โรคอุจจาระร่วง คืออะไร?

หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลวผิดปกติ ตั้งแต่ 3 ครั้งติดต่อกัน หรือมากกว่าใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกเลือด 1 ครั้ง อาจมีอาเจียนร่วมด้วย

สาเหตุ

1. เกิดจากการติดเชื้อ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิในลำไส้
2. จากการรับประทานอาหาร และน้ำไม่สะอาด
3. การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการเตรียมหรือปรุงอาหาร และภาชนะสกปรกมีเชื้อโรคปะปน

อาการ

มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และอุจจาระบ่อยอาจมีมูกหรือเลือดปน เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลด หากเป็นรุนแรงอาจมีภาวะขาดน้ำร่วมด้วย

การรักษา

1. รักษาตามอาการ ในกรณีติดเชื้อไวรัส (ไม่จำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะ)
2. รักษาตามอาการ ให้ยาปฏิชีวนะในกรณีติดเชื้อแบคทีเรีย
3. หากมีอาการถ่ายไม่หยุดหรือภาวะขาดน้ำ แพทย์จะพิจารณาให้รับประทานเกลือแร่หรือสารละลายทางหลอดเลือดดำทดแทนจนกว่าอาการจะดีขึ้น

เมื่อไรควรไปพบแพทย์

1. เมื่อมีอาการท้องร่วงนานเกิน 3 วัน
2. มีอาการปวดท้องอย่างมาก
3. มีไข้มากกว่า 38.5 c
4. มีเลือดในอุจจาระ หรืออุจจาระดำ
5. มีอาการขาดน้ำ

วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงด้วยตัวเอง

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนปรุง หรือรับประทานอาหารและภายหลังถ่ายอุจจาระ
2. ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำต้มสุกจะดีที่สุดและเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย
3. เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่๓ ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุก๓ดิบ๓หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากจะเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและอุ่นให้เดือดทั่วถึงทุกครั้งก่อนรับประทาน
4. ล้างผักสด ผลไม้ ด้วยน้ำสะอาดหลาย๓ครั้ง
5. ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เด็กมีภูมิต้านทานโรค
6. ขวดนมล้างให้สะอาด และต้มในน้ำเดือด 10-15 นาที
7. กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน เช่น อุจจาระเด็กกำจัดหรือทิ้งในโถส้วมหรือกลบให้มิดชิด
8. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ