



สำรนะนำรู่ด้ำนสุขภำพ
กลุ่มงำนสุขศีกษำ รโงพยำบำลนครพิงค์
ฉบับที่ ๑/๒๕๕๕ เดือน กรกฎำคม พ.ศ. ๒๕๕๕

สำรนะนำรู่ด้ำนสุขภำพ

โรคอำหำรเป็นพิษ

อำหำรเป็นพิษ (Food poisoning) เป็นโรคที่สำรนะนำรู่ด้ำนสุขภำพ คำนวณได้ และพบเกิดระบำดได้ เป็นครั้งครำว โรคอำหำรเป็นพิษเกิดจำกกำรกินอำหำร และ/หรือ ดื่มน้ำ/เครื่องดื่ม ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค หรือ สำรพิษที่สร้ำงจำกเชื้อโรค หรือ สำรพิษจำกสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เชื้อโรค เช่น เห็ดพิษ สำรหนู และโลหะหนัก (เช่น ตะกั่ว)

อำกำรของโรค

โรคอำหำรเป็นพิษ เกิดจำกเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส นอกจำกนั้นที่พบได้บ้ำง คือ กำรปนเปื้อนปรสิต (Parasite) เช่น บิดมีด้ำน (Amoeba) ส่วนกำรปนเปื้อนสำรพิษ ที่พบบ่อย คือ จำกเห็ดพิษ สำรพิษปนเปื้อนในอำหำรทะเล สำรหนู และสำรโลหะหนักด้งกล่ำว มีอำกำร**ท้องเสีย** อำจ ร่วมกับอำกำรทำงกระเพำอำหำรและลำไส้อื่น ๆ เช่น ปวดท้องขึ้นพร้อมกัน หรือ ต่อเนื่องกัน อย่างน้อยด้งด้ง 2 คนขึ้นไป โดยมีสำเหตุมำจำกชนิดของเชื้อ หรือ สำรพิษ โดยมำอำกำร 2 แบบ คือ

1. อำกำรไม่รุนแรง มีอำกำรท้องเสียเป็นน้ำ โดยไม่ถ่ำยเป็นมูก หรือ เป็นเลือด และมีอำกำรปวดท้องไม่มำก แต่จะทำให้ร่ำงกำยขำดน้ำได้มำก และไม่ค่อยมีอำกำรร่วมอื่น ๆ
2. อำหำรที่รุนแรง โดยเชื้อจะทำล่ำยเยื่อเมือกของลำไส้เล็ก และเข้าสู่กระแสร่ำงกำย จะมีอำกำรท้องเสีย ถ่ำยเป็นมูก เป็นเลือด หรือ มูกเลือด และมักร่วมกับมีอำกำรร่วมอื่น ๆ เช่น ปวดท้องมำก คลื่นไส้ อำเจียน ไข้สูง ปวดเมื่อยเนื้อด้ำน และปวดข้อ และเมื่อเป็นเชื้อชนิดรุนแรง เช่น เชื้อแบคทีเรียในกลุ่มบำดทะยัก สำรพิษของเชื้อนี้ สำรนะนำรู่ด้ำนสุขภำพ คำนวณได้ ส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นอัมพำต และรวมทั้งกล้ามเนื้อหำยใจ หำยใจไม่ได้ หยุตหำยใจ และเสียชีวิตในที่สุด

การดูแลสุขภาพเมื่อเป็นโรคอาหารเป็นพิษ

โดยทั่วไป ประมาณ 80-90% ของโรคอาหารเป็นพิษไม่รุนแรง โรคหายได้ภายใน 2-3 วัน แต่ทั้งนี้ขึ้นกับชนิด และปริมาณของเชื้อโรค หรือ ของสารพิษด้วย นอกจากนั้น จะพบความรุนแรงโรคสูงขึ้นมา และเป็นสาเหตุเสียชีวิตได้สูง เมื่อโรคเกิดในคนมีภูมิคุ้มกันด้านทานโรคต่ำ เช่น ในเด็กเล็ก ในผู้ป่วยโรคเอดส์ หรือ ในผู้สูงอายุ

การดูแลตนเองอย่างไรเมื่อเป็นโรคอาหารเป็นพิษ

การดูแลตนเอง และการพบแพทย์ เมื่ออาหารเป็นพิษ ที่สำคัญ คือ

- ในขณะปวดท้อง หรือ คลื่นไส้ อาเจียน ไม่ควรกินอาหาร หรือ ดื่มน้ำเพราะอาการจะรุนแรงขึ้น
- ไม่ควรกินยาหยุดถ่ายท้อง เพราะการท้องเสียจะช่วยขับเชื้อและสารพิษออกจากร่างกาย
- จิบน้ำ อมน้ำแข็งสะอาด หรือน้ำเกลือแร่ บ่อยๆ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- เมื่ออาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือ ปวดท้องบรรเทาลง ควรเริ่มอาหารด้วยอาหาร น้ำ รสจืด เช่น น้ำซุปรองละน้อยๆก่อน แล้วสังเกตอาการ หลังจากนั้น ปรับอาหารไปตามอาการ
- ดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละมากๆ อย่างน้อย 8-10 แก้ว เมื่อแพทย์ไม่สั่งให้จำกัดน้ำดื่ม
- พักผ่อนให้มากๆ
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น โดยการล้างมือให้สะอาดเสมอ โดยเฉพาะ หลังการขับถ่าย และก่อนกินอาหาร
- รีบพบแพทย์ภายใน 24 ชั่วโมง หรือ ฉุกเฉินขึ้นกับความรุนแรงของอาการ เมื่อ
 1. มีอาการดังกล่าวภายหลังการกินเห็ด หรือ อาหารทะเล เพราะมักเกิดจากสารพิษที่รุนแรง
 2. มีคลื่นไส้ อาเจียน มาก ปวดท้องมาก
 3. ท้องเสียมาก ดื่มน้ำไม่ได้ ไม่มีปัสสาวะ (อาการจากร่างกายขาดน้ำมาก)
 4. อาการท้องเสีย ถึงแม้จะดีขึ้น แต่ยังคงมีอาการอยู่นานเกิน 3 วัน มีไข้สูง
 5. อุจจาระเป็นเลือด

ป้องกันโรคอาหารเป็นพิษได้อย่างไร?

การป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ ที่สำคัญ คือ

1. ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ และทุกครั้งก่อนกินอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ โดยเฉพาะแม่ครัว และผู้ดูแลด้านอาหาร และน้ำดื่ม
2. รักษาความสะอาด เครื่องปรุงอาหารต่างๆ เครื่องใช้ในครัว และห้องครัวเสมอ
3. กินอาหารสุก สะอาด ไม่กินสุกๆดิบๆ ระวังการกินเห็ดต่างๆ โดยเฉพาะชนิดที่ไม่รู้จัก ระวังการกินอาหารทะเลเสมอ ระวังความสะอาดของน้ำแข็ง
4. เมื่อกินอาหารนอกบ้าน เลือกร้านที่สะอาด ไว้ใจได้
5. เนื้อสัตว์ ปลาสด ในตู้เย็น ต้องเก็บแยกจากอาหารอื่นๆทุกชนิด และต้องอยู่ในภาชนะปิดมิดชิด เพราะเชื้อแบคทีเรียส่วนใหญ่ จะอยู่ในอาหารสดพวกนี้
6. ไม่ละลายอาหารสดแช่แข็งด้วยการตั้งทิ้งไว้ หรือ แช่น้ำ เพราะเป็นการเพิ่มปริมาณเชื้อโรคจากอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ควรละลายด้วยไมโครเวฟ
7. รักษาความสะอาดของผักสด เช่น ถั่วงอก สลัด และอาหารสำเร็จรูปต่างๆ
8. ไม่ควรกินน้ำสลัด ซอสต่างๆ น้ำส้มสายชู ที่ทำทิ้งค้างไว้นานๆ

บรรณานุกรม

- Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, L., Hauser, S., Longo, D., and Jameson, J. (2001). Harrison's principles of internal medicine (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Foodborne illness. http://en.wikipedia.org/wiki/Foodborne_illness. [2011, June21]. Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, L., Hauser, S., Longo, D., and Jameson, J. (2001). Harrison's principles of internal medicine (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
- ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ. พวงทอง ไกรพิบูลย์ พบ. วว. รั้งสิริรักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์