

## อุจจาระร่วง

น.อ.ธนาสนธิ์ ธรรมกุล

หน่วยโรคติดเชื้อ กองอายุรกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

สมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย

อาการอุจจาระร่วงเป็นอาการที่พบบ่อย ซึ่งเกือบทุกคนคงเคยมีอาการนี้มาก่อน บางคนอาจคิดว่าไม่ใช่เรื่องร้ายแรง แต่ความจริงแล้วอาการอุจจาระร่วงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น ไตวาย หรือถึงแก่ชีวิตได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ หรืออาจมีการระบาดเป็นวงกว้างทำให้มีผู้ป่วยจำนวนมาก นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุที่สำคัญของการใช้ยาอย่างไม่เหมาะสม โดยเฉพาะยาต้านจุลชีพ ทำให้มีการเสียด่างยาโดยไม่จำเป็นและยังนำไปสู่การเกิดเชื้อจุลชีพดื้อยา

สาเหตุของอาการนี้มักเกิดจากสารพิษหรือเชื้อโรค ซึ่งอาจจะมีอยู่ตั้งแต่แรกในอาหารหรือน้ำที่เรารับประทาน หรือปนเปื้อนภายหลังจากสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมือที่ปนเปื้อนแล้วไม่ได้ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงหรือรับประทานอาหาร ซึ่งเรามักเรียกกลุ่มอาการอุจจาระร่วงที่มีสาเหตุมาจากอาหารหรือน้ำว่าโรคอาหารเป็นพิษ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นที่ทำให้มีอาการอุจจาระร่วงได้ เช่นบางคนรับประทานนมแล้วไม่ย่อย ยาบางชนิด เช่น ยาที่เป็นน้ำเชื่อม ยาปฏิชีวนะ หรือโรคลำไส้บางชนิดก็ทำให้เกิดอุจจาระร่วงได้

บางครั้งท่านอาจจะสงสัยว่าทั้งๆ ที่รับประทานอาหารสุกแล้วก็ยังเกิดอาหารเป็นพิษ ทำให้มีท้องเสีย อาเจียนได้ ทั้งนี้เพราะสารพิษบางชนิดที่ตกค้างอยู่ในอาหารหรือน้ำมีความทนทานต่อความร้อน กรณีนี้มักพบในอาหารปรุงสุกแล้วปล่อยทิ้งค้างไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้เก็บรักษาให้เหมาะสม เช่น ข้าวผัด หลังผัดทิ้งไว้ค้างคืนโดยไม่ได้อุ่นที่อุณหภูมิเหมาะสมแล้วนำมาอุ่น เชื้อจุลชีพที่เจริญในระหว่างนี้อาจปล่อยสารพิษไว้ เมื่อนำไปอุ่นความร้อนสามารถทำลายเชื้อจุลชีพได้แต่ไม่สามารถทำลายสารพิษที่ตกค้างได้ ดังนั้นนอกจากต้องใส่ใจกับความสุก ความสะอาดของอาหาร และสุขอนามัยของผู้ปรุงอาหารหรือบริโภคแล้ว ขั้นตอนในการเก็บรักษาอาหารเพื่อนำมาบริโภคซ้ำก็มีความสำคัญเช่นกัน

ในทางการแพทย์ เราให้คำนิยามของอาการอุจจาระร่วง ว่าเป็นการถ่ายอุจจาระเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง หรือถ่ายเป็นมูกเลือด 1 ครั้งหรือมากกว่า ผู้ป่วยที่มีอาการอุจจาระร่วงอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง แน่นท้อง บางรายอาจมีไข้ ผู้ป่วยอาจมีอาการเนื่องจากการขาดน้ำและเกลือแร่ เช่น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง กระหายน้ำ หน้ามืด ในรายที่มีขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรุนแรงอาจมีปัสสาวะออกน้อย ชีพจรช้าลง ความดันโลหิตต่ำได้

เราพอจะแบ่งกลุ่มอาการอุจจาระร่วงออกได้เป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่กลุ่มที่มีอาการอาเจียนเป็นอาการเด่นและกลุ่มที่มีอาการอุจจาระร่วงเป็นอาการเด่น กลุ่มที่มีอาการอาเจียนเป็นอาการเด่นมีสาเหตุใหญ่อยู่ 2 สาเหตุ คือ

อาหารเป็นพิษจากสารพิษที่ทนความร้อนและการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินอาหาร กรณีของที่เกิดจากสารพิษที่ทนต่อความร้อน ผู้ป่วยมักมีอาการหลังรับประทานอาหารประมาณ 6-24 ชั่วโมง โดยมักมีประวัติรับประทานอาหารที่ทิ้งค้างไว้นาน ผู้ป่วยมักเริ่มต้นด้วยอาการอาเจียนมากร่วมกับปวดท้อง ต่อมาจึงมีถ่ายอุจจาระร่วงซึ่งมักเป็นไม่รุนแรง ส่วนกรณีของการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินอาหารมักพบในเด็ก ส่วนใหญ่ติดต่อทางน้ำดื่มและอาหาร มีระยะฟักตัวประมาณ 18-72 ชั่วโมง มักเริ่มด้วยไข้ต่ำๆ ไอ หวัดเล็กน้อยซึ่งมักเป็นอยู่ 1-2 วัน ต่อจากนั้นจะมีอาเจียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย และมีอาการอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ แต่จะไม่มีมูกเลือด

กลุ่มที่มีอาการอุจจาระร่วงเป็นอาการเด่นอาจแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่กลุ่มที่อุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำกับกลุ่มที่ถ่ายเป็นมูกปนเลือด ทั้งสองกลุ่มส่วนมากเกิดการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย กลุ่มที่อุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่เข้าไปสร้างสารพิษในลำไส้ ตัวอย่างของโรคในกลุ่มนี้เช่น อหิวาตกโรค ส่วนกลุ่มที่ถ่ายอุจจาระเป็นมูกปนเลือด มักจะมีอาการไข้ ปวดท้อง หรือปวดเบ่งที่ทวารหนัก ถ่ายบ่อย โดยถ่ายแต่ละครั้งปริมาณไม่มาก ซึ่งอาจเรียกว่าเป็น 'โรคบิด' เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ลุกลามเข้าไปในผนังลำไส้ ทำให้มีลำไส้อักเสบ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีอาการอุจจาระร่วง มักเป็นชนิดที่อาการไม่รุนแรง อาจมีถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำปนเนื้อประมาณ 5-6 ครั้งต่อวัน ไม่มีอาการของการขาดน้ำหรือเกลือแร่ เช่นไม่มีอาการอ่อนเพลีย กระหายน้ำ หน้ามืด หรือซึมลง มักจะไม่มีไข้หรือมีเพียงไข้ต่ำๆ อาจจะมีปวดท้องหรืออาเจียนมากในระยะแรก แต่อาการมักจะดีขึ้นได้เองใน 1-2 วัน ผู้ป่วยในกลุ่มนี้อาจดูแลตัวเองไปก่อนได้โดยไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ มุ่งเน้นที่การทดแทนน้ำและเกลือแร่ให้เพียงพอโดยการดื่มน้ำเกลือแร่ และรับประทานยารักษาตามอาการ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยาต้านจุลชีพ การรับประทานอาหารถ้าอุจจาระร่วงไม่มากสามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ แต่ถ้ามีอาการมากแนะนำให้รับประทานอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ซุป น้ำผลไม้ นมถั่วเหลือง ส่วนนมสดไม่ควรรับประทาน เพราะอาจทำให้อุจจาระร่วงมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก

ยาที่อาจรับประทานได้โดยไม่ต้องพบแพทย์ ได้แก่ยาในกลุ่มที่มีการออกฤทธิ์ดูดซับสารพิษ เช่น kaolin, pectin, activated charcoal ซึ่งเป็นยาที่ปลอดภัย แต่ลดปริมาณอุจจาระได้ไม่มาก ไม่ทำให้อุจจาระร่วงหายเร็วขึ้น แต่ทำให้อุจจาระมีลักษณะเป็นเนื้อมากขึ้น ส่วนยากลุ่มที่ลดการเคลื่อนไหวของลำไส้ เช่น loperamide (Imodium) สามารถทำให้ถ่ายอุจจาระน้อยครั้งลง ยานี้ห้ามใช้ในรายที่ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือดหรือมีไข้สูง อาจรับประทานในรายที่ต้องทำงานต่อเนื่อง ไม่สามารถหยุดงานได้หรือต้องเดินทางไกล แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปอาจทำให้ท้องอืดแน่นท้อง จึงไม่ควรเกินรับประทานเกิน 1-2 เม็ดต่อวัน กรณีที่รับประทานแล้วไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ ถ้ามีอาการปวดมวนท้องอาจรับประทานยา hyoscine (buscopan) ซึ่งมีฤทธิ์ลดอาการบีบเกร็งของลำไส้ แต่ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังเนื่องจากอาการปวดท้องอาจเกิดจากสาเหตุอื่นที่มีอันตราย ดังนั้นถ้าปวดท้องรุนแรง มีไข้ ถ่ายมูกปนเลือด หรือรับประทานยาแล้วไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

ผู้ป่วยอุจจาระร่วงที่ควรปรึกษาแพทย์ได้แก่ผู้ป่วยที่มีอาการนานกว่า 2 วัน มีอาการของการขาดน้ำและเกลือแร่ เช่น กระหายน้ำ ปากแห้ง เพื่อย เวียนศีรษะหน้ามืด ปัสสาวะออกน้อย มีอาการปวดท้องหรือปวดเบ่งรุนแรง ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดหรือมูกปนเลือด และผู้ป่วยที่มีไข้สูง นอกจากนี้ในผู้ป่วยที่เป็นเด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอาจพิจารณาพบแพทย์เร็วขึ้น

การป้องกันอาการอุจจาระร่วง ได้แก่ รับประทานอาหารและน้ำที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ซึ่งควรเริ่มตั้งแต่อาหารสดที่ซื้อมา การเก็บรักษา การเตรียมหรือปรุงอาหาร สถานที่ในการเตรียมอาหาร การล้างมือบ่อยๆ ขณะเตรียมอาหาร โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสของสด อาหารที่ปรุงสุกแล้วควรเก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ถ้าปล่อยทิ้งค้างไว้นานควรเก็บรักษาไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม นอกจากนี้การล้างมือก็เป็นอีกหนึ่งมาตรการสำคัญในการป้องกันอาการอุจจาระร่วง ทั้งนี้เพราะมือของเราอาจสัมผัสกับเชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม จึงควรล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร และภายหลังกิจกรรมต่างๆ ที่อาจทำให้มือปนเปื้อน เช่น หลังเข้าห้องน้ำ หลังปิดปากและจุมูกเมื่อไอหรือจาม