

เดือน อาหารงานเลี้ยง-งานบุญ เสี่ยงโรคอาหารเป็นพิษ

เน้น กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

ช่วงหน้าร้อน ประชาชน อาจป่วยเป็นโรคอาหารเป็นพิษเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเดือนเมษายน ซึ่งมีวันหยุดยาวหลายวันในเทศกาลสงกรานต์ มักจะมีการจัดเลี้ยงสังสรรค์ในบ้านหรือชุมชน หรือมีงานบุญ ประเพณีต่างๆ เช่น ผ้าป่า งานเลี้ยงรุ่น การปรุงอาหารเลี้ยงคนจำนวนมากในช่วงที่อากาศร้อน อาจทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย กรมควบคุมโรคขอให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหาร โดยเน้น กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ไม่ควรนำอาหารค้างคืน อาหารมีสีหรือกลิ่นผิดปกติมารับประทาน ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายและแพร่โรคไปสู่ผู้อื่น

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วัลย์เสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึง โรคอาหารเป็นพิษในช่วงหน้าร้อนว่า เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน มักจะพบได้จากการที่คนจำนวนมากรับประทานอาหารร่วมกัน และมีอาการอย่างรวดเร็วหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ปรุงและสัมผัสกับมือของผู้ปรุงอาหาร และไม่ได้ทำการอุ่นอาหารด้วยอุณหภูมิที่เหมาะสมก่อนรับประทานอาหาร หรือนำไปแช่ตู้เย็น ทำให้อาหารบูดเสียง่าย เช่น การรับประทานอาหารในงานบุญ หรือข้าวกล่องที่แจกในกิจกรรมเข้าค่าย หรือน้ำแข็งที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระเป็นน้ำและปวดมวนท้องรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระปนเลือดหรือเป็นมูก มีไข้สูง

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ในการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ ควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ อาหารที่ค้างมือต้องนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานร่วมกับผู้อื่น ล้างมือให้สะอาดทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังจากขับถ่ายทุกครั้ง ผู้ปรุงอาหารควรแยกอาหารดิบและอาหารสุกอย่าให้ปนเปื้อน หากทำข้าวกล่องควรแยกกับข้าวต่างหาก และไม่ควรทำล่วงหน้าเกิน 4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารบูดง่าย พิถีพิถันเรื่องความสะอาดของห้องครัว และเก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ