

โรคอุจจาระร่วงหรือท้องเสีย เป็นโรคที่พบได้บ่อย หากเด็กได้รับการดูแลรักษาที่ไม่เหมาะสม หรือล่าช้า อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนและทำให้เด็กเสียชีวิตได้ หรือเกิดปัญหาท้องเสียเรื้อรังได้ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กในภายหลัง

สาเหตุ

1. การติดเชื้อในลำไส้ ที่พบได้บ่อยคือเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส ทารกอายุต่ำกว่า ๖ เดือนมักเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น Salmonella หรือ E.coli ส่วนทารกอายุมากกว่า ๖ เดือนจะพบเชื้อไวรัส และที่พบได้บ่อยคือโรต้าไวรัสซึ่งเป็นมากในฤดูหนาว
2. แพ้นมวัวหรืออาหาร เช่น ไข่ขาว อาหารทะเล ทารกขวบปีแรกมักพบอาการแพ้นมวัว มีอาการท้องเสียนานกว่าปกติร่วมกับมีผื่นแดงขึ้นที่แก้ม เป็นๆหาย
3. แพ้ยาปฏิชีวนะบางชนิด บางชนิด

๔. ความผิดปกติแต่กำเนิด ของระบบการย่อยและการดูดซึมอาหาร

อาการ

ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า ๑ ครั้งต่อวัน หรือถ่ายมีมูกเลือดปน ๑ ครั้งขึ้นไปเด็กที่มีอาการท้องเสียอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น มีไข้ อาเจียน โดยเฉพาะโรต้าไวรัส จะมีอาการอาเจียนมาก



การดูแล

การรักษาและแก้ไขภาวะขาดน้ำ โดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์ คือ ให้กินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอสให้ได้มาก ๔-๖ ชั่วโมง

แรก อาจใช้ช้อนตักป้อนเพื่อให้ค่อยๆดูดซึม โดยหนึ่งซองผสมน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ๒๔๐ ซีซี



การรักษาภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง แพทย์จะให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ



การให้อาหาร

ที่เหมาะสม มีส่วนช่วยให้หายเร็วขึ้นและป้องกันการขาดอาหารด้วย ดังนั้นควรเลือกอาหารที่เหมาะสม ให้รับประทานครั้งละน้อยๆ

และให้บ่อยๆ เพื่อให้ลำไส้ค่อยๆ ย่อยและดูดซึมสารอาหารไปเลี้ยงร่างกาย หากให้อาหารเร็ว ลำไส้ย่อยและดูดซึมไม่ได้ก็จะมีอาการท้องเสียตามมาอีก

เมื่อมีอาการท้องเสียให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ภายใน ๔-๖ ชั่วโมงแรก หลังจากนั้นจึงให้นมเด็กที่กินนมแม่ก็ให้กินนมแม่ต่อไป เด็กที่กินนมผสมให้ชงนมเหมือนเดิม ให้ปริมาณน้อยลงแต่บ่อยขึ้น เพื่อให้ได้รับสารอาหารในแต่ละวันอย่างพอเพียง อาหารเสริม ควรให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น โจ๊ก งดอาหารย่อยยากโดยเฉพาะอาหารไขมันสูง งดน้ำผลไม้ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก

การป้องกัน

๑. ทารกควรได้กินนมแม่ให้นานที่สุด โดยเฉพาะช่วง ๖ เดือนแรก เพราะนมแม่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีภูมิคุ้มกันซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อในลำไส้ได้ดี อีกทั้งยังสะอาด ประหยัด และปลอดภัย



๒. การเตรียมนมผสม ต้องล้างขวดนมให้สะอาดและต้มในน้ำเดือด ๑๐-๑๕ นาที หรือใช้เครื่องนึ่งขวดนม นมที่ชงแล้วเด็กกินไม่หมด ไม่ควรเก็บไว้ให้เด็กกินต่อในมือต่อไป นมอาจบูดทำให้เด็กท้องเสียได้

๓. การเตรียมอาหารเสริมให้เด็ก ต้องดูแลความสะอาดของภาชนะ ผลไม้ต้องล้างน้ำหลายๆ ครั้ง จนแน่ใจว่าสะอาด ปราศจากเชื้อโรคและสารเคมีตกค้าง

๔. ให้เด็กรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่

๕. ผู้ดูแลเด็กควรมีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี



โรคอุจจาระร่วง

ด้วยความปรารถนาดีจาก...

ติกเด็กและสูตินรีเวช

โรงพยาบาลพนมสารคาม