

โรคอุจจาระร่วง

อาการอุจจาระร่วง

ท้องร่วง ท้องเดิน ท้องเสีย หรือลงท้องคือ มีการถ่ายอุจจาระที่มีจำนวนมากกว่าปกติตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไปใน ๑ วัน หรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมากหรือเป็นมูกเลือด แม้เพียง ๑ ครั้งต่อวัน จึงได้แบ่งอาการท้องร่วงไว้ ๒ ชนิด

๑. อาการท้องร่วงอย่างเฉียบพลัน หมายถึง อาการท้องร่วงที่เป็นทันทีทันใด แต่เป็นระยะสั้นๆ ไม่เกินสองสัปดาห์
๒. อาการท้องร่วงชนิดเรื้อรัง หมายถึง อาการท้องร่วงที่เป็นติดต่อกันนานกว่าสองสัปดาห์และบางรายอาจเป็นเดือนหรือหลายเดือนติดต่อกัน หรือมีอาการเป็นพักๆ

อาการแสดงของโรค

ที่ทำให้เกิดอาการท้องร่วงมีได้กว้างขวางมากมายตามสาเหตุของโรคแต่เราสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. ท้องร่วงจากการติดเชื้อ ทั้งจากเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย จะมีลักษณะอาการและลักษณะอุจจาระที่ออกมาแตกต่างกันที่น้ำรับรู้และให้สังเกตไว้ ได้แก่ อหิวาตกโรค จะมีลักษณะอุจจาระคล้ายน้ำขาวขาว ผู้ป่วยจะมีการอาเจียน อ่อนเพลีย และซึมร่วมด้วย ท้องร่วงจากเชื้อบิดมักถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือดร่วมกับมีอาการอาเจียน มีไข้สูง อ่อนเพลีย

๒. ท้องร่วงชนิดไม่มีการติดเชื้อ โรคที่พบได้บ่อยในบ้านเรา ได้แก่ การขาดเอ็นไซม์แลคเตส ที่ทำการย่อยน้ำตาลนมจากการศึกษาเรื่องแลคเตสในเยื่อของเซลล์ลำไส้ของคนไทยพบว่า ๘๐-๙๐ เปอร์เซ็นต์ ขาดเอ็นไซม์ตัวนี้ อาการของผู้ป่วยโรคนี้อาจเกิดขึ้นหลังจากที่ดื่มนมสดไปแล้วประมาณ ๑ ถึง ๒ ชั่วโมง คือ รู้สึกโครกครากในท้อง ปวดท้องแบบปวดบิดๆ และมีอาการท้องร่วงเป็นน้ำ ๑-๒ ครั้งแล้วค่อยหายไป

การป้องกันตนเองจากโรคอุจจาระร่วง

๑. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และน้ำทุกครั้ง ก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารและภายหลังจากถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
๒. ดื่มน้ำที่สะอาด โดยน้ำดื่มสุกจะดีที่สุด
๓. เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และสะอาด
๔. กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน
๕. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

ข้อควรปฏิบัติในการรักษาโรคอุจจาระร่วงเบื้องต้น

๑. ให้ของเหลวหรือสารน้ำเพิ่มขึ้น เช่น สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส หรือสารละลายเกลือและน้ำตาลที่เตรียมเองโดยผสมเกลือครึ่งช้อนชาและน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำต้มสุกเย็น ๑ ขวดน้ำปลา ๑ ขวด (๗๕๐ cc)
๒. สำหรับเด็กที่ยังกินนมแม่ให้กินต่อไปไม่ต้องหยุด และเด็กที่กินนมผสมให้แบ่งกินครึ่งหนึ่งสลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
๓. ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากอาการไม่ดีขึ้น เมื่อป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง ควรหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหยุดถ่าย เพราะกินยาหยุดถ่ายทำให้ลำไส้ต้องเก็บกักเชื้อโรคไว้นานขึ้น

ที่มา : <http://www.nurse.cmu.ac.th/hf/nutrition๑/diarrhea.htm>

ด้วยความปรารถนาดีจาก ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลบางเป้า

