

# คนรุ่นใหม่ ร่วมใจ ขจัดภัย โรคพยาธิใบไม้ตับ และมะเร็งท่อน้ำดี



ศูนย์ประสานงานโรคพยาธิใบไม้ตับ  
และมะเร็งท่อน้ำดี





## 1. กล่าวทักทาย

2. เกริ่นนำ : เข้าสู่เนื้อหาโดยกล่าวถึงสถานการณ์โรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี

- โรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดีเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ และโรคมะเร็งท่อน้ำดีเป็น

สาเหตุการเสียชีวิตในลำดับต้นๆของภาคอีสานตอนบน ซึ่งขณะนี้ในประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อโรคพยาธิใบไม้ตับ ไม่น้อยกว่า 3 ล้านคน และประชาชนกลุ่มนี้ อาจจะพัฒนาเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดีในระยะเวลาประมาณ 20-30 ปีข้างหน้า ปัจจุบันผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งท่อน้ำดี ปีละ 15,000-20,000 ราย

## 3. เปิดโอกาสให้ซักถาม



ทุกคนมีโอกาสเป็น  
โรคพยาธิใบไม้ตับ  
ได้ถ้ากินปลาน้ำจืด  
เกล็ดขาวดิบ

โรคพยาธิใบไม้ตับ คือ  
โรคที่เกิดจากการอักเสบของท่อน้ำดีติดเชื้อ “พยาธิใบไม้ตับ”  
ซึ่งได้รับพยาธิจากการกินอาหาร ประเภทปลาดิบ  
ที่มีตัวอ่อนของพยาธิใบไม้ตับ ทำให้มีโอกาส  
เกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดีและเสียชีวิตได้

เราติดพยาธิใบไม้ตับ  
ได้อย่างไร



4 พยาธิตัวอ่อนระยะติดต่อ  
(Metacercaria) ในปลาน้ำจืด  
ถูกกินเข้าไปสู่ร่างกายของมนุษย์

3 พยาธิระยะเซอคาเรีย  
ว่ายน้ำไปฝังตัวในเนื้อ  
และเกล็ด ปลาน้ำจืด

2 ไข่พยาธิถูกหอยกิน

5 พยาธิตัวอ่อนเดินทาง  
เข้าสู่ท่อน้ำดีบริเวณ  
ลำไส้เล็กส่วนต้น

พัฒนาการระยะต่างๆ ในหอยไซ



Miracidia



Sporocysts



Rediae



Cercariae



ภาพรูปถ่ายไข่พยาธิใบไม้ตับ  
จากการตรวจอุจจาระ



ตัวอ่อนพยาธิใบไม้ตับ



ภาพรูปถ่ายพยาธิใบไม้ตับ  
ตัวเต็มวัย

1 ไข่พยาธิปนมากับ  
อุจจาระ

6 พยาธิตัวเต็มวัยในท่อน้ำดีในตับ  
และนอกตับ





### อธิบายเพิ่มเติม :

1. ครูนำเข้าสู่เนื้อหาโดยการใช้คำถาม “ เรา รู้จักโรคพยาธิใบไม้ตับดีหรือยัง ”
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตอบคำถาม
3. อธิบาย เรื่อง โรคพยาธิใบไม้ตับคืออะไร และเกิดโรคนี้ได้ได้อย่างไร โดยมีรายละเอียดดังนี้
  - โรคพยาธิใบไม้ตับ คือ โรคที่เกิดจากการอักเสบของท่อน้ำดีติดเชื้อ “พยาธิใบไม้ตับ” ซึ่งได้รับพยาธิจากการกินอาหาร ประเภทปลาดิบ ที่มีตัวอ่อนของพยาธิใบไม้ตับ ทำให้มีโอกาสเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดีและเสียชีวิตได้
4. นักเรียนจะทำอย่างไรเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากการกินปลาดิบให้เป็น

ปลาสุก เพื่อป้องกันการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ

- ประชาชนติดโรคพยาธิใบไม้ตับ จากการกินอาหารประเภทปลาน้ำจืดเกล็ดขาว (ตระกูลปลาตะเพียน) เม่นปู รังคิ๊บ หรือสุกๆ ดิบๆ ที่มีตัวอ่อนของพยาธิใบไม้ตับปนเปื้อน ประชาชนที่เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีและเสียชีวิตได้ เราจึงต้องกินอาหารที่ปรุงสุกร้อนจะปลอดภัยจากโรคพยาธิใบไม้ตับ

### 5. เราติดพยาธิใบไม้ตับได้อย่างไร

- การเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับเริ่มจาก
  1. พยาธิใบไม้ตับอาศัยอยู่ในท่อน้ำดีของตั๊กแตนและสัตว์รังโรค(หมา แมว) เมื่อพยาธิออกไข่พยาธิจะออกมาในลำไส้ปนออกมากับอุจจาระ ที่ไม่ถ่ายลงส้วมหรือรดรดดูส้วมทิ้งสิ่งปฏิกูลลงในแหล่งน้ำธรรมชาติ
  2. หอยโข่งที่อยู่ในน้ำจะกินไข่พยาธิที่ปนมากับอุจจาระโดยหอยโข่งเป็นพาหะซึ่งไข่พยาธิจะเจริญเป็นตัวอ่อนในหอยโข่ง
  3. ระยะต่อมาตัวอ่อนจะออกจากหอยโข่งว่ายน้ำเข้าปลาทางไต ครีบ แล้วฝังตัวในเนื้อปลาและเกล็ดของปลาน้ำจืดเกล็ดขาว
  4. ตัวอ่อนของพยาธิจะไปเจริญเติบโตต่อในปลาน้ำจืดเกล็ดขาว เป็นตัวอ่อนระยะติดต่อ
  5. เมื่อคนกินปลาที่ปรุงดิบหรือสุกๆ ดิบๆ ที่ติดเชื้อพยาธิตัวอ่อน ก็เดินทางเข้าสู่ท่อน้ำดีบริเวณลำไส้เล็กส่วนต้น
  6. ตัวอ่อนของพยาธิจะเจริญเติบโตเป็นพยาธิตัวเต็มวัยในท่อน้ำดีของตับ รวมช่วงระยะเวลาจากคนเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับผ่านหอยและเข้าปลาแล้วแพร่โรคติดต่อสู่คนอื่นครั้ง ในเวลาประมาณ 3 เดือน



# ทำไมคนอีสานจึงเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ?

สาเหตุที่ทำให้มีการแพร่ระบาดของโรคพยาธิใบไม้ตับ และยังคงมีการติดเชื้อสูงในภาคอีสาน และภาคเหนือบางพื้นที่ เนื่องจากมีปัจจัย 3 ประการ

1



กินปลาน้ำจืดเกล็ดขาวดิบ หรือ สุกๆ ดิบๆ

2



เมื่อออกไปทำงานนอกบ้าน มักจะถ่ายอุจจาระลงพื้นดิน หรือ รถดูดสวมทิ้งสิ่งปฏิกูลลงในสิ่งแวดล้อม



3

ในแหล่งน้ำต่างๆ มีหอย และปลาอยู่ร่วมกัน ทำให้วัฏจักรชีวิตของพยาธิใบไม้ตับครบสมบูรณ์





## อธิบายเพิ่มเติม :

1. ครูนำเข้าสู่เนื้อหาโดยการใช้คำถาม “ ทำไมคนอีสานจึงเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ ”
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตอบคำถาม
3. อธิบายเรื่อง สาเหตุของการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ ดังนี้

- สาเหตุที่ทำให้มีการแพร่ระบาดของโรคพยาธิใบไม้ตับ และยังคงมีการติดเชื้อสูงในภาคอีสานเนื่องจากมีปัจจัย 3 ประการดังนี้

1. กินปลาน้ำจืดเกล็ดขาวดิบหรือสุกๆดิบๆ
2. ออกไปทำนาทำไร่ มักจะถ่ายอุจจาระนอกส้วม ถ่ายตามพุ่มไม้ ถ่ายลงในแหล่งน้ำ หรือรดรดส้วมทิ้งสิ่งปฏิกูลลงในสิ่งแวดล้อม
3. ในแหล่งน้ำต่างๆมีหอยและปลาอยู่ร่วมกัน ทำให้วัฏจักรชีวิตของพยาธิใบไม้ตับครบสมบูรณ์

# ปลาที่นิยมนำมาปรุงอาหาร ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี



ปลาช่อน



ปลาสวาย



ปลาแก้มช้ำ



ปลาสวายนกเขา



ปลากระสับจุด



ปลากระมัง

ปลาน้ำจืดในภาคอีสาน ที่พบว่าการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับมากที่สุด  
ได้แก่ ปลาช่อน ปลาแก้มช้ำ ปลากระสับจุด ปลาสวาย  
ปลาสวายนกเขา ปลากระมัง เป็นต้น



ก้อยปลา  
ลาบปลา



ปลาส้ม



ปลาร้า  
หมักปลา



ปลาร้า/  
แจ่วปลาร้า

อาหารที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ  
ที่ชาวอีสานชอบกิน



## อธิบายเพิ่มเติม :

1. ครูนำเข้าสู่เนื้อหาโดยการใช้คำถาม “ปลาชนิดใดบ้างที่ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ”
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตอบคำถาม
3. อธิบาย เรื่อง ปลาชนิดใดบ้างที่ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ
  - คนติดโรคจากการกินปลาน้ำจืดเกล็ดขาว ตระกูลปลา

ตะเพียน ชนิดของปลาที่ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับได้สูง และเป็นสาเหตุให้คนติดโรคพยาธิใบไม้ตับ ได้แก่ ปลาดุก ปลาแก้มช้ำ ปลากะพงขาว ปลาสวาย ปลาสร้อยขาว ปลาสร้อยนกเขาและ ปลากะมัง เป็นต้น

- อาหารที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ ที่ชาวอีสานชอบกิน ได้แก่ ก้อยปลาดิบ ลาบปลาดิบ ปลาต้มดิบ ปลาจ่อมดิบ หม่าปลาดิบ ปลาร้าดิบ
- ค่านิยมและวัฒนธรรมของคนอีสาน ที่ชอบปรุงอาหารดิบๆสุกๆ ได้แก่ ก้อยปลา ลาบปลา ปลาต้ม ปลาจ่อม หม่าปลา ปลาร้า แก้วปลาร้า เป็นต้น ซึ่งมีความเชื่อว่ากินดิบแล้วจะแข็งแรง ผลที่ตามมา ก็คือความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับซึ่งอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี



## ประเพณี/ความเชื่อ

กินดิบทำให้ร่างกายแข็งแรง

ผ่าหนอง/ลงสระ



## สภาพที่อยู่อาศัย

ใกล้แหล่งน้ำ  
ที่ตั้งของส้วม



## ปัจจัยเสี่ยงของโรค มะเร็งท่อน้ำดี

- เคยติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ
- ชอบกินปลาน้ำจืดสุกๆดิบๆ
- มีญาติสายตรงเป็นมะเร็งท่อน้ำดี
- มีประวัติเคยกินยาPraziquantel

## ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ การเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ และมะเร็งท่อน้ำดี

## พฤติกรรม

กินลาบดิบ ก้อยปลาดิบ

ต้มปลาดิบเป็นประจำ

ไม่รักษาสุขภาพ สูดบุหรี่ / ดื่มเหล้า



## สุขาภิบาล/ สิ่งแวดล้อม

ส้วม การขับถ่าย

การกำจัดสิ่งปฏิกูล ทั้งเศษอาหารปลา

การเลี้ยงสัตว์(สุนัข/แมว)



## ลักษณะบุคคล

เพศ / อายุ





## อธิบายเพิ่มเติม :

1. ครูนำเข้าสู่เนื้อหาโดยการใช้คำถาม “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี”
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตอบคำถาม
3. อธิบาย เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี

- **ประเพณี :** ผ่าหนอง/ลงสระ (ลงแขกหาปลา) ลงแขกเกี่ยวข้าว และมีความเชื่อ เรื่องกินดิบแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง และคิดว่าเป็นอาหารเลิศรส/พิเศษ
- **ที่ตั้งที่อยู่อาศัย :** อยู่ใกล้ๆกับแหล่งน้ำ
- **ลักษณะบุคคล :** เพศชาย มีโอกาสติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับมากกว่าเพศหญิง เพราะผู้ชายมีพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่า
- **พฤติกรรม :** ชอบกินปลาดิบหรือสุกๆดิบๆ ประเภท ลาบ ก้อย ส้มปลา เป็นประจำ
- **สุขาภิบาล/สิ่งแวดล้อม :** การขับถ่ายนอกส้วม การกำจัดสิ่งปฏิกูลไม่ถูกต้อง
- **ปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งท่อน้ำดี :** เคยติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ ชอบกินปลาน้ำจืดมีเกล็ดขาวและปรุงดิบๆสุกๆ และมีญาติสายตรงป่วยด้วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี

# อาการของโรคมะเร็งท่อน้ำดี



ผู้ที่เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับส่วนใหญ  
ยังไม่แสดงอาการและอาจไม่ทราบว่าเป็นโรคนี  
จนกว่าจะตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระ  
สำหรับอาการของโรคมะเร็งท่อน้ำดี  
สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะ



## 1 ระยะเริ่มแรก

เบื่ออาหาร ผอมลง อ่อนเพลีย  
ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย



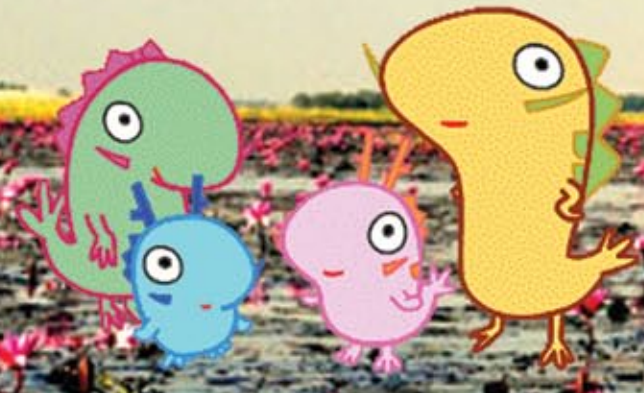
## 2 ระยะมีอาการ

ตาเหลือง ตัวเหลือง เกิดภาวะดีซ่าน  
เนื่องจากท่อน้ำดี อุดตัน



## 3 ระยะสุดท้าย

ตับโต ท้องมาน บวมตามขา ตับถูกทำลาย  
ทางเดินน้ำดีอุดตัน ถุงน้ำดีโป่งพอง  
มะเร็งท่อน้ำดี





## อธิบายเพิ่มเติม :

1. ครูนำเข้าสู่เนื้อหาโดยการใช้คำถาม “อาการของโรคมะเร็งท่อน้ำดี เป็นอย่างไร”
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตอบคำถาม
3. อธิบาย เรื่อง อาการของโรคมะเร็งท่อน้ำดี
  - ผู้ที่เป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดีมักไม่มีอาการและไม่ทราบว่าป่วยจนกว่าจะตรวจพบใช้พยาธิวิทยาในอุจจาระ สำหรับอาการของ

โรคมะเร็งท่อน้ำดี สามารถแบ่งออก ได้ 3 ระยะ

- **อาการเริ่มแรก** มีอาการ เบื่ออาหาร ผอมลง อ่อนเพลีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง จุกเสียด โดยรู้สึกแน่นท้องที่ใต้ชายโครงขวาอาจจุกแน่นไปที่ใต้ลิ้นปี่หรือใต้ชายโครงซ้ายมีอาการรู้สึกอกร้อน มีไข้ต่ำๆ อาการมักเกิดในตอนบ่ายๆ และนานประมาณ 1-3 ชั่วโมง
  - **ระยะมีอาการ** โรคมะเร็งท่อน้ำดี มีอาการตาเหลือง ตัวเหลือง โดยเกิดภาวะดีซ่าน เนื่องจากท่อน้ำดีอุดตัน หรืออาจพบภาวะตับแข็ง เมื่อจับบริเวณลิ้นปี่ มีตับอักเสบ มีน้ำในช่องท้องและมีอาการบวมหน้า
  - **ระยะสุดท้าย** มีตับโต ท้องมาน บวมตามขา ตับถูกทำลาย ทางเดินน้ำดีอุดตัน อุจจาระสีเทาอมดำ ทำให้มีโอกาสเกิดเป็นมะเร็งท่อน้ำดี โดยผู้ป่วยอาจเสียชีวิตจากการทำงานของตับและไตล้มเหลว
4. คุณครูเน้นย้ำความรุนแรงของโรคมะเร็งท่อน้ำดีที่เกิดจากพยาธิใบไม้ตับ

ไปโรงพยาบาล /  
คลินิกใกล้บ้าน

1



ส่งอุจจาระไปตรวจ

เพื่อปลอดโรคพยาธิใบไม้ตับ

ข้อปฏิบัติ...

เลิกกินปลาดิบ  
พืชพยาธิใบไม้ตับ

5



4



ควรรับยาตามแพทย์สั่ง  
ไม่ควรซื้อยากินเอง

2

3



พบพยาธิใบไม้ตับ



## อธิบายเพิ่มเติม :

1. ครูนำเข้าสู่เนื้อหาโดยการใช้คำถาม “ **จะปฏิบัติตัวอย่างไร ให้ปลอดพยาธิใบไม้ตัม** ”
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตอบคำถาม
3. อธิบาย เรื่อง ข้อปฏิบัติ เพื่อปลอดพยาธิใบไม้ตัม

- วิธีเดียวที่จะยืนยันได้ว่าเป็นโรคพยาธิใบไม้ตัม คือ ต้องตรวจหาไข่พยาธิในอุจจาระที่โรงพยาบาลใกล้บ้านหรือสถานีนอนามัย หากพบว่ามีไข่พยาธิใบไม้ตัมในอุจจาระต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ โดยรับยาฆ่าพยาธิไปรับประทาน และเลิกกินปลาดี

# อันตรายจากโรคพยาธิใบไม้ตับ

กินปลาดิบ

ต้องทุกข์ยาก

ถ้าไม่เลิก

จงหวนกลับ

กินก้อยดิบ

ตอนป่วย

ชีพนี้

กินปลาสุก

อรร้อยปาก

ด้วยโรคตับ

อาจลาลับ

ทุกข์จะคลาย



ก่อนน้ำดีอีกเสบ



มะเร็งก่อนน้ำดี



ดีช่าน



## อันตรายจากโรคพยาธิใบไม้ตับ

กินปลาดิบ    กินก้อยดิบ    อร์อยปาก  
ต้องทุบยา    ตอนปวย    ด้วยโรคตับ  
ถ้าไม่เลิก    ชีพนี้    อาจลาลับ  
จงวนกลับ    กินปลาสุก    ทุกจะคลาย



ท่อน้ำดีอักเสบ



มะเร็งท่อน้ำดี



ดีซ่าน

## อธิบายเพิ่มเติม :

1. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมโดยการอ่านคำกลอนในภาพพลิก
2. ครูนำเข้าสู่เนื้อหาโดยการใช้คำถาม “ **อันตรายจากโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี** ”
  - เมื่อพยาธิใบไม้ตับอยู่ในร่างกายคน อันตรายจะเกิดขึ้นมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับจำนวนตัวพยาธิที่สะสมในตัวเรา

พยาธิจะเกาะดูดผนังท่อน้ำดี ทำให้เกิดการระคายเคือง สารที่พยาธิใบไม้ตับขับถ่ายทำให้ท่อน้ำดีอักเสบ และเยื่อผนังท่อน้ำดีหนาขึ้น พัฒนาเป็นก้อนมะเร็งไปอุดตันท่อน้ำดี ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการดีซ่าน มีไข้ ตับโต ระยะนี้ถ้ารักษายังมีโอกาสหาย แต่ถ้าตับถูกทำลายถาวร อาการดีซ่านเพิ่มมากขึ้น ตับโตมากขึ้น ถุงน้ำดีโป่งพอง มีโอกาสเกิดมะเร็งท่อน้ำดี ต้องนอนโรงพยาบาล เพื่อรับการรักษา ทำให้เสียเงินเสียเวลา และเสียชีวิตได้

3. ครูร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และซักถามหากนักเรียนมีข้อสงสัย



สุก

กินปลาที่ปรุงสุก  
ด้วยความร้อนทุกครั้ง



5 ส

ห่างไกลพยาธิใบไม้ตับ  
และมะเร็งท่อน้ำดี

ส่งตรวจ



เมื่อมีประวัติเคยกินปลาน้ำจืดดิบ  
หรือสุกๆดิบๆ ควรตรวจอุจจาระ  
เพื่อหาไข่พยาธิ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

สะอาด

ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหาร  
ก่อนปรุงอาหาร และ  
หลังถ่ายอุจจาระทุกครั้ง



ส้วม/สิ่งปฏิกูล

ถ่ายอุจจาระลงในส้วม  
และทิ้งสิ่งปฏิกูลให้ถูกวิธี



สาธารณสุข

กินยารักษา เมื่อตรวจพบว่า  
เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับแล้ว  
เลิกกินปลาดิบ  
และกินอาหาร  
ที่สุกสะอาด





## อธิบายเพิ่มเติม :

1. อธิบายเกี่ยวกับการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับโดยใช้หลัก “ 5 ส ห่างไกลโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี ”

- สุก : กินอาหารที่ทำจากปลาน้ำจืดเกล็ดขาว ต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อนเพื่อป้องกันการติดพยาธิใบไม้ตับ จากตัวอ่อนของพยาธิที่มีอยู่ในเนื้อปลา

- สะอาด : ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่ายอุจจาระ เพื่อป้องกันไม่ให้ไข่พยาธิ และเชื้อโรคอื่นๆ เข้าสู่ร่างกายทางปาก
- ส้วม/สิ่งปฏิกูล : ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และผู้รับผิดชอบนำสิ่งปฏิกูลไปทิ้งให้ถูกวิธี เพื่อป้องกันไข่พยาธิ โดยเฉพาะไข่พยาธิใบไม้ตับที่อยู่ในอุจจาระแพร่กระจายไปในดินและน้ำ
- ส่งตรวจ : ส่งอุจจาระตรวจหาไข่พยาธิที่โรงพยาบาลใกล้บ้านอย่างน้อยปีละครั้ง
- สาธารณสุข : กินยารักษาเมื่อตรวจพบว่าเป็นโรคพยาธิ เพื่อตัดวงจรการแพร่โรค และเลิกกินปลาดิบหรือสุกๆดิบๆ

2. ครูร่วมเสริมแรงและให้กำลังใจในการปฏิบัติตามหลัก 5 ส



# ได้เวลา

# สุขบัญญัติ

# แล้วสร้างแบบ!!

## สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 วิธีสร้างสุขภาพดีให้ตัวเอง



1

ดูแลรักษาร่างกาย  
และบอกรู้ให้สะอาด

2

รักษาฟันให้แข็งแรง  
และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3

ล้างมือให้สะอาด  
ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย

4

กินอาหารสุก สะอาด  
ปราศจากสารอันตราย  
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีจัด

5

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด  
การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

6

สร้างความสัมพันธ์  
ในครอบครัวให้อบอุ่น

7

ป้องกันอุบัติเหตุ  
ด้วยกรณีไม่ประมาท

8

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
และตรวจสุขภาพประจำปี

9

ทำจิตใจให้ร่าเริง  
แจ่มใสอยู่เสมอ

10

มีสำนึกต่อส่วนรวม  
ร่วมสร้างสรรค์สังคม

# เพลง ปลาธำสุกสุข

ศิลปิน ไมค์ ภิรมย์พร

จะปรุงอาหารครั้งใด ต้องใส่ใจใส่ปลาร้าสุก  
ปลาร้าสุกสะอาดปลอดภัย (ซ้า)  
เมื่อกินก็มีโอกาสเป็นโรคร้ายในท่อน้ำดี  
อยากให้ดีต้องปรุงให้สุกก่อนกินลงไป  
จะได้กินได้สบายได้สุข  
(ซ้า\*\*) พี่น้องที่กินปลาร้า  
โรคร้ายอย่าได้ประมาท  
พยาธิใบไม้ตับ ติดมากับปลาร้าทั่วไป  
พยาธิใบไม้ตับ มากับปลาร้าไม่สุก

(ซ้า\*\*)

จะได้กินได้สบายได้สุข (ซ้า)  
ปลาดิบใช้ทำปลาร้า ที่ติดมาก็คือพยาธิ  
ปลาร้าปลาดิบปลาเกล็ดพยาธิใบไม้มากมี  
ซ้า\*) จะปรุงอาหารครั้งใด ต้องใส่ใจใส่ปลาร้าสุก  
ปลาร้าสุกสะอาดปลอดภัย  
ความสบายต้องมาพร้อมความสะอาด  
ทุกพยาธิมีอันตราย  
จะให้ปลอดภัย ต้องต้มให้สุกทุกก่อนปลาร้า  
ต้องต้มให้สุก กินก็ปลอดภัย ปลอดภัย

# การล้างมือ 7 ขั้นตอน

1 ฝ่ามือถูกัน



2 ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



4 หลังนิ้วมือ ถูฝ่ามือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ



6 ปลายนิ้วมือ ถูขวางฝ่ามือ



7 ถูรอบข้อมือ



วิธีการล้างมือ : กดสบู่เหลวให้ได้ปริมาณ 2 ใน 3 ฝ่ามือ ล้างมือครบ 7 ขั้นตอน นาน 30 นาที แค่นี้ก็ปลอดภัยกันแล้ว

# เพลงล้างมือบ่อยๆ

(จาก<http://www.youtube.com/watch?v=vl-za6wEGOE>)

ขอถามสักนิด ขอถามสักนิด ทำไมต้องล้างมือ  
จะเป็นยังไง จะเป็นยังไง ถ้าเราไม่ล้างมือ  
เธอ  
(ซ้ำ) ล้างแบบไหนดี ถึงจะถูก ถูก ถูกวิธี  
(ซ้ำ2) เริ่มที่ข้อ 1 เอาฝ่ามือมาถูกัน  
ข้อที่ 3 ต้องเอาฝ่ามือถูฝ่ามือ  
แล้วมาข้อที่ 5 ต้องถูนิ้วหัวแม่มือ  
และข้อที่ 7 ถูวนรอบๆข้อมือ  
ล้างมือบ่อยๆ ล้างมือบ่อยๆ ล้างมือบ่อยๆ ล้างมือบ่อยๆ  
เข้าห้องน้ำ กินอาหาร อย่าประมาท อาจติดเชื้อโรคมา  
ป้องกันเชื้อโรคต่างๆติดอยู่ มันจะเข้าสู่ร่างกายเธอ

อยากจะรู้ อยากจะรู้ ก็ขยับ ก็ขยับ เข้ามาเลย  
จะมีเชื้อโรคต่างๆติดอยู่ มันจะเข้าสู่ร่างกาย  
ไม่ยากเลยจริงๆ 7 ข้อนี้ทำง่ายเหลือเกิน  
ข้อที่ 2 นั้นต้องเอาฝ่ามือถูหลังมือ  
ข้อที่ 4 ต้องเอาหลังนิ้วมือถูฝ่ามือ  
ข้อที่ 6 เอาปลายนิ้วมือถูคว้านฝ่ามือ  
ทำประจำก็จะดี ดี ดี (ซ้ำ 2)  
ไม่ยากสักนิด ไม่ยากสักนิด มา มา มาล้างมือ  
เริ่มต้นวันนี้ เริ่มต้นวันนี้ ชวนกันให้ล้างมือ  
(ซ้ำ)

# คนรุ่นใหม่ ร่วมใจ ขจัดภัย

## โรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี

พวกเราคนรุ่นใหม่  
ไม่กินปลาดิบ



**ร่างกายแข็งแรง**  
ไม่เป็นพยาธิใบไม้ตับแล้ว...



## ที่ปรึกษา

- ศ.ดร. พวงรัตน์ ยงวณิชย์   โครงการแก้ไขปัญหาพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (CASCAP)  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ศ.ดร. ไพบุลย์ สิทธิถาวร   ภาควิชาปรสิตวิทยาและศูนย์วิจัยพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## คณะผู้จัดทำ

- แพทย์หญิงศศิธร ตั้งสวัสดิ์   ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น
- ดร.เกษร แถวโนนจิว   รองผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น
- นางอมรรัตน์ ภูกาบขาว   หัวหน้ากลุ่มโรคและภัยสุขภาพที่เป็นปัญหาในพื้นที่
- น.ส.กานต์ญาณี เกียรติพนมแพ   นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สคร.8 อุดรธานี
- นางวราพร สดบุญมา   พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สคร.7 ขอนแก่น
- นางศุจินันท์ ตรีเดช   เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน สคร.7 ขอนแก่น
- นายอนุชา มลาลัย   เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน สคร.7 ขอนแก่น
- นายวัชรวีร์ จันทรประเสริฐ   นักกีฏวิทยา สคร.7 ขอนแก่น
- น.ส.ช่อมालา อุทัยอินทร์   เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติการ สคร.7 ขอนแก่น
- นายณัฐกิตต์ โคตมะ   นักประชาสัมพันธ์ สคร.7 ขอนแก่น
- นายณัฐวัฒน์ ทวีพัฒน์ผาติ   เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติการ สคร.7 ขอนแก่น
- นายธนะชัย จำรัสไวย   พนักงานปฏิบัติการพาหะนำโรค สคร.7 ขอนแก่น