

หนังสือชุดความรู้ทั่วไปด้านการแพทย์สำหรับประชาชน

# แพ้อาหาร



วิโรจน์ ไหววานิชกิจ



หนังสือชุดความรู้ทั่วไปด้านการแพทย์สำหรับประชาชน

# เพื่ออาหาร

วิโรจน์ ไหววานิชกิจ

## แพ้อาหาร

ISBN 978-616-598-668-7

โดย 'วิโรจน์ ไววานิชกิจ'

พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม 2566

ราคา 450 บาท

วิโรจน์ ไววานิชกิจ.

แพ้อาหาร.- กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566.  
100 หน้า.

1. การแพ้อาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

616.975

ISBN 978-616-598-668-7

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ กรุงเทพฯ

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2539

## คุยกับผู้เขียน

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ปัญหาจากการรับประทานอาหารเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ปัญหาที่พบบ่อยประการหนึ่งคือการแพ้อาหาร ซึ่งการแพ้อาหารนั้นมีหลายรูปแบบ ผู้ที่ปัญหาการแพ้อาหารจำเป็นมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง หนังสือเล่มนี้ ผู้นิพนธ์ได้จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับปัญหาการแพ้อาหารที่ประชาชนทั่วไปควรทราบ หนังสือเล่มนี้เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย สำหรับผู้ที่คำนึงถึงสุขภาพและสนใจเกี่ยวกับการแพ้อาหาร คุณไม่ควรพลาดที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้

ศ. (professor) นพ. วิโรจน์ ไวกานิชกิจ

## สารบัญเรื่อง

	หน้า
แผ่นม้วน	5
แผ่นน้ำตาลแลคโตส	23
แผ่นอาหารทะเล	38
แผ่นกลูเตน	45
แผ่นถั่ว	61
แผ่นเบอร์รี่	73
แผ่นไข่	78
แผ่นข้าวโพด	88
แผ่นเนื้อแดง	95

## แพ้นมวัว

### แพ้นมวัวคืออะไร

อาการแพ้นมวัว (Cow Milk Allergy – CMA) หรือแพ้โปรตีนนมวัว (Cow Milk Protein Allergy – CMPA) หนึ่งในรูปแบบภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยในทารก เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันและระบบทางเดินอาหารของทารกยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้ย่อยโปรตีนได้ไม่ดี โมเลกุลโปรตีนขนาดใหญ่สามารถผ่านผนังเยื่อลำไส้ไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันก่อให้เกิดการแพ้ ดังนั้นจึงแนะนำให้สังเกตอาการแพ้ในช่วงที่ทารกจะเริ่มกินอาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากนมแม่ เช่น ช่วงเริ่มนมผสม เริ่มกินอาหารเสริมตามวัย อาการแพ้นมวัวสามารถพบได้ในเด็กตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 1 ขวบ และมีโอกาสที่อาการจะเกิดในเด็กทารกที่กินนมแม่เพียงอย่าง

เดียวกันเช่นกัน เนื่องจากได้รับสารอาหารผ่านนมแม่ อาการแพ้ นมวัวสามารถเกิดขึ้นได้ทันทีหลังกินนมวัว หรือใช้เวลานานหลายวัน โดยทั่วไปมักพบอาการแสดงภายใน 1 สัปดาห์<sup>1</sup>

*“Cows' milk allergy can cause a wide range of symptoms, including: skin reactions – such as an itchy rash or swelling of the lips, face and around the eyes. digestive problems – such as stomach ache, vomiting, colic, diarrhoea or constipation. hay fever-like symptoms – such as a runny or blocked nose.*

อ้างอิงจาก <https://www.nhs.uk/common-health-questions/childrens-health/what-should-i-do-if-i-think-my-baby-is-allergic-or-intolerant-to-cows-milk/> ”



อ้างอิงจาก <https://www.enfababy.com/cow-milk->

[allergy?gclid=EAIaIQobChMI6vXyp8LV\\_QIVmJJmAh3ExQH](https://www.enfababy.com/cow-milk-allergy?gclid=EAIaIQobChMI6vXyp8LV_QIVmJJmAh3ExQH)

[eEAYASAAEgKIQ\\_D\\_BwE](https://www.enfababy.com/cow-milk-allergy?gclid=EAIaIQobChMI6vXyp8LV_QIVmJJmAh3ExQH)

อาการและอาการแสดงโรคแพ้โปรตีนนมวัวแบ่งตามระบบ ดังนี้<sup>2</sup>

ผิวหนัง:

- ผื่นลมพิษ
- เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังบวมแบบเฉียบพลัน
- ผิวหนังอักเสบ

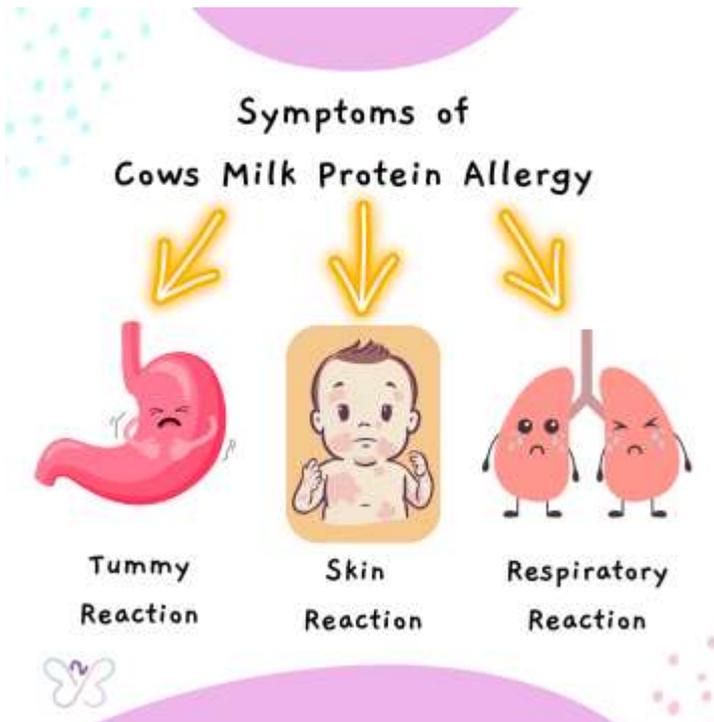
ระบบทางเดินหายใจ:

- น้ำมูกไหล
- ไอแห้ง
- คัดจมูก
- นอนกรน
- หายใจเสียงหวีด หอบ

ระบบทางเดินอาหาร :

- ริมฝีปากบวม

- อาเจียน ถ่ายเหลวเจ็บพปลัน
- ถ่ายมีมูกเลือดเรื้อรัง



อ้างอิงจาก <https://bump2babynutrition.com/symptoms-of-cmpa/>