



## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : เตือนประชาชนให้ “กินอาหารร้อน สุก สะอาด ปราศจากสารพิษ ล้างมือเป็นนิจ ป้องกันโรคอุจจาระร่วง”

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เปิดเผยว่า ในสภาวะการณปัจจุบันการเลือกรับประทานอาหารนับเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีแบคทีเรีย หรือสารพิษต่างๆ ที่อาจปนเปื้อนอยู่ในน้ำ อาหาร และอากาศ ซึ่งแบคทีเรียหรือสารพิษเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง ซึ่งเป็นอันตรายรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ถ้าไม่รีบพาไปพบแพทย์

นอกจากนี้อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ จากเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ร้า, ปลาจ่อม, อาหารทะเล, อาหารกระป๋อง, นมที่ปนเปื้อนเชื้อหรือหมดอายุ, อาหารค้างมือและไม่ได้แช่เย็น ถ้าไม่อุ่นให้เดือดทั่วถึงก่อนรับประทานอาหาร ก็อาจทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ โดยอาการของโรคอุจจาระร่วงนั้นมักพบว่าในหมู่คนที่กินอาหารร่วมกันมีอาการพร้อมกันหลายคน ซึ่งอาจมีอาการเล็กน้อยแตกต่างกันไปแล้วแต่ละบุคคลและปริมาณที่กิน โดยอาการที่พบคือ คลื่นไส้ อาเจียน ตามด้วยอาการมีไข้ เบื่ออาหาร และอุจจาระร่วง มีตั้งแต่อาการไม่รุนแรงจนถึงขั้นรุนแรง ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งต่อวัน หรือถ่ายเป็นมูกหรือปนเลือดอย่างน้อย ๑ ครั้งต่อวัน ถ้าเป็นมากอาจทำให้ช็อคหมดสติหรือทำให้เสียชีวิตได้

สำหรับการปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการนั้น ให้ดื่มของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ โดยให้ดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไป ถ้าเป็นทารกที่ดูดนมแม่ ให้ทานได้ตามปกติ สลับกับน้ำและเกลือแร่ และถ้าเป็นมากให้รับน้ำส่งโรงพยาบาล สำหรับวิธีการผสมเกลือแร่แบบง่ายๆนั้น ทำได้โดยเตรียมน้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ, เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา, น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ๑ ขวด (๗๕๐ cc.) จากนั้นนำน้ำตาลและเกลือป่นลงในแก้วน้ำ เทน้ำลงไปเล็กน้อยแล้วคนให้ละลาย และเทลงในขวดผสมน้ำจนเต็มเขย่าให้เข้ากันรับประทานใน ๑ วัน (๒๔ ชั่วโมง) ถ้ารับประทานไม่หมดให้เททิ้งแล้วผสมใหม่

การป้องกันการเกิดโรคอุจจาระร่วง ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม, ดื่มน้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาด เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่สุกๆ ดิบๆ ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหารหรือก่อนรับประทานผลไม้, ผัก ผลไม้ควรล้างหลายๆ ครั้งก่อนรับประทาน, มารดาควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ลูก ล้างขวดนมให้สะอาดแล้วต้มในน้ำเดือด ๑๐-๑๕ นาที, ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดขยะมูลฝอยเพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

ดังนั้น เพื่อป้องกันตนเองและคนในครอบครัว จึงอยากขอเตือนประชาชน ให้กินอาหารร้อน สุก สะอาด ปราศจากสารพิษ ล้างมือเป็นนิจ เพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง