

วันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2023 เวลา 11:18 น.

กลุ่มเสี่ยงสูง

โรคอาหารเป็นพิษ



ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

เด็ก
อายุต่ำกว่า 5 ปี



ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ

เช่น โรคเอดส์
โรคน้ำภูมิตัวเอง



หญิงตั้งครรภ์

ด้วยความปรารถนาดีจาก
 งานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
 กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

โรคอาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

1. แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พบบ่อย
2. สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
3. สารเคมี หรือโลหะหนัก

อาการ

หลังจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ภายในระยะเวลาอย่างน้อย 2-6 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ได้แก่

- คลื่นไส้ อาเจียน
- ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือเป็นมูกเลือด
- ปวด มวนท้อง
- เป็นไข้

การรักษาเบื้องต้น

- ▶ ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ที่ละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- ▶ หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์

วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)

ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้

1ซอง + น้ำดื่มที่สะอาด 240 ซีซี

ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้

เกลือผง 1 ช้อนชา + น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ + น้ำดื่มที่สะอาด 750 ซีซี

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะนำหลัก

- สุก** รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ
- ร้อน** อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง
- สะอาด** เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สุก ร้อน สะอาด

ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

เลือกซื้อวัตถุดิบ ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน

ไม่รับประทานอาหาร ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด

เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค