

การทำผงน้ำตาลเกลือแร่ด้วยตนเอง

1. นำน้ำตาลทราย 2 ช้อน โตะ เกลือป่นครึ่งช้อนชา ใส่แก้ว เทน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วใส่ลงในแก้ว
2. คนน้ำตาลทราย และเกลือป่นให้เข้ากัน
3. เทใส่ขวดเติมน้ำต้มสุกให้ได้ประมาณ 1 ขวดน้ำปลา (750 ซีซี)
4. เขย่าให้เข้ากันดื่มได้ภายใน 1 วัน

การป้องกัน

1. ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร และหลังออกจากห้องส้วม



2. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม



3. ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำต้มสุกจะดีที่สุด



4. กำจัดขยะที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน



5. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ



โรคอุจจาระร่วง



โรงพยาบาลบางกระทุ่ม

อ.บางกระทุ่ม จ.พิษณุโลก

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์



โรคอุจจาระร่วง

หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่าวันละ **3** ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูก อาจปนเลือดอย่างน้อย **1** ครั้งขึ้นไป มักระบาดมากในช่วงฤดูร้อน

สาเหตุ

เกิดจากการกินอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่เข้าไป โดย...

1. กินอาหารที่เก็บค้างคืน บุคเสียบ หรือมีแมลงวันตอม
2. วิธีการผสมนมไม่สะอาด จากมือ หรือน้ำที่ผสม และจากการล้างขวดนม จุกนม ภาชนะอื่นๆ ที่ไม่สะอาด
3. ดื่มน้ำจากบ่อ คลอง ที่ไม่ผ่านการต้มฆ่าเชื้อโรค หรือน้ำที่มีสารพิษ มีเชื้อโรคปะปนอยู่
4. ผักสด ผลไม้ ไม่ล้างให้สะอาดก่อนกิน
5. เด็กที่ชอบหยิบของหล่นพื้นเข้าปาก ลูกนิ้ว หรืออมนิ้วมือ
6. ไม่ล้างมือก่อนกินอาหาร และใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปากโดยตรง

อาการ

1. ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเป็นมูกหรือมูกปนเลือด
2. ปวดท้องมีไข้ ซึม อ่อนเพลีย หรือ คลื่นไส้ อาเจียน
3. ปากแห้ง รู้สึกกระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ซิพจรเต้นเบา
4. อาการจันรุนแรง อาจช็อกหมดสติ และ อาจถึงตายได้ เพราะร่างกายขาดน้ำมาก

การรักษา



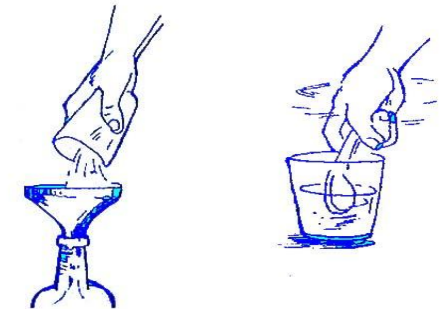
1. ดื่มน้ำละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส หรืออาหารเหลวเช่น น้ำข้าว โจ๊ก ข้าวต้ม ผสมเนื้อสัตว์ และผักต้มเปื่อย เพราะอาหารพวกนี้จะช่วยให้ลำไส้ได้อาหาร และฟื้นตัวเร็ว
2. เด็กให้กินนมแม่ต่อ หรือนมผสมที่ผสมนมผงลดลงครึ่งหนึ่ง และผสมน้ำในปริมาณเท่าเดิม สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส อีกครึ่งหนึ่งใน **4** ชั่วโมง

วิธีผสมผงน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส

1. เทน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว จากขวดใส่ถ้วยแก้ว



2. นึกของผงน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส เทใส่ถ้วยแก้วให้หมดของ
3. ใช้ช้อนคนให้ละลาย



4. เทน้ำจากแก้วที่ผสมแล้วใส่ขวดเดิม ใส่ น้ำดื่มสุกให้ได้ประมาณ 1 ขวดน้ำปลา เขย่าให้เข้ากัน ดื่มตามขนาดและอายุที่ระบุข้างซอง ถ้าดื่มไม่หมดใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้ง ผสมใหม่