# โรคอุจจาระร่วง : โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

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

**สาเหตุ**  
     เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิ

**การติดต่อของโรค**  
     โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อที่ออกมากับอุจจาระของผู้ป่วย

**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 ทั้งหมดเป็นโรคที่ประชาชนสามารถป้องกันได้ด้วยการกันดูแลสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดกฎทอง ๑๐ ประการ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคอุจจาระร่วง คือ

     ๑. เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เช่น เลือกนมที่ผ่านกระบวนการ  
พาสเจอร์ไรซ์ ผักผลไม้ควรล้างด้วยน้ำปริมาณมากๆ ให้สะอาดทั่วถึง  
     ๒. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงก่อนรับประทาน  
     ๓. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

๔. หากมีความจำเป็น...

-๒-

๔. หากมีความจำเป็นต้องเก็บอาหารที่ปรุงสุกไว้นานกว่า ๔ – ๕ ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็นส่วนอาหารสำหรับทารกนั้นไม่ควรเก็บไว้ข้ามมื้อ  
     ๕. ก่อนที่จะนำอาหารมารับประทานความอุ่นให้ร้อน  
     ๖. ไม่นำอาหารที่ปรุงสุกแล้วมาปนกับอาหารดิบอีก เพราะอาหารที่สุกอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้  
     ๗. ล้างมือให้สะอาด ไม่ว่าจะเป็นก่อนการปรุงอาหาร ก่อนรับประทาน และโดยเฉพาะหลังการเข้าห้องน้ำ  
     ๘. ดูแลความสะอาดของพื้นที่สำหรับเตรียมอาหาร ล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง  
     ๙. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ  
     ๑๐. ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร และควรระวังเป็นพิเศษในการใช้น้ำเพื่อเตรียมอาหารเด็กทารก

**กฎ 3 ข้อ ขององค์การนามัยโลก**  
     อย่างไรก็ตามเมื่อประชาชนหรือเด็กในครอบครัวมีอาการของโรคอุจจาระร่วงก็สามารถเริ่มต้นรักษาได้ที่บ้านโดยใช้กฎ ๓ ข้อ ขององค์การนามัยโลก  
     ๑. ให้สารน้ำละลายเกลือแร่โอ อาร์ เอส หรือ ของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ  
     ๒. ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หรือน้ำข้าว หรือแกงจืด ไม่งดอาหาร เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร  
     ๓. เมื่ออาการโรคอุจจาระร่วงไม่ดีขึ้นก็ควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ได้แก่  
          - ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น  
          - อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้  
          - กระหายน้ำกว่าปกติ  
          - มีไข้สูง  
          - ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือปนเลือด