

# อาหารเป็นพิษ โรคฮิตหน้าร้อน

ผศ.นพ.วีระ กลลดาเรืองไกร

ประธานศูนย์พิษวิทยาศิริราช

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในช่วงหน้าร้อนนี้ อาหารเป็นพิษ ถือเป็นโรคที่ฮิตที่สุด เนื่องจากเชื้อแบคทีเรียที่เจริญเติบโตได้ดี มีผลทำให้อาหารบูด เสียได้ง่าย ดังนั้นการรับประทานอาหารจึงต้องใส่ใจเป็นพิเศษ

ซึ่งอาหารที่รับประทานเข้าไปจะช่วยสร้างพลังงานให้กับร่างกาย แต่การรับประทานอาหารตามใจตัวเอง รวมถึงการมองข้ามคุณค่าทางโภชนาการ อาจตามมาด้วยโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งอาจเกิดจากการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร โดยเฉพาะช่วงที่อากาศร้อน ต้องระวัง อย่าผลอไปรับประทานอาหารที่ปรุงแบบสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารประเภทปิ้งย่าง ที่นิยมรับประทานกัน ก็ควรปิ้งให้สุก อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิสด ก่อนรับประทาน ควรพิจารณาให้ดี เพราะเป็นอาหารที่บูดง่าย ถ้าสังเกตเห็นฟองขึ้น ห้ามรับประทานเด็ดขาด

ส่วนอาหารที่ทำในปริมาณมาก เช่น อาหารถุง หรืออาหารกล่อง ต้องรับประทานภายใน 4 ชั่วโมง ถ้าเริ่มได้กลิ่นตุ ๆ ก็ไม่ควรรับประทาน รวมถึงอาหารที่ค้างคืน ต้องอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง อาหารแห้งและของหมักดอง ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากคุณค่าทางโภชนาการนั้นค่อนข้างต่ำและเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ง่าย

อีกเรื่องที่ต้องใส่ใจ คือ น้ำแข็งที่ใช้รับประทานกับน้ำดื่ม กับน้ำแข็งที่แช่อาหารสด ไม่ควรใช้ร่วมกัน และที่ผู้คนชื่นชอบในหน้าร้อน คือ ไอศกรีม ควรระวังหากตู้เย็นแช่โดนถอดปลั๊กแล้วละลาย หรือเปิดตู้เย็นบ่อย ทำให้อุณหภูมิภายในตู้เย็นไม่คงที่ ส่งผลให้บูดเน่าได้ นอกจากนี้การรับประทานผักสดและผลไม้ ต้องแน่ใจว่าผ่านการล้างอย่างสะอาดแล้ว

สิ่งสำคัญ ผู้ปรุงอาหารควรตระหนักและให้ความสำคัญในการป้องกันอันตราย ที่อาจเกิดจากอาหารเป็นพิษ ด้วยการรักษาความสะอาดทุกขั้นตอนของการปรุงอาหาร ส่วนสุขอนามัยที่ทุกคนควรปฏิบัติคือ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร และทุกครั้งหลังจากที่รับประทานอาหารที่ปนเปื้อน

แต่หากมีอาการท้องเสีย เนื่องจากอาหารเป็นพิษ ซึ่งมักเกิดขึ้นหลังจากที่รับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคไปแล้วประมาณ 6 - 12 ชั่วโมง ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระ สิ่งที่ต้องทำในเบื้องต้นคือ นำผงเกลือแร่ละลายน้ำ แล้วดื่มเพื่อป้องกันการขาดน้ำ ห้ามรับประทานยาเพื่อให้หยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรคค้างอยู่ในร่างกาย ทำให้เป็นอันตรายมากขึ้น