

ลูกป่วยบ่อยมาก ทำไงดี พร้อมวิธีเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกแข็งแรง

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.ย. 11, 2024

8 นาที

เด็กป่วยบ่อยเกิดจากอะไร คงเป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่มีความกังวลสงสัยอยู่ไม่น้อย เมื่อลูกเข้าสู่วัยที่ต้องเข้าโรงเรียนอาจจะต้องกลับมาพร้อมกับอาการป่วยต่าง ๆ เพราะเมื่ออยู่ที่โรงเรียนการป้องกันเว้นระยะห่าง หรือการสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาอาจทำได้ยาก การเล่นด้วยกัน สัมผัสกัน หรือการใช้มือหยิบจับสิ่งของร่วมกันจึงเป็นการแพร่เชื้อโรค ซึ่งภูมิคุ้มกันและการฉีดวัคซีนป้องกันโรคจึงเป็นเรื่องสำคัญด้วยเช่นกัน

สรุป

- เด็กป่วยบ่อย อาจเป็นสัญญาณเตือนถึงความอ่อนแอของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ส่วนใหญ่สาเหตุอื่นเนื่องมาจากทางพันธุกรรม หรือการขาดสารอาหาร รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รวมไปถึงการพักผ่อนที่ไม่มีคุณภาพ
- การเพิ่มภูมิคุ้มกันที่ดีแก่ลูก ควรสอนให้ลูกรู้จักสุขอนามัยที่ดี รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สอนให้ล้างมือให้สะอาด รับประทานอาหารที่สะอาดและมีคุณภาพ
- การได้รับแดดตอนเช้าประมาณ 15 นาที อาทิตย์ละ 2-4 วัน เพราะแสงแดดมีรังสี UV ซึ่งจะช่วยในการเปลี่ยนคอเลสเตอรอลในร่างกายให้เป็นวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกป่วยบ่อย ผิดปกติไหม บอกอะไรได้บ้าง
- ลูกป่วยบ่อย เกิดจากสาเหตุอะไร
- สัญญาณแบบไหนที่บอกว่าลูกเริ่มไม่สบาย
- ลูกป่วยบ่อย พ่อแม่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกได้

- ลูกป่วยบ่อยมาก คุณพ่อคุณแม่รับมืออย่างไร
- อาหารที่ควรให้ลูกหลีกเลี่ยง เมื่อลูกน้อยป่วย
- ลูกไม่สบายบ่อยแค่ไหน ควรไปปรึกษาแพทย์
- วิตามินจากแสงแดด ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกได้ไหม

ลูกป่วยบ่อย ผิดปกติไหม บอกอะไรได้บ้าง

การที่ลูกป่วยบ่อย อาจเป็นสัญญาณเตือนถึงความอ่อนแอของภูมิคุ้มกันในร่างกาย เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วร่างกายของทุกคน จะมีภูมิคุ้มกันหรือเซลล์เม็ดเลือดขาว ที่ช่วยปกป้องร่างกายจากเชื้อโรคต่าง ๆ ที่เราสามารถพบเจอได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะเชื้อโรคมีอยู่รอบตัวมากมาย เด็กป่วยบ่อยอาจมีสาเหตุมาจากทางพันธุกรรม ที่ได้รับถ่ายทอดจากครอบครัว หรือการขาดสารอาหาร รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รวมไปถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลต่อภูมิคุ้มกันในร่างกายของลูกได้

ลูกป่วยบ่อย เกิดจากสาเหตุอะไร

สาเหตุหลักที่ทำให้ลูกป่วยบ่อยนั้น สามารถพบได้จากปัจจัยเหล่านี้

1. **สภาพอากาศ** โดยเฉพาะในหน้าฝน ที่มีความชื้นสูงทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งมีลมช่วยนำพาเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น
2. **สุขอนามัย** เมื่อเด็กได้รับสารอาหารหรือดื่มน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย มีไข้ พะอืดพะอม จนถึงมีอาการอาเจียนร่วมด้วย
3. **โรคระบาด** เมื่อพบว่าในห้องเรียนมีเด็กป่วย ยิ่งในวัยเด็กเล็กอาจเป็นการยากที่จะป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค เพราะบางครั้งเด็กอาจถอดหน้ากากอนามัยออก หรือเวลาเล่นด้วยกัน อาจทำให้สัมผัสเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
4. **โรคประจำตัว** หากเด็กมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น ภูมิแพ้ เมื่อเจอสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ก็อาจไปกระตุ้นอาการของโรคเหล่านั้นขึ้นมาได้
5. **ภูมิคุ้มกันไม่ดี** การที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้รับเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่มีคุณภาพ หรือไม่รับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และความเครียดวิตกกังวล

สัญญาณแบบไหนที่บอกว่าลูกเริ่มไม่สบาย

สัญญาณบ่งบอกว่าลูกอาจป่วย เด็กเล็ก ๆ อาจไม่สามารถสื่อสารหรือบอกเราตรง ๆ ได้ว่ารู้สึกอย่างไร แต่หากสังเกตเห็นว่าลูกมีอาการหงุดหงิด หรือร้องไห้ต่อเนื่องนานกว่าปกติ อาจเป็นสัญญาณว่าลูกไม่สบาย โดยเฉพาะหากมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น มีไข้ ตัวร้อน เบื่ออาหารหรือไม่ยอมดื่มนมตาแดง หรือท้องเสีย หากมีอาการเหล่านี้ ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันทีเพื่อความปลอดภัย



ลูกป่วยบ่อย พ่อแม่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกได้

หากลูกป่วยบ่อย คุณพ่อคุณแม่ควรสอนและให้ความรู้กับลูกถึงการดูแลตนเอง และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูกน้อย

1. ดูแลสุขอนามัย

ควรสอนให้ลูกรู้จักสุขอนามัยที่ดี เพื่อดูแลตนเองในตอนที่ไม่ได้อยู่กับคุณพ่อคุณแม่ เช่น ไม่ใช่ของร่วมกับผู้อื่น ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร และทุกวันที่กลับมาถึงบ้านก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น

2. จัดสภาพแวดล้อมให้สะอาด

ควรปลูกฝังนิสัยให้รักความสะอาด เพื่อเป็นการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคในเบื้องต้น เช่น ล้างมือบ่อย ๆ รับประทานอาหารที่สะอาด ไม่เล่นสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่อาจมีเชื้อโรค

3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

โดยจะต้องเป็นอาหารที่สดสะอาด และมีวิตามินแร่ธาตุที่มีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดยเฉพาะผักผลไม้ เนื่องจากมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่าง ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินบี วิตามินอี เบต้าแคโรทีน หรือซีลีเนียมที่พบมากในผักใบเขียวหรือผักสีเหลืองส้ม และสังกะสีที่พบในเนื้อสัตว์ นมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป อาหารทะเล ถั่ว เป็นต้น

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

จะช่วยทำให้เม็ดเลือดขาวมีความแข็งแรง และระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายดี ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และยังช่วยลดความเครียดให้กับเด็ก เนื่องจากระหว่างออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ช่วยลดความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้ จึงควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

5. เสริมด้วยวิตามิน

คุณพ่อคุณแม่อาจปรึกษาคุณหมอบริการประจำตัวของลูกน้อย เพื่อดูประวัติและให้คำแนะนำที่เหมาะสม ก่อนรับประทานวิตามินเสริมต่าง ๆ

6. ฝึกให้ลูกมีจิตใจที่แจ่มใส

ซึ่งคุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มจากการสอนให้นั่งสมาธิ ช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง มีสุขภาพจิตที่ดี และยังช่วยเพิ่มฮอร์โมนที่มีส่วนช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย

7. ให้ลูกพักผ่อนอย่างเพียงพอ

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกน้อยนอนหลับอย่างมีคุณภาพอย่างต่ำ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน และไม่ควรนอนดิ๊กจนเกินไป เนื่องจากร่างกายจะหลั่งฮอร์โมน ที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มภูมิคุ้มกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. ใส่หน้ากากอนามัยให้ลูกทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน

เพื่อช่วยลดการได้รับเชื้อโรคจากการไอ จามของผู้ติดเชื้อที่อยู่ในระยะใกล้ชิด รวมถึงลดการแพร่กระจายเชื้อโรคสู่คนอื่น โดยเลือกหน้ากากอนามัยที่เหมาะสมต่อช่วงอายุของเด็ก

ลูกป่วยบ่อยมาก คุณพ่อคุณแม่รับมืออย่างไร

หากลูกป่วยบ่อย คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นปลูกฝังให้ลูกดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองให้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กในวัยเข้าโรงเรียน ควรสอนให้ลูกล้างมือและสวมหน้ากากอนามัยอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทานผักผลไม้เพื่อเสริมวิตามินแร่ธาตุ ระวังไม่ให้โดนฝน ทำร่างกายให้อบอุ่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการได้รับวัคซีนที่เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์ให้ครบถ้วนตามช่วงวัย เพื่อป้องกันอาการป่วยและช่วยลดความรุนแรงของโรคได้ โดยวัคซีนที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย มีดังนี้

- **วัคซีนไขหวัดใหญ่** เริ่มเมื่อลูกมีอายุได้ 6 เดือน โดยฉีดในปีแรกจำนวน 2 เข็ม และปีถัด ๆ ไป เป็นปีละ 1 เข็ม
- **วัคซีนอีสุกอีใส** โดยฉีดเข็มแรกในช่วงอายุ 12-18 เดือน และฉีดกระตุ้นอีกครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี
- **วัคซีนมือเท้าปาก** ฉีด 2 เข็มห่างกัน 1 เดือน ฉีดได้ตั้งแต่ 6 เดือนถึง 6 ปี เนื่องจากมีโอกาสดูดเชื้อสูงในช่วงดังกล่าว สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
- **วัคซีนตับอักเสบบี** เริ่มฉีดเมื่อลูกอายุได้ 1 ปีขึ้นไป จำนวน 2 เข็ม ห่างกันเข็มละ 6-12 เดือน
- **วัคซีนนิวโมคอคคัล** เริ่มฉีดเมื่อลูกอายุได้ 6 สัปดาห์ ขึ้นไป จนถึง 5 ปี เพื่อช่วยป้องกันความรุนแรงของอาการปอดอักเสบและเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
- **วัคซีนไข้เลือดออก** เริ่มฉีดเมื่อลูกอายุได้ 6 ปี ถึง 45 ปี จำนวน 3 เข็ม ห่างกันเข็มละ 6 เดือน ช่วยลดความรุนแรงของโรคได้

อาหารที่ควรให้ลูกหลีกเลี่ยง เมื่อลูกน้อยป่วย

เมื่อลูกป่วยบ่อย คุณพ่อคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการให้ทานอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากระบบย่อยอาหารอาจทำงานช้าลง ทำให้อาหารอยู่ในกระเพาะนานกว่าปกติ ซึ่งอาจทำให้เด็กที่มีอาการป่วยเกี่ยวกับทางเดินอาหาร รู้สึกคลื่นไส้หรืออาเจียนได้

ลูกไม่สบายบ่อยแค่ไหน ควรไปปรึกษาแพทย์

เมื่อลูกไม่สบายหลังจากได้รับเชื้อโรค อาการป่วยต่าง ๆ เช่น เด็กมีไข้ ไอ จาม หรือลูกน้อยมีน้ำมูก มักจะดีขึ้นภายใน 3-7 วัน แต่หากมีอาการรุนแรงร่วมด้วยหรืออาการป่วยไม่ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกไปหาคุณหมอ เพื่อทำการตรวจประเมินอย่างละเอียด เช่น มีอาการหายใจเร็ว หน้าอกบวม ซึมไม่ร่าเริง ไม่รับประทานอาหาร อาเจียนหรือเด็กท้องเสีย หากทานยาลดไข้ตามที่แพทย์สั่งแล้ว แต่ไข้ไม่ลง และมีไข้มากกว่า 38.5 องศาเซลเซียส ควรรีบพาไปโรงพยาบาลโดยทันที เพราะหากปล่อยทิ้งไว้อาจส่งผลให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงเพิ่มขึ้นได้

วิตามินดีจากแสงแดด ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกได้ใหม่

การที่ลูกได้รับแสงแดดอ่อน ๆ ในช่วงเช้า สามารถช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูกได้ โดยร่างกายจะสร้างวิตามินดี 3 จากการได้รับแสงแดดในตอนเช้าประมาณ 15 นาที อาทิตย์ละ 2-4 วัน เพราะแสงแดดมีรังสี UV ช่วยในการเปลี่ยนคอเลสเตอรอลในร่างกายให้เป็นวิตามินดี ซึ่งข้อดีของวิตามินดีนั้นมีมากมาย เช่น เสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟัน สามารถรักษาโรคเยื่อตาอักเสบ ช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ และช่วยในการทำงานของระบบสมอง การตื่นของหัวใจ และที่สำคัญช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และวิตามินดี 3 ยังพบในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่แดง ตับ น้ำมันตับปลา และปลาที่มีไขมันสูงด้วยเช่นกัน

ลูกป่วยบ่อยจากการได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ คงเป็นสิ่งที่คุณแม่ไม่อยากให้เกิดขึ้น แต่ก็หลีกเลี่ยงได้ยาก เพราะเชื้อโรคมีอยู่ตามธรรมชาติรอบตัวเรา อีกทั้งสภาพแวดล้อม และอากาศ การแพร่ระบาดของโรค อาจเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ต้องหมั่นเสริมภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้แก่ลูก ด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทำกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อให้ได้รับวิตามินดีจากแสงแดด ใส่ใจความสะอาด ทั้งหมดนี้จะช่วยเพิ่มเกราะป้องกันที่ดีให้แก่ลูกได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โคนผมไฟให้ลูก ใช้อะไรบ้าง พิธีโคนผมไฟ มีขั้นตอนอย่างไร
- การมองเห็นของทารก ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยมองเห็นอะไรบ้าง
- ท่านั่ง w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

อ้างอิง:

1. เปิดเทอมที่ไร ทำไมลูกป่วยทุกที ทั้งที่ใส่หน้ากากอนามัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. ป่วยบ่อยอาจเพราะไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกัน, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. คู่มือเติมเต็มความรู้เพื่อลูกรัก, กลุ่มพัฒนาความร่วมมือทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. ดูแลสุขภาพลูกน้อยวัยเรียน ในยุค NEW NORMAL, โรงพยาบาลเปาโล
5. เด็กกับหน้ากากอนามัย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

6. ตั้งแต่ลูกเข้าโรงเรียน ป่วยบ่อยมาก เพราะอะไร?, โรงพยาบาลพีเอ็มจี
7. หนูน้อยต้องระวัง! โรคหน้าฝนที่พบบ่อยในเด็กเล็ก, โรงพยาบาลศิริรินทร์
8. วิตามินดี สำหรับเด็ก, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 11 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน