



Clubhouse EP.24

ห้อง "นมแม่"
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



Speaker

รศ.ดร.พญ.ศิริรุช ชมโท
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พญ.ศิริพัฒนา ศิริธนารัตกุล
กุมารแพทย์ รพ.เซนต์หลุยส์
พท.นพ.ธานีรินทร์ พิรุณเนตร
กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด รพ. พระมงกุฎเกล้า

Moderator

หมอมะเอ้, หมอมลิณี,
ดร.สง่า, ลลอร่า ศศิธร

"นมแม่" ทางรอดเพื่อลูกรัก ในวิกฤต COVID-19



พบกันวันพฤหัสบดีที่ 22 ก.ค. 2564
เวลา 20.00-21.30 น.



<https://thaibf.com>

Clubhouse EP24: ห้องนมแม่ ตอน “นมแม่” ทางรอดเพื่อลูกรักในวิกฤติ Covid19

วิทยากร:

รศ.ดร.พญ.ศิรินุช ชมโท

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พญ.ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล

กุมารแพทย์ รพ.เซนต์หลุยส์

พท.นพ.ธานินทร์ พิรุณเนตร

กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด รพ.พระมงกุฎเกล้า

บันทึก สู่ Web: ศ.คลินิก พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร / คุณเหมวดี พลรัฐ

วันพฤหัสบดี ที่ 22 กรกฎาคม 2564 เวลา 20.00 -21.30 น.

1. ช่วงนี้ การติดเชื้อโควิด พบในกลุ่ม แม่ ลูก เด็กเล็ก มากขึ้น ปัญหาขอขวด ต้นตอคือ วัคซีนยังครอบคลุมไม่ได้มาก การเข้าถึงการตรวจวินิจฉัย การเข้าถึงการรักษา และการได้รับการรักษาเร็ว เสี่ยงต่อการยับยั้งโรคจากเชื้อเป็นสีเหลืองและสีแดง ประกอบกับการเจ็บป่วยด้วยโรคใด ๆ ยิ่งเป็นไข้ ระบายนี้ ยากมาก ปิด รพ ไม่มีหมอ หรือต้องรอตรวจ rapid test antigen ก่อน

2. EP นี้จึงชวนคุย นมแม่ จะมีบทบาท หรือกลไก อะไรบ้างไหมที่จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับลูก ที่จะช่วยป้องกัน การเจ็บป่วย ที่พบบ่อย ๆ เช่น ท้องเสีย เป็นหวัด หรือแม้แต่ โควิด

3. ก่อนเข้าประเด็น ได้มีการแจ่งข่าวดี ตอนนี้ 608 แล้วไม่ใช่ 607 คือ หญิงตั้งครรภ์ได้รับการประกาศ จำเป็นเร่งในการเข้ารับฉีดวัคซีน (อายุ 60 และ 8 ปีอายุเสี่ยง) เช่น สถานีกลางบางซื่อ กรมการแพทย์ ประกาศรับคนท้อง walk in มาฉีดศูนย์บางซื่อ 22 กค-31 กค พร้อมเอกสารบอกท้องเกิน 12 สัปดาห์ (บางประเทศฉีดได้โดยไม่ต้องดูอายุครรภ์) ถ้าฉีดไปแล้วโดยไม่รู้ว่ตั้งครรภ์ ก็ไม่จำเป็นต้องยุติการตั้งครรภ์

4. จุดเด่นประการแรก คือ ในระยะวิกฤตโรคระบาดมาก การให้ลูกได้นมแม่ จะเป็นทางที่ลูกจะได้รับภูมิคุ้มกันเสริมผ่านทางน้ำนม ภูมิคุ้มกันชุดที่เป็นที่กล่าวถึงมาก ว่าสำคัญมากทั้งในระยะสั้นและระยะยาว คือ กลไกที่ร่างกายทารกมีสมดุลของจุลินทรีย์สุขภาพ ซึ่งส่วนสำคัญเกิดจาก การที่นมแม่ มี จุลินทรีย์สุขภาพ และอาหารเลี้ยงเชื้อ คือ HMO (Human Milk Oligosaccharide) การเกิดความสมดุลของเชื้อมีผลดี ในระยะสั้นคือลดปัญหาท้องเสีย ปัญหาลำไส้เน่าในทารกคลอดก่อนกำหนด ฯลฯ ระยะยาว มีผลถึงการลดโอกาสการเกิดโรคจากขบวนการอักเสบ คือโรคกลุ่ม NCD ได้ด้วย

5. จุลินทรีย์สุขภาพ มีอยู่กับตัวเรา มากมาย ทั้งภายนอกร่างกายเช่น ผิวหนัง รูจมูก รักแร้ ฯลฯ และภายในร่างกาย คือในเยื่อทางเดินอาหาร นมแม่มี เชื้อจุลินทรีย์สุขภาพ มีอาหารเลี้ยงเชื้อ HMO ไปช่วยให้เติบโต สร้างสมดุลย์ สัตว์ส่วนและชนิดจุลินทรีย์ (สำคัญ Bifidobacterium และ lactobacillus) จะเป็นชนิดใดและสัดส่วนอย่างไร เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม อาหารที่แม่กิน และปัจจัยในระหว่างคลอด ถ้าเรา establish ไปตามธรรมชาติจะได้ pattern ที่ดี มีความหลากหลาย ถ้าร่วมกับการคลอดธรรมชาติยิ่งเกือหนุนกันดี จำนวนเชื้อมีมากเปรียบเหมือนเป็น Genomes ชุดที่ สอง และจำเพาะสำหรับคน

นมผสมจะเติมอาหารเลี้ยงเชื้อจุลินทรีย์สุขภาพก็ได้ เพียง 1-2 ชนิด ในขณะที่นมแม่มีมากกว่า 100 ชนิด เรียกว่าหลากหลายมาก อาหารที่แม่กินก็มีผล แต่เมื่อมารวมกลุ่มกัน ก็มีผลไม่มากกับชนิดของเชื้อ

6. จุดเด่นทางภูมิคุ้มกันอีกข้อ ของนมแม่ต่อระบบภูมิคุ้มกัน เนื่องจากทารกและเด็กเล็กในระยะ 2 ปีแรก ระบบภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรง นมแม่เป็นอาหารที่มีภูมิคุ้มกันจากแม่สูง สดๆใหม่ๆ ทุกวัน รวมทั้งภูมิคุ้มกันโคโรนาไวรัส จากแม่ที่ฉีดวัคซีน หรือแม่ที่ติดเชื้อโคโรนาไวรัส แม่สามารถให้นมลูกได้ทันทีโดยไม่ต้องหยุดให้นม ยกเว้นแม่กลุ่มที่มีอาการไอจาม ก็ต้องคอยปรึกษาแพทย์พยาบาล เราจะป้องกันการแพร่เชื้อได้ไหม อาจจะใช้การปั๊มนมให้ลูกหรือต้องใช้นมผสมแทนชั่วคราว กรณีแม่ติดเชื้อโคโรนาไวรัส เรียกได้ว่าไม่มีเชื้อโคโรนาไวรัสในนมแม่ ที่มีรายงานว่า มีเป็น viral particle เหมือน เศษซากของเชื้อที่ไม่ส่งผลการก่อโรค แต่จะมีภูมิต้านทานของเชื้อโคโรนาไวรัสผ่านมาน้ำนม เช่นเดียวกับแม่ที่ฉีดวัคซีนโคโรนาไวรัส แม่จึงควรฉีดวัคซีน เพื่อให้ภูมิเกิดขึ้นสำหรับตัวเอง และสำหรับลูก สองสัปดาห์หลังฉีดก็จะมีภูมิคุ้มกัน Ig A ต่อมา Ig G แต่ยังไม่รู้ว่ามียาระดับที่สูงป้องกันโคโรนาไวรัสได้ไหม แต่คาดว่าน่าจะมีประโยชน์

7. จุดเด่นอีกเรื่องเกี่ยวกับสารภูมิคุ้มกันขอยกตัวอย่าง 4 ชนิด จากสารอาหารที่มีกว่า 200 ชนิดในนมแม่

- 1) Secretory IgA ที่ทำหน้าที่เสมือนกุญแจล็อกเชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ให้เข้าไปในร่างกายของทารกได้
- 2) มี Human Milk Oligosaccharide ที่เป็นอาหารของจุลินทรีย์ดี ที่สามารถดักจับเชื้อโรคได้ด้วย เชื้อโรคไม่ให้สามารถผ่านผนังลำไส้ได้ ถูกขับออกทางเดินอาหาร
- 3) เม็ดเลือดขาว ที่จะช่วยดักจับเชื้อโรค นมแม่ 1 หยด มีเม็ดเลือดขาวจำนวนมาก
- 4) Lactoferrin เป็นสารที่จะคอยจับธาตุเหล็ก เชื้อโรคเอาไปใช้ไม่ได้ก็ขาดเสบียง

ดังนั้น 1-2-3-4 ในน้ำนมแม่จึงทำให้ทารกมีภูมิต้านทานต่อการติดเชื้อต่าง ๆ ทำงานประสานและรวมพลัง บางตัวก็ทำหน้าที่ ทำให้ลูกปลอดภัย

8. กรณีแม่ติดเชื้อ ปัจจุบันต้องเร่งให้ได้รับยาต้านเชื้อไวรัส โดยเร็ว ที่สามารถใช้เองและรับผิดชอบเอง คือ /ฟ้าทะลายโจร/ Ivermectin ควรดื่มนมลูกไปก่อน ปีบนมทิ้ง จะกลับมาให้นมได้เมื่อไร รอ EP หน้า

9. ปัญหาเรื่องยารักษาไวรัส กับแม่ท้องแม่ให้นม มียาที่ห้ามใช้จำนวนมาก ทำให้เกิดความยุ่งยากในการรักษา ปัจจุบันมีระบบการให้ยา แบบใหม่ PLLE VS แบบเดิม ABCD ระบบใหม่ จะให้ข้อมูลการศึกษาที่มีอยู่ most available evidence แล้วให้เราพิจารณา ถ้าระบบเก่า ABCD ถ้าเป็นยากกลุ่ม D ไม่ให้คือไม่ให้ ถ้าจะให้รับผิดชอบกันเอง ระบบใหม่จะช่วย flexible ขึ้นมากถ้าจำเป็น ยาเสริมกลุ่ม วิตามินดี/สังกะสี(Zinc) จะนำสู่การ คอยใน EP 25 ต่อ

สรุป ในระยะที่การควบคุมโรคระบาดยังไม่สามารถ ลูกไม่สบายก็ไปหาหมออยาก การให้ลูกได้กินนมแม่ จะมีข้อดีต่อระบบภูมิคุ้มกันให้ลูก ทั้งสำหรับเชื้อโรคหรือการเจ็บป่วยทั่วไป รวมทั้ง COVID ผ่านทั่วโลก การสร้างชุมชนจุลินทรีย์ชนิดดี การมีภูมิคุ้มกันระดับเซลล์ ระดับสารอิมมูโนโกลบูลิน และสารอื่นที่เกี่ยวข้อง แม่ติดเชื้อ แม่ได้รับวัคซีน สามารถให้นมแม่ได้ ถ้าไม่ได้ต้องใช้อย่างที่ห้ามให้ อยากรู้ก็ตาม การได้รับวัคซีนให้เร็วที่สุด เป็นเรื่องที่ดีที่สุดในระยะนี้