



# สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

[www.thatoomHSP.com](http://www.thatoomHSP.com)

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.หัตถุม

## สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้ลูกน้อยเป็นหวัดในช่วงหน้าฝน



ช่วงนี้ก็เข้าหน้าฝนกันแล้ว อากาศก็เริ่มเปลี่ยนแปลง ทำให้คุณพ่อคุณแม่กังวลเกี่ยวกับสุขภาพของลูกน้อย รวมทั้งโรคต่างๆ มากขึ้น และโรคฮิตประจำหน้าฝนคงหนีไม่พ้น “ไข้หวัด” อย่างแน่นอน คุณพ่อคุณแม่สงสัยกันไหมคะว่าทำไมลูกน้อยวัยแบเบาะ ถึงเป็นหวัดได้ง่าย แล้วถ้าเป็นแบบนี้จะแก้ได้อย่างไร? อย่าเพิ่งกังวลไปค่ะ ก่อนอื่นมาดูสาเหตุกันว่าทำไมลูกๆ ถึงเป็นหวัดในช่วงหน้าฝนได้ง่าย ตามมาค่ะ

### สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้ลูกน้อยเป็นหวัดในช่วงหน้าฝน

โรคหวัดส่วนมากมีสาเหตุจากการติดเชื้อไวรัส สามารถแพร่เชื้อไปยังคนรอบข้างโดยผ่านระบบทางเดินหายใจ การจาม การไอ น้ำมูก น้ำลาย การสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อหวัด มักพบในเด็กที่มีภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ยิ่งเป็นเด็กทารกยิ่งเกิดการติดเชื้อได้ง่าย อีกทั้งเป็นช่วงหน้าฝน อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เต็มวันร้อนเต็มวันหนาว จึงทำให้เด็กๆ เป็นหวัดได้ง่ายตามไปด้วย แต่คุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งกังวลไปนะคะ เพราะว่าเราสามารถป้องกันหวัดให้กับลูกๆ ได้ ตามหัวข้อถัดไปเลยคะ

### เคล็ดลับสุดเวิร์ค ป้องกันไม่ให้ลูกน้อยเป็นหวัดในช่วงหน้าฝน

วิธีการป้องกันลูกน้อยให้ห่างไกลจากหวัดในช่วงหน้าฝน ไม่ยากเลย ลองทำตามนี้เลยคะ



- พาลูกๆ ออกกำลังกายหรือขยับแขนขา เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดีขึ้น
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นทานผัก ผลไม้ให้มากโดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เพื่อให้ลูกมีภูมิคุ้มกันในการต้านหวัด
- ในเด็กทารก ควรให้ลูกดื่มนมแม่ เพราะนมแม่มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี
- พักผ่อนให้เพียงพอ คุณพ่อคุณแม่ต้องพาลูกเข้านอนตามเวลา นอนให้เพียงพอตามช่วงอายุ
- ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ฝนตกเกือบทุกวัน ควรหลีกเลี่ยงการพาลูกออกนอกบ้าน เพราะถ้าลูกถูกละอองฝนก็สามารถทำให้ลูกเป็นหวัดได้เช่นกัน และอย่าลืมเตรียมร่ม เสื้อกันฝนด้วยนะคะ
- หากลูกเปียกฝน เสื้อผ้าเปียกหรือชุ่มน้ำ ให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้า รีบพาอาบน้ำ เพราะขณะตากฝน ร่างกายจะเปลี่ยนอุณหภูมิอย่างรวดเร็วจึงจำเป็นต้องอาบน้ำเพื่อปรับอุณหภูมิให้กับร่างกาย
- หลีกเลี่ยงการพาลูกอยู่ใกล้คนที่ เป็นหวัด รวมทั้งล้างมือให้ลูกทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารเพื่อป้องกันเชื้อโรค

หากคุณพ่อคุณแม่ป้องกันแล้ว ทำทุกอย่างแล้ว ลูกก็ยังเป็นหวัด ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เพราะถึงลูกจะตัวร้อน มีน้ำมูกไหล จามบ่อยๆ หายใจไม่สะดวก คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถดูแลลูก ช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้นได้ด้วยการใช้ตัวช่วยดีๆ

**ตัวช่วยดีๆ ให้ลูกน้อยหายจากหวัด สบายตัวขึ้น อารมณ์ดีเวอร์!!!**

เมื่อลูกเป็นไข้หวัด พ่อแม่ต้องดูแลลูกน้อยให้หายจากหวัด ตามนี้



- ให้ลูกนอนพักผ่อนให้มากๆ ไม่รบกวน หรือส่งเสียงดังขณะลูกพักผ่อน

- ให้ลูกดื่มนม รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เพราะช่วงนี้ลูกอาจมีอาการเจ็บคอร่วมด้วยจึงทำให้กลืนอาหารลำบาก นอกจากนี้ควรให้ลูกดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อให้เสมหะไม่เหนียว
- หากลูกมีไข้ 37.5 - 38 องศาเซลเซียส บรรเทาได้ด้วยการเช็ดตัว แต่หากลูกมีไข้สูง 38 องศาเซลเซียสขึ้นไป ให้ลูกทานยาลดไข้หรือพาราเซตามอล ทุกๆ 4 ชั่วโมง
- หากลูกมีอาการไอ จาม คัดจมูก ให้ลูกทานยาลดน้ำมูก ยาแก้ไอ และควรล้างจมูกให้ลูกด้วยค่ะ
- ในเด็กที่อายุ 0-1 ขวบ ควรล้างจมูกด้วยการใช้น้ำเกลือหยดจมูกเพื่อช่วยให้น้ำมูกที่อุดตันนั้น หลุดออกได้ง่าย แต่น้ำเกลือหยดจมูกในท้องตลาดก็มีหลากหลายยี่ห้อเหลือเกิน ตัดสินใจเลือกไม่ถูกเลยใช่ไหมคะ ก็ต้องเลือกที่เหมาะสมกับลูกที่สุด Mamaexpert ขอแนะนำ น้ำเกลือหยดจมูก **Hashi Baby Drop**



**Hashi Baby Drop** เป็นน้ำเกลือหยดจมูกที่พัฒนามาเพื่อเด็กเล็กโดยเฉพาะ ปลอดภัยกับลูกน้อยเพราะทำจากเกลือ Sodium Chloride คุณภาพสูงเหมือนที่ใช้ผลิตยา ที่สำคัญคือ ความเข้มข้นของน้ำเกลือก็ใกล้เคียงกับของเหลวในร่างกายของลูก จึงไม่ทำให้แสบหรือระคายเคือง ที่ชอบมากคือหัวขวดเล็กเรียว สอดเข้าจมูกลูกได้ง่ายไม่บาดจมูกลูก

วิธีใช้ไม่ยากเลยนะคะ เพียงแค่หยดน้ำเกลือ Hashi Baby Drop เข้าโพรงจมูกลูก ข้างละ 2-3 หยด น้ำเกลือจะทำให้ น้ำมูกอ่อนนุ่ม และหลุดออกง่ายเมื่อใช้ที่ดูดน้ำมูกดูดหรือใช้คอนตันบัทเซีย ทำแบบนี้เช้าและก่อนนอนนะคะ ที่สำคัญ!!! ก่อนและหลังใช้ต้องเช็ดทำความสะอาดด้านนอกหัวขวด รวมทั้งห้ามใช้ร่วมกับคนอื่นเด็ดขาดเพราะจะทำให้เกิดการแพร่เชื้อหวัดได้ค่ะ

**Hashi Baby Drop** ออกแบบมาอย่างละเอียดอ่อน มี 2 สูตรให้เลือกตามอาการของลูก

1) สูตรชุ่มชื้นที่ผสมกลีเซอริน ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นเหมาะกับเด็กที่ต้องอยู่ในห้องแอร์ หรือมีอาการจมูกแห้ง ระคายเคือง คัดจมูก มีน้ำมูก เหนียวหรือแข็ง หายใจไม่สะดวก

2) สูตรอ่อนโยนที่ใช้ได้กับเด็กทั่วไป

และ Hashi ยังเข้าใจคุณแม่ที่ต้องการความสะดวกสบายแบบซื้อครบจบในที่เดียว จึงมีผลิตภัณฑ์

**Hashi Nasal Aspirator** ที่ดูดน้ำมูกขายพร้อมกับน้ำเกลือหยดจมูกสูตรชุ่มชื้นในกล่องเดียวกันด้วยนะคะ



ใช้หวัดในหน้าฝนเป็นสิ่งที่พ่อแม่ไม่อยากให้เกิด โดยเฉพาะเด็กเล็กที่เจ็บป่วยได้ง่าย การดูแลรักษาและเลือกสิ่งดีๆ จึงต้องเลือกสรรสิ่งที่ดี ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก มีน้ำมูก ให้ลูกน้อยหายใจสะดวก รู้สึกสบายตัว ด้วยการเลือกใช้น้ำเกลือหยดจมูกจาก Hashi Baby Drop ก็เป็นสิ่งที่พ่อแม่ยุคใหม่ต้องลอง ลองแล้วลูกจะอารมณ์ดีเวอร์ **เพราะ Hashi เป็นผู้เชี่ยวชาญการล้างจมูก**



ข้อมูลเพิ่มเติม : <http://www.hashi.co.th/>, <https://www.facebook.com/hashi.clear/>

เรียบเรียงโดย : Mamaexpert Editorial Team

อ้างอิง :

1. ป้องกันลูกจากหวัดหน้าฝน.เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/2zrgGcV>. [ค้นคว้าเมื่อ 30 พฤษภาคม 2562]
2. โรคหวัด.เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/2vLy7C5>. [ค้นคว้าเมื่อ 30 พฤษภาคม 2562]
3. Common Colds: Protect Yourself and Others.เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/2kXwbTb>. [ค้นคว้าเมื่อ 30 พฤษภาคม 2562]



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”  
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อายน์...คลิ๊กมา...

[www.thatoomhsp.com](http://www.thatoomhsp.com)

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116