

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4939 วันพุธที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2558 หน้า 22



## ป้องกันตัว...อาหารเป็นพิษ

อาหารเป็นพิษ ในที่นี้หมายถึง อาการท้องเดิน (อุจจาระร่วง) เนื่องจากการกินอาหารที่มีสารพิษที่เกิดจากเชื้อโรคปนเปื้อน เป็นสาเหตุของอาการท้องเดินที่พบได้บ่อยในหมู่คนทั่วไป ส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรง และทุเลาได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง สามารถให้การดูแลรักษาอย่างง่าย ๆ ด้วยการทดแทนน้ำและเกลือแร่ด้วยสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ส่วนน้อยที่อาจรุนแรงจนต้องให้เข้าเฝ้าที่โรงพยาบาล อย่างไรก็ตาม ก็ควรแยกแยะสาเหตุจากโรคอื่นๆ ที่จำเป็นต้องให้การรักษาด้วยยาต่างๆ เพิ่มเติม

สาเหตุมีเชื้อโรคหลายชนิดที่สามารถปล่อยสารพิษ (toxin) ออกมาปนเปื้อนในอาหารต่างๆ เช่น นม น้ำดื่ม เนื้อสัตว์ ไข่ไก่ ไข่ นม อาหารทะเล และผลิตภัณฑ์จากนม เนยแข็ง ข้าว ขนมปัง สลัด ผัก ผลไม้ เป็นต้น เมื่อคนเรากินอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษดังกล่าว ก็จะทำให้เกิดอาการปวดท้อง อาเจียน ท้องเดิน สารพิษหลายชนิดทนต่อความร้อน ถึงแม้จะปรุงอาหารให้สุกแล้ว สารพิษก็ยังคงอยู่และก่อให้เกิดโรคได้ ระยะฟักตัวขึ้นกับชนิดของเชื้อโรค บางชนิดมีระยะฟักตัว 1-8 ชั่วโมง บางชนิด 8-16 ชั่วโมง บางชนิด 8-48 ชั่วโมง

อาการ อาหารเป็นพิษจากเชื้อโรคต่างๆ จะมีอาการคล้ายๆ กัน คือ ปวดท้องในลักษณะปวดบิดเป็นพักๆ อาเจียน (ซึ่งมักมีเศษอาหารที่เป็นต้นเหตุออกมาด้วย) และถ่ายเป็นน้ำบ่อยครั้ง บางรายอาจมีไข้และอ่อนเพลียร่วมด้วย โดยทั่วไป ถ้าเป็นไม่รุนแรง อาการต่างๆ มักจะหายได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง บางชนิดอาจนานถึงสัปดาห์ ในรายที่เป็นรุนแรง อาจอาเจียนและท้องเดินรุนแรง จนร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรุนแรงได้

อาจพบว่า ผู้ที่กินอาหารร่วมกันกับผู้ป่วย (เช่น งานเลี้ยง คนในบ้านที่กินอาหารชุดเดียวกัน) ก็มีอาการแบบเดียวกับผู้ป่วยในเวลาไล่เลี่ยกัน

1) การแยกโรค อาการท้องเดิน ท้องเสีย ถ่ายเป็นน้ำบ่อยครั้ง หรืออุจจาระร่วง อาจมีสาเหตุได้มากมายที่พบได้บ่อย มีดังนี้

ถ้ามีไข้ร่วมด้วย นอกจากอาหารเป็นพิษแล้ว ยังอาจเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น

- อุจจาระร่วงจากไวรัส มักพบในเด็ก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซึ่งมีอยู่หลายชนิด และอาจพบว่าเป็นพร้อมกันหลายคน เนื่องจากติดต่อกันได้ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง อ่อนเพลีย อาเจียน ถ่ายเป็นน้ำ อาจเป็นนานถึงสัปดาห์ก็ได้

- บิดชigellosis เริ่มแรกจะมีอาการไข้สูง อ่อนเพลีย ถ่ายเป็นน้ำบ่อยครั้ง อาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย อีก 12-24 ชั่วโมงต่อมา อาการถ่ายเป็นน้ำลดลง แต่กลายเป็นถ่ายเป็นมูกหรือมูกปนเลือดกะปริบกะปรอย คล้ายถ่ายไม่สุด ปวดเบ่ง อยากถ่ายอยู่เรื่อย (อาจถ่ายชั่วโมงละหลายครั้ง หรือวันละ 10-20 ครั้ง) โรคนี้เกิดจากการกินอาหารปนเปื้อนเชื้อชigellosis (shigella) ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดหนึ่ง จำเป็นต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ ถ้าไม่มีไข้ อาจเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น

- เกิดจากยา ที่พบบ่อย ได้แก่ ยาถ่าย (เช่น ดีเกลือ ยาระบายแมกนีเซียม มะขามแขก) ยาลดกรด ยารักษาโรคเกาต์ ยาปฏิชีวนะ เป็นต้น ทำให้มีอาการปวดท้อง ถ่ายเป็นน้ำบ่อยครั้ง

- เกิดจากกินสารพิษ ได้แก่ สารเคมี (เช่น ยาฆ่าแมลง สารหนู ตะกั่ว ปรอท) พิษพิษ (เช่น เห็ดพิษ กลอย) สัตว์พิษ (เช่น ปลาปักเป้า แมงดาถ้วย หอย

- ทะเล คางคก) ผู้ป่วยมักมีอาการอาเจียน ปวดท้อง อาจมีอาการถ่ายท้อง และอาจมีอาการแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง หยุดหายใจ ชักกระตุก ซามริเวณริมฝีปากหรือใบหน้า ดีซ่าน เป็นต้น

- อหิวาต์ เกิดจากการกินอาหารหรือน้ำดื่มที่ปน

เปื้อนเชื้ออหิวาต์ มีอาการปวดท้องถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำบ่อยครั้ง คล้ายอาหารเป็นพิษ อาจพบมีการระบาดของโรคในละแวกบ้านของผู้ป่วย

ถ้าเป็นเรื้อรัง (ถ่ายทุกวันนานเกิน 3 สัปดาห์ หรือเป็นๆ หายๆ บ่อย) อาจมีสาเหตุ เช่น

- เกิดจากลำไส้ไวต่อสิ่งกระตุ้น บางคนหลังกินอาหารบางอย่าง (เช่น นม ของเผ็ด น้ำส้มสายชู เหล้า กาแฟ) ก็กระตุ้นให้ลำไส้ขับเคลื่อนเร็ว เกิดอาการปวดท้องถ่าย และถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายอุจจาระเหลว 2-3 ครั้ง ภายในครึ่งชั่วโมงหลังกินอาหาร มักเป็นไม่รุนแรง แต่จะเป็นบ่อยเมื่อกินอาหารชนิดนั้นๆ อีก

- โรคลำไส้แปรปรวน พบในคนวัยหนุ่มสาวขึ้นไป มักมีสาเหตุจากความเครียด หรือจากอาหารบางชนิด ผู้ป่วยมักมีอาการปวดท้องถ่าย และถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำวันละหลายครั้งทุกวันในช่วงที่มีความเครียด หรือถ่ายเหลวหรือเป็นน้ำ 1-2 ครั้ง หลังกินอาหารทันที อาการมักไม่รุนแรงและมีสุขภาพแข็งแรง บางคนอาจมีอาการเป็นๆ หายๆ นานหลายปี หรือนับสิบๆ ปี

- โรคพว่องเอนไซม์แล็กโทส บางคนอาจพว่องมาแต่กำเนิด บางคนอาจพว่องชั่วคราวหลังจากมีอาการท้องเดินจากการติดเชื้อ ทำให้ไม่สามารถย่อยน้ำตาลแล็กโทสที่อยู่ในนม ผู้ป่วยมักมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ถ่ายเป็นน้ำหลังดื่มนมทุกครั้ง โดยทั่วไปมักมีสุขภาพแข็งแรงดี และถ้าไม่ดื่มนมหรือกินผลิตภัณฑ์จากนมก็จะไม่มีอาการ

- มะเร็งลำไส้ใหญ่ มักพบในวัยกลางคนขึ้นไป ผู้ป่วยอยู่ๆ มีอาการถ่ายเป็นน้ำบ่อยครั้ง ทุกวันนานเป็นสัปดาห์ถึงแรมเดือน ต่อมาจะมีอาการน้ำหนักลด อ่อนเพลีย บางคนอาจมีอาการถ่ายเป็นเลือดสดร่วมด้วย

- อื่นๆ เช่น เบาหวาน อดส์ คอพอกเป็นพิษ เป็นต้น ผู้ป่วยมักมีอาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำบ่อยครั้งทุกวัน อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ซามริเวณ

โรงพยาบาลธนบุรี 2