

อาหารเป็นพิษ

...ปัญหาเล็กๆที่ไม่ควรมองข้าม



อาหารเป็นพิษ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย และรณลงมาคือ เชื้อไวรัส นอกจากนี้อาจเกิดจากการปนเปื้อนปรสิต เช่น อะมีบา (Amoeba) ได้เช่นกัน ส่วนการปนเปื้อนสารพิษอื่นๆ (สารเคมี นีซบิช สัตว์พิษ) ที่ไม่ใช่จากเชื้อโรค ก็พบได้บ่อยๆ คือ จากเห็ดพิษ อาหารทะเล สารหนู สารตะกั่ว เป็นต้น



อาการไม่รุนแรง



คลื่นไส้ อาเจียน



ปวดท้องบิดเกร็ง



ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายสีชมพูหรือเลือดปน



อ่อนเพลีย



วิงเวียนศีรษะ



เบื่ออาหาร

อาการรุนแรง(ควรไปพบแพทย์)



มีภาวะขาดน้ำ

อาเจียนหรือท้องเสียต่อเนื่อง 12 ชม.



ผู้ใหญ่ ท้องเสียติดต่อกัน 3 วัน
เด็ก ท้องเสียติดต่อกัน 24 ชม.
โดยที่อาการไม่ดีขึ้น

ท้องเสียร่วมกับมีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส



การป้องกัน



รับประทานอาหารปรุงสุก หลีกเลี่ยงอาหารใกล้เสีย



ควรเลี่ยงอาหารเสี้ยวหรือไม่สุก



ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร



ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และดื่มน้ำที่สะอาด

อาหารเป็นพิษ

อาหารเป็นพิษมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัส จนทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ ซึ่งอาการในผู้ป่วยส่วนใหญ่จะไม่ได้ร้ายแรงมากนัก แต่ถ้าหากในเคสของผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ร่างกายอาจจะเสียน้ำ เสียเกลือแร่ มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรง และก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้¹

อาการของอาหารเป็นพิษ²

ผู้ที่ได้รับเชื้อส่วนใหญ่จะแสดงอาการภายใน 1-2 วัน ขึ้นอยู่กับประเภทและปริมาณของเชื้อที่ร่างกายได้รับเข้าไป โดยอาจมีอาการหลังรับประทานอาหารไม่กี่ชั่วโมง หรือนานเป็นสัปดาห์หากได้รับเชื้อรุนแรง โดยอาการป่วยของผู้ที่เผชิญภาวะอาหารเป็นพิษ มีดังนี้

- รู้สึกพะอืดพะอม คลื่นไส้ อาเจียนติดต่อกันหลายครั้ง หรืออาเจียนเป็นเลือด
- มีอาการปวดท้องแบบบิดเกร็งเป็นพัก ๆ เนื่องจากการบีบตัวของลำไส้
- ถ่ายท้อง ถ่ายมีมูกหรือเลือดปน
- ไม่อยากอาหาร
- มีอาการสูญเสียน้ำ เช่น รู้สึกเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ หมดเร็วแรง ปากแห้ง ตาโป้ ระบายน้ำบ่อย ปัสสาวะน้อย เป็นต้น
- มีอาการทางระบบประสาท เช่น มองเห็นไม่ชัด แขนเป็นเหน็บ หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงดังต่อไปนี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที และไม่ควรรื้อยามารับประทานเอง เพราะอาจทำให้อาการแย่ลงได้
- มีสัญญาณของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ระบายน้ำอย่างมาก ปัสสาวะน้อยหรือไม่ปัสสาวะเลย ปัสสาวะมีสีเข้ม หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตต่ำ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ และหน้ามืด เป็นต้น ส่วนเด็กและทารกที่มีภาวะขาดน้ำ นอกจากอาการผิปกติข้างต้นแล้ว อาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ตาโป้ ขม่อมยุบ มีน้ำตาไหล ออกมาน้อยหรือไม่มีน้ำตาขณะร้องไห้ เป็นต้น
- ท้องเสียติดต่อกัน 3 วันในผู้ใหญ่ หรือท้องเสียติดต่อกัน 24 ชั่วโมงในเด็ก โดยอาการไม่ดีขึ้น
- อาเจียนถี่หรืออาเจียนอย่างต่อเนื่องนานกว่า 12 ชั่วโมง
- มีเลือดปนในอาเจียนหรืออุจจาระ
- ตามัวหรือมองเห็นไม่ชัด
- ปวดท้องอย่างรุนแรง โดยอาการปวดไม่ลดลงหลังจากอุจจาระไปแล้ว
- ท้องเสียร่วมกับมีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส

สาเหตุของอาหารเป็นพิษ²

ส่วนใหญ่ภาวะอาหารเป็นพิษเกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือปรสิต ซึ่งเชื้อที่มักเป็นสาเหตุของภาวะอาหารเป็นพิษ คือ

- **ซาลโมเนลลา (Salmonella)** พบมากในเนื้อสัตว์ดิบ ไข่ดิบ นม และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม เชื้อนี้ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ถ่ายมีมูก คลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้ ภายในเวลา 4-7 วัน
 - **เอสเชอริเชีย โคลิ (Escherichia Coli) หรืออีโคไล (E. Coli)** บางสายพันธุ์ เช่น สายพันธุ์ Enteropathogenic E. Coli สายพันธุ์ Enterotoxigenic E. Coli (ETEC) และสายพันธุ์ Shiga toxin-producing E. Coli เป็นต้น โดยพบมากในเนื้อสัตว์ดิบ ซึ่งทำให้เกิดอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำ ปวดมวนท้อง และอาเจียน ภายในเวลา 1-10 วัน
 - **คลอสติเดียม โบทูลินัม (Clostridium Botulinum)** เชื้อนี้เจริญเติบโตได้ดีในสภาวะแวดล้อมที่มีออกซิเจนน้อย จึงมักพบในอาหารที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท โดยเฉพาะอาหารกระป๋องที่ผ่านกระบวนการผลิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น หน่อไม้บับ หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง เนื้อสัตว์แปรรูป เป็นต้น โดยสารพิษที่สร้างจากเชื้อชนิดนี้มักทำให้ผู้ป่วยอาเจียน ถ่ายท้อง ตาพร่ามัว มองเห็นภาพซ้อน กล้ามเนื้ออ่อนแรง และบางครั้งอาจรุนแรงจนเกิดภาวะหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้
 - **ชิเกลล่า (Shigella)** พบการปนเปื้อนทั้งในผลิตภัณฑ์อาหารสด น้ำดื่มที่ไม่สะอาด รวมไปถึงอาหารสดที่สัมผัสกับคนที่มีเชื้อโดยตรง เพราะเชื้อชนิดนี้สามารถกระจายจากคนหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่งได้ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดมวนท้อง หลังจากรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อภายใน 7 วัน
 - **ไวรัสที่ก่อโรคในทางเดินอาหาร (Enteric Viruses)** ประกอบด้วยไวรัสหลายชนิด เช่น ไวรัสโนโร (Norovirus) ที่มักปนเปื้อนได้ทั้งในอาหารสด สัตว์น้ำที่มีเปลือก และน้ำดื่มที่ไม่สะอาด โดยจะแสดงอาการภายใน 1-2 วัน หรือเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis A) ที่สามารถติดต่อด้วยการได้รับเชื้อจากอาหารสดที่สัมผัสกับบุคคลที่มีเชื้อโดยตรง ภายใน 2-3 สัปดาห์ เป็นต้น
- นอกจากนี้ ภาวะอาหารเป็นพิษในผู้ป่วยบางรายก็อาจเกิดจากสารพิษที่สร้างขึ้นโดยเชื้อโรค พืชที่มีพิษ หรือสารเคมี เช่น สารตะกั่ว ยาฆ่าแมลง เห็ดพิษ สารหนู หรือสารปรอท เป็นต้น

การวินิจฉัยอาการอาหารเป็นพิษ²

แพทย์จะวินิจฉัยโดยพิจารณาจากหลายปัจจัยประกอบกัน ทั้งอาการของผู้ป่วย อาหารที่รับประทาน ระยะเวลาที่มีอาการ ประวัติของผู้ป่วย และการตรวจร่างกายอย่างละเอียด

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงหรือเรื้อรัง แพทย์จะตรวจหาเชื้อในห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม ดังนี้

- การตรวจเลือด หรือตรวจปริมาณแอนติบอดีในเลือด ใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการที่รุนแรงกว่าอาเจียนและท้องเสีย หรือมีภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ เพื่อตรวจหาปริมาณเกลือแร่ในเลือดและตรวจการทำงานของไต หรือในกรณีที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี อาจตรวจการทำงานของตับเพิ่มเติมด้วย
- การตรวจอุจจาระ เพื่อตรวจหาชนิดของเชื้อโรคด้วยกล้องจุลทรรศน์ ใช้เมื่อผู้ป่วยมีการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เชื้อรา หรือเชื้อปรสิต เป็นต้น

การรักษาอาหารเป็นพิษ²

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้นได้ด้วยการดูแลตัวเองที่บ้าน โดยปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ โดยดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ หรือจิบน้ำบ่อย ๆ เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำจากอาการท้องร่วงและอาเจียน
 - ดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่ หรือ ORS ซึ่งเป็นสารที่มีเกลือและน้ำตาลกลูโคสเป็นส่วนประกอบหลัก ใช้เพื่อทดแทนน้ำและแร่ธาตุบางชนิดที่สูญเสียไปจากการอาเจียนและถ่ายอุจจาระ โดยให้จิบทีละน้อยตลอดทั้งวันควบคู่กับการรับประทานอาหารตามปกติ และสามารถดื่มได้จนกว่าจะหยุดอาเจียนหรือกลับมาถ่ายอุจจาระแบบเป็นก้อนแล้ว
 - รับประทานยาแก้ท้องเสีย โดยผู้ป่วยอาจใช้ยาแก้ท้องเสียภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อช่วยบรรเทาอาการท้องเสียควบคู่ไปกับการดื่มน้ำและผงเกลือแร่ซึ่งเป็นการรักษาหลัก อย่างยา Diosmectite ที่มีการวิจัยบางส่วนพบว่าผู้ป่วยเด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันที่มีอาการไม่รุนแรงมาก มีความถี่ในการถ่ายอุจจาระลดลงหลังจากใช้ยา Diosmectite ซึ่งยาชนิดนี้มีคุณสมบัติช่วยดูดซับสารพิษในระบบทางเดินอาหารและอาจช่วยยับยั้งเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ทั้งเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และสารอื่น ๆ
 - เมื่ออาการดีขึ้น ควรรับประทานอาหารอ่อนที่ง่ายและมีไขมันน้อย เช่น โจ๊กหรือข้าวต้ม เป็นต้น โดยเริ่มรับประทานในปริมาณน้อย ๆ ก่อน นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน น้ำอัดลม อาหารไขมันสูง และอาหารรสจัดด้วย
- ทั้งนี้ ในกรณีที่อาหารเป็นพิษเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือมีอาการรุนแรงขึ้นจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล แพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะหรือให้เกลือทางหลอดเลือดเมื่อมีภาวะเสียน้ำและเกลือแร่ รวมทั้งอาจให้ยาปฏิชีวนะ ยาบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน หรือรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ ตามสาเหตุต่อไป

ภาวะแทรกซ้อนของอาหารเป็นพิษ²

ภาวะอาหารเป็นพิษอาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำและเกลือแร่จากการถ่ายท้องและการอาเจียน หรืออาจทำให้ผู้ป่วยบางรายรับประทานอาหารไม่ได้ ซึ่งอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะช็อกและเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก คนสูงอายุ หรือผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ เชื้อโรบบางชนิดยังก่อให้เกิดอาการรุนแรงต่ออวัยวะอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น เชื้ออีโคไลชนิดรุนแรง (Shiga Toxin-Producing E. Coli) ที่ทำให้เม็ดเลือดแดงแตกและไตวาย จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ เป็นต้น

การป้องกันอาหารเป็นพิษ²

อาหารที่เรารับประทานกันเสี่ยงถูกปนเปื้อนได้ทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว การเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร การจำหน่าย ตลอดจนการบริโภค ดังนั้น การรักษาความสะอาดจึงเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้ห่างไกลจากอาหารเป็นพิษ

เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญภาวะอาหารเป็นพิษ ควรทำตามหลักปฏิบัติดังต่อไปนี้

▪ ดูแลอนามัยส่วนบุคคล

ความสะอาดเริ่มต้นได้ด้วยตนเอง โดยควรล้างมือก่อนและหลังรับประทานให้เป็นนิสัย หรือหลังสัมผัสสิ่งสกปรกและเชื้อโรคจากแหล่งต่าง ๆ รอบตัว เช่น จักรวบบันได กดปุ่มลิฟต์ สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เป็นต้น

▪ บริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สดใหม่ หรือผ่านความร้อนเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในอาหารก่อนรับประทาน หากรับประทานอาหารไม่หมด ควรเก็บอาหารเข้าตู้เย็น ไม่วางทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง เพราะอาจทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ เมื่อต้องการรับประทานอีกครั้งจึงนำมาอุ่นให้ร้อนก่อน นอกจากนี้ การรับประทานอาหารนอกบ้านก็ควรเลือกร้านอาหารที่สะอาด คนทำอาหารแต่งตัวเหมาะสม สถานที่ถูกสุขลักษณะ และอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อตรวจสอบวันหมดอายุก่อนรับประทานเสมอ

▪ จัดเก็บและเตรียมอาหารอย่างปลอดภัย

ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่เตรียมอาหาร ปรุงอาหารหรือเก็บอาหารให้ถูกสุขอนามัย เช่น แยกเก็บเนื้อสดออกจากอาหารชนิดอื่น ๆ เพราะเชื้อแบคทีเรียส่วนใหญ่อยู่ในอาหารจำพวกนี้ หรือล้างผักและผลไม้ให้สะอาดให้ปราศจากสิ่งสกปรก ยาฆ่าแมลง สารเคมี หรือสารตกค้างต่าง ๆ ก่อนนำมารับประทานหรือปรุงอาหาร รวมถึงเก็บรักษาอาหารประเภทที่บูดเสียง่ายให้อยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม มีความเย็นทั่วถึง เช่น แอ่งกะทิ อาหารทะเล อาหารสด เป็นต้น ในกรณีที่เดินทางไกล อาจใส่อาหารในกล่องโฟมที่มีน้ำแข็ง และอาจใช้กระเป่าเก็บความเย็นหรือใช้เจลเก็บความเย็น

แหล่งอ้างอิง

1. ALLWELL. อาการอาหารเป็นพิษ ปัญหาเล็กๆ ที่ไม่ควรมองข้าม [อินเทอร์เน็ต]. [กรุงเทพฯ]; [ม.ป.พ] c2563 [สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ส.ค. 2563]. จาก: <https://allwellhealthcare.com/food-poisoning/>
2. POBPAD. อาหารเป็นพิษ [อินเทอร์เน็ต]. [ม.ป.ท.]; [ม.ป.พ] c2559 [สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ส.ค. 2563]. จาก: <https://www.pobpad.com/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B8%A9>

