

โรคท้องเสียในเด็ก

ผศ.พญ.นิยะดา วิทยาชัย
งานโรคระบบทางเดินอาหารและตับ
กลุ่มงานกุมารเวชศาสตร์
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

เมื่อใดจึงวินิจฉัยโรคท้องเสียในเด็ก

ท้องเสีย ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก จะดูที่ลักษณะและความถี่ของอุจจาระ โดยใช้ลักษณะอุจจาระที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ เช่น เป็นเนื้อเหลวความถี่ 3 ครั้งขึ้นไป หรือเป็นมูกเลือด 1 ครั้งหรือเป็นน้ำปริมาณมาก 1 ครั้งขึ้นไป ภายในระยะเวลา 24 ชั่วโมง โดยจำกัดความนี้ไม่รวมถึงเด็กเล็กที่กินนมแม่ ซึ่งมักจะถ่ายบ่อยแต่อุจจาระเป็นเนื้อดีและมีน้ำหนักตัวขึ้นได้ตามปกติ

อาการท้องเสียเฉียบพลันมักหายได้เองภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ถ้านานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไปถือเป็นภาวะอุจจาระร่วงยืดเยื้อหรือเรื้อรัง

ท้องเสียเกิดจากสาเหตุใด?

ในเด็กเล็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุไม่เกิน 1 ปี พบว่าประมาณ 70% เกิดจากการได้รับเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย ซึ่งมักจะเข้าทางปากโดยการกินอาหารหรือดื่มนมซึ่งปนเปื้อนเชื้อโรค หรือการหยิบจับของเล่นเอาเข้าปาก หรือแม้กระทั่งมือของเด็กเองซึ่งหยิบจับสิ่งของหรือคลานเล่นและเอาเชื้อโรคเข้าปากตัวเองเป็นต้น ดังนั้นโรคนี้จึงเป็นปัญหาที่พบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่เพราะเด็กมีโอกาสได้รับเชื้อโรคมากกว่าเพราะยังช่วยตัวเองไม่ได้และไม่รู้จักวิธีป้องกันตัวเอง รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ซึ่งภูมิคุ้มกันโรคส่วนหนึ่งอาจได้รับมาจากการกินนมแม่และการได้รับวัคซีน อีกส่วนหนึ่งร่างกายสร้างขึ้นโดยการสัมผัสเชื้อโรคตามธรรมชาติและสร้างภูมิคุ้มกันตามระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งต้องใช้เวลาในการพัฒนาระบบนี้

สาเหตุส่วนน้อยของโรคนี้อาจมาจากโรคไม่ติดเชื้อ เช่น การแพ้นมวัว, ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานมากผิดปกติ หรือเป็นผลจากเนื้องอกบางชนิดหรือยาปฏิชีวนะบางตัว

“ยึดตัว” กับท้องเสีย

คำถามซึ่งกุมารแพทย์มักจะได้รับจากพ่อแม่ผู้ปกครองในเวลาที่ทารกท้องเสีย คือ ท้องเสียเกิดจากทารกยึดตัวใช่หรือไม่ โดยถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของเด็กในวัยนี้และสามารถหายได้เอง

ธรรมชาติของเด็กภายในขวบปีแรกจะมีพัฒนาการของร่างกายจากนอนหงายเป็นนอนคว่ำ, คืบ, นั่ง, ยืน, เดิน ซึ่งไม่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องท้องเสียเลย ดังนั้นจึงไม่มีเหตุผลใดๆ ที่จะคิดว่าการยึดตัวทำให้เกิดปัญหาท้องเสีย เพราะท้องเสียมีสาเหตุตามที่ได้กล่าวแล้ว

การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเด็กท้องเสีย

ท้องเสียเป็นกลไกการกำจัดเชื้อโรคออกจากร่างกาย ดังนั้นเมื่อเชื้อโรคถูกขับออกจากร่างกายก็จะทำให้ไม่สะสมจนเกิดปริมาณมากและหรือดูดซึมเข้าระบบการไหลเวียนโลหิตของร่างกายจนเกิดปัญหาการติดเชื้อในกระแสโลหิตตามมา จึงไม่ควรพยายามให้ยาหยุดถ่ายซึ่งมักทำให้เกิดการสะสม

ของเชื้อโรคและสารพิษซึ่งสร้างจากเชื้อโรคทำให้มีการกระจายของเชื้อออกนอกลำไส้ รวมทั้งปัญหา ลำไส้ไม่ทำงานเกิดท้องอืด, กินไม่ได้, อาเจียน

ยาปฏิชีวนะมีข้อบ่งชี้เฉพาะเชื้อแบคทีเรียบางตัวเช่น เชื้ออหิวาต์, เชื้อบิด พยาธิบางชนิด ดังนั้นการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้ที่สมควรอาจทำให้เชื้อโรคดีดื้อยาและยาไปฆ่าเชื้อแบคทีเรียตัว ดีซึ่งทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้เชื้อที่ก่อโรคเจริญเติบโตมากขึ้น และยังอาจเกิดปัญหาการแพ้ยาปฏิชีวนะ ทำให้อาการท้องเสียรุนแรงมากขึ้นด้วย

หัวใจของการรักษาท้องเสียคือ การเริ่มต้นทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่จากร่างกายด้วยการกินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทันทีที่บ้านในปริมาณที่เหมาะสมร่วมกับให้อาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการ

ให้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างไร?

สารละลายน้ำตาลเกลือแร่มีจำหน่ายทั่วไปทั้งที่ผลิตโดยองค์การเภสัชกรรมและบริษัทต่างๆ โดยทั่วไปจะผสม 1 ซองต่อน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้วน้ำหรือ 1 ขวดนม 8 ออนซ์ สามารถเตรียมเอง ได้ง่ายๆ โดยใช้น้ำข้าวใสเกลือเล็กน้อย (ประมาณ 2 หยิบนิ้วมือต่อน้ำข้าว 8 ออนซ์หรือ 1 แก้ว) หรือ อาจผสมเองโดยใช้น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะและเกลือป่น 2 หยิบนิ้วมือใส่น้ำต้มสุก 1 แก้วน้ำ

น้ำซุบ, น้ำแกงจืด, น้ำผลไม้ต่างๆ, น้ำเต้าหู้, น้ำชา, โจ๊กไก่ ก็เป็นอาหารเหลวที่สามารถนำมา ให้ในเด็กที่มีปัญหาท้องเสียได้

วิธีการให้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ควรใช้ช้อนตักป้อนทีละน้อยเพื่อช่วยลดปัญหาการ อาเจียน การปฏิเสธการกินและยังช่วยให้ดูดซึมได้ดีกว่าการให้ดูดจากขวด รวมทั้งการดูดในปริมาณ มากอาจดูดซึมไม่ทันและกลายเป็นสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทำให้เข้าใจผิดว่ายังกินยิ่งถ่าย ในเด็กโต อาจให้จิบจากแก้วทีละน้อยบ่อยๆ

อายุน้อยกว่า 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

ถ้าเด็กสามารถดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่และกินอาหารและนมได้ ถึงแม้จะยังถ่ายอยู่แต่ เด็กไม่อ่อนเพลีย ดุสดีสีขึ้น แสดงว่าทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ด้วยสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ทันและพอเพียง ก็ให้ดื่มต่อไปจนกว่าจะหยุดถ่าย แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 2 - 3 วัน หรือมีข้อบ่งชี้อื่นๆ ควรพบแพทย์เพื่อให้การรักษา

ควรนำลูกท้องเสียไปพบแพทย์เมื่อใด?

ควรนำเด็กไปพบแพทย์เมื่อมีอาการดังนี้

1. ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือมูกเลือด
2. ไข้สูงหรือชัก
3. อาเจียนบ่อย
4. ท้องอืด
5. หอบลึก
6. ไม่ยอมดื่มน้ำตาลเกลือแร่ทุกชนิดและ/หรือไม่ยอมดื่มนมหรือกินอาหาร
7. ดื่มน้ำตาลเกลือแร่แล้วแต่เด็กยังดูเพลีย, ซึม
8. ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำบ่อย (มากกว่า 10 ครั้งต่อวัน)

ป้องกันโรคท้องเสียอย่างไร?

วิธีป้องกันท้องเสียที่ดีที่สุดคือ การรักษาความสะอาดเพื่อกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าปากทั้งนี้เริ่มตั้งแต่ผู้เลี้ยงเด็กต้องหมั่นล้างมือทุกครั้ง ก่อนจะหยิบจับอาหารหรือขนมให้เด็กที่กินนมผสม รวมทั้งขวดนม, จุกนม ต้องล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทันทีและฆ่าเชื้อโดยการต้มจนเดือดอย่างน้อย 10-15 นาที ดังนั้นจึงต้องมีขวดนมจำนวนเพียงพอที่จะมีเวลาต้มทำความสะอาดได้ ควรชงนม ในปริมาณที่กินหมดในครั้งเดียว ถ้ายังกินไม่หมดควรมีฝาครอบจุกให้มิดชิดและไม่ควรทิ้งไว้นานเกิน 2 ชม. ในเด็กโตที่กินอาหารอื่นต้องเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีภาชนะปิด ทำความสะอาด ภาชนะที่ใส่เช่น จาน, ชาม, ช้อน และอย่าลืมล้างมือให้เด็กบ่อยๆ เพราะในวัยนี้จะชอบเอาของและมือตัวเองเข้าปากก็จะเป็นการนำเชื้อโรคเข้าตัวเองด้วย ของเล่นที่สามารถล้างทำความสะอาดได้ก็ควรนำไปล้างแต่บางชนิดที่ไม่สามารถทำความสะอาดได้ก็ควรทิ้งหรือเปลี่ยนใหม่

ปัจจุบันมีวัคซีนสำหรับ “โรต้าไวรัส” ซึ่งเป็นเชื้อที่พบเป็นสาเหตุของท้องเสียในเด็ก ได้มากที่สุด โดยเฉลี่ยประมาณ 40% ของเชื้อที่พบว่าเป็นสาเหตุทั้งหมดโดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กเล็ก (3 เดือน-2 ปี) โดยพบอุบัติการณ์สูงสุดในประเทศไทยในช่วงปลายปีตั้งแต่ปลายเดือนตุลาคมจนถึงประมาณเดือนกุมภาพันธ์ซึ่งเป็นช่วงที่มีอากาศเย็น โดยอาการเริ่มต้นคือ ไข้, น้ำมูก, ไอ ตามด้วยอาเจียนและถ่ายเป็นน้ำโดยมีความรุนแรงตั้งแต่น้อยไปมาก สำหรับวัคซีนโรต้าไวรัส เป็นวัคซีนชนิดกินให้ทั้งหมด 2-3 ครั้งแล้วแต่บริษัท โดยควรเริ่มต้นให้ครั้งแรกที่อายุไม่เกิน 15 สัปดาห์และครั้งที่ 2 หรือ 3 ไม่เกิน 32 สัปดาห์ สามารถลดความรุนแรงของโรคลงได้แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ทั้งหมด

การป้องกันโรคท้องเสียที่ดีที่สุดคือการให้เด็กได้รับนมแม่โดยเฉพาะในช่วงอายุ 6 เดือนแรก ควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียวเพราะ “สะดวก สะอาด ประหยัด ปลอดภัย” รวมทั้งได้รับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ซึ่งมีเฉพาะในนมแม่นอกจากนั้นยังเป็นการสร้างและเพิ่มความรักความผูกพันระหว่างแม่ลูกด้วยการดูดนมจากเต้าโดยการสัมผัสอย่างใกล้ชิด