ต่อไป ผมจะพูดถึงเรื่อง รายละเอียดเกี่ยวกับอาการท้องเสียนะครับ ท้องเสียคือ อาการถ่ายอุจจาระเหลวถี่ผิดปกติ จนกระทั่งถ่ายเป็นน้ำ คนที่ท้องเสีย มักจะเหนื่อยและอ่อนเพลียมาก อาจหมดแรงแล้วก็ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้ามีอาการถ่ายมากและคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย เพราะว่าร่างกายต้องสูญเสียน้ำ และเกลือแร่จำนวนมากไปในเวลาอันรวดเร็ว อาการท้องเสีย เกิดจากสาเหตุมากมายเช่น เกิดจากความผิดปกติของอารมณ์และจิตใจ เช่น ตื่นเต้น มีความวิตกกังวล นักเรียนใกล้สอบ มีงานเยอะ ต้องรีบส่ง หรือว่าต้องรีบ ๆ เดินทาง ถ้าท้องเสียจากสาเหตุเหล่านี้ มักจะเป็นอาการที่ไม่รุนแรงมาก แล้วก็ร่างกายยังปกติดีอยู่ สาเหตุที่สองเกิดจาก การกินอาหารที่ไม่สะอาด เช่น กินผักสดที่ล้างไม่สะอาด อาหารมีแมลงวันตอม อาหารทะเลที่ไม่สด ดื่มน้ำที่ไม่สะอาด และไม่ได้ต้มสุก ถ้ามีอาการท้องเสียพร้อมกันหลายๆ คนในหมู่ที่กินอาหารเดียวกัน ก็มักจะมีสาเหตุมาจากอาหารเป็นพิษ ซึ่งปกติจะไม่ร้ายแรงนัก แล้วก็จะหายเองได้โดยไม่ต้องกินยาฆ่าเชื้อ เพียงแต่กินยาแก้ท้องเสียก็พอ สาเหตุที่สามคือ ร่างกายได้รับสารเคมีที่เป็นพิษบางชนิดเกินขนาด กรณีนี้อาจไม่ได้เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน แต่เกิดจากการที่ร่างกาย ค่อย ๆ สะสมสารพิษนั้นไว้ในร่างกายทีละเล็กทีละน้อย จนถึงขนาดที่เป็นพิษต่อร่างกาย ทำให้เกิดอาการท้องเสียขึ้น สารพิษดังกล่าวอาจอยู่ในอาหาร หรืออยู่ในอากาศที่เราสูดดมเข้าไปทุก ๆ วัน ตัวอย่างสารพิษที่ผมพูดถึงคือ สารปรอท แมงกานีส และตะกั่ว สาเหตุที่สี่ คือ โรคติดเชื้อต่าง ๆ เช่น บิด ไทฟอยด์ อหิวาต์ หรือว่า โรคพยาธิบางชนิด สาเหตุที่ห้าคือ กินยาบางชนิดมากเกินไป เช่น ยาถ่าย ยาปฏิชีวนะ พวกแอมพิซิลลิน พวกนี้เนี่ย มีผลข้างเคียงทำให้ท้องเสียได้ สาเหตุที่เจ็ดคือ อาการอักเสบ หรือโรคเรื้อรังของทางเดินอาหาร สังเกตไหมครับว่า อาการท้องเสียส่วนใหญ่นั้น เกิดจากอาหารที่ไม่สะอาด ที่ไม่สด หรือมีสารพิษอยู่ในนั้น ซึ่งหากเรารับประทานเข้าไป อาจเกิดอาการต่าง ๆ เหล่านี้
หนึ่ง) ท้องเสียถ่ายบ่อย อาจจะถ่ายเป็นน้ำวันละสามครั้ง ถ้าเกิดจากพิษของแบคทีเรีย แต่ถ้าเกิดว่าเชื้อแบคทีเรียนั้น ทำลายผนังลำไส้โดยตรง ทำให้เกิดการอักเสบของลำไส้ อาจจะถ่ายเป็นมูกเลือดได้
สอง) เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน
สาม) ปวดท้อง มักจะปวดเป็นพัก ๆ ปวดจนตัวงอ เนื่องจากลำไส้บีบตัวอย่างรุนแรง
สี่) มีไข้ ในกรณีที่มีการติดเชื้อในลำไส้
ห้า) อ่อนเพลีย เนื่องจากขาดน้ำและเกลือแร่ ซึ่งสูญเสียไปกับการถ่ายอุจจาระ ในกรณีที่เกิดขึ้นกับเด็ก อาจจะเกิดอาการซึม ไม่เล่น มีลักษณะขาดน้ำเช่น ปากแห้ง ผิวหนังเหี่ยวย่น ตาโหล กระหม่อมยุบ บางครั้ง หากร่างกายสูญเสียน้ำ และเกลือแร่อย่างรวดเร็วและรุนแรง อาจถึงขั้น ช็อกได้ วิธีการรักษาเบื้องต้นคือ เมื่อเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง หรือ ท้องเสีย อย่างใดอย่างหนึ่ง ควรหยุดรับประทานอาหารต่าง ๆ สองถึงสี่ชั่วโมง เพื่อให้ลำไส้หยุดพักการทำงาน จากนั้น ควรดื่มเกลือแร่ผง ที่ผสมน้ำต้มสุก และสะอาด หรืออาจเป็นพวกเครื่องดื่มเกลือแร่ ที่หาซื้อตามร้านสะดวกซื้อก็ได้ เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปจากร่างกาย ควรงดดื่มนม จนกว่าจะหายท้องเสีย นอกเหนือจากนั้น ก็รักษาตามอาการ เช่น ยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง ยาลดไข้ ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นภายใน ยี่สิบสี่ชั่วโมง หรือยังอ่อนเพลียอยู่ มีอาการอาเจียนอย่างรุนแรง ขาดน้ำ ซึมมาก ๆ ถ่ายเป็นเลือด หรือมีไข้สูงหนาวสั่น ควรไปพบแพทย์ด่วน วิธีการป้องกันคือ ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก เสร็จใหม่ ๆ ใช้วัตถุดิบที่สด สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม หากอาหารเหลือ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่มีความเย็นจัด ถ้าเป็นอาหารสำเร็จรูป ควรดูวันหมดอายุให้เรียบร้อย หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่คุ้นเคย เช่น อาหารทะเลบางชนิด เห็ดพิษ หรือว่า เนื้อสัตว์ป่า ผักหรือผลไม้ ควรล้างให้สะอาด หรือ แช่ในน้ำเกลือ ต้องล้างมือทุกครั้งให้สะอาด ก่อนเตรียมอาหาร หรือรับประทานอาหาร รวมทั้ง หลังจากการเข้าห้องน้ำด้วย