

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น คุณ แม่รับมืออย่างไรดี

ก.ย. 12, 2024

6 นาที

เด็กเล็กมักมีอาการป่วยอยู่บ่อย ๆ เพราะภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ ทำให้คุณแม่หลายคนเกิดอาการ  
กระวนกระวายใจทุกครั้งทีลูกมีไข้จนคุณแม่แทบจะป่วยตาม ปกติลูกเป็นไข้ตัวร้อนเพียงอย่างเดียว  
แต่ครั้งนี้ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็นด้วย เกิดจากอะไร เป็นอาการป่วยที่ผิดปกติไหม และมีวิธี  
การดูแลลูกน้อยอย่างไร เรามาดูคำแนะนำกันเลย

## สรุป

- ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็นเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย คือ ภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ การดูแลรักษาความสะอาดที่ไม่ดีพอ ทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อการเป็นไข้
- อาการลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น เป็นอาการที่พบได้ปกติของเด็ก เกิดจากกลไกของร่างกายที่ตอบสนองต่อเชื้อโรค ลูกน้อยจึงมีอาการตัวร้อน เป็นไข้ และอาจมีอาการมือเท้าเย็นร่วมด้วย
- เมื่อลูกน้อยมีอาการเป็นไข้ตัวร้อนควรดูแลลูกน้อยอย่างใกล้ชิด คุณแม่ควรให้ลูกกินยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ควบคู่กับการเช็ดตัวบ่อย ๆ เพื่อให้อาการตัวร้อนเป็นไข้บรรเทาลง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกเป็นไข้ตัวร้อน เกิดจากสาเหตุอะไร
- ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น ผิดปกติไหม
- ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น เป็นนานแค่ไหนอันตราย
- ลูกตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น ต้องเช็ดตัวบ่อยแค่ไหน
- ลูกตัวร้อนมือเท้าเย็น กินยาลดไข้ได้ไหม
- ลูกตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น ใช้แผ่นเจลลดไข้ได้ไหม
- ลูกตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น คุณแม่ช่วยลดไข้ลูกได้ยังไงบ้าง

# ลูกเป็นไข้ตัวร้อน เกิดจากสาเหตุอะไร

สาเหตุที่ทำให้ลูกน้อยเป็นไข้ไม่สบายเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย ได้แก่

## 1. ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของเด็กยังอ่อนแอไม่แข็งแรงเหมือนของผู้ใหญ่ ทำให้ลูกน้อยเสี่ยงจากการติดเชื้อที่มีเชื้อโรคแพร่กระจายอยู่ในอากาศเต็มไปหมด

นอกจากการป้องกันการติดเชื้อจากภายนอกแล้ว การสร้างภูมิคุ้มกันจากภายในก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คุณแม่สามารถทำได้ตั้งแต่วินาที โดยเฉพาะผ่าน “น่านมแม่” ที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด และมีจุลินทรีย์สุขภาพอย่าง บี แล็กทิส (B. lactis) ที่มีส่วนช่วยในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ รวมถึงสารอาหารที่ช่วยพัฒนาสมอง เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งช่วยเสริมการเชื่อมต่อของเซลล์สมองให้ไวขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และจดจำ โภชนาการที่เหมาะสมจึงเปรียบเสมือนเกราะที่ช่วยเสริมที่ให้ลูกน้อยรับมือกับไข้หรือการเจ็บป่วยได้ดีขึ้น พร้อมเติบโตอย่างแข็งแรงในทุกช่วงวัย

## 2. การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ

สภาพอากาศที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงบ่อย เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่เมื่อทำเย็น คุณแม่จึงต้องดูแลลูกน้อยอย่างใกล้ชิด

## 3. การดูแลรักษาความสะอาดที่ไม่ดีพอ

เชื้อโรคที่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบายมักกระจายอยู่รอบตัวของลูกน้อย คุณแม่จึงต้องหมั่นดูแลสุขอนามัยของลูกน้อยให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคจนทำให้เสี่ยง ต่อการติดเชื้อจนเป็นไข้ตัวร้อนได้

# ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่เมื่อทำเย็น ผิดปกติไหม

อาการลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่เมื่อทำเย็น เป็นอาการที่พบได้ปกติในเด็ก เกิดจากกลไกของสารเคมีในเม็ดเลือดขาวในร่างกายที่ตอบสนองต่อเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่รุกรานเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายผลิตความร้อนออกมาเพื่อกำจัดเชื้อโรคออกจากร่างกาย ลูกน้อยจึงมีอาการตัวร้อนเป็นไข้ เด็กบางคนอาจมีอาการมือเท้าเย็นและซีดร่วมด้วย

# ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น เป็นอันตราย

เมื่อลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็นคุณแม่อย่าเพิ่งนอนใจ ควรวัดอุณหภูมิของลูกน้อยเพื่อดูว่าลูกมีไข้สูงหรือไม่ และควรดูแลลูกน้อยอย่างใกล้ชิด หมั่นวัดอุณหภูมิบ่อย ๆ ทุก 4-6 ชั่วโมง โดยมีคำแนะนำดังนี้

- **ลูกน้อยมีอุณหภูมิอยู่ที่ 37.5 - 38.4 องศาเซลเซียส** แสดงว่า ลูกมีอาการไข้ต่ำ คุณแม่ควรเช็ดตัวให้ลูกน้อยบ่อย ๆ เน้นช่วงข้อพับของร่างกาย ครั้งละประมาณ 15-20 นาที หรือจนกว่าไข้จะลด หากไข้ไม่ลดลงควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์
- **ลูกน้อยมีไข้สูงอยู่ที่ 38.5 - 39.4 องศาเซลเซียส** แสดงว่า ลูกมีอาการไข้สูง ถ้าลูกน้อยมีyalดไข้แล้วคุณแม่ควรให้ลูกกินยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ควบคู่กับการเช็ดตัวบ่อย ๆ เพื่อให้ไข้ลดลง หากลูกน้อยกินยาแล้วแต่ไข้ไม่ลดลงภายใน 48 ชั่วโมง ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์ทันที ในกรณีที่ลูกน้อยมีไข้สูงและมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาเจียน กินข้าวไม่ได้ เหงื่อออกเยอะ และมีอาการซึม และไข้ยังไม่ลดลงหลังจากกินยาลดไข้และเช็ดตัวภายใน 24 ชม. ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที
- **ลูกน้อยมีไข้สูงมากกว่า 41.5 องศาเซลเซียส** แสดงว่า ลูกมีไข้สูงมากเข้าขั้นวิกฤต คุณแม่ต้องพาลูกไปพบแพทย์ทันที เพราะถ้าปล่อยไว้นานอาจทำให้ลูกช็อก และถึงขั้นเสียชีวิตได้

## ลูกตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น ต้องเช็ดตัวบ่อยแค่ไหน

ถ้าคุณแม่พบว่าลูกน้อยมีอาการตัวร้อนแต่มือเท้าเย็นควรเช็ดตัวให้ลูกน้อยบ่อย ๆ ทุก 4-6 ชั่วโมง ควบคู่กับการกินยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร และควรวัดอุณหภูมิของลูกน้อยหลังจากเช็ดตัวแล้ว 30 นาที หรือหลังจากให้ลูกน้อยกินยาลดไข้ 1 ชั่วโมง หากไข้ยังขึ้น ๆ ลง ๆ ภายใน 48 ชั่วโมง ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์

## ลูกตัวร้อนมือเท้าเย็น กินยาลดไข้ได้ไหม

เมื่อลูกน้อยมีอาการเป็นไข้ตัวร้อน ไม่แนะนำให้คุณแม่เลือกยาให้ลูกกินเอง เพราะอาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อย ดังนั้น เมื่อลูกมีไข้คุณแม่ควรพาลูกน้อยไปหาหมอจะดีที่สุด โดยคุณแม่สามารถขอคำแนะนำในการใช้ยาลดไข้ที่เหมาะสมกับขนาดตัวของลูกน้อย เพื่อความปลอดภัยของเด็ก



## ลูกตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น ใช้แผ่นเจลลดไข้ได้ไหม

คุณแม่สามารถให้ลูกใช้แผ่นเจลลดไข้ได้หากลูกน้อยมีอายุ 2 ปีขึ้นไป เพราะความเย็นที่ออกมาจากตัวเจลจะทำให้ลูกน้อยรู้สึกสบายมากขึ้นและยังช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ดี โดยแผ่นเจลที่ใช้แล้วคุณแม่ไม่ควรนำกลับมาใช้ซ้ำ และไม่ควรรนำแผ่นเจลลดไข้ไปแช่แข็งเพราะอาจเป็นอันตรายต่อผิวหนังที่บอบบางของลูกน้อยได้ หากคุณแม่ต้องการใช้เจลลดไข้ให้ลูกน้อยสามารถขอคำแนะนำการใช้งานและวิธีใช้แผ่นเจลลดไข้สำหรับเด็กได้จากเภสัชกรได้เลย ควรคู่กับการเช็ดตัวให้ลูกน้อยอย่างสม่ำเสมอ

## ลูกตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น คุณแม่ช่วยลดไข้ลูกได้ยังไงบ้าง

เมื่อลูกตัวร้อนเป็นไข้ไม่สบาย คุณแม่สามารถดูแลลูกน้อยได้ ดังนี้

# 1. เช็ดตัวให้ลูกน้อยบ่อย ๆ

วิธีลดไข้เด็กทารก คุณแม่ควรเช็ดตัวให้ลูกน้อย โดยเลือกใช้ใช้น้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาแทนน้ำเย็น เพื่อให้หลอดเลือดได้ขยาย และให้น้ำอุ่นนำความร้อนภายในร่างกายออกมาสู่ผิวได้มากขึ้น โดยให้คุณแม่นำผ้าชุบน้ำอุ่น บิดหมาดก่อนจะเริ่มเช็ดตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาบริเวณลำตัวในลักษณะย้อนนวม ขน เน้นประคบผ้าบริเวณหน้าผาก และข้อพับต่าง ๆ เช่น หลังหู รักแร้ ขาหนีบ และก้นกบ เพื่อให้ความร้อนถ่ายเทได้มากขึ้น นานครั้งละ 10-15 นาที หากลูกมีอาการหนาวสั่น ขณะเช็ดตัวให้หยุดทันที

# 2. ให้ลูกดื่มน้ำมาก ๆ

การดื่มน้ำจะช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายได้สมดุลที่สูญเสียไปจากเหงื่อเพราะไข้ ใช้เพิ่มความชุ่มชื้น และลดการก่อเชื้อโรคในช่องปาก อีกทั้งการดื่มน้ำยังช่วยให้ร่างกายของลูกน้อยเย็นลง ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายขับความร้อนออกมาในรูปแบบของปัสสาวะได้มากขึ้นด้วย

# 3. สวมเสื้อผ้าที่เบาสบาย

หลังจากเช็ดตัวให้ลูกน้อยแล้วคุณแม่ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ลูกน้อยเป็นชุดที่โปร่งสบาย ไม่หนา เพราะยังให้ลูกน้อยสวมเสื้อหนา ๆ จะยิ่งทำให้ร่างกายขับความร้อนได้ยากขึ้น

# 4. จัดห้องนอนให้เหมาะสม

คุณแม่ควรจัดที่นอนของลูกให้อยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และควรปรับอุณหภูมิของห้องให้เหมาะสมไม่ให้ร้อนหรือเย็นเกินไป โดยพยายามหลีกเลี่ยงการเปิดเครื่องปรับอากาศ และพยายามไม่เปิดพัดลมโดนตัวลูกน้อยตรง ๆ

# 5. เน้นอาหารที่ย่อยง่าย

เมื่อลูกตัวร้อนเป็นไข้ คุณแม่ควรทำอาหารที่ย่อยง่ายหรือมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น ข้าวต้ม หรือซूप หลีกเลี่ยงอาหารมันเพราะทำให้ย่อยได้ยาก รวมถึงอาหารรสเค็มจัด หรือหวานจัดด้วย

# 6. ปรับท่านอนให้ลูกน้อย

หากลูกมีอาการคัดจมูก ร่วมด้วย แนะนำให้คุณแม่จัดท่านอนให้ลูกน้อยนอนตะแคง และหนุนหมอนให้สูงขึ้น เพื่อช่วยให้ลูกน้อยหายใจได้สะดวกมากขึ้น

การดูแลลูกน้อยเมื่อมีอาการเป็นไข้ตัวร้อนมือเท้าเย็น มีขั้นตอนดูแลเหมือนกับอาการลูกมีไข้ตัวร้อน สิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรทำเมื่อลูกมีไข้ควรเช็กอุณหภูมิของลูกน้อยก่อนว่าลูกมีไข้สูงหรือไม่ และควรลดความร้อนหรือลดไข้ให้ลูกน้อยให้เร็วที่สุด อย่าปล่อยให้ลูกมีไข้สูงเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้ลูกเกิดอาการชักจนเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ อีกทั้งควรกินยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ และเภสัชกร ไม่ควรเลือกซื้อยาให้ลูกกินเองเพราะอาจยิ่งเพิ่มอันตรายให้กับลูกน้อยได้

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- วัคซีนเด็กแรกเกิด สำคัญแค่ไหน ลูกน้อยต้องฉีดอะไรบ้าง
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกคอแข็งก็เดือน เด็กคอแข็งช้า คุณแม่ช่วยลูกน้อยได้อย่างไรบ้าง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท เป็นเพราะอะไร คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลแบบไหน
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่
- ลูกเป็นหวัดน้ำมูกไหลไม่หายสักที ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด
- ลูกตัวร้อนอย่างเดี๋ยวทำไงดี พร้อมวิธีสังเกตเมื่อลูกตัวร้อนไม่ทราบสาเหตุ
- ของใช้เด็กแรกเกิดก่อนคลอดดูเจ้าตัวเล็ก คุณแม่ต้องเตรียมอะไรบ้าง
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่

## อ้างอิง:

1. ลูกป่วยเป็นไข้อยู่ อย่าปล่อยให้จนป่วยเรื้อรัง, โรงพยาบาลพญาไท
2. เมื่อลูกน้อยมีไข้สูงตอนกลางคืน ต้องทำอย่างไร, โรงพยาบาลเปาโล
3. เมื่อลูกเป็นหวัด มีไข้ ดูแลอย่างไรให้หายดี?, โรงพยาบาลพญาไท
4. ไข้ในเด็ก อันตรายอย่างไร ?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. วิธีเช็ดตัว “ลดไข้” ที่ถูกต้อง ควรทำอย่างไร ?, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 5 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้