บทที่ 7
โรคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเด็ก

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ด้านสุขภาพเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกด้านเจริญอย่างรวดเร็ว และค่อย ๆ ช้าลงแต่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ในช่วงวัยก่อนเรียน เด็กได้รับวัคซีนที่จำเป็นตั้งแต่แรกเกิดตามกำหนดการให้วัคซีนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ เด็กยังคงมีภูมิต้านทานโรคต่าง ๆ จากการสร้างเสริมคุ้มกันโรค แต่วัยเด็กเจ็บป่วยและติดเชื้อง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากความต้านทานโรคต่ำ เมื่อเด็กเจ็บป่วย สภาพของโรคทำให้เด็กเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ซึม บางครั้งงอแง อ้อน พ่อแม่จึงควรให้ความสนใจ เอาใจใส่และดูแลเด็กควรรักษาให้หายจากอาการเจ็บป่วย เนื่องจากขณะที่เด็กเจ็บป่วย จะมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กทำให้ชะงักหรือล่าช้า การดูแลรักษาสุขภาพให้เด็กหายจากโรค ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เป็นไปตามปกติ

ความหมายของโรค

เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับเด็ก เช่น ตัวร้อน คลื่นไส้ อาเจียน หรือเบื่ออาหาร พ่อแม่ควรตั้งข้อสังเกตไว้ว่าเกิดการเจ็บป่วยขึ้นกับเด็กแล้ว ควรหมั่นสังเกตอาการและพาเด็กไปพบแพทย์ มิให้โรคลุกลาม มีผู้ให้ความหมายของโรคเพื่อเป็นข้อสังเกตลักษณะอาการของโรคไว้ดังนี้

พันทวี ฤกษ์สำราญ (2531, หน้า 11) ได้ให้ความหมายของโรคไว้ว่า หมายถึง ปฏิกิริยาซึ่งกันและกันที่แสดงออกมาให้เห็นระหว่างตัวเชื้อโรคในร่างกายที่มีการได้รับเชื้อโรคเมื่อใดก็ตามที่มีการติดเชื้อเกิดขึ้น ภายในร่างกายจะเกิดการต่อต้านขึ้นระหว่างตัวเชื้อโรคกับร่างกายเพื่อต่อต้านเชื้อโรค ทำให้ผู้รับเชื้อมีอาการปรากฏ เช่น มีอาการไข้ ผื่นคัน คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย และท้องร่วง เป็นต้น

สุธิภา อาวพิทักษ์ (2542, หน้า 72) ได้ให้ความหมายของโรคว่า หมายถึง สภาวะความผิดปกติของร่างกายที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาต่อต้านระหว่างร่างกายที่ได้รับเชื้อโรคกับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย อาจจะแสดงความผิดปกติออกมาทางร่างกายในรูปของการมีไข้ อ่อนเพลีย ไอหรือชัก เป็นต้น

โรคในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 (2546, หน้า 979) หมายถึง “ภาวะที่ร่างกายทำงานได้ไม่เป็นปกติเนื่องจากเป็นโรค” เป็นต้น

จากความหมายของโรค สรุปได้ว่าโรคหมายถึงความไม่สบายกายและไม่สบายใจอันเกิดจาก ภาวะแทรกซ้อนมากระทบ ทำให้มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นจากที่เคยเป็น เช่น มีไข้ ไอ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ซึม นอนไม่หลับ เครียด และกังวล ซึ่งเป็นผลจากร่างกายเด็กได้รับเชื้อโรคจึงควรระมัดระวังรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอหลีกเลี่ยงสถานที่ที่เป็นแหล่งของโรค และเมื่อเป็นโรคเด็กควรได้รับการรักษาให้หายโดยเร็ว เพื่อการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการดีสมวัย

อย่างไรก็ตามปัจจุบันวิวัฒนาการทางการแพทย์มีความเจริญทางเทคโนโลยีและทันสมัยช่วยให้การรักษาเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพียงแต่ดูแลและรักษาตามอาการที่ปรากฏ รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดก็จะช่วยให้โรคทุเลา และหายจากอาการเจ็บป่วยสามารถมีชีวิตอยู่อย่างเป็นปกติ

โรคต่าง ๆ ที่พบในเด็ก

โรคต่าง ๆ ที่พบในเด็ก ได้แก่ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายหลายทางด้วยกัน เช่น โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ โรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร และโรคติดต่อจากเชื้อไวรัส เป็นต้น ซึ่งโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจพบได้บ่อยที่สุดและเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กป่วยและตายได้มาก ดังจะได้กล่าวถึงโรคต่าง ๆ ที่พบได้ในเด็ก สาเหตุ อาการ และการป้องกัน เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพเด็กไว้ดังนี้ (เพ็ญศรี พิชัยสนิธ, 2528, หน้า 94 – 111, วันดี วราวิทย์, 2539, หน้า 388 – 426, ประสบศรี อึ้งถาวร, 2539, หน้า 636 - 648)

1. โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

1.1 โรคหวัด (common cold) โรคหวัด เป็นโรคติดเชื้อที่พบบ่อยในเด็กตั้งแต่อายุ 3 เดือนขึ้นไป เกิดจากการติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนบริเวณจมูก คอ จนถึงกล่องเสียง เริ่มด้วยเชื้อไวรัสและตามมาด้วยการติดเชื้อแบคทีเรีย โรคหวัดเป็นปัญหาสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียนที่พบบ่อยที่สุดในทุกชุมชน โดยเฉพาะในฤดูฝนหรือขณะที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ทำให้เด็กเจ็บป่วยขาดเรียน และเกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้มาก โดยทั่วไปเด็กจะเป็นหวัดปีละหลายครั้ง พบบ่อยตอนเปิดเรียนใหม่ ๆ โรคหวัดจะหายได้ในเวลา 1 – 2 สัปดาห์ โรคหวัดเป็นโรคติดเชื้อที่พบกับทุกกลุ่มคน เช่น ในบ้าน ในโรงเรียน และในชุมชน เป็นต้น

อาการในเด็กทารกโดยมากเริ่มด้วยไข้ 38 – 39.5 องศาเซียลเซียส กระสับกระส่าย ดูดนมลำบากเพราะเยื่อจมูกบวมทำให้เกิดอาการอุดตันหายใจไม่ออก มีไข้ 1 – 2 วัน อาจมีอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ในเด็กเล็ก 2 – 3 ขวบ มักมีไข้ร่วมกับอาการจาม และมีน้ำมูกไหลเสมอ พบภาวะแทรกซ้อนการอักเสบของหูชั้นกลาง หูน้ำหนวก รวมทั้งการอักเสบของทางเดินหายใจ ในเด็กที่มีน้ำมูกจากใสเป็นหนองสีเขียวหรือเหลือง แสดงว่าเกิดการติดเชื้อจากแบคทีเรีย

การดูแลและการรักษาโรคหวัดมักจะหายไปเองภายในเวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์ โดยอาการไข้จะดีขึ้นก่อน ส่วนอาการน้ำมูกไหลอาจจะใช้เวลานานมาก ในกรณีที่เริ่มเป็นควรรักษาตามอาการ ได้แก่ การให้ยาลดไข้ พาราเซตามอล ตามขนาดน้ำหนักตัว ให้ยาลดน้ำมูกหรือยาแก้แพ้ตามน้ำหนักตัว ให้ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อลดไข้และละลายเสมหะ ให้อาหารอ่อน ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ในกรณีที่มีอาการหวัดหลายวันแล้วกลับมีไข้สูงขึ้น ไอมาก ปวดหู น้ำมูกเป็นหนอง แสดงว่ามีการติดเชื้อ และควรนำเด็ก ไปพบแพทย์ ในรายที่มีอาการภูมิแพ้ อาจทำให้เด็กมีอาการ ไอมาก อาเจียน มีเสมหะเหนียว และมีอาการหอบ ควรกินยาขยายหลอดลมตามแพทย์สั่ง และพ่นยาขยายหลอดลมแบบหลอดกด โดยนำอุปกรณ์ครอบปากและจมูกเด็กจากนั้นกดพ่นยา 1 - 3 ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการหอบ หืด ทำให้เด็กนอนหลับสนิทดีขึ้น หรือบางกรณีถ้าปล่อยให้เด็กเป็นหวัดเรื้อรัง รักษาไม่เหมาะสมอาจทำให้เด็กมีอาการโพรงจมูกอักเสบ มีหนองในจมูก ปวดจมูก แพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะ และให้น้ำเกลือล้างจมูกในตอนเช้าจะช่วยให้น้ำมูกที่ติดอยู่ในโพรงจมูกอ่อนตัวและไหลออกมาได้สะดวก ร่วมกับกินยาป้องกันภูมิแพ้ ซึ่งเด็กมักจะเป็นในช่วงฤดูฝน และฤดูหนาว ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง

จากกรณีดังกล่าวถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจอาการของโรค จะช่วยดูแลรักษาเด็กให้ปลอดภัยและหายได้โดยเร็ว นอกจากนี้ในรายที่เป็นภูมิแพ้ควรเสริมภูมิต้านทานด้วยการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมเป็นประจำ เมื่อร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคมากขึ้น เมื่อมีอาการภูมิแพ้จะช่วยให้เด็กสามารถฟื้นตัวได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น

1.2 คออักเสบ (pharyngitis) และทอนซิลอักเสบ (tonsillitis) โรคคออักเสบนี้เกิดได้จากเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ถ้าเกิดจากเชื้อแบคทีเรียอาการจะรุนแรงกว่า เมื่อมีอาการอักเสบต่อมทอนซิลจะบวมโตขึ้น อาจเกิดแผลหรือหนองขาว ๆ ที่ต่อมทั้งสองข้าง ทำให้เกิดการอักเสบของต่อมทอนซิลและบริเวณคอ เด็กจะมีอาการเจ็บคอ มีไข้ 38 – 39.5 องศาเซนเซียส ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ไอ มีเสมหะและอาจมีอาเจียน ซึ่งอาการของคออักเสบหรือทอนซิลอักเสบแบ่งได้ดังนี้

1.2.1 อาการจากเชื้อไวรัส ส่วนมากไข้จะไม่สูงขึ้นอย่างทันทีทันใด และไม่สูงมากอยู่ตลอดเวลา มีอาการหวัด น้ำมูกไหล และอาการตาแดงร่วมด้วยมาก ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอและคางไม่โต ลักษณะในลำคอ เพดานปากและทอนซิล แดงปานกลาง ไม่มีหนองหรือจุดเลือดออกต่าง ๆ

1.2.2 อาการจากเชื้อแบคทีเรีย ที่สำคัญคือเชื้อสเตรปโตคอคคัสกลุ่มเอ เด็กจะมีอาการไข้สูงมากและขึ้นเร็ว อาการเจ็บคอจะเป็นมากจนกลืนอะไรไม่ได้ ปวดศีรษะ ลำคอ เพดานปาก และทอนซิลแดงจัด มีจุดเลือดออกบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ ทอนซิลบวม มีจุดหนองเกิดขึ้นทั้งสองข้าง การอักเสบจะลามลงมาที่ต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียง ได้แก่ คอ และใต้คาง บางคนมีผื่นขึ้นตามตัว ซึ่งเรียกว่าอีดำอีแดง เกิดขึ้นได้จากพิษของเชื้อตัวนี้เมื่อหายแล้วผิวหนังจะลอกออกได้เป็นแผ่น

การดูแลและการรักษา ถ้าเกิดจากเชื้อไวรัสให้ยารักษาตามอาการเหมือนโรคหวัด ถ้าเกิดจากเชื้อแบคทีเรียสเตรปโตคอคคัส แพทย์จะรักษาด้วยเพนิซิลิน อาการจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว การรักษาด้วยยาต้องให้ต่อเนื่องเป็นเวลา 10 วัน

การป้องกัน ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับคนที่เป็นโรค ระวังอย่าให้ผู้ป่วยไอหรือจามรด อย่าใช้ของร่วมกับผู้ป่วย หมั่นล้างมือด้วยสบู่เพื่อชะล้างเชื้อ การตัดต่อมทอนซิลในเด็กไม่มีความจำเป็น เพราะต่อมทอนซิลช่วยสกัดเชื้อโรคที่ผ่านเข้าไปในปอดไว้ แต่กรณีที่เด็กบางคนป่วยเป็นต่อมทอนซิลอักเสบตลอดเวลาไม่น้อยกว่าปีละ 4 ครั้ง จนผอมลงและอ่อนแอ ควรพิจารณาตัดต่อมทอนซิลได้ โดยควรให้แพทย์เป็นผู้ตรวจและวินิจฉัย สิ่งสำคัญคือการรักษาสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และกินอาหารที่มีประโยชน์

1.3 หลอดลมอักเสบ (bronchitis) โรคติดเชื้อที่หลอดลมทำให้เกิดการอักเสบของหลอดลม เกิดหลอดลมบวม ตีบและแคบ มีการระคายบริเวณหลอดลม กระตุ้นให้เกิดอาการไอเรียกกันว่า หลอดลมอักเสบ พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เมื่อเกิดการอักเสบจะทำให้มีเสมหะเหนียวข้น สาเหตุที่ทำให้เกิด ได้แก่ ไวรัส แบคทีเรีย มลภาวะในอากาศ เช่น ควันไฟ บุหรี่ และภาวะภูมิแพ้ เป็นต้น

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ไอมีเสมหะ สีเหลืองหรือเขียวร่วมกับอาการหายใจเหนื่อยหอบ อาการไอจะหนักขึ้น เมื่อผู้ป่วยหายใจอากาศที่มีควันหรือฝุ่น บางคนไอมากเมื่อกระทบความเย็น

การดูแลและการรักษาดื่มน้ำมากพอ เพื่อให้เสมหะเหลวขึ้นและหลุดออกได้ง่าย ควรอยู่ห่างไกลแหล่งกระตุ้น เช่น งดการเข้าใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่ ถ้ามีอาการตัวร้อน มีไข้ ให้เช็ด

ตัวและให้ยาลดไข้ หรือให้ยาขยายหลอดลมในรายที่มีเสมหะมากและมีอาการไอมาก ไม่ควรอาบน้ำเพียงเช็ดเนื้อเช็ดตัวและทาแป้งให้เด็กสบายตัว จะช่วยให้อาการไอและอาการไข้ค่อย ๆ ดีขึ้น

1.4 หลอดลมฝอยอักเสบ (bronchiolitis) หลอดลมฝอย เป็นส่วนที่แยกจากหลอดลมขนาดกลาง ไปจนถึงระดับปลายที่ต่อกับถุงลมปอด เมื่อเกิดการติดเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรียที่ส่วนนี้ จะทำให้หลอดลมฝอย ซึ่งมีทางเดินลมเล็กอยู่แล้วตีบแคบ จากการบวมของผนังหลอดลมและเสมหะที่เกิดขึ้นจากกระบวนการอักเสบพบบ่อยในเด็กเล็กอายุระหว่าง 6 เดือน ถึง 2 ปี

อาการ เด็กจะมีไข้ น้ำมูกไหล และไอนำก่อน 2 – 3 วัน เด็กจะมีอาการหายใจแรง หอบ เกิดเสียงดัง จนได้ยินเสียงหวีด ๆ แถวลำคอ ทรวงอกจะเคลื่อนขึ้นลงอย่างแรง จมูกบาน เพื่อเพิ่มการสูดลมหายใจเข้าและออกให้พอ เด็กบางคนเป็นมากจะเกิดตัวเขียวได้

การดูแลและรักษาเด็กที่มีอาการหอบ ควรได้รับการตรวจจากแพทย์ เพื่อให้การวินิจฉัยให้ถูกต้องแต่แรก เพราะเด็กจะมีอาการหายใจลำบากและไอมาก กินอาหารไม่ได้ กินแล้วอาเจียน ถ้าเป็นไม่มากควรปฏิบัติที่บ้านได้ดังนี้

1. ให้ดื่มน้ำให้มากพอ
2. กินยาฆ่าเชื้อ ละลายเสมหะ และขยายหลอดลม
3. ให้เด็กนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
4. ถ้ามีอาการไอหอบมาก กระวนกระวาย ตัวซีดหรือเขียวต้องรีบพาไปโรงพยาบาล แสดงว่าเด็กต้องการออกซิเจน สารน้ำ และยาเข้าหลอดเลือด (วันดี วราวิทย์, 2539, หน้า 419)

1.5 ปอดบวม (pneumonia) ปอดบวมหรือปอดอักเสบเกิดจากการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย และการสำลัก สิ่งแปลกปลอม เช่น อาหาร นม หรือสารเคมี เด็กจะเป็นปอดบวมมากกว่าผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายสำคัญในเด็กวัยทารกและเด็กวัยก่อนเรียน

อาการโดยทั่วไปประกอบไปด้วย ไข้ ไอ หอบ จากนั้นเด็กจะมีไข้สูงขึ้นและไอมาก หายใจเร็วและตื้น หายใจลำบาก จมูกบานและหอบ ถ้ารักษาไม่ ถูกต้อง เด็กจะเข้าสู่ภาวะหายใจวาย (respiratory failure) ได้แก่ อาการซีด เขียว หายใจหอบ หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรอ่อน และเสียชีวิตในที่สุด (ประสบศรี อึ้งถาวร, 2539, หน้า 638)

การรักษา เมื่อพบเด็กเป็นปอดบวมระยะแรก หรือไม่รุนแรง มีอาการไข้สูง ไอ หายใจเร็ว ควรพาไปพบแพทย์ สำหรับการดูแลทั่วไป ให้กินอาหารตามปกติ ดื่มน้ำมาก ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ กินยาตามแพทย์สั่ง ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์

สรุปได้ว่า โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหวัด คออักเสบ หลอดลมอักเสบ หลอดลมฝอยอักเสบและปอดบวม เป็นโรคที่พบได้บ่อยในเด็กวัยทารกและวัยก่อนเรียน เมื่อเด็กมีอาการผิดปกติ ได้แก่ ตัวร้อน ไอ จาม น้ำมูกไหล ควรรักษาตามอาการ เช่น เช็ดตัวเพื่อระบายความร้อนจากร่างกาย ให้เด็กอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ หลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เด็กเกิดความระคายเคือง เช่น ห่างไกลจากฝุ่นละออง และควันบุหรี่ ให้เด็กนอนหลับพักผ่อน และพาเด็กไปพบแพทย์ รับประทานยาตามแพทย์สั่ง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ จะช่วยให้เด็กปลอดภัยและหายจากโรค หลังจากนั้นควรบำรุงร่างกายให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายห่างไกลจากแหล่งเชื้อโรค เนื่องจากเด็กวัยทารกและวัยก่อนเรียน ยังมีภูมิต้านทานโรคต่ำ เด็กอาจติดเชื้อโรคได้ง่าย

2. โรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร

โรคอุจจาระร่วง (diarrsea) โรคอุจจาระร่วง หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้งในเวลา 1 วัน หรือถ่ายอุจจาระเหลวมีมูกหรือปนเลือด 1 ครั้ง หรือถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ 1 ครั้ง เชื้อเข้าสู่ร่างกายคน โดยการกินอาหารและน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อน เชื้อจะฟักตัวอยู่ระยะหนึ่ง แล้วทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วง ทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือที่ควรได้รับจากอาหาร

อาการ ถ้าเกิดจากโรตาไวรัสมักมีน้ำมูกไหลคล้ายหวัด มีไข้ที่แสดงว่าติดเชื้อที่ทำให้เกิดการอักเสบที่ลำไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ บางรายถ่ายเป็นมูก อาจมีเลือดปน ร่างกายอ่อนแอ แสดงอาการขาดน้ำ ทำให้กระหายน้ำมาก ริมฝีปากแห้ง ถ้าถ่ายบ่อยครั้งขึ้น และยังไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกวิธี อาจทำให้เด็กช็อคและหมดสติได้

การดูแลและการรักษา เมื่อเกิดอุจจาระร่วง ควรรักษาโดยงดอาหารทุกชนิด และดื่มสารน้ำ ซึ่งมีน้ำตาลและเกลือผสม ช่วยให้ลำไส้ดูดซึมได้ง่ายและอุจจาระออกมาน้อยลง สามารถทดแทนเกลือและน้ำที่เสียไปทางอุจจาระได้ เพื่อไม่ให้อ่อนเพลียและเกิดการขาดน้ำ การดูแลและรักษาอาการท้องร่วงมีข้อควรจำดังนี้คือ

1. เมื่อถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ 1 ครั้ง หรืออุจจาระเหลวมีมูกและ / หรือเลือด ปน 1 ครั้ง หรืออุจจาระเหลวกว่าปกติ 3 ครั้งในเวลา 1 วัน นับว่าเป็นโรคอุจจาระร่วงแล้วร่างกายจะเกิดการเสียน้ำและเกลือไปในอุจจาระ ทำให้อ่อนเพลีย และกระหายน้ำ

2. สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหาร และน้ำที่ปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค ส่วนน้อยเกิดจากพยาธิและแพ้นม

3. เมื่อเกิดโรคอุจจาระร่วง สามารถรักษาง่าย ๆ โดยการดื่มน้ำเกลือแทนอาหารที่กินปกติชั่วคราว เพื่อลดความอ่อนเพลียจากการขาดน้ำ

4. น้ำเกลือ ผสมได้โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ขององค์การเภสัชกรรม 1 ซอง ละลายในน้ำต้มสุกเย็น 1 ขวดน้ำปลาชนิดกลมประมาณ 750 มิลลิลิตร

5. ควรเริ่มดื่มน้ำเกลือตั้งแต่รู้ว่าถ่ายอุจจาระเหลวมีน้ำมากกว่าปกติดีกว่ารอให้เกิดอาการขาดน้ำ และควรดื่มน้ำเกลือเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาทุกครั้ง

6. เมื่อดื่มน้ำเกลือแร่ 4 – 6 ชั่วโมง อาการอุจจาระร่วงเริ่มทุเลาลง อาการกระหายน้ำหายไป เด็กที่กินนมแม่ให้ดื่มน้ำเกลือจนเกือบอิ่ม แล้วให้ดูดนมแม่ตามจนอิ่ม เด็กที่กินนมผสมให้นมผสมเจือจางครั้งละน้อย ๆ ก่อน

7. อุจจาระร่วง หายได้เองถ้าดื่มน้ำเกลือรักษาตนเองตั้งแต่ต้น

8. ควรมาพบแพทย์เมื่อถ่ายอุจจาระครั้งละมาก ๆ อ่อนเพลีย ดื่มน้ำเกลือแล้วไม่ทุเลา ดื่มน้ำเกลือไม่ได้หรืออาเจียน ไข้สูง ถ่ายเป็นมูกเลือด อุจจาระร่วงนานเกิน 2 วัน

9. เมื่อหายจากโรคอุจจาระร่วง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก ให้กินข้าวต้มใส ๆ หรือโจ๊ก ควรกินอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณที่มากกว่าเดิมประมาณ 7 วัน เพื่อชดเชยส่วนที่เสียไปตอนอุจจาระร่วง

การป้องกันโรคอุจจาระร่วง โดยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในเด็กทารก ดื่มน้ำสะอาด ล้างมือก่อนหยิบอาหารกิน กินอาหารที่เตรียมสุก สะอาด ปราศจากแมลงวันตอม ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในที่ที่ถูกสุขอนามัย

สรุปได้ว่า โรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคอุจจาระร่วงที่พบในเด็กมักเกิดจากการกินอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค ผู้เลี้ยงดูเด็กควรระมัดระวังรักษาความสะอาดและสุขอนามัยของตนเอง และความสะอาดของอาหารและดื่มน้ำสะอาด ควรล้างมือก่อนเตรียมอาหารหรือนมให้เด็กเพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วงในเด็ก

3. โรคติดต่อจากเชื้อไวรัส

3.1 โรคหัด (measle) หัดเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วทางลมหายใจ พบบ่อยในเด็กอายุ 8 เดือนถึง 5 ปี โดยทางน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะของผู้ป่วย ทำให้เด็ก ๆ เกิดโรคมาก หลังจากระยะฟักตัว 10 ถึง 12 วัน ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อหัด

และไม่มีภูมิต้านทานโรค จะเกิดอาการของโรคขึ้น อาการของหัดจะค่อยเป็นค่อยไปใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ โดยแบ่งอาการได้ 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

3.1.1 ระยะแรก เด็กเริ่มมีอาการตัวร้อนร่วมกับอาการไอ น้ำมูกไหล และตาแดง ต่อมาจะพบผื่นออกในปาก

3.1.2 ระยะผื่นออก หลังจากพบจุดขาวในปากประมาณ 2 วัน ผื่นหัดจะเริ่มออกที่บริเวณไรผม หน้า และบริเวณแก้ม เลื่อนลงมาที่คอ ตัว แขน ขา ภายในเวลาประมาณ 3 วัน ผื่นจะขึ้นทึบมากที่สุดบริเวณลำตัวและหลัง เมื่อผื่นขึ้นเต็มตัวและกระจายลงไปถึงเท้า เด็กจะมีอาการทั่วไปดีขึ้น ไข้จะลดลง ในระยะออกผื่นนี้เด็กอาจมีอาการท้องเดินร่วมด้วย

3.1.3 ระยะฟื้นตัว ผื่นจะมีสีคล้ำลงและจางไปเหลือเป็นรอยสีน้ำตาลไหม้ ผิวหนังแห้ง และลอกเป็นแห่ง ๆ ไข้ลดลงเป็นปกติ อาการน้ำมูกไหลและตาแดงจะหายเป็นปกติ อาการไอ อาจจะหายช้ากว่าอาการอื่น ๆ ถ้าเด็กมีอาการตัวร้อน หรือไอมากขึ้นควรนึกถึงโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่พบได้บ่อย คือ

3.1.4 ปอดบวม เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยที่สุด และอาจถึงแก่ชีวิต ต้องนำเด็กเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ปอดบวมอาจเกิดได้ในระยะผื่นออก มีอาการไอและหอบมากขึ้น ไข้ไม่ลดลง หรือลดลงแล้วกลับสูงขึ้นอีก

3.1.5 หูชั้นกลางอักเสบ พบได้มากรองจากปอดบวม ในเด็กโตจะบอกได้ว่าปวดหู แต่เด็กเล็กจะร้องไห้งอแง แก้วหูบวมแดง ถ้าให้การวินิจฉัยและรักษาไม่ทันแก้วหูจะทะลุ มีหนองจนเป็นหูน้ำหนวก

3.1.6 หลอดเสียงและหลอดลมอักเสบ พบได้หลังออกหัด

การดูแลและการรักษา รักษาตามอาการต่าง ๆ ตามระยะของโรค เด็กออกหัดจะเบื่ออาหาร และรับประทานอาหารแข็งไม่ได้เพราะเจ็บคอ เจ็บปาก เด็กบางคนอาจมีแผลเล็ก ๆ ร่วมด้วย ควรให้อาหารอ่อน รสไม่จัดและไม่ร้อน เช่น โจ๊ก นม และน้ำหวาน เป็นต้น ดื่มน้ำมาก ๆ และให้วิตามินเสริม โดยเฉพาะในเด็กที่ตัวเล็กกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในเด็กที่มีอาการไอและตัวร้อน ยาที่ใช้บรรเทาอาการต่าง ๆ เหล่านี้ใช้ได้ แต่อาการต่าง ๆ จะไม่หายไปด้วยยา ถ้ามีอาการแทรกซ้อนควรจะรักษาให้ทัน

การป้องกัน เด็กที่ออกหัดจะอ่อนเพลีย มีผื่นขึ้น ควรให้เด็กได้พักผ่อนอยู่บ้านจนกว่าผื่นจะยุบหมด เด็กที่อยู่บ้านเดียวกัน ป้องกันได้โดยถ้าสัมผัสโรคภายใน 5 วัน หลังเริ่มมีอาการไข้ ให้ฉีดวัคซีนป้องกันหัดในเด็กตั้งแต่อายุ 9 เดือนขึ้นไป วัคซีนจะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อหัดทันเวลา ก่อนจะเกิดอาการของโรค สำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 9 เดือน วัคซีนจะ

ไม่สามารถป้องกันได้ กระทรวงสาธารณสุข ได้เริ่มดำเนินการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด ให้แก่เด็กอายุ 9 ถึง 12 เดือนแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 วัคซีนป้องกันโรคหัดเป็นวัคซีนที่มีประสิทธิภาพสูง ราคาไม่แพง ฉีดครั้งเดียวสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้ยาวนาน จึงควรสนับสนุนให้เห็นความสำคัญของการให้วัคซีนป้องกันโรคหัด

3.2 โรคหัดเยอรมัน (german measles, rubella) หัดเยอรมันเกิดจากเชื้อไวรัสที่เข้าสู่ร่างกาย โดยทางหายใจ ไปที่ต่อมน้ำเหลืองและเข้าสู่กระแสโลหิต

อาการ ตัวร้อน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ไอ หวัด ตาแดงประมาณ 1 – 5 วัน ก่อนผื่นออก พบมากในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก มีอาการโตของต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอและหลังหู มีผื่นนูนที่บริเวณหน้าก่อนแล้วลามลงมาที่คอ ลำตัว แขน และขา หัดเยอรมันในเด็กและผู้ใหญ่ เป็นโรคที่ไม่รุนแรงแต่จะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ช่วงระยะ 3 เดือนแรก ความพิการต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้แก่ หัวใจพิการ ต้อหิน ต้อกระจก หูหนวก น้ำหนักแรกเกิดน้อย ตับม้ามโตและปัญญาอ่อน เป็นต้น

การดูแลและการรักษา ให้วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน (MMR) แก่เด็กอายุ 9 – 12 เดือน ในหญิงวัยเจริญพันธ์ควรได้รับวัคซีนอีกครั้งและไม่ควรปล่อยให้ตั้งครรภ์ในระยะ 2 เดือน หลังฉีดวัคซีนนี้จะให้การคุ้มกันตลอดชีวิต

3.3 โรคอีสุกอีใส (chickenpox) อีสุกอีใสเป็นโรคติดเชื้อไวรัส ติดต่อได้ทุกอายุตั้งแต่ทารกแรกเกิด ไวรัสตัวนี้เป็นตัวเดียวกับไวรัสที่ทำให้เกิดงูสวัด คนที่ไม่เคยเป็นอีสุกอีใสไปสัมผัสคนที่เป็นงูสวัดจะเป็นอีสุกอีใสได้

อาการ มีผื่นแดง มีไข้ แล้วจึงพองมีน้ำใสอยู่ภายใน คล้ายหยดน้ำ ขึ้นแถวบริเวณหน้า ลำตัว มากกว่าที่แขนขา อาจมีผื่นในปากด้วย ผื่นมีระยะต่าง ๆ ตั้งแต่ขึ้นใหม่แดง พองเต็มที่และเม็ดพองที่แตกไปแล้ว มีรอยบุ๋มตรงกลาง เม็ดที่แตกแล้วนี้จะค่อยแห้งไป ทั้งไข้และผื่นอาจเป็นอยู่นาน 7 – 10 วัน ไม่ควรแกะเกา อาจทำให้เกิดแผลเป็นได้

การดูแลและการรักษา อีสุกอีใสจะทำให้เกิดอาการไข้ ปวดเมื่อยตามตัวและเจ็บภายในปาก ควรให้ยาลดไข้หรือกินยาแก้ปวดเป็นระยะ ๆ ควรอาบน้ำฟอกสบู่ รักษาผิวหน้าให้สะอาดตัดเล็บให้สั้นและใช้คาลาไมน์แต้มตรงตุ่มจะช่วยลดอาการคันลงได้ ควรพาไปพบแพทย์ตรวจถ้ามีอาการหอบ ซึม อาเจียน หรือชักเพราะโรคแทรกซ้อนจากปอดบวมและสมองอักเสบ ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันอีสุกอีใสในเด็ก ตั้งแต่ 1 ขวบขึ้นไป ถ้าเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปีแพทย์จะแนะนำให้ฉีดครั้งเดียว (สุรเกียรติ อาชานานุภาพ, 2549ง, หน้า 57)

3.4 โรคคางทูม (mump) คางทูมเป็นโรคที่เกิดจาก การอักเสบของต่อมน้ำลาย โดยเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อต่อมน้ำลาย และระบบประสาท ใช้เวลาฟักตัวเติบโตเต็มที่ ประมาณ 12 – 16 วัน ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ทุกส่วนของร่างกาย

อาการ อาการสำคัญคือการบวมของต่อมน้ำลายหน้าหูและกกหู บางคนจะรู้สึกว่าตรงกกหูข้างหนึ่งบวมก่อน กดเจ็บแล้วอีกข้างหนึ่งก็เกิดบวมตามมา ภายใน 1 – 2 วัน ต่อมาจะบวมเต็มที่ จนเห็นคางบวมกางออกมาทั้งสองข้าง อาการร่วมที่เกิดได้บ่อยคือ ไข้ ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้อาจมีอยู่นาน 1 – 6 วัน ไข้จะลดก่อนที่ต่อมน้ำลายจะยุบบวม

การดูแลและการรักษา การนอนพักจะช่วยให้โรคแทรกซ้อนลดลง เชื้อไวรัสทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้มากจนเกิดการอักเสบบริเวณเยื่อหุ้มสมอง สมอง เต้านม ตับอ่อน และลูกอัณฑะอักเสบ เป็นต้น ถ้าได้นอนพักผ่อน อาการแทรกซ้อนในเด็กจะพบน้อยลง ถ้ามีอาการปวดกกหู ควรกินยาแก้ไข้ แก้ปวด ควรพบแพทย์เมื่อมีอาการของสมองอักเสบเพราะเด็กจะมีอาการซึม ปวดศีรษะมาก ชัก มีอาการเจ็บและบวมแดงที่เต้านมหรือลูกอัณฑะ คางทูมป้องกันได้โดยฉีดวัคซีนป้องกันคางทูม ซึ่งมีอยู่รวมกับวัคซีนป้องกันหัดและหัดเยอรมัน

3.5 โรคไข้เลือดออก (danque fever) ไข้เลือดออกเป็นโรคที่พบมากในเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป เกิดจากเชื้อไวรัสเข้าสู่ตัวเด็ก โดยมียุงลายซึ่งเป็นยุงตัวเล็กเป็นพาหะ ยุงชนิดนี้มักกัดเด็กในตอนกลางวัน ในช่วงเวลา 9.00 – 11.00 น. และ 14.00 – 16.00 น. เมื่อยุงกัดเชื้อไวรัสจะติดไปกับน้ำลายยุงเข้าสู่คน

อาการ อาการแรกจะมีไข้สูงมากถึง 39 – 40 องศาเซลเซียสและมีไข้สูงประมาณ 2 – 7 วัน มีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดตามกล้ามเนื้อ เจ็บคอและมีคอแดง ในวันที่ 2 – 3 ของการมีไข้ เด็กจะมีอาการซึม บางคนอาเจียนและปวดท้องบริเวณชายโครงขวามากขึ้น เพราะตับของเด็กโตบวมขึ้น ราววันที่ 3 อาการจะชัดเจนขึ้น เด็กจะมีหน้า มือ และเท้าแดง ตามตัวและแขนขาจะมีตุ่มแดงขึ้น และอาจมีจุดเลือดออกเล็ก ๆ แทรกอยู่ด้วย บางคนมีเลือดกำเดาออกหรืออาเจียนมีเลือดออกมาเป็นของเหลวสีกาแฟ ตั้งแต่วันที่ 3 – 4 ของไข้ถ้าหากรัดแขนด้วยเครื่องวัดความดันโลหิตหรือสายยางประมาณ 5 นาที หลังจากคลายที่รัดออกจะพบว่ามีจุดเลือดออกมากกว่า 20 จุด ในบริเวณพื้นที่ผิวหนังขนาดเหรียญบาท (วันดี วราวิทย์, 2539, หน้า 396)

ระยะช็อคเป็นระยะที่ไข้ลดลงรวดเร็ว ผู้ป่วยเกิดอาการตัวเย็น มือและเท้าเย็นกระสับกระส่าย ชีพจรเต้นเร็ว ระยะนี้จะเป็นวันที่ 3 – 6 ของโรค เด็กบางคนมีอาการแย่ลงกระสับกระส่ายมากขึ้น บางรายอาเจียนเป็นเลือด และอาจเสียชีวิตในเวลาอันสั้น ระยะช็อคนี้จะ

เป็นอยู่นาน 24 – 48 ชั่วโมง ถ้าเด็กไม่เป็นหนักหรือได้รับการรักษาถูกต้อง เด็กจะเข้าสู่ระยะฟื้นตัว ตัวจะอุ่นขึ้น ไข้ลง กินอาหารได้ ลุกนั่งได้ อาการปวดท้องค่อยทุเลาลง ผื่นจางลง และภายในเวลา 2 – 3 วัน เด็กจะกลับเข้าสู่สภาพปกติ

การดูแลและการรักษา เด็กที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดและเฝ้าระวังอาการช็อค ถ้าเกิดอาการเหล่านี้เช่น กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ชีพจรเร็ว ซึม ไม่รู้ตัว อาเจียนเป็นเลือด มีเลือดกำเดาออกมา หรือมีเลือดออกทางอุจจาระ ต้องนำส่งโรงพยาบาลทันที

การป้องกัน ขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคไข้เลือดออก ต้องใช้วิธีป้องกันมิให้ยุงกัด และช่วยกันทำลายแหล่งเพาะยุงลาย โดยเฉพาะภาชนะที่ขังน้ำฝน ตุ่มน้ำใช้ต้องมีฝาปิดเพราะยุงลายชอบขยายพันธุ์ในน้ำสะอาด ควรกำจัดแหล่งที่น้ำขัง เช่น ยางรถยนต์ กระถาง กะลา และกะละมัง อย่าให้มีน้ำขัง

เด็กที่เป็นไข้เลือดออกถ้าถูกยุงกัดใน 5 วันแรกของโรคยุงตัวนั้นจะนำเชื้อไวรัสไปสู่คนอื่นต่อไปได้อีก เพราะมีเชื้อไวรัสอยู่ในเลือด ถ้ามีเด็กป่วยควรแจ้งเทศบาล เพื่อจะได้ส่งเจ้าหน้าที่ไปทำการกำจัดยุงบริเวณนั้น ก่อนมีการระบาดมากขึ้น

3.6 โรคไข้หวัดใหญ่ (influenza) ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อที่พบบ่อยในฤดูฝน คนได้รับเชื้อด้วยการหายใจเอาไวรัสเข้าไป ไวรัสที่ออกมาทางการหายใจของคนที่เป็น โดยการไอหรือจาม จะกระจายเชื้อไปสู่คนจำนวนมากได้ ยิ่งเป็นสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้องปรับอากาศ หรือโรงภาพยนตร์ เมื่อคนรับเชื้อเข้าไปประมาณ 1 – 3 วัน จะเกิดอาการ หรือบางคนอาจเกิดอาการภายหลังได้รับเชื้อเร็วที่สุดภายใน 12 ชั่วโมง และช้าที่สุด 5 วัน

อาการ เริ่มด้วยการหนาวสะท้าน อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นรวดเร็วทำให้ไข้สูง 38.5 – 40 องศาเซลเซียส ต่อมามีน้ำมูกไหล คัดจมูก แสบคอ ไอไม่มีเสมหะ เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย มีไข้นาน 3 – 4 วัน จึงลดลงสู่ปกติ อาการไอจะมีต่อไปหลายวัน ระยะพักฟื้นนี้บางคนจะยังอ่อนเพลีย มึนงง สมาธิในการเรียนและการทำงานไม่ดี

การดูแลและการรักษา ไข้หวัดใหญ่จะทุเลาภายใน 4 – 5 วัน ในช่วงมีไข้และอ่อนเพลียควรพักผ่อน รับประทานยาแก้ปวดลดไข้ ถ้าท้องอืดอาหารไม่ย่อยให้กินอาหารเหลว น้ำหวานและน้ำผลไม้ เพื่อให้ได้รับน้ำและกำลังงานเพียงพอ ควรไปพบแพทย์เมื่อมีอาการไข้นานเกิน 4 วัน หอบ ไอมาก เจ็บหน้าอก ไอเป็นเลือด ซึ่งเป็นอาการที่แสดงว่าเกิดโรคปอด

บวมแทรกซ้อน เมื่อเริ่มมีอาการควรหยุดพักผ่อน และป้องกันโดยไม่ควรอยู่ในที่ชุมชน เพื่อจะได้ไม่กระจายโรค

3.7 โรคไวรัสโรตาในทารก (rota virus) ไวรัสโรตาเป็นเชื้อที่คร่าชีวิตทารกทั่วโลกมากกว่า 400,000 คนต่อปี ซึ่งสามารถเทียบได้เท่ากับ 1 คน ต่อ 1 นาที (สุรเกียรติ อาชานานุภาพ, 2549 ข, หน้า 8) เชื้อไวรัสโรตา เป็นเชื้อที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อในลำไส้ นำไปสู่ภาวะลำไส้อักเสบ ในทารกอายุระหว่าง 6 – 24 เดือน เชื้อไวรัสโรตา สามารถจะมีชีวิตอยู่ในสภาวะแวดล้อมทั่วไปได้นานหลายชั่วโมง และอยู่ได้นานหลายวันถึง 1 สัปดาห์ในอุจจาระของคน จึงทำให้เกิดการติดเชื้อไวรัสโรตาได้ง่ายดายจากคนสู่คน การกินอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อหรือการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อโรคชนิดนี้ติดอยู่ เช่น ของเล่น เสื้อผ้า จาน และชาม เป็นต้น

อาการ เมื่อทารกได้รับเชื้อไวรัสโรตาเข้าสู่ร่างกาย จะเกิดอาการมีไข้ อาเจียน และท้องร่วงอย่างหนัก ทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรง อาจทำให้เสียชีวิต

การดูแลและการรักษา ปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาการติดเชื้อไวรัสโรตาโดยเฉพาะทำได้เพียงการประคับประคองอาการที่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น การลดไข้ การให้สารน้ำเพื่อทดแทน การดื่มน้ำจากทางปาก เป็นต้น

การป้องกัน ทำได้โดยการให้ความเอาใจใส่กับความสะอาด และสุขอนามัยให้มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นของเล่นเด็ก อาหาร และเครื่องดื่ม ซึ่งจะลดอัตราเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ได้อย่างมาก

3.8 โรคพิษสุนัขบ้า (rabies) โรคพิษสุนัขบ้าเกิดจากเชื้อไวรัส มีสัตว์เป็นพาหะ เช่น สุนัข แมว หนู กระต่าย และกระรอก เด็กจะเป็นโรคนี้ได้เพราะถูกสัตว์มีเชื้อไวรัส ซึ่งอยู่ในน้ำลายของสัตว์มากัด หรือเลียบริเวณที่มีบาดแผลหรือรอยถลอก เชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายแล้วเข้าสู่ปลายประสาทไปสู่สมอง ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อหุ้มสมองและตัวสมองได้ เชื้อมีระยะฟักตัวตั้งแต่เมื่อเริ่มถูกสัตว์กัด (พรทิพย์ พิชัย, 2542, หน้า 194)

อาการ มีไข้ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตัว เจ็บคอ อาเจียน มีอาการประมาณ 2 – 4 วัน ต่อมามีไข้สูง ชักกระตุก เกร็งตัวอย่างแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ กลืนน้ำไม่ได้ รู้สึกกลัวเมื่อเห็นน้ำ ผู้ป่วยจะหมดแรง เป็นอัมพาตทั่วร่างกาย หมดสติ และเสียชีวิตในเวลาต่อมา

การดูแลและการรักษาถ้ามีอาการบ่งชัดว่าเป็นโรคพิษสุนัขบ้า ต้องทำลายสัตว์แล้วตัดหัวสัตว์ส่งตรวจ รีบพาไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีน สามารถป้องกันได้โดยนำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันตามกำหนด ให้ความรู้กับเด็ก โดยไม่ควรเข้าใกล้สัตว์ที่เป็นพาหะหรือสัตว์จรจัด ขณะเล่นกับสัตว์เลี้ยง ระมัดระวังมิให้โดนน้ำลาย หรือเลียบริเวณใบหน้าหรือบาดแผล

3.9 โรคเริม (herpes simplex) เริมเกิดขึ้นได้กับทุกส่วนของร่างกาย โดยการสัมผัสเชื้อ เมื่ออาการของโรคหายไปแต่เชื้อไวรัสอาจจะอยู่ในร่างกายต่อไป และทำให้เกิดอาการอีกได้เมื่อเด็กมีร่างกายอ่อนแอและขาดอาหาร พบบ่อยในเด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี ระยะฟักตัวเฉลี่ยประมาณ 6 วัน (สุธิภา อาวพิทักษ์, 2542, หน้า 92)

อาการ ในเด็กมักเกิดที่ริมฝีปาก เยื่อบุในปาก ผิวหนังบริเวณที่เป็นมีลักษณะเป็นตุ่มใสเล็ก ๆ กระจายหรือรวมกลุ่มกันตามริมฝีปาก เยื่อบุปาก รอบ ๆ ตุ่มอักเสบแดง เจ็บปวด รับประทานอาหารไม่ได้ มักมีอาการไข้ เม็ดใสนี้จะแตกและแห้งไปเองใน 7 – 10 วัน อาจเกิดซ้ำที่หรือบริเวณอื่นได้อีก เมื่อร่างกายอ่อนแอ หรือเกิดหลังจากการมีไข้สูง

การดูแลและการรักษา เช็ดตัวให้ยาลดไข้ แก้ปวด ต้องระมัดระวังจะนำเชื้อไปติดกับผู้อื่น เมื่อเริ่มเป็นใหม่ ๆ ควรชะล้างด้วยน้ำด่างทับทิม และทายาปฏิชีวนะเพื่อลดการติดเชื้อแบคทีเรีย ในกรณีที่เป็นแผลในปาก ใช้อมบ้วนปากหรือเช็ดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อในช่องปาก เพื่อช่วยลดการอักเสบ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ในเด็กเล็กให้ดื่มนมแช่เย็นเพราะจะไม่เจ็บแผลในปาก ทำให้ได้รับอาหารเมื่อเด็กรับประทานอาหารได้ ร่างกายจะแข็งแรงและมีภูมิต้านทานโรค

3.10 โรคเอดส์ (aids) โรคเอดส์ในเด็กเกิดจากการได้รับเชื้อจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์ สุรชัย ปัญญาพฤทธิ์พงศ์ กล่าวว่า “จากสถิติพบว่าทารกที่คลอดจากแม่ติดเชื้อเอดส์มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อราวร้อยละ 10 – 20 และทารกมีโอกาสได้รับเชื้อระหว่างการคลอดจากสัมผัสสิ่งคัดหลั่งหรือสำลักเลือดสูงถึงร้อยละ 80 หากแม่ได้รับยาต้านไวรัสเอดส์การนำเชื้อสู่ลูกจะลดลงเหลือเพียง ร้อยละ 2 – 3” (สุรชัย ปัญญาพฤทธิ์พงศ์, 2550, หน้า 44)

อาการเด็กที่ป่วยเป็นโรคเอดส์จะแสดงอาการระหว่างอายุ 6 เดือนถึง 7 ปี ต่อมน้ำเหลืองโตโดยเฉพาะบริเวณคอ ปวดบวมเรื้อรัง พบฝ้าในปากและลิ้น ท้องเสียเรื้อรัง น้ำหนักลด มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการล่าช้า

การดูแลและการรักษา เนื่องจากไม่มีการรักษาที่เป็นเฉพาะเจาะจง เนื่องจากภูมิต้านทานของเด็กต่ำกว่าปกติ และไม่มียารักษาต้านเชื้อนี้ที่ได้ผลแน่นอน ยามีราคาแพง และมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้และปวดท้อง เป็นต้น

การป้องกัน ทางที่ดีที่สุดคือ ควรตรวจเลือดก่อนตั้งครรภ์ ถ้าแน่ใจว่าได้รับเชื้อแล้วไม่ควรปล่อยให้มีบุตรและถ้ามีบุตรไม่ควรให้กินนมแม่ หมั่นรักษาสุขภาพให้แข็งแรงทั้งแม่และเด็ก ตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

สรุปได้ว่า โรคติดต่อจากเชื้อไวรัส ได้แก่ โรคหัด หัดเยอรมัน อีสุกอีใส ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสโรตา โรคพิษสุนัขบ้า โรคเริมและโรคเอดส์ โรคติดต่อเหล่านี้ ทำให้เด็กมี

อาการผิดปกติทางร่างกาย ร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลีย เจริญเติบโตช้า จึงควรระมัดระวังและป้องกันโรคติดต่อจากเชื้อไวรัส เพื่อมิให้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเด็ก

4. โรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในเด็ก

4.1 โรคอ้วน (obesity) โรคอ้วน เกิดขึ้นเพราะได้อาหารที่มีพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ปัญหานี้มักพบในกลุ่มคนที่มีฐานะปานกลางและฐานะดี และมักมีแนวโน้มเกิดขึ้นในครอบครัวที่พ่อและ / หรือแม่มีลักษณะอ้วนอยู่ด้วย เด็กที่อ้วนจะมีการสะสมไขมันมากกว่าปกติ และโดยทั่ว ๆ ไปเมื่อดูด้วยตาก็พอจะบอกได้ว่าอ้วน (ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์, 2539, หน้า 449 – 451)

สาเหตุของโรคอ้วนที่พบบ่อยที่สุดคือ ทารกได้รับการเลี้ยงดูโดยได้รับอาหารที่ให้พลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการ ตั้งแต่วัยทารกโดยเฉพาะเด็กที่ได้รับการเลี้ยงด้วยนมผสม พ่อและแม่ต้องการให้ทารกโตเร็วจึงอาจจะผสมนมเข้มข้ม และมักจะคะยั้นคะยอให้ทารกกินนมจนหมดขวด เมื่อเด็กร้องก็มักให้กินนม เด็กจึงเกิดความเคยชิน บางครั้งร้องไห้เพราะปัสสาวะแฉะ พ่อแม่คิดว่าเด็กหิวนมก็จะให้เด็กดื่มนมอีก เมื่ออายุได้ 1 – 2 ปี มีการเคลื่อนไหวโดยการเดินและวิ่งมากขึ้น เด็กได้ออกกำลังกาย ถ้าเด็กไม่อ้วนมากนักก็มักไม่เกิดปัญหาโรคอ้วน

ในเด็กปัญหาโตที่พบมักเริ่มเมื่ออายุประมาณ 6 – 10 ปี เด็กจะเริ่มกินเก่งขึ้น การดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ทำให้มีการออกกำลังกายน้อยลง พ่อแม่ไม่ได้พยายามกระตุ้นให้เด็กออกกำลังกาย เด็กจะอ้วนมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเห็นชัดเจนและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในที่สุด

สาเหตุของโรคอ้วนนอกจากจะเกิดจากการกินอาหารมากไปและออกกำลังกายน้อยแล้ว ยังมีสาเหตุที่อาจพบได้แต่ไม่บ่อยนัก เช่น อ้วนเพราะต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติที่สังเกตได้คือ จะมีแก้มป่อง และมีไขมันมากบริเวณไหล่ เป็นต้น

อาการ การมองด้วยตาเปล่าก็สามารถบอกได้ว่าอ้วน ควรมีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วเปรียบเทียบน้ำหนักกับความสูงว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ ดังตารางที่ 7.1

ตารางที่ 7.1 น้ำหนักและส่วนสูงคนปกติทั่วไป

อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ความสูง (เซนติเมตร)
แรกเกิด	3	50
5 เดือน	6	65
1 ปี	9	75
2 ปี	12	85
4 ปี	16	100
4 – 12 ปี	เพิ่มปีละ 2 กิโลกรัม	เพิ่มปีละ 5 เซนติเมตร
ระยะวัยรุ่น	เพิ่มปีละ 5 – 7 กิโลกรัม จนเข้าวัยหนุ่มสาวจึงโตช้าลง	เพิ่มปีละ 5 – 7 เซนติเมตร จนเข้าวัยหนุ่มสาวจึงโตช้าลง

ที่มา (ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์, 2539, หน้า 490)

เด็กที่อ้วนอาจดูสูงใหญ่กว่าเด็กในวัยเดียวกัน เมื่อเทียบน้ำหนักแล้วจะพบว่ามี น้ำหนักมากกว่า เด็กอ้วนจะหอบ เหนื่อยง่าย เนื่องจากน้ำหนักตัวมาก มีอาการง่วงเก่ง มีพุงโต และอวัยวะเพศดูเหมือนมีขนาดเล็ก เพราะถูกเบียดบังโดยไขมัน เด็กที่อ้วนนาน ๆ จะมีอารมณ์หดหู่ เพราะมีปมด้อย และถ้าเป็นมากอาจมีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย

ผลเสียของโรคอ้วนในเด็กคือจะมีโอกาสอ้วนต่อไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคปวดข้อ ปวดกระดูก โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด เพราะหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเกิดตีบตัน โรคปอด เพราะกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจทำงานได้ไม่เต็มที่ โรคทางจิตและอารมณ์ซึ่งเกิดจากความอ้วน ถ้าเกิดอาการเจ็บป่วยต้องผ่าตัดจะเกิดภาวะแทรกซ้อนง่ายเช่น ปอดบวม แผลหายช้า และอาจเสียชีวิตได้ง่าย เป็นต้น

การป้องกันและรักษาโรคอ้วน ตั้งแต่เริ่มแรกที่ดีที่สุดคือ การเลี้ยงทารกให้เหมาะสมให้นมแม่หลังคลอดและให้อาหารเสริมตามวัย ไม่ควรให้นมมากไป เพราะโดยทั่วไปทารกไม่ควรดื่มนมเกินวันละ 1 ลิตร หรือ 33 ออนซ์ ถ้าทารกอ้วนพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เมื่อเด็กมีอายุ 1 – 2 ปี เริ่มเดินได้เก่งและเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีควรให้เด็กได้เดินและวิ่งเล่นตามความต้องการ ให้เด็กได้ออกกำลังกาย เพื่อใช้พลังงานให้มีความสมดุลย์กับที่ร่างกาย

ได้รับอาหาร นอกจากนี้ควรตรวจร่างกายเด็กเพื่อดูว่าเด็กไม่ได้เป็นโรคอ้วนเพราะต่อมไร้ท่อ อย่างไรก็ตามการป้องกันและรักษาโรคอ้วน สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. การรับประทานอาหาร ควรให้เด็กได้รับอาหารให้เพียงพอกับการเจริญเติบโตในความสูงแต่ให้น้ำหนักเพิ่มช้าลงหรือไม่เพิ่มเลย เป็นเวลา 1 – 2 ปี เด็กที่อ้วนจะดูสมส่วนขึ้นคืออ้วนลดลง โดยควรดูแลด้านอาหารสำหรับเด็กอ้วนดังนี้

1.1 ลดปริมาณการกินข้าวให้เหลือมื้อละ 1 จาน

1.2 ลดหรืองดอาหารที่มีไขมันทุกชนิด

1.3 ลดหรืองดอาหารที่มีรสหวาน เช่น ขนมหวานต่าง ๆ และน้ำอัดลม

1.4 เนื้อสัตว์ที่ไม่มีมันให้กินได้เป็นปกติหรือมากขึ้นได้

1.5 ผักสดต่าง ๆ กินได้เต็มที่

1.6 ผลไม้ตามฤดูกาลกินได้พอประมาณ ถ้าเป็นผลไม้ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง แก้วมังกร ชมพู่ ก็อาจกินได้มากขึ้น

1.7 ควรรับประทานอาหารประเภทปลาต่าง ๆ โดยการนึ่ง

1.8 การปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงการใช้กระทะและน้ำมันในการทอด ควรปรุงโดยการต้ม นึ่ง

1.9 งดอาหาร หรือขนมที่ใช้วิธีการทอด และมีแป้งเป็นส่วนผสม เช่น กล้วยทอด ถั่วทอด อาหารประเภทแป้ง และขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

2. การออกกำลังกาย ให้เด็กค่อย ๆ เพิ่มการออกกำลังกาย โดยการเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ถีบจักรยาน แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส และว่ายน้ำ เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วให้ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือที่ละลายน้ำ เพื่อป้องกันการอ่อนเพลียจากการเสียเหงื่อ ไม่ควรดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน หลังออกกำลังกายจะทำให้อ้วนมากขึ้น

3. การรักษา พ่อแม่พี่เลี้ยงควรเอาใจใส่เรื่องอาหารและการออกกำลังกายอย่างเสมอต้นเสมอปลายเป็นปี ๆ จนเด็กไม่อ้วน ถ้าปฏิบัติแล้วไม่ได้ผลก็อาจจะปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุของความอ้วน และรับการรักษาอย่างถูกต้อง ในประเทศไทยได้เกิดนโยบายควบคุมการบริโภคน้ำตาลในเด็ก กล่าวคือ พ.ศ. 2545 มีนโยบายการจัดซื้อนมจืดให้เด็กในศูนย์เด็กเล็กของกรมการปกครองส่วนท้องถิ่นกระทรวงมหาดไทย พ.ศ. 2547 มีการแก้ไขประกาศกระทรวงสาธารณสุข ที่ 156 และ 157 เพื่อห้ามการใช้น้ำตาลหรือวัตถุที่ให้ความหวานอื่นใดในผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก และกรุงเทพมหานคร มีนโยบายให้โรงเรียนในสังกัด

กรุงเทพมหานครเป็นโรงเรียน “อ่อนหวาน” เพื่อป้องกันโรคอ้วนในเด็กนักเรียน (บุปผา ไตรโรจน์, จันทนา อึ้งชูศักดิ์, และปิยนารถ จาติเกตุ, 2549, หน้า 51)

สรุปว่า โรคอ้วนเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับประทานอาหารสำเร็จรูป รับประทานขนมจุบจิบ อาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด ของทอดต่าง ๆและการดื่มน้ำอัดลมหรือนมหวาน และขาดการออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้มีผลกระทบตามมา เด็กอ้วนในวันนี้จะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วนในวันหน้า จึงควรดูแลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กโดยเน้นที่ประกอบอาหารโดยใช้ผักให้รับประทานผลไม้ระหว่างมื้อ ดื่มนมจืด โยเกิร์ตธัญพืช ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว วิ่ง ถีบจักรยาน หรือเล่นกีฬา ได้แก่ ปิงปอง แบดมินตัน ฟุตบอล เทนนิส และว่ายน้ำ เป็นต้น

4.2 โรคฟันผุ (dental caries) โรคฟันผุพบได้มากในเด็กทุกวัย การดูแลสุขภาพควรเริ่มตั้งแต่มีฟันน้ำนม ฟันผุเป็นปัญหาสำคัญในเด็ก ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้ฟันผุทั้งปากและมีอันตรายต่อเด็กได้ ฟันน้ำนมจะถูกแทนที่ด้วยฟันแท้ทั้งหมดเมื่อเด็กอายุประมาณ 12 ขวบ ฟันผุพบมากในเด็กวัยก่อนเรียนอายุ 4 – 8 ปี และวัยรุ่นอายุ 12 – 18 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เด็กละเลยอนามัยในช่องปาก ฟันผุในฟันน้ำนมเป็นปัญหาสำคัญมาก ลักษณะการเกิดฟันผุในฟันน้ำนมกับฟันแท้จะแตกต่างกันเพราะฟันน้ำนมจะมีเคลือบฟันบางกว่าฟันแท้ เมื่อใดที่ฟันน้ำนมผุจะลุกลามอย่างรวดเร็ว การเกิดฟันผุมีสาเหตุหลักอยู่ 2 ประการคือ (ปิยดา ประเสริฐสม, 2547, หน้า 50 – 53)

4.2.1 อาหาร อาหารหลักที่ทำให้ฟันผุคืออาหารรสหวาน เนื่องจากในปากมีเชื้อโรคชนิดหนึ่งเป็นเชื้อสเตรปโตค็อกคัส เชื้อตัวนี้ทำให้ฟันผุได้เพราะตัวมันเองใช้น้ำตาลเป็นสารตั้งต้นในการเจริญเติบโต ดังนั้นเมื่อกินน้ำตาลหรือแป้ง เชื้อโรคสามารถดึงน้ำตาลไปใช้ได้เลย แป้งและน้ำตาลเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานกับร่างกาย ถ้าเด็กกินขนมหรือแป้งที่ผ่านกระบวนการย่อยสลายมาแล้ว สามารถถูกย่อยในปากเป็นน้ำตาลทันที เชื้อโรคสามารถนำเอาไปใช้เพื่อการเจริญเติบโตทำให้เกิดภาวะความเป็นกรด

ปกติแล้วค่าความเป็นกรด – ด่าง (ph) ในช่องปากจะเป็นกลาง พอมีกรดที่เกิดการย่อยสลายแป้งและน้ำตาลของเชื้อโรค ความสมดุลในช่องปากจะเสียทันที ทำให้แคลเซียมและฟอสเฟตที่เป็นองค์ประกอบหลักของฟัน ละลายตัวออกมาจากเคลือบฟันด้วยกลไกตามธรรมชาติ น้ำลายสามารถทำให้ค่าความเป็นกรด – ด่าง ในปากกลับเป็นกลางภายในเวลาประมาณครึ่งถึง 1 ชั่วโมง แต่ถ้ากินหวานต่อเนื่องน้ำลายไม่มีโอกาสทำให้ค่าความเป็นกรด – ด่าง กลับเป็นกลาง ช่องปากมีสภาวะเป็นกรดตลอดเวลา เพราะฉะนั้นการละลายตัวของ

แคลเซียมและฟอสเฟตออกจากฟันจะเกิดตลอดเวลาภาวะนี้เรียกว่าเกิดภาวะเป็นฟันผุ หากคราบจุลินทรีย์หนาตัวมากขึ้น ก็ยิ่งส่งเสริมให้ฟันผุเร็วขึ้น

4.2.2 อนามัยในช่องปาก ในเด็กบางคนไม่ได้รับการดูแลอนามัยในช่องปาก คราบจุลินทรีย์จะสะสมตัวหนามาก ปากสกปรก หมักหมมมากขึ้น ดังนั้นในช่องปากเด็กจะอยู่ในภาวะเป็นกรดตลอดเวลา ฟันก็จะผุเร็วมากขึ้นเท่านั้น

การเกิดฟันผุในฟันน้ำนมของเด็ก จากการสำรวจระดับประเทศ พบว่า เด็กอายุ 3 ขวบ ประมาณ 7 ใน 10 คน มีประสบการณ์ฟันผุในปาก ถ้านำเอาฟันผุที่มีทั้งหมดมาเฉลี่ยให้เด็กทุกคนเท่ากัน จะพบฟันผุอย่างน้อย 4 ซี่ในเด็ก 1 คน บางพื้นที่พบร้อยละ 100 ของเด็กมีฟันผุในช่องปาก ภาวะฟันผุที่วัดได้ในการสำรวจจะพบเป็นฟันผุที่เห็นเป็นรู มีการติดเชื้ออยู่ถึงร้อยละ 90 และยังไม่เคยได้รับการรักษาใด ๆ

เด็กอายุ 3 ขวบเป็นช่วงที่ฟันน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ เป็นภาวะที่เด็กใช้ชุดของฟันน้ำนมเพื่อขบเคี้ยวอาหารอย่างเต็มที่คล้ายผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กใช้วิธีกินอาหารและน้ำที่ละลายได้ในปาก ขนมเด็กมีลักษณะที่เคี้ยวง่าย ละลายง่าย พวกขนมกรุบกรอบ เคลือบน้ำตาล ชุบแป้ง เด็กสามารถกินขนมพวกนี้ได้ต่อเนื่องแม้จะมีฟันผุ ในทางตรงกันข้ามเด็กเคี้ยวข้าวไม่ได้ กินผักและผลไม้ไม่ได้เพราะ ข้าว ผักและผลไม้ มีเส้นใยอาหาร ต้องเคี้ยวและจะติดในรูฟันผุตลอดเวลา เมื่อเด็กจำเป็นต้องกินข้าว เด็กจะเปลี่ยนเป็นอมข้าวแทนเพราะการอมข้าวจะให้รสหวาน แต่ยิ่งอมฟันก็ยิ่งผุ เชื้อโรคจะย่อยสลายแป้งออกมาเรื่อย ๆ

เด็กเล็กมีฟันน้ำนมขึ้นซี่แรกอายุ 6 เดือน แต่สามารถพบฟันผุในเด็กอายุ 9 เดือน และมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงอายุ 2 ขวบแรก คือ 9 เดือน 1 ขวบ และ 2 ขวบ จนกระทั่งประมาณ 2 ขวบกว่า จะเริ่มขึ้นน้อยเพราะไม่มีฟันเหลือให้ผุอีกแล้ว เนื่องจากฟันกรามน้ำนมหรือฟันหน้า ผุหมดแล้ว จุดที่พบเห็นฟันผุก่อนคือบริเวณฟันหน้า เนื่องจากการเลี้ยงดูด้วยนมผสมใส่ขวด เวลาเด็กดูดนม นมจะเอ่ออยู่ที่ฟันหน้าตลอดเวลา ซึ่งเป็นผลกระทบต่อเนื่อง เด็กกินอะไรในขวดที่มีรสหวาน เด็กจะติดรสหวาน เด็กชอบดูดนมจากขวด ชอบอมจุกนมอยู่ตลอดเวลา และจะชอบอมข้าวด้วย กระทบไปถึงฟันหลังที่ขึ้นมาในตอนอายุประมาณ 1 ขวบ ก็จะผุไปพร้อมกัน

การดูแลและการรักษา ผู้ใหญ่ต้องทำความเข้าใจว่าเด็กใช้ฟันน้ำนมอย่างน้อย 10 – 11 ปี ถึงจะมีฟันแท้ขึ้นครบทั้งปากทดแทน ถ้าเด็กฟันผุตั้งแต่ขวบปีแรก จะทำให้ส่งผลถึงตัวเด็กคือ อยู่กับเชื้อโรคที่อยู่ในปากอีก 10 ปี ถ้าไม่ได้รับการดูแล เคี้ยวอาหารไม่ได้จะเลี่ยงไปกินอาหารที่นิ่มจะส่งผลให้ไม่อยากแปรงฟัน ผักผลไม้ไม่อยากกิน เกิดภาวะที่เรียกว่ามีน้ำหนักตัว

น้อย เด็กที่ฟันผุจากการเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัวอย่างชัดเจน ฟันผุมีความสัมพันธ์กับส่วนสูงและน้ำหนัก โดยเฉลี่ยของเด็ก ความสูงเป็นตัวสะท้อนพัฒนาการระยะยาว ถ้าพัฒนาการไม่สมวัยตั้งแต่เด็ก เป็นผู้ใหญ่จะตัวเตี้ย ตัวเล็ก ต่างจากน้ำหนักซึ่งเห็นผลเร็วกว่าที่กินน้อย ร่างกายจะผอมลงในเวลาไม่นาน แต่ส่วนสูงจะสะสมในช่วงชีวิตเป็นผลกระทบที่สามารถแสดงให้เห็นได้ ผู้ใหญ่ต้องช่วยดู หมั่นตรวจดูฟันเด็กบ้างเป็นระยะ ๆ ว่าฟันมีความผิดปกติขึ้นบ้างหรือยัง

การแปรงฟันเป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ซึ่งพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดเล็กเด็กยังทำได้ไม่ดี จนกว่าอายุ 8 – 9 ขวบไปแล้ว เพราะฉะนั้นสามารถฝึกให้เด็กแปรงฟันเองได้ แต่ต้องแปรงซ้ำให้เด็ก และตรวจดูความสะอาดของปากเด็กก่อนนอนวันละครั้ง

การเลือกอาหารให้เด็กควรเลือกบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดโรคฟันผุน้อยลง และต้องให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ผู้ใหญ่ควรเลือกและแนะนำให้เด็กกินนม ที่ทำให้ฟันผุน้อย หรือแนะนำวิธีการกินขนมให้เด็ก ฝึกวินัยในการกินขนม โดยจัดมื้อขนมให้ไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน หากเด็กหิวควรเสริมด้วยนมจืดหรือผลไม้ โดยเฉพาะก่อนนอน ไม่ควรกินอะไรอีกหลังจากแปรงฟัน เพื่อไม่ให้มีอาหารตกค้างเป็นแหล่งอาหารของเชื้อโรค ดูข้อมูลจากการศึกษาระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของอาหารประเภทอาหารว่างของไทย ของทันตแพทย์สุธา เจียมมณีโชติชัย และคณะ พ.ศ. 2547 ดังตารางที่ 7.2

ตารางที่ 7.2 กลุ่มอาหารที่ทำให้เด็กฟันผุ

กลุ่มอาหาร	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. กลุ่มผลไม้	- กล้วยน้ำว้าปิ้ง	- กล้วยน้ำว้าตาก - ขนุนอบกรอบ - ลำใยอบแห้ง - สตรอเบอรี่อบแห้ง - ทุเรียนทอดกรอบ	- กล้วยเล็บมือนางตาก - กล้วยน้ำว้าฉาบ
2. กลุ่มโปรตีน	- ถั่วปากอ้าทอด - ถั่วลิสงทอด - ถั่วเขียวทอด - สาหร่ายญี่ปุ่น - เต้าหู้ทอด (ไม่มีน้ำจิ้ม)	- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล - ถั่วลันเตาอบกรอบ	

ตารางที่ 7.2 (ต่อ)

กลุ่มอาหาร	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
	- ไส้กรอก - ไก่ทอด - ลูกชิ้นปลา (มีน้ำจิ้ม) - หอยลายอบกรอบ		
3. กลุ่มแป้งและน้ำตาล	- มันต้มขิง - วุ้นกะทิ - รวมมิตรกะทิ	- เผือกฉาบเค็ม - ขนมครก - ขนมใส่ไส้ - ปาท่องโก๋ - ข้าวแต๋นน้ำแตงโม - เยลลี่ 2 ชนิด	- อาหารเช้าซีเรียล - วุ้นธรรมดา
4. เครื่องดื่มและไอศกรีม	- น้ำเต้าหู้ (ไม่ใส่น้ำตาล) - โยเกิร์ตรสผลไม้รวม - น้ำอัดลมชนิดที่ 1 - ไอศกรีมกะทิ - ไอศกรีมช็อกโกแลต	- น้ำส้มเกล็ดหิมะ - ชาไข่มุก	

ที่มา (สุธา เจียมมณีโชติชัย และคณะ, 2547, หน้า 23)

การป้องกันฟันผุในเด็กควรเริ่มตั้งแต่การเลี้ยงดู เช่น วัยเด็กเล็ก วิธีการเลี้ยงก็คือ ไม่นำอะไรใส่ลงไปในขวด เช่น น้ำผลไม้ น้ำหวาน และน้ำอัดลม เป็นต้น ทุกอย่างไม่ควรอยู่ในขวด ควรป้อนเด็กด้วยตนเอง นอกจากนี้การเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ได้รับความนิยมมากขึ้นจริง โดยมีการรณรงค์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้ว เด็กส่วนใหญ่ต้องกินนมจากขวด ซึ่งเป็นธรรมชาติของพ่อแม่ที่รักและอยากให้ลูกดูดนมจากขวดต่อจากนมแม่ แต่ในความเป็นจริงแล้วหลัง 6 เดือน ไม่ควรใช้ขวดนม ให้ใช้ช้อนป้อนเด็ก และให้หัดดื่มนมจากถ้วย แต่พ่อแม่ส่วนใหญ่มักไม่ค่อยใช้วิธีนี้ จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้เด็กเกิดฟันผุ การรักษาโรคฟันผุ ทันตแพทย์จะให้เด็กกินยาฟลูออไรด์ชนิดเม็ด ซึ่งต้องกินทุกวันตั้งแต่อายุ 7 เดือน – 12 ขวบ ปัจจุบันได้ทำการวิจัยโดยใช้ฟลูออไรด์วานิช ซึ่งมีลักษณะเป็นยางเหนียวทาที่ฟันเด็กอายุ

ระหว่าง 9 – 18 เดือน จะทาซ้ำทุก 3 เดือน ใช้เวลาทั้งปากเพียง 5 – 10 นาที มีประสิทธิภาพป้องกันฟันผุได้มากถึงร้อยละ 60 (ขนิษฐา ดาโรจน์, 2549, หน้า 6)

การป้องกันฟันผุควรเริ่มตั้งแต่เด็กเริ่มมีฟันขึ้นควรหมั่นรักษาความสะอาดของช่องปากและฟันให้เด็ก ใช้ผ้าสะอาดเช็ดบริเวณเหงือกและฟัน ดื่มน้ำตามหลังมื้อนมทุกมื้อ เมื่อเริ่มแปรงฟันค่อย ๆ แปรงฟันให้เด็ก ระมัดระวังอย่าให้เจ็บเพราะเด็กจะไม่ชอบการแปรงฟัน กลัวเจ็บ ดูแลให้รับประทานผัก ผลไม้ ไม่ให้มีเศษอาหารติดฟัน ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟัน ตรวจฟันเด็กก่อนนอน และแปรงฟันให้เด็กก่อนนอนทุกครั้ง จนกระทั่งเด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมือได้ดี และพาเด็กไปตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพฟันที่ดี

สรุปได้ว่า การดูแลและการป้องกันสุขภาพร่างกายของเด็กไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่ควรตระหนัก และให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กในวัยต่อมา วัยเด็กเป็นช่วงวัยที่ต้องการความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ และบุคคลใกล้ชิด การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเด็กด้วยการพาไปฉีดวัคซีน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปในที่ที่เป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพเด็ก การให้เด็กได้รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และการเจริญเติบโตของร่างกาย มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเด็กเป็นอย่างมาก การดูแลโรคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเด็กเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน และควรหาความรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้านสุขอนามัยกับเด็กได้ถูกต้องเหมาะสมต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ เมื่อปฏิบัติได้เป็นอย่างดีแล้ว จะช่วยให้การดูแลเกี่ยวกับสุขภาพเด็กให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ไม่ใช่เรื่องยากแต่อย่างใดเพียงแต่ทำความเข้าใจและหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมกับวัย ดูแลเอาใจใส่การรับประทานอาหาร การพักผ่อนสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีมีสุขให้กับเด็กได้

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเด็ก

โรคต่าง ๆ ที่พบบ่อยในเด็กทั้งหมดที่กล่าวมาสามารถป้องกันได้ด้วยความร่วมมือของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ด้วยการให้ความเอาใจใส่ต่อเด็กอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเมื่อเด็กเริ่มมีอาการไม่สบายมักจะมีอาการแสดงที่ผู้ใหญ่สังเกตได้ เช่น ปากแห้ง ซึม ไม่ค่อยเล่นซุกซน กินอาหารได้น้อยลงหรือเบื่ออาหาร ปัสสาวะน้อย มีสีเหลืองเข้ม มีอาการตัวร้อน เป็นไข้ ไอ อาเจียน และอุจจาระร่วง เป็นต้น ควรหาสาเหตุและดูแลตามอาการ เช่น เมื่อมีอาการตัวร้อน ควรเช็ดตัวและให้ยาลดไข้ทุก 4 ชั่วโมง ถ้ามีอาการไอ มีเสมหะ อาเจียน ควรให้ดื่มน้ำมาก ๆ และดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ แต่ถ้าดูแลเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรืออยู่ในช่วงการระบาดของโรค เช่น ไข้เลือดออก หรือไข้หวัดใหญ่ ควรนำเด็กไปพบแพทย์

เพื่อทำการตรวจและรักษา ไม่ควรปล่อยเด็กไว้ เพราะเด็กอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ข้อควรรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเด็กสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง มีดังต่อไปนี้

1. เมื่อเด็กมีอาการไอ บ่นคอเจ็บ ไอมีเสมหะ มีน้ำมูก คัดจมูกมาก หายใจไม่ออก ถ้าเด็กมีอาการของโรคภูมิแพ้เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ควรให้ยาขยายหลอดลม และพ่นยาขยายหลอดลมให้เด็ก เพื่อเด็กจะได้ไม่มีอาการหายใจขัด ช่วยขยายหลอดลมโดยกดพ่นยาขยายหลอดลมเข้าทางปากและจมูกให้เด็กหายใจเอาตัวยาเข้าไปเด็กจะมีอาการดีขึ้น

2. การดูแลสุขภาพเด็กขณะเด็กตัวร้อน ควรเช็ดตัวโดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำธรรมดาจากก๊อกน้ำ บิดพอหมาดแล้วเช็ดตัวโดยเช็ดบริเวณลำคอ ขาหนีบ รักแร้และเช็ดแขนขาโดยเช็ดย้อนขึ้นเพื่อให้รูขุมขนเปิดเป็นการระบายความร้อนจากผิวหนัง จากนั้นกินยาลดไข้และนอนพักอาการจะดีขึ้น ควรให้เด็กรับประทานอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย และดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ เพื่อเด็กจะได้ขับน้ำออกมาทางปัสสาวะ และระบายความร้อนภายในร่างกาย

3. เชื้อโรคที่ปะปนในอากาศมีอยู่มากมายหลายชนิด การพาเด็กไปในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกจะช่วยทำให้เด็กได้สูดอากาศบริสุทธิ์ เช่น อากาศบริเวณริมทะเล น้ำตก และสวนสาธารณะต่าง ๆ เป็นต้น สถานที่เหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีความสุข และสดชื่น

4. ควรมียาสามัญประจำบ้านที่จำเป็น เช่น ยาแก้ปวดลดไข้ ผงเกลือแร่ ยาธาตุ ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ยาป้ายลิ้น ยากวาดลิ้น คาลาไมน์โลชั่น เบตาดีน และแอลกอฮอล์เช็ดแผล เป็นต้น

5. เมื่อมียากิน และยาใช้ภายนอกแล้ว ควรมีเครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็น เช่น ปรอทวัดไข้สำหรับใช้ทางปาก ผ้าก๊อซ ผ้าสำลี ผ้าพันแผลชนิดม้วน พลาสเตอร์ปิดแผล กระเป๋าน้ำร้อน กรรไกรสำหรับตัดพลาสเตอร์ เครื่องชั่งน้ำหนัก ไฟฉาย ปากคีบ และน้ำเกลือล้างจมูก เป็นต้น

6. ควรมีแผ่นพับความรู้เรื่องสุขภาพที่จำเป็น หรือมีหนังสือคู่มือหมอชาวบ้านเล่มเล็ก ๆ เป็นคู่มือสำหรับไว้ใช้ประจำบ้าน จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ดูแลเด็กในกรณีเกิดอาการเจ็บป่วยอย่างกระทันหันสามารถเปิดข้อความรู้ในการดูแลเบื้องต้นได้

7. ควรมีตู้ยาจัดใส่ยาและแผ่นพับอย่างเป็นระเบียบ เพื่อสะดวกต่อการหยิบมาใช้

8. ควรหมั่นตรวจดูยาที่แพทย์สั่งว่ายาหมดอายุหรือไม่ ถ้าพบว่ายาเปลี่ยนสี กลิ่นควรทิ้งไป

9. เมื่อเด็กเจ็บป่วยเด็กต้องการความเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษเด็กอาจจะอ้อน งอแง ผู้ใหญ่ควรเข้าใจและผ่อนปรนเด็กตามสมควร

10. หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปในแหล่งที่เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ได้แก่ โรงภาพยนตร์ หรือห้างสรรพสินค้า เนื่องจากวัยเด็กมีภูมิต้านทานโรคต่ำ เด็กอาจติดเชื้อโรคได้

11. ควรหมั่นดูแลรักษาอนามัยด้วยการรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ ตา หู จมูก ปาก ฟัน และมือ เพื่อป้องกันโรคติดต่อ

12. ขณะเด็กไม่สบาย เด็กจะเบื่ออาหาร เมื่อเด็กมีอาการดีขึ้นควรจัดหาอาหารบำรุงร่างกาย เพื่อการเจริญเติบโต ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผักและผลไม้ให้ครบทุกหมู่

13. เด็กเล็กยังขาดภูมิต้านทานต่อเชื้อไวรัสที่ทำให้เป็นไข้หวัด ซึ่งมีอยู่กว่า 200 ชนิด เมื่อเป็นไข้หวัดครั้งหนึ่งก็จะมีภูมิต้านทานต่อเชื้อไวรัสนั้น ๆ แต่เมื่อติดเชื้อไวรัสชนิดใหม่ก็จะเกิดเป็นไข้หวัดครั้งใหม่ เด็กวัยก่อนเรียนจึงเป็นหวัดได้บ่อย (สุรเกียรติ อาชานานุภาพ, 2548, หน้า 3)

สรุปได้ว่าการดูแลสุขภาพเด็กให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องให้ความเอาใจใส่ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เลี้ยงดูเด็กให้ได้รับความสุข ความเบิกบาน ให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลเด็กยามเด็กเจ็บป่วย จัดหาอาหาร ที่เล่น ที่อยู่ ที่กินให้เด็ก การดูแลการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ดูแลบาดแผลเมื่อเด็กหกล้ม ล้างน้ำให้สะอาดและใส่ยาฆ่าเชื้อโรค เป็นการดูแลสุขภาพเด็กในระยะเบื้องต้น เมื่อพบอาการผิดปกติ ควรพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย หาวิธีป้องกันและรักษา ไม่ละเลยหรือทอดทิ้งเด็กเพื่อให้เด็กเป็นผู้มีสุขภาพดี สมบูรณ์ แข็งแรงและดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

สรุป

การดูแลรักษาสุขภาพของเด็กให้สมบูรณ์แข็งแรงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ พ่อแม่และผู้ปกครองเป็นผู้ใกล้ชิดเด็กที่มีบทบาทหน้าที่เบื้องต้นในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการให้อาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตตามวัย การดูแลรับผิดชอบด้วยการพาเด็กไปรับวัคซีนเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคตามวัยและตามเวลาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด การจัดสถานที่ให้เด็กดำรงชีวิตอยู่ด้วยความปลอดภัย สะอาด ปราศจากแหล่งของเชื้อโรคต่าง ๆ การแนะนำและปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีกับเด็ก เกี่ยวกับการรักษาสุขอนามัยที่ดี ให้เด็กได้กิน นอนและเล่นในที่ที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ เหมาะสมตามวัย การส่งเสริมและสนับสนุนให้แม่เห็นประโยชน์และความสำคัญของการให้นมลูกด้วยตนเองเพื่อสร้างภูมิต้านทานโรค หลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ โรคติดเชื้อ ในระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด คออักเสบ หลอดลมอักเสบ และปอดบวม เป็นต้น ปี พ.ศ. 2548 คณะวิจัยจาก

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต และสถาบันสุขภาพเด็กแห่งประเทศไทยได้ศึกษาวิจัยเด็กที่เข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยอาการของระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง ได้แก่ ปอดอักเสบ กล่องเสียงอักเสบ หลอดลมอักเสบ หลอดลมฝอยอักเสบ และโรคหืด เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสัมผัสควันบุหรี่ในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ พบว่า “เด็กที่สูดดมควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ เช่น ในบ้านหรือสถานที่อื่น ๆ ทำให้เด็กเกิดการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ และเกิดอาการกำเริบของโรคหืด ขณะที่ผู้ใหญ่สูบบุหรี่แล้วอุ้มเด็ก เล่นกับเด็ก ป้อนอาหารหรือรับประทานอาหารร่วมกับเด็ก ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจส่วนล่าง 3.8 เท่าของเด็กปกติ” (เนาวรัตน์ เจริญค้า และคณะ, 2549, หน้า 30 – 31) เมื่อมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ หอบ อาเจียน มีเสมหะ ควรนำเด็กไปพบแพทย์ เพราะเด็กอาจมีอาการของโรคทางเดินหายใจจะทำให้เด็กนอนไม่ได้ อ่อนเพลีย และหายใจลำบาก นอกจากนี้ควรมีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ อบรมเลี้ยงดูให้เด็กรักตนเอง นับถือตนเองตามวัยและวุฒิภาวะ สามารถดูแลรักษาสุขภาพอนามัยตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม พ่อแม่และผู้ปกครองนับว่ามีบทบาทสำคัญสำหรับการปูพื้นฐานที่ดีทางด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตามเมื่อเด็กต้องเผชิญกับภาวะความเจ็บป่วย เป็นหน้าที่ของพ่อแม่และผู้ปกครองที่ต้องดูแลรักษาและเอาใจใส่เด็กด้วยความเต็มใจ ยอมรับไม่คิดว่าเป็นเรื่องยุ่งยากหรือเหน็ดเหนื่อยสามารถสังเกตอาการเบื้องต้น เพื่อช่วยเหลือเด็กไม่ให้มีอาการทรุดหนักกว่าเดิม มีสติและควรศึกษาหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ให้สามารถดูแลและปฏิบัติต่อเด็กได้เหมาะสมยามเมื่อเด็ก เจ็บป่วย หลังจากนั้นควรนำเด็กไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา หมั่นดูแลและรักษาสุขภาพเด็กให้ปราศจากโรคและให้หายจากโรคเพื่อสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงและเจริญเติบโตสมวัยสำหรับเด็กในวันนี้และวันหน้า