

เมื่อลูกป่วยหน้าฝน

ศ.พญ.นวลอนงค์ วิศิษฎ์สุนทร
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

“ลูก อย่าไปเล่นน้ำฝนนะ เดี่ยวจะไม่สบาย เป็นหวัด“

แล้วตกกลางดึกก็ได้เรื่องเจ้าตัวเล็กของแม่ ตั๋วรุ่มๆ มีไข้ หายใจไม่ออก มีน้ำมูกไหล ตามมา จะอะไรเสียอีก ถ้าไม่ใช่ไข้หวัด ต้องขอบคุณยายแباءเพื่อนรักที่นำความรู้มาฝากแม่ ทำให้หายกังวลไปมากทีเดียว

ไข้หวัด เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ติดต่อทางน้ำมูก น้ำลายจากการไอ จาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอยู่ในที่แออัด เช่น สถานเลี้ยงเด็ก โรงเรียน หรือเป๊ยกฝน โรคหวัดเป็นได้กับทุกคน แต่ในเด็กเล็กและผู้สูงอายุอาจติดหวัดได้ง่ายและมีอาการรุนแรงกว่า อาการของไข้หวัด อาจมีไข้ต่ำ ๆ หรือไม่มีก็ได้ มักไอจาม น้ำมูกไหล ส่วนมากในช่วงแรกจะเป็นน้ำมูกใส ๆ ถ้าเป็นหลายวันสีจะเข้มข้น นอกจากนี้จะมีอาการคัดจมูก แน่นจมูก หายใจไม่ออก เบื่ออาหาร ซึ่งในเด็กเล็กจะมีอาการงอแงมากกว่าปกติ

แตกต่างจากไข้หวัดใหญ่และไข้เลือดออกอย่างไร

ไข้หวัดธรรมดา มักจะมีไข้ต่ำ ๆ หรือไม่มีไข้ มีอาการน้ำมูกไหล จามชัดเจน

ไข้หวัดใหญ่ มักจะมีไข้สูง ปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ในขณะที่เด็กเป็นไข้หวัดธรรมดาอาจมีอาการงอแงบ้าง แต่ยังสามารถเล่นได้ตามปกติ

ไข้เลือดออก จะมีไข้สูง กินยาลดไข้ก็ไม่ค่อยหาย มีอาการหน้าแดง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาจมีปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน มักมีจุดเลือดออกหลังจากมีไข้ 3 - 4 วัน

*ดังนั้นหากมีไข้สูงและมีอาการดังกล่าวควรรีบปรึกษาแพทย์

เป็นไข้หวัดอาการไม่รุนแรง จำเป็นต้องพบแพทย์หรือไม่

กรณีเป็นเด็กปกติ แข็งแรงดี ไม่มีโรคแทรกซ้อนอะไร ไม่จำเป็นต้องมาพบแพทย์ทันที ทำการดูแลเบื้องต้นที่บ้านก่อนได้ แต่ในกรณีที่เด็กเล็กมาก ผู้สูงอายุหรือเด็กที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด โรคหัวใจ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ควรจะมาปรึกษาแพทย์

ดูแลเบื้องต้นอย่างไร

โดยทั่วไปเมื่อรู้ว่าลูกเป็นหวัด พ่อแม่ควรทำร่างกายลูกให้อบอุ่นเพียงพอ รักษาตามอาการถ้าไอก็ให้ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ ถ้าไอบากให้บีบน้ำมะนาวผสมเกลือและน้ำตาล น้ำผึ้ง เพื่อขับเสมหะ ถ้ามีอาการไข้ต่ำ ๆ การลดไข้อาจใช้เพียงเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา ถ้ายังมีไข้สูง เด็กซึ่มหรือกวน ควรให้ยาลดไข้ขนาดตามน้ำหนักตัว เช่น พาราเซตามอลให้ขนาด 10 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัม ทุก 4-6 ชั่วโมง อาการน้ำมูกถ้ามีไม่มากนัก ให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดเช็ดจมูก หรือน้ำเกลือเช็ดในจมูก ถ้ามีน้ำมูกมากใช้ลูกยางแดงดูดน้ำมูกออก

ถ้ามีอาการมากขึ้น การรักษาเบื้องต้นไม่ดีขึ้นจะให้ยาอะไรดี

ถ้ายังมีอาการน้ำมูกแน่นคัดจมูกมาก อาจให้ยาแก้หวัดได้ โดยต้องคำนึงถึงน้ำหนักตัวของเด็ก ยาแก้หวัดพวกต้านฤทธิ์ฮิสตามีนกลุ่มที่ทำให้ง่วงนั้น ไม่นิยมใช้ในเด็กเล็ก ๆ หรือเด็กที่เป็นหอบหืด เพราะยากลุ่มนี้จะทำให้น้ำมูกแห้งและจามน้อยลง ส่วนอาการคัดจมูกจะต้องใช้ยากลุ่มที่ยุบวมในจมูก ซึ่งก็ไม่นิยมใช้ในเด็กเล็กเช่นกัน ในกรณีแน่นจมูกมาก หายใจไม่ออก อาจให้ยาเซ็ดจมูกช่วยยุบวมในจมูกได้ ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์เร็วช่วยให้โล่งจมูกทันที แต่ไม่ควรจะใช้นานเกิน 3 วัน เนื่องจากถ้าใช้ยานี้ติดต่อกันนาน ๆ จะเกิดผลข้างเคียง ทำให้เยื่อจมูกเกิดการอักเสบและบวมเพิ่มขึ้น แต่ถ้าเป็นใหม่ครั้งต่อไปสามารถนำมาใช้อีกได้

ส่วนยาปฏิชีวนะ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่ายาฆ่าเชื้อ ยาแก้หวัดนั้นไม่ควรให้ จะใช้ในกรณีมีผลข้างเคียงจากการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน หรือกรณีที่ผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องภูมิคุ้มกันต่ำ อยู่เดิมเท่านั้น ยาฆ่าเชื้อไวรัสยังไม่มียาที่นำมาใช้เฉพาะโรคนี้ เนื่องจากอาการไม่รุนแรง และยากลุ่มนี้แพงมากและอาจมีผลข้างเคียงด้วย

เมื่ออาการดีขึ้นจำเป็นต้องกินยาต่อหรือไม่

เมื่ออาการดีขึ้นแล้ว ยาแก้หวัดและลดไข้หยุดได้ เนื่องจากเป็นการรักษาตามอาการแต่คงต้องเฝ้าระวังอาการว่าจะมีอาการแทรกซ้อนเกิดขึ้นหรือไม่ด้วย

เด็กหายใจไม่สะดวกควรใช้ยาดมหรือทาบริเวณหน้าอกหรือโพรงจมูกหรือไม่

ไม่ควรใช้ เนื่องจากจะทำให้ระคายเคืองจมูก ทำให้เกิดการอักเสบตามมาได้ โดยเฉพาะถ้าใช้ทาโดยตรงหรือให้สูดดมเป็นเวลานาน ๆ ผู้ปกครองมักจะบอกว่าเมื่อทาหรือให้ดม เด็กจะหายใจโล่งขึ้นระยะหนึ่งแล้วก็จะมีการอักเสบอีก ดังนั้นจึงไม่ควรใช้ยากลุ่มนี้ ถ้ากรณีที่ผู้ปกครองยืนยันจะใช้ ควรใช้ในเด็กโตและใช้ในระยะเวลาสั้นที่สุด ไม่ควรใช้ทาโดยตรง

หากเด็กเป็นหวัดเรื้อรังจะมีอันตรายหรือไม่

เด็กเป็นหวัดเรื้อรังคือ มีอาการเป็นหวัดนานๆ จะต้องดูว่าเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือไม่ หรือการวินิจฉัยไม่ถูกต้อง ไม่ได้เป็นเพียงหวัดธรรมดา โดยทั่วไปถ้าเด็กเป็นหวัดมากกว่า 10 วัน ควรพิจารณาตรวจหาโรคแทรกซ้อน เช่น หนองในหู ไซนัสอักเสบ ปอดอักเสบ หรือโรคอื่น ๆ ที่อาจเข้าใจผิดว่าเป็นหวัดได้ เช่น โรคภูมิแพ้ของจมูก หรือมีสิ่งแปลกปลอมในจมูก ทำให้เกิดเป็นหวัดเรื้อรัง เด็กที่มีประวัติเป็นภูมิแพ้จมูก จะพบว่ามีอาการคันจมูก คันตา น้ำมูกใส ๆ ไหล แน่น คัดจมูก ส่วนใหญ่เป็นตอนเช้ามีดและกลางคืน พอสายหน่อยอาการก็จะหายไป ในรายที่มีสิ่งแปลกปลอมในจมูกมักพบในเด็กอายุ 2-5 ปี จะมีอาการน้ำมูกข้น ๆ มีสีเขียวปนเหลืองไหลจากจมูกข้างเดียว และอาจมีกลิ่นเหม็นจากจมูกข้างนั้นด้วยก็ได้

ในกรณีเกิดโรคแทรกซ้อน อาจพบว่าเด็กเป็นหวัดนานกลับมามีไข้สูง ในกรณีหูน้ำหนวก อาจมีอาการปวดหู หรือถ้าแก้วหูทะลุก็อาจมีหนองไหลออกจากหู ในกรณีที่มีไซนัสอักเสบอาจมีอาการน้ำมูกข้นเขียว เสมหะข้นๆ ลงคอ ไอมีเสมหะ กระแอมไม่ได้กลิ่นร่วมด้วย ในรายที่มีปอดอักเสบจะพบมีไข้สูง ไอมาก หายใจเร็วขึ้น มีกลิ่น อาจมีอาการปวดศีรษะ หรือหายใจไม่ได้กลิ่นร่วมด้วย

ถ้าเป็นหอบหืดอยู่แล้ว เป็นหวัดจะกินยาแก้หวัดได้หรือไม่

ผู้ป่วยที่เป็นหอบหืดอยู่แล้ว เมื่อเป็นหวัดอาจชักนำให้มีอาการหอบเกิดขึ้นได้ ดังนั้นในเด็กที่เป็นหอบหืด ถ้าเป็นหวัดจะต้องได้รับการระมัดระวังเป็นพิเศษ ถ้าเริ่มไออาจต้องพิจารณาให้ยาขยายหลอดลม ในการให้ยาแก้หวัดหรือยาต้านฤทธิ์ฮีสตามีนนั้น จะทำให้มีเสมหะเหนียวขึ้น ไอออกได้ยากทำให้ผู้ป่วยหอบหืด บางรายมีอาการไอและหอบมากขึ้น ฉะนั้นการเลือกใช้ยาแก้หวัดในผู้ป่วยหอบหืดจึงต้องเป็นไปอย่างระมัดระวัง และควรใช้เมื่อจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น อย่างไรก็ตามมียาต้านฤทธิ์ฮีสตามีนที่มีฤทธิ์ทำให้เสมหะเหนียวน้อยลงแต่ราคาสูงมาก จึงควรใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น

ดูแลอย่างไรไม่เป็นหวัด

1. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยเฉพาะหน้าฝนที่มีฝนตกบ่อย ๆ
2. ควรเตรียมพร้อมเวลาฝนตก โดยมีร่มหรือเสื้อกันฝนติดตัวไว้
3. ถ้าเปียกฝน ต้องรีบเช็ดตัวให้แห้งเร็วที่สุด ไม่โดนอากาศเย็น
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด อากาศไม่ถ่ายเทร่วมกับคนที่เป็นหวัดหรือคนจำนวนมาก และหลีกเลี่ยงจากสารระคายเคือง เช่น ฝุ่น ควันรด ควันบุหรี เพราะจะทำให้ทางเดินหายใจอักเสบ และติดเชื้อหวัดได้ง่ายขึ้น

ที่สำคัญที่สุด รักษาร่างกายให้แข็งแรงไว้โดยใส่ใจอาหารการกิน ออกกำลังกาย
และนอนให้เพียงพอ ลูกน้อยของคุณก็จะมีสุขภาพดีค่ะ