

# ท้องเสีย...ซ่อมได้รีปล่า

---

หมอชู





อาการท้องเสีย เป็นภาวะที่พบได้บ่อยมาก สามารถกล่าวได้ว่า ไม่มีคริที่ไม่เคยท้องเสียเลย คำว่า “ท้องเสีย” เป็นภาษาพูดที่หมายถึงการที่คนเราถ่ายเหลวผิดปกติ แต่ในทางการแพทย์เราจะใช้คำว่า “อุจจาระร่วง (diarrhea)” มากกว่า ซึ่งความหมายต่างกับท้องเสียเล็กน้อย กล่าวคือ “อุจจาระร่วง” หมายถึง การที่คนเราถ่ายอุจจาระเหลวผิดจากปกติตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน หรือถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือเป็นมูกเลือดแม้เพียงครั้งเดียว ซึ่งการที่กำหนดเช่นนั้นก็เพื่อความสะดวกในการดูแลคนไข้ โดยคนไข่ที่มีอาการอุจจาระร่วง มักจะเกิดจากโรคที่อาจจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษา จากหมอยังไงที่อาการท้องเสียเล็กน้อยไม่ถึงขั้นอุจจาระร่วงมักหายเองได้โดยไม่ต้องรับการดูแลใดๆ

โรคอุจจาระร่วงยังสามารถแบ่งได้ตามระยะเวลาที่ป่วยออกเป็น 2 กลุ่ม คือ อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (หมายถึง มีอาการอุจจาระร่วงน้อยกว่า 7 วัน) และ อุจจาระร่วงยืดเยื้อหรือเรื้อรัง (หมายถึง มีอาการอุจจาระร่วงนานกว่า 7 วัน) ในที่นี้จะเน้นถึงอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ซึ่งพบได้บ่อยกว่าและประชาชนทั่วไปควรรู้จัก ส่วนอุจจาระร่วงยืดเยื้อหรือเรื้อรังเป็นโรคที่พบไม่บ่อย แต่มีสาเหตุและการรักษาที่ค่อนข้างยุ่งยาก ผู้ที่เป็นโรคอุจจาระร่วงยืดเยื้อหรือเรื้อรังจึงควรหาหมอเพื่อตรวจรักษาทุกราย

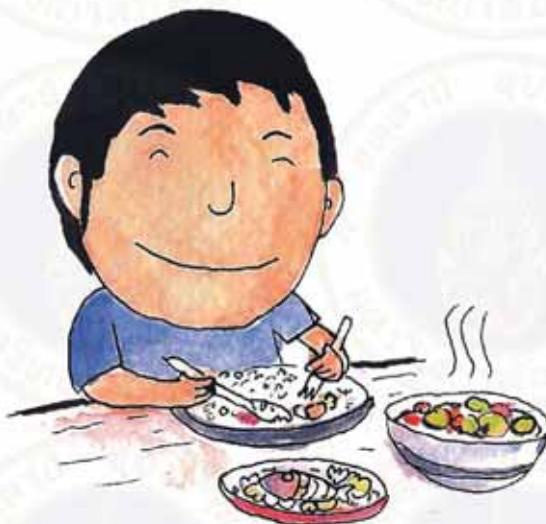
โดยทั่วไปหมจะแบ่งอุจจาระร่วงเป็น 2 กลุ่มตามลักษณะของอุจจาระ คือ อุจจาระเป็นน้ำหรือเหลว และอุจจาระเป็นมูกเลือด ซึ่งการรักษาทั้ง 2 กลุ่มจะแตกต่างกัน ดังนั้นเวลาที่คนไข้อุจจาระร่วงไปทางหมอ หมอจะถามเสมอว่าลักษณะอุจจาระเป็นอย่างไร มีมูกหรือมีเลือดปนหรือไม่ ถ้าเป็นไปได้หมจะตรวจอุจจาระเสมอ และอาจนำอุจจาระไปเพาะหาเชื้อโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนไข้ที่มีอาการรุนแรงหรือต้องนอนโรงพยาบาล

## อุจจาระร่วงเป็นน้ำ มีสาเหตุกี่พับบ่อຍหรือกีสำคัญดังนี้

### 1. อาหารเป็นพิษ

โรคนี้มักเกิดในฤดูร้อน มักจะเกิดจากอาหารที่ปรุงไว้ล่วงหน้านานๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการห่ออาหารไว้อย่างหนาแน่น เช่นแบบที่เรียบง่ายนิดที่ปันเปื้อนในอาหารจะเจริญเติบโตได้ดีในอุณหภูมิที่อุ่นพอเหมาะสม ในการที่ไม่มีอุบัติเหตุ สารพิษดังกล่าวมีฤทธิ์ทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ปวดท้องแบบบิดๆ เป็นพักๆ บางครั้งมีอาการคลื่นไส้อาเจียน อาการดังกล่าวมักเกิดหลังกินสารพิษเข้าไป 2 ถึง 12 ชั่วโมง สารพิษนี้บางชนิดถูกทำลายได้ด้วยความร้อน แต่บางชนิดก็ไม่สามารถทำลายได้ด้วยความร้อน ดังนั้นบางครั้งแม้จะนำอาหารดังกล่าวมาอุ่นใหม่

ก่อนรับประทาน ก็ยังทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้ วิธีป้องกันที่ดีที่สุดจึงต้องรับประทานอาหารที่ปูรุสกใหม่ๆ เท่านั้น



ลักษณะที่เด่นชัดของโรคนี้อีกประการหนึ่งคือมักเกิดในคนที่กินอาหารแบบเดียวกันพร้อมกันหลายคน แต่บางคนอาจมีอาการมาก บางคนมีอาการน้อย โรคนี้หายได้เอง แต่คนไข้บางคนที่มีอาการรุนแรง เช่น ถ่ายมาก หรืออาเจียนมาก ก็จำเป็นต้องได้รับการรักษา โดยให้น้ำเกลือทางเส้นเลือดดำ ให้ยาแก้ปวดท้อง แก้อาเจียน

## 2. ติดเชื้อไวรัสโรต้า

เชื้อไวรัสโรต้าเป็นเชื้อโรคขนาดเล็กมากชนิดหนึ่ง มักก่อให้เกิดโรคในเด็กเล็กๆ ที่อายุต่ำกว่า 2 ปี มีลักษณะพิเศษคือมักเกิดในฤดูหนาว ขณะที่โรคอุจจาระร่วงจากสาเหตุอื่นๆ มักเกิดในฤดูร้อน เด็กอาจมีไข้ต่ำๆ มีอาการคล้ายหวัดแล้วตามด้วยอุจจาระร่วง อาเจียน หรือบางคนอาจไม่มีอาการหวัดก็ได้ อุจจาระจะมีลักษณะเป็นน้ำ บางคนมีอาการน้อยและหายได้เอง แต่บางคนจะมีอาการมากจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล โรคนี้มีลักษณะพิเศษอีกอย่างหนึ่งคือ เชื้อโรคจะทำลายเยื่อบุลำไส้เล็ก ทำให้ลำไส้ลดการหลบนำอย่างที่ใช้ในการย่อยอยู่ในลำไส้แลคตสินม นมที่ไม่ย่อยจะถูก

แบคทีเรียในลำไส้ slavery เกิดเป็นกรด และทำให้อุจจาระร่วงมากขึ้นอีกเด็กจะถ่ายเป็นน้ำพุ่งและเป็นฟอง บริเวณก้นจะแดงเนื่องจากการระคายเคืองจากอุจจาระที่เป็นกรด เด็กที่อมลงสักว่าจะย่องมไม่ได้ อาจแนะนำให้ดูนม หรือเปลี่ยนเป็นนมสูตรพิเศษที่ไม่มีน้ำตาลแลคโตส เช่นนมที่ทำจากถั่วเหลือง กินประมาณ 2 สัปดาห์ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นนมตามปกติ

โรคนี้สามารถติดต่อไปสู่คนอื่นได้ทางอุจจาระของคนไข้ ดังนั้น เด็กที่เป็นโรคไม่ควรคลุกคลีกับเด็กอื่น ผู้ดูแลเด็กที่เป็นโรครวมมั่นล้างมือฟอกสนูให้สะอาด โรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน โดยปัจจุบันมีวัคซีนชนิดกิน ให้ตั้งแต่อายุ 6 สัปดาห์ แต่ราคา昂แพงค่อนข้างมาก

### 3. หิวाटกโรค

โรคนี้ถึงแม่ปัจจุบันจะพบไม่บ่อย แต่ก็เป็นโรคที่มีความสำคัญเนื่องจากคนไข้อาจมีอุจจาระร่วงรุนแรง และหากให้การรักษาไม่ทันท่วงทีกอาจเสียชีวิตได้ นอกจากนี้โรคนี้ติดต่อได้ง่ายทางอาหารและน้ำ คนเป็นโรคนี้จาก การกินน้ำหรืออาหารที่ไม่สะอาดมีเชื้อโรคนี้ปนอยู่เข้าไป บางครั้งอาจมีการระบาดของโรคนี้ได้ แต่โชคดีที่เชื้อหิวाटกโรคถูกทำลายได้ด้วยความร้อน ดังนั้นการกินอาหารที่ทำให้สุกด้วยความร้อนจะป้องกันโรคได้

ลักษณะที่เด่นชัดของโรคนี้คือ คนไข้จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำพุ่งครั้งละมากๆ และบ่อย บางคนจะถ่ายอุจจาระเป็นลักษณะคล้ายน้ำชาวข้าว คนไข้จะเสียน้ำอย่างรวดเร็วจนความดันโลหิตต่ำ (ที่เราเรียกว่าซื้อก) และเสียชีวิตได้อย่างไว้กตาม คนที่ติดเชื้อโรคนี้บางคนอาจไม่มีอาการ หรือมีอาการอุจจาระร่วงไม่รุนแรง ดังนั้นหากเกิดการระบาด ผู้สัมผัสโรคอาจจำเป็นต้องได้รับการตรวจและรักษา แม้จะมีอาการไม่มากก็ตาม



ปัจจุบันมีวัคซีนที่ใช้ป้องกันโรคนี้ได้ มีทั้งชนิดฉีดและกิน แต่ไม่แนะนำให้ใช้โดยทั่วไป ยกเว้นคนที่จะเดินทางไปในประเทศที่มีโรคนี้ซุกซุม เช่น อินเดีย บังคลาเทศ อาจรับวัคซีนก่อนการเดินทางเพื่อป้องกันโรค

นอกจากที่กล่าวแล้ว การติดเชื้อโรคอื่นๆ ในลำไส้ ทั้งจากแบคทีเรีย พยาธิ และไวรัส ก็อาจทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงเป็นน้ำได้ แต่มักจะไม่ค่อยมีความสำคัญ

### คนที่อุจจาระร่วงเป็นน้ำ เมื่อไรจึงควรไปหาหมอ

โรคอุจจาระร่วงเป็นน้ำ ส่วนใหญ่เป็นโรคที่หายได้เอง ไม่ต้องใช้ยารักษาเฉพาะโรค ยกเว้นอหิวาตกโรคที่ต้องใช้ยาเพื่อม่าเชื้อ การรักษาที่สำคัญคือการให้น้ำและเกลือแร่ทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่เสียทางอุจจาระและการอาเจียน ในคนไข้ที่มีอาการไม่มาก อาจให้กินสารละลายน้ำดาลเกลือแร่ หรือที่เรามักรู้จักกันในชื่อ “โอ-อาร์-เอส (ORS)” จิบแทนน้ำบ่อยๆ แต่ที่ต้องทำความเข้าใจคือ โอ-อาร์-เอส จะทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่เสียไปเท่านั้น ไม่ได้ทำให้คนไข้หยุดถ่ายทันที และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ โอ-อาร์-เอส ที่เป็นผง ต้องผสมกับน้ำปริมาณที่ถูกต้องตามที่ระบุในสLAGY หากผสมเข้มข้น หรือเจือางเกินไป อาจทำให้ไม่ค่อยได้ผล หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนได้



หากไม่จำเป็นจริงๆ ไม่ควรกินยาที่ทำให้หยุดถ่ายทันที เนื่องจากอาจก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เช่น ห้องอีด ถ่ายอุจจาระนานขึ้น ในเด็กเล็กอาจทำให้เด็กหยุดหายใจได้

คนที่ควรห้ามอ คือคนไข้ที่อาเจียนหรือถ่ายอุจจาระบ่อยมาก หรือขาดน้ำรุนแรง หรือเป็นนานเกิน 1 วันแล้วยังไม่ดีขึ้น คนที่มีอาการมาก หมอยาจรับเข้ารักษาในโรงพยาบาล เพื่อให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ เราควรรู้ว่าอาการอะไรที่บอกว่าคนไข้ขาดน้ำรุนแรง ในผู้ใหญ่ จะมีอาการเพลียมาก หน้ามืด ใจสั่น ตาโหล เป็นตะคริว ปัสสาวะออกน้อยและสีเข้ม ส่วนในเด็กเล็กเนื่องจากเด็กจะไม่รู้ว่าอาการหน้ามืด ใจสั่นเป็นอย่างไร ดังนั้น ผู้ปกครองต้องคอยสังเกตสีและปริมาณปัสสาวะ และดูอาการตาโหล ริมฝีปากแห้ง กระหม่อมบุ๋ม ชืมหรือกระสับกระส่าย ไม่เล่นตามปกติ หากมีอาการดังกล่าวควรรีบหาหมอทันที

## 1. เนื้อแบบกีเรย

เกิดได้จากเชื้อหล่ายชนิด ที่พบบ่อยคือ เชื้อชิเกลลา และซัลโมเนลลา  
อุจจาระร่วงจากเชื้อชิเกลลา (บางคนเรียกโรคบิดไม่มีตัว) มีลักษณะ  
สำคัญ คือ มีไข้ บางคนมีไข้สูงมาก เด็กเล็กอาจซักจากไข้สูง ถ่ายอุจจาระ<sup>1</sup>  
เป็นมูกเลือดกะปริดกะปรอย แต่บางคนในระยะแรกอาจถ่ายเป็นน้ำก่อน  
ระยะหลังจึงถ่ายเป็นมูกเลือด มีอาการปวดท้องบิดเป็นพัก ๆ และปวดถ่วงๆ  
บริเวณทวารหนักเหมือนถ่ายอุจจาระไม่สุด ถ้าตรวจอุจจาระจะพบเม็ดเลือด  
แดงและเม็ดเลือดขาวได้ โรคนี้เกิดจากการกินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อน  
อุจจาระของผู้ป่วย ผู้ที่เป็นโรคนี้ควรได้รับยาเพื่อกำจัดเชื้อโรค จึงควรหานมอ  
เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง

สำหรับเชื้อชาติไมเนลดา เป็นเชื้อที่พบได้ทั่วไปในสัตว์หลายชนิด เช่น เปิดไก่ หมู รวมถึงสัตว์เลี้ยงคลาน เช่น กิงก่า อีกวนาทีบางคนชอบเลี้ยงในบ้าน หรือจังจก หรือสัตว์อื่น เช่น แมลงสาบ คนจึงติดเชื้อนี้ได้ทั้งจากอาหารที่ป่นเปื่อย เชื้อนี้และจากสัตว์ต่างๆ คนที่ป่วยเป็นอุจจาระร่วงจากเชื้อนี้อาจถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายเป็นมูก มีไข้ และคลื่นไส้อาเจียนได้ คนที่ถ่ายเป็นน้ำจากเชื้อนี้มักหายได้เอง ยกเว้นเด็กเล็กๆ หรือคนชรา หรือคนที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ อาจเกิดโรคrunny หรือเกิดโรคแทรกซ้อนได้ จึงควรหาหมอเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง

## 2. เชื้ออะมีบา

อะมีบาเป็นเชื้อprotozoa มีขนาดใหญ่กว่าเชื้อแบคทีเรีย เชื่อนี้ทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือดได้คล้ายกับอุจจาระร่วงจากเชื้อชิเกลลา บางคนเรียกโรคนี้ว่าโรคบิดมีตัว ที่ต่างกันคือคนไข่โรคนี้มักมีไข้ต่ำๆ หรือไม่มีไข้ บางครั้งอุจจาระจะมีลักษณะเฉพาะคือมีกลิ่นเหมือนกุ้งเน่า โรคแทรกซ้อนที่สำคัญคือการเกิดฝีบิดในตับ ผู้ที่เป็นโรคนี้ควรได้รับยาเพื่อกำจัดเชื้อโรค ซึ่งยาที่ใช้จะต่างกับยาที่ใช้วิธีรักษาโรคบิดไม่มีตัว จึงควรหาหมอเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง

เราลองมาทายว่าคนไข้ต่อไปนี้มีอุจจาระร่วงจากอะไรกันบ้าง

### คนไข้รายที่ 1

กลุ่มเด็กมาโรงพยาบาลตอนบ่าย เนื่องจากมีอาการอาเจียน และอุจจาระร่วงพร้อมกันหลายคน ตามประวัติได้ว่าเด็กกลุ่มนี้ไปที่ศูนย์ศึกษาต่างจังหวัด มีการซื้ออาหารกล่องตั้งแต่เข้ามืดเพื่อเป็นอาหารกลางวันหลังกินอาหารประมาณ 3 ชั่วโมงก็เริ่มมีอาการอาเจียน ปวดมวนท้อง เป็นพักๆ แล้วตามด้วยท้องเสีย บางคนที่เป็นมากหนักก็รับไว้วิธีรักษาในโรงพยาบาล คนที่เป็นห้อยก็ให้ยาและห้ามกลิ่นไปกินที่บ้าน

เฉลย: อาหารเป็นพิษ

## คนไข้รายที่ 2

เด็กอายุ 2 ปี มาตรวจที่โรงพยาบาล คุณแม่ให้ประวัติว่ามีไข้สูง 1 วัน ก่อนมาโรงพยาบาล หลังจากมีไข้สักพักก็เริ่มถ่ายอุจจาระบ่อยทีละเล็กน้อย แรกๆ เป็นเนื้ออุจจาระเหลวๆ ต่อมามีมูกปน และหลังๆ สังเกตว่ามีสีแดงๆ คล้ายเลือดปน การตรวจอุจจาระพบว่ามีเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวในอุจจาระ

แพทย์: บิดไม่มีตัว

## คนไข้รายที่ 3

เด็กอายุ 9 เดือน มาตรวจที่โรงพยาบาล ในเดือนธันวาคม คุณแม่ให้ประวัติว่าเด็กมีไข้ต่ำๆ น้ำมูกใสๆ เล็กน้อย และมีถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละค่อนข้างมาก ถ่ายผู้สูงและเป็นฟอง อาเจียนหลายครั้ง เป็นมา 2 วัน หมอยกตรวจพบว่าเด็กมีปากแห้ง ตาโหล กันแดด จึงรับไว้รักษาในโรงพยาบาล และให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ

แพทย์: ไรวัสรโตรดา

## คนไข้รายที่ 4

ผู้ชาย อายุ 30 ปี มาโรงพยาบาลเพราะมีอุจจาระร่วงเป็นน้ำมา 1 วัน โดยถ่ายเป็นน้ำผู้งคั้งหลายครั้ง คลื่นไส้อาเจียนเล็กน้อย หลังจากถ่ายอุจจาระมากร แล้วมีอาการไม่มีแรง หน้ามืด ปวดหัว ขาเป็นตะคริว หมอตรวจพบว่าคนไข้ปากแห้ง ตาให้ ซีพูดเบาและเร็ว ความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ จึงรินให้น้ำเกลือและรับไว้รักษาในโรงพยาบาล

เฉลย: อหิวาตภริโคร

## คนไข้รายที่ 5

ผู้หญิง อายุ 35 ปี มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ปวดท้องท้องถ่ายเป็นน้ำ 3 ครั้ง วันต่อมา มีอาการปวดท้องมากขึ้น กดที่ท้องจะเจ็บมาก คนไข้จึงมาโรงพยาบาล หมอตรวจพบว่ามีไข้ และกดเจ็บบริเวณท้องด้านขวาบน บริเวณต่ำกว่าสะโพก

เฉลย: ไข้ตึงอักเสบ

มีข้อที่ต้องระวังอย่างหนึ่ง คือนานๆ ครั้ง เราอาจพบคนไข้อุจจาระร่วง ที่ไม่ธรรมดា คือคนไข้เป็นโรคในอวัยวะอื่น แล้วทำให้เกิดอุจจาระร่วง เช่น คนไข้รายที่ 5 มีอาการปวดท้องมากขึ้นเรื่อยๆ และกดเจ็บที่ห้องช่องปอดคนไข้ อุจจาระร่วงจะไม่เป็นแบบนี้ เมื่อหมอมonitorแล้วปรากฏว่าคนไข้เป็นไส้ติ่ง อักเสบ ต้องรีบรับการผ่าตัด

นอกจากนี้ เด็กเล็กๆ ที่เป็นปอดบวม มีหลายครั้งที่คุณแม่พาเด็กมา หาหมอ เพราะว่ามีไข้และอุจจาระร่วง แต่หมอมonitorว่าเป็นปอดบวม

โดยสรุปคนที่มีอาการอุจจาระร่วง หากถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ และไม่มี อาการรุนแรง อาจรักษาตัวเองเบื้องต้นโดยการกิน ไอ-อาร์-เอส แต่ถ้ามี อาการรุนแรง หรือมีลักษณะของการขาดน้ำรุนแรง หรือถ่ายอุจจาระเป็น มูกเลือด หรือมีอาการแพ้กลาฯ เช่น ปวดท้องรุนแรง หอบเหนื่อย เป็นต้น ควรรีบไปหาหมอเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง

