

ดูแลเบื้องต้นเมื่อท้องเสีย

อ.พญ.มณฑิรา มณีรัตน์พร

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ท้องเสีย คือภาวะที่ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระที่เหลวกว่าปกติและถ่ายบ่อยมากกว่าวันละ 3 ครั้ง เป็นปัญหาที่พบบ่อย ที่ไม่ควรมองข้าม

การดูแลตนเองเบื้องต้น ในรายผู้ใหญ่ที่ท้องเสียเฉียบพลัน มักมีสาเหตุจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด หรือมีเชื้อโรคเจือปน ทำให้เกิดการติดเชื้อ หรือในบางราย การรับประทานอาหารที่มีรสจัดก็อาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้เช่นกัน

ถ้าอาการท้องเสียมีอาการไม่มาก แนะนำให้ถ่ายอุจจาระออกมาจนหมด หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหยุดถ่าย เพราะจะทำให้ของเสียหรือเชื้อโรคจะยังคงสะสมอยู่ในลำไส้ และระหว่างที่มีอาการ แนะนำให้หยุดเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีผลิตภัณฑ์นมเป็นส่วนประกอบ งดอาหารรสจัดและของหมักดอง รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้มหรือโจ๊ก หากมีอาการถ่ายบ่อยจนร่างกายอ่อนเพลีย ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ร่วมด้วย นอกจากนี้การลดขนาดมื้ออาหารลงในขณะท้องเสีย ก็เป็นการรักษาวิธีหนึ่งซึ่งไม่มีผลเสีย หากร่างกายแข็งแรงดี เพราะจะเป็นการช่วยให้ลำไส้พักและช่วยให้การทำงานกลับเป็นปกติเร็วขึ้น ตรงกันข้ามหากรับประทานอาหารเข้าไปมาก อาหารเหล่านั้นจะถูกดูดซึมเข้าร่างกายได้น้อยหรือไม่ดูดซึมเลย ทำให้ยิ่งรับประทานมากเท่าใด ก็ยิ่งทำให้เสียน้ำและเกลือแร่จากร่างกายมากขึ้นเท่านั้น และจะได้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานเข้าไปน้อย

มีหลายคนสงสัยว่า เมื่อท้องเสียต้องรับประทานคาร์บอนหรือไม่ ความจริงแล้วยังไม่มีการยืนยันทางการแพทย์ว่า รับประทานคาร์บอนแล้วจะช่วยดูดซับสารพิษได้จริง อย่างไรก็ตาม หากจะรับประทานคาร์บอน ควรเว้นระยะห่าง 2 ชั่วโมงจากการรับประทานยาชนิดอื่น เช่น ยาฆ่าเชื้อ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้คาร์บอนไปดูดซับยาดังกล่าว ทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาลดลง และหลังจากหายท้องเสียแล้ว การรับประทานอาหารซึ่งมีจุลินทรีย์ชนิดดี เช่น โยเกิร์ต หรือผลิตภัณฑ์ที่มีโปรไบโอติก ก็อาจช่วยให้เชื้อต่างๆ ในลำไส้คืนสมดุลได้เร็วขึ้น ที่สำคัญคือการป้องกัน โดยเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปิ้งสุกใหม่ ย่อยง่าย และควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด อีกทั้งดูแลสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยสบู่หลังเข้าห้องน้ำและก่อนกินอาหาร

สุดท้าย ผู้ที่มีอาการต่อไปนี้ ต้องรีบมาพบแพทย์ทันที เช่น อุจจาระมีมูกปน มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ คล้ายกุ้งเน่า คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มีไข้สูงเกินกว่า 38.5 องศาเซลเซียส อ่อนเพลียมาก หรือมีอาการนานกว่า 48 ชั่วโมง และผู้ที่มีโรคประจำตัว รวมทั้งเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี และผู้สูงอายุ ไม่ควรรักษาเอง เพราะถ้าอาการรุนแรงอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้