



## อย่าประมาทหวัด ไอ



© NICFD/2011/Thirata

ไอ คัดจมูกเป็นหวัด เจ็บคอและ น้ำมูกไหล เป็นอาการป่วยที่พบได้บ่อยๆในเด็ก ส่วนใหญ่มักไม่รุนแรง แต่ในบางราย อาการเหล่านี้โดยเฉพาะการไอก็เป็นสัญญาณอันตราย บ่งบอกว่าเด็กอาจเจ็บป่วยเป็นโรคที่ร้ายแรงมากกว่าหวัดธรรมดา เช่น ปอดบวม การติดเชื้อในกระแสเลือด ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค ฯลฯ

ปอดบวมเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปีในประเทศไทย

เมื่อพบเด็กมีอาการหวัด ไอ พ่อ แม่ ผู้ดูแล ครู จึงควรเอาใจใส่สังเกตอาการ ดูแลอย่างใกล้ชิด อย่าได้ประมาท จะได้รับพาเด็กไปรับการตรวจรักษาทันที ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง

นอกจากนี้ ทุกคนควรช่วยกันลดการแพร่เชื้อโดยใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมสำรับ แยกใช้ภาชนะ ล้างมือ และทำความสะอาดอย่างถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ เมื่อมีอาการเป็นหวัด ไอ จาม ให้ใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก และแยกทิ้งขยะติดเชื้อในถุง ที่มิดชิด

### สาระสำคัญ

๑. เมื่อเด็กเป็นหวัดหรือไอ ควรทำให้ร่างกายเด็กอบอุ่น และชวนให้เด็กกินอาหารและดื่มน้ำให้มากเท่าที่จะทำได้
๒. ในบางครั้ง การไอเป็นสัญญาณอันตรายได้ ถ้าเด็กมีอาการหายใจเร็วหรือหายใจหอบเหนื่อยร่วมด้วย ไข้ตัวร้อน ชีพหรืออาเจียน เด็กอาจป่วยเป็นโรคปอดบวม ที่มีการติดเชื้อที่ปอด และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ พ่อแม่จึงควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยด่วน
๓. ครอบครัวสามารถป้องกันเด็กจากโรคปอดบวมได้ โดยสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงอายุ ๖ เดือนแรก ให้เด็กทุกคนได้กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ และพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีนตามกำหนดที่สถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน
๔. เด็กที่มีอาการไอเรื้อรังนานเกิน ๒ สัปดาห์ ควรรีบพาไปปรึกษาแพทย์ เพราะเด็กอาจมีโรคติดเชื้อทางเดินหายใจรุนแรง เรื้อรัง หรือเป็นวัณโรคปอดได้
๕. เด็กและหญิงมีครรภ์ที่สัมผัสกับควันบุหรี่ หรือควันจากเตาไฟจะมีความเสี่ยงต่อโรคปอดบวม หอบหืดและปัญหาทางเดินหายใจมากขึ้น