



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เตือนประชาชนกิน "อาหารดิบ" เสี่ยงพยาธิ - ไข้หัด

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) กระทรวงสาธารณสุข สำนักรวจพฤติกรรมการกินอาหารดิบ พบประชาชน 22.2% นิยมกินอาหารทะเลดิบ แซลมอนซาซิมิ หมึกช้อน, 10.9% กินสัตว์น้ำจืดดิบ กุ้งฝอย ก้อย, 7.3% กินเนื้อวัวดิบ และ 5.9% กินเนื้อหมูดิบ ซึ่งเสี่ยงโรคพยาธิ ไข้หัด ติดเชื้อทางเดินอาหาร หากรุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิต โดยอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) กล่าวว่า กระแสการกินอาหารดิบของคนไทยกำลังเป็นที่นิยม เชื่อว่าอาหารดิบมีความสดใหม่ น่ากิน รสชาติเป็นที่ถูกปากสำหรับผู้ชื่นชอบอาหารดิบ สบส.จึงได้เฝ้าระวังพฤติกรรมการบริโภคอาหารดิบของประชาชน โดยความร่วมมือจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ ซึ่งประชาชนยังคงนิยมกินอาหารดิบที่ไม่ผ่านการปรุงสุก ไม่ผ่านความร้อน หรือใช้ความร้อนในระยะเวลาอันสั้น เช่น ยำปูด ส้มตำหลากหลายรูปแบบ ลาบหมู ก้อยเนื้อ รวมถึงอาหารประเภทยำต่าง ๆ ที่มักจะลวกเนื้อสัตว์กึ่งดิบกึ่งสุก และเน้นรสชาติที่เผ็ดจัดหรือเปรี้ยวจัด เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรค เสี่ยงต่อการเป็นพยาธิใบไม้ในปอด โดยเฉพาะการกินบุดิบ ๆ เข้าไปมีโอกาสดูดพยาธิเข้าไปด้วย ซึ่งสามารถซ่อนไข่เข้าไปในปอด พักตัว และมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ 1 เดือน ส่งผลให้มีอาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด และในบางรายอาจทำให้เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ การกินหมูดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ เสี่ยงป่วยด้วยโรคไข้หัดได้เช่นเดียวกัน แนะนำกินอาหารปรุงสุกใหม่-สะอาด เพื่อป้องกันการเสี่ยงอันตรายจากการกินอาหารดิบประเภทต่าง ๆ ประชาชนจึงควรหันมาสร้างพฤติกรรมการกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่-สะอาด ผ่านความร้อนในระดับที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยเลือกซื้อวัตถุดิบจากแหล่งที่ได้มาตรฐาน ไม่ใช้เขียงของดิบและของสุกร่วมกัน และก่อนนำวัตถุดิบต่าง ๆ มาปรุงประกอบอาหาร ควรล้างน้ำให้สะอาด เพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อโรค สารเคมีตกค้าง และการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุกชนิดต้องปรุงสุกถึงข้างใน

7 โรคและเชื้ออันตรายที่มากจากการกินดิบ การรับประทานอาหารดิบ เช่น เนื้อวัวดิบ จิ้มแจ่ว ซอยจู้ ลาบดิบ ก้อย ซอยห่าง แหนมดิบ ลาบดิบ จิ้นส้ม เสี่ยงต่อโรคและเชื้ออันตรายได้

1.โรคพยาธิตัวตืดวัว-ควาย สาเหตุมาจากการเผลอรับประทานตัวอ่อนพยาธิ เมื่อตัวอ่อนพยาธิเข้าสู่ร่างกายแล้วจะเจริญเป็นตัวเต็มวัยในลำไส้ ผู้ป่วยจะมีอาการหิวบ่อย ปวดบริเวณลิ้นปี่ ไม่สบายท้อง อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ อาเจียน อาจมีอาการท้องร่วง ท้องผูก น้ำหนักตัวลดลง อีกทั้งปล้องสุกที่หลุดออกมา อาจเข้าไปเสียดแทงและทำให้เลือดออกเสปได้

2.โรคซาร์โคซิสติส มีลักษณะคล้ายเม็ดข้าวสาร ในวัว-ควาย มีอัตราการเป็นโรคสูงมาก สำหรับในคน มีรายงานโดยพบซิสต์ในกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อกล่องเสียง หรือกล้ามเนื้ออื่น ๆ ผู้ที่เป็นโรคนี้นี้มักมีอาการปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย บวมใต้ผิวหนัง ซ้ออักเสบ และเม็ดโลหิตขาวอีโอซิโนฟิลสูง

3.โรคแอนแทรกซ์ เกิดอาการในระบบทางเดินอาหาร ผู้ป่วยอาจมีอาการอาเจียนเป็นเลือด ถ่ายท้องอย่างรุนแรง และอาจพัฒนาไปถึงการติดเชื้อในกระแสเลือด และรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้

4.เชื้อซาลโมเนลลา เป็นแบคทีเรียที่มักมีการปนเปื้อนมากับอาหาร เป็นโรกระบบทางเดินอาหาร ซึ่งมักจะมีอาการอาเจียน ท้องร่วง



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

5.เชื้อแคมไพโลแบคเตอร์ เป็นเชื้อที่สามารถพบได้ในทางเดินอาหารของ วัว และสัตว์อื่น ๆ เชื้อนี้อาจทำให้เกิดโรคลำไส้อักเสบ มีอาการท้องเสีย ปวดท้อง มีไข้ บางครั้งอาจมีอาการถ่ายเป็นเลือดร่วมด้วย

6.เชื้ออีโคไล เป็นเชื้อที่สร้างสารพิษทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร ผู้ที่ได้รับเชือนี้ไปประมาณ 1 – 2 วัน จะมีอาการปวดท้อง เป็นตะคริว และมีอาการท้องร่วง บางครั้งอาจมีเลือดปน

7.ไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า หากนำเนื้อวัว-ควายที่ตายแบบไม่ทราบสาเหตุมารับประทาน หากวัวหรือควายมีสาเหตุการตายมาจากโรคพิษสุนัขบ้า ทั้งคนและเนื้อ คนทำอาหาร ไปจนถึงคนรับประทาน ล้วนมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อนี้ได้ ซึ่งนำไปสู่การเสียชีวิต เนื่องจากไม่มียารักษา

กรมควบคุมโรคได้แนะนำประชาชนว่าควรซื้อเนื้อที่สะอาดได้มาตรฐาน แล้วควรรับประทานอาหารที่สุก ร้อน สะอาด เพื่อความปลอดภัยในการรับประทาน นอกจากนี้ การรับประทานเนื้อวัว-ควายสด ๆ ได้กลายเป็นกระแสนิยมบนสังคมออนไลน์ ทำให้การรับประทานอาหารอย่างไม่ถูกสุขอนามัยนี้แพร่กระจายออกไป แม้ว่าจะมีการกล่าวอ้างว่าการรับประทานเมนูเหล่านี้เป็นวัฒนธรรมการกินที่มีมานาน แต่การทานอาหารดิบ ก็เป็นสาเหตุของการป่วยเป็นโรคพยาธิ และโรคแบคทีเรียต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว และเพื่อเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมแก่ทุกคนในชุมชน

เมนูเนื้อดิบ เสี่ยงโรคพยาธิ ใครไม่เคยทาน อย่าทดลอง การทานอาหารดิบมีความเสี่ยงพบโรคพยาธิตัวตืดวัว-ควาย เกิดจากการกินตัวอ่อนพยาธิที่เรียกว่า เม็ดสาคุ ตัวอ่อนจะเจริญเป็นตัวเต็มวัยในลำไส้ รูปร่างคล้ายกาวยืดหยุ่นเส้นใหญ่ยาว 5 – 10 เมตร อาจยาวถึง 25 เมตร และมีลำตัวเป็นปล้องประมาณ 1,000 – 2,000 ปล้อง และปล้องสุดท้ายจะหลุดออกมา 3 – 4 ปล้องกับอุจจาระ หรือคลานออกจากทวารหนักในแต่ละวัน โดยมีอายุอยู่ในลำไส้คน ประมาณ 10 – 25 ปี หากมีพยาธิในร่างกาย ผลที่ตามมาคืออะไร พยาธิจะแย่งอาหารในลำไส้ และจะทำให้เราเกิดอาการหิวบ่อย ปวดบริเวณลิ้นปี่ ไม่สบายท้อง อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ อาเจียน บางครั้งมีอาการท้องร่วง ท้องผูก น้ำหนักตัวลดลงร่วมด้วย อีกทั้งปล้องสุดท้ายที่หลุดออกมาอาจเข้าไปในไส้ติ่ง และทำให้ไส้ติ่งอักเสบได้

สธ.แนะ รับประทานอาหารปลอดภัย ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” เลือซื้อเนื้อวัว-ควาย ที่ผ่านการตรวจจากโรงฆ่าสัตว์ที่ได้มาตรฐานแล้วเท่านั้น รับประทานเนื้อสัตว์ที่ผ่านการปรุงสุกอย่างทั่วถึง โดยยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” สุกด้วยความร้อน หรือผ่านการทำลายตัวอ่อนพยาธิ เช่น ฉายรังสี หรือเก็บเนื้อไว้ในตู้เย็น -20°C เป็นเวลา 5 – 7 วันขึ้นไป ผู้ประกอบอาหารต้องดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลให้ดี ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงหรือรับประทานอาหาร และหลังถ่ายอุจจาระ

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : กรมควบคุมโรค <https://shorturl.asia/cgLZw>/ไทยพีบีเอส <https://shorturl.asia/nKSCH/>

ใกล้บ้าน ใกล้ใจ จำกัด <https://shorturl.asia/LIDK7>