

# ทำอย่างไร! เมื่อลูกป่วยเป็นไข้

ศ.พญ.นวลอนงค์ วิศิษฎ์สุนทร

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สถานที่รับเลี้ยงเด็ก หรือโรงเรียนที่มีเด็กอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ผู้ปกครองต้องระวังบุตรหลานให้ดี หากมีไข้ อาจเกิดจากโรคไข้หวัดใหญ่หรือไข้เลือดออก มีวิธีสังเกตอาการมาฝากค่ะ

อาการของไข้หวัด ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ติดต่อกันทางน้ำมูก น้ำลาย จากการไอ จาม หากอยู่ในที่ที่มีเด็กอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เด็ก ๆ จะมีโอกาสติดหวัดได้ง่ายขึ้น แต่ไข้เลือดออก จะเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุงลายเป็นพาหะของโรค ซึ่งลักษณะอาการจะแยกได้ดังนี้

เริ่มที่อาการของไข้หวัด อาจมีไข้ต่ำ ๆ มีอาการ ไอ จาม น้ำมูกไหล ส่วนมากในช่วงแรกจะเป็นน้ำมูกใส ๆ ถ้าเป็นหลายวันสีจะเข้มข้น มีอาการคัดจมูก หายใจไม่ออก เบื่ออาหาร ในเด็กเล็กมีอาการนอนมากกว่าปกติได้

ไข้หวัดโดยทั่วไป อาการจะไม่รุนแรงและหายได้เอง ถ้าเป็นในเด็กที่แข็งแรงดี ไม่มีโรคแทรกซ้อนอะไร ก็สามารถดูแลในเบื้องต้นได้ แต่ถ้าในกรณีเด็กเล็กมากหรือมีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด โรคหัวใจ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องควรมาพบแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาตามความเหมาะสม

ส่วนไข้หวัดใหญ่ มักจะมีไข้สูง ปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เด็กจะค่อนข้างซึม ดูไม่สบาย ขณะที่เด็กเป็นไข้หวัดธรรมดา อาจนอนบ้างแต่ยังเล่นได้

แต่ถ้ามีไข้สูง เมื่อรับประทานยาลดไข้แล้ว ไข้ก็ไม่ลด มีอาการหน้าแดง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาจมีปวดท้องคลื่นไส้ อาเจียน และมีจุดเลือดออกหลังจากมีไข้ 3-4 วัน จะเป็นอาการของไข้เลือดออก ซึ่งต้องพามาพบแพทย์เพื่อเจาะเลือด ตรวจวินิจฉัย และให้การรักษาต่อไปค่ะ

สำหรับการดูแลในเบื้องต้น ถ้ามีไข้ต่ำ ๆ ให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา และถ้ายังมีไข้สูง ควรให้ยาลดไข้ขนาด 10 มิลลิกรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ทุก 4 - 6 ชั่วโมง และดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ หากมีเสมหะ ให้ดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือและน้ำผึ้ง เพื่อช่วยขับเสมหะและช่วยลดอาการไอได้

ในกรณีที่ดูแลเบื้องต้นแล้ว ยังมีน้ำมูกและมีอาการแน่นจมูก ให้รับประทานยาแก้หวัด เมื่ออาการดีขึ้นก็ให้หยุดยาได้ แต่ต้องระวัง และดูว่าจะมีอาการแทรกซ้อนเกิดขึ้นหรือไม่ โดยทั่วไปอาการไข้จะหายภายใน 3 - 4 วัน

เพื่อป้องกันไม่ให้นุทรหลานป่วยเป็นไข้ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด เพราะอาจมีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส ทำให้ติดหวัดได้ง่ายขึ้น รวมถึงระวังยุงลายกัด ซึ่งเป็นพาหะของไข้เลือดออก