



ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี

ภาษา

ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 9, 2024

6 นาที

ทำเอาคุณพ่อคุณแม่ตกใจกันมากเลยล่ะ เพราะอยู่ ๆ ลูกก็มีเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน จริง ๆ แล้วสาเหตุของเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืนมีอยู่หลายปัจจัยค่ะ ที่เป็นเหตุทำให้ลูกมีเลือดกำเดาไหลออกมาจากจมูก สำหรับอาการเลือดกำเดาไหลเป็นอาการที่สามารถพบได้ในเด็กทั้งที่ไม่เป็นอันตราย แต่ในบางครั้งที่มึเลือดกำเดาไหลอาจสื่อถึงสัญญาณความผิดปกติบางอย่าง ได้เช่นกันค่ะ

สรุป

- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน ส่วนหนึ่งอาจมาจากอุณหภูมิอากาศภายในห้องนอนมีความร้อนและแห้ง ความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ ส่งผลให้เส้นเลือดตรงบริเวณเยื่อบุโพรงจมูกแห้ง จนจับตัวเป็นเกร็ด และแตกออกเมื่อถูกสัมผัสผิวแรง ๆ
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อาจมีอาการของโรคเกี่ยวกับจมูกบางโรคจนทำให้เกิดการระคายเคืองและคัดจมูก เช่น ไข้หวัด ภูมิแพ้ หรือไซนัสอักเสบ ซึ่งจะทำให้มีโอกาสเกิดเลือดกำเดาไหลได้ถ้าหากมีการสั่งนำมูกบ่อย ๆ

- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน แนะนำให้รับประทานอาหารที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือดฝอย ด้วยการรับประทานผัก ผลไม้ หรือวิตามินซี (ตามที่แพทย์แนะนำในเด็ก) เพื่อกระตุ้นเสริมให้หลอดเลือดฝอยในจมูกมีความแข็งแรง ช่วยทำให้เลือดกำเดาไหลออกน้อยลง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เลือดกำเดาไหลตอนกลางคืนในเด็ก เป็นเรื่องปกติไหม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน เป็นเพราะอะไร
- วิธีดูแลลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืนบ่อย ๆ เป็นสัญญาณของโรคร้ายหรือเปล่า
- ลูกน้อยเลือดกำเดาไหล ป้องกันอย่างไรได้บ้าง
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืนบ่อย ๆ ให้กินอะไรดี
- ลูกเลือดกำเดาไหลแบบไหน เป็นอันตราย

อาการเลือดกำเดาไหล (Epistaxis/Nosebleeds) เป็นภาวะที่มีเลือดไหลออกทางโพรงจมูกอาจจะไหลข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้เช่นกัน เลือดกำเดาไหลที่ไหลออกมาจากจมูกจะมีอยู่ 2 ตำแหน่ง ได้แก่ ตำแหน่งโพรงจมูกส่วนหน้า ที่เกิดขึ้นได้บ่อยในเด็ก เนื่องจากเป็นตำแหน่งของหลอดเลือดฝอยตรงบริเวณที่เกิดการแตกได้ง่าย และอีกตำแหน่งที่ทำให้เกิดเลือดกำเดาไหลออกมาแต่เกิดขึ้นไม่บ่อย คือตำแหน่งโพรงจมูกส่วนหลัง เนื่องจากหลอดเลือดมีขนาดใหญ่กว่าบริเวณด้านหลังโพรงจมูก

เลือดกำเดาไหลตอนกลางคืนในเด็ก เป็นเรื่องปกติไหม

เลือดกำเดาไหลส่วนใหญ่มักไม่เป็นอันตราย เนื่องจากเส้นเลือดภายในโพรงจมูกมีความเปราะบางและแตกหักได้ง่าย ในเด็กที่มีเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน ส่วนหนึ่งอาจมาจากอุณหภูมิอากาศภายในห้องนอนมีความร้อนและแห้ง ความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ ส่งผลให้เส้นเลือดตรงบริเวณเยื่อโพรงจมูกแห้ง จนจับตัวเป็นเกร็ด และแตกออกเมื่อถูกสัมผัสแรง ๆ เช่น มีการจามบ่อย ๆ ล้วงหรือมีการแคะจมูก

ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน เป็นเพราะอะไร

เลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน หรือตอนที่กำลังนอนหลับอยู่ อาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยที่เป็นเหตุทำให้เลือดกำเดาไหลออกจากจมูก ได้แก่

1. อุณหภูมิอากาศภายในห้องนอนมีความร้อนและแห้ง ความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ ส่งผลให้เส้นเลือดตรงบริเวณเยื่อโพรงจมูกแห้ง จนจับตัวเป็นเกร็ด และแตกออกเมื่อถูกสัมผัสแรง ๆ
2. เกิดอุบัติเหตุ เช่น ขณะลูกขึ้นไปเข้าห้องน้ำแล้วเกิดสะดุดจนทำให้ลื่นล้มลงไปแล้วบริเวณจมูก ศีรษะ หรือใบหน้ามีการได้รับแรงกระแทกที่รุนแรง
3. ไม่สบายแล้วมีการใช้ยาบางชนิด ที่ทำให้โพรงจมูกแห้งมากส่งผลให้เลือดกำเดาไหล
4. มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในจมูก
5. มีอาการของโรคเกี่ยวกับจมูกบางโรคจนทำให้เกิดการระคายเคืองและคัดจมูก เช่น ไข้หวัด ภูมิแพ้ หรือไซนัสอักเสบ ซึ่งจะทำให้เด็ก ๆ มีโอกาสเกิดเลือดกำเดาไหลได้ถ้าหากมีการสั่งน้ำมูกบ่อย ๆ

วิธีดูแลลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน

หากลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน คุณพ่อคุณแม่สามารถปฐมพยาบาลให้ลูกเบื้องต้นได้ดังนี้ค่ะ

1. คุณแม่อุ้มหรือจับตัวลูก โดยให้ลูกนั่งตัวเอียงไปข้างหน้า แล้วให้ศีรษะก้มลงมาเล็กน้อย เพื่อให้เลือดไหลออกทางจมูกป้องกันไม่ให้เลือดไหลลงคอ การที่เลือดไหลลงคอจะทำให้ อาเจียนเป็นเลือดออกมาได้
2. จากนั้นให้ใช้มือบีบบริเวณปีกจมูกลูกเบา ๆ ให้ได้อย่างน้อย 10 นาที ทั้งนี้หากเลือดกำเดายังไหลออกมาไม่หยุดนานเกิน 30 นาที ให้รีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที



ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืนบ่อย ๆ เป็นสัญญาณของโรคร้ายหรือเปล่า

หากลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืนบ่อยครั้งเกินไป ก็อาจเป็นสัญญาณของโรคต่าง ๆ ได้เช่นกัน ได้แก่

1. โรคฮีโมฟีเลีย (Hemophilia) การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ
2. มีภาวะเลือดออกผิดปกติ
3. มีภาวะเกล็ดเลือดต่ำจากภูมิคุ้มกัน (Immune thrombocytopenia: ITP)
4. โรคเลือดออกทางพันธุกรรม หรือ ภาวะเส้นเลือดฝอยขยายตัว
5. โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว
6. โรคกรดสีดวงจมูก
7. โรคมะเร็งในโพรงจมูก
8. โรคมะเร็งหลังโพรงจมูก
9. มีเนื้องอกขึ้นในจมูก

ลูกน้อยเลือดกำเดาไหล ป้องกันอย่างไรได้บ้าง

หากคุณแม่รู้ว่าลูกมักจะมีอาการเลือดกำเดาไหลบ่อย ๆ สามารถที่จะดูแลและป้องกันเบื้องต้นให้กับลูกได้ค่ะ แต่ทั้งนี้ในทุกครั้งที่ลูกมีอาการเลือดกำเดาไหลที่ออกมามากและไหลไม่หยุด แนะนำว่าต้องไปพบแพทย์ทันที

1. ก่อนพาลูกเข้านอน ควรป้องกันไม่ให้บริเวณเยื่อจมูกแห้ง โดยปรึกษาแพทย์ถึงวิธีการที่ถูกต้อง เพื่อช่วยลดการเกิดอาการคัน ช่วยลดการแคะแกะจมูก
2. ปรับสภาพอากาศภายในห้องนอนให้มีอุณหภูมิที่พอดี ไม่ร้อนและอากาศไม่แห้งจนเกินไป

ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืนบ่อย ๆ ให้กินอะไรดี

หากคุณแม่ดูแลให้ลูก ๆ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยป้องกันเลือดกำเดาไหลได้ค่ะ ซึ่งการดูแลอย่างง่ายเบื้องต้นคือการรับประทานอาหารที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือดฝอย ด้วยการให้ลูกรับประทานผัก ผลไม้ หรือวิตามินซี (ตามที่แพทย์แนะนำในเด็ก) เพื่อกระตุ้นเสริมให้หลอดเลือดฝอยในจมูกมีความแข็งแรง ช่วยทำให้เลือดกำเดาไหลออกน้อยลงค่ะ

ผักที่มีวิตามินซีสูง

1. พริกหวาน มีวิตามินซี 80.4 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

2. บรอกโคลี มีวิตามินซี 89.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
3. ผักคะน้า มีวิตามินซี 147 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
4. ใบมะรุม มีวิตามินซี 141 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

1. ส้ม มีวิตามินซี 53.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
2. มะขามป้อม มีวิตามินซี 276 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
3. สตรอปเบอร์รี่ มีวิตามินซี 58.8 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
4. ฝรั่ง มีวิตามินซี 160 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
5. ลิ้นจี่ มีวิตามินซี 71.5 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ลูกเลือดกำเดาไหลแบบไหน เป็นอันตราย

หากพบว่าลูกมีเลือดกำเดาไหล และมีอาการร่วมเหล่านี้เกิดขึ้นด้วย แนะนำให้รีบพาไปโรงพยาบาล เพื่อพบแพทย์ทันทีค่ะ

1. เลือดกำเดาไหลไม่หยุด เกินกว่า 5 นาที
2. เลือดกำเดาไหลเป็นลิ่มเลือด
3. หายใจลำบาก
4. ซีพจรเต้นเร็ว กว่าปกติ
5. ตัวซีด ริมฝีปากซีด
6. หน้ามืด เวียนศีรษะ จะเป็นลม
7. เลือดกำเดาไหลซ้ำรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ
8. เลือดกำเดาไหลออกมามากผิดปกติ

สำหรับเลือดกำเดาที่ไหลออกจุมูกทั้งหมด ร้อยละ 90 มักพบในเด็ก ซึ่งเป็นเลือดออกมาจากด้านหน้าของโพรงจมูก โดยมากเลือดจะไหลออกไม่มาก และสามารถหยุดได้เอง แต่ทั้งนี้หากคุณแม่ได้มีการปฐมพยาบาลเพื่อหยุดเลือดกำเดาให้ลูกแล้วไม่ดีขึ้นภายใน 5 นาที เลือดยังคงไหลออกมาอยู่อย่างต่อเนื่อง แนะนำให้พาลูกไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ และที่สำคัญเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เลือดกำเดาไหล หรือไหลออกมาน้อยที่สุด การดูแลให้ลูกมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากค่ะ แนะนำให้พาลูกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพิ่มการกินผัก ผลไม้ที่มีวิตามินซี เพื่อช่วยให้หลอดเลือดฝอยในจมูกมีความแข็งแรง ช่วยให้ไม่เกิดการแตกหักได้ง่ายค่ะ

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. เมื่อลูกน้อยเลือดกำเดาไหลบ่อย ทำความเข้าใจสาเหตุและข้อควรปฏิบัติ, POBPAD
2. เลือดกำเดาไหล, MedPark Hospital
3. เลือดกำเดาไหลตอนที่กำลังนอนหลับอยู่ เกิดจากอะไร อันตรายไหม, POBPAD
4. เลือดกำเดาไหลในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. 10 ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุด, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. เลือดกำเดาไหล สัญญาณเตือนภัยโรคร้าย อันตรายกว่าคิด, โรงพยาบาลพญาไท
7. เลือดกำเดาไหล (Epistaxis) ตอนที่ 1, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์