

ทำอะไร “เมื่อลูกรักมีไข้”



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

เวลาเด็กไม่สบาย เป็นไข้ มักมีอาการตัวร้อนนำมาก่อน สำหรับผู้ใหญ่อาการตัวร้อนดูเป็นเรื่องธรรมดา แต่เด็กๆ อาจไม่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากมีพื้นที่ร่างกายน้อย การระบายความร้อนเป็นไปได้ช้า แต่การสร้างความร้อนเกิดขึ้นเร็ว หากปล่อยให้ตัวร้อนจัด เด็กอาจชักเพราะไข้สูงได้ เพราะในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ระบบประสาทส่วนกลางยังเจริญไม่เต็มที่ หากมีการชักบ่อยๆ จะทำให้เซลล์สมองถูกทำลาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อสติปัญญาของเด็กและการทำงานของสมองในอนาคตได้

การดูแลเด็กเวลามีไข้มีมากมายหลายวิธี วิธีเช็ดตัวลดไข้เป็นวิธีที่บิดามารดาสามารถดูแลเบื้องต้นได้ สิ่งที่สำคัญคือบิดามารดาต้องเห็นความสำคัญและใส่ใจ มีเวลาให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กมีความสุขสบายและปลอดภัยจากภาวะไข้

วิธีการลดไข้

1. **การให้ยาลดไข้** เมื่ออุณหภูมิร่างกายเท่ากับ 37.8 องศาเซลเซียสขึ้นไป ยาลดไข้ที่ดีที่สุดคือยาพาราเซตามอล เพราะมีฤทธิ์ข้างเคียงน้อย และไม่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ยาลดไข้จะออกฤทธิ์ลดไข้หลังรับประทานยา 30 นาทีและออกฤทธิ์สูงสุด 1 ชั่วโมง คงสภาพได้ 4 ชั่วโมง ส่วนยาจุนิเฟนมีผลดีในการลดไข้และป้องกันการชักจากไข้สูงได้ดีกว่าพาราเซตามอล แต่มีฤทธิ์ข้างเคียง คือ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้
2. **การเช็ดตัวลดไข้** ก่อนการเช็ดตัว ควรปิดแอร์ หรือพัดลม และถอดเสื้อผ้าออกให้หมด ควรเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา ไม่ควรใช้น้ำเย็นจัด เพราะจะทำให้หลอดเลือดตีบและระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ยาก นอกจากนี้ยังทำให้เกิดอาการหนาวสั่นได้ ควรบ่อนยาลดไข้ทันทีเมื่อมีไข้รวมกับการเช็ดตัวลดไข้ หากไข้สูงระหว่างมือยา ให้เช็ดตัวลดไข้ โดยการใช้น้ำชุบน้ำอุ่นให้เปียก เช็ดถูตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งการประคบผิวหนังบริเวณที่เป็นจุดรวมของหลอดเลือดขนาดใหญ่ใต้ผิวหนัง เช่น หน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ และข้อพับต่างๆ เพื่อช่วยให้ถ่ายเทความร้อนจากหลอดเลือดสู่ผิวหนัง และสูดไอน้ำตามลำดับ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที และวัดไข้ซ้ำหลังเช็ดตัวเสร็จ 30 นาที เมื่อไข้กลับขึ้นสูงให้เช็ดซ้ำอีกครั้ง
3. **ใส่เสื้อผ้าโปร่ง สวมใส่สบาย** ประเภทผ้าฝ้าย ไม่ควรใส่เสื้อผ้ายัด เพราะไม่ระบายความร้อน ไม่ควรใส่เสื้อผ้าหนาหรือห่มผ้าหนาๆ
4. **ดื่มน้ำมาก ๆ** ควรเป็นน้ำอุ่น กระตุ้นให้ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปจากไข้
5. **อยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก** ไม่อับชื้น

ทั้งนี้ ถ้าเด็กมีอาการชัก ให้จับนอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อให้เสมหะ น้ำมูก น้ำลายไหลได้สะดวก ป้องกันการสำลัก ห้ามป้อนยาเด็กในขณะที่ยังมีอาการชัก และแม่เด็กจะหยุดชักแล้ว ให้นำส่งโรงพยาบาลทันที