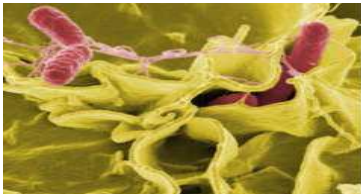




ซาลโมเนลลา.....เชื่อที่มากับอาการท้องร่วง

คณะกรรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล

วันที่ 30 ม.ค. 2554..... ไม่ใช่วันสำคัญอะไรหรอกค่ะ แต่ที่ ER ของเราเกิดความโกลาหลกันเพราะต้องรับรักษาผู้ป่วยที่มาด้วยอาการท้องร่วงพร้อมกันมากถึง 27 ราย!!! เอ๊ะ..โรคท้องร่วงระบาดแล้วหรือยังไม่ถึงหน้าร้อนนี่ แหม..เชื่อโรคไม่มีหยุดงาน ไม่มีพักร้อนด้วยนะ หลังจาก Admit ผู้ป่วย 6 จาก 27 ราย แพทย์ได้ส่งเพาะเชื้อจากอุจจาระ ก็พบเชื้อก่อโรคชื่อ ซาลโมเนลลา (Salmonella) บางคนร้องอ้อ...บางคนแค่คุ่นๆ...บางคนไม่เคยได้ยิน...เอาเป็นว่าเรามาทำความรู้จักกับมันพอสังเขปดีกว่านะคะ



Salmonella เป็นแบคทีเรียย้อมสีติดแกรมลบรูปร่างแท่งสั้น เคลื่อนไหวโดยใช้แฟลเจลลารอบเซลล์ เข้าสู่ร่างกายเราโดยการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป เช่น ผักสด เนื้อไก่ ไช้ นม ปลาและอาหารทะเลที่ไม่ได้ผ่านความร้อนอย่างเพียงพอ อาหารสุกๆดิบๆ ไม่ว่าจะเป็นม แลบ ยำ ปูเค็ม ปูดอง ซึ่งอาการจะเกิดขึ้นหลังจากบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนแล้ว ประมาณ 6-48 ชั่วโมง

อาการ – อาการโดยทั่วไปของผู้ที่ได้รับเชื้อ คือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีไข้ หนาวสั่น อ่อนเพลีย โดยความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้นนั้น จะแตกต่างกันไปตามปริมาณเชื้อ ชนิดของเชื้อ และความต้านทานของผู้บริโภค

การป้องกัน

- @ ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ
- @ ล้างผักผลไม้ให้สะอาด โดยล้างผ่านน้ำหลายๆครั้ง หรือแช่ในน้ำเกลือ หรือแช่ในน้ำละลายต่างทาบทิ้ม หรือน้ำผสมเบกกิ้งโซดา
- @ ล้างภาชนะให้สะอาดทุกครั้ง เช่น เขียง มีด ช้อน ส้อม ถ้วย จาน แก้วน้ำ และควรรีใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- @ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆและผ่านการปรุงที่ถูกต้องปลอดภัย ถ้าจำเป็นต้องนำมารับประทานอีก ควรทำให้ร้อนจึงจะปลอดภัย โดยมีวิธีสังเกตง่ายคือ ถ้าน้ำเดือดปุดๆคืออุณหภูมิถึง 100 องศาเซลเซียส
- @ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ปรุงทิ้งไว้ เพราะอาหารอาจบูดเน่าก่อนที่จะนำมารับประทาน
- @ ลวกหอยแครงให้ถูกต้อง โดยลวกในน้ำเดือดอย่างน้อย 1-2 นาทีจึงจะมั่นใจในการรับประทานว่าจะอร่อยอย่างปลอดภัย ซึ่งจะฆ่าเชื้อโรคและคงรสชาติไว้ได้อีกด้วย

@ ควรดื่มน้ำให้สุกทุกครั้งก่อนนำมาดื่ม โดยเฉพาะน้ำที่ก่ดจากตุ้กตั่วไปเพราะอาจจะมีการปนเปื้อนเชื้อโรค

@ ควรเลือกวัตถุดิบที่ถูกลักษณะ เลือกผักผลไม้ที่สดและสะอาด ใช้เวลาในการเลือกให้พิถีพิถันขึ้น เพื่อให้ได้ของที่มีคุณภาพดีที่สุด

@ ต้องแยกอาหารที่เป็นวัตถุดิบและอาหารที่ปรุงสุกแล้ว เพราะเนื้อสัตว์ดิบอาจจะปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียมา อาหารที่ปรุงสุกควรวใส่ภาชนะที่ปิดสนิท ไม่ควรวางปะปนกัน

@ เก็บอาหารไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส และควรอุ่นอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็นก่อนนำมารับประทานทุกครั้ง

การรักษาและดูแลผู้ป่วยโรคท้องร่วง

1. ดื่มน้ำละลายน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอส ให้จิบทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ หากผู้ป่วยเป็นเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ควรให้ดื่มครั้งละ 1/4-1/2 แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆป้อนทีละ 1 ช้อนชา ทุก 1-2 นาที ไม่ควรรีให้ดื่มน้ำจากขวดนมเพราะเด็กจะดูดกินอย่างรวดเร็วเนื่องจากกระหายน้ำ ซึ่งจะทำให้ร่างกายดูดซึมไม่ทันและอาจทำให้อาเจียนและถ่ายมาก แต่ไม่จำเป็นต้องอดอาหารหรือนม เด็กที่ดื่มนมผสม อาจผสมนมให้เข้มข้นเหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หากผู้ป่วยเป็นเด็กอายุมากกว่า 2 ปี ควรให้ดื่มครั้งละ 1/2-1 แก้ว ให้จิบทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้นจึงให้หยุดดื่มน้ำตาลเกลือแร่ และให้กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย ซึ่งจะทำให้ลำไส้ฟื้นตัวเร็ว

เคล็ด ไม่ลับ...ถ้าไม่มีสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ สามารถทำเองได้ดังนี้

ผสม น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่นครึ่งช้อนชา น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ใส่ลงในแก้ว คนให้ละลายและเข้ากันดี ถ้าดื่มไม่หมดภายใน 24 ชั่วโมงให้ทิ้งไป แล้วผสมใหม่

2. หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาล เช่น ถ่ายหรืออาเจียนไม่หยุดมากกว่า 4 ครั้ง หิวน้ำตลอดเวลา หรือปัสสาวะไม่ออกเนื่องจากขาดน้ำมาก หน้ามืด ซึ่กหรือหมดสติ มีไข้ ปวดท้องรุนแรง

3. ชั้บถ่ายในสุขภัณฑ์ที่ถูกลักษณะ ล้างมือให้สะอาดเสมอทุกครั้งหลังจกการชั้บถ่ายด้วยน้ำและสบู่ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด

4. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงโถส้วม ราดน้ำให้สะอาด

5. สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยรักษาให้สะอาดเสมอ ซึ่งรวมถึงเสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าเช็ดตัว ทำการชั้บให้สะอาดและนำออกตากแดดเพื่อฆ่าเชื้อโรคด้วย

6. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วยควรหมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อเป็นการป้องกันเชื้อปนเปื้อนจากมือสู่อาหารและเกิดการติดโรคได้

ที่สำคัญ ... หากท้องเสียอย่าซื้อยาฆ่าเชื้อรับประทานเอง หรือ รับประทานยาหยุดถ่ายนะคะ เพราะการชั้บถ่ายเป็นกระบวนการชั้บของเสียออกจากร่างกาย การรับประทานยาหยุดถ่ายจะทำให้ลำไส้ทำงานน้อยลง ซึ่งจะส่งผลให้แบคทีเรียเจริญเติบโตเข้าสู่กระแสเลือด อาจถึงแก่ชีวิตได้คะ

อ้างอิง 1. <http://www.thediarrhea.blogspot.com>

2. <http://www.phbma.com/connt>