

โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง หรือที่บ้านเราเรียกว่าโรคท้องร่วง หรือท้องเสีย หมายถึง ภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวมากกว่า วันละ ๓ ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูกปนเลือดเพียงครั้งเดียว เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประเทศไทย และมีสาเหตุได้หลายประการ ส่วนใหญ่อาการจะไม่รุนแรง และมักหายได้เอง ในเด็กและคนชราอาจมีอาการรุนแรง ทำให้มีภาวะขาดน้ำ และขาดเกลือแร่ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ นอกจากอาการ ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเหลว หรือถ่ายมีมูกปนเลือดแล้ว อาจมีอาการไข้ ปวดท้อง และอาเจียนร่วมด้วย



สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง

เกิดจากการกินอาหารและดื่มน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค การกินอาหารที่ไม่สุก อาหารที่ค้างทิ้งไว้นานๆ การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการเตรียมอาหารหรือปรุงอาหาร และก่อนกินอาหาร รวมทั้งการใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดมีเชื้อโรคปนเปื้อนในการใส่อาหารและตักอาหาร

เมื่อเป็นอุจจาระร่วงควรทำอย่างไร ?

ผู้ที่มีอาการป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงควรกินหรือดื่มของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ได้แก่ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส น้ำแกงจืด หรือน้ำข้าวใสเกลือ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์



การป้องกันโรค

๑. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียม หรือปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่ายอุจจาระ
๒. ดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำที่ใส่คลอรีน หรือน้ำบรรจุขวด
๓. เลือกกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกด้วยความร้อน และปรุงสุกใหม่
๔. กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้แหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

