

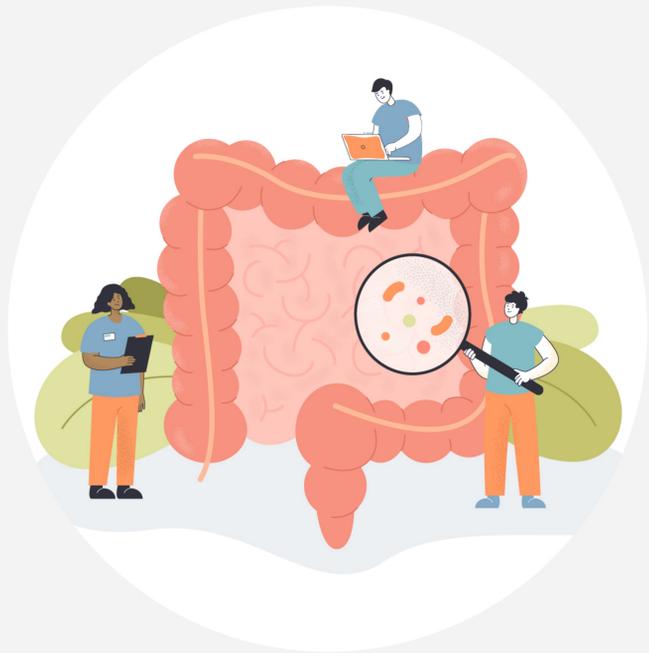
ร้อนนี้ระวัง 5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ

ทำไม...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ

"กินสุก ร้อน สะอาด" ป้องกันได้

- เลี่ยงอาหารที่ไม่สุก และสุก ๆ ดิบ ๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคืนควรอุ่นร้อนให้ทั่ว)
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง (ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)
- ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ต้มสุก หรือขวดมีฝาปิดสนิท



อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

ปนเปื้อนเชื้อ เช่น **Staphylococcus spp., Bacillus cereus.** หรือтокซิน สารเคมีต่าง ๆ เช่น โลหะหนัก สารหรือวัตถุที่มีพิษซึ่งพบในพืช และสัตว์ เช่น เห็ด ปลา หอย และอาหารทะเลต่าง ๆ

อาการ

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว มักเกิดเจ็บป่วยหลังกินอาหาร



อหิวาตกโรค (Cholera)

ปนเปื้อนเชื้อ **Vibrio cholerae.** หรือพิษของเชื้อยังอยู่



อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. หรือถ่ายเหลว อย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการ เป็นตะคริว อาจทำให้ขาดน้ำอย่างรุนแรง ช็อก หรือเสียชีวิตจากภาวะ อูจาระร่วงเฉียบพลัน

อุจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

ปนเปื้อนเชื้อ เช่น **Norovirus, Rotavirus.** รวมถึงสุขอนามัยไม่ดี เช่น การล้างมือไม่สะอาด ก่อน-ปรุงอาหาร/ ก่อนกินอาหาร และภาชนะที่ใช้สกปรก

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายปนมูกเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น อาเจียน ขาดน้ำ มีไข้



โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

ปนเปื้อนเชื้อ **Hepatitis A Virus** หรือการสัมผัสกับอุจาระของผู้ที่ติดเชื้อ

อาการ

อาจไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อยจนถึงรุนแรงมาก ทำให้ตับอักเสบแบบเฉียบพลัน ได้แก่ ดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง และตับวาย



ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย (Typhoid fever)

เกิดจากการปนเปื้อนเชื้อ **Salmonella Typhi.** (มักพบในผักสด ผลไม้ที่ล้างไม่สะอาด น้ำดื่มที่ไม่ผ่านการต้มสุก) หรือการสัมผัสกับผู้ที่มีเชื้อ

อาการ

ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ และมีอาการร่วม คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางรายอาจถ่ายเหลว หรือ มีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว