



ร้อนนี้ระวัง 5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ



ทำไม...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย
ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี
เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ



มาตรการป้องกัน "กินสุก ร้อน สะอาด"

- เลี่ยงอาหารที่ไม่สุก และสุกๆ ดิบๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคิมควรอุ่นร้อนให้ทั่ว)
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง
(ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)
- ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ดื่มสุก หรือขวดมีฝาปิดสนิท



อหิวาตกโรค (Cholera)

อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก
อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม.
หรือถ่ายเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง
ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น
เป็นตะคริว อาจทำให้ขาดน้ำ
อย่างรุนแรงหรือเสียชีวิต
จากภาวะอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

การรักษาเบื้องต้น

- จดอาหารที่มีรสจัด
หรือ เผ็ดร้อน หรือของหมักดอง
- ดื่มน้ำเกลือผง สลับกับน้ำต้มสุก
ถ้าเป็นเด็กเล็กควรปรึกษาแพทย์

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ
อย่างน้อย 3 ครั้ง
หรือถ่ายปนมูกเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง
ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น
อาเจียน ขาดน้ำ มีไข้

การรักษาเบื้องต้น

- การดื่มน้ำเกลือแร่
- เน้นกินอาหารจำพวกแป้ง ลดอาหาร
จำพวก โปรตีน และหลีกเลี่ยงอาหาร
ที่เป็นเส้นใย

อาการ

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง
ถ่ายเหลว มักเกิดเฉียบพลัน
หลังกินอาหาร

การรักษาเบื้องต้น

- จดอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง
- จดการทำกิจกรรมหนัก เช่น
ออกกำลังกาย เป็นต้น



โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)



อาการ

อาจไม่มีอาการ หรืออาการน้อยจนถึงรุนแรงมาก
ทำให้ตับอักเสบแบบเฉียบพลัน
ได้แก่ ตีข่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง และตับวาย

การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรรีบพบแพทย์

ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย (Typhoid fever)

อาการ

ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ และมีอาการร่วม
คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางราย
อาจถ่ายเหลว หรือมีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว

การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรรีบพบแพทย์

