

โรคอาหารเป็นพิษ

สถานการณ์โรคอาหารเป็นพิษในประเทศไทย (ข้อมูลจากสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค)

สถานการณ์ปี 2559 ข้อมูลเฝ้าระวังโรค ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 23 กุมภาพันธ์ 2559 พบผู้ป่วย 17,166 ราย จาก 77 จังหวัด คิดเป็นอัตราป่วย 26.36 ต่อแสนประชากร ยังไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต อัตราส่วนเพศชายต่อเพศหญิง 1: 1.45 กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด เรียงตามลำดับ คือ 15-24 ปี (14.21 %) 45-54 ปี (10.31 %) >65 ปี (9.80 %) สัญชาติคนไทยร้อยละ 98.7 อื่นๆร้อยละ 0.5 พม่าร้อยละ 0.5 กัมพูชาร้อยละ 0.2 ลาวร้อยละ 0.1 จีน/ฮ่องกง/ไต้หวันร้อยละ 0.0 เวียดนามร้อยละ 0.0 อาชีพสวนใหญ่ ไม่ทราบอาชีพ ในปกครองร้อยละ 27.5 นักเรียนร้อยละ 25.9 เกษตรร้อยละ 19.9 จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อแสนประชากร สูงสุด 5 อันดับ แรกคือ อำนาจเจริญ (101.50 ต่อแสนประชากร) ตราด (69.86 ต่อแสนประชากร) ขอนแก่น (67.37 ต่อแสนประชากร) บุรีรัมย์ (63.00 ต่อแสนประชากร) ร้อยเอ็ด (57.86 ต่อแสนประชากร) ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 38.97 ต่อแสนประชากร ภาคเหนือ 36.64 ต่อแสนประชากร ภาคกลาง 16.58 ต่อแสนประชากร ภาคใต้ 6.82 ต่อแสน ประชากรตามลำดับ

สาเหตุและการติดต่อ

โรคอาหารเป็นพิษ เกิดได้ในทุกกลุ่มอายุ ความรุนแรงของโรคขึ้นกับชนิดของเชื้อโรค สารพิษที่ได้รับ บางชนิดอาจทำให้เสียชีวิตได้ การเกิดโรคอาหารเป็นพิษมักเกิดได้ง่ายและบ่อยครั้ง เมื่อเกิดการระบาดของโรคมักเกิดเป็นกลุ่มใหญ่ มีผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก เนื่องจากเป็นโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรค (แบคทีเรีย ไวรัส และปรสิต) สารพิษหรือสารเคมี โดยการปนเปื้อนสามารถเกิดได้จากทุกขั้นตอนของอาหาร เช่นการปนเปื้อนเชื้อจากวัตถุดิบ การปรุง และการเก็บอาหาร ที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่มีวันหยุดยาว ประชาชนมักจะเดินทางกลับภูมิลำเนา หรือท่องเที่ยว ทำให้มีการบริโภคอาหาร น้ำดื่มจากนอกบ้านหรือมีการซื้อมารับประทานที่บ้านมากขึ้น ทำให้ผู้ประกอบการร้านค้า ร้านอาหาร ต้องเตรียมและผลิตอาหารเป็นจำนวนมากเพื่อให้สามารถรองรับกับจำนวนของผู้เดินทาง โดยผลิตอาหารไว้ก่อนล่วงหน้าหลายชั่วโมง การผลิตอาหารเป็นจำนวนมากอาจทำให้ขั้นตอนการผลิตไม่ได้เป็นไปตามหลักสุขาภิบาล เช่น การล้างผัก - ผลไม้ การล้างภาชนะที่ไม่สะอาด ความเร่งรีบในการปรุงทำให้อาหารสุกไม่ทั่วถึง การใช้วัตถุดิบที่ไม่มีคุณภาพ ขยายอาหารที่ปรุงสุกเกิน 2 ชั่วโมงโดยไม่อุ่นให้ร้อน ประกอบกับอากาศในช่วงฤดูร้อนที่มีอุณหภูมิสูงทำให้เชื้อโรคที่ปนเปื้อนในอาหารมีการเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการใส่ใจและตระหนักถึงความปลอดภัยของอาหารที่จะบริโภคนั้น จะเป็นการป้องกันการเกิดโรคในช่วงดังกล่าว เพิ่มความสุขในการท่องเที่ยวและใช้ช่วงวันหยุดสงกรานต์กับครอบครัวอย่างมีความสุข

อาการและการดูแลเบื้องต้น

อาการที่พบ คือ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดบิด อุจจาระร่วง ถ่ายเป็นมูก หรือมูกเลือด การดูแลเบื้องต้นสามารถทำได้โดยการดื่มน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันการขาดน้ำ หากอาการต่างๆข้างต้นไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ และหากเป็นไปได้ควรนำอาหารอาหารที่สงสัยที่เหลือจากการรับประทานไปด้วยเพื่อที่แพทย์จะได้ตรวจหาเชื้อและสารพิษได้

การป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ

พฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”

และ “กินสุก ร้อน สะอาด”

สุก ปรุงอาหารต้องปรุงให้สุกทั่วถึง หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆดิบๆ อาหารทะเลที่ใช้การลวก

ร้อน กินอาหารขณะที่อาหารยังร้อน ปรุงสุกใหม่ ไม่ควรเก็บไว้กินข้ามมื้อ อาหารที่ซื้อมาแล้วยังไม่กิน ต้องเก็บในตู้เย็น และนำมาอุ่นให้ร้อนทั่วถึงก่อนกิน

สะอาด

- เลือกร้านค้าที่มีที่ปรุง ที่นั่งกิน และบริเวณรอบๆสะอาด
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ
- น้ำดื่ม อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปควรเลือกที่มีเลข อย.กำกับก่อนกินอาหารให้พิจารณา สี กลิ่น รส เป็นปกติหรือไม่

หากมีอาการผิดปกติใด ๆ ที่รุนแรงควรรีบไปพบแพทย์ทันที และหากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถสอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร. 02-590-3180

ข้อมูลโดย : กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป
โทร. 02-590-3183 , 02-951-0918