****

**โรงพยาบาลราชวิถี เผย โรคข้าวผัด (Fried Rice Syndrome)**

**ภาวะอาหารเป็นพิษจากเชื้อแบคทีเรีย**

**โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์** เผย โรคข้าวผัด (Fried Rice Syndrome) เกิดขึ้นจากอาหาร หากทิ้งอาหารปรุงสุกสำเร็จรูปไว้นานๆ อาจเสี่ยงพบเชื้อแบคทีเรียบาซิลลัส ซีเรียส (Bacillus Cereus) ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรงและรักษาหายได้เอง แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการรุนแรงต้องรักษาในโรงพยาบาล

**นายแพทย์สกานต์ บุนนาค รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า โรคข้าวผัด (Fried Rice Syndrome) มีสาเหตุหลักจากเชื้อแบคทีเรียบาซิลลัส ซีเรียส (Bacillus Cereus) ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่พบในดินที่ก่อโรคชนิดหนึ่ง เจริญเติบโตได้ดีทั้งในสภาพมีและไม่มีอากาศ ส่วนใหญ่การปนเปื้อนมักเกิดจาก “สปอร์” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ สามารถพบได้ในผักและเนื้อสัตว์ปรุงสุกที่เก็บรักษาไม่ถูกวิธี หากรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคชนิดนี้จำนวนมากจะทำให้เกิดอาการท้องเสียและอาเจียน โดยทั่วไปอาการเจ็บป่วยดังกล่าวจะสามารถหายเองได้ภายใน 2-3 วัน แต่ในผู้ที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรที่จะพบแพทย์ เนื่องจากอาจมีแนวโน้มนำไปสู่การติดเชื้อในกระแสเลือด และอาจทำให้เป็นโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรืออาจมีผลกระทบเรื้อรัง เช่น เป็นโรคข้ออักเสบ เป็นต้น

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวต่อว่า โรคข้าวผัด (Fried Rice Syndrome) คือ กลุ่มอาการอาหารเป็นพิษที่เกิดจากการรับประทานอาหารปรุงสุกบางชนิดที่จัดเก็บผิดวิธี เช่น การเก็บนอกตู้เย็น จนทำให้เชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า Bacillus cereus หรือ B.cereus เจริญเติบโตในอาหารเหล่านั้น โดยเฉพาะอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าวและพาสต้า รวมถึงเมนูข้าวผัด ที่เสี่ยงเป็นภัยเงียบจากเชื้อแบคทีเรียดังกล่าว จนมีการตั้งชื่อภาวะโรคนี้ว่า “โรคข้าวผัด (Fried Rice Syndrome)” เนื่องจากการปรุงอาหารไม่ดี สุกไม่ทั่วกัน เพราะความร้อนไม่ถึง หรือขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบที่ไม่ถูกสุขอนามัย รวมทั้งการเก็บรักษาที่ไม่ดีหลังปรุงสุก

**ผศ.(พิเศษ) นพ.พจน์ อินทลาภาพร หัวหน้างานโรคติดเชื้อ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวเพิ่มเติมว่า เชื้อแบคทีเรียบาซิลลัส ซีเรียส (Bacillus Cereus) สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ 1.ชนิดที่ทําให้ท้องร่วง (diarrhea toxin) ผู้ที่ได้รับเชื้อจะมีอาการท้องร่วง คลื่นไส้ ปวดท้อง และท้องร่วงเป็นน้ำ ระหว่าง 8 ถึง 16 ชั่วโมงหลังจากรับประทาน โดยเกี่ยวข้องกับลําไส้เล็กส่วนล่าง 2.ชนิดที่ทําให้อาเจียน (emetic toxin) อาการของพิษจะมีอาการร้ายแรงและเฉียบพลัน ผู้ที่ได้รับเชื้อจะมีอาการคลื่นไส้ และอาเจียน ภายใน 1 ถึง 6 ชั่วโมงหลังรับประทาน โดยเกี่ยวข้องกับลําไส้เล็กส่วนบนเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ดี โรคที่เกิดจากเชื้อชนิดนี้ไม่สามารถติดต่อกันได้

ทั้งนี้ ภาวะอาหารเป็นพิษจากเชื้อแบคทีเรียบาซิลลัส ซีเรียส (Bacillus Cereus) ไม่ใช่กรณีที่พบได้บ่อยที่สุดของโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร แต่อาการป่วยจากการติดเชื้อ อี.โคไล, ซัลโมเนลลา และแคมไพโลแบคเตอร์ อาจพบได้บ่อยกว่า รวมถึงอาการป่วยจากสาเหตุของไวรัสในกระเพาะ เช่น โนโรไวรัส ก็พบได้บ่อยเช่นกัน ทั้งนี้ ผู้บริโภคควรปลอดภัยไว้ก่อน หากอยากเก็บอาหารปรุงสุกที่เหลือไว้รับประทานต่อควรจัดเก็บในวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม

การเก็บรักษาอาหารให้เหมาะสมเพื่อป้องกันโรคข้าวผัด (Fried Rice Syndrome) 1.อาหารปรุงสุกที่รับประทานเหลือและอยากเก็บไว้รับประทานต่อ ต้องเก็บรักษาในตู้เย็นทันที 2.หากเผลอวางอาหารไว้ในอุณหภูมิห้อง นานกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป ควรอุ่นอาหารร้อนอีกครั้ง จากนั้นค่อยนำไปเก็บในตู้เย็น 3.อาหารปรุงสุกที่อยากเก็บบางส่วนไว้รับประทานในวันต่อๆ ไป ให้แบ่งส่วนนั้นเก็บแช่เย็นทันที โดยไม่ต้องรอให้เย็นสนิท 4.ปฏิบัติตามกฎ "2 ชม./4 ชม." คือ หากอาหารวางอยู่นอกตู้เย็นนาน 1-2 ชั่วโมง สามารถใส่กลับคืนในตู้เย็นได้อย่างปลอดภัย แต่หากปล่อยไว้นานเกิน 4 ชั่วโมงขึ้นไปไม่ควรเก็บใส่ตู้เย็นและไม่ควรรับประทาน 5.หากทำได้ให้แบ่งอาหารปริมาณมากออกเป็นส่วนเล็กๆ เพื่อที่ความเย็นจะได้เข้าถึงอาหารได้เร็วขึ้น อีกทั้งเมื่อจะนำมาออกมารับประทานมื้อถัดไป ก็จะช่วยให้คลายความเย็นได้เร็วขึ้นเช่นกัน

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #โรคข้าวผัด

#ภาวะอาหารเป็นพิษจากเชื้อแบคทีเรีย

- ขอขอบคุณ -

17 มกราคม 2568