



## การปฏิบัติตัว

เนื่องจากอาการที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด เมื่อเกิดอาการท้องเสียคือการที่ร่างกายเกิดสภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนั้น เมื่อมีอาการใน 4-6 ชั่วโมงแรก อาจซื้อผงเกลือแร่สำเร็จรูปจากร้านขายยามาลองรับประทานดูก่อน

เมื่อเกิดท้องเสียให้ดื่มน้ำอุ่นและรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและพักผ่อนให้เพียงพอ

## การป้องกัน

- ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าหรือออกจากห้องน้ำ
- ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ ๆ
- ห้ามดื่มนมที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรค ดูแลสิ่งแวดล้อมบริเวณบ้านไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

SCAN ME



## โรคอุจจาระร่วง หรือ ท้องเสีย



# คืออะไร?

อุจจาระร่วง หรือ ท้องเสีย คือ การถ่ายเหลวผิดปกติ หรือถ่ายเป็น น้ำจำนวนตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน หรือ การถ่ายเป็นเลือดเพียงครั้ง เดียวใน 1 วัน

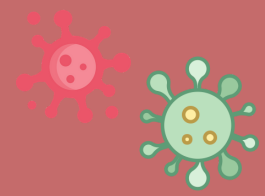
# สาเหตุ?

มักเกิดจากการทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค โดย เชื้อที่เป็นสาเหตุคือเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เชื้อบิด หรือพยาธิก็เป็นได้ หรืออาจเป็นสารพิษที่ปนเปื้อนมา กับอาหารที่เราทาน  
ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส จึง ไม่จำเป็นต้องทานยาปฏิชีวนะ

# “เมื่อไหร่ถึงจะต้อง มาพบแพทย์?”



ถ่ายเป็นมูกมีกลิ่นเหม็นฉ่ำ



เป็นผู้มีโรคประจำตัว เช่น HIV



คลื่นไส้อาเจียนรุนแรง



อาการเป็นมากกว่า 48 ชั่วโมง



คนสูงอายุ



เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี



มีไข้สูงร่วมกับมีอาการปวดท้องรอบสะดือ  
ย้ายมาปวดท้องน้อยด้านขวา  
ซึ่งเป็นอาการแสดงของ ไล้ตั้งอักเสบ

# เมื่อไหร่ถึงจะต้องทาน ยาปฏิชีวนะ?

ถ่ายเป็นน้ำขาวขำ

คือถ่ายเหลวจนเป็นน้ำสี เหมือนกับน้ำขาวขำปริมาณมาก หรือจำนวนบ่อยครั้ง



ถ่ายเป็นเลือด/ถ่ายดำ

คือการถ่ายเป็นเลือดสีแดง สด หรือถ่ายเป็นสีดำเหลวเหนียว มีกลิ่นเหม็นคล้ายยางมะตอย



มีไข้

คือรู้สึกตัวร้อนๆ หรือสามารถ วัดอุณหภูมิได้ว่ามีไข้ > 38 องศา

