S&E News
Safety & Environment
สวทช NSTDA
ปีที่ 5 ฉบับที่ 51 เดือนพฤศจิกายน 2550

## บอกกล่าว เล่าแจ้ง

สวัสดีครับเพื่อนพนักงานทุกท่านเริ่มเข้าสู่ช่วงปรายฝนต้นหนาวแล้วนะครับ ข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันและเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดนกของหน่วยงานต่างๆ เริ่มหนาหูขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากเป็นช่วงที่เหมาะสมสำหรับการแพร่ระบาดของโรค ในส่วนของ สวทช. เราก็ไม่ได้นิ่งนอนใจนะครับ ทางคณะทำงานจัดทำแผนเตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไขปัญหาการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ (ไข้หวัดนก) ของ สวทช. ซึ่งประกอบด้วยตัวแทนจากศูนย์ต่างๆ มีการจัดประชุมเพื่อดำเนินการตามแผนงานเตรียมความพร้อมรับมือไข้หวัดนกอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อให้ สวทช. ของเรามีความพร้อมรับมือกับไข้หวัดนก หากมีการระบาดของโรคฯ เกิดขึ้น การสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนกให้กับพนักงานทราบอย่างต่อเนื่องก็เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินงานตามแผนฯ เช่นกัน S&E NEWS ในเดือนนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคเนื้อสัตว์ปีกและไข่ให้ปลอดภัยจากไข้หวัดนก เพื่อให้เพื่อนพนักงานได้รับทราบและนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป

# การบริโภคเนื้อสัตว์ปีกและไข่ ให้ปลอดภัยจากไข้หวัดนก

โรคไข้หวัดนกหรือไข้หวัดใหญ่สัตว์ปีก เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ ซึ่งปกติจะเกิดกับนกสัตว์ปีก อาจพบในสัตว์อื่นได้บ้าง เช่น เสือ หมู (ในต่างประเทศ) โรคนี้มีทั้งชนิดรุนแรงและไม่รุนแรง โดยเชื้อไวรัสสายพันธุ์ที่กำลังระบาดในประเทศไทยขณะนี้คือ สายพันธุ์ H5N1 ซึ่งเป็นชนิดรุนแรง ผู้ป่วยส่วนใหญ่ติดโรคจากการสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายด้วยโรคไข้หวัดนก โดยเชื้อไวรัสในน้ำมูก น้ำลาย และมูลของสัตว์ป่วย คำถามที่มักเป็นข้อสงสัยและกังวลใจของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง คือ

### 1. การบริโภคเนื้อไก่, เป็ด, ห่านและไข่ทุกชนิดมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภคเพียงใด

เชื้อไข้หวัดใหญ่นก ไม่ใช่โรคติดต่อทางเดินอาหารแต่เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจ นอกจากนี้เชื้อไวรัส ไข้หวัดนกไม่สามารถทนต่อความร้อนที่สูงเกิน 70 องศาเซลเซียสได้ การทอด ต้ม นึ่ง อบ หรือ ย่าง โดยปกติ ก็จะสามารถฆ่าเชื้อได้ แต่ส่วนใหญ่การปรุงอาหารจะใช้ความร้อนเกินอยู่แล้ว กรณีที่มีเชื้อปะปนมาก็จะถูกทำลายไป ผู้บริโภคจึงสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องกังวล

### 2. แม่บ้าน/ผู้ปรุงอาหาร ที่สัมผัสกับเนื้อไก่, เป็ด, ห่านโดยตรงในขณะปรุงอาหารมีอันตรายหรือไม่และควรปฏิบัติตัวอย่างไร

จน ณ บัดนี้ ไม่เคยปรากฏว่ามีแม่บ้าน/แม่ครัวติดเชื้อไข้หวัดนกจากการปรุงอาหารเลย แม้ว่าจะมีการระบาดใหญ่ของไข้หวัดนกในประเทศต่างๆ ทั่วโลกมาแล้ว อย่างไรก็ตามเชื้อไข้หวัดนกอาจพบได้ใน สัตว์ปีกและไข่ ถึงแม้จะมีโอกาสน้อยก็ตาม ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงใดๆ ก็แนะนำให้ล้างมือและภาชนะให้สะอาด เพราะเชื้อนี้ถูกฆ่าตายได้โดยง่ายด้วยสบู่ หรือน้ำยาซักล้างอยู่แล้ว ควรแยกเขียงหรือมีดที่ใช้ในการปรุงอาหารสุกจากอาหารที่ยังไม่ปรุง เพื่อมิให้มีการปนเปื้อนเชื้อโรคไปยังอาหารที่สุก

### 3. อาหารที่มีไข่ดิบและไข่ที่ไม่สุกเป็นส่วนประกอบ จะทำให้ผู้บริโภคติดโรคไข้หวัดนกได้หรือไม่

เช่นเดียวกัน โรคไข้หวัดนกไม่ใช่โรคติดต่อทางเดินอาหาร ยังไม่เคยมีรายงานผู้ป่วยไข้หวัดนกจากการ รับประทานไข่ในท้องตลาดมาก่อน อย่างไรก็ตาม เพื่อความมั่นใจ ควรล้างเปลือกไข่ก่อนนำไปปรุงอาหาร และการประกอบอาหารที่ใช้ไข่แดงและไข่ขาว ขอแนะนำให้ทำให้สุก ๆ

## 4. อาหารต่าง ๆ ที่ใช้ไก่ เป็ด ห่านและไข่ เป็นส่วนประกอบที่ขายสำเร็จรูปในท้องตลาดมีความปลอดภัยหรือไม่

อาหารแปรรูปอาหารพร้อมบริโภคที่มีการจำหน่ายในท้องตลาด ถ้ามาจากสถานที่ผลิตที่ได้มาตรฐาน ได้รับเครื่องหมาย อย. ที่ถูกต้องและผ่านเกณฑ์จีเอ็มพีแล้ว จะเป็นอาหารที่มีความปลอดภัย เพราะมีกระบวนการผลิตที่ผ่านความร้อนหรือมีความเป็นกรดด่างที่เชื้อโรคไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้อยู่แล้ว สำหรับน้ำสลัด มายองเนสที่กระบวนการผลิตมีการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน และมีระดับความเป็นกรด ทำให้เชื้อโรคต่างๆ ไม่สามารถอยู่ได้ รวมทั้งไข้หวัดนกซึ่งจะอยู่ได้ในสภาพที่มีค่าความเป็นกรด–ด่าง (PH) 5.5–8 เท่านั้น ส่วนอาหารประเภทที่นำไข่แดงดิบมาปรุงโดยตรง เช่น ไอศกรีมไข่แข็งซึ่งเป็นการนำไข่แดงดิบมาตีแล้วราดลงบนไอศกรีม ความเย็นไม่สามารถทำลายเชื้อได้ ดังนั้นขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงจะดีกว่า

## 5. อาหารเกี่ยวกับไก่ เป็ด ห่านและไข่ ประเภทใดบ้างที่ปลอดภัยโดยผู้บริโภคไม่ต้องกังวลในเรื่องอันตรายจากไข้หวัดนก

อาหารที่ผ่านความร้อนมาอย่างเหมาะสมอย่างน้อยที่ใจกลางของอาหารต้องมีความร้อนสูงถึง 70 องศาเซลเซียส อาหารประเภทที่ต้องปรุงโดยใช้ไก่ทั้งตัว เช่น ไก่อบฟาง ไก่ต้ม อาจต้องใช้เวลานานขึ้น ส่วนอาหารที่ใช้วิธีปิ้ง ย่าง ทอด เช่น ไก่ย่าง ไก่ทอดหรืออาหารประเภทต้ม ตุ๋น เช่น ไข่พะโล้ ไข่ต้ม ไข่ตุ๋นหรือขนมที่ทำจากไข่ จะใช้ความร้อนที่สูง เชื้อไข้หวัดนกจะถูกทำลาย สามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย

## ข้อแนะนำสำหรับการบริโภคเพื่อความปลอดภัยสูงสุด

แม้ว่าการบริโภคอาหารประเภทไก่ เป็ด ห่าน และไข่ ที่ปรุงสุกไม่ก่อให้เกิดการติดโรคไข้หวัดนก แต่เพื่อให้เกิดความมั่นใจและเกิดความปลอดภัยสูงสุด ผู้บริโภคควรให้ความสำคัญกับหลักสุขอนามัยที่ดี ได้แก่ การล้างมือให้สะอาด การป้องกันการปนเปื้อนข้ามจากอาหารดิบไปอาหารสุก และการปรุงอาหารให้สุก หลีกเลี่ยงอาหาร ประเภทดังกล่าวที่มีลักษณะกึ่งสุกกึ่งดิบ

นอกจากนี้ คณะวิจัยจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน และกรมปศุสัตว์ นำโดย รศ.นายสัตวแพทย์ ดร.ทวีศักดิ์ ส่งเสริม และคณะ ได้ศึกษาความคงทนของเชื้อโรคไข้หวัดนกที่ระบาดในปัจจุบัน คือ H5N1 โดยวิธีมาตรฐานสากลของ OIE พบว่า

- เชื้อไวรัสไข้หวัดนกที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือสิ่งคัดหลั่ง หรือในอุจจาระ มีชีวิตอยู่กลางแดดระหว่าง 33–35 °C ได้ไม่เกิน 30 นาที แต่ถ้าอยู่ในร่ม ที่ 25–38 °C เชื้ออาจอยู่ได้ตั้งแต่ 1–10 วัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปริมาณไวรัส ความชื้น ถ้าความชื้นสูงและอุณหภูมิต่ำ เชื้ออาจอยู่ได้นานขึ้น
- ได้ทดลองฉีดเชื้อโรค H5N1 ขนาดสูงที่ทำให้ไก่เป็ดตายใน 24 ชั่วโมง เข้าไปในเนื้อไก่และเนื้อเป็ดที่หั่นขนาดพอคำรับประทาน แล้วนำเนื้อไก่เป็ดนั้น มาปรุงอาหารโดยวิธีทั่วๆ ไป เช่น ต้ม ทอด ผัดกะเพรา ผัดกระเทียมพริกไทย ปรากฏว่าเชื้อไข้หวัดนกไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้
- เมื่อฉีดเชื้อขนาดสูงดังกล่าวเข้าไปในไข่ แล้วนำไข่มาลวกที่ 100 °C เป็นเวลา 2 นาที หรือทอดเป็นไข่ดาวที่ไข่แดงเป็นยางมะตูมหรือทำเป็นไข่เจียว ก็ไม่พบเชื้อเช่นกัน
- ได้ทดลองนำเชื้อปริมาณสูงที่ทำให้เป็ดไก่ตายใน 24 ชั่วโมงมาผสมอุจจาระ แล้วนำมาทาหรือระบายที่เปลือกไข่ทั้งไว้ให้แห้ง ปรากฏว่าภายใน 1 วัน ไม่พบเชื้อไข้หวัดนกมีชีวิตรอดอยู่ได้ จึงขจัดความกังวลที่ว่าเชื้อไข้หวัดนกจะติดมากับเปลือกไข่หรือไม่
- กลุ่มน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ได้ดีที่สุด ได้แก่กลุ่ม กลูตาร์อัลดีไฮด์ ที่ความเข้มข้น 10% ขึ้นไป หรือกลุ่มแอมโมเนียมคลอไรด์ กรดแก่ ด่างแก่ หากต้องการทำความสะอาดกรงขนาดเล็ก หรือภาชนะขนาดเล็ก ใช้น้ำเดือดราด ก็จะทำให้เชื้อไข้หวัดนกตายภายใน 1 นาที

ที่มา: นพ.รุ่งเรือง กิจผาติ กรรมการและเลขานุการมูลนิธิส่งเสริมการศึกษาไข้หวัดใหญ่ (www.ifs2004.org)