



คำเตือนอาหารเป็นพิษในช่วงฤดูร้อน

ประชาชนควรระวังเรื่องการรับประทานอาหารในช่วงฤดูร้อน เนื่องจากเป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์และปีใหม่ไทยมีวันหยุดยาว คนไทยที่ทำงานต่างถิ่นจะเดินทางกลับบ้านเกิดเป็นจำนวนมาก ทำให้อาหาร น้ำและเครื่องดื่มที่จำหน่ายตามสถานีรถไฟและรถโดยสารทำไว้เพื่อจำหน่ายเป็นจำนวนมาก และอาจเกิดการเหลือค้างจากการจำหน่ายไม่หมด เสี่ยงทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษตามมาได้ เนื่องจากอาหารอาจปนเปื้อนสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรค ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้

โรคอาหารเป็นพิษ เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีสิ่งปนเปื้อน ได้แก่ สารพิษหรือท็อกซิน (Toxin) ที่แบคทีเรียสร้างไว้ในอาหาร สารเคมีต่างๆ เช่น โลหะหนัก สารหรือวัตถุมีพิษ ซึ่งพบในพืชและสัตว์ เช่น เห็ด ปลา หอย และอาหารทะเลต่างๆ รวมทั้งกลุ่มเชื้อโรคที่มีการสร้างสารพิษในลำไส้

อาการของโรคนี้อาจพบหลังจากที่รับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนไปแล้วภายใน 2 - 4 ชั่วโมง ในกลุ่มที่มีอาการอาเจียนเป็นหลัก หรือภายใน 1 - 3 วัน ในกลุ่มที่มีอาการท้องเสียเป็นหลัก ทั้งนี้อาการประกอบด้วย ถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ ปวดมวนท้อง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นไข้ และปวดศีรษะร่วมด้วย บางครั้งมีอาการถ่ายอุจจาระปนเลือด หรือเป็นมูกคล้ายเป็นบิด

การป้องกัน 1. สามารถทำได้โดย รับประทานอาหารที่ปรุงสุกในขณะที่ยังร้อน ปรุงสะอาด 2. เก็บรักษาอาหาร ต้องเก็บไว้ในที่เย็น เช่น ตู้เย็น เพื่อชะลอการเติบโตของเชื้อโรค หากเก็บอาหารนานเกิน 4 ชั่วโมง หลังปรุงเสร็จ ต้องอุ่นให้ร้อนจัด เพื่อให้ความร้อนฆ่าเชื้อโรคก่อนรับประทานอาหาร 3. ถ้าต้องเดินทางและสั่งอาหารกล่อง ควรเลือกร้านอาหารที่สะอาด และกำชับให้ผู้ปรุงอย่าปรุงล่วงหน้านาน 4. เลือกชนิดอาหารที่ไม่บูดเสียง่าย ไม่ควรเป็นอาหารประเภทกะทิ ยำ อาหารสุกๆดิบๆ 5. มีพฤติกรรมอนามัยที่ดี รักษาความสะอาด เช่น ล้างมือฟอกสบู่ (ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนปรุงอาหาร และหลังจากใช้ห้องส้วม) 6. รู้จักเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

หากป่วยเป็นโรคอาหารเป็นพิษ การรักษาเบื้องต้น ทำได้โดย 1. ควรให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หรือ โอ อาร์ เอส โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ 2. หลังดื่มแล้ว 8 - 12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก หรือยังคงถ่ายอุจจาระมากผิดปกติ ควรรีบไปรักษาที่สถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน

สำหรับสถานการณ์โรคอาหารเป็นพิษในประเทศไทยตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 9 มีนาคม 2558 พบผู้ป่วย 21,682 ราย จาก 77 จังหวัด คิดเป็นอัตราป่วย 33.64 ต่อแสนประชากร ไม่พบผู้เสียชีวิต กลุ่มอายุ

ที่พบมากที่สุด เรียงตามลำดับ คือ 15-24 ปี (13.89 %) 45-54 ปี (10.70 %) >65 ปี (10.64 %) อาชีพส่วนใหญ่ ไม่ทราบอาชีพ ร้อยละ 25.2 นักเรียนร้อยละ 24.4 เกษตรร้อยละ 23.8 จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อแสนประชากรสูงสุด 5 อันดับแรกคือ ลำพูน (114.17 ต่อแสนประชากร) นครพนม (96.42 ต่อแสนประชากร) อุตรธานี (93.62 ต่อแสนประชากร) หนองบัวลำภู (86.32 ต่อแสนประชากร) ขอนแก่น (83.16 ต่อแสนประชากร) ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 53.22 ต่อแสนประชากร ภาคเหนือ 40.94 ต่อแสนประชากร ภาคกลาง 20.30 ต่อแสนประชากร ภาคใต้ 9.46 ต่อแสนประชากรตามลำดับ

ดังนั้นสำหรับประชาชนที่รวมกลุ่มกันในหมู่และรับประทานอาหารร่วมกันในช่วงเทศกาล ควรตระหนักถึงความปลอดภัยในการเลือกรับประทานอาหาร โดย **กินสุก** : ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ **กินร้อน** : รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ในกรณีข้าวกล่อง อาหารถุง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน สำหรับเด็กต้องรับประทานทันทีหลังปรุงสุกและไม่ควรเก็บไว้ค้างมือ **สะอาด** : แหล่งจำหน่ายอาหารต้องมีสภาพแวดล้อมที่สะอาด ภาชนะใส่อาหารสำหรับจำหน่ายอาหารต้องมีที่ปิด **ใช้ช้อนกลาง** : เมื่อรับประทานอาหารร่วมกันหลายคน นอกจากนี้ควรดื่มน้ำที่สะอาด และล้างมือ : ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อนปรุงอาหาร หลังขับถ่าย หลังสัมผัสสิ่งสกปรก และหลีกเลี่ยง **10 เมนูอันตรายที่เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ง่าย** ดังนี้ 1. ลาบ/ก้อยดิบ 2. ยำกุ้งเต้น 3. ยำหอยแครง 4. ข้าวผัดโรยเนื้อปู 5.อาหารหรือขนมที่ราดด้วยกะทิสด 6. ขนมจีน 7. ข้าวมันไก่ 8. ส้มตำ 9. สลัดผัก 10. น้ำแข็ง

กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย
สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร 02-590-3183 โทรสาร 02-951-0918