

วันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2023 เวลา 11:18 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2023 เวลา 13:15 น.

กลุ่มเสี่ยงสูง

โรคอาหารเป็นพิษ



ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

เด็ก
อายุต่ำกว่า 5 ปี



ผู้สัมผัสคนป่วย

เช่น โรคเอดส์
โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง



หญิงตั้งครรภ์

ที่มา: CDC Center for Disease Control and Prevention

เขียนโดย นางสาวศิริประภา จันทร

วันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2023 เวลา 11:18 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2023 เวลา 13:15 น.

โรคอาหารเป็นพิษ

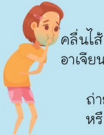
Food Poisoning

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)



ORS
1 รอง



น้ำดื่มที่สะอาด
240 ซีซี



ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้
เกลือผง 1 ช้อนชา



น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ



น้ำดื่มที่สะอาด
750 ซีซี

หากผสมแล้วไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

ห้าม ให้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะนำหลัก

สุก



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน



อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก



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