

หน้าแรกผู้หญิง

ความงาม

แฟชั่น

ผู้หญิงอายุกว่า

บล็อกเกอร์

เว็บบอร์ด

หน้าแรกสนุก! เว็บบอร์ด

My Webboard

ถึงตรงๆไป

กฎ กติกา มารยาท

ค้นหา

ติดต่อทีมงาน

หน้าแรกผู้หญิง > เว็บบอร์ด > ผู้หญิงชวนคุย > สุขภาพ-ความงาม (ผู้ดูแล: Hotdevilmean, WomenWebmaster) > เด็กยุคใหม่เสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง

หน้า: 1

ดูกระทู้

ส่งกระทู้

ส่งไฟล์

เพิ่มกระทู้ไป

ผู้เขียน

กระทู้: เด็กยุคใหม่เสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง (อ่าน 20 ครั้ง)



ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

ad2y2012

เด็กยุคใหม่เสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง

เมื่อ 4 ธ.ค. 15, 13:56 น.

Pongpipat Wichaidit, Waraporn Choykittiphan and 1,281,145 others like this.

0

Tweet

สร้างเพื่อน

Share

จัดฟัน

กับทันตแพทย์เฉพาะทาง
ด้วยมาตรฐานสากล: ดับโรคมะเร็งLdc
Read More

ด้วยสภาพแวดล้อม การรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เด็กยุคใหม่ต้องเผชิญกับสารพิษและมลพิษที่ก่ออันตรายมากขึ้น จึงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย อาทิ โรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคสายตาที่มาพร้อมกับการใช้เทคโนโลยีที่มากขึ้น เด็กสมัยนี้จึงมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกันโรค ป่วยบ่อย โดยเฉพาะกับเด็กเล็ก ที่คุณพ่อคุณแม่ไม่มีเวลาจึงต้องส่งลูกเข้าเรียนตั้งแต่อายุน้อยๆ ทำให้มีโอกาสติดเชื้อ เจ็บป่วย และเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่าย

นพ. กิจจา ฤติขจร กุมารแพทย์จากศูนย์การแพทย์นครินทร์และเด็ก ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (ตัวเอส ลุมพินี) กล่าวว่า สาเหตุที่เด็กสมัยนี้ไม่ค่อยแข็งแรงไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกันร่างกายเท่าที่ควร สาเหตุเกิดจากสภาพแวดล้อมอากาศและมลพิษในปัจจุบัน ทำให้เด็กๆ ได้รับความเสี่ยงโดยไม่รู้ตัวทั้งที่มาจากอาหารและสภาพแวดล้อม เด็กจึงป่วยเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้น ทั้งแพ้อาหาร แพ้อากาศ แพ้นมวัว เป็นต้น อีกทั้งยังส่งผลให้เจ็บป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจบ่อยขึ้น นอกจากนี้การส่งเด็กไปโรงเรียนตั้งแต่อายุน้อยๆ และความแออัดในโรงเรียนที่มีจำนวนต่อเด็กห้องเรียนมากเกินไ้ การดูแลที่ไม่ทั่วถึง ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยมากขึ้น ซึ่งเด็กเล็กมีภูมิต้านทานในทุกด้านต่ำกว่าผู้ใหญ่ แต่ภูมิต้านทานจะค่อยๆ พัฒนาเพิ่มขึ้นตามอายุ เมื่ออายุประมาณ 7 ปี เป็นต้นไป จึงอยู่ที่ระดับใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ เด็กยุคใหม่จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้มาก ซึ่งโรคที่พบได้บ่อยคือ

- โรคภูมิแพ้ เช่น แพ้นมวัว แพ้อาหาร แพ้อากาศ หอบหืด เกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม การได้รับนมแม่ไม่เพียงพอไปหรือได้รับนมวัวในช่วง 6 เดือนแรก
- ป้องกันด้วยการให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก กำจัดสารกระตุ้นภูมิแพ้ในบ้าน เช่น ควันบุหรี่ ควันสิ้ว ไรฝุ่น แมลงสาบ หากเริ่มมีอาการภูมิแพ้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา และหาวิธีป้องกันที่จำเพาะเจาะจง
- ภาวะสมาธิสั้น เกิดจากการเลี้ยงดูหรือส่งเสริมพัฒนาการที่ไม่เหมาะสม ได้รับสื่อกระตุ้นประเภทจอสัมผัสหรือโทรทัศน์ก่อนอายุ 2 ปี ป้องกันได้ด้วยการไม่อนุญาตให้เด็กดูโทรทัศน์หรือจอสัมผัสทุกประเภท ก่อนอายุ 2 ปี พูดคุยกับเด็กด้วยภาษาที่ชัดเจน ช้าๆ เป็นคำเดียวหรือประโยคสั้นๆ ไม่ซับซ้อน หากเด็กอายุ 2 ปีแล้วยังไม่สามารถพูดสื่อสารด้วยคำเดียว ควรปรึกษากุมารแพทย์

- ปัญหาสายตา จากการใช้สายตาที่ไม่เหมาะสม มองใกล้เกินไป สภาพแสงน้อยเกินไป เด็กสมัยนี้มีโอกาสเสี่ยงเป็นสายตาสั้นค่อนข้างสูง เพราะใช้สายตาไม่เหมาะสม ป้องกันด้วยการอ่านหนังสือในสภาพแสงที่เหมาะสม ไม่จ้องดูจอสัมผัสใกล้เกินไปหรือนานเกินไป เด็กเล็กไม่ควรดูต่อเนื่องนานเกินครึ่งชั่วโมงต่อครั้ง อุปกรณ์ควรห่างจากสายตาอย่างน้อยสามเท่าของเส้นทแยงมุมของจอ
 - ปัญหาพฤติกรรม ความก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง ควบคุมตนเองไม่เป็น ไม่รู้จักรอยค้อย ฯลฯ เกิดจากการหย่อนยานระเบียบวินัย ไม่มีกฎวินัยตามวัย ปล่อยให้ทำอะไรก็ได้ ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ทำหน้าที่แทนพ่อแม่
- วิธีแก้ไข: ผู้ปกครองต้องฝึกลูกให้เป็นคนมีระเบียบวินัย รู้จักการรอยค้อย และมีความรับผิดชอบ สามขวบนี้เริ่มฝึกได้ตั้งแต่เด็กอายุ 1 ปีเป็นต้นไป และเพิ่มความเข้มข้นขึ้นตามอายุ หากปล่อยให้ทำอะไรก็ได้ จะกลายเป็นเด็ก EQ ต่ำ

นอกจากนี้เพื่อลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดโรค คุณพ่อคุณแม่ควรสอนและแนะนำวิธีให้เด็กๆ ดูแลและป้องกันตนให้ห่างไกลจากโรคด้วยวิธีการคือ

- ฝึกให้ลูกรู้อย่างไรที่ล้างมือส่วนตัว เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่หยิบของเล่นหรือสิ่งของอื่นๆ เข้าปาก ไม่แคะจมูก ขยี้ตาหรืออมนิ้ว ปิดปากและจมูกทุกครั้งที่เจ็บป่วย หรือไอจาม กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักสด-ผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน
 - ออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
 - หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น เลี่ยงของเล่นสาธารณะที่อยู่ในร่ม เช่น บ้านบอล (มีเชื้อโรคสะสม) ไม่ไปสถานที่ที่มีคนแออัด เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปี ไม่ควรไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น
- เมื่อเรารู้จักความเสี่ยงของโรคที่จะเกิดแล้ว และสอนเด็กๆ ให้เรียนรู้วิธีที่จะดูแลและป้องกันตนเองก็จะทำให้ห่างไกลจากโรคและโอกาสในการเกิดโรคก็จะลดน้อยลงค่ะ....