



ดูภาพน่ารู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ท้องเสีย และสาเหตุสำคัญที่ควรระวัง



ท้องเสียเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายประการ ซึ่งผู้ป่วยควรสังเกตลักษณะอาการท้องเสียของตน และศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ท้องเสียได้ เพราะแม้ปกติผู้ป่วยมักมีอาการประมาณ 2 วัน แต่หากท้องเสียติดต่อกันเป็นเวลานาน หลายสัปดาห์ก็อาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงความผิดปกติร้ายแรงได้ ดังนั้น ยิ่งทราบสาเหตุของอาการเร็วขึ้นเท่าใด ก็จะช่วยยิ่งช่วยให้ได้รับการรักษาได้ถูกต้องและเร็วขึ้นเท่านั้น

ท้องเสียและสาเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้

ท้องเสียเป็นอาการถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ รวมถึงถ่ายอุจจาระบ่อยครั้ง ตามปกติผู้ป่วยจะท้องเสียประมาณ 2-3 วัน และอาการมักหายไปได้เองโดยไม่ต้องรักษา โดยช่วงที่ท้องเสียอาจมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นตามมาด้วย เช่น คลื่นไส้ ปวดท้อง ปวดเกร็งหน้าท้อง เรอ หรือมีภาวะขาดน้ำ เป็นต้น ซึ่งผู้ป่วยอาจมีอาการเพียงอย่างเดียวหรือมีอาการดังกล่าวทั้งหมด

ทั้งนี้ ท้องเสียเกิดขึ้นได้จากหลาย ๆ ปัจจัย เช่น การรับประทานยาบางชนิด การแพ้น้ำตาลแลคโตส การรับประทานน้ำตาลฟรุกโตสหรือสารให้ความหวาน การผ่าตัด และโรคระบบทางเดินอาหารอื่น ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การติดเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และปรสิต ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้ท้องเสียได้อีกด้วย

โดยตัวอย่างของเชื้อก่อโรคที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย มีดังนี้
ท้องเสียจากการติดเชื้อไวรัส

- **โรต้าไวรัส** เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กอักเสบ ส่งผลให้เกิดอาการท้องเสียอย่างรุนแรง อาเจียน มีไข้ และเกิดภาวะขาดน้ำได้ โดยมักพบในเด็กเล็กมากกว่าช่วงวัยอื่น
 - **โนโรไวรัส** เป็นไวรัสที่แพร่กระจายจากคนสู่คน หรือผ่านทางอาหารและน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนเชื้อ โดยก่อให้เกิดโรคกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กอักเสบ ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อมีอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน และปวดท้อง
- ท้องเสียจากการติดเชื้อแบคทีเรีย**
- ซาลโมเนลลา เป็นสาเหตุหลักของภาวะอาหารเป็นพิษ โดยมักพบในเนื้อไก่ดิบหรือไข่ ทำให้ผู้ป่วยท้องเสีย มีไข้ ปวดเกร็งหน้าท้องภายใน 12-72 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเข้าไป ซึ่งเชื้อชนิดนี้อาจอาศัยอยู่ภายในระบบทางเดินอาหารได้นานหลายสัปดาห์
 - **อีโคไล** สามารถแพร่กระจายผ่านอาหารที่มีการปนเปื้อนอย่างผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม เนื้อสัตว์ที่ยังไม่ได้ปรุงสุก หรือผลไม้ที่ยังไม่ได้ล้าง ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะลำไส้ใหญ่อักเสบที่มีเลือดออกร่วมด้วยได้
 - ชิเกลลา ติดต่อและแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ง่าย โดยส่งผลต่อผนังลำไส้และทำให้เกิดแผลที่มีเลือดออก ท้องเสีย รวมถึงอุจจาระแล้วมีมูกเลือดออกมาด้วย
 - แคมไพโลแบคเตอร์ เป็นแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดการติดเชื้อในอาหารที่พบได้มากที่สุด ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบของลำไส้อย่างฉับพลัน ส่งผลให้ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด
 - วิบริโอ เป็นเชื้อโรคที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารดิบอย่างอาหารทะเลหรือซูชิ ซึ่งอาจทำให้มีอาการถ่ายเหลว เหมือนน้ำซาวข้าวได้
 - คลอสไทรเดียม ดิฟิซายล์ เป็นเชื้อโรคที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียอย่างฉับพลัน โดยเชื้อชนิดนี้มักพบได้บ่อยในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาด่วนในโรงพยาบาล และหากผู้ป่วยต้องเข้ายาปฏิชีวนะก็อาจทำให้เกิดการติดเชื้อเพิ่มขึ้นได้
- ท้องเสียจากการติดเชื้อปรสิต**
- **โกอาเดีย** เป็นเชื้อที่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คน หรือผ่านการรับประทานอาหารและการดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ ซึ่งอาจทำให้ท้องเสียภายใน 2 วันหลังจากติดเชื้อ
 - แอนตามิบาฮิสโตลิติกาหรือบิตอะมีบา เป็นเชื้อที่ติดต่อผ่านการรับประทานอาหาร โดยเชื้อชนิดนี้จะเจาะผนังลำไส้และส่งผลให้ถ่ายอุจจาระออกมาเป็นเลือด
 - คริปโตสปอริเดียม เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งในระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร ซึ่งทำให้ผู้ติดเชื้อถ่ายอุจจาระเหลวได้

การรับมืออาการท้องเสียอย่างถูกวิธี

การรักษาอาการท้องเสียทำได้โดยดื่มน้ำให้มากขึ้นหรือดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป ซึ่งหากผู้ป่วยมีอาการรุนแรงอาจต้องให้น้ำเกลือผ่านทางหลอดเลือดดำและเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วย และสำหรับผู้ที่ท้องเสียจากเชื้อแบคทีเรีย แพทย์อาจให้รับประทานยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาการติดเชื้อด้วย อย่างไรก็ตาม ปัญหาท้องเสียนั้นอาจป้องกันได้หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- **ล้างมือให้สะอาด** ทั้งก่อนและหลังเตรียมวัตถุดิบสำหรับทำอาหาร รวมถึงหลังการปรุงอาหารที่ยังไม่สุก การใช้ห้องน้ำ การเปลี่ยนผ้าอ้อม การจาม ไอ หรือสั่งน้ำมูก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสที่ทำให้ท้องเสีย และควรล้างมือด้วยสบู่เป็นเวลา 20 วินาที หรือหากล้างมือไม่ได้ก็ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือแทน
- เสิร์ฟอาหารทันทีหลังจากเตรียมอาหารเสร็จ นำวัตถุดิบที่เหลือแช่เย็นทันทีที่ใช้เสร็จ และละลายอาหารในช่องแช่เย็นแทนการวางทิ้งไว้ด้านนอก
- หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่ใช้ทำอาหารและเตรียมอาหาร รวมถึงภาชนะและข้าวของเครื่องใช้ในครัว เช่น **เขียง** มีด ถาดวางอาหาร เครื่องปั่นอาหาร เป็นต้น เพื่อหลีกเลี่ยงอาการท้องเสียที่อาจเกิดจากอาหารเป็นพิษ และเชื้อแบคทีเรียที่อาจปนเปื้อนในเครื่องครัวชนิดต่าง ๆ
- พาลูกน้อยเข้ารับการหยอดวัคซีนป้องกันโรคไวรัส โดยอาจหยอดวัคซีนนี้พร้อมกับฉีดวัคซีนพื้นฐานอื่น ๆ ตามที่เด็กควรได้รับ ซึ่งองค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กเล็กทุกคนควรได้รับการหยอดวัคซีนนี้ตั้งแต่อายุ 2 เดือน นอกจากนี้ หากต้องเดินทางท่องเที่ยวไปยังบริเวณที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อจนทำให้เกิดอาการท้องเสีย ควรปรึกษาแพทย์ในการเริ่มรับประทานยาปฏิชีวนะก่อนออกเดินทาง รวมทั้งหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำประปาและการรับประทานก้อนน้ำแข็งหรือผักผลไม้สดที่ล้างด้วยน้ำประปา และยังคงควรพกน้ำดื่มติดตัวไปด้วยหรือรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วเท่านั้น

สัญญาณอาการท้องเสียที่ควรไปพบแพทย์

หากเป็นอาการท้องเสียในผู้ใหญ่ที่เป็นนานกว่า 2 วัน มีภาวะขาดน้ำ ปวดท้องหรือทวารหนักอย่างรุนแรง ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดหรืออุจจาระมีสีดำ ถ่ายเหลวเป็นน้ำขาวขุ่นหรือถ่ายในปริมาณมาก และมีไข้ขึ้นสูงกว่า 39 องศาเซลเซียส ควรรีบไปพบแพทย์ทันที ส่วนอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นในเด็กโดยเฉพาะในเด็กเล็ก มักทำให้ร่างกายเกิด**ภาวะขาดน้ำ**ได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น ควรหมั่นสังเกตอาการหากเด็กท้องเสีย และหากบุตรหลานมีอาการไม่ดีขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง หรือมีภาวะขาดน้ำ มีไข้สูงกว่า 39 องศาเซลเซียส และถ่ายอุจจาระเป็นเลือดหรืออุจจาระมีสีดำ ควรพาเด็กไปพบแพทย์ด้วยเช่นกัน

ที่มา www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116

