

อันตรายที่ซ่อนอยู่ในอาหารดิบ



สำหรับเยาวชน

ในปัจจุบันเมนูอาหารดิบที่มีรสชาติจัดจ้าน เป็นที่นิยมและหา
รับประทานได้ง่ายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นส้มตำกุ้งสด ซอยปู ผัด
ไข่แดง หรือแม้แต่ปลาน้ำจืดดิบที่มีความเสี่ยงต่อพยาธิสูง ก็ยังมี
ผู้ไม่รู้เท่าทันอันตรายนำมาประกอบอาหารเมนูดิบรับประทานกันอยู่
เนื่องๆ ในวันนี้เรจึงนำข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับอันตรายที่ซ่อนตัว
อยู่ในอาหารดิบมาฝาก เพื่อระมัดระวังและป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น
กับร่างกายของเรา

ปลาน้ำจืดดิบ จะมีพยาธิใบไม้ตับ โดยตัวอ่อนระยะติดต่อ
(Metacercariae) จะอาศัยอยู่ในเนื้อปลาน้ำจืดพื้นบ้าน เช่น
ปลาตะเพียน ปลาแม่สะแต้ง ปลาชิว ปลาสร้อย ปลาแก้มช้ำ
ปลากุณา ปลาขาว ปลากระสูบ เมื่อคนหรือสัตว์กินปลาดิบหรือ
สุกๆ ดิบ (อาหารพื้นบ้านของคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ
ภาคเหนือ เช่น ปลาร้า ลาบ ก้อย) พยาธิตัวอ่อนในปลาจะเข้าสู่
ร่างกาย โดยจะเข้าสู่ลำไส้เล็ก (ซึ่งมีรูเปิดของท่อน้ำดีจากตับเปิด
เข้าลำไส้เล็ก) เข้าสู่ตับผ่านทางรูเปิดของท่อน้ำดี และเข้าไปเจริญ
เติบโตในท่อน้ำดีในตับต่อไป

โรคพยาธิใบไม้ตับในระยะเริ่ม เป็นหรือระยะที่ตับยังไม่
เสียหายมาก สามารถรักษาหายได้ แต่เมื่อตับเสียหายมากแล้ว มักเป็น
โรคที่รุนแรง ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย ทำให้ไม่สามารถ
ทำงานใช้ชีวิตได้ตามปกติ และยังเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคมะ
เร็งตับชนิดที่เกี่ยวกับท่อน้ำดีในตับ (Cholangiocarcinoma/มะเร็ง
ท่อน้ำดีตับ) ซึ่งเป็นโรคมะเร็งชนิดรุนแรง เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้สูง

หอยดิบ/เนื้อหอยดิบ จะมีพยาธิติ้วและพยาธิติ้วหอย อาศัยอยู่
ในร่างกายมนุษย์โดยใช้หัวเกาะอยู่ที่ผนังลำไส้ ความยาว 2-4 เมตร
โดยจะสลัดตัวที่เป็นปล้อง ปล่อยออกมาที่อุจจาระ ซึ่งภายในปล้อง
พยาธิจะเต็มไปด้วยไข่ของตัวติ้ว และเมื่อปล้องพยาธิแตกก็จะมีไข่แตก
กระจายปนกับอุจจาระ หากพยาธิติ้ว/พยาธิติ้วหอย สลัดปล้องสุก
ที่อยู่ในลำไส้กลับขึ้นไปในกระเพาะอาหาร จะทำให้พยาธิติ้วอ่อนในไข่
ฟักตัวออกมา แล้วไข่เข้ากระแสเลือดไปเติบโตเป็นถุงตัวติ้วลักษณะ

แบบเดียวกับเม็ดสาเกในเนื้อหอย สามารถพบตามกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย
หรือเป็นเม็ดใต้ผิวหนัง แม้แต่กล้ามเนื้อหัวใจ รวมถึงอวัยวะอื่นๆ
ของร่างกาย เช่น สมอง ถ้ามีถุงพยาธิติ้วติดจำนวนมากในสมอง
อาจทำให้เสียชีวิตได้

อาการของผู้ที่มีพยาธิติ้ว/ติ้วหอย ในร่างกาย จะเบื่ออาหาร
คลื่นไส้ และท้องอืดจากการกดดันตัวของตัวพยาธิติ้วติดทำให้
กีดขวางทางเดินอาหาร บางรายอาจเกิดลมชักหรือเป็นอัมพาต
จากการติดเชื้อตัวอ่อนของพยาธิติ้วหอยในระบบประสาทส่วนกลาง

กุ้งดิบ/หอยดิบ/ปูดิบ/ปลาดิบ จะมีเชื้อไวรัสโ พาราฮีโมไลติคัส
(Vibrio parahaemolyticus) ซึ่งเป็นเชื้อที่พบได้ตามธรรมชาติใน
สิ่งแวดล้อมต่างๆ ตามชายฝั่งทะเล ในน้ำทะเล และตามตะกอนโคลนตม
ในทะเล อันตรายของเชื้อนี้ทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง เป็น
สาเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะ อหิวาตกโรค และการติดเชื้อ โดย
ผู้ติดเชื้อจะมีอาการท้องร่วงรุนแรง มีอุจจาระเหลวเป็นน้ำ มีกลิ่นเหม็น
เหมือนกุ้งเน่า มักมีอาการปวดเกร็งที่ท้อง ครั้งหนึ่งของผู้ป่วยมีอาการ
อาเจียนร่วมด้วย มีระยะฟักตัวก่อนข้างสั้น ก็อาจเกิดอาการใน
ประมาณ 15-24 ชั่วโมง หลังจากรับประทานอาหารทะเลซึ่งปนเปื้อน
เชื้อนี้ อาการอาจคงอยู่นานถึง 10 วัน แต่ส่วนใหญ่จะทุเลาลงภายใน
3 วัน โดยไม่ต้องรักษา บางรายกลายเป็นบิด อุจจาระมีมูกเลือด มีไข้ต่ำ
ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อาการอาจเกิดเฉียบพลัน และอาจรุนแรง
จนกระทั่งมีอาการอ่อนแรงเฉียบพลัน ไม่สามารถทรงตัวอยู่ได้ ทั้งนี้
อาการที่เป็นอาจหายเองได้ภายใน 2 ถึง 5 วัน

หอยน้ำจืดดิบ จะมีพยาธิปอดหนู (Angiostrongylus cantonensis)
โดยปกติจะอาศัยอยู่ในหลอดเลือดแดงของปอดหนู พยาธิตัวเมียจะ
ออกไข่ในหลอดเลือดแดงและฟักตัวเป็นตัวอ่อน จากนั้นตัวอ่อนจะ
ไชผ่านปอดออกมาจนถึงลำไส้และปนออกมากับอุจจาระหนู ตัวอ่อน
ระยะนี้จะถูกกินหรือไชเข้าสู่หอยน้ำจืด เช่น หอยโข่ง หอยเชอรี่ หอยขม
กุ้ง ปู กบ ตะกวด แล้วเจริญเป็นตัวอ่อนระยะติดต่อ เมื่อคนกินสัตว์ที่
มีตัวอ่อนระยะติดต่อนี้ โดยไม่ปรุงให้สุกเสียก่อน ตัวอ่อนจะเดินทางไป
ที่สมอง ทำให้เกิดเชื้อหุ้มสมองอักเสบได้จากการติดเชื้อ หลังจาก
คนรับประทานตัวอ่อนพยาธิเข้าไป จะมีระยะฟักตัวประมาณ 7-30 วัน
ก่อนแสดงอาการของโรค โดยตัวอ่อนจะไชเข้าสู่ระบบประสาท เช่น
สมอง ไขสันหลัง ทำให้มีอาการปวดศีรษะ ไข้ คลื่นไส้ อาเจียน
คอแข็ง ชักเกร็ง อ่อนแรง จนอาจถึงขั้นเสียชีวิต ถ้าพยาธิไชเข้าตา
จะทำให้ตาอักเสบ ตามัว ไปจนถึงตาบอดได้

ไข่ในดิบ จะมีเชื้อแบคทีเรียซัลโมเนลลา (Salmonella spp.)
ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ อาจรุนแรง

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/กีฬา-บทความ

วันที่: อาทิตย์ 20 พฤศจิกายน 2565

ปีที่: 43

ฉบับที่: 15179

หน้า: 7(ล่าง)

Col.Inch: 59.39

Ad Value: 74,237.50

PRValue (x3): 222,712.50

คลิป: ขาว-ดำ

คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: อันตรายที่ซ่อนอยู่ในอาหารดิบ

จนเกิดภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด องค์การอาหารและยา (FDA) มีการค้นพบว่าในแต่ละปีมีคน 30 คนที่เสียชีวิต เนื่องมาจากการรับประทานไข่ที่มีสารปนเปื้อนด้วยเชื้อนี้

ไม่ใช่เฉพาะอาหารดิบเท่านั้นที่เป็นอันตราย แต่อาหารที่ปรุงไม่สุกเต็มที่โดยผ่านความร้อนในอุณหภูมิที่ไม่สูงเท่าที่ควรหรือปรุงด้วยความร้อนในเวลาสั้นๆ ก็ยังแฝงอันตรายไม่แพ้อาหารดิบ เพราะพยาธิและเชื้อโรคบางชนิด ต้องทำลายด้วยความร้อนที่สูงพอสมควร และหากคุณรับประทานอาหารดิบไม่ว่าจะในปริมาณมากหรือน้อย แล้วมีอาการทางร่างกายที่ส่งสัญญาณอันตรายดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการในทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :

<https://haamor.com>

<https://chulalongkornhospital.go.th>

<https://www.pobpad.com>

<https://www.foodnetworksolution.com/>

<https://www.synphaet.co.th/>

www.samitivejhospitals.com

<https://chulalongkornhospital.go.th/>

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)