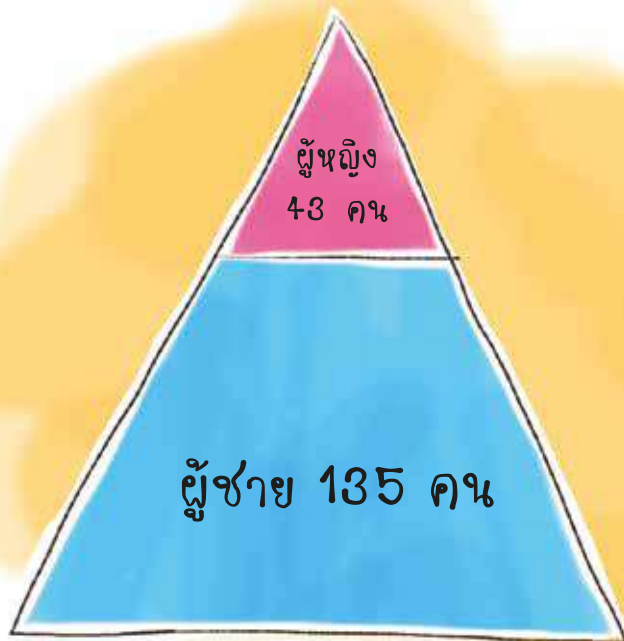


ดูบัติการณ์ของโรคมะเร็งท่อน้ำดี ในประเทศไทย



ประชากร 100,000 คน

มาช่วยกันลดดูบัติการณ์ของโรค
มะเร็งท่อน้ำดีในประเทศไทยด้วยการ
บริโภคปลาที่ปรุงสุกแล้วกันนะคะ



ไข่มพยาธิใบไม้ตับ
ปนเปื้อนกับอุจจาระ

พยาธิใบไม้ตับโตเต็มวัย
อาศัยในท่อน้ำดีและ
ออกไข่หลุดปนออกมา
กับอุจจาระ

หอยไซกินพยาธิ
จากอุจจาระ

ตัวอ่อนพยาธิใบไม้ตับ
ว่ายน้ำออกจากรอย
และไซเข้าไปอาศัยอยู่
ในปลาน้ำจืดเกิดขาค

คนจับปลาใน
หนองน้ำ
ธรรมชาติ

คนบริโภค
เนื้อปลาที่มีเกิด
ลีขนาดใหญ่แบบสุกๆ
ดิบๆ คนได้รับ
ตัวอ่อนพยาธิ
ใบไม้ตับระยะ
ติดต่อที่อาศัย
อยู่ในเนื้อปลา

สุนัขและแมว
ก็เป็นพาหะ

ประมาณ 20 ปีต่อมา
หลังติดเชือพยาธิใบไม้ตับ
ทำให้กลายเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดี





ปลาไล่ชีว



ปลากระมัง



ปลากระسوبจุด



ปลาพรมหัวเหม็น



ปลากระسوبขีด



ปลาแก้มขี้



ปลาตะเพียนทราย



ปลาตะเพียนขาว



ปลาไส้ตันตาขาว



ปลาซ่า



ปลาปากเหลี่ยม



ปลาสร้อย

รู้ยัง!!

ปลาน้ำเค็มมีเกล็ดสีขาวในวงศ์
ปลาตะเพียนหากกินสุกๆ
ดิบๆ จะเป็นตัวนำเชื้อพยาธิ
ใบไม้ในตับซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยง
ของโรคมะเร็งท่อน้ำดีนะจ๊ะ



ปลาดิบๆ ที่มาพร้อมกับ
ความเสี่ยงต่อ **โรคมะเร็งท่อน้ำดี**
อาจถึง **ตาย** ได้เชียวนะ!!

หน้ากลัว...อ.อ
!!!



ปลาค่อม



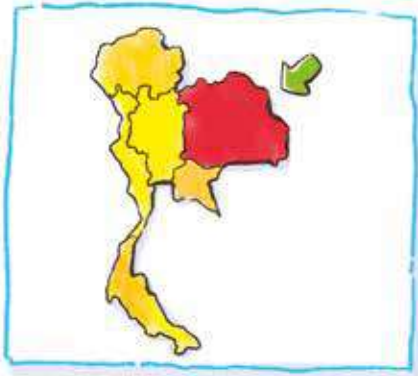
ก้อยปลา



ลาบปลาดิบ



4 กลุ่มเสี่ยงโรคมะเร็งท่อน้ำดี



เป็นบุคคลที่เกิดและเติบโตที่อีสาน



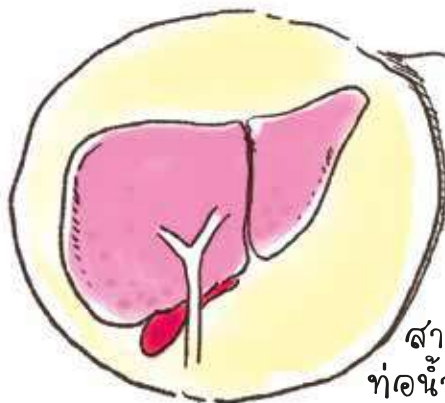
เป็นผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป



เป็นผู้ที่เคยบริโภคเนื้อปลาเกลือดอง
ในวงศ์ปลาตะเพียนแบบ สุกๆ ดิบๆ



เคยได้รับการถ่ายพยาธิใบไม้ตับ
Praziquantel



เหล่านี้เป็นกลุ่มเสี่ยง
ที่มีประวัติติดพยาธิ
ใบไม้ตับและอาจ
พัฒนาเป็นมะเร็ง
ท่อน้ำดี

สามารถตรวจหาฟังชันด์รอป
ท่อน้ำดีได้โดยวิธีอัลตราซาวด์
และหากพบก็จะต้องเฝ้าระวัง
โดยการตรวจซ้ำทุกๆ 6 เดือน
และหากพบว่าเป็นมะเร็งท่อน้ำดี
ระยะเริ่มต้นก็สามารถรักษา
ให้หายขาดด้วยการผ่าตัดได้



อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- <http://www.cascap.in.th>
- <http://www.cca.in.th/>
- มูลนิธิมะเร็งท่อน้ำดี
-  Cascap Kku

จริงหรือ???

บิ๊บมะนาวเยอะๆ ใส่ในปลาดิบแล้วพยาธิจะได้ตายหมด

เป็นความเชื่อที่ผิดค่ะ การบิ๊บมะนาว หรือการใส่ไข่ต้มแดง ไม่สามารถทำให้ พยาธิตายได้นะคะ ยังคงมีความเสี่ยง ในการเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับและ สามารถนำไปสู่โรคมะเร็งท่อน้ำดีได้อีก ด้วย ฉะนั้นจึงควรปรุงให้สุกก่อน รับประทานนะคะ

นี่แน่ะๆ บิ๊บมะนาวเยอะๆ พยาธิจะได้ตายหมด ไม่ต้อง กลั้วเป็นพยาธิใบไม้ตับแล้ว 555



จริงหรือ???

การกินปลาดิบนานๆ ครั้งไม่ทำให้เกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ

เป็นความเชื่อที่ผิดครับ แม้จะกินปลา
ดิบนานๆ ครั้งก็ยังคงมีความเสี่ยงใน
การเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับและสามารถ
นำไปสู่โรคมะเร็งท่อน้ำดีได้อีกด้วย
ฉะนั้นจึงควรปรุงให้สุกก่อนรับประทาน
นะครับ



ไม่ได้กินปลาดิบตั้งนานแล้ว
นานๆ กินที คงไม่เป็นพยาธิ
ใบไม้ในตับหรอก 555



จริงหรือ???

การกินยาถ่ายพยาธิจะช่วยทำให้ไม่เป็นมะเร็งท่อน้ำดี

กินปลาดิบแล้วกิน
ยาถ่ายพยาธิตลอดร้ายแน่ๆ



รีบวิ่งๆ
ได้ยวไม่ทัน



เข้าใจถูกต้องแล้วครับ เพราะหาก
ท่านติดพยาธิใบไม้ตับ ค่าเป็นต้อง
กินยาถ่ายพยาธิ แต่ค่าไว้ว่าต้องไม่กิน
ปลาดิบติดพยาธิอีกเพราะจะเป็นการ
ติดพยาธิซ้ำซาก จะทำให้เกิดการ
อักเสบของท่อน้ำดีมาก และเป็นการ
กระตุ้นกลไกการเกิดมะเร็งท่อน้ำดี
เร็วขึ้นอีกด้วยครับ

จริงหรือ???

การดื่มสุรากับปลาดิบ ช่วยฆ่าพยาธิได้

เป็นความเชื่อที่ผิดอย่างมากครับ
เพราะนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์
ใดๆ แล้ว ยังเป็นอันตรายรุนแรง
และยังกระตุ้นให้เป็นโรคมะเร็ง
ท่อน้ำดีเร็วขึ้นอีกด้วยครับ



กินเหล้ากับปลาดิบนี้
แซ่บ..บบ หลาย แถมไม่เป็นพยาธิ
ใบไม้ดับอีกด้วย ดีครึ่งครึ่ง!!



จริงหรือ???

การชิมปลาดิบเพียงเล็กน้อยไม่น่าจะเป็นปัจจัยเสี่ยงของการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ

เป็นความเชื่อที่ผิดครับ แม้จะกินปลาดิบเพียงเล็กน้อย ก็ยังคงมีความเสี่ยงในการเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ และสามารถนำไปสู่โรคมะเร็งท่อน้ำดีได้อีกด้วย ฉะนั้นจึงควรปรุงให้สุกก่อนรับประทานนะครับ



วันนี้จับปลาได้ ทำก้อยกินปลาดิบ
กินดีกว่า กินนิดหน่อยคงไม่เป็นไร嘛
ไม่มีพยาธิใบไม้ตับแน่นอน
โด้ว..ว..แซ่บ..บบ พลาด



ทำไมเราจึงไม่ควรให้มี
 พยาธิใบไม้ตับในตัวเรา



เพราะว่าพยาธิใบไม้ตับจะไปอาศัยอยู่ในบริเวณท่อน้ำดีของเรา และทำให้ท่อน้ำดีอักเสบ

พยาธิใบไม้ตับจะอยู่ในร่างกายเรา ยาวนาน 20-30 ปี

ซึ่งจะทำให้เกิดพังชืดรอบท่อน้ำดี

พยาธิใบไม้ตับเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งท่อน้ำดี โดยเมื่อถึงระยะสุดท้ายคนไข้จะตัดเหล็กองศาเหล็กอง และเสียชีวิตในเวลาต่อมา



ลักษณะของกลุ่มเสี่ยง อาการของผู้ป่วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี

กลุ่มเสี่ยง มะเร็งท่อน้ำดี

1. เป็นคนไทยโดยกำเนิด
2. อายุ 40 ปีขึ้นไป
3. มีประวัติเคยกินปลาน้ำจืดมีเกล็ดแบบสุกๆ ดิบๆ
4. มีประวัติติดเชื่อพยาธิใบไม้ตับ
5. เคยกินยาฆ่าพยาธิใบไม้ตับ
6. ตรวจวินิจฉัยโดยอัลตราซาวด์พบพังผืดรอบท่อน้ำดี

ผู้ป่วย มะเร็งท่อน้ำดี

1. ตัวเหลือง ตาเหลือง
2. ค้นตามเนื้อตัว เนื่องจากท่อน้ำดีอุดตันและน้ำดีซึมไปตามเนื้อเยื่อต่างๆ เช่น ผิวหนังเยื่อぶตา



กลุ่มเสี่ยงที่ตรวจพบพังผืดรอบท่อน้ำดี ต้องเข้ารับการตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้องบริเวณตับทุกๆ 6 เดือน เพื่อเฝ้าระวังการเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดี

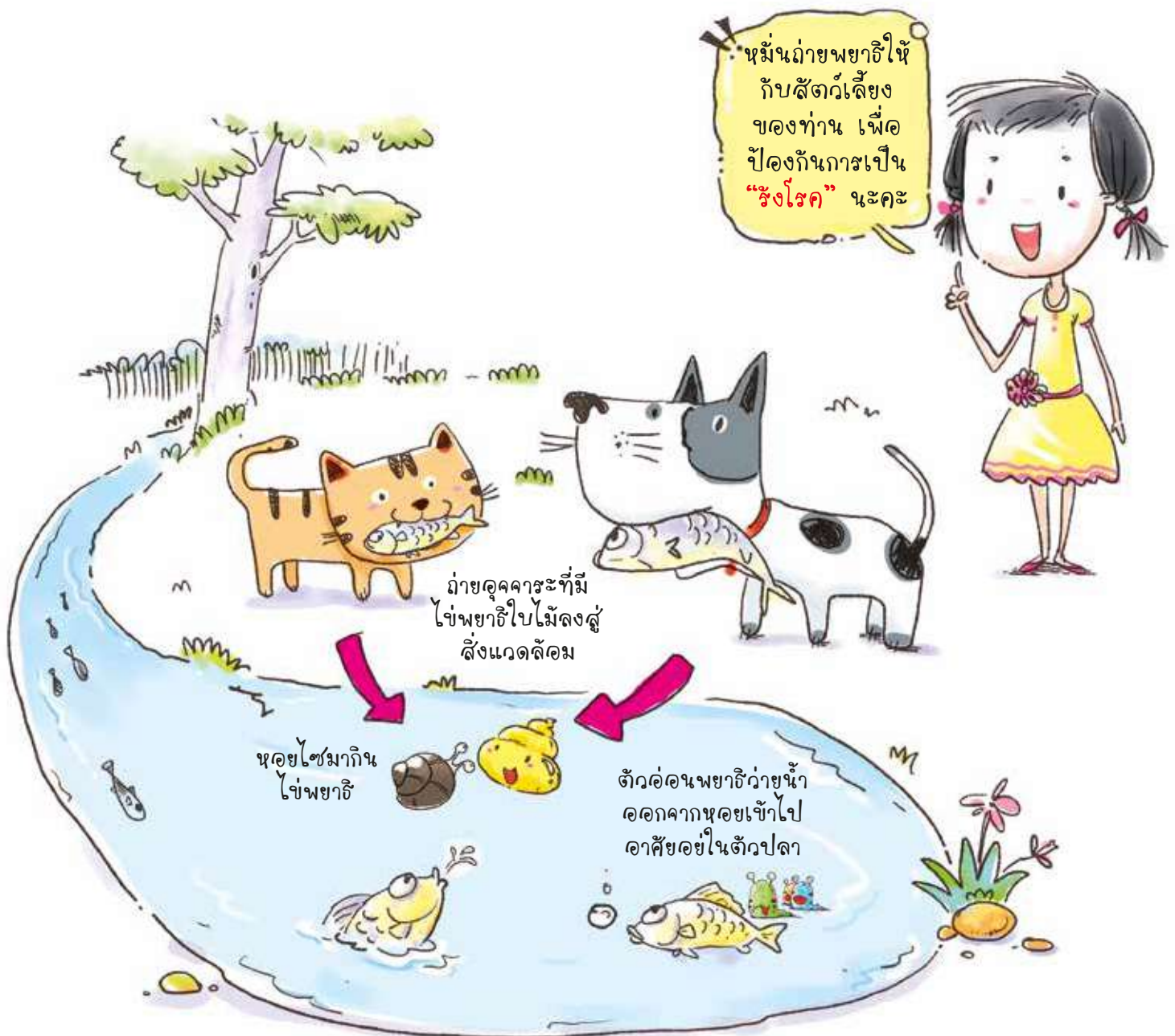


ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ อาจสงสัยว่าเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดี ต้องรีบเข้ารับการตรวจวินิจฉัยและรักษาซึ่งมีโอกาสรอดชีวิตหรือหายจากโรคได้

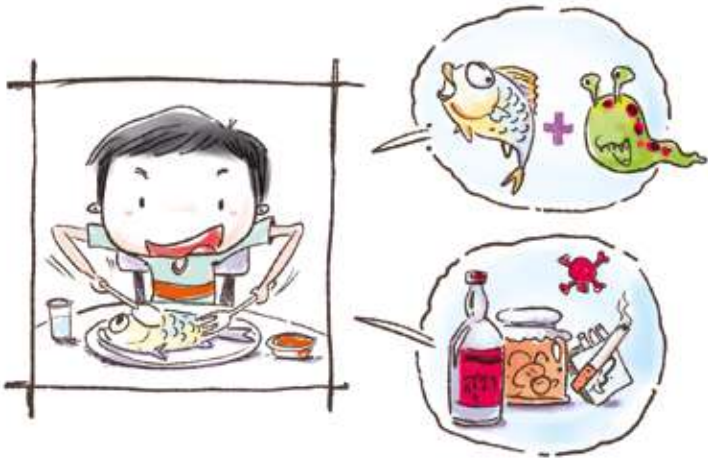
รู้หรือไม่

สุนัขและแมวเป็นสัตว์ “รังโรค”

หากสุนัขและแมวติดเชื่อพยาธิใบไม้ตับแล้ว มันจะกลายเป็น “รังโรค” โดย ที่ในท่อน้ำดีจะมีพยาธิใบไม้ตับอาศัยอยู่และออกไข่วันละกว่า 1,000 ฟองทุกวัน และไข่จะหลุดปนออกมากับอุจจาระของสัตว์เหล่านั้น ไหลลงสู่แหล่งน้ำที่มีหอยไซอาศัยอยู่ เมื่อหอยไซกินไข่พยาธิเข้าไป พยาธิจะเติบโต และว่ายน้ำเข้าไปอาศัยอยู่ในปลาน้ำจืดเพื่อแพร่เชื้อต่อไปให้กับคนหรือสุนัขและแมวที่กินปลาติดพยาธิเข้าไป และแพร่เชื้อสู่ภายนอกผ่านทางอุจจาระของคนหรือสัตว์เหล่านั้น ไหลลงสู่แหล่งน้ำ เข้าไปอาศัยอยู่ในหอยไซและปลาน้ำจืดต่อไป ไม่มีวันจบสิ้น



กลไกการเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดี



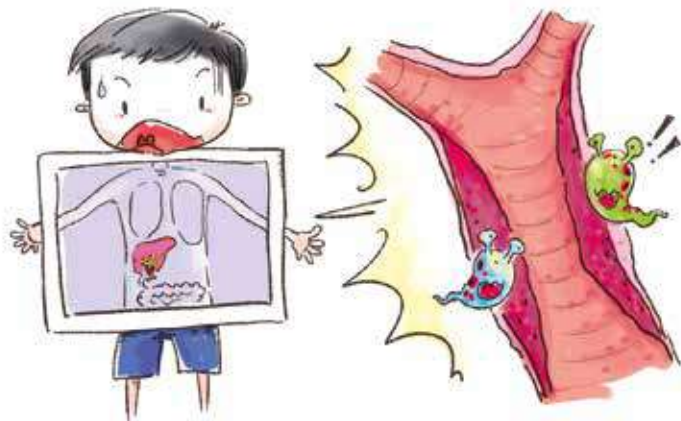
การติดเชื้อ

พยาธิใบไม้ตับ (OV infection)

- การบริโภคปลาน้ำจืดมีเกล็ดสีขาวยาวงศ์ปลาตะเพียนแบบดิบๆ ที่มีพยาธิใบไม้ตับอยู่

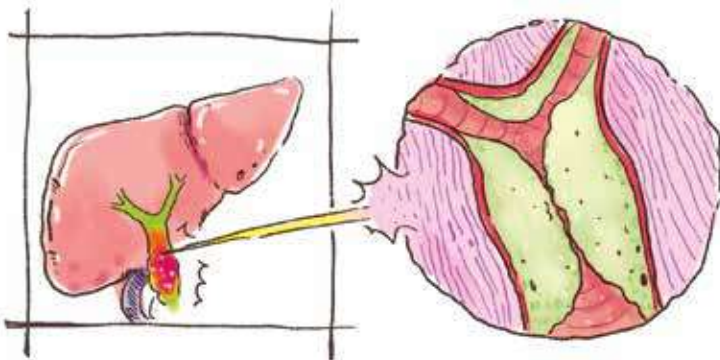
สารก่อมะเร็ง

- แอลกอฮอล์
- บุหรี่
- อาหารหมักดอง



การอักเสบบริเวณท่อน้ำดีเรื้อรัง (Chronic inflammation)

- เกิดการอักเสบบริเวณท่อน้ำดีอย่างยาวนานจากการอาศัยของพยาธิใบไม้ตับ หรือเกิดจากสารก่อมะเร็ง



เกิดพังผืดรอบท่อน้ำดี (Periductal fibrosis)

เกิดพังผืดรอบท่อน้ำดี และท่อน้ำดีงอขยายจนเกิดการอุดตัน



มะเร็งท่อน้ำดี

เซลล์เกิดการกลายพันธุ์เป็นมะเร็งท่อน้ำดี

1. ระยะเริ่มต้น ก้อนมะเร็งไม่ใหญ่มาก ยังไม่มีอาการใดๆ สามารถผ่าตัดให้หายขาดได้
2. ระยะลุกลาม ก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่มากกดทับท่อน้ำดี ทำให้เกิดอาการตัวเหลือง ตาเหลือง เป็นระยะที่รักษาหายขาดได้ยาก

พัฒนาการของโรคมะเร็งท่อน้ำดี

กินก๋วยเตี๋ยวปลาดิบ
แซ่บ..บ.บ
หลาย
!!!!



อายุ 9 ปี



กินเหล้า
ดูดบุหรี่แก้ม
ด้วยก๋วยเตี๋ยวปลาดิบ
ฟิน ผุดๆ
!!!!

อายุ 18 ปี



ก็ยัง
แข็งแรง
ดีอยู่นะ

อายุ 42 ปี



เราจะโต
เราจะโต
...

อายุ 50 ปี ป่วยเป็น
โรคมะเร็งท่อน้ำดี



ไม่น่าเลย
ไม่น่ากิน
ปลาดิบ
เลย..ย.
ฮือๆ

อาการแบบนี้บอกกว่า
ต้องไปพบแพทย์ในทันที
เพราะว่ามันบ่งชี้ว่าคุณอาจจะเป็น
โรคมะเร็งที่อันตรายได้

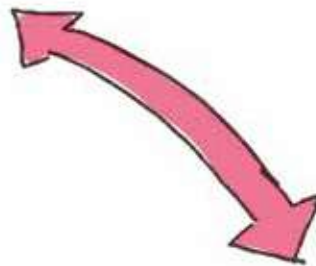
- รู้สึกได้ถึงก้อนเนื้อที่
ช่องท้องด้านขวาหรือ
ปวดท้องๆ ซ้ำๆ
- มีอาการคันอย่างรุนแรง
พร้อมกับอาการดีซ่าน
- น้ำหนักตัวลด
- มีไข้พร้อมกับปวดที่
ลิ้นปี่ด้านขวา



ปลาร้าที่ดี และทำให้ปลอดภัย จากโรคมะเร็งท่อน้ำดีคือ



ปลาร้าจะต้อง
หมักไว้นานกว่า
6 เดือนหรือ 1
ปีเต็ม ค่อยนำ
มาประกอบ
อาหารได้



ผูกต๋อง...งง
!!!



ปลาร้าที่ปลอดภัย
ต้องนำมาต้ม
ก่อนนำไป
ประกอบ
อาหารทุกครั้ง



แก่งมาก..กก
!!!



ใช้แล้วด..ด..
ยังอร่อยเหมือนเดิม
อีกด้วย..ยยคร้าบบ

ปี 2554

คนไทยตายเพราะโรคมะเร็งท่อน้ำดี

14,314 ราย

เกินกว่าครึ่งเป็นคนภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือ รองลงมาคือภาคเหนือ



“หอยไซ”

พาหะที่สำคัญของพยาธิใบไม้ตับ



ตัวอ่อนพยาธิ
ที่ออกจากหอย ว่ายน้ำ
เข้าไปอาศัยอยู่ในปลา

“หอยไซ” เป็นพาหะที่สำคัญของพยาธิใบไม้ตับ โดยในระบบนิเวศวงศปลาที่มีเกล็ดสีขาวนั้น จะติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับจากหอยไซเท่านั้นนะครับ ดังนั้นหากพบว่าแหล่งน้ำนั้นมีหอยไซอยู่ ขอให้สันนิษฐานไว้ก่อนเลยว่าปลาในแหล่งน้ำนั้นมีเชื้อพยาธิใบไม้ตับอันเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งท่อน้ำดีอยู่แน่ครับ...

เหตุใดทั้งสุนัขและแมวที่ติดพยาธิใบไม้ตับ จึงไม่เป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดีเหมือนคนเลยนะ??



เรายังไม่มีข้อมูลการเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในสุนัขและแมวเพราะว่า

1. ยังไม่มีการตรวจวินิจฉัยห้มะเร็งท่อน้ำดีในสุนัขและแมว (มีแต่พบว่าติดพยาธิใบไม้ตับเหมือนกับคน)
2. กระบวนการอักเสบในสุนัขและแมวอาจแตกต่างจากคนทำให้โอกาสเป็นมะเร็งแตกต่างจากคน (ซึ่งต้องพิสูจน์)
3. อายุขัยของสุนัขและแมวสั้นกว่ากระบวนการก่อมะเร็งท่อน้ำดี จึงทำให้ไม่พบมะเร็งในช่วงอายุของสัตว์นั้น



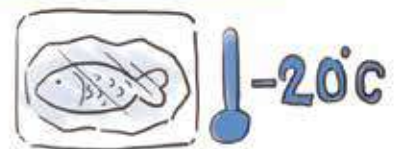
ทำอย่างไรอาหารจึงปลอดภัยจากพยาธิใบไม้ตับ อันเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดี



หมักปลาร้าใช้เวลา 3 เดือนขึ้นไป
เพื่อให้ตัวอ่อนพยาธิตาย



ทำปลาต้มใช้เวลา 3 วันขึ้นไป
เพื่อให้ตัวอ่อนพยาธิตาย



แช่แข็งปลาในอุณหภูมิ -20°C
เป็นเวลา 1 วัน เพื่อให้
ตัวอ่อนพยาธิตาย

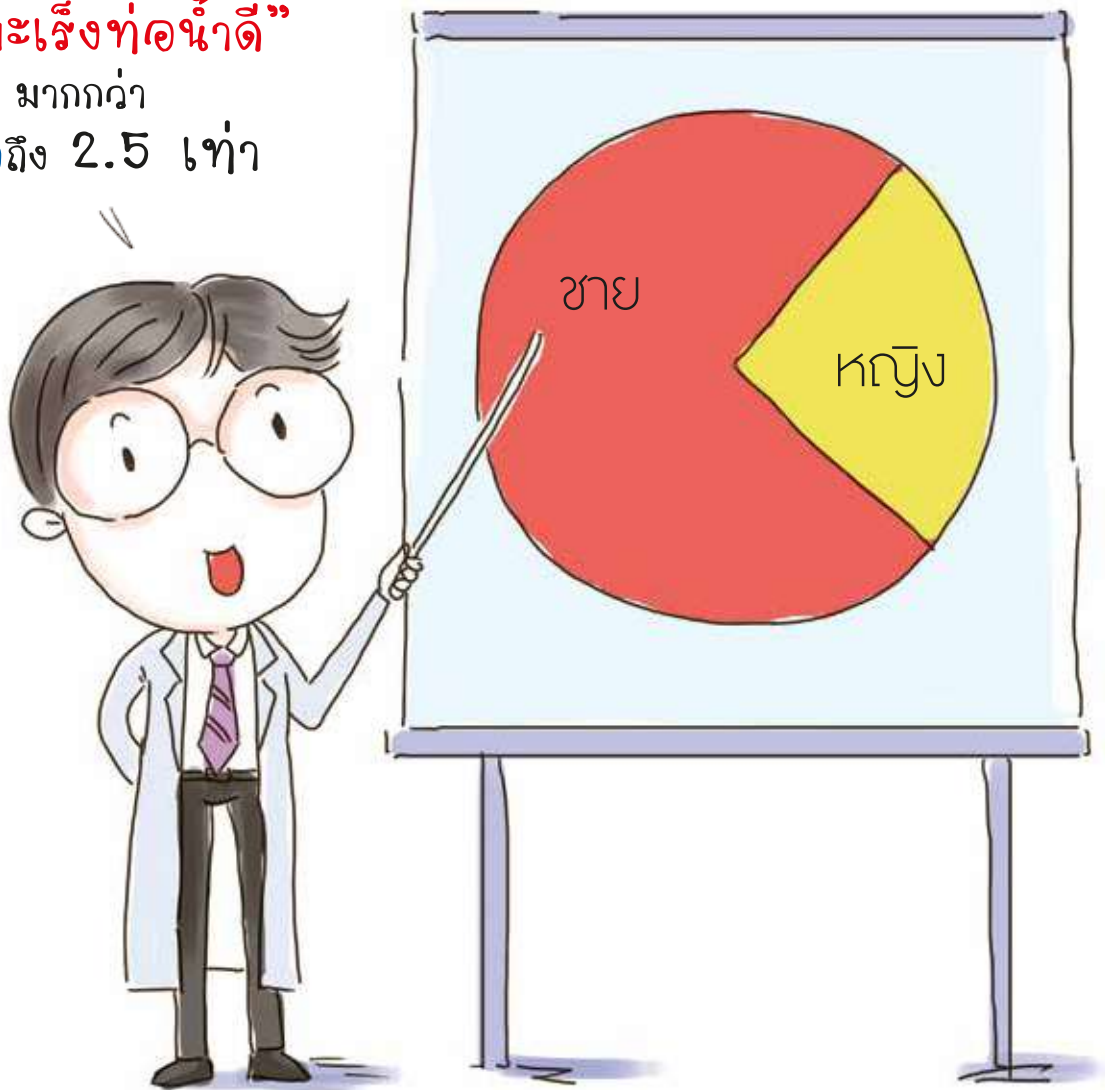
สถิติการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี ในภาคอีสานของประเทศไทย

รู้ไหมครับว่า โรคมะเร็ง
ท่อน้ำดีคร่าชีวิตชาว
อีสานมากมายแค่ไหน



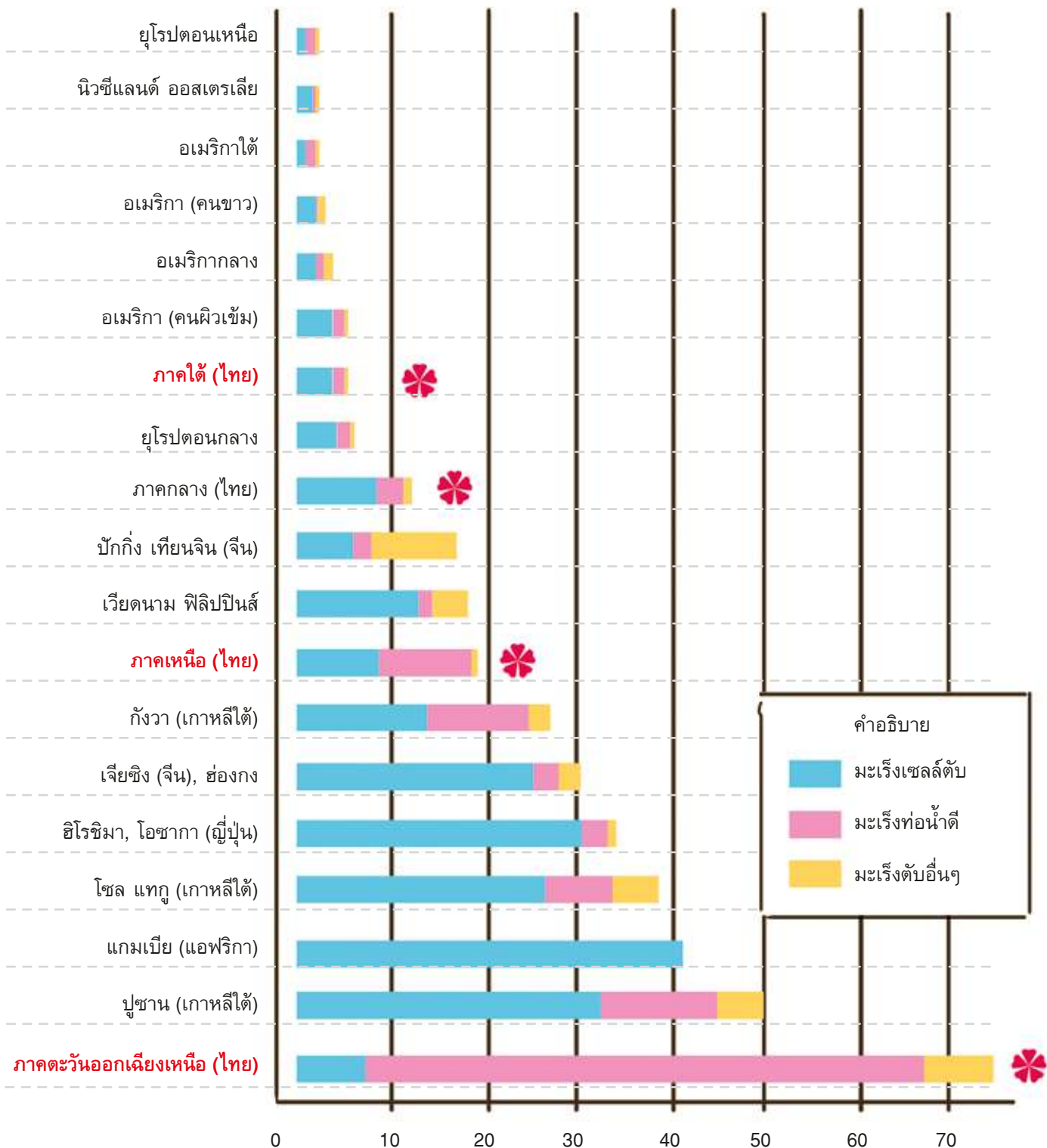
เพศและความเสี่ยงของโรค “โรคมะเร็งท่อน้ำดี” ในประเทศไทย

ทราบไหมครับว่า
ผู้ชายเสี่ยง
“โรคมะเร็งท่อน้ำดี”
มากกว่า
ผู้หญิงถึง 2.5 เท่า

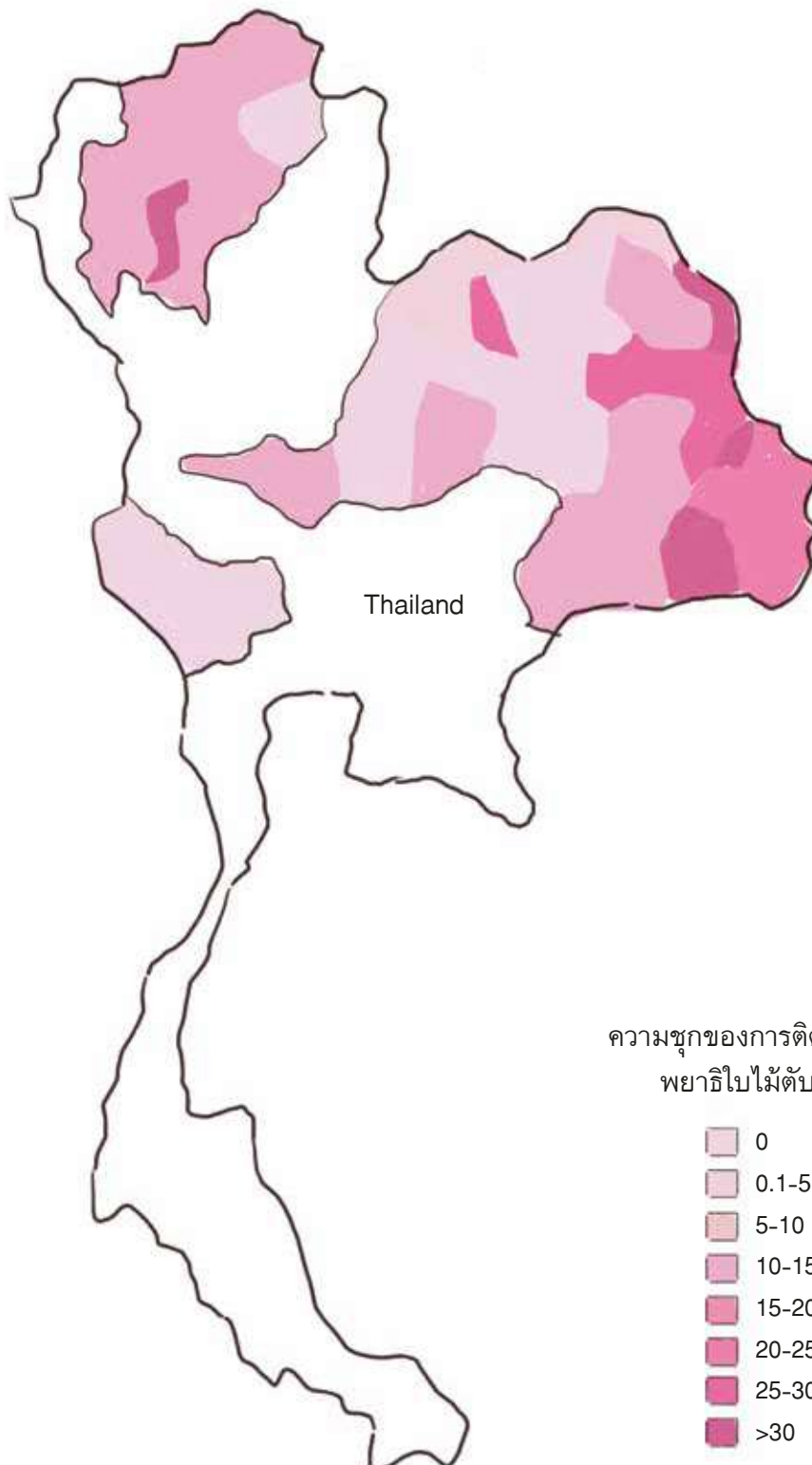


อุบัติการณ์การเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดี

ต่อประชากร 100,000 คน

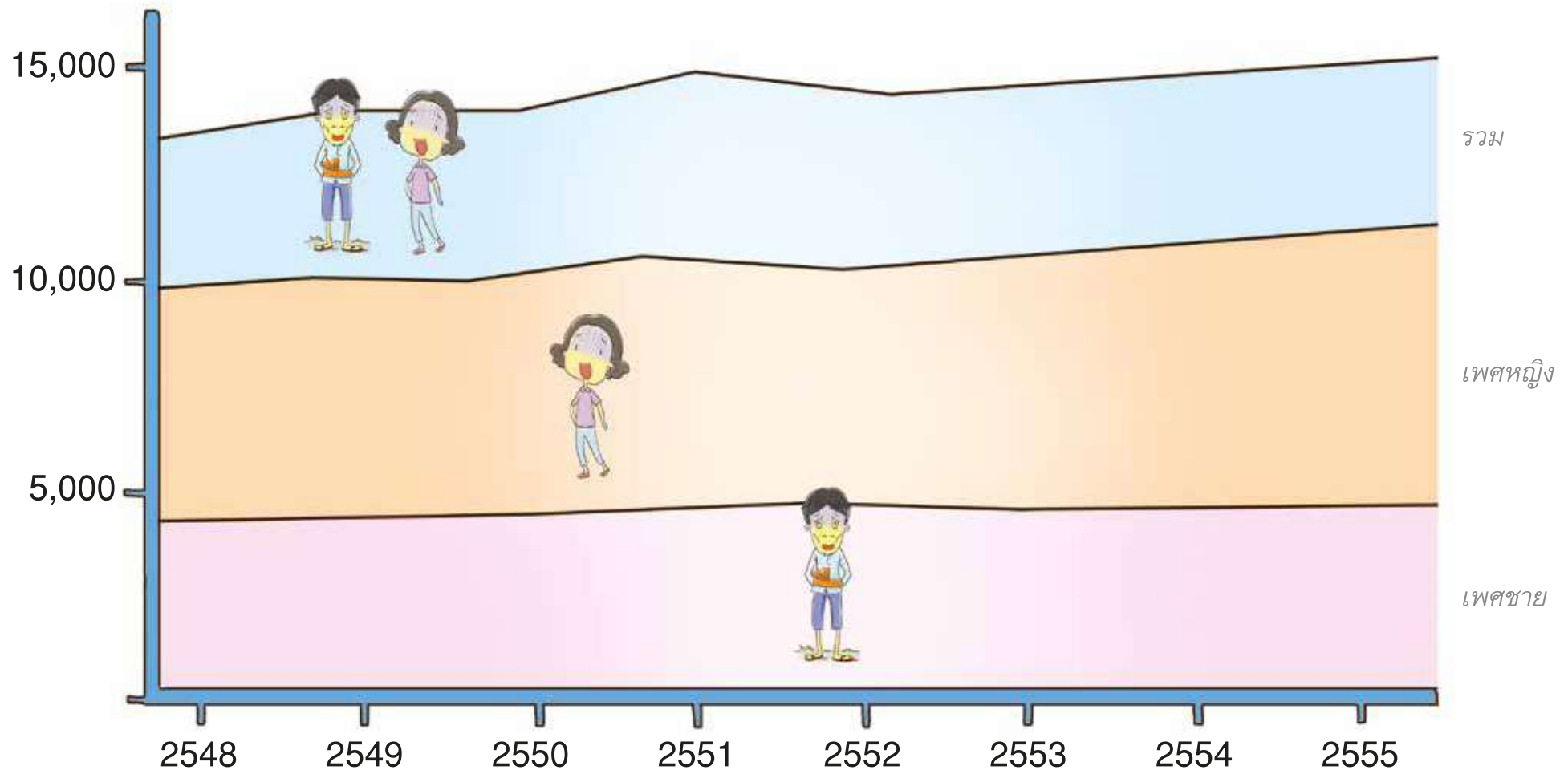


ความชุกของการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับซึ่งเป็น ปัจจัยเสี่ยงของ “โรคมะเร็งท่อน้ำดี” ในเวลาต่อมา



จำนวนผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ.2555 พบว่าผู้ป่วยเสียชีวิตด้วยมะเร็งท่อน้ำดีสูงกว่า 14,000 ราย ซึ่งสูงกว่าข้อมูลเมื่อ 10 ปีที่แล้วอยู่ที่ประมาณ 11,000 ราย โดยพบสัดส่วนในเพศชายมากกว่าเพศหญิงถึง 2.5 เท่า



“30 ปี กับโรคมะเร็งท่อน้ำดี”



พ.ศ. 2429 พบพยาธิใบไม้ตับครั้งแรกในเสมต



พ.ศ. 2533 ค้นพบไนตริก ออกไซด์ (NO) โมเลกุลตัวกลางในกระบวนการการอักเสบ ซึ่งเปิดศักราชงานวิจัยที่ศึกษาถึงกลไกการเกิดมะเร็งท่อน้ำดี



พ.ศ. 2458-2459 พบพยาธิใบไม้ตับครั้งแรกในประเทศไทย จากการชันสูตรศพนักโทษที่เชียงใหม่



พ.ศ. 2542-2545 พบอัตราการรอดชีวิตหลังการผ่าตัด 4 ปี 6.7%



พ.ศ. 2470 มีรายงานการพบพยาธิใบไม้ตับจากการชันสูตรศพที่จังหวัดร้อยเอ็ด



พ.ศ. 2548-2552 พบอัตราการรอดชีวิต 5 ปี หลังการผ่าตัดแบบเอามะเร็งออกหมด มากกว่า 20%



พ.ศ. 2521 ทดสอบสมมติฐานว่าพยาธิใบไม้ตับเป็นสาเหตุการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีในหนูแฮมเตอร์ครั้งแรก



พ.ศ. 2549-2555 พบอัตราการรอดชีวิต 5 ปี หลังการผ่าตัดเอามะเร็งออกหมดที่ 47%



พ.ศ. 2525-2528 รายงานการผ่าตัดผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดีรายแรก ในจังหวัดขอนแก่น พบอัตราการรอดชีวิตหลังผ่าตัด 1 ปี เพียง 15%



พ.ศ. 2557-2558 ใช้เครื่องมือ ultrasound, CT scan และ MRI วินิจฉัยมะเร็งท่อน้ำดี ในระยะต่างๆ ซึ่งมีความแม่นยำมากขึ้น ทำให้รักษาได้ตามระยะ ผู้ป่วยรอดชีวิตมากขึ้น



เมนู ‘ห่อหมกปลาร้า’ & ‘ผักสดนึ่ง’



ทำความสะอาดปลาร้า นำปลาร้าที่หมกจนได้ที่แล้วมาล้างน้ำเปล่า ประมาณ 2 น้ำ เพื่อทำความสะอาดเศษเกลือ, ไข่ขาวที่ติดตัวปลา ออกจนเหลือแต่เนื้อปลา แต่ไม่ต้องแช่น้ำทิ้งไว้ เพราะจะทำให้ปลาร้าเสียรสชาติได้ (ระยะเวลาของการเป็นปลาร้าคือหมักไว้นาน 6 เดือนขึ้นไป)



สับปลาร้าให้ละเอียด นำปลาร้าที่ล้างทำความสะอาดมาสับให้ละเอียด โดยไม่ต้องเอาก้างออก ให้สับรวมกัน



ตำเครื่องเทศให้เข้ากัน นำเครื่องเทศต่างๆ มาใส่ในครกแล้วตำให้ละเอียด โดยมี ข้าวเหนียวแช่, หอมหัวแดงปอก, ตะไคร้ และพริกเขียวสด (แนะนำให้ใช้พริกสีเขียว เพราะจะดับกลิ่นปลาร้าได้ดีกว่าพริกแดง และสีสีนของห่อหมกปลาร้าแบบโบราณดั้งเดิมจะไม่นิยมสีพริกออกแดง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็แล้วแต่ความชอบของแต่ละครัวเป็นหลัก) จากนั้นนำเนื้อปลาร้าที่สับละเอียดลงไปตำให้เข้ากันกับเครื่องเทศ พร้อมปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล ตามใจชอบ แต่ไม่ควรหนักน้ำปลาเกินไป เพราะปลาร้ามีรสชาติที่เค็มอยู่แล้ว



ฉีกใบตองและทำความสะอาด นำใบตองมาเช็ดทำความสะอาดด้วยผ้าชุบน้ำเช็ดเบาๆ ฉีกใบตองให้มีขนาดพอเหมาะที่จะใส่ปลาร้าเพื่อทำห่อหมก โดยขนาดของห่อหมกจะเล็กหรือใหญ่ก็ตามใจชอบ



นำปลาร้าใส่ใบตอง ตักปลาร้าที่ตำจนเข้ากันกับเครื่องเทศแล้ว มาใส่ใบตอง และจับจีบให้เป็นห่อหมก พร้อมใช้ไม้จิ้มฟันกลัดไม่ให้ใบตองคลี่กระจายออกจากกัน หรือจะใช้ตอก (ไม้ไผ่เส้นบางๆ) มัดตรงส่วนบนใบตองแทนการใช้หนังยางก็ได้เช่นกัน จากนั้นนำวางบนซึ่งเตรียมหนึ่ง โดยใช้ความแรงของไฟปานกลาง

ล้างผักริมนิ้ว, ผักสวนครัว, ผักป่าที่ชอบ นำผักสดที่ชอบมาล้างทำความสะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้ ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ โดยผักที่รับประทานแล้วเข้ากันได้ดีกับห่อหมกปลาร้าก็มี เช่น ดอกผักทอง, ผักทอง, ลูกน้ำเต้า, ผักกูด, ดอกกะหล่ำ, กะหล่ำ เป็นต้น โดยนำใส่ในซึ่งเพื่อนึ่งในตอนที่มีควันพวยพุ่งออกมาจากซึ่งแล้ว หรือได้กลิ่นหอมของห่อหมกปลาร้า เพราะหากนำลงนึ่งพร้อมกันแต่แรก จะทำให้ผักและ ไม่น่ารับประทาน



นำมารับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ เมื่อห่อหมกปลาร้าและผักสุกได้ที่แล้ว นำมารับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ หรือข้าวสวยก็ได้ ข้าวกล้องก็ดี มีคุณค่าทางอาหาร นอกจากจะได้ความอร่อยจากรสชาติห่อหมกปลาร้าที่มีรสออกเค็มๆ แซ่บๆ นัวๆ แล้ว ยังได้วิตามินจากผักชนิดต่างๆ และเครื่องเทศที่นำมาตำผสมกับปลาร้า นั้น ก็ยังมีสรรพคุณต่อสุขภาพหลายอย่างอีกด้วย

เมนู ปิ้งปลาตะเพียนจิ้มแจ่วหมากเฝียด



1

ล้างปลาตะเพียนให้สะอาดปราศจากกลิ่นคาว นำปลาตะเพียนที่เตรียมไว้มาล้างน้ำเปล่าจนสะอาด อาจล้างประมาณ 2-3 น้ำ เพื่อให้เหม็นกลิ่นๆ และสิ่งสกปรกที่เกาะอยู่ตามเกล็ดปลาหลุดออก

เอาเครื่องในปลาออก มีหลายคร้วเรือนที่อาจจะปิ้งปลาทั้งๆ ที่ไม่ได้เอาเครื่องในปลาออก แต่หากต้องการกินง่าย ไม่ขมกับน้ำดีหรือเครื่องในต่างๆ ที่อาจจะไหลออกมาท่วมท้องปลาในระหว่างปิ้ง ก็ให้ใช้มีดคมปลายแหลมกรีดตรงท้องปลาและควักเครื่องในออก นำไปล้างให้สะอาด และเคล็ดลับสำหรับการดับกลิ่นคาวปลาก็คือ ใช้ตะไคร้ทุบพอบุบๆ และใบมะกรูดลงแช่ในน้ำสุดท้ายของการล้างปลาด้วย



2



3

นำเกลือทาที่ตัวปลา การปิ้งปลาของชาวอีสานนั้น แค่นำเกลือทาให้ทั่วตัวปลาก็พอ อาจจะทำเยาะประมาณหนึ่ง แต่ไม่ต้องถึงขั้นพอกเกลือหนาที่จับจนมองไม่เห็นตัวปลา เพราะนั้นจะกลายเป็นอีกเมนูหนึ่ง และไม่เหมาะกับการปิ้งปลาตะเพียน จากนั้นก็นำปลาหนีบใส่ในไม้ปิ้ง (หรือตะแกรงก็ได้ตามสะดวก) ปกติชาวอีสานจะนำใส่ไม้ไผ่ผ่าซีก และปิ้งกับเตาถ่าน เพราะจะทำให้เนื้อปลามีกลิ่นหอม และรสชาติหวานมัน

นำพริกป่นลงไปโขลกให้ละเอียดเข้ากันกับรากผักชี, หอมแดง-กระเทียม-มะเขือเทศเผา จนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน จะมีลักษณะขลุกขลิก

ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก เหยาะน้ำปลาร้าสดลงไปนิดหน่อยพอมีกลิ่น ส่วนมะขามเปียกให้ยัดลงไปกลางถ้วยแจ่วหมากเผ็ด หรือยัดลงไปไว้ในกระปุกหากมีการนำเก็บไว้ในตู้เย็น โดยไม่ต้องบีบมะนาวหรือไปคนให้มะขามเปียกผสมเป็นเนื้อเดียวกันกับแจ่วหมากเผ็ด แต่ให้มะขามเปียกค่อยๆ คลายรสเปรี้ยวทีละนิดๆ ออกมาสู่ส่วนผสมทั้งหลายอย่างกลมกล่อม และไม่ต้องคั้นน้ำมะขามเปียก ให้ใช้ทั้งก้อนที่เอาเม็ดออกแล้วได้เลย



เท่านี้ก็ได้อาหารปิ้งปลาตะเพียนจิ้มแจ่วหมากเผ็ดกับข้าวเหนียวร้อนๆ ได้คล่องคอแล้วล่ะ จะมีผักสดหรือผักลวกเคียงก็ตามใจชอบ หากกินเมนูนี้แล้วอาจจะมึนเมาปลาติดปาก ลองกินมะเขือเปาะตามสลูกสองลูก ก็จะช่วยดับกลิ่นคาวปลาที่เรากินเข้าไปได้ดีทีเดียว ส่วนแจ่วหมากเผ็ดนั้น ยังนำไปจิ้มกับหมูย่าง, หมูแดดเดียว หรือไข่ต้มก็แซ่บจนลิ้มไม่ลงเช่นกัน

อ้อ... มีคุณค่าทางโภชนาการ และห่างไกลโรคมะเร็งที่อันตรายขนาดนี้ มาชวนคนในครอบครัว และเพื่อนบ้านในชุมชนทำอาหารปรุงสุกกินดีกว่านะครับ



'หมากเผ็ด' คือคำเรียกพริกของคนอีสาน ทั้งพริกสด พริกแห้งและพริกพื้บ้าน

ปรุงเมนูสดใหม่ ‘ปลาร้าทอดพริกสด’ แซ่บลิ้มดับ!



เตรียมปลาร้า

นำปลาร้าขนาดครึ่งฝ่ามือสัก 4-5 ตัว มาล้างน้ำสะอาดประมาณ 2-3 ครั้ง แต่ถ้าหากปลาร้ามีรสชาติค่อนข้างเค็มมาก ควรแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที ก่อนนำมาพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ (ควรเป็นปลาร้าที่หมักเอาไว้ให้นานอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไป)

เตรียมเครื่องเทศเตรียมไว้

เครื่องเทศที่สับหอตจากรุ่นสู่รุ่นซึ่งพิสูจน์แล้วว่า นำมาทอดกับปลาร้าได้เข้ากันดีมีรสชาติถึงเครื่อง ก็มี พริกขี้หนูสวนดิบสีเขียวอ่อน (พระเอกของจานขาดไม่ได้เลย), มะเขือเทศสีดาแดงสุกปลั้งหั่น 4 ซีก/ลูก, หอมหัวแดงปอกเปลือกและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ, กระเทียมกลีบเล็กๆ ไม่ต้องปอกเปลือก นำมาตำพอบุบๆ



นำส่วนผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน

นำปลาร้า, พริกขี้หนูสวนดิบสีเขียวอ่อน, มะเขือเทศสีดาหั่นซีก, หอมแดงหั่น มาคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน โดยไม่ต้องถึงกับขยำเพราะจะทำให้เนื้อปลาร้าละลาย

ตั้งกระทะใส่น้ำมันพร้อมไฟแรงปานกลาง

ระดับความร้อนของไฟเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากใช้ไฟแรงไปจะทำให้ปลาร้าที่ทอดไหม้หรือได้สีไม่สวย แถมรสชาติยังแปร่งๆ หรือถ้าใช้ไฟอ่อนเกินไป ปลาร้าทอดจานนี้ก็ส่งกลิ่นตุๆ นิดๆ แถมยังอมน้ำมันอีกต่างหาก เพราะฉะนั้น ควรปรับระดับไฟให้อยู่ในระดับปานกลาง จากนั้นนำกระเทียมใส่ลงไปเจียวให้เหลืองและส่งกลิ่นหอม ส่วนน้ำมันก็ไม่ต้องใส่ให้ท่วมตัวปลาร้าเหมือนการทอดปลาสดแบบทั่วๆ ไป

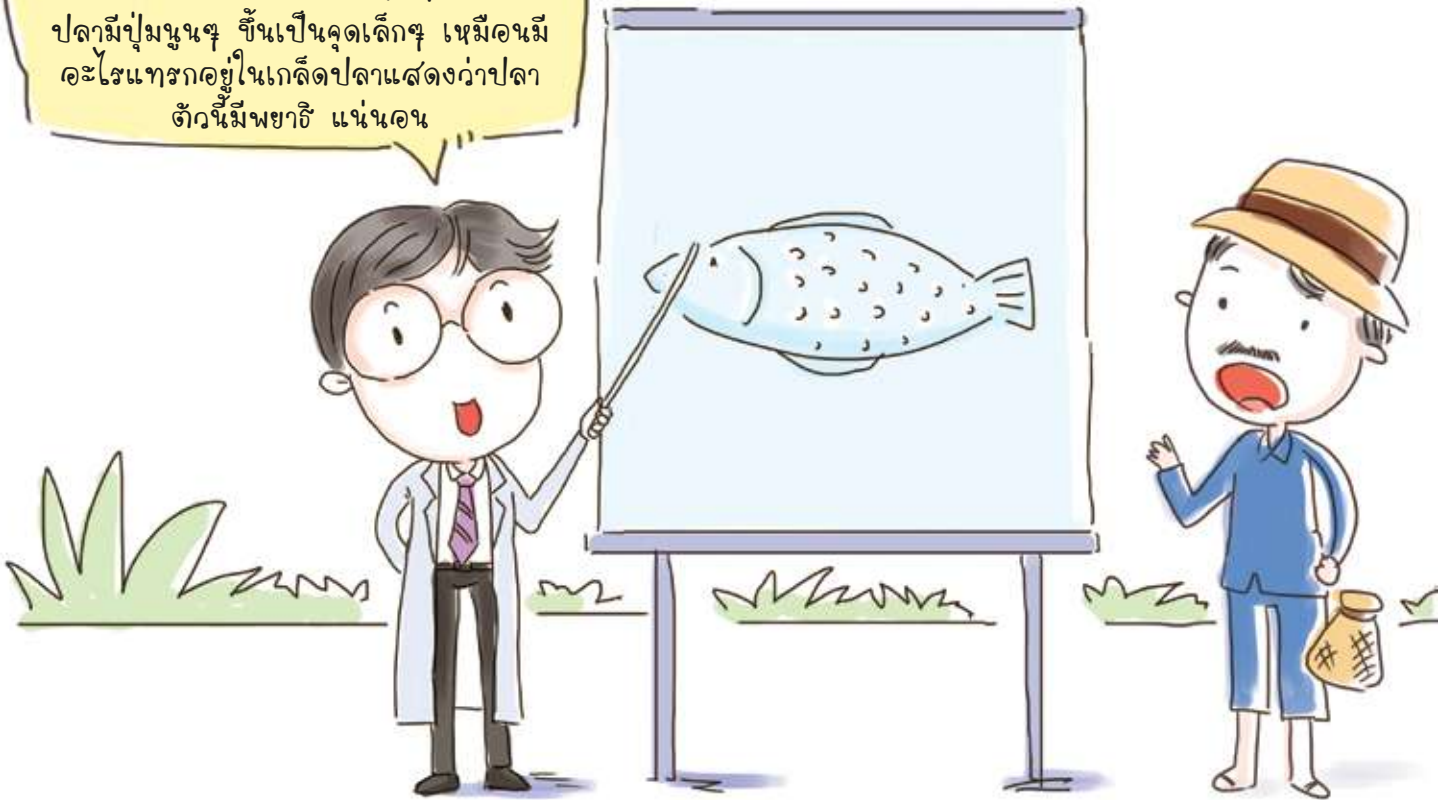


ทอดไปคนไป

การทอดปลาร้าจะไม่เหมือนทอดปลาทั่วๆ ไป ที่รอให้อีกด้านสุกได้ที่แล้วค่อยพลิกตัวปลาอีกด้าน แต่ปลาร้าทอดพริกสดที่มีหอมแดง และมะเขือเทศร่วมกระทะด้วยนั้น ให้คนไปพลิกมาได้ตามสบาย และไม่ต้องเติมเครื่องปรุงใดๆ เลย สักประมาณ 5-7 นาทีก็สุกได้ที่ทั้งปลาทั้งเครื่องเทศ จากนั้นตักใส่จาน และรับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ หรือข้าวสวยก็เข้ากันดี พร้อมเครื่องเคียงผักสดตามใจชอบ อาทิ ถั่วงอกยาว, มะเขือเปราะ, แตงกวา ฯลฯ รสชาติของปลาร้าทอดพริกสด จะมีความหอมของเนื้อปลาร้าและมะเขือเทศสีดาที่ละลายเข้ากันระหว่างการทอด มีความเค็มนิดๆ เผ็ดน้อยๆ ของพริกสดและหอมแดง ซึ่งถ้าใครที่หลงใหลรสเผ็ดของพริก ก็ตักพริกสดทอดเคี้ยวตามไปด้วยได้เลย



เมื่อไปถึงตลาดให้จับปลาเกล็ดขาวตัวที่
เราต้องการส่งกับแดด ถ้าเห็นมีเกล็ด
ปลาที่ปุ่นนูนๆ ขึ้นเป็นจุดเล็กๆ เหมือนมี
อะไรแทรกอยู่ในเกล็ดปลาแสดงว่าปลา
ตัวนี้มีพยาธิ แน่แน่นอน

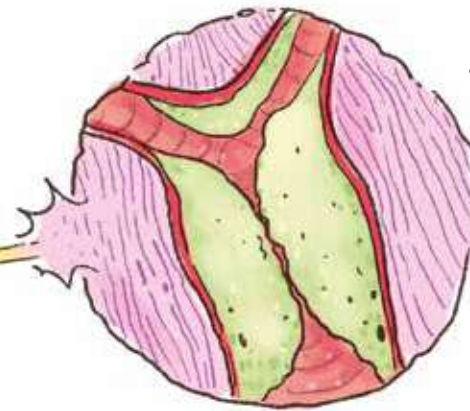
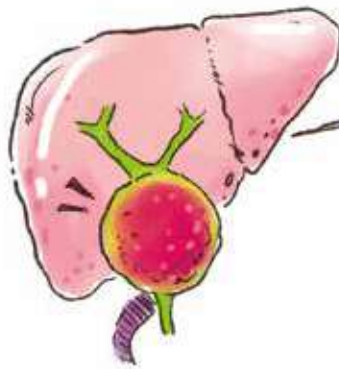


เลือกปลาให้ถูกวิธี
ปลอดจากมะเร็ง
ทำหน้าดีแน่นอน
ครับ...

ลักษณะทางกายภาพของตับ

มะเร็งตับ เป็นมะเร็งที่พบมากในคนไทย โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน)
แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1. มะเร็งตับ ชนิดเซลล์ตับ 2. มะเร็งตับ ชนิดเซลล์เยื่อบุท่อน้ำดี ซึ่งเราเรียกว่า “มะเร็งท่อน้ำดี”

รักษาสุขภาพ
ตับของท่านให้
แข็งแรงด้วยการ
ไม่รับประทานปลา
น้ำเค็มมีเกล็ดแบบ
ดิบๆ สุกๆ นะครับ



มะเร็งท่อน้ำดี

โครงการวิจัยท้าทายไทย : Fluke Free Thailand

โดย CASCAP



เพื่อการจัดการปัญหา
โรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดีแบบครบวงจร CASCAP
จึงได้เดินหน้าโครงการ Fluke Free Thailand
มีการดำเนินงานดังนี้

1
อาหารปลอดภัย
ปลาปลอดภัย



2
สุนัขและแมว
ปลอดภัย



3
การตรวจวินิจฉัย
โรคพยาธิวิธีใหม่



4
การจัดระบบ
สุขภาพ



5
Cloud
พัฒนาระบบ
สารสนเทศ
Isan Cohort



6
พัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับ
พยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี



7
คัดกรองกลุ่ม
เสี่ยงโรค
มะเร็งท่อน้ำดี



8
การรักษา
โดยเคมีบำบัด



9
งานวิจัยเชิงนโยบาย



1. อาหารปลอดภัย : ปลาปลอดภัย

จัดทำวิธีจัดการพยาธิใบไม้ตับเพื่อให้อาหารปลอดภัยได้มาตรฐาน อย.

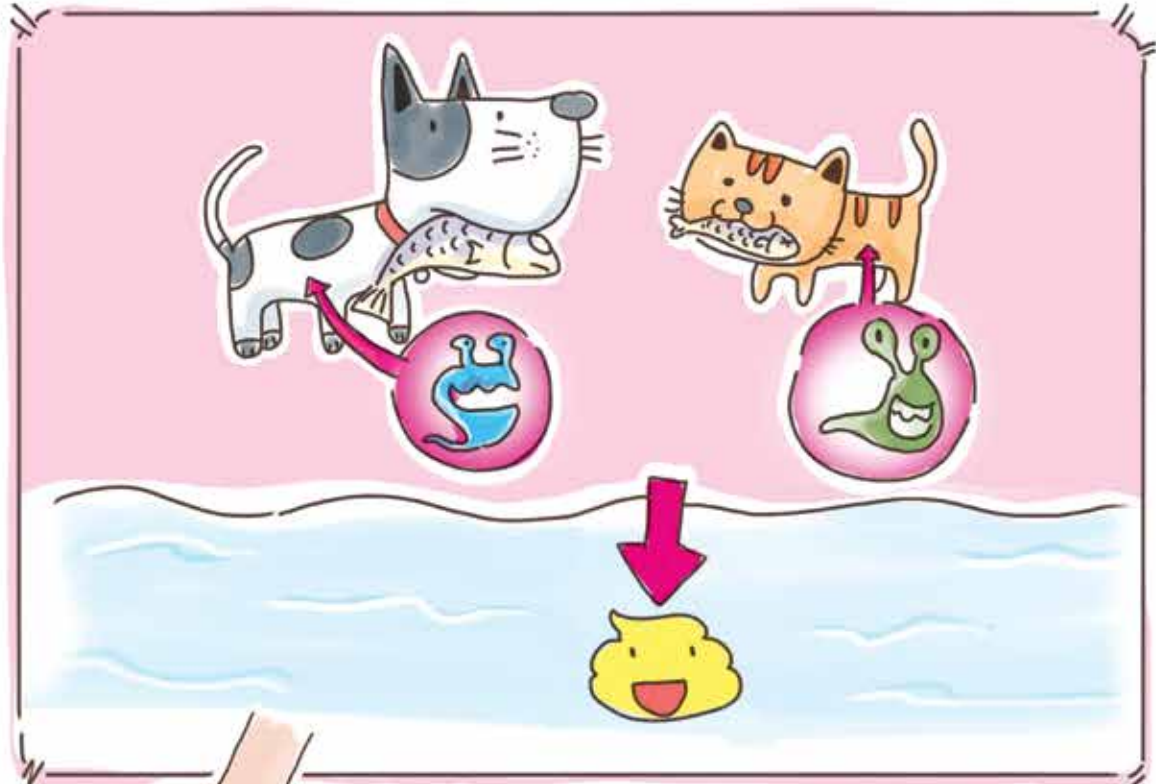


จัดทำและเผยแพร่ Application : การปรุงอาหารปลอดภัย : ไม่มีพยาธิใบไม้ตับ



2. การรักษาโรคพยาธิใบไม้ตับในสัตว์รังโรค (สุนัขและแมว)

สัตว์รังโรค (สุนัขและแมว) ที่ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับจะขับถ่ายไข่พยาธิลงในระบบนิเวศ



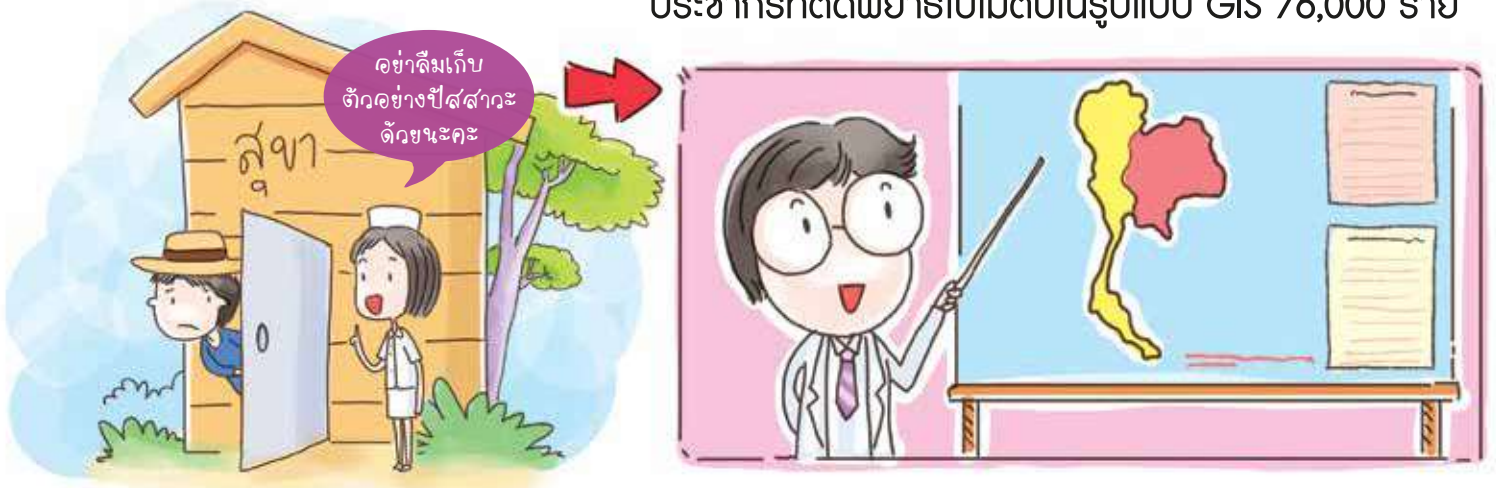
ถ่ายพยาธิสุนัขและแมว
10,000 ตัว ใน 84 อำเภอ
110 หมู่บ้าน

ระวังอย่าให้สุนัขและแมวกินปลาดิบซ้ำอีก



3. การประยุกต์การตรวจวินิจฉัยวิธีใหม่ ในการกำจัดพยาธิใบไม้ตับ ในชุมชนต้นแบบ (ตรวจปัสสาวะ)

จัดทำข้อมูลการระบาดของพยาธิใบไม้ตับ โดยเป็นฐานข้อมูล
ประชากรที่ติดพยาธิใบไม้ตับในรูปแบบ GIS 76,000 ราย



ฐานข้อมูล GIS เพื่อใช้วางยุทธศาสตร์ในการกำจัดพยาธิ



ทำการพัฒนาชุด KIT ในการตรวจพยาธิใบไม้ตับจากปัสสาวะ (Urine strip)



ชุด KIT ที่พัฒนาจะทำให้บุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่สามารถปฏิบัติการตรวจ
และดูผลเองได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และเสียค่าใช้จ่ายน้อย

4. การจัดระบบสุขภาพีกบาลเพื่อกำจัดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ



ศึกษาสภาพปัจจุบันแล้วจัดทำ
ฐานข้อมูลการจัดการสิ่งปฏิกูล



วิธีการจัดการสิ่งปฏิกูล
ปนเปื้อนไข่พยาธิใบไม้ตับ



สร้างชุมชนต้นแบบเพื่อจัดการสิ่ง
ปฏิกูลเพื่อกำจัดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ

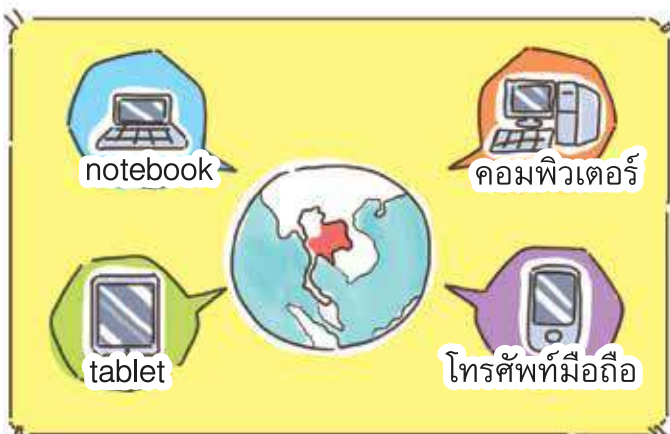


5. ระบบสารสนเทศการเฝ้าระวังโรคพยาธิใบไม้ตับและ โรคมะเร็งท่อน้ำดีในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (Isan Cohort)

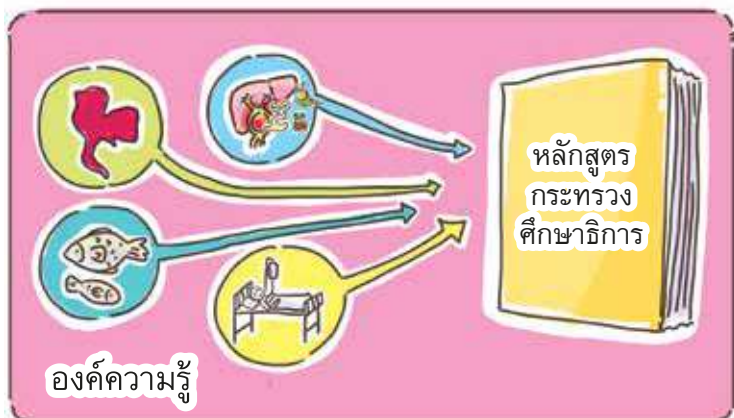


พัฒนา software "Isan Cohort"
เพื่อทำงานบนเครือข่าย Internet

กระทรวงสาธารณสุขสุมนำ Isan Cohort
ไปใช้เฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงเพื่อลดอัตราการ
ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับและโรคมะเร็งท่อน้ำดี



6. หลักสูตรเกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับและ โรคมะเร็งท่อน้ำดี



จัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับ
และโรคมะเร็งท่อน้ำดีไปใช้ในโรงเรียน



ผลิตสื่อความรู้เรื่องโรคพยาธิใบไม้ตับและ
โรคมะเร็งท่อน้ำดีเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไป

อาการสำคัญของ “โรคเมะเร็งก่อน้ำดี”

ตัวเหลือง
ตาเหลือง

มีไข้สูงตอน
กลางคืน

จุกแน่นท้อง
ได้ลิ้นปี่

คันที่ผิวหนังและ
นอนไม่หลับ

ปัสสาวะสีเข้ม
อุจจาระสีซีด

มีก้อน คลำได้ที่
ใต้ชายโครงขวา

ผอม เพลีย
เบื่ออาหาร



วิธีการรักษา “โรคมะเร็งท่อน้ำดี”

มาพบแพทย์
ก่อนจะสาย
เกินไปนะครับ



- ตัดต่อท่อน้ำดีลงสู่ลำไส้เล็ก เพื่อบรรเทาอาการไข้, คัน หรืออาการตัวเหลืองจากท่อน้ำดีอุดตัน
- ต่อสายระบายน้ำดีออกสู่ภายนอก บรรเทาอาการคัน, เหลือง และช่วยให้ตับทำหน้าที่ได้ดีขึ้นก่อนการผ่าตัด
- ให้อาเคมีบำบัดสำหรับผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดีชนิดลุกลามเพื่อป้องกันไม่ให้มะเร็งแพร่ไปยังอวัยวะอื่นๆ
- ผ่าตัดเพื่อเอาก้อนมะเร็งออกให้ได้มากที่สุด (เป็นการรักษาให้หายขาด)