

อาหารเป็นพิษโรคเล็กๆ ที่กลายเป็นเรื่องใหญ่

ปภัสสร ผลโพธิ์

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

เดี๋ยวนี้แกอยากจะได้รับประทานอะไร ก็ได้ดังใจนึก นั่นก็เป็นเพราะว่ามีร้านอาหารประเภทต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างมากมาย จึงทำให้มีอาหารหลากหลายแบบตั้งโต๊ะรอให้เลือกรับประทาน ซึ่งมีรสชาติอร่อยบ้าง ไม่อร่อยบ้าง สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง โดยในบางครั้งรับประทานเข้าไปแล้วยังไม่รู้เลยว่าอาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้นมีตัวการของโรคอาหารเป็นพิษปะปนอยู่

โรคอาหารเป็นพิษ เป็นโรคที่พบได้บ่อยหากไม่ระมัดระวังในการเลือกรับประทาน โดยอาจเกิดจากการบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ และแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดโรคเข้าไป ซึ่งจุลินทรีย์เหล่านี้ไปเจริญเติบโตภายในลำไส้ทำให้เราเจ็บป่วย หรือ เกิดจากการบริโภคสารพิษที่เชื้อเหล่านี้สร้างขึ้นไว้ในอาหารอยู่แล้ว เมื่อรับประทานอาหารที่มีสารพิษนี้เข้าไปก็จะก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น นอกจากนี้ ยังอาจเกิดจากสารเคมีที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารหรือพืชธรรมชาติ เช่น เห็ด เชื้อรา เป็นต้น ซึ่งในครั้งนี้ออกล่าวถึงโรคอาหารเป็นพิษที่เกิดจากการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ และแบคทีเรีย ที่มีชื่อเก๋ไก๋แต่มีพิษร้ายแรง ดังนี้

1. เจ้าตัวร้าย คลอสทริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์
2. จุลินทรีย์นามเพราะ ซาลโมเนลล่า
3. พิษร้ายแรง...เอสเชอริเชีย โคลิ
4. สเตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส ทำลายซาก
5. วิบริโอ พาราอีโมไลติคัส แฝงในอาหารทะเล

รู้จักชื่อแล้ว มาทำความเข้าใจกับหน้าที่แท้จริงของแต่ละตัวกันค่ะ !!!!!

คลอสทริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ (Clostridium perfringens)

จุลินทรีย์อันตรายชนิดนี้ มักพบในลำไส้ของคน และสัตว์รวมทั้งบนดิน เมื่อคนหรือสัตว์ถ่ายอุจจาระ ออกมาก็จะมีเชื้อร้ายตัวนี้ออกมาด้วย พอแมลงมาสัมผัส อุจจาระเหล่านี้แล้วไปตอมอาหาร อาหารนั้นก็จะเกิดการ ปนเปื้อน ซึ่งมักเป็นอาหารพวก เนื้อดิบ ไก่ดิบ หรือ อาหารที่ปรุงไว้นาน ๆ ดังนั้น หากมีการตรวจพบว่า



อาหารใดมีเชื้อตัวนี้ก็อาจสันนิษฐานได้ว่า อาหารนั้นมีการปนเปื้อนอุจจาระ โดยอาการที่พบ หาก ผู้ที่กินอาหารปนเปื้อนจุลินทรีย์ชนิดนี้เข้าไปภายใน 8-22 ชั่วโมง ก็จะมีอาการคลื่นไส้ ปวดท้อง ท้องร่วง ซึ่งควรรีบไปพบแพทย์ทันที

สำหรับการป้องกันมิให้ต้องเสี่ยงกับเชื้อจุลินทรีย์ชนิดนี้ ป้องกันได้ด้วยการแยกเก็บเนื้อดิบ กับอาหารที่สุกแล้วอย่าให้สัมผัสหรือปะปนกัน เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารดิบจะเข้าไปอยู่ต่อใน อาหารสุก เวลาปรุงอาหารก็แยกอุปกรณ์ เช่น มีด หรือเขียงที่ใช้กับของดิบแยกกับของสุก ส่วน อาหารที่สุกแล้ว ก็ระวังอย่าให้แมลงวันตอม หรือถ้ายังไม่รับประทานก็ใส่ภาชนะมีฝาปิดมิดชิดแล้ว นำไปแช่ในตู้เย็น

ซาลโมเนลล่า (Salmonella)

จุลินทรีย์ชื่อเพราะพริ้งชนิดนี้จะปะปนเข้าไปเจริญเติบโตอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น



เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ เป็นต้น โดยเฉพาะเนื้อแดง ๆ ที่ ยังไม่สุกดีมีเลือดปนอยู่ เชื้อจุลินทรีย์ตัวนี้จะรวมตัวกัน อย่างหนาแน่นเลขที่เดียว และหากร่างกายได้รับเชื้อตัวนี้ เข้าไปประมาณ 6-36 ชั่วโมง ก็จะเริ่มแสดงอาการออกมา โดยจะมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเดิน อาเจียน และ ถ้าเกิดขึ้นกับเด็กอ่อนหรือผู้สูงอายุ ก็อาจมีอันตรายถึงแก่ ชีวิตได้ อย่างไรก็ตาม การหลีกเลี่ยงจุลินทรีย์ชนิดนี้ทำได้ง่าย ๆ คือ เลือกซื้ออาหารสด ๆ ใหม่ ๆ ต้องปรุงอาหารให้สุกจนไม่มีเนื้อแดงติดมา เท่านั้น ซาลโมเนลล่าก็โบกมือบาย บาย แล้วละ

เอสเชอริเชีย โคไล (Escherichia coli) หรือ อีโคไล

เชื้อแบคทีเรียชนิดนี้พบได้ทั่วไปในทางเดินอาหารของสัตว์เลื้อยคลานและคน ซึ่งมีหลาย สายพันธุ์ที่ก่อให้เกิดโรคและเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย โดย อีโคไล สายพันธุ์ใหม่ที่มีอันตราย ร้ายแรงกว่าเดิมมากคือ E.coli 0157:H7 จะพบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง เช่น วัว ควาย และผลิตภัณฑ์จาก สัตว์เหล่านี้ เช่น เนื้อ และนม เป็นต้น

เชื้อนี้ มักพบทั่วไปในอาหารดิบ หรือปนเปื้อนไปกับอาหารที่ปรุงแล้วด้วยการใช้มือสัมผัส หรือติดไปกับภาชนะบรรจุ อุปกรณ์ และปนเปื้อนอยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีเส้นทางติดต่อจากอุจจาระไปสู่ปาก คือ อุจจาระปนเปื้อนในอาหารนั่นเอง นอกจากนั้น ยังพบเชื้อนี้ในน้ำได้บ่อย ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าน้ำนั้นมีอุจจาระจากคนหรือสัตว์ปนอยู่

รวมทั้ง ยังพบว่ามีการปนเปื้อน E.coli 0157 : H7 ในอาหารทะเลแช่แข็ง เช่น กุ้งดิบ กุ้งสุก ปลาหมึกดิบ และปลาหมึกสุก แม้ในประเทศที่พัฒนาแล้วยังพบการระบาดของรุนแรง เช่น ในสหรัฐอเมริกาพบการระบาดเกิดจากเนื้อวัวบดสำหรับทำแฮมเบอร์เกอร์สุกไม่เพียงพอ



สำหรับอาการหลังจากการติดเชื้อ จะเกิดอาการภายใน 12-72 ชั่วโมง จะมีอาการท้องเสีย อุจจาระเหลว แต่ไม่มีมูกเลือด และถ้าเป็นเชื้อ E.coli 0157 : H7 จะมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง อุจจาระหรือปัสสาวะเป็นเลือด วิงเวียน อาเจียน และมีอาการแทรกซ้อนที่อันตราย เช่น เกิดไตวายในเด็ก และทำให้เกิดโลหิตจางเนื่องจากการสูญเสียเลือด ในเด็กและผู้สูงอายุจะทำให้ถึงแก่ความตายได้

ดังนั้น ในการรับประทานอาหารจึงควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดถูกสุขลักษณะเป็นสำคัญ ต้องป้องกันมิให้อาหารมีการปนเปื้อนได้ และรับประทานอาหารที่สุก ๆ เท่านั้น เจ้าโอโกลจะได้ลั่นฤทธิ์

สแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus)

จุลินทรีย์ชนิดนี้อาศัยประจำในจมูก ลำคอ และพบมากที่แผลฝีหนองของคน มักปนเปื้อนกับอาหารโดยการไอ จาม รดอาหาร หรือมือที่เป็นแผลไปจับต้องสัมผัสกับอาหารทำให้เชื้อถ่ายเทไปสู่อาหารได้ โดยอาหารที่พบเชื้อเป็นประจำ ได้แก่ อาหารที่มีการจับต้องสัมผัสโดยผู้ปรุงแล้วเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องเพื่อเสิร์ฟภายหลังโดยไม่มีการอุ่นอาหารอีกครั้ง เช่น ขนมไอ้กริม ข้าวหมูแดง ข้าวห่อต่าง ๆ ช่วงที่เก็บอาหารไว้จุลินทรีย์ตัวนี้จะสร้างสารพิษขึ้นได้ ซึ่งสารพิษมีอันตรายมาก เนื่องจากทนความร้อนสูง ทำลายได้ยาก โดยสามารถทนความร้อนได้สูงถึง 143.3 °C 9 วินาที ซึ่งการต้มให้เดือดตามปกติ 100 °C ไม่สามารถทำลายสารพิษจากจุลินทรีย์ตัวนี้ได้ ส่วนอาการของโรคที่พบได้คือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง ปวดท้องจากสารพิษ อาการมักเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน 2-3 ชั่วโมง ภายหลังรับประทานอาหารที่มีพิษนี้เข้าไป



การป้องกันทำได้โดยการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น เมื่อมีแผลต้องไม่หยิบจับอาหาร ไม่ไอหรือจามรดอาหาร รับประทานอาหาร

ขณะร้อน ๆ และควรเก็บอาหารในตู้เย็น ไม่ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง โดยก่อนที่จะนำมารับประทาน ต้องนำอาหารมาอุ่นให้ร้อนก่อนทุกครั้ง เป็นต้น

ไวรัสโอ พาราฮีโมไลติคัส (Vibrio parahaemolyticus)

เจ้าตัวร้ายรายนี้ จะอยู่ในอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ปู โดยมีการแพร่เชื้อ คือ การรับประทานอาหารทะเลดิบ ๆ หรือปรุงไม่สุกพอ หรือ อาหารอื่นที่มีการปะปนกับอาหารทะเลหรืออาหารที่ล้างด้วยน้ำทะเลที่มีเชืื่อนี้อยู่ หรือ อาหารอื่น ๆ เช่น ผัก ผลไม้ที่เปื้อนเชื้อโรค อาการของโรค คือ มีไข้ หนาวสั่น ท้องเดิน ปวดเสียดท้อง อาเจียน บางครั้งอาจมีอาการอุจจาระร่วงคล้ายบิด และอาจมีมูกปนโลหิตออกมาับอุจจาระได้ ซึ่งระยะฟักตัวจะอยู่ในช่วง 12-24 ชั่วโมง แต่อาจพบได้ตั้งแต่ 4 – 96 ชั่วโมง มักไม่พบการติดเชื้อไปที่ระบบอื่นหรือมีผู้ป่วยที่เสียชีวิต



การหลีกเลี่ยงเจ้าตัวร้ายรายนี้ คือ การปรุงอาหารให้สุกป้องกันไม่ให้อาหารทะเลที่ปรุงแล้วสัมผัสกับอาหารทะเลดิบ หรือน้ำทะเล เก็บรักษาอาหารทะเลดิบหรือที่ปรุงสุกไว้ในตู้เย็น และปรุงให้สุกก่อนรับประทาน

การดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น

อาการโดยทั่วไปที่เกิดจากโรคอาหารเป็นพิษมักมีความผิดปกติที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อ่อนเพลีย หรืออาจมีอาการอาเจียน ความรุนแรงและความเฉียบพลันของอาการ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับปริมาณของเชื้อจุลินทรีย์หรือสารพิษที่อยู่ในอาหาร



รวมไปถึงชนิดของจุลินทรีย์และสารพิษด้วย อาการอาเจียนหรือท้องเสียก็เกิดจากร่างกายพยายามที่จะขับสารพิษออกมานั่นเอง ซึ่งโดยปกติแล้วผู้ป่วยมักจะหายได้เองเมื่อร่างกายขับสารพิษออกหมด อย่างไรก็ตามผู้ป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษจะเสียน้ำมากอาจต้องไปพบแพทย์ให้ทำการรักษา ในกรณีที่ผู้ป่วยมีสุขภาพที่อ่อนแอ หรือเป็นโรคที่ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น เบาหวาน ผู้ป่วยที่เป็นเด็กหรือคนชราอาการป่วยจะรุนแรงกว่าผู้ป่วยในวัยอื่น และเป็นอันตรายมากหรือบางทีอาจถึงแก่ชีวิตได้

การดูแลผู้ป่วย หากอาการไม่รุนแรงควรให้ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำ แต่หากมีอาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์ หรือ ส่งโรงพยาบาลทันทีเพราะอาจมีอาการแทรกซ้อนได้ เช่น มีอาการติดเชื้อในกระแสเลือด ซึ่งในกรณีนี้มีผู้เสียชีวิตมามากแล้วในปัจจุบันโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ

บริโภคอาหารปลอดภัย ด้วย หลัก 5 ประการ

1. **รักษาความสะอาด** เป็นหัวใจสำคัญโดยล้างมือก่อนจับอาหาร ระหว่างเตรียมอาหารหลังออกจากห้องน้ำ ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์เตรียมอาหาร และพื้นครัว
2. **แยกอาหารสดออกจากอาหารที่ทำให้สุกแล้วเสมอ** เพราะอาจมีการถ่ายเทเชื้อโรคจากอาหารดิบไปสู่อาหารสุกได้ หรือหลังจากที่ปรุงอาหารสุกแล้ว ควรตักใส่จานสะอาดใบใหม่ ไม่ควรเทกลับลงไปในจานเก่าที่เคยใช้ใส่อาหารดิบ
3. **ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง** เนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะมีความสุกไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับชนิดและความหนาของชิ้นเนื้อ ยิ่งหนายิ่งสุกยาก โดยการปรุง ได้แก่ การต้มหรือนึ่งจะใช้อุณหภูมิประมาณ 100°C ส่วนการทอดหรือย่าง อุณหภูมิจะสูงกว่า 100°C ดังนั้นการทำอาหารให้สุกโดยวิธีต้มในน้ำเดือด ทอด ย่างหรือนึ่ง โดยใช้เวลา 5-10 นาทีขึ้นไป อาหารจะสุกพอดี
4. **เก็บรักษาอาหารไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม** เก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้วที่อุณหภูมิน้อยกว่า 5°C หรือมากกว่า 60°C ไม่ควรทิ้งเนื้อสด ๆ ไว้นอกตู้เย็น เพราะอุณหภูมิที่ร้อนจะช่วยเร่งให้แบคทีเรียเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
5. **ใช้น้ำสะอาดและวัตถุดิบที่ดี** โดยเลือกอาหารสดที่มีคุณภาพ



โรคอาหารเป็นพิษป้องกันได้ เพียงแค่ใส่ใจในเรื่องความสะอาด ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง และหากไม่แน่ใจว่าอาหารที่จะรับประทานถูกทิ้งไว้นานเกินไปหรือไม่ หรือไม่แน่ใจว่าปรุงสุกหรือเปล่า มีการจัดเก็บที่ดีไหม แม้ว่าฟองจะยังไม่ขึ้น ไม่มีกลิ่นเหม็นก็ตาม ก็ขอให้ทิ้งไปอย่าเสียดาย และในอีกกรณีหนึ่ง หากไปรับประทานอาหารตามร้านต่าง ๆ ก็ขอให้สังเกตความสะอาดของสถานที่ และพนักงาน หากเห็นว่าไม่ถูกสุขลักษณะก็เปลี่ยนร้านจะดีกว่า เพราะอาจมีเจ้าจุลินทรีย์ ตัวร้ายแฝงอยู่ ซึ่งอาจนำพาความเจ็บป่วยมาสู่ตัวคุณได้ค่ะ

Fact Sheet อาหาร / ฉบับที่ 22 / วันที่ 10 พฤศจิกายน 2551