

## สิ่งที่มากับ.....ปลาดิบ

พญ.พัชรพร เตชะสินธุ์ธนา

ภาควิชาปรสิตวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันคนไทยนิยมรับประทานปลาดิบกันมากขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ที่ได้รับอิทธิพลของอาหารญี่ปุ่น ด้วยรสชาติ และ หน้าตาของอาหารที่ดูสะอาดตาชวนให้น่ารับประทาน ทำให้แทบจะไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าไม่เคยลิ้มลองอาหารจำพวก ข้าวปั้นซูชิ ซาซิมิ ที่มีปลาดิบเป็นส่วนประกอบ

ปลาดิบ มี 2 ชนิดใหญ่ๆ คือ ปลาดิบน้ำจืด และ ปลาดิบน้ำเค็ม (ปลาดิบทะเล) ซึ่งปลาดิบทั้ง 2 ชนิด มีเชื้อโรคที่แอบแฝงมาแตกต่างกัน ปลาดิบน้ำจืด อาจพบพยาธิบางชนิดแอบแฝงมา เช่น พยาธิตัวจิ๋ว พยาธิใบไม้ในตับ พยาธิใบไม้ลำไส้ ฯลฯ คนส่วนมากมักคิดว่า ปลาน้ำเค็มนั้นไม่มีพยาธิ แต่ในความจริงในปลาน้ำเค็มนั้นอาจพบ ตัวอ่อนของพยาธิอะนิซาคิส (Anisakis simplex) ได้ แต่โชคดีที่การพบพยาธิในปลาน้ำเค็มนั้นพบน้อยกว่าในปลาน้ำจืดมาก และ พยาธิในปลาบน้ำเค็มก็มีความรุนแรงน้อยกว่าด้วย นอกจากนี้ปลาดิบที่นำมาประกอบอาหารญี่ปุ่นมักจะทำจากปลาน้ำเค็ม

อย่างไรก็ตามอย่าเพิ่งชะล่าใจว่ากินปลาดิบน้ำเค็มจะปลอดภัย 100% พยาธิอะนิซาคิสถึงแม้ไม่พบบ่อยไม่ถึง 10 รายต่อปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ก็ก่อความรุนแรงได้มาก

### มารู้จักพยาธิอะนิซาคิสกันเถอะ

พยาธิอะนิซาคิส (Anisakis simplex) เป็นพยาธิที่พบในปลาทะเลเขตอบอุ่น และ เขตร้อนในประเทศไทยตรวจพบ ตัวอ่อนของพยาธิชนิดนี้ในปลามากกว่า 20 ชนิด เช่น ปลาตาบเงิน ปลาตาหวาน ปลาสีกุน ปลาหูแขก ปลาเกว๋น ปลาเกว๋น ปลาเกว๋น ปลาเกว๋น เป็นต้น ส่วนในต่างประเทศจะพบในปลาจำพวก ปลาคอด ปลาแซลมอน ปลาเฮอริง ระยะเวลาตัวอ่อนที่ติดต่อกับคนจะอยู่ในอวัยวะภายในช่องท้องของปลาทะเล มองเห็นด้วยตาเปล่าได้ ขนาดยาวประมาณ 1-2 ซม. กว้างประมาณ 0.3-0.5 มม. บริเวณปากจะมีหนามขนาดเล็ก บริเวณปลายหางจะมีส่วนแหลมยื่นออกมา พยาธิชนิดนี้จะใช้หนามขนาดเล็ก และใช้ปลายหางแหลมในการไชผ่านเนื้อเยื่อต่างๆ

### อาการผิดปกติซึ่งเกิดจากพยาธิอะนิซาคิส

เนื่องจากพยาธิชนิดนี้ขณะเป็นตัวอ่อนระยะติดต่อกับมนุษย์ บริเวณปากของพยาธิจะมี

หนามขนาดเล็กและปลายหางแหลม ขณะเคลื่อนที่ไซในกระเพาะอาหาร และ ลำไส้ของคน ทำให้เกิดแผลขนาดเล็ก และ อาจทำให้มีเลือดออกในกระเพาะอาหารได้ ส่งผลให้ผู้ที่มีพยาธิชนิดนี้ในกระเพาะอาหารและลำไส้ มีอาการ ปวดท้อง แน่นท้อง คลื่นไส้ ท้องอืด อาการมักไม่เฉพาะเจาะจง คล้ายกับอาการของโรคกระเพาะอาหาร บางรายอาจมีอาการท้องเสีย หรือ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด ถ้ามีแผลในกระเพาะขนาดใหญ่ อาการมักจะเริ่มเกิดหลังรับประทานอาหารที่มีพยาธิชนิดนี้ เป็น ชั่วโมง หรือ เป็นวันก็ได้

### **การวินิจฉัย และการรักษาโรคที่เกิดจากพยาธิชนิดนี้**

การวินิจฉัย และการรักษาทำโดยการส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหาร ถ้าพบตัวอ่อนของพยาธิชนิดนี้ก็ใช้กล้องคีบตัวพยาธิออก พยาธิชนิดนี้ไม่สามารถตรวจพบได้ในอุจจาระ เนื่องจากมันจะเกาะติดแน่นกับกระเพาะอาหาร และ ลำไส้

ปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้รักษาพยาธิชนิดนี้ แต่จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น โดยหัวหน้าทีมวิจัย โตชิโอะ ลียามา พบว่า วาซาบิ มีฤทธิ์ในการฆ่าพยาธิชนิดนี้ได้ แต่ขนาด และ ปริมาณการใช้ฆ่าพยาธิชนิดนี้ ยังอยู่ในขั้นตอนการศึกษา ถึงอย่างไรก็ตามการป้องกันการติดพยาธิชนิดนี้ ยังเป็นสิ่งสำคัญ และ ดีที่สุด

### **กินปลาดิบอย่างไร ไม่ให้เป็นพยาธิ**

ก่อนอื่นควรต้องแน่ใจว่า ปลาดิบที่นำมาทำอาหารนั้นเป็นปลาทะเล เพราะ บางครั้งผู้ที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์นำปลาน้ำจืดหลายชนิดมาทำอาหาร ทำให้เกิดโรคพยาธิตัวจิ๋ว พยาธิใบไม้ในตับ หรือ พยาธิใบไม้ลำไส้ซึ่งมีความรุนแรงมากกว่า

การแช่แข็งที่อุณหภูมิต่ำกว่า -35 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 15 ชั่วโมง หรือ ต่ำกว่า -20 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 7 วัน หรือ ผ่านความร้อนมากกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 5 นาที ก่อนการประกอบอาหารจะทำให้พยาธิชนิดนี้ตายได้

นอกจากพยาธิบางชนิดที่พบในปลาดิบ แล้วยังพบแบคทีเรียบางชนิด และ ไวรัสตับอักเสบบี ได้ด้วย โดยขึ้นกับสุขอนามัย และ ความสะอาดของขั้นตอนการเตรียมอาหาร ดังนั้นถ้าคิดจะรับประทานปลาดิบ ควรดูให้แน่ใจก่อนว่าขั้นตอนการประกอบอาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เพื่อให้เกิดความมั่นใจ และ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อจากปลาดิบ