

ภาวะแทรกซ้อน

ภาวะอาหารเป็นพิษอาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำและเกลือแร่จากการถ่ายท้องและการอาเจียน หรืออาจทำให้ผู้ป่วยบางรายรับประทานอาหารไม่ได้ ซึ่งอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะช็อกและเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก คนสูงอายุ หรือผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ เชื้อโรคบางชนิดยังก่อให้เกิดอาการรุนแรงต่ออวัยวะอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น เชื้ออีโคไลชนิดรุนแรง (Shiga Toxin-Producing E. Coli) ที่ทำให้เม็ดเลือดแดงแตกและไตวาย จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ เป็นต้น



การป้องกันอาหารเป็นพิษ

1. ดู แ ล อ น ามั ย ส ่วน บุ ค ค ล ควรล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารให้เป็นนิสัย หรือหลังสัมผัสสิ่งสกปรกและเชื้อโรคจากแหล่งต่าง ๆ รอบตัว
2. บริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สดใหม่ หรือผ่านความร้อนเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในอาหารก่อนรับประทาน หากรับประทานอาหารไม่หมด ควรเก็บอาหารเข้าตู้เย็น ไม่วางทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง เพราะอาจทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้
3. เก็บและเตรียมอาหารอย่างปลอดภัย ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่เตรียมอาหาร ปรุงอาหารหรือเก็บอาหารให้ถูกสุขอนามัย รวมถึงเก็บรักษาอาหารประเภทที่บูดเสียง่ายให้อยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม มีความเย็นทั่วถึง เช่น แอ่งกะทิ อาหารทะเล อาหารสด เป็นต้น ในกรณีที่เดินทางไกล อาจใส่อาหารในกล่องโฟมที่มีน้ำแข็ง และอาจใช้กระเป๋ากันความเย็นหรือใช้เจลเก็บความเย็น

คู่มือสำหรับประชาชน

โรคอาหารเป็นพิษ



โดย

งานสาธารณสุข

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านลำนาว

อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

โรคอาหารเป็นพิษ

อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรือปวดท้อง ซึ่งอาการส่วนใหญ่มักไม่ร้ายแรง แต่หากเกิดอาการรุนแรงขึ้นก็อาจทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่จนเป็นอันตรายได้ โดยอาหารเป็นพิษเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศไทยที่เชื้อโรคสามารถเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี ดังนั้น จึงควรระมัดระวังในการรับประทานอาหารอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะนี้



สาเหตุของอาหารเป็นพิษ

ส่วนใหญ่ภาวะอาหารเป็นพิษเกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือปรสิต ซึ่งเชื้อที่มักเป็นสาเหตุของภาวะอาหารเป็นพิษ คือ

1. ซาลโมเนลลา (Salmonella) พบมากในเนื้อสัตว์ดิบ ไข่ดิบ นม และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม
2. เอสเชอริเชีย โคไล (Escherichia Coli) หรืออีโคไล (E. Coli) โดยพบมากในเนื้อสัตว์ดิบ
3. คลอสติเดียม โบทูลินัม (Clostridium Botulinum) พบในอาหารกระป๋องที่ผ่านกระบวนการผลิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น หน่อไม้ปิ้ง หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง เนื้อสัตว์แปรรูป เป็นต้น
4. ชิเกลล่า (Shigella) พบการปนเปื้อนทั้งในผลิตภัณฑ์อาหารสด น้ำดื่มที่ไม่สะอาด รวมไปถึงอาหารสดที่สัมผัสกับคนที่ติดเชื้อโดยตรง
5. ไวรัสที่ก่อโรคในทางเดินอาหาร (Enteric Viruses) ที่มักปนเปื้อนได้ทั้งในอาหารสด สัตว์น้ำที่มีเปลือก และน้ำดื่มที่ไม่สะอาด

การรักษาอาหารเป็นพิษ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้นได้ด้วยการดูแลตัวเองที่บ้าน โดยปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ โดยดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ หรือจิบน้ำบ่อย ๆ
2. ดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่ เพื่อทดแทนน้ำและแร่ธาตุบางชนิดที่สูญเสียไป
3. รับประทานยาแก้ท้องเสีย ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อช่วยบรรเทาอาการท้องเสียควบคู่ไปกับการดื่มน้ำและผงเกลือแร่
4. เมื่ออาการดีขึ้น ควรรับประทานอาหารอ่อนที่ย่อยง่ายและมีไขมันน้อย เช่น โจ๊กหรือข้าวต้ม เป็นต้น นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน น้ำอัดลม อาหารไขมันสูง และอาหารรสจัดด้วย

