



6 รื่องปากท้อง เรื่อง "อาหารการกิน" ของมนุษย์เรา นับวันจะกลายเป็นเรื่องที่ต้อง "สุ่มเสี่ยง" ต่อการ "เกิดภัย" เป็นเรื่องต้องระมัดระวังกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งสำหรับในประเทศไทยขณะนี้ ที่เพิ่งเป็นข่าวฮือฮาน่ากลัวก็คือ มีนายทุนเห็นแก่ได้นำ "ไก่เน่า" มาชำแหละส่งขาย โดย แซฟเฟอร์มาลิน ที่ใช้ในการแช่คองศพ กลูกคินประสิ่ว ที่ใช้ในการทำวัตถุระเบิด เพื่อกลบร่องรอยความเน่า รวมทั้งปกปิดกลิ่นเหม็น ก่อนส่งออกขาย ซึ่งกับผู้ที่บริโภคนั้นอาจเกิดอันตราย อาหารเป็นพิษ อาเจียน ท้องร่วง หรือถ้าโชคร้ายมาก ๆ ก็อาจร้ายแรงกว่านี้

ก็ทำเอาคนไทยจำนวนไม่น้อยแหง ๆ ที่จะบริโภคไก่คนค้าขายไก่ ขายอาหารที่ใช้ไก่ ก็พลอยยำแย่ไปด้วย ครั้นจะหันไปบริโภค "ผัก" เป็นหลัก ยามนี้ก็เชื่อว่าจะไม่แหงกัน เพราะสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อแบคทีเรียร้าย "อีโคไล" ในประเทศแถบยุโรป ในประเทศเยอรมนี จนถึงวันที่ 15 มิ.ย. ที่ผ่านมา ก็ยังมีคนถึงต้นตอที่แน่ชัด ขณะที่ตัวเลขผู้เสียชีวิตจากการป่วยด้วยเชื้อมีในเยอรมนี ณ วันที่ 14 มิ.ย. ขยับเพิ่มเป็น 36 ราย มีผู้ป่วยติดเชื้อที่ไม่ถึงขั้นเสียชีวิตอีกอย่างน้อย 3,228 ราย ซึ่งในหลาย ๆ ประเทศยังเฝ้าระวังอย่างเข้มงวด

ทั้งนี้ สำหรับในประเทศไทย แม้ว่าทางหน่วยงานด้านสาธารณสุขจะยืนยันว่ายังไม่มีเชื้ออีโคไลตัวนี้แพร่ระบาด แต่ **ไทยก็เชื่อว่าระวังใจได้ เพราะขนาดเยอรมนีที่มีการพัฒนาทางการแพทย์**

สูงก็ยังมันดี!!

ย้อนดูข้อมูล "อีโคไล" กันอีกสักครั้ง โดยภาพรวมกว้าง ๆ แบคทีเรียร้ายกลุ่มนี้มีอยู่หลายสายพันธุ์ ซึ่งกับอีโคไลที่ระบาดอยู่ในยุโรป ในเบื้องต้นเชื่อว่ามันมากับอาหาร โดยเฉพาะจำพวกผักสด และในเบื้องต้นสันนิษฐานว่าอาจจะเป็นเชื้ออีโคไลสายพันธุ์ โอ-104 ซึ่งไม่ว่าจะเป็นสายพันธุ์ใดกันแน่ ที่แน่ ๆ ก็คือ "อันตราย"

ผู้ที่ได้รับเชือนี้เข้าสู่ร่างกาย จะมีอาการป่วยคล้ายคลึงกับผู้ป่วยที่อาหารเป็นพิษ คือ ท้องเสีย ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ มีไข้ตัวคลั่งได้อาเจียน โดยส่วนใหญ่อาการป่วยจะสามารถหายได้เอง

แต่ประมาณร้อยละ 10 อาการจะรุนแรง ถ่ายเป็นมูกหรือเป็นเลือด เกิดภาวะช็อค และร้อยละ 3-5 จะมีอันตรายมาก อาจเกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน เม็ดเลือดแดงแตก และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้!

กับคำแนะนำทางสาธารณสุข คำเตือนทางการแพทย์ หากใครมีอาการท้องเสีย ควรทบทวนเรื่องการกินอาหาร เช่น มีการรับประทานอาหารที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงทำให้ท้องเสียหรือไม่? และก็จะควรระวัง

อาการตนเองให้ดี เช่น **ถ้าท้องเสียเกิน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้น ถ่ายไม่หยุด ถ่ายเป็นมูกเป็นเลือด อย่าวางใจโดยไม่ไปพบแพทย์...เสียขาด!!** ซึ่งจริง ๆ แล้ว หากไม่คิดซัดหรือสูควิถีจริง ๆ เมื่อท้องเสียก็ควรไปพบแพทย์แต่แรก

ยิ่งถ้าเกิดอาการป่วยหลังกลูกคลั่งติดกับผู้ป่วย หรือผู้ที่เดินทางมาจากประเทศที่เกิดการระบาดของเชื้อ "อีโคไล" ยิ่งควรต้องรีบ

ไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาอย่างละเอียดโดยด่วน!!

สำหรับอีโคไลสายพันธุ์ที่ระบาดอยู่ในแถบยุโรปนั้น เมื่อทำให้เกิดอาการป่วย ทางแพทย์ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า... การรักษาผู้ที่ติดเชื้อก็จะใช้วิธีเดียวกับการรักษาผู้ป่วยอาหารเป็นพิษ หรือผู้ป่วยท้องร่วงทั่วไป โดยเป็นการรักษาตามอาการ และจะไม่มีกรให้ยาหยุดถ่ายท้อง เพราะอาจจะส่งผลให้มีเชื้ออันตรายคั่งค้างอยู่ในร่างกาย แต่หากมีเหตุจำเป็นต้องใช้ ก็จะต้องอยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

อย่างไรก็ดี การเฝ้าระวังเพื่อการป้องกัน ย่อมจะดีกว่ารักษา ซึ่ง

สำหรับการเฝ้าระวังไม่ให้เชื้ออีโคไลระบาดในไทยในส่วนของวงการแพทย์นั้น ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขก็ร่วมกับโรงพยาบาลต่าง ๆ ใช้มาตรการป้องกันและเฝ้าระวัง อย่าง โรงพยาบาลรามคำแหง ทางศ.ดร.นพ.นรินทร์ หิรัญสุทธิกุล แพทย์ที่ปรึกษาด้านโรคติดเชื้อ ก็เผยว่า...นอกจากจะดำเนินการตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้ว ทางทีมแพทย์และพยาบาลของโรงพยาบาลรามคำแหงก็ได้ เฝ้าติดตามสังเกตอาการและตรวจคัดกรองผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินอาหารอย่างละเอียด เพื่อสร้างความมั่นใจ-ป้องกันเชื้ออีโคไลแพร่ระบาดในไทย

ทั้งนี้ ในส่วนของประชาชนทั่วไป แม้ในไทยจะยังไม่พบการแพร่ระบาดของเชื้ออีโคไลสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดในต่างประเทศ แต่ก็ควรต้องใส่ใจวิธีป้องกันการติดเชื้ออีโคไล ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดจากการรณรงค์ของกระทรวงสาธารณสุข ก็คือ **"กินร้อน-ช้อนกลาง-ล้างมือ"** เพื่อช่วยให้ห่างไกลจากการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ควรทานอาหารที่ปรุงสุกเท่านั้น เพราะจะฆ่าเชือนี้ได้ หรืออย่างน้อยอาหารที่ปรุงก็ควรผ่านความร้อน 70 องศา ขึ้นไป

"อาหาร" ที่สุ่มเสี่ยงต่อการทำให้ท้องเสีย เสียได้ก็ควรเลี่ยงไว้ก่อน และการใช้ "น้ำ" เพื่อล้างวัตถุดิบอาหาร เช่น ล้างผักสด ก็ไม่ควรใช้น้ำคลองน้ำบ่อที่มันใจไม่ได้ในเรื่องความสะอาด ที่สำคัญคือต้อง "ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง" เพราะโรคภัยไข้เจ็บมัก

จะเกิดได้ง่ายในช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ
ท้องเสียผิดปกติ...ตระหนักไว้ว่าต้องรีบไปพบแพทย์
ถึงท้องไม่เสีย...ก็ต้องไม่ทาน-ไม่ทำอะไรที่สุ่มเสี่ยง
ปลอดภัยไว้ก่อน...อย่าประมาทเป็นดีที่สุด!!!!!!