

รับผลิตภัณฑ์ปรับผ้านุ่มเบบี๋มายด์
สูตรใหม่ ขนาด 1,500 มล. จำนวน 20 รางวัล ทุกเดือน



momypedia

สื่อคุณภาพในเครือ RLG (รักลูกสิรับเนิ่งกรุ๊ป)

รวมนำเสนอโดย



ตอบปัญหาคุณแม่

คำที่ต้องการค้นหา



วิกิคุณแม่

การตั้งครรภ์

ลูกวัย 0-1 ปี

ลูกวัย 1-3 ปี



Home

Momy Articles

Lifestyle

Health & Beauty

Webboard

Blog

Photo Sharing

News & Events

Home > Webboard > คุณกินจันพ้อแม่ > เด็กยุคใหม่เสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง

Rakluka Shop

สมัครสมาชิก

เข้าสู่ระบบ

Connect

ยิ่งเก็บ ยิ่งแกลบ
ยิ่งเก็บ ยิ่งคุ้ม ยิ่งได้

รางวัลใหญ่
สะสมกล่องสูงสุดภายใน 3 เดือน
รับ จักรยาน Rilakkuma



ย้อนกลับ | Advance Search

Print

Like 0

Share 0

Tweeter

Pin It

คุณกินจันพ้อแม่

เด็กยุคใหม่เสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง

9 ก.ค. 2558 12:47

m

maenona

ส่งข้อความ

เข้าร่วม : 3 เม.ย. 2557

ตอบ : 0 ครั้ง

ด้วยสภาพแวดล้อม การรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เด็กยุคใหม่ต้องเผชิญกับสารพิษและมลพิษที่อยู่มากมาย ตัวมากขึ้น จึงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย อาทิ โรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคสายตาคือมาพร้อมกับการใช้เทคโนโลยีที่มากขึ้นไป เด็กสมัยนี้จึงมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกันโรค ป่วยบ่อย โดยเฉพาะกับเด็กเล็กๆ ที่คุณพ่อคุณแม่ไม่มีเวลาจึงต้องส่งลูกเข้าเรียนตั้งแต่อายุ 3 ขวบ ทำให้มีโอกาสดูดเชื้อ เจ็บป่วย และเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่าย

นพ. กิจจา ฤดีชัชกร กุมารแพทย์จากศูนย์การแพทย์นวัตกรรมสตรีและเด็ก ชั้น 2 โลทีเซียมเดออร์ (คิวเฮ้าส์ อุมทิม) กล่าวว่า สาเหตุที่เด็กสมัยนี้ไม่ค่อยแข็งแรงไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกันร่างกายเท่าที่ควร สาเหตุเกิดจากสภาพแวดล้อมอากาศและมลพิษในปัจจุบัน ทำให้เด็กๆ ได้รับสารพิษโดยไม่รู้ตัวทั้งที่มาจากอาหารและสภาพแวดล้อม เด็กจึงป่วยเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้น ทั้งแพ้อาหาร แพ้อากาศ แพ้ผมหัว เป็นต้น อีกทั้งยังส่งผลให้เจ็บป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจบ่อยขึ้น นอกจากนี้การส่งเด็กไปโรงเรียนตั้งแต่อายุยังน้อยๆ และความแออัดในโรงเรียนที่มีจำนวนต่อเด็กห้องเรียนมากเกินไป การดูแลที่ไม่ทั่วถึง ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยมากขึ้น ซึ่งเด็กเล็กมีภูมิต้านทานในทุกด้านต่ำกว่าผู้ใหญ่ แต่ภูมิต้านทานจะค่อยๆ พัฒนาเพิ่มขึ้นตามอายุ เมื่ออายุประมาณ 7 ปี เป็นต้นไป จึงอยู่ที่ระดับใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ เด็กยุคใหม่จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้มาก ซึ่งโรคที่พบได้บ่อย คือ

- โรคภูมิแพ้ เช่น แพ้ผมหัว แพ้อากาศ หอบหืด เกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม การได้รับนมแม่น้อยเกินไปหรือได้รับนมหัวในช่วง 6 เดือนแรก

ป้องกันด้วยการให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียในช่วง 6 เดือนแรก กำจัดสารกระตุ้นภูมิแพ้ในบ้าน เช่น ควันบุหรี่ ควันสิ่ว ไรฝุ่น 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 เด็กสมัยนี้มีโอกาสเสี่ยงเป็นสายตาสั้นคอนข้างสูง เพราะใช้สายตาไม่เหมาะสม ป้องกันด้วยการอ่านหนังสือในสภาพแสงที่เหมาะสม ไม่จ้องดูจอสัมผัสใกล้เกินไปหรือนานเกินไป เด็กเล็กไม่ควรดูต่อเนื่องนานเกินครึ่งชั่วโมงต่อครั้ง อุปกรณ์ควรห่างจากสายตาอย่างน้อยสามเท่าของเส้นทแยงมุมของจอ
- **ปัญหาพฤติกรรม ความก้าวร้าว** เอาแต่ใจตนเอง ควบคุมตนเองไม่เป็น ไม่รู้จักรอคอย ฯลฯ เกิดจากการหย่อนยานระเบียบวินัย ไม่ฝึกวินัยตามวัย ปล่อยปละเลย ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ทำหน้าที่แทนพ่อแม่

วิธีแก้ไข: ผู้ปกครองต้องฝึกลูกให้เป็นคนมีระเบียบวินัย รู้จักการรอคอย และมีความรับผิดชอบ สามข้อนี้เริ่มฝึกได้ตั้งแต่เด็กอายุ 1 ปีเป็นต้นไป และเพิ่มความเข้มข้นขึ้นตามอายุ หากปล่อยปละเลย จะกลายเป็นเด็ก EQ ต่ำ

นอกจากนี้เพื่อลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดโรค คุณพ่อคุณแม่ควรสอนและแนะนำวิธีให้เด็กๆ ดูแลและป้องกันตนให้ห่างไกลจากโรคด้วยวิธีการ คือ

- ฝึกให้ลูกมีอนามัยส่วนบุคคล เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่หยิบของเล่นหรือสิ่งของอื่นๆ เข้าปาก ไม่แคะจมูก ขยี้ตาหรืออมนิ้ว บิดปากและจุมทุกครั้งที่เจ็บป่วย หรือไอจาม กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักสด-ผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน
- ออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น เสียงของเล่นสาธารณะที่อยู่ในร่ม เช่น บ้านบอล (มีเชื้อโรคสะสม) ไม่ไปสถานที่ที่มีคนแออัด เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปี ไม่ควรไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น

เมื่อเรารู้จักความเสี่ยงของโรคที่จะเกิดแล้ว และสอนเด็กๆ ให้เรียนรู้วิธีที่จะดูแลและป้องกันตนเองก็จะทำให้ห่างไกลจากโรคและโอกาสในการเกิดโรคก็จะลดน้อยลงค่ะ....

 ถูกใจ 0 คน

 แจ้งลบกระทู้

Tag : โฉป้เข้้นเดอ์ , สูญ์การแพทย์นวบุดร , เด็กยุคใหม่ , ฐมิแพ้ , สมาริสิ้น , บัญหาสายดา , พฤติกรรมก้าวร้าว