



ข่าวสารสำหรับประชาชน

เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

ฉบับที่ ๔/๕๕ พ.ศ. ๒๕๕๕ (วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๕)

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๓๑๘๓

ช่วงนี้กำลังเข้าสู่ฤดูร้อน สิ่งที่ต้องระมัดระวังคือ โรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อโรคแบคทีเรียที่พักตัวได้ดีในสภาพอากาศร้อน หากดื่มกินของไม่สะอาดย่อมเกิดโรคติดต่อหน้าร้อนต่างๆตามมาได้ โรคอาหารเป็นพิษเป็นคำกว้างๆ ที่ใช้อธิบายถึงอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีกษมเขื่อน สารเคมี หรือโลหะหนัก เชื้อโรค พิษของพืช หรือสัตว์ก็ได้ การระบาดของโรคอาหารเป็นพิษ พบได้จากการที่คนจำนวนมากรับประทานอาหารร่วมกัน และมีอาการอย่างรวดเร็วหลังจากรับประทานอาหารแล้ว

จากข้อมูลระบบเฝ้าระวังโรคของสำนักโรคติดต่อวิทยา พบว่าในปี ๒๕๕๔ มีผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ มากกว่าแสนราย (๑๐๐,๕๓๔ ราย) สำหรับปี ๒๕๕๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ - ๑๙ มี.ค.๕๕ มีรายงานผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ มากถึง ๒๔,๓๔๐ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๓๘.๓๗ รายต่อประชากรแสนคน และมีผู้เสียชีวิตจากโรคอาหารเป็นพิษ ๑ ราย ผู้หญิงป่วยมากกว่าผู้ชายเล็กน้อย สัดส่วนเพศหญิง ต่อ เพศชาย ๑.๔๕ : ๑) กลุ่มอายุที่ป่วยมากที่สุด คือ กลุ่มอายุระหว่าง ๑๕ - ๒๔ ปี (๑๑.๒๘%) รองลงมา คือ กลุ่มอายุ ๔๕ - ๕๔ปี (๑๑.๑๓%) และกลุ่มอายุ ๓๕ - ๔๔ ปี (๑๐.๘๑%) ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ ๒๖.๓ รองลงมา คือ นักเรียน ร้อยละ ๒๔.๐ และไม่ทราบอาชีพ ร้อยละ ๒๓.๙

ผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำและปวดมวนท้องรุนแรงเป็นส่วนใหญ่ บางครั้งมีอาการคลื่นไส้อาเจียน เป็นไข้และปวดศีรษะ บางครั้งมีอาการคล้ายเป็นบิด ถ่ายอุจจาระปนเลือด หรือเป็นมูก ใช้สูงอาการอาหารเป็นพิษมักไม่ค่อยรุนแรง และการตายพบได้น้อยมาก โรคอาหารเป็นพิษมีระยะเวลาดำเนินโรคประมาณ ๑-๗ วัน รักษาตามอาการ โดยเฉพาะอาการปวดท้องถ้ามีอาการขาดสารน้ำและเกลือแร่ ทดแทนโดยการดื่มสารละลายผงเกลือแร่(ORS) ๑ ซอง ต่อน้ำ ๑ แก้ว หรือ น้ำตาล ๘ ช้อนโต๊ะ และเกลือ ๑ ช้อนชา น้ำดื่มสุกที่เย็นแล้วประมาณ ๑ ลิตร ดื่มครั้งละ ๑๐๐-๒๐๐ ซีซี หรือครั้งละ ครั้งถึง ๑ แก้ว ทุกครั้งที่ถ่ายเหลวไม่แนะนำให้กินยาปฏิชีวนะ ถ้ามีอาการปวดท้องรุนแรงอาเจียนไม่หยุด หรือถ่ายเหลวเกิน ๒ วัน ควรรีบมาพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

อย่างไรก็ดี ประชาชนควรมีพฤติกรรมกำป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ โดยใช้กฎหลัก ๑๐ ประการในการเตรียมและรับประทานอาหารที่ปลอดภัย ดังนี้

๑. เลือกอาหารที่ผ่านการเตรียมเป็นอย่างดี
๒. ปรงอาหารที่สุกทั่วถึง
๓. ควรกินอาหารที่สุกใหม่ๆ
๔. อาหารที่ค้างมือต้องทำให้สุกใหม่ก่อนรับประทาน
๕. ระมัดระวังอาหารที่ปรุงสุกแล้วอย่าให้มีการปนเปื้อน
๖. แยกอาหารดิบและอาหารสุก ให้ระมัดระวังการปนเปื้อน
๗. ล้างมือก่อนจับต้องอาหารเข้าสู่ปาก
๘. ให้พิถีพิถันเรื่องความสะอาดของห้องครัว
๙. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
๑๐. ใช้-ดื่มน้ำสะอาด



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคเขต รวมทั้งสำนักงานสาธารณสุขในพื้นที่ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ และกระตุ้นเตือนให้ผู้ประกอบอาหาร ผู้เดินทางท่องเที่ยว และประชาชนทั่วไป ตระหนักถึงการเตรียมอาหารและเลือกรับประทานอาหารให้ปลอดภัย **“ เทียว ฉลองให้ปลอดภัย ใส่ใจกิน สุก ร้อน สะอาด ”**