

ไข้เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในเด็ก เกิดขึ้นร่วมกับความเจ็บป่วยในร่างกาย ผู้ป่วยเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ถ้ามีไข้สูง 39 – 40 องศาเซลเซียส อาจเกิดอาการชักได้ อาการชักส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมงแรกที่เริ่มมีไข้ ถ้าอาการชักเกิดขึ้นในวันหลังๆ มักมีสาเหตุอื่นร่วมด้วย เช่น ภาวะติดเชื้อระบบประสาท เป็นต้น

สาเหตุของไข้

1. การติดเชื้อ เช่น การอักเสบของทางเดินหายใจ หูชั้นกลางอักเสบ ปอดบวม ทางเดินปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น
2. การที่ร่างกายทำปฏิกิริยากับสิ่งแปลกปลอม เช่น หลังการฉีดวัคซีน
3. ร่างกายขาดน้ำ เช่น อุจจาระร่วง อุณหภูมิภายนอกร่างกายสูงมาก
4. ได้รับบาดเจ็บ มีบาดแผล

ขั้นตอนการเกิดไข้ มี 3 ระยะ



1. **ระยะหนาวสั่น** เป็นระยะเริ่มต้นของการมีไข้ และหยุดการขับเหงื่อ ขณะนั้นจะรู้สึกหนาวร่วมด้วย เพราะอุณหภูมิผิวหนังลดลงเนื่องจากเลือดไหลมาน้อย โดยเฉพาะปลายมือปลายเท้าจะเย็น ระยะเวลาในการสั่นอาจแค่ 2-3 นาที หรือนานเป็นชั่วโมงขึ้นกับสาเหตุ เมื่ออุณหภูมิสูงถึงระดับที่กำหนดใหม่แล้ว จะไม่เกิดความรู้สึกร้อนหรือหนาวทั้งๆ ที่อุณหภูมิร่างกายสูง

2. **ระยะไข้** เมื่อมีการเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ผิวหนังอุ่น หน้าแดง รู้สึกร้อน การเผาผลาญมาก ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ร่างกายขาดน้ำ หากเกิดนานร่างกายจะอ่อนเพลียปวดเมื่อย กล้ามเนื้อไม่มีแรง เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน อาจมีอาการซึม กระสับกระส่าย ปวดศีรษะ เพ้อ และมีอาการชัก

3. **ระยะไข้ลด** เมื่อสาเหตุของไข้ถูกกำจัดแล้ว อุณหภูมิร่างกายจะลดลง เลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น มีการหลั่งเหงื่อมากขึ้น



วิธีการลดไข้

1. **การให้ยาลดไข้** ยาลดไข้ที่ดีที่สุดคือยาพาราเซตามอล เพราะมีฤทธิ์ข้างเคียงน้อย และไม่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ส่วนยาไอบูโพรเฟนมีผลดีในการลดไข้และป้องกันการชักจากไข้สูงได้ดีกว่าพาราเซตามอล แต่มีฤทธิ์ข้างเคียงคือคลื่นไส้อาเจียน ปวดท้อง เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้



2. **การเช็ดตัวลดไข้** ควรเช็ดตัวน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา *ไม่ควรใช้น้ำเย็นจัด* ควรป้อนยาลดไข้ทันทีที่มีไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ยาลดไข้จะออกฤทธิ์ลดไข้หลังรับประทานยา 30 นาทีและออกฤทธิ์สูงสุด 1 ชั่วโมง คงสภาพได้ 4 ชั่วโมง ดังนั้นหากไข้สูงระหว่างมื้อยา ให้เช็ดตัวลดไข้ หากมีอาการหนาวสั่นควรให้ความอบอุ่นก่อนแล้วจึงเช็ดตัว

3. **ดื่มน้ำมากๆ** ควรเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำผลไม้ กระตุ้นให้ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป



4. **ใส่เสื้อผ้าโปร่ง สวมใส่สบาย** ไม่ควรใส่เสื้อผ้าหนาหรือห่มผ้าหนาๆ เพราะไม่ระบายความร้อน

5. **อยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก**



วิธีการเช็ดตัวลดไข้

ใช้ผ้าเช็ดตัวผืนเล็กชุบน้ำที่มีอุณหภูมิอุ่นกว่าอุณหภูมิห้องแต่เย็นกว่าร่างกายเด็ก

1. ผืนที่ 1 เช็ดบริเวณหน้าและพักผ้าไว้บริเวณชอกคอและหลังหู
2. ผืนที่ 2 เช็ดบริเวณแขนโดยเริ่มจากปลายแขน เช็ดแขนเข้าหาลำตัวและพักผ้าไว้บริเวณรักแร้
3. ผืนที่ 3 เช็ดแขนอีกข้างและพักผ้าไว้บริเวณรักแร้
4. เปลี่ยนผ้าบริเวณชอกคอ (ผืนที่ 1) ชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ดบริเวณหน้าผากและศีรษะ พักผ้าไว้บริเวณหน้าผาก
5. เปลี่ยนผ้าบริเวณรักแร้ (ผืนที่ 2, 3) ชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ดบริเวณลำตัว พักผ้าไว้บริเวณหัวไหล่และขาหนีบ
6. เปลี่ยนผ้าบริเวณหน้าผากและขาหนีบ (ผืนที่ 1, 2 และ 3 รอบที่สอง) ชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ดขาโดยเริ่มจากปลายเท้า เช็ดขาและพักไว้บริเวณข้อเข่าและขาหนีบทั้งสองข้าง
7. หลังจากนั้นให้พลิกตะแคงตัวเด็ก ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ดด้านหลังตั้งแต่คอจนถึงก้นกบ เช็ดหลายๆครั้ง หากน้ำในอ่างเย็นลงก็ให้เปลี่ยนน้ำอุ่นใหม่ เช็ดเหมือนเดิมจนครบ 15-20 นาที จนรู้สึกว่าร่างกายเด็กเย็นลงกับมือ เช็ดตัวเด็กให้แห้งและสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ไข้ลดเร็ว หลังเช็ดตัวเสร็จ 30 นาที เมื่อไข้กลับขึ้นสูงก็เช็ดซ้ำอีก

การดูแลที่สำคัญ

1. เมื่อเด็กเริ่มมีไข้ ควรป้องกันการขาดน้ำด้วยการเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น
2. ให้เด็กนอนพักในขณะที่เช็ดตัวและหลังเช็ดตัว เพื่อการเผาผลาญในร่างกายให้น้อยลง
3. ใช้ปรอทวัดอุณหภูมิร่างกาย ถ้าสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส หรือสัมผัสร่างกายแล้วยังร้อนจัด ควรเช็ดตัวซ้ำอีก
4. ให้รับประทานยาลดไข้ถ้าอุณหภูมิสูงตั้งแต่ 38.5°ซ ขึ้นไป
5. พยายามให้เด็กดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มบ่อยๆ เพื่อชดเชยการเสียน้ำจากไข้สูง และดื่มน้ำระหว่างเช็ดตัวลดไข้
6. ให้อาหารน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เนื่องจากเด็กเบื่ออาหาร
7. ทำความสะอาดปากและฟันหรือจิบน้ำบ่อยๆ เพื่อให้เยื่อชุ่มชื้น ช่วยระงับกลิ่นปาก ป้องกันแผลและการติดเชื้อในปาก และส่งเสริมความอยากอาหารของเด็ก
8. ถ้าเด็กมีอาการชัก ให้จับนอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อให้เสมหะ น้ำมูก น้ำลายไหลได้สะดวก ป้องกันการสำลัก ห้ามป้อนยาเด็กในขณะที่ยังมีอาการชัก และแม้เด็กจะหยุดชักแล้ว ก็ควรนำไปตรวจที่โรงพยาบาลเพราะอาจมีความผิดปกติของสมองตามมาได้



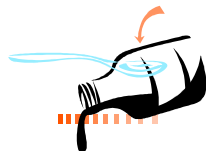
ยาพาราเซตามอล (Paracetamol)

ยาพาราเซตามอลชนิดน้ำที่ขายมีอยู่ด้วยกัน 3 แบบ



1. พาราเซตามอลแบบหยด ความแรงของยา 100 มกต่อมล.
2. พาราเซตามอลแบบน้ำเชื่อม ความแรงของยา 120 มกต่อ 5 มล(ช้อนชา)
3. พาราเซตามอลแบบน้ำเชื่อม ความแรงของยา 250 มกต่อ 5 มล(ช้อนชา)

การให้ยาพาราเซตามอล ให้คำนวณตามน้ำหนักตัวของเด็ก โดยขนาดยาที่ให้คือ 10-15 มก ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เช่น เด็กหนัก 10 กิโลกรัม เด็กควรได้รับยาพาราเซตามอล 100-150 มก ทุก 4-6 ชั่วโมง นั่นคือ 1-2 มล สำหรับยาชนิดหยด หรือ 1 ช้อนชา สำหรับยาที่มีความแรง 120 มกต่อ 5 มล หรือ ครึ่งช้อนชาสำหรับยาที่มีความแรง 250 มกต่อ 5 มล

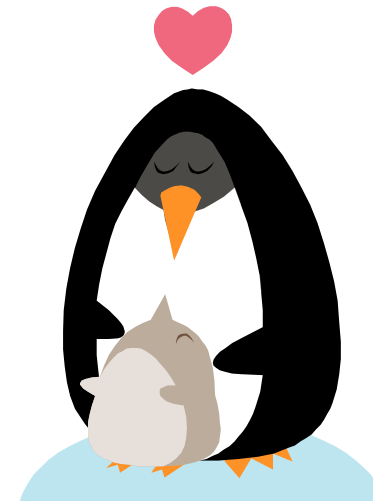


ร่มราชพฤกษ์

กรกฎาคม 2556

ฉบับที่ 3

การจัดการกับไข้ให้ลูกน้อย



131 ถนนมหานคร แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทรศัพท์ 02-236-1215 โทรสาร 02-266-4686

E-mail address: jidapa_kinder@hotmail.com Website: www.jidapakinder.com