

โทรโข่งสุขภาพ

เด็กยุคใหม่เสี่ยงโรคอะไรบ้าง

ด้วยสภาพแวดล้อม การรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เด็กยุคใหม่ต้องเผชิญกับสารพิษและมลพิษที่อยู่รอบๆ ตัวมากขึ้น จึงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย อาทิ โรคภูมิแพ้ทั้งแพ้อาหาร แพ้อากาศ แพ้นมวัว โรคระบบทางเดินหายใจ โรคสายตาที่มาพร้อมกับการใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไป

นายแพทย์กิจจา ฤทธิขจร กุมารแพทย์จากศูนย์การแพทย์นิวบรูดสตรีและเด็ก ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า เด็กเล็กมีภูมิต้านทานในทุกด้านต่ำกว่าผู้ใหญ่ แต่ภูมิต้านทานจะค่อยๆ พัฒนาเพิ่มขึ้นตามอายุ เมื่ออายุประมาณ 7 ปีเป็นต้นไป จึงอยู่ที่ระดับใกล้เคียงกับผู้ใหญ่

ในปัจจุบัน เด็กๆ ได้รับสารพิษโดยไม่รู้ตัว ทั้งที่มาจากอาหารและสภาพแวดล้อม จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้มาก ซึ่งโรคที่พบได้บ่อย คือ

- **โรคภูมิแพ้** เช่น แพ้นมวัว แพ้อาหารแพ้อากาศ หอบหืด เกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม การได้รับนมแม่ไม่เพียงพอหรือได้รับนมวัวใน

ช่วง 6 เดือนแรก ป้องกันด้วยการให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก กำจัดสารกระตุ้นภูมิแพ้ในบ้าน เช่น ควันบุหรี่ ฆนัสต์วีโรฝุ่น แมลงสาบ หากเริ่มมีอาการภูมิแพ้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา และหาวิธีป้องกันที่จำเพาะเจาะจง

- **ภาวะสมาธิสั้น** เกิดจากการเลี้ยงดูหรือส่งเสริมพัฒนาการที่ไม่เหมาะสม ได้รับสื่อกระตุ้นประเภทจอสัมผัสหรือโทรทัศน์ก่อนอายุ 2 ปี ป้องกันได้ด้วยการไม่อนุญาตให้เด็กดูโทรทัศน์หรือจอสัมผัสทุกประเภท ก่อนอายุ 2 ปี พูดคุยกับเด็กด้วยภาษาที่ชัดเจน ช้าๆ เป็นคำเดียวหรือประโยคสั้นๆ ไม่ซับซ้อน หากเด็กอายุ 2 ปีแล้วยังไม่สามารถพูดสื่อสารด้วยคำเดียว ควรปรึกษากุมารแพทย์

- **ปัญหาสายตา** จากการใช้สายตาที่ไม่เหมาะสม มองใกล้เกินไป สภาพแสงน้อยเกินไป เด็กสมัยนี้มีโอกาสเสี่ยงเป็นสายตาสั้นค่อนข้างสูง เพราะใช้สายตาไม่เหมาะสม ป้องกันด้วยการอ่านหนังสือในสภาพแสงที่เหมาะสม ไม่จ้องจอสัมผัสใกล้เกินไปหรือนานเกินไป เด็กเล็กไม่ควรดูต่อเนื่องนานเกินครึ่งชั่วโมง ต่อครั้ง อุปกรณ์ควรห่างจากสายตาอย่างน้อยสามเท่าของเส้นทแยงมุมของจอ



เด็กเล็กมีภูมิต้านทานในทุกด้านต่ำ แต่จะค่อยๆ พัฒนาเพิ่มขึ้นตามอายุจนถึงประมาณ 7 ปี



- **ปัญหาพฤติกรรม** ความก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง ควบคุมตนเองไม่เป็น ไม่รู้จักรอคอย ฯลฯ เกิดจากการหยอหยนยานระเบียบวินัย ไม่ฝึกวินัยตามวัย ปล่อยให้ทำอะไรตามใจ ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ทำหน้าที่แทนพ่อแม่
- วิธีแก้ไข** ผู้ปกครองต้องฝึกลูกให้เป็นคนมีระเบียบวินัย รู้จักการรอคอย และมีความรับผิดชอบ สามชื่อนี้เริ่มฝึกได้ตั้งแต่เด็กอายุ

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 200,000
Ad Rate: 2,370

Section: ภายใจ/Experience

วันที่: อาทิตย์ 28 มิถุนายน 2558

ปีที่: -

ฉบับที่: 265

หน้า: 6(ล่าง)

Col.Inch: 41.50

Ad Value: 98,355

PRValue (x3): 295,065

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: โทรโข่งสุขภาพ: เด็กยุคใหม่เสี่ยงโรคอะไรบ้าง

1 ปีเป็นต้นไป และเพิ่มความเข้มข้นขึ้นตามอายุ หากปล่อยปละละเลย จะกลายเป็นเด็กอ้วนตัวดำ

นอกจากนี้เพื่อลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดโรค คุณพ่อคุณแม่ควรสอนและแนะนำวิธีให้เด็กๆ ดูแลและป้องกันตนให้ห่างไกลจากโรคด้วยวิธีการ คือ

- ฝึกให้ลูกมีอนามัยส่วนบุคคล เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่หยิบของเล่นหรือสิ่งของอื่นๆ เข้าปาก ไม่แคะจมูก ขยี้ตาหรืออมนิ้ว ปิดปากและจมูกทุกครั้งที่เจ็บป่วย หรือไอจาม กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักสด-ผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

- ออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น เลี่ยงของเล่นสาธารณะที่อยู่ในร่ม เช่น บ้านบอล (มีเชื้อโรคสะสม) ไม่ไปสถานที่ที่มีคนแออัด เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปี ไม่ควรไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น

เมื่อเรารู้จักความเสี่ยงของโรคที่จะเกิดแล้ว และสอนเด็กๆ ให้เรียนรู้วิธีที่จะดูแลและป้องกันตนเองก็จะทำให้ห่างไกลจากโรคและโอกาสในการเกิดโรคก็จะลดน้อยลง ●