



10 เทคนิครับมือลูกเป็นหวัดหายใจ ไม่สะดวกและการติดเชื้อทางเดินหายใจ

บทความ

พ.ย. 13, 2024

6 นาที

เรียนรู้วิธีสร้างความสะอาดให้ลูก รู้จักจุลินทรีย์ LPR หนึ่งในจุลินทรีย์ที่พบในนมแม่ สร้างความแข็งแรง แม่มั่นใจ ลูกแข็งแรง พร้อมสร้างความเก่งได้ไม่มีสะดุด

ตรวจทานความถูกต้องโดย ศ.พญ.วันดี วราวิทย์

ในยุคที่มีทั้งฝุ่น โรคระบาด สภาพอากาศแปรปรวน เตี้ยวฝนตก เตี้ยวอากาศร้อน ส่งผลให้ลูกมี

อาการป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ ที่พบบ่อยคือลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก และในอนาคตจะเกิดอะไรขึ้นอีกก็ไม่มีใครทราบได้ ซึ่งภาวะเหล่านี้คุณพ่อคุณแม่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ใช่ไหมล่ะคะ จะดีกว่าไหม ถ้าคุณพ่อคุณแม่เตรียมร่างกายลูกให้แข็งแรง อันเป็นพื้นฐานของชีวิต เพื่อให้ลูกก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมของโลก และพร้อมดำเนินชีวิตแบบปกติใหม่ (new normal) โดยที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องมาเป็นกังวลว่าลูกจะป่วยง่ายหรือเปล่า มาสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งให้ลูก ด้วยการทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อลูกพร้อมรับมือกับความพลิกผันของสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ในอนาคตได้ตั้งแต่วันนี้



10 เทคนิครับมือ เมื่อลูกติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เป็นหวัดหายใจไม่สะดวก

1. ลูกสุขภาพดีดี ต้องกินครบ 5 หมู่

กินอาหารครบ 5 หมู่ ที่หลากหลายและสมดุล มีความสำคัญต่อการเติบโตและการพัฒนาการของลูกอย่างมาก เพราะโภชนาการที่ดีให้สารอาหารที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยเสริมพัฒนาการของลูกทั้งทางร่างกายและสมอง

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ลูกมีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากการเป็นหวัด หายใจไม่สะดวก นอกจากป้องกันไม่ให้เป็นหวัดและฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่แล้ว ควรให้ลูกได้กินอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน ซี ธรรมชาติ เนื่องจากวิตามิน ซี มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดไข้หวัด ช่วยทำให้อาการไม่รุนแรง และหายเร็วขึ้น วิตามิน ซี มีในผลไม้ เช่น ส้ม ฝรั่ง กีวี มะละกอ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และผักต่างๆ เช่น บร็อกโคลี ผักคะน้า เป็นต้น หรือในกรณีที่ลูกเป็นหวัด คุณแม่ควรให้เขากินอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และให้รับประทานในขณะที่อาหารยังอุ่นๆ จะช่วยลดอาการคัดจมูก เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เมนูซุ๊ป หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เค็มจัด หวานจัด หรืออาหารมันๆ ที่ย่อยยาก

2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

น้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 60-70 ของร่างกาย น้ำเป็นตัวกลางในการนำพาสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกาย หากลูกได้ดื่มน้ำเพียงพอต่อความต้องการ จะช่วยส่งเสริมอารมณ์แจ่มใส สดชื่น และสภาพจิตใจที่เบิกบาน ยิ่งไปกว่านั้น น้ำยังสามารถช่วยลดไข้ ลดความเหนียวของน้ำมูก และเสมหะ ซึ่งเมื่อระบายออกได้ง่ายขึ้น จึงช่วยลดอาการหายใจไม่สะดวกได้ ดังนั้นการให้ลูกดื่มน้ำอุ่น น้ำอุณหภูมิห้อง หรือน้ำผลไม้บ่อยๆ (ไม่ดื่มน้ำเย็น) จะช่วยชดเชยการสูญเสียทางเหงื่อ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ และยังเป็นตัวช่วยให้ร่างกายเย็นลง และการดื่มน้ำให้เพียงพอจะช่วยกำจัดของเสียออกทางปัสสาวะได้ด้วย

3. นอนหลับพักผ่อน ภูมิไม่หย่อน ร่างกายแข็งแรง

การนอน มีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งมากในเวลากลางคืน หลังจากที่หลับไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง ถ้านอนหลับไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้การหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง นอกจากนี้การนอนหลับยังช่วยร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ จะสังเกตได้ว่าถ้าช่วงใดที่ไม่สบาย ร่างกายจะส่งสัญญาณให้มีความต้องการนอนมากกว่าปกติ คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้นอนหลับพักผ่อนเยอะๆ เนื่องจากเวลาที่ลูกนอนหลับ สมองจัดระเบียบข้อมูลใหม่และร่างกายจะมีกระบวนการซ่อมแซม รักษาตัวเองให้หายจากอาการที่เกิดจากหวัดซึ่งมีเยื่อจมูกบวม หลังน้ำมูกออกมากุดกันโพรงจมูก เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกหายใจไม่สะดวกนั่นเอง

4. อุณหภูมิที่เหมาะสม

ในยุคปัจจุบันที่อากาศแปรปรวน เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝนตก ละอองฝนที่ตกใหม่ ๆ อาจมีเชื้อไวรัสและสารเคมีติดมาด้วย ฝนตกมักทำให้อากาศเย็นลง ถ้าลูกไม่แข็งแรงจะปรับตัวไม่ทันและหรือ รับเชื้อไวรัสที่มากับละอองฝน อาจส่งผลให้ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก

คุณพ่อคุณแม่ควรช่วยรักษาอุณหภูมิที่เหมาะสม ให้ลูกมีร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เช่น เตุริยม น้ำอุณหภูมิอุ่นๆ ให้ลูกอาบ และสระผม ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ลูกมีร่างกายที่อบอุ่นขึ้น หรือหากลูกเป็นไข้ ก็ควรเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นเพื่อให้หลอดเลือดขยายตัว เหงื่อออกได้ เป็นการระบายความร้อนด้วยวิธีการระเหยของน้ำ ร่วมกับใช้เจลเย็นหรือผ้าเย็นประคบตรงบริเวณหลอดเลือดใหญ่ผ่านๆ ความร้อนจากหลอดเลือดจะค่อยๆ เหนียวผ่านผิวหนังมาที่ประคบเย็นได้แก่ เช็ดบริเวณศีรษะ หน้าผาก ซอกคอ หลังหู รักแร้ ขาหนีบ และข้อพับ ขณะเช็ดตัวควรใช้ผ้าชุบน้ำที่อุ่น บิดให้หมาดจะลดไข้ได้เร็วขึ้น การเช็ดตัวให้เช็ดจากปลายมือและปลายเท้าสู่ลำตัวเพราะเป็นการเช็ดย้อนธรรมชาติให้เปิด ทำให้ระบายความร้อนดี ใช้เวลาราว 10-15 นาที แล้ว เช็ดตัวลูกให้แห้ง สวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ควรวัดไข้อีกครั้งหลังจากเช็ดตัวเสร็จแล้ว 30 นาที หากลูกกลับมาไข้สูงควรเช็ดตัวซ้ำอีกครั้งแล้วปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์เรื่องให้ยาลดไข้

5. ล้างมือก่อนกินข้าว

เรื่องสุขอนามัยที่สะอาดของลูกเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ต้องใส่ใจ ปลูกฝังการมีสุขอนามัยในเรื่องการรักษาความสะอาดร่างกาย เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน สระผม ตัดเล็บ ล้างมือ ฝึกให้ลูกทำเป็นนิสัย เพื่อป้องกันเชื้อโรคต่างๆ โดยเฉพาะมือ ที่เป็นพาหะสำคัญนำเชื้อโรคต่างๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี จึงเป็นวิธีป้องกันโรคที่ทำได้ง่าย สะดวก และประหยัด ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง การให้ลูกล้างมือก่อนกินอาหาร หรือก่อนหยิบของกินเข้าปาก ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจและทางเดินอาหารได้

6. อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก

ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก หรือลูกป่วย ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ที่ติดต่อกันทางละออง น้ำมูก น้ำลาย จากการไอ จาม หากอยู่ในที่ที่มีคนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ลูกที่ไม่แข็งแรงก็จะมีโอกาสติดเชื้อหวัดหรือติดเชื้อระบบทางเดินหายใจได้ง่ายขึ้น ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงพาลูกไปยังสถานที่คนเยอะๆ อากาศถ่ายเทไม่สะดวก หากจำเป็นที่ต้องไปพบปะคนเยอะๆ ควรเลือกสถานที่โปร่งๆ ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกขึ้น รวมไปถึงจัดบ้านให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก หมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ ก็จะช่วยกำจัดเชื้อไวรัสในบ้านได้

7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การให้ลูกได้ออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย และช่วยเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ให้ลูกเจริญเติบโตสมวัย มีจิตใจสดชื่น แจ่มใส รวมไปถึงกระตุ้นให้ลูกมีภูมิคุ้มกันที่ดีไม่ป่วยง่ายเช่น ป้องกันลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก เป็นต้น แต่ถ้าลูกมีอาการเป็นไข้ตัวร้อน ท้องเสีย ร่วง ไม่สบายอยู่ แนะนำให้งดการออกกำลังกายไปก่อนนะคะ

8. ลดน้ำมูก เคลียร์จมูกให้โล่ง ลูกหายใจสะดวกขึ้น

เมื่อลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก อันเกิดมาจากเยื่อบุจมูกบวม ปลดสารคัดหลั่งออกมาเป็นน้ำมูกอุดตันทางเดินหายใจในโพรงจมูก จนเกิดอาการคัดจมูก คุณพ่อคุณแม่ควรระบายน้ำมูกที่ค้างอยู่ในโพรงจมูกให้ลูก เพื่อไม่ให้เขารู้สึกอึดอัด ด้วยการใช้ผ้านุ่มๆ เช็ดน้ำมูก หรือม้วนปลายนิ้วเพื่อสอดเข้าไปในจมูกเพื่อซับน้ำมูกที่อุดตันอยู่ การแก้ไขน้ำมูกอุดตันทางเดินหายใจที่ได้ผลดีคือ หยอดจมูกด้วยน้ำเกลือ ให้น้ำมูกเหลวแล้ว ดูดออกด้วยลูกยาง หรือหลอดดูดน้ำมูกอย่างนุ่มนวล ถ้าหากลูกไม่ให้ความร่วมมือ ก็ไม่ควรบังคับนะคะ

9. ใส่เสื้อผ้าที่สบายตัว

เมื่อลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก แนะนำให้เลือกสวมเสื้อผ้าที่สบายตัวให้กับลูก เช่น ผ้าฝ้าย ไม่ควรสวมเสื้อยัด ผ้าสำลีที่มีความหนา หรือเสื้อและกางเกงขายาวนอกจากอากาศเย็น เพราะจะทำให้ร่างกายระบายความร้อนออกยาก หากเด็กมีเหงื่อออกมากควรเช็ดตัวและเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ให้ทุกครั้งและให้ดื่มน้ำเพิ่ม

10. ดูแลลูกตามคำแนะนำของแพทย์

เมื่อเห็นว่าลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก ร้องโยเย มีอาการซึม ดื่มนมหรือดื่มน้ำได้น้อย เบื่ออาหาร หากใช้มือแตะบริเวณหน้าผากและคอแล้วรู้สึกอุ่นๆ วัดไข้แล้วอยู่ระหว่าง 37.5- 38.0 องศาเซลเซียส (มีไข้ต่ำ) หรือมีไข้มากกว่า 38.0 องศาเซลเซียส หากดูแลอย่างถูกวิธีแล้ว ไข้ยังไม่ลดภายใน 48 ชั่วโมง ควรพาลูกไปพบแพทย์ แต่หากมีไข้มากกว่า 41.5 องศาเซลเซียส ต้องรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที หลังจากพบแพทย์แล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด จะช่วยให้ลูกหายป่วยได้เร็วขึ้น เช่น การให้ลูกกินยาตามปริมาณและตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง การพาลูกไปพบแพทย์เมื่อถึงเวลานัด เพื่อตรวจดูอาการ



ชวนให้รู้จัก LPR จุลินทรีย์สายสตรอง เสริมภูมิคุ้มกันแข็งแกร่ง สร้างร่างกายแข็งแรง

นอกจากเทคนิคข้างต้นแล้ว ขอชวนให้คุณแม่ได้รู้จัก LPR จุลินทรีย์สายสตรอง อีกหนึ่งตัวช่วยที่เสริมร่างกายให้ลูกแข็งแกร่ง LPR คือ โพรไบโอติกส์หรือจุลินทรีย์มีประโยชน์ที่พบในนมแม่ และพบได้ในโยเกิร์ตและนมบางชนิด จุลินทรีย์ LPR มีส่วนช่วยกระตุ้นทำให้เยื่อลำไส้ ทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมสารอาหารได้เต็มที่และยังกระตุ้นเนื้อเยื่อของระบบภูมิคุ้มกัน ลูกจะมีร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง เพราะระบบภูมิคุ้มกันของลูกกว่าร้อยละ 80 ถูกสร้างขึ้นในลำไส้ จุลินทรีย์ LPR ที่ทำหน้าที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันในลำไส้ คอยปกป้องผิวเยื่อลำไส้ และกระตุ้นการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อนำเหลืองได้เยื่อลำไส้ที่ทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกัน รักษาสุขภาพลำไส้ ยับยั้งการเจริญเติบโต และตรวจจับเชื้อก่อโรคที่เข้าสู่ร่างกายที่มากับอาหาร รวมถึงช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันที่เยื่อทางเดินหายใจส่วนบน ป้องกันไม่ให้เชื้อรุกรานเข้าสู่เยื่อทางเดินหายใจส่วนบน และยังกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวทำหน้าที่ในการกำจัดเชื้อก่อโรคได้ดีขึ้น ลดโอกาสการติดเชื้อ ดังนั้น จุลินทรีย์ LPR จึงช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพแข็งแรง ลดโอกาสการเจ็บป่วยในเด็ก รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงเรื่องการติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูก ควรให้ลูกน้อยได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อเลือกให้อาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย พร้อมให้ลูกได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เพียงเท่านี้ สมอของลูกพร้อมรับสิ่งกระตุ้นใหม่ๆ ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย มีพัฒนาการที่ดี พร้อมเรียนรู้รอบด้านได้อย่างไม่มีสะดุด

อ้างอิง

คลินิกโรคระบบทางเดินหายใจและนอนกรนในเด็ก, เมื่อลูกเป็นหวัด มีไข้ ดูแลอย่างไรให้หายดี, 24 มิถุนายน 2564, เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3xh4jvt>

สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับ, แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาโรคท้องร่วงเฉียบพลันในเด็ก, 24 มิ

พฤษภาคม 2564, เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/2U1GGYI>

อ.พญ.ลลิตยา ธรรมประทานกุล, การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, 24 มิถุนายน 2564, เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3dHFuAW>