

แนวทางการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กอายุ ๐-๕ ปีในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคหัด

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัด (measles) เป็นไข่ออกผื่นซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อทางเดินหายใจ มักพบในเด็กอายุมากกว่า ๙ เดือน เนื่องจากภูมิคุ้มกันจากมารดามีระดับต่ำลง ภาวะแทรกซ้อนของโรคหัด ได้แก่ ภาวะปอดบวม ภาวะขาดสารอาหาร ติดเชื้อทางเดินอาหาร และโรคขาดวิตามินเอ ซึ่งวิตามินเอมีความสำคัญในการมองเห็น โดยเฉพาะในที่มีแสงสลัวหรือที่มืด การเจริญเติบโตและความแข็งแรงของเยื่อเมือกและกระดูก ต่อต้านการติดเชื้อ โดยเสริมสร้างความแข็งแรงของเซลล์ผิวหนัง และเซลล์เยื่อเมือกของระบบอวัยวะในร่างกาย เด็กที่ขาดสารอาหาร (เตี้ย ผอม น้ำหนักน้อย) และกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร (น้ำหนักค่อนข้างน้อย ค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม) นอกจากขาดพลังงานและโปรตีน ยังมีการขาดวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดร่วมด้วย ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร เช่น ไข้หวัด ปอดบวม โรคหัด สุกใส ท้องร่วง และเด็กที่ขาดสารอาหารรุนแรงมีความเสี่ยงสูงที่จะตาบอดกลางคืนจากการขาดวิตามินเอ ดังนั้น จึงต้องดำเนินการป้องกันและแก้ไขเด็กขาดสารอาหาร ดังนี้

๑. โรงพยาบาลชุมชน/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล (รพ.สต.) และ อปท. ร่วมกันจัดหานมไข่ และยาน้ำวิตามินรวม (Multivitamin)

๒. ประชาสัมพันธ์ให้พ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็กพาลูกหลานอายุ ๐-๕ ปี มาชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูง ที่คลินิกสุขภาพเด็กดี รพช./รพ.สต.

๓. เจ้าหน้าที่ชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูงเด็กอายุ ๐-๕ ปี และแปลผลตามกราฟการเจริญเติบโต เด็กอายุ ๐-๕ ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม

๓.๑ เด็กสูงดีสมส่วน ให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับทารกและเด็กเล็กอายุ ๐-๕ ปี

๓.๒ เด็กกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ได้แก่ น้ำหนักค่อนข้างน้อย (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)

ค่อนข้างเตี้ย (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) ค่อนข้างผอม (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จ่ายยาน้ำวิตามินรวม (Multivitamin) ให้กินทุกวัน วันละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๓๐ วัน และให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับทารกและเด็กเล็กอายุ ๐-๕ ปี

๓.๓ เด็กขาดสารอาหาร ได้แก่ น้ำหนักน้อย (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) เตี้ย (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) ผอม (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) แจกนมวันละ ๑ กล่อง ไข่วันละ ๑ ฟอง จ่ายยาน้ำวิตามินรวม (Multivitamin) ให้กินทุกวัน วันละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๙๐ วัน และให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับทารกและเด็กเล็กอายุ ๐-๕ ปี

๔. ในกรณีเด็กอายุ ๐-๕ ปี ที่ไม่มาชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูง ตามนัด ให้ อสม.ติดตามชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูงเด็กที่บ้าน หรือที่ รพช./รพ.สต. และดำเนินการตามข้อ ๓

๕. เด็กที่ขาดสารอาหาร (เตี้ย ผอม น้ำหนักน้อย) และกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร (น้ำหนักค่อนข้างน้อย ค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม) อสม. นัดหมายให้มาชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูง เดือนละ ๑ ครั้ง ที่คลินิกสุขภาพเด็กดี รพช./รพ.สต. และดำเนินการตามข้อ ๓

๖. จนท.สธ./PCC/อสม. ติดตามการกินอาหารและยา รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่บ้านทารกและเด็กเล็กอายุ ๐-๕ ปี ที่ขาดสารอาหาร (เตี้ย ผอม น้ำหนักน้อย) และกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร (น้ำหนักค่อนข้างน้อย ค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม) อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง

ในเด็กที่สงสัยเป็นโรคหัด ได้แก่ มีไข้ และมีผื่นนูนแดง ร่วมกับอาการอย่างน้อยหนึ่งอาการต่อไปนี้ คือ ไอ มีน้ำมูก เยื่อเมือกแดง แนะนำไปโรงพยาบาลพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาต่อไป

คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับทารกและเด็กเล็กอายุ ๐-๕ ปี

ทารกแรกเกิด - ๑ ปี

๑. ทารกแรกเกิด - ๖ เดือน กินนมแม่อย่างเดียว

๒. หลัง ๖ เดือน กินอาหารตามวัยทุกวัน เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ตับ ผัก และผลไม้



๓. จัดอาหารที่เป็นแหล่งอาหารวิตามินเอ ได้แก่ นมแม่ ตับสัตว์ ไข่ ผักสีเขียวเข้ม เช่น ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักหวานบ้าน ผักกาดเขียว เป็นต้น ผักผลไม้สีเหลืองส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ มะละกอสุก มะม่วงสุก

๔. ในกรณีที่ไม่สามารถให้นมแม่ได้จริงๆ ควรเลือกใช้นมสูตรดัดแปลงสำหรับทารก (infant formula) ซึ่งใช้เลี้ยงทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุครบ ๑ ปี และขงนมให้ถูกวิธีตามคำแนะนำที่ฉลากข้างกระป๋อง/กล่อง เพื่อให้มีความเข้มข้นพอเหมาะ เด็กจะได้รับสารอาหารเพียงพอ แต่ถ้าขงนมเจือจาง เด็กจะขาดสารอาหาร หากขงนมเข้มข้น จะทำให้ท้องร่วงได้ นอกจากนี้ อุปกรณ์ทุกอย่างต้องทำความสะอาดและต้มหรือนึ่งเพื่อฆ่าเชื้อโรค

เด็กก่อนวัยเรียน (๑-๕ ปี)

๑. แนะนำให้เด็กกินนมแม่ต่อไปจนกระทั่งอายุอย่างน้อย ๒ ปี สำหรับเด็กที่หย่านมแม่แล้ว ควรให้ดื่มนมรสจืดวันละ ๒-๓ แก้ว (กล่องละ ๒๐๐ ซีซี)

๒. จัดอาหารที่เป็นแหล่งอาหารวิตามินเอ ได้แก่ นมแม่ นมรสจืด ตับสัตว์ ไข่ ผักสีเขียวเข้ม เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักหวานบ้าน ผักกาดเขียว เป็นต้น ผักผลไม้สีเหลืองส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ มะละกอสุก มะม่วงสุก

๓. กินอาหารให้ครบ ๕ กลุ่มอาหาร ทุกวัน แต่ละกลุ่มให้มีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ 1 - 3 ปี	เด็กอายุ 4 - 5 ปี
ข้าว - แป้ง	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผัก	2 ทัพพี (6 ช้อนกินข้าว)	3 ทัพพี (9 ช้อนกินข้าว)
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	2-3 แก้ว

๔. เด็กเตี้ย เพิ่มอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ ตับ ปลา หมู ไก่ เพื่อเพิ่มโปรตีน และเพิ่มอาหารที่ ให้แคลเซียม ได้แก่ นมรสจืด โยเกิร์ต เต้าหู้ (ยกเว้นเต้าหู้หลอดไข่และน้ำเต้าหู้เพราะให้แคลเซียมเพียงเล็กน้อย) โดยเฉพาะนมรสจืด เด็กอายุ ๑-๕ ปี ควรดื่มทุกวัน ๆ ละ ๒-๓ กล่อง (กล่องละ ๒๐๐ ซีซี) หากเด็กกินนมแม่ ยังคงให้นมแม่ได้

๕. เด็กผอม/น้ำหนักน้อย เพิ่มอาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ผีอก มัน เป็นต้น และ ปรุงอาหารด้วยวิธีทอดหรือผัด ให้มีมี้อละ ๑-๒ อย่าง อาจทำเป็นกับข้าว หรือขนมหวาน แบบไทยๆ เช่น กล้วยบัวดชี เป็นต้น

๖. เด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดอาหาร เพิ่มปริมาณอาหารและจำนวนครั้งของอาหารว่าง (ระหว่างมื้อหลัก) ได้แก่ อาหารว่างเช้า บ่าย และค่ำ เพื่อให้ได้พลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ เพียงพอ และงดกินจุบกินจิบ ขนมขบเคี้ยว และอาหาร-ขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด
