

ฤดูฝนพำชุ่มฉ่ำ..ระวังโรคหน้าฝน

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

23 พฤษภาคม 2552

ฤดูฝนพำ...ต้องระวัง!

ช่วงนี้เป็นช่วงที่ฤดูกาลเปลี่ยนแปลง ฝนตกมากขึ้น ปริมาณความชื้นในอากาศเพิ่มขึ้น แดดบางวันอากาศก็ร้อนมากกว่าปกติ เป็นผลทำให้ร่างกายปรับตัวรับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้ไม่ทัน

นอกจากนี้ยังเป็นฤดูที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคทางระบบหายใจหลายชนิด ทำให้เกิดการเจ็บป่วยของโรคระบบหายใจทั้งในเด็ก และผู้ใหญ่เป็นกันถ้วนหน้า ไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็ก เด็กโต คุณพ่อ คุณแม่ ในวันนี้จะชอกช้ำไปถึงโรคระบบทางเดินหายใจในเด็กที่พบได้บ่อยๆ ขณะนี้ โดยจะแยกกายๆ เป็นโรคระบบทางเดินหายใจส่วนบน และระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง

... “โรคหวัด” เรื่องธรรมดาที่ไม่อาจหนีพ้น...

โรคของระบบทางเดินหายใจส่วนบน ที่พบได้บ่อยที่สุดคงหนีไม่พ้นโรคหวัด แม้กระทั่งข้อมูลของประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างสหรัฐอเมริกายังพบอุบัติการณ์ของโรคหวัดในเด็กวัยเรียนที่ถือว่าเป็นปกติประมาณปีละ 6-8 ครั้ง ดั้งนั้นคุณพ่อ คุณแม่ที่มีลูกวัยเข็เรียนที่พอเริ่มไปโรงเรียนนุบ! เป็นหวัดบับ! บางคนไปโรงเรียน 2 วัน หยุด 1 อาทิตย์ บางคนไปอาทิตย์เว้นอาทิตย์ อดยาเพิ่งรีบคิดว่า ลูกของคุณพอ คุณแม่ ผิดปกติมากมาย เพราะว่าเดิมอยู่ที่บ้านโอกาสที่จะติดเชื้อน้อยกว่า ภูมิคุ้มกันก็ยังไม่แข็งแรง พอเริ่มไปโรงเรียนเพื่อน ๆ เป็นหวัดโอกาสติดต่อก็เพิ่มสูงขึ้น ยิ่งถ้าห้องเรียนเป็นห้องแออัด โอกาสการติดเชื้อยิ่งง่ายกว่าปกติ โรคหวัดจะติดต่อกันโดยผ่านทางลมหายใจ และสารคัดหลั่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นน้ำมูก น้ำลาย เป็นต้น

สาเหตุของโรคหวัด ในเด็กมากกว่า 60-70% เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมีมากมาย ไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคทางระบบหายใจมีมากกว่า 200 ชนิดขึ้นไป และนอกจากนี้ อาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรียได้ หวัดที่เกิดจากเชื้อไวรัสจะทำให้มีอาการไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย เจ็บคอ ไอจาม คัดจมูก แสบตา น้ำตาไหล ตาแดง ส่วนใหญ่จะมีอาการอยู่ประมาณ 5-7 วัน ก็จะหายเป็นปกติ ถ้าเป็นหวัดที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ผู้ป่วยมักจะมีอาการไข้สูง บายรายอาจหนาวสั่น ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ซึ่งลักษณะของน้ำมูกมักจะเปลี่ยนสีเขียวปนเหลืองให้เห็นตั้งแต่วันแรก ๆ ของโรค อาจตรวจพบต่อมทอนซิลอักเสบบริเวณลำคอ และกดเจ็บรวมด้วย จำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะ หรือยาแก้อักเสบรวมกับการรักษาตามอาการ

โรคของระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง...เรื่องที่ต้องรู้

ในที่นี้จะกล่าวถึง โรคหลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อย และมีอาการตั้งแต่น้อยจนถึงมาก อาการของโรคหลอดลมอักเสบ เกิดได้จากหลายๆ สาเหตุ เช่น การติดเชื้อ การแพ และภาวะเครียดจากสารเคมี จะชอกช้ำไปถึงเฉพาะโรคหลอดลมอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อ อาการโดยทั่วไปมักเริ่มด้วยอาการของโรคหวัดนำมาก่อน เช่น ไข้ น้ำมูกใส ต่อมามีอาการไอ เริ่มตื้นมักจะไอแห้งๆ แล้วตามมาด้วยไอมีเสมหะขาวใส หรือเหลือง ขึ้นกับชนิดของเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดอาการ เป็นได้ทั้งเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย อาการไอเป็นอาการเด่นที่นำผู้ป่วยมาพบแพทย์ บางคนจะไ้ประวัติว่าไอ มากจนหาเจียน หรือไอจนนอนไม่ได้ บางครั้งจะมีลักษณะของอาการหอบรวมด้วย

โรคปอดอักเสบ เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของเนื้อปอดเอง พบได้ในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ และมักจะรุนแรงมากกว่า เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับ 1 ของโรคติดเชื้อในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี อาการที่พบจะประกอบด้วย ไข้ ไอ หายใจหอบ หรือมีลักษณะหายใจลำบาก ในเด็กเล็กมักจะมีอาการร้องแอมมากกว่าปกติ ไม่ยอมกินอาหารและน้ำ แยกจากภาวะหลอดลมอักเสบ ได้จากการตรวจร่างกาย จะฟังได้ยินเสียงผิดปกติของปอด และเสียงหายใจ สาเหตุมักเกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งพบได้ทั้งจากเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย นอกจากนี้ อาจเกิดจากการสูดสูดอากาศสกปรก และน้ำ รวมทั้งสารเคมีต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดการติดเชื้อตามมา ในเด็กที่เป็นปอดอักเสบหลาย ๆ ครั้ง อาจจะทำให้เกิดความผิดปกติของทางเดินหายใจอย่างถาวรได้ เช่น อาจจะทำให้เกิดเป็นโรคหลอดลมโป่งพอง ส่งผลทำให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ถดถอย และจำเป็นต้องให้การรักษายาวต่อเนื่องเหมาะสมตลอดชีวิต

... “โรคระบบทางเดินหายใจ” เป็นแล้วรีบรักษา...ไม่สายเกินแก้ ...

สำหรับข้อบ่งชี้ที่ต้องรีบนำผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจมาพบแพทย์ ก็คือ เป็นผู้ป่วยเด็กอายุน้อย โดยเฉพาะถ้าน้อยกว่า 3 เดือน มีอาการไข้สูง หายใจหอบ เหนื่อย เจ็บคอ หรือมีน้ำมูกเขียวเหลืองร่วมกับมีไข้มากกว่า หรือเท่ากับ 38.5 องศา มีอาการปวดบริเวณโพรงจมูก ปฏิเสธไม่ยอมกินอาหาร และน้ำ อาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 อาทิตย์

รู้เท่าทัน ป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจในฤดูฝน

จะเห็นได้ว่าในช่วงฤดูฝน หรือฤดูหนาว เด็กจะป่วยด้วยปัญหาทางเดินหายใจจำนวนมาก และบ่อยกว่าปกติ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งก็เกิดจากสภาพอากาศที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโต และการแพร่ระบาดของเชื้อโรค หากคุณพ่อ คุณแม่ และผู้ปกครองไม่อยากจะให้ลูกหลานต้องป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจ ก็ควรให้การดูแลที่เหมาะสมเพื่อเป็นการป้องกัน

ตัวอย่างเช่น การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านที่อยู่อาศัยให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่เข้าไปบริเวณที่มีคนแออัดจำนวนมาก ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร หรืออาหาร รวมทั้งมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม กินอาหารครบ 5 หมู่ รวมทั้งดื่มน้ำสะอาดก็จะช่วยให้โอกาสการติดเชื้อลดลง

นอกจากนี้ ในปัจจุบันก็มีวิวัฒนาการของวัคซีนต่างๆ มากมายที่สามารถป้องกันโรคติดเชื้อทางระบบหายใจที่มีประสิทธิภาพ และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

ข้อมูลจากโรงพยาบาลเวชธานี : www.vejthani.com

โดย : PUTT2PUTT (ทีมีงาน TeeNee.Com)