



คู่มือ อสม.

สูตรลับฉบับแซ่สุขาชีพชีวิต

เปลี่ยนวิถีชุมชน พิชิตภัยมะเร็งท่อน้ำดี



คนอีสานรุ่นใหม่

ปลอดภัยไปไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี

คู่มือ อสม.

สูตรลับฉบับแชมป์ชีวิต

เปลี่ยนวิถีชุมชน พิชิตภัยมะเร็งท่อน้ำดี



คนอีสานรุ่นใหม่
ปลอดพยาธิใบไม้ตับ
Isan Zero OV

คนอีสานรุ่นใหม่
ปลอดพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี

โครงการ การสื่อสารรณรงค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะ
“คนอีสานรุ่นใหม่ ปลอดพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี - ISAN ZERO OV”

128/355 ชั้น 32 อาคารพญาโกทလာซ่า ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

www.isanzeroov.com



คำนำ

ปัญหาโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากไม่น้อยต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย การสูญเสีย และภาระทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงมิใช่เพียงหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น หากแต่ต้องอาศัยพลังความร่วมมือจากคนในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)” ซึ่งถือเป็นกำลังสำคัญในฐานะ “ผู้นำการเปลี่ยนแปลง” (Change Agent) ที่ใกล้ชิดและเข้าใจบริบทของชุมชนมากที่สุด

คู่มือฉบับนี้ จัดทำขึ้นโดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นให้แก่ อสม. ในการทำหน้าที่รณรงค์ สื่อสาร และชักชวนประชาชนให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค หลีกเลี่ยงการกินปลาดิบ รวมทั้ง ส่งเสริมให้เข้ารับการตรวจคัดกรองโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดีอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

เนื้อหาในคู่มือ มุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน พร้อมทั้งนำเสนอเทคนิคการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ที่คำนึงถึงความเชื่อ ค่านิยม และบริบททางสังคมของประชาชน เพื่อให้ อสม. ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความเชื่อมั่น และสร้างการมีส่วนร่วมจากคนในชุมชนได้อย่างแท้จริง

นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมแนวทางการใช้สื่อ การคัดกรองความเสี่ยง และการติดตามดูแลประชาชนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงรูปธรรมในการลดอัตราการเกิดโรคในระยะยาว

สสส. คาดหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็น “เครื่องมือสำคัญ” ที่ช่วยเสริมพลังให้กับ อสม. ทุกท่าน สามารถทำหน้าที่เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในชุมชนได้อย่างภาคภูมิใจ และมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมไทยที่มีสุขภาพที่ดี ลดความสูญเสียจากโรคที่ป้องกันได้ และนำไปสู่ชุมชนที่เข้มแข็ง มั่นคง และยั่งยืนต่อไป

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณ อสม. ทุกท่าน ที่ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ และเสียสละเพื่อดูแลสุขภาพของพี่น้องประชาชนอย่างใกล้ชิดเสมอมา ความพยายามของท่านมิได้เป็นเพียงการทำงานเชิงสุขภาพ หากแต่เป็นการ “ต่อชีวิต” และ “สร้างอนาคต” ให้กับชุมชนอย่างแท้จริง

ดร.दनัย หวังบุญชัย

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ส่วนที่ 1

นักรบชุดเทา... เขาคือ ฮีโร่



"วีรบุรุษชุดเทา" ของหมู่บ้านเฮา

พี่น้อง อสม. ... รู้กันว่า "เสื้อสีเทา" ที่พวกท่านใส่อยู่ มันไปได้มีไว้แค่ใส่ไปประชุมหรือไปแจกทรายอะเบตเท่านั้น แต่มันคือ "เครื่องแบบของ ฮีโร่"!

ในสายตาของหมอและพยาบาล ท่านคือ "หน้าด่าน" คือคนที่อยู่ใกล้ชิดชาวบ้านที่สุด ผู้เปิดว่าเหื่อนไตกินก้อยเด็ก เหื่อนไตมักกลาบปลาดิบ ถ้าบมีพวกท่าน หมออยู่โรงพยาบาลก็นั่งรอรับแต่คนไข้หนักอย่างเดียว แต่เพราะมี อสม. ที่คอย "เคาะประตูบ้าน" แบบนี้ละที่ทำให้คนในหมู่บ้านเฮารอดตายจากโรคฮ้ายมานักต่อนักแล้ว

หน้าที่นี้... ยิ่งใหญ่กว่าที่คิด

การที่ อสม. ออกไปชวนคนเลิกกินปลาดิบ หรือชวนไปตรวจคัดกรองมะเร็งท่อน้ำดี มันไม่ใช่แค่เรื่อง "สุขภาพ" แต่มันคือการ "รักษาเสาหลัก" ของบ้าน

รักษาพ่อแม่ ถ้าพ่อบ้านแม่บ้านเจ็บป่วยด้วยมะเร็งท่อน้ำดี ใสเีหาเงินส่งลูกเรียน?

รักษาเงินในกระเป๋า การป่วยเป็นมะเร็งครั้งหนึ่ง ใช้เงินมหาศาล ทั้งค่ารถไปหาหมอ ค่ากิน ค่าอยู่ คนเฝ้าก็ไม่ได้ทำงาน การป้องกันไว้ก่อนคือการประหยัดเงินให้ลูกหลานที่ดียิ่งกว่าการหาเงินมาให้เสียอีก

รักษาความสุข ความสูญเสียในหมู่บ้านเขาจากโรคนี้นั้นพอกันที อสม. นี้ละสิเป็นคนหยิบยื่น "เวลา" ให้คนในครอบครัวได้อยู่ด้วยกันนานขึ้น

เคล็ดลับการสร้าง "ความเชื่อมั่น"

ซึ่งการเป็น "ผู้นำการเปลี่ยนแปลง" (Change Agent) นั้นบ่งได้หมายความว่าต้องไปสั่งสอน หรือไปด่าไปฮ้ำชาวบ้าน แต่หัวใจสำคัญคือ "ความไว้วางใจ"

ฟังก่อนพูด ฟังเขาซักหน่อยว่าทำไมเขายังมักกินดิบอยู่ "มันแซ่บ" หรือ "มันเป็นวิถีชีวิต" เมื่อเขาเข้าใจเขา เหาสิหาช่องทางค่อยๆ กล่อมได้ถูกจุด

บัตตลีน อย่าไปว่าเขา "คือโง่แท้" หรือ "บ่กลัวตายบ" ให้ใช้ความอีกความห่วงใยแบบพี่น้องนำทาง เช่น "ซ้อยเป็นห่วงเจ้าเต๋อ เห็นเจ้ากินมาโดน อยากให้ลองไปตรวจเบ็งจักกราว เพื่อลูกเพื่อเมียเจ้า"

เอ็นิดให้ดูเป็นตัวอย่าง อสม. ต้อง "ปากก็พูด มือก็ทำ" สื่อสารไปพร้อมกับพฤติกรรม ตัวเองที่เลิกกินดิบจริงๆ ความเชื่อถือนี่ก็จะเกิดขึ้นเอง

จำไว้เต๋อ พี่น้อง อสม. "เสียงของหมอมือเป็นร้อยคำ... ก็ไม่ดังเท่าคำบอกของ อสม. เพียงคำเดียว" เพราะพวกท่านคือคนที่ชาวบ้านเชื่อใจที่สุดเ็นหมู่บ้านนี้ !



ส่วนที่ 2

รอบรู้เรื่องพยาธิ... รู้ทันภัยร้ายในจานโปรด



รู้จัก "ศัตรูหมายเลข 1" วงจรชีวิตพยาธิใบไม้ตับ

พี่น้อง อสม. หลายคนสงสัยว่า "กะแคะกินปลาชิว ปลาสร้อย ดิบๆ มันลิเป็นมะเร็งได้จริงได้?" เรื่องนี้มันมีที่มาที่ไป

จุดเริ่มต้น พยาธิตัวน้อยๆ มันซ่อนอยู่ใน "เกล็ดปลาขาว" (ปลา เกล็ดขาวน้ำจืดทุกชนิด) ในรูปแบบของตัวอ่อนที่มองเห็นด้วยตาเปล่า ทางเข้า พอกินก้อยปลาหรือปลาดิบเข้าไป พยาธิมันเดินทางไปอาศัยอยู่ใน "ท่อน้ำดี" ในตับของเธอ

การทำลาย พยาธิใบไม้ได้อยู่เฉยๆ แต่มันสีใช้ปากเกาะและดูดกินน้ำดี แถมยังปล่อยสารพิษออกมาเฮ็ดให้ท่อน้ำดี "อักเสบเรื้อรัง" ยิ่งกินดิบสะสมมานานหลายปี ท่อน้ำดีที่อักเสบซ้ำๆ ก็กลายกลายเป็น "มะเร็งท่อน้ำดี" ในที่สุด

มะเร็งตัวเดียว... สะเทือนทั้งหมู่บ้าน

มะเร็งท่อน้ำดีบได้ฆ่าแค่คนป่วย แต่มันทำลายทุกอย่างรอบตัว

ส่วนที่ 3

เข้าใจวิถีชุมชน เปลี่ยน (พฤติกรรม) คนได้



เข้าใจ "ราก" ของความมัก

พี่น้อง อสม. คะ การที่เราจะไปบอกให้ใครเลิกกินก้อยปลา มันยากพอๆ กับบอกให้เขาเลิกกินข้าวเหนียวนั่นล่ะ เพราะมันคือวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมา

ความแซ่บ "เนื้อปลามันหวาน มันเค็ม" พอทำให้สุขแล้ว มันปคือเก่า
วิถีชีวิต ออกไปนา ไปหาปลาได้ ก็ก้อยกินกันเดี๋ยวนั้น ง่ายและรวดเร็ว

ความเชื่อผิดๆ "กินมาตั้งแต่ปู่ย่าตายายแบ่เห็นเป็นหยั่ง" หรือ "กินเหล้าขาวตามไปมันก็ฆ่าพยาธิแล้ว"

หัวใจของ อสม. เราต้องเข้าใจว่าเขา "ไม่ได้โง่" แต่เขา "มีความเชื่อเดิม" หน้าทีของเราคือการหยิบยื่น "ทางเลือกใหม่" ที่ปลอดภัยกว่าเดิม

พูดแบบไหนให้ชาวบ้านฟัง

แทนที่จะไปชี้หน้าบอกว่า "หยุดกินนะมันอันตราย" ให้ลองใช้ทักษะ "3 ฟัง 1 ขวน"

คุณะ



1. ฟังความเห็น ให้เขาเล่าว่าชอบกินแบบไหน แล้วค่อยๆ แทรกความห่วงใย
2. ฟังความเสี่ยง ถามเขาว่า "พริกนี้ท้องอืดบ? ถ่ายเป็นจิ้งจิดได้?" ให้เขาเริ่มสังเกตตัวเอง
3. ฟังความกังวล ถ้าเขาป่วย ไส้เบ็งแยงลูกหลาน? (ใช้ความรักเป็นที่ตั้ง)
4. ชวนเปลี่ยน ไม่ได้ห้ามกินปลา แต่ "ชวนกินสุก" เช่น ลองทำลาบปลาคั่วสุก หรือ ปลาเผาที่แซ่บไม่แพ้กัน



การรับมือกับความเชื่อผิด ๆ

เมื่อเจอชาวบ้านเถียง อสม. ต้องมี "คาถาแก้ต่าง" แบบละมุนละม่อมเด้อค่ะ

ชาวบ้าน กินเหล้าขาว ฆ่าพยาธิได้!

อสม. เหล้าขาวฆ่าพยาธิได้ดอกร แต่มันทำให้เราเมาจนปู้สึกเจ็บท้องเฉยๆ พยาธิมันยังหัวเราะเยาะเราอยู่ในตับพูนน!

ชาวบ้าน ปูยาตายายก็กินมา คือบ่เห็นเป็นมะเร็ง

อสม. สมัยก่อนน้ำบ่เสีย ปลาที่บ่มีพยาธิหลายเท่าทุกวันนี้ และมะเร็งมันใช้เวลา 10 - 20 ปี ปูย่าอาจจะเสียเพราะโรคท้องอืดท้องเฟ้อ ซึ่งจริงๆ แล้วอาจจะเป็นมะเร็ง แต่สมัยนั้นเขาบ่รู้จักได้

ส่วนที่ 4

รู้เขา รู้เรา... สื่อสารตรงใจ

ชาวบ้านในหมู่บ้านเขามีหลายแบบ สี่ไปพูดแบบเดียวกันหมดบ่ได้ดอก คู่มือฉบับนี้จะช่วยให้พวกท่าน "แยกแยะ" คนในหมู่บ้านออกเป็น 4 กลุ่ม เพื่อจะได้เลือกใช้คำพูดได้ตรงจุด

กลุ่มที่ 1 "พรานเบ็ดและคอเหล้า" (กลุ่มเสียงสูง) ลักษณะ มักเป็นผู้ชายวัยทำงาน ชอบหาปลาทำก้อยเป็นกับแกล้ม เชื่อว่าเหล้าชาวมาพยาธิได้

เทคนิคการพูด อย่าสั่งให้เลิก แต่ให้เน้นเรื่อง "ความแข็งแรงและการเป็นเสาหลัก"

คำพูดตัวอย่าง "อ้าย... อ้ายเป็นคนหาเลี้ยงบ้าน ถ้าอ้ายล้มไปคนหนึ่ง ลูกเมียลืออยู่จั่งได้? ไปตรวจคัดกรองเบ็งจ๊กคราวเด้อ อ้ายจะได้อยุ่กินเหล้า (แบบกับแกล้มสุก) ไปโดนๆ"



กลุ่มที่ 2 "แม่บ้านใจดี" (ผู้คุมครัวประจำบ้าน) ลักษณะ เป็นคนทำอาหารให้คนในครอบครัวกิน ถ้าแม่บ้านเปลี่ยน วิธีการกินของคนทั้งบ้านก็เปลี่ยน

เทคนิคการพูด เน้นเรื่อง "ความรักและความปลอดภัยของคนในบ้าน"

คำพูดตัวอย่าง "แม่... ลาบปลาวันนี้คั่วให้สุกจ๊กคราวเนาะ ลูกหลานกินจะได่บ่ปวดท้อง พยาธิไปไม้ตับมันน่ากลัว แม่รักลูกรักหลาน เฮ็ดสุกๆ ให้เขาเด้อแม่เด้อ"



กลุ่มที่ 3 "คนรุ่นใหม่ หัวใจใจกล้า" (วัยเรียน/วัยทำงานรุ่นใหม่) ลักษณะ ลูกหลาน
ที่ไปเรียนในเมือง หรือทำงานใช้โซเชียล เชื่อฟังข้อมูลใหม่ๆ ได้ง่าย
เทคนิคการพูด ใช้เขาเป็น "กระบอกเสียง" ให้ไปบอกต่อพ่อแม่ปู่ย่า
คำพูดตัวอย่าง "หลาน... เรียนมากี่สูง ลองไปช่วยบอกอ๊อฟอ๊อแม่แน่ว่ากินดิบมัน
อันตรายจังได้ ชวนเพื่อนไปตรวจ Ultrasound นำกันเด้อ จะได้อยู่กับหลานไปนานๆ"



ส่วนที่ 5

อาวุธครบมือ... วิธีใช้สื่อและการคัดกรอง

มาถึงขั้นตอนสุดท้ายแล้วคือคะ พี่น้อง อสม. นั่นคือการเอาความรู้ทั้งหมดลงสู่การปฏิบัติจริง เครื่องมือที่พี่น้องถืออยู่ในมือนี้ละ คือ "อาวุธลับ" ที่จะช่วยให้เราแยกคนป่วยออกมารักษาได้ทันเวลา!

วิธีใช้ "สื่อ" ให้เป็นพลัง

แผ่นพับ/ใบปลิว อย่าแค่เอาไปแจกแล้วเดินหนีเด้อ! ให้ "ซี" รุปรวงจรพยาธิและตับที่อักเสบให้ชาวบ้านดูประกอบการพูด

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ได้รับการบันทึกว่าเป็นแหล่งที่พบผู้ป่วยโรคคมะเร็งท่อน้ำดีสูงที่สุดในโลก และยังมีใจหายอย่างยิ่งที่สถิติเดียวกันยังระบุออกผู้เสียชีวิตจากมะเร็งท่อน้ำดีสูงถึง กว่า 50 คนต่อวัน

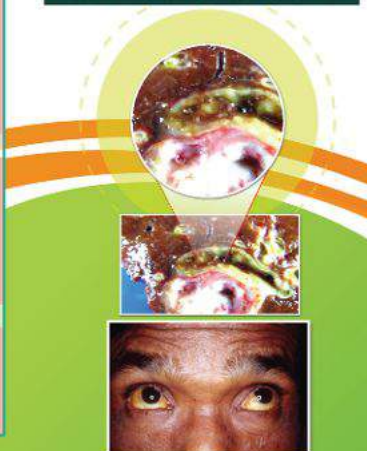
"ในปี 2557 กระทรวงสาธารณสุข ประมาณการว่ามีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งท่อน้ำดีจำนวนทั้งสิ้น 14,000 รายและมีผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดีจำนวนทั้งสิ้น 6,000,000 คนทั่วประเทศ"



มะเร็งท่อน้ำดี Cholangiocarcinoma

"เพศฆาตเงียบของคนอีสาน"

| วงจรการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีในคน | | | |
|--|--|---|---|
| 15 ปี <p>คนปกติ</p> | 20-30 ปี <p>คนที่มีเชื้อพยาธิในตับ</p> | 50-70 ปี <p>ตับแข็งหรือมีภาวะไขมันพอกตับ</p> | 40-60 ปี <p>ผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดี</p> |
| พยาธิสภาพหรือการเปลี่ยนแปลงภายในตับและท่อน้ำดี | | | |
| ปกติ <p>เกิดการอักเสบเรื้อรัง</p> | <p>พยาธิสภาพในตับและท่อน้ำดี จะทำให้มีการอักเสบเรื้อรังและนำไปสู่การเกิดมะเร็งในตับและท่อน้ำดี</p> | <p>เซลล์ตับหรือเซลล์ท่อน้ำดีจะตายลง การอักเสบเรื้อรังนำไปสู่การเกิดพังคืดในตับและท่อน้ำดี</p> | ตับแข็งเป็นมะเร็ง <p>ปกติคือการอักเสบไม่มาจากพยาธิสภาพในตับหรือท่อน้ำดี ผู้ป่วยมีพยาธิสภาพในตับแข็ง และมะเร็ง</p> |
| กระบวนการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีระดับเซลล์ | | | |
| <p>เซลล์ปกติปกติ</p> | <p>การกลายพันธุ์ของ DNA ทำให้เกิดเซลล์ผิดปกติ</p> | <p>เกิดการกลายพันธุ์ของ DNA</p> | <p>พัฒนาเป็นเซลล์มะเร็งท่อน้ำดี</p> |
| <p>ระยะเวลาประมาณของกระบวนการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีในคนที่ใช้เวลาประมาณ 20-30 ปี หลังการติดเชื้อซึ่งทำให้เกิดการอักเสบแบบเรื้อรังและการหนาตัวของเซลล์ท่อน้ำดี ซึ่งแสดงถึงความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งท่อน้ำดี และแพทย์สามารถตรวจวินิจฉัยได้ด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ซึ่งผู้เคยติดเชื้อยังไม่ทันหากได้รับการตรวจคัดกรองหรือตรวจวินิจฉัยการเป็นมะเร็งระยะเริ่มต้น จะสามารถเข้ารับการรักษาได้ทันท่วงที</p> | | | |



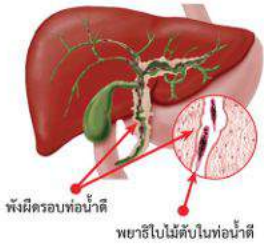
ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
 โครงการแก้ไขปัญหาโรคมะเร็งในไม้ดีและมะเร็งท่อน้ำดี
 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (CASCAP)
 ถ.มิตรภาพ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40002 โทร. 043-202691
 เว็บไซต์: www.cca.in.th
 E-mail: lfcrckug@gmail.com Facebook: มูลนิธิมะเร็งท่อน้ำดี

เอกสารแนะนำความรู้สำหรับประชาชนทั่วไป
 จัดทำโดย:
 โครงการแก้ไขปัญหาโรคมะเร็งในไม้ดีและมะเร็งท่อน้ำดี
 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (CASCAP)
 มูลนิธิมะเร็งท่อน้ำดีและศูนย์วิจัยพยาธิใบไม้ดีและมะเร็งท่อน้ำดี
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

*ข้อมูลและภาพเป็นลิขสิทธิ์ของ โครงการ CASCAP สถาบันขอนแก่น

มะเร็งท่อน้ำดี

มะเร็งท่อน้ำดี (Cholangiocarcinoma) เกิดจากความผิดปกติของเซลล์เยื่อเมือกที่ผนังและนอกตับ คนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งท่อน้ำดี และตับจำนวนมาก งานวิจัยพบว่าโรคมะเร็งท่อน้ำดีเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งชนิดนี้ ได้มีการนำความรู้จากผลการวิจัยไปป้องกัน ค้นหา เน้นระวัง เพื่อหาผู้ป่วยระยะแรก เพื่อจะได้รับการรักษาให้หายได้ทันการณ์ เพราะประมาณร้อยละ 55 เกิดขึ้นกับประชากรวัยทำงานที่เป็นหัวหน้าครอบครัวอายุระหว่าง 40-60 ปี ซึ่งเป็นโรคที่รุนแรงและ costly เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ สังคม คุณภาพชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างมาก



มะเร็งท่อน้ำดีของคนไทยโดยเฉพาะคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือนั้น มีสาเหตุเกิดจากอุปนิสัยที่ชอบรับประทานปลาปิ้งย่างดิบแบบสุกๆ ดิบๆ โดยการปรุงอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น ก้อยปลา และปลาที่ผ่านการหมัก เช่น ปลาสลิม ปลาส้ม และปลาร้า ที่หมักไม่ถึง 3 วัน ซึ่งมีระยะติดต่อของพยาธิใบไม้ตับ (Opisthorchis viverrini) ที่อาศัยอยู่ในตับอ่อน หรือสุนัขและแมงกิ้งก่าอาหารเหล่านี้เข้าไป จะทำให้ตัวอ่อนพยาธิเข้าปะทะอยู่ในท่อน้ำดีและเจริญเติบโตอยู่ได้ถึง 20-30 ปี แพทย์สามารถวินิจฉัยผู้ที่เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับได้โดยการตรวจถ่ายพยาธิในอุจจาระหรือสารคัดหลั่งของพยาธิใบไม้ในปัสสาวะของผู้ติดเชื้อ

ปลาที่เป็นพาหะของพยาธิใบไม้ตับ

-  ปลาดุกเพียนขาว
-  ปลาสลวยนกเขาหรืออีไทย
-  ปลาสลวย ปลากวางหัวกลม
-  ปลาดุกเพียนทอง
-  ปลากะตัก
-  ปลากวาง
-  ปลากะมัง

พยาธิใบไม้ตับที่เข้าสู่ระบบทางเดินอาหารจะทำให้ปอดอักเสบที่ท่อน้ำดี ทำให้เกิดการติดเชื้อของพยาธิใบไม้ตับในท่อน้ำดีแต่เกิดการอักเสบเนื่องทำให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดสารโปรตีนไขมัน ซึ่งเอากอในร่างกายน ร่วมกันมีการจับตัวเซลล์ไขมันของเซลล์เยื่อเมือกท่อน้ำดีเกิดเป็นพังคิครอบท่อน้ำดี ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการกลายพันธุ์ของดีเอ็นเอ และเริ่มกระบวนการก่อมะเร็งอย่างช้าๆ โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 ปี

วงจร "คน" ติด "พยาธิ"

คนจับปลาจากสวนบนริมถนนบนสุสาน
คนสุสานปลา
ตัวอ่อนพยาธิเข้าปอด
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ

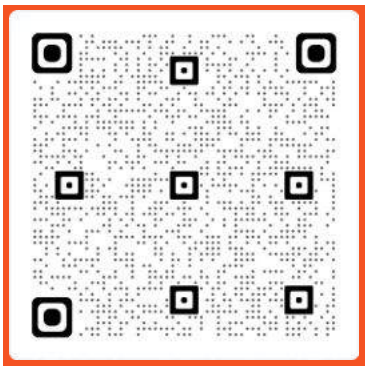
ตัวอ่อนพยาธิเข้าปอด
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ

ตัวอ่อนพยาธิเข้าปอด
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ
พยาธิใบไม้ตับ

อาหารที่เสี่ยงต่อการติดพยาธิใบไม้ตับ

ปลาสลิมตัว
ก้อยปลา
ปลาสลิมชิ้น(ตอน)
ปลากะมัง

ดาวน์โหลด แผ่นพับ/ใบปลิว นี้ สแกนที่นี้



หรือเข้าเว็บเบราว์เซอร์ แล้วพิมพ์ในช่องค้นหา

bit.ly/3OxBGrP

คลิปวิดีโอ ในมือถือ ถ้าชาวบ้านบ่เชื่อ ให้เปิดคลิปของคุณหมอวัชรินทร์ให้เขาดู "สิบปากว่าบ่เท่าตาเห็น" รวมทั้งคลิปอื่น ๆ ของโครงการ Isan Zero OV

Talk อีสานต่อสู้อะเร็งท่อน้ำดี : คุณแบบเจาะลึกกับ รศ.ดร.วัชรินทร์ ลอยลม



ฟังและดาวน์โหลด คลิปวิดีโอ นี้ สแกนที่นี่



หรือเข้าเว็บเบราว์เซอร์ แล้วพิมพ์ในช่องค้นหา

bit.ly/3Quovse

หนังสือโฆษณาสั้น



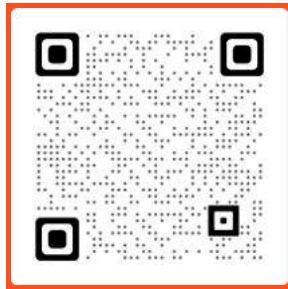
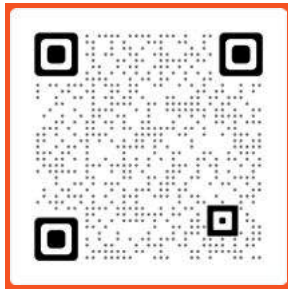
คุณและคาวนโหลด คลิปวีดีโอนี้ สแกนที่นี้



คุณและคาวนโหลด คลิปวีดีโอนี้ สแกนที่นี้



คุณและคาวนโหลด คลิปวีดีโอนี้ สแกนที่นี้



หรือเข้าเว็บเบราว์เซอร์ แล้วพิมพ์ในช่องค้นหา

bit.ly/4eMUZb1

bit.ly/4t5DaHT

bit.ly/4t193kA

หากต้องการข้อมูล / หรือข่าวสารและกิจกรรมอื่นๆ เพื่อนำไปใช้ ในการพูดคุยกับชาวบ้าน คนในชุมชนให้คิดตามและนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเป็นตัวอย่างให้บ้าน อื่นๆ สามารถเข้ามาดูเพิ่มเติมได้ที่ www.isanzeroov.com

ขั้นตอนการเข้าสู่เว็บไซต์ทำได้ดังนี้

1. หยิบมือถือ / คอมพิวเตอร์ / อุปกรณ์ที่สามารถเข้าถึงเว็บไซต์มาและเข้าสู่เว็บเบราว์เซอร์ (Web Browser) ด้วยการพิมพ์ URL : นี้ www.isanzeroov.com



2. เข้ามาแล้วจะเจอเว็บไซต์ ดังนี้



3. เลื่อนลงมาจะเจอความรู้ที่อยู่ในเนื้อหาหมวดต่างๆ ดังนี้

- คลังความรู้
- งานสื่อสารณรงค์
- ข่าวสาร & กิจกรรม



คลังความรู้



สุขภาพดีด้วย
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดีด้วย
12 ชม. (10:00-12:00 น.) และ 12 ชม.
(13:00-15:00 น.) โดย อสม. และ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
ในพื้นที่รับผิดชอบ



เรื่องท่อน้ำดี
ท่อน้ำดีของเรามีทั้งในลำคอและลำไส้เล็ก
และลำไส้ใหญ่ ท่อน้ำดีเหล่านี้จะคอยขับ
เอาไขมันออกไป



จุดตรวจ
จุดตรวจส่งเสริมสุขภาพดีด้วย
มีให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา
08:00-16:00 น.



เข็มนาฬิกา
ขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วม
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดีด้วย
ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08:00-16:00 น.

ดูเพิ่มเติม

4.

ทางลัดเข้าสู่ เว็บไซต์ แลนทนี่



หรือเข้าเว็บเบราว์เซอร์
แล้วพิมพ์ในช่องค้นหา

isanzeroov.com

งานสื่อสารรณรงค์



สื่อรณรงค์โรคอาหารคาวคืด
คุณเสี่ยงแค่ไหน? ... ทดสอบกัน!
12/11/2564 | 10:00 น.
กิจกรรมรณรงค์รณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพดีด้วย
"เปลี่ยนวิถีชุมชน สุขเกษมชีวิต" (ISAN ZERO OV)



สื่อรณรงค์
หลังทานข้าว "ล้างมือ ล้างจานด้วยน้ำ
สะอาด"



สื่อรณรงค์
หลังทานข้าว "ล้างมือ ล้างจานด้วยน้ำ
สะอาด"

ดูเพิ่มเติม

ข่าวสาร & กิจกรรม



สื่อรณรงค์
สุขภาพดีด้วย
12/11/2564 | 10:00 น.
กิจกรรมรณรงค์รณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพดีด้วย
"เปลี่ยนวิถีชุมชน สุขเกษมชีวิต" (ISAN ZERO OV)



สื่อรณรงค์
กิจกรรมรณรงค์รณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพดีด้วย
"เปลี่ยนวิถีชุมชน สุขเกษมชีวิต" (ISAN ZERO OV)

ขั้นตอนการคัดกรอง

เมื่อลงพื้นที่เคาะประตูบ้าน ให้ทำตามสูตร



➡ **ถาม (ประเมินความเสี่ยง)** ใช้แบบสอบถามพฤติกรรม 10 ข้อ*

ท่านบริโภคอาหารต่อไปนี้ บ่อยเพียงใด ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

| ลำดับ | เมนูอาหาร | ไม่เลย | 1-2 ครั้ง | 3 ครั้งขึ้นไป |
|-------|--|--------|-----------|---------------|
| 1 | ก๋วยปลาคีบ/ ลาบปลาคีบ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดเกล็ดขาว วงศ์ปลาตะเพียน | | | |
| 2 | ปลาต้มคิบ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดเกล็ดขาว วงศ์ปลาตะเพียน | | | |
| 3 | ปลาจ่อมคิบ แจ่วบองคิบ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดเกล็ดขาว วงศ์ปลาตะเพียน | | | |
| 4 | ส้มตำ/ ยำ/ น้ำพริก/ หลน ที่ใส่ปลาร้าคิบ | | | |
| 5 | ส้มตำปลาร้าจากร้าน ที่ไม่มั่นใจว่าปลาร้าสุก | | | |
| 6 | ส้มตำปลาร้าแบบตำเอง ไม่ต้มปลาร้า/ ไม่มั่นใจว่าปลาร้าสุก | | | |
| 7 | เนื้อหมูคิบ/ ลาบเลือด/ ซอยจู้ | | | |
| 8 | กุ้งคิบ/ ปูคิบ | | | |
| 9 | ปลาทะเลคิบ (ซูชิ/ ซาซิมิ) | | | |
| 10 | ผักคิบจากแหล่งน้ำธรรมชาติ | | | |



ทำแบบสอบถามพฤติกรรม 10 ข้อ ออนไลน์ แลทันที



หรือเข้าเว็บเบราว์เซอร์
แล้วพิมพ์ในช่องค้นหา

bit.ly/4d8Ptyh

การแปลผลคะแนนจากแบบสอบถามพฤติกรรม 10 ข้อ (30 คะแนน)

| | |
|-------------|---------------|
| 10-15 คะแนน | เสี่ยงสูง |
| 16-24 คะแนน | เสี่ยงปานกลาง |
| 25-30 คะแนน | เสี่ยงน้อย |

ความแปลความหมายความเสี่ยง

1. ระดับเสี่ยงสูง (10 - 15 คะแนน)

- คำอธิบาย : ท่านมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดิบหรือกึ่งสุกกึ่งดิบเป็นประจำ
- สิ่งที่สะท้อน : ความถี่ในการทานปลาน้ำจืดดิบที่สูง จะทำให้พยาธิสะสมในท่อน้ำดีนำไปสู่การอักเสบเรื้อรังและเป็นสาเหตุหลักของมะเร็งท่อน้ำดีในอนาคต ทั้งยังอาจมีพยาธิอื่นๆ อีกด้วย เช่น การทานลาบเลือด/เนื้อหมูดิบ เสี่ยงต่อโรคไข้หูดับแลพยาธิตัวตืด ส่วนการทาน ปูดิบ/กุ้งดิบ เสี่ยงต่อพยาธิใบไม้ในปอดและพยาธิสภาพอื่นๆ
- ข้อเสนอแนะ : ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม งดการทานดิบ ตรวจ OV-ATK และอัลตราซาวด์ตับอย่างเร่งด่วน พร้อมปรึกษาแพทย์

2. ระดับเสียงปานกลาง (16 - 24 คะแนน)

- คำอธิบาย : ท่านมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มเสี่ยงเป็นครั้งคราว
- สิ่งที่สะท้อน : แม้จะไม่ได้ทานเป็นประจำแต่การรับประทานปลาแดดเดียว บองต๊อบ หรือก้อยปลาดิบแม้เพียงครั้งเดียว ก็มีโอกาสดำรงตัวอ่อนพยาธิเข้าสู่ร่างกายได้ นอกจากนี้ การทานผักดิบจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อพยาธิและไข่พยาธิหลายชนิดที่ปนเปื้อนมากับดินและน้ำ
- ข้อเสนอแนะ : ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม งดการทานดิบ ตรวจ OV-ATK และปรึกษาแพทย์

3. ระดับเสียงน้อย (25 - 30 คะแนน)

- คำอธิบาย : ท่านมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ ในระดับที่ต่ำมากหรือแทบจะไม่บริโภคเลย
- สิ่งที่สะท้อน : โอกาสที่จะได้รับ "ตัวอ่อนพยาธิใบไม้ตับ" จากปลาน้ำจืดเกล็ดขาวมีน้อยมาก รวมถึงความเสี่ยงจากพยาธิชนิดอื่น ๆ ด้วย
- ข้อเสนอแนะ : ควบคุมมาตรฐานการกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และเน้นการปรุงสุกต่อไป



บันทึก (ระบบจะบันทึกให้อัตโนมัติ)



แจ้ง (ระบบจะประมวลผลให้ จากนั้น อสม. สามารถนำผลการประเมินความเสี่ยง) แจ้งให้กับเจ้าตัวรับทราบได้ทันที



ส่ง (ประสานงาน) อสม. ต้องจดยรายชื่อเพื่อรวบรวมส่งให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือ รพ.สต. เพื่อจัดคิวตรวจอุจจาระ หรือนัดหมายทำ Ultrasound คัดกรองมะเร็งท่อน้ำดี ต่อไป

การติดตามผล "บ่ทิ้งกัน"

เมื่อชาวบ้านเข้าสู่กระบวนการรักษาแล้ว อสม. ยังมีหน้าที่สำคัญคือ

คนตีพยาธิ : ติดตามว่าเขากินยาถ่ายพยาธิครบไหม และย้ำว่า "อย่ากลับไปกินดิบซ้ำ" มิเช่นนั้นยาที่กินไปก็เสียของ

คนตรวจ Ultrasound : ถ้าผลออกมาปกติ ให้ชื่นชมและชวนให้รักษาพฤติกรรมกินสุกต่อไป แต่ถ้าผล "ผิดปกติ" ต้องให้กำลังใจและช่วยประสานการส่งตัวไปรักษาที่โรงพยาบาลโดยด่วน

"งานของพวกท่านอาจจะเหนื่อย อาจจะต้องเดิน ดากแดด เคาะประตูบ้าน แต่ขอให้ภูมิใจเถอะว่า...ทุกรายชื่อที่พวกท่านจดมา ทุกคนที่พวกท่านชวนไปตรวจ คือการ 'ต่อชีวิต' ให้กับคนในหมู่บ้านเฮา"

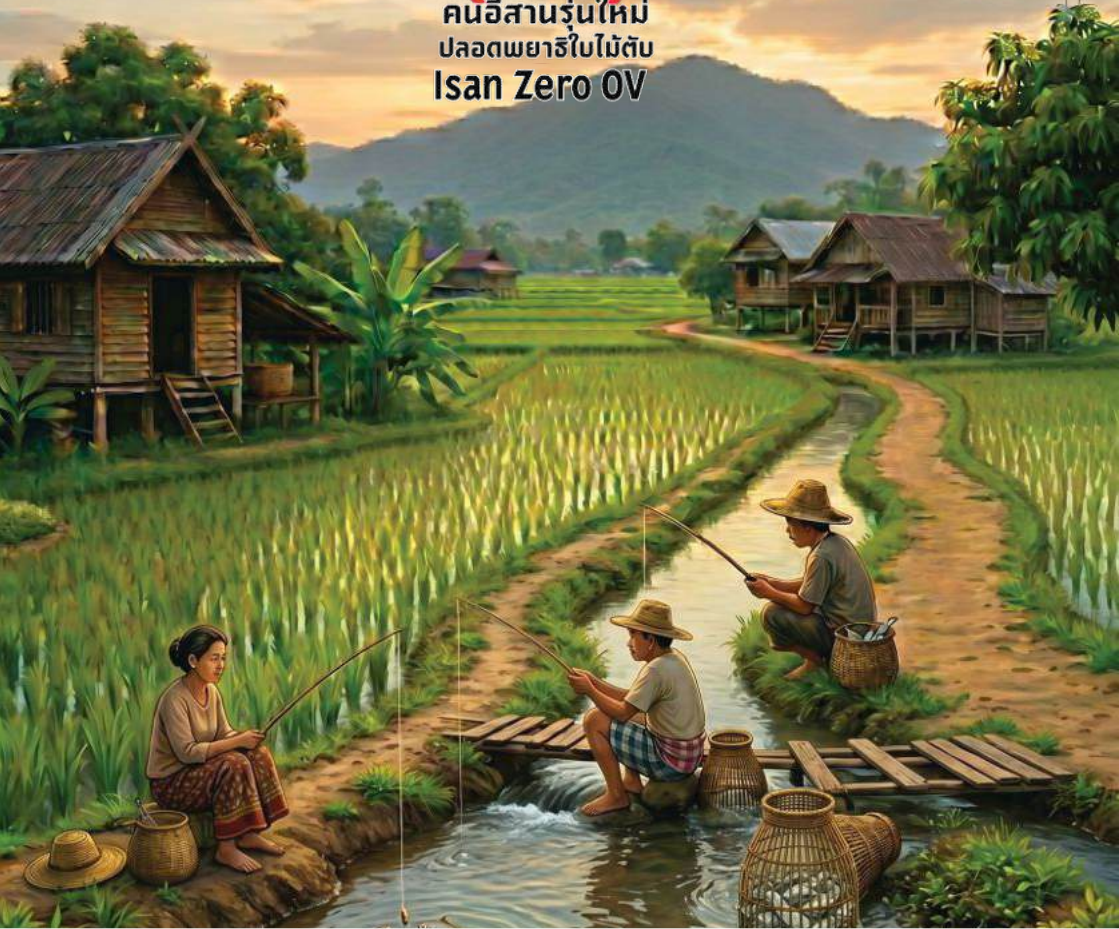
บันทึกท้ายเล่ม

Area with horizontal dashed lines for writing notes.

บันทึกท้ายเล่ม



คนอีสานรุ่นใหม่
ปลอดพยาธิใบไม้ตับ
Isan Zero OV



โครงการ การสื่อสารรณรงค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะ
“คนอีสานรุ่นใหม่ ปลอดพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี - ISAN ZERO OV”

128/355 ชั้น 32 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

www.isanzeroov.com



คนอีสานรุ่นใหม่
ปลอดพยาธิใบไม้ตับ