

### 3 ขั้นตอนการดูแลภาวะตัวเหลืองในทารกแรกเกิดสำหรับคุณแม่มือใหม่



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : นพ. ศราวุธ ตั้งมานะกุล

“ภาวะตัวเหลือง” เป็นภาวะปกติที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิด โดยพบมากในทารกหลังคลอดถึง 70% ซึ่งอาการตัวเหลืองมักเป็นในวันที่ 2-3 และส่วนใหญ่จะหายได้เองไม่เกิน 3 สัปดาห์หลังคลอด แต่ถัาระดับสารเหลืองมากกว่าปกติอาจทำอันตรายต่อสมองของทารกได้ ทารกอาจมีอาการซึม คุณแม่ได้น้อยลงและถ้าเหลืองรุนแรงมากอาจมีอาการชักเกร็งและสมองถูกทำลายอย่างถาวร ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตภาวะตัวเหลืองของลูกได้โดยจะเห็นความเหลืองได้ที่ผิวหนังและเยื่อตาขาว ซึ่งจะเริ่มเห็นที่ใบหน้าก่อน แต่ถาเหลืองมากขึ้นจะเหลืองลามมาถึงลำตัว แขนและขาตามลำดับ

**สาเหตุของภาวะตัวเหลือง**

ภาวะตัวเหลืองในทารกหลังคลอดนั้น เกิดได้จากปัจจัย 3 อย่าง คือ

1. โดยธรรมชาติทารกจะมีเม็ดเลือดแดงมากกว่าผู้ใหญ่ และสารเหลืองเกิดจากการสลายตัวของเม็ดเลือดแดง จึงทำให้ทารกแรกเกิดมีปริมาณของสารเหลืองที่ผลิตออกมามาก
2. ทารกแรกเกิดตัวยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งตับมีหน้าที่ขับสารเหลืองออกจากร่างกายทางลำไส้ โดยขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ หากสังเกตดูให้ดีจะพบว่าอุจจาระของทารกมีสีเหลืองเข้มหรือเหลืองทอง ซึ่งก็คือสารเหลืองในร่างกายที่ถูกขับออกมาทางลำไส้นั่นเอง
3. เกิดการดูดซึมสารเหลืองในลำไส้กลับเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น กรณีนี้ที่พบบ่อยคือ ทารกได้นมน้อยเกินไปทำให้มีอุจจาระออกมาปริมาณน้อย สารเหลืองจึงถูกขับออกมาน้อยตามไปด้วย และยังทำให้สารเหลืองถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายอีกครั้ง ทำให้ร่างกายมีสารเหลืองเพิ่มขึ้น

## การรักษาภาวะตัวเหลืองในทารกหลังคลอด

1. **ให้ทารกทานนมบ่อยๆ** อย่างน้อยวันละ 8-12 มื้อนม เพื่อเร่งให้ทารกขับถ่ายสารเหลืองออกมากับอุจจาระ และควรเน้นให้ทารกได้รับนมแม่ เพราะนมแม่มีสารที่กระตุ้นให้ทารกถ่ายอุจจาระบ่อย
2. **การรักษาโดยการส่องไฟ (Phototherapy)** หากพบว่าหลังคลอดลูกมีอาการตัวเหลืองผิดปกติ คุณพ่อคุณแม่ควรนำลูกมาพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวัดสารเหลืองในร่างกาย หากมีระดับสารเหลืองมากกว่าปกติจะได้รับการรักษาโดยการส่องไฟ โดยแสงที่ใช้รักษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุดและปลอดภัย คือ คลื่นแสงสีฟ้า (Blue green spectrum) ซึ่งแสงสีฟ้าจะไปเปลี่ยนรูปร่างของสารเหลืองในร่างกายให้สามารถละลายน้ำและถูกขับออกมาได้ เพราะฉะนั้นการนำทารกไปตากแดดเพื่อรักษาตัวเหลืองจะไม่ได้ช่วยให้หายเหลืองมากนัก แต่กลับมีข้อเสียคือ ทำให้ทารกมีไข้ตัวร้อนได้
3. **การเปลี่ยนถ่ายเลือด (Exchange transfusion)** กรณีที่ทารกตัวเหลืองมากจนถึงระดับวิกฤต อาจทำให้ทารกเกิดอาการชักเกร็งและสมองพิการได้ จำเป็นต้องลดระดับสารเหลืองลงอย่างรวดเร็ว โดยการเปลี่ยนถ่ายเลือดของทารกกับเลือดของผู้ใหญ่ แต่เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างจึงพิจารณาทำในรายที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาโดยการส่องไฟ

ดังนั้น เมื่อทารกมีอาการตัวเหลือง คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ควรให้ทารกดื่มน้ำเปล่าหรือพาไปตากแดด

เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ภาวะตัวเหลืองดีขึ้นแล้วนั้น การปล่อยให้ทารกนอน

หรือการรักษาอื่นๆ อาจทำให้ทารกเกิดอาการชักและสมองพิการได้ ฉะนั้นหลังคลอดคุณแม่ต้องหมั่นสังเกตลูก

หากลูกมีอาการตัวเหลืองผิดปกติ ควรรีบพาลูกน้อยกลับไปปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับการตรวจรักษาที่เหมาะสม