

อาการไม่ดีขึ้นใน 3 วันหรืออาการมากขึ้น เช่น ถ่ายเป็นน้ำบ่อยขึ้น, อาเจียนบ่อย, ระบายน้ำมาก
กินอาหารไม่ได้ รับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ไม่ได้ ควรพาไปพบแพทย์ทันที

สรุปข้อบ่งชี้ที่ควรปรึกษาแพทย์

1. ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือมูกเลือด
2. มีไข้สูงหรือมีชัก
3. อาเจียนบ่อยมาก
4. ท้องอืด
5. หอบลึก
6. ไม่ยอมดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทุกชนิด
7. ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ได้แต่เด็กยังอ่อนเพลีย
8. ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำมากกว่า 10 ครั้งต่อวัน

คำถามที่ 10

“ท้องเสีย” ป้องกันได้ด้วยวัคซีนหรือไม่

คำตอบ

วิธีป้องกันท้องเสียที่ดีที่สุดคือ การรักษาความสะอาดเพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวกับปากท้องนี้เริ่มตั้งแต่ผู้
เลี้ยงเด็กต้องหมั่นล้างมือทุกครั้ง ก่อนจะหยิบจับอาหารหรือของนมในภาชนะที่กินนมผสม
รวมทั้งขวดนม, จุกนม ต้องล้างทำความสะอาดหลังใช้ทันที และเชื่อโดยการต้มจนเดือดอย่าง
น้อย 10-15 นาที ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีปริมาณน้ำสะอาดเพื่อที่จะมีเวลาต้มทำความสะอาดได้ ควรชงนม
ในปริมาณที่กินหมดในครั้งเดียว ถ้ายังกินไม่หมดควรปิดครอบจุกให้มิดชิดและไม่ควรทิ้งไว้นาน
เกิน 2 ชม. ในเด็กโตที่กินอาหารอื่นต้องกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีภาชนะปิด ทำความสะอาด
ภาชนะที่ใส่เช่น จาน, ชาม, ช้อน และล้างมือให้เด็กบ่อยๆ เพราะในวัยนี้จะชอบเอาของและ
มือตัวเองเข้าปากก็จะเป็นการนำเชื้อโรคเข้าตัวเองด้วย ของเล่นที่สามารถล้างทำความสะอาดได้ก็
ควรนำไปล้างแต่บางชนิดที่ไม่สามารถทำความสะอาดได้ก็ควรทิ้งหรือเปลี่ยนใหม่

ปัจจุบันนี้วัคซีนป้องกัน “โรคตัวไวรัส” ซึ่งเป็นเชื้อที่พบเป็นสาเหตุของท้องเสียในเด็ก
ได้มากที่สุดคือวัคซีนชนิดโพลีวาเลนต์ประมาณ 80% ของเชื้อที่พบว่าเป็นสาเหตุทั้งหมดโดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กเล็ก
(3 เดือน-2 ปี) โดยครอบคลุมการติดเชื้อสูงสุดในประเทศไทยในช่วงปลายปีตั้งแต่ปลายเดือนตุลาคมจนถึง
ประมาณเดือนธันวาคม ซึ่งเป็นช่วงที่มีอากาศเย็น โดยอาการเริ่มต้นคือ ไข้, น้ำมูก, ไอ ตามด้วย
อาเจียนและถ่ายเป็นน้ำโดยมีความรุนแรงตั้งแต่เล็กน้อยไปมาก สำหรับวัคซีนโรคตัวไวรัส เป็นวัคซีน
ชนิดกินให้ทั้งหมด 2-3 ครั้งแล้วแต่บริษัท โดยควรเริ่มต้นให้ครั้งแรกที่อายุไม่เกิน 15 สัปดาห์และ
ครั้งที่ 2 หรือ 3 ไม่เกิน 32 สัปดาห์ สามารถลดความรุนแรงของโรคลงได้แต่ไม่สามารถป้องกันการ
ติดเชื้อได้ทั้งหมด

การป้องกันโรคท้องเสียที่ดีที่สุดคือการให้เด็กได้รับนมแม่โดยเฉพาะในช่วงอายุ 6 เดือนแรก
ควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียวเพราะ “สะดวก สะอาด ประหยัด ปลอดภัย” รวมทั้งได้รับ
ภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ซึ่งมีเฉพาะในนมแม่นอกจากนั้นยังเป็นการสร้างและเพิ่มความรักความ
ผูกพันระหว่างแม่ลูกด้วยการดูคนมาจากเต้าโดยการสัมผัสอย่างใกล้ชิด