

ดื่มน้ำตาลกลีออร์ โอ อาร์ เอส

ช่วยป้องกันและรักษา
อาการขาดน้ำได้



วิธีผสมสารละลายน้ำตาลกลีออร์ โอ อาร์ เอส

- ผสมผงน้ำตาลกลีออร์ โอ อาร์ เอส 1 ซอง ใน น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้ว (240 ซีซี)
- ถ้าไม่มีอาจเตรียมได้เอง โดยใช้เกลือแกงครึ่งช้อนชา และน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะละลายในน้ำต้มสุก 1 ขวด น้ำปลาหม (750 ซีซี) หากผสม มาแล้วกินไม่หมด ภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้ทิ้งทิ้งและผสมใหม่

วิธีดื่มสารละลายน้ำตาลกลีออร์ โอ อาร์ เอส ในแต่ละครั้งที่ถ่ายอุจจาระ

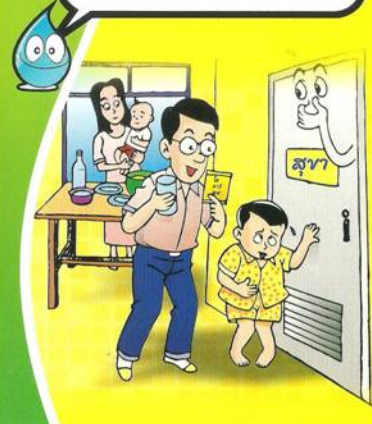
- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ให้ดื่มครั้งละ $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ แก้วควรใช้ ช้อนตักป้อนบ่อยๆ 1 ช้อนชา ทุก 1-2 นาที เพื่อให้ ย่อยและดูดซึมได้ทันที
- เด็กอายุมากกว่า 2 ปี - 10 ปี ให้ดื่มครั้งละ $\frac{1}{2}$ - 1 แก้ว โดยให้จิบจากแก้วน้ำ บ่อยๆ ไม่ควรให้เด็กดูดจาก ขวดนม เพราะเด็กกรรหายน้ำจะดูดอย่างรวดเร็วซึ่งได้ รับสารน้ำปริมาณมากในครั้งเดียวจะทำให้เกิด อาการ อาเจียนหรือดูดซึมไม่ทันทำให้ถ่ายมากขึ้น
- ถ้าอาเจียนให้หยุดพักก่อนสัก 10 นาที แล้วค่อยป้อน โคน้ำอื่นๆ
- อายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ให้ดื่มครั้งละ 1 แก้วขึ้นไปโดย ดื่มทีละน้อยๆ ทุ่น้อยๆ



จำเป็นหรือไม่ต้องต้องใช้ยา

อุจจาระร่วงส่วนใหญ่จะหายได้เอง ถ้าให้การ ป้องกันและรักษาภาวะการขาดน้ำ และให้อาหาร ที่เหมาะสม การกินยาหยุดถ่ายหรือยาแก้ท้องเสีย ทำให้ลำไส้ต้องเก็บกักเชื้อโรคไว้มากขึ้น นอกจาก นั้นการใช้ยาหยุดถ่ายเกินขนาดในเด็กเล็ก อาจเกิด ภาวะพิษได้ซึ่งเป็นอันตรายมาก การกินยาปฏิชีวนะ หรือยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็น อาจกระตุ้นให้เกิดการ แพ้ยาหรือดื้อยาได้ การใช้ยาควรอยู่ในการดูแล ของแพทย์ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาใดๆ

โรคอุจจาระร่วง ป้องกันได้ด้วยตัวเอง



ด้วยความปรารถนาดี
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง หมายถึงการถ่ายอุจจาระเหลว จำนวน 3 ครั้งต่อวันหรือมากกว่า หรือถ่ายมีมูก หรือมูกปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายเป็น น้ำมากกว่า 1 ครั้งขึ้นไปภายใน 1 วัน (เด็กแรกเกิดที่กินนมแม่อาจอุจจาระนิ่มเหลว ไม่มีมูกปนเลือดหรือกลิ่นเหม็น โดยไม่มีอาการ อ่อนเพลีย อาเจียน หรือเป็นไข้ถือว่าเป็นปกติ)



สาเหตุ

อุจจาระร่วงที่เกิดจากการติดเชื้อมีสาเหตุจากรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่สะอาด การไม่ ล้างมือให้สะอาด ก่อนการเตรียมหรือปรุงอาหาร และภาชนะสกปรก หรือมีเชื้อโรคปน

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง

อุจจาระร่วงทำให้ร่างกายขาดน้ำ และเกลือแร่ ไปพร้อมกับอุจจาระจำนวนมาก จนอาจทำให้ช็อคหมดสติและถึงแก่ความตายได้โดยเฉพาะในเด็กเล็ก

วิธีปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการ อุจจาระร่วงที่บ้าน

1. กินหรือดื่มของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ได้แก่ สารละลายน้ำตาลกลีออร์ โอ อาร์ เอส น้ำแกงจืด หรือน้ำข้าวใสเกลือ
2. รับประทานอาหารเพื่อป้องกันอาการขาดสารอาหาร ดังนี้
 - เด็กที่เลี้ยงด้วยนมแม่ ให้ลูกดูดนมแม่มากขึ้น
 - เด็กที่กินนมผสม ให้ผสมนมตามปกติ แล้วให้กินครั้งหนึ่ง สลับกับสารละลายน้ำตาลกลีออร์ โอ อาร์ เอส อีกครึ่งหนึ่ง ปริมาณเท่ากับนมที่หยุดกินตามปกติ
 - เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ให้อาหารเหลวที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ปลาต้ม เนื้อสัตว์ต้มบดเป็นชิ้น
 - ผู้ใหญ่ รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย
3. หากผู้ป่วยมาพบแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้น ดังนี้
 - ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก
 - อาเจียนบ่อย
 - กินอาหาร หรือดื่มน้ำไม่ได้
 - มีไข้
 - กรรหายน้ำมากกว่าปกติ
 - อ่อนเพลียมาก ทาลึกโหล
 - ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด



วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงด้วยตัวเอง

- ล้างมือ ให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนปรุง หรือรับทานอาหารและภายหลังถ่ายอุจจาระ
- ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำดื่มสุกๆ สดๆ เลือกซื้อน้ำดื่ม ที่ถูกหลักอนามัย
- เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกๆ ใหม่ๆ ไม่ควร รับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากจะกินอาหารที่หือจากการรับประทาน หรือ อาหาร สำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและอุ่นให้ร้อนทุกครั้ง ก่อนรับประทาน
- ผักหรือผลไม้ ก่อนรับประทานให้ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง
- ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกัน ตามโรค
- ขวดนมล้างให้สะอาด แล้วต้มในน้ำเดือด 10-15 นาที
- กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นที่หมักหมมและมีแมลงวันตอม เช่น อุจจาระเด็ก กำจัดทิ้งหรือทิ้งในถังส้วมหรือหลุมฝังพิศถิต
- ถ่ายอุจจาระ ในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ