



Hollywood's
*Super
Mom*

Hot
Picks
buy Now

Special
Trends
Report

*the Best of
What's New*

Beauty
New Guide to
*Brighten
Your Skin*

*The
Superlative*

โรคของเด็กที่มากับฝน

เข้าสู่ฤดูฝนที่ไร คุณพ่อคุณแม่หลายท่านคงมีความกังวลกับสารพัดโรคที่มากับหน้าฝน ไม่ว่าจะเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ มือเท้าปาก โรคติดเชื้อไวรัส ที่มีจะมีการระบาดได้ดีในหน้าฝน อีกทั้งยังเป็นช่วงที่เด็ก ๆ เปิดเทอม การอยู่รวมกันของเด็ก ๆ จึงทำให้เชื้อโรคแพร่ระบาดได้ดี แต่ถ้าเราทำความรู้จักกับโรคและวิธีป้องกัน คุณพ่อคุณแม่ก็จะสามารถรับมือของโรคได้อย่างถูกวิธี

'นพ.กิจจา ฤทธิขจร' จากศูนย์การแพทย์นวัตเวชสตรีและเด็ก โสภโชนเคอร์ (อาคารคิวเอร์ ลุมพินี) ให้ความรู้ว่า "โรคของเด็กที่ระบาดในหน้าฝนส่วนใหญ่จะเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เพราะไวรัสเจริญเติบโตได้ดีในอากาศชื้นชองหน้าฝน โรคที่มักพบในหน้าฝนมีด้วยกัน 4 โรค คือ ไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ โรคติดเชื้อไวรัส RSV หรือไวรัสลงหลอดลม และโรคมือเท้าปาก ซึ่งโรคที่กล่าวมาส่วนใหญ่จะมีลักษณะของโรคคล้าย ๆ กัน เราจึงควรสังเกตอาการเพื่อหาวิธีดูแลและป้องกัน"



โรคไข้หวัดธรรมดา เป็นโรคทั่ว ๆ ไป เกิดได้ทุกฤดู ในช่วงหน้าฝนจะมีเด็กเป็นค่อนข้างมาก อาการจะมีไข้ต่ำ ๆ 38-38.5 องศา ร่วมกับน้ำมูกใส คัดจมูก ไอเล็กน้อย คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลได้ด้วยตนเอง และให้กินยาตามอาการ แต่ถ้ามีอาการไข้สูงเกิน 39 องศา หรือมีไข้มาเกิน 48 ชม. ร่วมกับไอมาก หรือเจ็บคองานานอาหารหรือนมลำบาก หายใจเหนื่อยหอบ ลักษณะเช่นนี้อาจมีภาวะแทรกซ้อน จึงควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

โรคไข้หวัดใหญ่ แพร่ระบาดได้ง่ายในที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น ลักษณะอาการจะมีไข้สูงเกิน 38.5 องศา คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย อาจมีน้ำมูกหรือไอเล็กน้อยคล้ายหวัด ปวดเมื่อยตามตัว เมื่อไข้ลดลงแล้ว บางรายยังมีการปวดเมื่อยต่ออีกเกือบ 2 สัปดาห์ โรคนี้มีวัคซีนป้องกัน สามารถฉีดได้ในเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือนเป็นต้นไป เนื่องจากโรคนี้มีการกลายพันธุ์ของโรคทุกปี วัคซีนป้องกันจึงจำเป็นต้องฉีดทุกปีเพื่อให้ครอบคลุมเชื้อได้ครบ แนะนำให้เด็ก ๆ ฉีดวัคซีนป้องกันเนื่องจากเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

โรคติดเชื้อไวรัส RSV หรือไวรัสลงหลอดลม เป็นโรคที่พบบ่อยในช่วงฤดูฝน มีวิธีแพร่ระบาดเช่นเดียวกับโรคหวัด อาการของโรคนี้คือ ไข้สูง น้ำมูกใส แต่เด็กจะไอมาก โดยเฉพาะไอตอนกลางคืน รายที่อาการรุนแรงจำเป็นต้องนอนโรงพยาบาลเพื่อพ่นยาขยายหลอดลม

โรคมือเท้าปาก เกิดจากเชื้อไวรัส ทำให้เด็กมีไข้สูง 3-4 วัน ร่วมกับมีแผลในช่องปากบริเวณเพดานอ่อน คล้ายแผลร้อนใน และมีผื่นคล้ายตุ่มแดงบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า ระบาดได้ง่ายโดยการสัมผัสละอองน้ำลายของผู้ป่วย จึงมักแพร่ระบาดในโรงเรียน เนื่องจากเด็กคลุกคลีกันใกล้ชิด

โรคติดเชื้อไวรัสเหล่านี้ มีเพียงไข้หวัดใหญ่ที่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน สำหรับโรคอื่นมีการติดต่อหรือแพร่ระบาดผ่านทางละอองฝอยจากทางเดินหายใจ เช่น น้ำลาย น้ำมูก หรือเสมหะ ดังนั้นวิธีป้องกันโรคที่ดีที่สุดคือ สอนให้เด็กล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ สวมหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก ไม่ขี้ตาหรือแคะจมูกหรือขยิบของเข้าปากโดยไม่ล้างมือก่อน

"ข้อมูลจาก Life Center"

สุจิตา ปัญญาพงศ์



นินน่า 😊

"นินน่าเลี้ยงลูกตามธรรมชาติ ก็ไม่ถึงกับตามตำราเป๊ะๆ แต่ก็ไม่ได้ปล่อยมากเกินไป คือประยุกต์มากกว่า เหมือนเราไปหาอ่านข้อมูลแล้วเจออะไรที่น่าสนใจก็นำมาปรับใช้กับลูกเรา ตอนนี้น้องอายุ 10 เดือน ดื่มนมคุณแม่ตั้งแต่เกิด พอหลัง 6 เดือนก็ให้ทานอาหารเสริมปกติ อย่างเรื่องอาหารก็ตั้งใจว่าต้องทำสดให้เขาทาน เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหารครบถ้วนแล้วก็พาเขาไปว่ายน้ำ เป็นการเสริมพัฒนาการเรื่องการใช้นิ้วชี้เท้าและการเข้าสังคมกับเด็ก ๆ คนอื่น พัฒนาการเขาก็ดี คุณหมอก็ชมเพราะตอนนี้เขาเดินได้ไว แปลว่าเรื่องของการกล้ามเนื้อเขาค่อนข้างแข็งแรง (ยิ้ม) ส่วนเรื่องอื่นๆ ถ้าเขาสนใจด้านไหนเราก็สนับสนุนเต็มที่ ความเป็นแม่คนเป็นหน้าที่

ที่ยิ่งใหญ่ หลายๆ คนอาจจะเครียดกว่าเลี้ยงลูกแบบนี้ถูกมั้ย แบบนั้นถูกมั้ย เพราะนินน่ามีบลิ๊คของตัวเอง แล้วคนก็ชอบเข้ามาถามเยอะมาก จริงๆ คนเป็นแม่ก็กังวลไปสารพัดสิ่ง ก็อยากให้คุณแม่ทุกคนทำใจให้สบาย ลูกกับเราต่างต้องเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ค่อยๆ เรียนรู้ไป 3 เดือนแรกอาจจะเหนื่อยหน่อย แต่พอเขาเริ่มโตขึ้นเราก็จะจูนกับเขาได้ (ยิ้ม)"