

บทความที่นำเสนอ ในศูนย์ผู้สูงอายุ

อ.จินตนา บัวทองจันทร์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ

ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

จากกระแสวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับ "อีโคไล" ใน "อะโวคาโด" นำเข้าจากยุโรป "จอร์นัล" ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องวิตกกังวล เชื้ออยู่ทั่วไปในผลิตภัณฑ์การเกษตร ผัก ผลไม้ ทำความสะอาดอย่างดี กินได้ ขณะที่ทีมสาธารณสุขเยอรมนี เร่งหาต้นตอเชื้อร้ายใหม่ พุงเป่าแต่งกวานำเข้าที่ไม่รู้จากประเทศใด ส่วนคนตายทั่วเยอรมนี 27 ศพ ติดเชื้อเฉียด 3,000 คน ทั่วยุโรปป่วย 97 คน 12 ประเทศ สหรัฐ 3 ราย ด้านอียู เตรียมเงิน 210 ล้านยูโร จ่ายชดเชย เมื่อวันที่ 9 มิ.ย. นายจอร์นัล ลักษณะวิศิษฐ์ รมว. สาธารณสุข กล่าวถึงความคืบหน้าในการตรวจพบเชื้อแบคทีเรียอีโคไลที่ก่อโรคอุจจาระร่วงในกลุ่มเอ็นเทอโรเฮโมราจิกอีโคไล หรือ อีเฮค สายพันธุ์ โอ 104 ที่ระบาดอยู่ในประเทศเยอรมนี รวมทั้งผู้ป่วยในหลายประเทศแถบยุโรปว่า ด้านอาหารและยา ประจำท่าอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ ได้เก็บสุ่มอะโวคาโด 2 กิโลกรัม ซึ่งนำเข้าจากยุโรป ส่งตรวจเพาะเชื้อที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์เมื่อวันที่ 6 มิ.ย. ที่ผ่านมา พบเชื้ออีโคไลแต่ยังไม่ทราบว่าเป็นเชื้ออีโคไลชนิดใด และทำให้เกิดสารพิษหรือไม่ จะต้องใช้ระยะเวลาในการตรวจวิเคราะห์สายพันธุ์ 3-5 วัน จึงจะทราบผล ส่วนกะหล่ำปลีปม ทราบผลตรวจเบื้องต้นในเช้าวันที่ 10 มิ.ย. นี้ "การตรวจพบเชื้ออีโคไลในอะโวคาโดครั้งนี้ เป็นเรื่องปกติ ประชาชนไม่ต้องวิตกกังวล เนื่องจากโดยทั่วไป เชื้ออีโคไล มีหลายชนิด และเป็นเชื้อที่มีอยู่ทั่วไปในผลิตภัณฑ์การเกษตร ผัก ผลไม้ ไม่เป็นอันตราย สามารถรับประทานผัก ผลไม้ได้ตามปกติ โดยก่อนที่ จะรับประทานควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนหลายๆ ครั้ง ซึ่งวิธีการล้างอาจล้างด้วยการเปิดน้ำไหลผ่าน อย่างน้อย 2 นาที หรือใช้สารละลายอื่นๆ ในการล้างควบคุมด้วย เช่น น้ำส้มสายชู เกลือ หรือลวก ปอก เปลือกชั้นนอกของผักสดหรือผลไม้ทิ้งไป เพื่อลดสิ่งปนเปื้อน ส่วนการรับประทานผักโดยปรุงผ่านความร้อนเนื่องจากเชื้อแบคทีเรียจะตายเมื่อถูกความร้อน 70 องศาเซลเซียสขึ้นไป" นายจอร์นัล กล่าว

มารู้จักเชื้อ E. coli (อี. โคลิ)

Escherichia coli ("เอสเชอริเชีย โคลิหรือ "เอเชอริเกีย โคลิ" /หรือเรียกโดยย่อว่า *E. coli* (อี. โคลิ) เป็นแบคทีเรียในกลุ่มโคลิฟอร์ม เป็นตัวชี้การปนเปื้อนของอุจจาระในน้ำ มีอยู่ตามธรรมชาติในลำไส้ใหญ่ของสัตว์และมนุษย์ แบคทีเรียชนิดนี้ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ป่วยที่สุด ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ทำให้ถ่ายอุจจาระเหลว หรือเป็นน้ำ แต่อาการมักไม่รุนแรง

เพราะทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ก็มีภูมิคุ้มกันทานอยู่บ้างแล้ว เนื่องจาก ได้รับเชื้อนี้เข้าไปทีละน้อย อยู่เรื่อยๆ เชื้อนี้มักปนเปื้อนมากับอาหาร น้ำ หรือ มือของผู้ประกอบอาหาร ปกติเชื้อเหล่านี้ อาจพบในอุจจาระได้อยู่แล้วแม้จะไม่มีอาการอะไร มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น พม่า ไทย ลาว กัมพูชา อินโดนีเซีย เป็นต้น

สาเหตุการเกิด

การรับประทานอาการสุกๆดิบๆเช่นเนื้อต่างๆ หรือการทานอาหารที่กรรมวิธีการปรุง ที่ไม่สะอาดและ การทานผักผลไม้ที่ไม่ผ่านการล้างที่สะอาด

อาการ

1. อุจจาระเหลวเป็นน้ำ
2. ถ่ายมีมูกเลือดปน
3. ปวดท้องอาเจียน
4. บางรายอาจมีปัสสาวะออกน้อย ให้สงสัยว่ามีภาวะไตวายร่วมด้วย

การปฏิบัติตนเพื่อให้ห่างจาก เชื้อ E. coli (อี. โคลิ)

1. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกหรืออุ่นร้อนก่อนรับประทาน ที่อุณหภูมิสูงกว่า70องศา เซลเซียส
2. ล้างมือบ่อยๆโดยเฉพาะก่อนและหลังการเตรียมอาหารหรือการบริโภคและหลังจาก ใช้ห้องส้วม
3. ล้างผักผลไม้เพื่อลดสิ่งปนเปื้อน
4. เก็บถนอมอาหารไว้ในตู้เย็น ไม่ควรวางทิ้งไว้ข้างนอกเกิน 2ชั่วโมง

5. ในการประกอบอาหารเลือกใช้วัตถุดิบที่สะอาดและสด ใหม่ และแยกประกอบอาหารระหว่างวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารชนิดดิบและที่ปรุงสุกแล้ว
6. ภาชนะที่โกษฐ์รับประทานอาหารและดื่มน้ำ ต้องทำความสะอาดและเก็บไว้ให้มิดชิดไม่ให้แมลงวันตอม
7. ใช้ฝาปิดถังขยะ และกำจัดขยะมูลฝอยสิ่งปฏิกูลเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

สูตรการทำความสะอาดผักเพื่อให้สะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรค และสารพิษต่างๆ

1. น้ำส้มสายชู 1 ฝา : ต่อน้ำ 1 กะละมังขนาด 14 นิ้ว แช่ทิ้งไว้ 15 นาที สามารถลดสารพิษตกค้าง ได้ 60-84%
2. เปิดน้ำไหลนาน 2 นาที สามารถลดสารพิษตกค้าง ได้ 50-60% (วิธีนี้อาจเปลืองน้ำมาก)
3. การแช่ผักไว้ในอ่าง หรือกะละมัง 15 นาที สามารถลดสารพิษตกค้าง ได้ 7-33%
4. การใช้ด่างทับทิม 5 เกร็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกประมาณ 4 ลิตรนาน 2 นาที สามารถลดสารพิษตกค้าง ได้ 80-90%

(แหล่งข้อมูล กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)