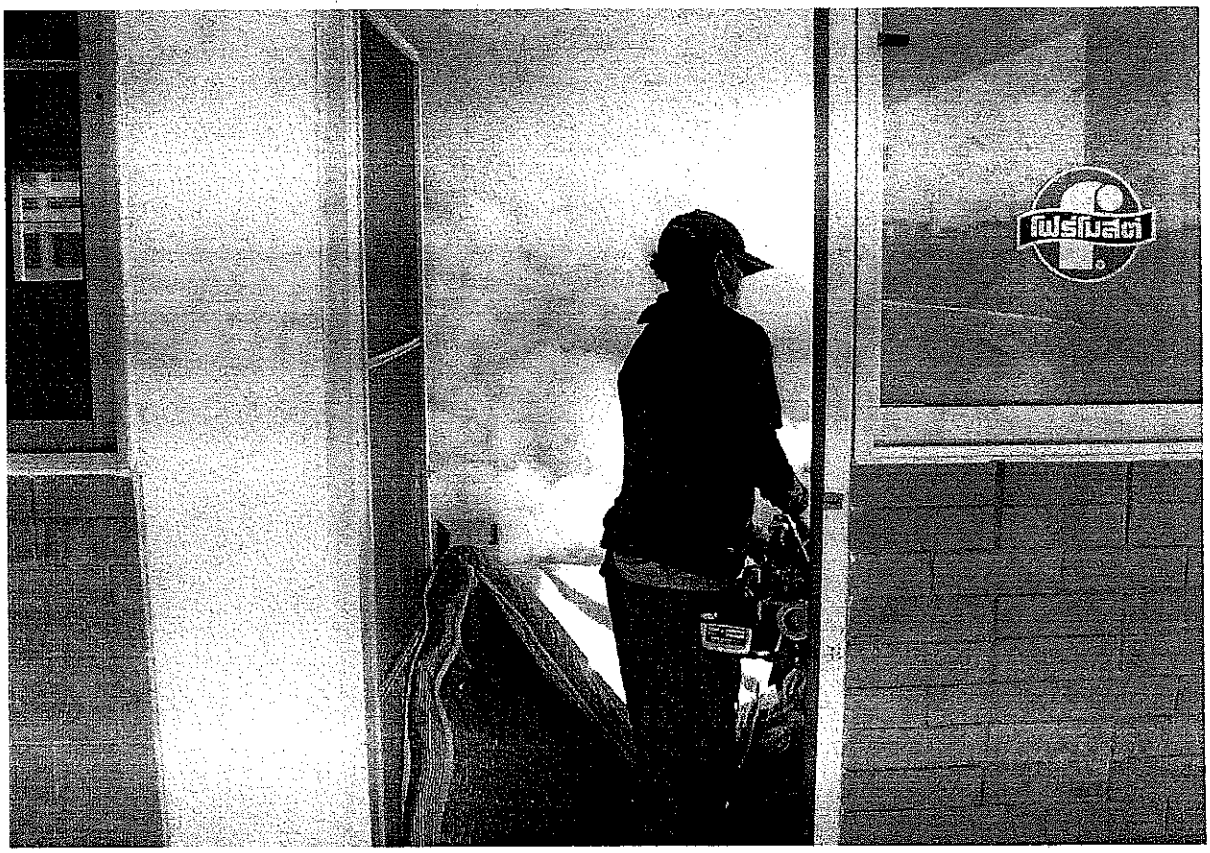
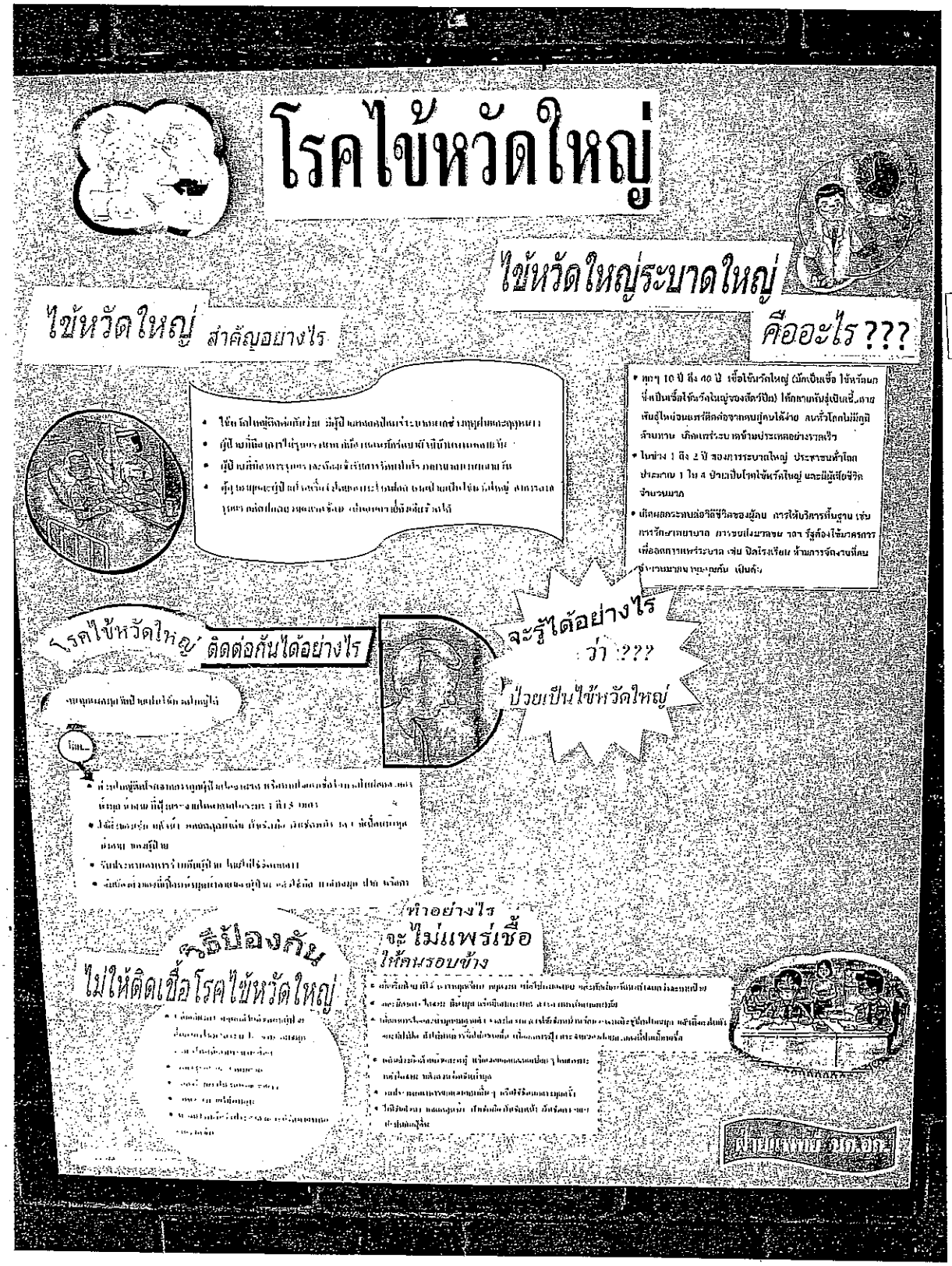
1ต-2-19 15 ม.ค 65

ภาพประกอบการฉีดหมอกควันกำจัดยุงลาย



ภาพประกอบ บอร์ดให้ความรู้โรคไข้หวัดใหญ่



- แยกเด็กป่วยไม่ให้ร่วมกิจกรรมกับเด็กอื่น เช่น ว่ายน้ำ ไปโรงเรียน ใช้สนามเด็กเล่น เป็นเวลา 1 สัปดาห์

- ผู้ดูแลเด็กควรล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังเปลี่ยนผ้าอ้อม หรือสัมผัสกับน้ำมูก และน้ำลายของเด็ก

- ทำความสะอาดพื้น ห้องน้ำ ห้องสุขา เครื่องใช้ ของเล่น สนามเด็กเล่น ตลอดจนเสื้อผ้าที่อาจปนเปื้อนเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ทั่วไปภายในบ้าน

- หลีกเลี่ยงการนำทารกและเด็กเล็กไปสถานที่แออัดหรือที่ๆเด็กอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก หรือเล่นของเล่นร่วมกันในสถานที่สาธารณะในช่วงที่มีการระบาดของโรค

หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก อาจจำเป็นต้องปิดสถานที่ชั่วคราว (1-2 สัปดาห์) และทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรค โดยอาจใช้สารละลายเจือจางของน้ำยาฟอกขาว1 ส่วน ผสมกับน้ำ 30 ส่วน

การควบคุมโรค

- หากพบเด็กป่วย ต้องรีบแยกเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์ และหยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ 5-7 วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ ระหว่างนี้ควรสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ไม่ควรพาเด็กไปสถานที่แออัด ควรอยู่ในที่ที่มีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดี ใช้ผ้าปิดจมูกปากเวลาไอจาม และระมัดระวังการไอจามรดกัน และผู้เลี้ยงเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระเด็กป่วย

- หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก ผู้บริหารโรงเรียนหรือผู้จัดการรับเลี้ยงเด็กต้องดำเนินการดังนี้ ปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วยหรือปิดทั้งโรงเรียนชั่วคราว (ประมาณ 5-7วัน)

- ทำความสะอาดสถานที่เพื่อฆ่าเชื้อโรคบริเวณนั้นๆ เช่น ห้องน้ำ สระว่ายน้ำ เป็นต้น โดยใช้สารละลายเจือจางของน้ำยาฟอกขาว (20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร) หรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน

- ทำความสะอาดของเล่นเครื่องใช้ของเด็กด้วยการซักล้างแล้วผึ่งแดดให้แห้ง

- หยุดใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดม่านให้แดดส่อง

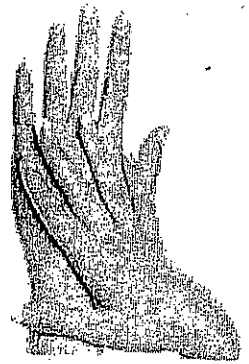
ติดต่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

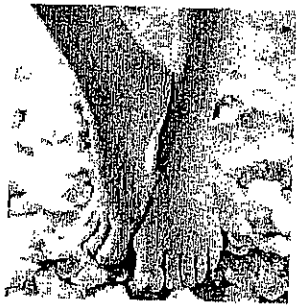
สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง

- ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรค
  โทร. 0-2590-3333
- สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
  โทร. 0-2590-3194
- ฝ่ายแพทย์ บก.อก.รร.นรต.
  โทร. 0-3431-2008 , โทรภายใน 137

ด้วยความปรารถนาดีจาก ฝ่ายแพทย์ บก.อก.รร.นรต.

Hand>





< Foot

Mouth >

โรคมือ เท้า ปาก ไม่มีวัคซีน

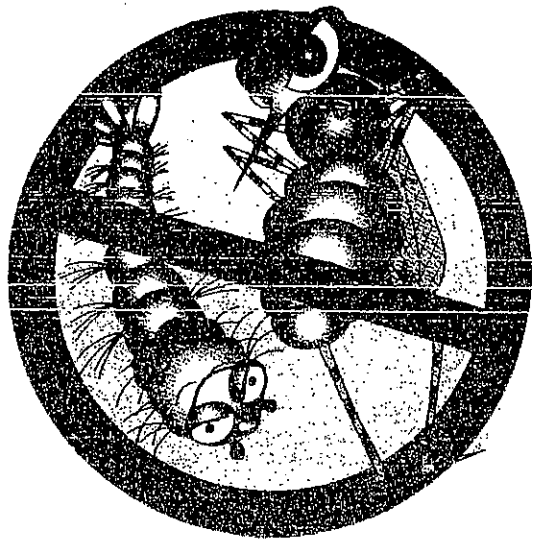
ป้องกัน แต่ป้องกันโดยรักษาสุขอนามัยและ

หลีกเลี่ยงการใช้สิ่ง

สิ่งที่คุณคาดไม่ถึง

- ลูกน้ำกลายเป็นยุงลาย ภายใน 7 วัน
- ยุงลายมีชีวิตอยู่ได้ 45 วัน บินหากินได้ไกลถึง 100 เมตร นำเชื้อโรคมาสู่คนได้ **ทุกลนที่มันกัด**
- ไข้เลือดออก**เป็นได้ตลอดปี เพราะแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำพบได้ตลอดปี**
- คนที่ป่วยเป็นไข้เลือดออก **เป็นแล้วเป็นอีกได้** ถ้าเป็นซ้ำๆ อาจทำให้มีอาการรุนแรง **ตายได้**
- **ผู้ใหญ่**เป็นไข้เลือดออก **มักมีอาการรุนแรง** และมีโอกาส**ตายมากกว่าเด็ก**

วงจรชีวิตยุงลาย



ไข้เลือดออก

ด้วยความปรารถนาดี

งานพยาบาล

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

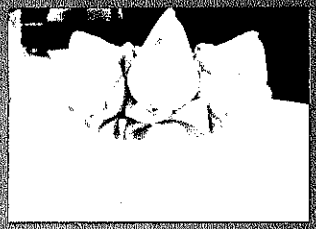
มีปัญหาเรื่องโรคไข้เลือดออก

ปรึกษาสายด่วน 09-204-5522, 09-204-2255

ตลอด 24 ชั่วโมง

การป้องกันโรคไข้เลือดออก

1. ระวังอย่าให้ยุงกัดในตอนกลางวัน ซึ่งป้องกันได้ด้วยการนอนในมุ้ง
2. ช่วยกันกำจัดลูกน้ำและลดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ดังนี้
   - ปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด
   - หมั่นตรวจดูแจกันและเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์
   - ใส่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูงในภาชนะเก็บน้ำที่ปิดฝาไม่ได้
   - เก็บทำลายภาชนะที่มีน้ำขัง หรือไม่ใช้แล้วโดยการฝังหรือเผา
   - คว่ำภาชนะที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์เพื่อป้องกันไม่ให้มีน้ำขัง
   - ใส่เกลือ น้ำส้มสายชูหรือผงซักฟอกลงในน้ำจานรอง ตู้กับข้าว เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงมาวางไข่



5ป.+1ข.

ปฏิบัติตามได้ ห่างไกลไข้เลือดออก!

ปิด... ปิดฝาภาชนะกักเก็บน้ำทุกชนิด

เปลี่ยน... เปลี่ยนน้ำทุก ๆ 7 วัน

ปล่อย... ปล่อยปลากินลูกน้ำในภาชนะกักเก็บน้ำ

ปรับปรุง... ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม

ปฏิบัติ... ปฏิบัติจนเป็นนิสัย

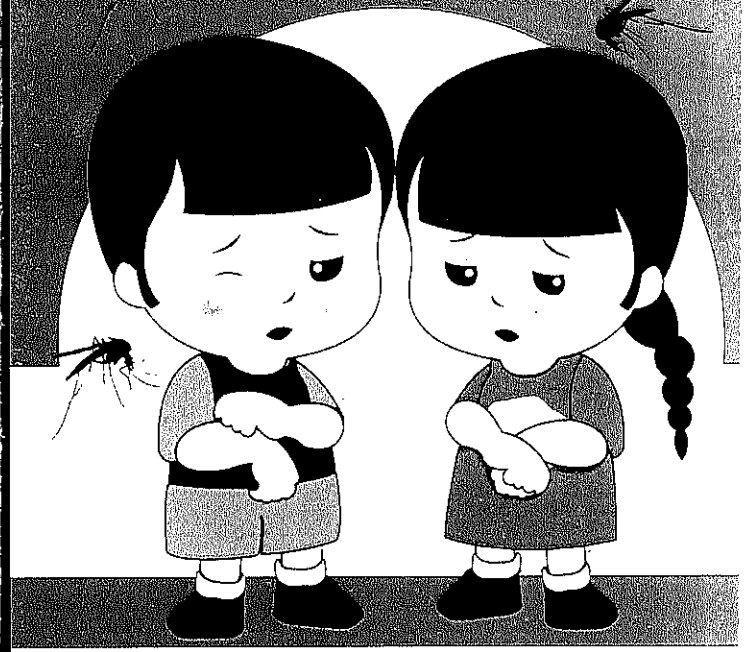
ขัดไข่...

ยุงลายจะไข่ตามผนังภาชนะเหนือผิวน้ำประมาณ 1-2 ซม. ลักษณะเป็นแพเรียงติดกัน หากไม่มีน้ำมาเติมก็จะแห้งติดผนังภาชนะได้นานเป็นปี และเมื่อมีน้ำมาท่วมเมื่อใดไข่ก็จะแตกตัวเป็นลูกน้ำภายใน 30 นาที

ยุงตัวเมีย 1 ตัว ไข่ครั้งละ 50-150 ฟอง 4-6 ครั้ง ประมาณ 500 ตัว ในช่วงชีวิตราว 60 วัน ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีการขัดไข่ยุงลายในภาชนะด้วย และทิ้งน้ำที่ขัดล้างนั้นบนพื้นดินเพื่อให้ไข่แห้งตายไป ไม่ควรทิ้งลงท่อระบายน้ำ เพราะไข่บางส่วนอาจรอดและเจริญเป็นลูกน้ำและยุงลายได้อีก

โรคไข้เลือดออก

ไม่ยอมให้ยุงลาย มาตกระกำในบ้านคุณ



สคร.4 ราชบุรี
กรมควบคุมโรค DDC

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสามพราน
โทร. 0 3432 2690
โรงพยาบาลสามพราน
โทร. 0 3431 1021
และ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง

ร้อน ร้ายกาจ ป้องกันได้

ไข้เลือดออก! ป้องกันได้

ไข้เลือดออก! ป้องกันได้

ไข้เลือดออก เป็นโรคที่เกิดจากยุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมีการระบาดทุกปี ในช่วงฤดูฝน ประมาณเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนตุลาคม ของทุกปี

ผู้ป่วยไข้เลือดออก ส่วนใหญ่จะเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ในรายที่เป็นรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิตได้ ภายใน 24-48 ชั่วโมง หลังมีไข้สูง ดังนั้นเมื่อมีไข้สูงลอย 2-7 วัน ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

ผู้ป่วยไข้เลือดออก ส่วนใหญ่จะมีอาการไข้สูงลอย ตัวร้อนจัด ซึมลง กระสับกระส่าย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดกระบอกตา เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องเดิน ผื่นแดงตามตัว ตับโต ในรายที่เป็นรุนแรงจะมีอาการช็อก ความดันโลหิตต่ำ ตัวเย็น เหงื่อออก ชีพจรเบาเร็ว ปัสสาวะน้อย หรือไม่ปัสสาวะเป็นเวลานาน

ยุงลายมีลักษณะอย่างไร

ยุงลายตัวเต็มวัย มีลำตัวสีดำ มีลายขาวพาดตามลำตัว และขา ชอบกัดคนในเวลากลางวัน ยุงลายตัวเมียเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก

ยุงลายวางไข่ที่ไหน

ยุงลายวางไข่ในน้ำนิ่งใส ที่มีอุณหภูมิประมาณ 25-30 องศาเซลเซียส ในภาชนะต่างๆ ที่มีน้ำขังอยู่ เช่น ตุ่มน้ำ โอ่งน้ำ ขันน้ำ แจกันดอกไม้ ยางรถยนต์ที่ใช้แล้ว กระป๋องน้ำ ขวดน้ำ กะลา ไม้ไผ่ เศษภาชนะที่ทิ้งแล้ว ที่รองขาตู้กับข้าว ที่รองกระถางต้นไม้ ฯลฯ

ยุงลายมีวงจรชีวิตอย่างไร

ยุงลายตัวเมียวางไข่ในน้ำนิ่งใส ประมาณ 100 ฟอง ไข่จะฟักเป็นลูกน้ำภายใน 1-2 วัน ลูกน้ำจะเจริญเติบโตเป็นตัวโม่งภายใน 5-9 วัน ตัวโม่งจะเจริญเติบโตเป็นยุงลายภายใน 2-4 วัน ยุงลายตัวเมียจะออกหากินเลือดคนในเวลากลางวัน ประมาณ 2-3 วัน จึงจะวางไข่ได้ ยุงลายตัวเมียจะวางไข่ครั้งละประมาณ 100 ฟอง ในน้ำนิ่งใส ยุงลายตัวเมียจะมีอายุประมาณ 2-3 สัปดาห์ ในระยะนี้ยุงลายตัวเมียจะสามารถแพร่เชื้อไข้เลือดออกได้ ยุงลายตัวเมียจะวางไข่ได้ตลอดปี

ไข้เลือดออก! ป้องกันได้

1. ปิดฝาภาชนะที่เก็บน้ำดื่ม น้ำใช้ ให้มิดชิด
2. ปิดฝาโอ่งน้ำ ให้มิดชิด
3. ปิดฝาถังเก็บน้ำ ให้มิดชิด
4. ปิดฝาตุ่มน้ำ ให้มิดชิด
5. ปิดฝาแจกันดอกไม้ ให้มิดชิด
6. ปิดฝาที่รองขาตู้กับข้าว ให้มิดชิด
7. ปิดฝาที่รองกระถางต้นไม้ ให้มิดชิด
8. ปิดฝาภาชนะที่ทิ้งแล้ว ให้มิดชิด
9. ปิดฝาภาชนะอื่นๆ ให้มิดชิด

ไข้เลือดออก! ป้องกันได้

1. ผู้ป่วยควรได้รับยาลดไข้ พาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพริน หรือยาแก้ปวดลดไข้ชนิดอื่นๆ เพราะจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น
2. ดื่มน้ำมากๆ ครั้งละครึ่งแก้ว ทุก 1-2 ชั่วโมง
3. ถ้าผู้ป่วยมีอาการอาเจียนมาก ดื่มน้ำไม่ได้ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาล
4. ถ้าผู้ป่วยมีอาการชัก ตัวเย็น ซึม ควรรีบนำส่งโรงพยาบาล

เมื่อมีอาการข้างใดข้างหนึ่งต่อไปนี้ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

1. ผู้ป่วยซึมหรืออ่อนเพลียมาก ดื่มน้ำไม่ได้หรือรับประทานอาหารได้น้อยลง
2. ถ่ายเป็นสีดำ หรือถ่ายเป็นเลือดสดๆ ออกมาทางทวารหนัก
3. ปวดท้องมาก
4. มีเลือดออก เช่น เลือดกำเดา เลือดไหลจากเหงือก หรือเลือดออกตามไรฟัน
5. กระสับกระส่าย ฟุ้งซ่าน
6. ถ้าเป็นเด็กเล็กจะร้องกวนตลอดเวลา
7. กระหายน้ำตลอดเวลา
8. ตัวซีด ริมฝีปาก หรือตัวเย็น
9. ปัสสาวะน้อยลง หรือไม่ปัสสาวะเป็นเวลานาน

ไข้เลือดออก! ป้องกันได้

จริง ๆ ไม่ต้องให้ก็ได้ ขอให้ผู้ป่วยได้รับน้ำเกลือแร่ในช่วง2 ให้ได้เพียงพอ อาการท้องเดินก็จะค่อยๆ ดีขึ้น

4. ยาปฏิชีวนะ ส่วนใหญ่ไม่ต้องให้ ควรให้เฉพาะรายที่สงสัยเป็นบิด อหิวาท์ หรือไทฟอยด์ เท่านั้น

5. ถ้าทราบสาเหตุของท้องเดิน ให้รักษาตามสาเหตุ

6. ควรติดตามดูการเปลี่ยนแปลงของโรค ถ้าถ่ายรุนแรง มีภาวะขาดน้ำมากขึ้น มีภาวะขาดน้ำรุนแรง หรือช็อก อย่างหนึ่งอย่างใด ควรส่งโรงพยาบาลด่วน

อาการที่แสดงว่าผู้ป่วยดีขึ้น ได้แก่

- ถ่ายและอาเจียนน้อยลง
- ภาวะขาดน้ำลดน้อยลง
- ปัสสาวะออกมากขึ้น
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- หน้าตาแจ่มใส อุ้มนั่งหรือเดินได้ เด็กเล็กเริ่มวิ่งเล่นได้

7. ในรายที่เป็นเรื้อรัง ถ้ามีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรือถ่ายเป็นมูกหรือมูกปนเลือด ควรแนะนำไปตรวจหาสาเหตุที่โรงพยาบาล ถ้าไม่มีอาการเหล่านี้อาจให้การรักษาตามอาการ

ข้อแนะนำ

1. โรคนี้ ถ้าพบในเด็กเล็กและคนแก่ อาจมีอันตรายถึงตายได้ ถ้าให้การรักษาขั้นต้นแล้ว อาการไม่ดีขึ้น ควรส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

2. อันตรายที่เกิดจากโรคนี้ คือ การเสียน้ำและเกลือแร่ จึงควรแนะนำให้ประชาชนทั่วไปรู้จักใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ หรือน้ำเกลือผสมเอง หรือ น้ำข้าวต้มใส่เกลือ ดื่มกิน ทันทีที่มีอาการท้องเดิน อาจช่วยป้องกันมิให้อาการรุนแรงได้

สิ่งนี้มีประโยชน์ยิ่งกว่ายาแก้ท้องเดินเสียอีก

3. ในเด็กเล็กอาการท้องเดินมีความสัมพันธ์กับโรคขาดอาหารอย่างมาก กล่าวคือ ท้องเดินบ่อยอาจทำให้ขาดอาหาร และโรคขาดอาหาร อาจทำให้ท้องเดินบ่อย จึงควรรักษาทั้ง 2 โรคนี้อย่างจริงจัง

4. ควรอธิบายให้ชาวบ้านเข้าใจถึงสาเหตุของโรคท้องเดินในเด็กว่า ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการยึดตัวของเด็กดังที่เข้าใจกันทั่วไป แต่เกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งสามารถป้องกันได้

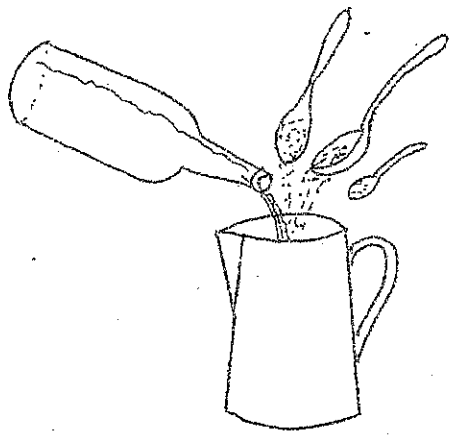
การป้องกัน

1. กินอาหารสุกที่ไม่มีแมลงวันตอม และดื่มน้ำสะอาด
2. ล้างมือก่อนกินข้าว และหลังถ่ายอุจจาระ
3. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่มิดชิด เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

สำหรับมารดา

- ควรเลี้ยงทารกด้วยนมแม่
- ถ้าใช้ขวดนมเลี้ยงทารก ควรต้มขวดในน้ำเดือดเพื่อฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน
- ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรค และให้อาหารเสริมแก่ทารกเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่เป็นโรคขาดอาหาร

อันตรายจากโรคท้องเดิน
คือการเสียน้ำและเกลือแร่
ดังนั้นควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเกลือทันที
ตั้งแต่เริ่มมีอาการ



ท้องเดิน

Diarrhea

(รักษาพยาบาล)
โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

ท้องเดิน (Diarrhea/Gastroenteritis)

ท้องเดิน (ท้องร่วง,ท้องเสีย) หมายถึงภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวมากกว่าวันละ 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูกปนเลือดเพียงครั้งเดียว

ท้องเดินเป็นอาการที่พบได้บ่อย และมีสาเหตุได้หลายประการ ส่วนใหญ่อาการจะไม่รุนแรง และมักจะหายได้เอง ส่วนน้อยอาจมีอาการรุนแรง ทำให้มีภาวะขาดน้ำ และเกลือแร่ เป็นอันตรายถึงตายได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็กหรือคนแก่

นอกจากอาการถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเหลว หรือถ่ายมีมูกเลือดปนแล้ว อาจมีอาการไข้ ปวดท้อง อาเจียนร่วมด้วยซึ่งสุดแต่สาเหตุที่เป็น

สาเหตุ

<u>ถ้าเป็นท้องเดินชนิดเฉียบพลัน อาจเกิดจาก</u>

1. การติดเชื้อ ซึ่งพบได้บ่อยกว่าสาเหตุอื่น อาจเกิดจากเชื้อไวรัส (รวมทั้งไข้หวัด หัด ไข้เลือดออก) บิด ไทฟอยด์ อหิวาต์ มาลาเรีย พยาธิบางชนิด

2. สารพิษจากเชื้อโรค โดยการกินพิษของเชื้อโรคที่ปะปนอยู่ในอาหาร ซึ่งมักจะพบว่า ในกลุ่มคนที่กินอาหารด้วยกัน มีอาการพร้อมกันหลายคน

3. สารเคมี เช่น ตะกั่ว สารหนู ไนเทรต ยาฆ่าแมลง ฯลฯ มักจะทำให้มีอาการอาเจียน ปวดท้องรุนแรง และชักร่วมด้วย

4. ยา เช่น ยาถ่าย แอมพิซิลลิน เตตราซัยคลิน

5. พืชพิษ เช่น เห็ดพิษ กลอย

<u>ถ้าเป็นเรื้อรัง (ถ่ายนานเกิน 7 วัน หรือเป็นๆ หายๆ บ่อย) อาจเกิดจาก</u>

1. อารมณ์เครียด มักทำให้มีอาการเป็นๆ หายๆ เป็นแรมเดือน แรมปี โดยที่ร่างกายแข็งแรงดี

2. การติดเชื้อ เช่น บิดอะมีบา วัณโรคลำไส้ พยาธิแส้ม้า

3. โรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน คอพอกเป็นพิษ

4. การขาดเอนไซม์แล็กเทส ที่ใช้ย่อยน้ำตาลแล็กโทส ซึ่งมีอยู่ในนมสด จึงทำให้เกิดท้องเดินหลังดื่มนม

5. ความผิดปกติเกี่ยวกับการดูดซึมของลำไส้

6. เนื้องอก หรือมะเร็งของลำไส้หรือตับอ่อน

7. ยา เช่น กินยาถ่ายหรือยาลดกรดเป็นประจำ

อาการแทรกซ้อน

ที่สำคัญคือ ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะช็อก ภาวะเลือดเป็นกรด ภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ ภาวะโซเดียมในเลือดต่ำ เป็นอันตรายถึงตายได้

ความรุนแรงของโรคขึ้นกับขนาดของภาวะขาดน้ำ

ภาวะขาดน้ำ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

<u>1. ภาวะขาดน้ำเล็กน้อย</u> น้ำหนักตัวลดประมาณ 5% ผู้ป่วยเริ่มรู้สึกกระหายน้ำและอ่อนเพลียเล็กน้อย แต่อาการทั่วไปดี หน้าตาแจ่มใส เดินได้ ชีพจรเบาเร็ว ความดันโลหิตต่ำ

<u>2. ภาวะขาดน้ำปานกลาง</u>น้ำหนักตัวลดประมาณ 5-10% ผู้ป่วยจะรู้สึกเพลียมาก เดินแทบไม่ไหว แต่ยังนั่งได้ และยังรู้สึกตัวดี เริ่มมีอาการตาโป่(ตาลึก) ปากแห้ง ผิวหนังเหี่ยวและขาดความยืดหยุ่นชีพจรเบาเร็ว ความดันโลหิตต่ำ

ในการกนอกจากอาการดังกล่าวแล้ว ยังพบว่า กระหม่อมบุ๋ม และท่าทางเซื่องซึม ไม่วิ่งเล่นเหมือนปกติ

<u>3. ภาวะขาดน้ำรุนแรง</u> น้ำหนักตัวลดมากกว่า 10% ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียมากลุกนั่งไม่ได้ ต้องนอน ไม่ค่อยรู้สึกตัว หรือช็อก(กระสับ กระส่าย ตัวเย็น มือเท้าเย็นชืด ชีพจรเบาเร็ว ความดันต่ำมาก ปัสสาวะออกน้อยหรือไม่ออกเลย) และมีอาการตาโบ๋มาก ผิวหนังเหี่ยวมาก ริมฝีปากและลิ้นแห้งมาก หายใจเร็วและลึก

ในการกนอกจากอาการดังกล่าวแล้ว ยังพบว่า กระหม่อมบุ๋มมาก แน่นิ่ง และตัวอ่อนปวกเปียก

การรักษา

1. ควรงดอาหารเค็ม อาหารรสจัด และอาหารที่มีกาก (เช่น ผัก ผลไม้) ให้กินอาหารอ่อนหรืออาหารเหลว เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว น้ำหวานแทน

2. <u>ให้น้ำเกลือ</u>

2.1 ถ้าผู้ป่วยยังกินได้ ไม่อาเจียน หรืออาเจียนเพียงเล็กน้อย ให้ผสมผงน้ำตาลเกลือแร่ขององค์การเภสัชกรรม กับน้ำสุก ดื่มกินต่างน้ำบ่อยๆ ครั้งละ ½-1 ถ้วย หรือจะใช้น้ำเกลือผสมเองก็ได้ โดยใช้น้ำสุก 1 ขวดแม่โขงกลม (หรือขวดน้ำปลาใหญ่ คือขนาดประมาณ 750 มล.) ผสมกับน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ (25-30 กรัม) และเกลือป่น ½ ช้อนชา(1.7 กรัม)

หรือจะใช้น้ำอัดลมหรือน้ำข้าวต้มใส่เกลือ (ใส่เกลือ ½ ช้อนชาในน้ำข้าว 1 ขวดแม่โขง) ก็ได้ ถ้าผู้ป่วยมีอาการอาเจียนเล็กน้อย แต่ยังพอดื่มน้ำเกลือหรือน้ำข้าวต้มได้ ให้คอยสังเกตว่าได้รับน้ำเข้าไปมากกว่าส่วนที่อาเจียนออกหรือไม่ ถ้าอาเจียนออกมามากกว่าส่วนที่ดื่มเข้าไป ควรให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำแทน

2.2 ถ้าผู้ป่วยมีอาการอาเจียนมาก หรือกินไม่ได้ หรือมีภาวะขาดน้ำรุนแรง ก็ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ

3. <u>ยาแก้ท้องเดิน</u> ควรให้ด้วยความระมัดระวัง ถ้าใช้ผิดๆ อาจเกิดโทษได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็ก และผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากโรคติดเชื้อ ดังนั้นถ้าไม่จำเป็น