กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสโรต้า

(Rotavirus)

ไวรัสโรต้า

เป็นเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน พบการระบาดมากในช่วงฤดูหนาว ไวรัสชนิดนี้ติดต่อกันได้ง่าย เพราะมักแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของ อาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง โดยเฉพาะในเด็กเล็กพบอัตราการเสียชีวิตสูง นอกจากนี้ เชื้อยังสามารถติดต่อได้ในผู้ใหญ่ แต่ไม่บ่อยนัก หากร่างกายมีภูมิต้านทานต่ำ เช่น อดนอน หรือป่วยอยู่ ก็สามารถก่อให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงได้เช่นกัน

กลุ่มเสี่ยง

1. เด็กอายุระหว่าง 6 เดือน - 2 ปี
2. ผู้ที่มีภูมิต้านทานโรคต่ำ
3. ผู้สูงอายุ

ระยะฟักตัว 2-3 วัน

อาการ มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลวเป็นน้ำ ไม่มีมูกหรือเลือดปน หากอาการไม่รุนแรง เด็กจะหายได้เองใน 2-3 วัน หรือไม่เกิน 1 สัปดาห์ แต่ถ้ามีอาการรุนแรง จนเกิดภาวะขาดน้ำ อาจเกิดภาวะช็อก และเสียชีวิตได้

การติดต่อ เกิดจากการได้รับเชื้อเข้าสู่ปากโดยตรง เช่น การบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็ง ที่ปนเปื้อนเชื้อ การสัมผัสกับคน สิ่งของ หรือพื้นผิวต่างๆ ที่มีการปนเปื้อนอุจจาระของผู้ป่วย และไม่ทำความสะอาด เช่น ของเล่น ของใช้เด็ก ทำให้ได้รับเชื้อจากมือที่หยิบจับสิ่งสกปรกแล้วนำเข้าปาก

การรักษา รักษาตามอาการ โดยให้สารละลายเกลือแร่ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

การป้องกัน

1. ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าตามช่วงวัย

2. บริโภคอาหารสุก ร้อน สะอาด ดื่มน้ำต้มสุกหรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. น้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP

3. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนการเตรียมอาหาร เตรียมนม และรักษาความสะอาดของภาชนะ ของเล่น เป็นต้น

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

เห็ดพิษ
(Mushroom poisoning)

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เห็ดพิษ (Mushroom poisoning) พบมากช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ เห็ดหลายชนิดขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า สวน ไร่ ทั้งรับประทานได้และรับประทานไม่ได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะตูม จึงเกิดความเข้าใจผิด และนำเห็ดพิษมารับประทาน ส่งผลให้พบผู้ป่วยและเสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดพิษ

ตัวอย่าง ภาพเห็ดพิษและเห็ดกินได้

เห็ดพิษ

เห็ดกินได้

ภาพจาก : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มทร. ล้านนา จ. น่าน

ปัจจัยเสี่ยงในการบริโภคเห็ด

1 กินร่วมกับแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดพิษ เช่น เห็ดน้ำหมึก

2 การกินเห็ดที่ไม่รู้จัก หรือไม่แน่ใจว่า กินได้หรือไม่

3 กินดิบทำให้เกิดพิษ เช่น เห็ดน้ำหมาก

4 การต้มเห็ดรวมกับ ข้าวสาร หัวหอม และเครื่องเงิน แล้วไม่เปลี่ยนสีแสดงว่าเป็นเห็ดกินได้ เป็นความเชื่อที่ผิด

เห็ดระโงกหินมีพิษถึงตาย ! *ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้*

วิธีการตรวจสอบเห็ดพิษ (เห็ดระโงกหิน) ในเบื้องต้น โดยการผ่าครึ่งกลางของก้านเห็ด หากมีลักษณะตัน แน่น แสดงว่าเป็นเห็ดพิษ และหากมีลักษณะกลวง เปราะ แสดงว่าเป็นเห็ดกินได้ ดังภาพ

อาการหลังรับประทานเห็ดพิษ

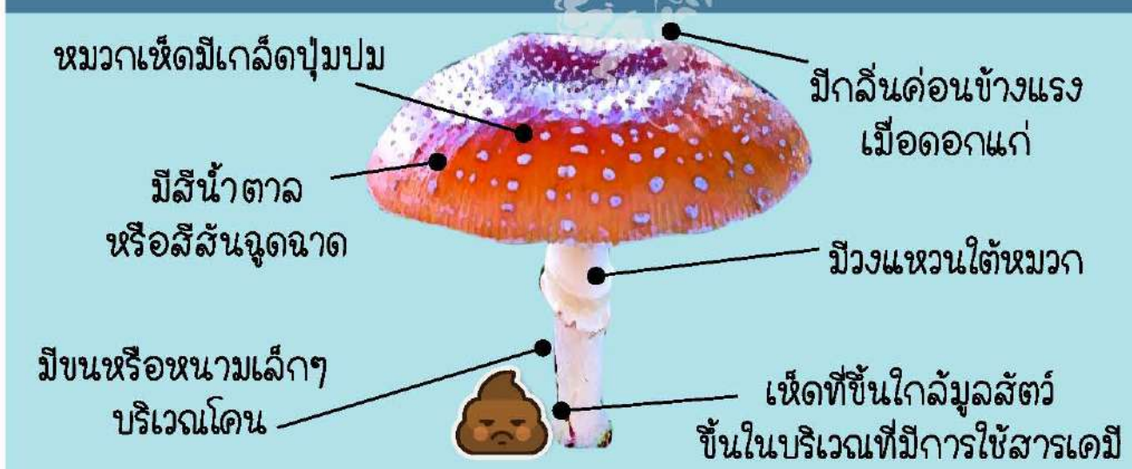
เห็ดมีพิษไม่รุนแรง

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว เกิดภายในไม่กี่นาทีแต่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง ส่วนใหญ่หายเองได้เมื่อได้รับการรักษา

เห็ดมีพิษรุนแรง

ตับวาย ไตวาย ชักรุนแรงต่อเนื่อง หมดสติ และเสียชีวิตได้ เกิดอาการ 4 ชั่วโมงขึ้นไป หลังรับประทานเห็ด

ลักษณะของเห็ดที่ควรหลีกเลี่ยง



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ลดการดูดซึมพิษ โดยให้ดื่มผงถ่านกัมมันต์ 50 g. ละลายน้ำเปล่า (ผงถ่านกัมมันต์ 1 g. ต่อน้ำหนักตัวผู้ป่วย 1 kg.) *ถ่านหุงต้มไม่สามารถใช้ได้

รีบพบแพทย์โดยเร็ว และนำเห็ดที่เหลือจากการรับประทานไปด้วย

โดยทั่วไปไม่แนะนำกระตุ้นให้อาเจียน การอาเจียนมากเกินไปจะทำให้ความดันต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติ และเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการใช้ไข่ขาวและเกิดบาดแผลในคอจากการล้วงคอ (เพราะพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว)

อ้างอิง:
1. กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
2. ศูนย์พิษวิทยาศิริราช โรงพยาบาลศิริราช
3. สมาคมพิษวิทยาคลินิก
4. ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลรามาธิบดี
5. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จ.น่าน

การดูแลผู้ป่วยอหิวาตกโรค

1. **ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS)** เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ควรปฏิบัติดังนี้

อายุน้อยกว่า 2 ปี

ให้ดื่มครั้งละ 1/4 - 1/2 แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน 1 ช้อนชา ทุก 1-2 นาที ไม่ต้องงดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายเกลือแร่

อายุมากกว่า 2 ปี

ให้ดื่ม 1/2 - 1 แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

2. **ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ** และล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังขับถ่าย

3. **กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย** โดยเททิ้งลงในส้วม ราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ

4. **รักษาความสะอาด** สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดดให้แห้ง

5. **ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย** หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ

6. **หากมีอาการรุนแรงมากขึ้น** หลังดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ไปแล้วภายใน 8-12 ชั่วโมง เช่น ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก มีมูกเลือด อาเจียนบ่อย รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล ไข้สูง ชัก หรือซึม **ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน**

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อหิวาตกโรค
Cholerae

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

การจัดเตรียมอาหารกล่อง

เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

กรณีสั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกสั่งจากหลายๆ ร้าน (เพราะอาจเกิดเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษได้ หากปรุงประกอบไว้นานเกิน 2 ชม.)

กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง

ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

ต้องอยู่ในสภาพปกติเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่แยกชั้นหรือเป็นตะกอน มีสี กลิ่น รส ตามลักษณะของผลิตภัณฑ์

นมพาสเจอร์ไรส์ ควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8°C

นมสเตอริไลส์หรือนมยูเอชที ควรเก็บที่อุณหภูมิสูงไม่เกิน 45°C และระวังไม่ให้ถูกแสงแดด

โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

โรคอาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

1. แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น
2. สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
3. สารเคมี หรือโลหะหนัก

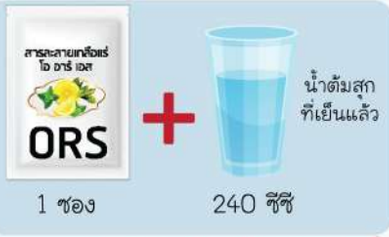
อาการ

หลังจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ภายในระยะเวลาอย่างน้อย 2-6 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ได้แก่

การรักษาเบื้องต้น

- ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์

วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)



ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะยึดหลัก

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด

เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

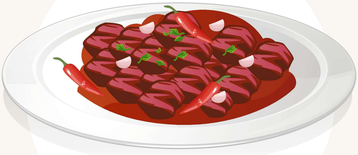
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

10 เมนูเสี่ยง
โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

1

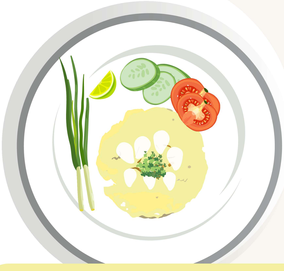
อาหารประเภทยำ

2



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ

3



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อปู

4

ขนมจีน

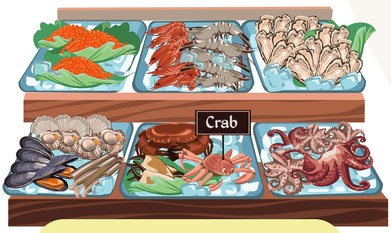
5

สลัดผัก

6

อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ

7



อาหารทะเล

8

ข้าวมันไก่

9

น้ำแข็งที่ไม่สะอาด

10

ส้มตำ

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค