

การป้องกัน

1

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาด และสบู่ทุกครั้งก่อนเตรียม และปรุงอาหารก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย



2

เลือกกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกด้วยความร้อน และปรุงสุกใหม่ ๆ



3

ดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำที่ใส่คลอรีน หรือน้ำบรรจุขวด



4

กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นที่แพร่ระบาดของแมลงวัน



รู้ทันป้องกัน โรคอุจจาระร่วง



โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์
จัดทำโดย...
ผลิตและเผยแพร่โดย กลุ่มงานสุขศึกษา
เมษายน 2568

โรคอุจจาระร่วง

หรือท้องเสีย



หมายถึง ภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวมากกว่าวันละ 3 ครั้งหรือถ่ายเป็นมูกปนเลือดเพียงครั้งเดียวเป็นอาการที่พบได้บ่อยและมีสาเหตุได้หลายประการ ส่วนใหญ่อาการจะไม่รุนแรงและมักหายเองได้ ในเด็กและคนชราอาจมีอาการรุนแรง ทำให้มีภาวะขาดน้ำและขาดเกลือแร่ เป็นอันตรายถึงตายได้ นอกจากอาการถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเหลว หรือถ่ายมีมูกปนเลือดแล้ว อาจมีอาการใช้ปวดท้อง และอาเจียนร่วมด้วย

สาเหตุ



เกิดจากการกินอาหารและดื่มน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค การกินอาหารที่ไม่สุก อาหารที่ค้างทิ้งไว้นาน ๆ การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการเตรียมอาหารหรือปรุงอาหารและก่อนกินอาหาร รวมทั้งการใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดมีเชื้อโรคปนเปื้อนในการใส่อาหารและตักอาหาร

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน



ภัยร้ายช่วงหน้าร้อน

การรักษา

ผู้ป่วยควรกินหรือดื่มของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ได้แก่



สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส น้ำแกงจืด หรือ น้ำข้าวใสเกลือ



ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์