3 พฤติกรรมที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลูกน้อยอ่อนแอ

บทความ

พ.ย. 13, 2024

2นาที

คุณพ่อคุณแม่ต้องการดูแลปกป้องลูกน้อยให้ปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ แต่พฤติกรรมบางอย่างก็ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายของลูกอ่อนแอ มาดูพฤติกรรมควรหลีกเลี่ยงเหล่านี้

1. การได้รับยาปฏิชีวนะมากเกินไป

การได้รับยาปฏิชีวนะมากเกินไปอาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เพราะเด็ก ๆ มีแบคทีเรียที่มีประโยชน์อาศัยอยู่ในลำไส้ ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้จะช่วยป้องกันอันตรายจากการเจริญเติบโตของ

แบคทีเรียตัวร้ายได้ การได้รับยาปฏิชีวนะที่มากเกินไปอาจไปฆ่าแบคทีเรียที่มีประโยชน์ ทำให้แบคทีเรียตัวร้ายสามารถเจริญเติบโตได้สะดวก และทำให้ลูกน้อยป่วยง่าย เช่น มีภาวะท้องเสียได้ง่ายขึ้น

คำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่

- ควรให้ลูกกินยาปฏิชีวนะให้ครบตามที่แพทย์สั่ง ถึงแม้ว่าลูกจะมีอาการดีขึ้นแล้ว การหยุดยาเร็วเกินไป จะทำให้เกิดการติดเชื้อใหม่ได้อีก
- อย่าใช้ยาปฏิชีวนะร่วมกับคนอื่น ๆ ไม่ว่จะเป็นพี่น้อง หรือ เพื่อน
- กำจัดยาปฏิชีวนะที่ไม่ใช้แล้วให้เรียบร้อย การใช้ยาปฏิชีวนะที่เก่าหรือหมดอายุแล้วอาจทำให้เกิดอันตรายได้
- เพื่อช่วยให้แบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้ของลูกน้อยเจริญเติบโตได้ดี คุณแม่ควรให้ลูกได้รับนมแม่ เพราะในนมแม่มีแบคทีเรียที่มีประโยชน์

2. การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ

เด็กๆ จำเป็นต้องนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายมีเวลาซ่อมแซมและเติมเต็มพลังงาน จากการศึกษาพบว่า การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

คำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่
- เด็กวัยก่อนเรียนควรนอนวันละ 11-13 ชั่วโมง และปรับเป็น 10-11 ชั่วโมง สำหรับเด็กโต
- ให้ลูกน้อยเข้านอนเป็นเวลา ทั้งช่วงกลางวันและกลางคืน
- บริเวณที่ลูกนอนควรเป็นห้องที่ไม่มีเสียงดัง อากาศถ่ายเท เย็นสบาย และมืด ไม่ควรมีทีวีอยู่ในห้องนอน
- ไม่ควรให้ลูกกินอาหารใกล้เวลาเข้านอน

3. การได้รับควันบุหรี่

รู้หรือไม่ว่า บุหรี่มีสารเคมีกว่า 4,000 ชนิดที่เป็นพิษอย่างมากต่อร่างกาย ซึ่ง “ควันบุหรี่” เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และทำให้เด็กๆ ป่วยได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่
- หากคุณพ่อคุณแม่สูบบุหรี่ วิธีที่ดีที่สุดคือการเลิกบุหรี่นั่นเอง หรือหากสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ คุณแม่ควรส่งเสริมให้เขาเลิกบุหรี่ โดยการอธิบายให้เข้าใจว่าบุหรี่นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็กๆ
- กำหนดให้บ้านเป็นเขตปลอดบุหรี่ โดยการให้สูบบุหรี่เฉพาะนอกบ้านและไกลจากเด็กๆ ให้มากที่สุด
- ให้ลูกอยู่ในบริเวณปลอดบุหรี่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นช่วงที่พาลูกออกไปนอกบ้าน เช่น ร้านอาหาร หรือศูนย์การค้า

คลิกเพื่ออ่านบทความเพิ่มเติม “สุขภาพลำไส้ที่ดีคือเกราะป้องกันเชื้อโรคตามธรรมชาติ”

Reference

1. http://www.patient.co.uk/health/Gastroenteritis-in-Children.htm
2. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2839418/