



ระวังโรคอุจจาระร่วง หน้าหนาว

จากรายงานการเฝ้าระวังโรคอุจจาระร่วงทุกจังหวัด ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวในปีนี้ คือตั้งแต่ตุลาคม 2556-13 มกราคม 2557 พบผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง 210,906 ราย เสียชีวิต 1 ราย ส่วนใหญ่เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำกว่ากลุ่มอื่น และหากป่วยอาการจะรุนแรงกว่าวัยอื่นๆ

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวว่า สาเหตุของโรคดังกล่าว เกิดจากเชื้อโรคทั้งแบคทีเรีย ไวรัส รวมทั้งเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม สิ่งที่ยากย่ำเคืองในช่วงอากาศหนาวเย็น ประชาชนอาจชะล่าใจว่าอากาศเย็นแล้วอาหารจะไม่บูดเสีย จึงไม่เก็บอาหารที่เหลือค้างในตู้เย็น และนำมารับประทานต่อโดยไม่อุ่นให้เดือดก่อน ซึ่งอาจทำให้ป่วยเป็นโรคนี้ได้ เนื่องจากความเย็นมีส่วนแค่ช่วยชะลอการเติบโตของเชื้อโรคในอาหารเท่านั้น ไม่ได้ทำให้เชื้อโรคตาย

ในการดูแลผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงทั่วไป ขอให้รับประทานอาหารตามปกติ ไม่ควรงดอาหาร เพื่อให้มีสารอาหารที่จำเป็นไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย แต่ควรเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก แกงจืด และให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอสแทนน้ำ หากอาการไม่ดีขึ้น ยังถ่ายบ่อย อาเจียน รับประทานอาหารไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ มีไข้สูง หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกปนเลือด ให้รีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์

ส่วนการดูแลในเด็กเล็ก ขอให้ป้อนอาหารเหลวบ่อยๆ เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด และกินนมแม่ได้ตามปกติ กรณีของเด็กที่กินนมผสม ให้เจือจางนมผสมเหลือครึ่งหนึ่งของปกติที่เคยได้รับ จิบน้ำละลายผงน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ และให้อาหารที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม อาการเด็กจะค่อยๆ ดีขึ้นเป็นปกติได้ภายใน 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น ถ่ายเหลวไม่หยุด เด็กซึมลง ปากแห้งมาก บิัสสาวะสีเหลืองเข้ม ให้พาไปพบแพทย์โดยเร็ว