

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคอาหารเป็นพิษ

สาเหตุ ที่พบบ่อยได้แก่

1. สารพิษของแบคทีเรียที่เจริญเติบโตในอาหารก่อนการบริโภค เช่น ได้รับสารพิษของเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนอยู่ในอาหารหรือผลิตสารพิษในลำไส้เมื่อบริโภคเข้าไป
2. การติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือ พยาธิ
3. สารพิษจากพืชและสัตว์ เช่น เห็ดพิษ สบู่ดำ มะกัดำตาหนู สาหร่ายบางสายพันธุ์ ปลาปักเป้า แมงดาทะเล ปลาทะเลบางชนิด และ กางคก ฯลฯ

อาการและอาการแสดง

จะเกิดอาการตั้งแต่ 1 ชั่วโมงจนถึง 8 วันหลังจากรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป โดยส่วนใหญ่พบในหมู่คนที่รับประทานอาหารร่วมกัน และจะมีอาการพร้อมกันหลายคน อาจมีอาการมากน้อยแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล และปริมาณเชื้อหรือสารพิษที่ได้รับ **อาการสำคัญที่พบ** คือ คลื่นไส้ อาเจียน ตามด้วยอาการมีไข้ เบื่ออาหาร และอุจจาระร่วง มีตั้งแต่อาการเล็กน้อยจนถึงรุนแรง และอาจถ่ายมีมูกเลือดปนได้

ข้อควรปฏิบัติทั่วไป

1. ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
2. ห้ามรับประทานอาหารดิบ หรือ ดิบ ๆ สุก ๆ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์
3. ควรรับประทานอาหารเมื่อปรุงเสร็จทันที หรือสุกใหม่ ๆ
4. เก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้วอย่างระมัดระวัง เช่น ข้าวกล่อง อาหารถุง ในกรณีที่จะนำมารับประทาน ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนรับประทานอีก สำหรับอาหารทารกต้องนำมารับประทานทันทีหลังปรุงสุก และไม่ควรเก็บไว้ค้างมือ
5. หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนระหว่างอาหารด้วยกัน เพื่อไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ปนเปื้อนกับอาหารดิบ เช่น การใช้มีด เขียง ต้องแยกระหว่าง อาหารดิบและอาหารสุก เป็นต้น
6. เลือกอาหารที่มีขบวนการผลิตที่ปลอดภัย โดยเฉพาะผัก ผลไม้ควรต้องล้างให้สะอาดอาจปนเปื้อนสารเคมี
7. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อน และ หลังรับประทานอาหาร และภายหลังการเข้าส้วม อย่าใช้มือสัมผัสอาหารที่ปรุงสุกแล้วโดยตรงควรใช้ช้อนกลาง
8. รักษาสิ่งแวดล้อมในครัวให้สะอาด โดยเฉพาะโต๊ะที่ใช้ปรุงอาหาร ควรล้างทำความสะอาดอ่างน้ำ และล้างมือภายหลังการล้างอาหารสด อาหารทะเล เพราะจะเกิดการปนเปื้อนได้ง่าย
9. น้ำดื่ม และ น้ำใช้ต้องสะอาด โดยเฉพาะน้ำสำหรับปรุงอาหารต้องสะอาด
10. ควรเพิ่มความระมัดระวังในเตรียมอาหารสำหรับทารกหรือเด็ก เด็กที่ต้องกินนมผสมควรใช้น้ำดื่มสุกในการชงนม และขวดนมควรล้าง หรือต้มแล้วทิ้งไว้ให้แห้งก่อนชงนม
11. การรักษาเบื้องต้น เพื่อทดแทนภาวะขาดน้ำ ควร ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ (โออาร์เอส) ในสัดส่วนที่ถูกต้องไม่ควรให้หายหุดถ่าย หรือ ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น หากอาการไม่ดีขึ้น ต้องรีบไปรักษาที่สถานบริการสาธารณสุข หรือ โรงพยาบาลทันที
12. กรณีกินเม็ดสบู่ดำควรให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นคือทำให้อาเจียนและรีบนำส่งโรงพยาบาล

ข้อควรระวัง /มาตรการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษจากสปูดำ ข้าวกล่อง และนมโรงเรียน

อันดับ	สาเหตุหรือปัจจัย	ข้อควรระวัง /มาตรการป้องกันโรคที่สำคัญ
1	เมล็ดสปูดำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. หากมีการปลูกในโรงเรียน ควรแยกปลูกทำรั้วกันมิให้เด็กนักเรียนเข้าใกล้ และติดป้ายประกาศให้ชัดเจน 2. ต้องให้ความรู้ และแจ้งเตือนอันตรายจากพิษพืชแก่เด็กอย่างต่อเนืองตามความเหมาะสม เพราะอาจมีเด็กที่อยากลองหรือนำไปแกล้งเพื่อนได้โดยรู้เท่าไม่ถึงกาล 3. ถ้าจำเป็นต้องสัมผัสยางของสปูดำก็ควรใส่ถุงมือและสวมเสื้อผ้าให้มิดชิด หากสัมผัสน้ำยางควรรีบล้างน้ำยาออกจากผิวหนังโดยใช้สบู่ทันที 4. <u>ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเมล็ดสปูดำหรือพืชชนิดอื่นที่ไม่เคยรู้จักหรือไม่แน่ใจว่าสามารถบริโภคได้</u> แต่หากรับประทานเข้าไป ควรมีการสกัดไม่ให้พิษเข้าสู่ระบบเลือดโดยการทำให้อาเจียน และรีบนำส่งโรงพยาบาล เพื่อให้กินสารดูดซับพิษและเร่งขับพิษออกจากร่างกาย
2	ข้าวกล่อง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ข้าวกล่องและอาหารที่เตรียมสำหรับคนจำนวนมากต้องปรุงอาหารให้สะอาดและไม่ควรเตรียมไว้นานข้ามมือ ให้เลือกรายการอาหารที่ไม่บูดง่าย รสไม่จัดเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารปรุงสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ ยำ เป็นต้น
3	นมโรงเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดซื้อหานมโรงเรียนเพื่อการบริโภคที่ได้คุณภาพและมาตรฐาน 2. โรงเรียนควรตรวจสอบ และหารือกับทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ให้กวดขันนมที่ใช้บริโภค โดยเฉพาะในโรงเรียนให้เป็นนมสดแท้ ๆ หากสถานศึกษาใดไม่มั่นใจในคุณภาพของนมที่ได้รับ ให้แจ้ง อย. เพื่อตรวจสอบให้ทันที 3. <u>เพื่อระวังนมโรงเรียนบูด</u> โรงเรียนควรเน้นให้ทางโรงงานต้องใส่ใจตรวจสอบคุณภาพนมให้ได้มาตรฐานอยู่เสมอ รวมทั้งการขนส่งของผู้ประกอบการรายย่อย และการจัดเก็บนมของโรงเรียน โดยนมต้องเก็บอยู่ในอุณหภูมิที่ 8 องศาเซลเซียส

ความรู้เกี่ยวกับสบู่ดำ



สบู่ดำ และสบู่ขาว มีพิษต่อคน โดยแสดงออกต่อระบบทางเดินอาหาร ถ้ารับประทานเมล็ดเข้าไป จะมีอาการคือ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อุจจาระร่วง อาจถ่ายเป็นเลือดได้ มีความดันต่ำ รูม่านตาขยาย ชักได้

สบู่แดง ส่วนที่เป็นพิษต่างจาก 2 ชนิดแรกซึ่งพิษอยู่ที่เมล็ด แต่สบู่แดงอยู่ที่น้ำยางใส ซึ่งสารพิษยังไม่ทราบฤทธิ์ของพิษ คือ ระคายเคืองต่อผิวหนัง อาการจะมี คัน ปวดแสบปวดร้อน อักเสบบวม พองเป็นตุ่มน้ำใส ถ้าถูกตาทำให้ตาอักเสบ อาจทำให้ตาบอดชั่วคราวหรือถาวรได้

สบู่ดำ

สบู่ดำ เป็นพืชน้ำมันชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความหลากหลายกันค่อนข้างมากในลักษณะต้น ใบ ช่อดอก ผล และเมล็ด สบู่ดำเป็นพืชพื้นเมืองของอเมริกาใต้ ชาวโปรตุเกสนำเข้ามาในช่วงปลายสมัยกรุงศรีอยุธยา เพื่อรับซื้อเมล็ดไปคัดบีบเอาน้ำมันสำหรับทำสบู่ น้ำมันที่ได้จากเมล็ดสบู่ดำ ยังสามารถใช้กับเครื่องยนต์ดีเซลที่เกษตรกรใช้อยู่ได้ โดยไม่ต้องใช้น้ำมันชนิดอื่นผสมอีก ใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรค ใช้ปลูกเป็นแนวรั้ว เพื่อป้องกันสัตว์เลื้อยเข้าทำลายผลผลิต สบู่ดำจึงเป็นพืชที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่งในสภาวะที่ราคาน้ำมันดีเซลมีราคาสูงอย่างในปัจจุบัน

สบู่ดำ เป็นชื่อเรียกในภาคกลาง ภาคเหนือเรียกว่า มะหุ้งฮั่ว ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียกว่า มะเยา หรือ สีหลอด ภาคใต้เรียก มะหงเทศ มะเคาะ เมล็ดสบู่ดำมีสารพิษเรียกว่า CURCIN หากบริโภคแล้วทำให้เกิดอาการท้องเดิน

พิษที่พบในเด็ก ที่รับประทานเมล็ดสบู่ดำได้แก่ อาการกระสับกระส่าย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน และขาดน้ำ อาจถ่ายเป็นเลือดได้มีความดันโลหิตต่ำ ในผู้ใหญ่ กรณีที่เป็นสายพันธุ์ที่มีสารเป็นพิษสูง หากรับประทานเพียงแค่ 3 เมล็ด ก็เป็นอันตรายแก่ระบบทางเดินอาหาร แต่บางพันธุ์รับประทานถึง 50 เมล็ดก็ไม่เป็นอันตราย