



# สาระนำรู้ด้านสุขภาพ

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลนครพิงค์

ฉบับที่ ๓/๒๕๕๕ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

# สาระนำรู้ด้านสุขภาพ

## รู้จักเชื้อซัลโมเนลลา (Salmonella spp.)

ซัลโมเนลลาเป็นแบคทีเรียแกรมลบ (Gram-negative) ที่พบได้ทั่วไปทั้งในสัตว์ปีก สัตว์เลี้ยงคลาน สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (รวมมนุษย์ด้วย)

ลักษณะของเชื้อมีรูปร่างเป็นท่อน ไม่สร้างสปอร์ เคลื่อนที่โดยใช้แฟลเจลลัม (flagella) ที่อยู่รอบเซลล์ ขนาดประมาณ 0.7-1.5 ไมโครเมตร ยาว 2.0-5.0 ไมโครเมตร เจริญได้ดีทั้งในสภาวะที่มีออกซิเจนและไม่มีออกซิเจน เจริญได้ดีในอุณหภูมิประมาณ 37-45 องศาเซลเซียส ส่วนอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการเจริญคือ 37 องศาเซลเซียส ไมทนทานต่อความร้อนจะถูกทำลายได้ที่อุณหภูมิ 55 องศาเซลเซียส นาน 1 ชั่วโมง หรือ 60 องศาเซลเซียส นาน 15-20 นาที หรือ 62 องศาเซลเซียส นาน 4 นาที หรือ 100 องศาเซลเซียส นาน 1 นาที ในขณะที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อ แต่ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ สามารถสร้างพิษภายในตัว (endotoxin) ซึ่งก่อให้เกิดพิษต่อระบบทางเดินอาหาร

### อาการของผู้ติดเชื้อ

ผู้ที่ได้รับเชื้อเข้าไปในปริมาณมากจึงจะทำให้เกิดโรค โดยจะเกิดอาการภายใน 8-48 ชั่วโมง ผู้ป่วยจะมีอาการเป็นไข้ ปวดบิดในท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง และเป็นนานถึง 1-8 วันแล้วแต่กรณี ในรายที่รุนแรงอาจติดเชื้อเข้าไปในกระแสเลือด เยื่อหุ้มสมอง ถึงแก่ชีวิตได้ เมื่อรักษาหายแล้ว ผู้ป่วยจะเป็นพาหะนำโรคเป็นเวลานาน และสามารถแพร่โรคสู่คนอื่นได้

### การติดต่อ

สามารถติดต่อจากสัตว์มาสู่คน และสัตว์อื่น ๆ เช่น หนู สัตว์ปีก แมลง วัว ควาย สุนัข แมว จิ้งจก อี๊กวนา และม้า เป็นต้น สำหรับการติดเชื้อในคนนั้น ส่วนมากจะได้รับเชื้อปะปนมากับน้ำและอาหาร และบางครั้งอาจเกิดจากสัตว์เลี้ยงที่อาศัยตามอาคารบ้านเรือน ซึ่งเป็นพาหะของเชื้อ หรือหากมีผู้ป่วยเป็นโรคซัลโมเนลโลซิส (Salmonellosis) ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการแปรรูปอาหารแล้วมีสุขลักษณะส่วนบุคคลที่ไม่ดีพอ เช่น ไข่ดิบ ยาว และหลังจากกลับจากห้องน้ำมิได้มีการล้างมือให้สะอาดเสียก่อน เชื้อซัลโมเนลลาก็มีโอกาสที่จะปนเปื้อนลงไปยังอาหารได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เชื้อซัลโมเนลลามีโอกาสที่จะเกิดอาการท้องร่วง ประกอบกับเชื้อมีอัตราการแพร่ระบาดสูง จึงสามารถพบผู้ป่วยที่เป็นโรคจากเชื้อนี้ในอัตราสูงด้วย

นอกจากนี้ เมื่ออาหารตกพื้นควรเลิกบอกว่า “ กินได้ เชื้อโรคยังไม่ทันเห็นหรอก ” เพราะแม้เพียง 5 วินาทีก็เป็นเวลาเพียงพอที่จะทำให้ป่วยได้ โดยที่ทีมงานนักวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยเคลมสันในเซาต์แคลิฟอร์เนีย ทดสอบกฎ 5 วินาทีโดยนำเชื้อซัลโมเนลลาวางลงบนพื้นผิว 3 แบบ คือ ไม้ กระเบื้อง และพรม จากนั้นนำชิ้นขนมปังและโบลีนาวางลงบนพื้นเหล่านี้เป็นเวลา 5, 30 และ 60 วินาที หลังจาก 5 วินาทีพบว่าทั้งขนมปังและโบลีน่าติดเชื้อซัลโมเนลลามากพอที่จะทำให้ป่วยเป็นโรคได้

### การป้องกันและบริโภคอาหารให้ปลอดภัยจากเชื้อซัลโมเนลลา

การป้องกันและบริโภคอาหารให้ปลอดภัยจากเชื้อซัลโมเนลลาจึงควร กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ให้สะอาดทุกครั้งที่ปรุงอาหารหรือรับประทานอาหาร อีกทั้งไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง ควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานร่วมกัน สำหรับอาหารที่รับประทานต้องเป็นอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง ไม่ทิ้งไว้ให้เย็นและไม่ปนเปื้อนกับอาหารดิบ การปรุงอาหารต้องใช้น้ำสะอาดในการปรุงทุกครั้ง หากไม่แน่ใจว่าน้ำสะอาดหรือไม่ ควรต้มน้ำก่อนนำมาดื่มหรือปรุงเป็นอาหาร

### เอกสารอ้างอิง

งามนิจ เสริมเกียรติพงศ์ ซัลโมเนลลา (Salmonella spp.) สืบค้นเมื่อ วันที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2555 จาก

<http://www.tint.or.th/nkc/nkc5004/nkc5004s.html>

สุวรรณา เทพสุนทร. 2546. ไซเอนเทอริค. สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค ISSN 0857-6521. สืบค้นเมื่อ

วันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2550 จาก:<http://epid.moph.go.th>

ศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยด้านอาหาร. 2550. อุบัติการณ์การระบาดของเชื้อ Salmonella ในเนยถั่ว.

INFOSAN Network. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2550 จาก:

[http://www.fda.moph.go.th/project/foodsafety/foodbackhome/food/fs\\_detailNews.asp?id=146](http://www.fda.moph.go.th/project/foodsafety/foodbackhome/food/fs_detailNews.asp?id=146)

ข้อมูลจาก งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล โรงพยาบาลนครพิงค์