กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control
กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

DDC WATCH
จับตาโรคและภัยสุขภาพ

ระวัง!!
อาหารเป็นพิษ-อหิวาตกโรค



สถานการณ์โรค
จากอาหารเป็นพิษ-อหิวาตกโรค
ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 1 เมษายน 2562*



ผู้ป่วยสะสม **27,977** ราย
อัตราป่วย **42.76** ต่อประชากรแสนคน
ไม่มีผู้เสียชีวิต

พบผู้ป่วยในกลุ่ม**นักเรียน**
มากที่สุด **26.90%**





เชื้อ *Staphylococcus* spp.
และ *Vibrio parahaemolyticus*
พบมากสุดใน**อาหารปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ**

โรงเรียน พบ **7** เหตุการณ์ **(31.81%)**
แหล่งการระบาดที่พบมากที่สุด
จากจำนวน **22** เหตุการณ์
พบผู้ป่วยมากที่สุด **550** ราย



* ข้อมูลจากรายงานการเฝ้าระวังโรค 506 และโปรแกรมตรวจสอบข่าวการระบาด สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีสิ่งปนเปื้อน ได้แก่ สารพิษหรือท็อกซินที่แบคทีเรียสร้างไว้ในอาหาร สารเคมีต่าง ๆ โลหะหนักจากพืชและสัตว์ เช่น เห็ดพิษ ปลาปักเป้า แมงดาทะเล ฯลฯ รวมถึงกลุ่มเชื้อโรคที่มีการสร้างสารพิษในลำไส้

อหิวาตกโรค เป็นอีกหนึ่งโรคที่ต้องเฝ้าระวังช่วงหน้าร้อน มีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำคล้ายน้ำซาวข้าว ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงและสามารถระบาดได้อย่างรวดเร็ว เกิดจากการกินอาหารและดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio cholerae*

อาการป่วยที่พบมาก
มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง บางรายอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

กลุ่มเสี่ยงที่พบอาการป่วยรุนแรง
กลุ่มเด็กและผู้สูงอายุที่มีภูมิต้านทานโรคต่ำ

“ระมัดระวังการจัดเตรียมอาหารสำหรับเลี้ยงคนหมู่มากหรือกลุ่มใหญ่ และควรรับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมง หลังปรุงเสร็จ”

เอกสารแจกฟรี
ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 มีนาคม 2562



สถานการณ์โรคอาหารเป็นพิษ





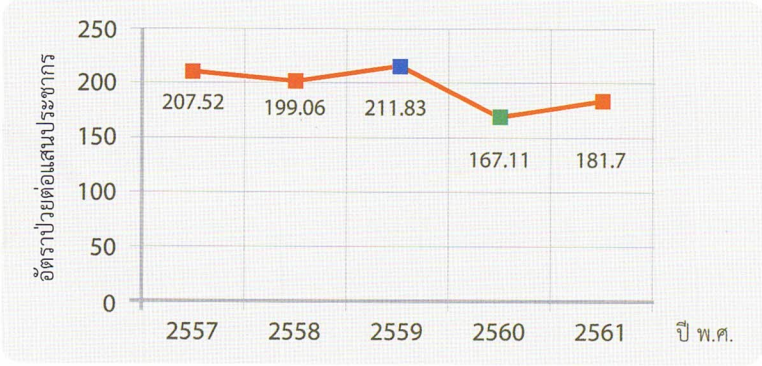
ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 รัฐบาลไทยมีนโยบายที่จะผลักดันให้ประเทศไทยเป็นครัวโลก โดยได้กำหนดเรื่องความปลอดภัยด้านอาหารเป็นนโยบายหลักในการก้าวไปสู่เมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) แต่ในหลายปีที่ผ่านมาอุบัติการณ์ของโรคอาหารเป็นพิษยังคงสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของโรคที่มีการเฝ้าระวังในประเทศไทย ซึ่งยังคงพบผู้ป่วยตลอดทั้งปี



เชื้อที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ *Salmonella* spp., *Vibrio parahemolyticus* และ *Staphylococcus aureus* เป็นต้น

สาเหตุจากเหตุการณ์การระบาดที่สามารถระบุได้ ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและไวรัสร้อยละ **69** พิษจากพืช ร้อยละ **26** พิษจากสัตว์ และสารเคมี ร้อยละ **5**

กราฟแสดงอัตราป่วยโรคอาหารเป็นพิษ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 - 2561



จากข้อมูลรายงานโรค 506 สำนักระบาดวิทยา พบว่าปี พ.ศ. 2559 พบอัตราป่วยสูงสุด (211.83 ต่อแสนประชากร) และต่ำสุดในปี พ.ศ. 2560 (167.11 ต่อแสนประชากร) แต่มีรายงานผู้เสียชีวิต 3 ราย ในปีนี้

จำนวน (ร้อยละ) ผู้ป่วยและเหตุการณ์การระบาดเป็นกลุ่มก้อนด้วยโรคอาหารเป็นพิษ ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2561

สถานที่เกิดเหตุ	จำนวนผู้ป่วยในแต่ละเหตุการณ์ (ราย) (ต่ำสุด-สูงสุด)	จำนวนเหตุการณ์ (ร้อยละ)
โรงเรียน	21-158	29 (32.95)
ที่พักอาศัย	2-104	26 (29.55)
ค่ายลูกเสือ/ที่พักคนงาน/งานเลี้ยง	2-125	15 (17.05)
เรือนจำ	41-598	4 (4.55)
วัด/โบสถ์/มัสยิด	2-300	4 (4.55)
ศูนย์เด็กเล็ก	18-52	3 (3.39)
โรงแรม	28-30	2 (2.27)
ร้านอาหาร	44-55	2 (2.27)
ค่ายทหาร	6	1 (1.14)
ตลาดสด	6	1 (1.14)
สถานที่ราชการ (หน่วยงานราชการ)	69	1 (1.14)

ปี พ.ศ. 2561 พบแหล่งการระบาดจากโรคอาหารเป็นพิษเป็นกลุ่มก้อนทั้งหมด **88** เหตุการณ์ โดยเหตุการณ์การระบาดเป็นกลุ่มก้อนทั้งหมดพบจำนวนผู้ป่วยต่ำสุด 2 ราย และพบสูงสุด **598** ราย

แหล่งข้อมูล: โปรแกรมตรวจสอบข่าวการระบาด (Event base surveillance) สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

10 เมนูเสี่ยง

1.  จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ
2.  อาหารประเภทยำ
3.  ส้มตำ
4.  อาหารทะเล
5.  ข้าวมันไก่
6.  ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อปู
7.  อาหารหรือขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิสด
8.  ขนมจีน
9.  สลัดผัก
10.  น้ำแข็งที่ไม่สะอาด

การรักษาเบื้องต้น



- จิบน้ำผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS) บ่อย ๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ หรือผสมเอง โดยใช้น้ำต้มสุก 1 ขวด (ขวดน้ำปลาใหญ่) น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ และเกลือแกงครึ่งช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ทิ้งให้เย็น ดื่มแทนน้ำ
- หากอาการไม่ดีขึ้น หรืออาเจียนมากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



การป้องกัน

- **กินสุก** รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ (ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ)
- **ร้อน** อาหารที่เก็บไว้นานกว่า 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นก่อนรับประทานทุกครั้ง
- **สะอาด** เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่สะอาด (มีเครื่องหมาย อย)
- ใช้ช้อนกลางในการตักอาหารเมื่อกินอาหารร่วมกัน
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อนปรุงอาหาร หลังขับถ่าย และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก
- ไม่ควรรับประทานอาหารที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีสารพิษ เช่น ปลาปักเป้า คางคก เห็ดพิษ และสาหร่ายบางสายพันธุ์ เป็นต้น
- หากมีความจำเป็นต้องเก็บอาหารที่ปรุงสุกมากกว่า 2 ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็น (อาหารสำหรับทารกไม่ควรเก็บไว้ข้ามมื้อ)

การจัดเตรียมอาหารสำหรับเลี้ยงคนหมู่มากหรือกลุ่มใหญ่

การจัดเตรียมอาหารกล่อง



เลือกร้านอาหารที่สะอาดตามเกณฑ์ Clean Food Good Taste



กรณีที่สั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกสั่งจากหลายร้าน (เพราะระยะเวลาการปรุงเสร็จจนถึงเวลาบริโภคไม่ควรเกิน 2 ชม.)



ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกใส่ถุงพลาสติก



กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารประเภทแห้ง เช่น ข้าวหมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ฯลฯ



บนกล่องบรรจุอาหารต้องติดป้ายแสดงสถานที่ผลิต วันเวลาที่ผลิต วันที่บริโภค และต้องรีบแจกจ่ายโดยทันที

การเลือกซื้อน้ำดื่ม และน้ำแข็ง

กระบวนการผลิตน้ำแข็งต้องผ่านมาตรฐาน GMP และการขนส่งถูกสุขลักษณะ

ไม่แช่สิ่งของ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ขวดน้ำในน้ำแข็งบริโภคเด็ดขาด

เลือกน้ำแข็งสำหรับบริโภคที่มีข้อความระบุว่า “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” และมีเครื่องหมาย อย.

เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ร่วมกันทำป้องกันได้

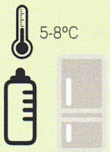


โรงเรียน





- จัดสถานที่สำหรับล้างมือพร้อมสบู่ และจัดเตรียมห้องน้ำ ห้องครัว โรงอาหาร ตามมาตรฐานสุขาภิบาล
- นมโรงเรียน ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิ 8 องศาเซลเซียส สังเกตลักษณะของนม และตรวจสอบวันหมดอายุทุกครั้ง ก่อนแจกจ่ายให้นักเรียน



- หากปลูกต้นไม้มีพิษไว้สาธิต หรือชุมชนที่ปลูกไว้ใช้ประโยชน์ หรือไว้ประกอบการสอน ต้องมีป้ายติดพร้อมคำแนะนำว่า “เป็นพืชมีพิษ ห้ามรับประทาน” และมีรั้วล้อมรอบ



- หากพบนักเรียนมีอาการอุจจาระร่วง ให้แยกเด็กและดูอาการ หากมีอาการป่วยหลายราย ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข



- สอบสวนการระบาดผู้ป่วยกลุ่มก้อน และหาสาเหตุการเกิดโรค เพื่อควบคุมโรคโดยทันที
- จังหวัดที่มีขนาดใหญ่เป็นจุดศูนย์กลางในการรับและกระจายอาหารในภูมิภาค มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการระบาดของโรค ควรตรวจสอบแหล่งกระจายอาหารต่าง ๆ ให้ได้ตามมาตรฐานสุขาภิบาล
- ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้แก่ประชาชน เกี่ยวกับสถานการณ์โรค และการป้องกันโรค



สถานประกอบการอาหาร/ผู้ปรุงอาหาร

- ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสุก
- ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบทั้งเนื้อสัตว์ และผักด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง
- เนื้อสัตว์ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และเก็บผักผลไม้ 7-10 องศาเซลเซียส
- อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วให้เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด
- หากเก็บอาหารที่ปรุงสุกในอุณหภูมิห้องมากกว่า 2 ชั่วโมง ต้องนำไปอุ่นให้ร้อนก่อนจำหน่าย
- ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่มสำหรับผู้บริโภค ต้องล้างให้สะอาด และแห้ง
- น้ำที่ใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาด หากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนคงเหลือในน้ำประปา 0.2-0.5 มิลลิกรัมต่อลิตร)
- หากผู้ปรุงประกอบอาหารป่วยด้วยโรคตับอักเสบเอ และอุจจาระร่วง ควรหยุดงานจนกว่าจะหายเป็นปกติ

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

DDC WATCH ACCESS ONLINE QR CODE

ที่ปรึกษา	อัษฎางค์ รวยอาจิณ วลัยรัตน์ ไชยฟู
ผู้เขียน	กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สำนักโรคติดต่อทั่วไป
กองบรรณาธิการ	สิริลักษณ์ รังษีวงศ์ บริมาศ ศักดิ์ศิริสัมพันธ์ ณฐวดี ศรีวรรณยศ นัชนันท์ รองเลื่อน
ออกแบบ	ชฎาบุญ บุญสิริวรรณ นัชนันท์ รองเลื่อน
จำนวน	1,000 ฉบับ
จัดทำโดย	สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค อาคาร 10 ชั้น 3 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 3805

เผยแพร่ทางเว็บไซต์สำนักระบาดวิทยา : https://ddc.moph.go.th/th/site/office/view/boe สำนักระบาดวิทยา