**โรงพยาบาลสงขลานครินทร์**

# โรคอุจจาระร่วง

## ◆ คำแนะนำเบื้องต้น

- ถ้ามีอาการถ่ายเหลวน้อยกว่า 3 ครั้ง/วัน ให้ดื่มน้ำสะอาดชดเชย และนอนพัก
- ถ้ามีอาการถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง/วัน ให้ดื่มผงเกลือแร่ผสมน้ำต้มสุก หรือดื่มน้ำอัดลมที่ไม่แช่เย็นผสมเกลือ ¼ ช้อนชาต่อลิตร หรือผสมน้ำดื่มเองในอัตราส่วนต่อไปนี้ : น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำต้มเดือด 1 ขวดแม่โขง + เกลือ ¼ ช้อนชา

## ◆ คำแนะนำอื่นๆ

1. ถ้ามีอาการ ปวดเกร็งท้อง อาจใช้ยาแก้ปวดเกร็งท้องได้บ้าง โดยสามารถรับประทานยาได้ทุก 4-6 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกินวันละ 4 ครั้ง
2. ไม่ควรรับประทานยาแก้ท้องเสีย หรือยาปฏิชีวนะ
3. ผู้ป่วยสูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวร่วมด้วย หรือผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง ขอให้พามาโรงพยาบาล
4. ผู้ป่วยที่มีอาการมาก ได้แก่ วิงเวียนศีรษะ มือเท้าเย็น มีไข้สูง ขอให้พามาโรงพยาบาล

## ◆ การป้องกันโรคอุจจาระร่วง

1. วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร ขอให้ระมัดระวัง อาหารกระป๋องที่บุบ อาหารบรรจุซองที่มีรูรั่ว ความปนเปื้อนของสิ่งสกปรก และสารเคมีตกค้าง
2. ควรปรุงอาหารให้สุกก่อนรับประทาน และเก็บอาหารให้มิดชิดจากแมลงวันตอม
3. ควรดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่มั่นใจได้
4. ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร
5. ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังถ่ายอุจจาระ
6. การกำจัดขยะมูลฝอย ควรเก็บขยะใส่ถุง รัดปากถุงให้แน่น รอให้เจ้าหน้าที่มาเก็บ หรือทิ้งขยะมูลฝอยในที่เหมาะสม
7. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมทุกครั้ง ไม่ควรถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะลงแหล่งน้ำ เพราะอาจจะเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค

หากมีข้อสงสัย สอบถามรายละเอียดได้ที่ หน่วยระบบทางเดินอาหาร ภาควิชาอายุรศาสตร์ โทรศัพท์หมายเลข 0-7445-1479, 07445-1451-2 หรือ หน่วยควบคุมการติดเชื้อโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โทรศัพท์หมายเลข 0-7445-1025

ผศ.นพ.อุทัย เก้าเอี้ยน

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์