



อย่าประมาทหวัด ไอ

ไอ คัดจมูกเป็นหวัด เจ็บคอและน้ำมูกไหล เป็นอาการป่วยที่พบได้บ่อย ๆ ในเด็ก ส่วนใหญ่มักไม่รุนแรง แต่ในบางรายอาการเหล่านี้โดยเฉพาะการไอก็เป็นสัญญาณอันตราย บ่งบอกว่าเด็กอาจเจ็บป่วยเป็นโรคที่ร้ายแรงมากกว่าหวัดธรรมดา เช่น ปอดบวม การติดเชื้อในกระแสเลือด ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค ฯลฯ ปอดบวมเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของเด็กหนึ่งในห้าคนที่เสียชีวิตก่อนอายุ ๕ ปี

ในแต่ละปีมีเด็กชายและหญิงอายุ ๐-๕ ปีทั่วโลก เสียชีวิตจากโรคปอดบวมถึง ๒ ล้านคน ซึ่งมากกว่าที่ตายจากโรคเอดส์และมาเลเรีย สำหรับประเทศไทย โรคปอดบวมเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี เช่นกัน

เด็กทุกคนทั้งหญิงและชายมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับการบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ เพื่อการตรวจวินิจฉัยได้แม่นยำ และได้รับการรักษาอย่างถูกต้องก่อนที่จะสายเกินไป ดังนั้น เมื่อพบเด็กมีอาการหวัด ไอ พ่อ แม่ ผู้ดูแล ครู จึงควรเอาใจใส่ สังเกตอาการ ดูแลอย่างใกล้ชิด อย่าได้ประมาท จะได้รับพาเด็กไปรับการตรวจรักษาทันที ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง

นอกจากนี้ ทุกคนควรช่วยกันลดการแพร่เชื้อโดยใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมสำหรับ แยกใช้ภาชนะ ล้างมือ และทำความสะอาดอย่างถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ เมื่อมีอาการเป็นหวัด ไอ จาม ให้ใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก และแยกทิ้งขยะติดเชื้อในถุงที่มีฉลาก

ข้อมูลสนับสนุน

๑. เมื่อเด็กเป็นหวัดหรือไอ ควรทำให้ร่างกายเด็กอบอุ่น และชวนให้เด็กกินอาหารและดื่มน้ำให้มากเท่าที่จะทำได้

๒. ในบางครั้ง การไอเป็นสัญญาณอันตราย ถ้าเด็กมีอาการหายใจเร็วหรือหอบเหนื่อยร่วมด้วย มีไข้ตัวร้อน หรือซึม บ่งบอกว่าเด็กป่วยมีการติดเชื้อที่ปอด เป็นโรคปอดบวมรุนแรง ที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ พ่อ แม่จึงควรรีบพาเด็กที่ไอและมีอาการหายใจลำบากไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยด่วน

๓. ครอบครัวสามารถป้องกันเด็กจากโรคปอดบวมได้ โดยสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ในช่วงอายุ ๖ เดือนแรก ให้เด็กทุกคนได้กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ และพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีนตามกำหนดที่สถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน

๔. เด็กที่มีอาการไอเรื้อรังนานเกิน ๒ สัปดาห์ ควรรีบพาไปปรึกษาแพทย์ เพราะเด็กอาจมีโรคทางเดินหายใจ รุนแรงหรือเรื้อรังได้

๕. เด็กและหญิงมีครรภ์ที่สัมผัสกับควันบุหรี่ หรือควันจากเตาไฟจะมีความเสี่ยงต่อโรคปอดมากขึ้น

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. เมื่อเด็กเป็นหวัดหรือไอ ควรทำให้ร่างกายเด็กอบอุ่น และชวนให้เด็กกินอาหารและดื่มน้ำให้มากเท่าที่จะทำได้

- ๑.๑ ทารกและเด็กเล็กจะสูญเสียความร้อนจากร่างกายได้ โดยง่าย ดังนั้น เมื่อเด็กเป็นหวัดหรือไอ พ่อแม่จึงควรทำให้ร่างกายของเด็กอบอุ่นอยู่เสมอ โดยให้ใส่เสื้อ ห่มผ้า ไม่ปล่อยให้โกรกลม
- ๑.๒ เด็กที่เป็นหวัด ไอ เจ็บคอแต่ยังหายใจเป็นปกติ พ่อแม่อาจดูแลเด็กที่บ้าน และเด็กอาจหายได้โดยไม่ต้องกินยา เพียงแต่รักษาร่างกายให้อบอุ่นพอสมควร อย่าห่มผ้าหนาอบจนร้อนเกินไป เพราะอาจทำให้เด็กชกจากไข้สูง และให้เด็กดื่มน้ำและกินอาหารให้เต็มที่เท่าที่เด็กกินได้ ควรใช้ยาที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำเท่านั้น ไม่ควรซื้อยาให้กินเอง
- ๑.๓ ถ้าเด็กเป็นไข้ตัวร้อน ควรเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดาจนไข้ลด สำหรับพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคมาลาเรีย หรือ ไข้หวัดใหญ่ พ่อแม่ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีที่เด็กเป็นไข้
- ๑.๔ ควรดูแลทำความสะอาดช่องจมูกของเด็กที่มีอาการหวัด น้ำมูกไหล ไอ ให้โล่ง โดยเฉพาะก่อนกินอาหารหรือ ก่อนนอน วิธีหนึ่ง ที่ได้ผลและทำได้เองที่บ้าน คือการเอาผ้าหรือกระดาษนุ่มชุบน้ำสุกพันปลายไม้เช็ดเอาน้ำมูกและ ส่วนที่แห้งกรังออก หรือ อาจ ใช้น้ำเกลือปลอดเชื้อล้างจมูกก็ได้ บรรยากาศที่มีความชื้นพอประมาณจะช่วยให้การหายใจสบายขึ้น ดังนั้นในพื้นที่แห้งแล้ง ความชื้นต่ำ ผู้ใหญ่สามารถเอาน้ำอุ่นใส่ชามให้เด็กหายใจเอาไอน้ำเข้าไป ทำให้สบายขึ้นได้ แต่ต้องคอยระวังดูแลให้ปลอดภัย และไม่ใช้น้ำเดือดๆ
- ๑.๕ เด็กที่ยังกินนมแม่อยู่ อาจดื่มนมได้น้อยลงในช่วงนี้ แม่ควรกระตุ้นให้เด็กดื่มนมแม่ต่อไป เนื่องจากในน้ำนมแม่มีสารอาหารและภูมิคุ้มกันช่วย ให้เด็กสามารถต่อสู้กับความเจ็บป่วยได้และยังช่วยให้เด็กเจริญเติบโตได้ดี แต่ถ้าเด็กดื่มนมไม่ได้ แม่สามารถบีบน้ำนมจากเต้านมใส่แก้วสะอาดแล้วค่อยๆป้อนให้ลูก
- ๑.๖ ในช่วงป่วย สำหรับเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ ควรกระตุ้นให้เด็กกินอาหารอ่อนและดื่มน้ำที่ละน้อยและบ่อยๆ เมื่อเด็กหายป่วย ให้เสริมอาหารอีกหนึ่งมื้อเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษทุกวันอย่างน้อยนาน ๑ สัปดาห์ เพื่อจะได้ชดเชยส่วนที่ขาดไป เด็กจะฟื้นตัวได้เร็วและการเจริญเติบโตของเด็กจะได้ไม่ถูกระทบกระเทือนนานเกินไป
- ๑.๗ เนื่องจากหวัดและไอสามารถติดต่อกันได้ง่าย ดังนั้น ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการ ไอ จาม หรือบ้วนน้ำลายใกล้ๆเด็ก การไอและ จามจะมีละอองน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะที่มีเชื้อโรคแพร่กระจายออกมา ถ้ามีการติดเชื้ออยู่ ก็จะเกิดการติดต่อทางลมหายใจ ไปยังผู้รอบข้างได้โดยง่าย เช่นเดียวกับการสังน้ำมูก พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และครู จึงควรใช้ผ้าปิดปากทุกครั้งเมื่อ ไอ จาม และ ทำความสะอาดผ้า หากใช้มือป้อง มือเปื้อนแล้วต้องรีบล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ และแยกเด็กที่ป่วยชั่วคราว การทำเช่นนี้ จะช่วยลดการแพร่เชื้อ ช่วยสร้างพฤติกรรมสุขภาพ จิตสำนึกห่วงใยคนรอบข้าง และเป็นแบบอย่างในการฝึกมารยาทที่ดี ให้แก่เด็กทุกคนทั้งที่ป่วยและไม่ป่วย

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. ในบางครั้ง การไอเป็นสัญญาณอันตราย ถ้าเด็กมีอาการหายใจเร็วหรือหอบเหนื่อยร่วมด้วย มีไข้ตัวร้อนหรือซึม บ่งบอกว่าเด็กป่วยมีการติดเชื้อที่ปอด เป็นโรคปอดบวมรุนแรง ที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ พ่อแม่จึงควรรีบพาเด็กที่ไอและมีอาการหายใจลำบากไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยด่วน

๒.๑ ถึงแม้ว่าอาการไอ เป็นหวัด เจ็บคอ ตัวร้อน และมีน้ำมูก ส่วนใหญ่มักหายได้เองหรือโดยการรักษาตามอาการ แต่บางครั้งอาการไอและไข้ตัวร้อนก็เป็นสัญญาณแสดงว่าเด็กอาจเป็นปอดบวม โรคติดเชื้อในเลือด วัณโรคปอด ฯลฯ ซึ่งต้องได้รับการตรวจรักษาโดยแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขซึ่งได้รับการฝึกอบรมมา และถ้าถึงขั้นต้องส่งจ่ายยาปฏิชีวนะมาให้ พ่อแม่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำและให้เด็กกินยาตามที่สั่งให้อย่างเคร่งครัด และต่อเนื่องจนครบ แม้ว่าอาการของเด็กจะดีขึ้นแล้วก็ตาม และพาเด็กกลับไปตรวจซ้ำตามที่แพทย์นัด หรือถ้าสังเกตว่าเด็กมีอาการไม่ดีขึ้นใน ๔๘ ชั่วโมง

๒.๒ การเสียชีวิตของเด็กจำนวนมากจากโรคปอดบวมเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ ถ้าพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถสังเกตรู้อาการที่เป็นสัญญาณอันตราย และต้องรีบพาเด็กไปรับการรักษาทันที ดังนั้น พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กจำเป็นต้องรู้ว่า

- การหายใจเร็ว หอบเหนื่อย เป็นสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบพาลูกไปพบแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยด่วน
- จะต้องพาเด็กไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ไหน

พ่อแม่ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที ถ้าเด็กมีอาการดังต่อไปนี้

• หายใจเร็วกว่าปกติ

- เด็กอายุน้อยกว่า ๒ เดือน หายใจ ๖๐ ครั้งต่อนาที หรือ เร็วกว่า
- เด็กอายุ ๒ เดือน – ๑ ปี หายใจ ๕๐ ครั้งต่อนาที หรือ เร็วกว่า
- เด็กอายุ ๑ - ๕ ปี หายใจ ๔๐ ครั้งต่อนาที หรือ เร็วกว่า

• หายใจลำบาก หอบเหนื่อย

• ขณะหายใจเข้า มีลักษณะขอบชายโครงบวมเข้า หรือ หน้าท้องยุบและพอง

• เด็กไอติดต่อกันเป็นเวลา ๒ สัปดาห์ขึ้นไป

• ดูดนมแม่หรือดื่มน้ำไม่ได้ หรืออาเจียนบ่อยๆ

• มีอาการซึม หรือมีอาการชัก

• หน้าซีด หรือมีสีคล้ำลง

๒.๓ รัฐและองค์กรท้องถิ่นควรจัดบริการสุขภาพ ที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย มีบุคลากรที่มีคุณภาพ มียาปฏิชีวนะที่ราคาเหมาะสม และอุปกรณ์จำเป็นไว้รองรับ และมีระบบส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งในประเทศไทยมีการประกันสุขภาพถ้วนหน้าและมีสถานพยาบาลกระจายในทุกตำบล ชุมชน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. ครอบครัวสามารถป้องกันเด็กจากโรคปอดบวมได้ โดยสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ในช่วงอายุ ๖ เดือนแรก ให้เด็กทุกคนได้กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ และพาเด็กไปรับการ ตรวจสอบสุขภาพและรับวัคซีนตามกำหนดที่สถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน

- ๓.๑ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยป้องกันเด็กจากโรคปอดบวมและโรคอื่นๆ ดังนั้น การให้ทารกดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงอายุ ๖ เดือนแรกจึงเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับเด็กทั้งหญิงและชายในวัยอื่นการได้รับอาหารอย่างเพียงพอและมีสารอาหารครบถ้วน จะช่วยให้เด็กแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในทางเดินหายใจ
- ๓.๒ วิตามินเอ ช่วยป้องกันความรุนแรงของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจและโรคอื่นๆ เช่น หัด และช่วยให้เด็กฟื้นจากความเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น วิตามินเอมีอยู่มากในนมแม่ ตับ ปลา ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ผักและผลไม้สีเหลือง และผักใบเขียว รวมทั้งยาเม็ดวิตามินเอ การได้รับวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อให้ ครบถ้วนก่อนอายุ ๑ ปี จะช่วยป้องกันโรคหัด ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้เด็กเป็นโรคปอดบวม รวมทั้งโรคอื่นๆ เช่น ไอกรน และวัณโรคอีกด้วย

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๔. เด็กที่มีอาการไอเรื้อรังนานเกิน ๒ สัปดาห์ ควรรีบพาไปปรึกษาแพทย์ เพราะเด็กอาจมีโรคทางเดินหายใจ รุนแรงหรือเรื้อรังได้

- ๔.๑ วัณโรคเป็นโรคที่รุนแรง เพราะทำให้เด็กเสียชีวิตหรือปอดถูกทำลายได้มาก ครอบครัวสามารถป้องกันวัณโรคให้เด็กได้โดย
 - พาเด็กไปรับวัคซีนให้ครบ วัคซีนบีซีจีจะช่วยป้องกัน วัณโรคที่รุนแรง
 - ไม่พาเด็กไปคลุกคลีกับผู้ป่วยเป็นวัณโรคหรือไอเรื้อรังหรือไอมีเสมหะปนเลือด
- ๔.๒ ในกรณีที่เด็กป่วยเป็นโรคนี้และได้รับยาสำหรับรักษาโรคมมาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กควรให้เด็กกินยาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง แม้ว่าอาการของเด็กจะดีขึ้นแล้วก็ตาม หากมีอาการผลข้างเคียงจากยา เช่น อาเจียนมาก ตัวเหลือง ตาเหลือง ผื่น ฯลฯ ควรรีบปรึกษาแพทย์
 - หากมีคนในครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็ก ป่วยเป็นวัณโรค ควรรีบพาบุคคลในครอบครัวทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กไปพบแพทย์ หรือตรวจรักษาวัณโรค หรือภาวะติดเชื้อวัณโรคที่โรงพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็ว

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :



เด็กและหญิงมีครรภ์ที่สัมผัสกับควันบุหรี่ หรือควันจากเตาไฟจะมีความเสี่ยงต่อโรคปอดมากขึ้น

- ๕.๑ เด็กมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อการเป็นโรคปอดบวมหรือมีปัญหาในระบบทางเดินหายใจ ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ เพราะการสัมผัสกับควันก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้ แม้ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ดังนั้นมารดาเองก็ไม่ควรสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่
- ๕.๒ วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเริ่มสูบบุหรี่ ถ้าผู้ใหญ่รอบๆตัวสูบบุหรี่ หรือเห็นแบบอย่างที่น่าใจจากโฆษณา สื่อมวลชน สื่อบันเทิง หรือถ้าเขาสามารถหาซื้อบุหรี่ได้ง่ายๆในร้านค้า ดังนั้น สังคมจึงควรณรงค์ให้วัยรุ่นหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และสนับสนุนเยาวชนที่มีจิตอาสาให้ เป็นแบบอย่างไม่สูบบุหรี่ และคอยแนะนำตักเตือนเพื่อนๆ ถึงอันตรายของบุหรี่