

ทำไมลูกจึงไอเรื้อรัง



การไอเรื้อรังมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง

คุณพ่อคุณแม่บางท่านคงจะสงสัยว่าทำไมเวลาลูกไม่สบายเป็นหวัด ถึงได้ไอต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซึ่งจะถือว่าไอเรื้อรัง ถ้านานเกิน 3 สัปดาห์ติดต่อกันกรณีที่ไอมีเสมหะ เสียงครืดคราดในลำคอ หรือแม้แต่บางรายมีอาการระแอมเป็นประจำ ส่วนหนึ่งเกิดจากมีน้ำมูกเรื้อรัง และไหลลงจากจมูกสู่ลำคอ เด็กกลุ่มที่พบมีน้ำมูกเรื้อรัง ได้แก่ กลุ่มภูมิแพ้ที่มีอาการทางจมูก ซึ่งจะมีน้ำมูกใส ๆ ในเวลาอากาศเย็น ช่วงเช้า และกลางคืน จามและอาจมีอาการคันตา และจมูกร่วมด้วย, เด็กที่มีไซนัสอักเสบนอกจากนี้เด็กที่มี ต่อมอดิโนยด์โต ซึ่งเป็นต่อมน้ำเหลืองที่อยู่หลังช่องจมูก ต่อมนี้อาจอุดกั้นการถ่ายเทของโพรงไซนัส และท่อเปิดหูชั้นกลาง ทำให้มีน้ำมูกเรื้อรัง เป็นไซนัสอักเสบ และหูอักเสบบ่อย ๆ

ไซนัสอักเสบทำให้ไอเรื้อรังได้อย่างไร

ไซนัสเป็นโพรงอากาศ ซึ่งมีช่องทางออกเล็ก ๆ เข้าสู่จมูก เมื่อเป็นหวัดหรือในเด็กที่เป็นภูมิแพ้ทำให้เยื่อจมูกบวมและอุดกั้นทางออกนี้ ทำให้มีการคั่งค้างของสารภายในโพรงไซนัส และเกิดการอักเสบ เด็กจะมีไข้ น้ำมูกข้นเหลืองหรือเขียวเป็นเวลานาน และเนื่องจากด้านหลังของรูจมูกติดต่อกับช่องคอ น้ำมูกจะไหลไปด้านหลังลงคอโดยที่หลาย ๆ ครั้ง คุณพ่อคุณแม่ไม่เคยเห็นว่าลูกมีน้ำมูกออกมาเลย น้ำมูกที่ไหลลงคอนี้เองที่ทำให้ระคายและไอ

ทำไมเด็กจึงมักไอกลางคืนหรือเวลาที่อากาศเย็น

ในท่านอนน้ำมูกจะหยดลงมาที่คอได้ง่าย อากาศที่เย็นจะแห้งทำให้มีน้ำมูกและเสมหะเหนียว รวมทั้งกลไกการทำงานของเส้นขนเล็ก ๆ ในทางเดินหายใจที่คอยพัดโบกน้ำมูกและเสมหะออกไปทำงานได้ไม่ดี จึงมีน้ำมูกและเสมหะคั่งค้างมาก ทำให้ไอมากในภาวะอากาศแห้ง

ควรทำอย่างไรเมื่อลูกไอ

ควรพาไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แน่ชัด ถ้ามีไซนัสอักเสบต้องให้ยาปฏิชีวนะ การให้ยาลดน้ำมูก และยาลดการบวมในจมูกจะใช้ในรายที่มีภูมิแพ้ร่วมด้วย การให้ยาหยอดจมูกเพื่อให้จมูกโล่งจะใช้เมื่อจมูกแน่นมาก ๆ และไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 4-5 วัน วิธีที่ดีและปลอดภัย คือ การล้างน้ำมูกในจมูกออกมาด้วยน้ำเกลือเพราะน้ำมูกเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เด็กไอ

การล้างจมูกทำอย่างไรบ้าง

ในเด็กเล็กใช้น้ำเกลือ 1-2 หยด หลอดลงในจมูกที่ละข้างขณะนอนตะแคงหน้า โดยจับหน้าให้หนึ่งน้ำเกลือจะไหลทำให้มีน้ำมูกไม่เหนียวและไหลลงไปได้เอง ถ้ามีน้ำมูกมากอาจใช้ลูกยางแดงเบอร์ 0-1 ช่วยดูดน้ำมูกโดยใส่ในรูจมูกลึกประมาณ 1-1.5 ซม. บางรายอาจต้องใส่ลึกถึง 3-4 ซม. แต่ต้องทำด้วยความระมัดระวัง

ในเด็กโตถ้ามีน้ำมูกมากนัก ให้ทำขณะนั่ง โดยแหงนหน้าเล็กน้อย ใช้น้ำเกลือหยดเข้าจมูกข้างละ 3-4 หยด ทิ้งไว้สักครู่แล้วก้มหน้าสูบน้ำมูก ทำซ้ำหลายครั้งจนสะอาด แล้วจึงทำอีกข้างที่เหลือแต่ถ้ามีน้ำมูกมีปริมาณมากแนะนำให้ใช้หลอดฉีดยาขนาด 10 ซีซี.(ไม่ใช่เข็ม) ดูดน้ำเกลือครั้งละ 5-10 ซีซี ค่อย ๆ ฉีดในรูจมูกขณะก้มหน้า และมีภาชนะรองรับ ไม่จำเป็นต้องฉีดแรง จะพบน้ำมูกไหลตามออกมาจากนั้นให้สูบน้ำมูก แล้วทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ในแต่ละข้างจนสะอาด ควรทำบ่อย ๆ อย่างน้อยเมื่อตื่นนอนตอนเช้า และก่อนเข้านอน ช่วงกลางวันถ้าแน่นจมูกหรือน้ำมูกมากก็ควรทำซ้ำอีก

การล้างจมูกมีอันตรายหรือไม่

ส่วนมากคุณพ่อคุณแม่รวมทั้งตัวเด็ก จะบอกตรงกันว่าสบายขึ้นและโล่งจมูก นอนได้ดีขึ้น ไม่ไอ รับประทานอาหารและอาหารได้ สำหรับเด็กเล็ก การดูดน้ำมูกต้องทำด้วยความนุ่มนวลและจับหน้าให้หนึ่ง เด็กโตไม่จำเป็นต้องสูบน้ำมูกแรง แต่ให้ทำหลาย ๆ ครั้ง น้ำเกลือที่ใช้มีสัดส่วนใกล้เคียงกับสารในร่างกายจึงไม่มีอันตราย ถ้าหยดลงคอไปบ้างก็ไม่มีอันตรายเช่นเดียวกัน

ถ้าปล่อยให้ลูกมีน้ำมูกและไอเรื้อรังจะมีอันตรายอย่างไร

ในรายที่เป็นหอบหืด จะทำให้มีอาการกำเริบ และไม่คอยตอบสนองต่อการรักษา, เมื่อเป็นนาน ๆ จะมีเสมหะคั่งค้างในปอดได้ การที่น้ำมูกหยดผ่านลำคองาน ๆ ทำให้เจ็บคอ ร่วมกับการที่เด็กแน่นจมูกต้องอ้าปากหายใจเอาอากาศที่แห้ง ๆ เข้าไป ทำให้ปากแห้ง คอแห้ง และเจ็บคอ, มีโอกาสเป็นหูชั้นกลางอักเสบได้ง่าย นอกจากนี้จะรับประทานนมและอาหารได้ลดลง รวมทั้งนอนหลับไม่สนิทจากการตื่นไอบ่อย ๆ

การป้องกัน

ควรตระหนักเสมอว่าการรับประทานเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถทำให้อาการน้ำมูก และไอหายไปได้ ควรฝึกให้ลูกรู้จักวิธีการระบายน้ำมูกที่คั่งค้างออก เพื่อไม่ให้มีปัญหาไอเรื้อรังตามมา

โดย ผศ.พญ.อาภัสสร วัฒนาศรมศิริ กุมารแพทย์โรคระบบหายใจ รพ.วิภาวดี