รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๔
สาระน่ารู้ประจำวันจันทร์ ที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง เรื่องสุขภาพที่คอเกมควรระวัง ก่อนตามล่าโปเกมอน

<u>โปเกมอน โก</u> เล่นมากไปอาจทำให้ป่วย มาดูเรื่องที่ต้องระวัง พร้อมท่าบริหารแก้ปวดเมื่อยง่าย ๆ สำหรับนักล่าโปเกมอน กระแสของเกมที่มาแรง ณ นาทีนี้และกำลังเป็นที่กล่าวขานในวงกว้างทุกเพศ ทุกวัย นั่นคือ เกมโปเกมอนโก (Pokémon Go) เกมบอย ยุค 90 ที่เคยโด่งดัง ที่ปัจจุบันถูกพัฒนาให้มาโลดแล่นอยู่ในสมาร์ทโฟน

แม้ว่าเกมโปเกมอนโกจะทำให้หลายๆ คน ลุกขึ้นขยับออกมาเดิน เพื่อตามล่าโปเกมอน และบรรดาของแจกที่อยู่ระหว่างทางเดินร่วมหลายกิโลเมตรนั้น ทว่าการก้มอย่างใจจดจ่อบนหน้าจอมือถือเป็นเวลานาน ๆ นำมาซึ่งอาการปวดคอ และยังมีแนวโน้มว่าคนไทยจะมีภาวะติดจอเพิ่มมากขึ้นจากเดิม

รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2558 (Thailand Internet User Profile 2015) โดยสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พบว่าคนไทยใช้งานโทรศัพท์มือถือในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต เฉลี่ย 5.7 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมั่นใจได้ว่าขณะนี้คนไทยจะใช้งานมือถือและอยู่หน้าจอโทรศัพท์นานกว่าค่า เฉลี่ยต่อวัน เพื่อตามล่าหาโปเกมอนให้ได้ตามเป้าหมาย

ด้าน โค้ชแม็ก-เตชิต เลิศอเนกวัฒนา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จากเครือข่ายคนไทยไร้พุง สสส. กล่าวถึงผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้นกับผู้เล่นเกมโปเกมอนโกว่าคนส่วนใหญ่คิดว่าเกมนี้ทำให้คนออกกำลังกายด้วยการเดินมากขึ้น เพื่อตามล่าหาเจ้าตัวโปเกมอนในจุดสำคัญ ๆ ที่เรียกว่า PokéStop และตามเก็บของแจกในเกมระหว่างทาง แต่ในขณะเดียวกันเกมบังคับให้เราก้มมองจอตลอดเวลา เพื่อดูว่าโปเกมอนอยู่ตรงไหน จะมีช่วงเวลาปกติที่ฟังเสียงหรือการสั่นเตือนได้โดยไม่ต้องมองจอ แต่ก็มีจุดกดรับของเกือบตลอดทางอยู่ดี และค่อนข้างใช้เวลาก้มมองหน้าจอมือถือนานพอสมควร และทำให้เกิดอาการปวดคอ ซึ่งเป็นภาวะรูปแบบหนึ่งของออฟฟิศซินโดรม

"เวลาที่ก้มหน้าเล่นเกมเป็นเวลานาน ๆ และต่อเนื่องหลายชั่วโมง นำมาสู่อาการปวดคอ ซึ่งกล้ามเนื้อจะดึงศีรษะเกิดการหดเกร็ง จนเกิดอาการปวดเมื่อยซึ่งเป็นอาการของออฟฟิศซินโดรม นอกจากนี้แล้วยังส่งผลถึงบุคลิกภาพด้วย เมื่อเราก้มหน้าจิ้มโทรศัพท์นาน ๆ จะเกิดอาการเกร็ง และห่อไหล่ และอาการคอยื่น (Forward head posture) คือกระดูกสันหลังส่วนคอยื่นออกไปข้างหน้ามากกว่าปกติ เกือบทุกคนที่เล่นเกมนี้คือหลังค่อม คอยื่น ส่งผลต่อบุคลิกภาพโดยตรงด้วย และที่สำคัญที่สุด ภาวะติดจอเป็นปัญหาและข้อเสียหลัก เราต้องพยายามห่างจากหน้าจอ เพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพรูปแบบอื่น ตามที่ สสส. แนะนำ" โค้ชแม็ก กล่าว

นอกจากนี้โค้ชแม็ก ยังให้คำแนะนำสำหรับผู้เล่นเกมโปเกมอนโก ว่าควรพักสายตาด้วยการหลับตา หรือมองไประยะไกล ๆ เพื่อผ่อนคลายสายตา จำกัดเวลาเล่นของตัวเองตามความเหมาะสม และควรยืดเหยียดส่วนคอ หน้าอก และหลัง ด้วยท่าบริหารง่าย ๆ

ที่มา www.kapook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๔
สาระน่ารู้ประจำวันอังคาร ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ระวัง! แมลงก้นกระดก... แมลงพิษร้ายที่มาพร้อมกับฝน

ระวัง! แมลงก้นกระดก... แมลงพิษร้ายที่มาพร้อมกับฝน เพียงแค่ปัด สัมผัส ก็เกิดแผลพุพอง ถ้าโดนตาเสี่ยงตาบอดได้

วันนี้ (28 มกราคม) รายการเรื่องเล่าเช้านี้ ทางช่อง 3 ได้นำเสนอข่าวเกี่ยวกับพิษของเจ้าแมลงก้นกระดก ที่ขณะนี้กำลังออกอาละวาดอีกครั้ง โดยพิธีกรเล่าเรื่องราวของพนักงานที่อยู่ในช่อง ชื่อ สิริทรัพย์ ให้ฟังว่า คุณสิริทรัพย์ ได้เดินทางไปวัดแห่งหนึ่ง พบแมลงตัวนี้บินวนใกล้ ๆ เลยเอามือไปปัด และอาจจะเผลอเอามือไปเช็ดหน้า ต่อมาเวลาไม่กี่ชั่วโมง คุณสิริทรัพย์ ก็รู้สึกผิดปกติที่ใบหน้า แต่ก็คิดว่าเป็นผื่นธรรมดา แต่ผ่านไปสามวัน รอบดวงตาก็แดงก่ำ พุพอง คล้ายจะเป็นหนองข้างใน

ทั้งนี้ เมื่อคุณสิริทรัพย์ ไปพบแพทย์ ซึ่งแพทย์ระบุว่า **โดน พิษของแมลงก้นกระดก หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า ด้วงปีกสั้น หรือ แมลงน้ำกรด เป็นแมลงขนาดเล็กประมาณ 7-8 มิลลิเมตร ส่วนหัวมีสีดำ ปีกน้ำเงินเข้มขนาดเล็ก และส่วนท้องมีสีส้ม** แมลงชนิดนี้มักจะงอส่วนท้ายเมื่อเกาะอยู่กับพื้น จึงมักเรียกว่า **"แมลงก้นกระดก"** พบกระจายทั่วโลกมากกว่า 600 สปีชีส์ โดยเฉพาะในเขตร้อนชื้น มักอาศัยบริเวณพงหญ้าที่มีความชื้น ชอบออกมาเล่นไฟและแสงสว่างตามบ้านเรือน โดยเฉพาะจะมีมากในช่วงปลายฤดูฝน

สำหรับเจ้าแมลงชนิดนี้ จะปล่อยสาร **Pederin** ออกมาทำลายเนื้อเยื่อผิวหนังของผู้ที่สัมผัสโดน **โดยเริ่มเกิดผื่นและอาการแสบ เมื่อผ่านไปประมาณ 24 ชั่วโมง หลังการสัมผัสจะเกิดเป็นผื่นแดงชัดเจน** หรือ รอยไหม้ลักษณะเป็นทางยาว ส่วนบางรายจะเกิดบริเวณซอกรอยพับที่ประกบกัน ร่วมกับตุ่มน้ำพองและตุ่มหนองใน 2-3 วัน ต่อมาผื่นหรือแผลจะตกสะเก็ดและหายเองภายใน 7-10 วัน เมื่อหายแล้วอาจทิ้งรอยดำไว้สักระยะหนึ่ง แต่มักไม่เกิดแผลเป็น

แต่บางคนอาจจะไม่หาย แถมยังมีการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำเติมที่บริเวณผื่นเดิม ทำให้ผื่นหายช้าลง นอกจากนี้อาจลุกลามจนมีโอกาสเกิดแผลเป็นได้ อีกทั้งยังมีอาการข้างเคียง ทั้งมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดข้อ หรืออาการคลื่นไส้อาเจียนได้ หากเข้าตาอาจทำให้ตาบอดได้

สำหรับข้อควรปฏิบัติเบื้องต้น เมื่อสัมผัสถูกตัว "แมลงก้นกระดก" นั้น ก็คือ ให้รีบล้างด้วยน้ำเปล่า หรือน้ำสบู่ จากนั้นให้ประคบเย็นในบริเวณที่โดนสัมผัส พร้อมสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนัง ซึ่งหากเกิดเพียงรอยเล็ก ก็จะสามารถหายได้เพียง 2-3 วัน แต่ถ้ารอยเป็นวงกว้าง หรือเป็นแผลไหม้ ควรทำการประคบด้วยน้ำเกลือครั้งละ 5-10 นาที วันละ 3-4 ครั้ง จนแผลแห้ง

ส่วนคำแนะนำในการป้องกัน **"แมลงก้นกระดก"** คือ ไม่ควรจับตัวแมลงมาเล่น **หลีกเลี่ยงการปัดหรือบีบตัวแมลงที่มาเกาะตามตัว ควรใช้วิธีเป่าแมลงให้หลุดออกไปเองโดยไม่ต้องจับโดนตัว** และก่อนนอนควรปัดที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม ก่อนเพื่อป้องกัน รวมทั้งควรปิดประตูตู้เสื้อผ้า ประตูและหน้าต่างห้องนอนให้มิดชิด ทั้งกลางวันและกลางคืน ส่วนในช่วงกลางคืนนั้น ควรเปิดไฟเฉพาะเท่าที่จำเป็น โดยเฉพาะควรปิดไฟห้องนอน เพราะ **"แมลงก้นกระดก"** มักชอบออกมาเล่นแสงไฟตามบ้านเรือน

ที่มา www.kapook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๔
สาระน่ารู้ประจำวันพุธ ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง กินอาหารที่สับ-บด แช่ไว้ในตู้เย็น อาจเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ-เบาหวานเพิ่มขึ้นไม่รู้ตัว

<u>อันตรายจากอาหารแช่แข็งและอาหารแปรรูป</u>เพิ่งถูกค้นพบว่าอาจทำให้เสี่ยงโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้น แนะเลี่ยง หันมากินอาหารสด ๆ กันดีกว่า จากการศึกษาของมหาวิทยาลัย Leicester ทำให้ทราบว่าอาหารแปรรูป หรืออาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง โดยเฉพาะอาหารประเภทบด-สับ แล้วนำไปแช่ตู้เย็นทิ้งไว้ อาจเพิ่มสาร PAMPs (pathogen-associated molecular patterns) หรือเชื้อก่อโรค ที่อาจเพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเบาหวานได้ โดยหัวหน้าทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัย Leicester อธิบายว่า การรับประทานอาหารแปรรูปหรืออาหารแช่แข็งบ่อย ๆ ก็รู้กันดีอยู่แล้วว่าอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอ้วน แต่ผลการศึกษาชิ้นนี้ของทางมหาวิทยาลัย Leicester จะมาย้ำเตือนอีกครั้งว่าสาร PAMPs หรือเชื้อก่อโรค สามารถพบได้ในอาหารแช่แข็ง อาหารแปรรูป และอาหารสำเร็จรูปบางชนิด และมีแนวโน้มจะเพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้จริง ๆ ทั้งนี้ นักวิจัยก็สันนิษฐานว่า เชื้อก่อโรคหรือสาร PAMPs ที่ว่า อาจเจริญเติบโตในระหว่างกระบวนการผลิตอาหารแปรรูปหรืออาหารแช่แข็งที่อาจจะไม่ถูกสุขลักษณะเพียงพอ และมีแนวโน้มจะกระจายจำนวนของเชื้อแบคทีเรียก่อโรคเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาที่ถูกแช่แข็งเก็บไว้ ซึ่งเมื่อเรารับประทานอาหารแช่แข็งเหล่านี้เข้าไป สาร PAMPs ก็อาจเข้าไปจู่โจมระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงได้ และมีความไวต่อการเกิดโรคเรื้อรังอย่างโรคหลอดเลือดหัวใจหรือโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ง่ายขึ้น

อย่างไรก็ดี นักวิจัยได้ลองทดสอบกับอาสาสมัครจำนวน 11 คน โดยแบ่งให้รับประทานอาหารที่แปรรูปแช่แข็งกลุ่มหนึ่ง และรับประทานอาหารสดที่มีสาร PAMPs ในระดับต่ำอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งผลปรากฏว่า กลุ่มที่กินอาหารที่มีสาร PAMPs ต่ำ มีแนวโน้มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลดลงราว ๆ 40% และ 15% ตามลำดับ

แต่ สำหรับอาสาสมัครกลุ่มที่กินอาหารแปรรูปบ่อย ๆ กลับมีผลลัพธ์ที่แตกต่างกับกลุ่มแรก โดยมีแนวโน้มจะเสี่ยงต่อโรคดังกล่าวมากกว่า ซึ่งความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดหัวใจนี้ก็ขึ้นอยู่กับสุขภาพของ อาสาสมัครแต่ละบุคคลด้วย

นอกจากนี้นักวิจัยยังเผยว่า อาหารแช่แข็งหรืออาหารแปรรูปที่พบว่ามีสาร PAMPs ค่อนข้างสูง ก็ได้แก่ เนื้อสับ-เนื้อสัตว์บดแช่แข็ง อย่างพวกไส้กรอกหรือเนื้อสัตว์สำหรับทำเบอร์เกอร์ อาหารสำเร็จรูป เช่น ลาซานญ่า พาสต้า ซีสบางชนิด ช็อกโกแลต และผักผลไม้หั่น-สับ-บด แล้วแช่แข็ง เช่น หัวหอม เป็นต้น รวมทั้งอาหารที่มีส่วนประกอบของซอสชนิดต่าง ๆ หรือแซนด์วิช ก็พบว่ามีสาร PAMPs เจือปนอยู่ด้วย

ดังนั้นทางที่ดีก็ควรรับประทานอาหารและผัก ผลไม้ที่สดใหม่ ซึ่งนักวิจัยตรวจหาสาร PAMPs ในอาหารสด ๆ ไม่พบ และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารแช่แข็ง อาหารแปรรูป หรือแม้แต่อาหารที่เราหั่น สับ บด เองแล้วนำไปแช่ตู้เย็นด้วยนะคะ เพราะแม้จะมั่นใจว่ากระบวนการทำอาหารของเราสะอาดเพียงพอ แต่การเก็บอาหารสดแช่ทิ้งไว้ในตู้เย็นก็อาจเสี่ยงที่จะมีเชื้อโรคและ แบคทีเรียมาสะสมอยู่ในอาหารที่เราแช่เย็นเอาไว้ได้ ฉะนั้นปรุงสดทุกๆ จานก็น่าจะปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่า

ที่มา www.kapook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๔
สาระน่ารู้ประจำวันพฤหัสบดี ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ชอบเดินเท้าเปล่าระวังเจอตัวหมัดคน (จิกเกอร์) กัดเท้าเป็นแผลเน่าแบบนี้

<u>หมัดคน</u>หรือตัวจิกเกอร์ ปรสิตสุดร้ายกาจ ใครไม่ชอบสวมรองเท้าเดินนอกบ้าน อาจได้เจ้าปรสิตนี้เป็นของแถมจนติดเชื้อถึงขั้นต้องตัดเท้าทิ้ง รู้หรือไม่ว่านอกจากสัตว์ที่จะมีเห็บหมัดแล้ว มนุษย์เราก็มีหมัดได้เหมือนกัน แถมความอันตรายของหมัดคนที่ว่านี้ยังน่ากลัวเอามาก ๆ เพราะถ้ามีเจ้าตัวนี้อยู่ในร่างกายละก็ อาจถึงขั้นทำให้พิการได้เลย วันนี้กระปุกดอทคอมจะพาทุกคนไปรู้จักกับเจ้าปรสิตสุดร้ายกาจที่มีชื่อว่า จิกเกอร์ กันให้มากขึ้น จะได้ไม่ชะล่าใจ และระมัดระวังตัวเองให้ดีมากขึ้น จิกเกอร์ (Jigger) หรือที่รู้จักกันในชื่อของหมัดคน มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Tunga Penetrans เป็นปรสิตชนิดหนึ่งที่มีขนาดเล็ก อาศัยอยู่ในภูมิอากาศแห้งแล้ง อย่างเช่น แถบทะเลทรายซาฮารา และมักจะพบได้มากในช่วงฤดูแล้ง เจ้าปรสิตตัวนี้มักอาศัยอยู่ในดินหรือทราย และอาศัยดูดเลือดจากสัตว์เลือดอุ่นเป็นอาหารไม่ว่าจะเป็นสัตว์หรือมนุษย์ เจ้าจิกเกอร์สามารถเข้าสู่ร่างกายของมนุษย์ได้ผ่านทั้งมือและเท้า โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยสวมรองเท้า ก็จะยิ่งเสี่ยงกับการถูกปรสิตชนิดนี้ไชเข้าไปฝังตัวในร่างกายได้ง่าย

ทั้งนี้ จิกเกอร์ ไม่ได้แค่เพียงอาศัยดูดเลือดจากมนุษย์เท่านั้น แต่ในช่วงวางไข่ เจ้าปรสิตชนิดนี้ที่เป็นเพศเมียจะใช้บริเวณผิวที่อ่อนนุ่มของเท้าคนเราเป็น ที่วางไข่และฟักตัวอ่อนด้วยเช่นกัน โดยตัวเมียจะไชเข้าสู่เท้าและอาศัยดูดเลือดอยู่จนไข่ฟักตัว ซึ่งกินเวลาราว ๆ 2 สัปดาห์ หลังจากนั้น บรรดาตัวอ่อนที่ฟักออกมาแล้วก็จะออกมาจากเท้าผ่านช่องเล็ก ๆ ที่ตัวเมียไชเข้ามา บางส่วนก็จะยังคงอยู่ในเท้า ซึ่งตัวเมียเพียง 1 ตัว สามารถวางไข่ได้คราวละ 100-200 ฟองเลยทีเดียว ตัวอ่อนที่ออกมาจากเท้าจะตกลงดินและเจริญเติบโตต่อไป ส่วนตัวที่เหลือก็จะอาศัยอยู่ในเท้าและดูดเลือดต่อไปจนกว่าจะตาย เมื่อเจ้าปรสิตเหล่านี้ตาย ก็จะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นตายไปด้วย กลายเป็นบาดแผลเน่าที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ถูกตัวจิกเกอร์กัดจะมีอาการอย่างไร ? เมื่อหมัดคนชนิดนี้ไชเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะไม่ทำให้รู้สึกเจ็บเท่าไรในช่วงแรก แต่เมื่อเจ้าจิกเกอร์เริ่มขยายขนาดตัวขึ้น เราถึงจะรู้สึกเจ็บและเกิดอาการบวม มือเท้าเย็น บางรายที่เคยมีประวัติเป็นโรคปวดข้อก็จะมีอาการที่รุนแรงกว่าปกติ และทำให้รู้สึกเจ็บมากขณะที่เดิน ซึ่งถ้าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีก็อาจจะทำให้อาการทวีความรุนแรง ขึ้น กลายเป็นบาดแผลเหวอะหวะ เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียอันตรายต่าง ๆ จนแผลเน่า หรือเป็นบาดทะยัก นอกจากนี้ หากบาดแผลรุนแรงมากก็ถึงขั้นต้องตัดเท้าหรือนิ้วเท้าบางส่วน ในกรณีที่ร้ายแรงกว่านั้นอาจจะทำให้เสียชีวิตได้เช่นกัน

วิธีการป้องกันจิกเกอร์ วิธีที่ง่ายที่สุดในการป้องกันก็คือ ควรสวมใส่รองเท้าทุกครั้งหากต้องเดินออกไปนอกบ้าน โดยเฉพาะบริเวณที่มีดินหรือทรายอยู่ เพราะเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของเจ้าปรสิตชนิดนี้ หมั่นรักษาความสะอาดของมือและเท้าอยู่เสมอ นอกจากนี้ ควรหมั่นสังเกตที่บริเวณใต้ฝ่าเท้า หากมีรู หรือบาดแผลที่ผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์ในทันที เพราะนั่นอาจจะเป็นสัญญาณว่าที่ฝ่าเท้าของคุณมีตัวจิกเกอร์อาศัยอยู่

อย่า คิดว่าเจ้าปรสิตชนิดนี้จะเป็นเรื่องไกลตัวเชียว อย่าชะล่าใจและคิดว่าการไม่สวมรองเท้า หรือการไม่ยอมรักษาความสะอาดแค่ครั้งเดียวจะไม่เป็นอะไร กันไว้ย่อมดีกว่าแก้นะคะ

ที่มา www.kapook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๔
สาระน่ารู้ประจำวันศุกร์ ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง เชื้อโรคจากช้อนส้อมต้องระวัง ทำป่วยได้ถ้าไม่สะอาดพอ

<u>การลวกช้อนส้อม</u>ใน น้ำที่ร้อนไม่พอและใช้เวลาไม่นาน อาจเพิ่มเชื้อโรคแทนที่จะฆ่าเชื้อโรค และทราบไหมคะว่าเจ้าเชื้อโรคจากช้อนส้อมเหล่านี้ก็อันตรายใช่ย่อย อาจทำให้ป่วยถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อเลยทีเดียว

ช้อนส้อมเป็นอุปกรณ์ที่เราคุ้นเคยกันดี และจากกระแสในโลกออนไลน์ที่ผู้รู้ออกมาบอกว่า การทำความสะอาดช้อนส้อมในหม้อหุงข้าว หรือในหม้อต้มน้ำร้อนอาจเป็นการเพิ่มเชื้อโรคให้ช้อนส้อมแทนที่จะฆ่าเชื้อ อย่างที่ตั้งใจ และอาจทำให้ยิ่งเสี่ยงอันตรายมากขึ้นไปอีก แต่เรื่องยังไม่จบแค่ตรงนั้นค่ะ วันนี้เราจะมาแฉเชื้อโรคจากช้อนส้อมให้ได้รู้ว่า ช้อนส้อมแอบแฝงเชื้อร้ายอะไรไว้บ้าง และทำให้เราเสี่ยงต่ออาการป่วยมากแค่ไหน อ้อ ! เตือนไว้ก่อนเลยนะว่าถ้ายังไม่ใส่ใจความสะอาดของช้อนและส้อม สักวันคุณอาจตกอยู่ในฐานะผู้ป่วยที่นอนซมอยู่บนเตียงคนไข้ !

เชื้อโรคจากช้อนส้อม อันตรายแค่ไหน การศึกษาจาก Ohio State University Center for Clinical and Translational Science เผยว่า ช้อน ส้อม และภาชนะบรรจุอาหารทั้งแบบสเตนเลส หรือพลาสติก มักจะเหลือคราบอาหารตกค้างอย่างพวกครีมหรือคราบจากนม และที่น่าตกใจก็คือ คราบตกค้างเหล่านี้ยังเต็มไปด้วยเชื้อ Norovirus ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสอันเป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน นอกจากนี้ช้อน ส้อมยังอาจมีเชื้อแบคทีเรีย เช่น E.coli และ Enterobacter spp. ที่เป็นตัวต้นเหตุของอาการอักเสบของระบบทางเดินอาหารอีกต่างหาก

ถ้าใช้ช้อน ส้อมไม่สะอาด จะทำให้ป่วยโรคอะไรได้บ้าง เชื้อโรคและแบคทีเรียจากช้อนและส้อมร้ายพอจะก่ออาการท้องร่วงเฉียบพลัน และทำให้เกิดอาการท้องเสียอย่างรุนแรงได้ โดยอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรือหากร่างกายอ่อนแอ และได้รับเชื้อโรคหลายชนิดพร้อมกัน ก็อาจทำให้เกิดอาการท้องร่วงได้เลยทีเดียว

ทำความสะอาดช้อนส้อมอย่างไรให้มั่นใจว่าปลอดภัยชัวร์ ! นอกจากล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาปกติแล้ว อ.เจษฎา เด่นดวงบริพันธ์ อาจารย์ประจำภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ยังย้ำชัดมาว่า ควรนำช้อนส้อมไปฆ่าเชื้อโรคในน้ำร้อนที่อุณภูมิ 77 องศาเซลเซียสขึ้นไป โดยใช้เวลาลวกนาน 15 วินาที และไม่ควรใช้หม้อหุงข้าวลวกช้อน-ส้อม เนื่องจากหม้อหุงข้าวไม่สามารถต้มน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 77 องศาเซลเซียสได้ และหากนำช้อน ส้อมไปลวกน้ำร้อนที่อุณหภูมิต่ำกว่านี้ จะยิ่งเป็นการเพิ่มเชื้อโรคให้เยอะขึ้น เพราะเชื้อโรคและเชื้อแบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดีในสิ่งแวดล้อมที่มี อุณหภูมิราว ๆ 40-50 องศาเซลเซียส

<u>อ.เจษฎา ย้ำ ! จุ่มลวกช้อน-ส้อมในหม้อหุงข้าว ไม่ช่วยอะไร แถมเพิ่มเชื้อโรค</u> ถ้าไม่มั่นใจในความสะอาดของช้อนส้อมที่เราหยิบมาใช้ ก็อย่าลืมลวกช้อนส้อมด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 77 องศาเซลเซียสนะคะ และควรสังเกตด้วยว่าน้ำที่ใช้ลวกสะอาดใส ไม่ขุ่นมัว นอกจากนี้ยังควรสังเกตความสะอาดของตัวช้อนและส้อมว่าไม่มีเศษอาหารตกค้างด้วย

ที่มา www.kapook.com