



วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย พร้อมวิธีดูแลเมื่อลูกไอไม่หยุด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 23, 2024

9นาที

เด็กทารก ลูกเล็กไอ ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ ที่จะมองข้าม เพราะอาการไอเพียงเล็กน้อยก็อาจลุกลามส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้ เมื่อลูกมีอาการไอต้องหาสาเหตุการไอว่าเกิดจากอะไร เพื่อจะได้ให้คุณหมอรักษาอาการไอได้อย่างถูกจุดเพื่อจะได้หายขาด และนี่คือวิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย ที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้กันค่ะ

ภาษา

วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย พร้อมวิธีดูแลเมื่อลูกไอไม่หยุด

สรุป

- อาการไอในเด็กสาเหตุที่พบบ่อยมักมาจากการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด
- อาการไอตอนกลางคืนในเด็ก มีสาเหตุมาจากการระบบทางเดินหายใจเกิดการระคายเคืองเนื่องจากมีเสมหะไหลลงคอ และอาจมาจากการเจ็บป่วยจากโรคภูมิแพ้ และโรคไซนัสอักเสบ
- อาการไอในเด็กไม่ควรมีอาการนานเกิน 3 สัปดาห์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการลูกไอไม่หยุด เกิดจากอะไร?
- ลักษณะอาการทารกไอ เด็กไอแบบไหนมีความเสี่ยง?
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย
- ลูกมีอาการไอ เป็นภัยแพ้หรือเปล่า?
- ลูกไอแห้งๆ ไม่มีเสมหะ ไม่มีไข้ เกิดจากอะไรได้บ้างและควรดูแลยังไง
- ลูกไอตอนกลางคืนปอยๆ มีวิธีแก้ลูกไอตอนกลางคืนไหม
- ลูกไอแบบไหน คุณแม่ควรพาไปพบแพทย์
- อาการทารกไอ บ่งบอกโรคได้

การไอในเด็กทารกมักเกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ สาเหตุที่พบบ่อยคือมาจากการหวัด ซึ่งส่งผลให้มีอาการคัน ระคายคุกคันทำให้ต้องไออ่อนมา อาการไอในเด็กมีทั้งไอแห้ง ๆ ไอแบบระคายคอก และไอแบบมีเสมหะ เพื่อช่วยให้ลูกน้อยดีขึ้นจากการไอ คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลบรรเทาอาการไอเบื้องต้นให้ลูกได้ดังนี้

- เมื่อลูกไอ ควรทำอย่างไร ลูกบางครั้งอาจพบว่าลูกมีอาการไอมาก แต่ไอไม่ออก ไอจนเหนื่อย หรือไอจนปวดท้องก็ยังไม่หยุดไอ มักเกิดจากเสมหะที่เหนียวมาก และอาจเกิดจาก การไอที่ไม่ถูกวิธี อาจเปรียบเสมหะที่ค้างในหลอดลมได้กับซอสมะเขือเทศที่เหลือติดกันขวด ซึ่งการที่จะน้ำซอสออกมานา เราต้องค่าวาขดลงใช้มือเคาะกันขวด แล้วเขย่าขวดแรง ๆ เนก เช่นเดียวกันกับเสมหะที่อยู่ในหลอดลม
- การจัดท่านอนหรือนั่งในแนวที่ทำให้เสมหะหลอดลมได้สะตวาก จากนั้นมี การเคาะ ระยะเสมหะ เพื่อให้เสมหะหลุดออกจากหลอดลม การสั่นสะเทือน เพื่อกระตุ้นไอ ตลอดจน ฝึก การไอ อย่างมีประสิทธิภาพเสมหะจึงหลุดออกมามาได้
- ในกรณีเด็กเล็กที่อาจไม่สามารถบ้วนเสมหะออกมามาได้ แค่การเคาะและการไอที่ถูกต้อง จะทำให้เสมหะหลุดออกมายากหลอดลม ในกรณีที่มีเสมหะมากในเด็กเล็ก อาจต้องใช้ลูกยางเบอร์ 1 ช่วยดูดเสมหะในปาก ถ้าหากมีบางส่วนกลืนลงไปบังร่างกาย ก็จะขับออกมายองได้

อาการลูกไอไม่หยุด เกิดจากอะไร?

เมื่อลูกมีอาการไอหนัก ไอไม่หยุด อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. การติดเชื้อ:

สาเหตุที่นิ่งของการไอมักมาจาก การติดเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคหวัด โรคหลอดลมอักเสบหรือ อักเสบเฉียบพลัน และโรคปอดบวม เป็นต้น

2. อาการกรดไหหลยอน:

กรดที่ไหลลงในหลอดลม จะทำให้ลูกเกิดอาการไอ หายใจไม่สะดวกในช่วงเวลานอนกลางคืน

3. โรคหอบหืด:

จะทำให้หลอดลมมีการอักเสบรุนแรงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบให้หายใจมีเสียงหวิด หายใจได้ลำบาก และไอเรื้อรัง

4. โรคไอกรน:

เกิดจากการที่ระบบทางเดินหายใจมีการติดเชื้อแบคทีเรีย *Bordetella pertussis* (B. pertussis) ทำให้มีการไอที่หนักมาก ในเด็กบางคนไอถึงขั้นตัวเขียว หรือไอจนหดหายใจจนเสียชีวิต

5. อาการภูมิแพ้:

สูญเสียความรู้สึกที่ไม่สะอาด มีฝุ่น ควันพิษต่าง ๆ จนลูกเกิดมีอาการภูมิแพ้ ก็เป็นเหตุให้เกิดการไอขึ้นได้

ลักษณะอาการทารกไอ เด็กไอแบบไหนมีความเสี่ยง?

การไอในเด็กหากมีอาการไอนานมากกว่า 8 สัปดาห์ พร้อมกับมีอาการผิดปกติร่วมด้วย เช่น มีไข้ ไอมีเสมหะปนเลือด สำลัก กลืนอาหารไม่ได้ และปอดมีการอักเสบติดเชื้อ เป็นต้น ถือเป็นสัญญาณอันตราย แนะนำให้ไปพบแพทย์ตรวจอย่างละเอียดที่โรงพยาบาลทันที

ลูกไอแบบมีเสมหะ (Wet cough)

- เกิดจากการที่ระบบทางเดินหายใจมีการติดเชื้อ เช่น โรคปอดอักเสบ โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้หวัดธรรมดา ฯลฯ ส่งผลให้ร่างกายมีการขับเอาสารคัดหลังออกมานะระบบทางเดินหายใจ จนทำให้เกิดมีอาการไอร่วมกับการมีเสมหะ

簌ูกไอแห้ง (Dry cough)

- การระคายคันคอจะทำให้มีอาการไอแห้ง ๆ ไออย่างเดียวไม่มีเสมหะ สาเหตุมาจากการหลอดลมอักเสบ และกรดไหลย้อน

簌ูกไอกรน ('Whooping' cough)

- เกิดจากการที่ระบบทางเดินหายใจมีการติดเชื้อแบคทีเรีย *Bordetella pertussis* (B. pertussis) ทำให้มีการไอถึงขั้นตัวเขียว หรือไอจนหยุดหายใจจนเสียชีวิต

簌ูกไอเสียงวีด (Cough with wheezing)

- สิ่งที่กระตุ้นให้簌ูกไอมีเสียงวีด ๆ ออกมาก สาเหตุอาจมาจากการติดเชื้อ หรือได้กลิ่นควันบุหรี่ ทำให้หายใจแล้วหน้าอกบุ่ม หรือหายใจเร็วมากกว่าปกติ โดยมากจะเป็นหนักในช่วงกลางคืน

簌ูกไอตอนกลางคืน (Nighttime cough)

- อาการไอที่เกิดขึ้นในช่วงกลางคืนมาจากการที่ระบบทางเดินหายใจเกิดการระคายเคืองขึ้น สาเหตุเนื่องจากมีเสมหะหลงคอด และอาจมาจากการเจ็บป่วยจากโรคภูมิแพ้ และโรคไข้ชนิดส่อสักเสบฯลฯ

簌ูกไอตอนกลางวัน (Daytime cough)

- เกิดจากการระคายเคืองที่มาจากการแพ้เอดล้อม เช่น ฝุ่น ควัน อาการร้อนจัดหรือเย็นจัดฯลฯ

簌ูกไอและมีไข้ (Cough with a fever)

- เกิดจากการที่ระบบทางเดินหายใจส่วนบนมีการติดเชื้อไวรัส เช่น โรคหวัด ส่งผลทำให้มีอาการไอและเป็นไข้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เป็นต้น

簌ูกไอและอาเจียน (Cough with vomiting)

- ลูกน้อยอาจกำลังป่วยจากไวรัสโรคต้อ หลังจากได้รับเชื้อ 1-2 วัน มักจะแสดงอาการท้องเสีย มีไข้ มีน้ำมูก คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

ลูกไอเรื้อรัง (Persistent cough)

- อาการไอที่เป็นนานตั้งแต่ 8 สัปดาห์ขึ้นไป ถือเป็นการไอเรื้อรัง ควรรีบพาลูกไปโรงพยาบาลทันที เพื่อตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด และรับการรักษาได้ทันท่วงที สำหรับอาการไอเรื้อรัง มักจะมีอาการผิดปกติร่วมด้วย เช่น มีไข้ ไอมีเลือดในเสมหะ สำลักน้ำและอาหาร เสียงแหบ ๆ ฯลฯ

ลูกไอเพราะสิ่งแปรปรวน (Sudden cough)

- หากมีสิ่งแปรปรวนหลุดเข้าไปในทางเดินหายใจของเด็ก ให้สังเกตเวลาที่หายใจ จะมีเสียงดังและหายใจได้ลำบาก พร้อมกับมีอาการไอสำลัก

วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย

1. เด็กเล็ก:

- แนะนำให้ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ 2-3 หยดลงในจมูก น้ำเกลือจะช่วยลดความเหนียวของน้ำมูก ช่วยให้โล่งจมูก หายใจได้สบาย

2. เด็กโต:

- งดหู้หรือเลี้ยงการรับประทานอุ่นร้อนสัก แนะนำให้รับประทานเป็นอาหารอ่อน ๆ
- จิบนำอนบ่อย ๆ และหุงดการดีมนำเย็น
- รับประทานยาตามที่แพทย์จัดให้
- ทำร่างกายให้อบอุ่น อยู่ในที่อากาศถ่ายเทดี ไม่หน่วยเย็นจนเกินไป

ลูกมีอาการไอ เป็นภัยแพ้หรือเปล่า?

หากลูกเป็นหวัดบุ้งมีอาการไอต่อเนื่องนาน 3 สัปดาห์ ไม่หายจากการไอสักที ถือเป็นการไอเรื้อรัง และมีน้ำมูกเรื้อรัง น้ำมูกที่เหลืองคือ ทำให้อ่อนล้ามีเสียงครีดคร่าดในคอ อาจเป็นไปได้ว่าลูกกำลังป่วยเป็นโรคภัยแพ้จมูก ซึ่งจะมีอาการร่วมต่าง ๆ ดังนี้อยู่ตลอดเวลา

- จำ
- คันตา คันจมูก
- มีน้ำมูกใส ๆ เวลาเจอกอากาศเย็น

ลูกไอแห้ง ๆ ไม่มีเสมหะ ไม่มีไข้ เกิดจากอะไร ได้บ้างและควรดูแลยังไง

อาการไอแห้ง ๆ ไม่มีเสมหะ ไม่มีไข้ร่วมด้วย อาจเป็นเพาะบะริเวณลำคอ และระบบทางเดินหายใจ ส่วนล่าง เกิดการระคายเคืองขึ้น ส่วนใหญ่การไอแห้ง ๆ มักพบว่ามีภาวะป่วยจากโรคกรดไหลย้อน หรือโรคหลอดลมอักเสบ

หากสังเกตว่าลูกมีอาการไอแห้ง ๆ ไม่มีเสมหะ และไม่มีไข้ สามารถดูแลบรรเทาอาการไอเบื้องต้นให้ กับลูก ดังนี้

- ดื่มน้ำให้เพียงพอในทุกวัน
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
- อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด หลีกเลี่ยงจากการสัมผัสสูดدم ฝุ่น ควันต่าง ๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนดี有利于การนอนถือเป็นการซ้อม เช่น ร่างกายที่ดีมาก และยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศเย็นเป็นเวลานาน อากาศเย็น ความเย็น จะยิ่งกระตุ้นให้หลอดลมมีการหดตัวมากขึ้น

หากอาการไอแห้งของลูกไม่ดีขึ้น และส่งผลทำให้สุขภาพแย่ลงจากเดิม แนะนำให้พาลูกพบแพทย์ เลพะทางเพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องกับโรคที่เป็น

ลูกไอตอนกลางคืนบ่อย ๆ มีวิธีแก้ลูกไอตอนกลางคืนไหม

อาการไอตอนกลางคืนเกิดขึ้นได้บ่อย สาเหตุเบื้องต้นเกิดขึ้นได้จากอากาศเย็น หรืออุณหภูมิในห้องนอนมีความแห้ง ห้องนอนมีความชื้นปริมาณน้อย จนทำให้เยื่อบุบริเวณจมูกเกิดการระคายเคืองขึ้น การดูแลบรรเทาอาการไอตอนกลางคืน ได้แก่

- ทำความสะอาดห้องนอน จัดห้องนอนอย่าให้รกร เป็นห้องที่สะอาด
- ปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้อยู่ประมาณ 25 องศาเซลเซียส
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น

ลูกไอแบบไหน คุณแม่ควรพาไปพบแพทย์

อาการไอในเด็กไม่ควรมีอาการนานเกิน 3 สัปดาห์ หากสังเกตเห็นว่าลูกมีอาการไอเป็น ๆ หาย ๆ ไอเรื้อรัง ลักษณะของอาการไอ ได้แก่ ไอแห้ง ๆ มีการระคายเคืองที่ลำคอ และ ไอมีเสมหะ นำมูกลง

คง มีอาการไอจนกระแทกับสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวัน ควรรีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์เฉพาะทางทันที

อาการทารกไอ บ่งนองโรคได้

- อาการไอในทารก: ทารกไอแต่ไม่มีไข้ ข้อบ่งชี้อาจเกิดจากความพิการแต่กำเนิด
- อาการไอในเด็กเล็ก: เด็กเล็กไอ อาจมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัสชนิดทำให้เกิดการอักเสบขึ้นของหลอดลม และการติดเชื้อต่าง ๆ เช่น โรคไข้โกรน หรืออาจไอ เพราะมีสิ่งของแบกลาปลอกหลุดเข้าไปในหลอดลม เป็นต้น

การส่งเสริมให้ลูกน้อยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีพัฒนาการดีสมวัยในทุกด้าน ไม่สะดูด เพราะอาการไอ คุณพ่อคุณแม่ทำได้ง่าย ๆ เพียงแค่ส่งเสริมให้ลูกได้ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด (ปราศจากฝุ่น ควันบุหรี่) ได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ร่างกายได้รับโภชนาการสารอาหารครบ 5 หมู่ ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพาลูกไปรับฉีดวัคซีนตามวัยให้ครบ เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ลูกน้อยมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่ง พร้อมสำหรับทุกการเรียนรู้

สำหรับคุณพ่อคุณแม่คนไหน ที่มีความกังวลใจเกี่ยวกับสุขภาพของลูกน้อย สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ คำダメเรื่องลูก ที่คุณแม่มีอยู่ใหม่ ควรรู้ เพื่อให้ คุณแม่มีอยู่ใหม่เตรียมพร้อมรับมือและดูแลลูกน้อยให้ดีที่สุด

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าแล็ค [แอลฟ่าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโග์โนโลจีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโග์โนโลจีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโග์โนโลจีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โลลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ่าแล็ค สฟิงโග์โนโลจีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ห้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไร
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- สีอุจจาระทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม อีثارกสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกี่วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายกี่วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
- ลูกปวดท้องตรงสะโพก เป็น ฯ หาย ฯ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

อ้างอิง:

- อาการไอในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- 6 วิธีดูแลลูกน้อยอย่างไรเมื่อเป็นไข้หวัด, โรงพยาบาลเจ้าพระยา
- ลูกไอนานไม่ดีแน่ พ่อแม่ต้องเร่งหาสาเหตุ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
- สิ่งที่ผู้ป่วยควรทราบเกี่ยวกับโรคกระดูกย้อน(2), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- ขอบคุณ โรคที่ทำให้ปอดคุณหายใจจนเหนื่อย, โรงพยาบาลพิษณุโลก
- โรคไข้กรณ์ในเด็กอันตรายถึงตาย อาการคล้ายโรคหวัดธรรมดา, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ลักษณะอาการไอ บอกอะไรเราได้บ้าง แบบไหนเรียกว่าอันตราย, โรงพยาบาลนวเวช
- ไข้อบอุ่น, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
- ถ้าลูกหายใจดันวีดๆ ตลอดคืนต้องระวัง “โรคหืด” ให้ดี, โรงพยาบาลพญาไท
- เด็กมีไข้ ไอ นำมูก เป็นอาการเสี่ยงจากโรคไข้ไวรัส?, โรงพยาบาลพญาไท
- หน้าหนาว ระวังไวรัสโตรต้า!, สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย
- วิธีสังเกตเมื่อเด็กมีอาการสำลักสิ่งแปลกปลอม, โรงพยาบาลพญาไท
- ทำไม่ลูกจึงไอเรื่องรัง, โรงพยาบาลวิภาวดี
- การดูแลเด็ก เมื่อมีอาการไอ, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
- 5 วิธีแก้ออตองกลางคืน, โรงพยาบาลศิริรินทร์
- ช่วยเด็กเพื่อไอເօາສේමຂອກຈອງໄດ້ຍ່າງໃຈ, โรงพยาบาลวิภาวดี

อ้างอิง ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ភ្នំពេញ

សិង្ឋ
អីឡិន

សិង្ឋអីឡិន

ផែនការសមរបាយការណ៍

ការប្រាក់ប្រាក់

គុណមេរី



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น