



กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา

Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

เลขที่ 478/74 อ.เทพบุรี ต.โพธิ์เสด็จ อ.เมือง จ.นครราชสีมา โทรศัพท์ 0 7534 1151



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11  
The Office of Disease Prevention and Control 11

ข่าวที่ 2 / 2568

## กลิ่นปอดโรค ประชาชนปลอดภัย เนะยิดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา เตือนประชาชนที่เดินทางไปร่วมบุญกฐิน ระวังป่วยโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วง ขอให้ยิดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ หลีกเลียงอาหารสุกๆ ดิบๆ หากอาหารมีรูป รส กลิ่น สี ผิดปกติไม่ควรรับประทาน

แพทย์หญิงดารินดา รอดชะ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา กล่าวว่า ในช่วงหลังจากออกพรรษาจะมีการจัดงานบุญกฐิน ซึ่งจะมีการประกอบอาหารจำนวนมากเพื่อเลี้ยงผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำบุญ จึงขอแจ้งเตือนประชาชนให้ระมัดระวังเรื่องการจัดเตรียมอาหารและการรับประทานอาหารเป็นพิเศษ เนื่องจากในช่วงนี้สภาพอากาศมีทั้งร้อนสลับกับฝนตก และบางพื้นที่มีอากาศร้อนอย่างต่อเนื่อง ทำให้เชื้อก่อโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ หลายชนิดเจริญเติบโตได้ดี ประกอบกับอาหารบางอย่างปรุงเสร็จไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง และหากไม่ได้นำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนรับประทาน จะส่งผลให้ประชาชนมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วงได้

**โรคอุจจาระร่วง** เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สามารถพบได้ในทุกฤดูกาล โดยเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายผ่านการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำหรือน้ำแข็งที่ปนเปื้อนเชื้อก่อโรค โดยมักพบการปนเปื้อนในน้ำดื่ม น้ำแข็ง และอาหารที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น ผัก ผลไม้สด เป็นต้น ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ถ่ายเหลว คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายเป็นมูกเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง ในรายที่มีอาการถ่ายอุจจาระมาก ๆ ผู้ป่วยอาจมีภาวะช็อกหมดสติได้ หากมีอาการป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง แนะนำให้รักษาเบื้องต้น โดยดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำที่อาจส่งผลให้เกิดภาวะช็อกและเสียชีวิตได้

**โรคอาหารเป็นพิษ** เป็นอีกหนึ่งโรค ที่อยู่ในกลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ โดยมีสาเหตุเกิดจากการปนเปื้อนของสารเคมี โลหะหนัก หรือจากการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อก่อโรคเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ผู้ป่วยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น ปวดศีรษะ คอแห้ง กระหายน้ำ และอาจมีไข้ร่วมด้วย

แพทย์หญิงดารินดา กล่าวเพิ่ม ในการป้องกันโรค ขอแนะนำให้ประชาชนรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยยิดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่วนอาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง น้ำดื่มและน้ำแข็งต้องสะอาดและได้มาตรฐาน เลือกซื้อวัตถุดิบที่สด สะอาด และมีคุณภาพ ควรใช้ช้อนกลางเมื่อต้องรับประทานร่วมกัน และควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ทั้งนี้การเดินทางไปทำบุญทอดกฐินแต่ละวัด ควรศึกษาเส้นทาง เช็คสภาพรถก่อนออกเดินทาง ไม่ขับขีเร็วกว่าที่กฎหมายกำหนด ไม่ใช้โทรศัพท์ขณะขับขี ง่วงไม่ขับ คาดเข็มขัดนิรภัยหรือสวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง และปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุทางถนน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422

กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี



กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

วันที่ 29 ตุลาคม 2567

ผู้เขียนข่าว ธัญญธร เขายายอด

ผู้ตรวจ

ผู้อนุมัติ