

เลือดกำเดามาจากไหน?

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 2 ก.ค. 2552

ถึงแม้อุณหภูมิในหน้าร้อนจะสูงขึ้นสักเพียงไหน ก็ไม่เคยมาเป็นอุปสรรคขัดขวางความซนของเจ้าตัวแสบได้แม้แต่แต่น้อย แต่...อ้าว! พุดยังไม่ทันขาดคำ เจ้าตัวเล็กก็ร้องไห้จ้า เพราะตกใจที่จู่ๆ ก็มีเลือดไหลออกจากจมูก คุณแม่ก็อย่าเพิ่งตื่นตระหนกตามลูกไปนะคะ เพราะหนารอนแบบนี้ เด็กๆ เขาก็อาจมีเลือดกำเดาไหลกันได้บาง

สาเหตุที่เลือดกำเดาไหล

- ในเด็กผนังเยื่อบุโพรงจมูกจะบาง เมื่อเล่นกลางแจ้งนานๆ อุณหภูมิในร่างกายลูกจะสูงขึ้น เส้นเลือดฝอยเล็กๆ อาจเกิดการฉีกขาดทำให้เกิดอาการเลือดกำเดาไหลได้
- เกิดการกระทบกระเทือน เช่น วิ่งชน หกล้ม หรือแม้แต่การแคะแกะเกาจมูกของเจ้าตัวเล็ก ก็อาจทำให้เลือดกำเดาไหลได้
- ร่างกายขาดวิตามินซี ก็อาจทำให้เลือดกำเดาออกได้ง่ายได้
- อาการป่วยจากระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด ทางเดินหายใจอักเสบ ไส้หลอดอักเสบ ที่ต้องรักษาตามอาการ
- ถ้าเลือดกำเดาไหล พร้อมกับมีอาการเลือดออกใต้ผิวหนังเป็นจ้ำๆ ตามตัว ควรพาไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นโรคเลือด เช่น ลูคีเมีย

วิธีปฐมพยาบาล

- โดยทั่วไปเลือดกำเดาจะหยุดไหลได้เองภายในไม่เกิน 5 นาที ซึ่งคุณแม่สามารถช่วยบรรเทาอาการให้ลูกได้โดยใช้กระดาษชำระม้วนเป็นแท่ง เล็กๆ อุดในรูจมูก หลูกหนึ่งตัวตรงศีรษะอยู่สูงกวาระดับหัวใจ และหายใจทางปาก
- หูผ้าห่อน้ำแข็งประคบบริเวณจมูก เพื่อให้เลือดแข็งตัว หยุดไหลเร็วขึ้น และส่วนหนึ่งช่วยลดอุณหภูมิร้อนในร่างกาย

ป้องกันไว้ก่อน

- หลีกเลี่ยงการพาลูกไปวิ่งเล่นกลางแจ้งนานๆ เมื่ออากาศร้อนจัด ก็แหวะพักในร่มหรือตามใต้ต้นไม้บ้าง อุณหภูมิในร่างกายจะได้ไม่สูงมาก เพราะอากาศร้อน นอกจากจะทำให้เลือดกำเดาไหลได้แล้ว ลูกอาจเป็นไข้ได้
- อย่าให้ลูกแคะจมูกหรือสั่งน้ำมูกแรงๆ
- เสริมอาหารวิตามินซีสูง อาจนำมาประยุกต์เป็นเครื่องดื่มผลไม้ปั่น เช่น น้ำส้มปั่น สับปะรดปั่น หรือเต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด หลูกเป็นของขวัญสำหรับหนารอนนี้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

Mother & Care ฉบับเดือนเมษายน 2551

ที่มา : [แม่และเด็ก](#)