

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ป้องกันโรคอุจจาระร่วง ยืดหลัก สุก ร้อน สะอาด”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ในช่วงที่ผ่านมา มีฝนตกลงมาอย่างต่อเนื่องในหลายพื้นที่ ทำให้เกิดน้ำขัง น้ำท่วม หรือมีน้ำป่าไหลหลาก โดยหนึ่งโรคที่ต้องเฝ้าระวังซึ่งมักมากับน้ำท่วมนั่นก็คือ โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง เป็นภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน ลักษณะอาการคือ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย โดยโรคอุจจาระร่วง แบ่งได้เป็น 2 ชนิด ดังนี้ 1. อุจจาระร่วงชนิดเฉียบพลัน และ 2. อุจจาระร่วงเรื้อรัง ซึ่งอาการที่พบได้ประกอบด้วย ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายมีมูกเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง นอกจากนี้อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ สาเหตุ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิ โดยผ่านการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเข้าไปในร่างกาย

สำหรับการป้องกันคือ ขอให้ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” เพิ่มความระมัดระวังด้วยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ร้อน ๆ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารค้างมือ หากเป็นอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ควรต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง เลือกบริโภคอาหารสะอาด ดื่มน้ำสะอาด น้ำต้มสุก หรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. สำหรับน้ำแข็ง ต้องสะอาดได้มาตรฐาน GMP ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร หรือรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก นอกจากนี้ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแมลงวันตอม

หากพบผู้ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง ให้ผู้ป่วยดื่มสารละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ หรือผงโออาร์เอส (ORS) ผสมน้ำสะอาดตามสัดส่วนที่ระบุข้างซอง โดยดื่มแทนน้ำบ่อย ๆ หรือหากไม่มี อาจเตรียมเองได้ โดยใช้น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม หรือน้ำสะอาด 750 ซีซี ควรดื่มให้หมดภายใน 1 วัน หากไม่หมดให้เททิ้งแล้วผสมใหม่ ทั้งนี้ ไม่ควรกินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เนื่องจากจะทำให้เชื้อโรคค้างคั่งอยู่ในร่างกาย ส่งผลเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ แต่หากยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านเพื่อพบแพทย์ทันที

ทางด้าน นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า การป้องกันโรคอุจจาระร่วงนั้น ขอให้ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง ควรงดประกอบอาหารด้วย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น แยกประเภทขยะ ทิ้งลงในถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธีทุกวัน ผัก ผลไม้ต้องล้างผ่านน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ภาชนะ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารต้องล้างให้สะอาด และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกลักษณะ และไม่ทิ้งขยะลงน้ำ เพื่อลดความสกปรกในน้ำท่วมขัง ทั้งนี้ สามารถสอบถามหรือขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422 ตลอด 24 ชั่วโมงครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ป้องกันโรคอุจจาระร่วง ยืดหลัก สุก ร้อน สะอาด”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย พงษ์ ภัทธี แก้วพิบูลย์

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ