



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสังคมร่วม รพ.ท่าตูม

ท้องเสีย ท้องเสียเรื้อรัง

และวิธีบรรเทาอาการด้วยตนเอง



อาการท้องเสียเป็นปัญหาสุขภาพใกล้ตัวที่ใคร ๆ ต่างก็เคยเผชิญ แลบางคนอาจเคยประสบปัญหาท้องเสียเรื้อรัง ที่กระทบต่อสุขภาพและสร้างความรำคาญใจให้ไม่น้อยอีกด้วย ซึ่งในปัจจุบันมีวิธีช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวด้วยตนเองที่บ้านมากมายหลายวิธี แต่การรักษาและบรรเทาอาการท้องเสียที่ได้ผลดีจะมีวิธีใดบ้าง ศึกษาได้จากบทความนี้

อาการท้องเสีย กับท้องเสียเรื้อรัง ต่างกันอย่างไร ?

ภาวะอาหารเป็นพิษ การติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส อาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ และถ่ายบ่อยกว่าปกติ โดยส่วนใหญ่อาการจะเกิดขึ้นเพียง 1-2 วันเท่านั้น และมักดีขึ้นเองโดยไม่ต้องเข้ารับการรักษ ซึ่งอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้นับเป็นอาการท้องเสียแบบเฉียบพลัน

ส่วนผู้ที่ท้องเสียติดต่อกันเป็นระยะเวลานานกว่า 4 สัปดาห์ขึ้นไป จัดเป็นผู้ที่กำลังเผชิญกับอาการท้องเสียเรื้อรัง ซึ่งอาจเป็นผลกระทบจากโรคหรือความผิดปกติเกี่ยวกับลำไส้ เช่น แพ้อาหาร ลำไส้แปรปรวน โรคเซลิแอค หรือ โรคโครห์น เป็นต้น โดยผู้ป่วยอาจมีอาการ **ปวดท้อง** ท้องอืด และคลื่นไส้ร่วมด้วย ทั้งนี้ ผู้ที่ประสบปัญหาดังกล่าว ควรไปพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการตรวจหาสาเหตุของความผิดปกติที่เกิดขึ้น และรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

วิธีรับมือกับอาการท้องเสีย และท้องเสียเรื้อรัง

อาการท้องเสีย ไม่ว่าจะเป็นแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง ก็อาจสร้างความรำคาญใจและส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ แต่คุณอาจรับมือกับปัญหาเหล่านี้ได้ด้วยตนเองง่าย ๆ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

ดื่มน้ำมาก ๆ หรือดื่มน้ำตาลเกลือแร่ การถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ เนื่องมาจากอาการท้องเสีย นั้น อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ซึ่งอาจนำไปสู่ **ภาวะขาดน้ำ** ได้ ดังนั้น ผู้ที่เผชิญกับปัญหาท้องเสียควรดื่มน้ำมาก ๆ หรือดื่มน้ำตาลเกลือแร่หรือโออาร์เอส (**ORS**) เพื่อชดเชยของเหลวและเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไป ซึ่งการรักษาอาการท้องเสียด้วยการดื่มน้ำตาลเกลือแร่นั้นปลอดภัยต่อทารก เด็ก และผู้ใหญ่ หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม โดยน้ำตาลเกลือแร่ที่วางขายตามร้านขายยาทั่วไปส่วนใหญ่จะเป็นชนิดผงละลายน้ำ

บริโภคโพรไบโอติก เป็นจุลชีพชนิดดีที่มีส่วนช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ และอาจช่วยปกป้องลำไส้จากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย โดย **โพรไบโอติก** จะช่วยฟื้นฟูและปรับสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ ทั้งนี้ ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนรับประทานโพรไบโอติกในรูปแบบอาหารเสริมเพื่อรักษาอาการท้องเสีย

รับประทานยาบรรเทาอาการท้องเสีย อาจใช้ยา Diosmectite ซึ่งเป็นยาที่ทำมาจากดินธรรมชาติเพื่อช่วยบรรเทาอาการท้องเสียได้ โดยสามารถใช้ยานี้ควบคู่กับการรักษาด้วยการให้สารน้ำทางปาก และยังมีงานวิจัยบางส่วนพบว่าผู้ป่วยเด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันที่มีอาการไม่รุนแรงมากนั้น มีความถี่ในการถ่ายอุจจาระลดลงหลังจากใช้ยา Diosmectite เพราะยามีคุณสมบัติช่วยดูดซับสารพิษในระบบทางเดินอาหารและอาจช่วยยับยั้งเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ทั้งจำพวกเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และสารอื่น ๆ

รับประทานอาหารอ่อน ขณะที่ท้องเสีย ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารบางชนิดที่ง่ายและอาจช่วยบรรเทาอาการท้องเสียได้ เช่น โจ๊ก ข้าวขาว และขนมปังที่อ่อนนุ่ม เป็นต้น โดยอาจแบ่งอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรจำกัดปริมาณการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูงอย่างผักผลไม้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสจัด และอาหารที่อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด เช่น ชา กาแฟ นม และแอลกอฮอล์ เป็นต้น

งดออกกำลังกายแบบที่ใช้แรงมาก การออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก ๆ อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการท้องเสียขณะหรือหลังจากวิ่งด้วย ซึ่งมักเกิดขึ้นกับผู้ที่มีภาวะไกลแมโนในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของอาการดังกล่าว แต่มีข้อสันนิษฐานว่าการสั่นสะเทือนของอวัยวะภายในขณะวิ่งและการเปลี่ยนเส้นทางลำเลียงเลือดจากลำไส้ อาจทำให้เกิดอาการท้องเสียขณะวิ่งได้ นอกจากนี้ มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารมันหรือที่เรียกกันว่ายาคาร์บอนอาจช่วยรักษาอาการท้องเสียได้ แต่ความจริงแล้วยาชนิดนี้มีสรรพคุณช่วยบรรเทาเฉพาะอาการปวดท้องจากภาวะมีแก๊สในท้องมากและปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร แต่ไม่ได้ช่วยรักษาอาการท้องเสียโดยตรง อีกทั้งยังไม่ช่วยทำให้อาการท้องเสียดีขึ้นได้ ดังนั้น ผู้ป่วยควรเลือกวิธีรักษาอาการท้องเสียอย่างระมัดระวัง โดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทานยาใด ๆ เสมอ

สัญญาณสำคัญที่ควรไปพบแพทย์

ผู้ที่มีอาการท้องเสียควรไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจรักษาทันที หากพบว่ามีอาการดังต่อไปนี้

- ท้องเสียต่อเนื่องนานกว่า 2 วัน
 - มีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส
 - ประสิทธิภาพขาดน้ำและเกลือแร่ โดยมีอาการ เช่น กระหายน้ำอย่างรุนแรง ผิวแห้ง ปากแห้ง อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ เป็นต้น
 - ปวดท้องหรือปวดบริเวณทวารหนักอย่างรุนแรง
 - อุจจาระเป็นเลือดหรือเป็นสีดำ
- สำหรับเด็กและเด็กเล็กที่มีอาการท้องเสีย ผู้ปกครองควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เนื่องจากอาการท้องเสียอาจนำไปสู่ภาวะขาดน้ำได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ และควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง รวมทั้งหากเด็กมีอาการดังต่อไปนี้
- มีสัญญาณของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ฝ่าอ้อมเปียกปัสสาวะน้อยลง หรือเชื่องซึม เป็นต้น
 - มีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส
 - อุจจาระเป็นเลือดหรือเป็นสีดำ

ที่มา www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
เราภูมิใจเรื่องสุขภาพพ่อกัน แค่นี้ก็น่าดี...คลั่งใจมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชปฏิบัติและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์