



ทำอย่างไร....เมื่อลูกร้องก่ลั่น

รศ.พญ.จิรนนท์ วีรกุล ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

การร้องก่ลั่นเป็นภาวะที่เด็กมีอาการก่ลั่นหายใจ
ขณะหายใจออกนานเป็นนาที่มักเกิดตามหลัง
การร้องไห้อย่างหนัก หรือ การก่ลั้วอย่างมาก
ส่งผลทำให้เด็กหมดสติหรือมีอาการกระตุกได้





you CAN do it♡

ทำอะไร....เมื่อลูกร้องก๊น



อาการร้องก๊น

พบได้ร้อยละ 4.6-4.7 ของเด็กทั้งหมด เพศชายพบได้มากกว่าเพศหญิง 3 เท่า เด็กที่มีอาการร้องก๊นมักมีประวัติครอบครัวมีอาการเดียวกันได้ร้อยละ 23-38 เด็กส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการในช่วงอายุ 6-18 เดือน แต่มีเด็กที่เริ่มมีอาการอายุน้อยกว่า 6 เดือน ร้อยละ 15 และร้อยละ 10 เริ่มมีอาการหลังอายุ 2 ปี ความถี่ของอาการร้องก๊นมีได้ ตั้งแต่ปีละครั้งจนถึงวันละหลายครั้ง โดยเฉลี่ยเด็กมักมีอาการ 1-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ความถี่ของอาการร้องก๊นมักจะน้อยลงภายในอายุ 2 ปี ในขณะที่อายุ 4 ปี เด็กร้อยละ 50 มักหายจากอาการนี้ และภายในอายุ 8 ปี เด็กส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแล้ว





ทำอะไร....เมื่อลูกร้องก๊น

You CAN DO it ♡



อาการร้องก๊นแบ่งได้เป็น 2 ชนิด

1. การร้องก๊นชนิดเขียว

เป็นการร้องก๊นชนิดที่พบได้ร้อยละ 54-62 ของการร้องก๊นทั้งหมด มักมีปัจจัยกระตุ้นจากความหงุดหงิดหรือโกรธ ตามด้วยการร้องให้รุนแรงช่วงสั้นๆ ไม่เกิน 30 วินาที และหยุดหรือก๊นหายใจในช่วงสิ้นสุดการหายใจออก นำไปสู่ภาวะเขียวจากการขาดออกซิเจน ซึ่งสามารถสังเกตได้จากสีริมฝีปากที่คล้ำลง หากเด็กสามารถปรับตัวให้หายใจเข้าได้ แต่หากการหยุดหายใจยังคงดำเนินต่อ อาจนำไปสู่การหมดสติและมีอาการชักตามมา เด็กส่วนใหญ่มักกลับมาเป็นปกติภายใน 1 นาที สาเหตุของการร้องก๊นอาจอธิบายได้จากระบบประสาทอัตโนมัติที่ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้เกิดความผิดปกติในการควบคุมระบบประสาทส่วนกลางให้เกิดการหายใจ



ทำอะไร....เมื่อลูกร้องก๊น

You CAN DO it ♡



อาการร้องก๊นแบ่งได้เป็น 2 ชนิด

2. การร้องก๊นชนิดซีด

เป็นการร้องก๊นชนิดที่พบได้ร้อยละ 19-22 มักสัมพันธ์กับภาวะซีดหรือขาดธาตุเหล็ก มีปัจจัยกระตุ้นจากความกลัว ตกใจ หรือเจ็บปวดจากอุบัติเหตุเล็กน้อย อาการเริ่มด้วยการร้องสั้น ๆ หรือบางรายอาจไม่ร้องเลย ตามด้วยนิ่ง ตัวอ่อน หน้าซีด และหมดสติ ในบางรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีอาการกระตุกและปัสสาวะ อุจจาระราดได้ อาจมีหัวใจเต้นช้าลงหรือหยุดเต้น แต่ในรายที่ไม่รุนแรงส่วนใหญ่มักกลับมาเป็นปกติภายใน 1 นาที



ทำอะไร....เมื่อลูกร้องก๊น

you CAN do it ♡



คำแนะนำแก่ผู้ปกครองในการดูแลเบื้องต้น

ผู้ปกครองต้องเข้าใจว่าโรคนี้ไม่รุนแรง ไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก หากผู้ปกครองลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการของเด็ก ส่งผลให้อาการร้องก๊นของเด็กลดลงด้วย



การปฏิบัติต่อเด็กเมื่อมีอาการร้องก๊น

- ก. ขณะมีอาการควรจัดให้เด็กอยู่ในสถานที่ปลอดภัยเช่นการวางกับพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้
- ข. สังเกตและหลีกเลี่ยงภาวะหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้มีอาการ เช่น ภาวะกลัว โกรธ เจ็บ หรือหงุดหงิด
- ค. เมื่อเด็กรู้สึกตัวดี พ่อแม่ไม่ควรทำสีหน้ากังวล หรือตกใจกลัว ควรปฏิบัติตัวตามปกติ
- ง. ในกรณีที่มีอาการร้องก๊นชนิดเขียว การนำผ้าชุบน้ำเย็นวางบนหน้า 15 วินาที อาจทำให้อาการดีขึ้นได้



ทำอะไร....เมื่อลูกร้องก๊น

การปฏิบัติต่อเด็กเพื่อหลีกเลี่ยงอาการร้องก๊น ในขณะที่เด็กถูกขัดใจหรือ โกรธ แล้วมีอาการร้องก๊น จนเขี้ยว ผู้ปกครองไม่ควรตกใจ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำด้วยความสงบ และไม่ควรถามใจเพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้เด็กหงุดหงิดหรือขัดใจ เพราะจะทำให้อาการร้องก๊นไม่ดีขึ้น เนื่องจากเด็กจะเรียนรู้ว่าหากเด็กต้องการสิ่งใด จะใช้วิธีร้องให้เป็นเงื่อนไขในการได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการเพราะผู้ปกครองกลัวว่าเด็กจะร้องไห้จนเขี้ยว สิ่งที่เราควรทำคือหากเด็กไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการแล้วเริ่มร้องไห้ ผู้ปกครองควรเบี่ยงเบนความสนใจ

สรุป

การร้องก๊นเป็นภาวะที่พบได้ในเด็กตั้งแต่ 6 เดือน-4 ปี มักเกิดภายหลังการตกใจกลัว โกรธ หรือเจ็บปวด อาการนี้ไม่เกิดอันตรายต่อเด็ก แต่อาจทำให้ผู้ปกครองเกิดความวิตกกังวล แนวทางการรักษามุ่งเน้นเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นแต่ไม่ให้มีการตามใจเด็กเกินความจำเป็น การดูแลขณะเกิดอาการเพื่อป้องกันอุบัติเหตุเนื่องจากในขณะเกิดอาการเด็กอาจไม่รู้สึกรู้สีกตัว ผู้ปกครองมั่นใจได้ว่าอาการนี้จะลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น