

ป้องกันไว้ ห่วงไกล

พยาธิใบไม้ในตับ

ตับอักเสบ มะเร็งตับ
ป้องกันได้!

พยาธิใบไม้ในตับ
ติดต่ออย่างไร?

1 คนกินปลาน้ำจืดดิบ
หรือลวกไม่สุก



2 ไข่พยาธิออกมากับ
อุจจาระ
ลงสู่ น้ำ



3 ไข่ฟักเป็นตัวอ่อนในหอย
และเจริญเติบโต



4 ตัวอ่อนออกจากหอย
เข้าไปในปลาน้ำจืด



พยาธิใบไม้ในตับ คืออะไร?

เกิดจากพยาธิใบไม้ในตับ
(*Opisthorchis viverrini*)
ที่อาศัยอยู่ในท่อน้ำดีของตับ
ทำให้ตับอักเสบเรื้อรัง
หากปล่อยไว้นาน
เสี่ยงเป็นมะเร็งท่อน้ำดี

กินปลาดิบ ลวกไม่สุก เสี่ยงพยาธิใบไม้ในตับ!



ทำได้ง่าย ๆ ปลอดภัย ห่วงไกลพยาธิใบไม้ในตับ



1 กินปลาสุกเท่านั้น
ปรุงสุกทั่วถึง
อย่างน้อย 5-10 นาที



2 งดกินปลาดิบ
หรือลวกไม่สุก เช่น
ท๋อยปลา ลาบปลา ซาชิมิ



3 ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหาร
และหลังเข้าห้องน้ำ



4 แยกเขียง แยกมีด
ระหว่างของดิบ (ปลา)
และของสุก



5 สุกลักษณะดี
ใช้ส้วมทุกครั้ง
ไม่ถ่ายอุจจาระลงแหล่งน้ำ

สัญญาณเตือนที่ควรระวัง

- ปวดท้องบริเวณชายโครงขวา
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- น้ำหนักลด
- ตัวเหลือง ตาเหลือง
- หากมีอาการ ควรรีบพบแพทย์



ตรวจพยาธิวันนี้

เพื่อสุขภาพตับที่ดีในอนาคต



ตรวจหาเชื้อพยาธิใบไม้ในตับได้ที่โรงพยาบาล
หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

จำไว้!

ปลาสุก สะอาด
ชีวิตปลอดภัย
ห่วงไกลพยาธิใบไม้ในตับ



ร่วมกันป้องกันวันนี้
เพื่อครอบครัวและคนที่คุณรัก