

## เลือดกำเดามาจากไหน?

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ค. 2552

ถึงแม้อุณหภูมิในหน้าร้อนจะสูงขึ้นสักเพียงไหน ก็ไม่เคยมาเป็นอุปสรรคขัดขวางความชื่นของเจ้าตัวแสบได้แม้แต่หน่อย แต่...อ้าว! พุดยังไม่ทันขาดคำ เจ้าตัวเล็กก็ร้องไห้จ้า เพราะตกใจที่จู่ๆ ก็มีเลือดไหลออกจากจมูก คุณแม่ก็อย่าเพิ่งตื่นตระหนกตามลูกไปนะคะ เพราะหน้าร้อนแบบนี้ เด็กๆ เขาก็อาจมีเลือดกำเดาไหลกันได้บาง

### สาเหตุที่เลือดกำเดาไหล

- ในเด็กผนังเยื่อโพรงจมูกจะบาง เมื่อเล่นกลางแจ้งนานๆ อุณหภูมิในร่างกายลูกจะสูงขึ้น เส้นเลือดฝอยเล็กๆ อาจเกิดการฉีกขาดทำให้เกิดอาการเลือดกำเดาไหลได้
- เกิดการกระทบกระเทือน เช่น วิ่งชน หกล้ม หรือแม้แต่การแคะแกะเกาจมูกของเจ้าตัวเล็ก ก็อาจทำให้เลือดกำเดาไหลได้
- ร่างกายขาดวิตามินซี ก็อาจทำให้เลือดกำเดาออกได้ง่ายได้
- อาการป่วยจากระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด ทางเดินหายใจอักเสบ ไช้หนักอักเสบ ที่ต้องรักษาตามอาการ
- ถ้าเลือดกำเดาไหล พร้อมกับมีอาการเลือดออกที่ผิวหนังเป็นจ้ำๆ ตามตัว ควรพาไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นโรคเลือด เช่น ลูคีเมีย

### วิธีปฐมพยาบาล

- โดยทั่วไปเลือดกำเดาจะหยุดไหลได้เองภายในไม่เกิน 5 นาที ซึ่งคุณแม่สามารถช่วยบรรเทาอาการให้ลูกได้โดยใช้กระดาษชำระม้วนเป็นแท่ง เล็กๆ อุดในรูจมูก ให้ลูกนั่งตัวตรงศีรษะอยู่สูงกว่าระดับหัวใจ และหายใจทางปาก
- หุ้ผ้าห่อน้ำแข็งประคบบริเวณจมูก เพื่อให้เลือดแข็งตัว หยุดไหลเร็วขึ้น และส่วนหนึ่งช่วยลดอุณหภูมิรอนในร่างกาย

### ป้องกันไว้ก่อน

- หลีกเลี้ยงการพาลูกไปวิ่งเล่นกลางแจ้งนานๆ เมื่ออากาศร้อนจัด ก็แวะพักในร่มหรือตามใต้ต้นไม้บ้าง อุณหภูมิในร่างกายจะไต่ไม่สูงมาก เพราะอากาศรอน นอกจากจะทำให้เลือดกำเดาไหลได้แล้ว ลูกอาจเป็นไข้ได้
- อย่าให้ลูกแคะจมูกหรือสั่งน้ำมูกแรงๆ
- เสริมอาหารวิตามินซีสูง อาจนำมาประยุกต์เป็นเครื่องดื่มผลไม้ปั่น เช่น น้ำส้มปั่น สับปะรดปั่น หรือเต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด ให้ลูกเป็นของขวัญสำหรับหน้าร้อนนี้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

Mother & Care ฉบับเดือนเมษายน 2551

ที่มา : [แม่และเด็ก](#)