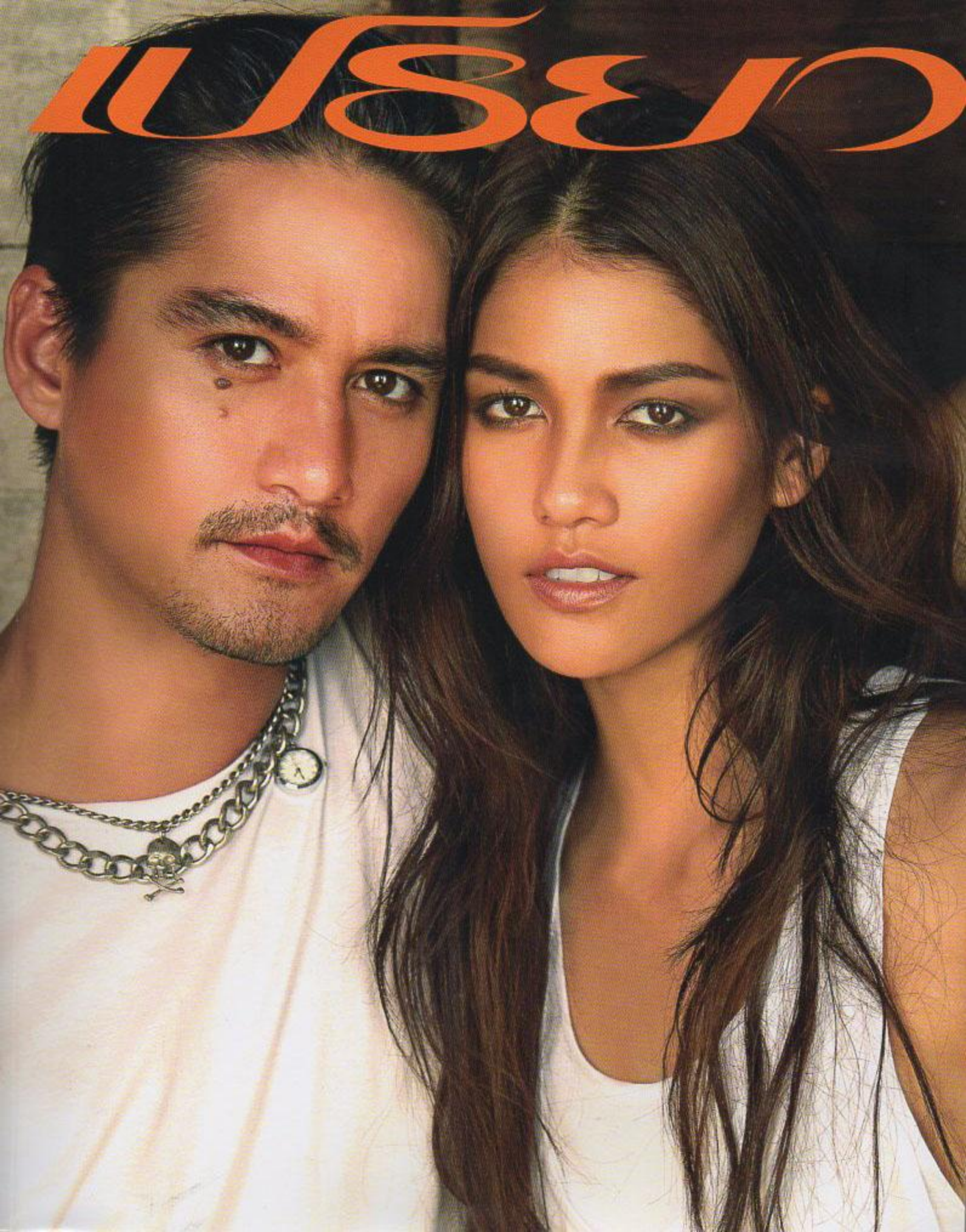


«SAYO»





เด็กยุคใหม่ เสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง?

ด้วยสภาพแวดล้อม การรับประทานอาหารและพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เด็กยุคใหม่ต้องเผชิญกับสารพิษและมลพิษที่อยู่รอบๆ ตัวมากขึ้น จึงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย อาทิ โรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคสายตาที่มาพร้อมกับการใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไป เด็กสมัยนี้จึงมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกันโรคป่วยบ่อย โดยเฉพาะกับเด็กเล็กๆ ที่คุณพ่อคุณแม่ไม่มีเวลา จึงต้องส่งลูกเข้าเรียนตั้งแต่อายุยังน้อย ทำให้มีโอกาสติดเชื้อ เจ็บป่วยและเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่าย

‘นพ.กิจจา ฤติยจร’ กุมารแพทย์จากศูนย์การแพทย์อนุบุตรสตรีและเด็ก โลฟิเซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) กล่าวว่า “สาเหตุที่เด็กสมัยนี้ไม่ค่อยแข็งแรง ไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกันร่างกายเท่าที่ควร สาเหตุเกิดจากสภาพแวดล้อมอากาศและมลพิษในปัจจุบัน ทำให้เด็กๆ ได้รับความพิษโดยไม่รู้ตัว ทั้งที่มาจากอาหารและสภาพแวดล้อม เด็กจึงป่วยเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้น ทั้งแพ้อาหาร แพ้อากาศ แพ้นมวัว เป็นต้น อีกทั้งยังส่งผลให้เจ็บป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจบ่อยขึ้น นอกจากนี้การส่งเด็กไปโรงเรียนตั้งแต่อายุยังน้อยๆ และความแออัดในโรงเรียนที่มีจำนวนต่อเด็กห้องเรียนมากเกินไป การดูแลที่ไม่ทั่วถึง ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยมากขึ้น ซึ่งเด็กเล็กมีภูมิคุ้มกันในทุกด้านต่ำกว่าผู้ใหญ่ แต่ภูมิคุ้มกันจะค่อยๆ พัฒนาเพิ่มขึ้นตามอายุ เมื่ออายุประมาณ 7 ปีเป็นต้นไปจึงอยู่ที่ระดับใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ เด็กยุคใหม่จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้มาก” ซึ่งโรคที่พบได้บ่อย คือ

โรคภูมิแพ้ เช่น แพ้นมวัว แพ้อาหาร แพ้อากาศ หอบหืด เกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม การได้รับนมแม่น้อยเกินไป หรือได้รับนมวัวในช่วง 6 เดือนแรก ป้อนกันด้วยนมแม่ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวยในช่วง 6 เดือนแรก กำจัดสารกระตุ้นภูมิแพ้ในบ้าน เช่น ควันบุหรี่ ขนสัตว์ ไรฝุ่น แมลงสาบ หากเริ่ม

มีอาการภูมิแพ้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาและหาวิธีป้องกันที่จำเพาะเจาะจง

ภาวะสมาธิสั้น เกิดจากการเลี้ยงดูหรือส่งเสริมพัฒนาการที่ไม่เหมาะสม ได้รับสื่อกระตุ้นประเภทจอสัมผัสหรือโทรทัศน์ก่อนอายุ 2 ปี ป้องกันได้ด้วยการไม่อนุญาตให้เด็กดูโทรทัศน์หรือจอสัมผัสทุกประเภทก่อนอายุ 2 ปี พูดคุยกับเด็กด้วยภาษาที่ชัดเจน ช้าๆ เป็นคำเดียวหรือประโยคสั้นๆ ไม่ซับซ้อน หากเด็กอายุ 2 ปีแล้วยังไม่สามารถพูดสื่อสารด้วยคำเดียว ควรปรึกษากุมารแพทย์

ปัญหาสายตา จากการใช้สายตาที่ไม่เหมาะสม มองใกล้เกินไป สภาพแสงน้อยเกินไป เด็กสมัยนี้มีโอกาสเสี่ยงเป็นสายตาสั้นค่อนข้างสูง เพราะใช้สายตาไม่เหมาะสม ป้องกันด้วยการอ่านหนังสือในสภาพแสงที่เหมาะสม ไม่จ้องจ้องสัมผัสใกล้เกินไปหรือนานเกินไป เด็กเล็กไม่ควรดูต่อเนื่องนานเกินครึ่งชั่วโมงต่อครั้ง อุปกรณ์ควรห่างจากสายตาอย่างน้อยสามเท่าของเส้นทแยงมุมของจอ

ปัญหาพฤติกรรม ความก้าวร้าว เกลียดใจตนเอง ควบคุมตนเองไม่เป็น ไม่รู้จักรอคอย ฯลฯ เกิดจากการหย่อนยานระเบียบวินัย ไม่ฝึกวินัยตามวัย ปล่อยให้ลูกทำอะไรก็ได้ตามใจ ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ทำหน้าที่แทนพ่อแม่

ผู้ปกครองต้องฝึกลูกให้เป็นคนมีระเบียบ

วินัย รู้จักการรอคอยและมีความรับผิดชอบ สวมช้อนเริ่มฝึกได้ตั้งแต่เด็กอายุ 1 ปีเป็นต้นไป และเพิ่มความเข้มข้นขึ้นตามอายุ หากปล่อยให้ปล่อยละเลยจะกลายเป็นเด็ก EQ ต่ำ นอกจากนี้เพื่อลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดโรค คุณพ่อคุณแม่ควรสอนและแนะนำวิธีให้เด็กๆ ดูแลและป้องกันตนให้ห่างไกลจากโรคด้วยวิธีการ คือ

- ฝึกให้ลูกมีอนามัยส่วนบุคคล เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่หยิบของเล่นหรือสิ่งของอื่น ๆ เข้าปาก ไม่แคะจมูก ขยี้ตาหรืออมนิ้ว ปิดปากและจมูกทุกครั้งที่เจ็บป่วยหรือไอจาม กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักสด-ผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

- ออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น เลี่ยงของเล่นสาธารณะที่อยู่ร่วมกับบ้านบอล (มีเชื้อโรคสะสม) ไม่ไปสถานที่ที่มีคนแออัด เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปีไม่ควรไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น

เมื่อเรารู้จักความเสี่ยงของโรคที่จะเกิดแล้ว และสอนเด็ก ๆ ให้เรียนรู้วิธีที่จะดูแลและป้องกันตนเองก็จะทำให้ห่างไกลจากโรคและโอกาสในการเกิดโรคก็จะลดน้อยลง