EpiPen) คืออะไร?

เอปิเพนคืออุปกรณ์ยามฉุกเฉินที่ใช้ฉีดยาอะดรีนาลีนเข้ากล้ามเนื้อใต้ผิวหนัง เป็นวิธีการที่ใช้รักษาปฏิกิริยาแพ้ผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงอย่างรุนแรง ยาอะดรีนาลีนแก้ปฏิกิริยาแพ้อย่างรุนแรงและสามารถช่วยชีวิตได้ อนุทินเป็นอีกแบบหนึ่งของหลอดฉีดยาอะดรีนาลีนอัตโนมัติ

บุตรของข้าพเจ้าควรมีเอปิเพนติดตัวไหม?

ผู้รักษาโรคภูมิแพ้ทุกคนเห็นชอบว่าเด็ก ๆ ที่มีปฏิกิริยาอย่างรุนแรงต่อถั่วลิสง โดยเกี่ยวกับระบบการหายใจควรมีเอปิเพนติดตัว ส่วนความจำเป็นของเด็กอื่น ๆ ที่ควรมีเอปิเพนติดตัวหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งควรปรึกษากับแพทย์ของท่าน ถ้าท่านใช้เอปิเพน เป็นสิ่งสำคัญมากที่ท่านต้องเข้าใจวิธี ใช้และมีแผนปฏิบัติหน้าที่แพ้ชีสเป็นลายลักษณ์อักษรที่แพทย์ของท่านได้จัดทำไว้ให้

เมื่อบุตรของข้าพเจ้าเจริญวัยขึ้นจะหายจากโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงได้ไหม?

ในจำนวนเด็กส่วนมาก (ร้อยละ 80) ที่เป็นโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงเมื่ออายุน้อยกว่า 5 ปี ภูมิแพ้จะคงอยู่ต่อมาในวัยเด็ก อย่างไรก็ตามจำนวนร้อยละ 20 ของเด็กเมื่อเจริญวัยขึ้นจะหายจากโรคภูมิแพ้ บรรดาเด็กที่มีปฏิกิริยาแพ้รุนแรงกว่าที่เกี่ยวกับปัญหาการหายใจเมื่อเจริญวัยขึ้นจะหายจากโรคภูมิแพ้ได้น้อยกว่าเด็กที่มีปฏิกิริยาอ่อนกว่า บางครั้งแพทย์ของท่านสามารถกำหนดได้ว่ายังคงมีโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงอยู่หรือไม่โดยการติดตามดูการทดสอบโรคภูมิแพ้ทุก 12 เดือนหรือราวๆนั้น

โรคภูมิแพ้ถั่วลิสงจะกลับมาอีกหรือไม่หลังจากที่บุตรของข้าพเจ้าเจริญวัยและหายแล้ว?

เกือบจะทุกรายเมื่อเด็กเจริญวัยและหายจากโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงแล้ว โรคจะไม่กลับมาอีก น้อยรายมากที่โรคภูมิแพ้จะกลับมา มีความเห็นว่าโรคภูมิแพ้อาจจะกลับมาถ้ายังคงพยายามหลีกเลี่ยงถั่วลิสงหรือผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงหลังจากที่เด็กเจริญวัยและหายจากโรคภูมิแพ้แล้ว ด้วยเหตุนี้แพทย์อาจแนะนำให้บุตรของท่านบริโภคผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงบ้างหลายครั้งในหนึ่งสัปดาห์

บุตรของข้าพเจ้าอาจจะเกิดปฏิกิริยาแพ้รุนแรงจากการสัมผัสจนพบกับผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงที่อยู่ตามโต๊ะ ที่มีมือของเด็กคนอื่นๆ หรือโดยการดมกลิ่นถั่วลิสงใหม่?

ไม่เกิด ปฏิกิริยาแพ้รุนแรงจากการสัมผัสจนจนยเกิดค่อนข้างยากมาก ผลการวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้แสดงว่าการทานถั่วลิสงที่ผิวหนังไม่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาแพ้รุนแรงแต่อย่างใดในกลุ่มเด็กที่มีอาการแพ้ถั่วลิสง

ข้าพเจ้าจะป้องกันโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงไม่ให้เกิดกับบุตรคนต่อไปได้ไหม?

ยังไม่มีมาตรการที่รับประกันได้ว่าเด็กจะไม่เป็นโรคภูมิแพ้ถั่วลิสง ไม่มีหลักฐานที่แสดงว่าการหลีกเลี่ยงถั่วลิสงและผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงในการตั้งครรภ์หรือในอาหารของมารดาผู้ให้นมบุตร จะป้องกันโรคภูมิแพ้ในทารก มีหลักฐานบางประการที่แนะนำว่าครีมหาดาวที่ผสมผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงอาจกระตุ้นให้มีปฏิกิริยาไว เอกสารพิมพ์ในเร็วๆ นี้หลายฉบับแนะนำว่าการให้อาหารที่มีถั่วลิสงผสมในวัยทารก อาจจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคภูมิแพ้ถั่วลิสงก็ได้

ข้าพเจ้าจะหาข้อมูลเพิ่มเติมทางอินเทอร์เน็ตได้ที่ไหน?

- เว็บไซต์ของสมาคมการแพทย์ภูมิคุ้มกันโรคและโรคภูมิแพ้แห่งออสเตรเลีย (ASCIA) มีข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้อาหาร เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญออสเตรเลีย (www.allergy.org.au)
- กลุ่มผู้ช่วยเหลือคนไข้ไอนาฟีแล็กซิสแห่งออสเตรเลียเสนอข่าวปัจจุบันและคำแนะนำที่มีค่าในการปฏิบัติต่อโรคภูมิแพ้อาหาร (www.allergyfacts.org.au)

ข้อควรจำ

- อ่านป้ายอาหารด้วยความระมัดระวัง และคอยระวังอาหารที่ไม่ติดป้ายซึ่งอาจมีผลิตภัณฑ์ถั่วลิสง
- ถ้าท่านใช้เอปิเพน เป็นสิ่งสำคัญมากที่ท่านต้องเข้าใจวิธีใช้ และท่านมีแผนปฏิบัติไอนาฟีแล็กซิสเป็นลายลักษณ์อักษรที่แพทย์ของท่านจัดทำไว้

เขียนโดยแผนกโรคภูมิแพ้ ภูมิคุ้มกันโรคและโรคติดต่อ โรงพยาบาลเด็ก เวสต์มิด



โรงพยาบาลเด็ก เวสต์มิด
โทรศัพท์: (02) 9845 3585
โทรสาร: (02) 9845 3562
[http://www.chw.edu.au/](http://www.chw.edu.au)



โรงพยาบาลเด็กแห่งซิดนีย์ แรนต์วิก
โทรศัพท์: (02) 9382 1688
โทรสาร: (02) 9382 1451
[http://www.sch.edu.au/](http://www.sch.edu.au)



กาไลโดสโคป เครือข่ายสุขภาพเด็กแห่ง
ฮันเตอร์
โทรศัพท์: (02) 4921 3670
โทรสาร: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au