



ระวัง ! 5 โรคที่มากับหน้าร้อนของเด็ก ๆ

เข้าสู่หน้าร้อนแล้ว บรรยากาศซัมเมอร์แบบนี้เหมาะกับการพาลูกน้อยออกไปท่องเที่ยวเพื่อเรียนรู้โลกกว้าง แต่ก็ต้องระวังกันด้วย เพราะอาจจะมี โรคที่มากับหน้าร้อน ผ่างมาตามอากาศและอาหารที่ลูกกินเข้าไป ทำให้ลูกป่วยและติดโรคต่าง ๆ มาได้ง่ายด้วย แต่จะมีโรคอะไรบ้างที่เด็ก ๆ เป็นกันบ่อยในหน้าร้อนแบบนี้ และจะป้องกันได้หรือไม่ มาดูคำตอบกัน



1. โรคผิวหนัง ผด ผื่นคัน

สาเหตุ ที่เด็กเล็กเป็นผดผื่นร้อนขึ้นได้ง่าย เกิดจากเมื่ออยู่ในอากาศร้อนมาก ๆ ต่อมาเหงื่อจะระบายความร้อนออกมาเป็นเหงื่อ แต่ด้วยต่อมเหงื่อของเด็ก ยังมีการทำงานได้ไม่ดีมากนักก็อาจเกิดการอุดตัน และทำให้เกิดเป็นตุ่มน้ำใส ๆ หรือเป็นผดผื่นคันขึ้นมาได้นั่นเอง

ลักษณะอาการ คือ เป็นตุ่มใส ๆ กระจายทั่วผิวหนัง มักเกิดบริเวณที่ผิวลูกบอบบาง เช่น หน้าผาก หน้าอก ข้อพับแขน ขา ก้น หลัง และมีอาการคัน โดยลักษณะผื่นแบ่งได้เป็น 3 แบบ คือ ผดใส เกิดจากการอุดตันที่ผิวหนังชั้นนอก ส่วนใหญ่พบในเด็กทารก ผดแดง เกิดจากการอุดตันที่ผิวหนังชั้นกลาง ผดสีขุ่น เกิดจากการอุดตันที่ชั้นผิวหนังแท้ แต่พบได้น้อย

การดูแลป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการพาลูกออกไปเดินเล่นในช่วงเวลาที่อากาศร้อนจัด
- อาบน้ำเพื่อช่วยระบายความร้อน จะช่วยให้ผิวลูกสดชื่นขึ้น ไม่เหนียวเหนอะหนะ
- เช็ดตัวบ่อยขึ้น เพื่อไม่ให้ผิวเกิดการอักเสบ โดยเฉพาะบริเวณซอกแขน ซอก คอ ก้น
- ใช้น้ำเย็นเช็ดบริเวณที่มีผดผื่นขึ้น จะช่วยบรรเทาอาการคันให้ลูกได้

- ตัดเล็บลูกให้สั้น เพื่อป้องกันการเกาจนเกิดแผลลอกอักเสบ และอาจทำให้ติดเชื้อที่ผิวหนังได้
- สวมใส่เสื้อผ้าบาง ๆ หลวม ๆ ให้สบาย และระบายอากาศได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย
- จัดสถานที่ในบ้านให้ปลอดโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก มีลมพัด จะช่วยให้อากาศในบ้านเย็นสบายขึ้น



2. โรคท้องร่วง

สาเหตุ มาจากเด็ก ๆ อาจไปกินอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส โรต้า เชื้อไวรัสโปรโตซัวปรสิต หรือหนอนพยาธิ มาได้ ซึ่งเชื้อเหล่านี้เจริญเติบโตได้ดีในหน้าร้อน บางทีเด็ก ๆ ออกไปเล่นข้างนอก เอามือไปจับสิ่งต่าง ๆ มา แล้วเอามือเข้าปากก็ทำให้ติดเชื้อมาได้ง่าย ๆ

ลักษณะอาการ คือ มีอาการถ่ายเหลววันละ 3 ครั้ง หรืออาจมากกว่า บางครั้งอาจมีมูกเลือดปน อาเจียน กินอาหารได้น้อย รู้สึกหิว น้ามมากกว่าปกติ และมีไข้สูงร่วมด้วย

การดูแลป้องกัน

- กินอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง ไม่กินอาหารค้างคืน หรือมีแมลงวันตอม
- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังจากเล่นเสร็จ
- ไม่ใช่ของใช้ร่วมกับผู้อื่น ควรเตรียมของใช้ส่วนตัวให้ลูกโดยเฉพาะ
- ทำความสะอาดของเล่น ของใช้ ที่เด็กสามารถเอาเข้าปากได้เป็นประจำ
- ดื่มน้ำสะอาด ไม่มีสิ่งเจือปน และเป็นน้ำที่อยู่ในภาชนะที่ปิดมิดชิด

- ไม่ควรให้ดื่มนมที่ค้างคืน หรือเปิดฝาทิ้งไว้ เพราะอากาศร้อนจะทำให้นมบูดง่าย ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- ให้ดื่มน้ำเกลือแร่แทนน้ำ เพื่อชดเชยที่ร่างกายสูญเสียไป
- ถ้าลูกยังถ่ายเหลวและอาเจียนทั้งวัน บวกกับมีไข้สูงตลอด ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



3. โรคลมแดด

สาเหตุ เกิดจากร่างกายไม่สามารถปรับตัวกับความร้อนที่เกิดขึ้น ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น และไม่สามารถกำจัดความร้อนออกจากร่างกายได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ขอบวิ้งกลางแดด อยู่กลางแดดเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่าย ร่างกายปรับตัวไม่ทัน อุณหภูมิในร่างกายสูง ส่งผลกับการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงระบบประสาท อวัยวะต่าง ๆ ทำงานล้มเหลว และเสียชีวิตได้

ลักษณะอาการ คือ ตัวร้อนจัด อุณหภูมิในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อยู่กลางแดดแต่ไม่มีเหงื่อออก รู้สึกมึนงง กระสับกระส่าย สับสน และอาจชักเกร็ง หดสติได้ ความดันเลือดลดลงเรื่อย ๆ และส่งผลให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว

การดูแลป้องกัน

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ยิ่งวันนั้นเด็ก ๆ ต้องไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรพกขวดน้ำติดตัว และให้จิบน้ำบ่อย ๆ
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งนาน ๆ หากร้อนมากควรหลบเข้ามาอยู่ในที่ร่ม และมีอากาศถ่ายเทสะดวกก่อน





ระวัง ! 5 โรคที่มากับหน้าร้อนของเด็ก ๆ (ต่อ)

- สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี มีขนาดหลวม ๆ ไม่รัดแน่นจนเกินไป
- ใส่หมวกทุกครั้งที่ออกกลางแจ้ง
- ใช้ผ้าชุบน้ำค่อยเช็ดตัวลูกเสมอ จะช่วยระบายความร้อน ทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นได้
- หลีกเลี่ยงการพาลูกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- หากลูกมีอาการตัวร้อน ปากแห้ง ร้องไห้แฉะ ควรรีบพาเข้าที่ร่ม มีลมพัด ให้ดื่มน้ำ หรือเช็ดตัวด้วยผ้าเย็น จะช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย และทำให้รู้สึกสบายตัวมากขึ้น



4. โรคไข้หวัด

สาเหตุ ช่วงหน้าร้อนเป็นช่วงที่เชื้อไวรัสระบาดและทำให้เด็ก ๆ เสี่ยงติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากภูมิคุ้มกันร่างกายยังน้อยอยู่ ยิ่งในเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้จะยิ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้มากขึ้น และอาจป่วยเป็นหวัดเรื้อรังจนเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ไช้นัส หูชั้นกลางอักเสบตามมาได้ ซึ่งโรคหวัดเกิดจากการติดต่อหรือสัมผัสโดยตรงกับน้ำมูก น้ำลาย การไอ จามรดกัน หรือสัมผัสกับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ของผู้ป่วย รวมถึงการดื่มน้ำและรับประทานอาหารในภาชนะเดียวกันด้วย

ลักษณะอาการ คือ มีน้ำมูกใส ๆ คัดจมูก จามบ่อย ปวดศีรษะ มีอาการคันเนื้อคันตัว มีไข้สูง และอาจมีอาการไอตามมาทีหลังได้ ปกติแล้วอาการหวัดจะเป็นไม่เกิน 3-7 วัน แล้วอาการจะหายไปเอง แต่ถ้าไม่หาย ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

การดูแลป้องกัน

- ไม่ควรให้เด็ก ๆ อยู่ใกล้ผู้ป่วย หากมีผู้ป่วยในบ้าน ควรแยกห้องกันอยู่ก่อนจนกว่าจะหายดี
- ไม่ควรไปสถานที่แออัด เพราะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค ทำให้เด็ก ๆ ติดเชื้อง่าย
- หากเด็ก ๆ เป็นหวัด มีไข้ ควรเช็ดตัวทุก 2-3 ชั่วโมง และรักษาความอบอุ่นของร่างกาย ด้วยการห่มผ้า ไม่อาบน้ำเย็น และไม่อยู่ในห้องที่อุณหภูมิเย็นเกินไป
- หากมีน้ำมูกเหนียว ควรทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือ หรือล้างจมูกอย่างถูกวิธี
- หลีกเลี่ยงควันและไอเย็นจัด เพราะอาจไปกระตุ้นให้เด็ก ๆ ยิ่งมีอาการไอมากขึ้นได้
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ให้เด็ก ๆ นอนหลับให้เพียงพอ จะช่วยให้หายจากหวัดเร็วขึ้น



5. โรคพิษสุนัขบ้า

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส เรบีส ที่มาจากการโดนสุนัข แมว หรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ข่วน หรือแม้แต่ น้ำลายของสุนัขที่มีเชื้อมาโดนบริเวณแผลของเราทำให้ติดเชื้อได้ แม้โรคนี้จะดูไกลตัวและมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย แต่ข้อควรระวังคือ เป็นโรคที่ไม่มีทางรักษา หากติดเชื้อมาแล้วมีโอกาสเสียชีวิตได้ สำหรับเด็ก ๆ ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะเด็ก ๆ ชอบเล่นกับสุนัข แมว และบางทีอาจโดนกัด หรือโดนข่วนมาโดยที่พ่อแม่ไม่รู้ และอาจทำให้ติดเชื้อมาได้

ลักษณะอาการ คือ หากติดเชื้อมาแล้วจะมีอาการแสดงออกภายใน 1-2 สัปดาห์ หรือเชื้ออาจจะซ่อนอยู่เป็นปีแล้วค่อยแสดงอาการ

ออกมาได้ ซึ่งหลังจากเชื้อแสดงอาการออกมาแล้ว ภายใน 2-3 วัน จะมีอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัว มีไข้ คันหรือปวดบริเวณรอยที่ถูกกัดหรือข่วน ต่อมาจะมีอาการหงุดหงิด กระสับกระส่าย มีอาการตื่นเต้นและไวต่อสิ่งเร้ารอบตัว เริ่มไม่ชอบแสง มีน้ำลายไหล กล้ามเนื้อคอกระตุกเกร็ง กลืนอาหารหรือน้ำไม่ได้ มีอาการกลัวน้ำ และเริ่มไม่มีสติ เพ้อคลั่ง สลับกับอาการสงบ ชักเกร็ง กล้ามเนื้อเป็นอัมพาต ระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิต เป็นอาการที่น่ากลัวเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรักษาไม่ได้ ทางที่ดีคุณพ่อคุณแม่ควรระวังและป้องกันไว้ก่อนดีกว่า

การดูแลป้องกัน

- ควรนำน้องหมา น้องแมวไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าปีละครั้ง โดยเริ่มฉีดได้เมื่อสัตว์เลี้ยงอายุ 2-4 เดือน
- ไม่ควรให้เด็ก ๆ ไปเล่นกับสุนัขและแมวจรจัด หรือไม่มีเจ้าของ
- หากสังเกตเห็นรอยกัดหรือรอยข่วนบนตัวเด็ก ให้รีบล้างแผลด้วยน้ำสบู่หลาย ๆ ครั้ง แล้วใส่ยารักษาแผลสดทันที
- ควรพาลูกไปฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าให้เร็วที่สุด และฉีดให้ครบตามที่แพทย์นัด เพียงเท่านี้ก็ช่วยป้องกันลูกน้อยจากการติดเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าได้แล้ว

แม้หน้าร้อนจะเป็นบรรยากาศที่มีสีสันเหมาะกับการพาเด็ก ๆ และครอบครัวไปเที่ยว แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องระวังโรคที่มากับหน้าร้อนให้ลูกด้วย เพราะถ้าลูกป่วยขึ้นมา ก็จะทำให้การเที่ยวหมดสนุกได้ ดังนั้นควรระวังและหาวิธีดูแลป้องกันโรคต่าง ๆ ไว้ก่อนดีกว่า เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อยตลอดหน้าร้อนนี้



ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ขุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา// www.kapook.com

