

หน้าร้อน...อุจจาระร่วง

อ.พญ.อวยพร คำสมบัติวัฒนา

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในช่วงหน้าร้อน โรคระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อยคือ โรคอุจจาระร่วง ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการได้รับเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อที่ปนเปื้อนมาในอาหารและน้ำดื่ม เป็นเหตุให้ถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ

อาหารที่มีเชื้อโรคทำให้อุจจาระร่วงได้แก่อาหารที่ไม่สะอาด ปิดไม่มิดชิดมีแมลงวันตอม หรือมีเชื้อโรคเจือปน อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารกระป๋องที่ชำรุดหรือเสื่อมคุณภาพ น้ำดื่มที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ บรรจุในภาชนะไม่สะอาด นอกจากนี้ยังรวมถึงการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากอุจจาระสู่อาหารและน้ำ อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการเตรียมและการปรุงอาหารได้เช่นกัน ก็ทำให้เกิดอุจจาระร่วงได้

อาการอุจจาระร่วงคือ ถ่ายอุจจาระบ่อยครั้ง เกินวันละ 3 ครั้ง ถ่ายเหลวเป็นน้ำผิดไปจากที่เคย หรือถ่ายมีมูกเลือดปน ปวดท้อง ปวดเบ่ง กระจายน้ำ ปากแห้ง อ่อนเพลีย อาจมีอาเจียนหรือมีไข้สูงร่วมด้วย และถ้าถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ จะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมาก อาจจะรู้สึกหน้ามืดเป็นลม หรือช็อกหมดสติเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ในผู้ป่วยที่ติดเชื้อ เช่น จากเชื้อไวรัส อาจมีไข้ต่ำ ๆ เป็นหวัด ต่อมามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และถ่ายอุจจาระเหลวตามมา โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีอาการอยู่นาน 1-6 วัน หากเป็นเชื้อแบคทีเรีย อาการถ่ายอุจจาระมีหลายลักษณะ ตั้งแต่ถ่ายเหลว เล็กน้อยจนเป็นน้ำปริมาณมาก รายที่รุนแรงถ่ายอุจจาระเป็นมูกปนเลือดได้ ทั้งนี้การรักษาแพทย์จะให้การรักษาตามอาการก่อน เช่น ให้น้ำเกลือทดแทนการสูญเสียน้ำในร่างกาย ร่วมกับการให้ยาฆ่าเชื้อหากมีอาการรุนแรง

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอาการอุจจาระร่วง เริ่มจากงดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด ของหมักดองต่าง ๆ แล้วรับประทานอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้มหรือโจ๊กร้อน ดื่มน้ำเกลือแร่บ่อยๆ น้ำเกลือแร่อาจเตรียมจาก ผงเกลือแร่ซึ่งสามารถซื้อหาได้ตามร้านขายยา หรือเตรียมเองโดยวิธีทำคือ ใช้น้ำต้มสุก 1 ขวด (3 แก้วหรือ 750 ซีซี.) ผสมเกลือแกงครึ่งช้อนชา และน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ผู้ป่วยที่มีอาการท้องร่วงรุนแรง หรือมีอาการปวดเกร็งท้องร่วมกับถ่ายปนมูกเลือด ต้องรีบนำผู้ป่วยไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกันที่ดีที่สุด คือ การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสุกสุกสุกสุก เนื่องจากเชื้อโรคจะถูกทำลายด้วยความร้อนในอุณหภูมิที่สูง 70 องศาเซลเซียสขึ้นไป ล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ และทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าส้วม รับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม

และดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำดื่มสุก รักษาสุขอนามัยเรื่องอาหาร เช่น ผัก ผลไม้ และน้ำดื่ม ตลอดจนความสะอาดของภาชนะที่ใช้ เพื่อลดการติดเชื้อหรือการแพร่กระจายสู่ผู้อื่น การขยับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะให้เป็น ที่ห้ามเทอุจจาระ ปัสสาวะหรือทิ้งขยะลงในแม่น้ำลำคลอง ให้ใช้วิธีฝังดินหรือเผา การเล่นน้ำในแม่น้ำลำ คลอง ระวังไม่ให้น้ำเข้าปาก หากสงสัยว่าจะติดเชื้อควรรีบพบแพทย์ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง