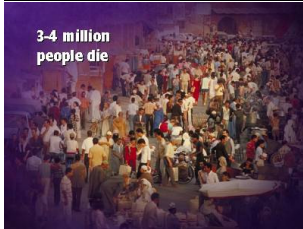


โรคท้องร่วง



©Wildwood Lifestyle Center; ©Panorama Productions

พวกเราทุกคนล้มป่วยกันได้ ความเจ็บป่วยบางชนิดจะไม่รุนแรง แต่โรคบางโรคจะต้องรักษาทันที เราจะทำอย่างไรเมื่อมีผู้ป่วยเป็นโรคท้องร่วง



©Corel #229060

ทุกปีจะมีคนล้มป่วยด้วยโรคท้องร่วง 3-4 ล้านคน¹



©Panorama Productions

ในจำนวนนี้ ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเด็กอายุต่ำกว่าสองขวบ เพราะว่าโรคท้องร่วงในเด็กจะทำให้เกิดการขาดน้ำได้อย่างรวดเร็ว และจะทำให้ไม่มีน้ำเหลืออยู่ในร่างกาย²



©Panorama Productions

อะไรเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วง



©Stanford/PNGMP

คนส่วนใหญที่ป่วยเป็นโรคท้องร่วงจะเกิดการติดเชื้อในลำไส้ มีเชื้อโรคหลายชนิดที่ทำให้ท้องร่วงได้ และเชื้อโรคเหล่านี้จะระบาดได้โดยทาง



©GC/Global Missions

การไม่ล้างมือ หรือถ้วย แก้ว จาน ชาม และช้อน



©Bill Dull

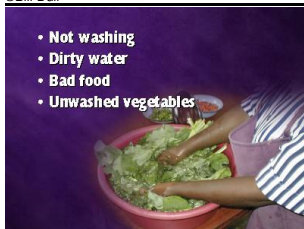
น้ำที่สกปรก

โรคท้องร่วง



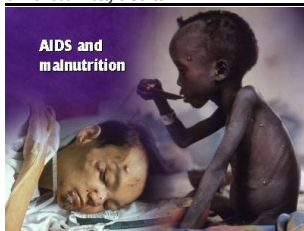
©Bill Dull

อาหารบูดหรืออาหารที่สกปรก (หรือ)



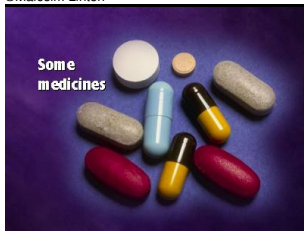
©Wildwood Lifestyle Center

ผักที่ไม่ได้ล้างให้สะอาด



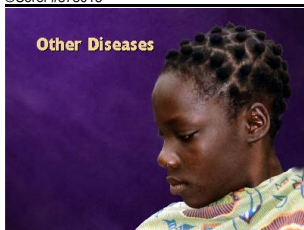
©Malcolm Linton

โรคเอดส์และอาการขาดอาหารจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและต่อ
สู้กับเชื้อโรคไม่ได้
โรคเหล่านี้จะทำให้ทั้งผู้ใหญ่และเด็กเป็นโรคท้องร่วงได้ง่าย



©Corel #373013

ยารักษาโรคบางชนิดจะทำให้ท้องร่วงได้



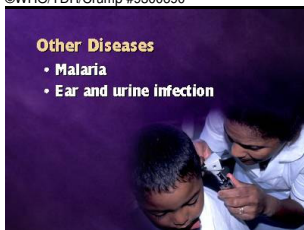
©Robert Eilets

โรคบางชนิดจะทำให้เป็นโรคท้องร่วงได้ เช่น



©WHO/TDR/Crump #9300690

ไข้มาลาเรีย



©Viriato Ferreira

อาการอักเสบที่หูและที่ท่อทางเดินปัสสาวะ

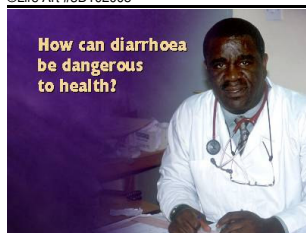
โรคท้องร่วง



โรคปอดบวมและต่อมทอนซิลอักเสบ (และ)



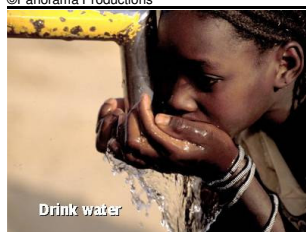
มะเร็งในลำไส้ใหญ่



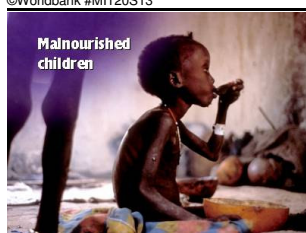
โรคท้องร่วงจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้อย่างไร



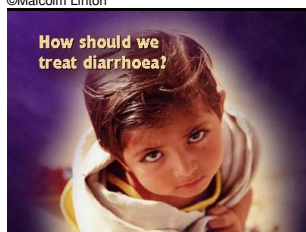
อันตรายที่รุนแรงที่สุดคือ ร่างกายจะแห้งและมีอาการขาดน้ำ คนมากมายเชื่อว่าไม่ควรดื่มน้ำให้มากขณะป่วยเป็นโรคท้องร่วง พวกเขาเชื่อว่าหากดื่มน้ำยิ่งมาก ผู้ป่วยจะถ่ายอุจจาระยิ่งบ่อย พวกเขาเข้าใจเรื่องนี้ผิดแล้ว



หากมีคนล้มป่วยเป็นโรคท้องร่วงและไม่ดื่มน้ำให้มาก พวกเขาจะป่วยด้วยอาการขาดน้ำและจะเสียชีวิตได้ เมื่อเราเป็นโรคท้องร่วง ร่างกายของเราจะต้องการน้ำมากขึ้น



เด็กที่ขาดอาหารจะป่วยเป็นโรคท้องร่วงได้ง่าย อาการท้องเดินของเด็กเหล่านี้จะทำให้อาการขาดอาหารของเขารุนแรงมากยิ่งขึ้นและอาจถึงตายได้



เราจะรักษาโรคท้องร่วงได้อย่างไร

โรคท้องร่วง



©WHO/TDR/Grump #98031038

โรคท้องร่วงมากมายไม่จำเป็นต้องรักษาด้วยยา

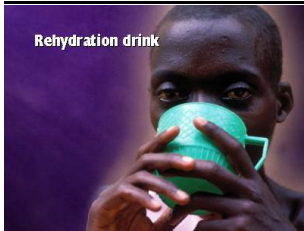
ไม่ว่าโรคท้องร่วงจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม เราจะต้องดูแลด้วยวิธีการต่อไปนี้



1. Prevent or treat dehydration

©JHU/CCP/Lauren Goodsmith #3651-43

ป้องกันและแก้ไขเรื่องของการขาดน้ำ คนที่เป็นโรคท้องร่วงจะต้องดื่มของเหลวให้มาก



Rehydration drink

©Malcolm Linton

วิธีเตรียม "น้ำเกลือแร่"

เพื่อแก้ปัญหาของการขาดน้ำทำได้ไม่ยาก (เรื่องนี้ได้พูดไปแล้วในหัวข้อของการขาดน้ำ) แม้ว่าคนที่ป่วยเป็นโรคท้องร่วงจะไม่ยอมดื่มน้ำ แต่เราควรพยายามขอร้องให้เขาดื่ม



Drink every few minutes

©Malcolm Linton

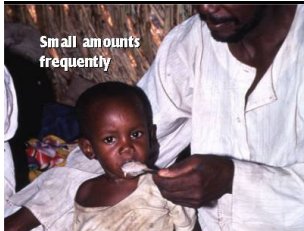
ให้เขาดื่มทีละคำทุกๆหนึ่งถึงสองนาทีก่อน หากมีอาการอาเจียรคลื่นไส้ ก็ให้ดื่มทีละเล็กละน้อยทุกๆ 5 หรือ 10 นาที



2. Give food

©Adventist Frontier Missions

ให้อาหารแก่ผู้ป่วย ผู้ที่ป่วยเป็นโรคท้องร่วงต้องการอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ขาดอาหาร ให้จำไว้เสมอว่า ผู้ที่ป่วยเป็นโรคท้องร่วงนั้น อาหารจะผ่านช่องทางเดินอาหารได้อย่างรวดเร็ว



Small amounts frequently

©WHO/TDR/Grump #9706937

ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงควรให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารบ่อยๆ ทีละเล็กละน้อย



3. Keep giving breast milk

©Wildwood Lifestyle Center

สำหรับเด็กทารกน้อยที่กินนมแม่ พยายามให้เด็กดูดนม นมแม่จะไม่ทำให้เด็กเป็นโรคท้องร่วง

โรคท้องร่วง



©Chris Brevig

หากไม่มีน้ำนม จะให้ดื่มนมวัวแทนก็ได้ เพราะนมวัวจะมีสารอาหารมากมาย และให้พยายามกล่อมให้เด็กดื่มนมให้ได้ ให้จดจำไว้เสมอว่า



บางครั้งนมเหล่านี้จะทำให้อาการท้องร่วงเลวลงได้



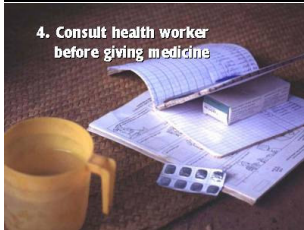
©Hemera Technologies; ©Jerilyn Ah Sam

หากเป็นเช่นนี้ ให้ลดมันฝรั่ง ผีอก ข้าวต้มผสมด้วยแป้งข้าวโพดหรือแป้งอื่นๆก็ได้ ต้มให้สุกใส่ถั่วเขียวหรือถั่วแดงลงไปบ้าง อาหารจำพวกถั่วนั้นจะย่อยได้ง่ายหากกระเพาะเปลือกออกก่อนที่จะบด



©Wildwood Lifestyle Center; ©Artville #DRP044M

อย่าให้อาหารที่มัน และอย่าดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์เมื่อมีอาการท้องร่วง



©WHO/TDR/Grump #9603418

อย่ารับประทานยาแก้โรคท้องร่วงโดยไม่ได้ปรึกษาหมอยาบางตัว อย่างเช่น ยาที่มีชื่อว่าโลโมติล หรือ อีโมเดียม อาจมีผลเสียหรืออาจทำให้โรคนั้นติดเชื้ออยู่ได้นานขึ้น³ สำหรับโรคท้องร่วงทั่วไป เราไม่จำเป็นต้องใช้ยา



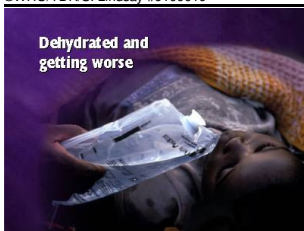
©WHO/Pierre Viot

เราควรไปปรึกษาขอคำแนะนำจากแพทย์เมื่อไร



©WHO/TDR/S. Lindsay #9100019

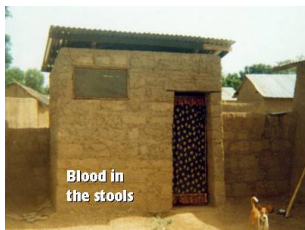
หากอาการท้องร่วงรุนแรงมากขึ้น



©Malcolm Linton

หากผู้ป่วยแสดงอาการขาดน้ำและมีอาการที่รุนแรงมากขึ้น ทั้งๆที่เราพยายามหาทางช่วยแก้ปัญหาแล้วก็ตาม

โรคท้องร่วง



©Adventist Frontier Missions

หากถ่ายอุจจาระเป็นเลือด



©George Sedupane

หากคนนั้นอาเจียนมากและไม่ดื่มน้ำ (โดยเฉพาะในเด็ก)



©WHO/Pierre Virot

หากมีอาการท้องเดินไปแล้วสี่วันยังไม่ดีขึ้น



©Malcolm Linton; ©Adventist Frontier Missions

หากอุจจาระมีสีเป็น "สีน้ำข้าว" แสดงว่าเป็นอหิวาตกโรค



©WHO/TDR/L Maurice #9100136

หากตัวร้อนหรือมีอาการของโรคอื่นๆที่ทำให้ท้องร่วง



©GC/Global Missions

หากมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง



©WHO/TDR/Chandran #9302094

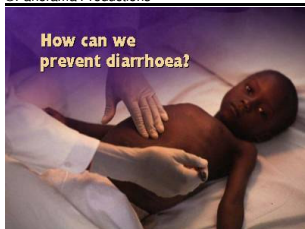
หากใบหน้าและเท้าบวม หรือมีอาการชักกระตุกบ้างเล็กน้อย

โรคท้องร่วง



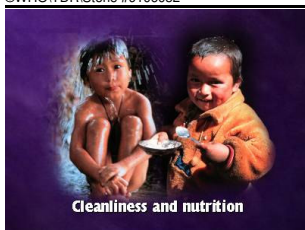
©Panorama Productions

ให้จดจำไว้เสมอว่า ในขณะที่เดินทางไปหาหมอ
ก็ยังคงพยายามป้อนน้ำให้ดื่ม และให้อาหารที่ติดตัวไปด้วย



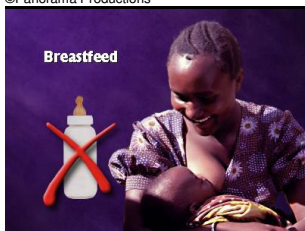
©WHOITDRStone #9106052

เราจะป้องกันไม่ให้อาเจียนเป็นโรคท้องร่วงได้อย่างไร



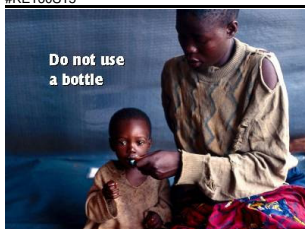
©Panorama Productions

วิธีป้องกันโรคท้องร่วงจะขึ้นอยู่กับความสะอาด
และการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ



©Hemera Technologies; ©Worldbank #KE160S15

ให้เด็กทารกน้อยดื่มนมแม่แทนการดื่มนมจากขวด
วิธีนี้จะช่วยเด็กต้านทานการติดเชื้อได้



©CARE 1994 Kathy Doherty

หากเด็กไม่ยอมดื่มนมแม่
ให้ใช้ช้อนและถ้วยป้อนให้เด็กดื่มหากทำได้
อย่าใช้ขวดเพราะจะทำความสะอาดได้ยาก



©Wildwood Lifestyle Center

ให้จดจำไว้เสมอว่า เด็กอายุ 4-6 เดือนจะต้องดื่มนมแม่เท่านั้น
เมื่อเราเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารแข็ง
ก็อย่าหยุดที่จะให้ดื่มนมแม่



ในขณะที่เรายังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อุยนั้น
เราก็ยังควรที่จะให้ลูกดื่มนมแม่ต่อไป
พยายามให้เด็กดื่มนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
อาจนานถึงปีหรือสองปีก็ยิ่งดี

โรคท้องร่วง



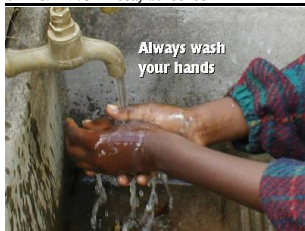
©Wildwood Lifestyle Center

รักษาสวนหน้าบ้านให้สะอาด หากมีใครถ่ายอุจจาระใกล้บ้าน ให้ทำความสะอาดทันที



©WHO/TDR/S. Lindsay #9100263

ดูแลรักษาแหล่งน้ำดื่มให้สะอาด โดยเฉพาะจะต้องไม่ให้อุจจาระและสัตว์เข้าใกล้แหล่งน้ำ



©Wildwood Lifestyle Center

ให้ล้างมือหลังจากเข้าห้องส้วมเสมอ และก่อนเตรียมอาหารทุกครั้ง



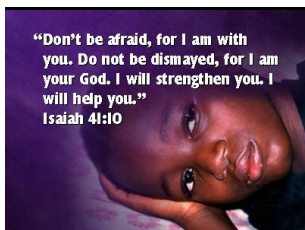
©Daniel White

อย่าใช้ช้อน ส้อม จาน หรือถ้วยแก้วของคนที่เป็นโรคท้องร่วง เชื่อโรคเหล่านี้จะแพร่กระจายได้ง่าย



©Wildwood Lifestyle Center

เก็บอาหารในที่ที่เย็นและสะอาด ให้จดจำไว้เสมอว่า เชื้อโรคที่ทำให้ล้มป่วยเป็นโรคท้องร่วงจะแพร่ขยายพันธุ์ได้เร็วในอาหารที่ปรุงเสร็จและในอาหารที่เก็บไว้ หากเรารับประทานอาหารที่เตรียมเสร็จใหม่ๆ เท่าที่จะทำได้ จะช่วยเราหลีกเลี่ยงจากการล้มป่วยได้



©WHO/Pierre Virost

โรคท้องร่วงจะกลายเป็นโรคที่ร้ายแรงได้ แต่ถึงกระนั้นเราจะไม่ต้องกลัว เพราะในพระคัมภีร์พระเจ้าตรัสไว้แล้วว่า



"อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า อย่าขาด เพราะเราเป็นพระเจ้าของเจ้า เราจะหนุนกำลังเจ้า เออ เราจะช่วยเจ้า เออ เราจะชูเจ้าด้วยมือขวาอันมีชัยของเรา" อีсайาห์ 41:10

โรคท้องร่วง



©CARE 1997/Kim Johnston

วันนี้เราได้เรียนรู้ว่ามีวิธีที่ทำได้ง่าย ๆ มากมาย
ที่เราจะป้องกันตัวเองจากการป่วยเป็นโรคท้องร่วงได้
และวิธีการรักษาอย่างง่าย ๆ ที่จะช่วยให้เราหายได้

ให้เราพยายามดูแลรักษาสุขภาพของเรา ความสุขของมิตรสหาย
และคนในบ้านของเราด้วย

- 1 Eddleston, M. Pierini, S. *Oxford Handbook of Tropical Medicine*, Oxford, 1999 p.130.
- 2 Werner, D. *Where there is no Doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p.151
- 3 Werner, D. *Where there is no Doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p.156