

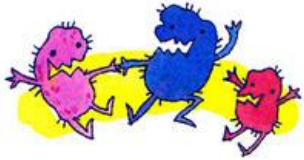
# โรคอุจจาระร่วงคืออะไร

โรคอุจจาระร่วงเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้บ่อย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เนื่องจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ไม่สะอาดมี เชื้อโรคปนเปื้อน อาการป่วยที่เรียกว่า โรคอุจจาระร่วงนั้น หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวันหรือถ่ายเป็นน้ำหรือเป็นมูกปนเลือดแม้เพียง 1 ครั้งต่อวัน หากไม่ได้รับการรักษา

ที่ถูกต้องรวดเร็ว

ร่างกายจะมีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่

ไปพร้อมกับอุจจาระจำนวนมาก จนทำให้ช็อคหมดสติและถึงแก่ความตายได้



## สาเหตุ

เกิดจากการกินอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนอยู่เข้าไป ดังต่อไปนี้

1. กินอาหารที่ไม่สะอาด บุค เสียหรือมีแมลงวันตอม
2. กินผักสดหรือผลไม้ โดยไม่ล้างให้สะอาดเสียก่อน
3. ดื่มน้ำที่ไม่สะอาด โดยไม่ผ่านการต้มฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน



4. ผ่านทางมือที่สกปรก ไม่ล้างมือก่อนการรับประทานอาหาร หรือปรุงอาหาร หรือหลังเข้าส้วม

5. ภาชนะที่ใช้ในการประกอบอาหาร และใส่อาหารไม่สะอาด



6. เด็กที่มารดาเลี้ยงด้วยนมผสมผสมนมไม่ถูกส่วน ภาชนะที่ใช้ไม่สะอาด หรือน้ำที่ผสมไม่สะอาด
7. เด็กที่ชอบหยิบของที่ตกพื้นเข้าปาก ดูดนิ้ว หรืออมนิ้วมือ

## อาการ

1. ถ่ายอุจจาระเหลว เป็นน้ำมากกว่า 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือเป็นมูกปนเลือด 1 ครั้ง ภายใน 1 วัน



2. ปวดท้อง มีไข้ ชี้น อ่อนเพลีย หรือคลื่นไส้ อาเจียน
3. ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบา

4. อาการขั้นรุนแรง อาจช็อค หมดสติ และถึงตายได้ เพราะร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรง



## การป้องกันโรค

1. ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือรับประทานอาหาร และภายหลังจากการใช้ส้วม



2. ผักสดหรือผลไม้ ก่อนรับประทาน ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำผสมคลอรีนครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร

3. ดื่มน้ำที่สะอาดหรือต้มสุก
4. รับประทานอาหารที่สะอาด และสุกใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆดิบๆหรืออาหารที่มีแมลงวันตอม



หากจะเก็บอาหารที่ค้างมือ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและก่อนรับประทานต้องอุ่นให้ร้อนทุกครั้ง

5. กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นที่เพาะพันธุ์ของแมลงวัน

6. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ



7. ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้มีภูมิต้านทานโรค

## การรักษา



เมื่อเริ่มมีอาการ  
อุจจาระร่วงสามารถรักษา  
ด้วยตนเองที่บ้านได้ โดย  
รับประทานผลน้ำตาลเกลือ  
แร่ (โอ.อาร์.เอส)

## วิธีการผสมน้ำตาลเกลือแร่ (โอ.อาร์.เอส)



1. เทน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วจาก  
ขวดใส่ถ้วยแก้ว
2. ฉีกซองผงน้ำตาลเกลือแร่  
(ORS) แล้วเทใส่ถ้วยแก้ว  
ให้หมดซอง
3. ใช้ช้อนคนให้ละลายเข้ากัน  
ดี
4. เทน้ำจากแก้วที่ผสมแล้วใส่  
ขวดที่สะอาด
5. เติมน้ำให้ได้ตามอัตราส่วน  
ที่ระบุ แล้วเขย่าให้ละลาย

รับประทานตามขนาดและอายุที่ระบุข้าง  
ของถ้ำรับประทานไม่หมดใน 1 วัน (24 ชั่วโมง)  
ให้เททิ้งผสมใหม่

## การทำผงน้ำตาลเกลือแร่ ด้วยตนเอง

1. นำน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ และ  
เกลือป่น ½ ช้อนชาใส่แก้ว
2. เทน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วลงในแก้ว  
คนน้ำตาลทรายและเกลือป่นให้  
ละลายเข้ากัน แล้วเทใส่ขวด
3. เติมน้ำต้มสุกให้ได้ประมาณ 1  
ขวดน้ำปลา (750 CC.) เขย่าให้  
เข้ากัน ดื่มภายใน 1 วัน



## ข้อควรจำ



โรคอุจจาระร่วง  
ป้องกันได้ ถ้าสนใจในเรื่องความ  
สะอาดตั้งแต่บัดนี้ และฝึกจน  
เป็นนิสัยตลอดไป

แต่ถ้าเกิดอาการแล้ว ยังถ่ายมาก อาเจียน  
มาก ให้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สถานีอนามัย  
หรือโรงพยาบาลใกล้ๆบ้าน เพื่อดูแลรักษาต่อไป



# โรคอุจจาระร่วง คุณป้องกัน และรักษาได้



ผลิต/เผยแพร่โดย .... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์  
โทร 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801