โรคอุจจาระร่วง คืออะไร?

ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลวผิดปกติ ตั้งแต่ ๓ ครั้งติดต่อกัน หรือมากกว่าใน ๑ วัน หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกเลือด ๑ ครั้ง อาจมีอาเจียนร่วมด้วย

สาเหตุ

๑. เกิดจากการติดเชื้อ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิในลำไส้

๒. จากการรับประทานอาหาร และน้ำไม่สะอาด

๓. การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการเตรียมหรือปรุงอาหาร และภาชนะสกปรกมีเชื้อโรคปะปน

อาการ

รักษาตามอาการ ในกรณีติดเชื้อไวรัส (ไม่จำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะ) รักษาตามอาการ ให้ยาปฏิชีวนะในกรณีติดเชื้อแบคทีเรีย หากมีอาการถ่ายไม่หยุดหรือภาวะขาดน้ำ แพทย์จะพิจารณาให้รับประทานเกลือแร่หรือสารละลายทางหลอดเลือดดำทดแทนจนกว่าอาการจะดีขึ้น



เมื่อไหร่เมื่อไปพบแพทย์

๑. เมื่อมีอาการท้องร่วงนานเกิน ๓ วัน

๒. มีอาการปวดท้องอย่างมาก

๓. มีไข้มากกว่า ๓๘.๕ ๐c

๔. มีเลือดในอุจจาระ หรืออุจจาระดำ

๕. มีอาการขาดน้ำ

วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงด้วยตัวเอง

๑. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารและภายหลังถ่ายอุจจาระ

๒. ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำต้มสุกจะดีที่สุดและเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

๓. เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากจะเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและอุ่นให้เดือดทั่วถึงทุกครั้งก่อนรับประทาน

๔. ล้างผักสด ผลไม้ ด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง

๕. ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เด็กมีภูมิต้านทานโรค

๖. ขวดนมล้างให้สะอาด และต้มในน้ำเดือด ๑๐-๑๕ นาที

๗. กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน เช่น อุจจาระเด็กกำจัดหรือทิ้งในโถส้วมหรือกลบให้มิดชิด

๘. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

ลักษณะอาการของโรคท้องร่วง

อาการสำคัญของโรคท้องร่วง คือ การถ่ายอุจจาระตั้งแต่วันละ ๓ ครั้ง จะมีอาการ คือ ปวดอุจจาระ ถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายเหลว อ่อนเพลีย อาจมีอาการ มีไข้ และปวดเมื่อยตามตัวด้วย ซึ่งสามารถเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัส เราสามารถสรุปอาการสำคัญได้ดังนี้

- มีอาการกระหายน้ำ
- ปัสสาวะน้อย ลักษณะปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม
- ปากแห้ง
- ลิ้นแห้ง
- ผิวแห้ง
- หากเกิดอาการขาดน้ำอย่างรุนแรงจะเกิดอาการ วิงเวียนศรีษะ มึนงง กระสับกระส่าย และอาจเกิดอาการช็อกได้



สาเหตุของการอาการท้องร่วง

เราสามารถสรุปสาเหตุของการเกิดท้องร่วงได้ คือ จากการเกินอาหารไม่สะอาดจนเกิดอาหารเป็นพิษ การติดเชื้อโรค ทั้งเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย โดยราลยะเอียดของสาเหตุการเกิดโรคท้องร่วงมี ดังนี้

- อาหารเป็นพิษ เกิดจากอาหารที่ปรุงสุกแต่ทิ้งไว้นานจนเกิดเชื้อโรค เช่น เชื้อแบคทีเรีย เมื่อเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่ร่างกาย เจริญเติบโตในระบบทางเดินอาหาร ทำให้เชื้อโรคสามารถสร้างสารพิษออกมาได้ ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ปวดท้องแบบบิดๆ มีอาการคลื่นไส้อาเจียน

- เกิดจากการติดเชื้อโรค มักเกิดกับเด็กๆ อายุต่ำกว่า ๒ ปี มักเกิดในฤดูร้อน เชื้อโรคจะทำลายเยื่อบุลำไส้เล็ก ทำให้ลำไส้ลดการหลั่งน้ำย่อย แบคทีเรียในลำไส้สลายเกิดเป็นกรด และทำให้อุจจาระร่วงมากขึ้น

- อหิวาตกโรค โรคนี้ปัจจุบันไม่พบบ่อย คนไข้จะมีอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง โรคนี้เกิดจากการกินน้ำหรืออาหารที่ไม่สะอาด ที่มีเชื้อโรคเจือปนอาการอุจจาระเป็นมูกเลือด เกิดจากสาเหตุ ๒ กลุ่ม คือ ติดเชื้อแบคทีเรียและติดเชื้ออะมีบา

อาการของโรคท้องร่วง

ลักษณะที่เด่นชัดของโรคท้องร่วง คือ ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ และหลายครั้ง ในบางคนจะถ่ายอุจจาระมีลักษณะเหมือนน้ำซาวข้าว ซึ่งการถ่ายเหลว ทำให้ผู้ป่วยเสียน้ำในร่างกายอย่างรวด ส่งผลต่อความดันโลหิตต่ำ จนเกิดอาการช็อก และอาจทำให้เสียชีวิตได้ ปัจจุบันมีวัคซีนที่ใช้ป้องกันโรค มีทั้งยาฉีดและยากิน แต่ไม่แนะนำให้ใช้ ยกเว้นคนที่จะเดินทางไปในประเทศที่มีโรคนี้ชุกชุม เช่น อินเดีย บังคลาเทศ สามารถฉีดวัคซีนป้องกันได้

การรักษาอาการท้องร่วง

สำหรับการรักษาอาการท้องร่วง ให้ป้องกันอาการร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรง ด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ สำหรับการรักษาให้แยกเป็น ๒ กลุ่ม คือ คนที่อายุต่ำกว่า ๒ ปี และ คนที่อายุเกิน ๒ ปี โดยรายละเอียด ดังนี้

- ผู้ป่วยที่อายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครั้งละ ครึ่งแก้ว โดยการใช้ช้อนป้อนไม่ควรให้ดูดจากขวดนม เนื่องจากเด็กจะกระหายน้ำและดื่มน้ำอย่างรวดเร็ว ทำให้น้ำที่ดื่มดูดซึมเข้าสู่ร่างกายไม่ทัน ควรให้อาหารเหลว เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด และนมแม่

- หากผู้ป่วยเป็นเด็กอายุมากกว่า ๒ ปี ควรให้ดื่มน้ำเกลือแร่ครั้งละ ๑ แก้ว โดยให้จิบทีละน้อยแต่บ่อยๆ หากมีอาการดีขึ้นก็ให้หยุดดื่มน้ำเกลือแร่ และให้กินอาหารที่อ่อนๆ เพื่อให้ลำไส้ฟื้นตัวเร็วจากการติดเชื้อ

คู่มือประชาชนด้านการป้องกัน

โรคท้องร่วง (Diarrhea)



ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลกุดหว้า

อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

โทร. ๐๔๓ ๖๐๒ ๑๒๑

https://www.facebook.com