

อ

อาการตัวร้อนเป็นไข้ เป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นกับเด็กเล็กแทบทุกคน อาการไข้หรืออาการตัวร้อนคือภาวะที่อุณหภูมิในร่างกายสูงกว่าปกติ ซึ่งเป็นกลไกปกติของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายกำลังต่อสู้กับเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่บุกรุกเข้าสู่ร่างกายเช่น แบคทีเรียหรือไวรัส ซึ่งค่าอุณหภูมิของเด็กปกติจะอยู่ที่ประมาณ 37 องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิของเด็กเล็กอาจจะไม่คงที่เหมือนผู้ใหญ่ เพราะอุณหภูมิจะเปลี่ยนแปลงขึ้นลงในระหว่างวันได้ เช่น หากใส่เสื้อหนาไป ร้องไห้หนักหรืออยู่ในห้องที่อากาศร้อนตอนบ่ายแก่ๆ อุณหภูมิก็อาจพุ่งสูงขึ้นไปประมาณ 38 องศาเซลเซียส ซึ่งก็ยังคงถือว่าเป็นอุณหภูมิปกติสำหรับเด็กทารกที่สุขภาพสมบูรณ์ แต่หากวัดอุณหภูมิสูงได้กว่านี้นั้น น่าจะเรียกได้ว่าลูกน้อยกำลังมีไข้ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่จะต้องคอยสังเกตอุณหภูมิปกติของเด็กตั้งนั้นปรอทวัดไข้ หรือเทอร์โมมิเตอร์ที่มีคุณภาพไว้ประจำบ้าน จึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งหลากหลายรูปแบบ แต่แพทย์มักจะแนะนำให้แบบแทงวัดอุณหภูมิทางปากในเด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี เพราะอาจจะมีอุบัติเหตุจากการกัดปรอทได้ ซึ่งแบบที่นิยมใช้ สะดวก และปลอดภัยในการใช้มากกว่าแบบตาม จึงเป็นแถบวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก



การดูแลเด็กเวลามีเมื่อเป็นไข้ตัวร้อน

การดูแลทั่วไปสามารถทำได้โดยการ สวมเสื้อผ้าที่ไม่หนาหรือบางเกินไปให้เด็ก เพราะเสื้อผ้าที่หนาจะทำให้อุณหภูมิร่างกายของเด็กสูงขึ้นได้ ควรอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก และอากาศไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป พยายามป้อนน้ำให้เด็กเพื่อป้องกันการขาดน้ำ เพราะเวลามีไข้ร่างกายจะสูญเสียน้ำโดยระเหยจากผิวหนังมากกว่าปกติ และถ้าได้น้ำมากพอจะทำให้เด็กถ่ายปัสสาวะมากขึ้น ซึ่งจะช่วยระบายความร้อนจากร่างกาย

ส่วน การลดไข้ ทำได้โดยการเช็ดตัว เป็นวิธีลดไข้ที่มีประสิทธิภาพมากและเร็ว ซึ่งปัจจุบันมีเครื่องมือที่ช่วยให้คุณแม่ดูแลเรื่องการเช็ดตัวได้ง่ายด้วยแผ่นเจลลดไข้ซึ่งสามารถการชื้นลดตอนยุ่งยากในการเช็ดตัวให้เด็กๆได้ โดยการแปะแผ่นเจลลดไข้บริเวณหน้าผาก หรือบริเวณที่เส้นเลือดใหญ่ทอดผ่านเช่น ซอกคอ ขาดอนห็นับ รักแร้ เพื่อให้ความร้อนที่ถ่ายมาจากเส้นเลือดสู่ผิวหนังและน้ำเป็นตัวช่วยนำความร้อนระเหยออกจากร่างกาย ส่วนการใช้ยาลดไข้ ควรใช้ พาราเซทามอล ไม่ควรใช้ยาเช่น แอสไพริน เพราะจะมีผลอันตรายต่อเด็กถ้าเด็กเป็นไข้เลือดออกแต่คุณพ่อคุณแม่ยังไม่ทราบ



เมื่อไรจะควรจะนำเด็กมาพบแพทย์

- ✓ เด็กอายุน้อยกว่า 3 เดือนทุกราย เพราะมีโอกาสที่จะเป็นโรครุนแรงได้มาก
- ✓ เป็นไข้สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส
- ✓ ประทานทานยาลดไข้หลายวันแล้วอาการไม่ดีขึ้น
- ✓ มีอาการอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น ซึม ชัก ไอมาก หอบ หายใจเร็ว ปวดท้อง อาเจียน ถ่ายท้อง