



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ปรสิต

สิ่งมีชีวิตก่อโรค และวิธีป้องกัน



ปรสิต เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีวิธีการดำรงชีวิตด้วยการอาศัยและแพร่พันธุ์อยู่ภายในหรือภายนอกสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือพืช ชนิดของปรสิตที่คนทั่วไปมักคุ้นเคยกันดี คือ เวิร์ม หนัด เหา และพยาธิต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของปรสิตได้หลายชนิด และแต่ละประเภทก็มีลักษณะการอยู่อาศัย การแพร่พันธุ์ รวมถึงการส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตที่พวกมันเกาะอาศัยอยู่แตกต่างกันไป ซึ่งการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปรสิตอาจช่วยให้คุณระวังตัวและหาทางป้องกันสิ่งมีชีวิตอันตรายเหล่านี้ได้

ปรสิตเกาะติดหรือเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร ?

สิ่งมีชีวิตที่ได้รับปรสิตเข้าสู่ร่างกายจะถูกเรียกว่า โฮสต์ (Host) ซึ่งโฮสต์หรือเจ้าของร่างจะรับปรสิตเข้าสู่ร่างกายด้วยการสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อน และการดื่มหรือรับประทานอาหารที่มีปรสิตอาศัยอยู่ นอกจากนี้ ปรสิตสามารถติดต่อผ่านทางเพศสัมพันธ์ได้หากอีกฝ่ายเป็นผู้ที่มีเชื้อ

ทั้งนี้ การติดเชื้อปรสิตนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ในคนบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงสูงกว่าคนกลุ่มอื่น เช่น ผู้ที่มีการสัมผัสกับดินหรือมูลสัตว์อยู่เป็นประจำ ผู้ที่อาศัยในประเทศเขตร้อนชื้นหรือกึ่งร้อนชื้น ผู้ที่สัมผัสกับแหล่งน้ำธรรมชาติ ไม่ว่าจะด้วยการว่ายน้ำ ดื่มน้ำ หรือการสัมผัสใด ๆ ผู้ที่ต้องทำงานดูแลเด็ก ผู้ที่เลี้ยงแมวจรจัดหรือเลี้ยงแบบปล่อย เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย มีภูมิคุ้มกันต่ำ และหญิงตั้งครรภ์ก็มีความเสี่ยงในการติดเชื้อจากปรสิตสูงด้วยเช่นกัน

ปรสิตมีกี่ชนิด ?

ปรสิตนั้นมี 3 ชนิดด้วยกัน ดังนี้

โปรโตซัว (Protozoa)

เป็นสิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวขนาดเล็กที่สามารถมีชีวิตอยู่ตามธรรมชาติได้โดยไม่ต้องพึ่งโฮสต์ แต่เมื่อสิ่งมีชีวิตอย่างมนุษย์รับประทานอาหารที่ปนเปื้อน โปรโตซัวจะเข้าไปอาศัยอยู่ภายในทางเดินอาหาร ส่วนโปรโตซัวที่เข้าสู่ร่างกายผ่านการกัดของแมลงพาหะอาจไปอาศัยอยู่ภายในเลือดหรือเนื้อเยื่อตามร่างกาย โดยโปรโตซัวนั้นสามารถแพร่พันธุ์ในมนุษย์ได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่รุนแรงและลุกลามไปยังอวัยวะอื่น ๆ จนก่อให้เกิดโรค เช่น โรค [มาลาเรีย](#) โรคท้องร่วง โรคบิด โรคทอกโซพลาสโมซิส (Toxoplasmosis) ที่จากการติดเชื้อผ่านอุจจาระของแมว และเป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น นอกจากนี้ โปรโตซัวยังสามารถติดต่อจากคนสู่คนผ่านการมีเพศสัมพันธ์ได้อีกด้วย

หนอนพยาธิ (Helminths)

เป็นปรสิตที่อาศัยอยู่ได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่โฮสต์นำเข้าสู่ร่างกาย แต่หนอนพยาธิโตเต็มวัยนั้นไม่สามารถแบ่งตัวได้ ซึ่งต่างจากโปรโตซัว และคนสามารถมองเห็นปรสิตชนิดนี้ได้ด้วยตาเปล่าเมื่อมันโตขึ้น โดยหนอนพยาธิสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ด้วยการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนไข่พยาธิหรือการซ่อนไข่ตามผิวหนัง และพยาธิในกลุ่มนี้อาจทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย เบื่ออาหาร หรือเกิดโรคต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปตามชนิดของพยาธิ

ปรสิตภายนอก (Ectoparasites)

เป็นปรสิตที่อาศัยและแพร่พันธุ์ตามผิวหนังภายนอก เส้นผม หรือขน เช่น เหา [เห็บ](#) หมัด ไร โลน และแมลงบางชนิด เป็นต้น ส่วนใหญ่ปรสิตกลุ่มนี้มักดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยการดูดเลือดของโฮสต์โดยสามารถสังเกตเห็นมันได้ด้วยตาเปล่าและมันจะเกาะติดอยู่กับโฮสต์ได้นานตั้งแต่หลายสัปดาห์ไปจนถึงหลายเดือน ซึ่งปรสิตเหล่านี้อาจก่อให้เกิดตุ่มคัน อาการระคายเคืองตามผิวหนัง และอาจเป็นพาหะนำโรคหลายชนิด ซึ่งอาจส่งผลร้ายแรงถึงชีวิตได้

ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากปรสิต ?

วิธีที่จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อจากปรสิตนั้นสามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

- ทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นห้องนอน ห้องน้ำ หรือห้องครัว และไม่ควรให้สัตว์เลี้ยงเข้ามาในห้องนอน
 - กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ของพาหะนำโรค เช่น บริเวณที่มีน้ำขัง และถังขยะที่สกปรก เป็นต้น
 - ดูแลรักษาความสะอาดร่างกายตนเองอยู่เสมอ รวมถึงดูแลสุขภาพอนามัยของคนในครอบครัวและสัตว์เลี้ยงด้วย
 - มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย หรือสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
 - หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารหรือเตรียมอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำสัมผัสกับสิ่งของสาธารณะ หรือสัตว์เลี้ยง
 - หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำ ตื่นน้ำ หรือสัมผัสกับน้ำที่ไม่สะอาด เช่น แอ่งน้ำ แม่น้ำ ทะเลสาบ เป็นต้น รวมทั้งพกน้ำสะอาดสำหรับดื่มติดตัวไว้เสมอเมื่อต้องเดินทาง
 - หลีกเลี่ยงหรือสวมอุปกรณ์ป้องกันก่อนสัมผัสกับสิ่งสกปรก อย่างมูลสัตว์ ดิน หรือขยะ โดยเฉพาะในขณะตั้งครรภ์ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสอุจจาระของแมว
 - งดรับประทานอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ และเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารอย่างเหมาะสม
 - ไม่อุจจาระใกล้แหล่งน้ำ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ ในกรณีที่ต้องเดินทางเข้าป่าหรือเข้าไปยังพื้นที่ที่ไม่มีห้องน้ำ ควรฝังกลบอุจจาระให้เรียบร้อยเมื่อถ่ายเสร็จ
- หากรักษาสุขอนามัยอย่างเคร่งครัดและปฏิบัติได้ตามคำแนะนำข้างต้น อาจช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อปรสิตได้ และหากเมื่อใดพบว่ามีอาการเข้าข่ายน่าสงสัยว่าจะติดเชื้อปรสิต ให้ไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดี...งาน คือบริการของเรา"
ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์