

การป้องกัน ท้องร่วง

1. ล้างมือให้สะอาด ทั้งก่อนการปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และโดยเฉพาะหลังการเข้าห้องน้ำ



๒။ ออชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

2. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงก่อนรับประทาน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ หรืออาหารทะเล

๓။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

3. เลือกอาหารที่สะอาดและผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เช่น เลือกนมที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ ผักผลไม้ หรืออาหารทะเลสด ควรล้างด้วยน้ำปริมาณมากๆ ให้สะอาดก่อนบริโภค หรือก่อนประกอบอาหาร

๔။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

4. ดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายอย. และเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกต้องอนามัย

๕။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

5. ใช้ผ้าสะอาดในการปรุงอาหาร และควรระวังเป็นพิเศษในการใช้น้ำเพื่อเตรียมอาหารเด็กทารก

๖။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

6. ไม่นำอาหารที่ปรุงสุกแล้วมาปนกับอาหารดิบอีก เพราะอาหารที่สุกอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้

๖။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

7. ดูแลความสะอาดของพื้นที่สำหรับเตรียมอาหาร ล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง ภาชนะที่ใช้ในการกินและดื่ม ต้องทำความสะอาดและเก็บในที่มิดชิดไม่มีแมลงวันตอม

๗။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

8. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง เช่น แมลงวัน หรือสัตว์อื่นๆ เช่น หนู

๘။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

9. หากมีความจำเป็นต้องเก็บอาหารที่ปรุงสุกไว้นานกว่า 4 ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและอุ่นให้เดือดก่อนรับประทาน ส่วนอาหารสำหรับทารก ไม่ควรเก็บไว้ข้ามมือ

๙။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

10. ถ่ายอุจจาระในท้องส่วน

๑๐။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้

11. ใช้ถังขยะแบบมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้ปนแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

๑๑။ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้ อชားออชားปุระเก้



โรคอุจจาระร่วง

อหิวาตกโรค

ทวารอหิวาตกโรค

โรคอุจจาระร่วง อหิวาต์

สาเหตุ อหิวาต์:

โรคอุจจาระร่วงเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากไวรัส แบคทีเรีย ปรสิตและหนอนพยาธิ ติดต่อกันได้โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ ที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป

อหิวาต์เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio cholerae* ซึ่งมักพบปนเปื้อนอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็พาทะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนไปสู่อาหารและน้ำดื่ม โดยเฉพาะในบริเวณที่มีผู้ป่วย ผู้สัมผัสเป็นพาหะนำโรค

อาการ ลมจลาจล

ถ่ายอุจจาระเหลวจำนวน 3 ครั้ง หรือมากกว่า หรือถ่ายมีมูกหรือมูกปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 วัน อาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย

อาการอื่น ๆ ได้แก่ ปวดท้อง (มักไม่ปวดท้อง) อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ถ้าไม่รีบรักษา การถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้



อหิวาต์โรค ทวารอหิวาต์

สาเหตุ อหิวาต์:

เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำ ที่มีการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Vibrio cholerae* ซึ่งมักพบปนเปื้อนอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็พาทะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนไปสู่อาหารและน้ำดื่ม โดยเฉพาะในบริเวณที่มีผู้ป่วย ผู้สัมผัสเป็นพาหะนำโรค

อหิวาต์เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio cholerae* ซึ่งมักพบปนเปื้อนอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็พาทะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนไปสู่อาหารและน้ำดื่ม โดยเฉพาะในบริเวณที่มีผู้ป่วย ผู้สัมผัสเป็นพาหะนำโรค

อาการ ลมจลาจล

อาการมีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการ จนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ในรายที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำจำนวนมาก สีขุ่นคล้ายน้ำข้าวขากลิ่นเหม็นคาวจัด มักไม่ปวดท้อง อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ถ้าไม่รีบรักษา การถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

อาการอื่น ๆ ได้แก่ ปวดท้อง (มักไม่ปวดท้อง) อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ถ้าไม่รีบรักษา การถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

การรักษา ทวารอหิวาต์

ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมากๆ บ่อยๆ ทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการขับถ่าย ได้แก่ น้ำแกงจืด น้ำข้าวใสเกลือ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ผสมน้ำตาลตามสัดส่วนที่ระบุข้างซอง หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทรายขาว 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม หรือ 750 ซีซี หากดื่มน้ำไม่หมดใน 1 วัน ให้แพทย์ หากมีอาการมากขึ้น เช่น ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนมาก กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ ไข้สูง ชัก หรือซึมมาก ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว ไม่ควรกินยาหยุดถ่าย



การรักษา ทวารอหิวาต์ ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมากๆ บ่อยๆ ทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการขับถ่าย ได้แก่ น้ำแกงจืด น้ำข้าวใสเกลือ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ผสมน้ำตาลตามสัดส่วนที่ระบุข้างซอง หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทรายขาว 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม หรือ 750 ซีซี หากดื่มน้ำไม่หมดใน 1 วัน ให้แพทย์ หากมีอาการมากขึ้น เช่น ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนมาก กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ ไข้สูง ชัก หรือซึมมาก ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว ไม่ควรกินยาหยุดถ่าย