

โคลิค (Colic)

พญ.ชมชนัท ทับเจริญ

จะทราบได้อย่างไรว่าทารกเป็นโคลิค?

การร้องไห้เป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งที่ทารกใช้บอกความต้องการ เช่น หิว ไม่สบายตัว หรือง่วง หากทารกในช่วงอายุ 5 เดือนร้องไห้มากกว่าปกติ อาจร้องไห้นานเป็นชั่วโมงแล้วหยุดได้เองโดยไม่มีสาเหตุอื่น มีสุขภาพแข็งแรง พัฒนาการปกติ น้ำหนักส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ ทึมนมได้ดีและจับถ่ายปัสสาวะอุจจาระปกติ อาจสงสัยว่าทารกมีภาวะโคลิค (colic) ซึ่งพบประมาณร้อยละ 20-40 โดยอาการมักจะเริ่มเมื่ออายุ 2 สัปดาห์ มากที่สุดช่วง 6-8 สัปดาห์ และค่อยๆ ดีขึ้นภายในอายุ 4 เดือน ทารกที่เป็นโคลิคมักจะร้องไห้ช่วงเวลาเดิมทุกวันโดยเฉพาะช่วงบ่ายถึงเย็น ขณะร้องอาจมีอาการรุนแรงกว่าปกติ แผดเสียว โมโห หน้าแดง กำหมัด หรือองอาจเข้าหาหน้าท้องแม่ให้นมก็ไม่ยอมดูด แต่ขณะที่หายแล้วจะคุนมนมได้ดี และหลับสบายเหมือนปกติ ซึ่งแตกต่างจากการกที่มีภาวะลำไส้อุดตัน จะร้องไห้เนื่องจากปวดท้อง อาเจียนตลอด อาการจะแยลงเรื่อยๆ และอาจซึมลงได้

การวินิจฉัยภาวะโคลิคแพทย์จะซักประวัติและ ตรวจร่างกายอย่างครอบคลุม ตามรายละเอียด ขณะการกร้องไห้ร่วมกับอาการผิดปกติที่สำคัญ เช่น อาการเขียวหยุดหายใจ ชักเกร็ง ถ่ายเหลว ท้องอืด หรืออาเจียน ไม่มีความจำเป็นในการส่งตรวจเพิ่มเติมทางห้องปฏิบัติการ หากตรวจร่างกายแล้วอยู่ในเกณฑ์ปกติ





อาการผิดปกติที่ผู้ปกครองควรรับพาทารกพบแพทย์?

หากการร้องงอแงมากกว่าปกติร่วมกับอาการต่อไปนี้ควรรับพามาพบแพทย์เพื่อประเมินภาวะหรือโรคอื่นที่สามารถเป็นไปได้

- ไข้สูง
- ท้องอืด อาเจียน ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด
- ซึมลง กินนมได้น้อย ไม่เล่น
- มีอุบัติเหตุ จุดกดเจ็บ หรือรอยฟกช้ำตามร่างกาย

สาเหตุของโคลิค?

สาเหตุยังไม่สามารถสรุปได้ชัดเจน เชื่อว่าเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่

- พื้นฐานอารมณ์ของทารก ในทารกที่ปรับตัวช้าหรือเลี้ยงยาก อาจพบภาวะโคลิคได้บ่อยกว่ากลุ่มที่เลี้ยงง่าย
- ระบบประสาทส่วนกลางที่ควบคุมการทำงานของทางเดินอาหาร ยังพัฒนาไม่เต็มที่
- จุลินทรีย์ในลำไส้ขาดความสมดุล
- ปัญหาสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับทารก เช่น มารดามีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือขาดความชำนาญ หรือกังวลใจในการดูแลทารก



รับมืออย่างไร เมื่อลูกน้อยเป็น **โคลิค**

เบื้องต้นผู้ปกครองควรทำความเข้าใจว่าภาวะโคลิคเป็นภาวะที่เกิดขึ้นในเด็กปกติได้ ไม่ได้เกิดจากความเจ็บปวด หรือ ความเจ็บป่วย ไม่ได้เกิดจากความผิดพลาดในการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ไม่มีผลต่อพัฒนาการของทารก และไม่มีการรักษา เฉพาะ หากมีความรู้สึกเครียด หรือเหนื่อยล้าหรือหมดความอดทนต่อการเผชิญกับการที่ร้องกวนไม่หยุด วิตกกังวล ควรขอร้องไห้ญาติหรือเพื่อนมาช่วยดูทารกแทนในช่วงระยะสั้นๆ เพื่อให้ผู้ปกครองได้หยุดพักผ่อนคลาย ในส่วนของการก สามารถดูแลเบื้องต้นได้ดังนี้

1

อุ้มปลอบทารก
ในที่บรรยากาศสงบ
ผ่อนคลาย

2

ทำให้ทารกสบายตัว
โดยการเปลี่ยน
ผ้าอ้อมที่เปียก
เช็ดตัวคลายร้อน

3

ให้นมในปริมาณที่เหมาะสม
และอุ้มเธออย่างถูกวิธี

4

วิธีปลอบโยนที่อาจจะ
ช่วยบรรเทา เช่น

- ห่อทารกด้วยผ้า
- ลูบหลังหรือท้องช้าๆไปมา
- คูดจุกปลอม
- โยกตัวหรือเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ
เช่น นั่งรถเข็น พา นั่งรถเล่น
อุ้มแก้อโยก นอนเปลโยก
แต่ห้ามเขย่าตัวทารกรุนแรง
เพราะอาจเกิดอันตรายได้

5

ให้ฟังเสียงซ่าๆ โดยระวังอย่าให้เสียงดังมาก

6

เลือกใช้ยาดังต่อไปนี้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

- Simethicone ได้ผลไม่บ่อยมากนัก
- Gripe Water ใช้ลดอาการท้องอืด แต่ส่วนประกอบมีน้ำตาลหรือแอลกอฮอล์ซึ่งอาจมีผลเสียกับการกได้
- Probiotics *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 บางการศึกษาพบว่าช่วยลดอาการโคลิคในการกที่ได้รับนมมารดา