



สรุปความรู้จากการประชุมวิชาการ เรื่อง การประชุมวิชาการประจำปี ๒๕๖๕

"Practice towards Good Outcomes"

วันที่ ๒๔ - ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

สถานที่ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ

ผู้สรุป อ.พงศ์พัชรา พรหมเผ่า

สรุปเนื้อหาประเด็นสำคัญ

Developmental Care and Pain Management in NICU

แนวทางการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดในหอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิดนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของทารกเกิดก่อนกำหนดมากเพราะเป็นช่วงที่เปราะบาง เพียงได้รับสิ่งกระตุ้นที่มากเกินไปเท่านั้นก็มีผลต่อการพัฒนาสมองอย่างมาก ดังนั้นการได้รับการส่งเสริมพัฒนาการตั้งแต่เริ่มแรก (early developmental care: EDC) จากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากครอบครัว ส่งผลให้ความเครียดทารกลดลง สามารถปรับตัวผ่านพ้นการรักษาช่วงวิกฤตนี้ได้ อัตราการรอดชีวิตอย่างไม่มีภาวะทุพพลภาพ (morbidity) และไม่มีผลสืบเนื่องจากการรักษา (sequelae) เดิบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพต่อครอบครัวและสังคม

ปี ๒๐๑๑ สมาคมพยาบาลทารกแรกเกิดแห่งสหรัฐอเมริกา (National Association of Neonatal Nurses: NANN) ได้พัฒนาแนวปฏิบัติในการดูแลเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทารกเกิดก่อนกำหนด ไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. การส่งเสริมการพักผ่อน (protected sleep support) การนอนหลับเป็นพื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญสำหรับทารกต่อการพัฒนาระบบประสาทส่วนกลาง สมอง ระบบการรับรู้และพฤติกรรม วงจรการนอนหลับทารก จะพัฒนาสมบูรณ์เมื่ออายุ ๖ เดือน

๒. การประเมินและจัดการกับความเจ็บปวดและความเครียดของทารก (pain and stress assessment and management) ตั้งแต่ทารกเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด ต้องเผชิญกับเสียงดัง แสงสว่างตลอดเวลา และถูกกระทำด้วยหัตถการที่รุกราน (invasive procedure) และไม่รุกราน (noninvasive procedure) เหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเจ็บปวดซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง กิจกรรมการสัมผัสที่ไม่ทะนุถนอมจากเจ้าหน้าที่ ได้แก่ การอาบน้ำ ชั่งน้ำหนักตัว เปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นปัจจัยส่งเสริมทำให้ทารกรู้สึกเครียด การรับรู้จากระบบประสาทสัมผัสที่ทำให้ทารกรู้สึกเครียดมีผลเสียต่อการพัฒนาสมอง นอกจากนี้ผลจากความเครียด ทารกต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ทำให้การเจริญเติบโตลดลง รวมทั้งความเครียดและความเจ็บปวดทำให้ระดับคอร์ติซอล (cortisol) ฮอร์โมนสูงขึ้น จะมีผลต่อการสร้างเซลล์ประสาทใหม่ในสมองให้ลดลง (neuro plastic reorganization) ทำให้การเรียนรู้ ทักษะการเคลื่อนไหวลดลงด้วย

๓. การดูแลกิจวัตรประจำวันโดยยึดหลักการดูแลเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทารก (developmental activities of daily living) ได้แก่

๓.๑ การจัดท่านอน และการสัมผัส (positioning and handling) ขณะทารกอยู่ในมดลูกจะอยู่ในท่าคดคู้ (flex) ล้อมรอบด้วยน้ำคร่ำ ๓๖๐ องศา อยู่ในสิ่งแวดล้อมปิดและไม่มีการรบกวน จึงเป็นการรักษาความสมดุลของร่างกายได้ดี

๓.๒ การปกป้องผิวหนัง (protecting skin) การอาบน้ำใช้เฉพาะน้ำเปล่าเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องอาบทุกวัน เพราะเสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกายและสัญญาณชีพ นอกจากนี้การใช้พลาสติกติดบนผิวหนังควรเลือกชนิดที่ระคายเคืองน้อยที่สุด และใช้น้อยเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ประการสำคัญขณะลอกออกควรระวังและทำด้วยความอ่อนโยน เพื่อป้องกันผิวหนังลอกเพราะจะเกิดความเจ็บปวดได้

๓.๓ โภชนาการเพียงพอเหมาะสม (optimizing nutrition) องค์การอนามัยโลก (world health organization: WHO) และยูนิเซฟ (United Nations Children's Fund: UNICEF) แนะนำให้แม่ควรให้นมบุตรเป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๖ เดือน นมแม่เป็นอาหารของทารกที่สมบูรณ์และเหมาะสมที่สุด

๔. การดูแลโดยยึดหลักครอบครัวเป็นศูนย์กลาง (family-centered care) พยาบาลต้องเปิดโอกาสให้ครอบครัวมีโอกาสแสดงบทบาทบิดามารดา ด้วยการสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเอง นำครอบครัวมาเป็นส่วนหนึ่งของทีมไม่ใช่เป็นเพียงผู้มาเยี่ยมบุตรเท่านั้น เอื้ออำนวยต่อการติดต่อ สามารถสอบถามอาการบุตรได้ตลอดเวลาทางโทรศัพท์กับเจ้าหน้าที่ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจทางการรักษา แนะนำความรู้เกี่ยวกับการร่วมดูแลทารก ส่งเสริมสายสัมพันธ์ด้วยการกระตุ้นให้สัมผัส เช่น การอุ้มและพูดคุยกับบุตรตามบริบทอาการของทารก ควรบริหารเวลาให้เหมาะสมกับแต่ละครอบครัว เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี เกิดความไว้วางใจ มีความเชื่อมั่น บางครอบครัวที่มีปัญหา คือ ไร้เงิน ยุ่งยาก ต้องดิ้นรนมาเป็นจุดเด่น เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ แนะนำแหล่งสนับสนุนทางสังคม ช่วยประสานแหล่งประโยชน์อื่นๆ เพื่อให้แต่ละครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ (well being)

๕. การปรับสิ่งแวดล้อมในหอผู้ป่วยให้เหมาะสมกับพัฒนาการของทารก (healing environment) หมายถึง การจัดสิ่งแวดล้อมในหอผู้ป่วยที่ทำให้ทารกรู้สึกผ่อนคลาย ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical environment) และทางประสาทสัมผัส (sensory environment) รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางประสาทสัมผัสมีความเหมาะสมทั้งอุณหภูมิการสัมผัสและกลิ่น การจัดชั่วโมงสงบ (quiet time) เวิร์ด ๑-๒ ชั่วโมงเป็นการลดการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม ด้วยการลดแสง เสียง ให้อยู่ในระดับมาตรฐาน งดทำหัตถการที่ไม่จำเป็น เพื่อไม่ให้ทารกถูกรบกวนจึงไม่เครียด มีเวลานอนหลับได้ เกิดการหลั่งโกรทฮอร์โมน

การนำไปใช้ประโยชน์

๑. นำมาใช้สำหรับการสอนนักศึกษาในรายวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น
๒. วางแผนสำหรับการทำวิจัยเกี่ยวกับการพยาบาลทารกแรกเกิดก่อนกำหนด