

## การกินอาหารที่ปรุงดิบๆ สุกๆ

เจนจิรา ดวงสอนแสง \*

คนไทยจำนวนมากนิยมกินอาหารที่ปรุงดิบๆ สุกๆ ซึ่งมีมากมายหลายชนิด ที่เป็นอาหารพื้นถิ่นก็มาก อาหารจำพวกนี้ยังไม่สุกที่เดียวจึงจะอร่อย ถ้าทำให้สุกกล่าวว่าเสียดรส ทุกคนที่กินอาหารดิบๆ สุกๆ เสี่ยงต่อการเป็นโรคพยาธิทั้งนั้น บางคนกินเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ บางคนทั้ง ๆ ที่รู้ก็ยังขึ้นกินยอมเสี่ยงไม่ยอมอด คนไทยเป็นโรคพยาธิกันมาก โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรมอนามัยเคยทำการสำรวจโรคพยาธิใบไม้ในตับ พบว่าประชาชนในบางท้องที่ในจังหวัดกาฬสินธุ์ สกลนคร นครพนม ร้อยเอ็ด ขอนแก่น และอุดรธานี เป็นพยาธิใบไม้ในตับถึงร้อยละ 70 ถึง 90 พิษภัยของการรับประทานอาหาร สุกๆ ดิบๆ ตกเป็นข่าวให้สังคมรับรู้อีกครั้ง การรับประทานอาหารดิบนั้นมีความอันตรายต่อร่างกาย แต่ทว่ายังมีผู้บริโภคไม่น้อยที่ยังรับประทานอาหารเหล่านี้ด้วยความเชื่อที่ตกทอดมาตั้งแต่สมัยโบราณ หลายคนเชื่อว่า “กินกันมาตั้งแต่สมัยปู่ย่า ไม่เห็นเป็นอะไร ทำไมยุคนี้ถึงมีคนบอกว่าอันตราย” การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เช่น สุนัข โค หรือกระบือแบบดิบๆ หรือดิบๆ สุกๆ เช่น ลาบดิบ ลาบแดง หลู้ดิบ แหนมดิบ มีความเสี่ยงอันตรายมากทั้งเชื้อโรคระบบทางเดินอาหาร และเสี่ยงติดพยาธิที่อยู่ในเนื้อสัตว์จำพวกนี้ ขณะเดียวกันในระยะยาวยังเสี่ยงต่อโรคมะเร็งด้วย แม้การเลือกเนื้อสัตว์ที่ผ่านการเลี้ยงดูอย่างดี ถูกต้องตามสุขลักษณะ จะสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้บ้างในระดับหนึ่ง แต่ในที่สุดแล้วก็ยังมีความเสี่ยงติดพยาธิอยู่ดี

พฤติกรรมกินดิบของคนท้องถิ่น เป็นเรื่องของวัฒนธรรม ความเชื่อ และความชอบส่วนบุคคล ยากลำบากที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของคนในพื้นที่ได้ทั้งหมด ตัวอย่างความเข้าใจผิดของประชาชน คือ ความเชื่อที่ว่า ต้มเหล่าข้าวแกล้มปลาดิบสามารถฆ่าพยาธิได้ แต่ผลการวิจัยกลับพบว่าผู้ที่กินก้อยปลาแกล้มเหล่าข้าวติดพยาธิมากกว่าผู้ที่กินก้อยปลาอย่างเดียว เนื่องจากเหล่าข้าวจะทำให้พยาธิแตกตัวและเดินทางเข้าไปในท่อน้ำดีเร็วขึ้น ขณะเดียวกันค่านิยมในเชิงสังคมวัฒนธรรมยังทำให้การกินดิบอยู่คู่กับท้องถิ่นได้อย่างหนาแน่น ตัวอย่างเช่น ผู้นำชุมชน ที่มีลักษณะแข็งแรง ตัวใหญ่ และบริโภคอาหารดิบเป็นนิสัย ภาพเหล่านี้ทำให้คนกลุ่มหนึ่งมองว่า “กินดิบก็แข็งแรงได้”

เมนูดิบเสี่ยงอันตรายถึงตาย คืออาหารจำพวก "ก้อยดิบ ลาบหมู หลู้หมู" อาหารพวกนี้เสี่ยงต่อ อากา "หูดับ" ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียสเต็ปโตค็อกคัส ซูอิส ที่อยู่ในเนื้อหมูดิบ เชื้อแบคทีเรียดังกล่าวเป็นเชื้อที่อยู่ในโพรงจมูกและต่อมน้ำลายของหมู หากเชื้อเข้าสู่ร่างกายคน อาจจะทำให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ เช่น มีไข้สูงเฉียบพลัน คลื่นไส้ ปวดศีรษะ หากร้ายแรง อาจทำให้เยื่อหุ้มสมองอักเสบ มีไข้ ปวดศีรษะมาก คอแข็ง และหากเชื้อเข้าปลายระบบประสาทหูจะทำให้การได้ยินลดลงอย่างเฉียบพลันจนถึงขั้นหูหนวก ภายหลังที่หายจากอาการป่วยแล้วอาจจะมีอาการผิดปกติในการทรงตัว ในขั้นรุนแรง หากเชื้อเข้าปลายระบบประสาทตา จะทำให้ม่านตาอักเสบ ลูกตาฝ่อ หรือตาบอด และหากติดเชื้อในกระแสเลือด อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ ลาบและก้อยดิบ ยังเสี่ยงที่จะได้รับ พยาธิตัวดีดและพยาธิทริคิโนซิส ที่ฝังตัวอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย หากพยาธิไชขึ้นสมอง จะทำให้สมองอักเสบ หากไชเข้าปอดทำให้ปอดอักเสบมีอาการรุนแรงถึงตายได้

ในช่วงหยุดยาวประชาชนจำนวนมากจะเดินทางกลับภูมิลำเนา และมีการพบปะญาติพี่น้อง ซึ่งอาจมีการจัดเลี้ยงหรือทำอาหารรับประทานร่วมกัน ดังนั้นจึงควรระวังในเรื่องการบริโภคสุกๆดิบๆ โดยเฉพาะเนื้อหมูที่ชำแหละกันเองในหมู่บ้าน และนำมากินดิบๆ หรือสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ หลู้หมูดิบ หมูกระทะปิ้งย่างไม่สุก จิ้มจุ่มที่ต้มไม่สุก เสี่ยง

ติดเชื้อโรคไขหูดับ หรือโรคติดเชื้อสเตรปโตค็อกคัส ซูอิส และอาจทำให้หูหนวกถาวรหรือเสียชีวิตได้ จากข้อมูล กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 23 ตุลาคม 2562 พบผู้ป่วยโรคไขหูดับ จำนวน 337 ราย เสียชีวิต 28 ราย กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด คือ อายุมากกว่า 65 ปี รองลงมา 55-64 ปี และ 45-54 ปี ตามลำดับ ส่วนภาคที่มีผู้ป่วยมากที่สุดคือ ภาคเหนือ พบผู้ป่วย 230 ราย คิดเป็นร้อยละ 68 ของผู้ป่วยทั้งหมด และเสียชีวิต 19 ราย จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงสุด 5 อันดับแรก คือ อุตรดิตถ์ นครสวรรค์ แพร่ กำแพงเพชร และน่าน ตามลำดับ

โรคไขหูดับ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย สเตรปโตค็อกคัส ซูอิส (*Streptococcus suis*) โดยเชือนี้จะอยู่ในทางเดินหายใจของหมู และอยู่ในเลือดของหมูที่กำลังป่วย ซึ่งโรคนีติดต่อกันได้ 2 ทาง คือ

1. การสัมผัสกับหมูที่ติดเชือนี้ รวมทั้งเนื้อหมู เครื่องใน และเลือดหมูที่เป็นโรค โดยติดต่อสู่คนผ่านทางบาดแผล รอยขีดข่วนตามร่างกายหรือทางเยื่อบุตา
2. การบริโภคเนื้อหมู หรือเลือดหมูที่ปรุงดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ ที่มีเชื้อแบคทีเรียชนิดนี้อยู่ หลังรับประทาน 3-5 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะอย่างรุนแรง เวียนศีรษะ จนทรงตัวไม่ได้ อาเจียน คอแข็ง หูหนวก ท้องเสีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ขอให้รีบพบแพทย์ทันที และแจ้งประวัติการกินหมูดิบให้ทราบ เพราะหากมาพบแพทย์และวินิจฉัยได้เร็ว จะช่วยลดอัตราการเกิดหูหนวกและการเสียชีวิตได้

สำหรับวิธีการป้องกันโรค คือ

1. รับประทานหมูสุกเท่านั้น โดยปรุงเนื้อหมูให้สุกทั่วถึงจนเนื้อไม่มีสีแดง ไม่เติมหรือใส่เลือดดิบในอาหาร และควรเลือกซื้อเนื้อหมูที่ไม่มีกลิ่นคาว สีคล้ำ ผ่านการตรวจสอบมาตรฐานจากโรงฆ่าสัตว์
2. ผู้ที่สัมผัสกับหมูที่ติดโรค โดยเฉพาะผู้เลี้ยงหมู ผู้ที่ทำงานในโรงฆ่าสัตว์ ผู้ที่ชำแหละเนื้อหมู สัตวบาล สัตวแพทย์ ควรสวมรองเท้าบูทยาง สวมถุงมือ รวมถึงสวมเสื้อที่รัดกุมระหว่างทำงาน หากมีบาดแผลต้องปิดแผลให้มิดชิด และล้างมือหลังสัมผัสกับหมูทุกครั้ง

ทั้งนี้ ผู้ที่เสี่ยงต่อกาเกิดโรคไขหูดับ คือ ผู้รับประทานหมูดิบหรือมีเลือดหมูดิบในอาหาร ผู้ที่สัมผัสกับสุกรที่ติดโรคโดยตรง เช่น ผู้เลี้ยงสุกร ผู้ที่ทำงานในโรงฆ่าสัตว์ ผู้ที่ชำแหละเนื้อสุกร เป็นต้น กลุ่มที่เสี่ยงมีอาการป่วยรุนแรงถ้าติดเชื้อ ได้แก่ ผู้ที่ติดสุราเรื้อรัง ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ไตวาย มะเร็ง หัวใจ ผู้ที่เคยตัดม้ามออก เป็นต้น เนื่องจากร่างกายมีภูมิต้านทานโรคลดลง โรคนีรักษาหายขาดได้ ดังนั้น หากมีอาการข้างต้นภายหลังจากรับประทานอาหารที่ปรุงมาจากเนื้อหมู เลือดดิบๆ หรือปรุงสุกๆ ดิบๆ ขอให้รีบพบแพทย์ทันที

**ข้อเสนอแนะสำหรับประชาชน**

- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ หรือก่อนนำอาหารที่เหลือเก็บมากิน ต้องอุ่นให้ร้อนทุกครั้ง
- ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ที่ตายโดยไม่ทราบสาเหตุ
- หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์หรือปลาดิบ หรือดิบๆสุกๆ
- ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มสุก ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร
- เก็บอาหารเนื้อสัตว์แยกกระหว่างประเภทสุก ดิบ หรือตามชนิดของอาหาร และเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม เช่น เนื้อสัตว์ดิบ ควรเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และควรล้างให้สะอาดก่อนนำไปเก็บ

- ต้องเก็บอาหารที่ปรุงสุกในตู้กับข้าวที่มีมุ้งลวด หรือใช้ฝาซีครอบเพื่อป้องกันแมลงวัน แมลงสาบและฝุ่น

ละออง

- มีสุขอนามัยที่ดีในการขับถ่าย ขับถ่ายในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ ไม่ขับถ่ายหรือเทสิ่งปฏิกูลในแม่น้ำลำคลอง และหากเล่นน้ำหรืออาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง ควรระวังไม่ให้น้ำเข้าปาก

- หากเกิดอาการเจ็บป่วยหลังการบริโภคเนื้อสัตว์ดิบๆ สุกๆ หรือสัมผัสสัตว์ป่วย ควรรีบไปพบแพทย์

ทันที

## Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

1. สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย. คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่. โรงพิมพ์ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม. 2557, พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 1,000 เล่ม
  2. เจาะประเด็นข่าวค่ำช่อง 7 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: บริษัท กรุงเทพโทรทัศน์และวิทยุ จำกัด; 2510 [วันที่อ้างถึง 11 พฤศจิกายน 2562]. ที่มา: <https://news.ch7.com/detail/372762>
  3. Siamhealth.net. โรคหูดับ [อินเทอร์เน็ต]. [วันที่อ้างถึง 11 พฤศจิกายน 2562].  
ที่มา: [https://www.siamhealth.net/public\\_html/Disease/eye\\_ent/deafness.html](https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/eye_ent/deafness.html)
  4. โพสต์ทูเดย์. ความเชื่อผิดๆกินของดิบแข็งแรง...แต่แท้จริง "เสียงตาย!!" [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: บริษัท บางกอกโพสต์ จำกัด (มหาชน); 2546 [วันที่อ้างถึง 11 พฤศจิกายน 2562].  
ที่มา: <https://www.posttoday.com/politic/report/396806>
  5. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กินสุกๆดิบๆ เสี่ยงโรคไขหูดับ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: 2559. [วันที่อ้างถึง 11 พฤศจิกายน 2562]. ที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/>
  6. สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค. กรมควบคุมโรค เตือนประชาชนหลีกเลี่ยงการรับประทานหมูสุกๆดิบๆ เสี่ยงโรคไขหูดับ อาจทำให้เสียชีวิตได้ [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: 2562. [วันที่อ้างถึง 11 พฤศจิกายน 2562].  
ที่มา: <https://ddc.moph.go.th/riskcomthai/news.php?news=10104&deptcode=>
-