

เตือน หนาวร้อน ระวังโรคอุจจาระร่วง และอาหารเป็นพิษ

ขณะนี้เข้าสู่ฤดูร้อน ซึ่งสภาพอากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง เหมาะแก่การเจริญเติบโตและแพร่ระบาดของเชื้อโรคหลายชนิด และทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย เช่น อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ และอาหารที่ปรุงไว้นานเกิน 4 ชั่วโมง มักก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง และ โรคอาหารเป็นพิษ ดังนั้น จึงขอให้ประชาชนระมัดระวัง และใส่ใจดูแลเรื่องความสะอาดของอาหารและน้ำดื่ม กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หากทิ้งไว้ข้ามคืนต้องนำมาอุ่นก่อนรับประทาน ดื่มน้ำแข็งที่สะอาด และยึดหลัก กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงสภาพอากาศที่ร้อนว่า เหมาะแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรค โดยเฉพาะโรกระบบทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง และ โรคอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วง สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป ทำให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกปนเลือด แม้เพียง 1 ครั้ง อาจมีอาการร่วมด้วย อาจมีอาการเพียงเล็กน้อย จนกระทั่งมีอาการรุนแรงถึงเสียชีวิตได้ โรคอาหารเป็นพิษ ติดต่อกันโดยการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป ซึ่งมักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆดิบๆ จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่เป็ด และไข่ไก่ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ อาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ แล้วไม่ได้แช่เย็นไว้ และไม่ได้อุ่นให้ร้อนพอก่อนรับประทาน อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง ถ้าถ่ายมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า หากป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง และอาหารเป็นพิษ ในระยะเริ่มแรกที่มีอาการอุจจาระร่วง หรืออาเจียนเล็กน้อยควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำ หรืออาหารเหลวมากๆ เช่น น้ำชา น้ำข้าว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ หรือข้าวต้ม และให้ดื่มน้ำสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) หรือเตรียมน้ำเกลือแร่ด้วยตนเอง โดยผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายกับน้ำต้มสุกเย็น 1 ขวดน้ำพลาสติก และให้ผู้ป่วยดื่มน้อยๆ ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หรือก่อนเตรียมนมให้เด็ก และภายหลังจากการเข้าห้องน้ำ แต่ถ้าผู้ป่วยยังถ่ายบ่อย อาเจียนมากขึ้น ไข้สูงหรือช้ำ ควรนำไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้านโดยเร็ว

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422