

ปิดเทอมนี้..อย่าปล่อยให้ลูกเฝ้าหน้าจอ...

นำเสนอเมื่อ : 11 มี.ค. 2552



โรคหอบหืดเป็นโรคของหลอดลมที่มีการอักเสบเรื้อรัง
อาการหอบหืดเกิดจากการหดตัวหรือตีบตันของช่องทางเดินหายใจส่วนหลอดลม
ทำให้อากาศเข้าสู่อุดตันอยู่ลง ซึ่งในแต่ละคนนั้นก็แสดงอาการที่แตกต่างกัน
บางก็เป็นมาก บางก็เป็นน้อย

ยิ่งโรคหอบหืดในเด็กนั้น ยิ่งไปกันใหญ่เพราะ
ในการวินิจฉัยโรคหอบหืดในเด็กนั้นจะยากกว่าผู้ใหญ่
เพราะเด็กจำนวนไม่น้อยมีอาการอื่นร่วมด้วย เด็กบางคนไม่มีอาการหอบเลยก็ได้
ส่วนใหญ่ประวัติการเจ็บป่วยของเด็กจะไม่ค่อยสมบูรณ์เพราะข้อมูลได้มาจากแม่เด็ก
พี่เลี้ยง ครูที่โรงเรียน หรือตัวเด็กเอง

ซึ่งอาการสำคัญที่สังเกตได้คือ ไอตอนเช้า กลางคืนตอนดึก ไหวเวลาวิ่งเล่น
หรือหลังวิ่งเล่น คัดจมูก น้ำมูกไหลร่วมด้วย
ในเด็กเล็กที่หอบจากมีสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่โรคหอบหืด เช่น โรคหัวใจ
โรคติดเชื้อในปอด สารแปลกปลอม ถั่ว ขาวโพดคั่วติดในหลอดลม
หรือโรคทางเดินอาหารบางชนิด



ล่าสุดนักวิจัยในอังกฤษพบว่า **เด็กเล็กที่นั่งเฝ้าหน้าทีวีวันละกว่าสองชั่วโมง มีความเสี่ยงเป็นโรคหอบหืดเพิ่มขึ้นสองเท่า** โดยผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าโทรทัศน์เป็นเพียงสาเหตุทางอ้อม **สาเหตุที่แท้จริงคือการที่เด็กไม่ได้ออกกำลังกาย** รายงานที่อยู่ในวารสารทอแร็กซ์ มาจากการติดตามผลสุขภาพเด็กอังกฤษกว่า 3,000 คนตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 11 ขวบ และที่นาแปลกใจก็คือ เด็ก ๆ เหล่านี้ ไม่มีสัญญาณใด ๆ ที่จะบ่งบอกว่าพวกเขาเป็นโรคหอบหืดมาก่อนเลย ทั้งนี้ นักวิจัยคาดว่า **ตัวการสำคัญที่ทำให้เด็ก ๆ เหล่านี้ เป็นโรคหอบหืด เพราะการที่ไม่ค่อยทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเท่าไรนั่นเอง** นอกจากนี้ ดร.อีเลน วิกเกอร์ จากแอสมา ยูเค เสริมว่าการค้นพบนี้เพิ่มหลักฐานที่เชื่อมโยงระหว่างการขาดการออกกำลังกายและภาวะน้ำหนักเกิน กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในการเป็นโรคหอบหืด ทั้งยังเป็นการศึกษาชิ้นแรกที่มีการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างพฤติกรรมการนั่ง ๆ นอน ๆ ในวัยเด็กกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในการเป็นโรคนี้เมื่อเด็กโตขึ้น

ทราบเช่นนี้แล้วคุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายจึงควรใส่ใจให้เจ้าตัวเล็กรู้จักแบ่งเวลาให้ถูกให้ควร ไม่ไช่ปล่อยให้เขวมัวแต่ขลุกอยู่หน้าจอโทรทัศน์ทั้งวัน แต่ควรชักชวนให้เจ้าตัวน้อยออกไปวิ่งเล่น ออกกำลังกายนอกบ้านเสียบ้าง เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงคะ

ที่มาที่นี้ต่อทคอม