

อุจจาระร่วง

รศ.นพ.สถาพร มานัสสฤษดิ์

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อุจจาระร่วง คือ อาการถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ เกินวันละ 3 ครั้ง และอุจจาระเหลวเป็นน้ำ ผิดไปจากที่เคย

อาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำบ่อยครั้ง ปวดท้อง ปวดเบ่ง กระจายน้ำ ปากแห้ง อ่อนเพลีย อาจมีอาการอื่นหรือมีไข้สูงร่วมด้วย และถ้าถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ จะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมาก อาจจะมีอาการหน้ามืดเป็นลม หรือช็อคหมดสติถึงตายได้

สาเหตุจากการรับประทานอาหาร และดื่มน้ำที่ไม่สะอาด ปิดไม่มิดชิดแมลงวันตอมหรือมีเชื้อโรคเจือปน อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารกระป๋องที่ชำรุดหรือเสื่อมคุณภาพ อาหารที่ย่อยยากเคี้ยวไม่ละเอียด อาหารรสจัดหรืออาจเกิดจากการรับประทานมากเกินไป รับประทานไม่เป็นเวลา โรคกระเพาะของลำไส้ใหญ่ หรือจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น วิตกกังวล ฯลฯ ก็ทำให้เกิดอุจจาระร่วงได้

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอาการอุจจาระร่วง

- งดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด, เปรี้ยวจัด ฯลฯ ของหมักดองต่าง ๆ
- ดื่มน้ำสะอาด ๆ แทน รับประทานอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้มร้อน ฯลฯ
- ดื่มน้ำเกลือผง สลับกับน้ำเปล่า (น้ำต้มสุก) น้ำเกลือหมายถึง น้ำเกลือผงขององค์การเภสัชกรรม วิธีทำคือละลายเกลือผง 1 ชอง ในน้ำต้มสุก 1 ขวดแม่โขง (3 แก้ว หรือ 750 ซีซี.) หรือใช้เกลือแกงครึ่งช้อนชา น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ ผสมในน้ำต้มสุก 1 ขวดแม่โขง แทนก็ได้
- ถ่ายอุจจาระอย่างรุนแรง ต้องรับนำผู้ป่วยไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกัน

- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าส้วม
- รับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอมและดื่มน้ำสะอาดเช่นน้ำต้มสุก
- เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ไม่รับประทาน และไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป
- ถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะให้เป็นที ห้ามเทอุจจาระ, ปัสสาวะหรือทิ้งขยะลงในแม่น้ำลำคลอง ให้ใช้วิธีฝังดินหรือเผา
- ระวังไม่ให้น้ำเข้าปาก เวลาเล่นน้ำในแม่น้ำลำคลอง