



อาหารเป็นพิษจากแบคทีเรียเป็นโรคที่พบบ่อยซึ่งเป็นผลมาจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อน

สาเหตุ

แบคทีเรียต่าง ๆ ทำให้เกิดภาวะนี้ พบแบคทีเรียชื่อ

Escherichia coli (E. coli), Salmonella และ

Campylobacter พบได้บ่อย แบคทีเรียที่ชื่อ Clostridium จะทำให้เกิดอาการป่วยได้ไม่บ่อยนัก เรียกว่าโรคโบทูลิซึม



อาการ

อาการมักเริ่มใน 24 ถึง 48 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหารคลื่นไส้และอาเจียนเกิดขึ้นพร้อมกับเป็นตะคริวในช่องท้อง อาการท้องเสียเป็นเรื่องปกติ แบคทีเรียบางชนิดอาจทำให้มีเลือดในลำไส้ อาจมีไข้ร่วมด้วย ในอาการรุนแรง มีอาการท้องร่วงและอาเจียนอาจรุนแรงได้ การขาดน้ำและความผิดปกติของสารเคมีที่เรียกว่าอิเล็กโทรไลต์



วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์ ภาวะกายภาพ การตรวจร่างกาย อาการ และการเกิดอาการคล้าย ๆ กันในกลุ่มผู้ที่รับประทานอาหารชนิดเดียวกัน แพทย์อาจส่งตรวจเลือดและเพาะเชื้อในอุจจาระในกรณีรุนแรง



การรักษา

เป็นอาการที่มักจะหายได้เองในไม่กี่วัน แต่โรคโบทูลิซึมรูปแบบหนึ่งที่พบบ่อยนั้นเป็นอันตรายถึงชีวิต สิ่งสำคัญในการรักษาคือการเปลี่ยนของเหลวและอิเล็กโทรไลต์ ของเหลวเช่น น้ำซุปลีหรือการเตรียม อิเล็กโทรไลต์กลูโคสทางปากแบบพิเศษให้ป้อนทางปากทีละน้อย



จับบ่อย ๆ แม้ว่าจะอาเจียนก็ตาม สามารถกินน้ำเกลือแร่

ได้ หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากนมจนกว่าอาการจะหายไป อาการรุนแรงอาจจำเป็นต้อง

รักษาตัวในโรงพยาบาลและให้ทางหลอดเลือดดำ ยาปฏิชีวนะอาจช่วยรักษาแบคทีเรียบางชนิดได้ ยาแก้ไอ ยาแก้ปวด และอื่น ๆ ยาแก้ไออาจก่อให้เกิดอาการท้องเสียได้ โดยเฉพาะในกรณีที่มีอาการรุนแรงเท่านั้น

ควรไม่ควร

- ✓ พักผ่อนบนเตียงหากเหนื่อยมาก แต่ให้อยู่ใกล้ ๆ ห้องน้ำ
- ✓ พยายามดื่มของเหลวแม้ในขณะที่อาเจียน
- ✓ กินอาหารอ่อนๆ รสจืด อย่างช้า ๆ หากทำได้ (มากกว่า 1 หรือ 2 วัน) กลับไปรับประทานอาหารตามปกติ
- ✓ หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากนมและยาลดกรดที่มีแมกนีเซียมเซียม หากคุณมีอาการท้องเสีย
- ✓ ติดต่อแผนกสาธารณสุขในพื้นที่หากมีคนมีอาการจำนวนมาก
- ✓ ใช้สุขอนามัยที่ดีในการเตรียมอาหาร ล้างมือก่อนและหลังกินอาหารต่าง ๆ จัดเก็บพื้นที่ปรุงอาหารและช้อนส้อมให้สะอาด
- ✓ ปรุงอาหารและจัดเก็บอาหารอย่างเหมาะสม ทั้งอาหารที่มักเปลี่ยนแปลงหรือระบอบปรุง
- ✓ ล้างมือให้สะอาดหลังใช้ห้องน้ำ
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากมีเด็กเล็กหรือผู้ใหญ่ที่มีอาการ
- ✓ พบแพทย์หากอาการแย่ลงหลังการรักษา
- ✓ พบแพทย์หากการอาเจียนรุนแรงจนคุณไม่สามารถควบคุมได้
- ✓ ดื่มน้ำขวดเมื่อเดินทาง (โดยเฉพาะในต่างประเทศ). อย่าใช้กอน้ำแข็งในเครื่องดื่มเพราะสิ่งเหล่านี้อาจทำมาจากน้ำที่ปนเปื้อน
- ✗ อย่ากินอาหารทะเลดิบหรือเนื้อสัตว์หรืออาหารที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ
- ✗ อย่ากินผักสดที่ล้างไม่สะอาด
- ✗ อย่าดื่มน้ำประปาหรือกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ขณะเดินทางในต่างประเทศ. ผลไม้ที่คุณสามารถปอกก่อนรับประทานได้มักจะไม่ปลอดภัย

