

โรคฮิตที่มากับ...หน้าหนาว

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2551

โรคฮิตที่มากับหน้าหนาว !!

เมื่ออย่างเข้าสู่หน้าหนาว แม้ว่าอากาศบ้านเราจะไม่หนาวเย็นมากนัก แต่คุณก็ควรใส่ใจในสุขภาพของตัวเองและสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวให้มากขึ้น โดยเฉพาะเจ้าตัวน้อยที่ร่างกายยังบอบบางและมีภูมิต้านทานโรคไม่มากเท่าผู้ใหญ่เพราะในช่วงนี้ถือเป็นช่วงเวลาทองของบรรดาเชื้อไวรัสทั้งหลายที่เจริญเติบโตได้ดีในอากาศเย็น เป็นเหตุให้สมาชิกในครอบครัวเกิดการเจ็บป่วยได้บ่อยๆ ส่วนจะเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรบ้างนั้น เราไปติดตามพร้อมๆ กันเลยละ

นายแพทย์เสน่ห์ เจียสกุล ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ ผู้เชี่ยวชาญโรคฮิตติดเชื้อในเด็ก ได้ให้ความรู้ว่า ในช่วงหน้าหนาวความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้อย่างเด่นชัดก็คือ อุณหภูมิที่ลดต่ำลงและความชื้นลดลงทำให้อากาศรอบตัวแห้งกว่าปกติ ซึ่ง 2 ประเด็นนี้มีความเกี่ยวข้องกับโรคบางชนิดในเด็กเล็ก คือ

ไขหวัดและไขหวัดใหญ่

ไขหวัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสศูนย์กลางของโรคอยู่บริเวณเยื่อจมูก ฉะนั้นช่องทางการแพร่กระจายของเชื้อจึงมาจากการจามและการส่งน้ำมูกส่วนเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไขหวัดใหญ่นั้น เชื้อจะอยู่บริเวณเยื่อของระบบทางเดินหายใจ การแพร่กระจายของเชื้อจึงมาจากการไอเป็นหลัก สำหรับเด็กเล็กๆ โอกาสที่จะเป็นหวัดบ่อยแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับที่ได้รับเชื้อไวรัสจากบุคคลอื่น มีปัจจัยสำคัญ เช่น จำนวนสมาชิกในบ้าน จำนวนพี่ๆ ที่โรงเรียน และความสะอาดภายในบ้าน เพราะเด็กเล็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน การติดเชืวจึงมาจากสมาชิกในบ้านเป็นหลัก ซึ่งนำเชื้อมาให้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงก็คือ การส่งน้ำมูก การจามรดเด็กคลุกคลีอยู่กับเด็กในช่วงที่ตัวเองเป็นหวัด ส่วนทางอ้อมก็คือ เมื่อคุณที่เป็นหวัดใช้มือหรือกระดาษปิดปากขณะไอหรือจามแล้วไม่ล้างมือ จากนั้นก็ใช้มือหยิบจับ สัมผัสสิ่งต่างๆ ทำให้เชื้อไวรัสที่ติดอยู่ที่มือแพร่กระจาย เมื่อเจ้าตัวเล็กไปหยิบหรือสัมผัสสิ่งนั้นๆ แล้วใช้มือถูหน้าถูตาหรือหยิบอาหารเข้าปากก็ทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งเด็กมักไม่มีภูมิต้านทานจึงทำให้ป่วยเป็นไขหวัดในที่สุด หรืออีกกรณีหนึ่งคือ บ้านที่พี่ๆ เขาโรงเรียนกันหมดแล้วเมื่อพี่ได้รับเชื้อมาจากโรงเรียน ก็สามารถนำมาแพร่ให้กับน้องเล็กที่อยู่บ้านได้เช่นกัน นอกจากนี้ผลพวงจากการที่เด็กเป็นไขหวัด หากเด็กมีอาการเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้หรือโรคหอบหืดอยู่แล้ว ก็จะทำให้อาการกำเริบได้บ่อยขึ้นในช่วงนี้ด้วย

อาการและการดูแลรักษา

สำหรับอาการโดยทั่วไปของไขหวัดก็คือ มีไข้ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม ซึ่งเวลาที่มิใช่ ร่างกายจะสูญเสียน้ำมากกว่าปกติ จึงควรให้เด็กได้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ จึงควรให้เด็กได้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ เด็กที่มีไข้ไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส ไม่ควรให้ยาลดไข้ นอกจากคุณหมอแนะนำ แต่คุณแม่ควรเช็ดตัวเพื่อช่วยลดไข้ให้ลูกโดยใช้น้ำอุ่น อาจใช้ฟองน้ำหรือผ้าเนื้อนุ่มๆ เช็ดตัวให้ลูก โดยเฉพาะบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ และวัดอุณหภูมิเป็นระยะจนกว่าไข้จะลดและควรเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายระบายอากาศได้ดีให้กับลูก

ถ้ามีลูกไข่ตั้งแต่ 38

องศาเซลเซียสขึ้นไปก่อนให้ยาลดไข่กับลูกควรปรึกษาคุณหมอก่อนเสมอเพื่อความปลอดภัยและหากให้ยาแล้วไข่ยังไม่ลด ควรพาลูกไปพบคุณหมอเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง

การป้องกัน

สำหรับเด็กเล็ก วิธีป้องกันที่ดีที่สุดก็คือ สมาชิกในบ้านก็หมั่นดูแลรักษาความสะอาดร่างกายอยู่เสมอ โดยเฉพาะมือ ซึ่งเป็นอวัยวะหลักที่สัมผัสเชื่อนอกจากนี้ควรทำความสะอาดของเล่นและสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ รวมทั้งบริเวณภายในบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ เวลาเป็นหวัดก็ไม่ควรพาไปใกล้ คลุกคลีกับลูกมากนักเวลาไอ หรือ จาม ก็ควรปิดปากและล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง และไม่ควรรพาลูกออกไปนอกบ้าน ในที่ๆ มีคนอยู่จำนวนมากบ่อยๆ ในช่วงหน้าหนาว เพราะเป็นช่วงที่เชื้อไวรัสมีการแพร่กระจายและเจริญเติบโตดี ซึ่งจะเพิ่มโอกาสในการติดเชื้อใหญ่ได้ นอกจากนี้ควรดูแลสุขภาพร่างกายของลูกให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วย เมื่อเขาสูหนาวคุณควรพาลูกไปพบคุณหมอต่เนินๆ เพื่อจะได้เตรียมยารักษาเอาไว้พร้อม หากลูกมีอาการจะได้เียวรักษาบรรเทาอาการไวก่อนได้ทันที ก่อนพาไปพบคุณหมอ

ท้องร่วง

ในช่วงหน้าหนาวจะมีเชื้อโรควิรัสบางชนิดที่ก่อให้เกิดโรคท้องร่วงในเด็กเล็กได้บ่อย ที่พบมากที่สุดได้แก่โรตาไวรัส ที่ก่อให้เกิดโรคอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง พบในอุจจาระของผู้ป่วยและสิ่งแวดลอมโดยทั่วไปได้เชื้อชนิดนี้มีความทนทานเป็นพิเศษ ยากฆ่าเชื้อที่ซักันโดยทั่วไปไม่สามารถกำจัดเชื้อชนิดนี้ได้ ยิ่งในช่วงหน้าหนาวที่เชื่อมีมากขึ้น และแม้ว่าจะได้รับเชื่อในปริมาณไม่มากก็สามารถก่อให้เกิดโรคได้ โรคท้องรวมจากเชื้อโรตาไวรัสมักพบในเด็กเล็กเป็นส่วนใหญ่โดยเฉพาะในช่วงอายุตั้งแต่ 3 เดือน-2 ปี ซึ่งการสูญเสียน้ำจากท้องร่วงที่มีสาเหตุจากเชื้อโรตาไวรัสจะมีความรุนแรงค่อนข้างมาก และอาจทำให้เด็กเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและทันเวลาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหาทางปกป้องลูกให้ห่างไกลจากโรตาไวรัส

อาการและการดูแลรักษา

เด็กที่ได้รับเชื่อจะมีไข่ อาเจียน ถ่ายเหลว ซึ่งความรุนแรงของอาการจะขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและเชื่อที่ได้รับเข้าไป สำหรับเด็กที่มีอาการรุนแรงจะถ่ายมาก ทำให่เสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายไปเป็นจำนวนมาก ฉะนั้น นอกจากให้ลูกดื่มน้ำให้มากเพื่อชดเชยน้ำที่เสียไปแล้ว ต้องให้น้ำตาลเกลือแร่เพื่อชดเชยเกลือแร่ที่เสียไปด้วย หากอาการของลูกไม่ดีขึ้น ควรพาไปพบแพทย์ทันที

การป้องกัน

การติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดอาการท้องร่วงในเด็กนั้น ช่องทางการติดเชื้อคือทางปาก ฉะนั้นถ้าคุณหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของอาหารและสิ่งแวดลอม ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ รวมทั้งคอยดูแลไม่ให้ลูกหยิบขิงเขาปากไม่เลือก ก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการรับเชื่อลงได้ วิธีดังกล่าวสามารถใช้ได้กับเด็กเล็กที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน แต่สำหรับเด็กที่ต้องไปอยู่เนออสเซอร์ตั้งแต่อายุยังน้อย ความเสี่ยงที่จะได้รับเชื่อก็มีสูง เนื่องจากการอยู่รวมกันหม่มากและไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง โอกาสที่จะได้รับเชื่อก็มีมากตามไปด้วย วิธีป้องกันที่ได้ผลดีที่ที่สุดคือการฉีดวัคซีน ซึ่งวัคซีนที่ใชในปัจจุบันจะใชในเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน โดยฉีด 2 ครั้ง ครั้งแรกหลังคลอด 6 สัปดาห์ครั้งที่ 2 ฉีดภายใน 6 เดือน

ผิวแห้ง

เมื่ออุณหภูมิและความชุ่มชื้นลดลงทำให้อากาศแห้ง ซึ่งทำใหผิวแห้งแห้งตามไปด้วย ส่วนจะแห้งมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ และสภาพร่างกายของเด็กแต่ละคน เด็กที่มีผิวแห้งอยู่แล้ว เมื่อถึงหน้าหนาวแน่นอนผิว จะยิ่งแห้งมากกว่าเด็กคนอื่น หรือเด็กบางคนที่เป็นภูมิแพที่ผิวแห้งอยู่แล้ว ก็อาจจะทำให้อาการของโรคเพิ่มมากขึ้นได้ในช่วงนี้

การป้องกัน

ในช่วงอากาศที่หนาวเย็น คุณไม่จำเป็นต้องอาบน้ำให้ลูกบ่อย เพราะการอาบน้ำบ่อยจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวลดลง และไม่ควรรีบน้ำอุ่นจัดอาบให้ลูก เพราะยังมีอุณหภูมิสูงก็ยิ่งทำให้ผิวแห้งมากขึ้น สบู่ที่ใช้ก็ควรเลือกสบู่สูตรอ่อนโยนสำหรับเด็กโดยเฉพาะ หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นช่วยเพิ่มและกักเก็บความชุ่มชื้นให้กับผิว โลชั่นที่ใช้ควรมีการทดสอบอาการแพ้ก่อนโดยทดลองทาที่ท้องแขนของลูกสัก 1-2 วัน หากไม่มีอาการใดๆ จึงสามารถใช้ได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าใยสังเคราะห์หรือผ้าขนสัตว์ เพราะจะทำให้ระคายผิวหนัง สำหรับเด็กที่เป็นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง ในช่วงนี้อาการจะกำเริบได้ง่าย นอกจากต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ควรเตรียมยารักษาเอาไว้ให้พร้อมด้วย

นอกจากการดูแลผิวภายนอกแล้ว ควรดูแลให้ลูกดื่มน้ำอย่างเพียงพอเพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวได้อีกทางหนึ่งและยังเป็นการชดเชยน้ำที่เสียไป เนื่องจากปัสสาวะบ่อยด้วยคะ

การเจ็บไข้ได้ป่วย สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะฤดูไหน ซึ่งแต่ละฤดูก็จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างชนิดกันไป ฉะนั้นคุณควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาต่างๆ รวมทั้งโรคระบาดที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวด้วย เพื่อจะได้หาทางป้องกัน และดูแลรักษาได้อย่างถูกวิธีคะ

ที่มา..นิตยสารบันทึกคุณแม่ No.160