

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



กรมควบคุมโรค เตือนระวังป่วยอุจจาระร่วง เผยช่วงนี้พบการระบาดในสถานศึกษาเพิ่มขึ้น แนะยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนประชาชนให้ระมัดระวังการรับประทานอาหาร น้ำ และน้ำแข็ง เนื่องจากในช่วงนี้พบเหตุการณ์การระบาดของโรคอุจจาระร่วงในโรงเรียนเพิ่มขึ้น แนะนำให้ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” โดยเฉพาะการจัดเตรียมอาหารสำหรับคนจำนวนมาก ต้องเลือกวัตถุดิบที่สะอาด มีคุณภาพ และปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

วันนี้ (2 ธันวาคม 2567) นายแพทย์ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูหนาว อากาศที่เย็นชื้นทำให้เชื้อโรคหลายชนิดเจริญเติบโตได้ดี โดยเฉพาะเชื้อโนโรไวรัสและโรต้าไวรัส ซึ่งพบเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วงได้ในทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าวัยอื่น ข้อมูลจากระบบเฝ้าระวังโรค กองระบาดวิทยา ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 26 พฤศจิกายน 2567 พบผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง จำนวน 707,717 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 1,090.27 ต่อประชากรแสนคน ไม่มีรายงานการเสียชีวิต โดยสถานที่พบการระบาดมากที่สุด คือ สถานศึกษา

นายแพทย์ภาณุมาศ กล่าวเพิ่มเติมว่า สำหรับผู้ที่มีอาการอุจจาระร่วง การดูแลเบื้องต้นให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะช็อกและเสียชีวิตจากการขาดน้ำและเกลือแร่ ไม่แนะนำให้ดื่มเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะมีน้ำตาลปริมาณสูงจะดึงเอาน้ำเข้าสู่ทางเดินอาหารเพิ่มมากขึ้นทำให้ลำไส้บีบตัวและส่งผลให้เกิดอาการอุจจาระร่วงมากขึ้น หากไม่มีสารละลายเกลือแร่ (ORS) สามารถทำตัวเองโดยผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือแกงครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำสะอาด 750 ซีซี จิบทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระและอาเจียน เด็กที่ดื่มนมแม่ให้ดื่มต่อไปโดยไม่ต้องหยุด นมผสมขงให้เจือจางลงจากเดิมสลับกับการดื่มน้ำดื่มสารละลายเกลือแร่ รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น น้ำแกง น้ำซุป หรือข้าวต้ม ไม่แนะนำให้กินยาหยุดถ่ายหรือยาปฏิชีวนะ หากอาการไม่ดีขึ้นหรือถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 10 ครั้งต่อวัน ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือมูกเลือด อาเจียนบ่อย ริมฝีปากแห้ง ปัสสาวะน้อยลงหรือปัสสาวะไม่ออก ไม่กินอาหาร น้ำ นม หรือกินได้น้อยลง ไข้สูง ชัก ซึมลง อ่อนเพลีย ตาลึกโหล หายใจหอบลึกในเด็กเล็กอาจมีกระหม่อมบวม ควรรีบไปสถานพยาบาลทันที

การป้องกันโรคอุจจาระร่วงสำหรับประชาชนขอให้ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” โดย รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนหยิบจับอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก รวมถึงเลือกบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็งที่สะอาดได้มาตรฐาน มีเครื่องหมาย อย. หรือ GMP หรือดื่มน้ำต้มสุก สำหรับน้ำดื่มจากเครื่องกรองน้ำหรือตู้กดน้ำต้องหมั่นทำความสะอาดและตรวจสอบคุณภาพไส้กรองเป็นประจำเพื่อความปลอดภัย ผู้ปรุงประกอบอาหารต้องเลือกวัตถุดิบที่สะอาด มีคุณภาพ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง ไม่แช่วัตถุดิบหรือสิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค หากมีอาการอุจจาระร่วงควรหยุดปฏิบัติหน้าที่หรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารโดยตรง สำหรับสถานศึกษาแนะนำให้เก็บตัวอย่างอาหารทุกมื้อระบุ วัน เดือน ปี ที่ปรุงประกอบให้นักเรียนรับประทานไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 1 วัน กรณีพบนักเรียนป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงหรืออาหารเป็นพิษจะได้มีตัวอย่างอาหารส่งตรวจ เพื่อหาสาเหตุของเชื้อก่อโรคได้ หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422

ข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา/กองโรคติดต่อทั่วไป/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค
วันที่ 2 ธันวาคม 2567