

การเช็ดตัวลดไข้

สิ่งที่ต้องเตรียม



การเช็ดตัวลดไข้

ขั้นตอนการเช็ดตัว

1. จัดเตรียมสถานที่ที่จะเช็ดตัว และควรปิดแอร์
2. เด็กให้ถอดเสื้อผ้า และใช้ผ้าห่มตัว หรือ ในผู้ใหญ่ให้ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ สามารถเช็ดตัวได้สะดวก
3. ปูผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่รองส่วนที่เช็ด เพื่อป้องกันน้ำเปียกที่นอน



การเช็ดตัวลดไข้

4. ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำให้ชุ่ม พักผ้าไว้บริเวณศรีษะ ซอกคอ ซอกรักแร้ ขาหนีบ เพื่อระบายความร้อน เนื่องจากบริเวณดังกล่าวเป็นที่รวมของเส้นเลือดจะระบายความร้อนได้ดี
5. เช็ดจากปลายมือ ปลายเท้าสู่ลำตัวโดยเช็ดย้อนรูขุมขนเพื่อระบายความร้อน
6. ให้ออนตะแคง เช็ดบริเวณหลังตั้งแต่ก้นกบขึ้นบริเวณคอ ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง
7. ขณะเช็ดตัวให้ออกแรงเหมือนถูตัว เพื่อจะช่วยให้เลือดลมเดินดีขึ้น ทำให้เส้นเลือด และ รูขุมขนขยายตัว
8. ถ้ามีอาการหนาวสั่นให้หยุดเช็ดตัวทันที เพราะถ้าเช็ดแล้วหนาวสั่นจะยิ่งทำให้ไข้สูงขึ้นได้
9. เปลี่ยนผ้าชุบน้ำบ่อยๆ ทุก 2 – 3 นาที ใช้เวลาเช็ดตัวประมาณ 10 – 15 นาที
10. หลังเช็ดตัวควรจับตัวให้แห้ง สวมใส่เสื้อผ้าเบาสบาย ไม่ใช่เสื้อผ้าที่หนา หรือห่อตัวเพราะจะทำให้ความร้อนเพิ่มขึ้น
11. วัดไข้ซ้ำในอีก 15 – 30 นาทีต่อมา ถ้าไข้ลดลง แสดงว่าการเช็ดตัวลดไข้ได้ผล

หมายเหตุ

- การเช็ดตัวเพื่อลดไข้ ควรทำนานประมาณ 10-20 นาทีหรือตามความเหมาะสม ควรเปลี่ยนน้ำในกะละมังบ่อยๆ เพื่อรักษาอุณหภูมิของน้ำให้อุ่นคงที่ตลอดเวลา
- หลังการเช็ดตัวเพื่อลดไข้ประมาณ 15 นาที ควรวัดอุณหภูมิร่างกายของผู้ป่วยซ้ำ

ไข้หรืออาการตัวร้อน (FEVER หรือ PYREXIA)

อุณหภูมิร่างกายที่สูงมากกว่า
37.5 องศาเซลเซียส
ถือว่าเรากำลังเป็นไข้



ผลิตและเผยแพร่โดย กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสุ่มพรเขตอุ้มถักดี

อาการไข้

เป็นอาการ ไม่ใช่โรค ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้นกว่าปกติ โดยสูงมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส (ปกติอุณหภูมิร่างกาย คือ 37 องศาเซลเซียส) เมื่อมีการติดเชื้อโรค หรือมีการเจ็บป่วยอุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้น

ระดับความรุนแรงของไข้

ถ้าสูงไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส จะเรียกว่า “ไข้ต่ำ” แต่ถ้าสูงเกิน 38 องศาเซลเซียส ถือว่าไข้สูง และถ้าเกิน 41.5 องศาเซลเซียส จะถือว่าไข้ สูงมาก



การดูแลอาการไข้

การดูแลเมื่อมีไข้ คือ วิธีการทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลง ดังนี้

- 1.การเช็ดตัวลดไข้
- 2.การดื่มน้ำมากๆ
- 3.ยาที่ใช้ลดไข้คือ พาราเซตามอล แต่

หากกินขนาดสูง ทำให้ตับถูกทำลาย และตายจากตับล้มเหลวได้

*****ยาลดไข้ไม่ใช่ยาที่ปราศจากโทษ*****

ฉะนั้น จึงควรกินยาลดไข้ เมื่อไข้สูงเท่านั้น และกินในขนาดที่เหมาะสมกับน้ำหนักตัว ห้ามให้เกินกว่า 4 ชั่วโมง หากให้ยาลดไข้แล้วไข้ไม่ลด ควรดื่มน้ำมากๆ ร่วมกับการเช็ดตัว

อาการแทรกซ้อนของไข้ที่ต้องระวัง

คือ การชักจากไข้สูง ซึ่งพบมากในช่วงอายุ 6 เดือน ถึง 6 ปี เด็กที่เคยชักเวลามีไข้สูง หรือพ่อแม่ พี่ๆ มีประวัติชักเมื่อไข้สูง ต้องระวังการมีไข้เป็นพิเศษ โดยเช็ดตัวและให้ยาลดไข้เพื่อป้องกันไม่ให้ไข้สูง

สิ่งที่ควรทราบ

ขณะมีไข้สูง มักกินอาหารได้น้อยลง ทำให้มีกากอาหารในลำไส้สั้นๆ มีผลทำให้ไม่ถ่ายอุจจาระ ความเชื่อที่ว่า หากไม่ถ่ายอุจจาระ จะทำให้ไข้ยิ่งสูง ความเชื่อนี้ต้องการการแก้ไข ท่านไม่ควรใช้วิธีการใดๆ ทำให้ถ่าย เพราะการไม่ถ่ายเกิดจาก การกินอาหารน้อยลง การกินยาระบายหรือการเหน็บยา อาจมีอันตรายหากสาเหตุของไข้เกิดจากไข้ไทฟอยด์ หรือไส้ติ่งอักเสบเพราะทำให้ลำไส้แตกทะลุได้