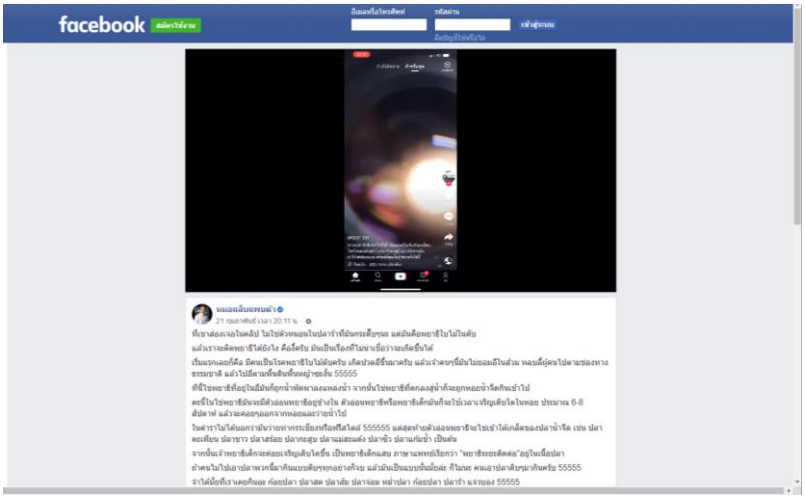
ช็อค!!! พบพยาธิใบไม้ในตับในปลาร้า



Link ที่มาของข่าว

https://www.facebook.com/MTlikesara/videos/497334258332028

***ข้อสรุป** (Key message):* **ต้มปลาร้า ให้สุกก่อนรับประทาน ลดความเสี่ยงพยาธิใบไม้ตับ**

ประเด็นสำคัญ **พบพยาธิใบไม้ในตับในปลาร้า จริงหรือ และมีอันตรายอย่างไร สามารถทานปลาร้าได้เหมือนเดิมหรือไม่**

ข้อเท็จจริง:

ปลาร้า ทำจากปลาชนิดไม่มีพิษ ไม่มีสารตกค้างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและมีคุณภาพเหมาะสมสำหรับการบริโภค โดยทั่วไปทำจาก **ปลาน้ำจืด เช่น ปลากระดี่ ปลาสร้อย ปลาช่อน ปลาดุก ปลานิล ปลาเบญจพรรณ หรือปลาทะเล เช่น ปลาจวด ปลาไล้กอ หรือปลาปากคม** นำที่หมักด้วยเกลือใส่ข้าวคั่วหรือรำข้าว จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามวิถีชีวิตแบบพื้นถิ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่นิยมบริโภคปลาร้า ปลาส้ม และปลาจ่อมแบบดิบ ๆ โดยไม่ผ่านความร้อนที่มีอุณหภูมิสูงให้นานเพียงพอที่ทำให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง ยิ่งนำปลาน้ำจืดประเภท ปลาเกล็ดมาหมักดองเป็นปลาร้าหรือปลาส้มที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จะยังมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ ที่หลบซ่อนอยู่ใต้เกล็ดปลา ทำให้ผู้บริโภคปลาร้า ปลาส้ม หรือปลาจ่อมสุก ๆ ดิบ ๆ ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับที่ฝังตัวอยู่ในท่อน้ำดีได้

ผลกระทบต่อสุขภาพ:

การพบพยาธิใบไม้ตับในปลาร้า สามารถพบได้ หากปลาร้านั้นไม่ได้ผ่านกระบวนการทำให้สุกด้วยความร้อน และผ่านกระบวนการหมักตามระยะเวลาที่เหมาะสม เมื่อเรากินเนื้อปลาที่ปรุงไม่สุกหรือดิบ เราก็จะได้รับตัวอ่อนพยาธิระยะติดต่อเข้าไป เจริญเติบโตเป็นพยาธิตัวเต็มวัยในท่อน้ำดีภายในตับได้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดมะเร็งของท่อน้ำดี นอกจากนี้ยังพบว่ามีสารไนโตรซามีน(Nitrosamine)ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในอาหารพวกโปรตีนหมัก เช่น ปลาร้า ปลาส้ม หมูส้ม แหนม และอาหารพวกเนื้อสัตว์ที่ผสมดินประสิว เช่น กุนเชียง ไส้กรอก เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ก็เป็นปัจจัยเสริมก่อโรคด้วย

ในอนาคตอาจมีข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการเพิ่มขึ้น โปรดติดตามต่อไป

RRHL Center

1 เมษายน 2564

อาการผู้ที่ติดโรคพยาธิใบไม้ตับ มีตั้งแต่ไม่มีอาการอะไรเลย ซึ่งอาจเป็นเพราะมีจำนวนพยาธิไม่มากนัก หรืออาจมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อเป็นครั้งคราว อาการร้อนท้อง อาการต่อมาที่พบคือ อาการเบื่ออาหาร ท้องอืดมาก ตับโต และกดเจ็บบริเวณตับ (บริเวณชายโครงขวา) อาการที่รุนแรงมักพบมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง มีไข้ต่ำๆ หรือไข้สูงจนมีอาการหนาวสั่น ซึ่งมักเกิดจากอาการแทรกซ้อน เช่น ท่อทางเดินน้ำดีอุดตันจากตัวพยาธิไปอุด การอักเสบติดเชื้อของท่อทางเดินน้ำดีหรือถุงน้ำดี หรือมะเร็งของท่อน้ำดี (Cholangiocarcinoma) ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงที่สุด

ข้อแนะนำ:

1. หากเป็นปลาร้าแบบบรรจุขวดควรเลือกซื้อที่ผ่านรับรองจาก อย. หากซื้อแบบไม่บรรจุขวด ควรดูว่ามีสิ่งเจือปนและกลิ่นผิดแปลกจากที่เคยกินหรือไม่
2. เลือกซื้อปลาร้า จากสถานที่จำหน่ายที่น่าเชื่อถือและคุ้นเคย
3. ก่อนบริโภคทุกครั้งควรนำไปต้มให้เดือด นาน 5 นาที เพื่อลดความเสี่ยงพยาธิใบไม้ตับ
4. ผู้ประกอบการควรคำนึงถึงความสะอาดปลอดภัย เลือกวัตถุดิบหรือปลาที่มีคุณภาพ และมีระยะเวลาในการหมักที่เหมาะสม หากเป็นปลาส้มให้หมักนานมากกว่า 3 วัน ส่วนปลาร้าให้หมักนานมากกว่า 1 เดือนขึ้นไป
5. การผลิตจะต้องมีเครื่องมือและเครื่องใช้ที่สะอาดมีมาตรฐาน และมาตรการป้องกันการปนเปื้อน น้ำที่ใช้ในการผลิตจะต้องมีคุณภาพน้ำดื่มตามมาตรฐานของกรมอนามัย
6. สถานที่เก็บวัตถุดิบต้องสะอาดเป็นสัดส่วน มีการป้องกันการปนเปื้อน
7. ผู้ปฏิบัติงานต้องมีสุขอนามัยดี
8. มีการจัดการด้านสุขาภิบาลของสถานประกอบการไม่ให้เกิดปัญหาผลกระทบกับชุมชนในด้านกลิ่น น้ำเสียจากเศษปลา
9. มีระบบการกำจัดขยะที่ถูกหลักสุขาภิบาลด้วย เพื่อป้องกันตัวอ่อนพยาธิลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะ

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 22/2/64

เอกสารอ้างอิง

1. คู่มือ ปลาร้า ปลาส้ม ปลาจ่อม-30-8-61-2 (moph.go.th)
2. **พยาธิใบไม้ตับ...ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งท่อน้ำดี**
   https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=779
3. กรมอนามัย แนะ ‘ปลาส้ม ปลาร้า’ เลือกกินสะอาด ปลอดพยาธิใบไม้ตับ
   https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news300563/