

เล่นน้ำสงกรานต์ให้ปลอดภัยจากปรสิต

รศ.พญ.ดารารวรรณ วนะชีวนาวิน
ภาควิชาปรสิตวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ขึ้นชื่อเรื่อง “เล่นน้ำสงกรานต์ให้ปลอดภัยจากปรสิต” หลายคนอาจสงสัยว่า ปรสิตคืออะไร อันตรายจริงหรือ เรามีคำตอบค่ะ

รู้จักปรสิต

ปรสิต หมายถึง สิ่งมีชีวิตที่อาศัยในสิ่งมีชีวิตชนิดอื่นเพื่อเป็นที่อาศัยและเป็นแหล่งอาหาร ในบางครั้งทำอันตรายสิ่งมีชีวิตที่ปรสิตอาศัยนั้นให้เจ็บป่วยหรือถึงแก่ชีวิต ตัวอย่างของปรสิตที่พบได้ในแหล่งน้ำ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่

1. ปรสิตที่อาศัยในลำไส้ซึ่งออกมากับอุจจาระของคนหรือสัตว์ แล้วปนเปื้อนในแหล่งน้ำ ปรสิตในกลุ่มนี้จะติดต่อสู่ร่างกายโดยการดื่มน้ำที่ไม่สะอาด น้ำที่ไม่ได้ผ่านการกรองหรือน้ำที่ไม่ได้ต้มเดือด ตัวอย่างของปรสิตในกลุ่มนี้ ได้แก่ ปรสิตจำพวกโปรโตซัว เช่น Cryptosporidium, Giardia, Entamoeba, Microsporidia, Isospora และปรสิตจำพวกหนอนพยาธิ เช่น ไข่ของพยาธิที่ติดหมู และไข่ของพยาธิไส้เดือน เป็นต้น

2. โปรโตซัวจำพวกอะมีบาที่อาศัยเป็นอิสระในธรรมชาติตามดิน โคลน และแหล่งน้ำ เมื่อคนได้รับเชื้อโดยบังเอิญจะก่อโรคในคนได้ เชื้อในกลุ่มนี้ ได้แก่ Naegleria และ Acanthamoeba

โรคที่เกิดจากปรสิต

ปรสิตที่พบได้ในแหล่งน้ำ อาจทำให้เกิดโรคหรืออาการดังนี้

- **คริปโตสปอริเดียม** (Cryptosporidium) เป็นสาเหตุที่สำคัญของโรคอุจจาระร่วง โดยเฉพาะใน ผู้ป่วยเอดส์ การก่อโรคในผู้ที่ภูมิคุ้มกันปกติจะทำให้เกิดอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรงและหายได้เอง ส่วนในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจะทำให้เกิดอาการท้องเสียรุนแรงและเรื้อรัง จนทำให้เสียชีวิตได้

- **ไกอาร์เดีย** (Giardia) ระยะเวลาที่พบในน้ำเป็นระยะซิสต์ เมื่อเข้าสู่ร่างกายเชื้อจะออกจาก

ซีสต์ แล้วเจริญเติบโตเป็นระยะโทรโฟซอยต์ในลำไส้เล็ก ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงเป็นน้ำหรือมีไขมันปน ในผู้ที่มีอาการท้องเสียเรื้อรังอาจเกิดภาวะขาดสารอาหารได้

- **เอนตะมีบา (Entamoeba)** ระยะที่พบในน้ำเป็นระยะซีสต์ เมื่อเข้าสู่ร่างกายเชื้อจะออกจากซีสต์ แล้วเจริญเติบโตเป็นระยะโทรโฟซอยต์ ทำให้เกิดแผลที่ลำไส้ใหญ่ และถ่ายอุจจาระเหลวเป็นมูกปนเลือดเก่า กลิ่นเหม็นเน่า เชื้อเอนตะมีบาอาจก่อโรคคนอกลำไส้ได้ ทำให้เกิดฝีบิดที่ตับ ปอด และสมอง

- **ไมโครสปอริเดีย (microsporidia)** ระยะสปอร์มีขนาดเล็กมาก ทำให้เกิดอาการท้องเสียเป็นน้ำ และเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอุจจาระร่วงเรื้อรังในผู้ป่วยเอดส์

- **ไอโซสปอรา (Isospora)** ทำให้เกิดอาการท้องเสียเป็นน้ำ การติดเชื้อในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจะทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงเรื้อรัง

- **ไข่ของพยาธิติดหมู** ที่ปนเปื้อนในน้ำดื่มหรืออาหารที่รับประทานเข้าไป ทำให้เกิดโรคซิสติเซอร์โคซิส (cysticercosis) ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากพยาธิติดหมูระยะตัวอ่อน (cysticercus) ไปอยู่ตาม กล้ามเนื้อและผิวหนัง พยาธิระยะตัวอ่อนอาจก่อโรคที่ตาและทำให้ตาบอดได้ ส่วนการก่อโรคที่สมองทำให้เกิดอาการทางสมองและชักได้รุนแรง

- **ไข่ของพยาธิไส้เดือน** เมื่อเข้าสู่ร่างกายโดยการดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีไข่ของพยาธิไส้เดือนปนเปื้อน พยาธิระยะตัวอ่อนที่ออกจากไข่จะเจริญเติบโตเป็นพยาธิระยะตัวเต็มวัยอาศัยที่ ลำไส้เล็ก พยาธิไส้เดือนมักไม่ทำให้เกิดอาการ แต่ในผู้ที่มีพยาธิไส้เดือนจำนวนมากอาจทำให้เกิดภาวะลำไส้อุดตัน ภาวะขาดสารอาหาร บางคนเกิดอาการไอเนื่องจากพยาธิระยะตัวอ่อนเดินทางผ่านปอด นอกจากนี้ของเสียจากพยาธิทำให้เกิดลมพิษได้

- **นีเกลเรีย (Naegleria)** เป็นอะมีบาที่พบในแหล่งน้ำจืด รวมทั้งน้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม ตามปกติเชื้อนี้อาศัยเป็นอิสระในธรรมชาติ คนได้รับเชื้อโดยบังเอิญโดยการสำลักน้ำทางจมูก เชื้อจะเข้าสู่โพรงจมูกแล้วผ่านเข้าสู่สมอง ทำให้เกิดโรคสมองและเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ผู้ป่วยจะมีไข้ คัดจมูก สูญเสียการรับกลิ่น ปวดศีรษะอย่างมาก คอแข็ง หลังแข็ง คลื่นไส้ อาเจียน ชี้นมลง ชัก และหมดสติ ผู้ติดเชื้อนีเกลเรียมักเสียชีวิตหลังจากเริ่มปรากฏอาการภายใน 7 วัน

- **อะแคนตะมีบา (Acanthamoeba)** เป็นอะมีบาที่พบในแหล่งน้ำจืด น้ำกร่อย น้ำทะเล และน้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม ตามปกติเชื้อนี้อาศัยเป็นอิสระในธรรมชาติ คนได้รับเชื้อโดยบังเอิญ การติดเชื้ออะแคนตะมีบาที่ระบบหายใจทำให้ปอดอักเสบ การติดเชื้อทางบาดแผลทำให้เกิดโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง ส่วนการติดเชื้อที่กระจกตาซึ่งมักพบในผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ทำให้เกิดอาการ

ระคายเคืองตา ตาแดง ปวดตาอย่างมาก ตามัว กลัวแสง ถ้าเชื้อลุกลามมากอาจทำให้ตาบอดได้
เมื่อเชื้ออะแคนทามีบาเข้าสู่กระแสเลือดอาจก่อโรคสมองอักเสบ ซึ่งมักทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต

เรียนรู้เมื่อโดนน้ำที่ไม่สะอาดสาดเข้า

ภายหลังการโดนสาดด้วยน้ำที่ไม่สะอาด ต้องอาบน้ำชำระร่างกายด้วยสบู่ให้สะอาด ถ้าน้ำ
ไม่สะอาดเข้าดวงตา ต้องล้างตาด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ถ้าน้ำเข้าบาดแผล ต้องล้างแผลโดย
พอกด้วยสบู่หลาย ๆ ครั้งแล้วล้างน้ำให้สะอาด เพื่อลดปริมาณเชื้อโรคให้มากที่สุด และทาแผลด้วย
ยาโพวิโดน-ไอโอดีน กรณีที่โดนน้ำที่ไม่สะอาดสาดเข้าหน้า ต้องระวังการสำลักน้ำเข้าทางปากและ
จมูก ถ้าน้ำที่สำลักเข้าทางปาก อาจทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง ถ้าสำลักน้ำเข้าทางจมูกต้องสังเกต
อาการ ภายใน 1 สัปดาห์ ถ้ามีไข้ คัดจมูก และปวดศีรษะจะต้องไปพบแพทย์

ความปลอดภัยในการเล่นน้ำสงกรานต์

การเล่นน้ำสงกรานต์เป็นประเพณีอันดีงามของไทย เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานและยัง
ช่วยคลายความร้อน การใช้น้ำที่ไม่สะอาดในการเล่นสงกรานต์อาจนำมาซึ่งอันตรายที่คาดไม่ถึง
ควรคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นด้วย ไม่ควรเล่นสาดน้ำกันอย่างรุนแรง ควรใช้
น้ำประปาหรือใช้น้ำที่สะอาดเล่นสงกรานต์ ต้องระมัดระวังตนเองไม่ให้สำลักน้ำ เพื่อป้องกันเชื้อโรค
และปรสิตที่อาจปนเปื้อนมากับน้ำ สำหรับผู้ที่มีบาดแผลที่ผิวหนัง ต้องระมัดระวังไม่ให้แผลเปียกน้ำ
และไม่ควรปล่อยให้เสื้อผ้าที่สวมใส่เปียกน้ำเป็นเวลานาน ๆ

การเล่นน้ำสงกรานต์อย่างมีวัฒนธรรม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและใช้น้ำที่สะอาด
เพียงเท่านี้คุณก็หยิบบรรยากาศให้แก่มิตรในสังคมแล้วค่ะ