

ท้องเสียในเด็ก แก้ไขทันเด็กปลอดภัย

จุไร อภัยจิรรัตน์

สาขาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ประเทศไทยประกาศว่าเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว อากาศสูงขึ้นบางวัน บางจังหวัดสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อากาศร้อนอุณหภูมิสูงทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตเร็ว อาหารต่างๆ มีโอกาสบูดเสียได้ง่ายกว่าปกติ รวมถึงการรับประทานอาหาร น้ำ หรือน้ำแข็งที่ไม่สะอาดมีเชื้อโรคปนเปื้อน อาหารไม่ปรุงสุกใหม่ๆ หรืออาหารค้างคืน เป็นเหตุให้ติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร อันได้แก่กระเพาะอาหารอักเสบ ติดเชื้อในลำไส้ ทำให้มีอาการปวดท้อง อาเจียน ถ่ายเหลว หรือที่ประชาชนทั่วไปมักเรียกว่าเด็กท้องเสีย ถ้ารุนแรงจะถ่ายเป็นมูกเลือด มีไข้ เชื้อโรคพบได้ทั้งจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย เด็กเล็กที่เลี้ยงด้วยนมผสมมีโอกาสเกิดมากกว่าเด็กที่เลี้ยงด้วยนมมารดา เพราะนมมารดาไม่ต้องผ่านการผสมนม ผลิตจากอกอ่อนของมารดาพร้อมดูดจากเต้าได้ตลอดเวลา ไม่มีการปล่อยทิ้งไว้ในบรรยากาศภายนอกเหมือนนมผสมที่ต้องมีขั้นตอนการผสมนม เด็กรับประทานไม่หมด ตั้งขวดนมทิ้งไว้อากาศร้อนเร่งให้เชื้อโรคเติบโต เด็กนำนมผสมนั้นกลับมาดูดต่อย่อมได้รับเชื้อโรคเข้าทางเดินอาหาร

อาการอาเจียน ถ่ายเหลวทำให้เด็กขาดน้ำและเกลือแร่ การขาดน้ำและเกลือแร่ในปริมาณมากอย่างฉับพลันร่างกายเด็กปรับไม่ทันทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต



การดูแลเด็กที่ดีช่วยป้องกันอันตรายให้เด็กได้ เริ่มจากการป้องกันการรับเชื้อ ด้วยยึดหลักตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุขที่ว่ากินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ กล่าวคือการรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดอาหารค้างคืนลดโอกาสรับเชื้อ ช้อนกลางลดการแพร่เชื้อ การล้างมือลดการรับเชื้อและแพร่เชื้อโดยเฉพาะการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร หลังออกจากห้องน้ำ หลังการเล่นในสนาม

ในกรณีเด็กอาเจียนและถ่ายเหลวไม่มากเด็กยังสามารถรับประทานอาหารได้ เล่นได้ดี ให้เด็กรับประทานผงเกลือแร่หรือผงโออาร์เอสหรือที่คนทั่วไปรู้จักกันในชื่อทางการค้าว่า ผงเกลือแร่องค์การเภสัชกรรม (ORS GPO) ที่หาซื้อได้ง่าย ผสมผงเกลือแร่ 1 ซองต่อน้ำ 1 แก้วขนาด 250 มิลลิลิตร ผสมในน้ำต้มสุกที่เย็น ผงเกลือแร่ที่ละลายแล้ว ถ้าอยู่ในอุณหภูมิห้องควรดื่มให้หมดภายใน 12 ชั่วโมง หรือภายใน 24 ชั่วโมงถ้าเก็บในตู้เย็น หากดื่มไม่หมดให้ทิ้งไป เด็กเล็กใช้ป้อนค่อยๆ ป้อนเพราะการดูดทันที อาจทำให้เด็กอาเจียนได้ เด็กโตให้ค่อยๆ จิบน้ำผสมผงเกลือแร่ เมื่ออาการท้องเสียหรืออาการอ่อนเพลียจากการท้องเสียดีขึ้น งดให้น้ำผสมผงเกลือแร่ รับประทานอาหารอ่อนๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น โดยทั่วไปอาการจะดีขึ้นภายใน 1 - 3 วัน

เด็กที่มีอาการอาเจียน ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง อ่อนเพลีย เล่นน้อยลง ร้องกวนมาก แสดงอาการขาดน้ำเกลือแร่มาก หรือถ่ายเป็นมูกเลือด มีไข้ ผู้ดูแลต้องนำเด็กไปรับการรักษาและแก้ไขความผิดปกติที่โรงพยาบาล