

เรื่องที่ 1:

นมแม่ป้องกันโรคภูมิแพ้

โดย: แพทย์หญิงภาสุรี แสงสุภาวนิช
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

นมแม่กับการป้องกันโรคภูมิแพ้

เด็กในปัจจุบันเป็นโรคภูมิแพ้กันมากขึ้น จึงมีคำถามจากพ่อแม่จำนวนมากว่าจะเลี้ยงดูบุตรอย่างไรถึงจะป้องกันโรคภูมิแพ้ได้ คำแนะนำที่ได้ยินบ่อย คือ ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ข้อมูลต่อไปนี้จะเป็นรายละเอียดเพื่อให้เกิดความกระจ่างมากขึ้น เกี่ยวกับการกินนมแม่เพื่อลดการเกิดโรคภูมิแพ้ เนื่องจากโรคภูมิแพ้มีหลายชนิด เพื่อให้เกิดความชัดเจน จึงขอเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคหืดและโรคผื่นผิวหนังอักเสบจากการแพ้ ซึ่งเป็นโรคภูมิแพ้ที่สำคัญในเด็ก

กินนมแม่แล้วป้องกันทารกจากการเป็นโรคหืด จริงหรือไม่

หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าการกินนมแม่ ช่วยลดการเป็นโรคหืดของเด็ก มาจากงานวิจัยที่สำคัญจากประเทศออสเตรเลีย ที่มีการรายงานตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1999 ซึ่งได้รับการอ้างอิงในวงวิชาการทั่วโลก งานวิจัยดังกล่าวได้มีการติดตามทารกจำนวน 2,187 ราย ตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 6 ปี พบว่าทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวนานเกิน 4 เดือน มีความเสี่ยงของการเป็นโรคหืด ลดลงร้อยละ 25 เมื่อเทียบกับทารกที่กินนมแม่น้อยกว่า 4 เดือน โดยการป้องกันโรคหืดจากนมแม่จะเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น ถ้าทารกมีมารดาหรือบิดาเป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งถือว่าเป็นทารกกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคหืดและภูมิแพ้ชนิดต่างๆ

สรุปประเด็นจากงานวิจัยของประเทศออสเตรเลีย

ทารกที่กินนมแม่น้อยกว่า 4 เดือน	ทารกจะเป็นโรคหืดก่อนอายุ 6 ปี จำนวน 30 รายจากทารก 100 ราย
ทารกกินนมแม่อย่างเดียวนานกว่า 4 เดือน	ทารกจะเป็นโรคหืดก่อนอายุ 6 ปี จำนวน 22 รายจากทารก 100 ราย

กินนมแม่แล้วป้องกันโรคหืดได้นานเท่าใด

ในปี ค.ศ. 2012 ได้มีรายงานการวิจัยในลักษณะเดียวกันจากประเทศนิวซีแลนด์ ในติดตามทารกจำนวน 1,105 ราย ตั้งแต่แรกเกิดไปจนอายุ 6 ปี ซึ่งผลงานวิจัยรายงานว่าเด็กที่เคยกินนมแม่อย่างเดียวนานกว่า 3 เดือน มีจำนวนคนที่เป็โรคหืดเมื่ออายุ 6 ปี น้อยกว่าเด็กที่เคยกินนมแม่ไม่ถึง 3 เดือนประมาณครึ่งหนึ่ง ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จึงให้คำตอบว่า การกินนมแม่อย่างเดียวน้อย 3 เดือนช่วยป้องกันการเกิดโรคหืดไปจนเด็กมีอายุ 6 ปี

กินนมแม่แล้วจะป้องกันทารกจากโรคผื่นผิวหนังอักเสบจากการแพ้ จริงหรือไม่

หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าการกินนมแม่ช่วยลดการเป็นโรคผื่นผิวหนังอักเสบจากการแพ้ของเด็ก มาจากงานวิจัยที่สำคัญที่มีการรายงานในปี ค.ศ. 2001 รายงานดังกล่าวได้ทำการวิเคราะห์งานวิจัย 18 เรื่อง ที่มีคำถามวิจัยว่าการกินนมแม่ช่วยลดการเกิด

ผื่นผิวหนังอักเสบจากการแพ้ได้หรือไม่ ผลการวิเคราะห์แสดงว่าทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวยาวนานเกิน 3 เดือน มีความเสี่ยงของการเป็นโรคหืดลดลงร้อยละ 42 เมื่อเทียบกับทารกที่กินนมแม่น้อยกว่า 3 เดือน โดยการป้องกันการเกิดผื่นผิวหนังอักเสบจะเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น ถ้าทารกมีมารดาหรือบิดาเป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งถือว่าเป็นทารกกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคการเกิดผื่นผิวหนังอักเสบจากสารก่อภูมิแพ้ชนิดต่างๆ

กินนมแม่แล้วป้องกันโรคผื่นผิวหนังอักเสบจากการแพ้ได้นานเท่าใด

ในปี ค.ศ. 2005 ได้มีรายงานการวิจัยจากประเทศสวีเดน ในติดตามทารกจำนวน 4,089 ราย ตั้งแต่แรกเกิดไปจนอายุ 4 ปี ซึ่งผลงานวิจัยรายงานว่าเด็กที่เคยกินนมแม่อย่างเดียวยาวนานกว่า 4 เดือน มีจำนวนคนที่ เป็นโรคผื่นผิวหนังอักเสบจากการแพ้เมื่ออายุ 4 ปี น้อยกว่าเด็กที่เคยกินนมแม่ไม่ถึง 4 เดือนประมาณครึ่งหนึ่ง ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงให้คำตอบว่า การกินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 4 เดือนช่วยป้องกันการเกิดโรคผื่นผิวหนังอักเสบจากการแพ้ไปจนเด็กมีอายุ 4 ปี

ทำไมทารกที่กินนมแม่ถึงเป็นโรคภูมิแพ้น้อยกว่า

มีสมมุติฐานหลายข้อที่ใช้อธิบายการที่นมแม่ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้

1. ในช่วงที่ทารกกินนมแม่อย่างเดียว ทารกจะไม่ได้รับโปรตีนจากนมวัว ซึ่งเป็นโปรตีนที่สามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของทารกและทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ ดังนั้นทารกที่กินนมแม่จึงมีอัตราการเกิดโรคภูมิแพ้น้อยกว่า

2. ทารกที่กินนมแม่มีการติดเชื้อไวรัสระบบทางเดินหายใจน้อยกว่าไวรัสบางชนิด เช่น RSV virus ถ้าทารกติดเชื้อไวรัสชนิดนี้แล้วมีโอกาสเกิดโรคหืดในอนาคตเพิ่มขึ้น การกินนมแม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสเหล่านี้ทำให้ทารกเป็นโรคหืดน้อยกว่า