



ข่าวสารสำหรับประชาชน

เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

ฉบับที่ ๕/๕๕ พ.ศ. ๒๕๕๕ (วันที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๕)

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๓๑๘๓

เผย ๑๐ เมนูเสี่ยงอาหารเป็นพิษหน้าร้อน

นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย รองอธิบดีกรมคร. กล่าวว่า ๘-๑๔ เม.ย. ๕๕ เป็นสัปดาห์รณรงค์ป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งพบว่าอาหาร ๑๐ เมนู ที่เฝ้าระวังช่วงหน้าร้อนคือ ๑.ลาบ/ก้อยดิบ ๒.ยำกุ้งเต้น ๓.ยำหอยแครง ๔.ข้าวผัดโรยเนื้อปู ๕.อาหาร/ขนมที่ราดด้วยกะทิสด ๖.ขนมจีน ๗. ข้าวมันไก่ ๘.ส้มตำ ๙.สลัดผัก ๑๐. น้ำแข็ง และได้แนะนำให้กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ อาหารถุง อาหารห่อ ต้องกินภายใน ๔ ชม.หลังปรุงสุก อาหารกระป๋องต้องดูวันหมดอายุ อาหารค้างมือต้องอุ่นก่อนกินทุกครั้ง

ผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำและปวดมวนท้องรุนแรงเป็นส่วนใหญ่ บางครั้งมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นไข้และปวดศีรษะ บางครั้งมีอาการคล้ายเป็นบิด ถ่ายอุจจาระปนเลือด หรือเป็นมูก ใช้สูงอาการอาหารเป็นพิษมักไม่ค่อยรุนแรง และการตายพบได้น้อยมาก โรคอาหารเป็นพิษมีระยะเวลาดำเนินโรคระมาณ ๑-๗ วัน รักษาตามอาการ โดยเฉพาะอาการปวดท้องถ้ามีอาการขาดสารน้ำและเกลือแร่ ทดแทนโดยการดื่มสารละลายผงเกลือแร่(ORS) ๑ ซอง ต่อน้ำ ๑ แก้ว หรือ น้ำตาล ๘ ช้อนโต๊ะ และเกลือ ๑ ช้อนชา น้ำต้มสุกที่เย็นแล้วประมาณ ๑ ลิตร ดื่มครั้งละ ๑๐๐-๒๐๐ ซีซี หรือ ครั้งละ ครึ่งถึง ๑ แก้ว ทุกครั้งที่ถ่ายเหลวไม่แนะนำให้กินยาปฏิชีวนะ ถ้ามีอาการปวดท้องรุนแรงอาเจียนไม่หยุด หรือถ่ายเหลวเกิน ๒ วัน ควรรีบมาพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ประชาชนควรมีพฤติกรรมป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ โดยใช้กฎหลัก ๑๐ ประการในการเตรียมและรับประทานอาหารที่ปลอดภัย ดังนี้

๑. เลือกอาหารที่ผ่านการเตรียมเป็นอย่างดี
๒. ปรุงอาหารที่สุกทั่วถึง
๓. ควรกินอาหารที่สุกใหม่ๆ
๔. อาหารที่ค้างมือต้องทำให้สุกใหม่ก่อนรับประทาน
๕. ระวังระวังอาหารที่ปรุงสุกแล้วอย่าให้มีการปนเปื้อน
๖. แยกอาหารดิบและอาหารสุก ให้ระวังการปนเปื้อน
๗. ล้างมือก่อนจับต้องอาหารเข้าสู่ปาก
๘. ให้พิถีพิถันเรื่องความสะอาดของห้องครัว
๙. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
๑๐. ใช้-ดื่มน้ำสะอาด



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคเขต รวมทั้งสำนักงานสาธารณสุขในพื้นที่ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ และกระตุ้นเตือนให้ผู้ประกอบอาหาร ผู้เดินทางท่องเที่ยว และประชาชนทั่วไป ตระหนักถึงการเตรียมอาหารและเลือกรับประทานอาหารให้ปลอดภัย

“เที่ยว ฉลองให้ปลอดภัย ใส่ใจกิน สุก ร้อน สะอาด”