ร้อนนี้ระวัง
5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ

ทำไม...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย
ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี
เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ

มาตรการป้องกัน "กินสุก ร้อน สะอาด"

- **เลี่ยงอาหารที่ไม่สุก และสุกๆ ดิบๆ**
- **กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคืนควรอุ่นร้อนให้ทั่ว)**
- **ใช้ช้อนกลางตักอาหาร**
- **ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง (ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)**
- **ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ต้มสุก หรือขวดมีฝาปิดสนิท**

อหิวาตกโรค (Cholera)

อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก
อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม.
หรือ**ถ่ายเหลว**อย่างน้อย 3 ครั้ง
ใน 24 ชม.อาจมีอาเจียน
เป็นตะคริว **อาจทำให้ขาดน้ำ**
อย่างรุนแรงช็อก หรือเสียชีวิต
จากภาวะอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

การรักษาเบื้องต้น

- **งดอาหารที่มีรสจัด หรือ เผ็ดร้อน หรือของหมักดอง**
- **ดื่มน้ำเกลือผง สลับกับน้ำต้มสุก ถ้าเป็นเด็กเล็กควรปรึกษาแพทย์**

อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ
อย่างน้อย 3 ครั้ง
หรือ**ถ่ายปนมูกเลือด** อย่างน้อย 1 ครั้ง
ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น
อาเจียน ขาดน้ำ มีไข้

การรักษาเบื้องต้น

- **การดื่มน้ำเกลือแร่**
- **เน้นกินอาหารจำพวกแป้ง ลดอาหารจำพวก โปรตีน และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเส้นใย**

อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

อาการ

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง
ถ่ายเหลว มักเกิดเฉียบพลัน
หลังกินอาหาร

การรักษาเบื้องต้น

- **งดอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง**
- **งดการทำกิจกรรมหนัก เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น**

โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

อาการ **อาจไม่มีอาการ หรืออาการน้อยจนถึงรุนแรงมาก**
ทำให้ตับอักเสบแบบเฉียบพลัน
ได้แก่ ดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง และตับวาย

การรักษาเบื้องต้น

- **หากมีอาการควรรีบพบแพทย์**

ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย (Typhoid fever)

อาการ **ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์** และมีอาการร่วม
คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางราย
อาจถ่ายเหลว หรือมีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว

การรักษาเบื้องต้น

- **หากมีอาการควรรีบพบแพทย์**

หากพบว่ามีอาการรุนแรง
ควรรีบพบแพทย์ หรือโทรสายด่วน 1669

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขท้องถิ่น : กลุ่มงานป้องกันโรค