ป้องกัน 5 โรคสุดฮิตของลูก! ด้วยการเสริมภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่ง

บทความ

พ.ย. 14, 2024

3นาที

สิ่งที่มาพร้อมกับฝนคือ ไวรัสที่ลอยอยู่ในอากาศ คุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมพร้อมรับมือ ทำความเข้าใจสาเหตุของ5โรคสุดฮิตที่แฝงตัวมากับสายฝน ที่ทำให้เด็กๆ เจ็บป่วยมากที่สุด

ตรวจสอบข้อมูลทางวิชาการโดย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พรเทพ ตั่นเผ่าพงษ์

ทำความรู้จัก LPR หนึ่งในจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ที่พบในนมแม่

สิ่งที่มาพร้อมกับฝนคือ ไวรัสที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม คุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมพร้อมรับมือ ทำความเข้าใจสาเหตุของ 5 โรคสุดฮิตที่พบบ่อยมากขึ้นในฤดูฝนที่ทำให้เด็ก ๆ เจ็บป่วยได้

โดยเด็กในวัย 1 ปีขึ้นไปเริ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ และมักจะสัมผัสจับต้องสิ่งของที่อยู่รอบตัว แล้วเอามือไปขยี้ตา เกาจมูก หรือดูดนิ้วมือ ซึ่งทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากเด็กยังมีระบบภูมิคุ้มกันที่ไม่สมบูรณ์ เรามาดู 5 โรคสุดฮิตที่เกิดจากไวรัสที่มักแฝงตัวมากับสายฝน ทำให้เด็ก ๆ เจ็บป่วยได้บ่อย เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่พร้อมรับมือกัน

1.ไข้เลือดออก เป็นโรคที่ต้องเฝ้าระวังในช่วงฤดูฝน โดยโรคไข้เลือดออกสามารถเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ แนะนำว่าให้ดูแลรอบบริเวณบ้านอย่าให้มีบริเวณน้ำขัง ซึ่งจะทำให้ยุงลายไม่มีที่วางไข่

2.ไข้หวัดใหญ่ มีทั้งสายพันธุ์ A และสายพันธุ์ B แนะนำให้ล้างมือให้สะอาดก่อนทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัยเวลาที่อยู่ในที่ชุมชน เนื่องจากเชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อกันได้ทางน้ำลาย การไอ จาม สิ่งที่สำคัญอีกประการคือ การพาลูกไปรับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี

3.ไข้หวัด เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่หลากหลาย ซึ่งเด็กมักจะติดโรคผ่านทางน้ำมูก น้ำลาย ไอ จาม โดยอาจมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูกใส แนะนำให้ลูกพักผ่อนมาก ๆ ทานอาหารที่มีประโยชน์ และควรป้องกันการติดเชื้อหวัดด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างสม่ำเสมอ

4.โรคมือเท้าปาก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสในกลุ่มเอนเทอโรไวรัส (enterovirus) ซึ่งจะติดต่อได้จากการสัมผัสน้ำลาย น้ำมูก อุจจาระ ละอองจากการไอ จาม การใช้ภาชนะร่วมกัน การป้องกันเบื้องต้นทำได้โดยการล้างมืออย่างสม่ำเสมอ พิจารณาให้ลูกหยุดโรงเรียนหากพบว่ามีเพื่อนร่วมชั้นป่วยหลายคน เพื่อลดการรับเชื้อและการแพร่กระจายของโรค

5.ท้องเสีย มักเกิดจากเชื้อโรคที่ปะปนมากับอาหารหรือน้ำดื่ม เมื่อเด็กกินเข้าไปอาจทำให้เด็กเกิดอาการท้องร่วง อาเจียน ปวดท้อง มีข้อแนะนำว่าควรล้างทำความสะอาดวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหาร ผัก ผลไม้ ให้สะอาด ปรุงอาหารสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และให้เด็กล้างมือให้สะอาดก่อนหยิบกินอาหาร จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการท้องร่วงจากการติดเชื้อได้

ถ้าร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันก็ต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ได้ และเวลาที่ลูกไม่สบายยังถือเป็นการตัดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ดังนั้น หากคุณพ่อคุณแม่ไม่อยากให้ลูกป่วยจากโรคที่มาพร้อมฤดูฝน ควรส่งเสริมให้ลูกมีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และกินอาหารที่มีประโยชน์ ได้รับโภชนาการที่เหมาะสม ร่วมกับพิจารณาเสริมด้วยอาหารที่มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เช่น LPR ที่พบในนมแม่ ในโยเกิร์ต นมเปรี้ยวและนมบางชนิด
โดยจุลินทรีย์ดังกล่าวมีประโยชน์ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน อาจช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อในทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ

มารู้จัก LPR จุลินทรีย์สายสตรอง

LPR คือ จุลินทรีย์ที่มีประโยนชน์ที่พบในนมแม่ โยเกิร์ต และนมบางชนิด ทำหน้าที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย คอยปกป้องผิวเยื่อบุลำไส้ และกระตุ้นการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อน้ำเหลืองใต้เยื่อบุลำไส้ และเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายก็จะตอบสนองโดยการสร้างภูมิคุ้มกันมาทำลายสิ่งแปลกปลอมนั้นออกไป

LPR หนึ่งในจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ที่พบในนมแม่ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้เด็ก ลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อทางระบบหายใจและระบบทางเดินอาหาร ซึ่งภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งจะช่วยป้องกันโรคที่มักจะเกิดขึ้นกับเด็กได้

จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ชื่อ LPR เป็นอีกตัวช่วยหนึ่งที่ช่วยให้เด็กมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และเมื่อเด็กไม่เจ็บป่วย สมองก็พร้อมเรียนรู้ในทุก ๆ วัน เด็กยุคนี้ต้องสตรองร่างกายแข็งแกร่ง มีความเก่งเฉพาะตัวที่ช่วยให้พร้อมสู่โลกอนาคต

แน่นอนว่าเรื่องโรคภัยเป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่คุณพ่อคุณแม่สามารถสร้างความสตรองให้ลูกพร้อมทั้งความแข็งแกร่งของร่างกาย และสมอง ด้วยการให้ลูกได้รับโภชนาการครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
ที่สำคัญควรให้ลูกได้รับโภชนาการที่เหมาะสม พิจารณาเสริมด้วยอาหารที่มีจุลินทรีย์ทีมีประโยชน์ เช่น LPR ที่พบในนมแม่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยวและนมบางชนิดอีกด้วย

#LPR #ลูกสตรองพร้อมทั้งแกร่งและเก่ง ขอบคุณข้อมูลจาก : www.amarinbabyandkids.com