

# น้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด ลูกเป็นหวัดน้ำมูกไหลไม่หายสักที

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 10, 2024

8 นาที

ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด ทำให้คุณพ่อคุณแม่เกิดความกังวลใจกันมาก ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจถึงการมีน้ำมูกของลูก เบื้องต้นต้องทราบก่อนว่ามีน้ำมูกเพราะอะไร เพื่อที่จะได้รับการดูแลเบื้องต้น และรับการรักษาจากแพทย์ได้ตรงกับโรคที่เป็นต่อไป โดยปกติคุณพ่อคุณแม่จะเข้าใจกันว่าอาการที่ลูกมีน้ำมูกก็เพราะเป็นหวัด ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการที่ลูกมีน้ำมูกสามารถบอกได้อีกหลายโรคที่อาจกำลังป่วยอยู่ก็ได้

## สรุป

- น้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุดอาจเกิดจากจมูกเกิดการระคายเคือง ที่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล กลิ่น คvdn ฝุ่น รวมทั้งการอักเสบของไซนัส และภูมิแพ้
- ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด อาจมาจากการป่วยด้วยโรค เช่น ไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ โรคจมูกอักเสบ และโรคไซนัสอักเสบ
- ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด อาจมาจากโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ ทำให้มีน้ำมูกใส ๆ ไหลออกมาจากจนสามารถทำให้มีน้ำมูกไหลลงคอ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุของการเกิดน้ำมูก
- ลูกน้อยมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด เป็นอะไรได้บ้าง
- สีของน้ำมูกบ่งบอกถึงอะไร
- ลูกเป็นหวัดน้ำมูกไหลไม่หายสักที อันตรายไหม
- ลูกมีน้ำมูกแต่ไม่มีไข้ แบบไหนคือโรคภูมิแพ้
- วิธีล้างจมูกอย่างถูกวิธี
- วิธีป้องกันลูกน้อย เวลาที่ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด
- ลูกมีน้ำมูกแบบไหน ต้องรีบพบแพทย์

# สาเหตุของการเกิดน้ำมูก

- ในทางการแพทย์อธิบายถึงการเกิด “น้ำมูก” ขึ้นนั้นมาจากการที่เยื่อของระบบทางเดินหายใจ และเยื่อของระบบทางเดินอาหารบางส่วนภายในร่างกาย เช่น จมูก ไซนัส โพรงหลังจมูก ช่องปาก ช่องคอ หลอดลม และกล่องเสียง จะมีต่อมเพื่อสร้างน้ำมูก เมื่อก และเสมหะขึ้นมา เพื่อปกป้องอวัยวะที่อยู่ภายใต้เยื่อทางเดินหายใจ และทางเดินอาหาร ให้มีความปลอดภัยจากสารระคายเคือง หรือสารพิษ
- สารก่อภูมิแพ้ (เช่น ละอองเกสร ไรฝุ่น), ฝุ่น, เชื้อโรค ฯลฯ ที่ลอยมาปะปนกับอากาศเข้ามาติดอยู่ในลมหายใจ จะถูกน้ำมูกในระบบทางเดินหายใจ คอยดักจับป้องกันไว้อย่างดี โดยน้ำมูกจะมีสารต่อต้านเชื้อโรค เช่น เอนไซม์ และแอนติบอดี ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อ
- เวลาที่มีน้ำมูกไหล อาจเกิดเพราะจมูกเกิดการระคายเคือง ที่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล กลิ่น ควัน ฝุ่น รวมทั้งการอักเสบของไซนัส และภูมิแพ้ เป็นต้น

## ลูกน้อยมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด เป็นอะไรได้บ้าง

การที่ลูกน้อยมีน้ำมูกบอกให้ทราบถึงโรคที่กำลังป่วยอยู่ได้หลายโรค

### อาการหวัดธรรมดา (Common Cold)

- สาเหตุ: เกิดจากระบบทางเดินหายใจเกิดการติดเชื้อไวรัส
- อาการ: มีน้ำมูกไหล อาจมีไข้ต่ำ มีการไอ และจาม

### โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

- สาเหตุ: เกิดจากระบบทางเดินหายใจเกิดการติดเชื้อไวรัส
- อาการ: มีน้ำมูกไหล มีไข้สูง มีอาการอาเจียน ท้องเสีย และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

### โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ หรือแพ้อากาศ (Allergic rhinitis)

- สาเหตุ: เกิดจากเยื่อจมูกได้รับสารก่อภูมิแพ้
- อาการ: มีน้ำมูกไหล คัดจมูก คัดน้ำตา และมีการจาม

# โรคไซนัสอักเสบ (Acute sinusitis)

- สาเหตุ: เกิดจากการติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือเชื้อรา
- อาการ: มีน้ำมูกมากจนไหลลงคอ คัดจมูก และไอ บางครั้งลมหายใจมีกลิ่นเหม็น

## สีของน้ำมูกบ่งบอกถึงอะไร

ลูกมีน้ำมูกไหล คุณพ่อคุณแม่ควรต้องสังเกตสีของน้ำมูกที่ออกมาจากจมูกลูกด้วย เพราะแต่ละสีมีสาเหตุที่เกิดต่างกัน ได้แก่

### 1. น้ำมูกสีขาวขุ่น

สาเหตุ: มาจากการที่โพรงจมูกมีน้ำมูกขังมาเป็นเวลาหลายวัน จากเยื่อบุจมูกที่บวม น้ำมูกที่ไหลออกมาจะมีสีขาวขุ่น เหนียวและหนา

### 2. น้ำมูกสีใส

สาเหตุ: อาจเกิดขึ้นได้จากหวัด เยื่อบุจมูกอักเสบ หรือมาจากการติดเชื้อขึ้นในระบบทางเดินหายใจ

### 3. น้ำมูกสีเขียว

สาเหตุ: ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย อย่างเม็ดเลือดขาว กำลังทำงานเพื่อต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งน้ำมูกสีเขียว เกิดจากการติดเชื้อขึ้นภายในโพรงจมูก หรือไซนัสอักเสบ

### 4. น้ำมูกสีเหลือง

สาเหตุ: มาจากด้านในโพรงจมูก หรือไซนัส มีการติดเชื้อแบคทีเรีย ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะส่งเซลล์เม็ดเลือดขาวออกมาต่อต้านและทำลายเชื้อแบคทีเรีย เซลล์เม็ดเลือดขาว กับเชื้อแบคทีเรียที่ตายแล้ว จะมีทั้งเมือกและหนอง จนทำให้มีน้ำมูกสีเหลือง

### 5. น้ำมูกสีแดง

สาเหตุ: มาจากการระคายเคือง หรือเกิดการบาดเจ็บขึ้นที่จมูก จนทำให้เส้นเลือดในโพรงจมูกแตก

## 6. น้ำมูกสีเทา

**สาเหตุ:** เนื่องจากเป็นริดสีดวงจมูก ที่เกิดจากเยื่อจมูก หรือไซนัสมีอาการบวมมากจนเกิดเป็นก้อนอยู่ด้านในโพรงจมูก

# ลูกเป็นหวัดน้ำมูกไหลไม่หายสักที อันตรายไหม

หลังจากลูกเป็นหวัดมีน้ำมูกไหลได้ 3-4 วัน อาการหวัดมักจะค่อย ๆ ดีขึ้นจนหายเป็นปกติ แต่หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกมีอาการหวัดเป็นนานมากกว่า 10 วันขึ้นไป แนะนำให้พาไปโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดและได้รับการรักษาในทันที เนื่องจากการเป็นไข้หวัดเรื้อรังนานอาจมีภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่

- โรคหูน้ำหนวก
- โรคไซนัสอักเสบ
- โรคปอดอักเสบ
- โรคภูมิแพ้จมูก



# ลูกมีน้ำมูกแต่ไม่มีไข้ แบบไหนคือโรคภูมิแพ้

หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกมีน้ำมูกแต่ไม่มีอาการของการเป็นไข้ อาจเป็นไปได้ว่าลูกมีภาวะของโรคภูมิแพ้จมูก สำหรับอาการของโรคภูมิแพ้จมูก (Allergic rhinitis) เด็กที่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้จมูกมักมีอาการเกิดของโรคที่เฉื่อยหายไป เดียวเป็นขึ้นมาใหม่สลับกันไปมา โดยจะมีอาการแตกต่างจากโรคหวัด ดังนี้

## โรคภูมิแพ้จมูก

- มีน้ำมูกใส
- มีคันจมูก คัดจมูก และจาม
- ไม่มีไข้

## โรคหวัด

- มีน้ำมูกใส
- อาจมีไข้ต่ำ ๆ และปวดศีรษะเล็กน้อยขึ้นได้
- ไอมีเสมหะ และเจ็บคอ
- จาม และเสียงแหบ

## ปัจจัยที่ส่งผลทำให้ลูกเป็นโรคภูมิแพ้จมูก

- กรรมพันธุ์จากพ่อแม่
- สารก่อภูมิแพ้ที่บ้าน เช่น ไรฝุ่นหรือขนสัตว์เลี้ยง ฝุ่น ควันบูหรี เป็นต้น
- สารก่อภูมิแพ้ภายนอกบ้าน เช่น เกสรดอกไม้ ฝุ่น ควันต่าง ๆ เป็นต้น
- ตั้งแต่แรกเกิดไม่ได้กินนมแม่ โดยทารกที่กินนมแม่อย่างเดียว ทารกจะไม่ได้รับโปรตีนจากนมวัว ซึ่งเป็นโปรตีนที่สามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของทารก และทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ ดังนั้นทารกที่กินนมแม่ จึงมีอัตราการเกิดโรคภูมิแพ้น้อยกว่า

## ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคภูมิแพ้จมูก

- ไชวน้ำอักเสบ
- หูชั้นกลางอักเสบ
- นอนกรน

# วิธีล้างจมูกอย่างถูกวิธี

1. คุณแม่ล้างมือให้สะอาด
2. เทน้ำเกลือลงในถ้วยใส่น้ำเกลือที่สะอาด
3. ใช้กระบอกฉีดขนาด 5-10 ซีซี ดูดน้ำเกลือประมาณ 5-10 มิลลิลิตร
4. จัดให้ลูกอยู่ในท่าโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
5. ให้ลูกก้มหน้า หายใจ ก้มหน้า และอ้าปาก
6. จากนั้นคุณแม่ค่อย ๆ ฉีดน้ำเกลือเข้าในรูจมูกทีละข้าง โดยให้น้ำเกลือไหลผ่านเข้าโพรงจมูกของข้างที่สอดดูกระบอกฉีด จะต้องให้น้ำเกลือไหลผ่านออกมาทางรูจมูกของอีกข้าง
7. เปลี่ยนสลับมาฉีดน้ำเกลือเข้าจมูกอีกข้าง วิธีการทำเหมือนกับล้างจมูกข้างก่อนหน้า

# วิธีป้องกันลูกน้อย เวลาที่ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด

1. เพื่อช่วยให้ลูกหายใจได้สะดวก ช่วยลดอาการคัดแน่นจมูกขณะนอน ในเด็กเล็ก แนะนำคุณแม่จัดให้ลูกนอนในท่าตะแคง ส่วนในเด็กโตให้นอนหนุนหมอนสูงขึ้นเล็กน้อย
2. จัดห้องนอนให้อากาศถ่ายเท หากหน้าต่างติดมุ้งลวดกันยุง อาจเปิดหน้าต่างบานกระจกออกเพื่อให้อากาศภายในห้องนอนถ่ายเทได้ดีขึ้น และปิดเครื่องปรับอากาศเพื่อให้อุณหภูมิอุ่นขึ้น
3. งดพาออกไปเล่นนอกบ้านชั่วคราว เพื่อให้ลูกดีขึ้นจากการมีน้ำมูกและการไอ ควรดพาลูกออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น การออกกำลังกาย
4. ดูแลบำรุงร่างกายลูกให้แข็งแรงขึ้น ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แนะนำให้รับประทานอาหารรสชาติอ่อน ๆ มากกว่าอาหารรสจัด
5. ให้ลูกดื่มน้ำอุ่นบ่อย ๆ หรือนำอุณหภูมิห้องธรรมดา การดื่มน้ำอุ่นจะช่วยให้อาการไข้และอาการไอบรรเทาลง
6. ล้างจมูกอย่างถูกวิธี การล้างจมูกจะช่วยให้หายใจได้โล่งขึ้น คุณพ่อคุณแม่สามารถล้างจมูกลูกด้วยน้ำเกลือ ตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์

# ลูกมีน้ำมูกแบบไหล ต้องรีบพบแพทย์

หากลูกมีน้ำมูกนาน 1-2 สัปดาห์ และมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย แนะนำให้พาไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที เนื่องจากอาจเป็นอาการของไข้หวัดใหญ่ไม่ควรปล่อยอาการไว้นานเพราะเสี่ยงต่อการเกิดปอดอักเสบได้

1. มีไข้สูง เป็นไข้นานร่วมสัปดาห์
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส
3. ปวดศีรษะ
4. ไอหนัก
5. ท้องเสีย
6. เบื่ออาหาร
7. ปวดกล้ามเนื้อ

เพื่อช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้จากหวัด เช่น โรคไซนัสอักเสบ โรคภูมิแพ้จมูก ฯลฯ คุณพ่อคุณแม่ต้องสังเกตหากลูกมีน้ำมูกใส ๆ ไหลมากกว่า 3-4 วันขึ้นไปแล้วยังไม่หาย ควรพาลูกไปพบแพทย์เฉพาะทาง เพื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างทันที่ และเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของลูกน้อยให้แข็งแรงตั้งแต่แรกเกิด ช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วยต่าง ๆ แนะนำคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การที่ลูกกินนมแม่จะช่วยเสริมพัฒนาการสมองการเรียนรู้ และช่วยปกป้องร่างกายของลูกจากการติดเชื้อต่าง ๆ ได้ นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีสารอาหารสำคัญอย่างแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินและดีเอชเอ ที่เป็นสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองให้มีการเรียนรู้ได้เร็ว และมีจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น *B. lactis* ที่ช่วยกระตุ้นสร้างภูมิคุ้มกันในลำไส้ให้แข็งแรง

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่รับมืออย่างไรดี
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกี่วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

### อ้างอิง:

1. ทายสุขภาพจากสีน้ำมูก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
2. น้ำมูกบอกความผิดปกติของร่างกายได้นะ, โรงพยาบาลเปาโล
3. ภาวะน้ำมูกไหลมาก เกิดจากอะไร รักษาได้หรือไม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ใช้หวัดในเด็กอย่าปล่อยให้เรื้อรัง, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
5. ใช้หวัดใหญ่ Vs ใช้หวัดธรรมดา ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลพิษณุโลก
6. โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้, โรงพยาบาลศิริราช
7. โรคระบบทางเดินหายใจในเด็กที่ควรต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. COVID-19 VS ใช้หวัดใหญ่ อาการต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
9. โรคภูมิแพ้จมูกในเด็ก (Allergic rhinitis), โรงพยาบาลเวชธานี
10. ลูกเป็นหวัดบ่อยดูแลอย่างไรให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลกรุงเทพ
11. ล้างจมูกเด็กด้วยน้ำเกลืออย่างถูกวิธี บรรเทาหวัด ขจัดเชื้อโรค, โรงพยาบาลพญาไท
12. ใช้หวัดใหญ่ โรคควรรระวังของเด็กในช่วงฤดูฝน, โรงพยาบาลสมิติเวช
13. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด: อะไรเวิร์ก อะไรไม่เวิร์ก?, UNICEF
14. ภูมิแพ้ VS ใช้หวัด VS ใช้หวัดใหญ่ VS โควิด-19 แยกให้เป็นไม่ตื่นตระหนก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
15. สร้างภูมิคุ้มกันลูกน้อยด้วย ‘นมแม่’, สถาบันราชานุกูล กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 7 พฤษภาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย





ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน