

ของทอดกับแตงโมทำให้ท้องเสีย ???

เรียบเรียงโดย *สุพจน์ รื่นเริงกลิ่น*
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ก่อนที่จะฟันธงว่ากินของทอดกับแตงโมทำให้ท้องเสียหรือไม่นั้น ต้องมาทำความเข้าใจกับโรคท้องเสียหรืออุจจาระร่วงกันก่อนว่ามีสาเหตุและอาการอย่างไรบ้าง ท้องเสียหรืออุจจาระร่วง (Diarrhea) หมายถึง การที่คนเราถ่ายอุจจาระเหลวผิดปกติ ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน หรือถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือเป็นมูกเลือดแม้เพียงครั้งเดียว โรคอุจจาระร่วงยังสามารถแบ่งได้ตามระยะเวลาที่ป่วยออกเป็น 2 กลุ่ม คือ อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (หมายถึง มีอาการอุจจาระร่วงน้อยกว่า 7 วัน) และ อุจจาระร่วงยืดเยื้อหรือเรื้อรัง (หมายถึง มีอาการอุจจาระร่วงนานกว่า 7 วัน) ในที่นี้จะเขียนถึง อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ซึ่งพบได้บ่อยกว่าและประชาชนทั่วไปควรรู้จัก ส่วนอุจจาระร่วง ยืดเยื้อหรือเรื้อรังเป็นโรคที่พบบ่อย แต่มีสาเหตุและการรักษาที่ค่อนข้างยุ่งยาก ผู้ที่เป็น โรคอุจจาระร่วงยืดเยื้อหรือเรื้อรังจึงควรหาหมอเพื่อตรวจรักษาทุกราย หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลวผิดปกติตั้งแต่ 3 ครั้งติดต่อกันหรือมากกว่าใน 1 วันหรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกเลือด 1 ครั้ง อาจมีอาการร่วมด้วย **มักเกิดจากการติดเชื้อหรือภาวะอาหารเป็นพิษ หลังจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป** โดยมีระยะฟักตัวของเชื้อโรคอาจสั้น 10-12 ชั่วโมง หรือ 24-72 ชั่วโมง ขึ้นกับชนิดของเชื้อโรค โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีอาการในระยะเวลาเพียงไม่กี่วัน แต่ในบางรายอาจมีอาการเรื้อรังเป็นเวลานาน ซึ่งอาจเกิดจากโรคอื่น ๆ ได้ เช่น โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (Inflammatory Bowel Disease: IBD) หรือโรคลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome: IBS) การถ่ายอุจจาระเหลวหรือถ่ายเป็นมูกเลือดนั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุ แบ่งออกเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียแบบเฉียบพลัน และแบบเรื้อรัง ดังต่อไปนี้

- **ท้องเสียแบบเฉียบพลัน** อาการท้องเสียแบบเฉียบพลันมักเกิดจากโรคกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กอักเสบ เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่มักปนเปื้อนในน้ำหรืออาหารได้แก่เชื้อ แคมไพโลแบคเตอร์ เชื้อซาลโมเนลลา เชื้อซิกเซลลา และเชื้ออีโคไล ส่วนเชื้อไวรัสมีไวรัสหลายชนิดที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย เช่น โรต้าไวรัส โนโรไวรัส ซิตโตเมกาโลไวรัส เฮอร์พีส์ซิมเพล็กซ์ไวรัส ไวรัสตับอักเสบ เป็นต้น และการได้รับเชื้อปรสิตสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน และอาศัยอยู่ในระบบย่อยอาหารของเรา เชื้อปรสิตที่มักพบ คือ เชื้อไกอาเดีย เชื้อแอนตามีบาฮิสโตลิติกาหรือเชื้อบิดอะมีบา และเชื้อคริปโตสปอริเดียม

นอกจากนี้ อาการท้องเสียที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันอาจเกิดจากปัจจัยอื่น เช่น อาการวิตกกังวล การดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากเกินไป การแพ้อาหารบางชนิด ไข้ดั่งอักเสบ หรือเยื่อบุลำไส้เสียหายจากการฉายรังสี เป็นต้น

- **ท้องเสียแบบเรื้อรัง** อาการท้องเสียที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ขึ้นไป จะถือเป็นอาการท้องเสียเรื้อรัง ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยต่อไปนี้

- **โรคในระบบทางเดินอาหารและโรคลำไส้ผิดปกติ** เช่น โรคโครห์น โรคลำไส้อักเสบ โรคเซลแอคหรือแพ็กูเดน โรคลำไส้แปรปรวน โรคถุงผนังลำไส้อักเสบ โรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง หรือมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

- **อาหาร** บางคนอาจมีปัญหาในการย่อยสารอาหารบางประเภท อย่างการขาดน้ำย่อยสำหรับย่อยน้ำตาลแล็กโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่พบมากในนมหรือผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับนม นอกจากนี้ การรับประทานสารทดแทนความหวานในปริมาณมากก็อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้เช่นกัน

- การตอบสนองต่อยาบางประเภท ยาปฏิชีวนะ ยารักษาโรคมะเร็ง รวมถึงยาลดกรดที่มีแมกนีเซียมสามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียได้
- การผ่าตัด อาการท้องเสียอาจเกิดขึ้นหลังจากเข้ารับการผ่าตัดบางชนิด อย่างการผ่าตัดลำไส้ หรือการผ่าตัดนำถุงน้ำดีออกไป

อาหารที่เป็นของทอด จะใช้น้ำมันพืชหรือสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในการทอด ส่วนผลไม้ ได้แก่ แดงโม มีส่วนหลักประกอบหลักเป็นน้ำมากถึงร้อยละ 90 ซึ่งร่างกายสามารถขับน้ำออกได้ทางปัสสาวะ โดยแดงโม 1 ส่วน ประมาณ 8 ชิ้นคำ (ขนาดชิ้น 8 x 6 x 1.5 เซนติเมตร) มีน้ำหนักโดยเฉลี่ย 170 กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการดังนี้ พลังงาน 56 กิโลแคลอรี น้ำ 156 กรัม น้ำตาล 15 กรัม ใยอาหาร 0.7 กรัม เบตาแคโรทีน 821 ไมโครกรัม วิตามินซี 14 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 207 มิลลิกรัม จากข้อมูลของสาเหตุของท้องเสีย หรืออุจจาระร่วงล้วนมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ โดยรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไปก็คืออาหารไม่สะอาดนั่นเอง ซึ่งยังไม่มีข้อมูลใดบ่งชี้ได้ว่าการกินของทอดกับแดงโมทำให้เกิดการท้องเสีย

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การกินของทอดกับแดงโม ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้ท้องเสียหรืออุจจาระร่วง สาเหตุที่ทำให้เกิดท้องเสียนั้นคือการรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป การกินของทอดและแดงโมเข้าด้วยกันแล้วมีอาการท้องเสียก็น่าจะเกิดจากการที่อาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างมีการปนเปื้อนเชื้อโรค อาจเกิดจากภาชนะที่ใส่หรือมือของผู้สัมผัสอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคก็เป็นได้

เอกสารอ้างอิง

1. ความหมาย ท้องเสีย สืบค้นจาก <https://www.tm.mahidol.ac.th/th/tropical-medicine-knowledge/new/Diarrhea.html> วันที่ 30 สิงหาคม 2562.
2. คู่มือรู้ทันโรคและภัยสุขภาพสำหรับประชาชน โดยสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/40154> วันที่ 30 สิงหาคม 2562.
3. แดงโม ผลไม้คลายร้อนสืบค้นจาก คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล : <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/254/%E0%B9%81%E0%B8%95%E0%B8%87%E0%B9%82%E0%B8%A1-%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%99> วันที่ 30 สิงหาคม 2562.
4. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.กรุงเทพฯ: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กันยายน 2561.