

## โรคที่มากับอาหาร (Foodborne Disease)

### โรคที่มากับอาหารคืออะไร?

โรคที่มากับอาหาร (หรือโรคอาหารเป็นพิษ) เกิดจากการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีสิ่งสกปรกเจือปน นี่เป็นโรคที่พบบ่อยมาก ในออสเตรเลีย มีผู้ป่วยด้วยโรคนี้ประมาณ 5.4 ล้านรายต่อปี

ตัวการสำคัญสามตัวที่ทำให้เกิดอาการไม่สบายเพราะอาหาร คือ แบคทีเรีย ไวรัส และ สารพิษในอาหาร (อาจจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติหรือโดยการนำเข้าสู่อาหาร)

อาหารเป็นพิษอาจเกิดขึ้นกับอาหารใดๆก็ได้ ไม่ว่าจะผลิตจากโรงงานหรือผลิตขึ้นเองที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ซูเปอร์มาร์เก็ตห้องเย็น ร้านอาหารแบบซื้อกลับบ้าน หรือ ภัตตาคาร การเลี่ยงต่ออาหารเป็นพิษจะลดน้อยลงถ้าอาหารนั้นได้รับการเก็บรักษาและประกอบอย่างถูกต้อง

### สาเหตุและอาการของโรคที่มากับอาหารคืออะไร?

โรคต่างๆ หลายโรคซึ่งมีอาการต่างๆ กันนั้น อาจเป็นผลของการรับประทานอาหารที่มีสิ่งสกปรกเจือปน

สาเหตุสามัญทั้งหลายคือ:

- แบคทีเรีย อาทิ เช่น แซลโมเนลลา (Salmonella) แคมไพโลแบคเตอร์ (Campylobacter) และ ลิสทีเรีย (Listeria)
- ไวรัสต่างๆ อาทิ เช่น โนโรไวรัส (Norovirus) และ ไวรัสตับอักเสบ เอ (hepatitis A)
- สารพิษต่างๆ อาทิ เช่น สารพิษที่เกิดจากแบคทีเรีย เช่น สแตฟฟีโลคอคคัส ออริัส (Staphylococcus aureus) หรือ บาซิลลัส ซีรีอัส (Bacillus cereus) และ ซิกวาทอกซิน (ciguatoin)

อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสาเหตุ ซึ่งอาจรวมถึงอาการท้องร่วง อาเจียน คลื่นไส้ ปวดท้องน้อย และเป็นไข้ อาการอื่นๆ นอกจากนี้ก็มีเช่น ปวดศีรษะ ตีชานและ ซา อาการเหล่านี้มักจะปรากฏให้เห็นใช้เวลาระหว่างสองสามชั่วโมงถึงสองสามวัน หรือนานกว่านั้น และตามปกติจะเป็นอยู่สองสามวัน หรือบางครั้งอาจจะนานกว่านั้น

### ใครบ้างที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้?

ไม่ว่าใครเป็นโรคที่มากับอาหารได้ทั้งนั้น อย่างไรก็ตาม มีบางคนที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยร้ายแรงมากกว่าคนอื่น คนเหล่านี้ ได้แก่:

- ทารก
- คนสูงอายุ
- คนที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำ
- สตรีมีครรภ์

### จะรับการรักษาได้อย่างไร?

คนส่วนใหญ่จะมีอาการเพียงเล็กน้อยและจะกลับเป็นปกติในไม่ช้า สำหรับผู้ที่มีอาการท้องร่วงและอาเจียน ควรหยุดงานหรือหยุดโรงเรียนเพื่อพักผ่อนอยู่กับบ้าน และดื่มน้ำของเหลวให้มากๆ ผู้ที่เสี่ยงต่อการสูญเสียไอน้ำในร่างกายเช่นทารกและผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์เสียแต่เนิ่นๆ โดยปกติแพทย์จะไม่ใช้ยาปฏิชีวนะกับผู้ป่วย นอกเสียจากว่าเป็นกรณีที่มีความซับซ้อน

## จะป้องกันโรคนี้อย่างไร?

### สุขวิทยา

หลังจากที่ใช้ห้องส้วม เปลี่ยนผ้าอ้อม และก่อนกินหรือเตรียมอาหาร ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำที่ไหลจากก๊อกให้สะอาดหมดจดอย่างน้อย 15 วินาที แล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดมือ ผู้ที่มีอาการของโรคที่มากับอาหารไม่ควรทำอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน

### การควบคุมอุณหภูมิ

การเก็บอาหารในอุณหภูมิที่ไม่ถูกต้องทำให้แบคทีเรียทวีตัวขึ้นมากมายหลายเท่า ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อาหารเป็นพิษ ซึ่งเติบโตในอุณหภูมิตั้งแต่ 5 องศาเซลเซียส และ 60 องศาเซลเซียส เพื่อความระมัดระวัง:

- ตู้เย็นไม่ควรมีความเย็นสูงกว่า 5 องศาเซลเซียส และควรทำให้อากาศหมุนเวียนรอบอาหารเพื่อความแน่ใจว่าอุณหภูมิถูกแจกจ่ายในระดับเท่าๆ กัน
- ต้องเก็บอาหารร้อนในอุณหภูมิเกิน 60 องศาเซลเซียส
- อาหารที่นำกลับมาทำให้ร้อนใหม่ควรทำให้ร้อนใหม่อย่างรวดเร็ว จนอุณหภูมิของทุกส่วนของอาหารขึ้นถึง 75° เซลเซียส
- ควรปล่อยให้อาหารแช่แข็งละลายในตู้เย็นหรือในเตาไมโครเวฟ อาหารดิบที่ยังวางทิ้งไว้ในอุณหภูมิของห้องนานเท่าไร แบคทีเรียก็จะยิ่งทวีตัวเร็วขึ้นเท่านั้น และแล้วสารพิษก็จะเริ่มก่อตัวขึ้นในอาหารนั้น
- ถ้าจะฆ่าเชื้อโรคในอาหาร ท่านต้องหุงต้มอาหารให้สุกทั่วถึง

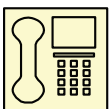
### การเก็บอาหาร

เนื้อสัตว์ดิบ ปลาดิบ เนื้อไก่ดิบ และผักดิบ อาจมีแบคทีเรียอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ถ้าไม่เก็บหรือจัดอาหารอย่างระมัดระวัง แบคทีเรียสามารถข้ามไปเจือปนกับอาหารที่กินได้ทันที เพื่อความระมัดระวัง:

- ควรเก็บอาหารดิบในภาชนะมีฝาปิดสนิท และวางไว้ข้างใต้อาหารที่กินได้ทันที ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำจากเนื้อส้นหรือหยดลงไปถูกอาหารอื่น
- ควรปกปิดอาหารก่อนที่จะเอาเข้าเก็บในตู้เย็น ช่องแข็ง และตู้เก็บอาหาร ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการปนเปื้อน
- หลังจากที่จะจัดอาหารดิบ และก่อนที่จะจัดอาหารที่สุกแล้วหรืออาหารที่กินได้ทันที จะต้องล้างมือให้สะอาด
- เชียง เครื่องใช้ในครัว และจานชาม ที่ใช้กับอาหารดิบควรเป็นคนละชุดกับที่ใช้กับอาหารที่กินได้ทันที ถ้าใช้เชียงอันเดียวกัน จะต้องล้างเชียงนั้นในน้ำร้อนผสมสบู่ให้สะอาดหมดจดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่
- ล้างผักดิบให้สะอาดอย่างทั่วถึงก่อนนำมาเตรียมอาหารและรับประทาน
- เก็บอาหารทุกประเภทให้ห่างไกลจากสารเคมีที่เป็นพิษ ยานีตฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาด ฯลฯ
- ไม่ควรนำผ้าสำหรับเช็ดชามมาเช็ดมือหรือเช็ดโต๊ะ ผ้าเหล่านี้จะต้องซักและตากให้แห้งเป็นประจำ
- ควรซักผ้าล้างจานด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเป็นประจำ หรือมีฉนวนก็เปลี่ยนเป็นผืนใหม่

หากมีความสงสัยเกี่ยวกับคุณภาพหรือความปลอดภัยของอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ควรระลึกถึงคำกล่าวโบราณที่ว่า “ถ้าไม่แน่ใจ ก็ทิ้งมันไป”

## ข้อมูลเพิ่มเติม - หน่วยงานสาธารณสุขในรัฐนิวเซาท์เวลส์



**1300 066 055**

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)