

เตือนภัย ระวังโรคทางเดินอาหารในช่วงสงกรานต์ 2556

โดยนายวีระพงษ์ เรียบพร
กลุ่มระบาดวิทยาและข่าวกรอง
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5 นครราชสีมา

สวัสดีปีใหม่ไทย สงกรานต์ 2556 ปีนี้เริ่มเฉลิมฉลองวันหยุดกันตั้งแต่ 12-16 เมษายน 2556 หยุดยาว 5 วันเต็ม หลายท่านคงมีกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเที่ยว ฉลอง นัดพบญาติ ซึ่งข้อควรระวังในการรับประทานอาหารแต่ละอย่างนั้น เราควรมีการระมัดระวังกัน เรื่องของอาการท้องไส้ปั่นป่วนจากการรับประทานอาหาร โดยในปีี้กระทรวงสาธารณสุขออกประกาศเตือน 6 โรคที่มากับฤดูร้อน “อุจจาระร่วง, อาหารเป็นพิษ, โรคบิด, อหิวาตกโรค, ไทฟอยด์, โรคตับอักเสบจากไวรัสทางเดินอาหารชนิดเอ” ดังนั้น ด้วยความห่วงใย สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5 นครราชสีมา จึงขอแนะนำแนวทางป้องกันโรคดังต่อไปนี้

โรคอุจจาระร่วง ปัจจุบันสถานการณ์ผู้ป่วยในปีี้ในระดับประเทศ พบผู้ป่วย จำนวน 251,085 ราย เสียชีวิต 3 ราย ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา, ชัยภูมิ, บุรีรัมย์, สุรินทร์ พบผู้ป่วยจำนวน 34,996 ราย ยังไม่พบผู้เสียชีวิต สาเหตุเกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อที่อยู่ในอาหาร ซึ่งในหน้าร้อนมีโอกาสสูญเสียได้มากขึ้น โดยอยู่ในช่วงสงกรานต์ และเมื่อรวมกับสุขอนามัยที่ไม่สะอาดแล้ว อาจเกิดการระบาดของโรคอุจจาระร่วงในช่วงนี้ได้โดยอาการ คือ ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน มีอาการขาดน้ำ สูญเสียเกลือแร่ โรคนี้สามารถเกิดกับประชาชนทุกกลุ่มอายุ แต่อาจจะมีอาการรุนแรงในกลุ่มเด็กเล็กและกลุ่มผู้สูงอายุ

โรคอาหารเป็นพิษ ปัจจุบันสถานการณ์ผู้ป่วยในปีี้ในระดับประเทศ พบผู้ป่วย จำนวน 29,854 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา, ชัยภูมิ, บุรีรัมย์, สุรินทร์ พบผู้ป่วยจำนวน 3,953 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต โรคนี้พบได้มากในช่วงหน้าร้อนสาเหตุสำคัญเกิดจากการทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของสารพิษที่เกิดจากเชื้อบิด เชื้อสแตปฟีโลคอคคัสและเชื้อบาซิลลัส ซึ่งมักเป็นสารที่ทนต่อความร้อน พบบ่อยในอาหารประเภทอาหารทะเล อาหารประเภทแป้ง เช่นขนมจีนอาหารที่ค้างมือ อาการที่พบบ่อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ หรือปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ท้องร่วง

โรคบิด ปัจจุบันสถานการณ์ผู้ป่วยในปีี้ในระดับประเทศ พบผู้ป่วย จำนวน 2,227 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา, ชัยภูมิ, บุรีรัมย์, สุรินทร์ พบผู้ป่วยจำนวน 182 ราย ยังไม่พบผู้เสียชีวิต โรคนี้พบได้ในทุกอายุ ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ ผู้หญิง และผู้ชายมีโอกาสพบโรคได้ใกล้เคียงกัน ติดต่อกันโดยการบริโภคอาหารและน้ำ ที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคเหล่านี้ที่อยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย หรือในอุจจาระของคนที่เป็นพาหะโรค ซึ่งเมื่อเชื้อเข้าสู่กระเพาะอาหาร จะผ่านเข้าสู่ลำไส้ แล้วก่อให้เกิดการอักเสบของผนังลำไส้ โดยเฉพาะลำไส้ใหญ่ ต่อจากนั้น ผนังลำไส้จะเกิดอาการบวมอักเสบ ดูดซึมอาหาร และน้ำได้น้อย และเชื้อยังอาจสร้างสารกระตุ้นให้

น้ำในร่างกายซึมเข้าสู่ลำไส้ จึงเกิดอาการท้องเสียขึ้น โดยเฉพาะท้องเสียซึ่งลักษณะอุจจาระเป็นมูก และเมื่อเกิดการอักเสบ มักทำให้ลำไส้ใหญ่เกิดแผลร่วมด้วย จึงมีเลือดปนออกมากับอุจจาระด้วย

อหิวาตกโรค ปัจจุบันสถานการณ์ผู้ป่วยในปีนี้เป็นระดับประเทศ พบผู้ป่วย จำนวน 6 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา, ชัยภูมิ, บุรีรัมย์, สุรินทร์ ยังไม่พบผู้ป่วย สาเหตุมาจากการกินอาหารหรือน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรค หรือพิษของเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่ เช่น อาหาร ที่มีแมลงวันตอม อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้ว ทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นน้ำสีขาวขาว ร่างกายเสียน้ำและ กลืออย่างรวดเร็วจนรุนแรง ถ้าไม่ได้รับการ รักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้ เสียชีวิตได้

โรคไข้ไทฟอยด์ ปัจจุบันสถานการณ์ผู้ป่วยในปีนี้เป็นระดับประเทศ พบผู้ป่วย จำนวน 574 ราย ไม่พบผู้เสียชีวิต ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา, ชัยภูมิ, บุรีรัมย์, สุรินทร์ พบผู้ป่วยจำนวน 13 ราย ยังไม่พบผู้เสียชีวิต โรคนี้เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่า Salmonella Typhi เชื้อนี้จะอยู่ในน้ำและอาหาร หากการสาธารณสุขดีการระบาดของเชื้อนี้จะลดลงหลังจากได้รับเชื้อนี้ 1-2 สัปดาห์ผู้ป่วยจะเริ่มเกิดอาการเบื่ออาหารปวดศีรษะ ปวดตามตัว มีไข้สูง 40.5 องศา มีอาการท้องร่วง บางรายอาจจะมีผื่นขึ้นตามตัว บางรายอาจจะมีอาการแน่นท้อง

โรคตับอักเสบจากไวรัสทางเดินอาหารชนิดเอ ปัจจุบันสถานการณ์ผู้ป่วยในปีนี้เป็นระดับประเทศ พบผู้ป่วย จำนวน 76 ราย ไม่พบผู้เสียชีวิต ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา, ชัยภูมิ, บุรีรัมย์, สุรินทร์ พบผู้ป่วยจำนวน 4 ราย ไม่พบผู้เสียชีวิต โรคนี้สามารถติดต่อได้จากการรับประทานอาหารที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบ เอ เข้าไป เชื้อจะเจริญในตับและเชื้อจะถูกขับออกทางน้ำดีและอุจจาระ มักจะระบาดในชุมชนที่อยู่กันหนาแน่นและไม่ถูกสุขลักษณะ อาการของโรคตับอักเสบจะคล้ายคลึงกันไม่ว่าจะเกิดจากไวรัสตับอักเสบ เอ หรือ บี โดยในระยะ 3-7 วันแรกจะมีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บที่ใต้ชายโครงขวา ต่อจากนั้นจะมีปัสสาวะสีเข้มเหมือนสีชา บางคนอาจมีอุจจาระสีเหลืองซีดลง ไข้เริ่มลดลง ผู้ป่วยหยุดอาเจียนและเริ่มอยากอาหาร ในขณะที่เดียวกับที่สังเกตเห็นว่ามีตัวเหลืองตาเหลือง (ดีซ่าน) เกิดขึ้น อาการนี้จะเป็นอย่างอยู่ราว 1-4 สัปดาห์ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติในเวลาไม่เกิน 1-2 เดือนมีบางรายที่อาจมีดีซ่านร่วมกับอุจจาระสีเหลืองซีด แต่ในที่สุดจะหายเป็นปกติไม่มีผู้ใดเป็นเรื้อรัง

ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีอาการตามโรคที่กล่าวมา หากป่วยแล้วอาการไม่รุนแรงก็สามารถให้การรักษาเบื้องต้นได้เองด้วยผงเกลือแร่ ผสมน้ำดื่ม และควรงดอาหารที่มีรสจัดหรือเผ็ดร้อน หรือ ของหมักดอง, ดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำ บางรายต้องงดอาหารชั่วคราว เพื่อลดการระคายเคืองในลำไส้ ถ้ามีอาการรุนแรง เช่น ถ่ายเป็นน้ำหลายครั้ง อ่อนเพลียมาก ต้องไปพบแพทย์ทันที ไม่แนะนำให้ซื้อยาปฏิชีวนะมาทานเอง และถ้าเป็นเด็กเล็ก ควรปรึกษาแพทย์ก่อน ในการป้องกันโดยการสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคล ในการปฏิบัติตนรักษาความสะอาดของร่างกายและป้องกันไม่ให้แพร่สู่ผู้อื่น และเลือกอาหารที่ผ่านการเตรียมเป็นอย่างดี, ปรุงอาหารที่สุก, ควรกินอาหารที่สุกใหม่ๆ ,ระมัดระวังอาหารที่ปรุงสุกแล้วอย่าให้มีการปนเปื้อน, อาหารที่ค้างมือต้องทำให้สุกใหม่ก่อน

รับประทานอาหารดิบและอาหารสุก, ให้ระมัดระวังการปนเปื้อน ล้างมือก่อนจับต้องอาหารเข้าสู่ปากให้
พิถีพิถันเรื่องความสะอาดของห้องครัว เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆและใช้น้ำสะอาด

ฉะนั้น ช่วงสงกรานต์นี้ทุกท่านที่มีแผนการท่องเที่ยวจะไปที่ใดก็ขอให้ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร
อาหาร แล้วอย่าลืมปฏิบัติตามที่แนะนำด้วยนะครับ และขอให้มีความสุขกับการฉลองสงกรานต์ 2556 ปีใหม่
ไทยปีนี้ครับ

-
- ที่มา :
1. กระทรวงสาธารณสุข อ้างอิงถึง <http://www.moph.go.th>
 2. สำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข อ้างอิงถึง <http://www.boe.moph.go.th>
 3. <http://www.siamhealth.net>
 4. สำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **หลักการควบคุมโรคเบื้องต้นสำหรับ SRRT.**
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย.
 5. กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข. (2544). **นิยามโรคติดต่อ ประเทศไทย ๒๕๕๔.**
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
 6. ฐานข้อมูล R506 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5 นครราชสีมา (วันที่ 4 เมษายน 2556)