

## กินส้มตำ ระวังเจออาหารเป็นพิษ

นำเสนอเมื่อ : 29 ต.ค. 2551

หลายๆ คนเวลารับประทานอาหารไม่ค่อยระวังความสะอาดของอาหารเท่าที่ควร

โครงการศึกษาคุณภาพความปลอดภัยของส้มตำในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ทำการสำรวจสวนประกอบที่ใช้ในการทำส้มตำและส้มตำปรุงสำเร็จรวมทั้งสิ้น 202 ตัวอย่าง ตรวจโดยชุดทดสอบอาหารและวิธีมาตรฐานในห้องปฏิบัติการของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ผลปรากฏว่าในจำนวนตัวอย่าง 202 ตัวอย่าง ไม่ได้มาตรฐานร้อยละ 21.7 พบเชื้อโรคอาหารเป็นพิษและสุขลักษณะที่ไม่ดีในส้มตำปรุงสำเร็จสูงถึงร้อยละ 67 สำหรับวัตถุดิบที่ประกอบส้มตำ พบสีในถุงแห้งสูงถึงร้อยละ 95 พบสารอะฟลาทอกซินที่ทำให้เกิดมะเร็งตับเกินมาตรฐานในถั่วลิสงคั่วร้อยละ 15 และตรวจพบยาฆ่าแมลงในพริกขี้หนูจำนวนหนึ่ง

ภาวะอาหารเป็นพิษ หรือที่เรียกว่า "food poisoning" จัดเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียในอาหารพบว่าเป็นเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อ "ซัลโมเนลลา" salmonella และ "แคมไพโรแบคเตอร์" campylobacter เป็นเชื้อก่อเหตุที่สำคัญที่สุดของภาวะอาหารเป็นพิษ ทั้งรายงานจากต่างประเทศและการศึกษาในประเทศไทย เชื้อแบคทีเรียซัลโมเนลลา พบในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์หลายชนิด รวมทั้งไข่เป็ดไข่ไก่ ส่วนเชื้อแบคทีเรียแคมไพโรแบคเตอร์ มักพบในเนื้อไก่ที่ไซบริโภาค ตามที่เขาใจกันโดยทั่วไป

ส่วนใหญ่แล้วภาวะอาหารเป็นพิษมักจะไม่มีอาการรุนแรงมากเท่าใด และอาการจะเป็นไม่นาน ผู้ป่วยอาจมีเพียงอาการท้องเสียเพียงแค่วันสองสามวัน อาจมีไข้ต่ำๆ หรือบางคนไม่มีไข้เลยก็ได้ อาการปวดท้องมักไม่รุนแรง อาจเพียงรู้สึกปวดมวนท้องบางเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม หากภาวะอาหารเป็นพิษนี้เกิดขึ้นกับผู้ที่จัดว่ามีภูมิคุ้มกันต่ำลง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นเด็กเล็ก ผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ โรคเบาหวาน หรือโรคเอดส์ การติดเชื้อจะรุนแรงและทำให้ถึงกับเสียชีวิตได้

ฤดูร้อนเป็นฤดูที่เหมาะสมแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรคบางชนิด ในบางพื้นที่ของประเทศที่ประสบกับภาวะภัยแล้ง ในช่วงฤดูร้อนนี้อาจเกิดการระบาดของโรคติดต่อบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ บิด อหิวาตกโรค ไชรภาพสาदनอย หรือไข้ไทฟอยด์ เป็นต้นจึงควรระมัดระวังในเรื่องความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม และภาชนะในการใส่อาหาร ตลอดจนให้มีการใช้สวมที่ถูกต้องสุขลักษณะ และควรทราบในเบื้องต้นถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรคติดต่อที่มักจะเกิด ในฤดูร้อนที่สำคัญและพบได้บ่อย

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำที่สำคัญที่สุดคือ โรคอุจจาระร่วง (diarrhea) ซึ่งเกิดจากเชื้อต่างๆ ได้หลายชนิด อาทิเช่น เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ เชื้อต่างๆ เหล่านี้สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกปนเลือด โดยทั่วไปมักจะอาเจียนร่วมด้วย

ผู้ป่วยอาจมีอาการเพียงเล็กน้อย จนกระทั่งรุนแรงมากเช่นเดียวกับอหิวาตกโรค

โรคอาหารเป็นพิษเกิดจากพิษของเชื้อ แบคทีเรีย เช่น เชื้อซัลโมเนลล่า แคมไพโรแบคเตอร์ เชื้อรา เห็ดบางชนิด หรือสารเคมีที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป ซึ่งมักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว และไข่เป็ด ไข่ไก่ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ นอกจากนี้อาจพบในอาหารที่ทำไว้นานๆ แล้วไม่ได้แช่เย็นไว้ ถ้าไม่ได้อุ่นให้ร้อนพอ ก่อนรับประทานก็จะทำให้เป็นโรคนี้ได้

อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้อง เนื่องจากเชื้อโรคทำให้เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง ซึ่งถ้าถ่ายมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ และบางรายอาจมีอาการรุนแรง เนื่องจากมีการติดเชื้อและเกิดการอักเสบที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ขอและกระดูก หนองน้ำดี กล้ามเนื้อหัวใจ ปอด ไต เยื่อหุ้มสมอง และเมื่อเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิตจะทำให้เกิดโลหิตเป็นพิษ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำดังกล่าว แม้ว่าจะมีสาเหตุของการเกิดโรคต่างกัน แต่จะมีวิธีการติดต่อที่คล้ายคลึงกัน คือ เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป เช่น อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หรืออาหารที่ทิ้งไว้นานๆ โดยไม่ได้แช่เย็นไว้ และไม่ได้อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ทั้งนี้ผู้ป่วยเป็นโรคดังกล่าวข้างต้น สามารถแพร่เชื้อได้ทางอุจจาระ และหากเป็นผู้ประกอบอาหารหรือพนักงานเสิร์ฟอาหาร ก็จะมีโอกาสแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้มากเช่นกัน

ขอบคุณข้อมูลจาก กรุงเทพมหานคร