



โรคอาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

- เบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น
- สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
- สารเคมี หรือโลหะหนัก



อาการ

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



การรักษาเบื้องต้น

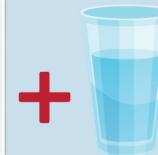
- ให้ดื่มน้ำสารละลายน้ำ electrolyte (ORS) ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลังดื่มน้ำสารละลายน้ำ electrolyte แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์



วิธีการผสมสารละลายน้ำ electrolyte (ORS)



1 ซอง



240 มล.

น้ำต้มสุก
ที่เย็นแล้ว



ครึ่งช้อนชา



2 ช้อนโต๊ะ



750 มล.

น้ำต้มสุก
ที่เย็นแล้ว

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เก็บและผสมใหม่



ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับอุปกรณ์ล้างกาย (ORT) เพราะจะทำให้ห้องเสียงแห้งขึ้น

แนะนำให้หลีก



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ
หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ท่วงก่อนรับประทานทุกครั้ง



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมายอย.

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อน
รับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือล้มผ้าส
ลิงสกปรก