

พยาธิ

ป้องกันได้



Nutri-Wise

ปัจจุบันแม้ว่าโดยรวมแล้วจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคพยาธิมีแนวโน้มที่จะลดลง แต่โรคพยาธิก็ยังคงเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขของประเทศไทยอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “โรคพยาธิใบไม้ตับ” พบว่าจำนวนผู้ป่วยด้วยพยาธิชนิดนี้เมื่อเทียบกับพยาธิชนิดอื่นยังคงค่อนข้างสูง โดยพยาธิส่วนใหญ่จะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางรับประทานอาหารและน้ำดื่มอาหารประเภทใดบ้างที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อพยาธิ เราจะแก้ไขและป้องกันได้อย่างไร

HealthToday ฉบับนี้มีคำตอบ

พยาธิหอยโข่ง

เกิดจากพยาธิตัวกลมชนิดหนึ่งซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคสมองและเยื่อหุ้มสมองอักเสบในคนพบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พยาธิชนิดนี้จะเจริญเติบโตเป็นตัวแก่



ในปอดของหนู เมื่อตัวเมียออกไข่ ตัวอ่อนที่ฟักจากไข่จะหลุดปนมากับอุจจาระของหนู และอาจปนเปื้อนไปกับพืชผักสดที่เรานำมารับประทาน หรือตัวอ่อนของพยาธิอาจถูกสัตว์จำพวกหอย กุ้งน้ำจืด ปู กบ รวมทั้งลูกอ๊อดกินไปพร้อมกับอุจจาระของหนู จึงพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีประวัติการรับประทานเนื้อหอยโข่ง หอยเชอรี่ หรือเนื้อสัตว์จำพวก กุ้งน้ำจืด ปู กบ และตะกวดแบบดิบๆ หรือสุกๆ ดิบๆ เช่น นำมาทำก้อย ลาบ ยำ ผล่า การรับประทานพืชผักสดหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนด้วยพยาธิตัวอ่อนในระยะติดต่อ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมาด้วยอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดตื้อๆ บริเวณหน้าผากและขมับทั้งสองข้าง ร่วมกับอาการคอและหลังแข็ง ซึ่งเป็นลักษณะอาการเด่นของโรคพยาธิชนิดนี้

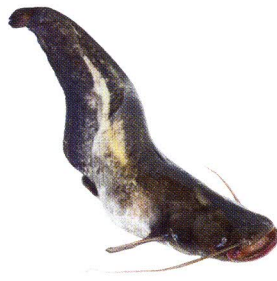
พยาธิตัวจิ๋ว

เป็นพยาธิตัวกลมอีกชนิดหนึ่ง ตัวแก่ของพยาธิอาศัยอยู่ในกระเพาะอาหารของสัตว์จำพวกสุนัข แมว สิงโต และเสือ ติดต่อกันได้จากการรับประทานตัวอ่อนระยะติดต่อกันที่ปะปนอยู่ในเนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาไหล รวมทั้งบง ู เป็ด ไก่ ตัวอย่างอาหารสุกๆ ดิบๆ ที่อาจพบพยาธิตัวจิ๋ว เช่น หมกปลา ส้มผัก ปลาจ่อม เป็นต้น อย่างไรก็ตามอาหารเหล่านี้หากนำไปปรุงให้สุก ก็สามารถรับประทานได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องพยาธิ

ปัจจุบันถึงแม้ว่าคนรุ่นใหม่จะรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ กันน้อยลง แต่ก็ยังมีอุบัติการณ์ของโรคพยาธิตัวจิ๋วอยู่ ซึ่งสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่เราคิดว่าสุกแล้ว แต่แท้ที่จริงยังไม่สุกดี เช่น ปลาเผา ปลาย่าง ไก่ย่าง ซึ่งร้านค้าบางเจ้าอาจย่างได้ไม่ดี สุกไม่ทั่วถึง ยังเห็นเนื้อเป็นสีแดง จึงมีโอกาสที่จะได้รับเชื้อพยาธิตัวจิ๋วระยะติดต่อกันเข้าไป และคล้ายๆ กับพยาธิหอยโข่ง คือตัวอ่อนของพยาธิจะไชไปตามอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมาด้วยอาการบวมเคลื่อนไหวที่โดยเฉพาะที่ผิวหนังเนื่องจากพยาธิตัวอ่อนที่เข้าไปอยู่ใต้ผิวหนังมีการเคลื่อนที่จากบริเวณหนึ่งไปสู่บริเวณหนึ่งซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่า ผู้ป่วยอาจจะถ่ายภาพตอนที่เกิดอาการไว้เพื่อนำมาปรึกษาแพทย์ภายหลัง ส่วนใหญ่แพทย์จะวินิจฉัยได้โดยตรงจากการตรวจร่างกาย แต่ที่โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนจะมีวิธีตรวจทางอ้อมด้วยโดยใช้วิธีการเจาะเลือดตรวจ ซึ่งจะสามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นโรคพยาธิตัวจิ๋วหรือไม่ ผู้ป่วยบางรายพยาธิเคลื่อนที่เข้าไปในสมอง ทำให้เกิดการอักเสบ มีเลือดออก และเกิดอาการทางประสาท เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ชักและหมดสติ บางรายอาจถึงขั้นเสียชีวิต

พยาธิใบไม้ตับ

มีรูปร่างแบนคล้ายใบกระถิน ส่วนหัวและท้ายเรียวมน เป็นสาเหตุ



หลักของโรคมะเร็งตับและท่อน้ำดีในคนไทย ปัจจุบันพยาธิใบไม้ตับยังคงเป็นโรคที่กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญเนื่องจากทำให้เกิดผลร้ายแรงต่อผู้ป่วยได้ในระยะยาว จากการศึกษาพบว่าโรคพยาธิใบไม้ตับนี้มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งตับ ในอดีตเมื่อหลายสิบปีก่อน

แม้จะมีการรณรงค์ให้เลิกกินปลาน้ำจืดแบบสุกๆ ดิบๆ แต่ดูเหมือนว่าจะยังไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากยังคงมีอุบัติการณ์ของโรคพยาธิใบไม้ตับเกิดขึ้นอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยพบมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนภาคอื่นๆ พบได้น้อย พยาธิชนิดนี้ติดต่อกันจากการรับประทานอาหารประเภทปลาน้ำจืดชนิดมีเกล็ด เช่น ปลาสวาย ปลาเกล็ดขาวขนาดเล็ก ที่มีตัวอ่อนของพยาธิอาศัยอยู่ แล้วนำมาปรุงรับประทานแบบสุกๆ ดิบๆ เช่น ก้อยปลามดแดง ก้อยปลา เป็นต้น

พยาธิใบไม้ปอด

เป็นพยาธิที่สามารถติดต่อเข้าสู่ร่างกายของคนและสัตว์ได้โดยการรับประทานปูและกุ้งน้ำจืดบางชนิดแบบสุกๆ ดิบๆ เช่น ปูน้ำตก ปูลำห้วย ปูป่า ปูภูเขา ที่มีตัวอ่อนระยะติดต่อกันของพยาธิใบไม้ปอดอาศัยอยู่ โดยนำมารับประทานเนื้อสดๆ หรือย่างไม่สุกดีพอ หรือนำมาตำคั้นน้ำทำเป็นน้ำพริกหรือน้ำจิ้มรับประทานกับผักสด ทั้งนี้หากนำมาปรุงมาปรุงให้สุกก่อนรับประทานก็จะไม่มีความเสี่ยงใดๆ เว้นเสียแต่นำมาปรุงรสแล้วรับประทานแบบดิบๆ จึงมีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อพยาธิใบไม้ปอดได้ **ลักษณะอาการของผู้ที่ติดเชื้อพยาธิใบไม้ปอด ได้แก่ ปอดอักเสบ เจ็บหน้าอก ไอเรื้อรังคล้ายวัณโรค บางครั้งมีเลือดปนออกมากับเสมหะแต่สีเลือดที่ปนออกมาจะมีสีคล้ำๆ คล้ายสีสนิม** นอกจากอยู่ที่ปอดแล้ว พยาธิยังอาจไชไปยังอวัยวะอื่นได้อีกด้วย เช่น ตับ ลำไส้ กล้ามเนื้อ เยื่อช่องท้อง และสมอง ทำให้เกิดความผิดปกติกับอวัยวะนั้นๆ

พยาธิทริคิเนลลา

เป็นพยาธิตัวกลมขนาดเล็ก ติดต่อสู้นคนได้โดยการรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีพยาธิตัวอ่อนระยะติดต่ออาศัยอยู่โดยไม่ปรุงให้สุก เช่น ลาบหมูป้า โรคนี้นี้แท้จริงแล้วเป็นโรคที่เกิดในสัตว์ ทั้งสัตว์เลี้ยงและสัตว์ป่า เช่น หมู หนู หมี เคยมีอุบัติการณ์ของโรคพยาธิชนิดนี้ในประเทศไทยโดยส่วนใหญ่จะพบในแถบภาคเหนือและภาคกลางตอนบนที่ยังพบสัตว์จำพวกหมูป่าได้ เมื่อเข้าสู่ร่างกายพยาธิตัวเต็มวัยจะไชอยู่ในลำไส้เล็กของสัตว์หรือคนที่เป็นโรค เมื่อผสมพันธุ์กันแล้ว ตัวเมียจะปล่อยพยาธิตัวอ่อนออกมา เดินทางไปตามอวัยวะต่างๆ ซึ่งท้ายที่สุดพยาธิตัวอ่อนจะอยู่ในซิสต์บริเวณกล้ามเนื้อลาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่มีการเคลื่อนไหวบ่อยๆ เช่น กล้ามเนื้อแกว่งอง ลั้น กระบังลม ซึ่งถ้าพยาธิไชไปที่กระบังลม อาจทำให้เกิดระบบหายใจล้มเหลว เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

พยาธิตัวตัด

ชนิดที่พบบ่อย ได้แก่ พยาธิตีตัวและพยาธิตีหมู โดยพยาธิตีตัวสามารถติดต่อสู้นคนได้จากการรับประทานเนื้อวัวดิบที่มีระยะติดต่อของพยาธิตีตัวเข้าไป เช่นเดียวกับพยาธิตีหมู โดยสังเกตได้ว่าเนื้อวัวและเนื้อหมูที่มีพยาธิตัวอ่อนระยะติดต้อมีลักษณะเป็นเม็ดสีขาวฝังอยู่ข้างในเนื้อเหล่านั้น เมื่อได้รับพยาธิตัวอ่อนระยะติดต่อเข้าไป ตัวอ่อนพยาธิจะฟักออกมาจากถุงซิสต์ และไปเจริญเติบโตเป็นพยาธิตัวแก่เกาะอยู่ที่ผนังลำไส้ พยาธิชนิดนี้จะผลิตปล้องออกมาเรื่อยๆ เมื่อปล้องส่วนท้ายยาวเกิน พยาธิจะสลัดปล้องทิ้ง ปล้องแก่ของตัวพยาธิจะหลุดปนออกมากับอุจจาระ สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่า และเป็นสาเหตุที่นำผู้ป่วยมาพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติอีกด้วย พยาธิตัวตัดอาจทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย รวมทั้งคลื่นไส้ อาเจียน และซีดจากภาวะโลหิตจาง แต่หากพลัดไปที่สมอง จะกลายเป็นโรคพยาธิตัวตีตขึ้นสมอง ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการชักได้ ปัจจุบันมีการค้นพบพยาธิตัวตีตชนิดใหม่ คือ พยาธิตีหมูเอเชียติดลักษณะคล้ายพยาธิตีตัวและตีหมูผสมกัน ส่วนความรุนแรงของโรคกำลังอยู่ระหว่างการศึกษาค้นคว้า

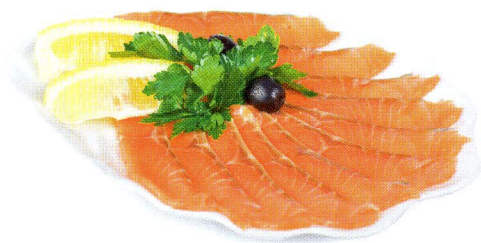


พยาธิใบไม้ลำไส้ขนาดใหญ่

เป็นพยาธิใบไม้ที่มีขนาดใหญ่มาก ยาวประมาณ 3 – 4 เซนติเมตร กว้าง 1 – 1.5 เซนติเมตร สามารถเข้าสู่ร่างกายคนได้โดยการรับประทานผักสดหรือหอยน้ำจืดบางชนิดที่มีเชื้อพยาธิปนเปื้อนอยู่ โดยเฉพาะผักที่เป็นพืชน้ำชนิดต่างๆ เช่น กระเจี๊ยบ หัว ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักตบชวา ผักแว่น และสาหร่าย เพราะพยาธิอาจลอยมาตามน้ำ เกาะอยู่กับพืชเหล่านี้ และพัฒนาตัวเองไปเป็นระยะติดต่อ ในอดีตเราอาจเคยได้ยินเรื่องการนำอุจจาระของคนมารดแปลงผัก ซึ่งปัจจุบันนี้ลดลงไปมากเพราะมีการณรงค์ให้ความรู้แก่ชาวสวนถึงอันตรายของโรคพยาธิใบไม้ในลำไส้ที่ปนเปื้อนมากับอุจจาระและอาจแพร่ไปสู่คนอื่น ๆ ได้ถ้าล้างผักไม่ดีพอ จึงทำให้อุบัติการณ์ของโรคลดลงอย่างมาก การล้างผักผักด้วยด่างทับทิมหรือน้ำยาล้างผักเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้เราเกิดความมั่นใจมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ในประเด็นเรื่องพยาธิ “วิธีการล้าง” สำคัญกว่า โดยควรล้างผ่านน้ำไหลเพื่อให้ไข่พยาธิถูกชะออกไปจากใบหรือส่วนต่างๆ ของผัก

พยาธิอะนิซาคิส

พบในปลาทะเลเขตอบอุ่นหรือขั้วโลก ในประเทศไทยตรวจพบตัวอ่อนของพยาธิชนิดนี้ในปลามากกว่า 20 ชนิด เช่น ปลาดาบเงิน ปลาดาวหวาน ปลาสิ่กุน ปลาทุแค้น ปลาทุแค้น ปลาทุแค้น และปลาลัง ในต่างประเทศพบในปลาจำพวกปลาคอด ปลาแซลมอน ปลาแฮอริง ระยะตัวอ่อนที่ติดต่อสู้นคนจะอยู่ในอวัยวะภายในช่องท้องของปลาทะเล สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า มีขนาดยาวประมาณ 1 – 2 เซนติเมตร กว้างประมาณ 0.3 – 0.5 มิลลิเมตร บริเวณปากของพยาธิอะนิซาคิสจะมีหนามขนาดเล็ก ปลายหางจะมีส่วนแหลมยื่นออกมา พยาธิชนิดนี้จะใช้หนามขนาดเล็กและปลายหางแหลมในการไชผ่านเนื้อเยื่อต่างๆ ทำให้เกิดแผลบริเวณที่มันเกาะหรือไชผ่าน โดยส่วนใหญ่จะไปเกาะที่กระเพาะอาหาร ผู้ป่วยมักมาด้วยอาการปวดท้อง จากการซักประวัติพบว่ามักเกิดขึ้นหลังไปรับประทานอาหารทะเลมา ปัจจุบันซูชิและซาซิมิกำลังได้



รับความนิยมอย่างมากใน กรุงเทพมหานครและแถบ
 ชานเมือง อาจมีโอกาสดีที่จะติดเชื้อพยาธิอะนิซาคิส
 ได้ ทั้งนี้ในปลาหมึกสดที่นิยมรับประทานทั้งตัวหรือหั่นเป็น
 ชิ้นๆ โดยรับประทานแบบดิบๆ ก็อาจมีพยาธิชนิดนี้อยู่ด้วย
 เช่นกัน ผู้บริโภคจึงต้องระมัดระวังให้ดี เลือกรับประทาน
 อาหารทำจากวัตถุดิบที่มีคุณภาพ สะอาดและปลอดภัยที่
 อาจผ่านการแช่เย็นที่จุดเยือกแข็งมาแล้วเพื่อฆ่าพยาธิชนิด
 นี้ก่อนรับประทานแบบดิบๆ

พยาธิไส้เดือน

เป็นพยาธินำโรคสู่คนโดยต้องใช้เวลาชีวิตบางส่วน
 อยู่ในดิน เรียกว่า “พยาธิที่ติดต่อสู่คนผ่านทางดิน” พยาธิ
 ชนิดนี้อาศัยอยู่ในลำไส้เล็ก มีขนาดลำตัวใหญ่และยาว
 ประมาณ 10 – 30 เซนติเมตร ลำตัวกลมคล้ายไส้เดือนดิน
 อยู่ในร่างกายมนุษย์ได้ประมาณ 1 ปี วงจรชีวิตของ
 พยาธิชนิดนี้พบว่าไข่พยาธิจะอยู่ในดินระยะหนึ่งเพื่อ
 ที่ไข่จะได้พัฒนาไปเป็นระยะติดต่อ หลังจากนั้นคนจะ
 ได้รับระยะติดต่อกลับมาอีกครั้งโดยการกินเป็นหลัก
 อาจเป็นการปนเปื้อนทางอาหาร ผัก น้ำดื่ม พบใน
 ประเทศที่มีระบบสาธารณสุขไม่ดีนัก ส่วนไม่เพียงพอ
 ผู้คนอาจต้องไปทุ่ง แล้วก็อาจมีการปนเปื้อนเชื้อพยาธินี้
 ในสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังพบในบางพื้นที่ที่มีพฤติกรรม
 การกินดิน ซึ่งมีทั้งที่รับประทานเพราะรู้สึกอร่อยและ
 เพราะเป็นวัฒนธรรม อย่างในประเทศไทยอาจจะ
 เคยได้ยินว่าคนท้องอยากรับประทานดิน แต่อันนั้น
 คือมีการนำไปเผาก่อนรับประทาน แต่บางแห่งกลับ
 รับประทานดินโดยไม่ผ่านกรรมวิธีใดๆ เลย ซึ่งอาจมีการ
 ปนเปื้อนของพยาธิชนิดนี้ พยาธิไส้เดือนจะอันตรายใน
 แ่งที่พบในเด็ก เพราะลำไส้ของเด็กยังเล็กอยู่ หมายถึง
 เส้นผ่านศูนย์กลางของลำไส้ยังเล็ก ในขณะที่พยาธิมี
 ขนาดใหญ่ เมื่อเกาะรวมกันเป็นลูกบอลขนาดย่อม จะ
 เกิดเป็นลำไส้อุดตันได้นอกจากการไปแย่งอาหาร

ทำให้พัฒนาการด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนา
 ทางสมองลดน้อยลง การเรียนรู้ไม่ค่อยทันเพื่อน สุขภาพ
 อ่อนแอ พุงโร ขาดสารอาหาร แคระแกรน

พยาธิแส้ม้า

จัดอยู่ในกลุ่มของพยาธิที่นำมาสู่คนได้โดยผ่านทาง
 ดินหรือน้ำ ลักษณะตัวพยาธิจะคล้ายๆ แส้ม้า ส่วนปลาย
 หางจะคล้ายด้ามแส้ ส่วนหัวจะเรียวเล็กเป็นหัวแส้ ระยะ
 ติดต่อของพยาธิชนิดนี้คือระยะไข่ที่มีตัวอ่อนอยู่ภายในไข่
 ติดต่อโดยการรับประทานอาหารที่มีไข่ในระยะติดต่อน้ำ
 ดื่มที่ปนเปื้อน หรือบางครั้งพวกแมลงต่างๆ เช่น แมลงวัน
 แมลงสาบที่มันมาตอมอาหารที่เราปรุงแล้วก็ทำให้เกิดโรค
 พยาธิได้ เพราะไข่พยาธิสามารถติดตามขาของแมลงแล้ว
 มาปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสุกสะอาดดีแล้วได้ ในเด็กเล็ก
 ที่ชอบเล่นกับดินแล้วไม่ยอมล้างมือก่อนรับประทาน
 อาหารก็จะติดเชื้อพยาธิได้โดยตรง อาการที่พบในผู้ป่วย
 ที่ติดเชื้อพยาธิแส้ม้า คือ ปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้
 อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีไข้ต่ำๆ ส่วนใหญ่
 พบมากในแอฟริกา ในรายที่มีการติดเชื้อมากๆ อาจทำให้
 เลือดจาง อูจจะจะมีเลือดปนเรื้อรัง ปวดเบ่งมาก ถ่าย
 อูจจะบ่อยจนลำไส้ปลิ้นออกมาทางทวารหนัก ส่วนใหญ่
 พบมากในเด็กๆ แถบทวีปแอฟริกา

พยาธิกือโซคารา

เป็นพยาธิอีกชนิดหนึ่งติดต่อสู่คนโดยผ่านทาง
 ทางดิน พบได้ทั่วไปในสุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก สุนัขป่า
 และสัตว์มีเขี้ยว ติดต่อสู่คนผ่านทางสัตว์เลี้ยงพวกสุนัข
 และแมวโดยการได้รับไข่ที่มีพยาธิตัวอ่อนอยู่ภายในที่
 เป็นระยะติดต่อ เด็กเล็กๆ จะชอบเล่นกับหมาแมว

โรคพยาธิเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ง่ายมาก
 เพียงรับประทานอาหารที่สุกสะอาด
 พยาธิก็ไม่สามารถทำอันตรายใดๆ
 กับเราได้แล้ว

แล้วไม่ยอมล้างมือก่อน หรืออาปนเปื้อนในอาหาร น้ำผัก ผุ่นละอองที่ติดตามมือ พยาธิจะไชตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย รุนแรงที่สุดอาจไชไปที่ตา ทำให้การมองเห็นลดน้อยลง อาจถึงขั้นตาบอดได้ การติดต่อโดยตรงจากการสัมผัสกับสุนัขนั้นอาจเกิดขึ้นได้ แต่เข้าใจว่าไม่มากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากสุนัขและแมวได้รับการถ่ายพยาธิทุกปี

การรักษาโรคพยาธิขึ้นอยู่กับชนิดของพยาธิ เพราะพยาธิแต่ละชนิดมีความทนทานต่อยาแต่ละชนิดต่างกัน ในกรณีที่พยาธิไปยังอวัยวะสำคัญของร่างกาย แพทย์จะประเมินก่อนว่าสภาพร่างกายของผู้ป่วยเป็นอย่างไรบ้าง ยกตัวอย่างเช่น ถ้าพยาธิไปที่สมองแล้วทำให้ผู้ป่วยมีอาการชัก ก็จะต้องรักษาอาการชักของผู้ป่วยก่อน หรือถ้าทำให้เกิดอาการอ่อนแรง อัมพฤกษ์อัมพาตก็ต้องดูแลในส่วนนี้ก่อน เป็นต้น

โรคพยาธิเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ง่ายมาก เพียงรับประทานอาหารที่สุกสะอาด พยาธิก็ไม่สามารถทำอันตรายใดๆ กับเราได้แล้ว อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ทำให้โรคพยาธิยังคงเป็นปัญหาอยู่ในหลายพื้นที่ เช่น วัฒนธรรมการกินอยู่ที่สืบทอดกันมารายได้ของครอบครัวหรือปัจจัยบางอย่างที่ทำให้ไม่

สามารถเลือกอาหารได้มากนักหรือต้องรับประทานเท่าที่มี แต่อย่างน้อยก็ควรจะปรุงให้สุกไว้เป็นดีที่สุด นอกจากนี้ควรดูแลในเรื่องของสุขลักษณะนิสัย ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

อาหารทุกอย่างควรได้รับการป้องกันไม่ให้แมลงวัน แมลงสาบมาไต่ตอม ควรแบ่งเวลาเข้ารับการอบรมให้ความรู้เรื่องสุขอนามัยหรือหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันโรคพยาธิจากหน่วยงานต่างๆ หรือจากหนังสือสุขภาพ ที่สำคัญมากๆ อีกอย่างหนึ่งคือ การนำอุจจาระไปตรวจที่โรงพยาบาลอย่างน้อยปีละครั้ง ถ้ากลัวว่าจะไม่สะดวกหากต้องไปเก็บที่โรงพยาบาล

ในวันที่ต้องการตรวจให้เก็บจากที่บ้านไปส่งตรวจได้เลยโดยสามารถขอภาชนะจากโรงพยาบาลมาไว้ก่อนล่วงหน้าได้ การตรวจหาพยาธิในอุจจาระเป็นวิธีการตรวจพื้นฐานที่มีบริการในโรงพยาบาลทุกแห่ง ยกเว้นในบางกรณีที่ต้องอาศัยการตรวจที่ซับซ้อน เช่น ไม่สามารถตรวจเจอจากการตรวจอุจจาระ ในกรณีนี้อาจต้องมาเข้ารับการตรวจที่โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนหรือโรงพยาบาลที่มีโรงเรียนแพทย์ ซึ่งสามารถตรวจได้ด้วยวิธีการทางอ้อม เช่น การเจาะเลือดตรวจ จะเหมาะสมกว่า ๕๕



Q:

A:

?

เราไม่จำเป็นต้องกังวลเรื่องพยาธิจากการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ มากนัก เพราะสามารถรับประทานยาถ่ายพยาธิตามเข้าไปเพื่อกำจัดพยาธิได้

ความคิดนี้จัดว่าอันตราย เพราะเราไม่รู้ว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปจะนำพยาธิชนิดใดมาเข้าสู่ร่างกาย และต้องรับประทานยาตัวใดเพื่อไปกำจัดมันออกมา และการรับประทานยาหลายๆ อาจส่งผลต่อการทำงานของตับ นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างอันตรายที่เกิดจากการรับประทานยาถ่ายพยาธิโดยไม่ทราบว่าเป็นพยาธิชนิดใดมาใส่สุกกับผักด้วย อย่างในกรณีของพยาธิตัวเล็ก หลังจากรับประทานหนูติบมา เราอาจกังวลว่าจะติดพยาธิจึงไปหาซื้อยาถ่ายพยาธิมารับประทาน แต่บางครั้งยาเหล่านั้นไม่ได้ฆ่าพยาธิ แต่กลับทำให้พยาธิรู้สึกระคายเคืองจนต้องสลัดเปลือก ทำให้เปลือกที่เดิมไปด้วยไข่พยาธิสามารถย้อนขึ้นมาที่กระเพาะอาหาร เมื่อเปลือกถูกย่อยโดยกรดในกระเพาะอาหาร ไข่พยาธิจึงกระจายออกมา โอกาสที่ตัวอ่อนของพยาธิจะกระจายไปตามอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายหรือไปที่สมองจึงมีความเป็นไปได้สูง จึงอยากให้เปลี่ยนแนวความคิดเรื่องการรับประทานยาถ่ายพยาธิโดยไม่ทราบชนิดเพราะเป็นการเสี่ยง การนำอุจจาระมาส่งตรวจที่โรงพยาบาลน่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมมากกว่า