



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อาหารทะเล



อาหารประเภทยำ



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู



ขนมจีน



10

เมนู..เสี่ยง
โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



ส้มตำ



ข้าวมันไก่



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด



อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนผสมของกะทิ



สลัดผัก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

หลักสำคัญ 5 ประการ
เพื่ออาหารปลอดภัย



งานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

พินิจ: PAHO

สะอาด

ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร

รักษาความสะอาดของ
อุปกรณ์และสถานที่
ปรุงประกอบอาหาร

หากเจ็บป่วยไม่ควรเตรียม
ปรุงประกอบอาหาร



น้ำและวัตถุดิบปลอดภัย



วัตถุดิบสด มีคุณภาพ
ไม่หมกหมาย ล้างให้สะอาด
ก่อนปรุงประกอบอาหาร

น้ำสำหรับประกอบอาหาร
ต้องสะอาด ใส ไม่มีสี
ไม่มีกลิ่น ไม่มีตะกอน



แยกอาหารปรุงสุกจากอาหารดิบ และ
แยกน้ำแข็งบริโภค



อาหารปรุงสุกแยก
เก็บจากอาหารดิบ

ไม่แช่วัตถุดิบและ
สิ่งของอื่นใน
น้ำแข็งบริโภค

ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง



โดยเฉพาะ อาหาร
ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่
และอาหารทะเล

อาหารประเภทน้ำต้องต้มให้เดือด
อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70°C

เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

เก็บอาหารปรุงสุกและ
อาหารเสี่ยงง่าย
ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C



ไม่เก็บอาหารปรุงสุกไว้ในอุณหภูมิห้อง
นานเกิน 2 ชั่วโมง



อาหารแช่แข็งเก็บ
ที่อุณหภูมิ -18°C
หรือต่ำกว่า

10 เมนูเสี่ยง

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



อาหารประเภทยำ



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู



ขนมจีน



สลัดผัก



อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ



อาหารทะเล



ข้าวมันไก่



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด



ส้มตำ





6 มาตรการ ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน



1 การจัดระบบสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน



เตรียม-ปรุง อาหารและน้ำดื่ม
สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



อาหาร เครื่องดื่มในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่หมดอายุ
มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น อย. มอก. ฮาลาล



เมื่อล้างผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด
ก่อนนำมาปรุง เก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิ 7-10 °C



เก็บตัวอย่างอาหารที่ปรุงให้เด็กเรียน
รับประทานทุกวัน (ระบุวัน เวลา)
ไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 1 วัน



ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด
ไม่มีกลิ่นเหม็นและแมลงพาหะนำโรค



ถังขยะไม่รั่วซึม
และมีฝาปิด



ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาด
อย่างน้อย 2 ขั้นตอน



ท่อหรือรางระบายน้ำ
มีสภาพดี



ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหาร แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน
สวมหน้ากากป้องกัน ใส่หมวกหรือหน้ากากคลุม มีสติกส์ที่ดี ล้างมือ
ด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือเสิร์ฟอาหาร

3 อาหารบริจาด



เก็บข้อมูลอาหารบริจาด
เช่น ชื่อ-สกุล ผู้บริจาค
ประเภทอาหาร วันเดือนปีที่บริจาค



อาหารในบรรจุภัณฑ์
มีคุณภาพดี
ไม่มีรอยสั้วกัดฉีก



อาหารมีรูป รส กลิ่น สี ไม่ผิด
ไปจากเดิมและบริโภคภายใน 2 ชั่วโมง
หลังปรุงเสร็จ

4 อาหารในกรณีนำนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา



อาหารกล่อง ควรเป็นอาหารแห้ง
แยกอาหาร ผัก ผลไม้ ไม่ราดกับเนยแข็ง



ระยะเวลาในการปรุงเสร็จ
จนถึงเวลาบริโภคไม่เกิน 2 ชั่วโมง

5 พิษพิษ



กรณีมีพิษพิษในโรงเรียน ต้องล้อมรั้ว มีป้ายชื่อ
และคำแนะนำว่า "พิษพิษ ห้ามรับประทาน"



มีกิจกรรมเรียนรู้เรื่อง
การป้องกันตัวเองจากพิษพิษ

2 การเก็บรักษานมในอุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม



ตารางรับนม
บรรจุภัณฑ์สภาพสมบูรณ์ ตรวจสอบ
วันหมดอายุ สุ่มตรวจคุณภาพนม



นมพาสเจอร์ไรส์
บริโภคภายใน 10 วัน นับจากวันผลิต
เก็บในอุณหภูมิไม่เกิน 8 °C



รถขนส่ง
เป็นระบบปิด
และมีการควบคุมอุณหภูมิ



นักเรียน
ไม่ได้รับนม
จากถุงโดยตรง



นมยู เอช ที
เก็บในที่สะอาด ไม่ถูกแสงแดด วางสูงจากพื้น
อย่างน้อย 10 ซม. และไม่ซ้อนตั้งสูงเกิน 8 ชั้น

6 การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยง เมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน

แยกนักเรียนป่วย สิ่งก่ออาการ
ดูแลวินิจฉัยเบื้องต้น แจ้งผู้ปกครอง



มีการบันทึกภาพของสภาพ
นักเรียนในกรณีเจ็บป่วย
ด้วยโรคอาหารเป็นพิษ

มีแผนกำกับที่ระบุผู้รับผิดชอบ
ขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน



มีแผนทางการส่งต่อเมื่อพบเด็กป่วย
หรือเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน

แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เมื่อเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน



มีการสื่อสารความเสี่ยงแก่ผู้บริหาร
ผู้ปกครอง ครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน





แนวทางการรักษา ผู้ป่วยรับประทานเห็ดพิษ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อาการหลังรับประทานเห็ดพิษ

เห็ดมีพิษไม่รุนแรง



คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว เกิดภายในไม่กี่นาทีแต่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง ส่วนใหญ่หายเองได้เมื่อได้รับการรักษา

เห็ดมีพิษรุนแรง



ตับวาย ไส้จุก ชักรุนแรงต่อเนื่อง หมดสติ และเสียชีวิตได้ เกิดอาการ 4 ชั่วโมงขึ้นไป หลังรับประทานเห็ด

แนวทางการดูแลผู้ป่วยที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

การซักประวัติ



คำถามคัดกรองที่สำคัญ
(นอกจากคำถามในการรักษาผู้ป่วยทั่วไป)

- 1) สอบถามเกี่ยวกับเห็ด (กินกี่ชนิด สี ลักษณะ แหล่งที่มา) สภาพแวดล้อมกิน วิธีการปรุง การต้ม แอลกอฮอล์ร่วมด้วย มีผู้ร่วมรับประทานมีอาการผิดปกติหรือไม่ มีเห็ดเหลือหรือไม่ ขอตัวอย่างเห็ดหรือภาพถ่าย
- 2) ประวัติการเจ็บป่วย (ระยะเวลาตั้งแต่กินเห็ดจนเริ่มมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว หน้ามืด ฐน หมดสติ อาการอื่นๆ)
- 3) การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ได้แก่ การทำให้อาเจียน ด้วยวิธีต่างๆ การกินผงถ่าน / ผงฟู / ผงคาร์บอน การกินไข่ขาวดิบ เช่น ราชฉิ่ง หรือไข่ต้มสุก

การตรวจร่างกาย

- 1) ประเมินความจำเป็นในการดูแลรักษาเร่งด่วน (การหายใจ ระดับความรู้สึกตัว ชีพจร ความรู้สึกตัว)
- 2) ประเมินปริมาณสารพิษในร่างกาย การตรวจหาพิษของสารพิษต่างๆ การตรวจร่างกายตามระบบต่างๆ ให้ครบถ้วน เน้นระบบที่มีอาการและอาการแสดง ที่ผิดปกติให้ละเอียดครบถ้วน

ลดการดูดซึมพิษเข้าสู่ระบบทางเดินอาหารโดยเร็วที่สุด

ให้ผงถ่านกัมมันต์ (Activated Charcoal) ขนาด 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัวผู้ป่วย 1 กิโลกรัม ในผู้ใหญ่อาจให้ขนาด 50 กรัม (1 ของ) ผสมน้ำ 200 มิลลิลิตร ให้ดื่ม ซ้ำเรื่อยๆ ไม่ควรผสมน้ำหวาน เนื่องจากทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้

การให้ยาแก้อาเจียน

อาจให้ได้ในผู้ป่วยที่มีการอาเจียนรุนแรงและมีภาวะขาดน้ำร่วมด้วย ควรติดตามผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด

ให้น้ำเกลือเพื่อทดแทนสารน้ำ

การให้น้ำเกลือ (Normal Saline) ให้ในกรณีผู้ป่วยมีความดันโลหิตต่ำ ชีพจรเร็ว ท้องเสีย หรือมีอาการประชั้วขาดน้ำ

ส่งต่อผู้ป่วยปรึกษาที่โรงพยาบาล

การพิจารณาส่งต่อผู้ป่วย
1) มีภาวะขาดน้ำในระดับปานกลางถึงรุนแรง
2) สมองได้รับพิษจากเห็ดที่มีพิษมาหลายชนิด
3) ให้อาหารหรือยาแก้ปวดหรือยาถ่ายในโรงพยาบาลด้วย (ควรนำตัวอย่างเห็ดไปส่งตรวจพิษ หรือห้อยตัวอย่างเห็ดเพื่อให้คงสภาพเดิม)

แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยระดับโรงพยาบาล



การซักประวัติและตรวจร่างกาย

ทำการประเมินและให้การดูแลเบื้องต้นเช่นเดียวกับ รพ.สต.

ตรวจทางห้องปฏิบัติการ

1. เพื่อประเมินผู้ป่วย ได้แก่ BUN, Cr พิจารณาส่งตรวจเพิ่มเติมตามอาการ อาการแสดง และชนิดของเห็ดที่สงสัย เช่น LFT , CBC , UA , Coagulogram กรณีมีประวัติสูญเสียเหงื่อในร่างกาย ส่งตรวจ Electrolytes ซึ่มหรืออ่อนเพลีย ส่งตรวจ Blood Sugar เจ็บแน่นหน้าอก ส่งตรวจ CPK , EKG 12 leads , CK-MB , Troponin
2. เพื่อประเมินชนิดของเห็ดพิษ ได้แก่ การตรวจหาน้ำย่อยเห็ดพิษที่ใช้ในการสวนล้าง กระเพาะอาหาร ตรวจเลือดหรือปัสสาวะ ตัวอย่างเห็ดจากเอาเจียน อาหาร หรือตัวอย่างเห็ดที่เหลือ

หากกินเห็ดชนิดเดียว และมีอาการผิดปกติหลังกินตั้งแต่ 4 ชม. ขึ้นไป **หรือกินเห็ดหลายชนิด** แล้วสงสัยว่าอาจจะมีเห็ดกลุ่มที่มี Amatoxins ด้วย ให้ปฏิบัติเพิ่มเติม ดังนี้

- ปรึกษาศูนย์พิษวิทยา เพื่อขอคำแนะนำให้การดูแลรักษาและร่วมติดตาม รมามาธิบดี hotline 1367 โทรสาร 024197007
- รีบทำการลดการดูดซึมและให้น้ำเกลือทดแทนสารน้ำที่สูญเสียไป
- พิจารณาให้ผงถ่านกัมมันต์แบบหลายครั้ง (MDAC)
- พิจารณาให้ NAC ในกรณี AST, ALT ผิดปกติ
- พิจารณาให้การรักษาอื่นๆ Penicillin G, Silibinin
- เจาะเลือดซ้ำ blood for AST, ALT, Total bilirubin, INR, Cr, electrolyte ประมาณที่ 18-24 ชม. หลังกินเห็ด หากผิดปกติและไม่ดีเจาะเลือดซ้ำ ทำซ้ำให้กลับบ้านเด็ดขาด
- ให้เฝ้าระวังในผู้ป่วยที่มีอาการระบบทางเดินอาหารดีขึ้น หลังผู้ป่วยได้รับการรักษาเป็นเวลา 18-36 ชม. เพราะหากเป็นพิษกลุ่ม Amatoxins จะมีค่าเอนไซม์ตับผิดปกติ
 - รายงานในระบบ รง 506/2 กรณีผู้ป่วยตั้งแต่ 1 รายขึ้นไปหรือติดต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพื่อประสานโรค

อาการและอาการแสดง การรักษาเฉพาะในผู้ป่วยที่ได้รับพิษจากเห็ด จำแนกตามประเภทของพิษ

ประเภทของพิษและกลไกการออกฤทธิ์	ระยะฟักตัว (ชม.)	เป้าหมายในการกีดพิษ	อาการ / อาการแสดง	การรักษาเฉพาะ
Cyclopeptides (amatoxins, phallotoxins) ยับยั้งการทำงานของ RNA Polymerase II (phallotoxins มีพิษรุนแรง แต่ถูกดูดซึมได้น้อยในการดูแลรักษา จึงกล่าวถึง amatoxins เป็นหลัก)	4-24	ตับ	ระยะที่ 1 (4-24 ชม.) คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว เป็นน้ำ ระยะที่ 2 (18-36 ชม.) อาการ ในระยะที่ 1 ดีขึ้น แต่ค่าเอนไซม์ตับผิดปกติ ระยะที่ 3 (2-4 วัน) การทำงานของตับอ่อนอาจมีการแทรกซ้อน เช่น การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ การระคายเคืองต่อไต การเสียชีวิตเป็นกรณี และเสียชีวิตได้	<ul style="list-style-type: none"> Multiple Dose Activated Charcoal 50 กรัม ทุก 6 ชม. เป็นเวลา 24 ชม. N-Acetylcystein 150 มก./น. ทางหลอดเลือดดำ ให้ใน 24 ชม. ในช่วงที่มีภาวะตับอักเสบรุนแรง หรืออาเจียน Silibinin 20-50 มก./น. ใน 24 ชม. แพทย์บางรายพิจารณาให้ Penicillin G 1 ล้าน/น., cimetidine (ขึ้นอยู่กับตัวทดลอง) Hemodialysis/ Hemoperfusion แต่ไม่มีหลักฐานแสดงว่าได้ผลชัดเจน
Monomethylhydrazine ยับยั้งการเปลี่ยนกรดกลูตามิกไปเป็น GABA	5-10	ระบบประสาท	ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว อ่อนเพลีย ชัก เดินเซ สับสน ในรายที่ ได้รับพิษมาก อาจทำให้เกิดไตวาย ตับวาย และเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ อาจทำให้เกิดภาวะเม็ดเลือดแดงแตก หรืออาการระบบอื่นได้	<ul style="list-style-type: none"> ให้อาหารในกลุ่ม benzodiazepine เพื่อหยุดชัก และ pyridoxine 20-70 มก./น. ทางหลอดเลือดดำให้ซ้ำได้ถึงขนาดรวมประมาณ 5 กรัม ให้ methylene blue ขนาด 1 มก./น. ทางหลอดเลือดดำ (พบว่าการให้ในพอมะมีมิลโคลิน)
Coprine เกิดพิษเมื่อได้รับแอลกอฮอล์ภายใน 48-72 ชม. หลังกินเห็ด กลไกยับยั้งเอนไซม์ aldehyde dehydrogenase (ADH)	0.5-2	ADH	หัวใจเต้นเร็ว หน้าแดง ร้อน ฐนวาย คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีความดันโลหิตต่ำ (Disulfuram like effects) แต่ส่วนใหญ่อาการเป็นไม่มาก และอาจหายได้เองในเวลาไม่กี่ชั่วโมง	รักษาตามอาการ อาจจำเป็นต้องให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำในผู้ป่วยมีอาการมาก
Muscarine	0.5-2	ระบบประสาทอัตโนมัติ	อาจมีน้ำลายไหล น้ำตาไหล ปัสสาวะรดกถ่ายเหลว ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ฐนวมแดง หอบ หัวใจเต้นช้า มีลมพิษ (cholinergic syndrome)	Atropine 0.6 มก. ทางหลอดเลือดดำ หากมีลมพิษมาก หัวใจเต้นช้า ให้ซ้ำได้ตามอาการ
Ibotenic acid & Muscimol	0.5-2	ระบบประสาท	คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน ง่วงซึม กล้ามเนื้อกระตุก ประสาทหลอน สับสนวุ่นวาย อาจมีอาการชักได้ แต่พบไม่บ่อย	ให้อาหารในกลุ่ม benzodiazepine หากมีอาการสับสนวุ่นวาย
Pilocybin & Pilococin	0.5-2	ระบบประสาท	เห็นภาพหลอน ประสาทรับรู้สัมผัสผิดปกติ หัวใจเต้นเร็ว ฐนวมตาขยาย อาจมีอาการชักได้	ให้อาหารในกลุ่ม benzodiazepine หากมีอาการสับสนวุ่นวาย
GI toxins เช่น ฮีสตามีน	0.5-2	ระบบทางเดินอาหาร	ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว อาการมักหายได้ภายใน 6-24 ชม.	รักษาตามอาการ

ที่มา : เห็ดพิษ ในหนังสือภาวะฉุกเฉินทางอายุรศาสตร์ เล่ม 2 ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

อ้างอิง : 1. กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค 2. ศูนย์พิษวิทยาพิษวิทยา โรงพยาบาลศิริราช 3. สถาบันพิษวิทยาพิษวิทยา 4. ศูนย์เห็ดพิษจาก 100 เห็ดพิษอันตราย 5. แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคพิษ 6. แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคพิษ ระบบประสาท



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค
กองโรคติดต่อทั่วไป

อัมบulatory ปีใหม่ งานเลี้ยงปลอดภัย ใส่ใจ “สุก ร้อน สะอาด”

กินอาหารปรุงสุกใหม่
ไม่กินอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ



สุก

อาหารหลังปรุงสุก
ควรกินภายใน 2 ชั่วโมง



อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสด
และเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



ร้อน

อาหารค้างมื้อที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง
ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง



สะอาด



ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ
หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง
หรือน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด
ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย.



กินน้ำแข็งหลอดบรรจุถุงปิดสนิท
ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย.
มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”

กองโรคติดต่อทั่วไปห่วงใยคุณ

ข้อมูล ณ วันที่ 27 ธ.ค. 65

ที่มา: กลุ่มงานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



โรคอุจจาระร่วงจาก โนโรไวรัส (Norovirus)



เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหารหรือโรคหวัดลงกระเพาะ (Stomach Flu) พบระบาดมากในฤดูหนาว ติดต่อดีงาย รวดเร็ว ทนต่อความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ ได้ดี ทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

สาเหตุ

- เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง การใช้ภาชนะที่ปนเปื้อนเชื้อ โดยเฉพาะอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงที่ไม่สะอาด หรือปรุงไม่สุก
- การนำนิ้วมือที่สัมผัสกับสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าปาก
- การสัมผัสใกล้ชิดหรือรับประทานอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อโนโรไวรัส

อาการ

หลังได้รับเชื้อภายใน 12-48 ชั่วโมง จะมีอาการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ไข้ต่ำ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย หากมีอาการรุนแรงหรือมีโรคประจำตัว ดังต่อไปนี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

- อุจจาระมีเลือดปน
- ทารกหรือเด็กที่ถ่ายเหลวมากกว่า 5 ครั้ง หรืออาเจียนมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
- มีอาการของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ลิ้นแห้ง ตาโหล อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ รู้สึกมึนงง หัวใจเต้นเร็ว ผิดปกติ ปัสสาวะน้อยลงและมีสีเข้ม ในทารก อาจไม่ปัสสาวะเลยใน 6-8 ชั่วโมง ส่วนเด็กอาจไม่ปัสสาวะเลยใน 12 ชั่วโมง ร้องไห้โดยไม่มีน้ำตา
- ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวร่วมกับมีอาการ ท้องเสียและอาเจียน หรืออาการป่วยไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน



การรักษา

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติได้เอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

- ดื่มน้ำสะอาดหลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม แกงจืด
- รับประทานอาหารยาฆ่าเชื้อมอล เมื่อมีไข้หรือรู้สึกปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ และพักผ่อนให้เพียงพอ

การป้องกัน

1. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำและน้ำแข็งที่สะอาด
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังดูแลผู้ป่วย หลังสัมผัสสิ่งสกปรก
3. ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ รวมทั้งห้องน้ำให้สะอาด อยู่เสมอ
4. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน
5. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดและเสี่ยงต่อการแพร่เชื้ออย่างน้อย 2 วันหลังจากไม่มีการป่วยแสดงให้เห็นแล้ว
6. เสื้อผ้า เครื่องนอนที่เป็นอูจจาระ อาเจียน ควรแยกซักให้สะอาด หรือต้มด้วยน้ำ และผึ่งแดดให้แห้ง
7. ทำความสะอาดพื้นที่ที่เป็นอูจจาระหรืออาเจียนด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของคลอรีน ทั้งอย่างน้อย 10-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



“สุก ร้อน สะอาด” ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

- สุก** รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- ร้อน** อาหารที่เก็บไว้นานกว่า 2 ชม. ต้องนำมาอุ่นก่อนรับประทานทุกครั้ง
- สะอาด** เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่สะอาด (มีเครื่องหมาย อย.)

ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ

เลือกซื้อวัตถุดิบที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางในการตักอาหารเมื่อกินอาหารร่วมกัน

ล้างมือด้วยสบู่ก่อนรับประทานทุกครั้ง



โนโรไวรัส (Norovirus)



ป้องกันโดย...ยึดหลัก **“สุก ร้อน สะอาด”**

NOTES

เป็นเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหาร สามารถอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 2 สัปดาห์ แพร่ระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ด้วยแอลกอฮอล์



การติดต่อ



การบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อ

การหายใจเอาละอองฝอยของเชื้อ



มือที่สัมผัสพื้นผิว ของเล่นที่ปนเปื้อน อุจจาระหรืออุจจาระแล้วหยิบอาหารเข้าปาก

NOTES

ติดต่อได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ (ผู้สูงอายุและเด็กเล็กอาจจะมี **อาการรุนแรง**)

อาการของโรค

คลื่นไส้ อาเจียน

ถ่ายเป็นน้ำ ปวดท้อง

อาจมีไข้ ปวดศีรษะ

อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

ภาวะขาดน้ำ



ข้อมูล ณ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2565

ที่มา กองโรคติดต่อทั่วไป : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
1422



โรค อหิวาต์ร่วง จากไวรัสโรต้า

(Rotavirus)



ไวรัสโรต้า

เป็นเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคอหิวาต์ร่วงเฉียบพลัน พบการระบาดมากในช่วงฤดูหนาว ไวรัสนี้ติดต่อกันได้ง่าย เพราะมักแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของ อาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง โดยเฉพาะในเด็กเล็กพบอัตราการเสียชีวิตสูง นอกจากนี้ เชื้อยังสามารถติดต่อได้ในผู้ใหญ่ แต่ไม่บ่อยนัก หากร่างกาย มีภูมิคุ้มกันต้านทานต่ำ เช่น อดนอน หรือป่วยอยู่ ก็สามารถก่อให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงได้เช่นกัน

กลุ่มเสี่ยง

1. เด็กอายุระหว่าง 6 เดือน - 2 ปี
2. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรต้าต่ำ
3. ผู้สูงอายุ

ระยะฟักตัว

2-3 วัน

อาการ

มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลว เป็นน้ำ ไม่มีมูกหรือเลือดปน หากอาการไม่รุนแรง เด็กจะหายได้เองใน 2-3 วัน หรือไม่เกิน 1 สัปดาห์ แต่ถ้ามีอาการรุนแรง จนเกิดภาวะขาดน้ำ อาจเกิดภาวะช็อก และเสียชีวิตได้

การติดต่อ

เกิดจากการได้รับเชื้อเข้าสู่ปากโดยตรง เช่น การบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็ง ที่ปนเปื้อนเชื้อ การสัมผัสกับคน สิ่งของ หรือพื้นผิวต่างๆ ที่มีการปนเปื้อนอุจจาระของผู้ป่วย และไม่ทำความสะอาด เช่น ของเล่น ของใช้เด็ก ทำให้ได้รับเชื้อจากมือที่หยิบจับสิ่งสกปรกแล้วนำเข้าปาก



การรักษา

รักษาตามอาการ โดยให้สารละลายเกลือแร่ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

การป้องกัน

1 ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าตามช่วงวัย



2 บริโภคอาหาร สุก ร้อน สะอาด ต้ม นึ่ง ต้มสุกหรือ น้ำดื่มบรรจุขวด ที่มีเครื่องหมาย อย. น้ำแข็งสะอาด ได้มาตรฐาน GMP



3 ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนการเตรียมอาหาร เตรียมนม และรักษา ความสะอาดของภาชนะ ของเล่น เป็นต้น



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



สุก
รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
สุกๆ ดิบๆ

ร้อน
อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด
เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก

เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน

ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ

การดูแลผู้ป่วยอหิวาตกโรค

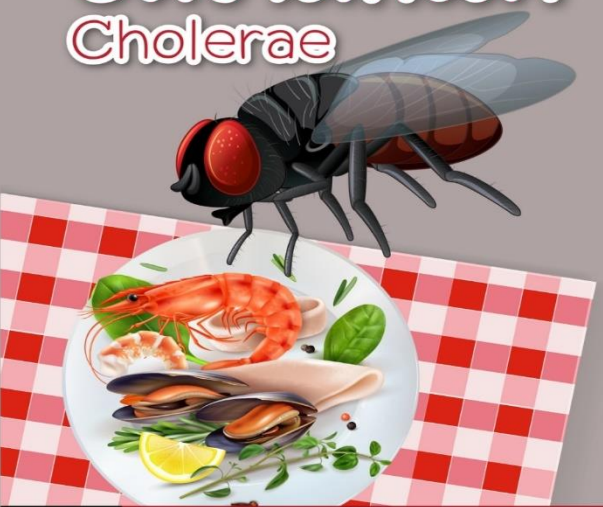
1. ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ควรปฏิบัติดังนี้

<p>อายุน้อยกว่า 2 ปี ให้ดื่มครั้งละ 1/4 - 1/2 แก้ว โดยให้จิบ ค่อยๆ ป้อน 1 ชั่วโมง ทุก 1-2 นาที ไม่ต้อง งดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลว บ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับนมผงผสมให้ผสม เหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับ สารละลายเกลือแร่</p>	<p>อายุมากกว่า 2 ปี ให้ดื่ม 1/2 - 1 แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่ม สารละลายเกลือแร่ และรับประทานอาหาร อ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้ เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น</p>
---	---

2. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ ทุกครั้งหลังขับถ่าย
3. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วม ราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำด่างสมผงซักฟอกราดซ้ำ
4. รักษาความสะอาด สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดดให้แห้ง
5. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ

6. หากมีอาการรุนแรงมากขึ้น หลังดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ไปแล้วภายใน 8-12 ชั่วโมง เช่น ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก มีมูกเลือด อาเจียนบ่อย รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล ไข้สูง ชัก หรือซึม ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน

อหิวาตกโรค Cholerae



กลุ่มเสี่ยงสูง

โรคอาหารเป็นพิษ



ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป



เด็ก
อายุต่ำกว่า 5 ปี



ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ
เช่น โรคเอดส์
โรคแพ้ภูมิตัวเอง



หญิงตั้งครรภ์

ด้วยความปรารถนาดีจาก
งานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

ที่มา: Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7 Saving Lives. Protecting People™

อหิวาตกโรค

เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำชนิดหนึ่ง
ที่ทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง
จนถึงขั้นเสียชีวิต



สาเหตุ



เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio Cholerae* ที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม
โดยเฉพาะในอาหารทะเล ซึ่งสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ผ่านทางอุจจาระ
อาเจียนของผู้ป่วย หรือแมลงวันที่เป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว 1-5 วัน
(เฉลี่ยประมาณ 1-2 วัน)

อาการ

มีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง

ผู้ที่ไม่มีอาการ

จะเป็นแหล่งสะสม
และแพร่เชื้อโรคไปสู่
ผู้อื่น เรียกว่าเป็นพาหะ



ผู้ที่อาการไม่รุนแรง

จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละ
หลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วง
หรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน
1 วัน หรืออย่างช้า 5 วัน

ผู้ที่มีอาการรุนแรง

จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขุ่น คล้าย
น้ำข้าวขำว กลิ่นเหม็นคาว และอาจมี
อาเจียนร่วมด้วย

ถ้าไม่รักษา

ร่างกายจะสูญเสียน้ำ และเกลือแร่
จากการถ่ายอุจจาระ และอาเจียน
บ่อยครั้ง จนเกิดอาการอ่อนเพลีย
ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย
ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

การป้องกัน



รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม ไม่รับประทาน
อาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่
ต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และทำให้สุกก่อนรับประทาน สำหรับอาหาร
ค้างมือต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง



ผักสด ผลไม้ ต้องล้างผ่านน้ำให้สะอาดก่อนรับประทาน



ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำดื่มสุก น้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน
น้ำดื่มบรรจุขวดต้องมีเครื่องหมาย อย. น้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP
และมีข้อความ น้ำแข็งใช้รับประทานได้ ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน



ภาชนะ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ปรุงประกอบ บรรจุ รับประทาน และ
ดื่มน้ำ ต้องล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนใช้



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนเตรียมปรุงประกอบอาหาร ก่อน
รับประทานอาหาร ก่อนให้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม
และหลังสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง



อาหารหลังปรุงสุกต้องมีฝาปิดหรือเก็บในตู้กับข้าว ป้องกันแมลงวันตอม



ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดสิ่งปฏิกูลโดยการเผา
หรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค



ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เป็นที่เพาะพันธุ์
ของสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค



หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค

การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็งบริโภค

น้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP
มีเครื่องหมาย ออย.
มีข้อความ น้ำแข็ง
ได้รับประทานได้



เลือกน้ำดื่มบรรจุขวด
ที่มีเครื่องหมาย ออย.

การเลือกซื้อวัตถุดิบ



1

เนื้อสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อหรือหนังบริเวณคอหอยและหลอดลม เพราะอาจปนเปื้อน ไทรอยด์ซอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ของสัตว์

2

เลือกซื้อผัก ผลไม้ตามฤดูกาล ผิวสดใหม่ ไม่ช้ำ ก้านยังเขียวและแข็ง ขนาดผลสม่ำเสมอ เปลือกไม่ดำ

3

การเลือกซื้ออาหารแห้ง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มีเชื้อรา โดยเฉพาะราสีดํา เพราะทนต่อความร้อน ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

ข้อแนะนำ

การจัดเตรียมอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



การรวมตัวของคนจำนวนมาก เช่น กีฬาสี เข้าค่าย ทัศนศึกษา งานบุญ ประเพณีต่างๆ การจัดเตรียมอาหารต้องสะอาด ปลอดภัย

การจัดเตรียมอาหารกล่อง



เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)



กรณีสั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกสั่งจากหลายร้าน (เพราะอาจเกิดเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษได้ หากปรุงประกอบไม่เกิน 2 ชม.)



กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง



ไม่ควรรวมกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

การเตรียม ปฐุง อาหาร



1 ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ฝักกั้นเปื้อน และหมวกคลุมผม ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

2 ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง

วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง

1/2 ไร่ + 10 ลิตร

ลดสารพิษได้ 90-95%



1 ส่วน + 10 ส่วน

ลดสารพิษได้ 60-84%

แช่นาน 15-20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

3 เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C



ผักผลไม้ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิ 7-10 °C



4 น้ำใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาด ไม่มีสิ่งปนเปื้อน สังเกตโดยหากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำประปา 0.2-0.5 มก./ลิ.)



5 เตรียมและปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



6 เชียง มีด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ ล้างทำความสะอาด ผึ่งให้แห้งทุกครั้งหลังใช้งาน และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค



7 อาหารหลังปรุงสำเร็จ เก็บในภาชนะที่มีฝาปิด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



8 ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่ม ต้องล้างให้สะอาดและตากให้แห้ง



9 การขนส่งอาหารหลังปรุงสำเร็จไปยังผู้บริโภค ไม่ควรเกิน 2 ชม.

10 ไม่แช่สิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค



การจัดเตรียมอาหารกล่อง



เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)



กรณีสั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกส่งจากหลายๆ ร้าน (เพราะอาจเกิดเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษได้ หากปรุงประกอบได้ภายใน 2 ชม.)



กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง



ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

ต้องอยู่ในสภาพปกติเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่แยกชั้นหรือเป็นตะกอน มีสี กลิ่น รส ตามลักษณะของผลิตภัณฑ์



นมพาสเจอร์ไรส์ ควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8°C



นมสเตอริไลส์หรือนมยูเอชที ควรเก็บที่อุณหภูมิสูงไม่เกิน 45°C และระวังไม่ให้ถูกแสงแดด



โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



โรคอาหารเป็นพิษ Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

- แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น
- สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
- สารเคมี หรือโลหะหนัก



อาการ

หลังจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ภายในระยะเวลาอย่างน้อย 2-6 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ได้แก่



คลื่นไส้ อาเจียน

ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือเป็นมูกเลือด

ปวดมวนท้อง

เป็นไข้

การรักษาเบื้องต้น

- ▶ ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- ▶ หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์

วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)



หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่



ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

เน้นยึดหลัก

สุก



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน



อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

10 เมนูอาหาร เสี่ยง

ติดจะกัน **ต้องระวัง!** (โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ)

ส้มตำ			อาหารทะเล
น้ำแข็ง			อาหารประเภทยำ
สลัดผัก			จ๋อม ก๋วย ลาบดิบ
ขนมจีน			ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู
ข้าวมันไก่			อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ

กองโรคติดต่อทั่วไป: Division of Communicable Diseases

วิธีการป้องกัน โรคอุจจาระร่วงด้วยตนเอง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด
ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัส
สิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่ม
บรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย
อย. และน้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP



รับประทานอาหารที่ปรุง
สุกใหม่ ไม่รับประทาน
อาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารค้างมือ หรืออาหาร
สำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ทั่วถึง ก่อนรับประทาน
ทุกครั้ง



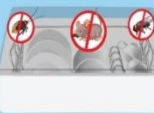
ผัก ผลไม้ต้องล้างผ่าน
น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง
ควรดื่มน้ำสะอาด
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
ไปสู่ผู้อื่น



ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การประกอบอาหารต้องล้าง
ให้สะอาด และเก็บให้พ้น
จากพาหะนำโรค เช่น หนู
แมลงสาบ แมลงวัน



แยกประเภทขยะ ทั้งลงใน
ถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะ
อย่างถูกวิธีทุกวัน



ถ่ายอุจจาระลงในส้วม
ที่ถูกสุขลักษณะ



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน
อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
ร่วมด้วย

โรคอุจจาระร่วงแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1. **อุจจาระร่วงเฉียบพลัน** ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์

2. **อุจจาระร่วงเรื้อรัง** ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจาก
ภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์

สาเหตุ



เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส
หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการ
รับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
เชื้อเหล่านี้



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning)



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning) พบมากช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ เห็ดหลายชนิด ขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า สวน ไร่ ทั้งรับประทานได้และรับประทานไม่ได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะตูม จึงเกิดความเข้าใจผิด และนำเห็ดพิษ มารับประทาน ส่งผลให้ผู้ป่วยและเสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ดังนั้น **ควรหลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดพิษ**

ตัวอย่าง ภาพเห็ดพิษและเห็ดกินได้

เห็ดพิษ						เห็ดกินได้					
เห็ดโคนสี	เห็ดระโงกเหลือง	เห็ดระโงกหิน	เห็ดระโงกตีบตัน	เห็ดจิ้งควาย	เห็ดดอกกล้วยแห้ง	เห็ดแดงทาสาบ	เห็ดระโงกขาว	เห็ดโงก	เห็ดถั่ว	เห็ดถั่ว	เห็ดตีนเต่า
เห็ดฆ่า	เห็ดมันปูใหญ่	เห็ดโงกสี	เห็ดโงก	เห็ดดอกกระถิน	เห็ดเผาะ (มีราก)	เห็ดโคน	เห็ดฟอง	เห็ดข้าวเหนียว	เห็ดน้ำเป็ง	เห็ดเผาะ (ไม่มีราก)	เห็ดจับ
เห็ดคล้ายเห็ดโคน	เห็ดคล้ายเห็ดโคน	เห็ดจิ้งจิว	เห็ดแดงก้านแดง				เห็ดโงก	เห็ดโคน	เห็ดโคนฟ้าน	เห็ดมันปู	เห็ดปลั่งกระถิน

ภาพจาก : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นคร. ล้านนา จ. น่าน

ปัจจัยเสี่ยงในการบริโภคเห็ด

1. กินร่วมกับแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดพิษ เช่น เห็ดน้ำหมาก
2. การกินเห็ดที่ไม่รู้จัก หรือไม่แน่ใจว่า กินได้หรือไม่
3. กินดิบทำให้เกิดพิษ เช่น เห็ดน้ำหมาก
4. การต้มเห็ดรวมกับ ข้าวสาร ข้าวหอม และ เครื่องเอน แล้วไม่เปลี่ยนเส้นลวดกว่าขึ้นเห็ดกินได้ เป็นความเชื่อที่ผิด

เห็ดระโงกหินมีพิษถึงตาย! *ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้*
วิธีการตรวจสอบเห็ดพิษ (เห็ดระโงกหิน) ในเบื้องต้น โดยการผ่ากึ่งกลางของก้านเห็ด หากมีลักษณะ ตัน แบน แสดงว่าเป็นเห็ดพิษ และหากมีลักษณะแฉกแฉง เพราะ แสดงว่าเป็นเห็ดกินได้ ดังภาพ



อาการหลังรับประทานเห็ดพิษ

เห็ดมีพิษไม่รุนแรง



คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว เกิดภายในไม่กี่นาทีแต่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง ส่วนใหญ่หายเองได้เมื่อได้รับการรักษา

เห็ดมีพิษรุนแรง



ตับวาย ไตวาย ชักรุนแรงต่อเนื่อง หมดสติ และเสียชีวิตได้ เกิดอาการ 4 ชั่วโมงขึ้นไป หลังรับประทานเห็ด

ลักษณะของเห็ดที่ควรหลีกเลี่ยง



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ลดการดูดซึมพิษ โดยให้ดื่มผงถ่านกัมมันต์ 50 g. ละลายน้ำเปล่า (ผงถ่านกัมมันต์ 1 g. ต่อน้ำหนักตัวผู้ป่วย 1 kg.) *ถ่านหุงต้มไม่สามารถใช้ได้*
โดยทั่วไปไม่แนะนำให้อาเจียน การอาเจียนมากเกินไปจะทำให้ความดันต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติ และเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการใช้ไขว่และเกิดบาดแผลในคอจากการล้วงคอ (เพราะพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว)

รีบพบแพทย์โดยเร็ว และนำเห็ดที่เหลือจากการรับประทานไปด้วย

- อ้างอิง:
- กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
 - ศูนย์พิษวิทยาพิษสาร โรงพยาบาลศิริราช
 - สมาคมพิษวิทยาคลินิก
 - ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลขอนแก่น
 - มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อาการและอาการแสดง

ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ 3 ครั้ง ขึ้นไป หรือถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายมีมูกเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 วัน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง

เกิดจากเชื้อไวรัส

เชื้อไวรัสที่พบบ่อย ได้แก่

ไวรัสโรต้า

อุจจาระ มีลักษณะเป็นฟอง กลิ่นเหม็นเปรี้ยว กลิ่นกรด พบบ่อยในเด็กที่รับประทานนม



เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

อีโคไล (Escherichia coli)

อุจจาระมีลักษณะเป็นน้ำใสเหมือนปัสสาวะ มีกลิ่นคาว

อหิวาตกโรค (Vibrio Cholerae)

ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ ในรายที่เป็นรุนแรง อุจจาระมักมีสีขาวขุ่นเหมือนน้ำข้าวขาว มีกลิ่นคาว

ซัลโมเนลลา (Salmonella)

อาจเป็นไข้หรือไม่มีไข้ก็ได้ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีเขียว 2-3 ครั้ง ต่อมาอาจถ่ายเหลวมีมูกและเลือดปน

ชิเกลลลา (Shigella)

ในเด็กมักมีไข้สูง อาจพบอาการชักร่วมด้วย ช่วงแรกอาจถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ต่อมาถ่ายกะปริดะกะปรอย มีมูกเลือดปน มีอาการปวดท้องเหมือนถ่ายไม่สุด

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง

ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิต
ภาวะขาดสารอาหารในช่วงหลัง ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ เกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



วิธีการรักษาโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน ด้วยกฎ 3 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก (WHO)

1

ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) หรือของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และไม่ควรกินยาหยุดถ่าย



2

ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว หรือแกงจืด งดอาหาร รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ให้ผสมเหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลง และให้สลับกับสารละลายเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร



3

หากอาการไม่ดีขึ้น ได้แก่ ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น ถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้ กระจายน้ำมากกว่าปกติ มีไข้สูง ควรไปพบแพทย์ทันที



วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)

 1 ซอง	+	 น้ำต้มสุก ที่เย็นแล้ว 240 ซีซี	+	 ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้ เกลือแกง ครึ่งช้อนชา	+	 น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ	+	 น้ำต้มสุก ที่เย็นแล้ว 750 ซีซี
-----------	---	--	---	--	---	------------------------------	---	--

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้ทิ้งและผสมใหม่

ห้าม ใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็งบริโภค

น้ำแข็งสะอาด ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย. มีข้อความ น้ำแข็ง รับประทานได้



เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย.

การเลือกซื้อวัตถุดิบ



1

เนื้อสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อหรือหนังบริเวณคอหอยและหลอดลม เพราะอาจปนเปื้อน ไทรอยด์ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ของสัตว์

2

เลือกซื้อผัก ผลไม้ตามฤดูกาล ผิวสดใหม่ ไม่ช้ำ ก้านยังเขียวและแข็ง ขนาดผลสม่ำเสมอ เปลือกไม่ดำ

3

การเลือกซื้ออาหารแห้ง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มีเชื้อรา โดยเฉพาะราสีดํา เพราะทนต่อความร้อน ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคเมะเร็งได้

ข้อเสนอแนะ

การจัดเตรียมอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



การรวมตัวของคนจำนวนมาก เช่น กีฬาสี เข้าค่าย ทัศนศึกษา งานบุญ ประเพณีต่างๆ การจัดเตรียมอาหารต้องสะอาด ปลอดภัย

การจัดเตรียมอาหารกล่อง



เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)



กรณีสั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกส่งจากหลายๆ ร้าน (เพราะอาจเกิดเชื้อโรคอาหารเป็นพิษได้ หากปรุงประกอบไม่เกิน 2 ชม.)



กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง



ไม่ควรรวดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)

โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea) คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใช้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ร่วมด้วย

- โรคอุจจาระร่วง แบ่งได้เป็น 2 ชนิด ดังนี้
1. อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วยอุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์
 2. อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วยอุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์



อาการ

- ถ่ายเหลว 3 ครั้งขึ้นไป
- ถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 วัน
- ถ่ายเป็นมูกเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 วัน

สาเหตุ

ภาวะท้องร่วงเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ภูมิแพ้อาหารแฝง (น้ำตาลแลคโตส) ภูมิแพ้อาหาร ผลข้างเคียงจากยา การติดเชื้อ (ไวรัส แบคทีเรีย โปรโตซัว) โรคลำไส้ หลังการผ่าตัดทางเดินอาหาร (ถุงน้ำดี กระเพาะอาหาร ลำไส้)

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง



ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หดสติ และเสียชีวิต



ภาวะขาดสารอาหารในช่วงหลัง ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ เกิดภาวะแทรกซ้อน เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

วิธีการป้องกัน

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัสสิ่งสกปรก
- ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่มบรรจุขวด ที่มีเครื่องหมาย อย. และน้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ
- อาหารค้างมือ หรืออาหารสำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึง ก่อนรับประทานทุกครั้ง
- ช๊าก ผลไม้ต้องล้างผ่าน น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง
- ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารต้องล้างให้สะอาด และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน
- ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง ควรดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น
- แยกประเภทขยะ ทั้งลงในถังที่มีฝาปิด และกำจัดอย่างถูกวิธีทุกวัน
- ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

