



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที 18 เดือนมกราคม พ.ศ.2551 หน้า 35

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

แพทย์เผย...เกราะสร้างภูมิคุ้มกันโรค



สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของลูกน้อยเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการดูแลลูกน้อยอย่างถูกต้อง ผลิตรศกษณ์นตราชมีโพรเท็กชชัน จึงจัดงาน "ภูมิคุ้มกันดี สร้างลูกฉลาด" โดยได้กุมารแพทย์มาให้ความแนะนำในการเลี้ยงดูลูกในวัยต่างๆ

เริ่มที่ นายแพทย์โอฬาร พรหมลิขิต หัวหน้าหน่วยโรคติดเชื้อ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บอกว่า หลายครอบครัวอาจจะประสบปัญหาว่าทำไมลูกจึงเจ็บป่วยได้ง่าย สาเหตุมี 3 ปัจจัย คือ 1.เชื้อโรค ถ้า

มีปริมาณมากกว่าภูมิคุ้มกันในร่างกายจะทำให้เกิดโรค 2.ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย หากมีน้อยจะไม่สามารถต่อต้านโรคได้ อย่างไรก็ตาม ในภูมิคุ้มกันบางประเภทต้องให้เกิดโรคก่อนร่างกายจึงจะสร้างภูมิคุ้มกันมาต่อต้านโรคได้ 3.สิ่งแวดล้อม พ่อแม่จะสังเกตได้ว่า เวลาที่พาลูกไปในสถานที่ที่มีคนอยู่มาก มักทำให้ลูกป่วย เพราะสถานที่เหล่านี้ เป็นที่ที่ส่งเสริมให้เกิดการปล่อยผ่านเชื้อโรคได้ง่าย

"การสร้างภูมิคุ้มกัน สามารถเริ่มได้ตั้งแต่คุณแม่เริ่มตั้งครรภ์ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สำหรับเด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน ให้ดื่มน้ำนมแม่ซึ่งเป็นอาหารที่ดีที่สุด และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกวัยนี้ได้เป็นอย่างดี หลังจากนั้น วัย 6 เดือน ถึง 1 ขวบ ยังสามารถให้นมแม่ต่อควบคู่กับนมผสม และอาหารเสริม หลังจาก 1 ขวบปี ให้ลูกทานอาหาร 3 มื้อ อาจจะเป็นข้าวบดผสมน้ำต้มผัก ไข่แดง หรืออื่นๆ และให้ทานนม 1 มื้อก่อนนอน หากพ่อแม่สามารถดูแลด้านอาหารได้ตามที่แพทย์แนะนำ ไม่จำเป็นต้องให้ลูกทานอาหารเสริมที่เป็นวิตามิน เพราะในอาหารที่ลูกได้รับ มีสารอาหารที่ร่างกายต้องการอยู่เพียงพอแล้ว"



โอฬาร พรหมลิขิต



ด้าน พญ.สุดา เย็นบำรุง กุมารแพทย์ โรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ บอกว่า ปัจจัยที่จะช่วยเสริมสร้างความฉลาดของลูกน้อยนั้น มี 2 ปัจจัย คือ 1.กรรมพันธุ์ 2. สิ่งแวดล้อม ขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดู ทั้งนี้สมองของเด็กสามารถพัฒนาได้ตั้งแตอยู่ในครรภ์มารดาและช่วงอายุ 2-3 ขวบปี ทั้งนี้การเสริมสร้างการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย และทางสมองให้ลูกนั้น อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่พ่อแม่สามารถดูแลและเลือกสรรให้กับลูกได้

การสร้างภูมิคุ้มกันจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะภูมิคุ้มกันเป็นเหมือนเกราะปกป้องลูกน้อย

จากเชื้อโรคต่างๆ

หน้า 35