



## “โรคอุจจาระร่วง” โรคที่ควรระวังในช่วงฤดูร้อน

เมื่อเริ่มเข้าสู่ฤดูร้อน จะพบผู้ป่วยเป็น “โรคอุจจาระร่วง” ได้มากขึ้น เนื่องจากในช่วงฤดูร้อน อากาศที่ร้อนและอุณหภูมิที่สูงขึ้น ส่งผลให้อาหารที่เตรียมไว้รับประทาน มีโอกาส บูด เสียได้ง่าย และเป็นสาเหตุหนึ่งจากหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะอุจจาระร่วง นอกจากนี้โรคอุจจาระร่วงเกิดจากเชื้อโรคหลายชนิด เช่น เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ เชื้ออหิวาตกโรค เชื้อบิด ชัลโมเนลลา อีโคไล รวมถึงเชื้อปรสิตในลำไส้ และอาจเกิดจากเชื้อไวรัส เช่น ไวรัสโรต้า หนองพยาธิ เป็นต้น โรคนี้พบได้บ่อย ทุกปี เกิดได้กับประชาชนทุกวัย พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea) เป็นภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้ง/วัน หรือมากกว่า หรือถ่ายมีมูกหรือปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้ กระจายน้ำกว่าปกติ มีไข้สูง ติดต่อกันโดยการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีเชื้อปนเปื้อนมาจากอุจจาระของผู้ป่วยหรือผู้ที่เปื้อนพาหะ รวมถึงน้ำหรือน้ำแข็งที่ไม่สะอาด ส่งผลให้เกิดอาการอุจจาระร่วงได้

ผู้ที่ได้รับเชื้ออุจจาระร่วงจะมีอาการต่างๆกันตามเชื้อที่ได้รับ กรณีเกิดอุจจาระร่วงจากเชื้อไวรัสโรต้า เชื้อที่พบบ่อยคือ ไวรัสโรต้า อุจจาระจะมีลักษณะเป็นฟอง มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือกลิ่นกรด พบบ่อยในเด็กที่ดื่มนม ส่วนอาการแสดงที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น อีโคไล อุจจาระมีลักษณะเป็นน้ำใสเหมือนปัสสาวะ มีกลิ่นคาว เชื้ออหิวาต์ จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ ในรายที่เป็นรุนแรง อุจจาระมักมีสีขาวขุ่น เหมือนน้ำขาวขาว มีกลิ่นคาวจัด ชัลโมเนลลา อาจมีไข้หรือไม่มีไข้ก็ได้ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีเขียวในช่วงแรก 2-3 ครั้ง ต่อมาอาจถ่ายเหลว มีมูกและเลือดปน สำหรับเชื้อซิเกลลาในเด็กจะมีอาการไข้สูง อาจพบอาการชักร่วมด้วย ในช่วงแรกอาจถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ต่อมาจะถ่ายกะปริดกะปรอยมีมูกเลือดปน มีอาการปวดท้องเหมือนถ่ายไม่สุด

อันตรายที่สำคัญของโรคนี้ คือ การเกิดภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ ที่อาจทำให้ช็อก หหมดสติ และภาวะขาดสารอาหาร ในช่วงหลังซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยโดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุเกิดโรคแทรกซ้อนเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ ซึ่งภาวะอุจจาระร่วงส่วนใหญ่จะหายได้เองโดยการรักษาอาการขาดน้ำและเกลือแร่ ด้วยการดื่มสารละลายเกลือแร่ โอ อาร์ เอส รับประทานอาหารอ่อนๆอย่างง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก แกงจืด รับประทานอาหารตามปกติ ไม่ควรงดอาหาร เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร และไม่ควรรักษาหายขาด หรือยาแก้ท้องเสีย เพราะจะทำให้ลำไส้กักเก็บเชื้อโรคไว้นานขึ้น นอกจากนี้การทานยาปฏิชีวนะ หรือ ยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็นอาจกระตุ้นให้เกิดการแพ้ยาหรือดื้อยาได้

ทั้งนี้วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงด้วยตนเองสามารถทำได้ง่ายโดย ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้งก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารและภายหลังขับถ่ายอุจจาระ ที่สำคัญคือ ควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด สุกใหม่ ๆ ดื่มน้ำสะอาด เลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกสุขอนามัย มีภาชนะรองรับ ไม่วางกับพื้นโดยตรง หากเป็นน้ำแข็งหลอดที่บรรจุควรสังเกตรายละเอียดบนฉลากให้ครบถ้วน เช่น ผู้ผลิต และชื่อที่ตั้งสถานที่ผลิต เครื่องหมายอย. ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุกๆดิบๆ และหาก

จำเป็นต้องรับประทานอาหารค้างมื้อควรอุ่นให้ร้อนทุกครั้งก่อนรับประทาน ภาวะและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร ควรล้างทำความสะอาด เก็บให้พ้นจากสัตว์นำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน รวมถึงการขั้วถ่ายอุจจาระลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และระวังเป็นพิเศษในการใช้น้ำเพื่อเตรียมอาหารเด็กทารก หากอาการอุจจาระร่วงไม่ดีขึ้น คือมีอาการถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารไม่ได้ กระจายน้ำมากกว่าปกติ มีไข้สูง ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือปนเลือด ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา สำหรับการป้องกันดูแลรักษาสุขภาพที่ดี ประชาชนควรปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะด้วยการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” รับประทานอาหารสุก ร้อน สะอาด เพื่อสุขภาพที่ดี ปลอดภัยจากโรคอุจจาระร่วงได้และหากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถสอบถามได้ที่ กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร 02-590-3180

โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย

โทร. 02-590-3183 โทรสาร. 02-951-0918