ເຈ້ຍຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່

ໂຣກ ແຊລໂມເນໂລສິສເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການຕິດເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ແຊລໂມເນລາ. ຢູ່ໃນອອສເຕຣເລັຍ, ການຕິດເຊື້ອ ແຊໂມເນໂລສິສສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນອາຫານທີ່ເຊື້ອໂຣກຫຼືບາງເທື່ອກໍຜ່ານການຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດກັບຄົນອື່ນທີ່ມີເຊື້ອໂຣກນີ້.

ໂຣກແຊລໂມເນໂລສິສ

ສະບັບປັບປຸງແກ້ໄຂ: 14 ມະກະຣາ 2008

ໂຣກແຊລໂມເນໂລສິສ (Salmonellosis) ແມ່ນຫຍັງ?

Salmonellosis ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການຕິດເຊື້ອໂຣກຈາກແບັກທີເຣັຍຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ*ແຊລໂມເນລາ* (*Salmonella*). ຢູ່ໃນອອສເຕຣເລັຍ, ການຕິດເຊື້ອ ຈາກ *Salmonella* ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນອາຫານທີ່ມີເຊື້ອໂຣກຫຼືບາງເທື່ອກໍຜ່ານການຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດ ກັບ ຄົນອື່ນທີ່ມີເຊື້ອໂຣກນີ້.

ໂຣກນີ້ມີອາການຫຍັງແດ່?

ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂຣກ ຈາກ *Salmonella* ສ່ວນຫຼາຍຈະເຈັບຫົວ, ເປັນໄຂ້, ເຈັບຈຸກໃນຂ່ອງທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ, ປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ຮາກ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຕາມປົກກະຕິ ຈະເລີ້ມຂຶ້ນພາຍໃນ 6-72 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຕິດເຊື້ອແລ້ວ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະເປັນຢູ່ປະມານ 4-7 ມື້, ບາງເທື່ອກໍອາດເປັນດົນກວ່ານັ້ນ.

ໂຣກນີ້ແຜ່ຜາຍຢ່າງໃດ?

Salmonella ສ່ວນຫຼາຍຈະແຜ່ຜາຍໄປຫາຄົນ ເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າກິນອາຫານເນື້ອສັດທີ່ມີພິດເຊື້ອໂຣກ ແລະ ທີ່ຫຼຸງຕົ້ມບໍ່ສຸກດີກ (ນັ້ນກໍຄື ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ໄຂ່ ແລະ ຜລິຕພັນອາຫານຈາກໄຂ່).

ແຜ່ຜາຍໂດຍ 'cross-contamination' ເກີດຂຶ້ນເມື່ອອາຫານຊຶ່ງພ້ອມທີ່ຈະກິນນັ້ນມີພິດເຊື້ອ *Salmonella* ຢູ່ແລ້ວ: ຕົວຢ່າງ, ເມື່ອເຮົາເອົາມີດທີ່ມີເຊື້ອໂຣກມາປາດອາຫານ ທີ່ຈະບໍ່ໄດ້ຫຼູງຕົ້ມຕື່ມອີກ ຫຼື ອາຫານຖືກຈັບບາຍດ້ວຍມືຂອງຜູ້ປຸງອາຫານ ທີ່ມີເຊື້ອໂຣກນີ້ຕິດຢູ່.

Salmonella ສາມາດແຜ່ຜາຍ ຈາກຄົນຫາຄົນ ໂດຍຜ່ານມືຂອງຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໂຣກນີ້ຢູ່. ນອກນີ້ ມັນຍັງສາມາດ ແຜ່ຜາຍຈາກ ສັດມາຫາຄົນໄດ້ອີກດ້ວຍ.

ໃຜແດ່ທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຣກນີ້?

ທຸກໆຄົນສາມາດຕິດເຊື້ອ salmonellosis ໄດ້. ເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ສູງອາຍຸ, ແລະຄົນທີ່ພູມຕ້ານທານຕໍ່າ, ແມ່ນພວກທີ່ມີແນວໂນ້ມ ວ່າ ຈະເຈັບປ່ວຍຢ່າງຮ້າຍແຮງຈາກໂຣກນີ້.

ຈະປ້ອງກັນໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ການປຸງແຕ່ງອາຫານ

ການຫຸງຕົ້ມອາຫານຈົນສຸກດີຈະຂ້າເຊື້ອໂຣກ *Salmonella* ໄດ້. ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານດິບຫຼືສຸກໆດິບໆ ຮອມມີ ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ຫຼື ໄຂ່. ສັດປີກແລະຊີ້ນ - ເຊັ່ນ ແຮມເບີເກີ, ໄສ້ອົ່ວ ແລະ ຊີ້ນກ້ອນອົບ - ນັ້ນບໍ່ຄວນ ກິນຖ້າຫາກວ່າທາງໃນມັນເປັນສີແດງໆຢູ່

ການຈັບບາຍອາຫານ

ເນື່ອງຈາກວ່າ *Salmonella* ສາມາດຕິດຢູ່ມືຂອງຄົນເຮົາ, ສະນັ້ນຈຶ່ງເປັນສິ່ງສໍາຄັນຫຼາຍທີ່ເຮົາຕ້ອງລ້າງມື ໃຫ້ສະອາດຖີ່ຖ້ວນຫຼັງຈາກ ເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າແລະກ່ອນລົງມືປຸງແຕ່ງອາຫານ. ຄວນລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະ ນໍ້າຢ່າງນ້ອຍ 10 ວິນາທີ, ໄລອອກ, ແລະ ເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງດີ. ເມື່ອລ້າງມື ຄວນໃສ່ໃຈເປັນພິເສດຢູ່ຕາມເລັບມື ແລະ ລະຫວ່າງນິ້ວມື.

ຜູ້ທີ່ຈັບບາຍອາຫານ ທີ່ມີເຊື້ອຢູ່ໃນໂຕສາມາດກະຈາຍເຊື້ອໂຣກ *Salmonella* ເປັນຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍ. ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງບໍ່ຈັບບາຍຫຼື ເສີບອາຫານ ຈົນກວ່າອາການຖອກທ້ອງໄດ້ຢຸດລົງແລະການກວດວິຈັຍໄດ້ສະແດງ ວ່າບໍ່ມີເຊື້ອ *Salmonella* ໃນອາຈົມແລ້ວ.

ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ

ການເກັບຮັກສາອາຫານຢ່າງບໍ່ຖືກຕ້ອງວິທີສາມາດເຮັດໃຫ້ ເຊື້ອ *Salmonella* ຂຍາຍເຕີບໂຕໄດ້. ອາຫານປະເພດແຊ່ເຢັນຕ້ອງໄດ້ຮັກສາໄວ້ໃຫ້ຕໍ່າກວ່າຫ້າອົງສາເຊລຊຽສ. ອາຫານຮ້ອນຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຮ້ອນກວ່າ 60 ອົງສາ. ອາຫານທີ່ນໍາມາອຸ່ນຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຮ້ອນໂດຍໄວຈົນກວ່າທຸກໆສ່ວນຂອງອາຫານສຸກຈົນອອກຄວັນ.

ຖ້າຈະເອົາອາຫານແຊ່ແຂງອອກມາເຮັດໃຫ້ອ່ອນຕ້ອງເຮັດໂດຍປະໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນຫຼືເຕົາໄມໂຄຣເວຟ. ຍິ່ງທ່ານປະອາຫານ ໄວ້ຢູ່ ໃນຫ້ອງອຸນຫະພູມທັມມະດາ ດົນເທົ່າໃດ ເຊື້ອໂຣກ *Salmonella* ກໍຍິ່ງສາມາດ ຂຍາຍຕົວໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ອາຫານເປື້ອຍ້ອນເຊື້ອໂຣກ

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ອາຫານເປື້ອຍ້ອນເຊື້ອໂຣກ:

- ໃຫ້ເກັບຮັກສາອາຫານດິບ (ເຊັ່ນຊີ້ນ) ໄວ້ໃນກັບທີ່ອັດໄວ້ຢ່າງດີຢູ່ຊັ້ນລຸ່ມຂອງຕູ້ເຢັນຫຼືຢູ່ຊ່ອງນໍ້າແຂງ ເພື່ອປ້ອງກັນ ບໍ່ໃຫ້ ນໍ້າຊີ້ນຢອດຫຼືເຮັ່ຍລົງໄປໃສ່ອາຫານຢ່າງອື່ນຊຶ່ງພ້ອມທີ່ຈະກິນໄດ້ໂລດ.

ໃຫ້ຫໍ່ແລະປົກປິດອາຫານ ທຸກຢ່າງໃນຕູ້ເຢັນ ແລະ ຕູ້ຊ່ອງນ້ຳແຂງເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ ຕິດເຊື້ອໂຣກ.

- ໃຫ້ລ້າງມືທັນທີຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳຫຼືຈັບອາຫານດິບ ແລະ ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານສຸກຫຼືອາຫານທີ່ພ້ອມຈະກິນໄດ້ໂລດ.
- ໃຫ້ໃຊ້ຊຽງ, ພາຖາດ, ບ່ວງສ້ອມແລະຖ້ວຍ ທີ່ສະອາດບໍ່ປະປົນກັນເມື່ອໃສ່ອາຫານດິບແລະອາຫານສຸກ. ຖ້າທ່ານມີຊຽງແຕ່ພຽງອັນດຽວໃຫ້ລ້າງຊຽງນັ້ນໃຫ້ສະອາດເປັນຢ່າງດີດ້ວຍນ້ຳສະບູກ່ອນນຳມາໃຊ້ໃໝ່ອີກ.
- ໃຫ້ລ້າງຂີ້ດິນທີ່ຕິດຜັກແລະໝາກໄມ້ສົດອອກໃຫ້ໝົດກ່ອນນຳມາປຸງແຕ່ງຫຼືນຳມາກິນ.
- ເມື່ອເຊັດຖ້ວຍບ່ວງໃຫ້ໃຊ້ຜ້າສະອາດຜືນຕ່າງກັນກັບຜືນທີ່ນຳມາໃຊ້ເຊັດມືຫຼືເຊັດໜ້າໂຕະ; ໃຫ້ຊັກຜ້າທີ່ໃຊ້ເຊັດຖ້ວຍບ່ວງ ຢ່າງສມ່ຳສເມີ.

ຈະກວດຫາໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ເພື່ອຈະກວດຫາໂຣກນີ້, ທ່ານໝໍປະຈຳຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ທາງໂຮງໝໍທ້ອງຖິ່ນຈະສົ່ງຕົວຢ່າງອາຈົມໄປໃຫ້ຫ້ອງທົດລອງກວດຫາ ເຊື້ອ Salmonella.

ຈະປິ່ນປົວໂຣກນີ້ຢ່າງໃດ?

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈະເຊົາໄປເອງຫຼັງຈາກພັກຜ່ອນແລະດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ບາງຄົນອາດຕ້ອງນອນໂຮງໝໍ. ບາງເທື່ອແພດອາດໃຫ້ກິນຢາປະຕິຊີວະນະ (antibiotics) ສຳລັບກໍຣະນີທີ່ເປັນແບບແຊກຊ້ອນ.

ຜແນກສາທາຣະນະສຸກມີທ່າທີຢ່າງໃດຕໍ່ໂຣກນີ້?

ຫ້ອງທົດລອງຕ້ອງໄດ້ລາຍງານກໍຣະນີຂອງການຕິດເຊື້ອ *Salmonella* ໃຫ້ຜແນກສາທາຣະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນຊາບ. ຜແນກສາທາ ຣະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນຈະຕິດຕາມເບິ່ງກໍຣະນີທີ່ເປັນກ້ອນເປັນກຸ່ມ ແລະສືບຫາສາເຫດທີ່ເປັນຈຸດສູນກາງໃຫ້ເກີດການຕິດຕໍ່. ຖ້າວ່າການ ຕິດເຊື້ອສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເກີດຈາກອາຫານຊນິດໃດຊນິດນຶ່ງ, ທາງການຄວບຄຸມການບໍຣິໂພກແຫ່ງຣັດ ນຊວ ຈະທຳການຄົ້ນຄວ້າສະພາບແວດລ້ອມແລະຫາວິທີຄວບຄຸມ. ສະຖິຕິທີ່ເກັບກຳໄດ້ຈາກກໍຣະນີຂອງເຊື້ອໂຣກໄດ້ນຳມາໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຫາ ວິທີ ປ້ອງກັນ.

ທາງການຄວບຄຸມການບໍຣິໂພກແຫ່ງຣັດ ນຊວ salmonellosis ແລະ ການຕິດເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກອາຫານເບື່ອຢ່າງອື່ນ.

ຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ - ພແນກສາທາຣະນະສຸກແຫ່ງຣັດ NSW

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ, ພແນກສາທາຣະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ສູນອະນາໄມຊຸມຊົນ - ໃຫ້ເບິ່ງພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ຣັຖບານປະຈຳຣັດ *NSW Government* ທາງໜ້າຂອງສມຸດ ໂທຣະສັບ (White Pages).

ເຂດໃນຕົວເມືອງ	ສະຖານທີ່	ເລກໂທຣະສັບ	ເຂດຊົນນະບົດ	ສະຖານທີ່	ເລກໂທຣະສັບ
Northern Sydney/Central Coast	Hornsby	02 9477 9400	**Greater Southern**	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
South Eastern Sydney/Illawarra	Randwick	02 9382 8333	**Greater Western**	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
Sydney South West	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
Sydney West	Penrith	02 4734 2022	**Hunter/New England**	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
Justice Health Service	Matraville	02 9311 2707	**North Coast**	Port Macquarie	02 6588 2750
NSW Department of Health	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
NSW Health: www.health.nsw.gov.au					