การป้องกันโรคทางเดินหายใจในทารก พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

บทความ

พ.ย. 13, 2024

2นาที

โรคทางเดินหายใจในทารกเป็นหนึ่งในอาการป่วยที่พบได้บ่อยที่สุดในเด็ก เนื่องจากอากาศหรือปัจจัยภายนอก แม้ไม่ใช่การป่วยที่ร้ายแรงแต่อาจทำให้รู้สึกไม่สบาย หายใจลำบาก เบื่ออาหาร และมีปัญหาสุขภาพ

ท่อทางเดินหายใจเริ่มที่ด้านหน้าของจมูกจนถึงถุงลมเล็กๆ ที่อยู่ในปอด ท่อทางเดินหายใจส่วนบนประกอบด้วย จมูก คอหอย ช่องคอ โพรงจมูก และกล่องเสียง ท่อทางเดินหายใจส่วนล่างประกอบด้วย เซลล์ประสาทในแขนงหลอดลม จนถึงถุงลมเล็กๆ ในปอด มีสาเหตุต่างๆ มากมายที่ทำให้เกิดการติดเชื้อในท่อทางเดินหายใจส่วนบน และส่วนล่าง เช่น ไข้หวัด ติดเชื้อ ติดเชื้อในทางเดินหายใจ

ภูมิแพ้อากาศ ภูมิแพ้เกสรดอกไม้ ฝุ่นที่ลอยอยู่ในอากาศ สารเคมี ควันบุหรี่ ควันธูป ขนแมว ขนนก...มีบางกรณีที่เป็นโรคไตเนื่องจากการเป็นโรคหัวใจพิการมาตั้งแต่กำเนิด หรือโรคกรดไหลย้อน

อาการที่พบทั่วไปเช่น การไอ มีไข้ น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร อาเจียน มีผื่นที่อาจทำให้หายใจลำบาก หรือไอ หายใจมีเสียงฟืดฟาดติดต่อกันนานๆ เพื่อป้องกันโรคในระบบทางเดินหายใจของเด็ก คุณพ่อคุณแม่ควรสนใจในสิ่งต่อไปนี้

1. สุขอนามัยสิ่งแวดล้อม

• ต้องแยกลูกออกไปจากแหล่งที่ทำให้เกิดการติดเชื้อ จำกัดการสัมผัสโดยตรงกับคนที่ป่วย
• อยู่ให้ไกลจากควันบุหรี่ ควันธูป ควันจากโรงงานอุตสาหกรรม ฝุ่นจากถนน คุณแม่ควรให้ลูกสวมหน้ากากเมื่อออกไปข้างนอก
• ที่อยู่อาศัยควรสะอาด อากาศถ่ายเทดี ควรหมั่นทำความสะอาดพัดลมติดเพดาน และเครื่องปรับอากาศในห้องเด็ก เพราะเป็นสถานที่ซึ่งอาจมีฝุ่น ไรฝุ่น และเชื้อรา ที่เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจ

2. สุขอนามัยส่วนบุคคลของเด็ก

• รักษาความสะอาดจมูกและช่องคอลูกเป็นประจำ ด้วยการพ่นน้ำเกลือที่ใช้ในทางการแพทย์ให้กับลูกทุกวัน
• รักษาร่างกายให้อบอุ่น โดยเฉพาะบริเวณคอ เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง

3. ส่งเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

- เด็กเล็กควรถูกแสงแดด และอยู่ในที่ซึ่งอากาศถ่ายเทได้ดีอยู่เสมอ
- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนอายุครบ 6 เดือน เพื่อให้ลูกของคุณได้รับภูมิคุ้มกันจากแม่ และสร้างพื้นฐานสำหรับระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง
- กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน และกินให้ถูกเวลาเพื่อป้องกันการสำลักแล้วทำให้หายใจไม่ออก
- ฉีดวัคซีนให้ครบและตรงตามกำหนดเพื่อให้มั่นใจว่าลูกมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด
- ดูแลให้ลูกได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่ครบถ้วนเพียงพอ เมื่อเด็กโตขึ้น คุณแม่อาจเลือกนมที่มีวิตามินและแร่ธาตุเสริม เช่น ดีเอชเอ เออาร์เอ วิตามินซี วิตามินดี และโพรไบโอติคส์ (จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์) เพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญา และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น