

โรคอุจจาระร่วง : โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

โรคอุจจาระร่วง หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว จำนวน ๓ ครั้งต่อกันหรือมากกว่า หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า ๑ ครั้ง ใน ๑ วัน หรือถ่ายเป็นมูกหรือปนเลือดอย่างน้อย ๑ ครั้ง สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อในลำไส้จากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิ สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชนในประเทศไทยมักจะหาสาเหตุของเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดอาการอุจจาระร่วงไม่ได้ ก็จะทำให้การวินิจฉัยจากอาการอาการแสดงและลักษณะอุจจาระได้แก่ บิด (Dysentery) อาหารเป็นพิษ (Food poisoning) ไข้ไทฟอยด์ (Typhoid fever) เป็นต้น ในกรณีที่มีอาการของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันไม่ใช่โรคดังกล่าวข้างต้น และอาการไม่เกิน ๑๔ วัน ก็จะรายงานเป็นโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิ

การติดต่อของโรค

โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อที่ออกมาจากอุจจาระของผู้ป่วย

ระยะฟักตัวของโรค

อาจสั้น ๑๐ - ๑๒ ชั่วโมง หรือ ๒๔ - ๗๒ ชั่วโมง ขึ้นกับชนิดของเชื้อก่อโรค

ระยะติดต่อ

ช่วงระยะที่มีอาการของโรค

อาการและอาการแสดง

ในทารกและเด็กเล็กๆ ที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาจมีไข้ต่ำๆ เป็นหวัด ต่อมามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และถ่ายอุจจาระเหลวตามมา โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีอาการอยู่นาน ๑ - ๖ วัน

คำแนะนำสำหรับประชาชน

โรคอุจจาระร่วง หรือ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ทั้งหมดเป็นโรคที่ประชาชนสามารถป้องกันได้ด้วยการกักตุนและสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดกฎทอง ๑๐ ประการ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคอุจจาระร่วง คือ

๑. เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เช่น เลือกนมที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ ผักผลไม้ควรล้างด้วยน้ำปริมาณมากๆ ให้สะอาดทั่วถึง
๒. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงก่อนรับประทาน
๓. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
๔. หากมีความจำเป็นต้องเก็บอาหารที่ปรุงสุกไว้นานกว่า ๔ - ๕ ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็น ส่วนอาหารสำหรับทารกนั้นไม่ควรเก็บไว้ข้ามมื้อ
๕. ก่อนที่จะนำอาหารมารับประทานความอุ่นให้ร้อน

๖. ไม่นำอาหารที่ปรุงสุกแล้วมาปนกับอาหารดิบอีก เพราะอาหารที่สุกอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้
๗. ล้างมือให้สะอาด ไม่ว่าจะเป็นก่อนการปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และโดยเฉพาะหลังการเข้าห้องน้ำ
๘. ดูแลความสะอาดของพื้นที่สำหรับเตรียมอาหาร ล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง
๙. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
๑๐. ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร และควรระวังเป็นพิเศษในการใช้น้ำเพื่อเตรียมอาหารเด็กทารก

กฎ 3 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก

อย่างไรก็ตามเมื่อประชาชนหรือเด็กในครอบครัวมีอาการของโรคอุจจาระร่วงก็สามารถเริ่มต้นรักษาได้ที่บ้านโดยใช้กฎ ๓ ข้อ ขององค์การอนามัยโลก

๑. ให้สารน้ำละลายเกลือแร่โอ อาร์ เอส หรือ ของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ
๒. ให้อาหารอ่อนๆอย่างง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หรือน้ำข้าว หรือแกงจืด ไม่งดอาหาร เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร

๓. เมื่ออาการโรคอุจจาระร่วงไม่ดีขึ้นก็ควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ ได้แก่
 - ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น
 - อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้
 - กระหายน้ำกว่าปกติ
 - มีไข้สูง
 - ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือปนเลือด