



# รู้จริงเรื่องระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อย

บทความ

พ.ย. 14, 2024

4 นาที

แต่ละวันลูกน้อยอยู่ท่ามกลาง “เชื้อโรค” ที่พยายามบุกรุกเข้าสู่ร่างกาย “ระบบภูมิคุ้มกัน” ที่พยายามอย่างเต็มที่ในการป้องกันและปกป้องลูกน้อยจากการติดเชื้อเหล่านั้น

แต่เชื้อโรคมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นอากาศ น้ำ อาหาร พื้นผิววัตถุต่างๆ หรือบนผิวหนัง เส้นผม และส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงผู้คนรอบข้าง สัตว์ และแมลง ฯลฯ ที่ลื่นแล้วแต่เป็นพาหะนำพาเชื้อโรคต่างๆ มายังลูกน้อยได้



ขณะที่ลูกน้อยยังแข็งแรง สดใสร่าเริง และเล่นสนุก เขามีโอกาสที่จะได้รับเชื้อโรคตลอดเวลา แต่คุณพ่อ-คุณแม่ไม่ต้องกังวลไป เพราะการติดเชื้อในวัยเด็กส่วนใหญ่มักแสดงอาการเพียงเล็กน้อย นอกจากนี้ การได้รับเชื้อโรคบ้างก็เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่จำเป็นในการช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของลูกพัฒนาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## วิธีจัดการกับเชื้อโรคต่างๆ

ระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อยประกอบด้วยเครือข่ายของเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะที่ซับซ้อน ซึ่งทำงานร่วมกันเพื่อช่วยปกป้องร่างกายจากการติดเชื้อ แต่ทหารเหล่านี้ทำหน้าที่ในการตรวจหาเชื้อโรค และฆ่าเชื้อโรคต่างๆ เป็นเซลล์จำเพาะที่พบอยู่ในเลือด ในช่วงตั้งครรภ์และช่วงที่ให้นมลูกน้อย ร่างกายของคุณแม่จะส่งผ่านเซลล์เหล่านี้ที่เรียกว่า “แอนติบอดี” ให้แก่ลูกน้อย ซึ่งช่วยปกป้องเขาได้ในช่วง 4-5 เดือนแรกหลังคลอด หลังจากนั้น “ภูมิคุ้มกันจากแม่” จะค่อยๆ หดไปในที่สุด ซึ่งทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายจนกว่าจะมีอายุได้ 2 ปี

อย่างไรก็ตาม การที่ร่างกายได้รับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่หลากหลายจะช่วยให้ร่างกายของลูกสร้างแอนติบอดีและเม็ดเลือดขาวเองได้ รวมถึงจดจำวิธีต่อสู้กับเหล่าจุลินทรีย์ก่อโรคต่างๆ เมื่อเขาโตขึ้น เพราะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายจึงจำเป็นต้องใช้เวลาพอสมควร ก่อนที่จะถึงช่วงเวลาที่คุณแม่มีโอกาสรักษาป่วยรุนแรงกว่าคนทั่วไป เช่น เมื่อเป็นหวัดลูกจะจามและไอมากกว่าผู้ใหญ่ ซึ่งแสดงว่าระบบภูมิคุ้มกันของเขากำลังเรียนรู้วิธีการกับไวรัสต่างๆ นั้นเอง

## ลดโอกาสการติดเชื้อ เร่งการฟื้นตัวของร่างกาย

เพราะช่วงที่ลูกป่วยเป็นเวลาที่ไม่น่าสนุกเอาเสียเลย เรามีเคล็ดลับง่ายๆ มาฝากคุณพ่อ-คุณแม่ เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อให้ได้มากที่สุด และลดความเสี่ยงจากผลของการติดเชื้อที่จะเกิดขึ้น



### ❑ ผักผลไม้รักษาความสะอาดให้ลูก

ไม่เพียงการทำความสะอาดบ้านด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเท่านั้น เรื่องของความสะอาดจำเป็นต้องใช้กับทุกสิ่ง โดยเฉพาะกับของเล่น แก้วน้ำ ถ้วยชาม ช้อนส้อม และพื้นผิวของวัตถุต่างๆ ที่ลูกมีโอกาสสัมผัส นอกจากการอาบน้ำเป็นประจำ คุณแม่ต้องปลุกฝังนิสัยการล้างมือบ่อยๆ ให้กับลูกด้วย แนะนำวิธีการไอหรือจามให้กับคนในบ้าน โดยการหันหน้าไปที่แขนเสื้อบริเวณข้อศอกของตัวเอง ทิ้งกระดาษชำระให้มิดชิด วิธีการเหล่านี้จะช่วยยับยั้งการติดเชื้อมากขึ้นในบ้านได้

### ❑ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก

ภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงช่วยต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ได้ หรืออย่างน้อยก็สามารถช่วยให้หายป่วยเร็วขึ้น การให้อาหารเสริมอย่างเหมาะสมและกินอาหารที่หลากหลายและสมดุลช่วยให้เขาได้รับพลังงานและสารอาหารที่ช่วยให้เขามีสุขภาพที่ดี

### ❑ วัคซีนป้องกันโรคจำเป็นสำหรับลูกน้อย

การติดเชื้อมีทั้งที่เป็นอันตรายต่างๆ อาจทำให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้ บ่อยครั้งที่การรักษาโรคมักค่าใช้จ่ายสูง ลูกต้องได้รับความเจ็บปวด และต้องรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลเป็นเวลานาน เนื่องจากโรคเหล่านี้มีฤทธิ์รุนแรงเกินกว่าระบบภูมิคุ้มกันของลูกจะรับมือได้ ควรให้ลูกได้รับวัคซีนที่จำเป็นในช่วงวัยที่เหมาะสม เพราะการฉีดวัคซีนเป็นการฉีดเอาเชื้อที่มีฤทธิ์อ่อน หรือเชื้อที่ตายแล้วเข้าไปยังร่างกายของลูก ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันมีการตอบสนองโดยสร้างแอนติบอดีเพื่อจัดการกับเชื้อโรคเหล่านี้ เด็กๆ จึงจำเป็นต้องได้รับวัคซีนจำเป็นให้ครบถ้วนตามที่สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทยแนะนำ (รวมทั้งการฉีดกระตุ้นด้วย) ทั้งยังมีวัคซีนเสริมอื่นๆ ที่คุณแม่สามารถให้ลูกฉีดเพิ่มเติมได้ ซึ่งคุณแม่สามารถสอบถามแพทย์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

คลิกเพื่ออ่านบทความเพิ่มเติม “3 พฤติกรรมที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลูกน้อยอ่อนแอ”

### Reference

1 <http://www.patient.co.uk/health/Gastroenteritis-in-Children.htm>

2 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2839418/>

3 Mohan R, Koebnick C, Schildt J et al. Effects of Bifidobacterium lactis Bb12 supplementation on intestinal microbiota of preterm infants: a double-blind, placebo-controlled, randomized study. J Clin Microbiol 2006

4 Langhendries JP, Detry J, Van Hees J et al. Effect of a fermented infant formula containing viable bifidobacteria on the fecal flora composition and pH of healthy full-term infants. J Ped Gastroenterol

Nutr 1995; 21: 177-181

5 Fukushima Y, Kawata Y, Hara H et al. Effect of a probiotic formula on intestinal immunoglobulin Z production in healthy children. Int J Food Microbiol 1998; 42: 39-44.