



ร้อนนี้ระวัง

5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ





ทำไม...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ



มาตรการป้องกัน "กับสูก ร้อน สะอาด"

- เลือกอาหารที่ไม่สุก และสุกๆ ดิบๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคืนควรอุ่นร้อนให้ทั่ว)
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง (ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)
- ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ดื่มนมสดที่มีฝาปิดมิดชิด

อหิวาตกโรค (Cholera)

อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. หรือถ่ายเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการเป็นตะคริว อาจทำให้ขาดน้ำอย่างรุนแรง อ่อนเพลีย หรือเสียชีวิตจากภาวะอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

การรักษาเบื้องต้น

- จดอาหารที่รับประทาน หรือ ถ่ายเหลว ถ่ายอุจจาระ
- ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือ น้ำดื่มสะอาด
- ถ้าเป็นเด็กเล็กควรพบแพทย์

อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายปนูกเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น อาเจียน ขาดน้ำ ปวดท้อง

การรักษาเบื้องต้น

- การดื่มน้ำเกลือแร่
- เน้นกินอาหารจำพวกแป้ง ลดอาหารจำพวก ไขมัน และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเส้นใย

อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

อาการ

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว มักเกิดเฉียบพลัน หลังกินอาหาร

การรักษาเบื้องต้น

- จดอาหารที่รับประทาน อาหารหมักดอง
- จดอาการที่ผิดปกติ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน
- ดื่มน้ำเกลือแร่

โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

อาการ

อาจไม่มีอาการ หรือมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารมาก ทำกิจวัตรประจำวันลำบาก เช่น รับประทานอาหารไม่ได้ นอนหลับไม่สนิท ปวดท้อง และเบื่ออาหาร

การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรพบแพทย์

ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย (Typhoid fever)

อาการ

ไข้สูงอย่างสม่ำเสมอ 1 สัปดาห์ และอาการอื่น ๆ คือ ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ปวดกระดูก ปวดขา ปวดคอ ปวดหู ปวดตา ปวดฟัน ปวดเหงือก ปวดลิ้น ปวดคอ ปวดหู ปวดตา ปวดฟัน ปวดเหงือก ปวดลิ้น

การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรพบแพทย์

หากพบว่าอาการรุนแรง ควรพบแพทย์ หรือโทรสายด่วน 1669

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม : กลุ่มงานป้องกันโรค

