

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

อาหารเป็นพิษที่วันหาย อาการอาหารเป็นพิษในเด็กที่คุณแม่ต้องรู้

เม.ย. 4, 2025

5 นาที

เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อน ซึ่งมีอุณหภูมิที่ทำให้เชื้อโรคเติบโตได้ดี จนทำให้เกิดการติดเชื้อผ่านทางอาหารและน้ำได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กเล็ก อาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษในเด็กซึ่งเป็นโรคที่มีความอันตรายต่อเด็กค่อนข้างมาก เพราะอาจทำให้เด็กมีอาการถ่ายเหลว รวมถึงอาเจียน มีไข้ และอาจมีภาวะขาดน้ำรุนแรงที่อาจอันตรายต่อชีวิต

คำถามที่พบบ่อย

ลูกแค่ท้องเสียธรรมดา หรือเป็นอาหารเป็นพิษคะ หนูจะแยกได้อย่างไร?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่สงสัยกันมากเลยคะ จริงๆ แล้วอาการหลักๆ จะคล้ายกันมากคือท้องเสียและอาจมีอาเจียนคะ แต่ "อาหารเป็นพิษ" มักจะมีอาการที่เกิดขึ้น "เฉียบพลัน" หลังจากทานอาหารที่ปนเปื้อนเข้าไปไม่นาน และมักจะมีอาการปวดท้องบิดรุนแรงร่วมด้วยคะ แต่ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุใดก็ตาม หากลูกมีอาการถ่ายเหลวหลายครั้งจนดูอ่อนเพลีย การดูแลเบื้องต้นเหมือนกันคือเน้นการให้จิบน้ำเกลือแร่สำหรับเด็กเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ และการปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงคือสิ่งที่ปลอดภัยที่สุดคะ

ลูกอาเจียนไม่หยุดเลยคะ ควรทำยังไงดี ให้ยาแก้คลื่นไส้ของผู้ใหญ่ได้ไหม?

คลิก

ห้ามเด็ดขาดเลยนะคะ! การให้ยาแก้คลื่นไส้อาเจียนของผู้ใหญ่กับเด็กอาจเป็นอันตรายได้คะ หากน้องอาเจียนไม่หยุด สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องป้องกันภาวะขาดน้ำคะ ให้เขาจิบ "น้ำเกลือแร่สำหรับเด็ก (ORS)" ทีละน้อยแต่บ่อยๆ คะ อย่าเพิ่งให้ทานอาหารหรือนมในช่วงที่ยังอาเจียนหนักอยู่ แต่ถ้าหากน้องอาเจียนทุกอย่างที่กินเข้าไป แม้กระทั่งน้ำเปล่า หรือมีอาการซึมลง ปากแห้ง ไม่ปัสสาวะเลย นี่คือนิยามสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันทีคะ

ลูกท้องเสีย ควรให้เขากินอะไรดีคะ ถึงจะหยุดถ่ายเร็วๆ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าอยากให้น้องหายเร็วๆ แต่ความจริงแล้วเรา "ไม่ควร" ให้อาหารหยุดถ่ายกับเด็กนะคะ เพราะการถ่ายคือกลไกของร่างกายในการขับเชื้อโรคหรือสารพิษออกมาค่ะ สิ่งที่เราควรให้ทานคือ "อาหารอ่อน ย่อยง่าย" ค่ะ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หรือกล้วย และที่สำคัญที่สุดคือให้จิบ "น้ำเกลือแร่สำหรับเด็ก (ORS)" ตลอดทั้งวันเพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่เสียไปค่ะ หากอาการไม่ดีขึ้นหรือดูจะรุนแรงมากขึ้น การปรึกษาแพทย์คือสิ่งที่จำเป็นที่สุดค่ะ

สรุป

- อาหารเป็นพิษในเด็กค่อนข้างเป็นโรคที่อันตรายและเป็นสาเหตุหนึ่งในการเสียชีวิต สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งอาจปนเปื้อนมาจากอาหารและน้ำ
- เด็กจะมีการถ่ายเหลวมากกว่า 2 ครั้ง หรืออาจถ่ายมีมูกเลือด 1 ครั้ง ซึ่งการถ่ายเหลวหลายครั้งใน 1 วัน ถือว่าเป็นภาวะท้องเสีย และบางครั้งอาจมีไข้ อาเจียนร่วมด้วย
- หากเด็กป่วยเป็นอาหารเป็นพิษ ควรงดการดื่มนม หรือรับประทานอาหารประเภทที่มีนมเป็นส่วนประกอบ รวมถึงอาหารรสจัด ผลไม้ อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ อาหารหมักดอง และผักผ่นให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาดให้บ่อยขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเป็นพิษในเด็ก คืออะไร
- เด็กอาหารเป็นพิษ เกิดจากอะไรบ้าง
- เด็กอาหารเป็นพิษ จะมีอาการอย่างไร
- ลูกป่วยอาหารเป็นพิษ ก็วันหาย
- วิธีดูแลเด็กอาหารเป็นพิษ
- วิธีป้องกันอาหารเป็นพิษในเด็ก
- อาหารเป็นพิษในเด็กแบบไหน ควรไปพบแพทย์

อาหารเป็นพิษในเด็ก คืออะไร

โรคอาหารเป็นพิษสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพบอาการอาหารเป็นพิษในเด็ก คุณพ่อคุณแม่ต้องหมั่นเฝ้าระวังความรุนแรงของอาการ เนื่องจากค่อนข้างเป็นโรคที่อันตรายและเป็นสาเหตุหนึ่งในการเสียชีวิต ซึ่งอาการของอาหารเป็นพิษในเด็กจะมีการถ่ายเหลวมากกว่า 2 ครั้ง หรืออาจมีการถ่ายมีมูกเลือด 1 ครั้ง ซึ่งการถ่ายเหลวหลายครั้งใน 1 วัน ถือว่าเป็นภาวะท้องเสีย และบางครั้งอาจมีไข้ อาเจียนร่วมด้วย

เด็กอาหารเป็นพิษ เกิดจากอะไรบ้าง

ส่วนใหญ่แล้วอาการอาหารเป็นพิษในเด็ก เกิดจากสาเหตุการติดเชื้อจากระบบทางเดินอาหาร ซึ่งอาจปนเปื้อนมากับอาหารหรือน้ำ โดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะกึ่งสุกกึ่งดิบ อาหารค้างคืน รวมถึงไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เชื้อโรคต่าง ๆ เกิดการเจริญเติบโต ดังนี้

- **แบคทีเรีย** หรือสารพิษของแบคทีเรีย (Toxin) ซึ่งเชื้อแบคทีเรียมักจะเติบโตได้ดีในอากาศร้อน
- **ไวรัส** เช่น เชื้อไวรัสโรต้า ซึ่งทำให้เกิดอาการท้องเสียรุนแรง และยังแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วและอยู่ได้นานในสภาพอากาศที่เย็น, โนโรไวรัส ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบของกระเพาะอาหาร ส่วนมากเกิดการระบาดในช่วงหน้าหนาว
- **สารพิษจากเชื้อรา** มักพบปนเปื้อนมาจากอาหาร รวมถึงผลผลิตการเกษตรต่าง ๆ เช่น อาหารอบแห้ง เมล็ดกาแฟ เมล็ดโกโก้ เมล็ดธัญพืช เป็นต้น ซึ่งเมื่อได้รับสารพิษจากเชื้อราไปสะสมในร่างกาย สามารถทำให้เกิดอาการ คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดท้อง เป็นไข้
- **ปรสิต** เป็นสาเหตุหนึ่งของอาการท้องเสีย สามารถติดต่อได้จากคนสู่คน หรือปนเปื้อนผ่านอาหารและน้ำ ทำให้เกิดอาการท้องเสีย อาจมีการถ่ายอุจจาระเป็นเลือด
- **สารเคมี** หรือการปนเปื้อนของโลหะหนัก ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยของอาการอาหารเป็นพิษ ส่วนใหญ่จะพบว่าเป็นอาการที่ค่อนข้างเฉียบพลัน
- **อาหารที่เก็บรักษาไม่เหมาะสม** อาหารแต่ละชนิดต้องมีการเก็บรักษาอย่างถูกวิธี อาหารต้องปรุงสุกและผ่านความร้อนให้เพียงพอเพื่อฆ่าเชื้อโรค หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบหรือกึ่งสุกกึ่งดิบเพื่อลดการได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ



เด็กอาหารเป็นพิษ จะมีอาการอย่างไร

หากพบว่าลูกมีอาการถ่ายเหลว มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้ร่วมด้วย ซึม อ่อนเพลีย ในเด็กเล็กอาจมีอาการงอแง ปากแห้ง ตาโหล ไม่มีแรง และมือเท้าเย็น ซึ่งหากอาการค่อนข้างรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธีและป้องกันภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรงในเด็ก

ลูกป่วยอาหารเป็นพิษ กี่วันหาย

อาการอาหารเป็นพิษ โดยทั่วไปจะสามารถหายเป็นปกติได้ภายใน 24 – 48 ชั่วโมง ควรดื่มน้ำสะอาดทดแทนน้ำที่เสียไปอย่างเหมาะสม แต่หากอาการยังไม่ดีขึ้น หรือพบว่ามีอาการรุนแรงเพิ่มขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

วิธีดูแลเด็กอาหารเป็นพิษ

หากเด็กป่วยอาหารเป็นพิษ ควรงดการดื่มนม หรือรับประทานอาหารประเภทที่มีนมเป็นส่วนประกอบ รวมถึงอาหารรสจัด ผลไม้ อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ อาหารหมักดอง และผักผ่นให้เพียงพอ รับประทานอาหารอ่อน ดื่มน้ำสะอาดให้บ่อยขึ้น งดทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้ร่างกายหนัก หรือการออกกำลังกาย ควรรอให้อาการหายดีขึ้นก่อน

วิธีป้องกันอาหารเป็นพิษในเด็ก

ทางที่ดีที่สุด คือ การรักษาความสะอาดเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อผ่านทางปากเข้าสู่ร่างกาย ก่อนรับประทานอาหารเด็กจึงควรล้างมือทุกครั้ง รวมทั้งการดูแลความสะอาดของขวดนม หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเตรียมอาหารให้เด็ก และควรทำการฆ่าเชื้อให้ถูกวิธี ในส่วนของอาหารควรรับประทานอาหารที่มีการปรุงสุกใหม่ทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารค้างคืน และใส่ใจความสะอาดของภาชนะที่บรรจุอาหารด้วย

อาหารเป็นพิษในเด็กแบบไหน ควรไปพบแพทย์

เมื่อลูกมีอาการอาหารเป็นพิษในเด็ก หากลักษณะของอาการไม่ดีขึ้น และยังมีอาการต่าง ๆ เหล่านี้ร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

1. พบมูกเลือดหรือมูกขณะถ่ายอุจจาระ

2. มีไข้สูง หรือมีอาการชัก
3. อาเจียนรุนแรง
4. ทารกท้องอืด
5. หอบลึก
6. ลูกถ่ายเหลว หลายครั้งใน 1 วัน
7. ลูกดูเพลียหรือซึม ไม่รับประทานอาหาร



อาหารเป็นพิษในเด็ก สามารถหายเป็นปกติได้เอง แต่ในเด็กเล็กอาจมีผลข้างเคียงที่ค่อนข้างรุนแรง และมีความเสี่ยงอันตรายต่อชีวิตได้ ดังนั้นเมื่อคุณพ่อคุณแม่พบอาการที่มีลักษณะถ่ายเหลว อาเจียน มีไข้ ดูอ่อนเพลีย ซึม ไม่ยอมรับประทานอาหาร ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยโรค และทำการรักษาโดยทันที และไม่ควรละเลยใส่ใจความสะอาดของอาหารการกินสำหรับเด็กให้มั่นใจว่าปลอดจากเชื้อโรคต่าง ๆ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- วิธีปับนานนมด้วยมือ ปับนมอย่างไรให้ถูกวิธี ช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่
- 3 วิธีละลายนมแม่ พร้อมวิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ช่วยให้ทารกมีคุณภาพ
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล

- นำนมแม่เสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน พร้อมประโยชน์ของนมแม่สู่ลูกน้อย
- วิธีก่นำนม เมื่อคุณแม่มีน้ำนมไม่ไหล นำนมทด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีเก็บนมแม่ที่ถูกต้อง พร้อมการเก็บนมแม่ให้ปลอดภัยและมีคุณภาพ
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- ทารกหิวนม ลูกดูดเต้าจะรู้ได้ไงว่าลูกอิ่ม สัญญาณที่คุณแม่สังเกตได้
- ทารกแหวะนม ทารกสำลักนมอันตรายไหม ปัญหาทวนใจที่แม่รับมือได้

อ้างอิง:

1. โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษในเด็ก...หน้าร้อนแบบนี้ต้องระวัง!, โรงพยาบาลพญาไท
2. โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษในเด็ก, โรงพยาบาลเปาโล
3. ไวรัสโรต้า สาเหตุของท้องเสีย, สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย
4. "โนโรไวรัส" โรคระบาดในเด็ก, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
5. สารพิษจากเชื้อรา อันตรายที่มองไม่เห็น, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. ท้องเสีย และสาเหตุสำคัญที่ควรระวัง, PobPad
7. อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning), กรมควบคุมโรค
8. อันตรายร้ายแรงของอาหารเป็นพิษ, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 4 พฤศจิกายน 2567

แชร์ตอนนี้