จัดเตรียมสำหรับ: โครงการระบบสื่อสาระออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ทางไกลเฉลิมพระเกียรติฯ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘

ตัวละครนำพาทุกท่าน ไปเรียนรู้ คือ Doctor อาสา เด็กชายมิ๊กกี้ อาสาพาท่านเข้าสู่บทเรียน

เรียบเรียงDr.Krittaya Jantarasoon MD DPD

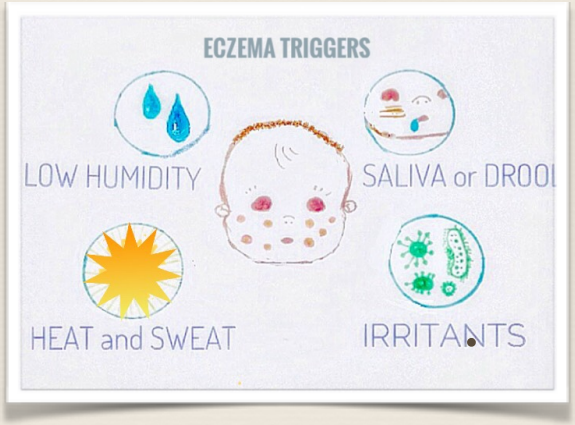
ผิวหนังอักเสบแห้งคัน อะโทปิก เป็นโรคที่พบบ่อย พบประมาณ 15% ของเด็กวัยเรียน เป็นโรคที่เป็นๆ หายๆ แต่สามารถควบคุมไม่ให้โรคหรือผื่นเกิดการกระจาย โดยต้องดูแลอย่างต่อเนื่อง การดูแลอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การทาครีมชุ่มชื่น Emollients

พบว่าสองในสาม ของผู้ป่วยเด็กที่เป็นโรคนี้ จะดีขึ้นเมื่อวัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และมีเพียง 2% ของผู้ป่วยในวัยผู้ใหญ่ที่ประสบปัญหารุนแรงในโรคนี้
โรคอะโทปิก เป็นคำที่ใช้อธิบาย กลุ่มคนที่มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการแพ้ และครอบคลุมถึง กลุ่มของโรคต่างๆเช่น หอบหืด และ เฮย์ ฟีเวอร์ (hay-fever) ซึ่งมักจะพบเจอร่วมกันในผู้ป่วย

โรคนี้มักมีประวัติโรคภูมิแพ้ในครอบครัว

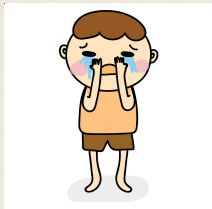
โรคนี้มักพบเจอในช่วงไม่กี่เดือนหลังจากแรกเกิด โดยพบว่า 90%ของผู้ป่วยเด็ก จะเริ่มมีอาการตั้งแต่อายุ5ปีขึ้นไป

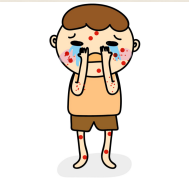
ผื่นคันในเด็กเล็ก



ความรู้เบื้องต้น
สาเหตุ สิ่งกระตุ้น ผิวหนังอักเสบในเด็ก
ผิวหนังอักเสบในเด็ก สาเหตุ แตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น

สารระคายเคือง - ผ้า ฝุ่น ไรฝุ่น ผลิตภัณฑ์ ควัน กลิ่น สบู่และ สัตว์เลี้ยงเป็นสิ่งที่สามารถทำให้ผิวระคายเคืองและ ทำให้เกิดแผลพุพองได้
ความร้อนและเหงื่อ - ทั้งความร้อนและเหงื่อสามารถทำให้รุนแรงขึ้นหรือทำให้เกิดแผลเปื่อยได้
ความชื้นต่ำ - สภาพแวดล้อมที่มีความชื้นต่ำอาจทำให้ผิวแห้งสนิท ทำให้บริเวณที่เป็นแผลพุพองปรากฏขึ้นและมีอาการคันมากขึ้น
น้ำลาย - ทารกมีแนวโน้มที่จะหยดน้ำมาก นี้อาจทำให้เกิดการระคายเคืองพิเศษกับพื้นที่ที่มีแผลพุพองเช่น แก้ม, คาง และคอ

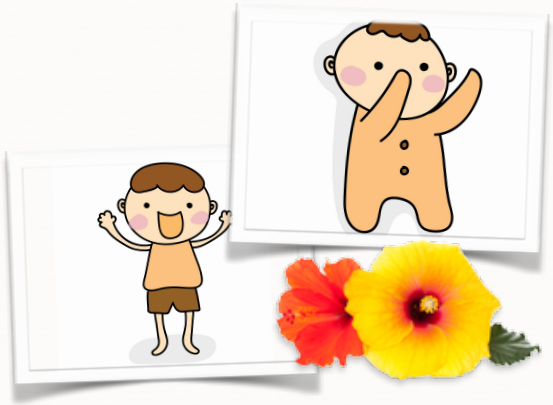




ขอบคุณที่มา ของแหล่งความรู้ https://
www.allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema
opened on April 30, 2018

เด็กชายมิกกี้ นอนหลับสบาย

เมื่อผิวไม่คัน เด็กก็จะมีความสุข มาดูแลส่งเสริมป้องกันผิวจากสิ่งกระตุ้นผื่นคันกับด๊อกเตอร์อาสา



เด็กชายมิ๊กกี้ อารมณ์ดี เมื่อผิวไม่คัน ด้วยการดูแลผิวให้ชุ่มชื่น

ITCH-SCRATCH CYCLE ด๊อกเตอร์อาสาขอแนะนำ ให้ประชาชนดูแล โดยส่งเสริมป้องกันวงจร "การเกา คัน อักเสบ หนอง แห้ง คัน เกา" เพื่อเด็กจะได้ไม่ทรมานจากผื่นคัน

วิธีป้องกันการเกิดแผลจากการเกา ในเด็กให้ตัดเล็บให้สั้น

เลือกคลีนซิ่ง สบู่ ที่มีความชุ่มชื่นสูง หากเลือกไม่ถูกควรปรึกษาแพทย์

สบู่ทั่วไป มักจะมีสภาพเป็นด่างสูง และระคายเคือง ซึ่งการระคายเคืองอาจนำมาสู่โรคนี้ได้

เลือกใส่เสื้อผ้าที่มีความระคายเคืองต่ำ เช่นผ้าฝ้าย (cotton)

หลีกเลี่ยงทุกสิ่ง ที่ทำให้อาการคันแย่ลง เช่นบางคนรู้สาเหตุการคันมาจากอาหารชนิดใด ก็ให้หลีกเลี่ยงอาหารชนิดนั้น

ถ้าอาการคันเกิดขึ้นในตอนนอน จนทำให้เกิดการรบกวนการนอนหลับ ยาต้านฮิสตามีน อาจมีข้อบ่งชี้ในการใช้ ให้แจ้งอาการกับแพทย์ของท่าน

อย่าปล่อยให้ลูกของคุณ เป็นโรคนี้หรือคัน จนไม่ได้เล่นตามธรรมชาติเด็กทั่วๆไป หรือไม่สามารถเล่นกีฬาได้ เพียงแต่คุณต้องดูแลลูกๆ หลังจากลูกได้เล่นกีฬา มีเหงื่อ ต้องรีบให้อาบน้ำ ชำระล้างเหงื่อ เพราะเหงื่อเป็นตัวกระตุ้นตัวโรคนี้ได้ เหงื่อทำให้เกิดสภาพเหนอะหนะ กระตุ้นการคันได้

ในสระว่ายน้ำที่มีคลอรีน ก็เช่นกัน หลังจากว่ายน้ำเสร็จต้องรีบให้ลูกของคุณอาบน้ำด้วยสบู่ที่ชุ่มชื้นสูง

ผื่นอะโทปิก หรือผื่นผิวหนังอักเสบจะมีอาการคัน

อาการและอาการแสดงของโรค

ผิวหนังมีอาการคัน แห้ง มีคราบน้ำเหลืองเกาะ ผิวแดง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อศอก หัวเข่าและ ที่บริเวณใบหน้า

การดูแลป้องกันและส่งเสริมสุขภาพผิว:

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ขณะทีมิกกี้อยู่ที่โรงเรียน คุณครูจะคอยดูแลครับ

ขณะที่ลูกคุณอยู่ในโรงเรียน

อย่าลืมว่าลูกของคุณต้องทาครีมชุ่มชื่นที่โรงเรียนด้วย

ยาต้านฮิสตามีน อาจทำให้ลูกน้อยของคุณเกิดอาการง่วงขณะเรียน ควรบอกคุณหมอในแง่นี้ด้วย

หากเด็กเกิดอาการเครียด ให้ปรึกษาแพทย์ทันที

กุญแจสำคัญ ด๊อกเตอร์อาสา ขอกล่าวโดยสรุป

แม้ว่าลูกคุณจะดูปกติ แต่ครีมชุ่มชื่นก็ยังต้องทาเป็นประจำ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงนั้นสำคัญไม่แพ้กัน

ครีมทาชุ่มชื่น ใช้ขั้นต่ำ สองถึงสามครั้งต่อวัน อาจมากถึงหกครั้งในกรณีผื่นลาม

หากเกิดผื่นลาม พบแพทย์ทันที และให้ถามแพทย์เรื่องการให้ยาทาครีมสเตียรอยด์ ว่าให้ใช้นานเพียงใด

ถ้าลูกๆคุณตื่นกลางคืน ยาต้านฮิสตามีน ที่ช่วยลดอาการคัน และมีฤทธิ์ช่วยเรื่องนอนหลับพร้อม น่าจะเหมาะสม ปรึกษาแพทย์ในแง่นี้ด้วย หรืออาจจะให้ลูกท่านดูวีดีโอเพื่อดึงดูดความสนใจจากอาการคันตามlinkตัวอย่างที่ส่งในด้านล่างครับ

อ้างอิง

National Eczema SocietyHill House, Highgate Hill, London, N19 5NA Tel (Helpline): 08000891122 Web: www.eczema.org

ภาพจากทีมแพทย์อาสา: นายแพทย์กฤตยะ จันทรสูนย์, นายแพทย์วุฒิชัย หล่อวิจิตร รีวิว, พ.ญ.พาสินี จันทรสูนย์ ตรวจทาน, นางสาวกัญจน์มณี ไชยวงศ์ วาดภาพ

https://www.eczemaexposed.com/insider/distraction-techniques. ตัวอย่างdistraction Vdo วีดีโอเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ

วีดีโอ เบี่ยงเบนความสนใจจากอาการคัน อีกวิธีที่ได้ผล

วีดีโอ เบี่ยงเบนความสนใจจากอาการคัน อีกวิธีที่ได้ผล

วีดีโอ เบี่ยงเบนความสนใจจากอาการคัน อีกวิธีที่ได้ผล

วีดีโอ เบี่ยงเบนความสนใจจากอาการคัน อีกวิธีที่ได้ผล

เด็กชายมิกกี้ เล่นสนุกสนาน ร่าเริงแจ่มใส

พร้อมเรียนรู้แล้วครับคุณครู