



ลูกคัดจมูกหรืออาการโควิด 19 ภูมิแพ้ในเด็ก ที่แม่ควรสังเกต

ภาษา

ลูกคัดจมูกหรืออาการโควิด 19 ภูมิแพ้ในเด็ก ที่แม่ควรสังเกต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ค. 9, 2024

8 นาที

เชื้อไวรัสโควิด-19 ได้สร้างความตระหนักกับคุณแม่ มาทำความรู้จักกับอาการภูมิแพ้-ไข้หวัด หรือเชื้อไวรัสโควิด-19 เพื่อสังเกตอาการของลูกน้อย คุณแม่ควรรู้ วิธีสังเกตอาการของลูกน้อยระหว่างอาการภูมิแพ้ในเด็ก กับ อาการโควิด 19 ต่างกันอย่างไร

สรุป

- คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาความแตกต่างของอาการไข้หวัดธรรมดา, อาการภูมิแพ้ในเด็ก และอาการเชื้อไวรัสโควิด-19 เพื่อให้เตรียมรับมือเมื่อลูกน้อยเริ่มมีอาการป่วยในลักษณะต่าง ๆ และลดความเสี่ยงต่อการเป็นพาหะไปสู่ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในครอบครัวได้
- การดูแลตัวเองและลูกน้อยสำหรับเด็กเป็นภูมิแพ้ ด้วยการหลีกเลี่ยงการเดินทางโดยไม่จำเป็น รับประทานอาหารปรุงสุก สดใหม่ รวมถึงล้างมือด้วยน้ำสบู่อย่างน้อย 20 วินาที และดูแลสุขอนามัยในบ้านให้ดี
- คุณแม่ได้รับเชื้อไวรัสโควิด-19 ยังสามารถให้นมแม่ได้ตามปกติ เนื่องจากเชื้อโควิด-19 ไม่

สามารถแพร่ผ่านน้ำนมได้ แต่ต้องใส่ใจในเรื่องการรักษาความสะอาดให้มากยิ่งขึ้นโดยการใส่หน้ากากอนามัย ป้องกันการไอ จาม น้ำลาย สารคัดหลั่งไปสัมผัสลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ก่อนอื่นคุณแม่อาจพิจารณาว่า “จำเป็นต้องเดินทางไหม?”
- สอนลูกเรื่องการดูแลตัวเองแบบง่าย ๆ "กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ"
- สอนลูกให้ดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี ป้องกันอาการลูกคัดจมูก
- ชวนลูกดูแลสุขอนามัยในบ้าน
- คุณแม่ติดเชื่อไวรัสโควิด-19 สามารถให้นมลูกน้อยได้



การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้สร้างความตื่นตระหนกให้กับคนทั่วโลกจำนวนมากไม่น้อย เนื่องจากเป็นไวรัสชนิดใหม่ ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ระบบทางเดินหายใจ และปอดเป็นหลัก อาการของโรคในเบื้องต้นอาจมีความคล้ายกับอาการไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรืออาการภูมิแพ้

ซึ่งในประเทศไทยนั้นยังคงมีจำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสสูงขึ้นและสร้างความวิตกกังวลให้กับทุกคน โดยเฉพาะครอบครัวที่มีเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ถึงแม้จะเคยได้ยินว่าเด็กเล็กไม่ได้เป็นกลุ่มเสี่ยงหลัก และมีอันตรายน้อยกว่าผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ แต่คุณแม่ก็ยังคงเป็นห่วงและไม่วางใจกับความเสีงนี้ อย่างแน่นอน เพราะเด็กที่ติดเชื้อสามารถเป็นพาหะไปสู่ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในครอบครัวได้

ความแตกต่างของอาการไข้หวัดธรรมดา, อาการภูมิแพ้ในเด็ก และ อาการเชื้อไวรัสโควิด-19 เพื่อให้คุณแม่เตรียมรับมือเมื่อลูกน้อยเริ่มมีอาการ

อาการของโรค #ภูมิแพ้ในเด็ก	อาการของโรค #ไข้หวัดธรรมดา	อาการของโรค #เชื้อไวรัสโควิด 19
- มีน้ำมูก คัด และคัดจมูก	- คัดจมูก น้ำมูกไหลลักษณะใส	- บางคนอาจมีอาการไม่รุนแรง มีลักษณะเหมือนไข้หวัดทั่วไป ขณะที่บางคนมีอาการรุนแรงมากทำให้เกิดปอดอักเสบได้
- ไอจามหายใจลำบาก	- ไอมีเสมหะ จาม	- จะเริ่มจากอาการไข้ รู้สึกเมื่อยล้า
- แขนงหน้าอก หายใจไม่ออก	- เจ็บคอ เสียงแหบ	- มีอาการไอแห้ง ๆ
- มีผดผื่นคัน ขึ้นตามร่างกาย	- อาจมีอาการไข้ต่ำ ๆ ปวดศีรษะเล็กน้อย	- หายใจได้ลำบาก
		- บางครั้งอาจมีอาการเจ็บคอ

ที่มา :

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30283>



4 เทคนิคดูแลตัวเองและลูกน้อยสำหรับเด็กเป็นภูมิแพ้ให้อยู่บ้านอย่างปลอดภัย

1. ก่อนอื่นคุณแม่อาจพิจารณาว่า “จำเป็นต้อง

เดินทางไหม?”

ในช่วงที่มีโรคระบาด หากจำเป็นต้องเดินทาง ควรพิจารณาว่ามีความจำเป็นจริงหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางเพื่อท่องเที่ยว ทำงาน หรือการประชุม เพราะหากไม่เดินทาง ก็ย่อมจะไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อบางครั้งผู้จัดงานหรือจัดการประชุม อาจประกาศยกเลิกหรือเลื่อนออกไปเรียบร้อยแล้ว ในช่วงที่มีโรคระบาด ดังนั้นเช็คให้ดีก่อนการเดินทาง



2. สอนลูกเรื่องการดูแลตัวเองแบบง่าย ๆ "กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ"

ทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางส่วนตัว และปรุงสุก สดใหม่ ไม่ทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ และฝึกให้ลูกล้างมืออย่างถูกต้อง ทั้งการล้างมือด้วยน้ำสบู่อย่างน้อย 20 วินาที และการใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ โดยเฉพาะก่อนสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก ก่อนทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำ รวมถึงการใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีป้องกันภูมิแพ้ในเด็กและลดการติดเชื้อ



3. สอนลูกให้ดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี ป้องกัน อาการลูกคัดจมูก

ปิดปากและจมูกขณะไอหรือจาม และสอนลูกให้ไอหรือจามอย่างถูกวิธี ด้วยการไอหรือจามใส่ข้อพับ
แขนด้านในหรือบนกระดาษทิชชู แล้วล้างมือให้สะอาด

4. ชวนลูกดูแลสุขอนามัยในบ้าน

ใช้เวลาอยู่บ้านให้เกิดประโยชน์ โดยชวนลูกทำความสะอาดบ้าน จัดบ้านให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มี
อากาศถ่ายเทสะดวก สะอาด ห่างไกลเชื้อโรค เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้ไกลตัวมากที่สุด
หมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องครัว เพราะเป็นห้องที่ทุก
คนในบ้านใช้ร่วมกัน ดังนั้นควรเน้นการทำความสะอาดเป็นพิเศษ

5. คุณแม่ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 สามารถให้ นมลูกน้อยได้

การให้นมแม่ ถือเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงภูมิแพ้ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่
ลูก เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ

H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมุมิแพ้ได้ และโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย มีพรีไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ใยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วย ใยอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง 5 ใยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็ก และมี โพรไบโอติกหลายชนิด เช่น *B.lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ ซึ่งหากคุณแม่ได้รับเชื้อไวรัสโควิด-19 ก็ไม่ต้องตกใจไปนะคะ เพราะคุณแม่ยังสามารถให้นมแม่ได้ตามปกติ เนื่องจากเชื้อโควิด-19 ไม่สามารถแพร่ผ่านน้ำนมได้ แต่ต้องใส่ใจในเรื่องการรักษาความสะอาดให้มากยิ่งขึ้น รวมถึงใส่หน้ากากอนามัย 2 ชั้น หรือใส่ Face shield เพื่อป้องกันการไอ จาม น้ำลาย สารคัดหลั่งไปสัมผัสลูก หากคุณแม่รับประทานฟ้าทะลายโจรอยู่ จะไม่สามารถให้นมลูกได้ ต้องหยุดกินก่อนอย่างน้อย 48 ชั่วโมง (หรือ 2 วัน) แล้วจึงสามารถให้นมได้ เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย



1. สิ่งของที่ใช้ทุกวันและจับบ่อย ๆ เช่น มือถือ คอมพิวเตอร์ หูฟัง

เพื่อป้องกันลูกคัดจมูกและอาการภูมิแพ้ในเด็ก ควรทำความสะอาดสม่ำเสมอ ทุกครั้งที่ใช้งาน โดยเช็ดแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นมากกว่า 70% แล้วเอาผ้าแห้งมาเช็ดซ้ำอีกรอบ

2. พื้นผิวที่สัมผัสบ่อย เช่น สวิตช์ไฟ โต๊ะ เก้าอี้ ราวจับบันได รีโมท

แนะนำให้ทำความสะอาดทุกวัน เพราะเป็นสิ่งที่เราต้องใช้มือสัมผัสโดยตรง ดังนั้นให้เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ที่มากกว่า 70% ในการทำความสะอาด ช่วยป้องกันภูมิแพ้ในเด็ก

3. อุปกรณ์ภายในห้องน้ำ เช่น อ่างล้างมือ โถชักโครก อ่างอาบน้ำ

เนื่องจากห้องน้ำมีความชื้นอยู่ และเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคมากกว่าที่อื่น ดังนั้น ควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ 1 ฝา/น้ำครึ่งลิตร ในการทำความสะอาดเช่นกัน

4. พื้นผิวโลหะ เช่น ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ

เป็นพื้นผิวที่เราสัมผัสบ่อย ๆ แต่เราอาจจะละเลยไป แนะนำให้เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70% แล้วทิ้งไว้ให้แห้ง * ห้ามใช้น้ำยาฟอกผ้าขาว เพราะมีฤทธิ์กร่อนโลหะ

5. พวงผ้าต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู

เวลากลับบ้านให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที โดยเราสามารถซักผ้าได้ตามปกติเลย (ใช้ผงซักฟอก) หรือจะแช่น้ำร้อนสูง 60-90 องศาก็ได้



6. หลีกเสี่ยงการพาลูกออกไปสถานที่ที่คนเยอะหากไม่จำเป็น

เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงจากเชื้อไวรัสโควิด-19 และภูมิแพ้ในเด็ก แบบง่าย ๆ ด้วยการหลีกเสี่ยงไปสถานที่คนเยอะ ๆ หรือถ้าจำเป็นควรป้องกันโดยการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะการเดินทางระหว่างผู้อื่น ทังหน้าและหลัง เลือกที่นั่งให้ห่างจากผู้อื่น ไม่อยู่ใกล้ชิด โดยอย่างน้อยควรห่าง 2 เมตรขึ้นไป

เนื่องจากอาการไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่เคยเกิดขึ้นแล้ว และร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันในระดับหนึ่ง แต่ เชื้อไวรัสโควิด 19 ที่ร่างกายยังไม่มีภูมิคุ้มกัน เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ในระบบทางเดินหายใจ เชื้อโรคจะลามเข้าไปสู่ปอด ส่งผลให้เกิดอาการปอดบวม ปอดอักเสบ ได้มากกว่าอาการไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

สิ่งสำคัญที่สุดของสุขอนามัยทุกคนในครอบครัวคือการป้องกัน เช่น ล้างมือบ่อย ๆ ไม่เอามือไปสัมผัสหน้าตา, หลีกเสี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย, หลีกเสี่ยงพื้นที่ที่มีคนแออัดในช่วงที่มีการระบาด เว้นระยะห่าง (Social Distancing) 2 เมตร และเด็กควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ปีละ 1 ครั้ง เพื่อความปลอดภัยและห่างไกลโรค

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารกในเด็ก

- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผดผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ค่ะ ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวสาก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไมพ่อแม่ยุคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

อ้างอิง:

1. ภูมิแพ้-หวัด-ไข้หวัดใหญ่-โควิด-19 ตระหนักแยกอาการอย่าตระหนก, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. แยกอาการให้ชัด 'ภูมิแพ้ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โควิด-19' ต่างกันอย่างไร?, กรุงเทพธุรกิจ
3. 5 ข้อต้องรู้เพื่อดูแลเด็กเล็กให้ห่างไกล COVID-19, Dataxet
4. 5 ข้อต้องรู้เพื่อดูแลเด็กเล็กให้ห่างไกล COVID-19, posttoday
5. ภูมิแพ้-หวัด-ไข้หวัดใหญ่-โควิด-19 ตระหนักแยกอาการอย่าตระหนก, thaipost
6. แม่ติดเชื่อโควิด-19 กับการให้นมลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 3 มีนาคม 2567





แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์