Produced by NSW HEALTH DEPARTMENT

multicultural communication

Lao
February 2004
[DOH-7120]

ໂຣກເກີດຈາກອາຫານເປັນພິດ

Foodborne Disease

ໂຣກເກີດຈາກອາຫານເປັນພິດແມ່ນຫຍັງ?

ໂຣກເກີດຈາກອາຫານເປັນພິດ (ອາຫານເບື່ອ) ເກີດຈາກການບໍຣິໂພກອາຫານຫຼືນ້ຳທີ່ເປັນພິດ. ໂຣກນີ້ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍ, ມີການສັນນິຖານວ່າເກີດຂຶ້ນປະມານ 5.4 ລ້ານກໍຣະນີຕໍ່ປີ ໃນປະເທດອອສເຕຣເລັຍ.

ມີມູນເຫດສາມຢ່າງທີ່ອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດການເຈັບປ່ວຍໄດ້ຈາກອາຫານ: ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ, ເຊື້ອໄວຣັສ, ແລະສານພິດໃນອາຫານ (ຊຶ່ງອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໂດຍທັມມະຊາດ ຫຼື ເກີດຂຶ້ນໂດຍມີການນຳເຊື້ອມາໃສ່ອາຫານນັ້ນ).

ອາຫານເປັນພິດອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບອາຫານທຸກໆຊນິດ, ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນອາຫານຜລິດຫຼືອາຫານທີ່ກຽມຢູ່ເຮືອນ, ຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຕາມສູນການຄ້າໃຫຍ່ໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນ, ຕາມຮ້ານຂາຍອາຫານທີ່ຊື້ອອກໄປກິນທາງນອກ (take away) , ຫຼືຕາມຮ້ານອາຫານ. ເປີເຊັນທີ່ອາຫານຈະເປັນພິດຈະລົດນ້ອຍລົງ ຖ້າຫາກວ່າ ອາຫານນັ້ນໄດ້ຖືກເກັບຮັກສາໄວ້ ແລະ ກະກຽມຢ່າງຖືກຕ້ອງຕາມວິທີ.

ສາເຫດຂອງໂຣກອາຫານເປັນພິດແລະອາການຂອງໂຣກນີ້ມີຫຍັງແດ່?

ມີພຍາດຫຼາຍຢ່າງແລະມີອາການຫຼາຍຢ່າງແຕກຕ່າງກັນຊຶ່ງສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈາກການກິນອາຫານເບື່ອ.

ສາເຫດທົ່ວໆໄປແມ່ນເກີດຈາກ:

- ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ, ຕົວຢ່າງເຊື້ອ Salmonella, Campylobacter ແລະ Listeria;
- ເຊື້ອໄວຣັສ, ຕົວຢ່າງ ເຊື້ອ Norovirus ແລະ Hepatitis A;
- ສານພິດ, ຕົວຢ່າງ ສານພິດທີ່ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍສ້າງຂຶ້ນເຊັ່ນ Staphylococcus aureus ຫຼື Bacillus cereus, ແລະ ciguatoxin.

ສ່ວນອາການກໍແຕກຕ່າງກັນໄປ, ຕາມແຕ່ວ່າເກີດຈາກສາເຫດຫຍັງ. ອາການຕ່າງໆອາດມີເຊັ່ນ: ຖ່າຍທ້ອງ, ຮາກ, ປັ້ນທ້ອງ, ເຈັບໃນຊ່ອງທ້ອງ, ແລະ ເປັນໄຂ້. ອາການຢ່າງອື່ນກໍອາດມີເຊັ່ນ

ເຈັບທ້ອງ, ເປັນໂຣກເຫຼືອງ ແລະ ມີອາການມຶນຊາ. ອາດຈະໃຊ້ເວລາໃນລະຫວ່າງສອງສາມຊົ່ວໂມງ ເຖິງສອງສາມມື້ ຈຶ່ງອອກອາການເຫຼົ່ານີ້, ຫຼືອາດດົນກວ່ານັ້ນ, ແລະຕາມປົກກະຕິຈະເປັນຢູ່ປະມານ ສອງສາມມື້, ບາງເທື່ອກໍດົນກວ່ານັ້ນ.

ແມ່ນໃຜແດ່ມີເປີເຊັນສ່ຽງສູງໃນການເປັນໂຣກນີ້?

ທຸກໆຄົນສາມາດເປັນໂຣກອາຫານເປັນພິດໄດ້. ຢ່າງໃດກໍດີ ມີບາງຄົນທີ່ມີເປີເຊັນສ່ຽງສູງຂຶ້ນ ທີ່ຈະ ເປັນເຖິງຂັ້ນເຈັບປ່ວຍຮ້າຍແຮງໄດ້. ຄົນເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນ:

- ເດັກນ້ອຍ;
- ຜູ້ສູງອາຍຸ;
- ຜູ້ທີ່ພູມຕ້ານທານບໍ່ແຂງແຮງ;
- ແມ່ຍິງຖືພາ.

ຈະປ້ອງກັນພະຍາດນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ໃຫ້ຮັກສາຄວາມສະອາດ

ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດທົ່ວເຖິງດີດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳກ໊ອກຢ່າງນ້ອຍ 15 ວິນາທີ ແລະ ເຊັດມືດ້ວຍຜ້າ ສະອາດຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ, ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ, ແລະກ່ອນກິນ ຫຼື ກ່ອນກຽມອາຫານ. ຜູ້ທີ່ມີອາການທີ່ ເກີດຈາກໂຣກອາຫານເປັນພິດບໍ່ຄວນກຽມອາຫານໃຫ້ຄົນອື່ນກິນ.

ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ

ການເກັບຮັກສາອາຫານດ້ວຍອຸນຫະພູມທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເຊື້ອ ແບັກທີເຣັຍທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ອາຫານເບື່ອ, ຊຶ່ງຈະຂະຫຍາຍໃນອຸນຫະພູມລະຫວ່າງ 5°C ແລະ 60°C. ເພື່ອເປັນການລະມັດລະວັງ ຄວນເຮັດດັ່ງນີ້:

- ອຸນຫະພູມຂອງຕູ້ເຢັນບໍ່ຄວນເກີນ 5°C ແລະຄວນມີອາກາດໝູນວຽນພຽງພໍຕາມອ້ອມຮອບ ອາຫານ ເພື່ອໃຫ້ອຸນຫະພູມສມ່ຳສເມີທົ່ວກັນ;
- ອາຫານຮ້ອນຄວນເກັບໄວ້ໃນອຸນຫະພູມເກີນ 60°C;
- ເມື່ອອຸ່ນອາຫານຄືນຄວນອຸ່ນໂດຍໄວຈົນທຸກໆພາກສ່ວນຂອງອາຫານຮ້ອນຮອດ 75°C;
- ອາຫານແຊ່ແຂງຄວນເຮັດໃຫ້ເປື່ອຍໃນຕູ້ເຢັນຫຼືໃຊ້ເຕົາໄມໂຄຣເວຟ. ອາຫານດິບທີ່ປະໄວ້ ໃນຫ້ອງອຸນຫະພູມທັມມະດານັ້ນ ຍິ່ງປະໄວ້ດົນປານໃດ ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍກໍຍິ່ງຂະຫຍາຍຕົວໄວ ຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ອາຫານເກີດມີສານພິດຂຶ້ນໄດ້;
- ຖ້າຢາກຂ້າເຊື້ອພະຍາດຢູ່ທາງໃນອາຫານ, ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ສຸກຢ່າງທົ່ວເຖິງ.

ການເກັບຮັກສາອາຫານ

ຊີ້ນດິບ, ປາດິບ, ເປັດໄກ່ດິບ, ແລະ ຜັກດິບ ອາດມີເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ, ແລະ ສາມາດນຳເຊື້ອໂຣກໄປໃສ່ອາຫານທີ່ພ້ອມຈະກິນໄດ້ ຖ້າຫາກວ່າອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ ບໍ່ໄດ້ຖືກເກັບຮັກສາ ຫຼື ຈັບບາຍຢ່າງຣະມັດຣະວັງ. ເພື່ອເປັນການຣະມັດຣະວັງຄວນເຮັດດັ່ງນີ້:

- ອາຫານດິບຄວນເກັບໄວ້ໃນກ່ອງທີ່ມີຝາປິດແໜ້ນແລະເກັບຢູ່ທາງລຸ່ມຂອງອາຫານທີ່ພ້ອມຈະກິນໄດ້ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນເກີດເບື່ອຂຶ້ນມາ;
- ຄວນລ້າງມືທັນທີຫຼັງຈາກຈັບອາຫານດິບແລະກ່ອນຈັບອາຫານສຸກຫຼືອາຫານທີ່ພ້ອມຈະກິນໄດ້;
- ຄວນໃຊ້ຂຽງ, ເຄື່ອງຕັກອາຫານ ແລະ ຈານອັນຕ່າງກັນສຳລັບອາຫານດິບ ແລະ ອາຫານທີ່ພ້ອມຈະກິນໄດ້. ຖ້າຈະໃຊ້ຂຽງອັນດຽວກັນຄວນລ້າງດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳຮ້ອນໃຫ້ດີກ່ອນນຳມາໃຊ້ອີກ;
- ໃຫ້ລ້າງຜັກດິບໃຫ້ສະອາດດີທົ່ວເຖິງ ກ່ອນເອົາມາປຸງແລະເອົາມາກິນ;
- ອາຫານທຸກຊນິດຄວນເກັບໄວ້ຢ່າງຣະມັດຣະວັງໃຫ້ຫ່າງຈາກສານເບື່ອເຄມີ, ຢາສີດຂ້າແມງໄມ້, ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ, ໆລໆ;
- ຜ້າທີ່ໃຊ້ເຊັດຈານບໍ່ຄວນເອົາມາໃຊ້ເຊັດມືຫຼືເຊັດໜ້າໂຕະຄົວກິນ. ຜ້ານີ້ຄວນຊັກແລະຕາກໃຫ້ແຫ້ງເປັນປະຈຳ;
- ຜ້າເຊັດມືຄວນຂ້າເຊື້ອຢ່າງສມ່ຳສເມີ ແລະ ປ່ຽນໃໝ່ເລື້ອຍໆ.

ຖ້າສົງສັຍກ່ຽວກັບຄຸນນະພາບຫຼືຄວາມປອດພັຍຂອງອາຫານຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງ, ໃຫ້ຖືເອົາຄວາມເວົ້າບູຮານມາໃຊ້, "ຖ້າສົງສັຍ, ໃຫ້ເອົາຖິ້ມ".

ຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ - **Public Health Units in NSW** (ໜ່ວຍອະນາມັຍສາທາຣະນະໃນຣັດ NSW)

ຖ້າຕ້ອງການຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ, ໜ່ວຍອະນາມັຍສາທາຣະນະທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ສູນອະນາມັຍຊຸມຊົນ - ໃຫ້ເບິ່ງພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ 'NSW Government' ທາງໜ້າຂອງປື້ມໂທຣະສັບ ຫົວຂາວ.

ເຂດໃນຕົວເມືອງ

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

ເຂດຊິນນະບິດ

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