



สังเกต ดูแล ใส่ใจ ช่วยให้ลูกปลอดภัยจาก“โรคหวัดในเด็ก”

สภาพอากาศในช่วงฤดูหนาวที่อากาศเปลี่ยนแปลงได้ง่ายจากร้อนในตอนกลางวัน และหนาวเย็นในช่วงกลางคืน อาจทำให้ป่วยเป็นโรคหวัดได้ง่ายมากขึ้น โดยทั่วไปแล้ว โรคหวัด เป็นโรคหนึ่งที่พบบ่อยมากทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก (ปีละประมาณ 6 - 8 ครั้ง) โดยเฉพาะเด็กเล็กวัยอนุบาล เนื่องจากเด็กมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำกว่าผู้ใหญ่ จึงมีโอกาสเจ็บป่วยจากโรคหวัดได้บ่อยกว่า และในกรณีที่เด็กเป็นโรคภูมิแพ้อยู่แล้วจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้เร็วและมีอาการรุนแรงมากขึ้น ซึ่งอาจป่วยจนถึงขั้นเป็นหวัดเรื้อรังหรือเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหลอดลมปอด ไช้นัสและหูชั้นกลางอักเสบตามมาได้

สาเหตุสำคัญของโรคหวัดนั้น เกิดจากเชื้อไวรัสหลายชนิด ทำให้เกิดอาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ มีไข้ ไอ เจ็บคอ บางครั้งอาจมีอาการปวดกล้ามเนื้อ ครั่นเนื้อครั่นตัว หรือมีอาการเบื่ออาหารในทารกและเด็ก ส่วนอาการไอมักไม่รุนแรงเมื่อเทียบกับไข้หวัดใหญ่ โดยสีของเสมหะอาจมีได้ตั้งแต่ไม่มีสีไปจนถึงเหลือง เขียว นอกจากนี้ในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เช่น ในเด็กเล็ก อาจมีโรคแทรกซ้อนจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ส่งผลให้เกิดหูชั้นกลางอักเสบ ไช้นัสอักเสบ หรือ ปอดบวมได้

นายแพทย์อำนาจ กาจันะ อธิบดีกรมควบคุมโรค มีความห่วงใยในสุขภาพของเด็กและผู้ปกครอง รวมถึงบุคคลทั่วไป ที่อาจป่วยเป็นหวัดได้ในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ โดยเน้นย้ำผู้ปกครองถึงวิธีการดูแลรักษาเด็กที่ป่วย และวิธีป้องกันตัวเองเพื่อให้ปลอดภัยจากไข้หวัด หากป่วยเป็นโรคหวัดแล้ว ให้ดูแลตามอาการ เบื้องต้นหากพบว่าเด็กเป็นหวัดในระยะแรกและมีไข้ ให้เช็ดตัวเพื่อลดไข้ โดยใช้ผ้าชุบน้ำหรือผ้าชุบน้ำเย็นหมาดๆ เช็ดตัวบ่อยๆ หากไข้ไม่ลดใน 24 ชม. หรือมีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส ไอบาก หายใจหอบเร็ว ต้องรีบพาไปพบแพทย์ โดยเฉพาะในเด็กทารก ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ในเด็กเล็กที่เป็นหวัดมีน้ำมูกไหลออกมา ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้า และเด็กโตควรแนะนำให้สั่งน้ำมูกออกมาเอง แล้วเช็ดด้วยกระดาษชำระหรือผ้าสะอาด

ด้านการป้องกันไม่ให้เกิดบุตรหลานป่วยเป็นโรคหวัด สามารถทำได้โดยการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กแข็งแรง โดยการให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กับให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันโรคติดต่อตามมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุขครบถ้วนตามวัย ประกอบกับให้เด็กได้เล่น อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเด็กจากโรคหวัดได้ หรือหากป่วยเป็นหวัดสามารถรักษาได้ง่าย ที่สำคัญคือการรักษาร่างกายให้อบอุ่น ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย เช่น การคลุกคลี หรือสัมผัสกับเด็กหรือคนที่เป็นหวัด ไม่พาเด็กเล็กไปสถานที่แออัด มีมลพิษ มีอากาศร้อนจัดหรือเย็นจัด ก็จะสามารถช่วยให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เติบโตตามวัยได้อย่างสมบูรณ์

ทั้งนี้หากเด็กป่วยเป็นไข้หวัดแล้วอาการไม่ดีขึ้น ภายใน 1 สัปดาห์ น้ำมูกเปลี่ยนเป็นสีเหลือง หรือเขียว มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีเสมหะมาก รับประทานอาหารได้น้อย ปวดหู หายใจหอบเหนื่อย ไข้กลับมาสูง ควรรีบพาไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด และหากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร 02-590-3183

โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป

โทร. 02-590-3183 โทรสาร. 02-951-0918