

น้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสีย: เลือกที่ใช่ ใช้ถูกต้อง

เกสิทธิ์ ธีรรัตน์ เหลืองมั่นคง

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อเกิดอาการท้องเสีย ร่างกายจะสูญเสียน้ำซึ่งประกอบไปด้วยเกลือแร่ที่จำเป็นในการทำงานของร่างกายไปพร้อมกับการถ่ายอุจจาระเป็นจำนวนมาก เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ซึ่งอาจนำไปสู่การเสียชีวิต ผู้ที่ท้องเสียและมีสัญญาณของการขาดน้ำอย่างรุนแรงจำเป็นต้องได้รับสารน้ำผ่านทางหลอดเลือดดำ (ให้น้ำเกลือ) แต่หากอาการท้องเสียไม่รุนแรง การดื่มน้ำ “น้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสีย” ก็มักจะเพียงพอสำหรับชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่เสียไป ซึ่งการเลือกชนิดของน้ำเกลือแร่ที่เหมาะสม รวมทั้งวิธีการผสมและดื่มที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญซึ่งทุกคนควรรู้

การเลือกชนิดของน้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสีย

น้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสียต้องมีสัดส่วนของเกลือแร่ต่าง ๆ ที่เหมาะสม โดยส่วนมากผู้ที่ท้องเสียต้องผสมน้ำเกลือแร่ด้วยตนเองจากผงเกลือแร่ซึ่งบรรจุอยู่ในซองสำเร็จรูปที่เรียกว่า “โออาร์เอส หรือ ORS (Oral Rehydration Salts)” ซึ่งจัดเป็นยาสามัญประจำบ้านและมีจำหน่ายทั่วไปที่ร้านยา รวมทั้งร้านสะดวกซื้อ โดยโออาร์เอสที่ร้านสะดวกซื้ออาจถูกวางอยู่ในตำแหน่งใกล้เคียงกับผงเกลือแร่สำหรับผู้ที่ยื่นเหงื่อจากการออกกำลังกาย ทำให้ผู้ใช้ยาเกิดความสับสนและเข้าใจว่าสามารถใช้แทนกันได้ แต่แท้จริงแล้วผงเกลือแร่ทั้งสองชนิดมีความแตกต่างกัน เนื่องจากผงเกลือแร่สำหรับผู้ที่ยื่นเหงื่อจากการออกกำลังกายมักมีปริมาณน้ำตาลสูงกว่าโออาร์เอส และอาจทำให้ผู้ที่ท้องเสียถ่ายเหลวมากกว่าเดิมก็เป็นได้ ดังนั้นผู้ที่ท้องเสียจึงควรดื่มน้ำเกลือแร่ที่ผสมจากโออาร์เอสเท่านั้น

การผสมน้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสีย

โออาร์เอสสามารถผสมเป็นน้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสียได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. เตรียมน้ำเปล่าสำหรับดื่มที่สะอาดและมั่นใจได้ว่าไม่มีเชื้อโรคอื่นที่อาจปนเปื้อนจนทำให้อาการท้องเสียแย่ลง หากไม่สามารถหาน้ำดื่มสะอาดได้ อาจดื่มน้ำและรอให้เย็นลงจนดื่มได้ก่อนจึงค่อยผสมกับโออาร์เอส ห้ามผสมโออาร์เอสกับเครื่องดื่มใด ๆ นอกจากน้ำเปล่า
2. เทโออาร์เอสทั้งซองในน้ำดื่มสะอาดตามปริมาณที่ระบุบนซอง โดยปริมาณอาจเป็น 120, 150, 240, 250 หรือ 750 ซีซี (1 ซีซี เท่ากับ 1 มิลลิลิตร) ขึ้นกับยี่ห้อ หากผสมด้วยปริมาณที่ผิดไปจากที่ระบุอาจทำให้ได้น้ำเกลือแร่ที่มีความเข้มข้นไม่เหมาะสม อย่างไรก็ตามปริมาณที่ใช้ผสมอาจมากหรือน้อยไปจากที่ระบุได้บ้างหากไม่มีภาชนะในการตวง
3. ผสมโออาร์เอสกับน้ำดื่มให้เข้ากันดีด้วยการคนหรือเขย่าจนสังเกตเห็นว่าไม่มีผงยาเหลืออยู่ อย่าลืมนำเงินถึงความสะอาดของน้ำดื่มและภาชนะต่าง ๆ ในขั้นตอนการผสม

4. ควรผสมโออาร์เอสครึ่งละซองและผสมใหม่เมื่อดื่มของเก่าหมด ไม่ควรเก็บน้ำเกลือแร่ที่ดื่มไม่หมดไว้เกิน 24 ชั่วโมง รวมทั้งควรเก็บรักษา น้ำเกลือแร่ที่ผสมแล้วในภาชนะที่ปิดสนิทเพื่อลดโอกาสในการปนเปื้อน

วิธีการดื่มน้ำเกลือแร่เมื่อท้องเสีย

ผู้ที่ท้องเสียควรดื่มน้ำเกลือแร่ที่ผสมจากโออาร์เอสโดยใช้หลักการดังนี้

1. ค่อย ๆ จิบ ไม่ดื่มรวดเดียว เนื่องจากการดื่มหมดในคราวเดียวอาจทำให้ลำไส้แปรปรวนและท้องเสียมากกว่าเดิม
2. ให้จิบเรื่อย ๆ จนไม่รู้สึกระคายน้ำ ความรู้สึกระคายน้ำเป็นสัญญาณที่บอกได้คร่าว ๆ ว่าร่างกายมีภาวะขาดน้ำหรือไม่
3. หากอาเจียน ไม่ควรดื่มต่อโดยทันทีเพราะอาจกระตุ้นให้อาเจียนซ้ำ ควรรอประมาณ 10 นาที จึงค่อยดื่มใหม่
4. ให้หยุดดื่มน้ำเกลือแร่เมื่อหายจากอาการท้องเสีย โดยกลับมาดื่มน้ำเปล่าและรับประทานอาหารที่ถูกระบายอย่างเพียงพอตามปกติ ไม่ควรรับประทานอาหารน้ำเกลือแร่เป็นระยะเวลานานหากไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์

ข้อควรรู้อื่น ๆ

มีความเชื่อที่บอกต่อ ๆ กันมากมายเกี่ยวกับชนิด การผสม และการดื่มน้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสีย ซึ่งข้อเท็จจริงดังนี้

1. ผู้ที่ท้องเสียสามารถดื่มน้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสียชนิดพร้อมดื่ม (ไม่ต้องผสมเอง) ซึ่งได้รับจากสถานพยาบาลหรือร้านยาได้ แต่ปัจจุบันยังไม่มีน้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสียชนิดพร้อมดื่มจำหน่ายที่ร้านสะดวกซื้อ
2. น้ำแร่ (mineral water) คือ น้ำดื่มสะอาดที่ได้รับการเติมแร่ธาตุบางชนิดลงไปปริมาณน้อย ๆ ไม่ใช่ น้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสีย
3. หากมีความจำเป็นและไม่สามารถจัดหาโออาร์เอสได้ อาจผสมน้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสียเองโดยเติมน้ำตาลทราย 6 ช้อนชาและเกลือครึ่งช้อนชาในน้ำดื่มสะอาด 1 ลิตร (1,000 ซีซี) อย่างไรก็ตาม ปริมาณของเกลือแร่ที่ได้จะไม่เหมือนกับที่ผสมจากโออาร์เอส
4. น้ำอัดลมเติมเกลือมีความคล้ายคลึงกับน้ำเกลือแร่สำหรับผู้ที่ยื่นเหงื่อจากการออกกำลังกายมากกว่าโออาร์เอส จึงไม่แนะนำสำหรับผู้ท้องเสีย

เอกสารอ้างอิง

1. Diarrhoeal disease [Internet]. [cited 2020 Oct 27]. Available from:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>
2. WHO | Oral rehydration salts [Internet]. WHO. World Health Organization; [cited 2020 Oct 27]. Available from:
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/fch_cah_06_1/en/
3. Diarrhoea, Diarrhea, Dehydration, Oral Rehydration, Mother and Child Nutrition, Water, Sanitation, Hygiene - Rehydration Project [Internet]. [cited 2020 Oct 27]. Available from:
<https://rehydrate.org/>