****

**เส้นทางสุขภาพ**

**ประจำเดือน กันยายน 2568**

**“อุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคที่ควรระวังในช่วงฤดูฝน”**

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันอันตรายหากรักษาไม่ทันการ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงเด็ก และผู้สูงอายุ รวมทั้ง ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคไต อาจจะมีภาวะขาดน้ำรุนแรง ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและแร่ธาตุจำเป็น หากผู้ป่วย ที่มีอาการไข้ขึ้นสูง อาเจียนมาก ถ่ายเหลวมาก ชีพจรเต้นเร็ว ควรพบแพทย์ทันที ถ้าล่าช้าอาจทำให้ไตวาย หรือเสียชีวิตได้

**ในช่วงฤดูฝน** อีกหนึ่งโรคมักจะเกิดขึ้นโดยไม่ทันตั้งตัว และต้องระวังคือ “โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน”เพราะช่วงฤดูฝนมีความชื้นในอากาศมาก จึงทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโต และแพร่เชื้อได้ดี จึงอาจเป็นเหตุทำให้อาหาร และน้ำดื่ม มีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรคเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคของระบบทางเดินอาหารได้ง่าย โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน เราจะมาทำความรู้จักกับโรคนี้พร้อมลักษณะอาการ และการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดขึ้นกับเราได้

**อาการแบบไหน ? ถึงเรียกว่า “โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน”**

หากคุณมีการถ่ายเหลว หรือเป็นน้ำ 3 ครั้งขึ้นไป ภายใน 24 ชม. รวมทั้งอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว ปวดเมื่อยตัว โดยส่วนใหญ่โรคอุจจาระร่วงมักจะหายเองภายใน 2 - 3 วัน โดยสาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ การติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย โปรโตซัว หรือได้รับพิษของแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในอาหาร นอกจากนั้น ยังมีสาเหตุ ที่ไม่ใช่การติดเชื้อ ได้แก่ การกินอาหารรสจัด หรืออาหารที่ทำให้เกิดการระคายเคืองของ ระบบทางเดินอาหาร ภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่อง การได้รับยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ ยารักษาเบาหวาน บางชนิด ยารักษาโรคเก๊าท์ ยาระบาย เป็นต้น

**วิธีการรักษาตนเองเบื้องต้น เมื่อเกิดอาการ “อุจจาระร่วงเฉียบพลัน”**

หากมีอาการท้องเสียบ่อยครั้ง ควรรับประทานน้ำเกลือแร่ ORS โดยจิบบ่อยๆ เป็นระยะ เพื่อชดเชยภาวะการสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ของร่างกาย โดยระหว่างนั้น ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ด รสจัด อาหารมัน แต่หากอาการไม่ดีขึ้น มีไข้ มีอุจจาระมีเลือดปน หรือมีอาการของการขาดน้ำ ได้แก่ เวียนหัว หน้ามืด เป็นลม ร่วมด้วย ควรไปพบแพทย์ทันที

**วิธีการป้องกันโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน** ทำได้โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนปรุง หรือรับประทานอาหาร และภายหลังการเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำสะอาด เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่ ๆ รวมทั้งกําจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอยเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน และที่สำคัญไม่ควรรับประทานอาหาร ที่สุก ๆ ดิบ ๆ เพื่อให้ห่างไกลจากโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันได้

**โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่**

**เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ**