



โรคอาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

1. แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น
2. สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
3. สารเคมี หรือโลหะหนัก



อาการ

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



คลื่นไส้
อาเจียน



ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ
หรือเป็นมูกเลือด



ปวด
มวนท้อง



เป็นไข้



การรักษาเบื้องต้น



ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ทีละน้อยๆ
แต่บ่อยครั้ง



หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง
หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก
ให้รีบไปพบแพทย์



วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)



1 ช่อ

+



240 ซีซี

น้ำดื่มสุก
ที่เย็นแล้ว

ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้



ครึ่งช้อนชา

+



2 ช้อนโต๊ะ



750 ซีซี

น้ำดื่มสุก
ที่เย็นแล้ว

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่



ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะนำหลัก

สุก



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ
หรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน



อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย.



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อน
รับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัส
สิ่งสกปรก