



วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วง ด้วยตัวเอง

- **ล้างมือให้สะอาด** ด้วยสบู่ และน้ำสะอาด ทุกครั้งก่อนปรุง ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนปรุง ประกอบอาหาร และภายหลังจากเข้าห้องน้ำ
- **ดื่มน้ำสะอาด** ถ้าเป็นน้ำต้มสุกหรือน้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. และเลือกซื้อ น้ำแข็งที่ถูกต้องอนามัย
- **เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด** ปรุงสุกใหม่ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ดิบหรือสุกๆ ดิบๆ และไม่ควรรนำอาหารที่ปรุงสุกแล้วปนกับอาหารดิบ
- **อาหารที่เหลือ** จากการรับประทานอาหาร หรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรอุ่นให้เดือดหรือร้อนจัด ทุกครั้งก่อนรับประทาน
- **ผักหรือผลไม้ล้างด้วยน้ำสะอาด** หลายๆ ครั้ง
- **ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** เพื่อ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- **ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร** เช่น มีด เขียง หม้อ ล้างทำความสะอาด และเก็บให้พ้น จากสัตว์นำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน ฯลฯ
- **ทิ้งขยะในถังขยะที่มีฝาปิด** กำจัดขยะมูลฝอย อย่างสม่ำเสมอ
- **ถ่ายอุจจาระลงส้วม** ที่ถูกสุขลักษณะ

ถ้าประชาชน หรือเด็กในครอบครัวมีอาการของโรค อุจจาระร่วง สามารถเริ่มต้นรักษาได้ที่บ้านโดยใช้กฎ 3 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก

1. ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส หรือของเหลวมากกว่าปกติ อาหารเหลวบ่อยๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และไม่ควรกินยาหยุดถ่าย
2. ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว หรือแกงจืด ไม่งดอาหาร รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ให้ผสมเหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลงและให้สลับกับ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร
3. เมื่ออาการโรคอุจจาระร่วงไม่ดีขึ้น ได้แก่

- ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น
 - อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้
 - กระหายน้ำมากกว่าปกติ
 - มีไข้สูง
 - ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือปนเลือด
- (ควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์)



วิธีผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส

- ผสมน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส 1 ซอง ในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้ว (240 ซีซี)
- ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้ โดยใช้เกลือแกง ครึ่งช้อนชา และน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำต้มสุก 1 ขวดน้ำพลาสติก (750 ซีซี)
- หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้ง และผสมใหม่



หากมีปัญหา สามารถติดต่อสอบถามข้อมูล ได้ที่

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

โทร. 02 5903180

โรคอุจจาระร่วง (DIARRHEA)



กินสุก ร้อน สะอาด
ปราศจากอุจจาระร่วง

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคติดต่อทั่วไป

โรคอุจจาระร่วง

(Diarrhea)

โรคอุจจาระ หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายมีมูกหรือปนเลือด โรคอุจจาระร่วงแบ่งออกเป็น

1. **อุจจาระร่วงอย่างเฉียบพลัน** จะมีอาการอุจจาระร่วงที่เป็นทันทีทันใดแต่เป็นระยะสั้นๆ ไม่เกิน 2 สัปดาห์
2. **อุจจาระร่วงชนิดเรื้อรัง** จะมีอาการอุจจาระร่วงที่เป็นติดต่อกันนานกว่า 2 สัปดาห์ และบางรายอาจเป็นเดือนหรือหลายเดือนติดต่อกัน หรือมีอาการเป็นพักๆ



สาเหตุของโรค

เกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย เช่น อหิวาตกโรค ซัลโมเนลลา อีโคไล ฯลฯ หรือจากเชื้อไวรัส เช่น ไวรัสโรต้า เป็นต้น



อาการและอาการแสดง

ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายมีมูกปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่ 1 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง เช่น

เกิดจากเชื้อไวรัส

ที่พบบ่อยได้แก่ไวรัสโรต้า อุจจาระจะมีลักษณะเป็นฟอง กลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือกลืนกรด พบบ่อยในเด็กที่รับประทานนม

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

- **อีโคไล** อุจจาระมีลักษณะเป็นน้ำใสเหมือนปัสสาวะ มีกลิ่นคาว
- **อหิวาตกโรค** ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ครั้งละมากๆ ในรายที่เป็นรุนแรง อุจจาระมักมีสีขาวขุ่นเหมือนน้ำขาวขาว มีกลิ่นคาวจัด
- **ซัลโมเนลลา** อาจมีไข้หรือไม่ไข้ก็ได้ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีเขียวในช่วงแรก 2-3 ครั้ง ต่อมาอาจถ่ายเหลวมีมูกและเลือดปน
- **ชิเกลลา** ในเด็กมักมีไข้สูง อาจพบอาการชักร่วมด้วย ช่วงแรกอาจถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ต่อมาถ่ายกระปริดกระปรอยมีมูกเลือดปน มีอาการปวดท้องเหมือนถ่ายไม่สุด



การติดต่อของโรค

โดยการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีเชื้อปนเปื้อนมาจากอุจจาระของผู้ป่วยหรือผู้เป็นพาหะ

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง

อันตรายที่สำคัญ คือ ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อคหมดสติและเสียชีวิตได้ และภาวะขาดสารอาหารในช่วงหลัง ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วย โดยเฉพาะในผู้ป่วยเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เกิดโรคแทรกซ้อน เป็นอันตรายแก่ชีวิตได้เช่นกัน

จำเป็นหรือไม่ที่ต้องใช้ยา

ภาวะอุจจาระร่วงส่วนใหญ่จะหายเองได้ ถ้าให้การรักษาการขาดน้ำและให้อาหารที่เหมาะสม การกินยาหยุดถ่ายหรือยาแก้ท้องเสีย ทำให้ลำไส้ต้องเก็บกักเชื้อโรคไว้นานขึ้น นอกจากนั้นการใช้ยาหยุดถ่ายเกินขนาดในเด็กเล็กอาจเกิดภาวะพิษ ซึ่งเป็นอันตรายมาก การกินยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็นอาจกระตุ้นให้เกิดการแพ้ยาหรือดื้อยา การใช้ยาควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ยาใดๆ

