

เก็บมาฝากเรื่องปากท้อง

> สร.วสศิริ ปฏิมาบุเกษม

พยาธิในปลา.. สิ่งที่ควรทราบก่อนกิน

เื่อนของดิฉันซึ่งเป็นนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมโดยการเก็บขยะที่ “ริโซเคิล” ได้จัดแยกประเภทและนำไป “ขาย” ให้ร้านรับซื้อขยะ ซึ่งเป็นธุรกิจที่ทำเงินได้ไม่ยาก เพื่อนของดิฉันลองประเมินผลกำไรที่ได้จากการซื้อ-ขายขยะแล้ว คิดจะเปลี่ยนหน้าที่จาก “ผู้นำขยะมาขาย” มาเป็น “ผู้รับซื้อขยะ” บ้าง เพียงแต่แก้ไขไม่มีแรงงานเพียงพอ อีกทั้งตัวเองอายุก็เกิน 60 มาตั้งหลายปี ลงทุนแล้วอาจไม่ทันคุ้มทุนมีกำไรจะดีจะไปเสียก่อน แกจึงล้มเลิกความตั้งใจ ต้องดำรงตำแหน่งผู้นำขยะมาขายต่อไป เมื่อญาติพี่น้องเพื่อนฝูงที่ไม่ประสงค์จะจัดแยกขยะด้วยตนเอง ทราบว่าแกจะช่วยจัดการนำขยะไปทำลายให้กลายเป็นระบบ ทุกคนก็ช่วยกันรวบรวมไว้ให้ ในแต่ละสัปดาห์ แกก็ขับรถคู่ใจไปรับขยะตามบ้านต่างๆ จากนั้นก็จัดการแยกขยะออกเป็นหมวดหมู่ ตามที่ร้านรับซื้อขยะแนะนำ เช่น ขวดพลาสติกแบบเพทหรือขวดใส ขวดพลาสติกแบบขุ่น กระจกพลาสติก แก้วล้างเศษอาหาร ผึ้งแห้ง แล้วรวบรวมอัดใส่ถุงขนาดใหญ่จนแน่น กระดาษขาว กระดาษสี กระดาษหนังสือพิมพ์ แยกออกจากกันเพราะราคารับซื้อต่างกัน เป็นต้น ทำเช่นนั้นมาประมาณ 4 ปี ภรรยาแกจดบัญชีรายรับไว้ได้เงินเป็นหมื่น จากขยะที่ทุกคนไม่เหลียวแล แกบอกดิฉันว่า ตอนนี้ ร้านรับซื้อขยะ ลดราคาลงแทบทุกชนิด ตัวแกเองไม่เดือดร้อน แกขายเพื่อให้เอาขยะไปจัดการรีไซเคิล ส่วนเงินก็ได้เอามาใช้เลี้ยงชีพ จะขายได้เงินน้อยลงก็ไม่เป็นไร แต่น่าเห็นใจคนที่เดินเก็บขยะ (เฉพาะที่ขายได้) ตามถนนหนทาง หรือถีบสามล้อเก่าๆ ตระเวนหาขยะ เพราะรายได้จะหายไปเกือบครึ่ง นอกจากนี้ขยะที่แทบไม่มีราคา เช่น กระจกพลาสติก 1 กิโลกรัม ขายได้ 2 บาท แต่อัดแน่นถุงมึนมากว่าจะได้น้ำหนัก 1 กิโลกรัม เขาไม่ยอมเสียเวลา เสียแรงทำ จะไม่มีใครเก็บและทิ้งไว้ตามข้างทางเหมือนเดิม แกเล่าให้ฟังไม่ถ้วน ดิฉันก็เห็นด้วยตาตนเอง มีคนเดินเก็บขยะ ร้องถึงขยะหน้าภัตตาคารแห่งหนึ่ง แกความหาแต่ขวดแก้ว ขวดพลาสติก กระป๋องเครื่องดื่ม ส่วนกระจกพลาสติก แก้วพลาสติกนั้นๆ ใสๆ ที่ใส่เครื่องดื่มขาย แกควักออกจากถังทิ้งเรียกรวด ไม่เอาไป ทำให้เลอะไปหมด แม้รถเก็บขยะของกรุงเทพมหานครจะมาเก็บภายหลังก็ตาม แต่สภาพน่ารังเกียจมาก และทำให้เจ้าหน้าที่ กทม. ทำงานยากขึ้น ดิฉันก็ไม่ทราบว่าจะทาง กทม. จะมีมาตรการรณรงค์เรื่อง

การแยกขยะให้เข้มข้นหรือไม่ ถ้าแต่ละบ้านแยกขยะเป็นหมวดหมู่ มัดให้เรียบร้อย เจ้าหน้าที่ กทม. ก็สามารถนำไปกำจัดได้ง่าย และยังตัดปัญหาคนมาค้าขายเลือกขยะทำสกปรกได้แต่หวังว่า จะมีผู้บริหารประเทศระดับสูงออกกฎหมายและมีบทลงโทษที่จริงจังเหมือนบางประเทศที่บ้านเมืองเขาสะอาด จนเชิดหน้าชูตาอวดชาวโลก...จะเป็นไปได้ไหมนะ!

เขียนบรรยายความในใจมาเสียยาว ยังไม่เข้าเรื่องพยาธิใช้ไหมคะ..ต้องขอโทษด้วยค่ะ พอดีเห็นสภาพการรื้อค้นขยะแล้ว อีนุสๆ..อยากให้ช่วยกันแก้ไขค่ะ สำหรับเรื่อง



พยาธิในปลาทะเล

จะเป็น พยาธิอนิสซาคิส

ซึ่งเป็นพยาธิตัวกลม...”

พยาธิในปลาที่มาที่ไป คือ จากบทความเรื่องแพ้อาหาร ตอนที่ 7 ซึ่งดิฉันเล่าว่า พยาธิของปลาชื่อ พยาธิอนิสซาคิส(Anisakis) ทำให้ผู้ที่กินปลาเกิดอาการแพ้ได้ และตัวอ่อนของพยาธิยังเข้าไปฝังตัวในกระเพาะอาหาร ถ้าอาเจียนแล้วไม่หลุดออกมากก็ต้อง “ผ่าตัดดึงออกมาจากกระเพาะ” หลานสาวผู้รักปลาดิบเป็นชีวิตจิตใจ เจอที่ไหนต้องกิน ทราบเรื่องรีบสอบถามดิฉันทันที อยากให้เล่ารายละเอียด จะได้ป้องกันได้ และถามเพิ่มว่า “มีพยาธิอีกกี่ชนิดที่ติดจากปลา เอาหมดเลยนะคะ หนูชอบกินปลาดิบที่สุด” ดังนั้น เพื่อทุกท่านที่ชอบปลาดิบ...ดิฉันขอเริ่มที่ปลาทะเลก่อนนะคะ

ถ้าจะพูดว่า “พยาธิ” เป็นเรื่องธรรมชาติ คุณๆ คงเลิกคิดด้วยความสงสัยว่า จริงรี..ขอยืนยันว่า จริงค่ะ สิ่งมีชีวิตเกือบทุกชนิดมีพยาธิสามารถอาศัยอยู่ในร่างกายมนุษย์ ยุคโบราณน่าจะจะมีพยาธิเกาะอาศัยไปมูอยู่ภายในร่างกายไม่น้อยสมัยที่ดิฉันอายุสัก 6-7 ขวบ จำได้ว่าเคยเห็นพยาธิตัวเล็กๆ ที่ก้นของน้อง ตอนกลางคืนน้องร้องคันกัน คุณแม่ส่อง

ไฟฉายดู เห็นตัวเล็กๆ สีขาวขนาดเท่าเข็มหมุด จับออกมาบีบตายหมด เรียกว่าพยาธิเส้นด้าย มักเป็นในเด็กเล็ก ติดต่อกันจากโรงเรียน วงจรจากอุจจาระที่มีพยาธิ ติดมือเด็กแล้วจับอาหารกินเข้าปากจริงๆ ต้องกินยาถ่ายพยาธิ แต่ตอนนั้นดิฉันยังเล็กมากจนจำความไม่ได้ว่าต้องกินยากันหรือเปล่า ปัจจุบันระบบสาธารณสุขดีขึ้น เด็กๆ ยุคนี้คงไม่เป็นกันแล้วสำหรับปลา พยาธิของปลา เขาบอกว่าเหมือนแมลงในผักผลไม้ ซึ่งหมายความว่า บางตัวก็มี บางตัวอาจไม่มี แต่ความเป็นไปได้ที่จะมี น่าจะมากกว่า เพราะไม่เคยให้ปลา กินยาฆ่าพยาธิ แต่ผักผลไม้ ฉีดยาฆ่าแมลงได้ แต่โชคดีที่ความร้อนทำลายพยาธิพวกนี้ได้ การทำปลาให้สุกทั่วกันทั้งตัว จึงเป็นการฆ่าพยาธิแบบสิ้นซาก แต่มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีพฤติกรรมมารักกินหลายรูปแบบ กินดิบก็มี กินสุกก็ได้ จะเห็นว่า มีวัฒนธรรมการกินอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบในหลายๆ ประเทศทั่วโลก ที่ใกล้ตัวเรามากและอร่อยจนคนไทยกินด้วย คงไม่พ้น “ปลาดิบของชาวอาทิตย์อุทัย” จะกินแบบดิบเนื้อสดๆ ที่แลงบาง จิ้มซอสถั่วเหลืองกับวาซาบิ หรือเอาไปวางบนข้าวทำข้าวปั้นหน้าปลาดิบคนที่ชอบจะหลับตาพริ้มในอารมณ์ว่า “สุดยอด” แต่สำหรับคนไม่กินแบบดิฉัน ขอปฏิเสธแบบยืนยันมั่นแน่ว่า ไม่มีวันกินเด็ดขาด และไม่เคยเชื่อว่า “อร่อย” จนหลานสาวของดิฉันย้อนว่า “ถ้าป้าไม่กิน..ห้ามบอกว่าไม่อร่อย!” แหม! แฟนพันธุ์แท้ ใครติไม่ได้เชียวนะ

ในประเทศทางยุโรปตอนเหนือหรือกลุ่มสแกนดิเนเวียเขามีปลาตองเกลือ เรียกว่า กราฟลักซ์ (gravax) และในอเมริกาใต้ก็ปลาน้ำจืดบิบมะนาว เรียกว่า ซีวีเซ (ceviche) ลักษณะคล้ายกุ้งสะตูดึง กุ้งเต้านของเรา คือ บิบมะนาว ดูเนื้อขาวขึ้นคิดไปว่าสุก ความจริงไม่สุกค่ะพยาธิหัวร่อ...เปรี้ยวดี! แบคทีเรียก็ผลิตเพลิน นอนเล่นน้ำมะนาวสบายใจ กินฉันทเข้าไปเมื่อไหร่ ถ้าใส่ยาและแน่ๆ พวกชาวสแกนดิเนเวีย เป็นกลุ่มประเทศกลางหิมะ ปีหนึ่งหนาวเสีย 6-7 เดือน คนโบราณเอาปลามาตากเกลือแช่ในหิมะเป็นการถนอมอาหารคล้ายปลาร้าบ้านเฮา แต่ของเขาไม่เน่า กลิ่นไม่จืดจางกระจายถึงเวลาออกไปหาปลาไม่ได้ก็เอาออกมากินความเย็นฆ่าพยาธิได้หรือไม่..ใครตอบว่า “ได้” เอาไปเลยละ 10 คะแนนเต็ม เพราะที่อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส หรือ -4 องศาฟาเรนไฮต์อย่างน้อย 7 วัน พยาธิตายเกลี้ยง หรือถ้ายิ่งอุณหภูมิต่ำกว่านี้ก็ยิ่งใช้เวลาสั้นลง เช่น ที่อุณหภูมิ -35 องศาเซลเซียส หรือ -31 องศาฟาเรนไฮต์ ใช้เวลา 15 ชั่วโมง หรือ -35 องศาเซลเซียส หรือ -31 องศาฟาเรนไฮต์ จนแข็งแล้วนำมาเก็บที่ -20 องศาเซลเซียส หรือ -4 องศาฟาเรนไฮต์ ใช้เวลา 24 ชั่วโมง เป็นต้น ประเทศแถบนี้เลยไม่ค่อยห่วงพยาธิในปลาที่หมักไว้ตั้งนานในหิมะ พอถึงยุคปัจจุบัน การนำปลาจากทะเลเข้ามาเก็บเพื่อจำหน่าย ในห้องเย็นก็มักจะใช้อุณหภูมิ

ต่ำระดับนี้เป็นมาตรฐาน ทำให้พยาธิมักจะตายหมด แต่ถ้าเป็นช่องแช่แข็งของตู้เย็นในบ้านเราอุณหภูมิอยู่ที่ประมาณ -18 องศาเซลเซียส หรือ 0 องศาฟาเรนไฮต์ ซึ่งไม่เพียงพอจะทำลายพยาธิได้ ดังนั้น หากปลาที่ซื้อมามีพยาธิแต่ไม่ได้เก็บในห้องเย็นที่ได้มาตรฐานและนานเพียงพอ พยาธิก็แค่สลบ พอมานอนต่อในตู้เย็นบ้านเราเลยฟื้นคืนชีพได้คะวิธีทำให้ตาย คือ นึ่ง หรืออบ ที่อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า -65 องศาเซลเซียส หรือ 145 องศาฟาเรนไฮต์ จนสุกทั่วตัว ส่วนทอดนั้น ตายแน่นอนเพราะอาหารทอดอุณหภูมิสูงเกิน 100 องศาเซลเซียส

พยาธิในปลาทะเล จะเป็นพยาธิอนิสซาคิส ซึ่งเป็นพยาธิตัวกลม บางครั้งก็เรียกชื่อตามปลาที่มีหน้าอาศัย เช่น พยาธิของปลาคอด (cod worms) หรือ พยาธิปลาเฮอริง (herring worms) ซึ่งเป็นปลาที่ชาวยุโรปเหนือชอบกินมากๆ เหมือนเรากินปลาตุ๊ก ปลาช่อนเลยละ มีขายแบบทอดก็มีอย่างแบบพอสูกก็เยอะ ขายกับมันฝรั่งทอด มีซอสซาวรสเปรี้ยวราดมาให้ หรือมีมะนาวผ่าบางๆ ใส่มาด้วย ดิฉันต้องขออภัยที่ไม่คิดจะชิมรสชาติไม่ว่าจะเป็นแบบใด เลยไม่สามารถถ่ายทอดได้ว่าอร่อยเทียบเท่าปลาตุ๊ก หรือปลาช่อนเลยส่วน ทั้งเปรี้ยว เผ็ด แซบ หรือไม่ เพราะ 2 รายการนี้แค่นี้ก็น้ำลายสอแล้ว นอกจากปลาคอด ปลาเฮอริง ก็พบพยาธิอนิสซาคิสได้ในปลาตระกูลปลาทุ หรือ ปลาแมกเคอเรล ปลาลิ้นหมา ปลาตาเดียว ปลาหิมะ ปลาเกะพง ปลาพอลล็อค (Pollock) และปลาโพลนเดอร์ (flounder)

ปลาอีกชนิดที่อาจเจอพยาธิ คือ ปลาน้ำจืดแถบยุโรปตอนเหนือ ได้แก่ ปลาเทราต์ (trout) และปลาแซลมอน พยาธิที่พบเป็นพวกตัวแบน หรือ tapeworm มีชื่อว่า ไดฟิโลโบเทรียม (Diphyllobothrium)

วงจรชีวิตของพยาธิทั้ง 2 ชนิดใกล้เคียงกัน โดยสัตว์ทะเลที่เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น แมวน้ำ หรือสิงโตทะเล กินปลาที่มีพยาธิอนิสซาคิส พยาธิจะเข้าไปฝังตัวในกระเพาะอาหาร เจริญเติบโต ออกไข่ปะปนมากับอุจจาระ ไข่ลอยอยู่ในน้ำและฟักตัวเป็นตัวอ่อน (larva) ออกจากไข่ ปะปนอยู่ในทะเล กุ้งจะกินตัวอ่อน ปลา กินกุ้งที่มีพยาธิ ปลาใหญ่มา กินปลาเล็ก ซึ่งต่อมา คนกินปลา (กูราดูรูประกอบ)

พยาธิชนิดตัวกลม ไม่เจริญเติบโตในคน แต่จะอยู่ในกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดอาการปวดท้องอย่างรุนแรง หลังได้รับพยาธิเข้าไป และบางรายแสดงอาการแพ้ มีผื่นขึ้น แต่สำหรับพยาธิตัวแบน หรือ ไดฟิโลโบเทรียม เมื่อคนกินปลาที่มีพยาธิ มันจะไปฝังตัวที่ลำไส้ ออกไข่ปะปนมากับอุจจาระ ฟักตัวเป็นตัวอ่อนในน้ำ กุ้งกินตัวอ่อน ปลา กินกุ้ง คนกินปลาเป็นอันว่าครบวงจรพอดี พยาธิชนิดนี้ทำให้เกิดอาการหลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นแรง ชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง

พยาธิตัวจิ๋ว แต่ตัวพยาธิจะอาศัยในท่อน้ำของคน หม่าแมว ออกไข่ปะปนมากับน้ำดี ซึ่งส่งเข้าลำไส้เล็กส่วนต้นเพื่อช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหาร น้ำดีบางส่วนติดมากับอุจจาระ ออกสู่ภายนอกร่างกาย ไข่ก็ตกลงสู่แม่น้ำ ลำคลอง หอยน้ำจืด กินเข้าไปเพาะเป็นตัวอ่อนในหอย รอจนปลามากิน ก็เข้าไปเจริญเติบโตในปลา ทำถุงหุ้มตัวไว้อย่างดี ถ้าคนหรือสัตว์กินปลาดิบที่มีถุงพยาธิเข้าไป น้ำย่อยก็จะสลายนอกจากพยาธิก็หลุดออกมา เดินทางไปที่พักพิงแสนสุขคือ ท่อน้ำดีเจริญเติบโต สร้างปัญหาทำให้ถุงน้ำดีอักเสบ ผนังถุงจะหนาตัวขึ้นทำให้เกิดก้อนนิ่วในถุงน้ำดี เมื่อมีการอักเสบบ่อยๆ อาจกลายเป็นมะเร็งของถุงน้ำดีต่อไป ในรายที่มีพยาธิมากๆ อาจเกิดอาการดีซ่านเพราะท่อน้ำดีอุดตัน

ปลาน้ำจืดที่พบพยาธิไปไม่ในตับได้บ่อยๆ จะเป็นปลาที่มีเกล็ด เช่น ปลาตะเพียน ปลาขาว ปลาช่อน น้อย ปลากะสูบ ปลาแก้มขี้ ปลาสร้อย ปลากะมัง วิธีป้องกันคือ ไม่กินปลาเหล่านี้ดิบๆ พยาธิไปไม่ในตับเป็นพยาธิที่มียารักษาซึ่งได้ผลดี ส่วนพวกปลาทะเลและพยาธิตัวจิ๋ว ยาใช้ไม่ได้ผล แต่ปัญหาสำคัญคือ คนที่มีพยาธิน้อยๆ ไม่ปรากฏ อาการชัดเจน จึงไม่ได้มารับการรักษา กว่าจะรู้ก็มีเยอะจนท่อน้ำดีอุดตัน ตัวเหลืองตาเหลืองเสียแล้ว

สิ่งที่น่าห่วงคือ ถูกหลอกให้กินปลาดิบที่มีพยาธิตัวจิ๋ว หรือพยาธิไปไม่ในตับ เพราะมีพ่อค้า แม่ค้า ทำข่าวบนหน้าปลาดีราคาถูก เอาเนื้อปลาน้ำจืดพวกนี้มาชี้แทนปลาทะเล ซึ่งอันตรายมากนะค่ะ ถ้าไม่แน่ใจ

ในมาตรฐานและความสะอาดของร้านอาหาร รายการปลาดิบน่าจะหลีกเลี่ยง แม้จะเป็นปลาทะเลเองก็ตาม ถ้าปลาถูกเก็บรักษาไม่ถูกต้อง พยาธิไม่ตาย ผลพวงที่ตามมา นอกจากติดพยาธิแล้ว อาจเจอเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่า vibrio ออพาราฮีโมไลติคัส (Vibrio parahaemolyticus) ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดที่สามารถเติบโตในน้ำทะเลที่มีความเข้มข้นของเกลือสูง พบว่าในอาหารที่มีเกลือสูงๆ และมีอุณหภูมิสูงกว่า 20 องศาเซลเซียส มันสามารถแบ่งตัวเป็น 2 เท่า ภายในเวลาไม่ถึง 10 นาที แต่ถ้าเก็บไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส จะค่อยๆตายลงหรือหยุดการเจริญเติบโต ในการประกอบอาหาร พบว่า ถ้าใช้อุณหภูมิประมาณ 60 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที เชื้อจะลดจำนวนลง แต่ถ้าใช้อุณหภูมิประมาณ 100 องศาเซลเซียส จะตายหมดเกลี้ยง จากคุณสมบัติดังกล่าว อาหารทะเลที่น่าจะมีพิษจากเชื้อชนิดนี้ก็ไม่พ้นจะเป็น "ปลาดิบ" ตามด้วยกุ้งเผา หอยลวก สุกๆ ดิบๆ ค่ะ อาการ คือ ปวดท้องช่วงบนอย่างรุนแรง ท้องเสียชนิดถ่ายอุจจาระ เป็นน้ำ อุจจาระมีมูก หรือมูกเลือดปน บางรายถ่ายอุจจาระนับเป็น 10 ครั้ง บางรายคลื่นอุจจาระไม่อยู่ ขนาดแค่ขยับตัวจะลุกไปเข้าห้องน้ำก็ไหลพละออกมาเลย ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว ต้องระมัดระวังด้วยค่ะ

มีโอกาสเจอทั้งพยาธิ และแบคทีเรีย...หากรัก ปลาดิบจริงๆ..ควรพิถีพิถัน เลือกรับประทานเฉพาะร้านอาหารที่มีคุณภาพเท่านั้นนะค่ะ....สวัสดีค่ะ