

โรคอาหารเป็นพิษ

สาเหตุของการเกิดโรค

ในสภาวะการณปัจจุบัน การเลือกรับประทานอาหาร นับเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีแบคทีเรีย หรือสารพิษต่าง ๆ ที่อาจปนเปื้อนอยู่ในน้ำ อาหาร และอากาศ ซึ่งแบคทีเรียหรือสารพิษเหล่านี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อาการเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งเป็นอันตรายรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าไม่รีบพาไปพบแพทย์ นอกจากนี้อาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ จากเนื้อสัตว์ อาหารกระป๋อง อาหารทะเล นมที่ปนเปื้อนเชื้อหรือหมดอายุ อาหารค้างมือ และไม่ได้ใส่ตู้เย็น ถ้าไม่อุ่นให้เดือดทั่วถึงก่อนรับประทาน ก็อาจทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้

อาการของโรค

โรคอาหารเป็นพิษมักจะเกิดอาการตั้งแต่หนึ่งชั่วโมง จนถึง 8 วัน หลังจากรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป มักจะพบว่าในหมู่คนที่กินอาหารร่วมกันจะมีอาการพร้อมกันหลายคน ซึ่งอาจมีอาการเล็กน้อยแตกต่างกันไปแล้วแต่ละบุคคลและปริมาณที่กินอาการที่พบคือ คลื่นไส้ อาเจียน ตามด้วยอาการมีไข้เบื่ออาหาร และอุจจาระร่วง มีตั้งแต่อาการอย่างอ่อนจนถึงรุนแรง อาจถ่ายมีมูกเลือดปนได้

รู้จักอาหาร รู้จักป้องกัน

มารู้จักวิธีสังเกตและป้องกันตนเองจากอาหารที่อาจเป็นต้นเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ โดยแยกอาหารออกเป็นประเภทดังนี้

อาหารประเภทแป้ง

อาหารประเภทแป้ง ได้แก่ ข้าวผัด ขนมจีน ขนมปัง ขนมแคร่ ฯลฯ เป็นต้น ที่ปรุงทิ้งไว้นาน หรือหมดอายุ อาจจะมีสารพิษจากเชื้อแสตปฟิลโลคอคคัส ออเรียส และแบซิลลัส ซีเรียส ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

การป้องกัน

- ขนมจีน ควรนั่งก่อนรับประทาน
- ขนมปัง ขนมแคร่และเบเกอรี่ต่าง ๆ ควรเลือกรับประทานใหม่ ๆ ไม่หมดอายุ ไม่มีรา
- ควรเก็บอาหารที่ยังไม่รับประทานไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส
- ข้าวกล่องและอาหารที่เตรียมสำหรับคนจำนวนมาก เช่น อาหารกลางวันสำหรับนักเรียน อาหารบุฟเฟต์ งานเลี้ยง ไม่ควรเตรียมไว้นานข้ามมื้อ
- ควรเน้นความสะอาดเวลาปรุงและเลือกรายการอาหารที่ไม่บูดง่าย ข้าวผัดปู ควรนั่งเนื้อปูเพื่อฆ่าเชื้ออีกครั้งก่อนใส่ ในข้าวผัด

อาหารทะเล

อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ปู ปลา ที่เตรียมไม่สะอาด ปรุงไม่สุกหรือปรุงสุกไม่ทั่วถึงกัน อาจจะมีเชื้อแบคทีเรียก่อโรคหลายชนิด เช่น เชื้อไวรัสโอ พาราเฮโมไลติคัส ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

การป้องกัน

- อาหารทะเลควรเลือกซื้อที่สดและสะอาด
- รับประทานอาหารทะเลที่มั่นใจว่าปรุงสุก
- หอยแมลงภู่ควรดึงเส้นใยออกก่อนรับประทาน
- ปูเค็ม ปูดอง และหอยแครง ควรทำให้สุกก่อนรับประทาน
- ไม่ควรวางอาหารที่ปรุงสุกปะปนกับอาหารดิบ

อาหารประเภทเนื้อสัตว์

อาหารประเภทโปรตีน ไคแก่ อาหารประเภทเนื้อทุกชนิด เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เครื่องในสัตว์ รวมทั้งนมและไข่ ซึ่งมักปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียก่อโรคหลายชนิด เช่น ไวรัสโอคาลิรา, ซัลโมเนลล่า, เอนเทอโรฟาโทเจนิก เอสเชอริเชีย โดไล, แคมฟิลโลแบคเตอร์ และเยอซิเนีย เอนเทอโรโคไลติคา

การป้องกัน

- ควรแยกเขียงที่ใช้กับอาหารดิบและอาหารสุก
- เลือกซื้อเนื้อนม และไข่ ที่สดและสะอาด

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรงเพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อลงในอาหารทั้งนี้รวมทั้งผู้จำหน่ายผู้ปรุงและผู้บริโภค

- ผู้จำหน่ายเนื้อสัตว์ ควรให้ความสำคัญกับการทำความสะอาด มีด เขียง ที่วางเนื้อสัตว์จำหน่าย

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทเนื้อที่สุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ, ก้อย

น้ำดื่ม

น้ำเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตแต่ในขณะเดียวกันหากบริโภคน้ำหรือเครื่องดื่มที่ไม่สะอาดและปลอดภัยเพียงพออาจทำให้ป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อแบคทีเรียก่อโรคที่ปนเปื้อนได้

การป้องกัน

- ดื่มน้ำต้มสุก
- ควรบริโภคน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- เลือกรับประทานน้ำแข็งที่สะอาดไม่มีตะกอน
- ไม่ควรดื่มน้ำจากแม่น้ำ ลำคลอง หนองบึงที่ยังไม่ผ่านการบำบัด

ผักและผลไม้

ผัก ผลไม้ อาจมีสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างอยู่ หรืออาจมีเชื้อแบคทีเรียก่อโรคและ/ หรือใช้พยาธิปนอยู่ เมื่อ

รับประทานเข้าไปอาจทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
นอกจากนี้ยังมีเห็ดพิษที่บริโภคไม่ได้

การป้องกัน

- เลือกซื้อผัก ผลไม้ที่สดสะอาด ปลอดภัยและมี ยาฆ่าแมลง
- ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด ก่อนนำมารับประทาน โดยการเด็ดใบ คลี่ใบล้างผ่าน น้ำให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง
- หลีกเลี่ยงการรับประทาน ผักดิบ
- เลือกซื้อและรับประทานเห็ดที่ไม่เป็นพิษและเห็ดที่รู้จักจริงเท่านั้น

อาหารกระป๋อง

อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผักกระป๋อง แกงกระป๋อง หรือผลไม้กระป๋องที่เก็บไว้นาน ๆ จนเป็นสนิมหรือกระป๋องบุบ หากนำมาปรุงรับประทาน อาจทำให้ป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษได้เนื่องจากสารพิษจากเชื้อคลอสทริเดียมเพอร์ฟรินเจนส์และคลอสทริเดียม โบทูลินัม

การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกระป๋องที่หมดอายุหรือกระป๋องเป็นสนิม บุบ บวมหรือโป่งพองออกมา
- เลือกซื้ออาหารที่บรรจุในกระป๋องที่สภาพดี ควรดูวันหมดอายุทุกครั้งก่อนนำมารับประทาน
- อุ่นอาหารให้เดือดที่ 100 องศาเซลเซียส นาน 10

นาที เพื่อทำลายสารพิษ หรือที่ 120 องศาเซลเซียส นาน 10 นาที เพื่อทำลายสปอร์ของเชื้อรักษาอาการเบื้องต้น ผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ มักมีอาการอาเจียนเป็นอาการเด่น การรักษาหมักรักษาตามอาการคือ

- ถ้าผู้ป่วยยังพอรับประทานได้ ควรให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่

- ถ้าอาเจียนมาก รับประทานไม่ได้ ถ่ายเป็นมูกเลือด ถ่ายเป็นน้ำ มีไข้ ควรนำส่งโรงพยาบาล