

ลูกมีไข้ทำอะไร

พ.ญ. ปิยรัชต์ สันตะรัตติวงศ์

กลุ่มงานกุมารเวชศาสตร์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ไข้เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในเด็ก มาหาหมอบ่อยที่สุดอาการหนึ่ง ความหมายของไข้ คือวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยเทอร์โมมิเตอร์แล้วมีอุณหภูมิสูงกว่าความร้อนของร่างกายปกติ (มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส)

ปกติสมองของคนเราจะทำหน้าที่กำกับความร้อนของร่างกาย โดยกำหนดค่าอุณหภูมิปกติไว้ที่ไม่เกิน 37.5 องศา แต่เมื่อมีโรคต่างๆ เกิดขึ้น (สำหรับเด็กๆ ที่พบได้เสมอคือ ภาวะการติดเชื้อ) ระบบของร่างกายจะถูกกระทบ ทำให้สมองกำหนดค่าอุณหภูมิปกติสูงขึ้นกว่าเดิม ผู้ที่มีไข้จึงรู้สึกหนาว และร่างกายจะพยายามสร้างความร้อนขึ้น เช่น กล้ามเนื้อเกร็ง หรือสั่น หรือพยายามเก็บความร้อนไว้โดยเส้นเลือดที่บริเวณปลายมือปลายเท้าหดตัว ทำให้รู้สึกว่ามีมือเท้าเย็น

ทราบได้อย่างไรว่าลูกมีไข้

ควรเริ่มด้วยการประเมินก่อนว่าการที่ลูกตัวร้อนนั้นเป็นอาการไข้หรือไม่ เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายอาจสูงขึ้นได้บ้างเล็กน้อยในระหว่างวัน เช่น ในเวลาบ่ายหรือเย็น ในคนที่ออกกำลังกายมากๆ ในสิ่งแวดล้อมที่ร้อน เป็นต้น แต่ถ้าวัดอุณหภูมิโดยวางเทอร์โมมิเตอร์ไว้ใต้ลิ้นแล้วเกิน 37.7 องศา ให้นับว่ามีไข้

การดูแลเบื้องต้น

โดยทั่วไป “อาการไข้” ไม่ได้เป็นอาการที่ทำให้เกิดภาวะที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิต แต่เป็นอาการที่เตือนให้พ่อแม่ทราบว่าลูกมีโรคบางอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามอาการไข้นี้ก่อให้เกิดความไม่สบายต่างๆ มากมาย พ่อแม่จึงควรให้การดูแลเบื้องต้นด้วยการเช็ดตัวระบายความร้อนออกจากร่างกายโดยใช้ผ้า 1-2 ผืน เช็ดด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ ในห้องที่ไม่เย็นจนเกินไป เน้นการเช็ดบริเวณข้อพับต่างๆ ซอกคอ บริเวณเหล่านี้ของร่างกายจะช่วยระบายความร้อนออกได้ดี และควรให้ยาลดไข้ โดยควรหลีกเลี่ยงยาลดไข้แอสไพริน หรือยากลุ่มเดียวกันกับยาแอสไพรินหากสงสัยว่าอาการไข้เกิดจากไข้เลือดออก ไข้สุกใส หรือไข้หวัดใหญ่ ยาลดไข้ที่สามารถให้ได้โดยทั่วไป คือ พาราเซตามอล เมื่อให้ในขนาดที่ถูกต้องตามน้ำหนักตัวของเด็ก (ดูจากฉลากยาข้างขวด เนื่องจากพาราเซตามอลมีความเข้มข้นหลายแบบ) ไข้มักจะลงใน 30 นาที และยาจะหมดฤทธิ์ไปจึงสามารถให้ซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง

เมื่อไรควรพาลูกไปพบแพทย์

เนื่องจากไข้เป็นอาการเตือนที่ทำให้พ่อแม่ทราบว่าลูกเกิดโรคขึ้น โรคนั้นอาจจะเป็นโรคที่ไม่รุนแรงหายได้เอง เช่น ไข้หวัด จนกระทั่งถึงโรคที่มีความรุนแรง เช่น การติดเชื้อในกระแสเลือด ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบก็ได้ ซึ่งที่พบได้บ่อยกว่าเป็นประจำคือ กลุ่มโรคที่ไม่รุนแรง โดยมากเกิดจากการติดเชื้อไวรัส เช่น ไข้หวัด เป็นต้น

สิ่งที่จะช่วยบอกว่าโรคที่เกิดขึ้นรุนแรงหรือไม่ คือ การสังเกตอาการอื่นๆ ที่ร่วมกับไข้ เช่น สังเกตว่า ลูกเล่นได้หรือไม่ (ควรสังเกตหลังจากให้การดูแลเบื้องต้นและลดไข้แล้ว) รับประทานอาหารได้หรือไม่ อาการร่วมต่างๆ เช่น รับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียนมาก ซึมแม้ว่าไข้จะลดแล้ว อาการร่วมเหล่านี้จะช่วยบอกว่าโรคที่ทำให้ลูกมีไข้อาจจะมี ความรุนแรง ควรนำลูกไปพบแพทย์ ในขณะที่ลูกมีไข้ แต่เมื่อเช็ดตัวและให้ยาลดไข้แล้ว ลูกสามารถเล่นและรับประทานอาหารได้ตามปกติ พ่อแม่อาจจะดูแลที่บ้านก่อนได้ อย่างไรก็ตามถ้ามีไข้ อยู่ยาวนานเกิน 3 วันก็ควรพามาพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยโรคเช่นกัน

โดยสรุปการมีไข้ของเด็กไม่จำเป็นต้องเกิดจากโรคร้ายแรงเสมอไป โรคที่ทำให้เด็กมีไข้ส่วนใหญ่พ่อแม่สามารถให้การดูแลเบื้องต้นได้ และควรสังเกตอาการที่อาจจะบ่งบอกโรคร้ายแรง เช่น อ่อนเพลีย ซึม รับประทานอาหารไม่ได้ ไข้ที่เป็นต่อเนื่องนานกว่า 3 วันควรพาไปพบแพทย์