

รับมืออย่างไร... เมื่อลูกน้อยป่วย

คู่มือในการดูแลลูกน้อยเมื่อป่วย

สำหรับพ่อแม่ ครู และบุคลากรทางการแพทย์

แนะนำโดย กุมารแพทย์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รับมืออย่างไร... เมื่อลูกน้อยป่วย/ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรณาธิการ นิภาศิริ วรปานิ, บุรณี กาญจนถวัลย์, ชัยณู พันธุ์เจริญ, อุษา ทิษยากร, อติศร ภัทรา
คุณย์

1 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยเป็นไข้

“ไข้” คือ การที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หากอุณหภูมิสูงตั้งแต่ 38.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ถือว่า “ไข้สูง” ซึ่งอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการชักในเด็กเล็กได้
ไข้

“ไข้” คือ การที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หากอุณหภูมิสูงตั้งแต่ 38.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ถือว่า “ไข้สูง” ซึ่งอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการชักในเด็กเล็กได้

สำหรับการวัดอุณหภูมิร่างกายเพื่อชี้ว่าเป็นไข้หรือไม่ ควรใช้เทอร์โมมิเตอร์หรือที่เรียกว่า “ปรอทวัดไข้” เสมอ ไม่ควรใช้ความรู้สึกจากการสัมผัส การวัดไข้ในเด็กเล็ก ไข้ปรอทวัดทางรักแร้หรือทางทวาร หากเป็นเด็กโต ใช้วิธีอมปรอทไว้ได้ลิ้น การวัดอุณหภูมิด้วยวิธีข้างต้นใช้เวลานาน 3-5 นาที ในปัจจุบันมีปรอทชนิดวัดไข้ในรูหูซึ่งเป็นที่นิยมเพิ่มขึ้น ใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาที และเชื่อว่าจะมีความแม่นยำในการวัด แต่ยังมีราคาแพง ส่วนปรอทชนิดแถบที่ไข้วัดไข้โดยการนำมาแนบบริเวณหน้าผาก วัดอุณหภูมิได้ไม่ละเอียดและมีความแม่นยำในการวัดไม่ดัดนัก แต่มีความสะดวกในการใช้และมีราคาไม่แพง

สาเหตุ

ไข้เฉียบพลันส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดเชื้อไวรัส มักหายได้เองภายใน 2-3 วัน สาเหตุของไข้ในเด็กเล็กที่พบบ่อยได้แก่ ไข้หวัด หูชั้นกลางอักเสบ ปอดอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และสำไส้ เด็กที่เป็นไข้หวัดจะมีอาการไข้ มีน้ำมูก เจ็บคอ เสียงแหบ และไอ อาจมีอาการอาเจียนและถ่ายเหลวร่วมด้วย บางรายอาจมีอาการแทรกซ้อนคือ หูชั้นกลางอักเสบร่วมด้วย ซึ่งเด็กมักมีอาการปวดหูอย่างรุนแรง หรือหากมีปอดอักเสบ เด็กจะมีอาการไข้ ไอ และหายใจเหนื่อยหอบ

เด็กที่มีทางเดินปัสสาวะอักเสบหรือเป็นโรคสำไส้ จะมีไข้สูงเป็นอาการสำคัญ ในกรณีแรก เด็กบางคนอาจปัสสาวะแล้วร้อง เนื่องจากมีอาการแสบขัด ส่วนกรณีหลัง เด็กจะปรากฏผื่นขึ้นเมื่ออาการไข้ลดลง

สาเหตุสำคัญของไข้ในเด็กโตได้แก่ ไข้หวัดและไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกมักพบในเด็กโตและวัยรุ่น มีอาการไข้สูงลอย อาการหวัดไม่ปรากฏชัดเจน มีอาการอาเจียน ปวดท้อง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ และอาจมีภาวะเลือดออก ภาวะไข้เรื้อรังพบได้น้อยในเด็ก และส่วนใหญ่ไม่ได้มีสาเหตุจากโรคติดเชื้อ

การรักษาเบื้องต้น

เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี หากมีไข้สูง อาจเกิดอาการชักได้ จึงควรเช็ดตัวเพื่อลดไข้ร่วมกับการให้ยาลดไข้ และควรวัดไข้ซ้ำเมื่อเช็ดตัวเสร็จหรือหลังกินยาลดไ้นาน 30 นาที

การเช็ดตัว ใช้น้ำธรรมดาเช็ด โดยถอดเสื้อผ้าออก เช็ดทั่วตัว โดยเน้นที่ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ และลำตัว ใช้เวลาเช็ดตัว 3-5 นาทีต่อครั้ง เมื่อเช็ดตัวเสร็จ ควรวัดไข้ซ้ำ และหากพบว่าไข้ยังสูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส ควรเช็ดซ้ำอีกครั้ง ยาลดไข้ ควรเลือกใช้ยาพาราเซตามอล เนื่องจากมีความปลอดภัยสูง ใช้ทุก 4-6 ชั่วโมง และไม่จำเป็นต้องใช้หลังอาหาร ขนาดของยาที่ใช้ควรคำนวณจากน้ำหนักตัวของเด็กมากกว่าการใช้ตามอายุของเด็ก ดังนี้

ชนิดหยด 1 ซีซีต่อน้ำหนักตัว 10 กิโลกรัม

ชนิดน้ำเชื่อม 1 ซ้อนชา (5 ซีซี)

ต่อน้ำหนักตัว 10 กิโลกรัม

(หากเป็นยาชนิดน้ำเชื่อมสำหรับ

เด็กโต ให้ลดขนาดยาลงครึ่งหนึ่ง)

ชนิดเม็ด 325 มิลลิกรัม 1 เม็ดสำหรับ

น้ำหนักตัว 20-40 กิโลกรัม

ชนิดเม็ด 500 มิลลิกรัม 1 เม็ดสำหรับ

น้ำหนักตัว 40 กิโลกรัมขึ้นไป

ยาลดไข้ไอบูโพรเฟน หรือที่เรียกทั่วไปว่า “ยาลดไข้สูง” บางครั้งทำให้ไข้ลดลงได้ดีกว่ายาพาราเซตามอล แต่พบอาการข้างเคียงได้บ่อยกว่า เช่น ปวดท้อง อาเจียน หรือเป็นแผลในกระเพาะอาหาร จึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้ในกรณีจำเป็น เช่น ใช้ยาพาราเซตามอลแล้วไม่ได้ผล ไม่แนะนำให้ใช้ยาลดไข้ชนิดช่องและยากลุ่มแอสไพริน

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

เด็กเล็กที่มีไข้สูงลอย ร้องกวน ซึมลง ชัก ใจมาก หรือหายใจหอบเหนื่อย

หากไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของไข้และให้การรักษาต่อไป

กรณีสงสัยว่าเด็กเป็นไข้เลือดออก ให้ติดตามการตรวจอย่างใกล้ชิด และหากสังเกตว่าเด็กมีอาการแย่งลงในระยะที่ไข้ลดลง ควรรีบนำส่งโรงพยาบาล

การป้องกัน

หลีกเลี่ยงการนำเด็กไปในสถานที่ซึ่งมีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น นำไปฝากเลี้ยงในสถานรับเลี้ยงเด็ก เดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า หรือนำเด็กเข้าโรงเรียนก่อนวัยอันควร เนื่องจากจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการรับเชื้อโรคต่างๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของไข้

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ เพื่อควบคุมโรคไข้เลือดออกดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

2 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยเจ็บคอ

“เจ็บคอ” เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็ก ในเด็กโตมักจะสามารถบอกอาการเองได้ แต่ในเด็กเล็กที่ยังไม่สามารถบอกอาการได้ อาจสังเกตได้จากการที่เด็กรับประทานอาหารได้น้อยลง น้ำลายไหล หรือร้องเวลารับประทานอาหาร เจ็บคอ

“เจ็บคอ” เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็ก ในเด็กโตมักจะสามารถบอกอาการเองได้ แต่ในเด็กเล็กที่ยังไม่สามารถบอกอาการได้ อาจสังเกตได้จากการที่เด็กรับประทานอาหารได้น้อยลง น้ำลายไหล หรือร้องเวลารับประทานอาหาร

สาเหตุ

อาการเจ็บคอในเด็กมักเกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งจะมีลักษณะเฉพาะของการติดเชื้อแต่ละชนิด นอกจากนั้น ยังมีสาเหตุจากโรคอื่นที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ ได้แก่

คออักเสบจากไข้หวัด เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด มักมีอาการเจ็บคอไม่มากนัก ร่วมกับอาการไข้ ไอ จาม น้ำมูก บางรายอาจมีเสียงแหบ ตาแดงร่วมด้วย อาการเจ็บคอมักจะหายได้เองใน 3-4 วัน

ทอนซิลอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย มักเป็นในเด็กอายุมากกว่า 2 ปี อาการสำคัญ คือ ไข้สูง เจ็บคอมาก เมื่ออาหาร ปวดท้อง อาเจียน โดยไม่มีอาการน้ำมูกไหล ไอ จามร่วมด้วย ตรวจในช่องปากจะพบผนังช่องคอและเพดานอ่อนแดงจัด อาจพบแผ่นหนองบริเวณทอนซิล และอาจพบต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอโต กดเจ็บ จำเป็นต้องให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดร่วมด้วย

แผลในบริเวณช่องปากและคอหอย จากการติดเชื้อไวรัสชนิดต่างๆ เด็กมักมีไข้สูง มีตุ่มใส

หรือแผลที่เยื่อปาก เพดานปาก เหงือก หรือริมฝีปาก ซึ่งมักจะหายได้เองถ้าไม่มีการติดเชื้อ
แบคทีเรียแทรกซ้อน

ภาวะภูมิแพ้ สารก่อภูมิแพ้ต่างๆ อาจก่อให้เกิดความระคายเคืองบริเวณคอได้ นอกจากนี้
ในผู้ที่มีอาการอักเสบเรื้อรังของเยื่อจมูก แน่นจมูก และต้องหายใจทางปาก การอ้าปากหายใจก็ทำ
ให้เกิดการระคาย และเจ็บคอได้

การอยู่ในที่มีมลพิษหรือสารก่อความระคายเคืองต่างๆ เช่น ควันไฟ ฝุ่นละออง และที่สำคัญ
คือ ควันบุหรี่ ทั้งในผู้ที่สูบบุหรี่และผู้สัมผัสควันบุหรี่

การตะโกนหรือใช้เสียงมากๆ ทำให้เกิดการล้าของกล้ามเนื้อบริเวณคอและกล่องเสียง
การมีสิ่งแปลกปลอมติดค้างอยู่บริเวณคอ เช่น ก้างปลา กระจุกไก่อ

การรักษาเบื้องต้น

ให้รับประทานอาหารอ่อน และดื่มน้ำบ่อยๆ อาจเป็นน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้เพื่อให้ชุ่มคอ
ลดอาการปวด

ในเด็กโตอาจให้กลั้วคอด้วยน้ำเกลือวันละ 2-3 ครั้ง

การอมลูกอมชนิดต่างๆก็อาจบรรเทาอาการเจ็บคอได้ เนื่องจากการอมลูกอมช่วยให้มีการ
ผลิตน้ำลายมากขึ้น แต่ห้ามใช้ในเด็กเล็ก เพราะอาจเกิดการสำลักได้

รับประทานยาแก้ปวดพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพริน

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

เจ็บคอร่วมกับอาการหายใจลำบาก หรือหอบ

อาการเจ็บคอมากจนกลืนลำบาก

มีไข้สูง หรือดูป่วยหนัก

ต่อมทอนซิลบวมแดง มีแผ่นหรือจุดหนอง

ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอโต และกดเจ็บ

มีผื่นแดง หนอง สากคล้ายกระดาษทรายบริเวณลำตัว แขน ขา และมีสีผิวเข้มขึ้นบริเวณข้อพับ

การป้องกัน

เนื่องจากอาการเจ็บคอส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อ การรักษาสุขอนามัยจึงเป็นเรื่องสำคัญ
โดยควรเน้นให้เด็กล้างมือให้สะอาด โดยเฉพาะเวลาก่อนรับประทานอาหารเช้า หลีกเลี่ยงการสัมผัส
ผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด หรือเจ็บคอ

3 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยชัก

“ชัก” ในเด็กเป็นภาวะเร่งด่วนทางการแพทย์ ซึ่งต้องการการช่วยเหลือเบื้องต้นที่เหมาะสม ก่อนส่งตัวไปพบแพทย์ และมักจะเป็นเรื่องที่สร้างความตระหนกให้กับผู้ปกครองและครูได้เป็นอย่างมาก

ชัก

“ชัก” ในเด็กเป็นภาวะเร่งด่วนทางการแพทย์ ซึ่งต้องการการช่วยเหลือเบื้องต้นที่เหมาะสม ก่อนส่งตัวไปพบแพทย์ และมักจะเป็นเรื่องที่สร้างความตระหนกให้กับผู้ปกครองและครูได้เป็นอย่างมาก

เด็กที่ชักจะมีอาการชักกระตุกและหมดสติไปชั่วคราว ส่วนใหญ่อาการชักจะเกิดในช่วงเวลาสั้นๆ และหยุดได้เอง

อาการชักเนื่องจากไข้ มักไม่มีผลต่อเซาว์ปัญญาและพัฒนาการของเด็กในอนาคต อาการชักอาจเกิดซ้ำได้บ่อยภายใน 6 เดือนหลังจากเกิดการชักครั้งแรก

สาเหตุ

สาเหตุของอาการชักในเด็กส่วนใหญ่เกิดจากไข้สูง กรณีชักแต่ไม่มีไข้อาจเกิดจากความผิดปกติของสมอง เช่น มีเลือดออก เนื้องอก สมองพิการ กรณีชักซ้ำๆ มักเกิดจากโรคลมชัก

อาการชักเนื่องจากไข้สูง มักมีปัจจัยร่วม 3 ประการคือ

1. เด็กอายุ 5 เดือน - 5 ปี
2. ไข้สูงตั้งแต่ 38.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
3. เป็นไข้วันแรกหรือวันที่สอง

สาเหตุของไข้ที่พบบ่อยในเด็กที่มีอาการชักเนื่องจากไข้คือ ไข้หวัด หูชั้นกลางอักเสบ
ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ส่าไข้ และโรคท้องเสียจากเชื้อบางชนิด

เด็กที่มีไข้และชัก อาจมีสาเหตุจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ซึ่งเป็นโรคที่พบได้น้อย แต่มีความ
รุนแรงมาก และต้องการการวินิจฉัยที่เร่งด่วนเพื่อการรักษาที่ถูกต้อง

การรักษาเบื้องต้น

เมื่อเด็กเกิดอาการชัก ผู้ช่วยเหลือต้องรวบรวมสติ อย่าให้ตกใจจนเกินไป เรียกขอความ
ช่วยเหลือเพิ่มเติมจากคนอื่นและเริ่มปฐมพยาบาล

ระวังเด็กตกจากที่สูง (เช่น เตียง) ให้นำเด็กนอนราบลงกับพื้น เพื่อเริ่มให้ความช่วยเหลือ
ระวังเด็กกัดลิ้นตนเอง ควรใช้ผ้าหนาๆ (เช่น ผ้าขนหนู) ใ้ใส่เข้าไปในช่องปากของเด็ก เพื่อ
ป้องกันการกัดลิ้น ไม่ควรใช้วัตถุแข็งหรือนิ้วมือของผู้ช่วยเหลือใส่เข้าไป

ทำให้ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว โดยการเช็ดตัว เด็กมักหยุดชักได้เองภายในไม่เกิน 2-3 นาที
ส่วนใหญ่จะสามารถหายใจได้และหัวใจเต้นเป็นปกติ

ส่วนใหญ่เด็กจะหยุดชักได้เอง

เมื่อเด็กหยุดชักและรู้สึกตัวดี อาจให้ยาลดไข้ได้

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

เมื่อเด็กได้รับการดูแลให้หยุดชักแล้ว ควรพบแพทย์เสมอ

หากไม่หยุดชักหลังการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ต้องรีบไปโรงพยาบาล

เด็กที่ป่วยเป็นโรคลมชัก ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ ให้การรักษาและป้องกันการชักซ้ำ

การป้องกัน

การป้องกันอาการชักและอาการชักซ้ำเนื่องจากไข้ ทำได้โดยการลดไข้ด้วยการเช็ดตัวและ
กินยาลดไข้เมื่อเด็กมีไข้สูง ควรทำการวัดไข้ซ้ำเป็นระยะจนกว่าไข้จะลดลงหรือหายไป

การใช้ยากันชักชนิดรับประทานคือ ไดอะซีแพม (วาเลียม) ในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรกที่เด็ก
มีไข้สูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการชักซ้ำได้ แต่ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

4 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยซีด

“ซีด” คือ ภาวะที่มีจำนวนเม็ดเลือดแดงในร่างกายน้อยกว่าปกติและติดสีจาง การวินิจฉัยต้องอาศัยการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และการตรวจเลือด ประวัติที่สำคัญคือ อายุ เพศ เชื้อชาติ ระยะเวลาของการเกิดภาวะซีด ประวัติโรคเลือดในครอบครัว อาหารและยาที่ได้รับประทาน โรคประจำตัว การเสียเลือดทางอวัยวะต่างๆ (เช่น อุจจาระสีดํา) และประวัติการติดเชื้อบางชนิด

“ซีด” คือ ภาวะที่มีจำนวนเม็ดเลือดแดงในร่างกายน้อยกว่าปกติและติดสีจาง การวินิจฉัยต้องอาศัยการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และการตรวจเลือด ประวัติที่สำคัญคือ อายุ เพศ เชื้อชาติ ระยะเวลาของการเกิดภาวะซีด ประวัติโรคเลือดในครอบครัว อาหารและยาที่ได้รับประทาน โรคประจำตัว การเสียเลือดทางอวัยวะต่างๆ (เช่น อุจจาระสีดํา) และประวัติการติดเชื้อบางชนิด

สาเหตุ

ขาดสารอาหารบางชนิด เช่น ขาดธาตุเหล็ก พบได้บ่อยที่สุด รองลงมาคือ ขาดธาตุโฟเลต และวิตามินบี 12

โรคทางพันธุกรรม เช่น โรคธาลัสซีเมีย

โรคขาดเอ็นไซม์ของเม็ดเลือดแดง เช่น เอ็นไซม์จีซิกซ์พีดี ซึ่งพบบ่อยในเด็กผู้ชาย

การเสียเลือด เช่น มีพยาธิปากขอ หรือจากมีประจำเดือนมากในเด็กผู้หญิง

มีเซลล์ผิดปกติทดแทนในไขกระดูก เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคไขกระดูกฝ่อ

การรักษาเบื้องต้น

การรักษาขึ้นกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะช็อค จึงควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและให้การรักษา
ไม่ควรรักษาด้วยตนเอง

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

เหนื่อย ไม่มีแรง เป็นลม อ่อนเพลียง่าย

ขาดสมาธิในการเรียนหนังสือ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ชอบกินของแปลกที่ไม่ใช่อาหาร เช่น ยางลบ ดินสอ กระดาษ

มีอาการไข้ จ้ำเลือดตามตัว ต่อมมน้ำเหลืองโต ปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลืองตาเหลือง ร่วมด้วย

การป้องกัน

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่แดง ผัก และผลไม้ เพื่อป้องกันการ
ขาดธาตุเหล็ก

หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า เพื่อป้องกันการติดเชื้อพยาธิปากขอ

ผู้หญิงที่มีประจำเดือนมาก ควรรับประทานธาตุเหล็กเสริม

ขณะมารดาตั้งครรภ์ ควรแจ้งแพทย์หากมีโรคเลือดในครอบครัว

5 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยตาแดง

“ตาแดง” หมายถึง ภาวะที่มีการอักเสบของเยื่อตาขาว บางครั้งอาจพบมีการระบาศเป็นครั้งคราว อาการมักเริ่มจากอาการไม่สบายตา เยื่อตาขาวแดง บวมรอบตา และมีขี้ตาซึ่งอาจมีลักษณะใส เป็นสีขาว สีเหลือง หรือสีเขียว ทั้งนี้ขึ้นกับสาเหตุ อาจมีอาการคันตาในกรณีที่เกิดจากภูมิแพ้ กรณีที่มีการติดเชื้อรุนแรงอาจมีอาการไข้และอาการปวดร่วมด้วย

ตาแดง

“ตาแดง” หมายถึง ภาวะที่มีการอักเสบของเยื่อตาขาวบางครั้งอาจพบมีการระบาศเป็นครั้งคราว อาการมักเริ่มจากอาการไม่สบายตา เยื่อตาขาวแดง บวมรอบตา และมีขี้ตาซึ่งอาจมีลักษณะใส เป็นสีขาว สีเหลือง หรือสีเขียว ทั้งนี้ขึ้นกับสาเหตุ อาจมีอาการคันตาในกรณีที่เกิดจากภูมิแพ้ กรณีที่มีการติดเชื้อรุนแรงอาจมีอาการไข้และอาการปวดร่วมด้วย

สาเหตุ

การติดเชื้อเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด อาจเกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย
สาเหตุอื่นๆ เช่น โรคภูมิแพ้ สิ่งแปลกปลอม สารเคมี

การรักษาเบื้องต้น

ทำความสะอาดตา โดยการใช้น้ำสะอาดชุบสำลีเช็ดขี้ตาออก
ไม่แนะนำให้ล้างตาด้วยน้ำยาล้างตาที่มีจำหน่ายทั่วไป

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

ถ้ามีอาการผิดปกติหรือสงสัยภาวะตาแดง ควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรักษา เนื่องจากการรักษาขึ้นกับสาเหตุที่พบ

กรณีที่มีอาการไข้และอาการปวดร่วมด้วย ควรรีบพบแพทย์โดยเร็ว เนื่องจากอาจมีการติดเชื้อรุนแรงร่วมด้วย

การป้องกัน

หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารปนเปื้อนจากผู้ป่วย

ล้างมือก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยทุกครั้ง

ควรให้ผู้ป่วยหยุดเรียนหรือหยุดงานจนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ

6 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยตาเหลืองตัวเหลือง

อาการตาเหลืองตัวเหลืองพบได้ทั้งในทารกแรกเกิดและเด็กโต ภาวะที่อาจทำให้ดูคล้ายตาเหลืองตัวเหลืองคือ การรับประทานผักที่มีแคโรทีน เช่น ฟักทองหรือแครอทมากเกินไป และภาวะโลหิตจาง ซึ่งทั้งสองภาวะนี้จะมีตาขาวเป็นสีขาวยปกติ

ตาเหลืองตัวเหลือง

อาการตาเหลืองตัวเหลืองพบได้ทั้งในทารกแรกเกิดและเด็กโต ภาวะที่อาจทำให้ดูคล้ายตาเหลืองตัวเหลืองคือ การรับประทานผักที่มีแคโรทีน เช่น ฟักทองหรือแครอทมากเกินไป และภาวะโลหิตจาง ซึ่งทั้งสองภาวะนี้จะมีตาขาวเป็นสีขาวยปกติ

สาเหตุ

ตับยังทำงานไม่สมบูรณ์ พบในทารกแรกเกิดช่วงอายุ 1-2 สัปดาห์แรก

นมแม่ ทารกแรกเกิดช่วงอายุ 1 สัปดาห์แรกที่ยังดูดนมแม่ได้น้อย หรือทารกในช่วงอายุ 1-2 เดือนที่ทานนมแม่และตับทำงานไม่ปกติชั่วคราว

เม็ดเลือดแดงแตก อาจเกิดจากกลุ่มเลือดแม่-ลูกไม่เข้ากันซึ่งพบในทารกแรกเกิดช่วงอายุ 1 สัปดาห์แรกหรืออาจเกิดจากเม็ดเลือดแดงขาดจีซิกซ์พีดี ซึ่งพบในทารกแรกเกิดหรือเด็กโตก็ได้ นอกจากนี้ โรคธาลัสซีเมียก็มีเม็ดเลือดแดงแตกและตาเหลืองตัวเหลืองได้

ตับอักเสบจากยา ดินเชื้อไวรัส เห็ดพิษ สารเคมี แพ้ภูมิตนเอง สารทองแดงในตับมาก

การติดเชื้อแบคทีเรียในกระแสเลือด

ท่อน้ำดีผิดปกติ เช่น ท่อน้ำดีตีบตัน ท่อน้ำดีโป่งพอง นิ่วอุดตัน
ต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อย (โรคเอ๋อ)

การรักษาเบื้องต้น

ถ้าเป็นทารกแรกเกิดที่ยังดูดนมแม่ได้น้อย พยายามกระตุ้นให้ทารกดูดนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมงจะทำให้มีนมแม่มีปริมาณมากขึ้น ไม่ควรให้ทารกดื่มน้ำมากๆ เพราะทำให้ทารกได้รับสารอาหารน้อยลง

ถ้าเป็นเด็กโตที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีชนิดเฉียบพลัน จะมีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ไม่ควรให้ดื่มแต่น้ำหวานอย่างเดียว ควรให้รับประทานอาหารอ่อน อาหารไม่มัน และรับประทานครั้งละน้อยๆ

ถ้ามีตาเหลืองตัวเหลืองขณะทานยา ให้หยุดทานยานั้นไปก่อน

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

ทารกมีไข้ร่วมกับตาเหลืองตัวเหลือง

ทารกที่ยังมีตาเหลืองตัวเหลืองหลังอายุ 2 สัปดาห์

ทารกที่มีปัสสาวะสีเหลืองเข้มร่วมกับอุจจาระสีเหลืองอ่อนหรือซีดขาว

ทารกดูดนมไม่เก่ง หลับมากกว่าปกติ ท้องผูก ร้องเสียงแหบ น้ำหนักขึ้นน้อย

มีตาเหลืองตัวเหลืองร่วมกับมีอาการทางสมอง เช่น หลับมากกว่าปกติ ซึม พูดไม่รู้เรื่อง

การป้องกัน

ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีและบี

ไม่ควรซื้อยาใช้เองโดยไม่ปรึกษาแพทย์

ไม่ใช้ยาแก้ปวดโดยไม่จำเป็น

ไม่ใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาด

ไม่ใช้ยาแอสไพรินขณะป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่หรือโรคอีสุกอีใส

ไม่เจาะหรือสักตามร่างกาย

ถ้าจำเป็นต้องรับเลือด ต้องเป็นเลือดที่ตรวจกรองหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซีแล้ว

7 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยท้องผูก

ท้องผูก คืออาการถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์หรือถ่ายเกือบทุกวันแต่อุจจาระแข็งหรือก้อนใหญ่มาก จนทำให้เด็กเบ่งอุจจาระลำบากหรือเจ็บเวลาถ่ายอุจจาระ

ท้องผูก

ท้องผูก คืออาการถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์หรือถ่ายเกือบทุกวันแต่อุจจาระแข็งหรือก้อนใหญ่มาก จนทำให้เด็กเบ่งอุจจาระลำบากหรือเจ็บเวลาถ่ายอุจจาระ บางครั้งเด็กที่ท้องผูกอาจถ่ายอุจจาระมีเลือดปนได้ เนื่องจากรูทวารฉีกขาดจากการเบ่งอุจจาระที่แข็งหรือก้อนใหญ่ เด็กจะกลัวการถ่ายอุจจาระมากและจะกั้นอุจจาระเอาไว้ บางคนอาจกั้นอุจจาระไว้ได้เป็นสัปดาห์โดยไม่ต้องถ่าย ระหว่างที่ไม่ถ่ายอุจจาระ เด็กจะรับประทานอาหารได้น้อย ปวดท้อง บางคนอาจมีอุจจาระเปื้อนกางเกง เด็กเล็กที่กลัวการถ่ายอุจจาระจะไม่ยอมนั่งถ่ายในกระโถนหรือในสุขา แต่จะยืนไขว่ขา ขมิบก้นเวลาที่รู้สึกปวดท้องถ่ายเพื่อกั้นอุจจาระไว้

มีบางภาวะในทารกปกติที่คล้ายอาการท้องผูก เช่น ทารกอายุประมาณ 1-3 เดือนที่กินนมแม่อาจถ่ายอุจจาระห่างๆ ได้ บางคนอาจถ่ายห่าง 1-2 สัปดาห์ต่อครั้ง ลักษณะอุจจาระจะนิ่มหรือเป็นเนื้อละเอียด เป็นปกติ สาเหตุเกิดจากนมแม่ในช่วงนั้นถูกกล้ำไส้ดูดซึมสารอาหารไปเกือบหมด จึงมีกากอุจจาระปริมาณน้อย อีกภาวะหนึ่งคือ ทารกที่มีร้องมาก หน้าแดง ขางอเข้ามาที่ท้องเวลาเบ่งถ่ายอุจจาระ แต่อุจจาระไม่แข็ง ดังนั้นจึงไม่ใช่อาการท้องผูก สาเหตุเกิดจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเบ่งอุจจาระยังทำงานประสานกันไม่สมบูรณ์ ทำให้ดูเหมือนเบ่งยาก เด็กปกติอาจมีท้องผูกชั่วคราวเวลา มีไข้ อาเจียน หรือรับประทานอาหารได้น้อย

สาเหตุ

รับประทานผักหรือผลไม้ไม่บ่อย
ฝึกให้เด็กขับถ่ายเร็วเกินไป
หวั่งเล่น จึงกลั้นอุจจาระเป็นนิสัย
ยา เช่น ยาแก้ปวดท้อง
ทวารหนักผิดปกติ
ลำไส้ใหญ่ส่วนปลายไม่มีปมประสาท
ต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อย (โรคเอ๋อ)
ไขสันหลังผิดปกติ

การรักษาเบื้องต้น

ให้เด็กรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามวัยและรับประทานผักผลไม้ทุกวัน อาจให้ดื่มน้ำ
ลูกพรุนร่วมด้วย

ทารกที่มีร้องมาก หน้าแดง ขางอเข้ามาที่ท้องเวลาเบ่งถ่ายอุจจาระ อาจช่วยเพิ่มแรงเบ่งโดย
จัดให้ทารกนอนหงายและจับให้ขาให้ติดหน้าท้องโดยงอเข่าและงอต้นขา ไม่ควรสวนหรือเหน็บ
ทวาร เพราะจะทำให้ทารกไม่เบ่งถ่ายด้วยตนเอง

ฝึกให้เด็กนั่งถ่ายอุจจาระทุกวัน เวลาที่เหมาะสมคือ หลังอาหารเย็น
อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

ถ่ายอุจจาระมีเลือดปน
มีพฤติกรรมอื่นไขว้ขา ขมิบก้นเวลาที่รู้สึกปวดท้องถ่าย
ถ่ายอุจจาระแข็งหรือก้อนใหญ่ ร้องไห้ทุกครั้งถ่ายอุจจาระ
ท้องอืดร่วมกับไม่สามารถเบ่งถ่ายด้วยตนเองและมีประวัติถ่ายขี้เทา (อุจจาระของเด็กแรก
เกิด) หลังอายุ 2 วัน

ทารกดูคนไม่เก่ง หลับมากกว่าปกติ ร้องเสียงแหบ น้ำหนักขึ้นน้อย
ปัสสาวะกะปริดกะปรอยหรือติดเชือกทางเดินปัสสาวะซ้ำๆ
อุจจาระรดกางเกง ในเด็กอายุมากกว่า 4 ปี

การป้องกัน

ให้เด็กรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามวัยและรับประทานผักผลไม้ทุกวัน
ฝึกให้เด็กขับถ่ายอุจจาระเมื่อเด็กพร้อมคือ หลังอายุ 1 ขวบ เด็กจะเริ่มบอกการปวดถ่ายได้

รวมทั้งกล้ามเนื้อต่างๆ มีความแข็งแรงและทำงานสัมพันธ์กันดีในการควบคุมการถ่ายอุจจาระ

8 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยท้องเสีย

“ท้องเสีย” หรือ “ลำไส้อักเสบ” เป็นโรคที่พบได้บ่อยในเด็กเล็กอายุตั้งแต่ 4-6 เดือนขึ้นไป บางคนอาจเริ่มด้วยอาการอาเจียน และมีอาการปวดท้องร่วมด้วย ส่วนใหญ่อาการท้องเสียมักดีขึ้น และหายได้เองภายใน 72 ชั่วโมง

ท้องเสีย

“ท้องเสีย” หรือ “ลำไส้อักเสบ” เป็นโรคที่พบได้บ่อยในเด็กเล็กอายุตั้งแต่ 4-6 เดือนขึ้นไป บางคนอาจเริ่มด้วยอาการอาเจียน และมีอาการปวดท้องร่วมด้วย ส่วนใหญ่อาการท้องเสียมักดีขึ้น และหายได้เองภายใน 72 ชั่วโมง

สาเหตุ

สำหรับทารก อาการท้องเสียมักเกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค เนื่องจากการดูแลความสะอาดของขวดนมไม่เหมาะสม ปัจจุบันอาการท้องเสียจากสาเหตุนี้พบน้อยลง

สำหรับอาการท้องเสียในเด็กเล็กอายุ 4-6 เดือนขึ้นไป มักเกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค เพราะเด็กในวัยนี้มักมีความสนใจหยิบจับสิ่งต่างๆ เข้าปาก หรือชอบดูดนิ้วมือ ซึ่งหากเป็นคนรุ่นเก่า อาจเรียกโรคนี้ว่า “โรคลีดตัว” เนื่องจากโรคมักเป็นในช่วงที่เด็กมีการพัฒนาของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น คืบ คลาน นั่ง และเกาะยืน

สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป อาการท้องเสียมักมีสาเหตุจากการติดเชื้อไวรัสเรียกว่า “ไวรัสลง

ลำไส้” หรือเกิดจากอาหารเป็นพิษ

ในเด็กวัย 5 ปีแรก อาการท้องเสียอาจมีสาเหตุจากการติดเชื้อไวรัสโรต้า ซึ่งเด็กจะมีอาการไข้สูง อาเจียน ถ่ายเป็นน้ำ ร่างกายขาดน้ำ และอาจมีผิวหนังบริเวณก้นแดง เนื่องจากเด็กไม่สามารถย่อยน้ำตาลแล็กโตสได้

เชื้อแบคทีเรีย เช่น อหิวาห์ บิด และทัยฟอยด์ อาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ แต่ปัจจุบันพบน้อยลง

การรักษาเบื้องต้น

กินอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เน้นอาหารจำพวกแป้ง มีปริมาณโปรตีนเล็กน้อย หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกเส้นใยได้แก่ ผักและผลไม้ ลดปริมาณของอาหารแต่ละมื้อ และเพิ่มจำนวนมื้ออาหาร

ดื่มน้ำเกลือแร่ทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะเด็กที่ถ่ายเป็นน้ำ แนะนำให้ใช้ผงเกลือแร่ชนิดซอง โดยผสมในน้ำดื่มสุกในสัดส่วนตามที่ระบุไว้ที่ซอง ไม่ควรใช้วิธีผสมน้ำ น้ำตาล และเกลือปรุงรสหรือเกลือแกง เพราะสัดส่วนที่ได้อาจไม่เหมาะสม ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำอัดลมผสมกับเกลือแกง หรือดื่มน้ำเกลือแร่ชนิดน้ำสำหรับนักกีฬา

สามารถดื่มนมได้ตามปกติ ไม่ควรใช้วิธีเจือจางนมเนื่องจากจะทำให้ขาดพลังงาน กรณีที่เด็กไม่สามารถย่อยน้ำตาลแล็กโตสในนมวัวได้ โดยเฉพาะหากเป็นเด็กเล็ก ควรเปลี่ยนนมชั่วคราวเป็นเวลา 3-7 วัน โดยเลือกใช้นมสำหรับเด็กท้องเสียซึ่งจะไม่มีน้ำตาลแล็กโตส

ยาแก้ท้องเสียหรือยาช่วยให้หยุดถ่ายไม่ควรใช้กับเด็ก เนื่องจากจะทำให้สารพิษหรือเชื้อโรคตกค้างในร่างกายนานขึ้น ยาแก้อักเสบหรือยามาเชื้ออาจมีประโยชน์ในกรณีอุจจาระมีมูกเลือดหรือเป็นอหิวาตกโรค แต่ควรอยู่ในความดูแลจากแพทย์ กรณีมีอาการอาเจียนและปวดท้องร่วมด้วยสามารถให้ยาตามอาการได้

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

กรณีที่เด็กไม่สามารถดื่มน้ำได้อย่างเพียงพอ อุจจาระมีมูกเลือด มีอาการขาดน้ำอย่างรุนแรง มีอาการหอบเหนื่อย ซึมลง ไม่ปัสสาวะ ไข้สูง อาจต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล

หากอาการท้องเสียไม่ดีขึ้นภายใน 4-5 วัน เป็นเรื้อรัง หรือเป็นๆ หายๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

การป้องกัน

สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา รักษาสุขอนามัยในเรื่องอาหารและน้ำดื่ม ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ หากเด็กกินนมผสม ควรต้มหรือนึ่งขวดนมและจุกนมนาน

5-10 นาทีก่อนใช้ทุกครั้ง โดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก

ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันอหิวาตกโรค โรคทัยฟอยด์ และโรคติดเชื้อไวรัสโรต้า

9 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยนอนกรน

“นอนกรน” เป็นเสียงที่เกิดขึ้นจากการสั่นสะเทือนของลิ้นไก่และเนื้อเยื่ออ่อนบริเวณข้างเคียง เป็นเสียงที่เกิดขึ้นในขณะนอนหลับ การสั่นสะเทือนดังกล่าวเกิดจากการที่ร่างกายต้องใช้แรงในการหายใจเพิ่มขึ้นขณะนอนหลับ

นอนกรน

“นอนกรน” เป็นเสียงที่เกิดขึ้นจากการสั่นสะเทือนของลิ้นไก่และเนื้อเยื่ออ่อนบริเวณข้างเคียง เป็นเสียงที่เกิดขึ้นในขณะนอนหลับ การสั่นสะเทือนดังกล่าวเกิดจากการที่ร่างกายต้องใช้แรงในการหายใจเพิ่มขึ้นขณะนอนหลับ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากทางเดินหายใจส่วนต้นตีบแคบ กล้ามเนื้อบริเวณทางเดินหายใจส่วนต้นหย่อนยาน หรือมีความผิดปกติของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณทางเดินหายใจส่วนต้น อาการนอนกรนอาจพบได้ในเด็กปกติ อย่างไรก็ตาม อาการนอนกรนอาจเป็นอาการสำคัญที่บ่งชี้ถึงภาวะหยุดหายใจที่เกิดจากทางเดินหายใจส่วนต้นตีบแคบขณะนอนหลับ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาได้

แพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และส่งตรวจทางรังสีวิทยาเพื่อดูขนาดของต่อมอะดีนอยด์ ในรายที่มีข้อบ่งชี้ การวินิจฉัยภาวะหยุดหายใจที่เกิดจากทางเดินหายใจส่วนต้นตีบแคบขณะนอนหลับสามารถทำได้โดยการประเมินเกี่ยวกับการหายใจและการแลกเปลี่ยนแก๊สของปอด ซึ่งต้องทำในโรงพยาบาลที่มีเครื่องมือพร้อม

เด็กที่มีอาการนอนกรนร่วมกับภาวะหยุดหายใจที่เกิดจากทางเดินหายใจส่วนต้นตีบแคบขณะนอนหลับอาจมีภาวะขาดออกซิเจนและมีคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดสูงกว่าปกติขณะนอนหลับ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น ความดันเลือดในปอดสูงขึ้น ทำให้หัวใจทำงานหนักเพิ่มขึ้นและเกิดภาวะหัวใจวาย เด็กมีพฤติกรรมแปรปรวน (เช่น ก้าวร้าว สมาธิสั้น) หรือมีความสามารถในการเรียนรู้ลดลง

สาเหตุ

สาเหตุของอาการนอนกรนที่พบบ่อยในเด็ก ได้แก่

ต่อมทอนซิลและอะดีนอยด์โต มักพบในช่วงอายุ 3-5 ปี

อ้วน

โครงสร้างใบหน้าผิดปกติที่มีผลทำให้ทางเดินหายใจบริเวณจมูก ช่องปากและลำคอแคบกว่าปกติ เช่น คางเล็ก ขากรรไกรเล็ก ลิ้นใหญ่ผิดปกติ

กล้ามเนื้อของทางเดินหายใจส่วนต้นอ่อนแรงหรือเกร็งผิดปกติจากโรคทางระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

การรักษาเบื้องต้น

เด็กที่มีอาการนอนกรน โดยไม่มีภาวะหยุดหายใจหรือไม่มีความผิดปกติของแก๊สในเลือดขณะนอนหลับ มักไม่ต้องให้การรักษาใดๆ นอกจากการติดตามอาการ

เด็กที่มีอาการนอนกรนและมีภาวะหยุดหายใจหรือมีความผิดปกติของแก๊สในเลือดขณะนอนหลับ จำเป็นต้องได้รับการรักษาตามสาเหตุ เช่น ผ่าตัดต่อมทอนซิลและอะดีนอยด์ในรายที่ต่อมมีขนาดโตผิดปกติ รักษาภาวะเยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ลดน้ำหนักในเด็กอ้วน ผ่าตัดแก้ไขโครงสร้างใบหน้าผิดปกติ และบางรายอาจต้องใช้เครื่องช่วยหายใจขณะนอนหลับ

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

เด็กที่มีอาการนอนกรนร่วมกับอาการต่อไปนี้ควรได้รับการตรวจประเมินจากแพทย์ว่ามีภาวะหยุดหายใจที่เกิดจากทางเดินหายใจ

ส่วนต้นตีบแคบร่วมด้วยหรือไม่

หายใจลำบาก หยุดหายใจ หายใจเฮือกๆ ในขณะนอนหลับ

นอนกระสับกระส่าย

มีอาการเขียวหรือซีดร่วมด้วยในขณะนอนหลับ

ปัสสาวะรดที่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่เคยเป็นมาก่อน หรืออยู่ในช่วงอายุที่ไม่ควรมีปัสสาวะรดที่นอนแล้ว

พฤติกรรมก้าวร้าว สมาธิสั้น หรือมีปัญหาการเรียน
บ่นปวดหัวตอนเช้าหลังตื่นนอนบ่อยๆ
ชอบนั่งหลับในห้องเรียนหรือง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน

การป้องกัน

รักษาภาวะเยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้
ควบคุมไม่ให้เด็กมีน้ำหนักร่างกายมากเกินไป

10 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยปวดท้อง

“ปวดท้อง” เป็นอาการร่วมที่พบได้บ่อยในเด็กที่มีอาการอาเจียนและท้องเสีย สำหรับเด็กเล็ก เมื่อปวดท้องมักแสดงอาการร้องกวนหรืออแงเป็นพักๆ ส่วนใหญ่อาการปวดท้องมักเป็นชนิดเฉียบพลัน มีอาการไม่รุนแรง และหายได้เองภายในระยะเวลา 12-48 ชั่วโมง อาการปวดท้องเรื้อรังพบได้ไม่บ่อยและควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

ปวดท้อง

“ปวดท้อง” เป็นอาการร่วมที่พบได้บ่อยในเด็กที่มีอาการอาเจียนและท้องเสีย สำหรับเด็กเล็ก เมื่อปวดท้องมักแสดงอาการร้องกวนหรืออแงเป็นพักๆ ส่วนใหญ่อาการปวดท้องมักเป็นชนิดเฉียบพลัน มีอาการไม่รุนแรง และหายได้เองภายในระยะเวลา 12-48 ชั่วโมง อาการปวดท้องเรื้อรังพบได้ไม่บ่อยและควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

สาเหตุ

อาการปวดท้องในเด็กจำแนกเป็นชนิดเฉียบพลันและชนิดเรื้อรัง มีสาเหตุหลายอย่าง ซึ่งขึ้นกับอายุของเด็ก และพบอาการร่วมที่แตกต่างกัน บางสาเหตุเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องทำการรักษา สาเหตุสำคัญของอาการปวดท้องชนิดเฉียบพลันที่พบบ่อยคือ ภาวะอาหารเป็นพิษ โรคต่อมไทรอยด์ในช่องท้องอักเสบ โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ โรคปวดท้องโคลิก โรคไส้ติ่งอักเสบ และโรคไส้ติ่งอักเสบ

สาเหตุสำคัญของอาการปวดท้องชนิดเรื้อรังที่พบบ่อยคือ โรคแผลในกระเพาะ โรคพยาธิ และโรคท้องผูก

ภาวะอาหารเป็นพิษมักเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด และหากมีผู้อื่นร่วมรับประทานด้วย อาจมีอาการใกล้เคียงกันคือ ปวดท้อง อาเจียน และท้องเสีย

อาการปวดท้องจากโรคต่อมน้ำเหลืองในช่องท้องอักเสบมักพบร่วมกับไข้หวัด

อาการปวดท้องจากโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบเป็นโรคที่มีความสำคัญ เพราะต้องการการรักษาจำเพาะและหาสาเหตุของการติดเชื้อ อาจมีอาการไข้และปัสสาวะแสบขัดร่วมด้วย

โรคปวดท้องโคลิกหรือ “ร้องสามเดือน” ที่พบในทารกแรกเกิด มีอาการร้องกวนไม่ทราบสาเหตุในเวลาเดิมๆ ทุกวัน และมักหายได้เองเมื่ออายุประมาณ 3-4 เดือน

โรคลำไส้กลืนกันพบในเด็กเล็ก จะมีอาการอาเจียน กรีดร้องเป็นพักๆ เนื่องจากปวดท้อง และถ่ายมีเลือดปน

โรคไส้ติ่งอักเสบพบมากในเด็กโตและหากวินิจฉัยโรคล่าช้าอาจทำให้เกิดภาวะไส้ติ่งแตก อาการของโรคไส้ติ่งอักเสบคือ ไข้ เบื่ออาหาร อาเจียน และปวดท้องด้านขวาตอล่างซึ่งมักมีอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

โรคแผลในกระเพาะอาหารพบได้ไม่น้อยในเด็กโต เด็กจะมีอาการปวดท้องเป็นๆ หายๆ โดยเฉพาะเวลากลางคืน ซึ่งต้องวินิจฉัยโดยดูจากการตอบสนองต่อยาที่ใช้รักษา หากอาการไม่ดีขึ้น อาจต้องใช้วิธีตรวจโดยการส่องกล้องหรือเอ็กซเรย์กลืนแป้ง

โรคพยาธิบางชนิดอาจทำให้เด็กปวดท้องได้ โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบท เด็กจะมีอาการปวดท้องเรื้อรังและอาจมีอาการซีดร่วมด้วย การวินิจฉัยโรคทำได้โดยการตรวจอุจจาระ

โรคท้องผูกมักมีประวัติถ่ายอุจจาระแข็ง ถ่ายลำบาก บางครั้งอาจมีเลือดปน การสวนอุจจาระ รับประทานอาการที่มีเส้นใยเพิ่มขึ้น และใช้ยาระบาย มักทำให้อาการทุเลาได้ในระยะยาว

การรักษาเบื้องต้น

รักษาตามสาเหตุ

ส่วนใหญ่อาการปวดท้องชนิดเฉียบพลันมักดีขึ้นและหายได้เอง ควรให้เด็กนอนพัก อาจให้ยาแก้ปวดท้องที่เป็นยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาลดกรด ยาขับลม ยาแก้ปวดพาราเซตามอล

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

หากเด็กมีอาการปวดท้องรุนแรง มีไข้สูงหรือมีอาการท้องแข็งร่วมด้วย อาการไม่ดีขึ้นหลังใช้ยาลดกรดหรือยาขับลม หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปัสสาวะแสบขัด ชี้อบวม และผื่น ควรรีบปรึกษาแพทย์

เด็กที่มีอาการปวดท้องชนิดเรื้อรังหรือเป็นๆ หายๆ ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและให้การ

รักษาต่อไป

การป้องกัน

ฝึกให้เด็กขับถ่ายเป็นเวลาเมื่อถึงวัยที่เหมาะสม

หลีกเลี่ยงการเกิดภาวะท้องผูก โดยฝึกให้เด็กมีนิสัยชอบรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ ผักและผลไม้

กินอาหารเป็นเวลา และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร

11 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยปวดฟัน

“ปวดฟัน” เป็นอาการที่ไม่รุนแรงถึงกับชีวิต แต่มีผลทำให้ทุกข์ทรมานและรบกวนการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยมากสาเหตุของอาการปวดฟันเกิดมาจากปัญหาของฟันและเหงือก แต่ยังสามารถเกิดจากความผิดปกติของอวัยวะอื่นๆ บริเวณใบหน้าร่วมด้วยได้

“ปวดฟัน” เป็นอาการที่ไม่รุนแรงถึงกับชีวิต แต่มีผลทำให้ทุกข์ทรมานและรบกวนการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยมากสาเหตุของอาการปวดฟันเกิดมาจากปัญหาของฟันและเหงือก แต่ยังสามารถเกิดจากความผิดปกติของอวัยวะอื่นๆ บริเวณใบหน้าร่วมด้วยได้

สาเหตุ

ปัญหาของฟันและอวัยวะปริทันต์ ปัญหาฟันในเด็กที่พบบ่อยคือปัญหาฟันผุ ซึ่งฟันผุโดยทั่วไปไม่ทำให้เกิดอาการปวด ยกเว้นกรณีที่ลุกลามถึงโพรงประสาท มีการอักเสบของรากฟันหรืออวัยวะปริทันต์ร่วมด้วย นอกจากนี้ยังเกิดจากปัญหาที่อวัยวะปริทันต์ เช่น เหงือกอักเสบ เป็นต้น อาการปวดมีลักษณะตุ๊บๆ เป็นระยะ อาจพบการบวมของเนื้อเยื่อรอบๆ ด้วย

อาการปวดที่มีสาเหตุจากกล้ามเนื้อ มักมีลักษณะปวดคืออย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ลักษณะปวดตุ๊บๆ เป็นระยะเหมือนปวดจากประสาทฟัน ในกล้ามเนื้อบดเคี้ยวที่มีการปวดมักจะมีจุดกระตุ้นความปวดอยู่ อาการจะเป็นมากขึ้นเมื่อมีการใช้กล้ามเนื้อนั้น เช่น เมื่อเคี้ยวอาหาร ผู้ป่วยมักปวดเมื่อกดที่จุดกระตุ้นในกล้ามเนื้อและอาการปวดอาจลามไปยังบริเวณอื่นได้

อาการปวดที่มีสาเหตุจากอวัยวะอื่นๆ เช่น ไซนัส จมูก หู เส้นประสาท ข้อต่อขมับ
ขากรรไกร

การรักษาเบื้องต้น

อาจใช้ยาแก้ปวดพาราเซตามอลบรรเทาอาการก่อน โดยใช้ขนาดเดียวกับกรณีใช้ลดไข้ เมื่อ
อาการทุเลา

ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและรักษา

ในกรณีที่ไม่มีพบปัญหาทางทันตกรรม ควรไปพบแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัยและรักษาที่
ถูกต้องต่อไป

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

ตรวจไม่พบความผิดปกติชัดเจนที่ฟันหรืออวัยวะปริทันต์

ไม่ได้ปวดตุ๊บๆ เป็นระยะ อันเป็นลักษณะเด่นของการปวดจากประสาทฟัน

อาการปวดคงที่ อาจเป็นเดือนหรือปี

ปวดฟันพร้อมกันที่หลายซี่พร้อมกัน เป็นขึ้นได้เองโดยไม่มีสิ่งกระตุ้น

การป้องกัน

โดยทั่วไปกุมารแพทย์จะแนะนำให้ผู้ปกครองทำความสะอาดในช่องปากเด็กตั้งแต่ยังเล็ก
เพื่อฝึกให้คุ้นชินกับการทำความสะอาด

การให้ฟลูออไรด์เพิ่มเติมโดยการพิจารณาขึ้นกับปริมาณฟลูออไรด์ในน้ำประปาและอายุ
ของเด็ก ผู้ปกครองควรปรึกษากุมารแพทย์หรือทันตแพทย์ที่ดูแล เนื่องจากมีปริมาณฟลูออไรด์ใน
น้ำประปาในแต่ละจังหวัดไม่เท่ากัน

แนะนำให้เด็กเลิกขวดนมตั้งแต่อายุ 1 ปีครึ่ง - 2 ปีเป็นต้นไปโดยเฉพาะในช่วงนอน
เนื่องจากการดูดขวดนมแล้วหลับนะที่ขวดนมยังอยู่ในปากเป็นปัญหาของการเกิดฟันผุที่พบได้
บ่อยในเด็กไทย

ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาด้านต่างๆ เกี่ยวกับ
ทันตกรรมตั้งแต่เด็กอายุ 1 ปีเป็นต้นไปและตรวจติดตามอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

12 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยปวดหัว

“ปวดหัว” พบได้บ่อยในเด็กวัยเรียน และอาจมีผลต่อเนื่องทำให้พ่อแม่พลอยปวดหัวตามไปได้ เพราะวิตกกังวลและเกรงว่าอาการปวดหัวของลูกอาจมาจากสาเหตุร้ายที่แฝงซ่อนเร้นอยู่ในสมอง

ปวดหัว

“ปวดหัว” พบได้บ่อยในเด็กวัยเรียน และอาจมีผลต่อเนื่องทำให้พ่อแม่พลอยปวดหัวตามไปได้ เพราะวิตกกังวลและเกรงว่าอาการปวดหัวของลูกอาจมาจากสาเหตุร้ายที่แฝงซ่อนเร้นอยู่ในสมอง

อาการปวดหัวส่วนใหญ่มักหายได้เองหรือมีอาการดีขึ้นหลังกินยาแก้ปวดและได้นอนพัก อาการปวดมักหายไปเมื่อเด็กหลับ และโดยทั่วไปอาการปวดจะมักไม่รุนแรงเพิ่มขึ้น

สำหรับอาการปวดหัวชนิดรุนแรงมักมีอาการปวดเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจะปวดได้เกือบตลอดเวลาแม้แต่ในเวลากลางคืนซึ่งเด็กหลับ เมื่อใช้ยาแก้ปวด อาการไม่ดีขึ้น อาจพบอาการทางสมองร่วมด้วย เช่น ตาเข แขนขาอ่อนแรง อาเจียนพุ่ง ซึมลง

สาเหตุ

อาการปวดหัวในเด็กแบ่งได้เป็นชนิดเฉียบพลันและชนิดเรื้อรัง ซึ่งเกิดจากสาเหตุที่แตกต่างกัน

อาการปวดหัวเฉียบพลันในเด็กส่วนใหญ่มีสาเหตุจากไข้ ความเครียด อุบัติเหตุและการกระทบกระเทือนทางสมอง และโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

อาการปวดหัวเรื้อรังในเด็กส่วนใหญ่มีสาเหตุจากความผิดปกติของอวัยวะในใบหน้า เช่น หูชั้นกลางหรือไซนัสอักเสบ ฟันผุ สายตาผิดปกติ ส่วนน้อยอาจเกิดจากกลุ่มอาการไมเกรน ภาวะเลือดออกในสมองหรือเนื้องอกในสมอง

อาการปวดหัวจากการกระทบกระเทือนทางสมอง หากไม่รุนแรงถึงขั้นทำให้เด็กหมดสติ อาการปวดหัวมักไม่รุนแรงมากและมักจะหายได้เองภายใน 2-3 วัน

โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจเกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย เด็กจะมีอาการไข้ ปวดหัวเฉียบพลัน คอแข็ง และอาจพบอาการชักได้ จัดเป็นภาวะเร่งด่วนทางการแพทย์

เด็กที่มีเนื้องอกในสมอง จะมีอาการปวดหัวเรื้อรัง และอาการจะรุนแรงเพิ่มขึ้น อาจพบอาการอาเจียนพุ่ง รวมทั้งอาการทางสมอง การใช้ภาพเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ของสมองจะช่วยยืนยันการวินิจฉัยโรค

การรักษาเบื้องต้น

กรณีอาการปวดหัวไม่รุนแรง และเด็กสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ อาจใช้วิธีเฝ้าติดตามอาการและหาสาเหตุ

เบื้องต้นก่อน หากหาสาเหตุพบและเป็นสาเหตุที่แก้ไขได้ จะทำให้อาการปวดหัวหายขาดได้

เมื่อเด็กมีอาการปวดหัว ไม่ว่าจะมิใช่หรือไม่ก็ตาม ควรให้นอนพักและให้ยาพาราเซตามอล หากอาการทุเลาลง อาจกล่าวได้ว่าอาการปวดหัวนั้นเป็นชนิดไม่รุนแรง

กรณีที่เด็กได้รับความกระทบกระเทือนทางสมอง ควรเฝ้าติดตามอาการทางสมอง โดยเฉพาะอาการปวดหัวรุนแรง อาเจียนพุ่ง และซึมลง ซึ่งเป็นอาการที่บ่งชี้ว่าอาจมีเลือดออกในสมอง สำหรับการส่งเด็กเพื่อตรวจเอ็กซเรย์กะโหลกศีรษะหรือเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์สมองทันที หลังเกิดเหตุมักไม่มีประโยชน์ ยกเว้นเมื่อผู้ป่วยเริ่มมีอาการเปลี่ยนแปลงในสมอง ซึ่งสังเกตได้จากอาการของผู้ป่วยร่วมกับการตรวจร่างกายของแพทย์

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

หากมีอาการปวดหัวเรื้อรัง ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ อาจต้องพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟัน หรือพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจวัดสายตาและความผิดปกติของกล้ามเนื้อตา

หากมีอาการปวดหัวรุนแรง และมีอาการทางสมอง เช่น ซึมลง อ่อนแรง หรือมีอาการอาเจียนพุ่งร่วมด้วย ควรพบแพทย์โดยเร็ว

การป้องกัน

ควรดูแลสุขภาพภายในเด็ก โดยเฉพาะสุขภาพฟันและสายตา พร้อมกับการดูแลสุขภาพจิต โดยหลีกเลี่ยงภาวะเครียด

หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุหรือการกระทบกระเทือนของสมอง

วัคซีนฮิบ วัคซีนเจอี และวัคซีนนิวโมคอคคัส มีประสิทธิภาพในการป้องกัน โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบและ โรคสมองอักเสบจากเชื้อบางชนิดได้

13 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยปวดหู

“ปวดหู” เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก อาการปวดอาจเกิดเป็นพักๆ หรือปวดตลอดเวลาขึ้นกับสาเหตุ ส่วนใหญ่อาการปวดหูในเด็ก มักเกิดการติดเชื้อ โดยมักเกิดร่วมหรือเกิดตามหลังการเป็นหวัด แต่ก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ได้

ปวดหู

“ปวดหู” เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก อาการปวดอาจเกิดเป็นพักๆ หรือปวดตลอดเวลาขึ้นกับสาเหตุ ส่วนใหญ่อาการปวดหูในเด็ก มักเกิดการติดเชื้อ โดยมักเกิดร่วมหรือเกิดตามหลังการเป็นหวัด แต่ก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ได้

สาเหตุ

การติดเชื้อ ซึ่งอาจเกิดได้ทั้งหูชั้นนอก (บริเวณรูหู) หรือ หูชั้นกลาง (บริเวณหลังเยื่อแก้วหู) ได้แก่

หูชั้นกลางอักเสบเฉียบพลัน เป็นภาวะที่พบบ่อยในเด็ก เกิดจากการอักเสบของหูชั้นกลาง ทำให้มีน้ำและความดันในหูชั้นกลางเพิ่มขึ้น

ผู้ป่วยมักมีไข้สูง ปวดหูมาก ในเด็กเล็กอาจร้องกวนโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือดึงหูบ่อยผิดปกติ

หูชั้นกลางอักเสบเรื้อรัง เป็นการอักเสบของหูชั้นกลางที่มีการติดเชื้อ และเยื่อแก้วหูทะลุ มีน้ำหนองไหลจากหูเป็นเวลานาน หรือเป็นๆ หายๆ

หูชั้นนอกอักเสบ เป็นการอักเสบของบริเวณรูหู มักพบในเด็กที่ชอบว่ายน้ำ หรือเป็นหลังการอาบน้ำ สระผม ทำให้มีน้ำค้างอยู่ในช่องรูหู ก่อให้เกิดการระคาย และเกิดการติดเชื้อตามมา นอกจากนั้น ยังพบบ่อยในเด็กที่ชอบแคะหู ปั่นหูด้วยอุปกรณ์ที่ไม่สะอาด เช่น กีบติดผม ไม้แคะหู ทำให้มีการถลอกของผิวหนัง และเกิดการอักเสบติดเชื้อตามมา ในผู้ป่วยที่มีอาการอักเสบเฉียบพลัน มักมีอาการเจ็บในหู และเจ็บมากขึ้นเมื่อดึงใบหู หรือกดบริเวณหน้าหู บางรายอาจมีไข้ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณหน้าหูโต กดเจ็บ

การมีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในรูหู หรือเกิดจากการที่มีขี้หูอุดตัน

การเปลี่ยนแปลงความดันในช่องหู ในกรณีที่สูงหรือลงจากที่สูงเร็วๆ เช่น เวลานั่งเครื่องบิน

การถูกแมลงกัดต่อย หรือได้รับบาดเจ็บบริเวณหู

การอักเสบหรือติดเชื้อบริเวณข้างเคียง ได้แก่ ฟันผุ ไชน์สอักเสบ คออักเสบ และการอักเสบบริเวณขากรรไกร

การรักษาเบื้องต้น

การบรรเทาอาการปวดเบื้องต้น ทำได้โดยให้รับประทานยา

แก้ปวด หรือประคบบริเวณหูด้วยผ้าเย็น หรือผ้าอุ่นๆ เพื่อลดอาการปวด

ไม่ควรใส่หรือหยอดอะไรในหู ยกเว้นกรณีที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์

ในกรณีที่เกิดอาการปวดหูจากการเปลี่ยนแปลงความดันในช่องหู การกลืนน้ำลาย หรือเคี้ยวหมากฝรั่งจะช่วยลดอาการปวดได้

ในรายที่ไม่ทราบสาเหตุ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและให้การรักษาที่ถูกต้อง

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

อาการปวดหูที่ไม่ดีขึ้นภายใน 24-48 ชั่วโมง

มีไข้สูง และอาการปวดรุนแรง ซึ่งมักเกิดจากการติดเชื้อ และต้องได้รับการรักษาด้วยยา

ปฏิชีวนะ

ในบางรายอาการปวดหูอาจลดลง แต่มีน้ำหนองออกจากหู เนื่องจากเชื้อแก้วหูทะลุ

มีอาการอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ บวมที่หู และบริเวณใกล้เคียง หรือการได้ยินลดลง

การป้องกัน

ไม่ควรแคะหู หรือปั่นหู

หลังการว่ายน้ำ หรือสระผม ควรเช็ดหู และซับน้ำในรูหูให้แห้ง

หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ใกล้เด็กๆ เพราะมีหลักฐานว่า เด็กที่สัมผัสควันบุหรี่จะมีโอกาสเกิดการอักเสบของหูชั้นกลางเพิ่มขึ้น

14 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยเป็นผื่น

“ผื่น” ที่ผิวหนังหรือผิวหนังอักเสบเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถรักษาความสะอาดของผิวหนังได้ด้วยตัวเองและผิวหนังของเด็กมีความบอบบาง ซึ่งง่ายต่อการเกิดอาการแพ้สารเคมีและวัสดุอื่นๆ รวมทั้งแมลงกัดต่อย

ผื่น

“ผื่น” ที่ผิวหนังหรือผิวหนังอักเสบเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถรักษาความสะอาดของผิวหนังได้ด้วยตัวเองและผิวหนังของเด็กมีความบอบบาง ซึ่งง่ายต่อการเกิดอาการแพ้สารเคมีและวัสดุอื่นๆ รวมทั้งแมลงกัดต่อย

โดยทั่วไป ผื่นที่ผิวหนังมักมีลักษณะเป็นผื่นราบ ตุ่มนูน ตุ่มใส หรือผื่นลมพิษ หากผื่นมีอาการคันและเด็กเกา อาจทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนตามมา ทำให้ผื่นมีลักษณะเปลี่ยนเป็นตุ่มหนองที่เรียกว่า “พูปอง” หรือเกิดเป็นฝีหนองได้

สาเหตุ

ผื่นที่ผิวหนังในเด็กส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการแพ้ มีชื่อเรียกต่างๆ กันตามสาเหตุและบริเวณที่เป็นผื่น เช่น ผื่นแพ้ผ้าอ้อม ผื่นแพ้ยา ผดผื่นคันจากอากาศร้อน ผื่นยุ้งกั้มดกัด ผื่นพูปอง ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง หรืออาจเกิดจากโรคไข่ออกผื่นได้

โรคไข่ออกผื่นส่วนใหญ่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสและอาจมีอาการไข้หวัดร่วมด้วย บางโรคมียา

ลักษณะเฉพาะ เช่น สำไส้ หัด อีสุกอีใส และเริม หากไม่มีลักษณะเฉพาะ มักเรียกรวมๆ ว่า “ไข่ออก
ผื่น” หรือ “ผื่นไวรัส”

การรักษาเบื้องต้น

ผื่นที่ผิวหนังในเด็กมักหายได้เองภายใน 3-7 วัน

กรณีที่สงสัยว่าเป็นผื่นแพ้ยา ให้หยุดยาทุกชนิดและปรึกษาแพทย์

การให้ยาทาในกลุ่มสเตียรอยด์ที่มีฤทธิ์อ่อน เช่น คริมทีเอ ขนาด 0.02% ทาเข้าเย็นหลังอาบน้ำ
อาจช่วยทำให้ผื่นหายเร็วขึ้น

กรณีมีอาการคันอย่างมาก โดยเฉพาะผื่นลมพิษ อาจให้กินยา

แก้แพ้

หากทราบหรือคาดเดาถึงสาเหตุของการแพ้ได้ ควรหลีกเลี่ยงสาเหตุเหล่านั้น

กรณีเป็นแผลพุพอง อาจฟอกด้วยสบู่ฆ่าเชื้อหรือใช้ยาแก้อักเสบชนิดจีเอ็ม

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

กรณีผื่นที่ผิวหนังไม่หายหรือไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์

อาการผื่นที่ผิวหนังเพิ่มขึ้นหลังใช้ยาทาในกลุ่มสเตียรอยด์

กรณีเป็นผื่นลมพิษที่มีอาการบวมหรือมีอาการหายใจลำบากร่วมด้วย หรือเป็นโรคลมพิษ
ชนิดเรื้อรัง

การป้องกัน

ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนังและเสื้อผ้าเครื่องใช้ ควรใช้ผ้าอ้อมชนิดสำเร็จรูปเท่าที่
จำเป็น เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบ

หลีกเลี่ยงยุงและแมลงกัดต่อย โดยการใช้ยากันยุงและยาทากันยุง

หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้อักเสบหากไม่จำเป็น

บันทึกชื่อยาที่เด็กแพ้ และแจ้งให้แพทย์ทราบทุกครั้ง

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นไข่ออกผื่น

ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคหัดและโรคอีสุกอีใส

15 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยเป็นแผลในปาก

“แผลในปาก” เป็นสิ่งที่พบได้ไม่น้อยในเด็ก มักพบพร้อมกับการติดเชื้อไวรัสหรือใช้ขวด เด็กมักมีอาการร้องแแง ไม่อยากกินอาหาร ซึ่งบางครั้งทำให้พ่อแม่เข้าใจผิดว่าเด็กเจ็บคอหรือเป็นโรคคอตีบ และหากตรวจในช่องปากจะพบแผล ซึ่งอาจอยู่ที่ริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เพดานปาก หรือเหงือก

แผลในปาก

“แผลในปาก” เป็นสิ่งที่พบได้ไม่น้อยในเด็ก มักพบพร้อมกับการติดเชื้อไวรัสหรือใช้ขวด เด็กมักมีอาการร้องแแง ไม่อยากกินอาหาร ซึ่งบางครั้งทำให้พ่อแม่เข้าใจผิดว่าเด็กเจ็บคอหรือเป็นโรคคอตีบ และหากตรวจในช่องปากจะพบแผล ซึ่งอาจอยู่ที่ริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เพดานปาก หรือเหงือก

สาเหตุ

แผลในปากเด็กเกิดได้จากสาเหตุหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อโรคและอายุของเด็ก โรคเชื้อราในช่องปากหรือที่คนทั่วไปเรียกว่า โรคชาง พบได้ในเด็กอายุขวบปีแรก โดยโรคเชื้อราในช่องปากจะมีลักษณะเป็นปื้นขาวและแผลที่กระพุ้งแก้มร่วมด้วย ซึ่งจะทำให้เด็กมีอาการเจ็บและดื่มนมได้น้อยลง โรคนี้ต้องแยกให้ออกจากอาการลิ้นขาวซึ่งพบได้ในเด็กปกติทั่วไป

อาการแผลร้อนในในช่องปากพบได้ในเด็กทุกวัย มักเกิดจากการระแทกของอาหารหรือ
ขนแปรงสีฟันที่แข็ง หรือเกิดจากการติดเชื้อไวรัส

โรคติดเชื้อบางอย่างโดยเฉพาะที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัส อาจทำให้เกิดแผลในปากได้ เช่น
โรคหัด โรคเริม และโรคมือเท้าปาก

ในเด็กปกติบางคน อาจพบเป็นขนาดใหญ่ ลักษณะคล้ายแผลที่ลิ้น ที่เรียกกันว่า “ลิ้นแพน
ที่” ซึ่งเป็นลักษณะดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับโรคภูมิแพ้ ป็นอาจจะรุนแรงขึ้นเวลาที่เด็กไม่สบาย ทำให้
พ่อแม่คิดว่าเด็กเจ็บมาก แต่ส่วนใหญ่แล้ว เด็กจะ ไม่รู้สึกเจ็บหรือรู้สึกเจ็บเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

การรักษาเบื้องต้น

แผลในปากมักหายได้เองภายใน 3-7 วัน ลิ้นแพนที่จะดีขึ้นเมื่อเด็กหายป่วย การป้ายยาเจน
เซียนไวโอเลตอาจช่วยให้อาการทุเลาและทำให้หายเร็วขึ้น

แผลในปากส่วนใหญ่มักทำให้เกิดอาการเจ็บ การใช้ยาทาเฉพาะที่ทำได้ไม่สะดวกและช่วย
ให้อาการทุเลาเพียงชั่วคราว แนะนำให้ดื่มน้ำและนมเย็น ใช้น้ำแข็ง หรือกินไอศกรีม ที่จะช่วยให้
ช่องปากเกิดอาการชา ทำให้อาการเจ็บลดลง สามารถกินอาหารและดื่มน้ำได้มากขึ้น

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

โรคเชื้อราในช่องปากที่เป็นซ้ำหลายครั้ง หรือหากพบโรคในเด็กโต

แผลมีเกิดขึ้นมีขนาดใหญ่และมีจำนวนมาก

แผลมีอาการเจ็บรุนแรง แผลมีเลือดออก หรือแผลไม่หายภายใน 1 สัปดาห์

เด็กดื่มน้ำได้ไม่เพียงพอ หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไข้สูง อ่อนเพลียมาก หรือปัสสาวะ

ลดลง

การป้องกัน

เชื้อราในช่องปากป้องกันได้โดยการรักษาความสะอาดในช่องปาก หากเป็นเด็ก ที่เลี้ยงดู
ด้วยนมแม่ ไม่ควรดื่มน้ำเพื่อล้างคราบนมออก เนื่องจากน้ำนมแม่มีสารต่อต้านการเจริญเติบโตของ
เชื้อรา ในขณะที่เด็กซึ่งดื่มนมผสม จำเป็นต้องดื่มน้ำตาม เพื่อล้างคราบนมออกเสมอ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับโรคติดเชื้อไวรัส เช่น การไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น การเดินเล่น
ในสถานที่ซึ่งมีผู้คนแออัด หรือการนำเด็กไปฝากเลี้ยงในสถานรับเลี้ยงเด็ก

16 ทำอยต่างไร...เมื่อลูกน้อยร้องกวน

“ร้องกวน” หรือ “จ่อแง” เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กเล็กและเด็กซึ่งมีลักษณะที่เรียกกันว่าเลี้ยงยาก และมักสร้างความไม่สบายใจให้กับพ่อแม่รวมทั้งตัวแพทย์ด้วย เพราะความยุ่งยากในการค้นหาสาเหตุของการร้องกวน สำหรับเด็กวัย 2-3 ขวบปีขึ้นไป อาจมีอาการร้องกวนได้บ่อย โดยเฉพาะเมื่อไม่ได้รับการตามใจในสิ่งที่เด็กต้องการ

ร้องกวน

“ร้องกวน” หรือ “จ่อแง” เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กเล็กและเด็กซึ่งมีลักษณะที่เรียกกันว่าเลี้ยงยาก และมักสร้างความไม่สบายใจให้กับพ่อแม่รวมทั้งตัวแพทย์ด้วย เพราะความยุ่งยากในการค้นหาสาเหตุของการร้องกวน สำหรับเด็กวัย 2-3 ขวบปีขึ้นไป อาจมีอาการร้องกวนได้บ่อย โดยเฉพาะเมื่อไม่ได้รับการตามใจในสิ่งที่เด็กต้องการ

สาเหตุ

ในเด็กทารก อาการร้องกวนอาจมีสาเหตุจากการปวดท้อง และหากเกิดซ้ำเวลาเดิมทุกวัน มักเกิดจากโรค “ปวดท้องโคลิก” หรือ “ร้องสามเดือน” ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากการที่เด็กยังปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ภายนอกได้ไม่ทัน โดยทั่วไปอาการจะเริ่มเมื่อเด็กอายุ 2-4 สัปดาห์ อาการจะดีขึ้นเมื่ออายุ 3 เดือนและหายไปเมื่ออายุ 6 เดือน อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น สะอึก สำรอก แหวะนม หรือบิดตัว

โรคทางสัณยกรรมบางอย่าง เช่น โรคลำไส้กลืนกัน และโรคไส้เลื่อน อาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กร้องกวนได้ แต่พบได้ไม่บ่อย หากอาการร้องกวนของเด็กเกิดจากสาเหตุเหล่านี้ จำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์โดยเร็ว

โรคลำไส้กลืนกันพบได้ในเด็กวัย 4-6 เดือนซึ่งเริ่มกินอาหารเสริม เด็กจะมีอาการอาเจียนบ่อย กรีดร้องเป็นพักๆ ท้องอืด และถ่ายเป็นเลือด สำหรับโรคไส้เลื่อนในเด็กมักพบในทารก ซึ่งเด็กจะมีก้อนที่ขาหนีบเป็นๆ หายๆ มักไม่มีอาการปวด ยกเว้นกรณีลำไส้ไม่สามารถย้อนกลับเข้าไปในช่องท้อง

อาการร้องกวนในเด็กอาจพบร่วมกับภาวะไข้หรือโรคติดเชื้อบางอย่าง เช่น โรคหุ้ชั้นกลางอักเสบ และโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

นอกจากอาการร้องกวนแล้ว เด็กที่เป็นโรคหุ้ชั้นกลางอักเสบอาจมีอาการของไข้สูงร่วมกับอาการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ส่วนเด็กที่เป็นโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบมักมีอาการไข้สูง ชีพจรคอบแข็ง บางรายอาจมีอาการชักร่วมด้วย

การรักษาเบื้องต้น

ควรอุ้มและปลอบให้เด็กสงบลง และมองหาสาเหตุที่อาจทำให้เด็กร้องกวน เช่น ความหิว แมลงกัด ผ่าอ้อมเปียก เป็นต้น

สำหรับเด็กที่ร้องกวนเนื่องจากอาการปวดท้อง โคลิก อาจใช้ยาขับลมช่วย หากเด็กร้องกวนจากโรคหุ้ชั้นกลางอักเสบและมีอาการไม่รุนแรง อาจใช้ยาพาราเซตามอลช่วยได้

การเฝ้าดูอาการเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนใหญ่อาการร้องกวนจะดีขึ้นเอง หากอาการไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย ซึ่งอาจพบความผิดปกติ เช่น กรณีเป็นโรคลำไส้กลืนกัน จะตรวจพบก้อนในท้องและถ่ายเป็นเลือด หรือกรณีเป็นไส้เลื่อน จะตรวจพบก้อนที่ขาหนีบ

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

กรณีที่เด็กมีอาการร้องกวนเป็นระยะเวลานาน และอาการไม่ดีขึ้นหลังจากเฝ้าดูอาการหรือหลังให้ยา มีอาการไข้สูง ชีพจรคอบแน่นและอาหารไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

การป้องกัน

การป้องกันทำได้ยาก อาการจะค่อยๆ ทุเลาลงและหายได้เองในที่สุด

17 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยมีเลือดกำเดาไหล

“เลือดกำเดาไหล” คือ ภาวะเลือดออกจากรูจมูก เกิดจากความเปราะบางของเส้นเลือดฝอยในจมูก โดยทั่วไป ภาวะเลือดกำเดาไหลไม่มีอันตรายร้ายแรง แต่มักก่อให้เกิดความกังวลใจแก่เด็ก พ่อแม่ และครู หากพบคราบเลือดแห้งบนบนเสื้อผ้าเด็ก เครื่องนอน หรือพบคราบเลือดในจมูก

เลือดกำเดาไหล

“เลือดกำเดาไหล” คือ ภาวะเลือดออกจากรูจมูก เกิดจากความเปราะบางของเส้นเลือดฝอยในจมูก โดยทั่วไป ภาวะเลือดกำเดาไหลไม่มีอันตรายร้ายแรง แต่มักก่อให้เกิดความกังวลใจแก่เด็ก พ่อแม่ และครู หากพบคราบเลือดแห้งบนบนเสื้อผ้าเด็ก เครื่องนอน หรือพบคราบเลือดในจมูก

สำหรับอาการเลือดกำเดาไหล เลือดมักหยุดได้เองภายใน 10-15 นาที ปริมาณเลือดที่สูญเสียจะไม่มากจนทำให้เกิดอาการซีดหรือภาวะช็อค เมื่อเด็กโตขึ้น อาการจะห่างออกและหายได้เองในที่สุด

สาเหตุ

เด็กที่มีไข้ เป็นหวัด เป็นโรคแพ้อากาศ หรือเด็กที่ชอบแคะจมูก อาจมีอาการเลือดกำเดาไหลได้

เลือดกำเดาไหลในเด็กโตหรือวัยรุ่นุ่นอาจมีสาเหตุจากเนื้องอกในจมูก

หากเลือดออกที่อวัยวะอื่นร่วมด้วย เช่น จุดเลือดออกหรือจ้ำเลือดบริเวณผิวหนัง อาจมี

สาเหตุมาจากโรคอื่นๆ เช่น ไข้เลือดออก โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคไขกระดูกไม่ทำงาน

การรักษาเบื้องต้น

ความรู้และทักษะในการปฐมพยาบาลเด็กที่มีอาการเลือดกำเดาไหล เป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่ และครูควรรู้

การปฐมพยาบาลอาการเลือดกำเดาไหลทำโดยจัดเด็กในท่านั่งและโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย อย่าให้เด็กนอนหงาย เพราะจะทำให้ผู้ช่วยเหลือเด็กมองไม่เห็นเลือดที่ไหลออกมา และการนอนหงายไม่มีส่วนช่วยให้เลือดหยุดเร็วขึ้น ทั้งอาจทำให้เกิดอาการสำลักได้ง่าย

ให้กดที่บริเวณจมูกข้างที่มีเลือดออกหรือทั้งสองข้าง โดยกดบริเวณด้านข้างเหนือรูจมูก และส่งแรงกดไปยังแกนกลางของจมูก เลือดจะหยุดได้ภายใน 5 นาทีระหว่างกดจมูก ให้เด็กหายใจทางปาก

การใช้น้ำเย็นประคบบริเวณจมูกไม่มีประโยชน์นัก

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

กรณีที่เลือดออกจำนวนมาก และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วไม่ได้ผล มีอาการหน้ามืดเป็นลม มีจ้ำเลือดที่ผิวหนังหรือมีเลือดออกที่อวัยวะอื่นร่วมด้วย หรือมีอาการที่สงสัยว่าเป็นโรค ไข้เลือดออก เช่น ไข้สูง อาเจียน ปวดท้อง ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

การป้องกัน

การป้องกันมิให้เกิดซ้ำทำได้ยาก ควรรักษาโรคที่เกิดร่วมด้วย และดูแลไม่ให้เด็กแคะจมูก ขูดน้ำมูกซึ่งช่วยให้เส้นเลือดในจมูกหดตัว หรือวิตามินซีซึ่งช่วยให้เส้นเลือดฝอยแข็งแรง อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดซ้ำได้บ้าง

18 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยถูกสัตว์กัด

“สัตว์กัด” หรือแมลงกัดต่อย พบได้ไม่น้อยในเด็กซึ่งเป็นวัยซุกซน ส่วนใหญ่อาการมักไม่รุนแรง แต่บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นมีความพิการหรือแม้แต่เสียชีวิต โดยเฉพาะเมื่อถูกสัตว์ใหญ่กัด และที่น่าเป็นห่วงคือ เมื่อเด็กถูกสุนัขแมวหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดอื่นกัด ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพิษสุนัขบ้าได้ กรณีถูกงูกัด มักสร้างความตกใจให้กับเด็กและผู้ปกครองอย่างมาก โดยเฉพาะถ้าเป็นงูพิษ

สัตว์กัด

“สัตว์กัด” หรือแมลงกัดต่อย พบได้ไม่น้อยในเด็กซึ่งเป็นวัยซุกซน ส่วนใหญ่อาการมักไม่รุนแรง แต่บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นมีความพิการหรือแม้แต่เสียชีวิต โดยเฉพาะเมื่อถูกสัตว์ใหญ่กัด และที่น่าเป็นห่วงคือ เมื่อเด็กถูกสุนัข แมว หรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดอื่นกัด ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพิษสุนัขบ้าได้ กรณีถูกงูกัด มักสร้างความตกใจให้กับเด็กและผู้ปกครองอย่างมาก โดยเฉพาะถ้าเป็นงูพิษ

สาเหตุ

แมลงและสัตว์เลื้อยคลานกัดต่อย ทำให้เกิดอาการคัน ปวด และบวม เช่น ยุง มด ตะขาบ

แมลงป่อง

สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ทำให้เกิดแผลติดเชื้อและมีความเสี่ยงต่อโรคพิษสุนัขบ้า เช่น สุนัข

แมว หนู สัตว์ป่า

งูกัด ทำให้เกิดอาการตกใจและเจ็บปวด กรณีเป็นงูพิษ จะเห็นเป็นรอยเขียวสองแห่ง ณ ตำแหน่งที่ถูกกัด และมีอาการตามชนิดของงู เช่น งูเห่า ทำให้วังงซึม หนังตาตก และหยุดหายใจ งูเขียวหางไหม้และงูแมวเซา ทำให้เกิดอาการบวมและมีเลือดออก

การรักษาเบื้องต้น

ทำความสะอาดแผล โดยการล้างด้วยน้ำสะอาด ทาด้วยยาทาแผล เช่น เบตาดีน และปิดแผลไว้

รักษาตามอาการ เช่น กินยาพาราเซตามอลสำหรับอาการปวด ทายาสเตียรอยด์สำหรับผิวหนังอักเสบ

เฝ้าดูอาการตามชนิดของสัตว์ เช่น งูพิษอาจทำให้มีอาการบวมและเลือดออกง่าย หรือมีอาการวังงซึมและหนังตาตก ตะขบและแมงป่องทำให้เกิดอาการปวดอย่างมาก ผีเสื้อและต่อทำให้เกิดภาวะไตวายหลังถูกต่อย 2-3 วัน

กรณีถูกสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ให้พบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าและวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก กรณีถูกสัตว์เลี้ยงในบ้านซึ่งได้รับวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าครบถ้วนแล้ว และมั่นใจว่าสัตว์เลี้ยงนั้นไม่ได้รับเชื้อจากสัตว์อื่นที่อยู่นอกบ้าน และการถูกกัดนั้นไม่เหตุฉุกเฉิน เช่น ถูกเหยี่ยว ถูกแย่งอาหาร หรือเป็นสัตว์เลี้ยงลูกอ่อน อาจเฝ้าดูอาการสัตว์ 10-14 วัน โดยยังไม่เริ่มฉีดวัคซีน และถ้าพบว่าสัตว์ไม่เสียชีวิต ก็ถือว่าปลอดภัย

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

หากถูกสัตว์จรจัดหรือสัตว์ป่ากัด ควรรีบพบแพทย์

หากถูกงูพิษกัด หรือถูกผึ้งและต่อต่อยหลายตัว มีแผลฉกรรจ์ ปวดรุนแรง มีอาการวังงซึม การป้องกัน

ให้ความรู้แก่เด็กถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเหยี่ยวสัตว์ ทั้งสัตว์เลี้ยงและสัตว์ป่า ฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าแบบล่วงหน้ามีประโยชน์ โดยเฉพาะเด็กซึ่งมีความเสี่ยงสูง เช่น เด็กชอบเลี้ยงหรือเล่นกับสุนัขที่ไม่มีเจ้าของ

นำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าเป็นประจำทุกปี

หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่รกหรือพงหญ้า ซึ่งอาจเป็นที่อยู่ของงูและแมลงมีพิษ และหลีกเลี่ยงการเข้าไปใกล้รังต่อและรังผึ้ง

19 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยเสียงแหบ

“เสียงแหบ” เกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างหรือการทำงานของสายเสียง ทำให้ลักษณะของเสียงผิดเพี้ยนไปจากปกติ มักพบร่วมกับอาการหวัดหรือพบในเด็กที่ชอบใช้เสียงตะโกน

เสียงแหบ

“เสียงแหบ” เกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างหรือการทำงานของสายเสียง ทำให้ลักษณะของเสียงผิดเพี้ยนไปจากปกติ มักพบร่วมกับอาการหวัดหรือพบในเด็กที่ชอบใช้เสียงตะโกน

สาเหตุ

สาเหตุของเสียงแหบในเด็กที่สำคัญ ได้แก่ กล่องเสียงอักเสบ จากการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย โดยมากมักเป็นจากไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัด ซึ่งทำให้มีอาการอักเสบของจมูกและคอลามมาที่กล่องเสียงและสายเสียง โดยทั่วไปเสียงแหบจากไข้หวัด หรือการติดเชื้อไวรัสจะดีขึ้นเองภายใน 1-2 สัปดาห์ แต่ถ้าเป็นการติดเชื้อแบคทีเรีย มักมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไข้สูง คอแดงจัด รับประทานอาหารไม่ได้ กลืนน้ำลายลำบาก เสมหะข้นเหลือง เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ

การใช้เสียงมาก เช่น หลังตะโกนเชียร์กีฬา หรือร้องไห้มากๆ

ภาวะภูมิแพ้ ทำให้มีการอักเสบเรื้อรังของโพรงจมูก และหลอดลม ก็มีผลให้เกิดการระคายเคืองของกล่องเสียงจากน้ำมูกที่ไหลลงคอ และเสมหะที่เหนียวข้น ทำให้เสียงแหบได้

การระคายเคืองของสายเสียงจากสาเหตุอื่นๆ เช่น สัมผัสควันบุหรี่ การไหลย้อนของกรดในกระเพาะอาหาร

ความผิดปกติของสายเสียงแต่กำเนิด เช่น มีเยื่อบางๆ จึงบริเวณสายเสียงทั้งสองข้าง หรือ อัมพาตของสายเสียงจากความผิดปกติของระบบประสาท

เนื้องอกของสายเสียง ซึ่งมีทั้งชนิดร้ายแรง และไม่ร้ายแรง ในเด็กมักเป็นชนิดไม่ร้ายแรง เช่น คิงเนื้อหรือซิสต์บริเวณสายเสียง

การได้รับบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุบริเวณใบหน้าและคอ เช่น การถูกกระแทกบริเวณกล่องเสียง หรือไฟลวกบริเวณหน้า การหายใจเอาลมร้อนจัดเข้าไป ลวกเยื่อหูทางเดินหายใจ รวมทั้งกล่องเสียง

การรักษาเบื้องต้น

ในผู้ป่วยที่มีเสียงแหบร่วมกับอาการหวัด ควรพักการใช้เสียง และรอเวลาซึ่งโดยมากมักจะหายภายใน 1-2 สัปดาห์

ดื่มน้ำอุ่น และพักผ่อนให้เพียงพอ

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

เสียงแหบที่เกิดร่วมกับอาการหายใจลำบากหรือกลืนลำบาก ต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไข้สูง อ่อนเพลีย ไม่รับประทานอาหาร

เสียงแหบในเด็กอายุต่ำกว่า 3 เดือน

อาการเสียงแหบที่เป็นนานกว่า 2-3 สัปดาห์ ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

การป้องกัน

เมื่อเป็นไข้หวัดหรือเจ็บคอ ควรดื่มน้ำมากขึ้น พักผ่อนให้เพียงพอ และใช้เสียงให้ลดลง ขณะที่อากาศร้อน ไม่ควรนอนเป่าพัดลมตรงไปที่ศีรษะและใบหน้า เพราะการหายใจเอาลมหายใจที่แห้งเข้าไปตลอดเวลา จะทำให้เยื่อหูทางเดินหายใจแห้ง และเกิดการอักเสบตามมาได้

การตะโกนเสียงดังมากๆ เช่น การเชียร์กีฬา ถ้าเริ่มเจ็บคอ ควรหยุดตะโกน เพราะจะทำให้สายเสียงอักเสบตามมาได้

20 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยเป็นหวัด

“หวัด” หมายถึงอาการต่างๆ ได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ เสียงแหบ และไอ พบบ่อยในสองช่วงอายุคืออายุ 6 เดือนถึง 2 ปี และในวัยอนุบาลเมื่อเริ่มชีวิตในโรงเรียน อาการหวัดมักหายได้เองภายใน 2-5 วัน บางครั้งเด็กอาจเป็นหวัดต่อเนื่องซ้ำๆ จนคิดว่าเป็นหวัดเรื้อรัง

หวัด

“หวัด” หมายถึงอาการต่างๆ ได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ เสียงแหบ และไอ พบบ่อยในสองช่วงอายุคือ อายุ 6 เดือนถึง 2 ปี และในวัยอนุบาลเมื่อเริ่มชีวิตในโรงเรียน อาการหวัดมักหายได้เองภายใน 2-5 วัน บางครั้งเด็กอาจเป็นหวัดต่อเนื่องซ้ำๆ จนคิดว่าเป็นหวัดเรื้อรัง สำหรับโรคภูมิแพ้สามารถพบได้ในทุกอายุ เด็กจะมีอาการหวัดต่อเนื่องเรื้อรังนานหลายสัปดาห์ หรือนานเป็นเดือนเป็นปี เด็กที่เป็น โรคภูมิแพ้ก็มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว เช่น แพ้อากาศ หอบหืด ลมพิษ แพ้ที่ผิวหนัง และอาจมีอาการคันร่วมด้วย

สาเหตุ

อาการหวัดส่วนใหญ่มีสาเหตุจากไข้หวัดและโรคภูมิแพ้

ไข้หวัดในเด็กส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส

สำหรับโรคภูมิแพ้มีสาเหตุจากพันธุกรรมและการอยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งมีสารก่อภูมิแพ้

เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ สัตว์เลี้ยง นุ่น เกสรดอกไม้บางชนิด ควันบุหรี่

การรักษาเบื้องต้น

เน้นการรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรเช็ดตัวเพื่อลดไข้เมื่อมีไข้ เช็ดจมูกเมื่อมีน้ำมูก และคั้นน้ำมากๆ หากมีอาการไอ

เมื่อมีน้ำมูก หากเป็นเด็กเล็ก ควรเช็ดจมูกหรือล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ หากเป็นเด็กโต ควรสอนให้สั่งน้ำมูก สำหรับยาลดน้ำมูกซึ่งออกฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดในจมูกหดตัว จะทำให้น้ำมูกลดลงได้ชั่วคราว แต่ไม่แนะนำให้ใช้ในเด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือน ข้อเสียของยาลดน้ำมูกคือ อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึมได้โดยเฉพาะในเด็กโต เกิดอาการชักในเด็กเล็ก และอาจทำให้เสมหะเหนียวมากขึ้น ดังนั้น ควรใช้ยาลดน้ำมูกด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะในเด็กที่มีอาการไอร่วมด้วย

เมื่อมีอาการ ไอ เด็กที่มีอาการไอควรให้คั้นน้ำมากๆ และบางครั้งอาจยอมให้เด็กคั้นน้ำเย็นได้ ถ้าจะเป็นการทำให้เด็กคั้นน้ำได้มากขึ้น สำหรับยาแก้ไอมีสามชนิดคือ ยาขับเสมหะ ยาขยายหลอดลม และยากดอาการไอ ยาขับเสมหะมีความปลอดภัย แต่มีประโยชน์ไม่มากนัก และอาจไม่มีความจำเป็นหากเด็กกินยาขยายและยังคั้นน้ำได้ดี ยาขยายหลอดลมเป็นประโยชน์สำหรับเด็กที่มีภาวะตีบตันของหลอดลม เช่น มีประวัติเป็นหอบหืด ปอดมีเสียงหวีด ส่วนยากดอาการไอไม่ควรใช้ในเด็กโดยเฉพาะในเด็กเล็ก เพราะอาจทำให้เด็กหยุดหายใจได้

ขนาดของยาลดน้ำมูกและยาแก้ไอคือ

ชนิดน้ำเชื่อม 1 ช้อนชา (5 ซีซี)

ต่อน้ำหนักตัว 20 กิโลกรัม

วันละ 2-4 ครั้ง และไม่มีความจำเป็น

ต้องใช้ยาหลังอาหาร

ชนิดเม็ด

1/2 เม็ดสำหรับ

น้ำหนักตัว 20-40 กิโลกรัม

1 เม็ดสำหรับ

น้ำหนักตัว 40 กิโลกรัมขึ้นไป

ยาฆ่าเชื้อ ยาแก้อักเสบหรือยาฆ่าเชื้อส่วนใหญ่ไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคไข้หวัด เนื่องจากโรคไข้หวัดส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งหายได้เอง อาจเป็นประโยชน์สำหรับการอักเสบที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น โรคคออักเสบบางชนิด โรคหูชั้นกลางอักเสบ และโรคไซนัสอักเสบ

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน

กรณีมีไข้สูง มีอาการเจ็บหูอย่างรุนแรง ไอรุนแรงหรือหอบเหนื่อย มีน้ำมูกสีเหลืองเขียว

ต่อเนื่องนานเกิน 5-7 วัน

การป้องกัน

หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก และไม่ควรส่งเด็กเข้าเรียนในโรงเรียนก่อนวัยอันควร

กรณีอาการหวัดมีสาเหตุจากโรคมูมิแพ้ ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงสัมผัสสารก่อภูมิแพ้และควันบุหรี่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 3-6 เดือนสามารถป้องกันหรือลดความรุนแรงของโรคมูมิแพ้ได้ และอาจทำให้การเจ็บป่วยจากโรคไข้วัดลดลง

21 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยหอบ

“หอบ” คือ อาการหายใจเร็วกว่าปกติหรือมีอาการเหนื่อย ซึ่งอาจสังเกตได้จากจมูกบานออกและบริเวณใต้ชายโครงบวม และมักมีอาการไอมากร่วมด้วย หากฟังปอด อาจได้ยินเสียงหวีด เด็กบางคนจะมีไข้หรือน้ำมูกไหล สำหรับเด็กที่มีไข้สูงอาจมีอาการหายใจเร็วได้ แต่มักไม่ค่อยมีอาการไอ และอาการจะหายไปเมื่อไข้ลดลง

หอบ

“หอบ” คือ อาการหายใจเร็วกว่าปกติหรือมีอาการเหนื่อย ซึ่งอาจสังเกตได้จากจมูกบานออกและบริเวณใต้ชายโครงบวม และมักมีอาการไอมากร่วมด้วย หากฟังปอด อาจได้ยินเสียงหวีด เด็กบางคนจะมีไข้หรือน้ำมูกไหล สำหรับเด็กที่มีไข้สูงอาจมีอาการหายใจเร็วได้ แต่มักไม่ค่อยมีอาการไอ และอาการจะหายไปเมื่อไข้ลดลง

สาเหตุ

อาการหอบส่วนใหญ่เกิดจากโรคปอดบวมและโรคหืด

สำหรับเด็กเล็กอาจมีสาเหตุจากโรคหลอดลมฝอยอักเสบ

ในเด็กที่มีโรคหัวใจแต่กำเนิด อาจมีอาการหอบจากภาวะหัวใจล้มเหลวได้

การรักษาเบื้องต้น

การดื่มน้ำมากๆ จะช่วยให้ความเหนียวของเสมหะลดลง

หากมีอาการหอบซึ่งเกิดจากโรคหืด อาจใช้ยาขยายหลอดลมชนิดพ่นหรือชนิดกินก็ได้ การเริ่มใช้ยาเร็วมักทำให้อาการดีขึ้นเร็วตามไปด้วย หากเริ่มใช้ยาช้า อาจต้องให้ซ้ำหลายครั้ง มักได้ผลไม่ดีนัก และใช้เวลารักษานานขึ้นเนื่องจากหลอดลมหดตัวและมีเสมหะมาก

การเฝ้าติดตามอาการไอและอาการหอบเหนื่อยเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะช่วยประเมินความรุนแรงของโรคเป็นระยะๆ ได้

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

หากเด็กมีอาการไออย่างรุนแรง หอบเหนื่อยมาก ดื่มน้ำได้น้อย และมีอาการไข้สูง รวมทั้งมีอาการเขียวคล้ำบริเวณริมฝีปาก ควรรีบพบแพทย์

การป้องกัน

จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ เช่น ควันบุหรี่ ไรฝุ่น ขนสัตว์ และเกสรดอกไม้

ลดโอกาสการสัมผัสกับเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคไข้หวัด

เลือกการออกกำลังกายที่ไม่ต้องสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ เช่น ว่ายน้ำ

22 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยอาเจียน

“อาเจียน” เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กป่วย อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาการถ่ายเหลว ปวดท้อง และไข้ อาการอาเจียนมักทุเลาลงหรือหายไปได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง เด็กบางคนอาจมีอาการปวดท้องและท้องเสียร่วมกับอาการอาเจียนได้

อาเจียน

“อาเจียน” เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กป่วย อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาการถ่ายเหลว ปวดท้อง และไข้

อาการอาเจียนมักทุเลาลงหรือหายไปได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง เด็กบางคนอาจมีอาการปวดท้องและท้องเสียร่วมกับอาการอาเจียนได้

สาเหตุ

อาเจียนในเด็กอาจมีสาเหตุจากภาวะอาหารเป็นพิษ อาจพบร่วมกับอาการไข้ หรือเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่เรียกว่า “ไวรัสลงกระเพาะ”

เด็กที่เป็นโรคตับอักเสบมักมีอาการอาเจียน ร่วมกับอาการเจ็บได้ชายโครงขวาซึ่งเป็นตำแหน่งของตับ และอาจมีภาวะดีซ่าน เด็กที่เป็นโรคติดเชื้อไวรัสโรต้า มักมีอาการไข้ อาเจียน และถ่ายเป็นน้ำ

โรคติดเชื้อหลายโรค เช่น โรคไขเลือดออก และไข้ทัยฟอยด์ อาจแสดงอาการอาเจียนเป็นอาการเด่น

เด็กเล็กที่มีอาการอาเจียนหลายครั้ง ร่วมกับการกรี๊ดร้องเป็นพักๆ และถ่ายเป็นเลือด ควรคิดถึงโรคลำไส้กลืนกันและต้องรีบไปพบแพทย์

การรักษาเบื้องต้น

หากเด็กมีอาการทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดี เล่นได้ กินอาหารได้ สามารถดูแลและเฝ้าสังเกตอาการที่บ้าน

อาหารเป็นสิ่งสำคัญ ควรเน้นอาหารอ่อนและย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ควรเน้นอาหารจำพวกแป้ง ลดปริมาณของอาหารในแต่ละมื้อ และเพิ่มจำนวนมื้อแทน

ดื่มน้ำหรือจิบน้ำและน้ำเกลือแร่ ทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง ส่วนนมดื่มได้ตามปกติ แต่ควรลดปริมาณในแต่ละมื้อและเพิ่มจำนวนมื้อ

ยาแก้อาเจียนอาจช่วยให้อาเจียนน้อยลงและระยะเวลาในการอาเจียนห่างออก แนะนำให้ใช้ยาโดมเพอริโดนหรือโมทีลียม ในขนาด 1 ซ่อนซา (5 ซีซี) ต่อน้ำหนักตัว 20 กิโลกรัม หรือครึ่งเม็ดสำหรับน้ำหนักตัว 25-40 กิโลกรัม และ 1 เม็ดสำหรับน้ำหนักตัว 40 กิโลกรัมขึ้นไป ให้ยาก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมงวันละ 2-4 ครั้ง

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

หากเด็กไม่สามารถดื่มน้ำได้ อาเจียนรุนแรง ปัสสาวะลดลง และอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง มีอาการตาเหลือง ซึมลง กระสับกระส่าย ไข้สูง ควรรีบปรึกษาแพทย์

การป้องกัน

ควรรักษาสุขอนามัยของอาหารและน้ำดื่มให้สะอาด ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดเพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ

วัคซีนตับอักเสบบี วัคซีนทัยฟอยด์ และวัคซีนโรต้า อาจมีประโยชน์ในการป้องกันโรค

23 ทำอย่างไร...เมื่อลูกน้อยเกิดอุบัติเหตุ

“อุบัติเหตุ” พบได้บ่อยเมื่อเด็กเริ่มเดินหรือเมื่อเด็กเริ่มชีวิตวัยเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองและครูควรมีความรู้และความเข้าใจเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การป้องกันอุบัติเหตุเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยไม่ให้เกิดความพิการและการสูญเสีย

อุบัติเหตุ

“อุบัติเหตุ” พบได้บ่อยเมื่อเด็กเริ่มเดินหรือเมื่อเด็กเริ่มชีวิตวัยเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองและครูควรมีความรู้และความเข้าใจเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การป้องกันอุบัติเหตุเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยไม่ให้เกิดความพิการและการสูญเสีย

สาเหตุ

อุบัติเหตุเกิดจากสาเหตุหลายประการ ในที่นี้จะกล่าวถึงอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยและอุบัติเหตุที่มีความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

อุบัติเหตุจากการหกล้มและชนกระแทก พบได้บ่อยและหลีกเลี่ยงยาก และหากเกิดขึ้นแล้วอาการมักไม่รุนแรง

อุบัติเหตุการตกจากที่สูง เช่น ตกเตียง ตกบันได หรือตกจากเครื่องเล่น อาการมักไม่รุนแรงเช่นกัน แต่อาจมีอาการกระดูกหักหรือมีการบาดเจ็บของศีรษะ

อุบัติเหตุสิ่งแปลกปลอมติดคอ มักพบในเด็กเล็ก เกิดจากการสำลักสิ่งแปลกปลอม เช่น เศษอาหาร เมล็ดผลไม้ หรือของเล่นชิ้นเล็กๆ ถ้าสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในหลอดอาหารมักไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ แต่หากเข้าไปในหลอดลมหรือติดอยู่ที่กล่องเสียง จะทำให้เด็กเกิดการเขียวและอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

อุบัติเหตุจากการโดยสารในยานพาหนะต่างๆ พบได้ไม่น้อย และอาจมีความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

อุบัติเหตุตกน้ำหรือจมน้ำ เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่พบได้ไม่น้อยในเด็กเล็กและเด็กวัยรุ่น

การรักษาเบื้องต้น

กรณีมีเลือดออก ให้ห้ามเลือดโดยใช้ผ้าก๊อชหรือสำลีสะอาดกดบริเวณแผล กรณีไม่มีผ้าก๊อชหรือสำลี ให้ใช้ผ้าสะอาด เมื่อเลือดหยุดไหล ให้ทำความสะอาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อ เช่น ยาโพวิดีนหรือเบตาดีน หรือน้ำเกลือ ควรปิดแผลด้วยพลาสติกหรือผ้าพันแผล กรณีเป็นแผลใหญ่หรือเลือดไม่หยุด ควรรีบพบแพทย์

การลดหรือป้องกันอาการบวม ให้ประคบด้วยน้ำแข็งหรือผ้าเย็นที่บริเวณซึ่งมีอาการบวม โดยเฉพาะใน 24 ชั่วโมงแรกเพื่อให้เลือดหยุด หลังจากนั้นอาจใช้น้ำอุ่นประคบเพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ดูดซึมกลับไปเร็วขึ้น หากอาการบวมเกิดขึ้นที่แขนหรือขา ควรหลีกเลี่ยงการใช้งาน ใช้ผ้าพันโดยรอบเพื่อลดอาการบวม และยกแขนหรือขาข้างนั้นให้สูงกว่าระดับของหัวใจ

กรณีที่มีการบาดเจ็บของศีรษะและเด็กยังรู้สึกตัวดี มักไม่มีอันตรายร้ายแรง แต่ควรเฝ้าสังเกตว่ามีอาการปวดศีรษะรุนแรง ซึมลง และอาเจียนพุ่ง ภายในเวลา 48-72 ชั่วโมงหรือไม่ เนื่องจากอาการเหล่านี้จะบ่งชี้ถึงภาวะเลือดออกในสมองภายหลังได้ กรณีเกิดอุบัติเหตุและมีอาการหมดสติ ต้องพาเด็กไปพบแพทย์เสมอ แม้ว่าในเวลาต่อมาจะรู้สึกตัวเป็นปกติ

การเคลื่อนย้ายเด็กที่ได้รับอุบัติเหตุ ต้องทำด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะในรายที่มีการกระทบกระเทือนบริเวณต้นคอหรือสงสัยว่ามีกระดูกสันหลังส่วนคอหัก ควรให้เด็กนอนราบบนแผ่นไม้ หลีกเลี่ยงการขยับส่วนคอหรือมีเปลในการเคลื่อนย้าย

สำหรับอุบัติเหตุสิ่งแปลกปลอมติดคอ หากเด็กไม่มีอาการเขียวและยังหายใจได้ ควรรีบส่งโรงพยาบาล หากมีอาการเขียวหรือหยุดหายใจ ต้องปฐมพยาบาลเป็นการด่วนก่อน สำหรับเด็กเล็ก ให้ใช้ฝ่ามือตบบริเวณหลังระหว่างสะบักสองข้าง สำหรับเด็กโตให้กดแรงๆ ที่บริเวณลิ้นปี่ด้วยสันมือ ถ้าได้ผล เด็กจะกลับมาหายใจได้และหายจากอาการเขียว ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้ทำซ้ำได้และรีบส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

กรณีเด็กหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ควรเรียกให้ผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือด้วย เพื่อทำการช่วยหายใจและนวดหัวใจโดยวิธีมาตรฐาน และเรียกรถพยาบาลเพื่อส่งตัวไปโรงพยาบาลทันที

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

มีอาการหมดสติขณะเกิดอุบัติเหตุ หรือหลังเกิดอุบัติเหตุ มีอาการปวดศีรษะรุนแรง อาเจียนพุ่ง หรือซึมลง

สงสัยว่ามีกระดูกสันหลังส่วนคอหักหรือมีความกระทบกระเทือนของกระดูกต้นคอ
กรณีมีอาการเขียว หายใจหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้น ให้ความช่วยเหลือกู้ชีวิตและรีบส่ง
โรงพยาบาลทันที

การป้องกัน

จัดสิ่งแวดล้อมในเหมาะสมสำหรับเด็กแต่ละวัย

ไม่ปล่อยให้เด็กเล็กไถตามลำพัง

ควรฝึกหัดให้เด็กคุ้นเคยกับการนั่งในที่นั่งเด็กและคาดเข็มขัดนิรภัยในรถยนต์ตั้งแต่ยังเล็ก
กรณีไม่สามารถใช้ที่นั่งเด็กได้ ให้นั่งบนหน้าตักของผู้ใหญ่และนั่งที่ตำแหน่งด้านหลังข้างซ้าย ซึ่งมีความปลอดภัยมากกว่าตำแหน่งอื่นๆ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ

ควรใช้หมวกนิรภัยเวลาขับขี่รถจักรยานและรถจักรยานยนต์

สำหรับเด็กเล็ก ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารบางประเภทที่มีลักษณะแข็งกลม มีเม็ดขนาดเล็ก และสำลักได้ง่าย เช่น ถั่ว น้อยหน้า และส้ม

หลีกเลี่ยงการเล่นของเล่นที่มีชิ้นส่วนขนาดเล็ก เนื่องจากเด็กอาจนำเข้าปากและมีโอกาสสำลักได้ง่าย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก

ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปว่ายน้ำเป็น

ผู้ปกครองและครูควรมีความรู้ในการกู้ชีวิต