

เกร็ดความรู้จากการประชุมวิชาการ เรื่อง Update Pediatric Nursing ๒๐๒๓

ในปัจจุบันถึงแม้ว่าเด็กไทยจะมีแนวโน้มที่ IQ สูงขึ้น เด็กไทยยังมีปัญหาเรื่องการติดหน้าจอ ซึ่งในเด็กอายุ ๒ ปีแรกไม่ควรใช้หน้าจอเลย สำหรับเด็กอายุ ๒-๕ ปี ควรดูจอไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อวัน และในระหว่างการรับประทานอาหารและก่อนเข้านอน ๑ ชั่วโมง ไม่ควรใช้หน้าจอ นอกจากนี้ยังมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินและมีภาวะ stunting ซึ่งการนอนหลับพักผ่อนน้อยและการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงมีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน สำหรับการประเมินภาวะโภชนาการสามารถประเมินได้จาก critical sign ที่เกิดขึ้น เช่น Acanthosis nigricans คือ ซอกคอ รักแร้สีดำลักษณะคล้ายขี้โคลพบได้ในเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดเบาหวานในเด็ก, Flag sign คือ ลักษณะสีผมไม่สม่ำเสมอ แสดงถึงภาวะขาดโภชนาการ, Bitot spots พบในเด็กที่ขาดวิตามิน A เป็นต้น นอกจากนี้เด็กที่มีภาวะอ้วนมีแนวโน้มที่จะเป็นหนุ่มสาวเร็ว ซึ่งมีเกณฑ์การวินิจฉัย ดังนี้ (๑) เต้านมพัฒนามาก่อนอายุ ๘ ปี (๒) อายุกระดูกมากกว่าอายุจริงเกิน ๑ ปี (๓) อัลตราซาวนด์พบมดลูกและรังไข่มีขนาดโตกว่าวัย และ (๔) ระดับ basal LH สูงเกิน ๐.๒ IU/L หรือ peak LH มากกว่าหรือเท่ากับ ๕ IU/L จากการตรวจ GnRH stimulation อีกทั้งเด็กที่มีภาวะอ้วนมีความเสี่ยงต่อการได้รับมลพิษทางอากาศเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะ PM ๒.๕ เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้มักมีอัตราการหายใจเร็วมากกว่าผู้ใหญ่ ทำให้ดื่มนมลพิษเข้าสู่ปอดได้ปริมาณมาก ซึ่งก็จะเพิ่มความเสี่ยงที่ทำให้เกิด CA Lung จากข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีผลกระทบมากมายที่เกิดจากภาวะอ้วนในเด็ก ดังนั้นการส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสมในเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กทุกวัย โดยเฉพาะนมแม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทารกแรกเกิด นอกจากจะช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต ยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก ซึ่งมีสิ่งที่แตกต่างจากนมผสมคือ with cells, antibodies, viral fragments, immunoglobulins, transfer factors, growth factors, bifidus factor, hormones และ enzymes ต่างๆ ดังนั้นการส่งเสริมนมแม่ยังมีความจำเป็นในทารกแรกเกิดทุกราย ส่งเสริมให้นมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง ๖ เดือน นอกจากนี้การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในเด็กก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน เด็กทุกรายควรมารับวัคซีนให้ตรงตามนัดทุกครั้ง แต่ในปัจจุบันมีการแพร่ระบาดโควิด-๑๙ ทำให้เด็กจำนวนมากไม่สามารถมารับวัคซีนได้ตรงตามนัดได้ ซึ่งระยะเวลาที่แนะนำให้เด็กมารับวัคซีนคือเร็วที่สุด(ไม่มีระยะเวลาที่แน่นอนบอกว่าต้องมากี่วัน) และสำหรับวัคซีนโควิดในประเทศไทยแนะนำให้เด็กที่มีอายุน้อยกว่า ๕ ปี ควรได้รับ ๓ doses อายุมากกว่า ๕ ปี ควรได้รับ ๒ doses

การป้องกันอุบัติเหตุเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรตระหนักและเฝ้าระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นโดยเฉพาะเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี ปัจจุบันพบว่าเด็กเล็กมีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำมากที่สุด เด็กโตมักเสียชีวิตจากการจมน้ำในแม่น้ำ/ลำคลอง และวัยรุ่นมักเสียชีวิตจากการเกิดอุบัติเหตุขับขี่มอเตอร์ไซด์ สำหรับการป้องกันอุบัติเหตุ นอกจากการดูแลให้เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม พ่อแม่ต้องเข้าใจในพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก อีกทั้งการดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น นอกจากนี้เรื่องของสารพิษก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูแลในเด็ก เนื่องจากเด็กที่ได้รับสารพิษจะมีอาการและอาการแสดงแตกต่างกัน เช่น เด็กที่รับประทานเห็ดพิษและแมงดาทะเล ความเป็นพิษขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล อันดับแรกต้องสังเกตอาการก่อน อาจดูแลให้เด็กรับประทานผงถ่านเพื่อช่วยขับพิษ

เมื่อวันที่ ๑๓ - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๕

เสนอโดย นางสาวศิริพร ขาวสุรินทร์, นางสาววัชรภรณ์ เชี่ยววัฒนา, นางลดาพร ทองสง, นางสุปรีดา มณีปันตี, นางวนิดา หนูเอก, นางสาวจินตนา เกษมศิริ, นางสาวเพ็ญรัชต์ ไคว้ไพโรจน์, นางสาววราภรณ์ แก้วอินทร์, นางสาวกุลปรียา ผิวดี และนายกิตติศักดิ์ โสภณ อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์