

อาหารเป็นพิษ โรคฮิตที่ต้องระวัง

ณัฐนิชา ทองเจริญ **

เมื่อพูดถึงอาหารเป็นพิษ โดยทั่วไปเรามักจะหมายถึงอาการท้องเดินที่เกิดจากสารพิษจากเชื้อโรคและสารพิษอื่น ๆ ที่ไม่ร้ายแรง เพราะเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยกว่าสาเหตุอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมักมีอาการปวดบิดในท้อง อาเจียน และท้องเดิน (อาการที่ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ) อยู่บ่อยครั้ง แต่ถ้าเป็นรุนแรงก็อาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำจนเป็นอันตรายได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยมักจะเป็นไม่รุนแรงและอาการต่าง ๆ มักจะหายได้เองภายใน ๒๔-๔๘ ชั่วโมง และสามารถให้การดูแลรักษาอย่างง่าย ๆ ได้ด้วยการทดแทนน้ำและเกลือแร่ด้วยสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) มีส่วนน้อยที่อาจเป็นรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลด้วยการให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ อาหารเป็นพิษเป็นอาการที่พบได้บ่อยในประเทศที่กำลังพัฒนา (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่ยังมีการสุขาภิบาลไม่ดี) และพบได้บ้างประปรายในประเทศที่พัฒนาแล้ว สามารถพบได้กับคนทุกวัยตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้สูงอายุ ผู้ชายและผู้หญิงมีโอกาสเกิดได้เท่ากันในเด็กจะพบได้สูงกว่าวัยอื่น ๆ เพราะแหล่งอาหารเป็นพิษที่สำคัญ คือ อาหารโรงเรียน ทั้งนี้ในประเทศที่กำลังพัฒนา มีรายงานพบเด็กเกิดอาหารเป็นพิษได้สูงถึงประมาณ ๕ ครั้งต่อปี

อาการของโรคอาหารเป็นพิษส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ เช่น สแตฟีโลค็อกคัส ออเรียส (*Staphylococcus aureus*), อีโคไล (*Escherichia coli*), ซัลโมเนลลา (*Salmonella*), บาซิลลัสซีเรียส (*Bacillus cereus*), คลอสทริเดียมโบ툴ินัม (*Clostridium botulinum*) เป็นต้น สำหรับเนื้อไก่เป็นวัตถุดิบที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรคที่ชื่อ ซัลโมเนลลา (*Salmonella*)

ซัลโมเนลลา เป็นเชื้อที่พบได้ทั่วไปในสัตว์ปีก สัตว์เลี้ยงคลาน สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ถ้าร่างกายได้รับเชื้อนี้ในปริมาณมาก จะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีไข้ หนาวสั่น อ่อนเพลีย ความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้นขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อที่ได้รับ ซัลโมเนลลา เป็นเชื้อที่ไม่ทนความร้อน จึงถูกทำลายได้หากได้รับความร้อนที่อุณหภูมิ ๖๐ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๑๕-๒๐ นาที หรือ ๖๒ องศาเซลเซียส นาน ๔ นาที เพื่อความปลอดภัยทานที่ขึ้นขอบข้าวมันไก่ ต้องแน่ใจว่าซื้อจากร้านที่อุ่นเนื้อไก่และข้าวให้ร้อนสม่ำเสมอ ไม่ใช่ต้มไก่ตั้งแต่เช้าแล้วขายจนถึงเย็น โดยไม่อุ่นเนื้อไก่อีกเลย เพราะวิธีปฏิบัติเช่นนี้อาจทำให้เนื้อไก่ที่ต้มสุกแล้วปนเปื้อนเชื้อซัลโมเนลลา กลับเข้าไปใหม่และเพิ่มจำนวนจนมีปริมาณที่มากพอจะทำให้เกิดอันตรายของผู้ทานได้ แต่หากซื้อมาแล้วยังไม่ทานทันที ควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพราะในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า ๔ องศาเซลเซียส จะไม่ทำให้เชื้อเจริญเติบโต เพิ่มจำนวนมากขึ้น และไม่สร้างสารพิษ

ข้อควรระวังในการเลือกรับประทานอาหาร

โดยเฉพาะช่วงที่อากาศร้อน ต้องระวังไม่ควรรับประทานอาหารที่ปรุงแบบสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารประเภทปิ้งย่าง ที่นิยมรับประทานกัน ก็ควรปิ้งให้สุก อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิสด ก่อนรับประทาน ควรพิจารณาให้ดี เพราะเป็นอาหารที่บูดง่าย ถ้าสังเกตเห็นฟองขึ้น ห้ามรับประทานเด็ดขาด ส่วนอาหารที่ทำในปริมาณมาก เช่น อาหารถุ่ หรืออาหารกล่อง ต้องรับประทานภายใน ๔ ชั่วโมง ถ้าเริ่มได้กลิ่นไม่ปกติ ๆ ก็ไม่ควรรับประทาน รวมถึงอาหารที่ค้างคืน ต้องอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง อาหารแห้งและของหมักดอง ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากคุณค่าทางโภชนาการนั้นค่อนข้างต่ำและเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ง่าย อีกเรื่องที่ควรใส่ใจ คือ น้ำแข็งที่ใช้รับประทานกับน้ำดื่ม กับน้ำแข็งที่แช่อาหารสด ไม่ควรใช้ร่วมกัน และที่ผู้คนชื่นชอบในหน้าร้อน คือ ไอศกรีม ควรระวังหากตู้เย็นแช่โดนถอดปลั๊กแล้วละลาย หรือเปิดตู้เย็นบ่อย ทำให้อุณหภูมิภายในตู้เย็นไม่คงที่ ส่งผลให้บูดเน่าได้ นอกจากนี้การรับประทานผักสดและผลไม้ ต้องแน่ใจว่าผ่านการล้างอย่างสะอาดแล้ว

ข้อควรปฏิบัติสำหรับประชาชนทั่วไป มีดังนี้

- ๑.ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
- ๒.ห้ามรับประทานอาหารดิบ หรือ ดิบ ๆ สุก ๆ โดยเฉพาะ อาหารประเภทเนื้อสัตว์
- ๓.ควรรับประทานอาหารเมื่อปรุงเสร็จทันที หรือสุกใหม่ ๆ
- ๓.อาหารที่ปรุงสุกแล้วอย่างระมัดระวัง ในกรณีที่จะนำมารับประทาน ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนรับประทานอีก สำหรับอาหารทารกต้องนำมารับประทานทันทีหลังปรุงสุก และไม่ควรเก็บไว้
- ๔.หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนระหว่างอาหารด้วยกัน เพื่อไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ปนเปื้อนกับอาหารดิบ เช่น การใช้มีด เขียง ต้องแยกระหว่างอาหารดิบและอาหารสุก เป็นต้น
- ๕.เลือกอาหารที่มีขบวนการผลิตที่ปลอดภัย
- ๖.ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนสัมผัสอาหาร และรับประทานอาหาร และภายหลังการใช้ห้องน้ำ อย่าใช้มือสัมผัสอาหารที่ปรุงสุกแล้วโดยตรง
- ๗.รักษาสิ่งแวดล้อมในครัวให้สะอาด โดยเฉพาะโต๊ะที่ใช้ปรุงอาหาร
- ๘.น้ำดื่ม และ น้ำใช้ต้องสะอาด โดยเฉพาะน้ำสำหรับปรุงอาหารต้องสะอาด
- ๙.ควรเพิ่มความระมัดระวังในเตรียมอาหารสำหรับทารกหรือเด็ก
- ๑๐.กินอาหารร้อน สุก สะอาด ปราศจากสารพิษ

Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

- 1) หนังสือตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป “อาหารเป็นพิษ (Food poisoning)”. (นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ). หน้า 490-492.
- 2) มูลนิธิหมอชาวบ้าน. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 390 คอลัมน์ : สารานุกรมทันโรค. “อาหารเป็นพิษ”. (นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.doctor.or.th. [08 ม.ค. 2020].
- 3) หาหมอดอทคอม. “อาหารเป็นพิษ (Food poisoning)”. (ศ.เกียรติคุณ พญ.พวงทอง ไกรพิบูลย์). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : haamor.com. [08 ม.ค. 2020]
- 4) มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล,บทสัมภาษณ์ รายการพบหมอศิริราช รายการพบหมอศิริราช [อินเทอร์เน็ต] . [วันที่อ้าง 29 มกราคม 2563]. ที่มา : https://www.si.mahidol.ac.th/th/tvdetail.asp?tv_id=456
- 5) ไทยรัฐ วิธีป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: บริษัท บางกอกโพลีส์ จำกัด (มหาชน); 2546 [วันที่อ้างถึง 29 มกราคม 2563]. ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/Content/43430-วิธีป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ.html>