

## กินปู กับ น้ำแข็งไส ทำให้ท้องเสีย

\*\*\*\*\*

เรียบเรียงโดย ณัฐนิช อินทร์ขำ  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

น้ำแข็งไส หวานเย็น ขนมปังเย็น น้ำผลไม้ปั่น รวมทั้งเครื่องดื่มต่างๆ ซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำแข็งหลายชนิด ได้แก่ น้ำแข็งหลอด น้ำแข็งสี่เหลี่ยม น้ำแข็งเกล็ด น้ำแข็งโม้หรือน้ำแข็งปน ที่หากมีกระบวนการผลิต จำหน่ายที่ไม่สะอาดได้มาตรฐานอาจเสี่ยงทำให้ได้รับเชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนอาจนำไปสู่การเกิดโรค อูจจาระร่วงที่พบมากในกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ การเก็บรักษาความเย็นและภาชนะสำหรับบรรจุน้ำแข็ง ห้ามใช้แกลบ ขี้เลื่อย กระจก กาบมะพร้าว เสื่อ ในการห่อหรือปกคลุมน้ำแข็งเด็ดขาด สถานที่เก็บรักษา น้ำแข็งเพื่อจำหน่ายหรือที่จำหน่ายน้ำแข็งต้องสะอาดและมีระดับสูงกว่าทางเดิน ง่ายต่อการทำความสะอาดและไม่มีสิ่งปนเปื้อนในน้ำแข็ง ภาชนะบรรจุที่ใช้บรรจุน้ำแข็งต้องสะอาดไม่มีจุลินทรีย์ทำให้เกิดโรค โดยการนำน้ำแข็งที่แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่ายต้องมีภาชนะปกปิดมิดชิด

ปู (crab) เป็นสัตว์พวกเท้าปล้องชนิดหนึ่ง อยู่ในไฟลัมอาโทรโพดา ในอันดับฐานบราซิอูรา (Brachyura) มีลักษณะสิบขา มีหลายชนิดที่อยู่ทั้งน้ำจืดและทะเล รวมถึงอยู่แต่เฉพาะบนบก สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มากมาย มีรสชาติดี ให้คุณค่าทางอาหาร ปูทะเลจะมีสารอาหารสำคัญที่เรียกว่า 'ไกลซีน' โดยสารชนิดนี้จะทำหน้าที่สร้าง 'ครีเอทีนีน' ซึ่งเป็นสารประกอบสำคัญในการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ 'ฟอสฟอรัส' ทำหน้าที่สื่อประสาท นอกจากนี้ยังมีความสำคัญต่อระบบหัวใจ โดยช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นไปอย่างปกติและยังมีส่วนช่วยให้ไตขับของเสียออกจากร่างกายดีขึ้น 'กลูตามิก' จำนวนมากซึ่งกรดดังกล่าวจะทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท ช่วยเพิ่มความรู้ความจำ 'อาร์จินีน' ในปูทะเลเป็นอีกหนึ่งสารสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไทมัส ทำหน้าที่กำจัดเชื้อโรคในเซลล์ร่างกาย นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่น่าสนใจที่อธิบายถึงการทำงานของอาร์จินีน ว่าสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างเม็ดเลือดขาว และต่อต้านมะเร็งด้วย 'ไอโอดีน' ที่มีอยู่มากในอาหารทะเลเช่น กุ้ง หอยและปูทะเล ถึงแม้ว่าไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่ไม่ได้สำคัญมากแต่ร่างกายก็ขาดไม่ได้ ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิดภาวะร่างกายขาดไอโอดีน จึงควรกินอาหารทะเลอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อเดือน ปูอยู่ในทะเลซึ่งมีแบคทีเรียและจุลินทรีย์อยู่เป็นจำนวนมาก การกินเนื้อปูที่ดิบ หรือสุกไม่เพียงพอ อาจเป็นอันตราย และมีกรปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ท้องเสียได้

ท้องเสีย หรือ อูจจาระร่วง (Diarrhea) เป็นอาการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำมากกว่าปกติ หรือในบางครั้งถ่ายเป็นมูกปนเลือด มักเกิดจากการติดเชื้อหรือภาวะอาหารเป็นพิษ หลังจากการกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป โดยอาการจะเกิดขึ้นในระยะเวลาเพียงไม่กี่วัน แต่ในบางรายอาจอาการเรื้อรังเป็นเวลานาน ซึ่งอาจเกิดจากโรคอื่น ๆ ได้ เช่น โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (Inflammatory Bowel Disease: IBD) หรือโรคลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome: IBS) ถึงแม้ท้องเสียมักจะเป็นอาการที่ไม่ร้ายแรง แต่อาจสร้างความทรมานให้แก่ผู้ป่วยและเป็นเรื้อรังจนก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาในภายหลัง ผู้ป่วยควรรีบไปพบแพทย์ทันทีหากมีอาการดังต่อไปนี้ เกิดภาวะขาดน้ำหรือมีอาการท้องเสียมากกว่า 2 วัน สำหรับเด็กเล็กหรือทารกมีอาการเกิน 1 วัน ควรรีบพาไปพบแพทย์ เนื่องจากเสี่ยงกับการเสียชีวิตจากภาวะขาดน้ำ มีอาการปวดอย่างรุนแรงในช่องท้องหรือทวารหนัก ไข้ขึ้นสูงกว่า 39 องศาเซลเซียส ถ่ายอุจจาระมีเลือดหรืออุจจาระเป็นสีดำ

สาเหตุของท้องเสีย โดยปกติลำไส้จะดูดซึมสารอาหารในรูปแบบของเหลวจากสิ่งที่กินเข้าไปในร่างกายจนเหลือแต่กากใยทิ้งไว้ แต่เมื่อเกิดอาการท้องเสียขึ้น ทำให้ลำไส้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ สารอาหารเหล่านั้นจึงไม่ถูกดูดซึมและถูกขับออกมาจากร่างกาย

การรักษาอาการท้องเสีย กรณีที่ผู้ป่วยท้องเสียอย่างเฉียบพลัน ส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาเฉพาะ เพราะอาการป่วยจะค่อย ๆ ดีขึ้นเองตามลำดับ แต่ผู้ป่วยก็ควรดื่มน้ำมาก ๆ หรือดื่มน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอส (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไป นอกจากนี้ การกินยาเพื่อบรรเทาอาการท้องเสียตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำอย่างยา Diosmectite ควบคู่ไปกับการดื่มน้ำและผงเกลือแร่ซึ่งเป็นการรักษาหลักก็อาจช่วยบรรเทาอาการให้ดีขึ้นได้ นอกจากนี้ ผู้ป่วยควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอาหารเป็นหลัก โดยเลือกกินอาหารที่ปรุงสุก ผ่านกระบวนการผลิตอย่างถูกสุขลักษณะ และเน้นอาหารที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม น้ำซุ๊ป หรือขนมปัง และควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทหมักดอง อาหารที่มีไขมันสูง เครื่องดื่มคาเฟอีน ของหวาน ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับนม และอาหารรสจัด เมื่อเริ่มมีอาการดีขึ้นก็อาจกินอาหารที่มีกากใยสูง รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่มีจุลินทรีย์ชนิดที่ดีหรือโพรไบโอติก เช่น โยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว ซึ่งมีส่วนช่วยให้ลำไส้ย่อยอาหารได้ดี

การป้องกันอาการท้องเสีย ท้องเสียเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน ซึ่งการติดเชื้อในทางเดินอาหารจัดเป็นสาเหตุหลักประการหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ดังนั้น การรักษาความสะอาดและเลือกกินอาหารที่ถูกสุขอนามัยจึงเป็นการป้องกันการติดเชื้อที่นำไปสู่ภาวะท้องเสียได้ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำเบื้องต้นเหล่านี้ ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังกินอาหารหรือสัมผัสกับอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ หรือจับสิ่งสกปรกอื่น ๆ เพื่อป้องกันแพร่กระจายของเชื้อโรค ในกรณีที่ไม่สามารถล้างมือได้ ควรใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เลือกกินอาหารอย่างระมัดระวัง เช่น กินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ อาหารที่อุ่นจนร้อน สะอาด และสดใหม่ หลีกเลี่ยงผักผลไม้สดที่ล้างไม่สะอาด เนื้อสัตว์ดิบ และผลิตภัณฑ์ประเภทนม เป็นต้น ไม่ควรวางอาหารทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องนาน ๆ ควรเก็บเข้าตู้เย็นเพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ควรทำความสะอาดบริเวณที่มีการเตรียมอาหารให้ถูกสุขลักษณะ รวมถึงการล้างมือให้สะอาด ขณะเตรียมอาหาร เลือกดื่มน้ำที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ

### ปู กับ น้ำแข็งไส ทำให้ท้องเสีย?

ยังไม่มีข้อมูลยืนยันว่าการกินปูกับน้ำแข็งไสทำให้ท้องเสียได้ แต่อย่างไรก็ตามควรกินปูที่มีความสด สะอาด และปรุงสุกด้วยความร้อน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์และแบคทีเรีย ส่วนน้ำแข็งไส ควรเลือกน้ำแข็งที่มีวิธีการผลิตที่ถูกสุขลักษณะได้มาตรฐาน GMP เพื่อลดปัญหาการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์

## เอกสารอ้างอิง

1. เสาวลักษณ์ พิสิษฐ์ไพบูลย์/(วันที่ 24 มีนาคม 2559)./สารปนเปื้อนน้ำแข็ง เสี่ยงท้องร่วง./ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 23 สิงหาคม 2562],/เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/Content/31009-สารปนเปื้อนน้ำแข็ง%20เสี่ยงท้องร่วง.html>
2. ประโยชน์ของ “ปุทะเล” อร่อย คุ้มค่า คุ้มราคาแพง. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 23 สิงหาคม 2562],/เข้าถึงได้จาก: <https://sukkaphap-d.com//ประโยชน์ของ-ปุทะเล>
3. World Gastroenterology Organization. Acute diarrhea in adults and children: a global perspective [Internet]. 2012 [Cited 2014 Aug 3]. Available from: <http://www.worldgastroenterology.org>.
4. อนุสรณ์ ฉวีวรรณมาศ./(2557)./ท้องเสีย ซ่อมได้ ไม่น่ากลัว./[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 23 สิงหาคม 2562],/ เข้าถึงได้จาก: [https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge\\_full.php?id=24](https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge_full.php?id=24)
5. สมาคมแพทย์โรคระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย. แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วย โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันในผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ:โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2546.