



ลูกท้องเสียต้องคอยดูแล



© UNICEF-Thailand

โรคอุจจาระร่วงเป็นสาเหตุการตายของเด็กเล็กที่พบบ่อยเป็นอันดับที่สอง รองลงมาจากโรคปอดบวม แต่ละปีจะมีเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปีทั่วโลก เสียชีวิตด้วยโรคอุจจาระร่วงมากกว่า ๑.๕ ล้านคน เพราะเด็กมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคนี้นี้ได้มากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากจะเกิดภาวะขาดน้ำและขาดอาหารอย่างรวดเร็วและรุนแรงกว่า ในประเทศไทยโรคนี้นับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากเป็นสาเหตุของการป่วยและการตายในอันดับต้นๆ ของกลุ่มโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง ส่วนใหญ่มักเกิดจากการกินอาหารและ/หรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อโรคที่พบในอุจจาระ ดังนั้น โรคนี้อาจเกิดขึ้นได้บ่อยในสถานที่ที่กำจัดอุจจาระอย่างไม่ถูกสุขลักษณะ มีการใช้ส้วมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การดูแลอนามัยส่วนตัวไม่เหมาะสม ขาดแคลนน้ำดื่มที่สะอาด หรือในทารกที่ไม่ได้กินนมแม่

ทั้งนี้ ทารกกินแต่นมแม่ตลอด ๖ เดือนแรก และได้รับวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดแทบจะไม่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง

สำหรับเด็กที่มีอาการท้องเสียควรได้รับอาหารที่ย่อยง่าย ของเหลว น้ำ และสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) และเสริมแร่ธาตุสังกะสี เพื่อช่วยลดความรุนแรงของโรคและทำให้เด็กฟื้นตัวได้ดี

การป้องกันโรคอุจจาระร่วง ครอบครัวและชุมชน จึงต้องร่วมมือกันดำเนินการโดยอาศัยการดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อม จัดหาน้ำสะอาด และสุขาภิบาลอาหาร ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และพฤติกรรมสุขภาพ

สาระสำคัญ

1. โรคอุจจาระร่วงอาจทำให้เด็กเสียชีวิตจากการสูญเสียน้ำออกจากร่างกาย จนมีภาวะขาดน้ำ ดังนั้น เมื่อเด็กมีอาการท้องเสียจึงจำเป็นต้องให้เด็กได้รับ อาหารเหลว น้ำ และเกลือแร่ทดแทนเพิ่มจากความต้องการตามปกติ
2. เด็กอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ เมื่อถ่ายเป็นน้ำหลายครั้งภายใน ๑ ชั่วโมง หรือเมื่อมีเลือดปนมาในอุจจาระ จึงควรพาเด็กไปพบแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเร่งด่วน
3. การกินนมแม่อย่างเดียวนาน ๖ เดือน และต่อจากนั้นให้เด็กกินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัย จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการท้องเสีย การใช้วัคซีนป้องกันโรคไวรัสโรตา (หากทำได้) จะลดอัตราการตายจากโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อไวรัส นอกจากนั้น การเสริมวิตามิน เอ และแร่ธาตุสังกะสี ก็ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยาวนานมากขึ้น
4. ขณะที่เด็กมีอาการท้องเสีย ยังคงต้องให้กินอาหารอย่างต่อเนื่อง เมื่อถึงระยะพักฟื้นเด็กควรได้รับอาหารเพิ่มมากกว่าภาวะปกติ เพื่อทดแทนพลังงานและสารอาหารที่สูญเสียไปในระหว่างที่ป่วย

๕. เด็กที่มีอาการท้องเสียควรได้รับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างเพียงพอ และควรได้รับแร่ธาตุสังกะสีทุกวันเป็นระยะเวลา ๑๐-๑๔ วัน การใช้ยาอื่น ๆ ในการรักษาโรคอุจจาระร่วงมักไม่ได้ผลและอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก
๖. เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อโรคอุจจาระร่วง ควรนำอุจจาระของทารกและเด็กเล็กทิ้งในส้วมปิดหรือฝังกลบอย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล
๗. การรักษาสุขอนามัยที่ดี การดื่มน้ำสะอาด และล้างมืออย่างทั่วถึงด้วยสบู่และน้ำ หลังจากการขับถ่ายหรือสัมผัสกับอุจจาระรวมทั้งก่อนการสัมผัสอาหาร เตรียมอาหารและป้อนอาหารให้ทารกจะป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้



ความรู้เพื่อชีวิต : ลูกท้องเสียต้องคอยดูแล