

ทำความรู้จักเกี่ยวกับ

เชื้อโรคที่ดื้อยา

ซึ่งซ่อนอยู่ในอาหารเพิ่มเติม

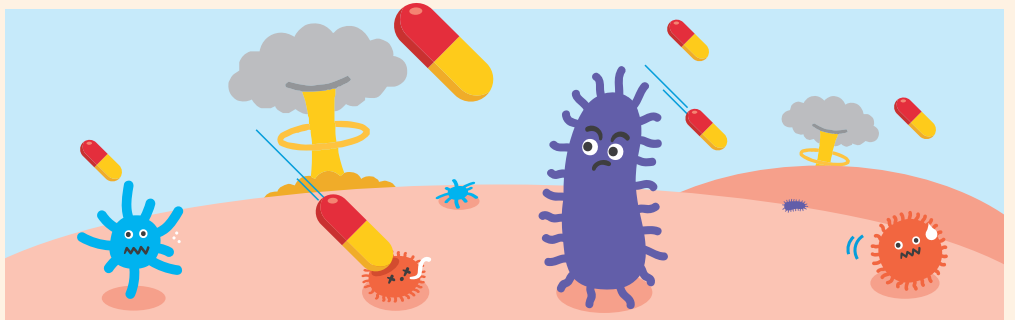


ซีรีส์เกี่ยวกับการดื้อยาต้านจุลชีพ

แบคทีเรียมีอยู่ทั่วไปในดิน น้ำ พืช สัตว์ คน และอาหาร ในมุมมองของความปลอดภัยของอาหารจะมีแบคทีเรียอยู่ 3 ประเภท คือ:

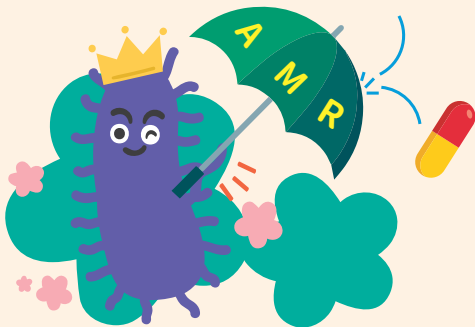
<p>แบคทีเรียที่ดี</p>  <p>ผลิตอาหาร และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ</p>	<p>แบคทีเรียที่ไม่ดี</p>  <p>ทำให้อาหารเสีย และมีกลิ่น</p>	<p>แบคทีเรียก่อโรค</p>  <p>ทำให้อาหารเป็นพิษ</p>
---	---	--

แบคทีเรียก่อโรคทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ (โรคจากอาหาร) ซึ่งอาจต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ



ยาปฏิชีวนะฆ่าแบคทีเรียส่วนใหญ่แต่บางชนิดสามารถอยู่รอดได้ และเกิด การดื้อยาต้านจุลชีพ (AMR) พวกมันถูกเรียกว่า 'เชื้อโรคที่ดื้อยา'

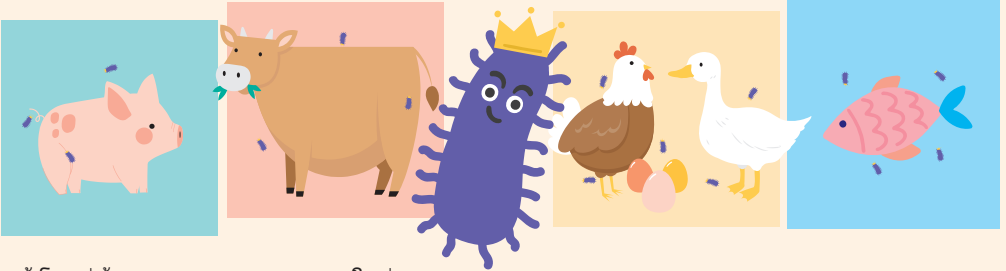
'เชื้อโรคที่ดื้อยา' สามารถแบ่งการดื้อยากับแบคทีเรียอื่น ๆ ทั้งหมด



'เชื้อโรคที่ดื้อยา' เพิ่มทวีคูณ และแพร่กระจายไปทุกที่



'เชื้อโรคที่ดื้อยา' สามารถอาศัยอยู่ใน สัตว์ที่เป็นอาหาร เช่น โค สุกร สัตว์ปีก และปลา



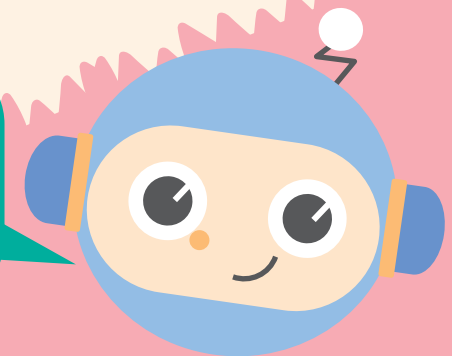
'เชื้อโรคที่ดื้อยา' สามารถแพร่กระจายในสิ่งแวดล้อม เช่น ผ่านทางอุจจาระของมนุษย์หรือมูลสัตว์ปนเปื้อนอยู่ใน พืชที่เป็นอาหาร รวมทั้งผัก และผลไม้



พวกมันสามารถแพร่กระจายได้โดยการกินอาหารที่ปนเปื้อนหาก ไม่ได้รับการจัดการหรือปรุงอย่างเหมาะสม



การใช้ยาปฏิชีวนะมากเกินไป และใช้ในทางที่ผิดกับคน และสัตว์จะทำให้เกิด 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะอีกต่อไป ผู้คนจะเสียชีวิตจากการติดเชื้อร่วมกันอีกครั้ง





ในแง่มุมด้านความปลอดภัยของอาหาร การปฏิบัติตาม "หลัก 5 ข้อ" นี้สามารถช่วยลดความเสี่ยงของทั้ง "เชื้อโรคที่ดื้อยา" และโรคที่เกิดจากอาหารได้

หลัก 5 ข้อ	คำแนะนำ	ทำไมจึงมีความสำคัญ?
เลือก 	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่อ่อนแอ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>หากไม่ทำการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน อาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ อาจมี "เชื้อโรคที่ดื้อยา"</li> </ul>
ปรุงสุก 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงก่อนเสิร์ฟ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปรุงอาหารด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฆ่า "เชื้อโรคที่ดื้อยา" ในอาหาร</li> </ul>
ทำความสะอาด 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ล้างผัก และผลไม้ก่อนการรับประทาน</li> <li>ทำความสะอาดมือ และพื้นที่เตรียมอาหารก่อนหยิบจับอาหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>การล้างสามารถกำจัด "เชื้อโรคที่ดื้อยา" บางส่วนออกจากพื้นผิวของอาหารได้</li> <li>ป้องกันการปนเปื้อนข้ามของอาหารที่ปรุงสุก หรืออาหารพร้อมรับประทานที่มี "เชื้อโรคที่ดื้อยา"</li> </ul>
แยกออกจากกัน 	<ul style="list-style-type: none"> <li>จัดเก็บอาหารปรุงสุกพร้อมรับประทานและอาหารดิบแยกออกจากกัน</li> <li>หยิบจับอาหารที่ปรุงสุก หรืออาหารพร้อมรับประทาน และอาหารดิบด้วยอุปกรณ์แยกต่างหาก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ป้องกันการปนเปื้อนข้ามของอาหารที่ปรุงสุก หรืออาหารพร้อมรับประทาน ซึ่งมี "เชื้อโรคที่ดื้อยา" จากอาหารดิบ</li> </ul>
อุณหภูมิที่ปลอดภัย 	<ul style="list-style-type: none"> <li>เก็บอาหารที่เย็นไว้ในอุณหภูมิ 4°C หรือต่ำกว่า และอาหารที่ร้อนไว้ในอุณหภูมิมากกว่า 60°C หากบริโภคไม่หมด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>อุณหภูมิที่ปลอดภัยสามารถหลีกเลี่ยงการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในอาหารได้</li> </ul>

**อาหารประเภทไหนมีความเสี่ยงมากกว่ากัน?**

- อาหารที่มาจกสัตว์เป็นเส้นทางการหลักของมนุษย์ในการสัมผัสจุลินทรีย์ก่อโรคในอาหาร และโรคที่มีสาเหตุมาจากอาหารที่มีการดื้อยาต้านจุลชีพ
- อาหารดิบ หรืออาหารปรุงไม่สุก มีแนวโน้มที่จะมีแบคทีเรีย รวมถึงแบคทีเรียที่ดื้อยาต้านจุลชีพซึ่งได้มาจากการผลิตชั้นปฏิสัมพันธ์มากกว่าอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง
- บุคคลที่อ่อนแอ ได้แก่ สตรีมีครรภ์ ทารก เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ มีแนวโน้มที่จะสัมผัสกับเชื้อโรคซึ่งมากับอาหาร ซึ่งรวมถึง "เชื้อโรคที่ดื้อยา" จากการรับประทานอาหารดิบ หรือปรุงไม่สุก ซึ่ง บุคคลเหล่านี้ควรหลีกเลี่ยง

วิดีโอเกี่ยวกับอาหารที่มีความเสี่ยงสูง