

ภาวะขาดน้ำในเด็ก

ปกป้องลูกจากภาวะขาดน้ำ



ภาวะขาดน้ำเกิดขึ้นได้เมื่อน้ำในร่างกายไม่เพียงพอต่อการรักษาสมดุลของแร่ธาตุ (เช่น โปแทสเซียม โซเดียม คลอไรด์ ฯลฯ) และน้ำตาล
ซึ่ง ความไม่สมดุล ของแร่ธาตุ ส่งผลต่อการการทำงานของร่างกายอย่างมาก ในทุก ๆ วันเราจะสูญเสียน้ำผ่านกระบวนการตามปกติของร่างกาย เช่น การหายใจ การปัสสาวะ การร้องไห้ การขับถ่าย และการขับเหงื่อ ซึ่งเรามักจะเติมน้ำที่สูญเสียไปด้วยการกินหรือดื่ม แต่หากไม่ทำเช่นนั้น เราอาจขาดน้ำจนกลายเป็นปัญหาร้ายแรงได้ โดยเฉพาะกับเด็ก ๆ

สาเหตุของการเกิดภาวะขาดน้ำในเด็ก



มีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดเด็ก ๆ เกิดภาวะขาดน้ำ เช่น พวกเขาอาจลืมดื่มน้ำเป็นประจำตลอดทั้งวัน พวกเขาอาจเป็นไข้หรือท้องเสีย หรือมีอาการเจ็บคอจนทำให้ดื่มน้ำได้ไม่สะดวก เด็กเล็ก ๆ ที่มีอาการเจ็บคอหรือท้องเสีย แม่เพียงเล็กน้อยก็อาจก่อให้เกิดภาวะขาดน้ำได้ง่าย และอาจกลายเป็นเรื่องร้ายแรงหากไม่รีบแก้ไข โดยเฉพาะในสภาพอากาศที่ร้อนมาก ๆ

อาการของภาวะขาดน้ำ ได้แก่:



- กระหายน้ำ ปากแห้งหรือเหนียว ริมฝีปาก ลื่น รวมถึงบริเวณปากหรือคอค่อนข้างแห้ง
- ในเด็กทารกอาจพบว่าปัสสาวะไม่บ่อย ผ้าอ้อมเปียกน้อยลง กระหม่อมบวม (จุดอ่อนนุ่มบนศีรษะทารก)
- ปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้ม หรือออกน้ำตาล
- เล่นน้อยกว่าปกติ หงุดหงิดผิดปกติ ง่วงซึมหรือเวียนศีรษะ
- เบื่ออาหาร ร้องไห้ไม่มีน้ำตาหรือมีน้ำตาน้อย
- มีอาการวิงเวียนศีรษะ หรือหน้ามืด
- คลื่นไส้หรือปวดหัว

เราจะปกป้องเด็ก ๆ ได้อย่างไร



หากลูกของคุณได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะขาดน้ำและแพทย์แนะนำว่าสามารถกลับไปรักษาที่บ้านได้อย่างปลอดภัย คุณสามารถดูแลพวกเขาได้ดังนี้:

- ให้พวกเขาจิบสารละลายทดแทนการขาดน้ำทุก ๆ 2-3 นาที (เช่น จิบ Gastrolyte, HYDRALyte, Pedialyte และ Replatyte หรือสารละลายเกลือแร่อื่น ๆ 5-10 มิลลิลิตร) เด็กเล็กสามารถดื่มน้ำแอปเปิ้ลเจือจางหรือนมได้ตามปกติ ส่วนเด็กโตสามารถกิน Electrolyte Ice Pops หรือเกลือแร่แช่แข็งได้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล (น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง หรือน้ำผลไม้ที่ไม่เจือจาง) เพราะจะทำให้ภาวะขาดน้ำแย่ลง รวมถึงอย่าให้น้ำกับทารก เนื่องจากไม่มีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทดแทนการขาดน้ำ
- ให้เด็ก ๆ รับประทานอาหารตามปกติ เว้นแต่แพทย์จะสั่งเพิ่มเติม อย่าให้ยาแก้ไอหรือท้องเสีย เว้นแต่จะได้รับคำแนะนำจากแพทย์
- ลดปริมาณสารละลายทดแทนการขาดน้ำเมื่อเด็ก ๆ เริ่มรู้สึกดีขึ้น และกลับไปทานอาหารต่างๆ ได้ตามปกติ

อาการแบบไหนที่ต้องรีบไปพบแพทย์



ควรไปพบแพทย์เมื่อลูกของท่าน:

- มีอาการขาดน้ำ
- ไม่ยอมดื่มน้ำมานานกว่า 2-3 ชั่วโมง
- อายุต่ำกว่า 12 เดือน และดื่มเฉพาะสารละลายทดแทนการขาดน้ำมาแล้ว 24 ชั่วโมง
- ผิวหนังแห้งและเหี่ยวยุบ
- อาเจียนมากกว่า 2-3 ครั้งภายใน 24 ชั่วโมง หรืออาเจียนเป็นสีเขียวหรือสีน้ำตาล
- ไม่ยอมทานอาหารเลยเป็นเวลา 3 วัน
- หายใจลำบาก หายใจเร็ว
- มือเท้าเย็น ผิวลาย

วิธีป้องกันภาวะขาดน้ำในเด็ก

หากลูกของคุณมีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่อากาศร้อน คุณต้องแน่ใจว่าพวกเขาพักดื่มน้ำอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอเมื่อลูกของคุณป่วยและมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และ/หรือท้องเสีย ควรให้พวกเขาจิบน้ำเรื่อย ๆ