

อาหารเป็นพิษ

2025.06.16

เขียนโดยคุณคิตะยะมะ ฝ่ายบริหาร แผนกธุรการ

ทุกท่านเมื่อได้ยินคำว่า "อาหารเป็นพิษ" จะนึกภาพสถานการณ์แบบใดขึ้นมาบ้าง ที่ออกข่าวส่วนใหญ่จะเป็นการรับประทานอาหารที่ร้านอาหารหรือข้าวกล่อง แต่ที่จริงแล้วในบ้านก็มีอันตรายจากอาหารเป็นพิษแฝงอยู่เช่นกัน ครั้งนี้เราจะมาแนะนำอันตรายและวิธีการป้องกันอาหารเป็นพิษดังกล่าว



อาหารเป็นพิษคืออะไร

แล้วอาหารเป็นพิษหมายถึงอะไรกันแน่ สาเหตุของอาหารเป็นพิษคือ แบคทีเรีย ไวรัส หรือปรสิต ซึ่งเกิดขึ้นจากการรับประทานอาหารที่มีเชื้อเหล่านี้ปนเปื้อน อาการหลักคือ ท้องเสีย ปวดท้อง อาเจียน หากรุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ เมื่อมีผู้ป่วยจำนวนมากในร้านอาหารหรือร้านข้าวกล่อง จะทราบได้ทันทีว่าเป็นอาหารเป็นพิษ แต่หากเกิดขึ้นในบ้านจะมีผู้ป่วยน้อยจึงมักเข้าใจผิดว่าเป็นหวัด และอาจมีกรณีที่อาการรุนแรงขึ้นโดยไม่รู้ตัวว่าเป็นอาหารเป็นพิษ

วิธีการป้องกัน

อาหารเป็นพิษมีวิธีการป้องกันที่ต่างกันตามสาเหตุ แต่เราจะแนะนำวิธีการที่สามารถรับมือกับทุกสาเหตุได้โดยทั่วไป ท่านที่ต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาดูข้อมูลจากเว็บไซต์ของกระทรวงสุขภาพ แรงงาน และสวัสดิการ หรือกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมง

หน้าเว็บเกี่ยวกับอาหารเป็นพิษของกระทรวงสุขภาพ แรงงาน และสวัสดิการ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)

หน้าเว็บป้องกันอาหารเป็นพิษของกระทรวงเกษตร ป่าไม้และประมง
(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_04.html)

○ ตั้งแต่ชื่อของจนถึงทำอาหาร

- ซื้ออาหารสดใหม่ กลับบ้านเร็วๆ และเก็บเข้าตู้เย็น-ตู้แช่แข็งทันที
- ใส่เนื้อสัตว์และปลาในถุงแยกต่างหากเพื่อไม่ให้น้ำหยดไปใส่อาหารอื่น
- ระวังอย่าใส่ของในตู้เย็น-ตู้แช่แข็งมากเกินไป และควบคุมอุณหภูมิให้ดี

○ ขณะทำอาหาร

- ล้างมือ
- เตรียมผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดจานที่สะอาด
- ระวังอย่าให้น้ำจากเนื้อสดและปลาสดหยดใส่อาหารที่รับประทานดิบหรืออาหารที่ปรุงสุกแล้ว
- ให้ความร้อนอย่างเพียงพอ (มาตรฐาน: อุณหภูมิใจกลางชิ้นอาหาร 75°C เป็นเวลา 1 นาทีขึ้นไป)

○ ขณะรับประทาน

- ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
- ใช้เครื่องมือและจานชามที่สะอาด
- อย่าทิ้งอาหารไว้ที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลานาน
- เก็บอาหารที่เหลือในภาชนะสะอาดแบ่งเป็นส่วนเล็กๆ และรับประทานให้เร็ว
- เมื่อต้องอุ่นใหม่ให้ให้ความร้อนอย่างเพียงพอ
- ใส่ข้าวกล่องพร้อมน้ำแข็งเจลในกระเป๋ากันความเย็นเมื่อนำมา

วิธีรับมือเมื่อเป็นอาหารเป็นพิษ

เมื่อเป็นอาหารเป็นพิษแล้ว จุดสำคัญในการรักษาตัวที่บ้านมี 3 ประการดังนี้

- ดื่มน้ำให้เพียงพอและพักผ่อน
- หากมีอาการอาเจียน ให้นอนตะแคง

- รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

วิธีรับมือเมื่อเป็นอาหารเป็นพิษ

เมื่อเป็นอาหารเป็นพิษแล้ว จุดสำคัญในการรักษาตัวที่บ้านมี 3 ประการดังนี้

- ดื่มน้ำให้เพียงพอและพักผ่อน
- หากมีอาการอาเจียน ให้นอนตะแคง
- รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

การอาเจียนและท้องเสียเป็นการขับเชื้อไวรัสออกจากร่างกาย แต่ขณะเดียวกันน้ำก็จะออกไปด้วย ให้ดื่มน้ำอุณหภูมิปกติหรือน้ำเกลือแร่ในขอบเขตที่ไม่ฝืนใจ นอกจากนี้หากนอนหงายอาจจะสำลักเมื่ออาเจียน จึงควรรอนตะแคงและเตรียมถุงพลาสติกไว้ข้างหมอน

เมื่อมีอาการรุนแรงสำคัญคือต้องไม่ฝืนและไปโรงพยาบาล หากถึงแล้วควรรับการรักษาหรือไม่ ให้โทรสอบถามหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์

อาหารเป็นพิษบางชนิดอาจติดต่อไปยังคนรอบข้างได้ และที่สำคัญคืออาการที่เจ็บปวด เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับฤดูร้อนที่ร้อนขึ้นทุกปี ขอให้ทบทวนการป้องกันอีกครั้ง

