

ជំងឺឆ្លងតាមអាហារ Foodborne Disease

តើជំងឺឆ្លងតាមអាហារជាអ្វី?

ជំងឺឆ្លងតាមអាហារ (ឬការពុលអាហារ) បណ្តាលមកពីការទទួលបានអាហារ ឬទឹកដែលមានមេរោគ។ ជំងឺនេះសម្បូរណាស់នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ហើយមានការប៉ាន់ស្មានថា បញ្ហានេះមានប្រហែល ៥លាន ៤សែន ករណីក្នុងមួយឆ្នាំ។

មានមេរោគបីប្រភេទដែលអាចបង្កជំងឺឆ្លងតាមអាហារ: ពួកបាក់តេរី ពួកវីរុស និងជាតិពុលដែលមាននៅក្នុងអាហារ (អាចកើតមាននៅក្នុងអាហារតាមធម្មជាតិ និង ដាក់ចូលទៅក្នុងអាហារ)។

ការពុលអាហារអាចកើតមានឡើងចំពោះអាហារគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ ទោះបីជាអាហារនោះ ផលិតនៅក្នុងរោងចក្រចំរិននៅផ្ទះ សាលារៀន និងផ្សារតាមតំបន់ ហាងលក់អាហារទិញយកទៅផ្ទះ ឬក៏អាជីវកម្មផ្ទះក៏ដោយ។ គេអាចកាត់បន្ថយនៃគ្រោះថ្នាក់ពុលអាហារបាន បើសិនជាមានការចំរិននិងទុកដាក់អាហារនោះ ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

តើមូលហេតុ និង រោគសញ្ញានៃការពុលអាហារមានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺផ្សេងៗជាច្រើនដែលមានរោគសញ្ញាខុសៗគ្នាអាចបណ្តាលមកពីការហូបអាហារដែលមានមេរោគ។

មូលហេតុជាទូទៅមាន:

- ពួកបាក់តេរី ដូចជា សាម៉ូណេលា (Salmonella), កាំពីទ្រូបាក់ទេ (Campylobacter) និង លីស្តេរី (Listeria)
- ពួកវីរុស ដូចជាណូវីរុស (Norovirus) និង មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ A (hepatitis A)
- ពួកជាតិពុល ដូចជាជាតិពុលបញ្ចេញដោយពួកបាក់តេរី ដូចជា ស្តាហ្វីលូកូគុស អូរេអ៊ីស (Staphylococcus aureus) ឬបាក់ស៊ីលូស សេរេអ៊ីស (Bacillus cereus) និងស៊ីហ្គាតុកស៊ីន (ciguatoxin) ។

រោគសញ្ញានឹងប្រែប្រួលអាស្រ័យដោយមូលហេតុ។ រោគសញ្ញារួមមាន: រាករូស ក្អក ចង្កែរ ឈឺពោះ និងក្តៅខ្លួន។ រោគសញ្ញាដទៃទៀតអាចរួមមាន: ឈឺក្បាល, ស្បែកឡើងលើ និងស្លឹក។ រោគសញ្ញាអាចកើតមានឡើងក្នុងរវាងពេលពី ២ ទៅ ៣ម៉ោង ទៅ ២ ទៅ ៣ថ្ងៃ ឬលើសពីនេះ ហើយអាចស្ថិតនៅជាធម្មតាពី ២ ទៅ ៣ថ្ងៃ តែជួនកាលអាចលើសពីនេះ។

តើនរណាខ្លះប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺនេះ?

នរណាក៏ដោយក៏អាចកើតជំងឺពុលអាហារនេះបានដែរ។ ប៉ុន្តែមានមនុស្សមួយចំនួន ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ កាន់តែខ្លាំងឡើងក្នុងការមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ មនុស្សទាំងនោះគឺ:

- ទារក
- មនុស្សចាស់
- មនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្លួនចុះខ្សោយ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

តើគេព្យាបាលជំងឺនេះដោយរបៀបណា?

មនុស្សជាច្រើនដែលមានរោគសញ្ញាស្រាលនឹងរលាយជាសះស្បើយ។ មនុស្សដែលមានការរាករុស និងក្អក គប្បីនៅផ្ទះ ដោយឈប់សំរាកពីការងារ ឬសាលារៀន ហើយទទួលបានទឹកឲ្យបានច្រើន។

មនុស្សដែលប្រឈមនឹងគ្រោះ ថ្នាក់នៃការបាត់បង់ជាតិទឹក មានដូចជាទារក និង

មនុស្សចាស់គប្បីទៅជួបគ្រូពេទ្យតាមតំបន់ឲ្យបានឆាប់។ ជាធម្មតា គេមិនត្រូវការប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិកទេ លើកលែងតែមានផលវិបាកស្មុគស្មាញប៉ុណ្ណោះ។

តើគេអាចបង្ការជំងឺនេះដោយរបៀបណា?

អនាម័យ

សូមលាងដៃអោយបានល្អដោយប្រើសាប៊ូ និង ទឹកម៉ាស៊ីនយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន ១៥ វិនាទី ហើយជូត ឲ្យស្អាតដោយប្រើកំនែវង ក្រោយពេលចូលបង្គន់ ជូនកន្ទប់ឲ្យទារក និង មុនពេលទទួលបាន ឬ ចំអិនអាហារ។ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់តាមអាហារមិនគួរចំអិនអាហារសំរាប់អ្នកដទៃឡើយ។

ការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាព

ការទុកអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពមិនត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឲ្យពួកបាក់តេរីបង្កើនចំនួន ដែលកើតមានក្នុង សីតុណ្ហភាពពី ៥ °C ទៅ ៦០°C ហើយបណ្តាលឲ្យមានការពុលអាហារ។ ជាការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីការពារ :

- ទូទឹកកកមិនគួរមានសីតុណ្ហភាពលើសពី ៥°C និង គប្បីទុកឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ ជុំវិញ អាហារដើម្បីធានាឲ្យមានការបែងចែកសីតុណ្ហភាពស្មើគ្នា
- អាហារក្តៅគប្បីទុកក្នុងសីតុណ្ហភាពលើសពី ៦០°C
- អាហារដែលត្រូវកំដៅឡើងវិញ គប្បីកំដៅឡើងវិញយ៉ាងហ្មត់ចត់ដល់គ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃ អាហារនេះមានសីតុណ្ហភាព ៧៥°C
- អាហារកកគប្បីធ្វើឲ្យរលាយមកសភាពដើមវិញ ដោយដាក់ក្នុងទូទឹកកក ឬម៉ាស៊ីនមីក្រូវេវ (microwave)។ ការទុកអាហារនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតា ក្នុងបន្ទប់កាន់តែយូរ អាចធ្វើឲ្យបាក់តេរី កាន់តែបង្កើនចំនួនយ៉ាងហ្មត់ចត់ ហើយជាតិពុលក៏អាចកើតមានឡើងដែរ។
- ត្រូវតែមានការចំអិនអាហារឲ្យបានឆ្អិនល្អ ដើម្បីសំលាប់មេរោគក្នុងអាហារនោះ

ការទុកដាក់អាហារ

សាច់ ត្រី សាច់មាន់ទា និងបន្លែឆៅអាចផ្ទុកពួកបាក់តេរីជាច្រើន ហើយអាចឆ្លងទៅអាហារឆ្អិនស្រាប់ បើសិនគ្មានការទុកដាក់ ឬ រៀបចំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ជាការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីការពារ:

- គប្បីទុកដាក់អាហារនៅដោយមានការគ្របស្រួលបួល ឬ ដាក់ក្នុងប្រអប់បិទជិត ហើយដាក់ពីក្រោមអាហារឆ្អិនស្រាប់ផ្សេងទៀតដើម្បីបង្ការកុំឲ្យកំទេចអាហារនិងទឹកសាច់កំពប់ឬស្រក់ទៅលើអាហារផ្សេងទៀត
- គួរគ្របអាហារមុនពេលទុកក្នុងទូទឹកកក, ទូក្លេស និង ទូទុកអាហារដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានការឆ្លងមេរោគ
- គប្បីលាងដៃភ្លាម ក្រោយពេលប៉ះពាល់សាច់ឆៅ និងមុនពេលរៀបចំអាហារដែលចម្អិនរួច ឬ អាហារចម្អិនស្រាប់
- គប្បីប្រើជ្រូញ ចានឆ្នាំង វែកស្លាបព្រាផ្សេងៗគ្នា សំរាប់អាហារឆៅ និងអាហារចម្អិនស្រាប់។ បើសិនប្រើជ្រូញដដែល គេត្រូវលាងវាដោយទឹកស្អាតឲ្យបានល្អ មុនពេលប្រើប្រាស់ម្តងទៀត
- ត្រូវលាងបន្លែឆៅឲ្យបានល្អ មុនពេលចម្អិន និងបរិភោគ
- គប្បីទុកដាក់ម្ហូបអាហារដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយដាក់ឲ្យឆ្ងាយពីជាតិគីមីពុល ធុំបាញ់សំលាប់សត្វល្អិត, សារធាតុសំរាប់លាង ។ល។
- មិនត្រូវប្រើកន្លែងដូតបានសំរាប់ដូតដៃ ឬ ដៃតូចទេ។ គេត្រូវបោកគក់ និងហាលកន្លែងឲ្យបានទៀងទាត់
- គប្បីបោកគក់កន្លែងដូតបាន និងផ្តាសំបូរឲ្យបានទៀងទាត់

បើសិនសង្ស័យពីគុណភាពឬសុវត្ថិភាពនៃអាហារជាក់លាក់ណាមួយ សូមគិតពីសុភាសិតចាស់មួយដែលថា “បើសិនជាសង្ស័យ បោះវាចោលទៅ”។

ព័ត៌មានបន្ថែម- Public Health Units in NSW

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិត មន្ទីរសុខភាពសាធារណៈតាមតំបន់ ឬមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នក។ សូមមើលនៅត្រង់កន្លែង ‘NSW Government’ នៅផ្នែកខាងមុខនៃសៀវភៅ White Pages។

Metropolitan Areas

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

Rural Areas

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health
 73 Miller Street
 North Sydney NSW 2059
 Tel. (02) 9391 9000
 Fax. (02) 9391 9101
 TTY. (02) 9391 9900
 NSW Health website
 www.health.nsw.gov.au