



โรคท้องเสียในเด็ก

บทความโดย

ผศ.พญ.นิยะดา วิทยาชัย

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



เมื่อใดจึงวินิจฉัยโรคท้องเสียในเด็ก

ท้องเสีย ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก
จะดูที่ลักษณะ และความถี่ของอุจจาระ โดยใช้ลักษณะอุจจาระ
ที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ เช่น เป็นเนื้อเหลวความถี่ 3 ครั้งขึ้นไป
หรือเป็นมูกเลือด 1 ครั้งหรือเป็นน้ำปริมาณมาก 1 ครั้งขึ้นไป
ภายในระยะเวลา 24 ชั่วโมง โดยคำจำกัดความนี้ไม่รวมถึงเด็กเล็ก
ที่กินนมแม่ ซึ่งมักจะถ่ายบ่อยแต่อุจจาระเป็นเนื้อดีและมีน้ำหนักรั่ว
ขึ้นได้ตามปกติ อาการท้องเสียเฉียบพลันมักหายได้เองภายใน
ระยะเวลา 1 สัปดาห์ ถ้านานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป
ถือเป็นภาวะอุจจาระร่วงยืดเยื้อหรือเรื้อรัง

ท้องเสียเกิดจากสาเหตุใด



ในเด็กเล็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุไม่เกิน 1 ปี พบว่าประมาณ 70% เกิดจากการได้รับเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย ซึ่งมักจะเข้าทางปากโดยการกินอาหารหรือดื่มนมซึ่งปนเปื้อนเชื้อโรค หรือการหยิบจับของเล่นเอาเข้าปาก หรือแม้กระทั่งมือของเด็กเองซึ่งหยิบจับสิ่งของหรือคลานเล่นและเอาเชื้อโรคเข้าปากตัวเองเป็นต้น ดังนั้นโรคนี้จึงเป็นปัญหาที่พบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะเด็กมีโอกาสได้รับเชื้อโรคมมากกว่าเพราะยังช่วยตัวเองไม่ได้และไม่รู้จักวิธีป้องกันตัวเอง รวมทั้งมีภูมิต้านทานโรคต่ำ ซึ่งภูมิต้านทานโรคส่วนหนึ่งอาจได้รับมาจากการกินนมแม่และการได้รับวัคซีน อีกส่วนหนึ่งร่างกายสร้างขึ้นโดยการสัมผัสเชื้อโรคตามธรรมชาติและสร้างภูมิต้านทานจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งต้องใช้เวลาในการพัฒนาระบบนี้

สาเหตุส่วนน้อยของโรคนี้อาจมาจากโรคไม่ติดเชื้อ เช่น การแพ้นมวัว ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานมากผิดปกติ หรือเป็นผลจากเนื้องอกบางชนิดหรือยาปฏิชีวนะบางตัว

“ยึดตัว” กับท้องเสีย

คำถามซึ่งกุมารแพทย์มักจะได้รับจากพ่อแม่ผู้ปกครอง
ในเวลาที่ทารกท้องเสีย คือ ท้องเสียเกิดจากทาร์กยึดตัว
ใช่หรือไม่ โดยถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของเด็กในวัยนี้
และสามารถหายได้เอง

ธรรมชาติของเด็กภายในขวบปีแรกจะมีพัฒนาการ
ของร่างกายจากนอนหงายเป็นนอนคว่ำ, คืบ, นั่ง, ยืน, เดิน
ซึ่งไม่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องท้องเสียเลย ดังนั้นจึงไม่มี
เหตุผลใด ๆ ที่จะคิดว่าการยึดตัวทำให้เกิดปัญหาท้องเสีย
เพราะท้องเสียมีสาเหตุตามที่ได้กล่าวแล้ว

การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเด็กท้องเสีย

ท้องเสียเป็นกลไกการกำจัดเชื้อโรคออกจากร่างกาย ดังนั้นเมื่อเชื้อโรคถูกขับออกจากร่างกายก็จะทำให้ไม่สะสมจนเกิดปริมาณมากและหรือดูดซึมเข้าระบบการไหลเวียนโลหิตของร่างกายจนเกิดปัญหาการติดเชื้อในกระแสโลหิตตามมา จึงไม่ควรพยายามให้ยาหยุดถ่ายซึ่งมักทำให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคและสารพิษซึ่งสร้างจากเชื้อโรคทำให้มีการกระจายของเชื้อออกนอกลำไส้ รวมทั้งปัญหาลำไส้ไม่ทำงานเกิดท้องอืด, กินไม่ได้, อาเจียน

ยาปฏิชีวนะมีข้อบ่งชี้เฉพาะเชื้อแบคทีเรียบางตัวเช่น เชื้ออหิวาต์, เชื้อบิด พยาธิบางชนิด ดังนั้นการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้ที่สมควรอาจทำให้เชื้อโรคดื้อยาและยาไปฆ่าเชื้อแบคทีเรียตัวดีซึ่งทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้เชื้อที่ก่อโรคเจริญเติบโตมากขึ้น และยังอาจเกิดปัญหาการแพ้ยาปฏิชีวนะทำให้อาการท้องเสียรุนแรงมากขึ้นด้วย

หัวใจของการรักษาท้องเสียคือ การเริ่มต้นทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่จากร่างกายด้วยการกินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทันทีที่บ้านในปริมาณที่เหมาะสมร่วมกับให้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ให้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างไร

สารละลายน้ำตาลเกลือแร่มีจำหน่ายทั่วไปทั้งที่ผลิตโดยองค์การเภสัชกรรมและบริษัทต่าง ๆ โดยทั่วไปจะผสม 1 ซองต่อน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้วน้ำหรือ 1 ขวดนม 8 ออนซ์ สามารถเตรียมเองได้ง่ายๆ โดยใช้ข้าวใส่เกลือเล็กน้อย (ประมาณ 2 หยิบนิ้วมือต่อน้ำข้าว 8 ออนซ์หรือ 1 แก้ว) หรืออาจผสมเองโดยใช้น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ และเกลือป่น 2 หยิบนิ้วมือใส่น้ำต้มสุก 1 แก้วน้ำ

น้ำซุบ, น้ำแกงจืด, น้ำผลไม้ต่าง ๆ, น้ำเต้าหู้, น้ำชา, โจ๊กไก่ ก็เป็นอาหารเหลวที่สามารถนำมาให้ในเด็กที่มีปัญหาท้องเสียได้

วิธีการให้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ควรใช้ช้อนตักป้อนทีละน้อยเพื่อช่วยลดปัญหาการอาเจียน การปฏิเสธการกินและยังช่วยให้ดูดซึมได้ดีกว่าการให้ดูดจากขวด รวมทั้งการดูดในปริมาณมากอาจดูดซึมไม่ทันและกลายเป็นสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทำให้เข้าใจผิดว่ายิ่งกินยิ่งถ่าย ในเด็กโตอาจให้จิบจากแก้วทีละน้อยบ่อย ๆ

- อายุต่ำกว่า 2 ปี ให้ครั้งละ 2-3 ออนซ์ (1/4-1/2 แก้วน้ำ), ทุกครั้งที่ถ่ายเป็นน้ำ
- 2-10 ปี ครั้งละ 1/2-1 แก้วน้ำ (3-6 หรือ 8 ออนซ์)
- 10 ปีขึ้นไปปริมาณมากเท่าที่ดื่มได้

อาหารใดที่ควรให้ระหว่างท้องเสีย

- เด็กเล็กที่เลี้ยงด้วยนมมารดาให้นมมารดาต่อไป ควรให้เด็กดูดนมบ่อยขึ้นกว่าปกติ
- เด็กที่เลี้ยงด้วยนมผสมให้นมตามปกติ
- เด็กโตให้อาหารอ่อนที่ง่ายเป็นข้าวต้ม, โจ๊ก โดยอาจต้องเพิ่มให้บ่อยกว่าปกติ

ถ้าเด็กสามารถดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่และกินอาหารและนมได้ถึงแม้จะยังถ่ายอยู่แต่เด็กไม่อ่อนเพลีย ดูสดใสขึ้น แสดงว่าทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ด้วยสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทันและพอเพียงก็ให้ดื่มต่อไปจนกว่าจะหยุดถ่าย แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 2 – 3 วัน หรือมีข้อบ่งชี้อื่น ๆ ควรพบแพทย์เพื่อให้การรักษา

ควรนำลูกท้องเสียไปพบแพทย์เมื่อใด

ควรนำเด็กไปพบแพทย์เมื่อมีอาการดังนี้

1. ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือมูกเลือด
2. ใช้ส้อมหรือช้อน
3. อาเจียนบ่อย
4. ท้องอืด
5. หอบลึก
6. ไม่ยอมดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทุกชนิดและ/หรือ ไม่ยอมดื่มนมหรือกินอาหาร
7. ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่แล้วแต่เด็กยังดูเพลีย, ซึม
8. ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำบ่อย (มากกว่า 10 ครั้งต่อวัน)

ท้องเสีย



มีไข้
หนาวสั่น



คลื่นไส้
อาเจียน

อ่อนเพลีย



ป้องกันโรคท้องเสียอย่างไร

วิธีป้องกันท้องเสียที่ดีที่สุดคือ การรักษาความสะอาดเพื่อกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าปากทั้งนี้เริ่มตั้งแต่ผู้เลี้ยงเด็ก ต้องหมั่นล้างมือทุกครั้ง ก่อนจะหยิบจับอาหารหรือขนมให้เด็กที่กินนมผสม รวมทั้งขวดนม, จุกนม ต้องล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทันทีและฆ่าเชื้อโดยการต้มจนเดือดอย่างน้อย 10-15 นาที ดังนั้นจึงต้องมีขวดนมจำนวนเพียงพอที่จะมีเวลาทำความสะอาดได้ ควรชงนม ในปริมาณที่กินหมดในครั้งเดียว ถ้ายังกินไม่หมดควรมีฝาครอบ จุกให้มิดชิดและไม่ควรทิ้งไว้นานเกิน 2 ชม. ในเด็กโตที่กินอาหารอื่นต้องเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีภาชนะปิด ทำความสะอาด ภาชนะที่ใส่เช่น จาน, ชาม, ช้อน และอย่าลืมล้างมือให้เด็กบ่อย ๆ เพราะในวัยนี้จะชอบเอาของ และมือตัวเองเข้าปากก็จะเป็นการนำเชื้อโรคเข้าตัวเองด้วย ของเล่นที่สามารถล้างทำความสะอาดได้ก็ควรนำไปล้าง แต่บางชนิดที่ไม่สามารถทำความสะอาดได้ก็ควรทิ้งหรือเปลี่ยนใหม่

ปัจจุบันมีวัคซีนสำหรับ “โรต้าไวรัส” ซึ่งเป็นเชื้อที่พบเป็นสาเหตุของท้องเสียในเด็ก ได้มากที่สุดโดยเฉลี่ย ประมาณ 40% ของเชื้อที่พบว่าเป็นสาเหตุทั้งหมดโดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กเล็ก (3 เดือน-2 ปี) โดยพบอุบัติการณ์ สูงสุดในประเทศไทยในช่วงปลายปีตั้งแต่ปลายเดือนตุลาคมจนถึงประมาณเดือนกุมภาพันธ์ซึ่งเป็นช่วงที่มีอากาศเย็น โดยอาการเริ่มต้นคือ ไข้, น้ำมูก, ไอ ตามด้วยอาเจียนและถ่ายเป็นน้ำโดยมีความรุนแรงตั้งแต่น้อยไปมาก สำหรับ วัคซีนโรต้าไวรัส เป็นวัคซีนชนิดกินให้ทั้งหมด 2-3 ครั้งแล้วแต่บริษัท โดยควรเริ่มต้นให้ครั้งแรกที่อายุไม่เกิน 15 สัปดาห์และครั้งที่ 2 หรือ 3 ไม่เกิน 32 สัปดาห์ สามารถลดความรุนแรงของโรคลงได้แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ทั้งหมด

การป้องกันโรคท้องเสียที่ดีที่สุดคือการให้เด็กได้รับนมแม่โดยเฉพาะในช่วงอายุ 6 เดือนแรก ควรให้นมแม่ เพียงอย่างเดียวเพราะ “สะดวก สะอาด ประหยัด ปลอดภัย” รวมทั้งได้รับภูมิต้านทานโรคต่าง ๆ ซึ่งมีเฉพาะในนม แม่ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างและเพิ่มความรักความผูกพันระหว่างแม่ลูกด้วยการดูดนมจากเต้าโดยการสัมผัส อย่างใกล้ชิด



บทความโดย

ผศ.พญ.นิยะดา วิทยาชัย

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย