

ลมหนาว...ว้ายร้ายของเจ้าตัวน้อย

ผศ.พญ.เกษวดี ลาภพระ

กุมารแพทย์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หน้าหนาวนี้ ทารกทั้งหลายมักเจอสารพันปัญหาสุขภาพ เนื่องจากธรรมชาติของเจ้าตัวน้อยมีผิวอันแสนบอบบาง มีช่องทางเดินหายใจขนาดเล็ก มีปริมาณน้ำในร่างกายน้อยกว่าในเด็กโต ทั้งความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อโรคก็ยังไม่ค่อยดีอยู่ เหตุนี้จึงต้องให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ มาดูกันเลยว่าจะมีอะไรบ้าง

ผิวนุ่ม ๆ ถูกรังแก

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่มีอากาศหนาวเย็นทั้งความชื้นในอากาศยังลดลง ทำให้น้ำระเหยจากผิวแห้งจนเสียความชุ่มชื้นง่าย โดยเฉพาะเด็กทารกและเด็กเล็กมีผิวที่บอบบาง ไวต่ออากาศที่เปลี่ยนแปลง ผิวมักแห้งเกิดผื่นคันได้ง่าย ช่วงนี้จึงไม่ควรให้เด็กอาบน้ำร้อนเกินไปหรือแช่นานๆ และไม่ควรรีดผ้าปูมากเกินไป เพราะจะทำให้ไขมันตามธรรมชาติที่เคลือบผิวแห้งหลุดออกไป ถ้าผิวแห้งมาก หลังอาบน้ำแล้วให้ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์หรือครีมบำรุงผิวที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบก็จะช่วยเคลือบผิวไม่ให้น้ำที่ผิวแห้งระเหยไปง่าย ๆ ทำให้ผิวชุ่มชื้นขึ้น

นอกจากนี้เด็ก ๆ ยังอาจป่วยจากโรคติดเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อไวรัส ซึ่งสามารถทนต่อความเย็นและแพร่ขยายพันธุ์ได้เร็วในฤดูหนาว เช่น ไวรัสที่ก่อโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดอักเสบ โรคสุกใส โรคหัด โรคเหล่านี้ติดต่อโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสที่อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป รวมทั้งโรคสุกใสยังอาจติดต่อโดยการสัมผัสตุ่มน้ำที่ผิวแห้งของผู้ป่วยได้

ฮัดซีว! ไข้หวัดมาเยือน

ในเด็กทารก อาการเริ่มของไข้หวัด มักจะมีอาการไข้อ้อนมาก่อน ส่วนเด็กเล็ก ๆ หรือเด็กโตกว่าอาจจะไม่มีไข้ หรือมีไข้ต่ำ ๆ มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอจาม อาจมีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ส่วนไข้หวัดใหญ่มักจะมีไข้สูง และปวดกล้ามเนื้อ

โดยทั่วไปอาการของไข้หวัดใหญ่จะรุนแรง ยาวนาน และมีภาวะปอดอักเสบแทรกซ้อนได้บ่อยกว่าไข้หวัดธรรมดา การป้องกันที่ดีที่สุดคือ จะต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น ยิ่งผู้ปกครองไม่ควรสูบบุหรี่ โดยเฉพาะในห้องที่มีเด็กอยู่ ถ้ามีผู้ป่วยเป็นไข้หวัดอยู่ในบ้านก็ไม่ควรให้คนที่ป่วยเลี้ยงดูหรืออยู่ใกล้ชิดเด็ก และควรใช้ผ้าปิดปากเวลาไอหรือจาม จัดที่อยู่ให้สะอาด หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด

การรักษาไข้หวัดนั้น แพทย์จะแนะนำผู้ปกครองให้ดูแลเด็กตามอาการ เช่น ให้นอนพักผ่อนมาก ๆ ดื่มน้ำมากขึ้น อาจเป็นน้ำผลไม้ หรือน้ำแกงจืดก็ได้ ถ้ามีไข้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว และให้ยาลดไข้พาราเซตามอลในปริมาณที่เหมาะสมตามแพทย์สั่ง หรือตามที่ระบุไว้ในฉลากยา และอย่าให้ช้าเกินกว่าทุก 4 ชั่วโมง เพราะยาอาจสะสมทำให้เป็นพิษต่อตับได้ นอกจากนี้ หากเกิดอาการคัดจมูกหรือแน่นจมูกมาก ให้ใช้น้ำเกลือหยอดจมูกในเด็กเล็ก ๆ และช่วยดูดน้ำมูกออก จะช่วยให้เด็กสบายขึ้น

จะว่าไปแล้ว โดยทั่วไปเด็กที่ป่วยเป็นไข้หวัด มักจะหายเองภายใน 1 สัปดาห์ ถ้ายังไม่หาย ควรพาเด็กไปพบแพทย์ เพราะอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ทอนซิลอักเสบ ไชนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ หรือปอดอักเสบได้

จุด จุด จุด อึยนั้น “โรคสุกใส”

เด็กที่ป่วยจะเริ่มมีไข้ต่ำ ๆ ต่อมา มีผื่นขึ้นที่หน้าศีรษะ หน้า ตามตัว โดยเริ่มเป็นผื่นแดง ตุ่มมูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มน้ำ (ตุ่มใส) ในวันที่ 2-3 นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มจะเป็นหนอง (ตุ่มสุก) แล้วเริ่มแห้งตกสะเก็ด เนื่องจากมีทั้งตุ่มสุกและตุ่มใส จึงเรียกว่า อีสุกอีใส หรือ โรคสุกใส โดยทั่วไปโรคนี้มักหายได้เองเป็นปกติ แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการแทรกซ้อนทางสมอง และปอดอักเสบได้

การรักษา ส่วนใหญ่รักษาตามอาการ โดยให้ผู้ปวยนอนพักผ่อน เช็ดตัวในช่วงที่มีไข้สูง ไม่ควรเกาผิวหนังบริเวณที่มีตุ่มน้ำ เพราะอาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน เป็นฝีหนองที่ผิวหนังได้ ควรรักษาความสะอาดของร่างกายและตัดเล็บให้สั้น แพทย์อาจให้ยารับประทานหรือยาทาเพื่อบรรเทาอาการคัน ในเด็กโตที่ป่วยเป็นโรคสุกใส มักจะมีอาการมากกว่าเด็กเล็ก ๆ แพทย์อาจจะสั่งยาที่ลดการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสสุกใสให้ผู้ปวยรับประทาน ซึ่งจะลดปริมาณตุ่มที่ขึ้นตามผิวหนังได้ แต่ต้องรับประทานยาตั้งแต่วันแรก ๆ ที่เริ่มมีอาการ เด็กที่มีภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ

และป่วยเป็นโรคสุกใสต้องพบแพทย์เพื่อรับการรักษา สำหรับเด็กนักเรียนควรถูกให้หยุดเรียน
ประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อพักรักษาตัวและป้องกันการแพร่เชื้อไปยังเด็กคนอื่นๆ ด้วย