



อัจฉริยะรุ่งเรืองไกลตัวที่ควรรู้

จากที่जूजू ก็มีอาการ “อัจฉริยะรุ่งเรือง” หรือที่มักเรียกกันว่า “ท้องร่วง” “ท้องเสีย” ขึ้นมาทันใด บางคนอาจมีอาการไม่มาก แต่บางคนอาจเป็นหนักถึงขั้นต้องนอนโรงพยาบาล มาทำความรู้จักอัจฉริยะรุ่งเรือง เรื่องไกลตัวที่ไม่ควรมองข้ามกัน โรคอัจฉริยะรุ่งเรืองเป็นอย่างไร

เมื่อมีอาการถ่ายเหลวผิดปกติหรือถ่ายบ่อยกว่าปกติ มักพูดกันติดปากว่า ท้องร่วง ท้องเสีย แต่จะเป็นโรคอัจฉริยะรุ่งเรืองหรือไม่นั้น ทางแพทย์ได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

โรคอัจฉริยะรุ่งเรือง หรือ diarrhea หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลวเกิน 3 ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเหลวเป็นน้ำ 1 ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูกเลือด 1 ครั้งในหนึ่งวันผู้ป่วยอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดบิดในท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน

โรคนี้อาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ แบบเฉียบพลัน (acute) และแบบเรื้อรัง (chronic) ผู้ป่วยที่เป็นอัจฉริยะรุ่งเรืองเฉียบพลันมักหายภายใน 2 สัปดาห์ ส่วนใหญ่หายได้เอง แต่หากเป็นนานเกิน 2 สัปดาห์เรียกว่า อัจฉริยะรุ่งเรืองเรื้อรัง

ในประเทศไทย สำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่าในปี พ.ศ.2555 มีผู้ป่วยโรคอัจฉริยะรุ่งเรืองเฉียบพลันจำนวน 1,229,641 คน อัตราป่วยเท่ากับ 1,913.35 ต่อประชากรแสนคน และมีผู้เสียชีวิต 27 คน คิดเป็นอัตราตาย 0.04 ต่อประชากรแสนคน จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าโรคนี้อัตราป่วยสูงและอัตราป่วยตายต่ำ อย่างไรก็ตาม แม้ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรง แต่ก็ไม่ควรมองข้าม เพราะโรคนี้อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ จึงควรเรียนรู้สาเหตุและวิธีการดูแลตัวเองเมื่อเป็นโรคอัจฉริยะรุ่งเรืองอย่างถูกต้อง

อะไรเป็นสาเหตุของโรคอัจฉริยะรุ่งเรือง

สาเหตุมีมากมาย แตกต่างกันไปตามชนิดของโรคอัจฉริยะรุ่งเรือง

1. โรคอัจฉริยะรุ่งเรืองเฉียบพลัน

ผู้ป่วยมากกว่า 90% เป็นโรคอัจฉริยะรุ่งเรืองเฉียบพลันจากการติดเชื้อ อาจเป็นเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเหล่านี้ ระยะพักตัวตั้งแต่ได้รับเชื้อจนมีอาการมักจะเป็นวันๆ ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักมีอาการคลื่นไส้ เป็นไข้ และปวดท้องร่วมด้วย ที่เหลืออีก 10% เกิดจากการกินอาหารที่มีพิษของเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่ รวมทั้งผลข้างเคียงของยาบางชนิด

เช่น ยาปฏิชีวนะ ยารักษาหัวใจเต้นผิดปกติ ยาลดความดัน ยาเคลือบกระเพาะ ยาระบาย ระยะเวลาตั้งแต่รับพิษของเชื้อ หรือรับยาจนมีอาการจะสั้นกว่า มักไม่ถึงหนึ่งวัน

2. โรคอัจฉริยะรุ่งเรืองเรื้อรัง

ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากภาวะหรือโรคอื่นซึ่งส่งผลต่อลำไส้เช่น โรคลำไส้อักเสบ (Inflammatory Bowel Disease) โรคลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome) ภาวะต่อมไทรอยด์สร้างฮอร์โมนออกมาเกินปกติ (Hyperthyroidism) หรืออาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคมะเร็งก็ได้ ผู้ป่วยในกลุ่มนี้จึงควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

ควรไปพบแพทย์ในกรณีไหน

หากมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง มีไข้ อุจจาระมีมูกเลือดปน ท้องเสียรุนแรงนานกว่าสามวัน หรือมีอาการขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง คอแห้ง ซีพจรเต้นเร็วหรือเบา หายใจเร็วหรือหอบ ซึมหรือกระสับกระส่ายควรรีบไปพบแพทย์ เรื่องนี้ต้องอาศัยญาติ ผู้ใกล้ชิดคอยดู เพราะบางครั้งผู้ป่วยเองอาจไม่ทันสังเกต โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว

ทั้งโรคหัวใจ โรคไต ฯลฯ ผลอนิดเดียว อาการทรุดหนักได้

หากเด็ก ๆ มีอาการท้องเสีย ควรพาไปพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ เนื่องจากเด็กมักบอกอาการเองไม่ได้ ยิ่งถ้าเด็กมีอาการขาดน้ำ เช่น ตาโหล ปากแห้ง กระหม่อมบวม ซึมหรือกระสับกระส่าย ไม่เล่นตามปกติ ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

การรักษาโรคอัจฉริยะรุ่งเรือง

1. โรคอัจฉริยะรุ่งเรืองเฉียบพลัน

สิ่งสำคัญในการรักษา คือ การให้น้ำและเกลือแร่เพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสียไป ป้องกันและแก้ไขภาวะขาดน้ำในผู้ป่วยที่มีอาการเพียงเล็กน้อย ไม่รุนแรง อาจให้ดื่มน้ำเกลือแร่ โดยละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ หรือที่เรียกกันว่า ผง ORS (Oral Rehydration Salts) ในน้ำสะอาด เช่น น้ำดื่มสุกที่เย็นแล้วดื่มแทนน้ำบ่อยๆ และคอยสังเกตดูสีปัสสาวะ หากมีสีเข้มแสดงว่ายังได้น้ำไม่เพียงพอ ต้องพยายามดื่มน้ำเกลือแร่เพิ่มอีก สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการหนัก มีภาวะขาดน้ำรุนแรงโดยเฉพาะรายที่มีอาการอาเจียนเป็นพิษร่วมด้วย และมีอาการอาเจียนมากกินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ แพทย์จะให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ

คม ชัด ลึก

Khom Chad Luek
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,300

Section: บันเทิง/ชุมชนเมือง

วันที่: จันทร์ 10 กุมภาพันธ์ 2557

ปีที่: 13

ฉบับที่: 4496

Col.Inch: 55.36

Ad Value: 71,968

หน้า: 22(ล่าง)

PRValue (x3): 215,904

ศิลปิน: ชาว-ดำ

คอลัมน์: ดูแลสุขภาพ: อัจฉาระร่วงเรื่องใกล้ตัวที่ควรรู้

การให้ยาปฏิชีวนะร่วมด้วยนั้น แพทย์จะพิจารณาเป็นรายๆ ไป โดยให้ในผู้ป่วยบางรายที่คาดว่ามีส่วนสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรียบางชนิด เช่น โรคบิดไม่มีตัวหรือหวัดตกโรค หรือผู้ป่วยที่มีปัญหาภูมิคุ้มกันบกพร่อง เนื่องจากโรค อัจฉาระร่วงเฉียบพลันส่วนใหญ่หายได้เอง ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ การให้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็นอาจทำให้เกิดการติดเชื้อดื้อยาในอนาคตดังนั้นผู้ป่วยท้องร่วง ท้องเสีย จึงไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะกินเอง

2.โรคอัจฉาระร่วงเรื้อรัง

เนื่องโรคอัจฉาระร่วงเรื้อรังส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากโรคอื่น ผู้ป่วยจึงควรปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุและให้การรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

การป้องกันตัวไม่ให้เป็นโรคอัจฉาระร่วง

- 1.ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำดื่มสุกที่เก็บในขวดหรือภาชนะที่สะอาด ปิดสนิท จะดีที่สุด
 - 2.รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และสะอาด
 - 3.ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหารรวมทั้งหลังเข้าห้องน้ำ
 - 4.ภาชนะที่ใส่อาหารต้องล้างให้สะอาดก่อนใช้
- เมื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับโรคอัจฉาระร่วงกันแล้ว หวังว่าทุกท่านจะดูแลรักษาสุขภาพตัวเองให้ห่างไกลจากโรคอัจฉาระร่วงกัน

SW.กรุงIEW