



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ 22 เดือนตุลาคม พ.ศ.2551 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

สร้าง “ภูมิต้านทาน” สู้โลกร้อน

ในยุคที่ภาวะโลกร้อนทำให้เชื้อโรคแพร่พันธุ์ได้เร็ว และกลายพันธุ์อย่างน่ากลัว การรักษาสุขภาพลูกน้อยไม่ใช่เรื่องง่าย ดูเม็กซ์ ผู้นำตลาดผลิตภัณฑ์นมสำหรับเด็กจึงได้เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาเด็กและคุณแม่คนดังร่วมแชร์ประสบการณ์เมื่อเร็วๆ นี้ในการเสวนาเรื่อง “เลี้ยงลูกอย่างไร ลูกไม่ไร้ภูมิต้านทาน” โดยเชญดร. จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพคุณแม่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ ผศ. ปานิยา เพียรวิจิตร กุมารแพทย์โรคทางเดินอาหาร ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยคุณแม่คนดัง โบ – ชญาดา ลิวเฉลิมวงศ์ แคทลีน มาลินนท์ และสมกมล จิราธิวัฒน์ ร่วมพูดคุย

ดร. จิตรา ดุษฎีเมธา กล่าวว่า จากข้อมูลจากสถาบันแห่งชาติเพื่อพัฒนาการเด็กและครอบครัว ที่ได้จัดทำเป็นสถิติในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ มีพัฒนาการรวมปกติทุกด้านเพียงร้อยละ 70 ส่วนอีกร้อยละ 30 นั้นถือว่ามีพัฒนาการค่อนข้างล่าช้า ส่วนใหญ่มีปัญหาพัฒนาการด้านภาษา การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก การปรับตัว และการช่วยเหลือตนเอง และจากปรากฏการณ์ของเด็กในยุคปัจจุบัน เด็กหลายคนมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเรื่องการปรับตัว การเข้ากลุ่ม ปัญหาทางอารมณ์ มีความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่สามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง ซึ่ง ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ มีสาเหตุมาจากการเลี้ยงลูกแบบปกป้องมากเกินไป เพราะพ่อแม่ซีงกังวล กลัวลูกจะติดเชื้อ กลัวอันตราย จึงไม่ปล่อยให้ลูกทำอะไรเอง จะเรียกว่าเลี้ยงแบบ “ไข่ในหิน” ก็ได้ ซึ่งเป็นการเลี้ยงลูกด้วยความกลัว ผลก็คือ ลูก “ไม่มีภูมิต้านทาน” แทนที่ลูกจะแข็งแรง กลับป่วยบ่อย แถมยังไม่มีน้ำอดน้ำทนทั้งทางกายและจิตใจ

ดร. จิตราแนะว่า “การสร้างภูมิต้านทานทั้งทางกายและจิตใจให้ลูกอย่างยั่งยืนนั้น พ่อแม่ต้องให้เด็กเรียนรู้จากการทำกิจกรรม ปล่อยให้ลูกทำอะไรเอง เจ็บบ้าง หกล้มบ้าง ลูกจะสร้างภูมิต้านทานขึ้นมาเอง พ่อแม่ควรใส่ใจเรื่องสารอาหารที่มีประโยชน์ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทาน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สมองพัฒนา พร้อมทั้งจะเติบโตและเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ”

ส่วนกุมารแพทย์คนดัง ผศ. ปานิยา เพียรวิจิตร ก็ย้ำเรื่องความสำคัญของอาหารในการสร้างภูมิต้านทานแบบยั่งยืน โดยเปิดเผยว่า จากประสบการณ์ในการตรวจรักษาผู้ป่วยเด็กพบว่าสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ และการเลี้ยงดูที่ปกป้องมากเกินไป ส่งผลให้เด็กขาดภูมิต้านทานทางธรรมชาติ ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา เด็กที่ติดเชือบางชนิดเพิ่มขึ้น 40% และติดเชือบางชนิดทางเดินอาหารหรือท้องเสียเพิ่มขึ้น 15%

“จากการศึกษาทางคลินิกหลายชั้นพบว่าพรีไบโอติก นอกจากจะช่วยเรื่องการทำงานของระบบย่อยอาหารและสุขภาพของลำไส้แล้ว ยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานธรรมชาติด้วย การให้อาหาร เช่นนมที่มีพรีไบโอติกเสริมจากนมแม่ จะเป็นการปกป้องลูกระยะยาวจากภายใน ช่วยลดการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารและหายใจได้ถึง 45-50% ในเด็กอายุไม่เกิน 2 ปี ดังนั้น การจัดอาหารที่เหมาะสม ร่วมกับการส่งเสริมให้เด็กทำอะไรด้วยตัวเองตามวัย การดูแลเรื่องความสะอาด การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับคุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ที่ต้องการให้ลูกมีภูมิคุ้มกันต้านทานแข็งแรง”

วันที่ 22/10/2008