



คำแนะนำเกี่ยวกับ
เด็กดาวนุ

เด็กดาวนุ หรือ เด็กกลุ่มอาการดาวนุ เป็นเด็กที่มีภาวะปัญญาอ่อน ซึ่งมีสาเหตุจากพันธุกรรม เพราะความผิดปกติของโครโมโซม

โครโมโซม จะมียูนิในเซลล์ร่างกายมนุษย์ แต่ละคนจะมีโครโมโซม 23 คู่ หรือ 46 แท่ง มีหน้าที่แสดงลักษณะของคนๆ นั้นออกมา เช่น ผมสีดำ ตัวสูง เพศชายหรือหญิง และถ่ายทอดลักษณะเหล่านั้นมาให้ลูกหลาน โดยจะได้จากบิดา 23 แท่ง และมารดา 23 แท่ง



โรงพยาบาลราชบุรุษ
4737 ถนนดินแดง เขตดินแดง
กทม. 10320 โทร. 0-2245-4601-5
สายด่วน : 0-2245-4696
FAX : 0-2248-2944

สาเหตุของการเกิดเด็กดาวน์



สาเหตุของความผิดปกติของโครโมโซม ยังไม่ทราบแน่ชัด มีปรากฏในทุกเชื้อชาติ เด็กเกิดใหม่ 1,000 ราย จะพบเด็กดาวน์ 1 ราย ความผิดปกติ มี 3 ประเภท คือ

1. โครโมโซมคู่ที่ 21 เกินมา 1 แห่ง พบได้ ร้อยละ 95
2. โครโมโซม คู่ที่ 14 มา ยึดติดกับคู่ที่ 21 พบได้ร้อยละ 4
3. มีโครโมโซม ทั้งปกติ และผิดปกติ ในคนเดียวกัน พบได้ร้อยละ 1

ลักษณะของเด็กดาวน

เด็กดาวนจะมีลักษณะคล้ายกันทุกเชื้อชาติ ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทั่วไป เด็กดาวนทุกคนจะมีหน้าตาคล้ายคลึงกัน คือ ศีรษะเล็ก หน้าแบน สันจมูกแบน ตาเล็กเฉียงขึ้น หูเล็ก ช่องปากเล็ก เพดานปากสูง คอสั้น แขนขาสั้น มือแบนกว้าง นิ้วสั้นฝ่าเท้ากว้าง นิ้วเท้าสั้น

2. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้ออ่อนนุ่ม ข้อต่อยืดได้มาก ทำให้มีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวช้า และฝ่าเท้าแบนราบ ในบางรายอาจมีข้อกระดูกเคลื่อน เช่น กระดูกคอ สะโพก จึงจำเป็นต้องมีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกเจริญเติบโตช้าทำให้ตัวเล็กเตี้ย สันจมูกแบน ช่องปากเล็ก หูชั้นกลางอักเสบได้ง่าย มีความผิดปกติของกระดูกหูชั้นกลางและชั้นใน ทำให้เกิดความบกพร่องทางการได้ยิน



3. ระบบผิวหนัง มีความยืดหยุ่นน้อย มีเลือดมาเลี้ยงน้อย ทำให้ผิวหนังแห้งแตกง่าย มีรอยจ้ำเป็นลาย และการรับรู้ทางประสาทสัมผัสมีน้อย ควรออกกำลังเพื่อช่วยให้เลือดมาเลี้ยงดีขึ้น

4. ระบบทางเดินอาหาร บางรายมีการอุดตันของลำไส้ และ/หรือ ไม่มีรูทวารตั้งแต่แรกเกิด บางรายอาจอาเจียนจนถึงอายุ 6 เดือน เนื่องจากกล้ามเนื้อหูรูดของกระเพาะอาหารไม่แข็งแรง เด็กส่วนมากมีปัญหาเรื่องท้องอืดและท้องผูกได้ง่าย เพราะกล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้หย่อนตัว สามารถแก้ไขได้โดยการออกกำลังกาย และให้อาหารที่มีเส้นใย เช่น ข้าว ผัก และ ผลไม้

5. ระบบหัวใจและหลอดเลือด บางรายอาจมีโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดร่วมด้วย และมะเร็งของเม็ดเลือดขาวได้บ้าง

6. ระบบประสาท สมองมีขนาดเล็ก ทำให้มีการรับรู้ความเข้าใจช้า สติปัญญาต่ำกว่าเด็กทั่วไป อาจมีปัญหาทางตา เช่น ตาเข สายตาสั้น มีปัญหาการได้ยิน และมีประสาทรับความรู้สึกต่างๆ น้อยกว่าปกติ แก้ไขได้โดยการกระตุ้นประสาทรับรู้บ่อยๆ

7. ระบบหายใจ ติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากภูมิคุ้มกันต่ำ และ การขับเสมหะไม่ดี

8. ระบบสืบพันธุ์ อวัยวะเพศของผู้ชายอาจจะเล็กกว่าปกติ พัฒนาการทางเพศจะช้ากว่าปกติเล็กน้อย

9. ระบบต่อมไร้ท่อ ฮอรโมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง (Growth Hormone, Thyroid Hormone) อาจมีน้อยกว่าปกติ

10. ลักษณะนิสัยและอารมณ์ วัยเด็กจะเชื่องช้า เมื่อโตขึ้นจะร่าเริงแจ่มใส การเลี้ยงดูที่เหมาะสม และการส่งเสริมพัฒนาการตั้งแต่แรกเกิด - 5 ปี จะมีผลต่อพฤติกรรมมารับตัว และอารมณ์ของเด็กในทางที่ดีขึ้น อย่างเห็นได้ชัดเจน

ความสามารถของเด็กดาวน์

เด็กดาวน์ มีความสามารถทางสติปัญญา ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (IQ ต่ำกว่า 70) ร่วมกับมีความบกพร่องของความสามารถทางการปรับตัวให้สอดคล้องกับการดำรงชีวิตประจำวัน อย่างน้อย 2 ด้านของทักษะเหล่านี้ คือ การสื่อความหมาย การรู้จักควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม/ความสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักใช้บริการในชุมชน การดูแลตนเอง การดำรงชีวิตภายในบ้าน การทำงาน การพักผ่อน การนำความรู้มาใช้ในชีวิตประจำวัน สุขภาพอนามัยและความปลอดภัย ซึ่งถ้าให้การช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กดาวน์ ให้สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีความสุข



จะทำอย่างไรเมื่อลูกเป็น “เด็กดาวน์”

เด็กดาวน์จะมีพัฒนาการเป็นขั้นตอน เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป เช่น จะชันคอก่อนแล้วจึงค่อยคืบ แล้วคลาน เป็นต้น เพียงแต่มีความล่าช้าในพัฒนาการบ้าง ดังนั้นเด็กเหล่านี้จึงควรได้รับการฝึกสอนตั้งแต่แรกเกิด โรงพยาบาลราชานุกูล ได้พัฒนาคู่มือส่งเสริมพัฒนาการ เพื่อให้เหมาะสมกับเด็กไทย คู่มือนี้จัดทำขึ้นจากทฤษฎีการเรียนรู้ และพัฒนาการของเด็กปกติ เด็กที่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสม จะสามารถพัฒนาความสามารถ ปรับตัวในการดำรงชีวิตประจำวัน หรือแม้กระทั่ง สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองได้ ผู้ปกครองจึงไม่ควรท้อแท้ หรือสิ้นหวัง แต่ควรลุกขึ้นมาต่อสู้โดยช่วยเหลือลูกให้ทันกาล เพราะยิ่งเริ่มได้เร็วเท่าไร เด็กก็จะพัฒนาได้มากขึ้นเท่านั้น แต่ละนาทิจองชีวิตถือเป็นนาทีทองของลูกทั้งสิ้น





การดูแลเด็กดาวน์ จึงควรมิตั้งต่อไปนี้

1. สุขภาพอนามัย เด็กดาวน์ จะมีโรคที่เป็นมาแต่กำเนิด หรือ มักจะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป ดังนั้นผู้ปกครอง จึงควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์ ตั้งแต่แรกเริ่ม เพื่อแพทย์จะได้ค้นหา หรือให้การบำบัดรักษาได้ทันกาล รวมทั้งให้การป้องกันโรค ที่อาจเกิดขึ้นได้

2. การส่งเสริมพัฒนาการ เด็กดาวน์ สามารถพัฒนาได้ ถ้าได้รับการฝึกสอนที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้ปกครอง จึงควรพาเด็กไปพบแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำ และวิธีการ ในการส่งเสริมพัฒนาการ เพื่อให้เด็กมีความพร้อม รวมทั้งนำกลับมาฝึกฝนที่บ้าน หรือในทุกโอกาสเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการได้ใกล้เคียงกับเด็กทั่วไป

ข้อแนะนำในการเลี้ยงดูทั่วไปช่วงอายุ 3 เดือนแรก

1. การนอน ควรนอนตะแคงขาไขว้ ใหลมืออยู่ตรงกลางเพื่อป้องกันไม่ให้ข้อไหล่และข้อสะโพกเบะออก และเป็นการเตรียมใช้ข้อมือประสานกับตา ควรให้นอนสลับข้าง เด็กวัยนี้จะนอนวันละประมาณ 15-16 ชั่วโมง

2. การอุ้ม อุ้มจากท่านอนตะแคง ใช้มือซ้อนใต้ไหล่ โอบไปที่สะโพก อุ้มขึ้นมาอยู่ในวงแขน ควรอุ้มสลับข้าง

3. การอาบน้ำ เหมือนเด็กทั่วไป ใช้ผ้าขนหนูสลับกับฟองน้ำถูตัวเด็ก เพื่อเพิ่มประสาทสัมผัส พุดคุยหยอกล้อกับเด็กให้เกิดความสนุกสนาน

4. การกิน ควรอุ้มขณะให้นม นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด เด็กวัย

นี้กินนมวันละ 6-8 ครั้ง และควรนวดลิ้นก่อนอาหารทุกมื้อ

5. การออกกำลังกาย

- แขน ยกแขนซ้ายและขวา ขึ้นลง สลับกันและไขว้กัน
- ขา งอเข่า งอสะโพก เป็นจังหวะช้าๆ
- กล้ามเนื้อหลัง ให้เด็กนอนหงาย หน้าตรง แม่นิ่งคุกเข่า โดยให้ หัวเข่าดันที่สะโพกของลูก แล้วใช้มือดันไหล่เด็กลงเป็นจังหวะช้าๆ

3. การดำรงชีวิตประจำวัน

วัน เด็กควรจะได้มีโอกาสในการรับรู้ประสบการณ์ในชีวิต ได้เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป และควรให้เด็กได้ฝึกการช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด และดำรงชีวิตใกล้เคียงกับเด็กทั่วไป ดังนั้นผู้ปกครองจึงไม่ควรอับอายที่จะพาเด็กไปในที่ชุมชนต่างๆ การฝึกให้เด็กรู้จักควบคุมตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ใช้บริการต่างๆ ในชุมชน และรู้จักปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ล้วนแล้วแต่ได้จากการฝึกปฏิบัติในสถานที่จริงทั้งสิ้น



ความช่วยเหลือที่เด็กดาวน์ควรได้รับ

1. วัยเด็ก เป็นวัยทองของชีวิต ทักษะต่างๆ จะพัฒนาไปได้ถึงกว่า ร้อยละ 90 ในวัยนี้ เด็กควรได้รับการแก้ไขความพิการที่เป็นมาแต่กำเนิด การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค และการส่งเสริมพัฒนาการ เพื่อเตรียมพร้อมเข้าเรียน ซึ่งเป็นหน้าที่ของครอบครัว บุคลากรทางด้านสาธารณสุข และการศึกษา

2. วัยเรียน เมื่อเด็กได้รับการเตรียมความพร้อม โดยเฉพาะทางด้านร่างกายและพัฒนาการแล้ว เด็กควรได้รับการศึกษาในโรงเรียนปกติใกล้บ้าน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ และปรับตัวให้เข้ากับชีวิตจริงในชุมชนของตนเอง ซึ่งเป็นหน้าที่ของครอบครัว และบุคลากรทางการศึกษา

3. วัยทำงาน หลังจากจบการศึกษาจากโรงเรียนแล้ว เด็กควรได้รับการฝึกอาชีพจากสถานที่ทำงานจริงในชุมชน หรือสถานฝึกอาชีพต่างๆ ต่อจากนั้น ชุมชนควรเปิดโอกาสรับเด็กเข้าทำงาน งานที่ทำ จะเป็นงานที่ง่าย ไม่ซับซ้อน หรือใช้ทักษะไม่มากนัก ในปัจจุบันมีสถานประกอบการเอกชนหลายแห่ง เปิดโอกาสให้กับเด็กเหล่านี้ ได้ทำงาน และมีอาชีพที่เหมาะสม เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เช่นเดียวกับคนทั่วไป

คุณได้อะไรจากการให้บริการ

การให้บริการของโรงพยาบาลราชานุกูล

1. วัยเด็ก ส่งเสริมการพัฒนาการ

: แรกเกิด - 1 $\frac{1}{2}$ ปี คนละ 1 วัน ต่อ สัปดาห์

: 1 $\frac{1}{2}$ ปี - 3 ปี คนละ 2 วัน ต่อ สัปดาห์

: 3 ปี - 6 ปี คนละ 3 วัน ต่อ สัปดาห์ พร้อมกับเข้าเรียน

ร่วมชั้นอนุบาลในโรงเรียนปกติ

2. วัยเรียน การศึกษา

: โครงการเรียนร่วม

- โรงเรียนวิสุทธิศ และ

โรงเรียนบ้านบางกะปิ กทม.

: การศึกษาพิเศษ

- โรงเรียนราชานุกูล

ในโรงพยาบาลราชานุกูล

3. วัยทำงาน ฝึกอาชีพ

: 15-18 ปี

- ฝึกอาชีพในโรงเรียน-

ราชานุกูล

- ฝึกอาชีพในชุมชน

: 18 ปีขึ้นไป เฉพาะชาย

- ทำงานในโรงงาน

ในอารักษ์ ศูนย์ฝึกอาชีพบางพูน

