

กินอาหารสุก ลดพยาธิใบไม้ตับ กำจัดมะเร็งท่อน้ำดี

รุ่งลาวัลย์ พรรณขาม *

จากสถานการณ์ในปัจจุบันมีคนไทยป่วยเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดี เป็นอันดับต้นๆของโลก ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ชายวัยทำงาน หลังจากตรวจพบแล้วมักเสียชีวิตภายใน ๑ ปี สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการป่วยเกิดจาก “พฤติกรรมการบริโภค” การบริโภคปลาน้ำจืดมีเกล็ดแบบดิบๆ สุกๆ เช่น ปลาร้า ปลาสาม ก้อยปลา กุ้งปลา และส้มตำใส่กุ้งสด เป็นต้น ซึ่งอาหารประเภทนี้จากงานวิจัยหลายฉบับจะพบตัวอ่อนพยาธิอยู่ในอาหาร เมื่อคนรับประทานอาหารที่มีพยาธิเข้าไป พยาธิตัวแก่จะอาศัยอยู่ในท่อน้ำดี หรือท่อของตับอ่อน ของคน แมวหรือสุนัขซึ่งเป็นโฮสต์เฉพาะ ไข่จะปนออกมากับน้ำดีเข้าสู่ลำไส้เล็กและออกมาพร้อมกับอุจจาระ ดังแสดงวงจรชีวิตของพยาธิใบไม้ตับ



พยาธิใบไม้ตับอาศัยอยู่ในท่อน้ำดีของตับทั้งของคนและสัตว์รังโรค เมื่อพยาธิออกไข่ ไข่จะออกมาในลำไส้ และปนออกมากับอุจจาระลงแหล่งน้ำ เมื่อหอยไซกินไข่เข้าไป พยาธิจะเจริญเป็นตัวอ่อนอยู่ในหอย ตัวอ่อนระยะต่อมาจะออกจากหอยไปเจริญต่อไปเป็นปลาน้ำจืดชนิดมีเกล็ดเป็นตัวอ่อนระยะติดต่อ เมื่อคนกินปลาที่ปรุงไม่สุก ตัวอ่อนนี้จะเจริญเป็นพยาธิตัวเต็มวัยในท่อน้ำดีของตับ ระยะเวลาตั้งแต่คนกินตัวอ่อนระยะติดต่อของพยาธิเข้าไปจนเจริญเป็นตัวเต็มวัย และตรวจพบไข่ในอุจจาระใช้เวลาประมาณ 4-8 สัปดาห์

* นักวิชาการสาธารณสุข สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ กรมอนามัย

อาการ

ผู้ที่ติดโรคพยาธิใบไม้ตับ มีตั้งแต่ไม่มีอาการอะไรเลย ซึ่งอาจเป็นเพราะมีจำนวนพยาธิไม่มากนัก หรืออาจมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อเป็นครั้งคราว อาการต่อมาที่พบคือ อาการเบื่ออาหาร ท้องอืดมาก ตับโต และกดเจ็บบริเวณตับ (บริเวณชายโครงขวา) อาการที่รุนแรงมักพบมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง มีไข้ต่ำๆ หรือไข้สูง จนมีอาการหนาวสั่น ซึ่งมักเกิดจากอาการแทรกซ้อน เช่น ท่อทางเดินน้ำดีอุดตันจากตัวพยาธิไปอุด การอักเสบติดเชื้อของท่อทางเดินน้ำดีหรือถุงน้ำดี หรือมะเร็งของท่อน้ำดี (Cholangiocarcinoma) ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงที่สุดของการวินิจฉัย

การตรวจวินิจฉัยที่ง่ายที่สุด

การตรวจอุจจาระและพบไข่พยาธิ ซึ่งไข่มีรูปร่างคล้ายหลอดไฟฟ้าชนิดกลมมีไส้ ไข่มีขนาดเล็กสีน้ำตาลเหลือง นอกจากนี้อาจตรวจทางวิทยาภูมิคุ้มกัน หรือการตรวจทางรังสีวินิจฉัยร่วมด้วย

การรักษา

ปัจจุบันใช้ยาพราซิควอนเทล (Praziquantel) เป็นยาหลักที่ใช้ในการรักษา ซึ่งให้ผลการรักษาที่ดีมาก โดยอัตราการรักษาหายประมาณร้อยละ 91-95 แต่เมื่อรักษาหายแล้วถ้ายังไม่เลิกกินปลาดิบที่มีตัวอ่อนพยาธิอยู่ ก็จะทำให้กลับมาเป็นโรคได้อีก ดังนั้นการรักษาให้หายขาดต้องเลิกกินปลาดิบ ส่วนในผู้ป่วยที่มีการอุดตันของท่อทางเดินน้ำดี ซึ่งอาจเกิดจากการอักเสบเรื้อรังหรือจากมะเร็งของท่อน้ำดี จะใช้การรักษาทางศัลยกรรมร่วมด้วย

ข้อมูลจากคณะนักวิจัยคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าในรายที่เป็นมะเร็งท่อน้ำดี การรักษาโดยการผ่าตัดทำได้ในผู้ป่วยจำนวนร้อยละ 10-15 ส่วนใหญ่จะเป็นการผ่าตัดเพื่อบรรเทาภาวะแทรกซ้อนของมะเร็งท่อน้ำดี ร้อยละ 85-90 ต้องรับการรักษาต่อด้วยวิธีเคมีบำบัด ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่ได้ผลการรักษาที่ดี และปัจจุบันกำลังมีการศึกษาวิจัยหาวิธีการรักษาผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยยิ่งขึ้น

การป้องกัน ที่ดีที่สุดสำหรับโรคมะเร็งท่อน้ำดีที่มีสาเหตุมาจากพยาธิใบไม้ตับและโรคมะเร็งตับ

1. เลิกกินปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด แบบดิบหรือปรุงไม่สุก
2. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง ได้แก่ อาหารที่มีราขึ้น อาหารที่ใส่ดินประสิวและไนโตรซามีน เช่น ปลาจ่อม ปลาจุ่ม แหนม ไส้กรอก รวมถึงอาหารประเภทหมักดอง
3. กินอาหารตามหลักโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
4. ขับถ่ายในส้วมให้ถูกสุขลักษณะ เพราะถ้าถ่ายไม่ถูกที่ ของเสียที่ลงสู่แม่น้ำลำคลองก็จะทำให้ไข่ของพยาธิใบไม้ตับมีโอกาสร่วงกระจายเข้าสู่หอยน้ำจืดซึ่งเป็นพาหะที่ 1 ของพยาธิใบไม้ตับได้

จากรายงานผลการดำเนินงานในระบบฐานข้อมูล Isan Cohort ในปี 2560 (เป็นการดำเนินงานของสำนักโรคติดต่อ กรมควบคุมโรค และภาคีเครือข่าย) พบโรคพยาธิใบไม้ตับมากที่สุด ในบริเวณแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 20 จังหวัดได้แก่ กาฬสินธุ์ ขอนแก่น มหาสารคาม ร้อยเอ็ด นครพนม บึงกาฬ เลย สกลนคร หนองคาย หนองบัวลำภู อุดรธานี ชัยภูมิ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ มุกดาหาร ยโสธร ศรีสะเกษ

อำนาจเจริญ และอุบลราชธานี ภาคเหนือ 8 จังหวัด ได้แก่ เชียงราย เชียงใหม่ น่าน พะเยา แม่ฮ่องสอน ลำปาง แพร่ และลำพูน และภาคตะวันออก 1 จังหวัดได้แก่ สระแก้ว มีการคัดกรองพยาธิใบไม้ตับโดยการตรวจอุจจาระ รักษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทุกราย จำนวน 216 ตำบล คัดกรองได้ 81,376 ราย คิดเป็นร้อยละ 81.78 (เป้าหมาย 100,000 ราย) ติดโรคพยาธิใบไม้ตับ 6,757 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.80

ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุข จึงได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ทศวรรษกำจัดปัญหาพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี พ.ศ. 2559 – 2568 โดยเป็นความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และภาคีเครือข่าย โดยได้ทำพิธีลงนามความร่วมมือทางวิชาการ เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2559 การดำเนินโครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการควบคุมป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดีอย่างครบวงจรและบูรณาการ และเพื่อให้เข้าสู่เป้าหมายการกำจัดพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดีให้หมดสิ้นไปจากสังคมไทย

กรมอนามัย โดยสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำจึงได้มีการดำเนินงานภายใต้ยุทธศาสตร์นี้ โดยได้จัดทำโครงการศึกษาสถานการณ์กิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ให้คนไทย กินอาหารที่ปรุงสุกจากปลาน้ำจืดเพื่อป้องกันการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ และพัฒนาศักยภาพผู้ผลิต ผู้จำหน่าย ให้มีความรู้ในการผลิตและจำหน่ายอาหารหมักดองจากปลา โดยสรุปแล้วโรคพยาธิใบไม้ตับมีหลักการป้องกันควบคุมการเกิดโรคไม่ยากเลย เพียงแค่เราหันมารับประทานอาหารที่ปรุงสุกจากปลาน้ำจืด และซับก้างให้ถูกสุขลักษณะก็ป้องกันโรคได้แล้ว แต่หากเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับแล้วสามารถเข้ารับการรักษาโรคได้ที่โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง

เอกสารอ้างอิง

1. โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล.โรคพยาธิใบไม้ตับ[อินเทอร์เน็ต].2556[เข้าถึงเมื่อวันที่ 2560 ต.ค.3];2560:เข้าถึงได้จาก <http://www.tm.mahidol.ac.th/hospital/hospital-p-opisthorchis-th.php>
2. ผศ.นพ.โกศล รุ่งเรืองชัย.พยาธิใบไม้ตับ...ปัจจัย เสี่ยงมะเร็งท่อน้ำดีภาควิชาปรสิตวิทยา.ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคมะเร็ง[อินเทอร์เน็ต].2553[เข้าถึงเมื่อวันที่ 2560 ตุลาคม 3];2560: เข้าถึงได้จาก <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=779>
3. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.ยุทธศาสตร์แห่งการกำจัดปัญหาพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี[อินเทอร์เน็ต].2559[เข้าถึงเมื่อวันที่ 2560 ตุลาคม 3];2560: เข้าถึงได้จาก <https://cascap.kku.ac.th/ตอนที่-25-ยุทธศาสตร์แห่ง/>

4. นพ.โสภณ เอี่ยมศิริถาวร.สรุปผลการดำเนินงานโครงการรณรงค์กำจัดปัญหาพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดีเพื่อรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชพร้อมทั้งถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถ ทรงพระชนมพรรษา 84 พรรษา.ในการประชุมคณะกรรมการที่ปรึกษาทางวิชาการและยุทธศาสตร์“กำจัดพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี”; 9 พ.ย. 2560; สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค.นนทบุรี;2560.หน้า1-7