



Fact Sheet

โรคอาหารเป็นพิษจากเชื้อแบคทีเรียแคมไพโลแบคเตอร์และซาลโมเนลล่า

โรคอาหารเป็นพิษอันเนื่องมาจากเชื้อแบคทีเรียแคมไพโลแบคเตอร์ (*Campylobacter*) และ ซาลโมเนลล่า (*Salmonella*) สามารถพบได้ในคนทุกเพศทุกวัย โดยส่วนใหญ่มักเกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก น้ํานมดิบ หรือน้ําดื่มที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ อาการที่พบบ่อยในผู้ป่วย ได้แก่ ท้องเสีย มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ และอาเจียน ซึ่งอาการต่างๆเหล่านี้จะไม่แตกต่างไปจากอาการอาหารเป็นพิษที่มีสาเหตุเนื่องมาจากเชื้อแบคทีเรียกลุ่มอื่น โดยทั่วไปผู้ป่วยมักแสดงอาการ หลังจากได้รับเชื้อภายในระยะ 2-5 วัน ส่วนใหญ่แล้วภาวะอาหารเป็นพิษมักจะไม่มีอาการรุนแรงมากเท่าใด และอาการจะเป็นไม่นาน ผู้ป่วยอาจมีเพียงอาการท้องเสียเพียงแค 2-3 วัน

การหลีกเลี่ยงจากเชื้อ

- 1.เลือกหาซื้อเนื้อสัตว์ที่มีการจัดการที่ดี เช่น การทำเยน การฆ่าและ และการแต่ง เป็นสิ่งจำเป็นต่อคุณภาพและความปลอดภัยของเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ดังนั้นการควบคุมตั้งแต่การจัดการฟาร์ม การขนส่งจนกระทั่งถึงโรงงานจะต้องมีระบบบริบวัตฤติบที่ตีเพื่อให้สามารถแน่ใจได้ว่าผลิตภัณฑ์มีความปลอดภัยตามมาตรฐานสากลอย่างแท้จริง
- 2.ควรเลือกอาหารที่แน่ใจว่าสะอาด ไม่มีการปนเปื้อน ไม่วางขายกับพื้น อาหารปรุงสำเร็จ ควรมีภาชนะปิด และเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม

เคล็ดลับความปลอดภัยของอาหาร



- 1 เก็บเนื้อสัตว์ในกล่องที่มีฝาปิดมิดชิดหรือเก็บในถุงพลาสติก ใส่ตู้เย็นเก็บที่อุณหภูมิ 5°C หรือต่ำกว่า เป็นการช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อได้ และควรวางไว้ด้านล่างของตู้เย็นเพื่อไม่ให้ น้ำหยดลงในอาหารอื่น ๆ



2. การทำความสะอาดเนื้อสัตว์ควรทำโดยวิธีการปล่อยให้น้ํไหลผ่านอย่างช้าๆอย่างแรงเพื่อกำจัดเศษสิ่งสกปรกต่างๆ ที่มองเห็น รวมทั้งเศษขน เศษกระดูก และมูลสัตว์ที่อาจตกค้างอยู่ที่เนื้อสัตว์ ถ้า น้ํไหลผ่านอย่างแรง ความแรงของน้ำ อาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของจุลินทรีย์ หรือแช่ล้างเนื้อสัตว์ในอ่างน้ำจากนั้นควรทำความสะอาดภาชนะด้วยน้ำยาล้างจานหรือผงซักฟอก และล้างน้ำเปล่าให้สะอาดนำไปผึ่งแดดให้แห้ง



3. ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว และพื้นที่บริเวณที่ใช้ในการเตรียมอาหารด้วยน้ำยา ล้างจาน, ผงซักฟอก, น้ำส้มสายชูหรือเบคกิ้งโซดา และควรแยกอุปกรณ์สำหรับอาหารแต่ละประเภท เช่นแยกเขียงที่ใช้ระหว่าง เนื้อสัตว์ และผักสด เป็นต้น ส่วนฟองน้ำให้ล้างน้ำเปล่าให้สะอาดแล้วนำออกไปตากแดดจัด ตากทิ้งไว้อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงหรือ ต้มในน้ำเดือด เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อ



4. การล้างมือ การขัดถูให้ทั่วมือ รวมทั้งช่องข้อมือด้วยสบู่หรือสารเคมีและน้ำ แล้ว ล้างออกให้สะอาด เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุด การล้างมืออย่างถูกวิธีร่วมกับการใช้ผ้าเช็ดมือที่สะอาดทุกครั้ง การล้างมือ อย่างถูกต้องเหมาะสมจะสามารถลดการติดเชื้อได้ถึงร้อยละ 50



5. ประุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง เชื้อแคมไพโลแบคเตอร์นี้ก็ถูกทำลายได้ง่ายที่อุณหภูมิที่ใช้ในการปรุง อาหารให้สุกและในสภาวะที่แห้ง รวมทั้งยังถูกทำลายได้ด้วยกระบวนการ pasteurization (อุณหภูมิ 62.8 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 นาที หรือ 77 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 15 นาที) ส่วนเชื้อซาลโมเนลล่าถูกทำลายด้วยที่อุณหภูมิ 55 องศาเซลเซียส นาน 1 ชั่วโมง หรือ 60 องศาเซลเซียส นาน 15-20 นาที หรือ 62 องศาเซลเซียส นาน 4 นาที ดังนั้นการต้ม นึ่งหรือทอดอาหารให้สุกจึงฆ่าเชื้อ ได้และปลอดภัยในการรับประทาน

การตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ ส่งตัวอย่างอุจจาระของผู้ป่วยที่สงสัยติดเชื้อได้ที่ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

เอกสารอ้างอิง

1. ศุภชัย เนื่อนवलสุวรรณ. 2549. ความปลอดภัยของอาหาร. กรุงเทพมหานคร :Sister Print & Media Group. 122-146.
2. สุมณฑา วัฒนสินธุ์. 2549. ตำราจุลชีววิทยาทางอาหาร. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 150-157.
3. Sofos, J. N. and Smith, G. C. 1998. Nonacid meat decontamination technologies: Model Studies and commercial application. International Journal of Food Microbiology 44(3): 171-188.
4. Food Standard Agency. Don't wash raw chicken; Available from: <http://www.food.gov.uk/news-updates/campaigns/campylobacter/fsw.2014> :23 July 2016
5. Centers for Diseases Control and Prevention. 2015. *Campylobacter*, Retrieved 15 October 2015, from <http://www.cdc.gov/nczved/divisions/dfbmd/diseases/campylobacter>

กลุ่มแบคทีเรียวิทยาทางการแพทย์
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
กรกฎาคม 2559