



คุณแม่...หนูไม่สบาย

ผศ.พญ.วรวรรณ จิตต์ธรรม

อาการไข้มักเป็นอาการเริ่มต้นของการป่วยโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคหวัด โรคลำไส้อักเสบ โรคไขเลือดออก หรือหลังจากฉีดวัคซีน เหล่านี้เป็นต้น การดูแลรักษาเด็กเบื้องต้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กจะเป็นบุคคลใกล้ชิดที่ต้องพบกับปัญหานี้เป็นประจำ โดยทั่วไป เราพอจะทราบกันอยู่แล้วว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร ซึ่งในวันนี้ हमจะมาพูดถึงวิธีให้พียง่ายๆกันอีกครั้ง



ก่อนอื่นรู้อย่างไรว่ามีไข้ เบื้องต้นทราบได้จากการใช้มือจับตัวเด็กแล้วเรารู้สึกว่าตัวร้อน ตำแหน่งที่บ่งบอกได้ดีคือตามซอกคอ หรือตามข้อพับต่างๆ การจับหน้าผาก บางครั้งอาจไม่ได้อุณหภูมิที่แท้จริงเพราะเด็กอยู่ในห้องแอร์อากาศเย็นกว่าปกติ การวัดไข้ด้วยเทอร์โมมิเตอร์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ปัจจุบันหลายบ้านมี เทอร์โมมิเตอร์วัดไข้ไว้ที่บ้าน การใช้เทอร์โมมิเตอร์มี 2 แบบ คือแบบมีปรอทอยู่ในแท่งแก้ว และแบบอินฟราเรด ซึ่งตำแหน่งในการวัดไข้มีได้หลายตำแหน่ง ถ้าเป็นแบบปรอทสามารถวัดได้ที่ ปาก รักแร้ และทวารหนัก ส่วนแบบอินฟราเรด สามารถวัดได้ที่รูหู และหน้าผาก

เทอร์โมมิเตอร์แบบปรอทในแท่งแก้ว การวัดไข้ที่ปากให้อมไว้ใต้ลิ้น ประมาณ 4 นาที เหมาะสำหรับเด็กโตที่หายใจทางปากเป็น ส่วนรักแร้ให้เสียบไว้ประมาณ 5 นาที ก่อนวัดต้องสลับปรอทให้ลงไปด้วยล้างสุดก่อน การวัดทางทวารหนักใช้ในเด็กทารก เสียบลึก 1 ½ นิ้ว นาน 2 นาที ส่วนเทอร์โมมิเตอร์แบบอินฟราเรด ค่อนข้างจะสะดวกในการวัดกับเด็กๆมากกว่าแต่ค่าที่ได้ไม่แม่นยำ อาจมีค่าอุณหภูมิกายต่ำกว่าปกติได้



การวัดที่ดีที่สุดจะเป็นที่ทวารหนัก แต่ไม่สะดวกต่อการปฏิบัติ ส่วนการวัดในตำแหน่งอื่น มักต้องบวกอุณหภูมิเพิ่มประมาณ 0.5 องศา อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาถือว่าไข้

เมื่อหนูมีไข้แล้วการปฏิบัติตัวเริ่มต้นของผู้ปกครอง คือการเช็ดตัวลดไข้ ก่อนอื่นต้องถอดเสื้อผ้าออกให้หมด แล้วนำน้ำอุณหภูมิห้อง ไม่จำเป็นต้องเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำเย็น เช็ดให้ทั่วตัว โดยเน้นบริเวณข้อพับ ซอกคอ วิธีการเช็ดคือต้องถูไปตามผิวหนังไม่ใช่เอาผ้าซับเฉยๆ เพราะจะได้พาความร้อนออกจากร่างกายได้ดีขึ้น



เมื่อเช็ดตัวเสร็จแล้วให้รับประทานยาลดไข้ ยาลดไข้หรือที่เรารู้จักกันดีคือยา paracetamol ซึ่งเป็นยาสามัญประจำบ้านสามารถซื้อได้ตามร้านขายยาหรือร้านสะดวกซื้อทั่วไป มี 2 แบบ คือแบบน้ำและแบบเม็ด ยาน้ำส่วนใหญ่จะมีความเข้มข้น 120 mg ต่อ 1 ช้อนชา หรือเท่ากับ 5 ซีซี ที่ผลากจะมีบอกขนาดยาเทียบกับอายุไว้ เพื่อความสะดวกในกรณีไม่ทราบน้ำหนัก แต่ถ้าทราบน้ำหนักให้รับประทาน 10 กิโลกรัม ต่อ 1 ช้อนชาของความเข้มข้น 120 mg

ส่วนยาเม็ดจะมีขนาด 500 mg และ 325 mg ต่อเม็ดซึ่งขนาด 325 mg ต่อเม็ด อาจไม่มีในร้านสะดวกซื้อ ที่มีจำหน่ายอย่างแพร่หลาย คือ ขนาด 500 mg ให้รับประทานครั้งละ 1/2 เม็ด ถ้าน้ำหนักต่ำกว่า 25 กิโลกรัม น้ำหนัก 25-50 กิโลกรัม รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ถ้ามมากกว่า 50 กิโลกรัมครั้งละ 2 เม็ด รับประทานซ้ำได้ทุก 4-6 ชม. สำหรับยาเม็ดแนะนำไว้สำหรับเด็กโตอายุมากกว่า 5 ปี

เมื่อผู้ปกครองดูแลครบตามขั้นตอนแล้วให้สังเกตอาการไข้ว่าดีขึ้นหรือไม่ ไข้ลงหรือยัง หากเป็นไปได้ควรไปพบกุมารแพทย์เพื่อหาสาเหตุของไข้ต่อไป

