

ริ้นทะเล...ตัวเล็กกัดเจ็บลึก

เรือดรีหญิง กานดา มั่นคง
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกเรือ

ทะเล ถือเป็นสถานที่ที่มีความสวยงาม สงบ เหมาะสำหรับการพักผ่อนในวันหยุด มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายและน่าประทับใจ แต่ท่ามกลางบรรยากาศที่น่าประทับใจนั้น ก็อาจจะทำให้พบกับอันตรายได้เช่นกัน โดยเฉพาะในขณะที่กำลังเดินเล่นอย่างเพลิดเพลินบริเวณชายหาด อาจรู้สึกเจ็บแสบ และมีอาการคันเหมือนมีอะไรมาทิ่มแทงบริเวณขาหรือแขน รู้สึกคล้ายถูกยุงกัด แต่เมื่อเห็นตัว กลับมีลักษณะคล้ายแมลงหวี่ นั่นคือตัว **ริ้นทะเล** นั่นเอง ซึ่งริ้นทะเลสามารถพบได้บริเวณชายฝั่งทะเลหลายแห่ง รวมทั้งป่าชายเลน แม้จะตัวเล็กแต่หากถูกกัดจะเป็นอันตรายอย่างมาก โดยเฉพาะคนที่มีอาการแพ้ บางรายอาจมีอาการคันรุนแรง เกิดเป็นตุ่มน้ำพองตามแขนและขา ทั้งรอยแผลเป็นไว้เป็นเวลานาน บางรายมีอาการแพ้อย่างรุนแรงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต และการทำงานเป็นอย่างมาก ริ้นทะเลจึงเป็นสัตว์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคน โดยเฉพาะคนที่พักอาศัยอยู่บริเวณชายทะเล และนักท่องเที่ยว

แต่เนื่องจากริ้นทะเลมีความสำคัญในระบบนิเวศ จึงทำให้ไม่สามารถกำจัดให้หมดไปได้ ดังนั้นการรู้จักลักษณะของริ้นทะเล อาการเมื่อถูกริ้นทะเลกัด การป้องกันการถูกริ้นทะเลกัด ตลอดจนการปฐมพยาบาลเบื้องต้น จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างทันท่วงที



ภาพริ้นทะเล

ที่มา : <http://chotirosk.blogspot.com/2018/09/beware-of-midges.html>

ลักษณะทั่วไปของริ้นทะเล

ริ้นทะเล อาจเรียกว่า ริ้นน้ำเค็ม หรือปิ้ง (Biting Midges) มีขนาดเล็กมาก 1.5-3 มิลลิเมตร ใกล้เคียงกับแมลงหวี่ ลำตัวสีดำ หรือสีเทาแก่ ปีกโปร่งแสง มีเส้นปีกเห็นชัดเพียง 3-4 เส้น มีปากเจาะดูดเหมือนยุง สามารถบินได้ในระยะสั้น ๆ ไม่เกิน 100 เมตร บินสูงไม่ถึง 700 เมตร เมื่อเกาะที่ผิวหนัง จะใช้ส่วนที่ยื่นลงเหมือน ฟันหน้าสองซี่เจาะลงบนผิวหนัง เห็นลักษณะเป็นหัวกัมลึกลำตัว ยกสูงหางชี้ ขณะกัดจะปล่อยน้ำลายที่มีเชื้อสู่ผิวหนังก่อนดูดเลือด เพื่อให้ดูดเลือดได้สะดวก นอกจากนี้ยังปล่อยฮอโมนไปในอากาศ เพื่อส่งสัญญาณให้กับฝูงที่เหลือ จึงจะสังเกตได้ว่าเมื่อมีริ้นทะเลตัวที่ 1 มากัด จะมีตัวอื่น ๆ ตามมาด้วย และแต่ละตัวจะใช้เวลา 2 - 4 นาทีในการดูดเลือด โดยแต่ละครั้งมีปริมาณเทียบเป็นสองเท่าของน้ำหนักตัว.

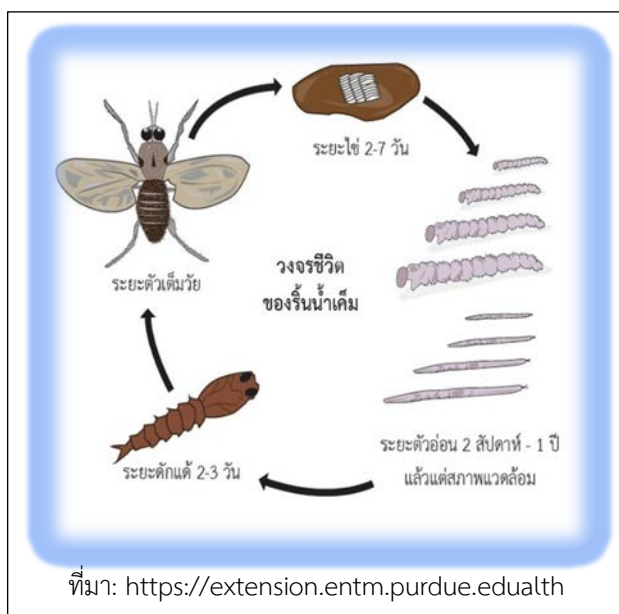


ภาพริ้นทะเลขณะดูดเลือด

ที่มา : <http://chotirosk.blogspot.com>

การแพร่พันธุ์ของริ้นทะเล

ริ้นทะเลจะขยายพันธุ์ได้ดีในอุณหภูมิร้อน โดยจะมีการวางไข่ในทุก ๆ 3 สัปดาห์ ครึ่งละ 25-200 ฟอง ริ้นทะเลนิยมวางไข่บนโคลน ดินที่เปียก หรือบริเวณซากพืชเน่าเสีย เช่น รุ้นไม้ และตอไม้ที่ถูกตัด ส่วนตัวอ่อนอาศัยตามโคลนตม กินแมลง ซากเน่าเปื่อยเป็นอาหาร ตัวเต็มวัยเฉพาะ เพศเมีย จะดูดเลือดจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมเป็นอาหาร เพื่อสกัดเป็นโปรตีนไปบำรุงไข่ และ เพศผู้ กินน้ำหวานจากพรรณไม้ดอก เมื่อผสมพันธุ์กับตัวเมียแล้ว ตัวผู้ก็จะตาย



ที่มา: <https://extension.entm.purdue.edu/alth>

วงจรชีวิตของริ้นทะเล

วงจรชีวิตแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้ 1) ระยะไข่ ใช้เวลา 2-7 วัน ถึงจะกลายเป็นตัวอ่อน 2) ระยะตัวอ่อนใช้เวลา 2 สัปดาห์ - 1 ปี ตัวอ่อนมีลักษณะคล้ายตัวหนอนสีขาว มีจำนวนปล้องลำตัว 12 ปล้อง ในระยะนี้ต้องการอากาศ น้ำ และซากพืชเน่าเป็นอาหาร 3) ระยะดักแด้ใช้เวลา 2-3 วัน และ 4) ระยะตัวเต็มวัย มีอายุ 1 เดือน โดยวัฏจักรที่สมบูรณ์อาจเกิดขึ้นใน 2 - 6 สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับสภาวะสิ่งแวดล้อม

อาการเมื่อถูกรั้นทะเลกัด

เมื่อถูกรั้นทะเลกัด จะพบอาการแพ้ที่เกิดขึ้นเฉพาะที่เป็นส่วนใหญ่ โดยอาการจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น อาการระคายเคืองที่ผิวหนัง รู้สึกปวดแสบ คันบริเวณที่ถูกกัดทันที มีผื่นตุ่มน้ำคั่งอยู่ภายในคล้าย ๆ ตุ่มอีสุกอีใส สำหรับผู้ที่ไม่แพ้ก็จะหายเป็นปกติเหมือนไม่เคยถูกกัด แต่สำหรับคนที่แพ้จะมีอาการคันระยะเวลานานเป็นเดือน อาจมีไข้ร่วมด้วย บางรายอาจมีอาการบวมแดง เกิดแผลเป็นจุดต่างดำ แต่หากมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วยจะทำให้แผลหายช้าลงถึง 6 เดือน และบางรายหากมีอาการแพ้รุนแรง อาจทำให้เกิดภาวะช็อคได้



ลักษณะผื่นจากรั้นทะเลกัด

ที่มา : <https://www.natures86.com/midge-bites>

การป้องกันการถูกรั้นทะเลกัด

วิธีการป้องกันการถูกรั้นทะเลกัด มีดังนี้

1. สวมใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว สวมถุงมือ ถุงเท้า และหมวก เพื่อป้องกันไม่ให้รั้นทะเล มากัดที่ผิวหนังได้
2. ควรหลีกเลี่ยงการไปชายหาด หรือไปว่ายน้ำเล่นในช่วงเวลา 07.00–08.00 น. และ 16.00–17.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่รั้นทะเลออกหาอาหาร
3. สำหรับผู้ที่เคยมีอาการแพ้รั้นทะเล ควรฉีดสเปรย์ที่มีสารในการป้องกันรั้นทะเล หรือป้องกันแมลง เช่น สเปรย์ตะไคร้หอม ก่อนไปชายหาด หรือไปว่ายน้ำเล่น
4. สำหรับผู้ที่มีอาการแพ้ได้ง่าย ควรเตรียมยาแก้แพ้ติดตัวไปด้วย เพื่อป้องกันการเกิดอาการแพ้ที่รุนแรง

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกผึ้งกัด

1. หยุดกิจกรรมที่ทำอยู่ และออกจากบริเวณที่มีรังผึ้งทันที เนื่องจากขณะผึ้งกัดจะปล่อยฮอโมนไปสู่อากาศ เพื่อส่งสัญญาณให้กับผึ้งรังผึ้งที่เหลืมาดูดเลือดด้วย

2. อาบน้ำล้างตัวด้วยน้ำสะอาด และสบู่อ่อน ๆ

3. ประคบเย็นเพื่อบรรเทาอาการปวด เนื่องจากการประคบเย็นช่วยให้เส้นเลือดหดตัว มีการดูดซึมน้ำกลับเข้าหลอดเลือดช่วยให้ยุบวม ลดอาการปวด โดยให้ประคบด้วยน้ำแข็ง น้ำเย็น หรือเจลประคบเย็นแบบสำเร็จรูปทันที ภายใน 24 - 48 ชั่วโมง โดยประคบนาน 20-30 นาที วันละ 2 - 3 ครั้ง



ที่มา : <http://hadyai.go.th/html>



ที่มา : <https://th.toluna.com/opinions/2479235/>

4. ใช้ปูนแดงป้ายบาง ๆ บริเวณที่ถูกกัดเพื่อให้ทุเลาจากอาการเจ็บปวดและยุบวม เนื่องจากปูนแดงมีคุณสมบัติในการช่วยลดอาการแสบร้อน อาการคัน ช่วยให้การอักเสบไม่ลุกลามมากขึ้น

5. ทาคาลาไมน์โลชั่น บริเวณที่คัน คาลาไมน์โลชั่น หรือ ยาคาลาไมน์ (Calamine lotion) เป็นยาน้ำแขวนตะกอน (แป้งน้ำสีชมพู) ที่ใช้บรรเทาอาการคันตามผิวหนัง โดยมีตัวยา

สำคัญ คือ ซิงค์ออกไซด์ หรือซิงค์คาร์บอเนตเป็นส่วนประกอบ และยังมีตัวยาอื่นที่ช่วยเสริมฤทธิ์ในการรักษา เช่น ไดเฟนไฮดรามีน (Diphenhydramine HCL) หรือคลอเฟนิรามีน (Chlorpheniramine) ที่เป็นยาแก้แพ้, การบูร (Camphor) และเมนทอล (Menthol Crystal) ที่มีสรรพคุณแก้ปวด แก้กัน ทำให้เย็น

6. หากมีอาการคันมาก ควรทาครีมไฮโดรคอร์ติโซน 1 % เพื่อบรรเทาอาการคัน โดย Hydrocortisone (ไฮโดรคอร์ติโซน) เป็นยาสเตียรอยด์ที่ใช้รักษาอาการอักเสบตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น ผิวหนัง สามารถหาซื้อได้จากร้านขายยาทั่วไป โดยมีข้อระวัง ดังนี้



ที่มา : <https://medthai.com>



ภาพตัวอย่างครีมไฮโดรคอร์ติโซน 1 %

ที่มา : <https://thai.alibaba.com>

- ปรีกษาแพทย์ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์กับเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี หรือหากกำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร
- ทาครีมลงบนตุ่มนูนโดยตรง ไม่ใช่ผิวบริเวณรอบๆ
- หลีกเลี่ยงการใช้ครีมไฮโดรคอร์ติโซนเกิน 7 วัน ยกเว้น ตามคำสั่งแพทย์

7. หากมีอาการคันมาก โดยใช้ยาทาข้างต้นแล้วไม่ดีขึ้น ให้รับประทานยาแก้แพ้ร่วมด้วย เช่น ยาคลอเฟนิรามีน (Chlorpheniramine) อยู่ในกลุ่มยาแก้แพ้ ออกฤทธิ์โดยการทำงานของสารฮีสตามีนซึ่งเป็นสารที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายสร้างขึ้น และก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่อภูมิแพ้ ยาคลอเฟนิรามีนจึงใช้บรรเทาอาการแพ้ และอาการคัน นอกจากนี้แพทย์ยังอาจใช้รักษาอาการอื่น ๆ ตามความเหมาะสมด้วย แต่มีผลข้างเคียงอาจทำให้เกิดอาการง่วงซึม หากรับประทานแล้วควรนอนพักผ่อน

8. การปฏิบัติตัวในผู้ป่วยที่มีอาการคัน เนื่องจากการเกาบริเวณที่คันมากๆ จะทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย ทำให้แผลหายยาก เกิดเป็นรอยแผลเป็น จึงควรปฏิบัติดังนี้

- ตัดเล็บให้สั้น
 - หลีกเลี่ยงการแกะเกาบริเวณผิวหนัง เนื่องจากจะทำให้เกิดผิวหนังอักเสบหรือการติดเชื้อแบคทีเรีย
 - ใช้สบู่อ่อนๆ ใช้โลชั่นทาผิว เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง
 - หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าขนสัตว์ ผ้าเนื้อหยาบ หรือใยแก้ว
- ซึ่งอาจจะคายเคืองและกระตุ้นให้เกิดอาการคันเพิ่มมากขึ้นได้ ควรใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ไม่รัด



<https://www.sanook.com/health/5733/>

9. หากมีอาการคันรุนแรง หรือเกิดอาการแพ้รุนแรง เช่น ตุ่มคันมีหนอง มีไข้ร่วมด้วย ลมพิษ หายใจติดขัด ควรไปพบแพทย์ทันที

จากที่กล่าวมาข้างต้น พบว่า อันตรายจากการถูกรังสีทะเลก่ดส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และมีอาการที่รุนแรง ไม่ว่าจะเป็นอาการคัน ระคายเคืองที่ผิวหนัง อาการปวดแสบ การเกิดแผลเป็น จนถึงการติดเชื้อแบคทีเรียกลายเป็นแผลหายยาก หรือบางรายอาจเกิดภาวะช็อคได้ ดังนั้น การรู้จักลักษณะของรังสีทะเล อาการเมื่อถูกรังสีทะเลก่ด หลักการป้องกันการถูกรังสีทะเลก่ด เช่น การสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด การเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมในการไปชายหาด และในกรณีที่เคยแพ้รังสีทะเลมาก่อนควรฉีดสเปรย์ป้องกัน และนำยาแก้แพ้ติดตัวไปด้วย นอกจากนี้การมีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น ออกจากบริเวณที่มีรังสีทะเลทันที การทำความสะอาด การประคบเย็น การหลีกเลี่ยงการเกา ตลอดจนการเลือกใช้ยาทา และยากินแก้แพ้ที่ถูกต้อง จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างทันท่วงที เกิดความปลอดภัย และลดอันตรายรุนแรงที่จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี.

เอกสารอ้างอิง

- การแพทย์แผนไทยและพระพุทธศาสนา. (2559). *ปูนแดงที่เราใช้กินหมากทำมาจากอะไร...ใครรู้บ้าง?*. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 เมษายน 2564, จาก <https://th.toluna.com/opinions>.
- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. (2559). *ร๊น (Midges) แมลงตัวจิ๋วแต่กัดเจ็บลึก*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2558). *ตัวคูน แมลงที่ขึ้นเย้น*. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 เมษายน 2564, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=TaOz4ina9t8>.
- ดาราแลนด์. (2562). *“โทนี่” ถ่ายละครในน้ำเย้น เช็ดโดนริ้นทะเลกัดจนพอง*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 เมษายน 2564, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=7bDokjJqeo4>
- นิลรัตน์ วรรณศิลป์. (2558). *ตัวคูน แมลงที่ขึ้น เย้น*. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 เมษายน 2564, จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1156>
- สำนักข่าวแห่งชาติ กรมประชาสัมพันธ์. (2554). *ชุมพรประชุมหาแนวทางแก้ไขปัญหา ริ้นทะเล กระทบการท่องเที่ยว*. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 เมษายน 2564, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=7bDokjJqeo4>.
- Mayoclinic. (1998). *Insect bites and stings: First aid*. Retrieved April 17, 2021, from <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-insect-bites/basics/art-20056593>
- Nature86. (2020). *Midge Bites*. Retrieved April 17, 2021, from <https://www.natures86.com/midge-bites/>