



แม่คุณแม่จะดูแลลูกดีแค่ไหน แต่ทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ก็เจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากกลไกควบคุมอุณหภูมิร่างกายของเขายังทำงานได้ไม่ดีพอ แม่คุณแม่จะดูแลลูกดีแค่ไหน แต่ทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ก็เจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากกลไกควบคุมอุณหภูมิร่างกายของเขายังทำงานได้ไม่ดีพอ การเป็นไข้ในเด็กเล็กๆ มักเกิดจากปฏิกิริยาโต้ตอบ ที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย แต่บางครั้งเด็กไม่สบายก็ไม่ได้มีอาการตัวร้อน คุณแม่จึงต้องช่างสังเกตสักหน่อยค่ะ

สังเกตอาการเจ็บป่วยของลูก

หากลูกไม่ร่าเริง ง่วงซึมตลอดเวลา ไม่ยอมดูนมตามปกติ ปฏิเสธอาหารที่เคยชอบ โยเย ร้องกวนมาก แสดงอาการหงุดหงิด โมโห กระสับกระส่าย ก็อาจเป็นสัญญาณเตือนว่ามีอะไรบางอย่างผิดปกติที่ทำให้ไม่สบายตัวแล้วละค่ะ



ซึมเมื่อแตะแล้วพบว่าลูกตัวร้อน ต้องวัดไข้ให้เขาด้วยนะคะ กรณีไข้แถบวัดไข้เด็ก ควรทำความสะอาดหน้าผากลูกด้วยการใช้ผ้าขนหนูเช็ดเบาๆ ก่อน จากนั้นติดแถบวัดไข้เด็กบริเวณกลางหน้าผากลูกโดยใช้นิ้วกดที่ปลายทั้งสองด้านไว้ รอบประมาณ 30 วินาที แล้วดูว่าแถบสีขึ้นที่ตัวเลขใด อีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจคือการใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดไข้แบบดิจิตอล ซึ่งวัดได้รวดเร็วอ่านค่าได้ง่าย กรณีวัดไข้ทางรักแร้ ให้สอดเทอร์โมมิเตอร์วัดไข้ไว้ที่รักแร้ของลูก แล้วจับที่ข้อศอกเขาไว้ให้แน่นแนบชิดกับลำตัว รอจนมีเสียงบี๊บเตือนจึงอ่านค่า หรือจะใช้เครื่องวัดไข้อินฟราเรดวัดไข้ทางหูหรือหน้าผากก็สะดวกรวดเร็วดีค่ะ

เตรียมข้อมูลก่อนพบแพทย์

เมื่อพบว่าลูกมีอาการไม่สบาย การพาลูกไปพบแพทย์ เป็นสิ่งจำเป็นค่ะ แต่ก่อนจะพาลูกไปพบแพทย์นั้น ต้องมีการเตรียมตัวสักหน่อย เพื่อที่จะได้บอกข้อมูลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของลูกได้ถูกต้อง

คุณแค่ควรจดบันทึกข้อมูลต่างๆ เอาไว้อย่างละเอียด เช่น มีไข้สูงเท่าไร มีอาการร่าเริงวัน, ก่อนไปพบแพทย์ได้ให้ลูกรับประทานยาชนิดใดบ้าง, เคยแพ้ยารักษาโรค, กินอาหาร-นม ได้ตามปกติหรือไม่, มีอาการซึมร่วมด้วยหรือไม่, ถ้ามีอาการท้องเสียต้องสังเกตว่าถ่ายบ่อยแค่ไหน ถ่ายเหลวมีมูกเลือดมัย ฯลฯ

และอย่าลืมนำสมุดสุขภาพของลูกไปด้วยนะคะ เพื่อที่คุณหมอจะได้ทราบประวัติว่า ลูกเคยฉีดวัคซีนอะไรมาบ้าง เคยเจ็บป่วยหรือแพ้ยารักษาโรค มีน้ำหนักเพิ่มหรือลดเท่าไร

เตรียมตัวคนป่วยให้พร้อม

นอกจากเตรียมข้อมูลแล้ว ก่อนจะไปหาหมอ ต้องมีการเตรียมตัวคนป่วยตัวน้อยๆ ให้พร้อมรับการตรวจด้วยนะคะ

เริ่มจากการแต่งตัวด้วยชุดที่สะดวกต่อการถอดและสวมใส่ได้ง่าย เพราะคุณหมออาจต้องตรวจร่างกายอย่างละเอียด ทำให้ต้องถอดเสื้อผ้าออก

หากเป็นชุดที่สวมใส่ยาก นอกจากจะเพิ่มความยุ่งยากให้ทั้งคุณแม่และคุณหมอ

การนั่งรอพบแพทย์นานๆ คงไม่ใช่เรื่องสนุก แถมนบางครั้งบรรยากาศในโรงพยาบาลอาจดูน่ากลัวสำหรับเด็กๆ ดังนั้น ควรนำของเล่นชิ้นโปรดของเขาติดมือไปด้วย เพื่อให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายค่ะ

ก่อนออกจากบ้านควรบอกลูกด้วยนะคะ ว่ากำลังจะพาเค้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาอาการเจ็บป่วยให้หาย หรือฉีดวัคซีนเพื่อให้เค้ามีสุขภาพแข็งแรง ไม่ควรหลอกลูกว่าจะพาไปเที่ยวค่ะ

เมื่อถึงเวลาที่ลูกจะเข้าพบแพทย์ คุณแม่ควรอยู่กับลูกอย่างใกล้ชิด ในทุกๆ ขั้นตอน ตั้งแต่การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ระหว่างการตรวจตาเป็นไปได้นั้นเด็กเล็กควรให้เค้านั่งตักโอบกอดเค้าไว้เพื่อความอุ่นใจ คุณแม่ควรพูดคุยซักถามคุณหมอให้ละเอียด รวมทั้งทำความเข้าใจเรื่องการไต่ถามด้วยนะคะ

{xtypo_info}ระวัง “ตบ-ไต” ทำงานหนักเพราะ “ยา”{/xtypo_info}

การได้รับยาในปริมาณที่มากเกินไปจะมีผลเสียมากกว่าผลดี เช่น ส่งผลให้ตับและไตต้องทำงานหนักขึ้น เนื่องจากยาส่วนใหญ่ถูกกำจัดออกจากร่างกายโดยตับและไต ดังนั้น ไม่ควรใช้ยาพร่ำเพรื่อ ถ้าหากว่าลูกเป็นแค่ไข้หวัดธรรมดา อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาทุกครั้ง เพราะกว่า 95 เปอร์เซ็นต์จะหายได้เองโดยไม่ต้องพึ่งยา ถ้าได้รับการพักผ่อนเพียงพอ ก็จะหายได้เองภายในไม่เกิน 1 สัปดาห์ แต่สำหรับเด็กเล็กๆ หากมีไข้สูงนานกว่า 24 ชั่วโมง หรือมีอาการแทรกซ้อนอื่นๆ ต้องรีบพาไปพบคุณหมอทันที {/xtypo_info}

แสดงแบบ : ด.ญ.ชญภา รัตวิวัฒนาพงศ์