

อาหารเป็นพิษ



สาเหตุของการเกิดโรค

เกิดจากแบคทีเรีย หรือสารพิษต่าง ๆ ที่อาจปนเปื้อนอยู่ในน้ำ อาหาร และอากาศ ซึ่งแบคทีเรียหรือสารพิษเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อาการเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ

นอกจากนี้อาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ จากเนื้อสัตว์ อาหารกระป๋อง อาหารทะเล นมที่ปนเปื้อนเชื้อหรือหมดอายุ อาหารค้างมือและไม่ได้แช่เย็น ถ้าไม่อุ่นให้เดือดทั่วถึงก่อนรับประทานก็อาจทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้

อาการของโรค

หลังจากรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไปอาการที่พบ คือ



คลื่นไส้ อาเจียน ตามด้วยอาการมีไข้ เบื่ออาหาร และอุจจาระ
ร่วง มีตั้งแต่อาการอย่างอ่อนจนถึงรุนแรงอาจถ่ายมีมูก
เลือดปนได้

**วิธีสังเกตและป้องกันตนเองจากอาหารที่อาจ
เป็นต้นเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ โดยแยกอาหาร
ออกเป็น ประเภทดังนี้**

อาหารประเภทแป้ง

ได้แก่ ข้าวผัด ขนมจีน ขนมปัง
ขนมเอแคลร์ เป็นต้น ที่ปรุงทิ้งไว้นาน
หรือหมดอายุ อาจจะมีสารพิษจาก
เชื้อสแตปฟิลโลคอคคัส ออเรียส

และแบซิลลัส ซีเรียส ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ



การป้องกัน

- ควรเลือกรับประทานใหม่ ๆ ไม่หมดอายุ ไม่มีรา
- ควรเก็บอาหารที่ยังไม่รับประทานไว้ในตู้เย็น ที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส
- ข้าวกล่องและอาหารที่เตรียมสำหรับคนจำนวนมาก
ไม่ควรเตรียมไว้นานข้ามมือ
- ควรเน้นความสะอาดเวลาปรุงและเลือกรายการอาหารที่
ไม่บูดง่าย ข้าวผัดปู ควรนิ่งเนื้อปูเพื่อฆ่าเชื้ออีกครั้ง ก่อน
ใส่ในข้าวผัด

อาหารทะเล

เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ปู ปลา
ที่เตรียมไม่สะอาด ปรุงไม่สุก อาจจะมีเชื้อแบคทีเรียก่อโรคหลายชนิด เช่น เชื้อไวรัสโอ พาราเฮโมไลติคัส ซึ่งเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ



การป้องกัน

- อาหารทะเลควรเลือกซื้อและรับประทาน ที่สดสะอาดและมั่นใจว่าปรุงสุก
- หอยแมลงภู่ควรดึงเส้นใยออกก่อนรับประทาน
- ปู เต็ม ปูดอง และหอยแครง ควรทำให้สุกก่อนรับประทาน
- ไม่ควรวางอาหารที่ปรุงสุกปะปนกับอาหารดิบ

อาหาร



ประเภทเนื้อสัตว์

เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เครื่องในสัตว์ รวมทั้งนมและไข่ ซึ่งมักปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียก่อโรคหลายชนิด เช่น ไวรัสโอดอลิรา, ซัลโมเนลล่า, เอนเทอโรพาทोजেনิค, เอสเชอริเชียโคไล, แคมฟิลโลแบคเตอร์ และเยอซิเนีย เอนเทอโรโคไลติคา

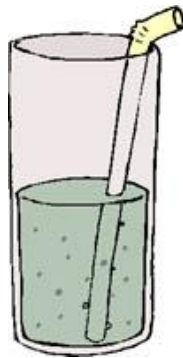
การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรงเพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อลงในอาหาร ทั้งนี้รวมทั้งผู้จำหน่ายผู้ปรุงและผู้บริโภค

- ผู้จำหน่ายเนื้อสัตว์ ควรให้ความสำคัญกับการทำความสะอาด มีด เขียง ที่วางเนื้อสัตว์จำหน่าย
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทเนื้อที่สุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ, ก้อย

น้ำดื่ม

หากบริโภคน้ำ อาจทำให้ป่วยด้วย แบคทีเรียที่



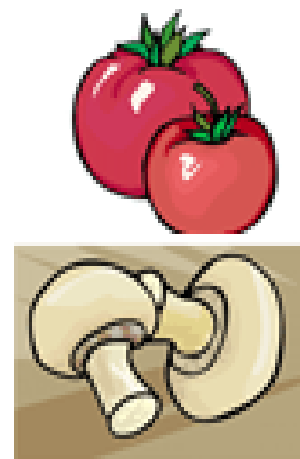
หรือเครื่องดื่มที่ไม่สะอาด โรคอุจจาระร่วงจากเชื้อปนเปื้อนได้

การป้องกัน

- ดื่มน้ำต้มสุก หรือบริโภคน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีเครื่องหมายรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
- เลือกรับประทานน้ำแข็งที่สะอาดไม่มีตะกอน

ผักและผลไม้

- ควรเลือกซื้อผัก ผลไม้ที่สดสะอาด ปลอดภัยและมีอายุขำแมลง
- ล้างผักและผลไม้ โดยผ่านน้ำให้สะอาด หลาย ๆ ครั้งก่อนนำมารับประทาน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานผักดิบ
- เลือกซื้อและรับประทานเห็ดที่ไม่เป็นพิษ และเห็ดที่รู้จักจริงเท่านั้น



อาหารกระป๋อง

เช่น ปลา
กระป๋อง หรือ
จนเป็นสนิม



กระป๋อง ผักกระป๋อง แกลง
ผลไม้กระป๋องที่เก็บไว้นาน ๆ
หรือกระป๋องบุบ หากนำมา
ปรุงรับประทาน อาจทำให้ป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษได้

การป้องกัน

- ไม่ควรรับประทานอาหารกระป๋องที่หมดอายุหรือกระป๋องเป็นสนิม บุบ บวมหรือโป่งพองออกมา
- เลือกซื้ออาหารในกระป๋องที่สภาพดี ควรดูวันหมดอายุทุกครั้งก่อนนำมารับประทาน
- อุ่นอาหารให้เดือดที่ 100 องศาเซลเซียส นาน 10 นาที เพื่อทำลายสารพิษ หรือที่ 120 องศาเซลเซียส นาน 10 นาที เพื่อทำลายสปอร์ของเชื้อ

**ผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ มักมีอาการอาเจียนเป็น
อาการเด่น การรักษามักรักษาตามอาการ คือ**

- ถ้าผู้ป่วยยังพอรับประทานได้ ควรให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่
- ถ้าอาเจียนมาก รับประทานไม่ได้ ถ่ายเป็นมูกเลือด ถ่ายเป็นน้ำ มีไข้ ควรนำส่งโรงพยาบาล