10 เทคนิครับมือลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกและการติดเชื้อทางเดินหายใจ

บทความ

พ.ย. 13, 2024

6นาที

เรียนรู้วิธีสร้างความสตรองให้ลูก รู้จักจุลินทรีย์ LPR หนึ่งในจุลินทรีย์ที่พบในนมแม่ สร้างความแข็งแกร่ง แม่มั่นใจ ลูกแข็งแรง พร้อมสร้างความเก่งได้ไม่มีสะดุด

ตรวจทานความถูกต้องโดย ศ.พญ.วันดี วราวิทย์

ในยุคที่มีทั้งฝุ่น โรคระบาด สภาพอากาศแปรปรวน เดี๋ยวฝนตก เดี๋ยวอากาศร้อน ส่งผลให้ลูกมี

อาการป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ ที่พบบ่อยคือลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก และในอนาคตจะเกิดอะไรขึ้นอีกก็ไม่มีใครทราบได้ ซึ่งภาวะเหล่านี้คุณพ่อคุณแม่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ใช่ไหมล่ะคะ จะดีกว่าไหม ถ้าคุณพ่อคุณแม่เตรียมร่างกายลูกให้แข็งแรง อันเป็นพื้นฐานของชีวิต เพื่อให้ลูกก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมของโลก และพร้อมดำเนินชีวิตแบบปกติใหม่ (new normal) โดยที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องมาเป็นกังวลว่าลูกจะป่วยง่ายหรือเปล่า
มาสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งให้ลูก ด้วยการทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อลูกพร้อมรับมือกับความพลิกผันของสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ในอนาคตได้ตั้งแต่วันนี้

10 เทคนิครับมือ เมื่อลูกติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เป็นหวัดหายใจไม่สะดวก

1. ลูกสุขภาพดี๊ดี ต้องกินครบ 5 หมู่

กินอาหารครบ 5 หมู่ ที่หลากหลายและสมดุล มีความสำคัญต่อการเติบโตและพัฒนาการของลูกอย่างมาก เพราะโภชนาการที่ดีให้สารอาหารที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยเสริมพัฒนาการของลูกทั้งทางร่างกายและสมอง

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ลูกมีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากการเป็นหวัด หายใจไม่สะดวก นอกจากป้องกันไม่ให้รับเชื้อและฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่แล้ว ควรให้ลูกได้กินอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน ซี ธรรมชาติ เนื่องจากวิตามิน ซี มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดไข้หวัด ช่วยทำให้อาการไม่รุนแรง และหายเร็วขึ้น วิตามิน ซี มีในผลไม้ เช่น ส้ม ฝรั่ง กีวี มะละกอ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี และผักต่างๆ เช่น บร็อกโคลี ผักคะน้า เป็นต้น หรือในขณะที่ลูกเป็นหวัด คุณแม่ควรให้เขากินอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และให้รับประทานในขณะที่อาหารยังอุ่นๆจะช่วยลดอาการคัดจมูก เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เมนูซุป หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เค็มจัด หวานจัด หรืออาหารมันๆ ที่ย่อยยาก

2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

น้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 60- 70 ของร่างกาย น้ำเป็นตัวกลางในการนำพาสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกาย หากลูกได้ดื่มน้ำเพียงพอต่อความต้องการ จะช่วยส่งเสริมอารมณ์แจ่มใส สดชื่น และสภาพจิตใจที่เบิกบาน ยิ่งไปกว่านั้น น้ำยังสามารถช่วยลดไข้ ลดความเหนียวของน้ำมูกและเสมหะ ซึ่งเมื่อระบายออกได้ง่ายขึ้น จึงช่วยลดอาการหายใจไม่สะดวกได้ ดังนั้นการให้ลูกดื่มน้ำอุ่น น้ำอุณหภูมิห้อง หรือน้ำผลไม้บ่อยๆ (ไม่ดื่มน้ำเย็น) จะช่วยชดเชยการสูญเสียน้ำทางเหงื่อ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ และยังเป็นตัวช่วยให้ร่างกายเย็นลง และการดื่มน้ำให้เพียงพอยังช่วยกำจัดของเสียออกทางปัสสาวะได้ด้วย

3. นอนหลับพักผ่อน ภูมิไม่หย่อน ร่างกายแข็งแรง

การนอน มีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งมากในเวลากลางคืน หลังจากที่หลับไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง ถ้านอนหลับไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้การหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง นอกจากนี้การนอนหลับยังช่วยร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ จะสังเกตได้ว่าถ้าช่วงใดที่ไม่สบาย ร่างกายจะส่งสัญญาณให้มีความต้องการนอนมากกว่าปกติ คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้นอนหลับพักผ่อนเยอะๆ เนื่องจากเวลาที่ลูกนอนหลับ สมองจัดระเบียบข้อมูลใหม่และร่างกายจะมีกระบวนการซ่อมแซม รักษาตัวเองให้หายจากอาการที่เกิดจากหวัดซึ่งมีเยื่อบุจมูกบวม หลั่งน้ำมูกออกมาอุดกั้นโพรงจมูก เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกหายใจไม่สะดวกนั่นเอง

4. อุณหภูมิที่เหมาะสม

ในยุคปัจจุบันที่อากาศแปรปรวน เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวฝนตก ละอองฝนที่ตกใหม่ ๆ อาจมีเชื้อไวรัสและสารเคมีติดมาด้วย ฝนตกมักทำให้อากาศเย็นลง ถ้าลูกไม่แข็งแรงจะปรับตัวไม่ทันและหรือ รับเชื้อไวรัสที่มากับละอองฝน อาจส่งผลให้ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก

คุณพ่อคุณแม่ควรช่วยรักษาอุณหภูมิที่เหมาะสม ให้ลูกมีร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เช่น เตรียมน้ำอุณหภูมิอุ่นๆ ให้ลูกอาบ และสระผม ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ลูกมีร่างกายที่อบอุ่นขึ้น หรือหากลูกเป็นไข้ ก็ควรเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นเพื่อให้หลอดเลือดขยายตัว เหงื่อออกได้ เป็นการระบายความร้อนด้วยวิธีการระเหยของน้ำ ร่วมกับใช้เจลเย็นหรือผ้าเย็นประคบตรงบริเวณหลอดเลือดใหญ่ผ่าน ๆ ความร้อนจากหลอดเลือดจะค่อยๆเหนี่ยวนำผ่านผิวหนังมาที่ประคบเย็นได้แก่ เช็ดบริเวณศีรษะ หน้าผาก ซอกคอ หลังหู รักแร้ ขาหนีบ และข้อพับ ขณะเช็ดตัวควรใช้ผ้าชุบน้ำที่อุ่น บิดให้หมาด จะลดไข้ได้เร็วขึ้น การเช็ดตัวให้เช็ดจากปลายมือและปลายเท้าสู่ลำตัวเพราะเป็นการเช็ดย้อนรูขุมขนให้เปิด ทำให้ระบายความร้อนดี ใช้เวลาราว 10-15 นาที แล้ว เช็ดตัวลูกให้แห้ง สวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ควรวัดไข้อีกครั้งหลังจากเช็ดตัวเสร็จแล้ว 30 นาที หากลูกกลับมามีไข้สูง ควรเช็ดตัวซ้ำอีกครั้งแล้วปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์เรื่องให้ยาลดไข้

5. ล้างมือก่อนกินข้าว

เรื่องสุขอนามัยที่สะอาดของลูกเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ต้องใส่ใจ ปลูกฝังการมีสุขอนามัยในเรื่องการรักษาความสะอาดร่างกาย เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน สระผม ตัดเล็บ ล้างมือ ฝึกให้ลูกทำเป็นนิสัย เพื่อป้องกันเชื้อโรคต่างๆ โดยเฉพาะมือ ที่เป็นพาหะสำคัญนำเชื้อโรคต่างๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี จึงเป็นวิธีป้องกันโรคที่ทำได้ง่าย สะดวก และประหยัด ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง การให้ลูกล้างมือก่อนกินอาหาร หรือก่อนหยิบของกินเข้าปาก ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจและทางเดินอาหารได้

6. อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก

ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก หรือลูกป่วย ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ที่ติดต่อกันทางละอองน้ำมูก น้ำลาย จากการไอ จาม หากอยู่ในที่ที่มีคนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ลูกที่ไม่แข็งแรงก็จะมีโอกาสติดไข้หวัดหรือติดเชื้อระบบทางเดินหายใจได้ง่ายขึ้น ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงพาลูกไปยังสถานที่คนเยอะๆ อากาศถ่ายเทไม่สะดวก หากจำเป็นที่ต้องไปพบปะคนเยอะๆ ควรเลือกสถานที่โปร่งๆ ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกขึ้น รวมไปถึงจัดบ้านให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก หมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ ก็จะช่วยกำจัดเชื้อไวรัสในบ้านได้

7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การให้ลูกได้ออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอจะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย และช่วยเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ให้ลูกเจริญเติบโตสมวัย มีจิตใจสดชื่น แจ่มใส รวมไปถึงกระตุ้นให้ลูกมีภูมิคุ้มกันที่ดีไม่ป่วยง่ายเช่น ป้องกันลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก เป็นต้น แต่ถ้าลูกมีอาการเป็นไข้ ตัวร้อน ท้องเสียร่วง ไม่สบายอยู่ แนะนำให้งดการออกกำลังกายไปก่อนนะคะ

8. ลดน้ำมูก เคลียร์จมูกให้โล่ง ลูกหายใจสะดวกขึ้น

เมื่อลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก อันเกิดมาจากเยื่อบุจมูกบวม ปล่อยสารคัดหลั่งออกมาเป็นน้ำมูก อุดกั้นทางเดินหายใจในโพรงจมูก จนเกิดอาการคัดจมูก คุณพ่อคุณแม่ควรระบายน้ำมูกที่ค้างอยู่ในโพรงจมูกให้ลูก เพื่อไม่ให้เขารู้สึกอึดอัด ด้วยการใช้ผ้านุ่มๆ เช็ดน้ำมูก หรือม้วนปลายเรียวเพื่อสอดเข้าในรูจมูกเพื่อซับน้ำมูกที่อุดตันอยู่ การแก้ไขน้ำมูกอุดตันทางเดินหายใจที่ได้ผลดีคือ หยอดจมูกด้วยน้ำเกลือ ให้น้ำมูกเหลวแล้ว ดูดออกด้วยลูกยาง หรือหลอดดูดน้ำมูกอย่างนุ่มนวล ถ้าหากลูกไม่ให้ความร่วมมือ ก็ไม่ควรบังคับนะคะ

9. ใส่เสื้อผ้าที่สบายตัว

เมื่อลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก แนะนำให้เลือกสวมเสื้อผ้าที่สบายตัวให้กับลูก เช่น ผ้าฝ้าย ไม่ควรสวมเสื้อยืด ผ้าสำลีที่มีความหนา หรือเสื้อและกางเกงขายาวนอกจากอากาศเย็น เพราะจะทำให้ร่างกายระบายความร้อนออกยาก
หากเด็กมีเหงื่อออกมากควรเช็ดตัวและเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ให้ทุกครั้งและให้ดื่มน้ำเพิ่ม

10. ดูแลลูกตามคำแนะนำของแพทย์

เมื่อเห็นว่าลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก ร้องโยเย มีอาการซึม ดื่มนมหรือดื่มน้ำได้น้อย เบื่ออาหาร หากใช้มือแตะบริเวณหน้าผากและคอแล้วรู้สึกอุ่นๆ วัดไข้แล้วอยู่ระหว่าง 37.5- 38.0 องศาเซลเซียส (มีไข้ต่ำ) หรือมีไข้มากกว่า 38.0 องศาเซลเซียส หากดูแลอย่างถูกวิธีแล้ว ไข้ยังไม่ลดภายใน 48 ชั่วโมง ควรพาลูกไปพบแพทย์ แต่หากมีไข้มากกว่า 41.5 องศาเซลเซียส ต้องรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที หลังจากพบแพทย์แล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด จะช่วยให้ลูกหายป่วยได้เร็วขึ้น เช่น การให้ลูกกินยาตามปริมาณและตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง การพาลูกไปพบแพทย์เมื่อถึงเวลานัด เพื่อตรวจดูอาการ

ชวนให้รู้จัก LPR จุลินทรีย์สายสตรอง เสริมภูมิคุ้มกันแข็งแกร่ง สร้างร่างกายแข็งแรง

นอกจากเทคนิคข้างต้นแล้ว ขอชวนให้คุณแม่ได้รู้จัก LPR จุลินทรีย์สายสตรอง อีกหนึ่งตัวช่วยที่เสริมร่างกายให้ลูกแข็งแกร่ง LPR คือ โพรไบโอติกส์หรือจุลินทรีย์มีประโยชน์ที่พบในน้ำนมแม่และพบได้ในโยเกิร์ตและนมบางชนิด จุลินทรีย์ LPR มีส่วนช่วยกระตุ้นทำให้เยื่อบุลำไส้ ทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมสารอาหารได้เต็มที่และยังกระตุ้นเนื้อเยื่อของระบบภูมิคุ้มกัน ลูกจะมีร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง เพราะระบบภูมิคุ้มกันของลูกกว่าร้อยละ 80 ถูกสร้างขึ้นในลำไส้ จุลินทรีย์ LPR ที่ทำหน้าที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันในลำไส้ คอยปกป้องผิวเยื่อบุลำไส้ และกระตุ้นการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อน้ำเหลืองใต้เยื่อบุลำไส้ที่ทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกัน รักษาสุขภาพลำไส้ ยับยั้งการเจริญเติบโต และตรวจจับเชื้อก่อโรคที่เข้าสู่ร่างกายที่มากับอาหาร รวมถึงช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันที่เยื่อบุทางเดินหายใจส่วนบน ป้องกันไม่ให้เชื้อรุกลำเข้าที่เยื่อบุทางเดินหายใจส่วนบน และยังกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวทำหน้าที่ในการกำจัดเชื้อก่อโรคได้ดีขึ้น ลดโอกาสการติดเชื้อ ดังนั้น จุลินทรีย์ LPR จึงช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแกร่ง สุขภาพแข็งแรง ลดโอกาสการเจ็บป่วยในเด็ก รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงเรื่องการติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูก ควรให้ลูกน้อยได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อเลือกให้อาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย พร้อมให้ลูกได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เพียงเท่านี้ สมองของลูกพร้อมรับสิ่งกระตุ้นใหม่ๆ ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย มีพัฒนาการที่ดี พร้อมเรียนรู้รอบด้านได้อย่างไม่มีสะดุด

อ้างอิง

คลินิกโรคระบบทางเดินหายใจและนอนกรนในเด็ก, เมื่อลูกเป็นหวัด มีไข้ ดูแลอย่างไรให้หายดี, 24 มิถุนายน2564, เข้าถึงได้จาก https://bit.ly/3xh4jvt

สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับ, แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาโรคท้องร่วงเฉียบพลันในเด็ก, 24 มิ

ถุนายน2564, เข้าถึงได้จาก https://bit.ly/2U1GGYI

อ.พญ.ลัลลิยา ธรรมประทานกุล, การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, 24 มิถุนายน2564, เข้าถึงได้จาก https://bit.ly/3dHFuAW