รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เด็กป่วย ลูกป่วยบ่อย ทำไงดี? รวม 6 วิธีเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก

ธ.ค. 15, 2025

16นาที

ความรู้สึกกังวลใจของพ่อแม่ที่เห็น ลูกป่วยบ่อย เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ เพราะแทบไม่มีอะไรให้กังวลใจมากไปกว่าการเห็นลูกต้องเผชิญกับอาการป่วยซ้ำ ๆ ซึ่งการที่ เด็กป่วย นั้นเกิดได้จากหลายปัจจัย ตั้งแต่ระบบภูมิคุ้มกันที่ยังไม่สมบูรณ์ ไปจนถึงสภาพแวดล้อมรอบตัว บทความนี้จะช่วยไขข้อสงสัย และพาไปดูแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้ลูกน้อย

คำถามที่พบบ่อย

เด็กป่วยหวัดได้บ่อยแค่ไหนต่อปี'?

คลิก

การที่ลูกไม่สบายป่วยเป็นไข้หวัดบ่อยนั้นถือเป็นเรื่องปกติ มีการศึกษาพบว่าเด็กสามารถป่วยเป็นไข้หวัดได้มากถึง 10-12 ครั้งต่อปี เลยทีเดียวค่ะ โดยส่วนใหญ่แล้วอาการจะเป็นไข้หวัดธรรมดาที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ทำให้มีไข้ คัดจมูก น้ำมูกไหล หรือเจ็บคอ ซึ่งมักจะหายไปได้เองภายใน 5-7 วัน แต่หากลูกป่วยบ่อยมากกว่านี้อย่างผิดสังเกต ก็ควรปรึกษากุมารแพทย์เพื่อตรวจประเมินระบบภูมิคุ้มกันของลูกให้ละเอียดอีกครั้งค่ะ

เด็กป่วยโรคภูมิแพ้เป็นกรรมพันธุ์ไหม?

คลิก

โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่ไม่ติดต่อและไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ค่ะ หากคุณพ่อหรือคุณแม่เป็นภูมิแพ้ ลูกก็จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้สูงขึ้น ดังนั้น หากครอบครัวมีประวัติแพ้ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อประเมินภาวะภูมิแพ้ของลูก ปัจจุบันมีแนวทางที่ช่วยลดความเสี่ยงเด็กป่วยภูมิแพ้ได้ คือ การให้กินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน และหากมีภาวะแพ้นมวัว ก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้นมวัวเป็นอาหารเสริมในช่วง 6 เดือนถึง 1 ปีแรก ซึ่ง โอกาสที่ลูกจะหายจากการแพ้นมวัวมีสูงถึงประมาณ 50% ก่อนอายุ 1 ขวบ และจะเพิ่มขึ้นเป็น 80-90% เมื่อมีอายุ 3 ขวบค่ะ

ให้ลูกกินนมแม่ได้ถึงเมื่อไหร่?

คลิก

เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการทางร่างกายและสมองที่เต็มที่ คุณแม่สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้ถึงอายุ 6-7 ปี โดยแนะนำให้เป็นนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก และให้กินควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสมตั้งแต่ 7 เดือน เป็นต้นไป การให้ลูกกินนมแม่ต่อเนื่องช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กเล็ก โดยเฉพาะในวัยก่อน 6 ปีที่ภูมิคุ้มกันยังต่ำ สารอาหารและภูมิต้านทานสำคัญในน้ำนมแม่ เช่น sIgA เม็ดเลือดขาว แลคโตเฟอร์ริน และไลโซไซม์ จะช่วยปกป้องและกำจัดเชื้อโรค ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ลดเสี่ยงลูกไม่สบายบ่อยได้

สรุป

- เด็กป่วย มีสาเหตุหลักมาจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรง ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะเชื้อไวรัสที่แพร่ในอากาศ รวมถึงการที่เด็กยังไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยหรือรวดเร็วได้ ทำให้ลูกไม่สบายบ่อยได้ง่าย นอกจากนี้พฤติกรรมของเด็ก เช่น การเล่นซนกับเพื่อนและการที่ยังดูแลสุขอนามัยได้ไม่ดีพอ ก็เพิ่มโอกาสในการติดเชื้อยิ่งขึ้นไปอีก
- โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบนเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยทำให้ เด็กป่วย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ซึ่งมี 4 โรคที่พบบ่อย ได้แก่ ไข้หวัด โรคคออักเสบ โรคหูอักเสบ และโรคไซนัสอักเสบ ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้ทำให้เกิดอาการที่แตกต่างกัน จึงควรได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมจากกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- เพื่อให้ เด็กป่วย น้อยลง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ ซึ่งทำได้โดยการให้ลูกน้อยได้รับประทานนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด และเข้ารับการฉีดวัคซีนพื้นฐานตามช่วงวัยให้ครบถ้วน จะช่วยสร้างเกราะป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กป่วย ทำไมลูกป่วยบ่อย? 3 สาเหตุหลักที่พ่อแม่ควรรู้
- 6 วิธีเสริมภูมิคุ้มกันเด็กป่วย ให้แข็งแรง ลูกไม่ป่วยง่าย
- 6 โรคติดเชื้อในเด็กเล็ก ที่ทำให้เด็กป่วย ลูกไม่สบายบ่อย
- เคล็ดลับง่ายๆ ลดความเสี่ยง เด็กป่วย ลูกไม่สบายจากโรคทางเดินหายใจ
- อาการ เด็กป่วย ลูกไม่สบายบ่อย ที่ต้องรีบพาไปหาหมอ สัญญาณอันตรายที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกป่วยบ่อย คุณพ่อคุณแม่รับมืออย่างไร

เด็กป่วย ทำไมลูกป่วยบ่อย? 3 สาเหตุหลักที่พ่อแม่ควรรู้

เมื่อต้องเห็น เด็กป่วย ลูกไม่สบายบ่อยครั้ง ความกังวลใจของคุณพ่อคุณแม่ย่อมเกิดขึ้นได้ มาดูกันว่าอะไรคือ 3 สาเหตุหลักที่ควรทราบ เพื่อจะได้หาทางรับมือและเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้ลูกน้อยค่ะ

1. กรรมพันธุ์และภูมิคุ้มกันที่ส่งต่อ

ระบบภูมิคุ้มกันคือมรดกที่ส่งต่อจากพ่อแม่สู่ลูก หากคุณพ่อคุณแม่มีสุขภาพดี ลูกก็มักจะมีภูมิคุ้มกันที่ดีตามไปด้วย แต่ไม่ต้องกังวลใจไปค่ะ หากดูเหมือนเด็กไม่สบายบ่อย ป่วยง่าย เราก็สามารถเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกดีขึ้นได้เสมอ ด้วยการใส่ใจดูแลสุขภาพ เช่น การเลือกให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน และการชวนกันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. สภาพอากาศที่เป็นใจให้เชื้อโรค

สภาพอากาศมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน ซึ่งมีความชื้นและลมพัดพา เชื้อโรคจึงสามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายกว่าปกติ อากาศแบบนี้คือสภาพแวดล้อมที่เชื้อโรคโปรดปราน เพราะช่วยให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี ทำให้ลูกไม่สบายบ่อยได้ง่ายเมื่อต้องสัมผัสกับเชื้อโรคที่มากขึ้นนั่นเองค่ะ

3. โรคประจำตัวที่เป็นอยู่แล้ว

สำหรับเด็กที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ การเจ็บป่วยอาจเกิดขึ้นได้ง่ายและรุนแรงกว่าเด็กทั่วไป เมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะในช่วงหน้าฝนที่มีความชื้นสูงและสารก่อภูมิแพ้บางชนิดเพิ่มขึ้น อาจเป็นตัวกระตุ้นทำให้อาการของโรคที่เป็นอยู่กำเริบขึ้นได้ง่าย คุณแม่จึงต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ

การเข้าใจถึงที่มาเหล่านี้คือจุดเริ่มต้นสำคัญ ที่จะช่วยให้คุณแม่สามารถหาแนวทางดูแลและเสริมเกราะป้องกันให้ลูกรักเติบโตแข็งแรง ห่างไกลจากการเป็นเด็กป่วยบ่อยได้อย่างมีประสิทธิภาพค่ะ

6 วิธีเสริมภูมิคุ้มกันเด็กป่วย ให้แข็งแรง ลูกไม่ป่วยง่าย

การสร้างภูมิต้านทานที่แข็งแกร่งเป็นกุญแจสำคัญในการลดความถี่ที่ลูกจะต้องกลายเป็นเด็กไม่สบายบ่อย ลองพิจารณา 6 แนวทางนี้ เพื่อดูแลสุขภาพลูกน้อยจากภายในสู่ภายนอกนะคะ

1. การฉีดวัคซีน ป้อมปราการด่านแรก

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้ามคือการพาลูกไปฉีดวัคซีนให้ครบตามกำหนดอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็ก การได้รับวัคซีนถือเป็นการวางรากฐานภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดเพื่อลดโอกาสที่ลูกไม่สบายบ่อย อย่างวัคซีนไข้หวัดใหญ่ หากเลยกำหนด 6 เดือนไปแล้ว ควรพาลูกไปฉีดกระตุ้นซ้ำ เพื่อให้ร่างกายพร้อมรับมือกับเชื้อไวรัสที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาค่ะ

2. วิตามินเสริม เมื่ออาหารหลักยังไม่เพียงพอ

คุณแม่สามารถพิจารณาให้ลูกรับประทานวิตามินรวมหรือวิตามินซีเพิ่มเติมได้ เพื่อช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน แต่ควรอยู่ภายใต้การแนะนำของกุมารแพทย์ อย่างไรก็ตาม หากลูกกินผักผลไม้ได้ดีอยู่แล้ว อาจไม่จำเป็นต้องพึ่งวิตามินเสริมเสมอไป หากมีข้อสงสัยอย่าลังเลที่จะพาลูกน้อยไปปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเฉพาะบุคคลค่ะ

3. โภชนาการที่ดี พลังจากอาหาร

- **วิตามินซีสูง**: วิตามินซีมีบทบาทในการกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค หากเด็กไม่สบายบ่อย ลองเพิ่มผลไม้รสเปรี้ยวอมหวาน เช่น ส้ม กีวี สตรอว์เบอร์รี หรือมะขามป้อมในมื้ออาหารลูกจะได้รับภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้นและลดโอกาสเป็นหวัดได้ค่ะ
- **โปรตีนครบถ้วน**: โปรตีนจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ทุกชนิดในร่างกาย รวมถึงเซลล์ภูมิคุ้มกันด้วย หากลูกป่วยบ่อยมาก การให้ลูกรับประทานโปรตีนจากเนื้อปลา เนื้อไก่ และถั่วชนิดต่าง ๆ จะช่วยให้ร่างกายมีกำลังในการต้านทานเชื้อโรค
- **โพรไบโอติกที่ดีต่อลำไส้**: ระบบทางเดินอาหารที่แข็งแรงส่งผลโดยตรงต่อภูมิคุ้มกันของลูก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากลูกป่วยบ่อย การได้รับโพรไบโอติก (Probiotic) ที่ดีจากอาหารจะช่วยปรับสมดุลในลำไส้ทำให้ร่างกายป้องกันเชื้อโรคที่เข้ามาได้ดีขึ้น โพรไบโอติกสำคัญที่พบในนมแม่คือจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์อย่าง บิฟิโดแบคทีเรียม แล็กทิส หรือ บี แล็กทิส (Bifidobacterium lactis หรือ B. *lactis*) ซึ่งมีงานวิจัยน่าเชื่อถือสูงจำนวนมากว่าช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันลูกน้อยไม่ให้ป่วยบ่อย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กผ่าคลอดที่พบว่ามีจุลินทรีย์กลุ่มนี้แตกต่างจากเด็กคลอดธรรมชาติ ดังนั้นเพื่อความสำเร็จของเด็กเจนใหม่ คุณแม่จึงควรเสริมภูมิคุ้มกันลูกให้แข็งแรงด้วยการให้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่สมองไวและร่างกายที่แข็งแรง พร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในทุกวันค่ะ

4. การเคลื่อนไหว เสริมภูมิคุ้มกันผ่านการออกกำลังกาย

- **กิจกรรมเบาๆ ทุกวัน:** การทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันกระจายตัวและทำงานได้ดีขึ้น เพื่อไม่ให้ลูกไม่สบายบ่อย คุณแม่แค่ชวนลูกวิ่งเล่น เล่นโยคะสำหรับเด็ก หรือเต้นตามเพลงสนุก ๆ ในบ้านก็ได้แล้วค่ะ
- **สร้างความสนุกผ่านเกม:** ลองเปลี่ยนการออกกำลังกายให้เป็นเกม เช่น การแข่งขันเต้น หรือเกมที่ต้องวิ่งเก็บของ สิ่งนี้จะช่วยกระตุ้นให้ลูกได้ขยับตัวโดยไม่รู้สึกเบื่อเลยค่ะ

5. การนอนหลับ เวลาแห่งการฟื้นฟู

การพักผ่อนที่มีคุณภาพคือหัวใจของการเสริมภูมิคุ้มกัน การนอนหลับอย่างเพียงพอ เป็นช่วงเวลาทองที่ร่างกายจะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างเซลล์ภูมิคุ้มกันใหม่ ๆ ขึ้นมา การดูแลเรื่องการนอนหลับจึงสำคัญอย่างยิ่งหากลูกไม่สบายบ่อย คุณแม่ควรจัดสรรให้ลูกน้อยนอนหลับให้ได้ 10-12 ชั่วโมง โดยเฉพาะในสภาพอากาศเย็น เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่ การสร้างกิจวัตรก่อนนอนที่ผ่อนคลาย เช่น การเล่านิทาน จะช่วยให้ลูกหลับได้สนิทและลึกขึ้นด้วยค่ะ

6. สุขอนามัย ป้องกันการรับเชื้อ

สุขอนามัยที่ดีเป็นปราการสำคัญที่ช่วยให้ลูกไม่เป็นเด็กป่วยง่าย

- **ล้างมือบ่อยๆ :** ถ้าไม่อยากให้ลูกไม่สบาย วิธีง่ายที่สุดแต่มีประสิทธิภาพที่สุดในการป้องกันเชื้อโรคคือการล้างมือด้วยสบู่ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ คุณแม่ต้องย้ำให้ลูกล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และทันทีที่กลับถึงบ้าน
- **ทำความสะอาดของใช้:** หมั่นเช็ดทำความสะอาดของเล่นและพื้นผิวที่ลูกสัมผัสบ่อย ๆ ภายในบ้านด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ลดการสะสมและการแพร่กระจายของเชื้อโรค

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนี้จะช่วยให้ลูกน้อยมีภูมิคุ้มกันที่พร้อมรับมือเชื้อโรค ทำให้ลูกไม่ป่วยง่าย และเติบโตได้อย่างแข็งแรงสมวัยค่ะ

6 โรคติดเชื้อในเด็กเล็ก ที่ทำให้เด็กป่วย ลูกไม่สบายบ่อย

เวลาเห็น เด็กป่วย ลูกไม่สบายบ่อย คุณแม่ก็เป็นกังวลใช่ไหมคะ? โรคติดเชื้อเหล่านี้เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กเล็ก ๆ ค่ะ โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจส่วนบน มีอะไรบ้างมาดูกันเลยค่ะ

1. โรคหวัด

โรคนี้เป็นเหมือนแขกประจำเลยค่ะ โรคหวัดคือการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนที่พบได้บ่อยที่สุด โดยเฉลี่ยแล้ว ลูกป่วยบ่อย อาจเป็นหวัดได้ถึง 10-12 ครั้งต่อปี เลยนะคะ แต่จะน้อยลงเมื่อโตขึ้นค่ะ

- **สาเหตุเด็กป่วยหวัด:** มักเกิดจากเชื้อไวรัส เช่น ไรโนไวรัส (Rhinovirus) หรือ โคโรนาไวรัส (Coronavirus)
- **อาการ:** มักไม่รุนแรง จะมีคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม ไข้ต่ำ หรือ เจ็บคอ อาการหวัดมักจะหายไปใน 5-7 วัน

คุณแม่ควรสังเกตอาการลูกไม่สบาย หากเป็นนานเกิน 2 สัปดาห์ อาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ไซนัสอักเสบ หรือมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วยค่ะ

2. โรคติดเชื้ออาร์เอสวี (RSV)

- **สาเหตุเด็กป่วย RSV:** เกิดจากไวรัส Respiratory Syncytial Virus (RSV) ซึ่งมีสองสายพันธุ์ คือ RSV-A และ RSV-B เป็นไวรัสก่อการติดเชื้อทางเดินหายใจ โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี จะมีระยะฟักตัวประมาณ 4-6 วัน หลังรับเชื้อ
- **อาการ:** ช่วงแรกอาการมักคล้ายไข้หวัดธรรมดา เช่น ไข้ ไอ จาม คัดจมูก และน้ำมูกไหล ในเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 2 ปี หรือกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กที่คลอดก่อนกำหนด โรคหัวใจ โรคปอดเรื้อรัง อาการอาจลุกลามไปยังทางเดินหายใจส่วนล่าง ทำให้เกิดหลอดลมใหญ่อักเสบ หลอดลมฝอยอักเสบ หรือปอดอักเสบตามมาได้

3. โรคมือ เท้า ปาก

- **สาเหตุเด็กป่วยมือเท้าปาก:** โรคมือเท้าปากเป็นโรคติดต่อที่พบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสกลุ่มเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) หลายสายพันธุ์ ซึ่งโดยส่วนใหญ่อาการจะไม่รุนแรง อย่างไรก็ตาม เอนเทอโรไวรัส 71 (EV71) เป็นสายพันธุ์ที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากอาจนำไปสู่อาการรุนแรงและสมองอักเสบร่วมด้วย ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- **อาการ:** เด็กที่ป่วยมือเท้าปากจะมีอาการเริ่มต้นคือมีไข้ เจ็บปาก น้ำลายไหล ทำให้กินอาหารได้น้อยลง ตามมาด้วยการพบแผลในช่องปาก และมีผื่นลักษณะเป็นจุดแดงหรือตุ่มน้ำใสขึ้นที่บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า รอบก้น และอวัยวะเพศ หากมีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูง ซึม อ่อนแรง มือสั่น เดินเซ อาเจียนมาก หายใจหอบ หรือมีอาการชัก ควรรีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

4. โรคคออักเสบ

- **สาเหตุเด็กป่วยคออักเสบ:** ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส แต่ก็สามารถเกิดจากเชื้อแบคทีเรียบางชนิด เช่น เชื้อเบตา สเตรปโตค็อกคัส กลุ่มเอ (Streptococcus Group A)
- **อาการ:** คุณแม่จะสังเกตเห็นว่าลูกมีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เจ็บคอ เป็นอาการเด่น นอกจากนี้อาจมีเสียงแหบ ไอ หรือน้ำมูกไหลร่วมด้วยค่ะ

5. โรคหูอักเสบ

- **สาเหตุเด็กป่วยหูอักเสบ:** สามารถเกิดได้ทั้งจากเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย โดยมักเกิดตามหลังอาการหวัด
- **อาการ:** ลูกไม่สบายอาจเริ่มจากเป็นหวัดมาก่อน แล้วจึงมีอาการไข้ ปวดหู หรือหูอื้อ บางรายอาจมีหนองไหลออกจากหู สำหรับเด็กเล็กที่ยังพูดไม่ได้ มักจะแสดงอาการด้วยการดึงหูบ่อย ๆ และบางรายอาจมีอาการไอร่วมด้วยค่ะ

6. โรคไซนัสอักเสบ

- **สาเหตุเด็กป่วยไซนัสอักเสบ:** ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย
- **อาการ:** ลูกไม่สบายคล้ายเป็นหวัดแต่ยาวนานกว่าปกติ เช่น ไอหรือมีน้ำมูกนานเกิน 10 วัน ลูกอาจมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดบริเวณกระบอกตา หรือกดเจ็บโพรงไซนัส หากมีน้ำมูกสีข้นเขียวและบางครั้ง ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น อาจเป็นสัญญาณของไซนัสอักเสบ

การทำความเข้าใจลักษณะอาการของโรคเหล่านี้ จะช่วยให้คุณแม่สามารถสังเกตอาการลูกไม่สบายและพาไปโรงพยาบาลเพื่อพบคุณหมอได้อย่างทันท่วงทีค่ะ

เคล็ดลับง่ายๆ ลดความเสี่ยง เด็กป่วย ลูกไม่สบายจากโรคทางเดินหายใจ

การป้องกันลูกน้อยจากโรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบทางเดินหายใจ ทำได้ไม่ยากค่ะ คุณแม่สามารถช่วยลดโอกาสที่ เด็กป่วย ลูกไม่สบายบ่อย จากการสร้างเกราะป้องกันให้ลูกรักได้ด้วยวิธีง่าย ๆ เหล่านี้ค่ะ

1. **นมแม่วัคซีนแรกและแหล่งอาหารสมองชั้นดี:** นมแม่คือวัคซีนแรกที่ธรรมชาติสร้างมาให้ หากลูกยังอยู่ในวัยที่กินนมแม่ได้ จึงควรให้ลูกกินนมแม่ต่อเนื่องไป เพราะเป็นแหล่งภูมิคุ้มกันชั้นดีและเป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเด็กตั้งแต่แรกเกิด นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ลูกไม่ป่วยบ่อยองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงแนะนำให้ลูกกินนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด กินอย่างเดียวต่อเนื่องจนถึง 6 เดือน และควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น ในนมแม่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทำงานของสมองและการเรียนรู้ให้กับลูกน้อย โดยเฉพาะอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างสารสื่อประสาทในสมอง และเพิ่มประสิทธิภาพความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้ทำงานแบบก้าวกระโดด ทำให้สมองสามารถประมวลผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ลูกน้อยสมองไว พร้อมจดจำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว สมกับเป็นเด็กเจนใหม่ที่พร้อมรับทุกการเรียนรู้ค่ะ
2. **กินครบ 5 หมู่:** ดูแลให้ลูกได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลูกไม่ป่วยบ่อยค่ะ
3. **สร้างภูมิด้วยวัคซีน:** ปัจจุบันมีวัคซีนที่ช่วยป้องกันโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และ วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ (IPD) คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอเรื่องการรับวัคซีนตามกำหนดนะคะ

สร้างสุขนิสัยที่ดี ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ลดโอกาสลูกป่วยบ่อย

เพื่อลดโอกาสที่ลูกป่วยบ่อย การสอนให้มีสุขนิสัยที่ดีและถูกต้อง เป็นการสร้างเกราะป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุดค่ะ

- **ล้างมือบ่อยๆ คือสิ่งสำคัญที่สุด:** สอนลูกให้ล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธี และหลีกเลี่ยงการเอามือเข้าปาก แคะจมูก หรือขยี้ตา เพราะนี่คือช่องทางหลักที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายค่ะ
- **ใช้ช้อนกลางและไม่ใช้ของร่วมกัน:** ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร และควรสอนให้ลูก ใช้ช้อนกลาง ไม่ควรใช้ช้อนหรือแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันการรับหรือแพร่กระจาย เชื้อโรคค่ะ
- **หลีกเลี่ยงการโดนไอ/จามใส่:** สอนให้ลูกรู้จักหลีกเลี่ยงอย่าให้เพื่อน หรือคนรอบข้างไอหรือจามใส่หน้าโดยตรง

หลีกเลี่ยงแหล่งเชื้อโรคและปัจจัยเสี่ยง

หากลูกป่วยบ่อยมาก การพาลูกหลีกเลี่ยงสถานที่บางแห่งที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อโรคสูง จะสามารถช่วยลดโอกาสในการเจ็บป่วยได้เป็นอย่างมากค่ะ

- **ไม่พาไปที่คนเยอะ:** หลีกเลี่ยงการพาลูกไปอยู่ในบริเวณที่มีคนแออัดหรือพลุกพล่าน เช่น ห้างสรรพสินค้า หรือบ้านบอลในช่วงที่มีการระบาดของโรค เพื่อลดการรับเชื้อจากผู้อื่นค่ะ
- **ห่างไกลควันพิษ:** หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่ หรือในสถานที่ที่มีควันบุหรี่ รวมถึงสถานที่ที่มีสารเคมีต่าง ๆ เพราะควันเหล่านี้จะทำลายเยื่อบุทางเดินหายใจ ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้นค่ะ
- **ป่วยต้องหยุดเรียน:** หาก เด็กป่วย ไม่สบาย ควรให้ลูก หยุดเรียน เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปสู่เพื่อน ๆ ที่โรงเรียน และยังช่วยให้ลูกได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ด้วยค่ะ

การป้องกันที่ดี คือการดูแลให้ลูกได้รับวัคซีนตามวัย เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน และไม่ลืมปรึกษาคุณหมอทันทีที่มีอาการน่ากังวล เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้ลูกรักเติบโตอย่างแข็งแรง มีความสุข และไม่ต้องเผชิญกับอาการเด็กป่วยบ่อย ๆ นะคะ

อาการ เด็กป่วย ลูกไม่สบายบ่อย ที่ต้องรีบพาไปหาหมอ สัญญาณอันตรายที่คุณแม่ต้องระวัง

เมื่อลูกน้อยมีอาการเหล่านี้ อย่าลังเลที่จะไปโรงพยาบาลนะคะ เพื่อที่ลูกจะได้รับการดูแลจากกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างเร่งด่วน และเหมาะสมกับอาการที่ป่วยค่ะ

1. ไข้สูง ตัวร้อนไม่ลด และซึมลง

อาการ ไข้สูงเฉียบพลัน ในเด็กส่วนใหญ่มักเกิดจากไวรัสก็จริงค่ะ แต่ก็อาจเป็นสัญญาณของโรคที่รุนแรง เช่น ไข้เลือดออก หรือ ไข้สมองอักเสบ ได้นะคะ

เมื่อไหร่ที่ต้องรีบไปโรงพยาบาล

- ซึมลง หรือ รับประทานอาหารน้อยลงมาก ผิดปกติ
- มี อาการชัก หรือมีประวัติ ไข้สูงชัก
- ไข้สูงเกิน 48-72 ชั่วโมง เช็ดตัวแล้วไข้ยังไม่ลด

2. อาการหอบเหนื่อย หรือหายใจผิดปกติ

นี่คือสัญญาณอันตรายของระบบทางเดินหายใจที่ต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนค่ะ มักเกิดจากโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ หรือ โรคหอบหืดกำเริบ หากปล่อยไว้จะเสี่ยงต่อภาวะ หายใจล้มเหลว ได้นะคะ

เมื่อไหร่ที่ต้องรีบไปโรงพยาบาล

- หอบ หรือ หายใจเร็ว ผิดปกติ
- มี เสียงวี้ด ขณะหายใจ
- ไอมาก จนอาเจียน หรือ ไอจนนอนไม่ได้
- มี ไข้สูงไม่ลด ร่วมด้วย

3. ท้องร่วงรุนแรง และภาวะขาดน้ำ

ท้องร่วง คือการถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน มักเกิดจากเชื้อไวรัส (เช่น โรต้า หรือ โนโรไวรัส) แต่ก็อาจมาจากเชื้อแบคทีเรียได้ค่ะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามี อาเจียนร่วมด้วย จะยิ่งเสี่ยงต่อภาวะ ขาดน้ำ อย่างรวดเร็ว

เมื่อไหร่ที่ต้องรีบไปโรงพยาบาล

- ปากแห้ง หรือ ตาลึกโหลเล็กน้อย
- มีอาการ กระสับกระส่าย หรือ กระหายน้ำมาก
- ง่วงนอนผิดปกติ หรือ ปลุกให้ตื่นยาก
- ปัสสาวะออกน้อย หรือมี สีเข้มมาก
- ผิวหนังคืนตัวช้าหลังจากที่คุณแม่ลองกดเบาๆ

หากเด็กป่วยมีอาการใด ๆ ตามที่กล่าวมาข้างต้น คุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ การพาไปโรงพยาบาลพบคุณหมออย่างรวดเร็วคือการตัดสินใจที่ดีที่สุดเพื่อความปลอดภัยของลูกรักค่ะ

ลูกป่วยบ่อย คุณพ่อคุณแม่รับมืออย่างไร

การที่ลูกป่วยบ่อยอาจเป็นเรื่องน่ากังวลสำหรับคุณพ่อคุณแม่ แต่มีหลายแนวทางปฏิบัติสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของลูกให้แข็งแกร่งขึ้น ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการป้องกันการเจ็บป่วย หรือช่วยลดความถี่และความรุนแรงของการป่วยลงได้อย่างมีประสิทธิภาพค่ะ

1. ฉีดวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกัน

การป่วยบ่อยครั้งอาจเกิดจากภูมิต้านทานต่ำและการขาดวัคซีนป้องกันโรค คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปฉีดวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันตามคำแนะนำของแพทย์อย่างครบถ้วน ซึ่งเป็นวิธีสำคัญที่ช่วยลดปัญหา

การป่วยบ่อยได้อย่างมาก วัคซีนพื้นฐาน ที่แนะนำให้ฉีดตั้งแต่แรกเกิดและตามช่วงอายุอย่างครบถ้วน เช่น วัคซีนคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ไวรัสตับอักเสบบี วัคซีนหัดเยอรมัน วัคซีนโปลิโอ และวัคซีนเอชพีวี (HPV) เป็นต้น

วัคซีนพื้นฐาน ที่เด็กไทยทุกคนควรได้รับ

การฉีควัคซีนเป็นตัวช่วยที่จะสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงที่อาจทำให้เด็กป่วยรุนแรงได้ค่ะ มาดูกันว่าวัคซีนพื้นฐานอะไรบ้างที่คุณแม่ควรให้ลูกได้รับตามช่วงวัย

อายุ	**วัคซีนที่ต้องได้รับ**
แรกเกิด	บีซีจี (BCG), ตับอักเสบบี (HB1)
1 เดือน	ตับอักเสบบี (HB2) เฉพาะรายที่เกิดจากมารดาที่เป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบี
2 เดือน	คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี (DTP-HB1)*, โปลิโอชนิดหยอด (OPV1)
4 เดือน	คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี (DTP-HB2)*, โปลิโอชนิดหยอด (OPV2) และโปลิโอชนิดฉีด (IPV) 1 เข็ม
6 เดือน	คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี (DTP-HB3)*, โปลิโอชนิดหยอด (OPV3)
9-12 เดือน	หัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR1)
1 ปี	ไข้สมองอักเสบเจอี (LAJE1)
1 ปี 6 เดือน	คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP4), โปลิโอชนิดหยอด (OPV4)
2 ปี 6 เดือน	หัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR2), ไข้สมองอักเสบเจอี (LAJE2)
4 ปี	คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP5), โปลิโอชนิดหยอด (OPV5)
11 ปี	เอชพีวี (HPV1, HPV2) ห่างกันอย่างน้อย 6 เดือน
12 ปี	คอตีบ-บาดทะยัก (dT)

**ตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข ในกลางปี 2562 จะใช้วัคซีนรวม 5 โรคที่มี คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ แทนวัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี*

2. การเสริมวิตามิน

การเสริมวิตามินเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้ลูกน้อย อย่างไรก็ตามควรได้รับคำแนะนำจากกุมารแพทย์ก่อนเท่านั้น ซึ่งหากลูกเป็นเด็กที่ชอบรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำอยู่แล้ว การได้รับวิตามินเสริมสำหรับเด็กก็อาจไม่จำเป็นค่ะ

3. ส่งเสริมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ลูกมีสุขภาพที่แข็งแรง และมีพัฒนาการสมวัยทั้ง

ร่างกายและจิตใจ คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกออกกำลังกายที่ต้องใช้ร่างกายทุกส่วน เช่น ว่ายน้ำ ฟุตบอล เป็นต้น โดยแนะนำให้เด็ก ๆ ออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและลดโอกาสในการเจ็บป่วยได้ค่ะ

4. การนอนหลับให้เพียงพอ

การนอนหลับที่มีคุณภาพและเพียงพอเป็นปัจจัยสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะหากลูกนอนหลับไม่เพียงพอ จะส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ทำให้ร่างกายเกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังอาจส่งผลให้การตอบสนองของภูมิคุ้มกันต่อวัคซีนลดลงอีกด้วย ดังนั้นการจัดเวลาให้ลูกได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่จึงเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกาย โดยมีคำแนะนำชั่วโมงการนอนที่เหมาะสมตามช่วงวัย ดังนี้ค่ะ

- **เด็กทารกอายุ 4-12 เดือน:** ต้องการการนอนหลับที่ 12-16 ชั่วโมงต่อวัน
- **เด็กเล็กอายุ 1-2 ปี:** ควรนอนหลับให้ได้ 11-14 ชั่วโมงต่อวัน
- **เด็กอายุ 3-5 ปี:** ควรนอนหลับให้ได้ 10-13 ชั่วโมงต่อวัน
- **เด็กโตอายุ 6-12 ปี:** ควรนอนหลับ 9-12 ชั่วโมงต่อวัน
- **วัยรุ่นอายุ 13-18 ปี:** ควรนอนหลับ 8-10 ชั่วโมงต่อวัน

การดูแลให้ลูกน้อยมีสุขภาพดีและป่วยน้อยลงนั้นต้องอาศัยการดูแลที่ครอบคลุม โดยเริ่มต้นจากการฉีดวัคซีนป้องกันโรคอย่างครบถ้วนตามกำหนด การดูแลโภชนาการให้ลูกได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด และได้รับอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมตามช่วงวัย การส่งเสริมให้ลูกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญคือการจัดให้ลูกได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละช่วงวัย การปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ร่วมกันถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติให้ลูกรักของคุณพ่อคุณแม่มีความแข็งแรงและเติบโตได้อย่างมีคุณภาพค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- วิธีไล่ลมในท้องทารก เมื่อลูกน้อยมีอาการท้องอืด ไม่สบายท้อง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ ทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด ปกติไหม แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกถ่ายวันละ 3-4 ครั้งปกติไหม ลูกถ่ายบ่อย อันตรายแค่ไหน

อ้างอิง:

1. ลูกป่วยเป็นไข้บ่อย อย่าปล่อยไว้จนป่วยเรื้อรัง, โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์
2. ป่วยบ่อยอาจเพราะไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกัน, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
3. เปิดเทอมทีไร ทำไมลูกป่วยทุกที ทั้งที่ใส่หน้ากากอนามัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. วิธีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยในช่วงหน้าหนาว, โรงพยาบาลพรินซ์ ลำพูน
5. โรคติดเชื้อเฉียบพลัน ระบบทางเดินหายใจในเด็ก, โรงพยาบาลพญาไท 1

6. เช็คสัญญาณอาการป่วยแบบไหน ที่ต้องพาลูกแอดมิทโรงพยาบาล, โรงพยาบาลนครธน
7. นมแม่มีประโยชน์ กรมอนามัย แนะ ทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. ความรู้สำหรับประชาชน วัคซีนพื้นฐานสำหรับเด็ก, สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย
9. เมื่อลูกเป็นหวัด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
10. 10 คำถามยอดฮิตที่หมอเด็กเจอบ่อย, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. ให้ลูกกินนมแม่ถึงกี่เดือนดี, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
12. คออักเสบ และต่อมทอนซิลอักเสบ ปัญหาของหนูน้อย, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
13. สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย, โรงพยาบาลสมิติเวช
14. ชวนเด็กออกกำลังกาย “เพิ่มพลังสมอง… ความจำ…ความคิด”, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
15. การนอนหลับ กลไกสำคัญพัฒนาการเรียนรู้ของลูกน้อย, โรงพยาบาลศิครินทร์
16. โรคติดเชื้ออาร์เอสวี RSV, สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย
17. โรคมือเท้าปาก, สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 26 พฤศจิกายน 2568

แชร์ตอนนี้