



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

The Office of Disease Prevention and Control Region 12 Songkhla

ฉบับที่ 14/2566

วันที่ 3 เมษายน 2566

หน้าร้อนนี้ ย้ำเตือน “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ห่างไกล โรคอาหารเป็นพิษ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา เตือนพี่น้องประชาชนในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง ช่วงนี้อากาศร้อน อาจทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย เสี่ยงป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ เน้นย้ำ ประชาชนระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” และ “กินสุก ร้อน สะอาด” รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีกลิ่นผิดปกติ ป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า ในช่วงนี้อุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้เชื้อโรคหลายชนิดเจริญเติบโตได้ดี และอาจทำให้อาหารบูดเสียได้ง่ายกว่าปกติ ส่งผลให้ประชาชนมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ จึงขอแนะนำให้ประชาชนระมัดระวังในเรื่องการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งเป็นพิเศษ สำหรับสถานการณ์โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning) ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 12 ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 31 ธันวาคม 2565 พบผู้ป่วยจำนวน 2,237 ราย ไม่มีรายงานผู้ป่วยเสียชีวิต กลุ่มอายุที่พบผู้ป่วยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ อายุ 15-24 ปี (360 ราย) รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 25-34 ปี (335 ราย) และกลุ่มอายุ 35-44 ปี (222 ราย) และจังหวัดที่มีจำนวนผู้ป่วยสูงสุด คือ สงขลา (1,200 ราย) รองลงมาคือ ตรัง (316 ราย), ปัตตานี (199 ราย), พัทลุง (170 ราย), นราธิวาส (149 ราย), สตูล (108 ราย) และยะลา (95 ราย) ตามลำดับ (ข้อมูล : รายงาน 506 ณ 14 กุมภาพันธ์ 2566)

โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนสารเคมี เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และพยาธิ ที่มากับอาหารที่ไม่สะอาด อาหารที่ปรุงไว้นาน รวมถึงอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ และไม่ได้แช่เย็นหรือนำมาอุ่นให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน กอปรกับในช่วงนี้อากาศที่ร้อนขึ้น ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี สำหรับโรคอาหารเป็นพิษ ผู้ป่วยจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ ลำไส้อักเสบ และอาจมีไข้ ปวดศีรษะร่วมด้วย ในรายที่มีอาการถ่ายอุจจาระมาก ผู้ป่วยอาจมีภาวะช็อกหมดสติได้ การดูแลเบื้องต้น ควรให้จิบผงละลายเกลือแร่ (ORS) บ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ หากอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

สคร.12 สงขลา ขอแนะนำ ประชาชนยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” และ “กินสุก ร้อน สะอาด” ต้องปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะอาหารทะเลที่ใช้วิธีการลวก ได้แก่ หอยลวก ปลาหมึกลวก กุ้งลวก ฯลฯ ควรกินอาหารขณะที่ยังร้อน ปรุงสุกใหม่ อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นก่อนรับประทานทุกครั้ง อาหารกล่องควรแยกกับและข้าวออกจากกัน หากมีรูป รส กลิ่น สีสันผิดปกติไม่ควรทาน เลือกรับประทานอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่สะอาดได้มาตรฐาน เลือกซื้อวัตถุดิบที่สด สะอาดและมีคุณภาพ ควรใช้ช้อนกลางส่วนตัวเมื่อรับประทานร่วมกัน และก่อนหยิบจับอาหารควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้ง

สำหรับผู้ประกอบอาหารต้องปรุงอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เช่น ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ใช้หน้ากากอนามัยปิดจมูกและปาก สวมหมวกคลุมผม วัตถุประสงค์ และอุปกรณ์ใส่อาหาร งาน ช้อน ต้องล้างให้สะอาด เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคไปสู่อาหาร หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคอาหารเป็นพิษ สามารถโทรสอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา
- 074-336080 ต่อ 29 โทรสาร 074-336084
- 168 ถนนสงขลา-นาทวี ตำบล เขารูปช้าง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90000

