

ໂຮກ ແຊລໂມເນໂລສິສເກີດຂຶ້ນຍ້ອນ
ການຕິດເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ
ແຊລໂມເນລາ. ຢູ່ໃນອອສເຕຣເລັຍ,
ການຕິດເຊື້ອ ແຊໂມເນໂລສິສສ່ວນຫຼາຍ
ແມ່ນເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນອາຫານທີ່ເຊື້ອ
ໂຮກຫຼືບາງເທື່ອກໍ່ຜ່ານການຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດ
ກັບຄົນອື່ນທີ່ມີເຊື້ອໂຮກນີ້.

ໂຮກແຊລໂມເນໂລສິສ

ໂຮກແຊລໂມເນໂລສິສ (Salmonellosis) ແມ່ນຫຍັງ?

Salmonellosis ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການຕິດເຊື້ອໂຮກຈາກແບັກທີເຣັຍຊຶ່ງເອີ້ນວ່າແຊລໂມເນລາ (Salmonella). ຢູ່ໃນອອສເຕຣເລັຍ, ການຕິດເຊື້ອ ຈາກ Salmonella ສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນອາຫານທີ່ມີເຊື້ອໂຮກຫຼືບາງເທື່ອກໍ່ຜ່ານການຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດ ກັບ ຄົນອື່ນທີ່ມີເຊື້ອໂຮກນີ້.

ໂຮກນີ້ມີອາການຫຍັງແດ່?

ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂຮກ ຈາກ Salmonella ສ່ວນຫຼາຍຈະເຈັບຫົວ, ເປັນໄຂ້, ເຈັບຈຸກໃນຊ່ອງທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ, ປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ຮາກ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຕາມປົກກະຕິ ຈະເລີ່ມຂຶ້ນພາຍໃນ 6-72 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຕິດເຊື້ອແລ້ວ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະເປັນຢູ່ປະມານ 4-7 ມື້, ບາງເທື່ອກໍ່ອາດເປັນດົນກວ່ານັ້ນ.

ໂຮກນີ້ແຜ່ຜ່າຍຢ່າງໃດ?

Salmonella ສ່ວນຫຼາຍຈະແຜ່ຜ່າຍໄປຫາຄົນ ເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າກິນອາຫານເນື້ອສັດທີ່ມີພິດເຊື້ອໂຮກ ແລະ ທີ່ທຸງຕົ້ມບໍ່ສຸກຄັກ (ນັ້ນກໍ່ຄື ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ໄຂ່ ແລະ ຜລິຕພັນອາຫານຈາກໄຂ່).

ແຜ່ຜ່າຍໂດຍ 'cross-contamination' ເກີດຂຶ້ນເມື່ອອາຫານຊຶ່ງພ້ອມທີ່ຈະກິນນັ້ນມີພິດເຊື້ອ Salmonella ຢູ່ແລ້ວ: ຕົວຢ່າງ, ເມື່ອເຮົາເອົາມິດທີ່ມີເຊື້ອໂຮກມາປາດອາຫານ ທີ່ຈະບໍ່ໄດ້ທຸງຕົ້ມຕື່ມອີກ ຫຼື ອາຫານຖືກຈັບບາຍດ້ວຍມືຂອງຜູ້ປຸງອາຫານ ທີ່ມີເຊື້ອໂຮກນີ້ຕິດຢູ່.

Salmonella ສາມາດແຜ່ຜ່າຍ ຈາກຄົນຫາຄົນ ໂດຍຜ່ານມືຂອງຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໂຮກນີ້ຢູ່. ນອກນີ້ ມັນຍັງສາມາດ ແຜ່ຜ່າຍຈາກ ສັດມາຫາຄົນໄດ້ອີກດ້ວຍ.

ໃສ່ແຕ່ທີ່ສູງຕໍ່ການເປັນໂຮກນີ້?

ທຸກໆຄົນສາມາດຕິດເຊື້ອ salmonellosis ໄດ້. ເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ສູງອາຍຸ, ແລະຄົນທີ່ພູມຕ້ານທານຕ່ຳ, ແມ່ນພວກທີ່ມີແນວໂນ້ມ ວ່າ ຈະເຈັບປ່ວຍຢ່າງຮ້າຍແຮງຈາກໂຮກນີ້.

ຈະປ້ອງກັນໂຮກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ການປຸງແຕ່ງອາຫານ

ການທຸງຕົ້ມອາຫານຈົນສຸກດີຈະຂ້າເຊື້ອໂຮກ *Salmonella* ໄດ້. ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານດິບຫຼືສຸກງຽດິບໆ ຮວມມີ ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ຫຼື ໄຂ່. ສັດປີກແລະຊີ້ນ - ເຊັ່ນ ແຮມເບີເກີ, ໃສ້ອິວ ແລະ ຊີ້ນກ້ອນອົບ - ນັ້ນບໍ່ຄວນ ກິນຖ້າຫາກວ່າທາງໃນມັນເປັນສີແດງໆຢູ່

ການຈັບບາຍອາຫານ

ເນື່ອງຈາກວ່າ *Salmonella* ສາມາດຕິດຢູ່ມືຂອງຄົນເຮົາ, ສະນັ້ນຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນຫຼາຍທີ່ເຮົາຕ້ອງລ້າງມື ໃຫ້ສະອາດຖີ່ຖ້ວນຫຼັງຈາກ ເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳແລະກ່ອນລົງມືປຸງແຕ່ງອາຫານ. ຄວນລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະ ນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 10 ວິນາທີ, ໄລອອກ, ແລະ ເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງດີ. ເມື່ອລ້າງມື ຄວນໃສ່ໃຈເປັນພິເສດຢູ່ຕາມເລັບມື ແລະ ລະຫວ່າງນິ້ວມື.

ຜູ້ທີ່ຈັບບາຍອາຫານ ທີ່ມີເຊື້ອຢູ່ໃນໂຕສາມາດກະຈາຍເຊື້ອໂຮກ *Salmonella* ເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ. ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງບໍ່ຈັບບາຍຫຼື ເສີບອາຫານ ຈົນກວ່າອາການຖອກທ້ອງໄດ້ຢຸດລົງແລະການກວດວິຈິຍໄດ້ສະແດງ ວ່າບໍ່ມີເຊື້ອ *Salmonella* ໃນອາຈົມແລ້ວ.

ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ

ການເກັບຮັກສາອາຫານຢ່າງບໍ່ຖືກຕ້ອງວິທີສາມາດເຮັດໃຫ້ ເຊື້ອ *Salmonella* ຂຍາຍເຕີບໂຕໄດ້. ອາຫານປະເພດແຊ່ເຢັນຕ້ອງໄດ້ຮັກສາໄວ້ໃຫ້ຕໍ່ກວ່າຫ້າອົງສາເຊລຊຽສ. ອາຫານຮ້ອນຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຮ້ອນກວ່າ 60 ອົງສາ. ອາຫານທີ່ນຳມາອຸ່ນຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຮ້ອນໂດຍໄວຈົນກວ່າທຸກໆສ່ວນຂອງອາຫານສຸກຈົນອອກຄວັນ.

ຖ້າຈະເອົາອາຫານແຊ່ແຂງອອກມາເຮັດໃຫ້ອ່ອນຕ້ອງເຮັດໂດຍປະໄວໃນຕູ້ເຢັນຫຼືເຕົາໄມໂຄຣເວຟ. ຍິ່ງທ່ານປະອາຫານ ໄວ້ຢູ່ ໃນຫ້ອງອຸນຫະພູມທັມມະດາ ດົນເທົ່າໃດ ເຊື້ອໂຮກ *Salmonella* ກໍຍິ່ງສາມາດ ຂຍາຍຕົວໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ອາຫານເປື້ອຍ້ອນເຊື້ອໂຮກ

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ອາຫານເປື້ອຍ້ອນເຊື້ອໂຮກ:

- ໃຫ້ເກັບຮັກສາອາຫານດິບ (ເຊັ່ນຊີ້ນ) ໄວ້ໃນກັບທີ່ອັດໄວ້ຢ່າງດີຢູ່ຊັ້ນລຸ່ມຂອງຕູ້ເຢັນຫຼືຢູ່ຊ່ອງນ້ຳແຂງ ເພື່ອປ້ອງກັນ ບໍ່ໃຫ້ ນ້ຳຊີ້ນຢອດຫຼືເຮັຍລົງໄປໃສ່ອາຫານຢ່າງອື່ນຊຶ່ງພ້ອມທີ່ຈະກິນໄດ້ໂລດ.

ໃຫ້ທ່ຳແລະປົກປັດອາຫານ ທຸກຢ່າງໃນຕູ້ເຢັນ ແລະ ຕູ້ຊ່ອງນ້ຳແຂງເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ ຕິດເຊື້ອໂຮກ.

- ໃຫ້ລ້າງມືທັນທີຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳຫຼືຈັບອາຫານດິບ ແລະ ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານສຸກຫຼືອາຫານທີ່ ພ້ອມຈະກິນໄດ້ໂລດ.
- ໃຫ້ໃຊ້ຊຽງ, ພາຖາດ, ບ່ວງສ້ອມແລະຖ້ວຍ ທີ່ສະອາດບໍ່ປະປົນກັນເມື່ອໃສ່ອາຫານດິບແລະອາຫານສຸກ. ຖ້າທ່ານມີຊຽງແຕ່ພຽງອັນດຽວໃຫ້ລ້າງຊຽງນັ້ນໃຫ້ສະອາດເປັນຢ່າງດີດ້ວຍນ້ຳສະບູກ່ອນນຳມາໃຊ້ໃໝ່ອີກ.
- ໃຫ້ລ້າງຂີ້ດິນທີ່ຕິດຜັກແລະໝາກໄມ້ລຶດອອກໃຫ້ໝົດກ່ອນນຳມາປຸງແຕ່ງຫຼືນຳມາກິນ.
- ເມື່ອເຊັດຖ້ວຍບ່ວງໃຫ້ໃຊ້ຜ້າສະອາດຜືນຕ່າງກັນກັບຜືນທີ່ນຳມາໃຊ້ເຊັດມືຫຼືເຊັດໜ້າໂຕະ; ໃຫ້ຊັກຜ້າທີ່ ໃຊ້ເຊັດຖ້ວຍບ່ວງ ຢ່າງສມຳສະເໝີ.

ຈະກວດຫາໂຮກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ເພື່ອຈະກວດຫາໂຮກນີ້, ທ່ານໝໍປະຈຳຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ທາງໂຮງໝໍທ້ອງຖິ່ນຈະສົ່ງຕົວຢ່າງອາຈົມໄປ ໃຫ້ຫ້ອງທົດລອງກວດຫາ ເຊື້ອ Salmonella.

ຈະປິ່ນປົວໂຮກນີ້ຢ່າງໃດ?

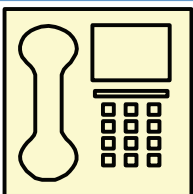
ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈະເຊົາໄປເອງຫຼັງຈາກພັກຜ່ອນແລະດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ບາງຄົນອາດຕ້ອງນອນໂຮງໝໍ. ບາງເທື່ອ ແພດອາດໃຫ້ກິນຢາປະຕິຊີວະນະ (antibiotics) ສຳລັບກໍຣະນີທີ່ເປັນແບບແຊກຊ້ອນ.

ຜແນກສາທາຣະນະສຸກມີທ່າທີຢ່າງໃດຕໍ່ໂຮກນີ້?

ຫ້ອງທົດລອງຕ້ອງໄດ້ລາຍງານກໍຣະນີຂອງການຕິດເຊື້ອ Salmonella ໃຫ້ຜແນກສາທາຣະນະສຸກ ຫ້ອງຖິ່ນຊາບ. ຜແນກສາທາຣະນະສຸກຫ້ອງຖິ່ນຈະຕິດຕາມເບິ່ງກໍຣະນີທີ່ເປັນກ້ອນເປັນກຸ່ມ ແລະ ສືບຫາສາເຫດທີ່ເປັນຈຸດສູນກາງໃຫ້ເກີດການຕິດຕໍ່. ຖ້າວ່າການ ຕິດເຊື້ອສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເກີດ ຈາກອາຫານຊົມໃດຊົມນຶ່ງ, ທາງການຄວບຄຸມການບໍຣິໂພກແຫ່ງຮັດ ນຊວ ຈະທຳການຄົ້ນຄວ້າ ສະພາບແວດລ້ອມແລະທາງວິທີຄວບຄຸມ. ສະຖິຕິທີ່ເກັບກຳໄດ້ຈາກກໍຣະນີຂອງເຊື້ອໂຮກໄດ້ນຳມາໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍ ໃນການຫາ ວິທີ ປ້ອງກັນ.

ທາງການຄວບຄຸມການບໍຣິໂພກແຫ່ງຮັດ ນຊວ salmonellosis ແລະ ການຕິດເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ເບື້ອຢ່າງອື່ນ.

ຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ - ຜແນກສາທາຣະນະສຸກແຫ່ງຮັດ NSW



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au