



ลูกท้องเสีย ต้องคอยดูแล

โรคอุจจาระร่วงเป็นสาเหตุการตายของเด็กเล็ก ที่พบบ่อยเป็นอันดับที่สองรองลงมาจากโรคปอดบวม แต่จะมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีทั่วโลก ประมาณถึง 4 พันล้านราย ที่มีอาการท้องเสีย หรือมีอุจจาระร่วง และทำให้เด็กเหล่านี้เสียชีวิตมากกว่า ๑.๕ ล้านคน ซึ่งเป็นร้อยละ ๑๗ ของจำนวนเด็กที่ตายก่อนอายุ 5 ปี เพราะเด็กมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคนี้ได้มากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากจะเกิดภาวะขาดน้ำ และขาดอาหารอย่างรวดเร็วและรุนแรงกว่า จึงพบว่าเด็ก ๑ ใน ๒๐๐ คนที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะเสียชีวิต ในประเทศไทยโรคนี้นับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากเป็นสาเหตุของการป่วยและการตายในอันดับต้นๆ ของกลุ่มโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง ส่วนใหญ่มักเกิดจากการกินอาหารและ/หรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อโรคที่พบในอุจจาระ ดังนั้น โรคนี้จึงมักเกิดขึ้นได้บ่อยในสถานที่ที่กำจัดอุจจาระอย่างไม่ถูกสุขลักษณะ มีการใช้ส้วมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การดูแลอนามัยส่วนตัวไม่เหมาะสมขาดแคลนน้ำดื่มที่สะอาด หรือในทารกที่ไม่ได้กินนมแม่ ทั้งนี้ ทารกกินแต่นมแม่ตลอด 6 เดือนแรก และได้รับวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดแทบจะไม่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง ดังนั้น ในการป้องกันโรคอุจจาระร่วง ครอบครัวและชุมชน จึงต้องร่วมมือกันดำเนินการโดยอาศัยการดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อม จัดหาน้ำสะอาด และสุขภาพโภชนาการ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และพฤติกรรมสุขภาพ

สำหรับเด็กที่มีอาการท้องเสียควรได้รับอาหารที่ย่อยง่าย ของเหลว น้ำและสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) และเสริมแร่ธาตุสังกะสี เพื่อช่วยลดความรุนแรงของโรคและทำให้เด็กฟื้นตัวได้ดี เอกชน

ข้อมูลสนับสนุน

๑. โรคอุจจาระร่วงอาจทำให้เด็กเสียชีวิตจากการสูญเสียน้ำออกจากร่างกาย จนมีภาวะขาดน้ำ ดังนั้น เมื่อเด็กมีอาการท้องเสีย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้เด็กได้รับ อาหารเหลว น้ำ และเกลือแร่ทดแทนเพิ่มจากความ ต้องการตามปกติ

๒. เด็กอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ เมื่อถ่ายเป็นน้ำหลายครั้งภายใน ๑ ชั่วโมง หรือเมื่อมีเลือดปนมาในอุจจาระ จึงควรพาเด็กไปพบแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเร่งด่วน

๓. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน และต่อจากนั้นให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัย จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการท้องเสีย การใช้วัคซีนป้องกันโรคไวรัสโรตา (หากทำได้) จะลดอัตราการตายจากโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อไวรัส นอกจากนี้ การเสริมวิตามิน เอ และแร่ธาตุสังกะสีก็ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงได้

๔. ขณะที่เด็กมีอาการท้องเสีย ยังคงต้องให้กินอาหารอย่างต่อเนื่อง เมื่อถึงระยะพักฟื้นเด็กควรได้รับอาหารเพิ่มมากกว่าภาวะปกติ เพื่อทดแทนพลังงานและสารอาหารที่สูญเสียไปในระหว่างที่ป่วย

๕. เด็กที่มีอาการท้องเสียควรได้รับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างเพียงพอ และควรได้รับแร่ธาตุ สังกะสี ทุกวัน เป็นระยะเวลา ๑๐-๑๔ วัน การใช้ยาอื่น ๆ ในการรักษาโรคอุจจาระร่วง มักไม่ส่งผลและอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก

๖. เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อโรคอุจจาระร่วง ควรนำอุจจาระของทารกและเด็กเล็กทิ้งในส้วมปิดหรือฝัง กลบอย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

๗. การรักษาสุขอนามัยที่ดี การดื่มน้ำสะอาด และล้างมือให้สะอาดอย่างทั่วถึงด้วยสบู่และน้ำ หลังจากการขับถ่าย หรือสัมผัสกับอุจจาระ รวมทั้งก่อนการสัมผัสอาหาร เตรียมอาหารและป้อนอาหารให้ทารกจะป้องกันโรค อุจจาระร่วงได้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. โรคอุจจาระร่วงอาจทำให้เด็กเสียชีวิตจากการสูญเสียน้ำออกจากร่างกาย จนมีภาวะขาดน้ำ ดังนั้น เมื่อเด็กมีอาการท้องเสีย จึงจำเป็นต้องให้เด็กได้รับ อาหารเหลว น้ำ และเกลือแร่ทดแทนเพิ่มจากความต้องการตามปกติ

๑.๑ เด็กที่มีอาการท้องเสีย คือถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ๓ ครั้งต่อวันหรือบ่อยกว่านั้น ยิ่งเด็กถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหลายครั้งเท่าใด ก็ยิ่งมีอันตรายมากขึ้นเท่านั้น อาการท้องเสียมักจะหยุดได้เองภายใน ๓-๕ วัน หากเป็นนานกว่านี้ พ่อแม่หรือผู้ดูแล เด็กควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๑.๒ เด็กที่มีอาการท้องเสีย ควรได้รับอาหารเหลว และน้ำ รวมทั้งนมแม่ให้บ่อยเท่าที่จะทำได้ เพื่อทดแทนของเหลวที่สูญเสียไปจากการถ่ายอุจจาระเหลว มีหลายคนเข้าใจผิดว่า การกิน อาหารเหลว และน้ำ จะทำให้อาการท้องเสียเป็นมากขึ้น ซึ่งไม่เป็นความจริง อาหารเหลว และน้ำที่แนะนำให้เด็กดื่มในขณะที่มีอาการท้องเสีย ได้แก่

- นมแม่ (แม่ควรให้ลูกได้รับนมแม่บ่อยขึ้นกว่าเดิม)
- สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) ที่ผสมด้วยน้ำสะอาดอย่างถูกต้อง (ดูในตารางของสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หลังจากสาระสำคัญที่ ๕)
- น้ำซูปาไล หรือ น้ำแกงต้มจืด
- น้ำข้าว
- น้ำผลไม้สด
- น้ำมะพร้าว
- น้ำสะอาดจากแหล่งที่ปลอดภัย หากแหล่งน้ำนั้นไม่สะอาด และไม่ปลอดภัยเพียงพอ ควรกรอง และต้มให้เดือด แล้วทิ้งให้เย็นก่อนให้เด็กดื่ม

๑.๓ เด็กควรได้รับอาหารเหลว หรือน้ำเพิ่มจากที่กินร่วมกับอาหารปกติ และดื่มนมเช่นนี้จนกว่า อาการท้องเสียหายไป เด็กที่กินนมแม่ควรได้รับนมแม่ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเด็กที่ไม่ได้รับนมแม่ควรดื่มน้ำอาหารเหลว และน้ำดังกล่าวทุกครั้งถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ เพื่อเป็นการป้องกันภาวะขาดน้ำ ตามปริมาณที่แนะนำดังนี้

- ทารกอายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่มปริมาณ ๑/๔-๑/๒ ถ้วยใหญ่ (ขนาดถ้วย ๒๕๐ มิลลิลิตร)
- ทารกอายุ ๒ ปี หรือมากกว่า ให้ดื่มปริมาณ ๑/๒ - ๑ ถ้วยใหญ่ (ขนาดถ้วย ๒๕๐ มิลลิลิตร)

๑.๔ เด็กควรดื่มกินจากถ้วยสะอาด ไม่ควรใช้ขวดนมมาใส่อาหารเหลว และน้ำ เนื่องจากไม่สามารถทำความสะอาดขวดนมได้ดีพอ ขวดนมที่ไม่สะอาดจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย

๑.๕ ถ้าเด็กมีอาการ อาเจียน ผู้ดูแลเด็กควรคอย ๑๐ นาที ก่อนที่จะเริ่มให้เด็กดื่มอาหารเหลว และน้ำใหม่อย่างช้าๆ หรือจิบเป็นคำเล็กๆ

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. เด็กอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ เมื่อถ่ายเป็นน้ำหลายครั้งภายใน ๑ ชั่วโมง หรือเมื่อมีเลือดปนมาในอุจจาระ จึงควรพาเด็กไปพบแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเร่งด่วน

๒.๑ พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ควรรีบขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยทันที เมื่อเด็กมีอาการผิดปกติ ดังต่อไปนี้

- ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหลายครั้งในเวลา ๑ ชั่วโมง
- มีเลือดปนในอุจจาระ
- อาเจียนบ่อยครั้ง
- มีไข้ ตัวร้อน
- หิวน้ำอย่างมาก
- ไม่อยากดื่มอาหารเหลว และน้ำ
- ปฏิเสธที่จะกินอาหาร
- มีตาลึกโป้
- คู่อ่อนเพลีย หรือซึม
- อาการท้องเสียเป็นมาหลายวัน

ถ้าเด็กมีอาการดังกล่าว ต้องรีบปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยด่วน ในระหว่างนั้น เด็กควรจะได้รับสารละลายเกลือแร่ และ/หรือ อาหารเหลว และน้ำอื่นๆ ร่วมกับแร่ธาตุสังกะสี

๒.๒ หากเด็กถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหลายครั้งในหนึ่งชั่วโมงและมีอาเจียนด้วย อาจเป็นอาการแสดงของโรคอหิวาต์ ซึ่งสามารถทำให้เด็กตายได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยทันที และเด็กควรได้กินสารละลายเกลือแร่ร่วมไปกับแร่ธาตุสังกะสี

๒.๓ โรคอหิวาต์ สามารถระบาดไปทั่วประเทศได้อย่างรวดเร็ว โดยมีพาหะคือ น้ำและอาหารที่ปนเปื้อนอุจจาระของผู้ติดเชื้อ และแมลงวันที่ตอมปฏิกูลและอาหาร โรคอหิวาต์จะเกิดในที่ที่ขาดการดูแลสุขภาพอนามัย และบริเวณที่มีประชากรอยู่อย่างแออัด

วิธีการ ๔ ขั้นตอนที่หยุดการระบาดของโรคอหิวาต์และอาการท้องเสียได้คือ

- ล้างมือสม่ำเสมอด้วยสบู่ และน้ำ หรือสารไกล์เลียง เช่น ผงเถ้าถ่าน และน้ำ ทุกครั้งหลังจากขับถ่ายอุจจาระ หรือสัมผัสกับอุจจาระ และก่อนการเตรียมอาหาร ก่อนการสัมผัสอาหาร ก่อนกินอาหาร และก่อนป้อนอาหารให้เด็ก
- ทิ้งอุจจาระของทุกคน รวมทั้งทารกและเด็กลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะหรือฝังกลบ และฆ่าเชื้อในบริเวณที่สัมผัสกับอุจจาระ
- ดื่มน้ำที่สะอาดและปลอดภัย
- ล้าง ปอกเปลือก หรือหุงต้มอาหารทุกชนิด

ทั้งนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสถานอนามัย ควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ชัดเจนแก่ครอบครัวและชุมชน เรื่องความเสี่ยงของภาวะท้องเสียและ โรคอหิวาต์ ตลอดจนขั้นตอนที่พึงปฏิบัติเมื่อมีโรคดังกล่าวเกิดขึ้น

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน ๖ เดือน และต่อจากนั้นให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัย จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการท้องเสีย การใช้วัคซีนป้องกันโรคไวรัสโรทา (หากทำได้) จะลดอัตราการตายจากโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อไวรัส นอกจากนี้ การเสริมวิตามิน เอ และแร่ธาตุสังกะสีก็ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงได้

๓.๑ นมแม่เป็นแหล่งอาหารและน้ำที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก เพราะนมแม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ และมีความสะอาด จึงช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคและป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ทารกที่กินแต่นมแม่เพียงอย่างเดียวตลอดระยะเวลา ๖ เดือนหลังคลอด จะไม่ค่อยเป็นโรคอุจจาระร่วง

สำหรับเด็กเล็กที่มีอาการท้องเสีย การให้นมแม่จะป้องกันภาวะการขาดน้ำและทุพโภชนาการ และช่วยทดแทนพลังงานและน้ำที่สูญเสียไป บางครั้ง แม่ได้รับคำแนะนำผิดๆ ที่ให้ลดนมแม่ในขณะที่เด็กมีอาการท้องเสีย ซึ่งที่ถูกต้องควรให้นมแม่เป็นจำนวนครั้งและปริมาณมากขึ้นกว่าเดิม และพ่อควรช่วยแม่ที่กำลังให้นมลูก โดยช่วยดูแลเด็กป่วยและเด็กคนอื่นๆ ในครอบครัว ตลอดจนช่วยดูแลงานบ้านแทน

๓.๒ โรทาไวรัส เป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันที่รุนแรงโดยเฉพาะในทารกและเด็กวัยเตาะแตะ สำหรับครอบครัวและประเทศที่มีศักยภาพที่จะให้วัคซีนป้องกันโรทาไวรัส ได้ ทารกและเด็กเล็ก ควรได้รับวัคซีนนี้ ร่วมไปกับการรักษาความสะอาดและสุขาภิบาล จะลดอัตราการตายของเด็กจากปัญหาโรคอุจจาระร่วงจากโรทาไวรัสได้

๓.๓ การเสริมวิตามิน เอ โดยเฉพาะในพื้นที่มีการขาดวิตามิน เอ เป็นวิธีการสำคัญที่จะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคท้องเสีย อาหารที่มีวิตามิน เอ ได้แก่ นมแม่ ตับ ปลา นม และผลิตภัณฑ์ของนม ส้ม ผลไม้สีเหลือง ผักสีเหลือง เช่น ฟักทอง และผักใบเขียวต่างๆ

๓.๔ ควรให้แร่ธาตุสังกะสีนาน ๑๐ - ๑๕ วัน เพื่อเป็นการช่วยรักษาโรคท้องเสีย โดยจะช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาของการท้องเสียได้ และยังป้องกันเด็กจากอาการท้องเสียครั้งต่อไปภายในระยะเวลา ๒ เดือน เด็กอายุเกิน ๖ เดือน ควรได้รับสังกะสี ๒๐ มิลลิกรัมต่อวัน และเด็กอายุน้อยกว่า ๖ เดือน ควรได้รับสังกะสี ๑๐ มิลลิกรัมต่อวัน ในรูปเม็ดยา หรือน้ำเชื่อม

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรแนะนำ แม่ พ่อ หรือผู้ดูแลเด็กให้ละลายเม็ดยาสังกะสี กับนมแม่จำนวนน้อยๆ หรือในสารละลายเกลือแร่ หรือน้ำสะอาด ผสมในถ้วยเล็กหรือในช้อน ถ้าเด็กเล็กเกินไปอาจใช้ธาตุสังกะสีในน้ำเชื่อมแทนได้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๔. ขณะที่เด็กมีอาการท้องเสีย ยังคงต้องให้กินอาหารอย่างต่อเนื่อง เมื่อถึงระยะพักฟื้นเด็กควรได้รับอาหารเพิ่มมากกว่าภาวะปกติ เพื่อทดแทนพลังงานและสารอาหารที่สูญเสียไปในระหว่างที่ป่วย

๔.๑ เด็กที่มีอาการท้องเสียจะมีน้ำหนักลดลง และกลายเป็นภาวะทุพโภชนาการได้อย่างรวดเร็ว เด็กที่ป่วยต้องการอาหาร อาหารเหลว และน้ำ รวมทั้งนมแม่ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการจะช่วยให้เด็กหายจากการป่วยได้เร็ว เด็กที่มีอาการท้องเสีย อาจจะไม่อยากอาหารหรือมีอาการอาเจียน ทำให้เบื่ออาหารได้ยาก จึงควรให้นมแม่บ่อยครั้งขึ้น

๔.๒ ถ้าเด็กมีอายุมากกว่า ๖ เดือน พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรกระตุ้นให้เด็กกินอาหารและน้ำให้บ่อยขึ้น โดยเลือกอาหารนุ่ม หรืออาหารบด อาหารอ่อนย่อยง่าย หรืออาหารที่เด็กชอบ เช่น ข้าวต้ม อาจใส่เนื้อปลาหรือเนื้อไก่สับละเอียดให้จำนวนน้อยๆก่อน อาหารเหล่านี้ควรเติมเกลือเล็กน้อย อาหารที่นุ่ม และอาหารเหลวที่มีน้ำอยู่จะกินได้ง่ายมากกว่าอาหารแข็ง

๔.๓ อาหารที่แนะนำให้เด็กที่อยู่ในระยะพักฟื้น เพื่งหายจากอาการท้องเสียคือ ข้าว ธัญพืชและถั่วบดผสมกับเนื้อปลา เนื้อสัตว์สับต้มสุก โยเกิร์ตและผลไม้ เมื่อถ่ายอุจจาระเป็นปกติแล้วจึงเพิ่มผักและผลไม้ อาจผสมน้ำมัน ๑-๒ ช้อนชาลงไปในอาหารนั้นเพื่อเพิ่มพลังงานให้เด็ก อาหารของเด็กควรเตรียมใหม่และให้เด็กได้รับเพิ่มเป็นวันละ ๕-๖ มื้อ

เพราะหลังจากที่หยุดท้องเสียแล้ว จำเป็นต้องเสริมอาหารอีก ๑ มื้อ เพื่อให้เด็กฟื้นตัวกลับมาอย่างสมบูรณ์ ในระยะนี้ เด็กมีความต้องการอาหารและนมแม่มากกว่าปกติ เพื่อทดแทนพลังงานและโภชนาการที่สูญเสียไปในขณะที่มีอาการท้องเสีย

เด็กจะยังไม่ฟื้นตัวจากอาการท้องเสียอย่างเต็มที่ จนกว่าจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจนเท่ากับน้ำหนักก่อนป่วย

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๕. เด็กที่มีอาการท้องเสียควรได้รับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างเพียงพอ และควรได้รับแร่ธาตุ สังกะสี ทุกวันเป็นระยะเวลา ๑๐-๑๔ วัน การใช้ยาอื่น ๆ ในการรักษาโรคอุจจาระร่วง มักไม่ได้ผลและอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก

๕.๑ อาการท้องเสียสามารถหายได้เองภายใน ๓-๔ วัน แต่อันตรายที่สำคัญคือ การสูญเสียน้ำและอาหารจากร่างกายเด็กที่มีภาวะการขาดน้ำและทุพโภชนาการ จึงควรให้เด็กดื่มสารเหลวจำนวนมากพอ เป็นการทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่ขับถ่ายไป พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็กต้องไม่ให้เด็กที่มีอาการท้องเสีย รับประทานยาระงับอาการหรือยาอื่น ๆ เอง ยกเว้นที่ได้รับจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์

การรักษาที่ดีที่สุดสำหรับอาการท้องเสีย คือ

- ดื่มสารเหลวให้มากและผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างถูกต้องด้วยน้ำสะอาดจากแหล่งน้ำที่ปลอดภัย
- ได้รับธาตุสังกะสีในรูปแบบเม็ดหรือยาน้ำ ทุกวัน นาน ๑๐-๑๔ วัน

สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (Oral Rehydration Solution: ORS) อาหารเหลว และน้ำดื่มพิเศษสำหรับภาวะท้องเสีย	
อะไร คือ สารละลาย น้ำตาลเกลือแร่	เกลือแร่แก้อาการขาดน้ำ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เป็นสูตรผสมพิเศษของเกลือแร่ต่างชนิด เพื่อใช้สำหรับละลายในน้ำสะอาด สามารถทดแทนสารเหลวที่ขับถ่ายออกไปในอุจจาระ
เมื่อไรจึงใช้ สารละลาย น้ำตาลเกลือแร่	เมื่อเด็กถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่าหรือเท่ากับ ๓ ครั้ง ใน ๑ วัน ให้เริ่มกินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และให้แร่ธาตุสังกะสีนาน ๑๐ - ๑๔ วัน ในขนาด ๒๐ มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับเด็กอายุมากกว่า ๖ เดือน และ ๑๐ มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับเด็กอายุน้อยกว่า ๖ เดือน ในรูปยาเม็ดหรือยาน้ำเชื่อม
จะรับ สารละลายน้ำตาล เกลือแร่ ได้จากที่ไหน	ในประเทศต่างๆ จะพบซองบรรจุ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ในสถานพยาบาล ร้านขายยา ตลาด และร้านค้าทั่วไป
จะเตรียมสารละลาย สารละลาย น้ำตาลเกลือแร่ ได้อย่างไร	๑. เทผง สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ จากซองลงในภาชนะที่สะอาด ตรวจสอบวิธีใช้บนซอง แล้วเติมน้ำสะอาดตามจำนวนที่กำหนดไว้บนซอง ถ้าใส่น้ำน้อยเกินไป อาจจะทำให้มีอาการถ่ายเหลวเป็นมากขึ้น ๒. ผสม สารละลายน้ำตาลเกลือแร่กับน้ำเท่านั้น ห้ามผสมกับนม น้ำซูป น้ำผลไม้ หรือน้ำอื่น โดยไม่ต้องเติมน้ำตาลอีก ๓. คนให้เข้ากันให้ดี และป้อนให้เด็กด้วยถ้วยเล็กที่สะอาด ไม่ให้ใช้ใส่ขวดดูด

<p>ให้เด็กดื่ม สารละลายน้ำตาล กลีออแร ในปริมาณเท่าไร</p>	<p>กระตุ้นให้เด็กดื่มสารละลาย สารละลายน้ำตาลกลีออแร ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้เด็กอายุน้อยกว่า ๒ ปี ต้องการดื่มสารละลายเป็นจำนวน ๑/๔ - ๑/๒ ของถ้วยใหญ่ขนาด ๒๕๐ มิลลิลิตร ในแต่ละครั้งที่ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ เด็กที่อายุ ๒ ปี หรือมากกว่า ต้องการดื่มสารละลาย ๑/๒ - ๑ ถ้วยใหญ่ขนาด ๒๕๐ มิลลิลิตร ในแต่ละครั้งที่ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ</p>
<p>ทำอย่างไรถ้าไม่มีกลีออแร สารละลาย น้ำตาลกลีออแร</p>	<p>ให้เด็กดื่มสารละลายที่เตรียมจากน้ำตาล ๖ ช้อนชา และกลีออ ๑/๒ ช้อนชา ผสมกับน้ำสะอาด ๑ ลิตร ต้องระวังในการผสมสารละลายให้ถูกสัดส่วน หากผสมน้ำตาลมากเกินไป จะทำให้อาการท้องเสียเป็นมากขึ้น หากผสมกลีออมากไปจะเป็นอันตรายต่อเด็ก การผสมสารละลายให้เจือจางมากไป (เช่น เติมน้ำสะอาดมากกว่า ๑ ลิตร) ก็ไม่เป็นอันตราย</p>
<p>อาการท้องเสีย จะหายได้เองภายใน ๓- ๔ วัน หากไม่หยุดถ่ายเหลวควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข</p>	

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๖. เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อโรคอุจจาระร่วง ควรนำอุจจาระของทารกและเด็กเล็กทิ้งในส้วมปิดหรือฝักกลบอย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

๖.๑ เด็กและผู้ใหญ่กลืนกินเชื้อโรคที่ก่อโรคท้องเสียได้จากการปนเปื้อนของอุจจาระในน้ำดื่ม อาหาร มือ อุปกรณ์เครื่องใช้ หรือบริเวณพื้นผิวที่เตรียมอาหาร

แมลงวันที่ตอมอุจจาระ และมาเกาะที่อาหารก็นำเชื้อโรคที่ก่อโรคท้องเสีย การกำจัดแมลงวันและป้องกันการแพร่เชื้อโรคทำได้โดย

- ทิ้งอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- รักษาความสะอาดบริเวณส้วมหรือสุขา
- ใช้ภาชนะครอบปิดอาหารและน้ำดื่ม

๖.๒ อุจจาระของคนทั้งทารกและเด็กเล็ก จะมีเชื้อโรคที่เป็นอันตราย ถ้าเด็กถ่ายอุจจาระนอกส้วม บริเวณที่ถ่ายต้องล้างให้สะอาดโดยทันที และนำอุจจาระไปทิ้งในส้วม หรือฝักกลบ หลังจากนั้น ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หากไม่มีสบู่อาจใช้ผงซักฟอกและน้ำแทนได้ ผู้ชายและเด็กชายควรช่วยผู้หญิงและเด็กหญิงในการกำจัดอุจจาระและทำความสะอาด

๖.๓ หากไม่มีส้วมหรือสุขา ทั้งผู้ใหญ่และเด็กควรถ่ายอุจจาระในที่ซึ่งห่างจากที่อยู่อาศัย เส้นทางสัญจร แหล่งน้ำ และบริเวณที่เด็กเล่น ควรฝักกลบอุจจาระอุจจาระของคนและสัตว์ ไว้ใต้ผิวดินที่ห่างจากแหล่งน้ำ ในชุมชนที่ยังไม่มีส้วมหรือสุขา ควรปรึกษาร่วมกันกับเจ้าหน้าที่สุขาภิบาลเพื่อจัดสร้างส้วมสาธารณะ และควรกระตุ้นให้แต่ละบ้านมีส้วมประจำบ้าน และจัดหาน้ำสะอาดเป็นสาธารณูปโภคไว้ใช้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๗. การรักษาสุขอนามัยที่ดี การดื่มน้ำสะอาด และล้างมือให้สะอาดอย่างทั่วถึงด้วยสบู่และน้ำ หลังการจับถ่ายหรือสัมผัสกับอุจจาระ รวมทั้งก่อนการสัมผัสอาหาร เตรียมอาหารและป้อนอาหารให้ทารกจะป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้

- ๗.๑ เมื่อสัมผัสอุจจาระ สิ่งจับถ่ายหรือปฏิภาณ ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และน้ำ หรือสารทดแทน เช่น ผงเถ้าถ่าน และน้ำ หลังการจับถ่ายอุจจาระ หลังจากช่วยเหลือเด็กในการจับถ่าย ล้างก้นเด็ก หรือทิ้งขยะ และควรล้างมือทันทีก่อนการจับต้องอาหาร ป้อนอาหารให้เด็ก หรือรับประทานอาหารเอง
- ๗.๒ เด็กเล็กๆ ชอบเอามือใส่เข้าไปในปากของตน ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องทำความสะอาดที่อยู่อาศัยให้สะอาด และสอนเด็กให้ล้างมืออย่างถูกต้องและบ่อยครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการจับถ่ายอุจจาระและก่อนการกินอาหาร
- ๗.๓ การใช้น้ำดื่มที่ปลอดภัยและดูแลรักษาให้ น้ำสะอาด ปราศจากเชื้อโรคจะลดการเกิดโรคอุจจาระร่วง
- ๗.๔ วิธีดูแล สุขอนามัยอื่นๆ ที่จะป้องกันการเกิดโรคท้องเสีย ได้แก่
 - ล้างผลไม้ และผัก อย่างทั่วถึงด้วยน้ำสะอาด หรือปอกเปลือกให้ โดยเฉพาะถ้าเด็กกินผลไม้สดและผักสด
 - กินอาหารที่ปรุงใหม่และทำให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง เพราะอาหารที่ค้าง หรือที่ทำแล้วตั้งทิ้งไว้อาจบูดหรือมีเชื้อโรคทำให้กินแล้วท้องเสียได้ อาหารที่ทำสุกแล้วตั้งทิ้งไว้นานเกิน ๒ ชั่วโมงจะไม่ปลอดภัย ยกเว้นเมื่ออุ่นให้ร้อนมาตลอดเวลา หรือเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นให้เย็นจัดๆ
 - กำจัด ฟังหรือเศษอาหารอย่างถูกสุขลักษณะเพื่อไม่ให้แมลงวันตอม และเป็นพาหะแพร่เชื้อโรคต่อไป