สวัสดีครับ วันนี้ผมจะพูดถึงเรื่อง โรคอาหารเป็นพิษนะครับ อาหารเป็นพิษคือโรคที่เกิดจากการกินอาหาร หรือ ดื่มน้ำ หรือ เครื่องดื่ม ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค หรือ สารพิษที่สร้างจากเชื้อโรค หรือสารพิษจากสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เชื้อโรค เช่น เห็ดพิษ สารหนู และ โลหะหนัก เช่น ตะกั่ว เมื่อใดก็ตามที่เชื้อโรค หรือ สารพิษนั้นเข้าสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ อาจส่งผลให้เกิดอาการได้สองแบบ โดยขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อโรค และ ชนิดของสารพิษ ซึ่งอาการแบบแรกเป็นแบบไม่รุนแรง อาจเกิดอาการท้องเสียแต่ว่าไม่มาก โดยเชื้อจะก่อตัวที่บริเวณลำไส้เล็ก แต่ไม่รุกรานเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้น อาการส่วนใหญ่คือ ท้องเสียถ่ายเป็นน้ำ แต่ไม่ถ่ายเป็นมูกหรือเป็นเลือด และมีอาการปวดท้องแต่ไม่มาก แต่อาจทำให้ร่างกายขาดน้ำได้พอสมควร โดยเชื้อส่วนใหญ่จะเป็นเชื้อประเภท อี.โคไล ที่มีสายพันธุ์ไม่รุนแรง แต่ว่าอาการแบบที่สองนั้นน่ากลัวมาก เพราะเป็นอาการแบบรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเชื้อเนี่ย จะทำลายเยื่อเมือกของลำไส้เล็ก และเจาะผ่านเยื่อเมือกตัวนั้นเข้าสู่กระแสโลหิต แล้ววิ่งไปทั่วร่างกาย ทำให้กระแสเลือดในร่างกายนั้นเจือปนไปด้วยสารพิษต่าง ๆ จำนวนมาก ส่งผลให้เกิดอาการท้องเสียเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือดเป็นมูกเลือด รวมทั้งอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น ปวดท้องมาก คลื่นไส้อาเจียน มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว และปวดข้อ บางรายโชคร้ายมาก คือ ติดเชื้อในกลุ่มแบคทีเรียประเภทบาดทะยัก โดยสารพิษของเชื้อนี้เนี่ย สามารถทำลายระบบประสาทได้ ส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง อาจเป็นอัมพาต หรือบางคนกล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงาน ทำให้หายใจไม่ได้ และเสียชีวิตในที่สุด ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงไม่ให้เกิดอาการโรคอาหารเป็นพิษ เราจึงต้องป้องกันตัวเองเป็นพิเศษ อาหารที่เราต้องระมัดระวังก็คือ อาหารทะเล เช่น ปลา หอย หรือ อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง หรือว่า อาหารที่ปรุงไม่สุก เช่น เนื้อดิบ เนื้อวัวดิบ เนื้อปลาดิบ หรือ อาหารที่มีพิษ เช่น เห็ดพิษ หรือ สัตว์ที่มีพิษต่าง ๆ ถ้าเราเผลอกินเข้าไป เราอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียน อุจจาระร่วง ก็คือ อุจจาระถ่ายเป็นน้ำไม่หยุด มีไข้ขึ้น หรือ อ่อนเพลียไม่มีแรง ถ้าเป็นแล้วให้เรารีบไปหาหมอ หรือ ไปโรงพยาบาลด่วน เพราะว่าเชื้อเนี่ย มันจะค่อย ๆ แสดงอาการหนักขึ้นเรื่อย ๆ อาจถึงขั้นโคม่า หรือเป็นอันตรายร้ายแรงได้ องค์การอนามัยโลกได้กำหนดกฎทองสิบประการ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคอาหารเป็นพิษ นั้นก็คือ

1) เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เช่น เลือกนมที่ผ่านกระบวนการพาสเจอไรซ์ ผักผลไม้ควรล้างด้วยน้ำปริมาณมาก ๆ และให้สะอาดทั่วถึงกัน
2) เวลาปรุงอาหารให้ปรุงให้สุก ไม่ควรรับประทานอาหารดิบ
3) ให้เลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ค้างคืน หรือทิ้งไว้นานเกินกว่า สี่ ถึง ห้า ชั่วโมง
4) อาหารที่เหลือเก็บไว้กิน ควรแช่ตู้เย็นให้เรียบร้อย แต่ว่าอาหารเด็กไม่ควรเป็นอาหารที่ทิ้งไว้ข้ามมื้อ ควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่
5) ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ควรอุ่นให้ร้อนก่อน
6) ไม่นำอาหารเก่ามาปนกับอาหารใหม่ เพราะอาหารเก่านั้นอาจมีเชื้อโรค และทำให้อาหารใหม่ปนเปื้อนเชื้อโรคไปด้วย
7) ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำ
8) ดูแลพื้นที่สำหรับเตรียมอาหาร เช่น ห้องครัว ภาชนะต่าง ๆ ห้องกินข้าว โต๊ะ ตู้ ต่าง ๆ จัดการให้สะอาด
9) เก็บภาชนะต่าง ๆ รวมทั้งอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู แมลงสาบ และ สัตว์อื่น ๆ

สุดท้าย ข้อที่สิบ ให้ใช้น้ำสะอาด ในการปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงการใช้น้ำประปา และต้องระวังเรื่องอาหารของเด็กทารก ผมหวังว่าข้อมูลของเรื่องอาหารเป็นพิษนี้ สามารถทำให้ทุกคนปลอดภัยจากโรคอาหารเป็นพิษได้นะครับ