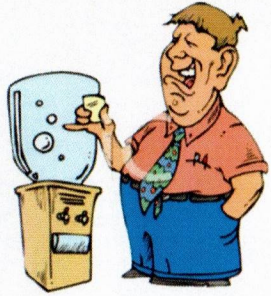


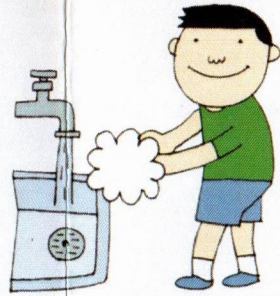
การป้องกันตนเองจากโรคอุจจาระร่วง

1.



ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำต้มสุกจะดีที่สุด

2.



ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการใช้ห้องน้ำ

3.



จาน ช้อน ถังชาม อุปกรณ์ทำครัว ล้างให้สะอาดก่อนใช้

4.



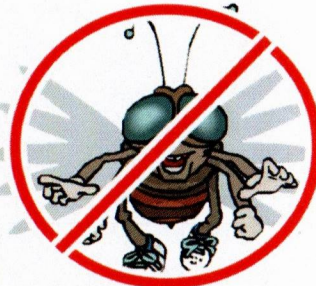
เลือกกินอาหารที่สุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และบดอาหารสุกๆ ดิบๆ

5.



ก่อนกินผักสด ควรล้างผัก หลากๆ ครั้ง ให้สะอาด

6.



ระวัง!! อย่าให้แมลงวันตอมอาหาร ควรใช้ผ้าชีตชอบ หรือใส่ตุ๊กกับข้าวให้มิดชิด

7.



อาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้หรืออาหารที่เหลือค้าง ก่อนนำมากินต้องอุ่นเสียก่อน

8.



ถ่ายอุจจาระลงในโถส้วม

9.



รักษาบริเวณบ้านให้สะอาด ทำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหาร และมูลสัตว์ หรือใช้ปูนขาว โรยกลบขยะที่ตกค้าง

การป้องกัน โรคอุจจาระร่วง



งานสาธารณสุข สำนักปลัด
เทศบาลตำบลบ้านยาง
อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา

โรคอุจจาระร่วง

หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลวจำนวน 3 ครั้ง/วัน หรือมากกว่า หรือถ่ายมีมูกหรือมูกปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งขึ้นไปภายใน 1 วัน (เด็กแรกเกิดที่ดูดนมแม่อาจถ่ายอุจจาระนิ่มเหลว ไม่มีมูกปนเลือดหรือกลิ่นเหม็น โดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย อาเจียน หรือเป็นไข้ ถือว่าปกติ)



อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง

อุจจาระร่วงอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ ไปพร้อมกับอุจจาระจำนวนมาก จนอาจทำให้ช็อคหมดสติ และถึงแก่ความตายได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก

สาเหตุ

อุจจาระร่วงที่เกิดจากการติดเชื้อ มีสาเหตุจากการกินอาหาร หรือดื่มเครื่องดื่มที่ไม่สะอาด การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการเตรียมหรือปรุงอาหาร และภาชนะสกปรก หรือมีเชื้อโรคปะปน



การปฏิบัติตัว เมื่อเกิดอาการอุจจาระร่วง

1. กินหรือดื่มของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ได้แก่ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ น้ำแกงจืด หรือน้ำข้าวใสเกลือ
2. กินอาหารเพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร ดังนี้
 - ★ เด็กที่เลี้ยงด้วยนมแม่ ให้ลูกดูดนมแม่มากขึ้น
 - ★ เด็กที่กินนมผสม ให้ผสมนมตามปกติ แล้วให้กินครึ่งหนึ่งสลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่อีกครั้งหนึ่ง ปริมาณเท่ากับนมที่เคยกินตามปกติ
 - ★ เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ให้สารอาหารเหลวที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ปลาต้ม เนื้อสัตว์ต้มเปื่อย เป็นต้น
 - ★ ผู้ใหญ่ให้รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
3. พบแพทย์เมื่ออาการไม่ดีขึ้น ดังนี้
 - ★ ยังคงถ่ายอุจจาระเป็นน้ำจำนวนมาก
 - ★ ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด
 - ★ อาเจียนบ่อย
 - ★ รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำไม่ได้
 - ★ มีไข้
 - ★ ระบายน้ำมากกว่าปกติ
 - ★ อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล



วิธีกินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ในแต่ละครั้งที่ถ่ายอุจจาระ

- ★ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี (กินครั้งละ 1/4 - 1/2 แก้วน้ำ) ควรใช้ช้อนตักป้อนบ่อยๆ 1 ช้อนชา ทุก 1 - 2 นาที เพื่อให้ย่อยและดูดซึมได้ทัน
- ★ เด็กอายุมากกว่า 2 - 10 ปี (กินครั้งละ 1/2 - 1 แก้วน้ำ) โดยให้จิบจากแก้วน้ำบ่อยๆ ไม่ควรให้เด็กดูจากขวดนม เพราะเด็กกระหายน้ำจะดูดอย่างรวดเร็วจนได้รับสารน้ำปริมาณมากในครั้งเดียว จะทำให้เกิดอาการอาเจียนหรือดูดซึมไม่ทัน ทำให้ถ่ายมากขึ้น
- ★ ถ้าอาเจียน ให้หยุดพัก 10 นาที แล้วค่อยป้อนใหม่ช้าๆ
- ★ เด็กอายุ 10 ปีขึ้นไป (กินครั้งละ 1 แก้วน้ำขึ้นไป) โดยกินทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง

วิธีผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่

- ★ ผสมผงน้ำตาลเกลือแร่ 1 ชอง ในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้ว (240 ซีซี)
- ★ ถ้าไม่มีอาจเตรียมเอง โดยใช้เกลือแกงครึ่งช้อนชา และน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำต้มสุก 1 ขวดน้ำพลาสติก (750 ซีซี) หากผสมแล้วกินไม่หมด ภายใน 24 ชั่วโมง ให้เททิ้งและผสมใหม่

