

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

ลูกเป็นลำไส้อักเสบกี่วันหาย? วิธีดูแล ลูกน้อยให้ปลอดภัย

ส.ค. 20, 2025

10 นาที

ลำไส้อักเสบในเด็กส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่เข้าสู่ร่างกายทางปาก โดยมักมาจากการที่เด็กเอามือหรือสิ่งของที่ไม่สะอาดเข้าปาก อาการที่พบได้คือ ลูกถ่ายบ่อย ท้องเสีย อาเจียน และอาจมีไข้ร่วมด้วย กรณีที่ทารกท้องเสียไม่รุนแรง สามารถดูแลอาการได้เองที่บ้าน หากอาการรุนแรง เช่น ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด หรือมีภาวะขาดน้ำ ควรรีบพาลูกน้อยไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

สรุป

- ลำไส้อักเสบ คือ การอักเสบของเยื่อลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดแผลในทางเดินอาหาร และลำไส้บีบตัวเร็วขึ้น ส่งผลให้ปวดท้อง ท้องเสีย และอาเจียน
- ลูกเป็นลำไส้อักเสบกี่วันหาย? เด็กอาจมีอาการท้องเสียอยู่ประมาณ 3-7 วัน แต่หากอาการรุนแรง อาจใช้เวลาจนถึง 10 วันจึงจะหายดี
- อาการที่ควรเฝ้าระวัง สัญญาณภาวะขาดน้ำ ได้แก่ เบื่อตาลึก ปากแห้ง น้ำลายน้อย ตัวซีด ร้องไห้ไม่มีน้ำตา ปัสสาวะน้อยผิดปกติ ง่วงซึม และตัวเย็น ควรรีบพาไปพบแพทย์
- การป้องกันลำไส้อักเสบในเด็กทำได้โดยรักษาความสะอาด เลือกอาหารที่สุกสะอาด ล้างมือบ่อย ๆ และให้วัคซีนป้องกันเชื้อโรต้าไวรัสตามกำหนด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลำไส้อักเสบคืออะไร?
- ลูกเป็นลำไส้อักเสบกี่วันหาย?
- วิธีสังเกตอาการลำไส้อักเสบในเด็ก
- วิธีดูแลลูกเมื่อเป็นลำไส้อักเสบ
- ลำไส้อักเสบ ห้ามกินอะไร?
- เด็กทารกท้องเสีย: ต้องดูแลอย่างไร?
- เมื่อลูกเป็นไข้ถ่ายเหลว ควรทำอย่างไร?
- การป้องกันลำไส้อักเสบในเด็ก

ลำไส้อักเสบคืออะไร?

ลำไส้อักเสบ คือ การอักเสบของเยื่อบุลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดแผลในทางเดินอาหาร และลำไส้บีบตัวเร็วขึ้น ส่งผลให้ปวดท้อง โรคนี้มักพบบ่อยในเด็กเล็ก สาเหตุหลักมาจากการติดเชื้อไวรัส ประมาณ 50-60% ทำให้มีอาการท้องเสียและอาเจียนมากโดยเฉพาะในเด็กอายุ 2-5 ปี เด็กอาจถ่ายมากจนก้นแดงและอาเจียนมากจนอ่อนเพลียและกินนมได้น้อย นอกจากนี้ยังเกิดจากเชื้อแบคทีเรียในอาหาร ประมาณ 30% หรือสาเหตุอื่น ๆ เช่น อาหารเป็นพิษ เป็นต้น

ลูกเป็นลำไส้อักเสบกี่วันหาย?

ลูกเป็นลำไส้อักเสบ จะเริ่มแสดงอาการหลังติดเชื้อ 1-2 วัน โดยเริ่มจากปวดท้อง อาเจียน และท้องเสีย ซึ่งอาการท้องเสียโดยทั่วไปจะอยู่ 3-7 วัน แต่หากอาการรุนแรง อาจใช้เวลานานถึง 10 วันจึงจะหายดี คุณพ่อคุณแม่จึงควรดูแลอย่างใกล้ชิดให้รับประทานอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย และจิบน้ำเกลือแร่บ่อย ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์

วิธีสังเกตอาการลำไส้อักเสบในเด็ก

หลังจากลูกได้รับเชื้อที่ทำให้ลำไส้อักเสบ อาจแสดงอาการดังนี้

- **อาการเริ่มต้น** เมื่อได้รับเชื้อ จะทำให้ลูกอาเจียน ปวดท้อง และอาจมีไข้ร่วมด้วย
- **อาการต่อมา** ลูกจะมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำ หรือมีมูกปน
- **หากติดเชื้อไวรัส** ลูกอาจมีอาการไอและมีน้ำมูกไหลร่วมด้วย
- **ไม่ยอมกินอาหาร** เมื่อลูกอาเจียนและท้องเสีย อาจทำให้กินนม กินข้าว และดื่มน้ำได้น้อยลง ส่งผลให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากจนอาจนำไปสู่ภาวะขาดน้ำ ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- **ภาวะขาดน้ำ** อาการที่ควรเฝ้าระวัง สัญญาณภาวะขาดน้ำ ได้แก่ เบื่อตาลึก ปากแห้ง น้ำลายน้อย ตัวซีด ร้องไห้ไม่มีน้ำตา ปัสสาวะน้อยผิดปกติ ง่วงซึม และตัวเย็น

เช็กलिस्ट อาการที่ต้องรีบพาลูกไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

1. มีไข้สูง ลูกดูไม่ร่าเริง ซึมลง
2. อาเจียนซ้ำ ๆ ไม่หยุด ดูอ่อนเพลีย
3. ดื่มน้ำน้อยลง หรือไม่ยอมดื่มน้ำ
4. ตาโหล หรือกระหม่อมบุ๋ม
5. ปัสสาวะออกน้อยลง ใน 6 ชั่วโมง
6. ถ่ายเป็นมูกเลือด อุจจาระสีดำ มีเลือดหรือหนองปน

วิธีดูแลลูกเมื่อเป็นลำไส้อักเสบ

เมื่อลูกเป็นลำไส้อักเสบที่มีอาการไม่รุนแรง คุณแม่สามารถดูแลเบื้องต้นที่บ้าน ได้ดังนี้

- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** จิบน้ำบ่อย ๆ ทีละน้อย เพื่อช่วยให้ลำไส้ทำงานดีขึ้น
- **จิบน้ำเกลือแร่** แพทย์อาจแนะนำให้จิบน้ำเกลือแร่เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- **ทานอาหารอ่อน** เลือกทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก หรือข้าวต้ม
- **แบ่งอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ** 5-6 มื้อต่อวัน แทนการกินมื้อใหญ่ครั้งเดียว จะช่วยให้ลูกกินอาหารได้มากขึ้น และร่างกายยังได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน
- **เด็กที่กินนมแม่** ให้คุณแม่บีมนมส่วนหน้าทิ้งก่อน แล้วให้ลูกกินนมส่วนหลังแทน เพราะนมส่วนหน้ามีน้ำตาลแลคโตสสูง อาจทำให้ลูกยิ่งถ่ายมากขึ้น
- **เด็กกินนมผง** ควรปรึกษาแพทย์ เกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงลำไส้อักเสบ
- **ไม่ซื้อยาให้ลูกเอง** ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเสมอ และใช้ยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด
- **ไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะกับลำไส้อักเสบจากไวรัส** เพราะยาปฏิชีวนะใช้สำหรับการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น
- **ไม่ควรให้ยาหยุดถ่ายหรือยาแก้ท้องเสีย** เพราะการอาเจียนและท้องเสียเป็นกลไกของร่างกายที่พยายามกำจัดเชื้อโรค หากให้ยาหยุดถ่าย เชื้อโรคจะไม่ถูกกำจัดออกจากร่างกาย

ลำไส้อักเสบ ห้ามกินอะไร?

ลูกเป็นลำไส้อักเสบ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ระคายเคืองต่อระบบย่อยอาหาร หรือกระตุ้นลำไส้ให้อาการกำเริบขึ้นได้ ดังนี้

- **ผลิตภัณฑ์จากนม** อาจทำให้ท้องเสีย ปวดท้อง มีแก๊สในกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะเด็กที่แพ้น้ำตาลแลคโตส
- **อาหารที่มีกากใยสูง** ผักดิบ ผลไม้สด ผลไม้แห้ง เบอรี่ ข้าวโพด ธัญพืช เพราะทำให้เกิดแก๊ส กระตุ้นลำไส้ ทำให้อาการแย่ลง
- **อาหารไขมันสูง** ของทอด ของมัน ทำให้ท้องเสีย
- **น้ำตาล โซดา** ทำให้ท้องอืด ระคายเคืองทางเดินอาหาร อีกทั้งยังมีน้ำตาลและคาเฟอีน ทำให้อาการกำเริบ
- **อาหารมีกำมะถัน** เนื้อแดง ชีส ขนมปัง อัลมอนต์ ลูกเกด ลูกพรุน ผักตระกูลกะหล่ำ ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร
- **ของหมักดอง** อาจทำให้ระคายเคืองระบบย่อยอาหาร
- **อาหารเผ็ด** ทำให้ท้องเสีย และอาการแย่ลงได้

เพื่อช่วยบรรเทาอาการลำไส้อักเสบ ควรให้ลูกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย มีกากใยน้อย มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ดังนี้

- **อาหารอ่อน ย่อยง่าย** เช่น ข้าวต้มหมู โจ๊กไก่ ปลา และไข่

- ผลไม้ที่มีกากใยน้อย เช่น มะละกอ ฝรั่ง แดงโม
- ผักปรุงสุก เช่น แดงกวา มันฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่ง
- ธัญพืชขัดสี เช่น ขนมหังข้าว ข้าวขาว ข้าวโอ๊ต ซีเรียล แป้งสาลี
- โปรตีนไขมันต่ำ เช่น ออกไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ เต้าหู้
- อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาแมกเคอเรล ปลาซาร์ดีน ปลาจาระเม็ดขาว ปลาสำลี ปลากระพง ปลาช่อน ถั่ว อะโวคาโด และกล้วย

เด็กทารกท้องเสีย: ต้องดูแลอย่างไร?

เด็กทารกท้องเสียเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. **ติดเชื้อไวรัส** เช่น โรต้าไวรัส อะดีโนไวรัส โนโรไวรัส และไข้หวัดใหญ่ ทำให้เกิดอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ หนาวสั่น และปวดเมื่อยตามร่างกาย
2. **ติดเชื้อแบคทีเรีย** เช่น เชื้อซาลโมเนลลา เชื้ออีโคไล ทำให้เกิดอาการท้องเสียรุนแรง ปวดท้อง ถ่ายเป็นเลือด อาเจียน และมีไข้
3. **ติดเชื้อทีทู** เกิดได้ทั้งจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ทำให้ทารกท้องเสีย คลื่นไส้ เบื่ออาหาร เป็นหวัด สังเกตได้จากการจับหรือดึงหูตนเองบ่อย ๆ
4. **ติดเชื้อปรสิต** เชื้อปรสิตในลำไส้ ทำให้ทารกท้องเสีย ท้องอืด หรือมีแก๊สในกระเพาะอาหาร
5. **ท้องเสียที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาปฏิชีวนะ** อาจเป็นได้ทั้งกรณีที่ใช้ยาหรือคุณแม่แม่ใช้ยาในช่วงให้นมบุตร ทำให้ทารกท้องเสียจากยาหรือจากฤทธิ์ของยาที่ทำให้แบคทีเรียดีในลำไส้ถูกกำจัด หากสงสัย ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรหยุดยาเอง เพราะอาจทำให้เชื้อดีตาย
6. **ดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป** โดยเฉพาะน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลฟรุกโตสสูงหรือน้ำตาลซอร์บิทอล ทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารและท้องเสีย
7. **แพ้โปรตีนนมวัว** ทารกอาจแพ้โปรตีนนมวัว ทำให้ท้องเสีย ถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียน หรือมีผื่นขึ้น
8. **แพ้อาหาร** เช่น ไข่ ถั่ว ถั่วเหลือง ธัญพืช ปลา อาหารทะเล ทำให้ท้องเสีย ถ่ายเป็นเลือด ปวดท้อง มีแก๊สในกระเพาะอาหาร บางรายมีผื่นคัน หายใจลำบาก หรือแพ้อาหารแฝง เช่น น้ำตาลแลคโตส ทำให้ท้องเสีย ปวดท้อง ท้องอืด หรือมีแก๊สในกระเพาะอาหารได้
9. **ได้รับสารพิษ** สารเคมี จากพืช ยา หรือการนำของเล่นเข้าปาก ทำให้ท้องเสีย คลื่นไส้ หายใจไม่ออก ชัก หรือหมดสติได้

คุณแม่สามารถช่วยบรรเทาอาการเด็กทารกท้องเสียได้ โดยดูแลด้วยวิธีต่อไปนี้

- ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนให้ลูกดื่มนมเกลือแร่ เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำและเกลือแร่
- หากลูกไม่อาเจียน สามารถให้นมแม่ได้ตามปกติ
- หากลูกอาเจียนและดื่มนมไม่ได้ แพทย์อาจให้สารละลายอิเล็กโทรไลต์สำหรับทารก
- งดของหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือขนมหวานต่าง ๆ เพราะน้ำตาลอาจทำให้ท้องเสียมากขึ้น
- เปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อย ๆ เพื่อลดการอักเสบ ป้องกันผื่น และลดอาการคันแดงจากการท้องเสีย
- กอดลูกอย่างอ่อนโยน อาการท้องเสียทำให้ทารกไม่สบายตัว การกอดช่วยให้ลูกผ่อนคลายลงได้

เมื่อลูกเป็นไข้ถ่ายเหลว ควรทำอะไร?

โดยส่วนใหญ่แล้ว เมื่อลูกเป็นไข้ถ่ายเหลว มักดีขึ้นได้เองโดยไม่ต้องรับการรักษา ซึ่งคุณแม่สามารถดูแลลูกน้อยให้อาการดีขึ้นได้หลายวิธี เช่น

- **ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนให้ลูกดื่มน้ำเกลือแร่** เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการถ่ายเหลวและอาเจียน ป้องกันภาวะขาดน้ำ
- **เช็ดตัวลดไข้** ในกรณีที่ลูกมีไข้ และรับประทานยาลดไข้ พาราเซตามอลตามคำแนะนำของแพทย์
- **รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย** เช่น กล้วย ข้าวขาว ขนมอบ้าง โจ๊ก ข้าวต้ม
- **หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์นม** เนื่องจากอาจแพ้แลคโตสในนม ทำให้อาการท้องเสียรุนแรงขึ้น

ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์หากมีอาการดังต่อไปนี้

- ไข้สูงไม่ลด
- ท้องเสียรุนแรงหรือนานเกิน 3 วัน
- อุจจาระหรืออาเจียนมีเลือดปน
- ปวดท้องมาก
- สัญญาณขาดน้ำรุนแรง เช่น ปากแห้ง ผิวแห้ง อ่อนเพลียมาก หายใจเร็ว ปัสสาวะสีเข้ม เป็นต้น

การป้องกันลำไส้อักเสบในเด็ก

การป้องกันลำไส้อักเสบในเด็กทำได้โดยรักษาความสะอาด เลือกอาหารที่สุกสะอาด และให้วัคซีนป้องกันเชื้อโรต้าไวรัสตามกำหนด ดังนี้

- **รักษาความสะอาดและสุขอนามัยพื้นฐาน**

คุณพ่อคุณแม่ควรปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง ดูแลความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง ห้องครัว และอุปกรณ์ทำอาหาร ให้ลูกล้างมือบ่อย ๆ และทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ

- **ให้วัคซีนโรต้า**

วัคซีนโรต้าเป็นวัคซีนชนิดหยอดเข้าทางปาก เพื่อป้องกันลำไส้อักเสบจากเชื้อโรต้าได้ โดยทารกจะได้รับวัคซีน 2 หรือ 3 ครั้ง ขึ้นอยู่กับยี่ห้อของวัคซีนที่เลือกใช้ ช่วงอายุที่เหมาะสม ครั้งแรกควรได้รับก่อนอายุ 15 สัปดาห์ ครั้งสุดท้ายควรได้รับก่อนอายุ 8 เดือน

สำหรับวัคซีนชนิด 2 ครั้ง ควรให้เมื่อทารกอายุ 2 เดือน และ 4 เดือน หากเป็นวัคซีนชนิด 3 ครั้ง ควรให้เมื่อทารกอายุ 2 เดือน, 4 เดือน และ 6 เดือน

• ให้ลูกทานนมแม่ เพียงอย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน

เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด

ลำไส้อักเสบในเด็กเป็นโรคที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่มักจะหายได้เอง หากได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม แต่ในบางกรณีก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต หากเกิดภาวะขาดน้ำ ดังนั้น การสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดและดูแลอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกดีขึ้นและหายป่วยได้เร็วขึ้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- ลูกถ่ายไม่ออกท้องให้ พร้อมวิธีดูแลลูกท้องผูก
- ลูกถ่ายวันละ 3-4 ครั้งปกติไหม ลูกถ่ายบ่อย อันตรายแค่ไหน
- ลูกท้องผูก ลูกไม่ถ่าย ทำไงดี พร้อมวิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด ปกติไหม แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระทารกท้องเสีย อันตรายไหม

อ้างอิง:

1. ลำไส้อักเสบ ภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลเพชร
2. ที่ลูกน้อยร้องไห้จ้า...อาจเป็นเพราะ 5 โรค ลำไส้ในเด็กเล็กนี้, โรงพยาบาลพญาไท
3. มีโรคอะไรบ้างนะที่ต้องระวังเมื่อลูกน้อยปวดท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
4. ความรู้..เรื่องลำไส้อักเสบในเด็ก, โรงพยาบาลวิชัยเวช
5. “ลำไส้อักเสบ” โรคที่คนส่วนใหญ่คิดว่าแค่อาการท้องเสียธรรมดา, โรงพยาบาลนครชน
6. ลำไส้อักเสบ กับอาหารที่ควรเลือกและควรเลี่ยง, pobpad
7. รู้จัก “ลำไส้อักเสบ” อาการเบื้องต้นและวิธีรักษา, โรงพยาบาลสินแพทย์ ลำลูกกา
8. ลำไส้อักเสบ ห้ามกินอะไร และวิธีดูแลตัวเองที่เหมาะสม, helloคุณหมอ
9. ทารกท้องเสีย พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร ?, pobpad
10. ท้องเสียมีไข่อ่อน ๆ 6 สาเหตุและวิธีดูแลตัวเอง, pobpad
11. ลูกเป็นลำไส้อักเสบ ก็วันหาย และรักษาได้อย่างไร, Helloคุณหมอ
12. 4 อาการสำคัญของโรคท้องเสียในเด็กที่ต้องรีบมาพบแพทย์, โรงพยาบาลนครชน
13. โรคท้องเสียที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาปฏิชีวนะ, BDMS Heath Research Center
14. ห่วงไกลโรคอุจจาระร่วงในเด็กจากไวรัสโรต้า ด้วย “วัคซีนโรต้า”, โรงพยาบาลนครชน

อ้างอิง ณ วันที่ 6 เมษายน 2568 / 22 มิถุนายน 2568

แชร่ตอนนี่