

สะพานสายรุ้ง

ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 กันยายน 2557

พาลูกไปไหนดี

กิจกรรมอย่างหนึ่งที่พ่อแม่นิยมกันคือ การพาครอบครัวไปเที่ยวทางไกล ทั้งต่างจังหวัด ทั้งต่างประเทศ บางครอบครัวก็ทำเพราะว่าพ่อแม่ชอบเที่ยว บางครอบครัวก็เชื่อว่าการให้ลูกมีโอกาสเดินทางไปตามที่ต่าง ๆ จะเป็นการเปิดหูเปิดตา เพิ่มพูนประสบการณ์ความรู้แก่ลูก

การท่องเที่ยวกว้างดูน่าสนุกตื่นเต้นสำหรับผู้ใหญ่ เราใส่มุมมองของเราเข้าไปในเด็ก จึงคิดว่าเด็ก ๆ น่าจะสนุกตื่นเต้นไปด้วย ได้เปิดหูเปิดตาพบเห็นสิ่งใหม่ ๆ ถ้าพลาดไปจะเสียโอกาส

ลองทบทวนดูดี ๆ เวลาพาลูกไปเที่ยวลูกเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าใช้เวลาไปกับการเดินทางนาน เด็กต้องนั่งอยู่ในรถในพื้นที่จำกัด ไม่ว่าจะนั่งรถไฟหรือเครื่องบินก็ตามเป็นเวลานาน ๆ ไม่น่าสงสัยว่าทำไมเด็กอยู่ในรถนาน ๆ

จึงอแง ตีกัน เขาไม่สามารถเดิน คลาน ปีนป่าย เคลื่อนไหวได้สะดวกเหมือน อยู่ในห้องหรือสนาม ความสม่ำเสมอของกิจวัตรประจำวันอาจเสียไป เวลากิน เวลานอนอาจคลาดเคลื่อน ซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อพลังชีวิตของเด็ก ผู้ใหญ่ เราเวลาเดินทางนาน ๆ ก็เหน็ดเหนื่อยอยู่แล้ว ทั้ง ๆ ที่ได้แต่นั่งเฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร เพราะพลังชีวิตของเราสูญหายไป เด็ก ๆ ก็เช่นกันหรือยิ่งกว่าเสียด้วย ยิ่งถ้าเป็นการเดินทางไปต่างประเทศ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งเวลา สถานที่ ภาษา วิถีปฏิบัติ เด็กยังต้องใช้พลังชีวิตในการปรับตัวมาก แม้ผู้ใหญ่เองหลังจากกลับมาแล้วยังต้องใช้เวลากว่าจะรู้สึกว่าการกลับมาถึงที่นี่แล้วเต็มตัว สำหรับเด็กยิ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีผลมากกว่า จึงเป็นกิจกรรมที่ไม่ค่อยเหมาะกับวัยนักโดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็ก

ไม่ต้องแปลกใจถ้าหากท่ามกลางการขึ้นรถลงเรือ เผชิญกับสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่น่าชิน ลูกอาจจะอยากอยู่ในห้องพักหรือในสนามที่ไม่เห็นจะมีอะไรน่าสนใจ โดยที่ไม่ได้คิดเลยว่าเวลานี้กำลังอยู่ในยุโรปหรือเซี่ยงราย ขณะที่เราอยากจะไปตระเวนดูนั่นนี่ให้ทั่ว ถ้าสังเกตดูจะเห็นว่าเด็กเล็กเวลาออกไปข้างนอกจะดูตัวเล็กลง ความมั่นใจน้อยลง ทำอะไรได้ไม่เต็มที่เหมือนเวลาอยู่บ้านที่คุ้นเคย

พ่อแม่มักกลัวว่าลูกจะเบื่อกับการอยู่บ้าน หรือเห็นว่าปิดท้อมต้องมีกิจกรรมพิเศษ จึงสรรหาสถานที่ท่องเที่ยวที่จะพาออกไป แต่การสำรวจของ Sainsburg ที่อังกฤษเมื่อปี 2512 ซึ่งสอบถามเด็กวัย 5-11 ปี 1,500 คนถึงกิจกรรมที่ชอบทำมากที่สุด ผลปรากฏว่าอันดับ 1 คือการเล่นในสวน รองลงมาคือ เล่นดินน้ำใส่กัน สร้างถ้ำ ขี่จักรยาน ปีนต้นไม้ เด็กเกือบครึ่งกล่าวว่าตนชอบเล่นในที่ ๆ คุ้นเคย เช่น สวนหลังบ้าน หรือสวนสาธารณะใกล้ ๆ มากกว่าสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน เด็กบางคนบอกว่าชอบเล่นว่าหรือเล่น

น้ำในอ่างมากกว่าไปสวนสัตว์ ที่น่าแปลกใจก็คือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นกิจกรรมที่เด็กชอบอันดับท้าย ๆ ไล่ ๆ กับการเที่ยวสวนสนุก

พ่อแม่ 7 ใน 10 คนก็ยอมรับว่าความทรงจำที่ดีที่สุดในวัยเด็กของตนเองคือตอนที่เล่นกับเพื่อน หรือเล่นสนุก “ง่าย ๆ ” ในสวน แต่ครั้งเป็นพ่อแม่กลับคิดว่าลูกจะมีความสุขต่อเมื่อได้ไปดูพิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้ง หรือสวนสนุก เครื่องเล่นอลังการ ซึ่งสิ่งที่เด็กทำที่นั่นก็ได้แต่ดู เป็นแต่ฝ่ายรับเสพความ



บันเทิงที่มีผู้จัดให้ โดยไม่ต้องทำอะไรเอง และใช้เวลาไปมากกับการต่อคิวแต่ละจุด ผิดกับการเล่นที่เด็กเป็นผู้ทำ ผู้สร้างเอง

นอกจากนั้น เครื่องเล่นที่ผาดโผนหรือแม่แต่ธรรมดาที่อาจสร้างความหวุ่นกลัวหรือหวาดเสียวให้แก่เด็กบางคน หรือในทางตรงข้าม ความพึงพอใจจากความตื่นเต้นเร้าใจจากเครื่องเล่นเหล่านี้ก็อาจทำให้เด็กเบื่อ ไม่สนุก เพลิดเพลินกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เร้าระทึกในระดับนั้น เช่น การเรียน

เวลาย้อนรำลึกถึงวันคืนที่ผ่านมาจะเห็นว่าช่วงเวลาที่เรารู้สึกสุขใจ คือ ช่วงเวลาเล็ก ๆ ที่อยู่กับคนที่เรารัก มีความหมายต่อเรา ช่วงเวลาที่ทำสิ่งธรรมดาสามัญด้วยกัน เช่น กินข้าว เดินเล่น ร้องเพลง นั่งคุย ไม่จำเป็นต้องเป็นช่วงเวลานอกเหนือจากปกติ หรือวาระพิเศษอะไรเลย เมื่อลูกโตขึ้น ความทรงจำที่ประทับอยู่ในใจเขาอาจเป็นตอนที่แม่เล่านิทานให้ฟัง หรือร้องเพลง

กลุ่ม อันเป็นเวลาที่เขาสัมผัสได้ถึงความรักความอบอุ่นจากคนที่เขารักก็ได้

ไม่ใช่ที่เราไม่ควรพาลูกไปเที่ยวไหนเลย แต่ควรคำนึงถึงความพอเหมาะตามวัยของลูก หลายบ้านพ่อแม่อุตสาหะใช้จ่ายเงินจำนวนมากไปกับการสรรหาสถานที่ท่องเที่ยวที่จะพาลูกไป แต่จริง ๆ แล้วความพึงพอใจของลูกกลับอยู่ที่การเล่นด้วยตนเอง กิจกรรมง่าย ๆ ที่ไม่ต้องใช้เงินมากกว่า เราสามารถเรียนรู้จากเด็กและประเมินคุณค่าของความธรรมดาสามัญเสียใหม่ได้ ถ้าเราลังเกตดูจริง ๆ

ไปโบเซโร

ประเมินกันว่าการมีไข้เป็นสาเหตุ 1 ใน 3 ของอาการป่วยที่พ่อแม่พาลูกไปหาหมอ เด็กแทบทุกคนล้วนเคยผ่านการเป็นไข้มานั้น ไข้เป็นอาการอย่างหนึ่งของโรคหลายโรคด้วยกัน ประกอบกับเป็นได้ง่าย โดยเฉพาะในเด็ก จึงมักเป็นที่วิตกกังวลของพ่อแม่ ความกังวลบางส่วนก็มาจากแพทย์และพยาบาลเองด้วยตามผลการวิจัยสำรวจทัศนคติของบุคลากรทางการแพทย์ วิธีปฏิบัติที่ทำกันทั่วไป คือ พยายามลดไข้ลงโดยเร็ว เพราะคิดว่าจะต้องรักษา

อุณหภูมิให้เท่า “ปกติ” ไว้ คนจำนวนมากให้ยาลดไข้เมื่อเด็กอุณหภูมิสูงกว่าปกติเพียงเล็กน้อย หรือยังไม่เกินปกติเสียด้วยซ้ำ แต่กลัวว่าอาจจะไข้

ในเด็กที่สุขภาพดีปกติแล้วการตัวร้อนไม่ได้บ่งบอกว่ามีปัญหาร้ายแรงอะไร แม้ว่ากรณีที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงจะเป็นเรื่องน่าตื่นตระหนก แต่ตัวไข้เองไม่ได้มีอันตรายใด ๆ อันที่จริงการมีไข้เป็นการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและสร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อจุลินทรีย์ที่มาโจมตีเรา โดยการเพิ่มอุณหภูมิให้สูงขึ้นจนจุลินทรีย์อยู่ไม่ได้ ไข้จึงเป็นปฏิกิริยาปกติของร่างกายต่อการติดเชื้อ การลดไข้ด้วยวิธีเทียมโดยการให้ยาแก้ไข้ กลับเป็นการปรับสภาวะในร่างกายให้เอื้อต่อจุลินทรีย์มากขึ้น บางครั้งอาการตัวร้อนก็เป็นปฏิกิริยาปกติของร่างกายต่อภาวะทางอารมณ์ ผลจากยา หรือการโดนแดดจัด ฆาดน้ำ วัคซีน รวมทั้งฟันขึ้นได้ด้วย จากความจริงข้อนี้เราจึงต้องพิจารณาความจำเป็นในการรักษาอาการตัวร้อนเสียใหม่

สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (AAP) ได้ประกาศแนวทางใหม่ในการรักษาไข้ออกมาเมื่อปี 2011 โดยแนะนำว่า แพทย์ควรช่วยให้พ่อแม่เข้าใจว่า ไข้ไม่ใช่โรคภัย โดยตัวมันเองแล้วไข้ไม่ได้เป็นอันตรายต่อเด็กที่มีสุขภาพดี การเพิ่มอุณหภูมิเป็นวิธีที่ร่างกายใช้ต่อสู้กับการติดเชื้อ การให้ยาลดไข้จึงไม่เพียง แต่ไม่จำเป็นเท่านั้น ยังไปขัดขวางกลไกบำบัดของร่างกายอีกด้วย ยิ่งทำให้อาการป่วยยืดเวลานานออกไปแทนที่จะย่นให้สั้นลง พร้อมทั้งเตือนว่าการใช้ยามีผลข้างเคียง ซึ่งต้องพิจารณาความเสี่ยงอย่างจริงจัง

แนวทางใหม่ที่ AAP แนะนำนี้เป็นการกลับลำจากความคิดเดิมที่วงการแพทย์ยึดถือปฏิบัติกันมาโดยสิ้นเชิง แต่สอดคล้องกับแนวทางที่การแพทย์แผนมนุษยปรัชญาคิดและปฏิบัติกันมาร่วมร้อยปีแล้ว การแพทย์แผนปัจจุบันค่อย ๆ เริ่มยอมรับผลด้านบวกของไข้ที่ละน้อย เช่นเดียวกับที่

ความคิดด้านการศึกษา ศิลปะ การเกษตร และอื่น ๆ ของมนุษยปรัชญาก็ค่อย ๆ ได้รับการพิสูจน์และเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง

สิ่งที่พ่อแม่ส่วนใหญ่กลัวเวลาลูกมีไข้คือ กลัวลูกจะชัก แต่ AAP ไม่เห็นว่ามีหลักฐานชี้ว่าการลดไข้จะช่วยป้องกันการชักได้ ปกติการชักมีสาเหตุมาจากกรณีที่อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะต้นของการติดเชื้อ มักเกิดขึ้นก่อนที่พ่อแม่จะรู้ด้วยซ้ำว่าลูกมีไข้ แต่ร่างกายเด็กทนทานต่ออุณหภูมิที่



เพิ่มสูงได้ดีกว่าผู้ใหญ่ และถึงแม้จะน่ากลัวเพียงไร แต่การชักเพราะไข้กลับไม่มีอันตรายใด ๆ ดังที่หวาดหวั่นกัน

AAP กล่าวว่า “ไม่มีหลักฐานว่าไข้จะทำให้อาการป่วยทรุดหนักลงหรือเป็นอันตรายต่อสมอง

ในระยะยาว ดังนั้น เป้าหมายอันดับแรกในการดูแลเด็กที่เป็นไข้จึงไม่ควรเน้นที่การลดอุณหภูมิร่างกายลงเท่าปกติ แต่ให้เน้นที่การช่วยให้เด็กรู้สึกสบายตัวขึ้น ควบคุมกิจกรรมที่เด็กทำ และสังเกตอาการของความเจ็บป่วยจริง ๆ ”

เวลาเด็กมีไข้หรือป่วยควรให้พักผ่อนมาก ๆ ไม่ใช้ปล่อยให้ไปวิ่งเล่นหรือพาไปที่นั่นที่นี้ ถึงแม้เด็กจะดูไม่ได้เป็นอะไรมากหรือไม่ต้องการพักก็ตาม ควรให้เด็กสงบลงหลังชีวิตไว้ดีกว่า อย่าเพิ่งใช้ไปกับกิจกรรมที่ไม่จำเป็น และไม่ใช้พักด้วยการดูทีวี คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์มือถือ

นอกจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจะไปบั่นทอนพลังชีวิตเด็กแล้ว เนื้อหาที่ดูยัง
รบกวนข้างในของเด็กก็ให้ไม่สงบอีกต่างหาก

เวลาตัวร้อนเกิดกระบวนการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในการช่วยกัน
แบคทีเรียหรือไวรัสที่มารุกรานออกไปไม่ทางตรงก็ทางอ้อมหลายประการ เช่น

- เพิ่มแอนติบอดี ซึ่งเป็นเซลล์สำหรับต่อสู้กับศัตรูที่รุกรานเข้ามาในร่างกาย
- ผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นมาช่วยต่อสู้ผู้รุกราน
- เพิ่มการผลิต interferon ซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่ต้านไวรัสต้านมะเร็ง

จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสไปสู่เซลล์อื่น ๆ

- ปกป้องธาตุเหล็กในร่างกายไว้ไม่ให้กลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย
- เพิ่มอุณหภูมิร่างกายให้สูงขึ้น ทำให้แบคทีเรียและไวรัสเจริญเติบโต

และขยายพันธุ์ไม่ได้

การวิจัยพบว่าผู้ใหญ่ที่เป็นหวัด แอลไซรินและacetaminophen (พารา
เซตามอล) จะไประงับการผลิตแอนติบอดีและเพิ่มอาการหวัด มีแนวโน้มที่การ
ติดเชื่อจะกินระยะเวลาเพิ่มขึ้น การวิจัยของคณะแพทย์และเภสัช
มหาวิทยาลัยแมริแลนด์พบว่า อาการหวัดจะกินเวลาเฉลี่ย 5.3 วันในผู้ที่ไม่ใช้
ยาแก้ไข้ เทียบกับ 8.8 วันในผู้ที่ใช้ยา ส่วนในเด็กที่ป่วยเป็นอีสุกอีใส พารา
เซตามอลจะทำให้อาการคันนานขึ้น และใช้เวลาเพิ่มขึ้นกว่าแผลจะตกสะเก็ด
นอกจากนั้น การวิจัยในหลอดทดลองยังพบว่าแอลไซรินจะยับยั้งสมรรถภาพ
ของเซลล์เม็ดเลือดขาวในการฆ่าเชื้อโรค ขณะที่การวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่ายาแก้ไข้
แก้ปวดทั้งหลายจะระงับการผลิตแอนติบอดีในร่างกายลงถึง 50% ยาแก้ไข้จะ
ไปทำให้อาการป่วยหลบใน เด็กอาจดูเหมือนอาการดีขึ้น ตัวไม่ร้อน แต่อันที่
จริงยังไม่หาย

การใช้ยาจึงต้องทำด้วยความระมัดระวัง เด็กอายุต่ำกว่า 18 ไม่ควรกินแอสไพริน เพราะอาจทำให้เป็น Reye's syndrome ได้ กุมารแพทย์อเมริกาพบว่าพ่อแม่ประมาณครึ่งหนึ่งให้ยาลดไข้ลูกผิดปริมาณ ซึ่งมักจะมากเกินไป คงต้องใช้ความกล้าหาญไม่น้อยสำหรับพ่อแม่ที่จะปล่อยให้อาการไข้ดำเนินไปตามกระบวนการ และเรียนรู้วิธีดูแลเด็กเวลาเป็นไข้โดยไม่ต้องใช้ยาพร้อมทั้งเข้าใจถึงประโยชน์ต่อพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของเด็กซึ่งแฝงเร้นอยู่ลึกๆ

จัดทำโดย



โรงเรียนปญญานันท์

199 หมู่ 6 ถนนสุขุมวิท 5 ซอย 32 แขวงอโศก เขตสายไหม กทม. 10220

โทร. 02 792 0670, 02 792 0672 แฟกซ์ 02 792 0672

E-mail: waldorfthai@hotmail.com

www.panyotai.com

ขอเชิญติดตามข่าวสารในแวดวงมนุษยปรัชญาได้ทาง

facebook.com/Anthroposophical.Group.Thailand

และติดตามสาระของมนุษยปรัชญาได้จาก

anthrothailand.wordpress.com