



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

โรคไหลตายในเด็ก



โรคไหลตายในเด็กคืออะไร แม่ๆ รู้ไหม?

โรคไหลตายในเด็ก คือ ภาวะที่ทารกเสียชีวิตขณะนอนหลับ โดยพบได้ในเด็กที่อายุน้อยกว่า 12 เดือน (พบมากในช่วงอายุน้อยกว่า 4 เดือน) เชื่อไหมคะว่า ที่ประเทศอังกฤษ มีเด็กเสียชีวิตบนที่นอนแบบนี้ถึง 3,500 คนต่อปี

โรคไหลตายในเด็ก สาเหตุหลักๆ เกิดจากอะไร?

โรคไหลตายในเด็กสาเหตุส่วนใหญ่มาจาก การอุดกั้นทางเดินหายใจ หรือเรียกง่ายๆ คือ หายใจไม่ออกขณะหลับค่ะ เช่น หมอนอุดหน้า หรือตุ๊กตาผ้าห่มปิดหน้า แล้วลูกหายใจไม่ออก ทำให้ขาดอากาศ และเสียชีวิต เนื่องจากเด็กในวัยนี้กล้ามเนื้อคอยังไม่แข็งแรง จึงไม่สามารถยกคอขึ้นมาจากสิ่งที่อุดกั้นทางเดินหายใจได้ค่ะ ชื่อทางการแพทย์คือ SIDS ย่อมาจาก sudden infant death syndrome

โรคไหลตายในเด็กมีสัญญาณเตือนไหม?

ภาวะนี้ไม่มีสัญญาณเตือนค่ะ เนื่องจากการขาดอากาศแล้วเสียชีวิตเลย เป็นภัยเงียบที่น่ากลัว ดังนั้นจึงสำคัญที่การป้องกันค่ะ

โรคไหลตายในเด็ก ป้องกันได้อย่างไร?



- ถ้าลูกหลับ อย่าจับนอนคว่ำนะค่ะ การจับลูกหลับคว่ำเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด เนื่องจากหากเด็กหลับไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อคอขึ้นมา ทำให้หมอนอุดหน้า ลูกจึงขาดอากาศและเสียชีวิตโดยไม่มีสัญญาณเตือน (กรณีที่ยากให้หัวสว้ย ให้จับนอนตะแคงซ้ายขวาดีกว่าค่ะ ส่วนคุณแม่ที่อยากกระตุ้นพัฒนาการกล้ามเนื้อคอลูกให้จับนอนคว่ำเฉพาะตอนลูกตื่นเท่านั้นค่ะ)
- ใช้ฟูกนอนแบบไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป เนื่องจากยังมีโอกาสที่ฟูกนิ่มยวบลงไป อุจจมูลของลูกได้ง่ายขึ้นค่ะ
- หลีกเลี่ยงการสะสมหมอนนุ่ม ผ้านวมนุ่ม ตุ๊กตานิ่มๆ จำนวนมากบนที่นอนของลูก เนื่องจากหากมีเยอะเกินความจำเป็น เครื่องนอนนุ่มๆ เหล่านี้ก็เป็นตัวอุจจมูลลูกได้ค่ะ
- นอนห้องเดียวกับลูก อย่างน้อย 6 เดือน (ดีที่สุดคือจนถึง 12 เดือนค่ะ) เพื่อสอดส่องดูความเป็นอยู่ของลูกระหว่างนอนหลับได้ แต่ไม่แนะนำให้นอนบนฟูกเดียวกัน เนื่องจากมีโอกาสที่เวลาผู้ดูแลหลับหลายครั้งที่เผลอนอนทับลูกโดยไม่รู้ตัว ดังที่เป็นข่าวให้เราเห็นค่ะ (ในต่างประเทศเดิมเคยแยกห้องนอนลูกตั้งแต่ 1-2 เดือนหลังคลอด ปัจจุบันพบภาวะไหลตายในทารกสูงมาก ตอนนี้เค้าจึงรณรงค์ให้นอนห้องเดียวกัน โดยนอนในเปลหรือเตียงเด็กแยกฟูกจากพ่อแม่ อย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไปค่ะ)
- สิ่งสำคัญที่หลายคนไม่รู้คือ หลีกเลี่ยงฝุ่นควันทุกชนิด ทั้งฝุ่นจิ๋ว PM2.5 ที่กำลังเป็นปัญหาตอนนี้ ควันจากการเผาหญ้า เผาขยะ โดยเฉพาะควันบุหรี่ค่ะ ... ขออนุญาตกาดอกจันทร์ 10 ดอกให้คุณพ่ออ่าน ถ้ามีลูกเล็กหยุดสูบเถอะค่ะ แม้แค่ไอบุหรี่ที่ติดตัวมาก็ทำร้ายปอดลูกได้นะค่ะ
- การกอดการสัมผัส การให้นมแม่ ก็ช่วยลดความเสี่ยงของภาวะนี้ได้เช่นกันค่ะ

บทความโดย: พญ.พรนิภา ศรีประเสริฐ (กุมารแพทย์)



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รออะไรเรื่องสุขภาพงายๆ แค่นี้...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานเสวนาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116