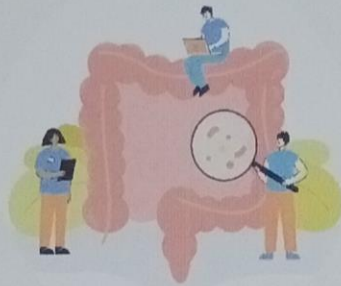


# ร้อนนี้ระวัง 5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ



## ทำไม...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ



### "กินสุก ร้อน สะอาด" ป้องกันได้

- เลี่ยงอาหารที่ไม่สุก และสุก ๆ ดิบ ๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคืนควรอุ่นให้ทั่ว)
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง (ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)
- ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ต้มสุก หรือขวดมีฝาปิดสนิท

#### อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

ปนเปื้อนเชื้อ เช่น *Staphylococcus spp.*, *Bacillus cereus*. หรือทอกซิน สารเคมีต่าง ๆ เช่น โลหะหนัก สารหรือวัตถุมีพิษซึ่งพบในพืช และสัตว์ เช่น เห็ด ปลา หอย และอาหารทะเลต่าง ๆ

##### อาการ

คลื่นไส้ อาเจียน  
ปวดท้อง ถ่ายเหลว  
มักเกิดเจ็บป่วยหลังกินอาหาร



#### อหิวาตกโรค (Cholera)

ปนเปื้อนเชื้อ *Vibrio cholerae*. หรือพิษของเชื้อยังอยู่



##### อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. หรือถ่ายเหลว อย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการ เป็นตะคริว อาจทำให้ขาดน้ำอย่างรุนแรง ช็อก หรือเสียชีวิตจากภาวะ อูจจาระร่วงเฉียบพลัน

#### อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

ปนเปื้อนเชื้อ เช่น *Norovirus*, *Rotavirus*. รวมถึงสุขอนามัยไม่ดี เช่น การล้างมือไม่สะอาด ก่อน-ปรุงอาหาร/ ก่อนกินอาหาร และภาชนะที่ใช้สกปรก

##### อาการ

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



#### โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

ปนเปื้อนเชื้อ *Hepatitis A Virus* หรือการสัมผัสกับอุจจาระของผู้ที่ติดเชื้อ

##### อาการ

อาจไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อยจนถึงรุนแรงมาก ทำให้ตับอักเสบแบบเฉียบพลัน ได้แก่ ตีขาน ตัวเหลือง ตาเหลือง และตับวาย



#### ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไช้รากสาดน้อย (Typhoid fever)

เกิดจากการปนเปื้อนเชื้อ *Salmonella Typhi*. (มักพบในผักสด ผลไม้กึ่งเปลือก น้ำดื่มที่ไม่ผ่านการต้มสุก) หรือการสัมผัสกับผู้ที่มีเชื้อ

##### อาการ

ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ และมีอาการร่วม คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางรายอาจถ่ายเหลว หรือ มีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว

ข้อมูล : กลุ่มพัฒนาระบบเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาโรคติดต่อ กองระบาดวิทยา

เผยแพร่ : 8 มีนาคม 2567

DDC กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



[ddc.moph.go.th/doe](http://ddc.moph.go.th/doe)



กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422

ด้วยรักและห่วงใยจากองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะมะนาว