

รับมืออากาศเปลี่ยนแปลง ป้องกันลูกรักป่วย



เมื่อเข้าสู่ช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

โดยเฉพาะในฤดูฝนเชื้อส่วนใหญ่จะเติบโตได้ดีในสภาพอากาศที่อับชื้นจนทำให้เด็กเล็กที่ยังภูมิคุ้มกันด้านทานไม่ดีนักป่วย และยังเกิดโรคระบาดในเด็กได้ง่ายมากแถมอาการป่วยของเด็กก็มักจะรุนแรงและเกิดอาการแทรกซ้อนได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่เสียด้วย เพราะฉะนั้นผู้ปกครอง จึงต้องดูแลและระวัง ให้มากเพื่อให้เจ้าตัวน้อยปลอดภัยจากโรคต่างๆ โดยเฉพาะผู้ปกครองจึงต้องดูแล ระวังให้มากเพื่อให้เจ้าตัวน้อย ปลอดภัยจากโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรค ระบบทางเดินหายใจ หลอดลมอักเสบ ไข้หวัดใหญ่ และโรคมือเท้าปาก

แล้วระยะเวลาที่วันที่เด็กๆ ควรจะหายไข้ได้แล้ว

ซึ่งส่วนใหญ่แล้วหากเด็กป่วยด้วยไข้หวัดปกติ จะสามารถหายเองได้ ด้วยการกินยาลดไข้ เวลาที่มีไข้ รักษาตามอาการ ยาลดไข้ เสมหะ ยาลด น้ำมูก คัดน้ำมูกมากๆ พักผ่อนเยอะๆ ก็จะหายเองได้ ส่วนใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ถ้าหากอาการป่วยเลย 1 สัปดาห์ จะถือว่าผิดปกติอาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคอื่นๆ ร่วมด้วย หรือมีอาการภาวะปอดอักเสบ ปอดติดเชื้อ แต่ถ้าในกรณีที่ เป็นไข้หวัด ทั่วไป ประมาณ 5 วัน ก็หายเป็นปกติแล้ว แต่ว่าเด็กบางคนเป็นภูมิแพ้ทำให้อาการป่วยอาจจะแทรกซ้อนตามมา ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อ ตรวจสอบว่ามีอาการอื่นแทรกซ้อนใหม่ มีการติดเชื้ออะไร หรือเปล่า

ลักษณะอาการป่วย ด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ

ในช่วงฤดูฝนมักจะมีการระบาดของเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคทางระบบหายใจหลายชนิดทำให้เด็กๆ รวมถึงผู้ใหญ่ป่วยด้วยโรค ระบบหายใจมากขึ้น โดยโรคระบบทางเดินหายใจในเด็กที่พบบ่อยที่สุดคงหนีไม่พ้นโรคหวัดซึ่งพบได้ราว 60-70 เปอร์เซ็นต์ โดยไข้หวัดที่เกิด จากเชื้อไวรัสจะทำให้มีอาการไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย เจ็บคอ ไอจาม คัดจมูก แสบตา น้ำตาไหล ตาแดง ส่วนใหญ่จะมีอาการอยู่ประมาณ 5-7 วัน ก็จะหายเป็นปกติ ถ้าเป็นหวัดที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ผู้ป่วยมักจะมีอาการไข้สูง บางรายอาจหนาว สั่น ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ซึ่ง ลักษณะของน้ำมูกมักจะมีสีเขียวปนเหลืองให้เห็นตั้งแต่วันแรกๆ ของการเป็นโรค อาจตรวจพบต่อมน้ำเหลืองบริเวณลำคอ และกดเจ็บร่วม ด้วย

รู้เท่าทัน ป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจ

เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูฝนหรือฤดูหนาวเด็กๆหลายคนมักจะป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจเป็นจำนวนมาก และป่วยบ่อยกว่าปกติ โดยช่วงอายุที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ คือ เด็กช่วงวัยทารก เพราะหากป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น เด็กคลอด 1 ปีแรก เป็นช่วงเวลาที่เด็กจะเป็นอะไรค่อนข้างง่าย และเป็นเยอะกว่าช่วงวัยอื่นๆ เพราะเด็กไม่สามารถพูดได้จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าเด็กเจ็บ หรือปวดตรงส่วนไหน

ทั้งนี้ส่วนหนึ่งโรคระบบทางเดินหายใจเกิดจากสภาพอากาศที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโต และการแพร่ระบาดของเชื้อโรค หาก ผู้ปกครองไม่อยากจะให้ลูกหลานต้องป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจ ก็ควรให้การดูแลที่เหมาะสมเพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อ เช่น การจัด สิ่งแวดล้อมในบ้านที่อยู่อาศัยให้สะอาดอยู่เสมอไม่เข้าไปบริเวณที่มีคนแออัดหรือบริเวณที่คนพลุกพล่าน แต่สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ การไป โรงเรียนผู้ปกครองควรป้องกันบุตรหลานด้วยการใส่ผ้าปิดปาก

วิธีการดูแลลูกน้อยในช่วงอากาศเปลี่ยน

1. การเลือกเสื้อผ้า เสื้อผ้าต้องระบายอากาศดี ไม่อับชื้น เพราะจะช่วยให้ร่างกายของเด็กรู้สึกสบายตัว และต้องใส่ใจเรื่อง กลิ่นเหม็น อับเป็นพิเศษ
2. พยายามอย่าโดนฝน หลีกเลี่ยงอย่าให้โดนฝน พกร่ม เสื้อกันฝน หมวก และผ้าขนหนู ติดกระเป๋าไว้ หากโดนฝนทุกวันเด็ก ๆ จะป่วย ง่าย เพราะภูมิต้านทานยังน้อย
3. ทายากันยุง ทาโลชั่นกันยุง หรือสเปรย์กันยุงให้ติดเป็นนิสัย เพื่อป้องกันการเป็นไข้เลือดออก หรือใช้อื่นๆที่มียุงเป็นพาหะ
4. ออกกำลังกาย พาลูกออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับระบบกล้ามเนื้อ ทำให้ลูกพร้อมที่จะต่อสู้ กับ เชื้อโรคในหน้าฝน
5. ฉีดวัคซีน ฉีดวัคซีนให้ครบตามเกณฑ์เพราะหากลูกได้รับวัคซีนไม่ครบร่างกายอาจขาดภูมิคุ้มกัน และเจ็บป่วยได้ง่าย

ในช่วงฤดูฝนโรคส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส RSV และเชื้อไข้หวัดใหญ่ ซึ่งการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกคนควรได้รับวัคซีนในช่วง นี้โดยเฉพาะในเด็ก ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป เพราะจะช่วยลดความรุนแรงของโรคได้ ในส่วนของไวรัส RSV ยังมีวัคซีนป้องกันสิ่งที่ทำได้ คือ การหลีกเลี่ยงทั้งนี้โรคไข้หวัดใหญ่พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่และจะมีการระบาดจนทำให้ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นจำนวนมากในช่วงฤดูหนาว

เนื่องจากโรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เมื่ออากาศมีเปลี่ยนแปลงคนก็จะป่วยมากขึ้น โรคก็จะแพร่กระจายได้ง่ายขึ้นโดยเฉพาะในเด็กที่จะติดต่อกันได้ง่าย