



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อ “ท้องเดิน”

“ท้องเดิน” คือ การที่มีอาการถ่ายเหลวมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน ซึ่งสาเหตุของอาการท้องเดินที่พบ ได้แก่

1. เกิดจากตัวเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบาจากภายนอกโรคขึ้นในลำไส้ เช่น โรคบิด สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด อาหารที่มีแมลงวันตอม
2. เกิดจากสารพิษของเชื้อโรคบางชนิด เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น อาหารกระป๋องที่เสื่อมสภาพ อาหารที่ไม่สะอาด เรียกภาวะท้องเดินที่เกิดจากสารพิษของเชื้อโรคว่า อาหารเป็นพิษ
3. เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในร่างกายนอกโรคขึ้นในลำไส้ สาเหตุเกิดจากการรับประทานยาปฏิชีวนะบางชนิดที่ทำให้เกิดการเสียสมดุลของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ โดยยาทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ดีในลำไส้
4. เกิดจากการรับประทานยาระบาย หรือยาที่มีผลข้างเคียงที่ทำให้เกิดการระบาย เช่น Clavulanic acid (เป็นส่วนประกอบของยาปฏิชีวนะบางชนิด)



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

**ขาดน้ำปานกลาง จะอ่อนเพลียแทบเดินไม่ไหว ยังนั่งได้ ตาลึก ปากแห้ง ผิว
หนังเหี่ยวลง ซิพจรเบาแต่เร็ว**

**ขาดน้ำรุนแรง จะอ่อนเพลีย นั่งไม่ได้ ต้องนอน ตัวเย็น มือเท้าเย็น ซิพจรเบาแต่
เร็ว ปัสสาวะไม่ออก หายใจเร็ว**

**ถ้าสังเกตพบว่ามีอาการขาดน้ำปานกลาง ควรพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลเพื่อให้
น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ**

1. งดอาหารรสจัด และงดอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้ ให้กินอาหารอ่อน หรือ
อาหารเหลว เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว เด็กเล็กให้จิบประทานนมผงในช่วง
ท้องเดิน

2. ให้จิบน้ำเกลือแทนน้ำ จะใช้แบบซองสำเร็จ หรือผสมเองก็ได้

น้ำเกลือผสมเอง ทำได้โดยนำน้ำต้มสุกสะอาด 1 ขวด (750 ซีซี) ผสมน้ำตาล
ทราย 2 ช้อนโต๊ะ และเกลือป่นครึ่งช้อนชา

หลังจากผสมน้ำเกลือแล้ว เก็บไว้ได้แค่ 24 ชั่วโมงเท่านั้น

**ถ้ากินไม่ได้ มีอาการอาเจียนมาก หรือท้องเสียมาก ควรไปให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด
ดำที่โรงพยาบาลดีกว่า**



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

3. การรับประทานยาปฏิชีวนะ (ยาม่าเชื้อ) ส่วนใหญ่ไม่ต้องให้ ให้เฉพาะโรคบิด
อหิวาต์เท่านั้น

4. การรับประทานยาแก้ท้องเดิน (ยาช่วยหยุดถ่าย) ใช้เมื่อมีความจำเป็นจริงๆ
เท่านั้น ถ้าใช้ผิดอาจเกิดโทษได้ โดยเฉพาะท้องเสียจากตัวเชื้อ

5. รับประทานยาคาร์บอน (ถ่าน) เพื่อดูดซับพิษจากเชื้อ กรณีท้องเดินที่มีสาเหตุ
จากพิษของเชื้อโรค โดยรับประทานตอนท้องว่าง

6. การใช้ยาโพรบิโอดีทในผู้ป่วยที่เหมาะสม อาจช่วยลดความรุนแรง ทำให้หาย
เร็วขึ้น