

โรคอุจจาระร่วง คืออะไร?

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

สาเหตุ

1. เกิดจากการติดเชื้อ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิ ในลำไส้
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 องศาเซลเซียส
4. มีเลือดในอุจจาระ หรืออุจจาระดำ
5. มีอาการขาดน้ำ

วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงด้วยตัวเอง

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนปรุง หรือรับประทานอาหาร และภายหลังถ่ายอุจจาระ
2. ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำดื่มสุกจะดีที่สุดและเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกล้างก่อนดื่ม
3. เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากจะเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและอุ่นให้เดือดทั่วถึงทุกครั้งก่อนรับประทาน
4. ล้างผักสด ผลไม้ ด้วยน้ำสะอาดหลายครั้ง
5. ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
6. ขวดนมล้างให้สะอาด และต้มในน้ำเดือด 10-15 นาที
7. กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน เช่น อุจจาระเด็กกำจัดหรือทิ้งในโถส้วมหรือกลบให้มิดชิด
8. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ



โรคอุจจาระร่วง

เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็งที่ปนเปื้อน เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ การใช้มือหยิบจับของที่ปนเปื้อนเชื้อแล้วนำเข้าปาก แต่สาเหตุของการเกิดโรคอุจจาระร่วง ส่วนใหญ่มักเกิดจาก

ไวรัสโรต้า และ โชนโรไวรัส

อาการ



ท้องเสีย



มีไข้ อ่อนเพลีย



คลื่นไส้ อาเจียน



หน้ามืด ใจสั่น

กลุ่มเสี่ยง



ผู้มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เด็กและผู้สูงอายุ ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าตามช่วงวัย

หากมีอาการรุนแรง
ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

การป้องกัน



กินร้อน รับประทานอาหาร สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ



ช้อนกลาง ใช้ช้อนกลางตักอาหาร ใส่จานตนเอง



ล้างมือ ล้างมือให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าส้วมทุกครั้ง

กองสาธารณสุขป้องกันโรค | กลุ่มงานป้องกันโรค | change for good | ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค