

อุณหภูมิกายของทารกแรกเกิด

นางสาวพลยาดี แวยามา
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ภาวะอุณหภูมิกายต่ำ เป็นปัญหาที่พบบ่อยในทารกแรกเกิด เนื่องจากระบบควบคุมอุณหภูมิร่างกายของทารกประสิทธิภาพไม่เทียบเท่ากับของผู้ใหญ่ ส่งผลให้ทารกแรกเกิดสูญเสียความร้อนออกจากร่างกายในปริมาณมากโดยใช้กระบวนการระเหยความร้อนจากผิวหนัง การนำ การพา และการแผ่รังสีความร้อน ทารกแรกเกิดจึงมี ภาวะอุณหภูมิกายลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว ทารกแรกเกิดมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย ประกอบกับกระบวนการสร้างความ ร้อนของร่างกายยังพัฒนาไม่เต็มที่จึงทำหน้าที่เป็นฉนวนป้องกันการสูญเสียความร้อนออกจากร่างกายได้ไม่ดี นอกจากนี้ทารกยังมีการสูญเสียความร้อนออกจากร่างกายได้มาก เพราะมีพื้นที่ผิวมากเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว ทำให้มีพื้นที่ผิวสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมได้มาก ส่งผลให้ทารกสูญเสียความร้อนออกจากร่างกายมากกว่าสร้าง ความร้อนภายในร่างกาย จึงนำไปสู่การเกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำได้ ร่างกายทารกจะมีการปรับตัวเพื่อเพิ่มความ ร้อนภายในร่างกายโดยการเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันสีน้ำตาล ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางเคมีที่ต้องใช้ออกซิเจน และ กลูโคสจำนวนมาก ขณะที่ทารกแรกเกิดมีข้อจำกัดในการเพิ่มปริมาณออกซิเจนและกลูโคสให้กับร่างกาย ซึ่งอาจทำให้ทารกเกิดภาวะแทรกซ้อนอันเนื่องมาจากการปรับตัวต่อภาวะอุณหภูมิกายต่ำ ส่งผลกระทบต่อการทำงานของ อวัยวะต่างๆในร่างกายของทารกได้ ถ้าภาวะอุณหภูมิกายต่ำยังดำเนินต่อไป โดยไม่ได้รับการแก้ไขหรือรักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมาจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ เช่น เกิดความผิดปกติในการแข็งตัวของเลือด มีเลือดออกจากปอด เลือดไปเลี้ยงตับและม้ามลดลง ภาวะหายใจลำบาก หายใจเร็วหยุดหายใจได้จึงมี ความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องป้องกันการเกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำภายหลังคลอด โดยการป้องกันการสูญเสียความร้อนออกจากร่างกาย

ภาวะอุณหภูมิกายต่ำ (Hypothermia) หมายถึง อุณหภูมิร่างกายที่ต่ำกว่า 36.8 องศาเซลเซียส โดยการ วัดจากทางทวารหนักหรือรักแร้ หรือที่วัดจากผิวหนังของลำตัว ภาวะอุณหภูมิกายต่ำเป็นภาวะที่พบบ่อยหากไม่มี การป้องกันจะทำให้การแก้ไขทารกไม่ได้ผลที่ดี และมีการเกิดภาวะแทรกซ้อนสูง

ภาวะอุณหภูมิกายสูง (Hyperthermia) หมายถึง ภาวะอุณหภูมิกายที่วัดอุณหภูมิทางทวารหนักสูงเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ผลของภาวะนี้ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของเมแทบอลิซึม และการใช้ออกซิเจน ภาวะอุณหภูมิกาย สูงอาจเกิดจากภาวะร่างกายขาดน้ำ หรืออุณหภูมิสิ่งแวดล้อมร้อนเกินไป เช่น จากการห่อหุ้มผ้าให้ทารกมากเกินไป การใช้เครื่องให้ความอบอุ่นชนิดแผ่รังสี ตู้อบเด็ก

การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย

ทารกจะมีการสูญเสียความร้อนจากร่างกายได้ถึง 4 ทาง ดังนั้นการรักษาความอบอุ่นแก่ร่างกายทารกแรกเกิดจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ (Hypothermia) ซึ่งจะเกิดผลเสียต่อทารกเป็น อย่างมาก ดังนั้นจึงควรเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายทารกดังนี้

1. เมื่อทารกคลอดครบต้องรีบเช็ดตัวและศีรษะให้แห้งทันที แล้วห่อตัวทารกให้อบอุ่น เพื่อช่วยป้องกันการสูญเสียความร้อนจากการระเหย (Evaporation) ทางผิวหนังทารกที่เปียกน้ำคร่ำได้นอกจากนี้ควรสวมหมวก เสื้อผ้า ถุงมือ ถุงเท้า และพลาสติก การสวมหมวกให้ทารก เพราะศีรษะของทารกมีพื้นที่ผิวมากถึงร้อยละ 25 ของพื้นที่ผิวทั่วร่างกาย และการใช้ผ้าขนหนูที่หนาและแห้งห่อตัวทารก ร่วมกับการปรับอุณหภูมิสิ่งแวดล้อมในห้องให้ เหมาะสมกับทารก จะช่วยควบคุมอุณหภูมิร่างกายของทารกได้

2. ไม่วางทารกไว้บนที่นอนที่เย็น ควรวางทารกไว้บนหน้าท้องมารดาแบบ Skin to Skin contact ภายใต้อาบน้ำหรือบนผ้าที่อุ่น เพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อนจากการนำความร้อน (Conduction) การสัมผัสแบบ Skin to Skin ในห้องที่อบอุ่น อุณหภูมิอย่างน้อย 25 องศาเซลเซียส ในกรณีที่ทารกมีอุณหภูมิร่างกายต่ำเล็กน้อยหรือไม่มีอุปกรณ์ให้ความอบอุ่น วิธีนี้จึงเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย และ เป็นการเสริมสร้างสายใยระหว่างมารดาและทารกอีกทางหนึ่งด้วย

3. ใช้โคมไฟหรือเครื่องทำความร้อน (Radiant Heat) ให้ความร้อนแก่ทารก เพื่อลดการสูญเสียความร้อนจากการแผ่รังสี (Radiation)

4. ปรับอุณหภูมิห้องให้อบอุ่น เพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อนจากการพาความร้อน (Convection) สำหรับทารกที่ยังไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิได้ ควรพิจารณาให้อยู่ในตู้ให้ความอบอุ่น (Incubator) จนกว่าอุณหภูมิจะอยู่ในระดับปกติ