

## โรคไหลตายในทารก!! ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม

อาจารย์ ดร.คณิสส์ เสงี่ยมสุนทร

ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย ยมหิตล

ภาพประกอบจาก : <http://www.dramitbang.com/wp-content/uploads/2015/05/baby-and-small-teddy-sleeping.jpg>



เก้าเดือนหลังการตั้งครรภ์คุณพ่อและคุณแม่มีมือใหม่ย่อมมีความปลาบปล้ำใจที่จะได้เลี้ยงทารกน้อยที่กำลังจะลืมตาขึ้นมาดูโลก สำหรับคู่สามีภรรยาที่ประสบปัญหาการมีบุตรยากด้วยแล้วคุณแรกนี้ย่อมเป็นส่วนสำคัญในการเติมเต็มชีวิตครอบครัวให้สมบูรณ์ การเลี้ยงเด็กทารกคนแรกอาจเป็นภาระที่สำคัญสำหรับพ่อแม่มือใหม่ เนื่องจากทั้งคู่ยังขาดประสบการณ์และสืบเนื่องจากสภาพสังคมเมืองในปัจจุบันคู่สามีภรรยาต้องเลี้ยงทารกเพียงลำพังโดยปราศจากความช่วยเหลือของ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือบุคคลที่มีประสบการณ์เพื่อเป็นการให้ความรู้กับพ่อแม่มือใหม่ ผู้เขียนขอแนะนำโรคที่อาจมาพรากทารกไปจากอ้อมอกของพ่อแม่อย่างไม่คาดฝัน โรคที่จะกล่าวถึงคือโรคไหลตายในทารกในฐานะภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม

### โรคไหลตายในทารกคืออะไร ?

โรคไหลตายในทารกหรืออาการหลับไม่ตื่นในทารก มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) อาจเรียกว่า cot death หรือ crib death เป็นภัยเงียบที่คร่าชีวิตลูกน้อยมากกว่าสามพันคนต่อปี โดยที่คุณพ่อคุณแม่อาจไม่ทันเตรียมใจกับการสูญเสียครั้งนี้ เนื่องจากโรคไหลตายในเด็กสามารถเกิดขึ้นในทารกที่มีสุขภาพแข็งแรงและอาจเกิดขึ้นขณะพ่อแม่นำลูกเข้านอนและเมื่อตื่นมาพบว่าปลุกลูกไม่ตื่นอีกเลย เป็นการเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุและสามารถเกิดได้กับทารกทุกคนและทุกช่วงเวลา โดยทั่วไปแล้วจะเกิดกับทารกที่อายุตั้งแต่ 1 เดือน ถึง 1 ขวบ ช่วงเวลาที่เกิดคือเที่ยงถึงสามโมงเช้าของวันใหม่ โรคไหลตายในทารกจะเกิดในทารกอายุน้อยกว่า 6 เดือนประมาณร้อยละ 90 โดยทารกจะไม่ปรากฏ

อาการไอนำมาก่อน เช่น ร้องงอแงหรือเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้นก่อนเสียชีวิตในประเทศที่กำลังพัฒนาอัตราการเกิดโรคไหลตายในเด็กจะเพิ่มขึ้น10 เท่า พบทารกเสียชีวิต 10 คน ในทารกเกิดใหม่ 1000 คน

### โรคไหลตายในทารกเกิดจากสาเหตุอะไร ?

ปัจจุบันทางการแพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรค SIDS อย่างแน่ชัด แต่จากการศึกษาพบว่าทารกน้อยจะหยุดหายใจขณะหลับและไม่สามารถตื่นขึ้นมาหายใจได้อีก สาเหตุของโรคไหลตายในทารกอาจเกิดจากหลายปัจจัยช่วยอย่างเช่นพัฒนาการที่ผิดปกติของทารก ความเครียดจากปัจจัยภายในและภายนอกร่างกาย เช่นการให้ทารกนอนคว่ำ อยู่ในสภาพอากาศร้อน ได้รับควันบุหรี่ขาดอากาศหายใจการกดทับขณะนอนเตียงเดียวกับพ่อแม่ หรืออาจมีวัตถุนี้ๆ หรือผ้าไปอุดทางเดินหายใจเนื่องจากทารกยังไม่สามารถควบคุมการคลื่นไหวของศีรษะได้ดีภาวะทารกคลอດก่อนกำหนดหรือน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อย นอกจากนั้นภาวะการติดเชื้อ โรคทางพันธุกรรมและโรคหัวใจเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตมากถึงร้อยละ 80

### ในฐานะพ่อแม่เราจะป้องกันทารกน้อยจากโรคไหลตายได้อย่างไร ?

เพื่อเป็นการป้องกันการเสียชีวิตของทารกน้อยคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. ควรให้เด็กทารกนอนหงายหรือนอนตะแคง เพราะทารกจะหายใจนำอากาศเข้าปอดได้ดีกว่าทำนอนคว่ำ ซึ่งแต่เดิมเคยเชื่อว่าการนอนคว่ำจะลดอัตราการสำลักน้ำลายขณะหลับ

2. ควรแยกที่นอนทารกออกจากที่นอนของพ่อแม่ วัสดุรองนอนของทารกต้องแข็งแรงและไม่อ่อนยุบเมื่อวางตัวทารกลงไปเพราะอาจเป็นสาเหตุของการอุดทางเดินหายใจระหว่างหลับได้ ไม่นำตุ๊กตาหรือของเล่นวางไว้บนที่นอนของทารก การห่มผ้าควรเลือกเฉพาะผ้าห่มที่สามารถหายใจผ่านได้ ไม่ควรใช้ผ้าห่มหนาในการห่มตัวทารก วัสดุที่ใช้กันขอบเตียงควรใช้ผ้าทอรูปร่างคล้ายตาข่ายที่สามารถหายใจผ่านได้ สะดวกและห้ามมีรอยต่อระหว่างเตียงนอนของทารกเพราะเด็กอาจพลิกตัวคว่ำหน้าลงไปนอนต่อหน้าได้

3. อุณหภูมิของห้องนอนทารกไม่ควรอุ่นหรือเย็นเกินไปเนื่องจากอากาศที่ร้อนทำให้ทารกไม่สบายตัว หายใจลำบากมากขึ้น ส่วนอากาศที่เย็นเกินไปอาจทำให้ทารกป่วยได้ อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับทารกคือ 25-26 องศาเซลเซียส

4. หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมของควันไฟโดยเฉพาะควันบุหรี่ เพราะเป็นสาเหตุหลักของการหายใจที่ผิดปกติของทารกอาจก่อให้เกิดภูมิแพ้หรือหลอดลมตีบเฉียบพลัน

5. คุณพ่อคุณแม่อาจใช้จุกนมปลอมให้ทารกดูดเพื่อให้ทารกหลับสบายขึ้น เพราะการดูดจุกนมมีส่วนช่วยให้ทารกหายใจได้สม่ำเสมอ

6. ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถึงแม้ยังไม่มีการศึกษาแน่ชัดว่านมแม่มีส่วนช่วยในการป้องกันการโรคไหลตายในทารกได้หรือไม่ แต่การศึกษาวิจัยพบว่านมแม่สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะไหลตายในทารกได้ นอกจากนั้นนมแม่มัคงุดมไปด้วยภูมิคุ้มกันจากแม่และเป็นสายใยรักของแม่ส่งผ่านสู่ทารกโดยตรงอีกด้วย

## ถ้าปกป้องทารกทุกทางแล้วยังจะมีโอกาสไหลตายได้อีกหรือไม่ ?

ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะป้องกันสาเหตุการเกิดโรคไหลตายของทารกได้ดีเพียงใดแต่สิ่งที่เป็นเพียงการลดปัจจัยเสี่ยงให้น้อยลงเท่านั้น ในความเป็นจริงยังมีเด็กที่เสียชีวิตจากโรค SIDS เสมอ ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นมากสามารถตรวจสอบการเกิดโรคในระดับยีนหรือสารพันธุกรรม เรามีความคาดหวังว่าในอนาคตอันใกล้นี้เราอาจค้นพบสาเหตุการเกิดโรคไหลตายในทารกและวินิจฉัยได้ทันก่อนที่ความสูญเสียจะเกิดขึ้น

ทารกน้อยหนึ่งชีวิตที่เกิดมาแล้วย่อมเป็นของขวัญล้ำค่าสำหรับคุณพ่อคุณแม่ทุกคู่ครับ บางคู่อาจต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้กำเนิดในกรณีที่มีบุตรยากและเมื่อทารกคลอดออกมาแล้วนั้นหมายก็ภาระอันยิ่งใหญ่ที่ต้องดูแลลูกน้อยจนเติบโตสมวัยในอนาคต เราจะเข้าใจความห่วงหาอาทรของพ่อแม่ก็ต่อเมื่อมีลูกเป็นของตนเอง ดังนั้นความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคในเด็กหรือทารกน้อยย่อมเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่พ่อแม่ยุคใหม่ไม่ควรมองข้ามครับ นอกจากภาระหลักในการประกอบสัมมาอาชีพแล้ว สุขภาพของทารกน้อยย่อมเป็นสิ่งที่สำคัญที่ไม่ควรมองข้าม พบกันครั้งหน้าผู้เขียนจะขอเล่าถึง “ความเสี่ยงการเกิดโรคไหลตายจากการห่อตัวทารกแรกเกิด” สวัสดิ์ครับ

## เอกสารอ้างอิง

1. <http://th.theasianparent.com>
2. Caraballo M, Shimasaki S, Johnston K, Tung G, Albright K, Halbower AC. Knowledge, Attitudes, and Risk for Sudden Unexpected Infant Death in Children of Adolescent Mothers: A Qualitative Study. The Journal of pediatrics. 2016.
3. Cullen D, Vodde CR, Williams KJ, Stiffler D, Luna G. Infant Co-Bedding: Practices and Teaching Strategies. Journal for specialists in pediatric nursing : JSPN. 2016;21(2):54-63.
4. Erck Lambert AB, Parks SE, Camperlengo L, Cottengim C, Anderson RL, Covington TM, et al. Death Scene Investigation and Autopsy Practices in Sudden Unexpected Infant Deaths. The Journal of pediatrics. 2016.
5. Sarquella-Brugada G, Campuzano O, Cesar S, Iglesias A, Fernandez A, Brugada J, et al. Sudden infant death syndrome caused by cardiac arrhythmias: only a matter of genes encoding ion channels? International journal of legal medicine. 2016;130(2):415-20.