



วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย พร้อมวิธีดูแลเมื่อลูกไอไม่หยุด

ภาษา

วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย พร้อมวิธีดูแลเมื่อลูกไอไม่หยุด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 23, 2024

9 นาที

เด็กทารก ลูกเล็กไอ ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ ที่จะมองข้าม เพราะอาการไอเพียงเล็กน้อยก็อาจลุกลามส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้ เมื่อลูกมีอาการไอต้องหาสาเหตุการไอว่าเกิดจากอะไร เพื่อให้ได้ให้คุณหมอรักษาอาการไอได้อย่างถูกต้องเพื่อจะได้หายขาด และนี่คือวิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย ที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้กันค่ะ

สรุป

- อาการไอในเด็กสาเหตุที่พบบ่อยมักมาจากการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหัด
- อาการไอต่อนกลางคืนในเด็ก มีสาเหตุมาจากระบบทางเดินหายใจเกิดการระคายเคืองเนื่องจากมีเสมหะไหลลงคอ และอาจมาจากการเจ็บป่วยจากโรคภูมิแพ้ และโรคไซนัสอักเสบ
- อาการไอในเด็กไม่ควรมีอาการนานเกิน 3 สัปดาห์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

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

การไอในเด็กทารกมักเกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ สาเหตุที่พบบ่อยคือมาจากโรคหวัด ซึ่งส่งผลให้มีอาการคัน ระบายคอจนทำให้ต้องไอออกมา อาการไอในเด็กมีทั้งไอแห้ง ๆ ไอแบบระคายคอ และไอแบบมีเสมหะ เพื่อช่วยให้ลูกน้อยดีขึ้นจากอาการไอ คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลบรรเทาอาการไอเบื้องต้นให้ลูกได้ดังนี้

- **เมื่อลูกไอ ควรทำอะไร** ลูกบางครั้งอาจพบว่าลูกมีอาการไอมาก แต่ไอไม่ออก ไอจนเหนื่อย หรือไอจนปวดท้องก็ยังไม่หยุดไอ มักเกิดจากเสมหะที่เหนียวมาก และอาจเกิดจากการไอที่ไม่ถูกวิธี อาจเปรียบเสมหะที่ค้างในหลอดลมได้กับขอสมะเขือเทศที่เหลื่อติดกันขวด ซึ่งการที่จะนำขอสออกมา เราต้องคว่ำขวดลงใช้มือเคาะก้นขวด แล้วเขย่าขวดแรง ๆ เฉกเช่นเดียวกันกับเสมหะที่อยู่ในหลอดลม
- **การจัดท่านอนหรือหนึ่งในแนวที่ทำให้เสมหะไหลออกมาได้สะดวก** จากนั้นมี การเคาะระบายเสมหะ เพื่อให้เสมหะหลุดออกจากหลอดลม การสั่นสะเทือน เพื่อกระตุ้นไอ ตลอดจนฝึก การไอ อย่างมีประสิทธิภาพเสมหะจึงหลุดออกมาได้
- **ในกรณีเด็กเล็กที่อาจไม่สามารถบ้วนเสมหะออกมาได้** แต่การเคาะและการไอที่ถูกต้อง จะทำให้เสมหะหลุดออกมาจากหลอดลม ในกรณีที่ม่มีเสมหะมากในเด็กเล็ก อาจต้องใช้ลูกยางเบอร์ 1 ช่วยดูดเสมหะในปาก ถ้าหากมีบางส่วนกลืนลงไปบ้างร่างกายก็จะขับออกมาเองได้

อาการลูกไอไม่หยุด เกิดจากอะไร?

เมื่อลูกมีอาการไอหนัก ไอไม่หยุด อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. การติดเชื้อ:

สาเหตุหนึ่งของการไอมักมาจากการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคหวัด โรคหลอดลมอักเสบหรือ อักเสบฉับพลัน และโรคปอดบวม เป็นต้น

2. อาการกรดไหลย้อน:

กรดที่ไหลลงในหลอดลม จะทำให้ลูกเกิดอาการไอ หายใจไม่สะดวกในช่วงเวลานอนกลางคืน

3. โรคหอบหืด:

จะทำให้หลอดลมมีการอักเสบรุนแรงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบให้หายใจมีเสียงหวีด หายใจได้ลำบาก และไอเรื้อรัง

4. โรคไอกรน:

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

5. อาการภูมิแพ้:

สภาพแวดล้อมที่ไม่สะอาด 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 ส่งผลให้ร่างกายมีการขับเอาสารคัดหลั่งออกมาในระบบทางเดินหายใจ จนทำให้เกิดมีอาการไอร่วมกับการมีเสมหะ

ลูกไอแห้ง (Dry cough)

- การระคายคั้นคอจะทำให้มีอาการไอแห้ง ๆ ใอย่างเดียวไม่มีเสมหะ สาเหตุมาจากโรคหลอดลมอักเสบ และกรดไหลย้อน

ลูกไอกรน ('Whooping' cough)

- เกิดจากการที่ระบบทางเดินหายใจมีการติดเชื้อแบคทีเรีย Bordetella pertussis (B. pertussis) ทำให้มีอาการไอถึงขั้นตัวเขียว หรือไอจนหยุดหายใจจนเสียชีวิต

ลูกไอเสียงวี๊ด (Cough with wheezing)

- สิ่งกระตุ้นให้ลูกไอมีเสียงวี๊ด ๆ ออกมา สาเหตุอาจมาจากอากาศเย็น หรือได้กลิ่นควันบุหรี่ ทำให้หายใจแล้วหน้าอกบวม หรือหายใจเร็วมากกว่าปกติ โดยมากจะเป็นหนักในช่วงกลางคืน

ลูกไอตอนกลางคืน (Nighttime cough)

- อาการไอที่เกิดขึ้นในช่วงกลางคืนมาจากระบบทางเดินหายใจเกิดการระคายเคืองขึ้น สาเหตุเนื่องจากมีเสมหะไหลลงคอ และอาจมาจากการเจ็บป่วยจากโรคภูมิแพ้ และโรคไซนัสอักเสบ ฯลฯ

ลูกไอตอนกลางวัน (Daytime cough)

- เกิดจากการระคายเคืองที่มาจากสภาพแวดล้อม เช่น ฝุ่น ควัน อากาศร้อนจัดหรือเย็นจัด ฯลฯ

ลูกไอและมีไข้ (Cough with a fever)

- เกิดจากระบบทางเดินหายใจส่วนบนมีการติดเชื้อไวรัส เช่น โรคหวัด ส่งผลให้มีอาการไอและเป็นไข้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เป็นต้น

ลูกไอและอาเจียน (Cough with vomiting)

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

ลูกไอเรื้อรัง (Persistent cough)

- อาการไอที่เป็นนานตั้งแต่ 8 สัปดาห์ขึ้นไป ถือเป็นอาการไอเรื้อรัง ควรรีบพาลูกไปโรงพยาบาลทันที เพื่อตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด และรับการรักษาได้ทันที่ สำหรับอาการไอเรื้อรัง มักจะมีอาการผิดปกติร่วมด้วย เช่น มีไข้ ไอมีเลือดในเสมหะ สำลักน้ำและอาหาร เสียงแหบ ฯลฯ

ลูกไอเพราะสิ่งแปลกปลอม (Sudden cough)

- หากมีสิ่งแปลกปลอมหลุดเข้าไปในทางเดินหายใจของเด็ก ให้สังเกตเวลาที่หายใจ จะมีเสียงดังและหายใจได้ลำบาก พร้อมกับมีอาการไอสำคัญ

วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย

1. เด็กเล็ก:
 - แนะนำให้ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ 2-3 หยดลงในจมูก น้ำเกลือจะช่วยลดความเหนียวของน้ำมูก ช่วยให้โล่งจมูก หายใจได้สบาย
2. เด็กโต:
 - งดหรือเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด แนะนำให้รับประทานเป็นอาหารอ่อน ๆ
 - จิบน้ำอุ่นบ่อย ๆ และงดการดื่มน้ำเย็น
 - รับประทานยาตามที่แพทย์จัดให้
 - ทำร่างกายให้อบอุ่น อยู่ในที่อากาศถ่ายเทดี ไม่หนาวเย็นจนเกินไป

ลูกมีอาการไอ เป็นภูมิแพ้หรือเปล่า?

หากลูกเป็นหวัดแล้วมีอาการไอต่อเนื่องนาน 3 สัปดาห์ ไม่หายจากอาการไอปกติ ถือเป็นอาการไอเรื้อรัง และมีน้ำมูกเรื้อรัง น้ำมูกที่ไหลลงคอ ทำให้ไอแล้วมีเสียงครืดคราดในคอ อาจเป็นไปได้ว่าลูกกำลังป่วยเป็นโรคภูมิแพ้จมูก ซึ่งจะมีอาการร่วมต่าง ๆ ดังนี้อยู่ตลอดเวลา

- จาม
- คันตา คันจมูก
- มีน้ำมูกใส ๆ เวลาเจออากาศเย็น

ลูกไอแห้ง ๆ ไม่มีเสมหะ ไม่มีไข้ เกิดจากอะไร ได้บ้างและควรดูแลยังไง

อาการไอแห้ง ๆ ไม่มีเสมหะ ไม่มีไข้ร่วมด้วย อาจเป็นเพราะบริเวณลำคอ และระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง เกิดการระคายเคืองขึ้น ส่วนใหญ่การไอแห้ง ๆ มักพบว่ามีความป่วยจากโรคกรดไหลย้อนหรือโรคหลอดลมอักเสบ

หากสังเกตว่าลูกมีอาการไอแห้ง ๆ ไม่มีเสมหะ และไม่มีไข้ สามารถดูแลบรรเทาอาการไอเบื้องต้นให้กับลูก ดังนี้

- ดื่มน้ำให้เพียงพอในทุกวัน
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
- อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด หลีกเลี่ยงจากการสัมผัสฝุ่นควันต่าง ๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนด้วยการนอนถือเป็นการซ่อมแซมร่างกายที่ดีมาก และยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศเย็นเป็นเวลานาน อากาศเย็น ความเย็น จะยิ่งกระตุ้นให้หลอดลมมีการหดรั้งตัวมากขึ้น

หากอาการไอแห้ง ๆ ของลูกไม่ดีขึ้น และส่งผลทำให้สุขภาพแย่ลงจากเดิม แนะนำให้พาลูกพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องกับโรคที่เป็น

ลูกไอตอนกลางคืนบ่อย ๆ มีวิธีแก้ลูกไอตอนกลางคืนไหม

อาการไอตอนกลางคืนเกิดขึ้นได้บ่อย สาเหตุเบื้องต้นเกิดขึ้นได้จากอากาศเย็น หรืออุณหภูมิในห้องนอนมีความแห้ง ห้องนอนมีความชื้นปริมาณน้อย จนทำให้เยื่อบุบริเวณจมูกเกิดการระคายเคืองขึ้น การดูแลบรรเทาอาการไอตอนกลางคืน ได้แก่

- ทำความสะอาดห้องนอน จัดห้องนอนอย่าให้รก เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้อยู่ประมาณ 25 องศาเซลเซียส
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น

ลูกไอแบบไหน คุณแม่ควรพาไปพบแพทย์

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

คอ มีอาการไอจนกระทบกับสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวัน ควรรีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์เฉพาะทางทันที

อาการทารกไอ บ่งบอกโรคได้

- **อาการไอในทารก:** ทารกไอแต่ไม่มีไข้ ข้อบ่งชี้ อาจเกิดจากความผิดปกติแต่กำเนิด
- **อาการไอในเด็กเล็ก:** เด็กเล็กไอ อาจมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัสจนทำให้เกิดการอักเสบขึ้นของหลอดลม และการติดเชื้อต่าง ๆ เช่น โรคไอกรน หรืออาจไอเพราะมีสิ่งของแปลกปลอมหลุดเข้าไปในหลอดลม เป็นต้น

การส่งเสริมให้ลูกน้อยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีพัฒนาการดีสมวัยในทุกด้าน ไม่สะดุดเพราะอาการไอ คุณพ่อคุณแม่ทำได้ง่าย ๆ เพียงแค่ส่งเสริมให้ลูกได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด (ปราศจากฝุ่น ควันบุหรี่) ได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ร่างกายได้รับโภชนาการสารอาหารครบ 5 หมู่ ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพาลูกไปรับฉีดวัคซีนตามวัยให้ครบ เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ลูกน้อยมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง พร้อมสำหรับทุกการเรียนรู้

สำหรับคุณพ่อคุณแม่คนไหน ที่มีความกังวลใจเกี่ยวกับสุขภาพของลูกน้อย สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ คำถามเรื่องลูก ที่คุณแม่มือใหม่ ควรรู้ เพื่อให้ คุณแม่มือใหม่เตรียมพร้อมรับมือ และดูแลลูกน้อยให้ดีที่สุด

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- สีอุจจาระทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียววันตรรายใหม่ อีทารกสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียก็วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

อ้างอิง:

1. อาการไอในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
2. 6 วิธีดูแลลูกน้อยอย่างไรเมื่อเป็นไข้หวัด, โรงพยาบาลเจ้าพระยา
3. ลูกไอนานไม่ดีขึ้น พ่อแม่ต้องเร่งหาสาเหตุ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. สิ่งที่คุณควรทราบเกี่ยวกับโรคกรดไหลย้อน(2), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. หอบหืด โรคที่ทำให้ปวดคุณหายใจจนเหนื่อย, โรงพยาบาลพิษณุเวช
6. โรคไอกรนในเด็กอันตรายถึงตาย อาการคล้ายโรคหัดธรรมดา, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ลักษณะอาการไอ บอกอะไรเราได้บ้าง แบบไหนเรียกว่าอันตราย, โรงพยาบาลนวเวช
8. ไอบอกโรค, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
9. ถ้าลูกหายใจดังวี๊ดๆ ตลอดคืนต้องระวัง “โรคหืด” ให้ดี, โรงพยาบาลพญาไท
10. เด็กมีไข้ ไอ นาน เป็นอาการเสี่ยงจากโรคอะไรได้บ้าง?, โรงพยาบาลพญาไท
11. หน้าหนาว ระวังไวรัสโรตา!, สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย
12. วิธีสังเกตเมื่อเด็กมีอาการสำคัญถึงเปลี่ยนปอด, โรงพยาบาลพญาไท
13. ทำไมลูกจึงไอเรื้อรัง, โรงพยาบาลวิภาวดี
14. การดูแลเด็ก เมื่อมีอาการไอ, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
15. 5 วิธีแก้ไอตอนกลางคืน, โรงพยาบาลศิริรินทร์
16. ช่วยเด็กเพื่อไอเอาเสมหะออกเองได้อย่างไร, โรงพยาบาลวิภาวดี

อ้างอิง ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์