

ก. ๑๘

คำชี้แจง

การสาธารณสุข

ของ

นายแพทย์ สุขาภิบาล

ว่าด้วยโรคและการป้องกัน

แพนงโรคติดต่ออันได้

รองอำมาตย์โท หลวงประมุขคดี (บัญชี สาคกรพันธ์)

พิมพ์ ในการปลงศพสนองคุณ

นาง ทองคำ สาคกรพันธ์ ผู้มารดา

พ.ศ. ๒๔๖๘

พิมพ์ ที่ โรงพิมพ์หัดหมื่น

คำชี้แจง

การสาธารณสุข

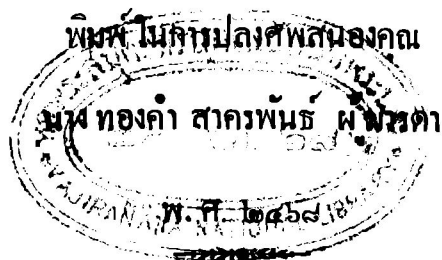
ของ

นายแพทย์ สุชาติบาต

ว่าด้วยโรคและการป้องกัน

แพนดโรคติดต่อกันได้

รองอำมาตย์โท หลวงประมุขคดี (บัญชี สาครพันธ์)



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ หัดหนาม

คำนำ

การก่อนที่ข้าพเจ้าได้จัดการ ปณศัพมารดาข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคิดว่าจะพิมพ์หนังสือแจก เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ กับมารดาข้าพเจ้าแด่สงฆ์ของ คุณท่านที่
เอื้อเฟื้อมาช่วยในงานศพครั้งหนึ่งที่เป็นสาธุการประโยชน์ ว่าตามความ
เห็นแล้ว ข้าพเจ้าเห็นว่า ค่าจ้างสาธุการสุข ของ นายแพทย์ ศุขภิบาล ว่า
ด้วยโรคเดือยบ่งกันโรค ซึ่งเขียนลงในหนังสือพิมพ์รายวันทุก ๆ สัปดาห์
ย่อมเป็นประโยชน์อันสำคัญแก่มนุษยชาติส่วนหนึ่ง ถึงหากว่าหนังสือจะมี
ผู้พิมพ์ขึ้นบ้างก็บางครั้ง ถ้าได้รวบรวมพิมพ์ขึ้นทั้งหมดเท่าที่มีอยู่ในเวลา
ที่พิมพ์หนังสือแจกแล้วจะเป็นประโยชน์อันใหญ่ยิ่ง ไม่เฉพาะผู้รับแจกเท่า
นั้น ทั้งเป็นการช่วยส่งเสริมเผยแพร่การอนามัยของชาติให้แพร่หลายแต่เจริญ
ยิ่งขึ้นด้วย

โดยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงนำความประสงค์ ดังกล่าวมาแล้ว ไปเรียนขอความ
อนุเคราะห์ ต่อท่านรองอำมาตย์โท หลวงนนทแพทย์พิสดาร ผู้มีหน้าที่เกี่ยวกับ
การนี้ ท่านได้ช่วยรับชำระรวบรวมแต่เรียนขออนุญาตท่านนายแพทย์ ศุขภิบาล
ให้ การพิมพ์หนังสือจึงได้รวดเร็วถึงความตั้งใจ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ
ในความเอื้อเฟื้อของท่านทั้ง ๒ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ณ โอกาสนี้ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลดังกล่าวถึงนางสงฆ์ผู้ดูแลท่านบุพการีตาม
สมควรแก่กตเวทิตา เทอญ ฯ

หลวงประมุขคดี

บ้านถนนข้าวสาร จังหวัดพระนคร

วันที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๘

คำชี้แจง การสาธารณสุข
ของนายแพทย์สุชาติบาลในกรมสุชาติบาล
กระทรวงนครบาล
แผนกโรค ที่ติดต่อกันได้

ที่ ๑

เรื่องป้องกันกาเป็นไข้ทรพิษ

ไข้ทรพิษมีสาเหตุ เป็นโรคที่ติดต่อกันแพร่หลายไปได้ทางอากาศ จึงปรามให้สงบได้ยากนัก แลเป็นโรคที่ทราบกันมานานแล้วก่อนวิชาแพทย์ศาสตร์จะได้ทราบความลับของการปลูกฝี โรคนี้ได้ฆ่าชีวิตมนุษย์เสียทั่วโลก นับตั้งหมื่นตั้งแต่คนทุก ๆ วัน แต่เดี๋ยวนี้การปลูกฝีซึ่งป้องกันไข้ทรพิษได้อย่างแน่นอน ได้ช่วยชีวิตของมนุษย์ที่จะเป็นโรคนี้นายได้มากมายนัก

คนโดยมากที่เจ็บเป็นไข้ทรพิษแล้วแต่ไม่ตายนั้น ก็ยังทำให้เป็นแผลเป็นอันน่าเกลียด และต่อไปภายหน้าเด็กที่ไมรู้เดียงสา นับตั้งวัยคนก็จะเป็นอย่างนั้น จึงรับรองได้ทีเดียวที่จะป้องกันให้ปราศจากโรคนี้ได้ โดยการปลูกฝีบุคคลโดยมากที่ไม่ยอมปลูกฝีหรือไม่ให้บุตรของตนปลูก มักจะพูดว่าการปลูกฝีไม่ได้ป้องกันไข้ทรพิษและมักพูดตามที่ได้ทราบว่า คนที่ปลูกฝีแล้ว

ภายหลังก็ยังเป็นไข้ทรพิษได้อีก เรื่องนี้อาจเป็นเพราะการปลูกฝีไม่ถูกต้องตามแบบแผน หรือเป็นเพราะเมื่อปลูกแล้วกลับไปบ้านได้ล้างเช็ดพรรณหนองฝอยจึงทำลายผลของการปลูกฝีเสียหมด และยังมีบุคคลที่มักไม่ยอมปลูกฝีโดยอ้างว่า ได้ทราบมาจากบางคนเสียแขนข้างหนึ่งเพราะการปลูกฝี ถ้าสมมุติว่าการนี้เป็นจริง ก็เป็นเพราะการปลูกฝอยนั้นทำให้ไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรติเตียนการปลูกฝีเสียทั้งหมด เพราะจะมีสักหนึ่งในล้านคนที่เกิดอุบัติเหตุเช่นนั้น นายแพทย์ศุภวิภาตไม่เคยพบอุบัติเหตุจากผลของการปลูกฝีสักรายเดียวตามที่เคยได้ปลูกมาแล้วตั้งพัน ๆ คนตลอดทั่วโลก

เด็กทุกคนควรปลูกฝีเสียแต่อายุได้เดือนหนึ่ง แต่ปลูกซ้ำอีกครึ่งหนึ่งเมื่ออายุได้ ๑๒ ขวบ ก็จะป้องกันไข้ทรพิษได้อย่างแน่นอน แต่ไม่จำเป็นเป็นไข้ทรพิษอีกจนตลอดชีวิต นี่ก็เป็นหน้าที่บิดามารดาทุกคนที่ควรจะต้องมีแก่เด็ก และเมื่อไม่ยอมให้ประโยชน์การป้องกันไข้ทรพิษอย่างแน่นอนแก่เด็กเช่นนั้นแล้ว ภายหลังได้เสียบุตรไปโดยไข้ทรพิษ จะไปโทษเอาใครนอกจากโทษตัวเอง บิดามารดาของเด็กควรจำไว้ว่าภายหลังที่ไข้ทรพิษได้เกิดเสียครึ่งหนึ่งแล้วจะหยุดเองไม่ได้ จะดำเนินไปจนสู่สุดท้ายของโรค จึงควรส่งวนชีวิตไว้โดยป้องกันเสียก่อนดีกว่า ที่จะพยายามรักษาเมื่อเป็นแล้ว

นายแพทย์ ศุภวิภาตได้ ส่งพนักงานปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษไปทำการปลูกฝีทั่วพระนครแล้ว หรือถ้าผู้ใดอยากได้รับการปลูกฝีให้ด้วงยิ่งขึ้น ก็ขอเชิญมาปลูกที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุภวิภาต การปลูกฝีให้

ต้องเสียเงิน รัฐบาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พยายามช่วยอยู่
 ทุกๆ ทางที่จะนำมาซึ่งความสุขแก่พลเมือง เพื่อให้เป็นชาติที่แข็งแรงและเป็น
 ไปด้วยความสุขสบาย ราษฎรทั้งหลายจึงสมควรช่วยเหลือตอบแทนต่อความ
 กิดอันดีงามเช่นนั้น โดยขอให้รับพากันมาปลูกฝ้ายให้ทันเวลา

เรื่องที่ ๒

การป้องกันไม่ให้เป็นวรรณโรค (ฝืนท้อง)

วรรณโรค แห่งปอดหรือที่ราษฎรเข้าใจกันว่าฝืนท้องเป็นโรคที่ป้องกันได้
 แต่ถ้าปล่อยให้เป็นขึ้นเสียแล้วรักษาให้หายได้ยากนัก ปีกลายนี้ พ.ศ. ๒๔๖๓
 ราษฎรที่ได้เสียชีวิตไป เพราะวรรณโรคแห่งปอดมากกว่า ๓๒ เปอร์เซ็นต์
 หรือร้อยละ ๓๒ ของจำนวนคนตายทั้งหมดในจังหวัดพระนครและธนบุรี นี่
 เป็นแต่เท่าที่ได้ทราบตามบัญชีสำมะโนครัวคนเกิดคนตายเท่านั้น (สำมะโนครัว
 ใน ๒๕ อำเภอชั้นในมีอยู่ ๓๒๔,๔๒๒ คน) คนตายที่ได้รับรายงานเมื่อปีกลาย
 นี้จำนวน ๓๐,๘๒๘ คนในจำนวนนี้มีผู้ที่ตายเสีย ๓๕๘๗ คนด้วยวรรณโรค
 แห่งปอด อันเป็นโรคที่ป้องกันได้และควรที่จะป้องกันมาเสียก่อนแล้วหมาย
 ความว่าเราเสียชีวิตพลเมืองไปมากกว่า ๓,๓๐๐ คนทุกๆ ปี ทำให้จะต้อง
 เสียคนหนุ่มสาวจำนวนมากเสียเปล่าๆ ซึ่งควรที่จะป้องกันเสียได้ ทุกคนสามารถ
 ช่วยป้องกันวรรณโรคได้ทีเดียว คือประพฤติตามคำแนะนำต่อไปนี้

ข้อ ๑ ควรรักษากันให้สะอาด และอย่าอยู่ยัดเยียดกันไม่ควรนอนในห้องเดียวกันหลาย ๆ คน เวลานอนกลางคืนควรให้อากาศบริสุทธิ์โกรกเข้าในห้องนอนได้มาก ๆ

ข้อ ๒ ถ้ามีผู้ใดในครอบครัวเจ็บเป็นวรรณโรค ผู้นั้นควรจะแยกห้องนอนเสียต่างหาก เมื่อไอและจะบ้วนเสมหะ ไม่ควรดื่มบัวใสในถ้วยเล็ก ๆ หรือเศษผ้าแล้วเสียดเสีย ถ้าบ้วนลงบนพื้นหรือบนดิน ไม่เข้าเสมหะนั้นก็จะแห้งแล้วปลิวไป คนคงรำย ๆ คนก็จะหายใจสูดเชื้อโรคเข้าไปทำให้เจ็บเป็นวรรณโรค โดยวิธีนี้เองวรรณโรคจึงได้แพร่หลาย

ข้อ ๓ เศษของหิวที่เหลือจากการบริโภคควรเผาหรือฝังเสีย เพื่อกันมิให้แมลงวันนำเชื้อโรคไปสู่บ้านโน้นบ้านนี้ คนโดยมากที่เจ็บเป็นวรรณโรคมักไม่ใคร่สะอาดและมีที่เปื้อนระเบอนก็นำเชื้อโรคไปแตะต้องอาหาร แมลงวันแถมแมลงอื่นๆ มักทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งเราควรระวังกันได้

ข้อ ๔ ราษฎร อนาคตาคนใดซึ่งเจ็บเป็นวรรณโรคหรือโรคอย่างอื่นแห่งบ่อด ควรจะมาให้ตรวจแลรับประทายที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาล โดยไม่ต้องเสียเงิน โรงพยาบาลนี้เปิดรับตรวจโรคทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๘.๐๐ ก.ท. ถึงเที่ยงวัน เว้นแต่วันอาทิตย์

ทุกคนที่ป่วยเป็นวรรณโรคแห่งบ่อด ควรจะจำไว้ว่าตัวเองเป็นผู้รับผิดชอบ เพื่อความสุขสบายของตัวเองหรือเพื่อนบ้านเป็นส่วนใหญ่ และถ้าบุคคลผู้นั้นไม่พยายามป้องกันการแพร่หลายของโรค ก็นับว่ามีความผิดอยู่

แก้ตัวเองถนไม่เชื่อเพื่อ ถ้าราษฎรทั้งหลายจะประพฤติตามสุภาษิตที่ว่า
 “บ่ของกันไว้ดีกว่าแก้” ก็จะมีคุณค่ามากมายใจพร้อมด้วยความสมบูรณ์
 มั่งคั่งยังชน เพราะฉนั้นทุกคนควรจะพยายามประพฤติตามคำแนะนำดังกล่าว
 แล้วให้เต็มตามความสามารถ

เรื่องที่ ๓

ความตายของทารกที่ไม่เลียงจริง ๆ

ความตายของเด็กทั้งหลายที่มีอายุน้อยกว่าขวบหนึ่งลงมา เมื่อเกิดตายใน
 (พ.ศ. ๒๔๖๓) การจดทะเบียนการตายของเด็กอายุต่ำกว่าขวบหนึ่งมีถึง
 ๑๘.๘ เปอร์เซนต์ คือว่าในจำนวนคนตายทั้งหมดมี ๓๐,๘๘๘ คน ใน
 จำนวนนี้เป็นทารก ๒๑,๔๘๘ คน ในจำนวนนี้มีเด็กตายโดยทรงหรือโรคได้
 ถึง ๑๘,๔๕๒ คน ซึ่งโดยมากควรจะป้องกันเสียได้ แต่เป็นเพราะการเลี้ยง
 เด็กผิดทาง เด็กเหล่านี้จึงเสียกำลังซึ่งเป็เหตุให้ โรคต่าง ๆ เกิดขึ้นได้

เด็กที่มีอายุภายใน ๘ เดือนควรจะรับประทานแต่น้ำนมเป็นอาหารเท่านั้น
 แล้วต่อไปจึงผ่อนให้รับประทานอาหารอย่างอื่น เป็นต้นว่าเมื่ออายุย่างเข้า
 ๘ เดือนให้หน้าลูกไม้สุกและน้ำเต้าต้มเล็กน้อย ต่อจากนั้นจึงให้เข้าสูบกบต้ม
 เล็กน้อย ๆ ผลไม้ดิบไม่ควรจะให้เด็กรับประทานเป็นอันขาด เมื่อเด็กมี
 อายุได้เต็มขวบอย่าให้เด็กรับประทานนมมารดาอีกเลย ในวัยนี้ควรให้

รับประทานอาหาร ขรรมดา ซึ่งได้ปรุงรสดัดเลือกโดยความระมัดระวังการทำให้
 เด็กรับประทานนมมารดาจนถึงอายุ ๒-๓ ขวบ เป็นวิธีเดียว โดยทำให้เกิด
 โรคแก่เด็กได้มากมาย เพราะเด็กจะติดนมมารดา และไม่รับประทานอาหาร
 อื่นอันเป็นสิ่งที่ทำให้กระดูกและเนื้อกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น อนึ่งการหัดเลี้ยงเด็ก
 ที่มีอายุต่ำกว่า ๘ เดือนด้วยข้าวสุกและผลไม้ดิบ, มันหมู ฯลฯ นั้นเลวมาก
 เพราะ ว่าในวัยนี้กระเพาะอาหารของเด็กไม่แข็งแรงพอที่จะย่อยอาหารชนิดนั้น
 จึงเป็นทางให้เกิดโรคท้องร่วงท้องเสียต่างๆ (ทรง) ซึ่งเด็กมักจะตาย

ยังมีเด็กเป็นจำนวนมากที่ปรากฏในบัญชีว่าตายด้วยโรคชัก (สฟ้าน,
 ลมหระ) การชักเหล่านี้โดยมากเนื่องมาจากโรคพยาธิขี้ของทารก (Te-
 tanus Neonatorum) ซึ่งหมายความว่าพยาธิที่เกิดขึ้นแก่เด็กอ่อน
 พยาธิเป็นโรคที่เกิดขึ้นโดยเชื้อโรคเล็กๆ ชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจติดอยู่ ตามมือ
 หรือผ้าที่สกปรกแล้วมาถูกต้องกับสายสะดือ เชื้อโรคเหล่านี้อาจหาพบได้ ใน
 ของสกปรกต่างๆ และนอกจากบิดามารดาจะมีความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง
 ในเรื่องตัดสายสะดือเด็กเมื่อคลอดใหม่ ๆ แล้ว มิฉะนั้นสายสะดือก็จะติดเชื้อโรค
 ทำให้เด็กนั้นเกิดเป็นโรคพยาธิ ซึ่งเมื่อการชักกระตุกอย่างน่ากลัว, ใช้
 อย่างแรง และอีก ๒-๓ วันก็จะตายวิธีฟันสายสะดือที่ตัดใหม่อย่างดีที่สุด
 ให้ ใช้ผ้าที่สะอาดซึ่งชุบลงในแอลกอฮอล์อย่างบริสุทธิ์ ควรเปลี่ยนผ้าพันสาย
 สะดือทุก ๆ วันจนกว่าสะดือจะหลุด คนที่เปลี่ยนผ้าพันสายสะดือนั้นต้องระวังล้าง

เมื่อให้สัตยาบันที่จะทำการเปลี่ยนผ้าพันสายสะดือนี้ให้ทำวันละครึ่ง ห้ามไม่ให้ทำอะไรแก่สายสะดือนอกจนวันรุ่งขึ้น นี่เป็นวิธีสำคัญมากที่ควรกระทำตาม มิฉะนั้นจะได้รับความลำบากอย่างแน่นอน ในประเทศสยามมีเด็กเป็นอันมากที่เป็นโรคได้เดือนทางสายสะดือ เพราะเหตุที่ไม่รักษาสายสะดือให้ถูกต้อง สดือจึงเป็นแผลสกปรกแต่ไม่หาย ผลของการติดเชื้อในช่องท้องทำให้ดำได้ต้นทูลูกนอกถ้ำที่อ่อนขึ้นมา จึงทำให้เกิดเป็นได้เดือนทางสายสะดือได้อย่างขนาดใหญ่ ซึ่งผูกความลำบากอันใหญ่ยิ่งไว้กับชีวิตของเด็กในภายหลัง

โรคสองอย่างของเด็กที่กล่าวแล้ว คือโรคท้องร่วงท้องเสีย และโรคเบาหวานที่ทำให้เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ขวบลงมาเสียชีวิตไปมากมายนั้น สามารถที่จะป้องกันได้ และถ้ามีตามารดาจะเอาใจใส่ในความสุขสบายของเด็กเหมือนอย่างความพยายามที่หาเงินแล้วไม่ช้าก็จะรู้สึกพิศวง แลเห็นว่าบุตรของตนจะแข็งแรงและสุขสบายเพียงไร

มารดาที่มีบุตร ถ้าตั้งใจแน่วแน่อยู่ ควรจะพาเด็กมาให้ตรวจที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาล ตั้งแต่เวลา ๘,๐๐ ก.ท. ถึงเที่ยงวันได้ทุกวัน เว้นแต่วันอาทิตย์ เพราะมีทั้งแพทย์ ไทยแพทย์ฝรั่งคอยช่วยเหลืออยู่เสมอ บุตรของผู้ใดเจ็บควรจะเอาใจใส่ และรีบพามาให้แพทย์ตรวจและรักษาเสียโดยเร็ว.

เรื่องที่ ๕

อหิวาตกะโรค

เมื่อปลายปี (พ.ศ. ๒๔๖๓) ในจำนวนราษฎรคนตายทั้งหมดซึ่งมี ๓๐๗๒๘ คน ได้เป็นอหิวาตกะโรคตายเสียถึง ๖๗๗ คน ซึ่งหมายความว่า ๑.๒๖ เปอร์เซนต์หรือร้อยละ ๖.๒๖ ของจำนวนคนตายทั้งหมด เป็นผลของการตายจากโรคซึ่งสามารถป้องกันได้ และควรจำไว้ว่าการป้องกันอหิวาตกะโรค ไม่ใช่เกี่ยวแต่เฉพาะหน้าที่ของรัฐบาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอย่างเดียว ถ้าราษฎรไม่ช่วยเหลือการป้องกันโรคนี้ด้วยแล้ว ก็เป็นการเหลือกำลังที่ รัฐบาล ของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะ ป้องกัน โรค เช่น อหิวาตกะโรคได้

โรคนี้เกิดขึ้นโดยเชื้อโรคเล็กๆ ชนิดหนึ่ง ซึ่งหาพบได้ในอุจจาระของบุคคลทุกคนที่เจ็บเป็นอหิวาตกะโรคนี้ ถ้าไม่ทำลายอุจจาระของคนไข้ให้หมดไปให้ถูกต้องคือว่าไม่ทำลายอุจจาระเสียให้หมดพิษ โดยใช้น้ำยาผสมที่เจือด้วยกรดทาลอติกใส่ปนแล้วฝังเสีย เชื้อโรคก็จะไปติดอาหารและเครื่องดื่ม แล้วโรคก็จะเกิดแพร่หลายติดต่อไปโดยรวดเร็ว

อุจจาระของคนมีเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ เจือปนอยู่ด้วยนับตั้งแต่อัน ที่มีพิษร้ายแรงก็มี ไม่มีพิษก็มี จึงไม่ต้องสงสัยว่าจะตรวจหาโรคต่างๆ ของตัวได้ในประจำ ทักษะยามไม่พบ ราษฎรควรทราบไว้ว่าเมื่อมีน้ำขุ่นในคลองที่เท่ากับมีเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ เหล่านี้เข้าไป ในร่างกาย เพราะฉะนั้นเมื่อกำลัง

อหิวาตกะโรค เกิด แพร่หลาย และราษฎรไม่ประพฤติตามคำแนะนำของการป้องกันโรคแล้วจะให้รัฐบาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวป้องกันได้อย่างไร

รัฐบาล ของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไม่สามารถ ที่ จะ ให้ มี พืชเลี้ยง คอย ระวัง ประจำ อยู่ ทุก ๆ ตัว คน ได้ ว่า คน เหล่า นั้น ดื่มน้ำ ที่ ใด และ รับ ประทานอาหาร ที่ ใด ตลอด ที่จริง เมื่อ เวลา อหิวาตกะโรค กำลัง ชุกชุม สถานที่ ๆ ควร อยู่ ป้องกัน รักษา ชีวิต ได้ ดี ที่ สุด ก็ คือ อย่าง โรงพยาบาล สำหรับ รักษา อหิวาตกะโรค เพราะว่า น้ำ ที่ ใด อาหาร ที่ ใด และ อุจจาระ ก็ ได้ ทำลาย โดย เรียบร้อย จึง ไม่มี โอกาส ที่ จะ คิด อหิวาตกะโรค ได้ เพราะ ฉนั้น ราษฎร จึง ควร รักษา บ้าน ของ คน ให้ ถูก ต้อง เหมือน อย่าง โรงพยาบาล สำหรับ รักษา โรค อหิวาต ดัง กล่าว แล้ว ก็ จะ ไม่ เจ็บ เป็น อหิวาตกะโรค เมื่อ ความ บกพร่อง ยังมี ครอบงำ ก็ ไม่มี เหตุ ที่ ควร สงสัย ที่ เดียว ว่า ทำไม ราษฎร ใน กรุง เทพ ฯ จะ ไม่ เจ็บ เป็น อหิวาตกะโรค

ถ้า ประพฤติ ตาม คำ แนะนำ อย่าง ง่าย ๆ เหล่า นี้ จะ ไม่มี ใคร ใน กรุง เทพ ฯ บวเฒเป็น อหิวา-ค-ะ-โรค

๑. ดื่มน้ำสะอาด หรือก็น้ำประปาไม่ได้ ก็ดื่มน้ำฝนที่สะอาด
๒. ดื่มน้ำเสียก่อนรับประทาน ถ้าจะรับประทานผักดิบให้ ใด ก็ต้อง ไม่ดื่มน้ำด้วยน้ำประปาหรือน้ำฝนที่สะอาดให้หลาย ๆ ครั้ง แต่เมื่อ อหิวาตกะโรค กำลัง ชุกชุม อย่ารับประทานอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดที่ไม่หุงต้มให้สุกเสียก่อนเป็นอันตราย

๓. เมื่อไปอาบน้ำในคลองอย่าให้น้ำเข้าปาก

๔. แทนที่จะซื้ออาหารรับประทานตามร้านขายอาหารควรมีครัวและทุ่ง
คัมรับประทานของเราเองดีกว่า ทั้งควรดูแลว่าครัวสะอาดดีหรือไม่

๕. ถ้าเจ็บ เป็น อหิวาตกโรค ควรพากันไปอยู่รักษาตัวที่โรงพยาบาล
รักษาโรคติดต่อของกรมสุขาภิบาลในคลองสาร หรือที่โรงพยาบาลจุฬ
ลงกรณ์ สภากาชาดสยาม แล้วก็จะได้รับความห่วงแห่งการรักษาที่ดีขึ้น
กว่าที่อื่น ๆ โรงพยาบาลนั้น ๆ สะอาดและมีแพทย์ที่ดีสามารถมาก ซึ่งจะทำให้
ได้รับความพอใจในการรักษาทุกอย่าง

เรื่องที่ ๕

ไข้จับสั้น (มาเลเรีย)

เมื่อมกราคม (พ.ศ. ๒๔๖๓) ได้มีรายงานคนตายด้วยไข้จับสั้น ๖๘
คน ไข้จับสั้นหรือที่เข้าใจกันว่าไข้ป่า, ไข้ข้าง เป็นโรคซึ่งเกิดชกชุมโดยยุง
กัดคนที่เจ็บเป็นไข้จับสั้นแล้วดูดเลือดเข้าไปในกระเพาะของมัน เชื้อไข้จับสั้น
เจริญตัวขึ้นได้ ในกระเพาะอาหารของยุง ภายหลังเมื่อเจริญถึงขีดแล้วเชื้อไข้
ก็ออกจากกระเพาะอาหารไปอยู่ในปากยุง และอาศัยอยู่ที่นั่นเรื่อยไป จน
กว่ายุงตัวนั้นไปกัดคนอื่นเข้าอีก เชื้อไข้ก็ไหลเข้าไปในเส้นเลือดแล้วก็เจริญ
ตัวเต็มที่ เชื้อไข้จะเจริญตัวโดยวิธีวนเวียนเช่นนี้เสมอไป นอกจากเราจะจัด
การแก้ไข้อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ ข้อข้างล่างนี้

๑, ทำลายยุ่งเสียให้หมด

๒, รักษาคนเจ็บด้วยไร้จับต้นให้หายเสียทุกคน

ถ้าจัดการแก ไร้หรือหนึ่งหรือโคใน ๒ ช้อนเสียได้ เราก็จะปราศจากไร้จับต้น

การ ทำลายยุ่งหรือการปราบไร้คนให้จนพอเพียงนั้นเป็นงานที่ยากทั้งต้องเสียเงินมาก เพราะว่าเมื่อลงมือทำแล้วจะต้องทำกันอยู่เสมอ ในประเทศที่มีคนกลุ่มนารองอยู่ได้แทบตลอดปี เป็นการเหลือกำลังที่จะปราบปรามการเจริญของยุ่งได้ และค่าใช้จ่ายที่จะพยายามจัดการนั้น ก็เป็นจำนวนมากมาย ซึ่งปัจจุบันยังทำในไปไม่ได้

เพราะฉะนั้นถ้าทำลายยุ่งยังไม่ได้ ก็ต้องพยายามปราบไร้จับต้นในตัวบุคคลที่เป็นอยู่แล้ว ตามที่กล่าวมาแล้วก็พอจะเข้าใจได้ว่าถ้าเราจะปราบไร้จับต้นในตัวบุคคลที่กำลังเกิดอยู่ในเวลานี้ได้แล้ว ก็จะไม่มียื้อให้เกิดขึ้นต่อไป โดยเหตุนี้ไร้จับต้นก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป ในการปราบไร้จับต้นในคนทุกคนควรพยายามอย่าให้เจ็บเป็นไข้นได้ ควรรักษาน้ำและบริเวณบ้านตัวให้ปราศจากของโสโครก และอย่าให้น้ำที่มียื้อขังอยู่ เพราะว่ายุ่งอาศัยออกไข้น้ำ ถ้าสามารถทำได้ หวังนอนควรกันเสียด้วยลวดมุ้งหรือทำเป็นมุ้งลวด ก็ต้องนอนมุ้งจะอย่างไรก็ได้ยุงก็จะกัดไม่ได้

ถ้าเจ็บเป็นไข้จับต้นควรรีบไปหาแพทย์ที่สามารถทันที แต่ราษฎรอนาถซึ่งขยาก็ความแนะนำและรักษาอย่างนั้นโดยไม่ต้องเสียเงิน ก็เชิญไปที่โรงพยา

บาดกลาง กรมศุราภินาต แพทย์จะได้ตรวจโลหิต และเมื่อพบเชื้อไข้จับต้น
ก็จะจ่ายยาสำหรับโรคนี้ให้ ถ้าปฏิบัติได้ตามนี้ก็จะรักษาโรคได้เร็วขึ้นก่อนที่จะ
เป็นอย่างร้ายแรง

โดยวิธีดังกล่าวมาแล้วน สามารถที่จะปราบไข้จับต้นให้สงบลงได้มาก

เรื่องที่ ๒

กาฬโรค

กาฬโรคเป็นโรคของหนูและคน คิดต่อไปซึ่งกันและกันโดยหมัดที่มีใน
ตัวหนู เมื่อปีกลายนี้ (พ.ศ. ๒๔๖๓) ในจังหวัดพระนครและธนบุรี มีคนที่
ตายด้วยไข้กาฬโรค ๓๖ คน หมายความว่าคนเหล่านี้มีความเดินเลอะจึงได้ถูก
ตัวหมัดที่อาศัยอยู่กับหนูที่เจ็บเป็นกาฬโรคนี้กัด ตัวหมัดนั้นดูดเชื้อโรค
จากโลหิตของหนูเข้าไปในตัวมัน เมื่อกัดคนตัวหมัดจึงดูดเชื้อโรคเข้าไปใน
เส้นโลหิตของคนนั้น แล้วกาฬโรคก็เกิดขึ้น ถ้าราษฎรยินยอมให้หนูอาศัย
อยู่ในบ้าน ก็จะมีกาฬโรคเกิดขึ้นเสมอไป และเมื่อบ้านยังสกปรกอยู่ ทราม
โต หนูก็จะอาศัยอยู่ในบ้านอยู่ ทรามนั้น พื้นบ้านที่ทำด้วยไม้ควรจะให้สูง
จากพื้นดินหลาย ๆ ฟุต และได้ถุนบ้านควรรักษาให้สะอาด เศษอาหารและมูล
ฝอยไม่ควรสาตทิ้งลงไปใต้ถุน เพราะจะทำให้เป็นที่หนูอาศัยอยู่ได้ ซึ่งภาย
หลังก็จะขึ้นมานอนบ้านอย่างแน่นนอน เป็นเหตุจําให้กาฬโรคเกิดขึ้น ทุกคราวที่

๑๓

เจ้าหน้าที่ได้ชำระล้างบ้านที่มีคนเป็นกาฬโรคตาย มักจะพบหนูตาย แดตาย ด้วยใช้กาฬโรคในบ้านนั้น ๆ เสมอ

เป็นเรื่องง่ายที่ราษฎรจะติเตียนคนอื่นในเรื่องความลำบากทั้งหลายที่ตนได้รับจากการเจ็บด้วยใช้กาฬโรคและโรคอื่น ๆ มากกว่าที่จะช่วยเหลือนตนเองและป้องกันโรคเหล่านั้น เมื่อผู้ใดเจ็บเป็นใช้กาฬโรคควรจะแจ้งให้ที่ ๆ ทำการตำรวจพระนครบาล หรือที่ทำการนายแพทย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปตรวจและฉีดยาให้แก่คนที่ยังไม่เจ็บ เพื่อป้องกันมิให้เป็นกาฬโรค คนที่ไม่ยอมให้ฉีดยาป้องกันใช้กาฬโรคนี้ ควรรู้สึกอย่างไรเพียงไร เพราะไม่แต่แสดงความโง่เท่านั้น ยังจะต้องมีโอกาสดูเจ็บเป็นใช้กาฬโรคได้อีกมากมาย และถ้าเป็นแล้วก็ยังรักษาไม่ใคร่หาย

บางคนที่ไม่ยอมฉีดยาป้องกันใช้กาฬโรค มักจะพูดโดยได้ทราบว่าคุณที่ฉีดยาป้องกันใช้กาฬโรคนั้นเป็นคอตาย ที่เป็นเช่นนั้นเพราะได้ถูกตัวหมัดที่มีเชื้อกาฬโรคกัดเสียก่อน ๒-๓ วันแล้วจึงได้ฉีดยา และใช้กาฬโรคได้ตั้งต้นเป็นขึ้นเสียก่อนแล้วต่างหาก ต้องจำไว้ว่าเมื่อเป็นกาฬโรคแล้วยากนักที่จะรักษาให้หาย เพราะฉะนั้นเมื่อรอการฉีดยาเสียเวลานานจนกระทั่งตัวหมัดที่มีเชื้อกาฬโรคได้กัดเสียก่อนแล้ว ยาฉีดยาก็ไม่เป็นประโยชน์ ทั้งจะต้องเจ็บเป็นใช้กาฬโรคแล้วบางคนก็ตาย จึงไม่ใช่โทษของยาฉีดยา แต่เป็นความผิดของคนนั้นที่ไม่ยอมฉีดยาป้องกันใช้กาฬโรคให้เร็วทันพอ

ทางดีที่สุดที่ควรทำก็คือ ทำลายหนุ่เสียให้หมดจากบ้าน ควรจำคำนี้เป็นบทสุภาษิตไว้ว่า “ไม่มีหนุ่ก็ไม่มีกาฬโรค” ที่จะทำได้เช่นนั้นก็โดยรักษากันและกันไว้ในบ้านและบริเวณบ้านให้สะอาด

เรื่องที่ ๗

ความเจริญของร่างกาย

ความช่วยเหลืออันใหญ่ยิ่งในการต่อสู้ โรคที่นายแพทย์ต้องการให้ นั่น
คือกำลังกายต่อสู้ โรคอันเกิดขึ้นตามธรรมดาในร่างการของบุคคลเอง ถ้า
นายแพทย์ทำงานเกี่ยวกับคนที่มร่างกายไม่แข็งแรง หรือผู้ที่มีร่างกายค่อย
เตรียมพร้อมไว้รับโรคต่าง ๆ อันจะเกิดขึ้นนั้น งานของแพทย์ก็นับว่ายากมาก
เพราะไม่แต่ต้องทำงานต่อสู้ กับโรคอย่างเดียว ยังต้องเสียเวลาเป็นอันมาก
ที่ต้องช่วยเหลือรักษาชีวิตของคนที่มีกำลังอ่อนแอนั้นอีก แต่ถ้าได้ทำงานเกี่ยวกับ
คนที่มีความแข็งแรงและกำลังความคิดแข็งแรงอยู่แล้ว งานนั้นก็ไม่ได้ยากนัก
ที่จะได้รับผลดีขึ้น คนที่มีกำลังแข็งแรงสามารถที่จะผ่านพ้นโรคต่าง ๆ ไป
ได้ แต่คนที่กำลังอ่อนแอผ่านไม่พ้น

เพื่อให้เป็นคนมีร่างกายแข็งแรง ควรเริ่มเมื่อแต่ยังเยาว์ ฝึกหัดตนให้
อยู่ อดนอนให้เป็นเวลาและเรียบร้อย

ในโลกนี้ไม่มีระเบียบการฝึกหัดกำลังกายอย่างใด ดีกว่าระเบียบการของ
เด็บบ้า เพราะให้ โอกาสแก่คนหนุ่มตั้งต้นฝึกหัดการกินอยู่ ให้เรียบร้อย
บำรุงให้ ร่างกายมีกำลังแข็งแรง ทั้งเป็นการบำรุงฝ่ายสติปัญญาด้วย คน
หนุ่มทุกคนจึงควรสมัครเข้าเป็นสมาชิกเด็บบ้า และฝึกหัดให้มากที่สุดที่ควร
ทำได้ แล้วร่างกายก็เจริญโตแข็งแรงขึ้น สามารถต่อสู้กับโรคภัยแรงได้
และความคิดก็จะผ่านพ้นจากนิสัยอันเกียจคร้าน

คนที่อยู่ในประเทศอื่น ควรต้องกระทำตนให้พ้นจากผลที่ได้รับจาก
ความร้อน ถ้าไม่ตั้งตนให้เย็นตั้งแต่เวลาหนุ่มแล้ว จะให้เป็นคนมีร่างกาย
แข็งแรงเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นนั้นไม่ได้

เด็กหญิงที่ควรจะมีระเบียบฝึกหัดกำลังกายเหมือนกัน ในประเทศอเมริกา
มีระเบียบการฝึกหัดกำลังกายสำหรับเด็กหญิงที่เรียกว่า “แคมป์ไฟร์เกดส์”
เด็กหญิงเหล่านั้นมีการฝึกหัดกำลังกาย เดินทางไปตามนอกเมืองตั้งค่ายพัก
แรมคืน แต่ฝึกหัดกำลังกายอีกหลายชนิด ทั้งฝึกเพื่อพยายามบำรุงร่างกาย
และความคิดให้แข็งแรงและมีความสุขยิ่งขึ้น กำลังต่อสู้ โรคอันเกิดขึ้นตาม
ธรรมชาติในร่างกายเองดีกว่ากำลังต่อสู้โรคที่จะบังคับให้มันขึ้นโดยของอื่น ถ้า
มีร่างกายแข็งแรง ปอดบริสุทธิ์ น้ำอกผ่องแผ้ว ก็ไม่ต้องกลัวที่จะมีโรค
แต่ถ้ามีร่างกายอ่อนแอและน้ำอกแฟบ ควรจะตั้งตนฝึกหัดขยายน้ำอกให้โต
เจริญขึ้นให้เสมอกับที่เป็นบุคคลจริง ๆ มิฉะนั้นจะกลายเป็นคนรับเคราะห์ของ
โรคปอดไม่เร็วก็ช้าอย่างแน่นอน

การที่คนหนุ่มทำให้ร่างกายระเคอะความคิดเจริญแข็งแรงขึ้นนั้นเป็นการประ
เสริฐกว่าที่จะสูบบุหรี่, เสพย์สุรา, และเล่นไพ่, ร่างกายที่อ่อนแอแต่ความ
คิดแก่กล้า, ร่างกายที่แข็งแรงแต่ความคิดโง่ทึบ, ทั้งสองอย่างนี้ไม่เป็นสิ่งที่ดี
มีประโยชน์นัก แต่ร่างกายที่แข็งแรงแต่ความคิดแก่กล้า เป็นสิ่งที่พึงประสงค์
เหมาะแก่การต่อสู้อันตรายทุกชนิด

เรื่องที่ ๘

โรคในครรภ์และคลอดบุตร

เมื่อปีกลายนี้ (พ.ศ. ๒๔๖๓) ได้มีคนตายด้วยโรคในครรภ์และคลอดบุตร ๓๓๘๘ คน นั่นคือในจำนวนคนตายทั้งสิ้น ตามซึ่งได้รับแจ้งความนั้นตายด้วยโรคนี้ ๓๓ เปอร์เซ็นต์ หรือร้อยละ ๓๓ และสัตว์ ๓๓๘๘ คนที่ตายในระหว่างปีกลายนี้เป็นความเสียหายแก่ประเทศมากอยู่ ส่วนมากของการนี้เนื่องมาจากการแท้งบุตร เมื่อแท้งแล้วมารดาเด็กตกโลหิตอย่างมากและเลยไม่ฟื้น

การแท้งบุตร โดยมากมักจะเป็ผลเนื่องมาจากกาโรค และเรื่องนี้อีกเรื่องหนึ่งเป็นการเกี่ยวกับโรคอันสามารถป้องกันได้ ชายหนุ่มที่เจ็บเป็นกาโรคไม่ควรทำการสมรสจนกว่าได้รักษาโรคนั้นหายขาด เพราะว่าจะทำให้สัตว์ที่เป็นภรรยาติดโรค แล้วภรรยาที่ไม่รู้เรื่องด้วยก็จะแท้งบุตรดังหลาย ๆ คน จนต้องตาย

เป็นหน้าที่ของชาย ทุก คน ที่ มีความประสงค์จะทำการสมรสไปให้แพทย์ที่สามารถตรวจตัวเสียก่อน ถ้าปราศจากโรค แพทย์ควรออกหนังสือรับรองเรื่องโรค นั้นให้ และบิดามารดาของสัตว์ก็ควรบังคับหรือดูหนังสือรับรองของแพทย์จากชายคนนั้นก่อนที่จะยอมอนุญาตทำการสมรสกับบุตรของตน ถ้าชายนั้นยังหายไม่ปกติ แพทย์ไม่ควรออกหนังสือรับรองให้ แต่ควรแนะนำและรักษาให้จนกว่าจะหาย

บางท่านที่อ่านจดหมายเหตุผลนี้ บางทีจะหัวเราะเยาะเล่น ว่าทั้งนี้เป็น
ความเห็นอย่างเหลวไหลก็ว่าได้ แต่ถ้าจะมีชายคนหนึ่งไปเที่ยวในเวลาดวง
คืนและเขามีตางหงิงคนหนึ่ง ชายผู้นี้ก็ด้วงถูกหกลในคัวอาญาฐานฆ่า คน
ตายและถูกติดคุกติดตาราง แต่ถ้าไปฆ่าหงิงโดยทางปล่อยให้ คิดโรคก็ไม่
ใครพูดอะไรในเรื่องนั้นสักคำเดียว ทุกๆปีมีผู้ ทำตายชีวิตของสัตว์ในทางนี้
มากกว่าชีวิตที่ต้องเสียไปในมีหนึ่ง โดยถูกกระสุนปืนในมหาสงคราม

ยังมีเหตุของโรคสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ที่ทำตายชีวิตของสัตว์ระหว่าง
คลอดบุตร คือการติดเชื้อโรคอันเนื่องมาจากความสกปรก ค่ะสัตว์หรือผู้ดูแล
ไม่สะอาดพอ จึงเป็นเหตุให้เกิดผลจากการติดเชื้อโรค ซึ่งซึมเข้าไปในโลหิต
และเชื้อโรคเจริญแบ่งตัวเร็วมาก กระทั่งให้พิษร้ายแรงจนสัตว์นั้นไม่มีกำลัง
ทนทานพอ ไม่ช้าก็ด้วงตาย โรคอย่างนี้เรียกตามสามัญชนว่า สันนิบาตน้ำ
เหลือง มีคนตายเฉพาะด้วยโรคเช่นนี้ถึง ๓๐๐ คน แต่โรคนี้ควรป้องกันได้ง่าย
ด้วยรักษาความสะอาด

สัตว์ใด ที่ด้วง ครรภ์ควร จะไป ขอคำอธิบายจากแพทย์ว่าควรระวังรักษา
ครรภ์จน ถึง เวลาคลอด บุตรอย่างไร ถ้าเป็นคนอนาถา แพทย์ โรงพยาบาล
รถทาง กรมศุภภิบาล จะรับหน้าที่เป็นผู้แนะนำให้จนพอใจ โดยไม่ต้องเสียเงิน
ก็ได้ ทำตามวิธีนี้มารดาและทารกก็จะรอดชีวิตได้เป็นอันมาก

เรื่องที่ ๙

โรคโ

หิดเป็นโรคของผิวหนังซึ่งเกิดขึ้นโดยตัวสัตว์เล็ก ๆ ชนิดหนึ่ง เข้าไปได้
 หนึ่งและค้อย ๆ ไซเป็นรูจากที่ไปสู่ที่นั้น ตัวเมื่อยออกไซในรูเหล่านี้ โรค
 หิดทำให้เกิดอาการคันมาก และโดยผลของการข่วนเกาผิวหนังตามที่เหล่านั้น
 จึงเกิดแผลดงปรกทำให้เกิดฝีหัวใหญ่หัวเล็ก คนที่มีความสะอาดมาก หมัน
 ขาบน้ำและไม่สวมเสื้อดงปรก เป็นโรคนี้ได้โดยยาก แต่คนที่ละเลยค้อย
 ร่างกายของตนนั้น โดยมากมักจะเป้นโรคหิดเสมอ โรคหิดเกิดขึ้นชุกชุมแก่เด็ก
 แต่ป้องกันได้ ถ้ามารดาจะระวังรักษาเด็กให้สะอาดและขาบน้ำฟอกสบู่บ่อย ๆ

โรคผิวหนังโดยมากเกิดขึ้นเพราะความสกปรก และทุก ๆ ปีที่โรงพยาบาล
 ฆาตกลาง กรมศุขาภิบาล ต้องรักษาได้ตั้งหลาย ๆ รัยคน ตามธรรมดา
 โรคหิดตั้งต้นเกิดที่หนังระหว่างนิ้วมือเท้า แฉก ๆ ค้อย ๆ กระจายต่อไปจน
 ทั่วตัว แต่ว่าไปร้ายแรงเขามากที่ขาหนีบและก้น เพราะเป็นที่ในบางครึ่งมีหัว
 ใหญ่ชอบเกิดแฉกก็ค้อยผ่า เด็กอ่อน ๆ หนึ่งศีรษะมักจะเป้นแผลดงปรก
 บ่อย ๆ แล้วผิก็เกิดขึ้นทั่วศีรษะทำให้เด็กนอนไม่หลับ, รับประทานอาหารไม่
 ค้อยได้, ถ้าถึงกายเสีย จนถึงกับอ่อนเพลียและเจ็บมากขึ้น โรคนี้ควรโกน
 ผมเดียวให้หมดทั้งศีรษะและใส่รั้งกำมะถันให้ทั่ว ทางดีที่สุด ควรหาแพทย์
 มาผ่าผิวหนังเสียและรักษาให้สะอาดจนกว่าจะหาย ตามตัวควรขาบน้ำฟอก

ชำระด้วยน้ำร้อนกับสบู่ เช็ดให้แห้งแล้วทาขี้ผึ้งกำมะถันให้ทั่วที่เป็นทุก ๆ คน
ควรเปลี่ยนเครื่องนุ่งห่มทุก ๆ วัน เครื่องนุ่งห่มที่เก่าให้ซักฟอกด้วยน้ำร้อน
อย่างจัดกับสบู่ ถ้าไม่เปลี่ยนสักรวมเครื่องนุ่งห่มที่สะอาดทุก ๆ วันแล้ว เนื้อ
ตัวก็จะติดโรคติดจากเสื้อผ้าเก่า ๆ อีก และเมื่อหายเร็วเพียงไร ก็จะได้กลับ
เป็นง่ายขึ้นเพียงนั้น เพราะฉะนั้นในการรักษาโรคจึงต้องป้องกันไปด้วย การ
ป้องกันโรคนั้นง่ายกว่าการรักษาโรค ราคาของขี้ผึ้งกำมะถันก็ไม่แพงเท่าไรนัก
แต่คนก็จนมาก จนไม่สามารถจะซื้อได้ ให้มาที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุขา
ภิบาล ก็จะได้รับการรักษาที่ถูกต้อจากแพทย์ที่สามารถโดยไม่ต้องเสียเงิน

เรื่องที่ ๑๐

การระวังรักษาพื้น

มีสุภะนิคมโบราณบทหนึ่งกล่าวว่า “คนใดมากขุดหลุมฝังศพของตนด้วย
พื้นมากกว่าขุดด้วยเสียม” มีความจริงเป็นอันมากในสุภะนิคมบทนี้ ถ้าเคียว
อาหารไม่ละเอียดดี เพราะอาหารจะย่อยไม่ได้ โภหิตก็ไม่ได้น้ำเลี้ยงจาก
อาหารนั้น ผลที่ได้รับก็คืออกตายเป็นคนผอมซูบซีดซึ่งทำให้เจ็บได้ง่าย ร้าง
กายก็ไม่มีกำลังต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ ที่เข้าไปในร่างกายไม่เร็วก็ช้าเชื้อโรค
เหล่านั้นจะเป็นผู้ชนะการต่อสู้ ซึ่งจะมีเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไป จนถึงต้อง
เตรียมหลุมฝังศพหรือโรงไว้ให้คนนั้น

ฟันไม่ดีเป็นเหตุอย่างสามัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ ตามที่ฉันทันตแพทย์ชอบบดเพียงโร ก็เป็นความจริงนั้น อธิบายได้ตามนี้ คือ ฟันที่ไม่รักษาให้สะอาดเป็นที่อาศัยอย่างดีของเชื้อโรคต่าง ๆ เศษอาหารที่ติดค้างตามฟันเป็นอาหารของเชื้อโรค กับทั้งได้รับความอบอุ่นในปากพอสมควร จะทำให้เชื้อโรคเจริญตัวขึ้นไม่เรื้อรังเข้าเชื้อโรคเหล่านั้นจะเข้าไปในกระแสโลหิต ทุกคนย่อมทราบแล้วว่า โลหิตจะต้องเดินผ่านหัวใจ ในขณะนั้นเชื้อโรคก็จะติดที่ตันภายในหัวใจ แล้วก็เจริญแบ่งตัวมากขึ้น ทำให้เกิดอันตรายใหญ่หลวงและเชื้อโรคจากต้นหัวใจสามารถไหลไปสู่ตามข้อข้าง ๆ ของร่างกายได้ ทำให้เกิดเป็นโรคข้อบวม (รูมาติซม) ซึ่งเป็นโรคชนิดนี้

ควรจะสอนเด็กให้รู้จักใช้แปรงฟัน ในประเทศอเมริกา คุรุบัญญัติให้นักเรียนประพฤติตามวิธีเรียกว่า “ทูลบรัชเอ็กเซอร์ไซซ์” คือการแปรงฟันทุกเวลาเข้าก่อนเข้าเรียน เด็กนักเรียนทุกคนนั้นถือด้วยเก๋วว่ากับแปรงฟันเป็นแถว แล้วก็แปรงฟันให้สะอาดเรียบร้อย และต้องแปรงฟันอย่างนี้หลังที่บ้านก่อนเข้านอน เมื่อสิ้นเดือนถ้าเด็กนักเรียนคนใดประพฤติตามข้อบังคับเรียบร้อยก็มีคะแนนเพิ่มความดีให้ ในสมุดรายงาน ถ้าใช้ยาสีฟันซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาต่าง ๆ ด้วยก็ดี หรือถ้าเป็นคนอนาถาไม่สามารถซื้อยาสีฟันได้ ให้ใช้เกลือธรรมชาติละลายน้ำ ขนาดเกลือช้อนกาแฟละลายน้ำด้วยแก้ว ๑ ก็เพียงพอเหมือนกัน เมื่อแปรงฟันแล้วให้ล้างปากด้วยน้ำประปาหรือน้ำที่สะอาด

ธรรมดาเด็กก็เหมือนกันทั่วโลกคือ คล้ายสัตว์เล็ก ๆ ไม่ต้องการทำ

ตัวให้สวดดีขึ้นกว่าที่คิดว่าเป็น บิศาจารย์คงจะฝึกหัดเด็กให้ แปรงฟัน
อย่างน้อยวันละสองครั้ง คือ เวลารับน้ำฉันนอนครึ่งหนึ่ง และกลางคืนก่อนนอน
อีกครึ่งหนึ่ง

เรื่องที่ ๑๑

แอลกอฮอล์

ย่อมปรากฏทุกปีว่า มีคนตายหลายรายซึ่งเนื่องจากผลของการดื่มสุรา
(แอลกอฮอล์) จิต ที่ว่า (แอลกอฮอล์) นี้ไม่ได้หมายความว่าดื่มแอลกอฮอล์
บริสุทธิ์ทีเดียว หมายความว่าแอลกอฮอล์ที่เจืออยู่ในเครื่องดื่มต่างๆ
เช่นเหล้าบ๊วย, สุรา, เบียร์ ฯลฯ ซึ่งไม่ได้หมายถึงบุคคลที่ดื่มเหล้าเบียร์หรือ
เหล้าบ๊วยเจือโซดาเพียงแก้วหนึ่งจะต้องตาย แต่หมายความว่าบุคคลที่
บังคับความอยากของคนไว้ไม่ได้ และดื่มจนมากมาย ทั้งนี้ทำให้ตายเร็ว
มากกว่าบุคคลที่ดื่มพอสมควร โรคสำคัญโรคหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยดื่มสุราจัด คือ
โรคเส้นโลหิตแดงแข็ง ซึ่งทำให้เกิดโรคหัวใจพิการอันจะรักษาไม่หาย โรค
เส้นโลหิตในสมองแตก (ลมอัมพาต) กับทั้งทำให้เกิดโรคเสียจริต ใน
โรงพยาบาลคนเสียจริตมีคนเดียวจกมากมายที่เนื่องมาจากการดื่มสุราจัด

คนเมาสุราให้ โทษแก่ตนเองและสาธารณชนด้วย ชื่นต้นให้ โทษแก่ตัว
เองก่อน เพราะว่าไม่รู้สติคิดว่าทำอะไรไปบ้าง และโดยมากก็ได้รับความ

เดือยร้อนเสมอ ตามธรรมชาติของคนหนุ่มที่เมาสุรา มักชอบไปตามสำนัก
หญิงนครโสเภณีและติดเชือกามโรคจากที่นั่น ซึ่งทำให้แพร่หลายมากขึ้น
ถ้าชายหนุ่มจำพวกนี้ไม่เมาสุรา ก็จะไม่ไปหาหญิงนครโสเภณีและจะไม่เจ็บ
เป็นโรค ซึ่งทำความเสียหายให้แก่คนจนตลอดชีวิต คนที่ดื่มสุราจัดมักเป็น
หมัน เมื่อแต่งงานแล้วจึงไม่มีบุตรให้เป็นที่ยินใจในเมื่อเวลาตัวชรา คน
พวกนี้กลับไปโทษภรรยา ไม่ได้นึกเลยว่าตัวของตัวเป็นผู้ผิด

คนเมาสุราย่อมทำความเดือยร้อนให้แก่สาธารณชนเสมอ เพราะว่ากระ
ทำความผิดได้เมื่อกำลังเมา ซึ่งไม่เมาก็ไม่กระทำ คนที่ดื่มน้ำแต่เมื่อเมา
สุราบางทีก็ขโมย, ข่มขืนกระทำชำเรา, และถึงแก่ฆ่าคนก็ได้ ถ้าจะพิจารณา
รายงานของกรมตำรวจให้ละเอียด คงจะเห็นว่าคนที่กระทำความผิดโดยมากเป็นผู้
ที่เมาสุราจนติด

ถ้าเห็นว่าจำเป็นต้องดื่มสุรา ก็จำเป็นต้องระวังคอยระมัดระวังความอยากของตน
ให้ได้ ไม่ควรยอมตัวให้กินจนเมา คนที่ติดสุราเมาอยู่เป็นนิจนั้น เป็นคน
จนที่สุดในโลกไม่มีเงินทองใช้ สรรพยา ไม่มีความสุขสำราญ และเลียด้อยยิ่ง
เมื่อเลียด้อยแล้ว ก็นับว่าจนจริง

เรื่องที่ ๑๒

โรคเหน็บชา

โรคเหน็บชาเป็นโรคที่ร่างกายขาดอาหาร คือ เกิดขึ้นโดยมีอาหารชนิดที่
ร่างกายต้องการรับประทานไม่พอเพียง เหตุนี้จึงพบโรคเหน็บชาเกิดขึ้นมากใน

จำพวกอนาถา และไม่ไคร่พบคนที่มั่งเงินพอซื้ออาหารดี ๆ รับประทาน

ในประเทศทางบูรพาทิศ อาหารสำคัญก็คือ ข้าวเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวที่เรียกว่า เพอริคาร์บ (Pericarp) (คือเยื่อชั้นที่ ๒ ของข้าวกล้อง หรือที่ตามโรงสี เรียกกันว่ารำที่ ๒) นั้น มีธาตุอาหารอันเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายมากมาย เจืออยู่ จึงเป็นอาหารที่ยังจำเป็นชั้นอัคร สำหรับ คนที่ไม่มีเงินซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ อย่างอื่นรับประทาน แต่รับประทานข้าวเป็นพื้กับผักปลานิดหน่อย ข้าวสาร ที่ ขัด อย่างโรงสี ไฟไม่มีเยื่อข้าวชนิดรำที่ ๒ จึงใช้ชนิดข้าวที่ดีสำหรับคนซึ่ง รับประทานข้าวเป็นพื้ คนที่รับประทานข้าวอย่างโรงสีไฟมักจะเป็โรคเหน็บชา ง่าย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๓ ในท้องที่อำเภอท่งจนาญขึ้นเกิดตายได้ มีคนตาย ด้วยโรคเหน็บชา ๓๒๓ คน ในจำนวนนั้นไม่ได้มีคนที่กำลังเจ็บและหาย โรคแล้ว คนที่เป็นโรคเหน็บชาตายมากคิดเทียบอย่างสูงเป็น ๓๐๐ ตาย ๕๐ เพราะณคน ถ้ารับประทานได้ จึงอาจ คิดเลขได้ว่ามีคนที่เจ็บเป็นโรคเหน็บชา อย่างน้อย ๖๕๐ คนในจำนวนนี้ตายไปเสียครึ่งหนึ่ง

โรคนี้เป็นโรคที่ยองกันได้ และถ้าบุคคลที่รับประทานข้าวเป็นพื้ จะใช้ ข้าว เหมื่อนอย่างที่ดีด้วยมีรับประทานแทนข้าวอย่างโรงสีไฟก็จะไม่เป็นโรคเหน็บ ชา โรคเหน็บชาไม่ชุกชุมคามหัวเมืองคอนเหนือ เพราะว่าคนเหล่านั้นทำข้าว อย่างโรงสีไฟรับประทานไม่ได้ ต้องซื้อข้าวรับประทานเอง โรคนี้ร้ายแรง และรักษาให้หายได้ยาก แต่ป้องกันได้ง่ายมาก ผลร้ายที่สุดของโรคนี้คือ ทำให้หัวใจเต้นอ่อนลงทุกที่จนหยุด และคนเจ็บต้องล้มหมอนนอนเสื่ออยู่ กับ

ที่นอกเรื่อยไป ไม่สามารถไปไหนได้แม้แต่ใกล้ๆ โรคเห็บชามมีอยู่ ๒ ชนิด คือ ชนิดววมและชนิดแห้ง ชนิดววมร้ายแรงกว่าชนิดแห้งแต่ทั้ง ๒ ชนิดนี้ก็ อยู่ในอาการที่ร้ายแรง เว้นแต่จะรักษาเสียแต่แรก และคนที่เคยเจ็บเป็นโรคเห็บชามเสียครั้งหนึ่งแล้วหาย กลับเป็นขึ้นอีกได้ง่าย นอกจากจะระวังในเรื่องอาหารที่รับประทาน ดังเข้าที่ได้กล่าวมาแล้ว

เรื่องที่ ๑๓

โรคเด็กขาดอาหาร (Rickets)

โรคเด็กขาดอาหารซึ่งตามภาษา แพทย์เรียกว่า “ริกเกตส์” นั้น เป็นโรคเกิดขึ้นแก่เด็กตามธรรมชาติที่เคยพบมักจะอยู่ในระหว่างตั้งแต่อายุ ๖ เดือน ถึง ๒ ขวบ ในกรุงเทพฯ มีชุกชุมมาก และมีมากมายได้ไปให้ตรวจและรักษาที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาล อาการที่สังเกตได้ อย่างง่าย ๆ คือ ศีรษะโตผิดปกติ โตออกตามข้างศีรษะทั้งข้างซ้ายและข้างขวา และมีเหงื่อเปียกศีรษะอยู่เสมอ ปลายกระดูกหลายท่อนโตผิดปกติและท้องบ่ง เด็กรู้สึกเจ็บปวดท้อง ถึงแม้ว่าท้องจะบ่งมากเพียงไร เด็กก็ยังชอบซุกซัดมากอย่างคนเจ็บไข้ คับแค้นน้ำโตผิดปกติ (คัมอยู่ ข้างขวามักมอยู่ ข้างซ้ายของชายโครง) เหตุนี้จึง ทำให้เด็ก บ่น ปวด เจ็บ ข้างขวาหรือข้างซ้าย หรือทั้ง ๒ ข้างของลำตัว โรคหลอดอากาศอีกเช่นมักเกิดแทรกไปกับโรคเด็กขาดอาหารนี้ด้วย และบางครั้งก็มีอาการทำให้กระดูกหัก

โรคเด็กขาดอาหารเป็นโรคอีกโรคหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นโดยให้รับประทาน
อาหารไม่ถูกต้อง เหตุสามัญของโรคนี้ คือ ให้เด็กรับประทานนมมารดานาน
เกินอายุไปโดย นม มารดาใส และไม่มี ไขมัน อาหารที่เป็นประโยชน์เจืออยู่ด้วย
แล้วเด็กที่อายุพ้น ๘ เดือน แต่ยังรับประทานนมมารดาอยู่เรื่อยไป มักจะเป็น
โรคนี้ได้ง่ายกว่าเด็กอื่นที่ให้อาหารถูกต้องแก่อายุ ถ้าโรคนี้ไม่รักษาเสียแต่
แรกเด็กก็จะกลายเป็นคนอ่อนแอ กระดูกไม่มีกำลังที่จะรับน้ำหนักตัว จะเดิน
ได้ช้ากว่าเด็กที่สมบูรณ์ เมื่อเดินเข้าจริง ๆ กระดูกที่ขาอ่อนทำให้ โค้ง
ได้ง่ายกลายเป็นเด็กขาโก่ง

โรคนี้เมื่อรักษาเสียแต่ต้นมือหายได้ง่าย ถ้ามารดาเด็กคิดว่าบุตรของตัวเอง
จะเป็นโรคขาดอาหาร ควรนำไปที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาล ก็จะ
ได้รับประทานยาที่เหมาะสมแก่โรค และได้รับคำแนะนำว่าควรจะให้บุตรเลี้ยง และ
ให้ข้าพเจ้าเด็กอย่างไร แล้วเด็กก็จะเติบโตขึ้นเป็นคนแข็งแรงและปราศจาก
โรค มารดาเด็กควรจำไว้ว่า ในระหว่างอายุ ๘ เดือน ตัวเด็กได้น้ำนมไม่พอ
รับประทานก็อาจจะเกิดโรคขาดอาหารขึ้นได้ เพราะว่าในเวลานั้นนมมารดา
กำลังบริบูรณ์ก็จริง แต่เมื่อเด็กรับประทานไม่พอก็เท่ากับขาดอาหาร แต่ถ้า
พ้น ๘ เดือนไปแล้วให้เด็กรับประทานนมมารดามาก เด็กก็จะไม่ได้รับธาตุ
อาหารอย่างอื่น ๆ พอดีต้องการ โดยเหตุที่พ้น ๘ เดือนมาแล้ว น้ำนมมารดา
ได้มีธาตุน้ำ มาก เด็กจึงได้รับธาตุน้ำเท่านั้นเป็นอาหารสำหรับบำรุงเลี้ยง
ร่างกาย จึงเกิดเป็นโรคขาดอาหาร

เรื่องที่ ๑๔

ยาพิษ

ไม่มีข้อสงสัยเลยที่เดียวว่า การสู้รบนี้ให้โทษร้ายแรงแก่ผู้ที่สู้รบติดต่อกันคนที่เคยสู้รบไม่ช้าก็เร็ว ที่จริงมีหลายคนที่บังคับความอยากสู้ไม่ได้ สู้ไม่เกินจำนวนจึงไม่มีใครได้รับโทษร้ายแรงนัก แต่ความจริงตามรายงานที่ได้รับเมื่อไม่กี่วันนี้ เฉพาะในท้องที่อำเภอที่เจตนาผู้ซึ่งคนเกิดและคนตายปรากฏว่า ผู้ที่เสียชีวิตไปโดยโทษของยาพิษมีถึง ๒๕๐ คน นี่ก็แสดงให้เห็นว่ายังมีคนอีกมากที่บังคับความอยากของตนไว้ไม่ได้ ผู้ที่สู้รบนี้มีความคิดอ่านไม่เฉียบแหลมเหมือนอย่างคนที่ไม่สู้รบ เมื่อผู้ใดได้คิดสู้แล้ว รู้สึกว่าต้องเพิ่มจำนวนยาพิษที่สู้รบขึ้นอีกเรื่อยไปทุกๆ วัน เพราะว่าร่างกายเคยชินต่อจำนวนยาพิษที่สู้รบนั้นเสียแล้ว ถ้าไม่เพิ่มจำนวนขึ้นอีก ร่างกายได้รับพิษไม่เพียงพอ ผู้ที่สู้รบนี้สู้ไม่สบายมาก ต้องสู้เพิ่มให้มากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นให้โทษร้ายแรงที่สุด ผลที่สู้ก็คือความอยากสู้มันเกิดมีมากไปตามลำดับ จนสู้มากเท่าใดก็ไม่หายอยาก ต้องฉีดยาหรือกินเข้าตามร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนั้นสังขารร่างกายทรุดโทรมคล้ายเรือถึงอับปาง

ทุก ๆ วันที่โรงพยาบาลตกลด กรมสุขภาพจิต ได้มีการรักษาคนคิดสู้มากมายนาน และสังเกตได้ว่าเมื่อคนคิดสู้ไม่หายอยากลงต้องให้ฉีดยาหรือกินแล้ว ก็เป็นการเหี้ยมกล้าถึงที่จะประครองชีวิตผู้หนึ่งไว้ได้ คนเช่นนั้นมักเจ็บ

เป็นโรคดงแดง ที่เจ็บเป็นโรคเช่นนี้ เพราะว่าถ้าได้ของผู้อื่นทำกิจอะไรไม่ได้ เหมือนเช่นอำมาตย์ รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเหลือแค่หนังหุ้มกระดูกและสติปัญญาที่เสื่อมทราม

การสู้รบฝืนจนคิดเป็นความประทุษร้ายอันเลวที่สุด เป็นการเหลือกำลังที่จะรักษาให้หาย เพราะว่าผู้ติดฝืนกลายเป็นคนสติอ่อนแอจิตใจตนเองเป็นทางช่วยเหลือแพทย์ในการรักษาไม่ได้ หมดยานาการคุมครองสติยังได้สู้รบมากเพียงไร ยิ่งอยากต้องการสู้รบมากขึ้นอีกจนผลที่สุดมีหลายรายที่ปล่อยร่างกายไปตามยถากรรมไม่ได้คิดที่จะอดฝืนเสียเลย แต่แทนที่ ๆ จะอดสู้รบฝืน กลับเปลี่ยนเป็นวิธีผิดเข้าตามร่างกายหรือรับประทานเมื่อถึงเช่นนี้แล้วเป็นการเหลือกำลังที่จะช่วยเหลือพวกนั้นไว้ได้ ไม่ควรริอ่านสู้รบหรือใช้ยาฝืนอย่างใดเสียเลยดีกว่าที่จะอดหัดสู้รบแล้วมาพยายามอดกายหลัง เพราะว่ามันน้อยคนนักที่ติดฝืนแล้วจะอดได้

เรื่องที่ ๑๕

โรคต่าง ๆ ติดต่อกันได้อย่างไร

คนสามัญที่มีได้เดี๋ยวนี้วิชาแพทย์ก็ยากที่จะทราบได้ว่ามีโรคต่าง ๆ หลายอย่างเป็นและติดต่อกันได้อย่างไร แต่ควรระวังบ้างสำหรับโรคที่สำคัญ เพราะมันจึงร้ายแรงพอเป็นสังเวยได้ ถึงโรคสำคัญที่ได้กล่าวมาแล้วในจดหมายเหตุการสาธารณสุขฉบับก่อน ๆ

อหิวาตกโรค :- ในโรคนี้เชื้อโรคติดต่อยู่ในของที่อาเจียร, ในอุจจาระ, และในน้ำเสี้น้ำวะ, ของต่าง ๆ ที่ถ่ายออกมาแล้ว พอถ่ายออกมาแล้วจะต้องทำลายเสียให้เร็วโดยเร็ว มิฉะนั้นโรคก็จะแพร่หลายเป็นลูกตามไป คนใดที่ติดมูลต่างๆ เหล่านี้ อาจจะเป็นโรคอหิวาต์

ใช้รากดำ :- ในโรคนี้ เณาะ แต่อุจจาระ และ น้ำเสี้น้ำวะ เท่านั้นที่มีเชื้อโรคติดต่อยู่ ของที่อาเจียรออกมาไม่มี

บิคมัต :- ในโรคนี้ เณาะ แต่อุจจาระ เท่านั้นที่มีเชื้อโรคติดต่อยู่

ต้องจำไว้ว่าไม่ใช่แต่จะป้องกันตัวเราเองไม่ให้ถูกต้องติดต่อดังนี้เชื้อโรคงกล่าวมาเบื้องต้นนี้ แต่ต้องทำลายเสียเพื่อมิให้ตัวแมลงและสัตว์ต่างๆ ถูกต้องต่อไป แมลงวันเป็นสัตว์สำคัญของเรา มูลต่างๆ ของมนุษย์เป็นอาหารของมัน และถ้าให้มันกินอุจจาระ, น้ำเสี้น้ำวะ, และของที่อาเจียรของมนุษย์ที่เจ็บเป็นโรคต่างๆ เหล่านี้ดังกล่าวแล้ว มันจะพาเชื้อโรคเหล่านั้นติดตัวไปแน่นอน แล้วมาคอยต้องอาหารที่เราขับประทานและปล่อยเชื้อโรคลงบนเจ้าและอาหารอย่างอื่น ซึ่งรับประทานเข้าไปในร่างกาย ผลที่เราจะได้รับก็คือเจ็บเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งก็กล่าวมาแล้ว แมลงอย่างอื่นอาจพาโรคติดต่อย่างนี้ได้ แต่ว่าแมลงวันเป็นสัตว์ที่น่ากลัวมากกว่าอย่างอื่น เพราะว่ามีจำนวนมากที่จะพาเชื้อโรคจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง ทำ

ให้ชีวิตมนุษย์ถึงพันเดียวไม่ทุก ๆ ปี แต่ตัวแมลงวันเองมีความต้านทานโรค ไม่เจ็บเป็นโรคเหล่านั้นได้เลย

อาทิกย์นั้นจะได้อธิบายถึงโรคสำคัญอย่างอื่นเช่น กาฬโรค, ไข้จับสั่น, และไข้รุ่มบวม ซึ่งโรคเหล่านี้มีเชื้อโรคอยู่ในกระแสโลหิต

เรื่องที่ ๑๖

โรคต่างๆ ติดต่อกันได้อย่างไร (ต่อ)

เมื่ออาทิกย์ที่แถวได้พรรณาถึงโรคซึ่งมีเชื้อติดอยู่ใน อาเจียร, น้ำบัสสาวะ, และ อุจจาระ อาทิกย์นั้นจึงจะกล่าวถึงโรคที่มีเชื้อติดอยู่ในโลหิต มีโรคที่สำคัญในจำพวกนี้ คือ :-

กาฬโรค :- อันตรายอันใหญ่หลวงที่มีในโรคนี้ก็คือ ติดต่อกันของโลหิตของคนไข้ หรือหนองที่ผกกาฬโรค น้ำบัสสาวะของคนเจ็บเป็นโรคนี้บางที่อาจมีเชื้อโรคติดต่อด้วย เพราะฉะนั้นจึงควรทำลายน้ำบัสสาวะที่คนไข้กาฬโรคถ่ายนั้นเสียให้หมด หนองที่เจ็บเป็นไข้กาฬโรค หมัดบนตัวหนูตูดเลือดหนูเข้าในตัวมัน แล้วกระโดดไปเกาะคน เมื่อกัดคนก็ฉีดเชื้อกาฬโรคที่ได้รับจากโลหิตหนูนั้นเข้าไป กาฬโรคจึงเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น เพราะฉะนั้นจึงควรทำลายหนูเสียให้หมด และระวังอย่าให้มีหมัดเกาะตามตัวเราได้

ไข้จับสั่นและโรคหนังช้าง :- โรคเหล่านี้เป็นตัวอย่างอันดีของโรคที่มี

เช็ดติดต่อกันในโลหิต ในโรคนี้ตัวยุงนำเชื้อโรคจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง
 ตามธรรมชาติของอาศัยโลหิตมนุษย์เป็นอาหาร จึงดูดเชื้อโรคจากคนไข้เข้า
 ในตัวมัน แล้วเชื้อโรคก็พักและเจริญในตัวยุงระยะยุงก็คอยกัดคนอื่นอีก เพื่อ
 เอาโลหิตเลี้ยงชีวิต ยุงไม่ได้ทำให้ โรคเกิดขึ้นเอง เป็นแต่นำโรคจากคน
 หนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งเท่านั้น ไข้จับจับ (Dengue fever) ซึ่งเป็นไ้
 ชนิดหนึ่งที่จับไม่มีเวลาว่าง ก็เป็นโรคที่เกิดขึ้นโดยยุงนำจากคนหนึ่งไปสู่คน
 เหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงเป็นที่เชื่อแน่ว่าทางป้องกันให้พ้นโรคพวกนี้อย่าง
 ดีที่สุด ก็คือป้องกันไม่ให้ยุงกัด นั่นก็หมายความว่าป้องกันอย่าให้แมลง
 จำพวกนี้เกิดพิษขึ้นขึ้นอีกต่อไป ดังได้กล่าวไว้แล้วในเรื่องก่อน
 อาทิตยน์น่าจะกล่าวถึงจำพวกโรคอย่างอื่นอีก เช่นโรคผิวหนังและกามโรค
 เป็นต้น ซึ่งติดต่อกันได้ โดยถูกต้องเนื้อตัวกันตรง ๆ ในระหว่างคนเป็นโรค
 และคนที่ไม่เป็นโรค แล้วจึงเป็นติดต่อกัน

เรื่องที่ ๑๗

โรคต่าง ๆ ติดต่อกันได้อย่างไร (ต่อ)

อาทิตยน์จะกล่าวถึงโรคซึ่งติดต่อกันได้ โดยถูกต้องเนื้อตัวซึ่งกันและ
 กันโดยตรง หมายความว่าคนที่ติดโรคนั้นจำเป็นต้องถูกต้องเนื้อตัวคนหรือ
 ตัวที่อยู่ในเวลานั้นกำลังเป็นโรคนั้น โรคจำพวกที่จะกล่าวนี้ผิดกับจำพวกโรค

ภาค ๑

ที่ได้กล่าวเมื่อสองอาทิตย์หลังที่แล้วมา คือ อหิวาต์, บิด, และไข้รากสาด เป็นต้น โรคเหล่านี้มีเชื้อโรคติดต่อในมูลต่างๆ ที่ถ่ายออกมา และแพร่หลายไปโดยแมลงหรือสัตว์อื่นเป็นผู้นำ และโรคจำพวกที่กล่าวในอาทิตย์นี้ติดกันกับโรคจำพวกไข้จับสั่น, กาฬโรคและไข้ช้ำจืด ซึ่งเชื้อโรคติดต่อมีอยู่ในโลหิตและติดต่อแพร่หลายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งโดยถูกแมลงบางจำพวก เช่น ยุงกัด เป็นต้น

โรคสำคัญในจำพวกที่ติดต่อกันได้ โดยถูกต้องเนื้อตัวกันโดยตรงคือ :-

โรคหิดและโรคผิวหนังอย่างอื่นโดยมาก

โรคสำหรับบุรุษ

โรคหนองใน

โรคสุนัขบ้ากัด

โรคไวรัสดีดองตา

โรคที่เกิดแก่เท้าและปาก

การติดต่อของโรคเหล่านี้ไม่มีสัตว์หรือแมลง เช่น หนู, ยุง ฯลฯ นำมาอีกทอดหนึ่ง เพราะฉะนั้นจึงป้องกันได้ง่าย ถ้าคนนั้นไม่รักษาเนื้อตัวของตนให้สะอาด เมื่อถูกต้องกับคนเจ็บที่เป็นโรคหิดหรือเป็นโรคผิวหนังอย่างอื่นก็จะติดเป็นโรคนั้นๆ และยังจะส่งโรคให้คนอื่นที่มาถูกต้องกับตัวอีกต่อไปด้วย

โรคสำหรับบุรุษและหนองในสองโรคนั้นเช่นเดียวกัน แต่ร้ายแรงกว่าโรคอื่นทั้งหมดในจำพวกนี้ โรคสองอย่างนี้จะป้องกันระบับมิให้เป็นเลยก็ได้ ถ้าคนเราจะระวังให้ กอปรขึ้นและคอยบังคับระบับคัมภีร์ของตน

ในโรคสุนัขบ้ากัด ของมีพิษมีอยู่ที่น้ำลายของสุนัข หรือคนที่เป่นโรค
สุนัขบ้ากัด ซึ่งเมื่อไปกัดคนอื่นเขาก็คายพิษเข้าไปในแผล คนที่ถูกกัดจึง
เกิดโรคสุนัขบ้า

สรุปรวมใจความจากข้อความในบทนี้ ถัดนั้นฐานได้ว่า ถ้าคนเราจะ
ระวังรักษาความสะอาดปราศจากโรค ของตนให้ มากเท่ากับเอาใจใส่ระวัง
ในการอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องกับอาชีพของตนแล้ว ก็จะได้รับความปลอดภัยจาก
ความสุ่มมากยิ่งกว่าที่เป็นอยู่ และอายุจะยืนยาวกว่าที่เป็นอยู่ในเวลานี้ ย่อม
ปรากฏแล้วว่าในประเทศซึ่งพลเมืองเข้าใจในการสาธารณสุขบริบูรณ์ พล
เมืองในประเทศนั้นย่อมมี อายุยืนยาว กว่าพลเมืองในประเทศที่ไม่มีการสา
รณสุขเจริญบริบูรณ์ ดัง ๓๕ ถึง ๕๐ ปี

เรื่องที่ ๑๘

โรคต่าง ๆ ติดต่อกันได้อย่างไร (ต่อ)

อาทิตย์นี้จะกล่าวเฉพาะโรคสำคัญที่ติดต่อกันโดยทางหายใจ เรียกว่า
จำพวกโรคอหิวาในการหายใจ ซึ่งมีโรคสำคัญ ๆ ตามนี้ คือ

อหิวาโรคแห่งปอด

ไข้หัดนางแอ่น

คหิพีเวีย (หัดคหิพีเวีย) โดยมีเนื้อวงแหวนออกสีน้ำตาล
อากาศ)

ฉาต

ไร่ หวัดใหญ่

ไร่ ปอดบวม

ได้กล่าวมาครั้งหนึ่งแล้วว่า ทุก ๆ ปี วรรณโรค ได้ ทำลายชีวิตมนุษย์เสีย
เป็นจำนวนมากมาย จึงควรยกโรคนี้ขึ้นชี้แจงเป็นตัวอย่างอันดีได้ คนที่เจ็บ
เป็นโรคปอดอย่างใดก็ต้อต้องไต่และวันเสมหะเรื่อยไป เชื้อโรคติดคอมีอยู่
ในเสมหะเสมอ เมื่อคนเจ็บไอก็บ่น้อยลงของเสมหะที่มีเชื้อโรคติดคอไปรอบ
ตัว เว้นแต่จะเอามือบีบปากไว้ ผู้ซึ่งอยู่ใกล้ คนเจ็บก็จะสูดเอาของเชื้อ
โรคเข้าไปในปอด ทำให้ผู้นั้นเจ็บ ปนโรคปอด หรือถ้าไม่มีใครอยู่ใกล้ที่
จะสูดเอาของเสมหะเข้าไป เสมหะนั้นจะตกลงไปอยู่ที่พื้นบ้าน, พื้นถนน
ไม่นานเท่าใดเสมหะนั้นก็แห้งแล้วก็ปลิวไปตามลมได้ไกล โดยวิธีนี้เองจึงมี
คนติดโรคทุกวันนี้บ่งชี้ว่า วรรณโรค เหล่านี้บ่งชี้กันได้ง่าย ถ้าผู้บ่่วยจะช่วย
จัดการบ่งชี้กันและทำหน้าที่ซึ่งควรทำเท่านั้น แต่ถ้าผู้ที่เจ็บเป็นวรรณโรคไอ
และวันเสมหะไม่ว่าที่ไหน ก็เหลือความสามารถที่จะบ่งชี้กันคนอื่นไม่ให้ติด
โรคได้ ผู้ที่บ่่วยเป็นโรคหนึ่งโรคใดในโรคจำพวกนี้ไม่พยายามบ่งชี้กันเพื่อ
ไม่ให้คนอื่นติดโรคของตนแล้ว ก็เท่ากับมีความผิดทางอาญาอย่างร้ายแรง
เช่นเดียวกับคนเขาขายพิษไปเที่ยววางทั่วบ้านทั่วเมือง เพราะความจริงยาพิษ
และเชื้อโรคไม่เป็นของผิดแปลกกันเลย เป็นแต่ยาพิษทำให้เกิดอาการเร็ว
และเชื้อโรคทำให้เกิดอาการช้ากว่าเท่านั้น สุภาษิตโบราณมีอยู่ว่า “การ
บ่งชี้กันดีกว่าการรักษา” เป็นสุภาษิตอย่างดีที่สุดสำหรับถือเป็นหลัก และ

ถ้าทุกคนจะพยายามประพฤติตามความหมายของสุภาษิตนั้น ก็จะส่งดวงชีวิต
มนุษย์ นับตังพัน ๆ และเงินตังล้าน ๆ ทุก ๆ ปีไว้ได้

เรื่องที่ ๑๗

โรคพยาธิปากขอ

โรคพยาธิปากขอเป็นโรคสำคัญที่สุดที่เบียดกรอการทำมาหาเลี้ยงชีพของ
มนุษย์ โลก หมายความว่าตลอดเวลาที่เจ็บเป็นโรคพยาธิปากขอ คนเหต่า
นั้น ต้องละทิ้ง การงาน และธุระธรรมดาที่พอจะทำได้เสียมากกว่า โรคอย่างหนึ่ง
อย่างใดทั้งหมด

เป็นโรคที่บ่งกันและรักษาได้ง่ายมาก ถึงอย่างนั้นคนทั่วโลกนับตัง
ล้าน ๆ คนก็ยังเจ็บเป็นโรคนี้ ถ้าคำนวณค่าของเวลาที่เสียไปโดยจำนวนตัง
ล้าน ๆ เหล่านี้ทุกปีแล้ว ก็จะประมาณได้เป็นเงินนับตังล้าน ๆ บาท

พยาธิปากขอให้โทษโดยวิธีนี้ ถ้าตรวจคนที่มียาธิปากขอในลำไส้
จะเห็นได้ว่าคนนั้นผอมและอ่อนเพลีย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าตัวพยาธิได้เกาะ
อยู่ที่เนื้อลำไส้ไว้ ด้วยฟันที่เป็นขอโดยอย่างแน่นแฟ้น และค่อย ๆ คุดกัด
จากเส้นโลหิต จึงทำให้คนไข้ ผอมและอ่อนเพลีย เมื่อตรวจอุจจาระของคน
ไข้จะพบไข่พยาธิปากขอมาก ถ้าไม่ทำลายอุจจาระเสียให้ถูกต้อง ไข่พยาธิ

ปากขอก็จะค้างอยู่ตามดิน ซึ่งเป็นที่ปักไข่ออกมาเป็นตัวพยาธิอ่อนๆ คนที่เดินเท้าเปล่ามาตามที่ดินเหล่านี้ พยาธิอ่อนก็จะเข้าไปในหนังระหว่างนิ้วเท้า เข้าไปในร่างกาย ค่อยๆ กระทำตัวให้แข็งแรงจนไปอยู่ในลำไส้ เกาะอาศัยอยู่ที่เส้นโลหิตของลำไส้ แล้วคืบคลานดูดเลือดและออกไข่ รอบชีวิตของพยาธิปากขอเจริญไปตามวิธีนี้ แต่ตัดความเจริญของพยาธิปากขอได้ ถ้าเราจะกำจัดอุจจาระเสียให้ถูกต้อง คือสร้างข้อมให้ถูกแบบตามที่ ๕ ต้องการเป็นต้นว่า ในเมืองเล็กๆ ที่ไม่มีผู้รับจ้างขนถ่ายอุจจาระก็จำเป็นต้องมีข้อมให้ถูกแบบ

การศุขาภิบาล ของ สภาสาธารณสุข ก่อตั้ง ทำงาน ขึ้นขึ้น อยู่ ตามจังหวัดต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และเวลานี้ นายแพทย์ศุขาภิบาลของกระทรวงนครบาล กำลังทำงานร่วมกับสภาสาธารณสุขอยู่ และกำลังนำวิธีจัดการเหล่านั้นมาใช้ ในกรุงเทพฯ แต่ว่ งานของสภาสาธารณสุข หรืองานของนายแพทย์ศุขาภิบาล จะ ดำเนินไป ได้ดี หรือไม่ นั้น ก็สุดแล้วแต่ความช่วยเหลือของราษฎร ถ้าราษฎรเอาใจใส่ช่วยเหลือทุกๆ ทางที่สามารถจะทำได้ งานนั้นก็จะเกิดผลดี และโรคเช่นพยาธิปากขอขึ้น การศุขาภิบาลเป็นสิ่งช่วยทำให้เกิดผลดีได้อย่างแปลกประหลาด ราษฎรจึงควรเอาใจช่วยเหลือเจ้าพนักงานแพทย์ ด้วยความจริงใจ ถ้าเช่นนั้น โรคภัยนั้นก็สาบสูญไปจากประเทศ

เรื่องที่ ๒๐

การระวังรักษาดำไส้

อาการอุจจาระผูกทำให้เกิดการเจ็บไข้ ได้มากกว่าอาการวิปริตชนิดสามัญ
 อย่างอื่น ๆ เป็นอาการที่บ่งชี้ได้ง่ายกว่าการรักษามาก ถ้าจะหัดคนไป
 ถ่ายอุจจาระทุก ๆ วัน ถ้าได้ทำงานได้เองเป็นปกติ วิถีนั้นจะบ่งชี้
 ความวิปริตได้มาก คนที่อุจจาระผูกอยู่เสมอมักบ่นว่าจึงเวียนศีรษะมากและ
 บางทีก็คลื่นเหียนอาเจียร คนเช่นนั้นรู้สึกไม่เบิกบานในใจและทำงานไม่ใคร่
 ได้เหมือนคนอื่น คนที่อุจจาระผูกอยู่เสมอโดยมากมักเจ็บเป็นริดสีดวงอก ถ้า
 เป็นริดสีดวงชนิดที่โหดออก ทำให้คนนั้นต้องเสียโลหิตไปทุกครั้ง เมื่อ
 เวลถ่ายอุจจาระ เป็นของเข้าใจได้ง่ายว่าทำไมคนที่อุจจาระผูกจึงรู้สึกไม่
 สบาย คืออาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วต้องบ่าลำไส้ตอนแรกที่เรียกว่าลำไส้
 เด็ก และลำไส้ตอนปลายที่เรียกว่าลำไส้ใหญ่มารวมเป็นก้อนแข็งในลำไส้
 ใหญ่นี้ เพราะว่าของที่เปนน้ำได้ซึมซาบเข้าไปในลำไส้ ใหญ่หมดแล้ว เพราะ
 ฉะนั้นเมื่อไม่ถ่ายอุจจาระทุก ๆ วัน ลำไส้ ใหญ่ก็ดูดเอาพิษอุจจาระซึ่งควรต้อง
 ถ่ายออกแต่ไม่ได้ถ่ายนั้นเข้าไปในร่างกายนั่น พิษอุจจาระที่ซึมเข้าไปใน
 กระแสร์โลหิตแล้วนั้นทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้หลายอย่าง ความกดของ
 ก้อน อุจจาระ ที่ผูกทำให้ โสภิตในเส้นเลือดรอบทวารหน้าเดินไม่สะดวกจึงเกิด
 ริดสีดวงอก โรคริดสีดวงอกก็คือเส้นโลหิตพองโตนั่นเอง ถ้าจะรักษาสัย

๓๗

ในชนชั้น ๆ ก็หาได้ง่ายก็ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาเสียเท่านั้นเอง แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้จนเรอรั้งแล้วจะรักษาให้หายขาดก็มีแต่วิธีผ่าตัดอย่างเดียว

การหัดถ่ายถ่ายเพื่อให้ถ่ายอุจจาระนั้นเป็นวิธีไม่ดี ถ้าเจ็บป่วยอุจจาระผูกขัดคราวเท่านั้นก็ควรกินยาถ่ายพอสมควรแต่ถ้าจะใช้ยาถ่ายอยู่เสมอมิเรอเข้าไปจนติดก็มีแต่ให้โทษ

ทุก ๆ คนควรหัดถ่ายได้ ให้ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุก ๆ วัน ถึงแม้ไม่รู้ถึงปวดถ่ายก็ต้องไปตามเวลาไม่ช้าก็เคย

คนที่อุจจาระผูกจนประจำตัว ควรดื่มน้ำผลไม้เสียแก้วหนึ่งทุก ๆ คืนก่อนนอนดีกว่ากินยา ต้องกินเช่นนั้นให้เป็นเวลาอยู่ หลายอาทิตย์จนถ้าได้ถ่ายอุจจาระได้เป็นปกติเอง ทั้งเป็นวิธีที่ดีที่จะหัดให้เด็กดื่มน้ำผลไม้ เช่นน้ำผลไม้ผสมอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้งสองครั้งไม่ว่าอุจจาระผูกหรือไม่ผูก น้ำผลไม้เป็นยาธรรมชาติของธรรมชาติสำหรับอุจจาระผูก ถ้าดื่มน้ำให้เป็นเวลาอยู่เสมอมิพร้อมด้วยการฝึกหัดไปถ่ายอุจจาระทุก ๆ เวลาเช้า ก็จะสามารถรักษาอุจจาระผูกให้หายขาดได้

เรื่องที่ ๒๑

โรค เนื้อ ร้าย งอก

เนื้อร้าย งอก เป็นโรคชุกชุมมากในประเทศสยามเป็นต้นว่าเนื้อร้ายงอกที่ริมฝีปากและที่แก้ม เหตุโดยตรงของโรคนี้ยังไม่มีใครทราบแต่ว่ามักจะเนื่อง

มาจากโดยเนื้อบางส่วนของ ร่างกาย ถูก ครอบคลุม คนไข้ที่เป็นโรคเนื้อร้าย
งอกขึ้นมาให้รักษาที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาล นั้นมักจะเป็นคนกิน
หมากพลูที่จริงดำรงหมากพลูเองไม่ได้ทำให้เกิดโรคเนื้อร้าย แต่ว่าผลของ
รับประทานหมากพลูทำให้ฟันเสีย ฟันหลุดวม และมีหินปูนจับหนาแน่น ฟัน
เสีย ฟันหลุดวมทำให้ริมฝีปากและเนื้อแก้มถูกรบกวนอยู่เสมอ จึงทำให้เกิด
โรคเนื้อร้ายขึ้นแก่คนเป็นอันมากได้อย่างไม่ต้องสงสัย ถ้าคนที่รับประทาน หมาก
พลูจะระวังฟันและปากของตัวเองให้สะอาดก็จะปราศจากโรคภัย เมื่อสิ้นเวลารับ
ประทาน หมาก พลู แล้ว ควรจะล้างปากฟันให้สะอาดเรียบร้อยแล้วจึงควรจะทำเสีย
ก่อนเวลาเข้านอน เพราะว่าเมื่อเวลากำลังนอนหลับหินปูนจะได้ ไม่มีโอกาส
จับฟัน ถ้ายอมให้ หินปูนจับฟันได้ โรคก็จะอาศัยอยู่ได้เหมือนกันเป็นเหตุ
ทำให้ฟันเสีย

โรคเนื้อร้ายงอกควรระวังรักษาเสียแต่แรกเริ่มโดยการผ่าตัด และยาธรรมชาติ
จะใช้รักษาโรคเนื้อร้ายให้หายไม่ได้เลย ถ้าโรคเนื้อร้ายได้รักษาเสียแต่แรก
เริ่มเมื่อยังเล็ก ๆ อยู่ มีโอกาสหายได้ดี แต่ถ้าปล่อยไว้จนโตมากเสียแล้วจึง
จะรักษานั้นก็จะเป็นไปด้วยความหวังที่จะหายได้ คนโดยมากปล่อยให้ โรคเนื้อร้าย
โตเสียมากแล้วจึงมาโรงพยาบาลและคิดว่าแพทย์จะรักษาให้หายได้ ความจริง
รักษาให้หายไม่ได้เพราะช้าเวลาเสียแล้ว ควรจะมาเมื่อโรคเพิ่งตั้งต้นและ
ยอมให้ แพทย์ผ่าตัดนั้นจะมีความหวังในการรักษาให้หายได้

เนื้อร้ายงอกเป็นโรคอีกโรคหนึ่งที่จะมีการป้องกันดีกว่าการรักษาถ้าบุคคล

ทั้งหลาย เป็นแต่รักษา พันธุ์ให้ สอด ก็จะต้องกันโรคให้ร้ายงอกได้อีกหลายราย
การ แปลงพันธุ์ เวลา เข้าอะเวลาเข้านอนเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายและป้องกันการเจ็บไข้
ได้อีกมากมาย และด้วยวิธีอย่างง่าย ๆ นี้จะเป็นทางช่วยชีวิตของคนได้ อีก
หลายราย

เรื่องที่ ๒๒

พยาธิตัวไล่

พยาธิตัวไล่ ชนิดสำคัญที่สุด ซึ่งบางครั้ง คิดต่อ เป็นชิ้นแก่ ตัวไล่ ของ
มนุษย์นั้น มีต่อไป

๑. พยาธิปากขอ

๒. พยาธิแบน (ตัวคืด)

ก. พยาธิแบน ชนิดที่อยู่ในเนื้อหมู

ข. พยาธิแบน ชนิดที่อยู่ในเนื้อปลา

ค. พยาธิแบน ชนิดที่อยู่ในเนื้อวัว

๓. ไส้เดือน

๔. พยาธิเข็มหมุด

ได้เขียนโรคพยาธิปากขอเสร็จไปแล้ว เพราะฉะนั้นในที่นี้จะไม่กล่าวถึง
พยาธิแบน (ตัวคืด) มีอยู่ ๓ ชนิด พบในเนื้อหมู ชนิด ๑ พบในเนื้อ

ในเนื้อปถาณิก ๑ พบในเนื้อวัณณิก ๑ เมื่อรับประทานเนื้อเหล่านี้ซึ่งมีไข
 พยาธิแบนคืดอยู่ คนนั้นก็จะมียาธิแบนเป็นแน่ เพราะฉนั้นทงคทีสุด คือ
 ก่อนที่จะรับประทานเนื้อเหล่านี้ควรจะหุงต้มเสียให้สุกทีเดียว เมื่อหุงต้มเนื้อ
 เหล่านี้ให้สุกดีแล้ว ไขพยาธิแบนก็จะถูกทำลายหมด โรคพยาธิแบนก็เป็น
 อันป้องกันได้ คนที่เป็นโรคพยาธิแบนมีอาการหิวอยู่เสมอ เว้นแต่ไม่อ่อน
 รับประทานอาหารอยู่เรื่อยไป แต่แทนที่จะเป็นของบำรุงเลี้ยงตัวเองกลับเป็น
 ของบำรุงเลี้ยงพยาธิแบน พยาธิแบนนั้นยาวมาก ขนาดบางที่ตั้งแต่ ๑๕ ถึง ๓๐
 ฟิต โรคนี้รักษาหายได้ง่ายถ้าได้รับประทานยาเฉพาะสำหรับโรคนี้

ได้เดือนละพยาธิเข็มหมุดคนก็จะเปนแก่เด็กมากกว่า และทำให้เกิด
 อาการเจ็บปวดอย่างร้ายแรงได้บ่อย ๆ เป็นต้นว่า อาการชักกระตุกและบางที
 ก็เคลื่อนไหวจากดำได้เข้าไปในกระเพาะ อาหารเลยขึ้นไปถึงหลอดอาหารเข้าคอ
 หอยแล้วลงไปหลอดอากาศ โดยทางนี้เองที่ทราบกันได้ว่า ทำให้หายใจ
 ไม่ออก เด็กที่เจ็บเป็นโรคได้เดือนละพยาธิเข็มหมุดเป็นคนที่โรค บ่นว่า
 คันที่ทวารหนักอย่างเหลือเกินและปวดท้อง ควรจะรักษาเสียแต่แรกในเมื่อจะ
 เอาตัวพยาธิออกจากดำได้ได้ง่าย ขอแนะนำมารดาเด็กทั้งหลายซึ่งคิดว่า
 บุตรของตนจะมีตัวพยาธิ ที่ว่านี้ให้ นำเด็กมาตรวจที่ โรงพยาบาลกตาง กรม
 ศุขาภิบาล พร้อมกับเศษอุจจาระได้ขวดเล็กๆ มาเพื่อให้ แพทย์ ตรวจหาไข
 พยาธิด้วยกล้องขยายรูป เพราะว่าบางทีจะหาตัวพยาธิในอุจจาระไม่พบ แต่
 จะหาพบไขพยาธิได้ ด้วยกล้องขยายรูป ถ้าเด็กเจ็บเป็นโรคมีตัวพยาธิ ก็จะ

รักษาให้หาย เด็กซึ่งโรคที่ยังเจ็บอยู่อีกมากมายก็จะได้รับความคุ้มครองโดยการรักษาเพียงครั้งเดียว ทั้งไม่จำเป็นที่เด็กจะต้องอยู่โรงพยาบาล เพราะแต่จะจ่ายยาพร้อมกับคำแนะนำไปให้ กับมารดาให้เด็กรับประทานที่บ้าน

เรื่องที่ ๒๓

เม็ดค่อมในคออักเสบ (ทอนซิลไลติส Tonsilitis)

ในประเทศสยาม มีคนเป็นอันมากเจ็บด้วยโรคข้อบวม (รูมาติซึม Rheumatism) และโรคหัวใจพิการ แต่ไม่ทราบกันว่าอะไรเป็นเหตุของโรค หรือควรป้องกันอย่างไร เหตุธรรมดาที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ก็คือ โรคเม็ดค่อมในคออักเสบ คำว่า ทอนซิล เป็นชื่อของเม็ดค่อมเล็กๆ หนึ่ง อยู่ในลำคอซึ่งเจ็บอักเสบได้บ่อยๆ เมื่อเม็ดค่อมนี้อักเสบแล้วจะบวมโตแดงและอ่อนมาก ทั้งมักจะปกคลุมไปด้วยจุลชีววัตถุ ซึ่งเป็นที่เก็บเชื้อโรคเอาไว้ แล้วเชื้อโรคเหล่านี้ก็จำหน่ายพิษออกจากค่อม ทั้งเชื้อโรคและพิษก็ซึมเข้าไปในกระแสโลหิต เชื้อโรคไหลเวียนตามกระแสโลหิตไปทั่วร่างกาย แล้วเชื้อโรคเป็นอันมากก็ตกค้างอยู่ที่เนื้อหัวใจ ในที่นี้เชื้อโรคเจริญขึ้นและทำลายเนื้อและเส้นของหัวใจ จึงทำให้หัวใจทำงานได้ไม่ปกติทั้งเชื้อโรคเหล่านี้มักจะคั่งค้างอยู่ตามข้อแล้วเจริญขึ้นโดยรวดเร็ว จนถึงทำให้ข้อต่อชำรุดเกิดอาการบวมและปวด ผู้ป่วยจึงบ่นว่าปวดข้อ ข้อบวม คนไข้ที่เจ็บเป็นโรค

รุกรามตีเสมอ และโรคหัวใจเกิดขึ้นโดยเชื้อโรคจากเม็ดต่อมในคออักเสบเสียโดย
มาก บุคคลที่^๕หายใจที่เจ็บเป็นผลในคออย่างหนักควรจะให้ตรวจต่อม ทอน
ซินในคอ ถ้าโตมากควรตัดเขาออกเสีย วิธีทำง่ายมากซึ่งจะสำเร็จได้ ใน
๒-๓ นาที ก็จะได้ปราศจากความเจ็บป่วยได้มากมาย และยังป้องกันโรคหัวใจ
และโรครุม่าตีเสมอได้อีกมากมายด้วย โรคเม็ดต่อมในคออักเสบชอบเกิดใน
ฤดูหนาว ถ้าไม่มีโรคอื่นแทรกเข้าได้ ในระหว่าง ๑ ถึง ๒ อาทิตย์ เชื้อโรค
จากเม็ดต่อมในคออักเสบมักจะตามเข้าไปในหู อย่างนี้เด็กมักเป็น ที่แรกก็เป็น
แผลในคอก่อนแล้วเชื้อโรคก็เดินขึ้นไปตามช่องเด็ก ซึ่งติดต่อกันระหว่าง ถ้าออกไป
หูช่องใน ในที่นี้เชื้อโรคเจริญได้เร็วและทำให้หูช่องในบวมและปวดมาก
ผลที่สุดเมื่อแก้วหูทะลุเป็นรูหนองก็ออกมาได้เองความปวดก็หายไป แต่ว่า
หูข้างนั้นมักไม่ใคร่ปรกติ คือ ทำให้หูตึงมากหรือน้อยตามส่วน เพื่อป้องกัน
คนหูตึงก็โดยจัดการรักษาเม็ดต่อมในคอเสียให้ถูกต้อง ควรจะจำไว้เสมอ
ไม่ให้ เป็นว่าการป้องกันดีกว่าการรักษา

เรื่องที่ ๒๔

การกำจัดไขภาพโรค

ได้พิจารณาหลายครั้งแล้วว่า การที่จะกำจัดไขภาพโรคให้สงบได้
ก็โดยทำลายหนองเสียให้หมด เวลานี้เป็นฤดูของไขภาพโรคชอบเกิด ถ้าท่าน

๔๓

ทั้งหลายไม่ช่วยกันทำลายหนูในบ้านของท่านเสียให้หมดแล้ว กาวโรกก็จะ
เกิดขึ้นในบ้านของท่านได้ ได้ตรวจบาปฐิที่เจ็บคายเป็นไข้ กาวโรกคุดอก
เวลา ๒๐ มีชันมาถึงเคียวณคิตเคียแล้วจึงทราบได้ว่า มีกาวโรกเกิดขึ้นใน
เดือนไหนมากน้อยเพียงไร ดังต่อไปนี้

เดือน เมษายน	๑๕	ราย
,, พฤษภาคม	๓๐	,,
,, มิถุนายน	๓๐	,,
,, กรกฎาคม	๘	,,
,, สิงหาคม	๕	,,
,, กันยายน	๓	,,
,, ตุลาคม	๒	,,
,, พฤศจิกายน	๒	,,
,, ธันวาคม	๔	,,
,, มกราคม	๖	,,
,, กุมภาพันธ์	๑๔	,,
,, มีนาคม	๒๘	,,

จึงแนะนำท่านทั้งหลายให้ รับแจ้งความเรื่องคนเจ็บเป็นไข้ กาวโรกในบ้าน
ท่านให้ทราบโดยเร็ว เพื่อว่าจะได้ รับรักษาคนไข้ และฉัดยาป้องกันคนอื่นใน
ครอบครัวนั้นมิให้เป็นกาวโรกได้ทันเวลา และบ้านก็จะได้ ชำระล้างให้สะอาด

หนูในบ้านนั้นก็ได้ทำตายเสีย กองแพทย์ กรมศุขาภิบาล มีคนดักหนูหลาย
 สายซึ่งทำการดักหนูทั่วไปอยู่ตลอดเวลา หนูที่ดักได้ก็นำมาตรวจของแยก
 ชาติ ศุขาภิบาล ถ้าพบเชื้อโรคกาฬโรคในหนูที่เอามาจากบ้านใดก็จะแจ้งให้
 เจ้าของบ้านทราบ แต่ว่าเราไม่สามารถที่จะบังคับเจ้าของบ้านให้ชำระล้างบ้าน
 ได้ ซึ่งถึงแม้เราจะทำให้ โดยไม่คิดค่าจ้างอะไรเลย ท่านเหล่านั้นก็ยังไม่ยอม
 ชำระล้างบ้าน ที่จริงไม่ควรจะรังเกียจเพราะว่าที่เกิดไข้ กาฬโรคหลายรายขึ้น
 ค้นพบหนูเป็นกาฬโรคก่อน ต่อมาก็ได้ รับแจ้งความให้ ไปจัดการบ้องกันคน
 ใช้กาฬโรคในที่นั้นซึ่งติดไข้ กาฬโรคมาจากหนูก่อน และถ้ายอมให้เราดักหนู
 เสียตั้งแต่ครั้งแรกแล้วก็จะไม่เกิดกาฬโรคขึ้น คนอีกเป็นอันมากก็จะรอดชีวิตไป
 ได้ กาฬโรคเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงที่สุดและรักษาให้หายก็ยากมากตาย
 เสียถึง ๖๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยอาหารให้ หนูกิน อย่าให้มีหนู
 อยู่ในบ้าน เพราะเป็นศัตรูของท่านซึ่งจะฆ่าท่านเสียในวันหนึ่ง ถ้าเจ้าพนักงาน
 พบหนูเป็นกาฬโรคในบ้านท่าน ก็ควรอนุญาตให้เจ้าพนักงานศุขาภิบาลล้าง
 บ้านท่านทุกครั้ง เมื่อทำอย่างนี้ได้ชีวิตของท่านก็จะปราศจากอันตรายด้วย
 ใช้กาฬโรค ท่านจะเสียเวลาเพียงเล็กน้อยและไม่เสียค่าจ้างอะไรเลย ถ้าเป็น
 ไข้กาฬโรคขึ้น ก็ให้รับแจ้งความให้ทราบโดยเร็ว จะได้จัดการฉกฉวยบ้องกัน
 ได้ทันเวลา ให้จำไว้ว่าอาการสำคัญของไข้กาฬโรค คือ ตัวร้อนและมีบวม
 ที่เมื่อก่อน เช่นที่ขาหนีบ รักแร้ และที่คอ

เวียงที่ ๒๕

กระดูกหัก กระดูกเคลื่อน

กระดูกหัก คือ กระดูกท่อนหนึ่งท่อนใดหัก และอาจหักไม่ได้ โดยอาการหลายประการถึงแม้หักเล็กน้อยเพียงไรก็ดี ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเมื่อกระดูกแตกหักแล้วกระดูกข้างนั้นจะต้องรับรักษาทันที กระดูกเคลื่อนคือไม่กระดูกแตกหักเป็นความเจ็บปวดแก่ข้อกระดูก หัวของกระดูกท่อนหนึ่ง เคลื่อนออกจากบ่อของกระดูกอีกท่อนหนึ่ง ข้อนี้จึงใช้การไม่ได้ กระดูกเคลื่อนเป็นอันตรายร้ายแรงต้องรับรักษาทันที กระดูกหักต้องกินเวลาวิเศษ ๗ อาทิตย์ถึงจะหายเรียบร้อยดี แต่ถ้าคอกันไม่ดีที่บางที่จะไม่หายแม้ว่าจะหายก็จะมีพิการใช้การไม่ได้และกระดูกนั้นก็จะโค้ง ถ้ากระดูกหักหรือกระดูกเคลื่อนก็ควรให้แพทย์ที่มีความสามารถรักษาไม่ควรให้ผู้อื่นทำใช้แพทย์รักษา ถ้ากระดูกเคลื่อนไม่ได้รักษาเสียทันทีแล้วบ่อของข้อต่อก็จะอุดเต็มเสียหมด และหัวกระดูกที่เคลื่อนออกก็จะเข้าที่ไม่ได้ ถึงกับต้องทำการผ่าตัด ถึงจะผ่าตัดก็ยังไม่ใคร่ได้ผลดี เพราะว่าบางทีบ่อข้อต่อเกิดเป็นโรคขึ้นเสียแล้วจะเคลื่อนไหวไม่ได้ อีกต่อไป มีคนเจ็บที่กระดูกเคลื่อนหลายรายมาให้รักษาด้วยวิธีโรงพยาบาลเข้าไป คือ เมื่อเกิดเหตุกระดูกเคลื่อนแล้วทั้งวันจึงมาให้รักษาคคนเจ็บเหล่านี้จะต้องถูกผ่าตัด ถ้าไม่ได้นำเสียทันทีที่จะทำการรักษาให้เสร็จได้ใน ๒-๓ นาที โดยเอาหัวกระดูกที่เคลื่อนได้เข้าในบ่อของข้อต่อซึ่งยังไม่จะมีอะไรอุดเต็ม

กระดูกหักที่ขาและที่แขนมักจะรักษายาก ถ้าไม่รักษาให้ถูกต้องแล้วก็คิด
ไม่ได้ พอกระดูกหักเนือกตามทีคิดอยู่กับกระดูกนั้นก็หัดตัวเข้มนักตั้งเอากระดูก
ที่หักออกเกยกัน จึงทำให้ขาสั้นกว่าเดิม ถ้าไม่ได้ใช้วิธีถ่วงด้วยของหนักให้
เนือกตามทีหัดด้วยด้ายที่เท่าเดิมแล้ว กระดูกที่หักก็ไม่ติดกันหรือถ้าติดกันก็
จะทำให้ขาสั้น คนนั้นต้องใช้ไม้เท้ายันเสมอ หรือมีเงินจะต้องเดินขาเขยยก

คนเจ็บที่ ถูกอันตรายอย่างร้ายแรงตามตัวไม่ควรจะรอคอยว่าจะเปนอะไร
ให้รีบมาโรงพยาบาล เพื่อให้แพทย์ตรวจว่าจะไรเปนอันตรายแน่ ที่โรง
พยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาลมีเครื่อง “เอ็กซเรย์” ต้องเห็นกระดูกใน
ร่างกายได้ทั้งหมด ถ้ากระดูกหัก กระดูกเคลื่อน ก็เห็นได้ และถ่ายรูปไว้
ให้ดูก็ได้และได้รักษาพยาบาลให้ถูกต้อง การตรวจด้วยเครื่อง เอ็กซเรย์
ถ้าเป็นคนจนก็ไม่คิดเอาเงินค่าตรวจเลย ถ้าเป็นคนมั่งมีพอที่จะให้เงินค่าตรวจ
ได้ก็แล้วแต่จะพอใจให้ เพื่ออุดหนุนบำรุงโรงพยาบาล

เรื่องที่ ๒๖

การรักษา ผิวหนัง

การรักษาผิวหนังเป็นสิ่งสำคัญที่สุดซึ่งคนทั่วไปควรประพฤติ และสำหรับ
คนที่อยู่ในประเทศร้อนยิ่งสำคัญกว่าคนที่อยู่ประเทศอื่น เพราะว่าถ้ารักษา
ผิวหนังถูกต้องแล้วความร้อนจะไม่ทำให้ความรำคาญให้มากนัก ร่างกายมี

เมื่ต้อมขบเหงอหุ้มห่ออยู่ทั่วไป เมื่ต้อมเหล่านมองไม่เห็น เพราะว่าอัย
 ถักลงไปใต้ผิวหนังมูเต็ก ๆ เทาปลายเข้มนลงไปถึง ถ้าเหงอได้เบียดอยู่แล้ว
 เหงอก็ไหลออกจากเมื่ต้อมขบเหงอได้สบาย เมื่อเหงอได้ระเหยไปก็ทำให้
 พืชร้อนในร่างกายตดตง แต่ถ้าไม่ได้ระวังรักษามิพินัยยอมให้สิ่งโสโครกอุด
 รุเหงอเสีย เหงอก็ออกมาไม่ได้ ทำให้ร่างกายพืชร้อนครันเหงอครันตัว และ
 มักจะเกิดโรคผิวหนังชนิดต่าง ๆ ขึ้น นอกจากผิวหนังจะทำให้ร่างกายเย็นเป็น
 ประคองยังช่วยเหลือไตทำงานด้วย เหงอยิ่งออกมากเพียงไรไตก็ทำงานน้อยลง
 เพียงนั้น เพราะว่าไตไม่ได้กรองน้ำออกมากเกินไป แต่ถ้าผิวหนังไม่ปกติ ไต
 ก็ต้องรับหน้าที่ทำงานตลอดหมดซึ่งโดยมากทำงานไม่ไหวจึงเกิดโรคไตขึ้น

ที่จะรักษามิพินัยให้ปกติและให้เมื่ต้อมขบเหงอทำงานควรอาบน้ำฟอก
 สบู่ที่ดี ๆ ทุกวัน การที่เอาน้ำเย็นราดรดตัวพอเปียกนั้นไม่พอ เพราะไม่ทำ
 ให้ผิวหนังสะอาด ถ้าไม่อาบน้ำฟอกตัวดีดังเหงอด้วยสบู่ ผิวหนังจะเป็น
 มัน น้ำที่อาบก็ไหลไปจากตัวเหมือนอย่างน้ำที่ไหลจากหลังเบ็ดเมื่อดำขึ้นมา
 เมื่ออาบน้ำฟอกสบู่แล้ว ควรจะถูเช็ดตัวด้วยผ้าขน จะทำให้ผิวหนังที่ติดอยู่
 ตามตัวในวันนั้นร่วงไป ทั้งยังช่วยบำรุงการไหลของโลหิตตามผิวหนังและ
 ร่างกายให้สบายดีด้วย ถ้าผิวหนังผู้ใดป่วยเป็นโรคไคอย่างเรื้อรัง ควรหัดตน
 ทุกอย่างที่จะทำให้เมื่ต้อมขบเหงอทำงาน ชีวิตจะได้ยืนไปได้ อีกหลายปี
 โดยวิธีที่ผิวหนังทำงานแทนไตที่เป็นโรคจนใช้การไม่ได้

การบำรุงความสุข ของ ประชาชน มี นวัตกรรมป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บเช่นโรคร้ายแรงที่เป็นติดต่อกันได้มี อหิวาตกโรค, กาฬโรค และไข้ทรพิษ เป็นต้น ที่จริงก็ต้องป้องกันทุกชนิดเหมือนกัน แต่ว่าข้อสำคัญที่สุดคือ โรคที่เกิดขึ้นแล้วแพร่หลาย ถูกตามไป รวดเร็ว ซึ่งในคราวเดียวกันคนจำนวนมากต้องติดต่อกับเป็นโรค มีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่ควรทำ ในเรื่องบำรุงความสุขของประชาชน แต่งานสำคัญที่สุดก็คือ การป้องกันโรคจะเห็นได้ง่าย ๆ ตามรูปความต่อไปนี้ว่า ต้องทำงานหลายชนิดเป็นต้นว่า

การเก็บถ่ายเทอจุจาระให้ถูกแบบ เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางอจุจาระ การ
กำจัดหนุ บ้องกันกาพโรค การตรวจน้ำใช้บริโภค เพื่อชงกันโรคที่ม่กำเนิด
จากน้ำ การตั้งโรงฆ่าสัตว์ บ้องกันไม่ให้ราษฎรรับประทานเนื้อที่เสีย การ
กำจัดยง บ้องกันใช้จับต้น (มาเถเรีย)

มีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่ระดมมากล่าวได้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าในการ
บำรุงความสุขของประชาชนจะต้องจัดทำกรสิ่งใด กล่าวแต่เท่านั้นก็พอให้ผู้
อ่านเข้าใจได้ว่า การบำรุงความสุขของประชาชน คืออะไร คนธรรมดาโดย
มากยังมีความเข้าใจผิด เข้าใจว่าเป็นหน้าที่รัฐบาลต้องจัดทำกรขึ้นเอง ความ
สุขสำราญของประชาชนไม่ใช่ความสุขสำราญของรัฐบาล เป็นความปราศจาก
ไข่มือบของประชาชนทั่วไป และบุคคล ๆ หนึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของประชาชน

เพราะฉะนั้นเป็นหน้าที่ของคนทุก ๆ คนที่จะต้องทำหน้าที่ของตนในการบำรุงความสุข
ของประชาชนทั่วไปแต่ก็ไม่ได้ทำ เพราะเหตุที่มีประชาชนจึงจำเป็นต้องมีการบำรุง
ความสุขของประชาชน กล่าวคือคนเราทั้งหลายจะมุดฝอยดังไส้โครกลงในถนน
หนทางไม่รักษามันช่องให้สะอาด หนทางที่คิดเชือกภาพโรคอาศรัยอยู่ได้ กินน้ำ
คลองที่ไส้โครกเกิดเป็นอหิวาตกโรคตาย ยอมให้เกิดมัยงขึ้นในคุ่มน้ำที่ไม่
มีฝาปิด ทำให้ใช้จัน (มาเดเรีย) เกิดแพร่หลายไป รัฐบาลใช้อำนาจ
บังคับให้ประชาชนรักษาความสะอาดไม่ได้ ถึงดังนั้นก็ถ้าประชาชนเป็นต้นเหตุ
ให้เกิดเป็นโรคขึ้นในหมู่ประชาชนนั้นแล้วก็โทษเอารัฐบาล

ทั้งนี้หมายความว่า การบำรุงความสุขสำราญของประชาชนนี้ จะจัดทำไป
ไม่ได้ เว้นแต่ประชาชนเองจะช่วยจัดทำ ถ้าเจ้าบ้านทุกบ้านจะรักษามันและ
บริเวณบ้านให้สะอาดไม่เททิ้งขยะมูลฝอยของไส้โครกลงในถนนแล้ว ก็จะทำ
ให้จำนวนคนตายลดน้อยลงได้อีกเท่าหนึ่ง กล่าวคือ ใน ๑๐๐๐ คนตาย ๓๐ คน
จะลดลงตายประมาณ ๑๕ คน แต่ถ้าเจ้าบ้านเพิกเฉยเสีย เกียจคร้านไม่ทำหน้าที่
ซึ่งเป็นส่วนของตนแล้ว ก็ผู้นั้นคงหวังได้ว่าตนอาจจะเป็นคนหนึ่ง ในจำนวน
๓๐ คนใน ๑๐๐๐ คนที่ตายทุกปี

เรื่องที่ ๒๘

การรักษาบาดแผล

ทุก ๆ ปีแพทย์ โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาล ได้รักษาแผลที่ถูก มีด,
หิน, ไม้ บาดหรือตำ, สุนัขกัด, และแผลอย่างอื่น ๆ อีกหลายหมื่นคนได้

พัน ๆ ราย คนที่มีบาดแผลเหล่านี้โดยมากไม่ได้มาหา รักษาตัวที่โรงพยาบาล โดยเร็ว ทั้งให้ต้องไปแฉ่หกลาย ๆ วันจึงได้มา เป็นเหตุให้แผลสกปรก เจ็บเชื้อได้โคกรกอยู่เสมอ เพราะไปมั่วรักษาเสียเองตั้ง ๒ - ๓ วันจนบาด แผลนั้นน่ากลัวอันตราย จึงวิ่งมาโรงพยาบาลต้องการให้แพทย์ รักษาให้หาย ทันที ความประสงค์ของแพทย์ อยากให้ คนมาโรงพยาบาล ยิ่งมามากยิ่งดี ไม่ต้องการให้รอไว้ จนแผลเกิดสกปรกติดเชื้อโรค ซึ่งจะเป็นอันตรายแก่ชีวิต ต้องการให้ มารักษาทันทีเพื่อจะได้ บำบัดแผลสกปรกเสียได้ โรคบาทยักษ์ ที่เกิดขึ้นมากมายนั้นเพราะรักษาแผลเอง ถึงแม้ แผลนั้นจะเล็กเพียงไรก็ตาม เด็กจนมองไม่เห็นเช่นถูกเข็มตำ เชื้อโรคเข้าไปได้ ๕๕ เมื่อถูกสิ่งใดบาด หรือตำเป็นแผลตามตัวอย่าได้ยาอะไร ยาใบไม้ตำหรือยาเข้ามูตโคให้ รับมา รักษาที่โรงพยาบาลทันที สิ่งที่ดีที่สุดใช้ใส่แผลทุกชนิดคือ ทิงเจอร์ ไอโอดีน ควรจะมีขวดขอม ๆ ใส่ทิงเจอร์ ไอโอดีน ประจำบ้านไว้เสมอ เมื่อมีเหตุหนึ่ง ถลอกหรือถูกสิ่งใดบาดตำเป็นแผลให้ ทา ทิงเจอร์ ไอโอดีน ที่แผลทันที และ ถ้ามาโรงพยาบาลได้ ก็ให้ มา ถ้ามาไม่ได้ ก็ให้ ถ้างแผลทุก ๆ วันด้วยน้ำสะอาด ที่ได้ คั้นเคือดแล้ว ทา ทิงเจอร์ ไอโอดีน ใส่ลงนิดหน่อย เอาผ้าพันที่สะอาดพัน ไว้ ให้เรียบร้อย อย่าลืมเป็นอันขาดว่ามูตโคมีเชื้อ โรคบาทยักษ์ ปนอยู่เสมอ ถ้าเอายาเข้ามูตโคใส่ลงบนแผลที่ผิวหนึ่งขาด เชื้อโรคบาทยักษ์ก็จะเข้าไปอยู่ ในแผลเป็นแน่นอนโรคบาทยักษ์ ก็จะเกิดขึ้น ถ้าโรคบาทยักษ์ ได้ เกิดขึ้นเพียง ครั้งเดียวเท่านั้นก็รักษาให้ หายได้ ยากนัก เป็น ๑๐๐ คนตายเสียมากกว่า ๑๐

คน เพราะว่าพิษของเชื้อโรคมาทักซ์ แรกถึงต้นประสาทและสมองแต่เมื่อ
 แรกเข้าปมอยู่ได้ แล้วพิษนั้นจะไม่แยกออกเลย ผิดกับพิษของเชื้อโรคอื่น ๆ
 เพราะฉะนั้น จึงต้อง บังคับ เสียก่อนดีกว่าที่จะคอยจนโรคมาทักซ์ ได้ เกิดแล้ว
 จึงมาพยายามรักษา

เรื่องที่ ๒๑

การ ระวัง รักษา เด็กอ่อน ระหว่าง ฤดูร้อน

เวลานี้ฤดูร้อนได้เข้ามาแล้ว และในระหว่างฤดูนี้ย่อมมีเด็กตายมาก
 กว่าในฤดูอื่น แต่ว่าจะสงวนชีวิตเด็กเป็นอันมากได้ ถ้ามารดาเด็ก รู้จักวิธี
 ระวังรักษาเด็กได้ อย่างไรแล้ว โดยเหตุนี้จึงแนะนำวิธีให้ทราบดังต่อไปนี้

ระหว่างเดือนที่ร้อนจัดมาก ควรให้เด็กทุกคนอาบน้ำเย็นอย่างน้อยวันละ
 ๒ ครั้งทุก ๆ วัน ถ้าเด็กมีผิวบางไม่ควรใช้ สบู่ เพราะจะทำให้ ผิวหนังคายเคือง
 เกินไป และเด็กที่เป็นโรคผิวหนังอย่างใดก็ไม่ควรใช้ สบู่ เหมือนกัน สบควร
 ให้ทุกคนนอนหลับได้ มาก ๆ และเวลากลางวันควรให้ นอน ๒ ชั่วโมง แล้ว
 ควรให้ อาบน้ำเย็น

เด็กอายุต่ำกว่าซอมหนึ่งที่ยังรับประทานนมอยู่ ควรให้ ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ
 เพราะฉะนั้นทุก ๆ เข้าให้ ดื่มน้ำให้ เต็มได้ กาหนึ่ง แล้วเทใส่ทิ้งไว้ในหม้อน้ำ
 ที่สะอาดให้เย็นให้ เด็กรับประทานน้ำมาก ๆ ในระหว่างเวลาว่างกินนม มารดา

กำลังให้เด็กกินนมอยู่ ควรจะรักษานมให้สะอาด ก่อนให้นมเด็กกินทุกครั้ง ควรล้างหัวนมด้วยน้ำที่สะอาด ระวังอาหารที่ตัวเองรับประทาน ไม่ควรเผ็ด รสเปรี้ยว ควรรับประทานอาหารต่างๆ ให้มากผลไม้นับว่ารับประทานให้มากนัก ต้องให้อุจจาระไปอย่างน้อยวันละครั้งทุกๆวัน

ข้อแนะนำ เลี้ยงเด็กด้วยนม มารดา

ตั้งแต่คลอดถึงอายุ ๓ เดือน ให้เด็กกินนม ทุก ๓ ชั่วโมง ในเวลากลางวัน และหัวค่ำ คือ เวลา ๖ ก.ท. ๙ ก.ท. เทียงวัน ๓ ค.ท. ๖ ค.ท. และระหว่าง ๙ ค.ท. กับ ๖ ก.ท. อีกครั้งหนึ่ง รวม ๗ ครั้งใน ๒๔ ชั่วโมง ตั้งแต่อายุ ๓ เดือนถึง ๖ เดือน ให้เด็กกินนมเพียง ๖ ครั้ง ในเวลากลางวันและหัวค่ำครั้งละทุกๆ ๓ ชั่วโมง ตอนดึกไม่ให้กิน ตั้งแต่อายุ ๖ เดือนถึงขวบหนึ่ง เมื่อกินนมคราวหนึ่งก็กินมากขึ้น ให้กินเพียง ๕ ครั้งระหว่าง ๒๔ ชั่วโมง อาทิตย์หน้าจะได้แข็งแรงถึงวัยให้เด็กกินนมขวด

เรื่องที่ ๓๐

การระวังรักษาเด็กอ่อนระหว่างฤดูร้อน (ต่อ)

การเลี้ยงด้วยนมขวด

อาทิตย์ก่อนได้กล่าวถึงการระวังเด็กที่รับประทานนมมารดา อาทิตย์นี้จะพูดถึงเรื่องเด็กที่เลี้ยงโดยนมขวด

การรักษา ขวคนม

มารดาจะ ต้อง ดู แล การให้ นม เด็กด้วยตนเองและต้องดูว่าขวคนมส่อขาด
เมื่อให้เด็กรับประทานนมแล้วขวดและยางหัวนมจะต้องคัมแล้ว เก็บไว้ในที่
เย็นและสะอาด การนี้ไม่ต้องมอบให้พี่เลี้ยง เพราะพี่เลี้ยงจะไม่ทำ ถ้าขวด
และยางหัวนมสกปรกแล้ว เด็กจะท้องเสีย

นมกระบุงอย่างขึ้น

มารดาที่ไม่สามารถจะให้บุตรรับประทานนมของตัวเองได้แล้ว ก็ควรจะให้
ด้วยนมกระบุง ไม่ใช่นมสดใส่กระบุง เป็นนมกระบุงอย่างขึ้นที่เรียกว่า
(คอนเคลสมิดด์) เมื่อเปิดกระบุงนมแล้วเทถ่ายนมลงในหม้อแก้วที่สะอาดเก็บ
ไว้ในตู้เย็น ถ้าไม่มีตู้เย็น เก็บไว้ในที่เย็นที่สุดของบ้านนี้ระยะเวลา
ที่จะให้เด็กรับประทานนมเหมือนกับที่ได้กล่าวมาแล้วในอาทิตย์ก่อน เรื่อง
นี้เลี้ยงเด็กด้วยนมมารดา การผสมนมมีดังต่อไปนี้

อายุภายใน ๓ เดือน

ตั้งต้น ชนมชนชอนชาครึ่งผสมกับน้ำเข้าสักรองให้สะอาด ๔ ถึง ๘ ช้อนโต๊ะ
ค่อยทวนนมขึ้นไปจนถึงเต็ม ๒ ช้อนชา

อายุ ๓ เดือนถึง ๖ เดือน

นมชั้น ๓ ถึง ๔ ข้อนชา น้ำเข้า ๑๒ ถึง ๑๖ ข้อนโต๊ะ

อายุ ๘ เดือนถึงขวบหนึ่ง

นมชั้น ๔ ถึง ๕ ข้อนชา น้ำเข้า ๑๖ ถึง ๑๘ ข้อนโต๊ะ

เมื่อ พ้น อายุขวบหนึ่งไปแล้วเด็กทุกคนจะต้องค่อย ๆ ลดนมมารดาหรือนม
ขวดให้อาหารธรรมดารับประทานมากขึ้น แต่ไม่ใช่อาหารอย่างผู้ใหญ่รับประทาน
ที่เดียว ที่แรกให้เข้าเบื่ยก ๆ ให้เหลว ไข่ต้มอ่อน ๆ ผลไม้สุกและเนื้อ
ไก่ที่สุกดีแล้ว ๒-๓ ชิ้น การให้รับประทานอาหารเช่นนี้ จะต้องค่อย ๆ หัด
ไปไม่ใช่ให้รับประทานมากในครั้งต้น

อาทิตย์หน้าจะพูดถึงอุจจาระร่วงในฤดูร้อนที่เด็กยอมเป็นกัน

เรื่องที่ ๓๑

โรคเด็กอุจจาระร่วงในฤดูร้อน

เด็ก ๆ มักจะตายด้วยโรคอุจจาระร่วงในฤดูร้อนมากกว่าโรคอย่างอื่น โรค
อุจจาระร่วงเหล่านี้^๕ โดยมากเป็นผลของการเลี้ยงเด็กไม่ดี ซึ่งควรจะป้องกัน

เสียได้ ถ้ามารดาจะระวัง เลี้ยงเด็กให้ดีขึ้น ที่จริงมีหลายรายที่มารดาคอย
 ปรคับประคองเด็กให้ดีที่สุดที่จะทำได้ แต่ไม่ทราบว่าอะไรจะเลี้ยงอย่างไร หรือ
 ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร เมื่อเวลาเด็กเจ็บ เพราะเหตุนี้ เมื่อเวลาเด็ก
 เจ็บจึงควรส่งเด็กมาโรงพยาบาลดอง กรมศุขาภิบาล ให้แพทย์รักษาให้ถูก
 คอง เมื่อเด็กถ้า อุจจาระวันจะหลาย ๆ ครั้งเป็นสีเขียวเด็กนั้นต้องเจ็บแน่ และ
 ต้องการความรักษาพยาบาล ตามธรรมเนียมที่แรกอุจจาระมักจะร่วงพอประ
 มานก่อน แต่ไม่ชักหนักลง บางที่ไม่ใช่ และอาการเจ็บป่วยอย่างอื่น หรือ
 บางทีก็มีตัวร้อนจัดจนมีอาการกระตุกชัก ต้องจำไว้ว่าเมื่อเด็กท้องเสียบางที
 ก็มีอาการหนัก เช่น อาการกระตุกชัก เด็กที่มีอาการเช่นนี้ ถ้าจะให้กินนม
 เรื่อยไปแล้วจะมีอาการหนักลงอีก ถ้าเป็นอย่างเช่นนี้ชั้นแรกควรให้ รับประทาน
 นมมันหุง ๒ ช้อนชา และให้หยุดรับประทานนมทันที ให้ รับประทานแต่น้ำ
 เขาคัม และรีบพาเด็กไปหาแพทย์ โดยเร็ว อย่าพยายามรักษาเด็กด้วยตนเอง
 เพราะเท่ากับจะทำความบูชาทิโชนมากกว่า อย่าให้ รับประทานยาถางบ้านหรือ
 ยาอื่น เด็กๆ เจ็บใช้ยานักไม่ดีควรให้ กินแต่นมดน้อยเป็นพิเศษเมื่อเวลาอุจจา
 ระร่วง ยาที่ดีที่สุดคือนมมันหุงและอาหารที่ให้กินต้องให้เป็นระเบียบ ขอ
 ให้นึกไว้ว่าถ้าไม่มั่งกั่งพอที่จะเอาเด็กไปให้แพทย์คนหนึ่งคนใดรักษาได้แล้ว
 ก็จงนำเด็กมา ให้ ตรวจรักษา และ รับประทาน ยาที่ โรงพยาบาลดอง กรมศุขา
 ภิบาลโดยไม่ต้องเสียค่าไวยการอะไรเลย เด็กโตๆ ก็มักจะเจ็บเป็นโรคอุจ
 จาระร่วงในฤดูร้อนได้เหมือนกัน เมื่อเป็นอย่างนั้นก็ควรรับรักษาเสียทันที คือ

ต้องหยุดอาหารและให้น้ำมันห่อหุ้มรับประทาน ๒ ช้อนโต๊ะ ถ้าในวันสองวัน
นั้นเด็กไม่ทุเลาจึงนำไปให้แพทย์ อย่าทิ้งไว้จนเจ็บมากแล้วจึงนำไปให้แพทย์
เพราะเมื่อเจ็บมากแล้วเป็นการยากที่จะรักษาให้หาย

เรื่องที่ ๓๒

ความตายของเด็กทารกใน พ.ศ. ๒๔๖๔

ความตายของเด็กทารกหมายความว่าความตายของเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๓
ขวบลงมา ชาวพระนครจะนึกบ้างหรือไม่ว่าปีกลายนี้ (พ.ศ. ๒๔๖๔) เด็ก
ที่เกิดพันคนตายเสีย ๒๒๓ คน ในเมือง มรติดาตายเพียง ๑๔๐ และในประเทศ
เตรดแตด์เดิลเมดต์ ตายเพียง ๑๙๐ ทำไมจำนวนเด็กทารกที่ตายในกรุงเทพฯ
จึงสูงมากนัก และในเมืองอื่นดังกล่าวแล้วมีจำนวนเด็กทารกตายน้อยกว่า
มาก การกินอยู่และอาหารต่าง ๆ ในเมืองเหล่านี้ก็คล้ายคลึงกันกับกรุงเทพฯ
ในกรุงเทพฯ คงจะมีอะไรสักสิ่งที่มีตักกันกระมัง สิ่งนั้นจะเป็นอะไร

ข้อแรกถ้าราษฎรจะจดทะเบียนเด็กเกิดให้ถูกต้องจริง ๆ ทุกรายแล้ว จา
นวนเด็กที่ตายก็จะเทียบไม่สูงเหมือนอย่างที่เราทราบดี แต่เพราะว่าจำนวนคน
ตายทุกคนได้จดทะเบียนและจำนวนคนเกิดไม่ได้จดทั่วทุกคน ยอดเด็กตายจึง
เทียบสูงมาก ราษฎรควรจดทะเบียนเด็กเกิดให้ แน่ ทุก ๆ ราย การจด
ทะเบียนเสียเวลาเพียงนิดหน่อย แต่ว่ามีประโยชน์ มากแก่เด็กนั้นในภายหน้าเป็น

หลักว่าเด็กนั้นเป็นลูกหลานใคร และบางทีจะใช้เป็นพยานหลักฐานในการที่
เกี่ยวเป็นญาติและอำนาจกรรมสิทธิ์ที่เกี่ยวกับการรับมรดก

ข้อที่ ๒ ถ้าเด็กทารกทุกคนได้คลอดออกมาโดยผ่าซุข และเลี้ยงดูเป็น
อย่างดีได้แล้ว การตายเกือบจะไม่มีเลยก็ได้ ที่เสียหายอยู่ก็คือ เด็ก
เหล่านั้นคลอดออกมาไม่มีใครปรกติ และเมื่อคลอดออกมาแล้วการปฏิบัติ
เลี้ยงดูก็ไม่มีใครถูกต้อง เหตุที่ทำให้เด็กคลอดไม่มีใครปรกตินั้น เพราะว่า
บิดามารดามัวร่างกายอ่อนแอไม่บริบูรณ์ เด็กที่เกิดมาจึงมีโรคติดมาด้วย
หรือมีกายอ่อนแอซึ่งทำให้ โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นได้เร็ว

เด็กโดยมากตายโดยเหตุที่ควรระวังกันได้ คือ เนื่องมาจาก ผลของ
ความจน, ความโง่เขลาและความเล่ห์ของผู้อยู่ใหญ่ เหตุสำคัญที่ทำให้
จำนวนเด็กตายมาก คือ

๑. ใช้อาหารอย่างอื่นออกจากร้านนมของมารดา
๒. อากาศร้อนจัด
๓. นานมสกปรก
๔. บกพร่องในการรักษาครรภ์ ก่อนคลอด
๕. บกพร่องในความสะอาด
๖. โทษของสุรา
๗. กามโรคและโรคอื่นๆ
๘. สถานที่อยู่ไม่สมควร
๙. ผิดศุขวิทยา

ความตายของเด็กทารกเกือบร้อยละ ๗๕ เกิดขึ้นโดยโรคกระเพาะอาหาร และถ้าได้ อักเสบ (ท้องเสีย ทวาร) โรคปอด (หวัดถงคอ ปอดบวม) และความอ่อนแอที่ได้รับมรดกจากบิดามารดา โดยมากโรคเหล่านี้ป้องกันเสียได้ ขอให้หญิงตั้งครรภ์ จะเป็นมารดาเด็กมารขอความแนะนำ และการรักษาที่โรงพยาบาลกลางของกรมศุขาภิบาล จงรักษาชีวิตบุตรของท่านและจิตใจที่เย็นเมื่อเด็กเกิด ถ้าได้ทำเช่นนั้นโดยจริงแล้วจะเป็นทางบำรุงให้ พลเมืองของประเทศสยามทวียิ่งขึ้น

เรื่องที่ ๓๓

โรคหัด

ในจำพวกโรคติดต่อต่าง ๆ โรคหัดเป็นโรคที่ติดต่อง่ายที่สุด ติดต่อกันโดยตรงจากคนหนึ่งไปสู่คนอื่น เชื้อโรคอยู่ในน้ำมูก, น้ำลายของคนเจ็บเป็นโรคนี้ แพร่หลายจากคนเจ็บไปสู่คนอื่นที่ไม่เจ็บโดยเชื้อโรคที่ถ่ายออกมา คือหายใจ ความว่าเสมหะจากจมูกและในคอของคนเจ็บเป็นโรคหัดมีเชื้อโรคเจือปนอยู่ เมื่อคนเจ็บสั่งน้ำมูกและไอจึงทำให้เชื้อโรคแพร่หลายทั่วไป

อาการของโรค

ตั้งต้นเป็นหวัดและตาแดงเล็กน้อย หนึ่งตาแดงและบวม คนเจ็บบ่นว่าถูกแสงสว่างเคืองตา ไข้คันจับใจ และไม่ช้านักผื่นก็ปรากฏขึ้นทั่วตัว ตั้งต้น

ราวที่ห่อและที่คอและกระจายลงมาส่วนต่าง อยู่ใน ๓ ถึง ๖ วันผื่นจะขึ้นเต็มท
 ษณคนของโรคจะมีไข้เล็กน้อย แต่เมื่อผื่นขึ้นแล้วจะมีไข้สูงมาก ถ้าไม่มีโรคอื่น
 แยกโรคนี้จะหายได้โดยเร็ว

โรคหัดที่แท้ มีลักษณะดังนี้ หน่ายวมและมีผื่นทั่วกาย ในตาบวมและหนัง
 ตาบวม มีน้ำมูกเหลวๆ ใสๆ และน้ำตาไหลออกมา มีอาการไอไม่มากนัก
 น้อยและตัวร้อนมีไข้บ้าง

การรักษาโรค

โรคนี้มักเป็นแก่เด็ก เด็กที่เจ็บต้องให้อยู่ในที่นอน ห้องต้องมืด แสงสว่าง
 ที่จัดจะได้ ไม่คายเคืองแก่ตา ต้องหยอดตาด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ด้วยน้ำยา
 โมริกอ่อนๆ อาหารต้องอ่อนและดี อจจาระต้องขับออก ไม่มียาอะไรที่จะ
 ให้ โรคหยุดได้ จะต้องดำเนินไปจนสุดฤทธิ์ของโรคเอง ซึ่งอยู่ในราว
 อาทิตย์หนึ่งถึง ๑๑ หรือ ๑๔ วัน ให้รักษาอาการของโรคนี้ตามที่เกิดขึ้นเพื่อให้
 คนเจ็บค่อยสบายและป้องกันโรคแทรก แต่อาการเหล่านี้ของโรค ควรจะให้
 แพทย์ที่สามารถรักษา อย่าลองรักษาเด็กของท่านที่เจ็บอยู่ด้วยยากดบ้าน
 ให้เรียกแพทย์ของท่านมา

เรื่องที่ ๓๔

(โดยคิบซีเรีย (ฝัวงแหวนในคอ)

คิบซีเรียเป็นโรคติดต่อโดยถูกต้องแต่แพร่หลายอย่างร้ายแรงมาก ถูกต้อง
 ติดต่อกันได้เพราะว่าไปโดยทางตรงจากคนเจ็บไปสู่คนดี แพร่หลายติดต่อกัน

ได้เพราะว่าไปได้ โดยทางอ้อมจากคนเจ็บไปสู่คนที่ทางตั้งของที่เปราะเปื้อน เช่น เครื่องนุ่งห่ม หรือภาชนะอย่างอื่นซึ่งเปราะเปื้อนเชื้อโรคที่ถ่ายออกมาจากคนเจ็บ

เชื้อโรคคืบคลานเข้าร่างกายได้ โดยทางจมูกแถมปาก ทำให้เป็นแผลเกิดขึ้นที่เยื่ออ่อนในคอเจ็บอย่างสาหัส เชื้อโรคออกจากร่างกายได้ โดยน้ำมูก, น้ำตา, จากจมูกแถมปาก แพร่หายไปโดยเร็วจากคนเจ็บไปสู่คนที่ทางการจับกัน หรือเชื้อโรคออกมาเมื่อไอ ดังนั้นมูกกับทงพุตจากกัน

อาการของโรค

คนเจ็บรู้สึกไม่สบายอยู่ ๒-๓ วัน จึงพบแผลในคอ แล้วผื่นก็เกิดขึ้นที่คอมหอนขึ้น (ค่อมโคนต้นในคอ) หรือที่คอ หรือทั้งสองแห่งรวมกันอย่างรวดเร็ว ผื่นมีลักษณะเฉพาะสำหรับโรคคืบคลาน อาการตัวร้อนบางทีก็มีมาบางทีก็ไม่มี ค่อมมูมซากันไกรวมอยู่ในราวร้อยละ ๓๐ สาย

การรักษาโรค

มียารักษาเฉพาะสำหรับโรคนี้ นั่นก็หมายความว่าถ้าได้ ไซยานรักษาเร็วพอทันโรคนี้ก็จะหาย แต่การตรวจคัดค้นโรคจะต้องทำในขั้นต้นๆ คือเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เห็นว่าเจ็บคอจะต้องเรียกแพทย์ที่ชำนาญ หรือมาที่โรงพยาบาลกลางกรมสุขาภิบาล แพทย์จะได้ตรวจและคัดค้นโรคให้แน่นอนได้ ในขั้นต้นๆ และให้ยาที่ถูกต้องสำหรับโรคนี้ คนเจ็บจะต้องอยู่ที่นอนและไม่ต้องออกไปจนกว่าอาการตงๆ จะได้หายไปแล้วหลาย ๆ วัน เพราะว่าในโรคนี้มันอันตรายมากแก่หัวใจ พิษของเชื้อโรคคืบคลานแสดงแก่หัวใจ ถ้าคนเจ็บไม่ระวังตัว

ให้ ดีแล้วหัวใจจะหยุด จะรักษาโรคนี้ ด้วยยากดางบ้านไม่ได้ ต้องใช้ แพทย์ ที่สามารถ แนะนำให้ ทุกคนที่เจ็บคอ เป็นต้นว่าเด็ก จะต้องเอาใจ ใส่อยุ่โดยเร็วตั้งแต่เมื่อแรกเป็น อย่าคอยดูอยู่ ว่าอะไรจะเกิดแล้วมาเรียกแพทย์ ซึ่งทำให้หมดโอกาสที่จะรักษาให้หายได้ ให้เรียกแพทย์แต่แรก ๆ เ जब เพื่อ ให้มีโอกาสรักษาจนเจ็บได้ม้อยู่หลายโรคที่คล้าย ๆ กับโรคคินจี้เรีย แต่การ ตรวจคัดสินโรคให้แน่นอนนั้นต้องใช้วิธีตรวจหาคิวเชื้อโรค เพราะฉะนั้นถ้า แพทย์ของท่านไม่สามารถทำการตรวจคิวเชื้อโรคไม่ได้ ก็ให้หาเด็กมาที่โรงพยาบาล บางดกลาง กรมศุขาภิบาล จะตรวจคัดสินโรคให้แน่นอนและรักษาโรคให้ หรือ แนะนำให้แก่แพทย์ของท่านว่าควรรักษาอย่างไร

เรื่องที่ ๓๕

ว่าด้วยผู้ที่ไม่ใช่แพทย์ อ้างตนว่าเป็นแพทย์ และยา
ที่ปีคังไม่ให้ทราบว่าเป็นโรคขึ้นคัวสังใจ

ผู้ที่ไม่มีความรู้ในทางแพทย์ อ้างตัวว่าเป็นแพทย์ นั้น คือผู้ที่ตั้งแต่เรียก ตนเองว่าแพทย์ แต่มิได้เข้าเรียนฝึกหัดทำการในวิชาแพทย์เลย แต่ขออ้างว่า สามารถรักษาโรคทุกชนิดให้หายได้ หรือเป็นผู้ที่ได้เข้าเรียนฝึกหัดทำการวิชา แพทย์ แต่ขออ้างว่าตนสามารถรักษาโรค ซึ่งธรรมดาเป็นโรคที่หายไม่ได้นั้น ให้หายได้ คนเช่นนี้ย่อมโฆษณาอวดอ้างว่าตนมีความสามารถให้แพร่หลาย

เพราะทราบอยู่ว่าไม่ทำเช่นนั้นแล้วก็จะไม่มีผู้ใดจ้างให้รักษา แพทย์ที่มี
 ความรู้ดีจริงไม่ประกาศโฆษณาตนเอง เพราะเหตุว่าผลของการที่คนรักษานั้น
 เองเป็นพยานหลักถ้านให้ผู้อื่นทราบความสามารถของคน ผู้ใดที่ประกาศแก่
 ประชาชนว่าสามารถรักษาโรคให้หายได้ ภายในกำหนดเวลาเท่านั้นเท่านี้ ผู้
 นั้นเป็นผู้ หลอกลวง เพราะเหตุว่าร่างกายของมนุษย์เปรียบเหมือนเครื่องจักร
 อย่างละเอียดละออที่สุด จะถอดเอามาเป็นชิ้น ๆ แะแก้ไขเช่นรถยนต์ให้เดิน
 ได้ สดวกภายใน ๒ นาทีหรือภายใน ๒ อาทิตย์นั้นไม่ได้เป็นอันขาด โรคไม่ว่า
 จะเป็นโรคอย่างไร ในขั้นต้นต้องตรวจให้ ทราบว่าเป็นโรคอะไรแน่แล้ว จึง
 รักษาตามควรแก่โรคนั้น แพทย์ที่หลอกลวงรักษาแต่เฉพาะอาการ การรักษา
 อาการบางอย่างของโรคให้หายไปในเวลาอันเร็วขึ้น บางทีเป็นการง่าย
 แต่โรคที่เป็นนั้นจะหายหรือไม่หายนั้นเป็นอีกข้อ ๑ ซึ่งไม่มีใครมีใครคิดถึงให้รอบ
 คอบ ตัวอย่าง คือ — มีอาการปวดตามข้อข้างข้างเนื่องมาจากเป็นนิ่ว (หินใน
 ไต) อาการที่ปวดนั้นจะรักษาให้หายได้ โดยใช้ ยาที่มีฝิ่นผสม เมื่อหมดฤทธิ์
 ยาฝิ่นแล้วความปวดก็ มีขึ้น อีก เหมือน ดังผู้ มีความทุกข์ เสียทุกข์ทำให้ล้มเดียว
 แต่จะฟื้นทุกข์ นั้นจริงด้วยเสียทุกข์ก็หาไม่ จะล้มไปใด พักหนึ่งก็ชั่วเวลาเมา
 มึนเดียวดีอยู่เท่านั้น อย่าเบียดเบียนเงินไปจ้างแพทย์ที่หลอกลวงประกาศว่าตน
 สามารถรักษาโรคทุกชนิดภายในกำหนดเวลานั้นเลย เพราะเหตุว่ารักษาให้
 หายไม่ได้จริง แพทย์เช่นนั้นเป็นคนหลอกลวงเอาเงินจากคนจนเป็นค่าจ้างทำ
 การซึ่งเขาไม่สามารถทำให้ได้ ควรมีโทษตามกฎหมายสำหรับผู้ ที่อ้างตน

๒๓

เป็นหมอที่รักษาโรคได้ทุกชนิดโดยใช้ยาซึ่งมีคัมภีร์ไม่ให้ทราบว่าเป็นของใคร ด้วยสิ่งใด

ใน ประเทศ อเมริกา, อังกฤษ แล เยอรมนี แลในประเทศอื่นๆ สมามคม
คณะแพทย์ เคยออกหนังสือทุกปีแสดงการตรวจแยกธาตุของยาทุกขนาน ซึ่งมี
ผู้รู้เข้าขึ้นโดย บิด บังยา เหล่านี้แทบทุกขนานปรากฏว่าไม่มีประโยชน์ อย่างใด
นอกจาก ทำ ประโยชน์ให้ ผู้ปรุง ยา ชนิดนี้ หลาย ขนาน ผู้ปรุงลงทุน ๒-๓
สตางค์เท่านั้น และขายขวดหนึ่งตั้ง ๒-๓ บาท มีคนซื้อเพราะเหตุว่าฉลากที่
มีติดแสดงคุณต่าง ๆ ไว้มากมายอย่าเชื่อถ้อยคำตามฉลากมีขวดยาเหล่านี้ เป็น
ถ้อยคำที่กล่าวเกินยอเกินกว่าความจริงถึง ๙๙ ส่วน

ถ้ามีเหตุคนเจ็บป่วย ควรเรียกแพทย์ ที่มีประกาศนียบัตร ของ โรงเรียน
ราชแพทยาลัย ให้เขาตรวจตราให้ทราบว่าโรคอะไรแน่ แลรับประทาน
ยาที่เขาจะได้ ให้รับประทาน ถ้าเป็นคนอนาถาไม่มีกำลังพอจ้างแพทย์เช่นนั้น
ได้แต่จะไปที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาล และจะได้รับการรักษาพยาบาล
โดยไม่ต้องเสียค่าจ้างอย่างใดเลย อย่าเอาเงินของตัวที่ทำมาได้ โดยความ
ยากลำบากนั้นไปให้แพทย์ที่ประกาศหลอกลวง ซึ่งเป็นผู้ไม่มีความรู้ อย่างใด
นอกจากมีความประสงค์ จะโมยเงินของท่าน แลยาไปเปลี่ยนเงินซื้อยาที่มีผู้
หลอกลวงปรุงขึ้น ซึ่งจะไม่ให้คุณอย่างใดแก่ท่านเลย แลบางที่จะให้ โทษ
ซ้ำด้วย

เรื่องที่ ๓๖

โรคไทรน

โรคไทรนหรือโรคไธอื่นอีกโรคหนึ่ง เป็นโรคที่ติดต่อแพร่หลายอย่างรวดเร็วโดยตรงจากคนเจ็บไปติดคนดี เชื้อโรคกระจายออกจากน้ำในปาก และจมูกของคนเจ็บซึ่งถ่ายออกมา และเด็กเป็นอันมากติดต่อเชื้อโรคนี้ได้ทางผ้าเช็ดหน้าเช็ดตัวและเสื้อผ้าซึ่งคนเจ็บใช้สอย เด็ก ๆ เป็นโรคนี้น้อยกว่าผู้ใหญ่ เด็กที่มีอายุน้อยกว่า ๓๘ เดือนถ้าคิดเป็นโรคนี้แล้ว ใน ๑๐๐ คนคงตาย ๓๐ คน ถ้าเป็นโรคนี้เมื่อมีอายุเกินกว่า ๓๘ เดือนแล้ว ก็มีโอกาสรอดได้อย่างแน่นอน

อาการของโรค

อาการสำคัญในโรคไทรน คือ อาการกรนหรือสั่นเมื่อเวลาไอขึ้นซึ่งมีลักษณะเฉพาะโรคนี้ ขึ้นแรกเด็กสั่นตื้นไอน้อย ๆ ตามธรรมดา ก่อน แล้วค่อย ๆ มากขึ้นจนถึงครบอาทิตย์ หนึ่งอาการกรนหรือสั่นก็ปรากฏเมื่อเวลาไอเมื่อโรคเกิดขึ้นเต็มที่แล้วดังเหตุได้ง่ายมาก ไธก่อนแล้วหายใจสั่นเหมือนคนหายใจไม่ออกแล้วมีเสียงเหมือนกรน ตกเวลากลางคืนอาการมากขึ้นกว่ากลางวันเสมอ ตามธรรมดาโรคจะสิ้นสุดใน ๓ ถึง ๕ หรือ ๕ อาทิตย์ เด็กไม่ว่าใครจะตัวอ่อน อันตรายสำคัญไม่ใช่เกิดเฉพาะจากโรคนี้ เกิดจากโรคแทรกที่ร้ายแรงมากที่สุดอยู่ โรคหนึ่งก็คือ ปอดบวม (นิวโมเนีย)

การรักษา

ข้อสำคัญการรักษาโรคนี้ คือ ให้อากาศบริสุทธิ์มากๆ ไม่จำเป็นต้องให้อยู่กับที่นอน ทางที่ดีควรให้ออกรับอากาศนอกบ้าน แต่ไม่ต้องเล่นกับเด็กอื่นเพราะจะทำให้ติดกัน ถอดคันควรให้ยาระงับอาการไอ เมื่ออากาศหนาวห่มผ้าพอควร แต่ตลอดเวลาจะต้องได้อากาศบริสุทธิ์มากๆ อยู่เสมอ โรคนี้เกิดชุกชุมในฤดูหนาวมากกว่าฤดูร้อน แต่ก็เป็นไปได้ตลอดปี มารดาเด็กต้องระวังสังเกตโรคนี้เสียแต่แรกๆ และรักษาให้ถูกต้อง หรือ นำมาที่โรงพยาบาลอย่ารอจนโรคปอดบวมเกิดขึ้นแล้วจึงคิดอ่านรักษา เมื่อถึงเวลานี้ที่จะรักษาให้หายก็จะไม่ทันเสียแล้ว จงรักษาเสียแต่แรกๆ เปรน และป้องกันโรคปอดบวมไว้ก่อน

เรื่องที่ ๓๗

โรคแผลเบ้อยเป็นพิษในคอ

ในการตรวจโรคที่โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาล ได้พบโรคแผลเบ้อยเป็นพิษในคอมากมายซึ่งเกิดขึ้นโดยเด็ก ๆ รับประทานน้ำนมวัวและน้ำนมแพะที่สกปรก โรคนี้ไม่เหมือนกับโรคเมื่อดื่มนมโคต้น มีตัวเชื้อโรคอีกชนิดหนึ่งทำให้เกิดเป็นขึ้น เชื้อโรคของแผลเบ้อยเป็นพิษในคอนี้ หาพบได้ในน้ำนมวัวและน้ำนมแพะที่ยังดิบ ซึ่งมีผู้เฝ้าขายเร่รับส่ง นมดิบชนิดนี้ไม่ควรใช้ต้อง

ต้มเสียให้สุกก่อน นมที่ยังดิบอยู่นั้นไม่ควรใช้ เป็นอันตราย ผู้ที่รับส่งขายนมมารายมักจะเอาน้ำในคอกของเจอบน ถ้าเจอบนเช่นนั้นแล้วมีอันตรายมาก

อาการของโรค

การเจ็บมักเป็นขึ้นทันทีด้วยการไข้หนาวสั่น ปรอทขึ้น ๓๙.๓ ถึง ๓๙.๕ องศาฟาเรนไฮต์ มีอาเจียรบ่อยๆ ถ้าเป็นเด็กเล็กๆก็ยิ่งอาเจียรบ่อย ในคอแดงมากและเป็นแผลบ่อย เนื้องอกดำที่คอแข็งและปวดศีรษะ ต่อมน้ำลายในคอไม่โตโตมากนัก

การรักษา

การรักษาก็อย่างเดียวกับโรค เจ็บคอ อย่างอื่น ๆ เว้นแต่โรค ดิบขี้เรื้อรัง ซึ่งมีการรักษาได้พิเศษ ให้เด็กนอนแล้วเรียกแพทย์ ถ้าทำอยู่ตามหัวบ้านหัวเมืองไม่สามารถเรียกแพทย์ ก็ให้ ใช้น้ำยาผสมตามนี้

กลีเซอรีน	๑ ออนซ์
ทิงเจอร์ไอโอดีน	๒๐ หยด
กรดคาบอริก	๓๐ หยด

ปนกัน ใช้ทาที่แผลในคอวันละหลาย ๆ ครั้งจนกว่าจะหาย

การป้องกัน

ควรระวังกันการเจ็บไข้ ดังกว่าที่จะให้เจ็บแล้วจึงรักษา ถ้าจะใช้ นมสด รับประทาน เป็นต้นว่า นมวัวหรือนมแพะ (ไม่ใช่ นมกระป๋อง) ควรจะต้มให้

ตึกเดียวกัน จึงไม่มีอันตรายจากโรคที่เกิดจากนม ผู้ที่ชักจนไม่สำมารจะ
จ้างแพทย์ได้แล้ว โรงพยาบาลกลาง กรมศุราภิบาล จะช่วยเหลือโดยไม่คิด
เอาเงินทองเลย เด็กหรือผู้ใหญ่ที่เจ็บเป็นโรคในคอควรจะรักษาเสียแต่แรก
จะได้วินิจฉัยคดีสินให้ แน่ว่าเป็นโรคเม็ดค่อมโคนลิ้นในคออักเสบ (ทอลซิด
ไลติส) หรือเป็นโรคคิมจีเหี้ยหรือเป็นโรคแผลเปื่อยเป็นพิษในคอ

เรื่องที่ ๓๘

โรคพิษสุนัขบ้ากัด

ในกรุงเทพมหานครมีสุนัขเป็นอันมาก จึงสมควรจะพิจารณาถึงโรคที่
เรียกว่า โรคพิษสุนัขบ้ากัด (หรืออีกชื่อหนึ่งเรียกว่า โรคกลัวน้ำ)

โรคพิษสุนัขบ้ากัดเป็นโรคที่ร้ายแรงนัก เกิดเป็นพิษถึงซึ่งความตาย
อย่างรวดเร็ว พิษติดจากสัตว์ที่เป็นบ้าไปติดสัตว์อื่นที่ไม่เป็นบ้าโดยทาง
แผลที่ถูกกัด มนุษย์ติดโรคนี้จากสัตว์ และสัตว์นั้นมักจะเป็นสุนัข ถึง
แม้ว่าสัตว์อื่นเช่น แมว, โค, แกะ ฯลฯ ก็เป็นโรคพิษสุนัขบ้ากัดได้
เหมือนกัน

โรคพิษสุนัขบ้ากัดเป็นโรคที่มีอาการโดยฉะเพาะ ผู้ที่ถูกสุนัขบ้ากัด
แล้วอาจจะมีอาการเป็นขึ้นภายใน ๓๕ วันก็ได้ หรือบางทีไปตั้งปีจึงจะมีอาการ
เกิดเป็นขึ้นก็ได้ อาการนั้นดังแจ้งต่อไปนี้

อาการ

เมื่อถูกสุนัขกัดแล้วระหว่าง ๓๕ วันถึง ๑ ปี หรือกว่า คนไข้รู้สึกไม่สบายเล็กน้อย เจ็บ ๆ คัน ๆ ที่แผล แล้วรู้สึกปวดกระตุกที่คอหอยมากขึ้น ทุก ๆ จนตามไปถึงเนื้องอกตามส่วนคอและหน้าอก อาการปวดกระตุกนั้นทุเรศมาก พักหนึ่ง ๆ จะเป็นอยู่ในราว ๒-๓ นาทีถึงครึ่งชั่วโมง หรือว่าก็ได้ สติของผู้ป่วยมักจะดีตลอดเวลา แต่อาการอัมพาตก็เกิดขึ้นและถึงแก่ความตายภายใน ๓ ถึง ๕ วัน

การรักษา

เมื่อโรคนี้เกิดขึ้นแล้วไม่มีหวังที่จะรักษาได้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า เมื่อท่านถูกสุนัขกัดแล้วจะไม่หวัง หมายความว่า เมื่ออาการของโรคปรากฏเกิดขึ้นแล้วจึงไม่มีทางหวัง เพราะฉะนั้นเมื่อถูกสุนัขกัดจะทำอย่างไร? มีอยู่อย่างเดียวที่จะทำ คือ บังคับไม่ให้ อาการของโรคนี้เกิดขึ้น การบังคับกันเช่นนั้นทำได้

การป้องกัน

ถ้าถูกสุนัขกัดและคิดว่าสุนัขนั้นเป็นบ้า อย่าฆ่าสุนัขนั้น จงจับมันไว้ ด้วยมัน และคอยสังเกตดูว่ามันจะเกิดอาการของโรคนี้ ขึ้นหรือไม่ ถ้าสุนัขนั้นไม่เป็นบ้า ผู้ที่ถูกกัดก็จะไม่เป็นโรคนี้ ถ้าถูกกัดและสุนัขขี้นั้นได้ ถูกฆ่าตายเสียแล้ว จงเชื่อมั่นสมองของสุนัข ตัวนั้นส่งไปยังสถานที่

ปาสเตอร์ และเจ้าพนักงานที่นั่นตรวจดูว่ามันเป็นน้ำหรือไม่ ถ้าดีตัวนั้นได้
เป็นน้ำหรือเกิดอาการเป็นน้ำขึ้น ก็จงไปยังสถานปาสเตอร์ ขอให้เจ้าพนักงาน
ที่นั่นช่วยจัดการของกันรักษาให้ คือ ประคบการดูดยาของกันไม่ให้ ท่าน
เกิดอาการป่วย ถึงแม้ว่าถูกสุนัขที่เพ่นพาลกัดของกันได้ การดูดยาตาม
วิธีนี้ไม่มีอันตรายเลย บ้องกันได้แน่และปราศจากโทษอย่างใด ๆ

การที่ปล่อย สุนัข เป็น อันมากให้วิ่งเล่นพล่าน อยู่ในพระนครเป็นกรไม่
สมควร ต่างคนช่วยกันมิให้เป็นเช่นนั้น เพราะว่าปล่อยให้เพ่นพาลเช่นนั้นให้
โทษเป็นอันตรายอย่างร้ายแรง และอาจนำโรคมานำให้ติดเราได้หลายชนิด

เรื่องที่ ๓๘

สัตว์ที่เลี้ยงไว้สำหรับบ้าน

คำที่ฉลาดที่เลี้ยงไว้สำหรับบ้านนั้น หมายความว่าถึงแมวและสุนัขซึ่งทุก ๆ
ครอบครัวเลี้ยงมันไว้ในบ้าน แมวนั้นมักจะเลี้ยงไว้ให้เล่นกับเด็กและสุนัข
มักจะเลี้ยงไว้ โดยคิดว่าจะให้บ้องกันระโมย เรื่องนี้ความจริงสัตว์เหล่านี้ทำ
ให้เกิดอันตรายมากกว่าที่จะช่วยบ้องกัน เพราะว่ามันนำโรคมานำให้หลายชนิด
คือ แมวและสุนัข ย่อมมีตัวหมัดเต็มอ ตัวหมัดนั้นแหละเป็นผู้นำเชื้อกาฬโรค
ผู้ป่วยเป็นกาฬโรคหลายรายในกรุงเทพฯ สืบได้ความว่าตัวหมัดที่ออกจาก
สัตว์เลี้ยงไว้ เช่น แมวและสุนัขเป็นเหตุ ถ้าประชาชนทราบว่าการเลี้ยงสัตว์
ต่าง ๆ ไว้ในบ้านนั้นอาจเป็นอันตรายใหญ่หลวงแล้ว ก็คงไม่เลี้ยง

โรคภัยที่ผู้คนโรคหนึ่งซึ่งสัตว์เป็นผู้นำมา คือ โรคพิษสุนัขบ้ากัด มี รายงานปรากฏในเร็ว ๆ นี้ว่าที่สถานป่าสเตอร์ ได้รับรักษาโรคพิษสุนัขบ้ากัด ในเดือนหนึ่ง ๆ ประมาณ ๓๐ ราย นั้นหมายความว่าในปีหนึ่งคนถูกสุนัขบ้า กัดถึง ๓๖๐ ราย เรื่องนี้จะใช้ความคิดสักหน่อยก็จะบังเอิญและทำให้สัตว์ เหล่านี้หมดไปได้ ตามถนนเต็มไปด้วยสุนัขที่ไม่มีบ้านอยู่ เทียววงหาอาหาร ไปตามหมู่บ้านต่าง ๆ กองแพทย์สุขภาพก็ได้พยายามให้สุนัขมัน้อยลง แต่ ถ้าราษฎรไม่ช่วยด้วยในเรื่องนี้ก็ไม่หวังที่จะเป็นผลสำเร็จได้ สุนัขตัวเมีย ไม่ควรให้มีมาก เพราะว่ามันออกตกได้รวดเร็ว ประชาชนมักบ่นว่าเรื่อง สุนัขที่มียอยู่ในเมืองเสมอ แต่ก็ไม่ได้ช่วยเหลือนำมัน้อยลง ถ้าท่านถูกสุนัข บ้ากัด ท่านก็ต้องโทษตัวท่านเองเท่านั้น เพราะว่าท่านมีสุนัขไว้ ในบ้านของ ท่านมาก เมื่อเห็นคนจับสุนัขมาจึงอย่าขัดขวาง อนึ่งถ้ามีผู้ร้ายเข้ามาใน บ้าน ของ ท่าน ๆ คง จะไม่เชื่อเชิญให้มัน้อย ในบ้านเป็นพวกพ้องท่านจะต้องได้ ให้มันออกไปหรือเรียกให้ตำรวจจับ ส่วนสัตว์แมวและสุนัข เพราะเหตุใด จึงให้มาอยู่ กับท่านเล่า บางทีท่านคงจะคิดว่าเพราะเป็นสุนัขของท่านเลี้ยงจึง อดอดดีไม่มีอันตราย ความจริงสัตว์ที่ปราศจากอันตรายนั้นไม่มีเลย ถึงเป็น สัตว์ที่เลี้ยงไว้สำหรับบ้านก็มีอันตราย

เรื่องที่ ๔๐

การรักษานัยตา

นัยตาเป็นสิ่งที่ต้องระวังรักษาอยู่เป็นนิจ คือ ตั้งแต่แรกกำเนิดมาเป็น ทารกตลอดจนเจริญวัยได้เป็นหนุ่ม เป็นคนแก่ แตกต่างเท่านั้นด้วย เหตุ

สำคัญหนึ่งซึ่งทำให้ภัยพิบัติตกบอด คือ หนองในเข้าในตา เรื่องนี้ทางที่จะป้องกันได้ คือ เมื่อทารกคลอดออกมาแล้ว จงรีบเอาน้ำเกลือเงินดินประสิว (ซีตเวอร์ ในเครท) แร่ง ๓ เปอร์เซ็นต์ หยอดตาทั้ง ๒ ข้างเสียทันที บิดามารดาของเด็กเป็นอันมากไม่รู้ รู้ว่าคุณเป็นโรคหนองใน แต่ความจริงเป็นโรค เพราะฉะนั้นจะสงสัยว่าเป็นโรคหรือไม่สงสัยก็ดี ทารกทุกๆ คนเมื่อคลอดออกมาควรจะได้รับกำบังกันอันเป็นคุณประโยชน์ดังกล่าวนั้น

เมื่อ เด็ก เข้าโรงเรียนฯ หนึ่งข้อก็มีเหตุหลายอย่างหลายประการที่รบกวนสายตา สิ่งสำคัญคือ ความสว่างของห้องเรียน ถ้าห้องเรียนมืดทึบหรือสว่างเกินไป ก็จะทำให้ โทษแก่สายตาจะเป็นเหตุให้เด็กปวดศีรษะ เป็นโรคตาอักเสบ และเมื่ออาการอันจะเป็นไปต่างๆ ถ้าหนังสือที่เรียนเป็นตัวพิมพ์เล็กมาก หรือกระดาษไม่ดี ก็เป็นเหตุให้เด็กมีอาการดังกล่าวมานี้ได้เหมือนกัน ถ้าบุตรของท่านมีอาการดังกล่าวแล้ว จงรีบจัดการตรวจสายตาโดยเร็ว และถ้าจำเป็นก็จงหาแว่นตาดี ๆ ให้ได้เสีย อย่าเลือกหาซื้อแว่นตาเอาเอง จงไปหาแพทย์ที่มีความชำนาญในทางตาให้ตรวจเสียก่อน และเขาจะแนะนำกำหนดขนาดแว่นให้เหมาะ อนึ่งท่านจงจำไว้ว่า เมื่อเด็กเจริญวัยมีอายุมากขึ้นสายตาเปลี่ยนแปลงไปเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเด็กที่ต้องใช้แว่นตาก็จำเป็นต้องได้รับการตรวจตาทุกๆ ปี เพื่อหาแว่นที่เหมาะสมแก่สายตาได้เสมอไป

มีโรคต่างๆ หลายอย่างหลายชนิดที่มีอาการเกี่ยวกับสายตา จึงสมควรจะต้องระวังให้มากด้วย ถ้าร่างกายอ่อนเพลียนัยตาก็จะวิการก่อน ถึงแม้ว่าผู้เจ็บ

ป่วยจะไม่รู้สึกดี เมื่อหายจากโรคแล้วนั้นดีกว่าเมื่อก่อนเจ็บป่วย
ก็ได้ บุคคลทุกคนไม่ควรเพ่งตาตรงไปยังแสงอาทิตย์หรือแสงสว่างอย่างแรง
ถ้าเคย เมื่ออ่านหนังสือเวลาตากันควรให้แสงสว่างฉายมาทางหลัง ไม่
ควรให้นายตรงมาจากเบื้องบนหรือข้างหน้า ไม่อ่านหนังสือบนรถไฟ และอย่า
ดูภาพยนตร์นานนัก เพราะแสงดังอนันตเป็นอันมากจะเน่นเหตุให้มีอาการ
ปวดศีรษะเรื้อรังได้

เรื่องที่ ๔๑

โรคของหู

มีคนเจ็บเป็นอันมากไปที่โรงพยาบาลขอให้แพทย์ช่วย
รักษาให้ จึงเป็นการสมควรที่ประชาชนจะรู้เรื่องโรคของหูไว้บ้าง หูเป็น
อวัยวะที่ประกอบขึ้นด้วยเยื่ออันแบบบาง ซึ่งปะติดปะต่อกับกระดูกชั้นเล็ก ๆ
และมีเส้นประสาทสำหรับนำความกระเทือนแห่งเสียงส่งไปให้สมองรู้สึกกับมี
หลอดเล็ก ๆ อยู่ตรงส่วนในของช่องหู ทอดลงไปจดในคออีกหลอดหนึ่ง หลอด
นี้ก็เป็นส่วนสำคัญสำหรับทำให้ความอืดของอากาศภายในกระพายนอกเท่านั้น
ในเมื่อเวลากลืนอาหาร แต่หลอดนี้นั้นก็เป็นทางให้เชื้อโรคจากลำคอเดินเข้าไป
ในช่องหูและทำให้เกิดเจ็บหูขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อรู้สึกเจ็บเป็นผลในคอควรจะ
รีบรักษาเสียทันที ดีกว่าที่จะคอยจนเชื้อโรคเข้าไปในหูและทำให้หูเจ็บขึ้นอีก
โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในคอหรือเกิดขึ้นที่ต่อมโคนัน มักจะลามไปถึงหูด้วย

เสมอ เมื่อเชื้อโรคนั้นเข้าไปในหู แล้วมันก็เกิดพิษพิษพิษที่หูคุณมากขึ้นจน
 เป็นเหตุให้เกิดหนองขึ้น เมื่อหนองมีมากขึ้นก็กดแก้วหูทำให้รู้สึกเจ็บ แลคง
 เจ็บต่อไปจนกว่าแก้วหูจะแตกหนองไหลออกมา ถ้าละเลยไม่รักษาให้ถูกวิธี
 แล้วก็ไม่หายแล้วเลยหูหนวก ทั้งนั้นและเป็นต้นเหตุโดยมากให้หูหนวก แลย่อม
 เริ่มต้นเป็นมาแต่เมื่อยังเป็นเด็ก ฉะนั้นเด็กคนใดที่มีค่อมโคนันบวมโตควรระ
 มัดออกเสีย วิธีนี้บ่งกันไม่ให้เกิดอาการหูค่อมมากต่อไปได้ ถ้ารู้สึกเจ็บใน
 คอ ก็จึงไปหาแพทย์ให้ตรวจรักษาเสียให้หาย ความอักเสบจะได้ไม่ลามเลยเข้า
 ไปในช่องหูอันจะเป็นเหตุให้เกิดหนองในหูทำให้หูหนวกได้ ผู้ใดไม่สามารถ
 จะเสียเงินค่าหมอตรวจรักษาได้ ก็จงไปที่โรงพยาบาลของกรมศุขาภิบาล
 จะได้รับคำแนะนำและตรวจรักษาให้เปล่า ๆ ไม่ต้องเสียอะไรเลย บิดามาร
 ตา หรือผู้ปกครองของเด็กที่ป่วยปดะละเลย ไม่รับจัดการรักษาเด็กที่มี
 อาการดังกล่าวแล้วนี้ ย่อมเป็นการให้โทษแก่เด็กอย่างหนัก เพราะว่าโรคนี้
 จะรักษาให้หายได้ ก็แต่ต้น ๆ เมื่อเท่านั้น

เรื่องที่ ๔๒

กล่าวด้วยโรคสำคัญ ๆ ที่มีชุกชุมในกรุงเทพ ฯ อันเกิด

แพร่หลายขึ้นโดยตัวแมลงต่าง ๆ เป็นเหตุ

จ.หมายเหตุการสาธารณสุขที่ลงในหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ อยู่ทุก ๆ สัปดาห์
 หะ ได้กล่าวชี้แจงให้รู้จักโรคสำคัญ ๆ ที่มีชุกชุมในกรุงเทพ ฯ แทบทุก

อย่างแะทุก ๆ เรื่องก็ได้ กล่าวถึงหนทางที่โรคจะแพร่หลายติดต่อกันจากผู้ที่เป็น ให้คนอื่นเจ็บป่วยได้ด้วยแล้วก็จริงอยู่ แต่เห็นว่าควรจะรวบรวมข้อความที่สำคัญ ๆ เป็นหมวด ๆ อย่างย่อพอให้ผู้ อ่านเข้าใจแะจำไว้ได้ ง่ายอีกชั้นหนึ่ง ดังจะได้กล่าวต่อไป

ว่าด้วยยุง

๑. ใช้มาเรียหรือไร จับต้นเป็นโรคสำคัญที่สุดที่แพร่หลายได้ โดยยุงเป็นต้นเหตุ อาการของโรคนี้คือ ให้หนาวสั่น, มีไข้ ตัวร้อนแะมีเหงื่อ การรักษายาควินิน การป้องกันก็คือ อย่าให้ยุงเกิด

๒. โรคหนึ่งซ้าง (แอลเลเฟนท์เอซิส) โรคนี้ทุกคนเคยเห็นแล้ว คือ คนเจ็บมีขาโตหรือแขนโต หรือบางทีอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งโต โรคนี้รักษาให้หายได้ยากที่สุด การป้องกันก็คือ ต้องระวังยุง

๓. โรคไข้เข้าข้อ (เดนกิว) เป็นโรคที่ ๓ ที่แพร่หลายได้ โดยยุงเหมือนกัน กล่าวได้ว่าคนแทบทุกคนเคยเป็นโรคนี้ อาการ คือ เป็นไข้ร้อนจัด ปวดเมื่อยตามตัวทั่วส้างร่างกาย แะมีเม็ดแดง ๆ ขึ้นตามผิวหนัง โรคนี้จะมีอาการอยู่ราว ๗ วัน ยาควินินแะแอสไพรินเป็นยาดีที่สุดสำหรับรักษา

ว่าด้วยแมลงวัน

โรคหลายชนิดแพร่หลายติดต่อกันได้โดยแมลงวัน คือ แมลงวันไปเกาะถูกตองอาหารสกปรก, น้ำโสโครก หรืออุจจาระของคนเจ็บ แล้วยืนไปเกาะอาหารที่คนจับได้ จะรับประทาน เชื้อโรคที่ติดแข็งติดราไปด้วยก็หล่นลงในอาหารที่จะรับประทานนั้น เมื่อกินอาหารนั้นก็มักทำให้ คนที่กินนั้นไม่สบาย

โรคไ้ร้รากดำด (ไทฟอยด์) โรคบิด และหิวาตกะโรค เกิดเป็นติดต่อกันขึ้นได้ ก็โดยเหตุนี้เอง โรคผิวนกต่าง ๆ ที่ติดกันได้ ก็โดยวิธีนี้ได้ เหมือนกันพบแมลงวันคนที่ไ้ที่นั้นคงพบความเจ็บไข้ ได้ ด้วยเหมือนกัน

ว่าด้วยคัวหมัด

โรคที่สำคัญที่สุดที่คัวหมัดเป็นต้นเหตุให้ เป็นติดต่อกันนั้น คือ กาฬโรค คัวหมัดที่ออกจากหนู, แมว, สุนัข และสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ นำโรคนี้ติดต่อกันได้ ทั้งนั้น แต่ประชาชนจะระวังไม่ให้ ในบ้านของเรามีหนูได้ แล้ว ก็เป็นอันว่าพ้นอันตรายจากโรคนี้ได้ อาการของโรคนี้ย่อมทราบกันอยู่แล้วทุกคน คือ มีไข้และมีบวมเป็นข้อสำคัญ โรคนี้รักษายากนัก แต่ป้องกันได้ง่าย อย่าให้ หนูมันเกิดในบ้านของท่านได้เท่านั้น

ในที่สุดนี้จึงจำไว้ด้วยว่า ยังมีโรคอื่น ๆ อีกหลายชนิดซึ่งแพร่หลายติดต่อกันได้ โดยแมลงต่าง ๆ เป็นเหตุ แต่เท่าที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ ก็กล่าวเฉพาะโรคที่สำคัญ ๆ เท่านั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าตามทฤษฎีที่แจ้งมาท้งนี้ปรากฏว่า จะป้องกันไม่ให้ โรคเกิดได้ง่ายกว่า เมื่อโรคเกิดขึ้นแล้วจึงรักษามาก เพราะฉะนั้นจึงจัดการป้องกันอย่าให้ยุ่ง, หมัด, และแมลงวันเกิดมีขึ้นได้

เรื่องที่ ๔๓

สุขวิทยา

ว่าด้วย กาม

แต่ก่อนคนโดยมากย่อมมีความกระตือรือร้นที่จะเอ่ยถึงกามกิจ แต่สมัยนี้ต่างกัน คือ ว่าแต่ก่อนแม่แต่นายแพทย์ศุขาทิบาลเอง ซึ่งนำท้จัดการศุข

ภิกษุก็ได้เขียนข้อความในเรื่องนี้เลย แลแพทย์เซนต์คัทก็มึนน้อยคนที่สุดท้าย
จะพูดจาแข็งให้คนไข้ของเขาเห็นคุณและโทษในเรื่องการกิน แต่จริงใน
จำพวกความเจ็บป่วยของมนุษย์ทั่วไปนั้น การโรคอยู่ในจำพวกโรคที่แพร่
หลายเป็นอันมากที่สุด แลวิธีป้องกันนั้นก็เหมือนกับวิธีป้องกันโรคติดต่ออย่าง
อื่น เพราะฉะนั้นแพทย์ศุขาภิบาลย่อมต้องใช้ความอดุสาหะแนะนำฝึกฝนให้พล
เมืองรู้จักอันตรายแห่งการโรคเหมือนกับอันตรายที่เกิดจากโรคติดต่ออย่างอื่น
ในสมัยนั้นคนทุกคนย่อมรับคำแนะนำดังสอนในเรื่องนี้โดยไม่ขัดข้อง

นายแพทย์ศุขาภิบาลได้คำนวณพลเมืองชายในกรุงเทพฯ ทั่วแล้ว ปรากฏ
ว่าในจำนวนร้อยละ เป็นการโรคถึง ๖๐ หรือ ๘๕ คน เห็นว่าเมื่อเป็นเช่นนั้นจะ
ป้องกันได้อย่างไร ก็มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ การแนะนำสั่งสอน เพราะฉะนั้น
เป็นหน้าที่ของ บิคารมารดา ทั้งหลาย จะต้องสั่งสอนบุตรของตนให้เข้าใจโดยชัด
เจนถึงเพศหญิงเพศชาย แลให้ชี้แจงอธิบายถึงผลอันชั่วร้ายที่เกิดจากความ
ประพฤติผิดธรรมดาตามอย่างใด ควรอธิบายให้บุตรของตนที่จะเติบโตขึ้นเข้าใจ
เสียให้แจ่มแจ้ง ให้เด็กนั้นพยายามรักษาความบริสุทธิ์กิจ ความอับอาย
ตามสมัยโบราณซึ่งเข้าใจกันว่าเป็นความบริสุทธิ์นั้น ในสมัยนี้คงถือว่าเป็น
ความโง่เขลา หัวข้อใจความสำคัญขั้นต้นต้องอธิบายสั่งสอนให้เด็กชายทุก
คนทราบว่าภารกิจนี้ เพื่อประโยชน์ให้เกิดพิษัน พันธุ์ที่ท่านเรียกว่าว่าการ
คุณ ไม่ใช่การมารยาท คือ ความสนุกเพลิดเพลินอย่างเดียว ข้อสำคัญก็คือ
อวัยวะแห่งเพศย่อมมีหน้าที่สำหรับให้เกิดบุตร ที่คัมภีร์กล่าวถึงวิชาเชิงแรงปราศจาก

โรค ถ้าเป็นไปได้ในเวลามีโรคหรือในเวลามีเหตุอื่นไม่ควร บุตรอันเกิดมานั้น
ก็จัดเป็นคหวัโรคไม่แข็งแรง สัมผัสสัมผัสไม่ได้ อย่างสมบูรณ์ ความเกียจ
คร้านไม่ทำงาน การเสพยาอาหารที่บำรุงความกำหนัด คบคนชั่วและเสพยา สุรา
ย่อมเป็นทางให้เกิดโรค และเป็นต้นเหตุให้เกิดกามโรค

ความบริสุทธิ์จิตวิ การออกกำลังทางกายกรรม รักษาความสะอาดแห่ง
กายให้บริสุทธิ์ปราศจากโรค จะเป็นทางมิให้หนักว่าควรถึงความตามก
เปรียบเหมือนช่องทางให้ กำจัดแห่งความเป็นหนุ่มแน่นนออกจากร่างกาย

ในเรื่องบ่วงกามโรค มีข้อยากลำบากใจอย่างที่สุดอยู่ข้อ ๑ คือ ผู้
ที่เป็นโรคนั้นขึ้นแล้วไม่ไปรักษาหรือกับแพทย์ มีมีความระอายไม่ยอมรับว่า
เป็นกามโรค ถ้าเขาจะรีบไปหาแพทย์ที่มีความรู้ก็จะหายได้ โดยเร็ว แต่ว่า
โดยมากมักปล่อยให้ โรคมันเป็นเรื่องจริงแล้วจึงไปหาหมอ เช่นนี้จึงยอมเป็น
การยากที่จะรักษาให้หายได้

จงจำไว้ว่าทางดีที่สุด คือ การศึกษาให้ทราบคุณและโทษเสียแต่เบื่อง
ต้น เป็นวิฆเนกกันไม่ให้เป็นโรคนั้น เป็นวิธีดีที่สุดในการสืบสกุลเท่านั้น ถ้า
เป็นขึ้นแล้วให้รีบรักษาเสียแต่ต้นมือ

เรื่องที่ ๔๔

โรคทราโกมา (โรคสีดวงนัยตา)

โรคทราโกมาเป็นโรคตาชนิดหนึ่ง มีอาการทำให้มีความอักเสบเกิดขึ้น
แก่เนื้ออ่อนของหนังตาต่าง, หนังตาบน, และตาดำ, โรคชนิดนี้เกิดขึ้นแล้ว

เรือรังที่สุดและรักษาไม่ค่อยหาย อาการของโรคนี้กำเริบอย่างช้าที่สุด ค่อยๆ เป็นขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนที่สุดหนังตาตลกตาเต็มไปด้วยแผลเป็นอันแข็งด้าน และชักตาฟางหรือมองอะไรไม่เห็นทีเดียว คนที่ตามอดเพราะโรคทราโกมาเนีย เป็นอันมาก เป็นโรคติดต่อกันได้ และป้องกันมิให้เป็นที่ได้ โดยระวังรักษาตา ให้ดี โรคนี้มักจะเป็นแก่คนอนาถาและคนที่กินอยู่ไม่บริสุทธิ์ อ่อนแอมากกว่าคนที่มีพรพละและคนที่สมบูรณ์แข็งแรง การติดต่อกับคนติดต่อกันได้ โดยใช้ผ้าเช็ดตัว, ผ้าเช็ดหน้าร่วมกัน คือ ว่าน้ำตาหรือซารของคนที่เจ็บมีตัวเชื้อโรคชนิดนี้ปนอยู่ เมื่อคนที่สบายดีเอาไปใช้เช็ดหน้าเช็ดตา เชื้อโรคก็จะเข้าตา และเป็นเหตุให้เกิดโรคขึ้น โรคนี้เมื่อแรกเป็นก็พอจะรักษาให้หายได้ คือเมื่อรังเด็กเจ็บตาต้องรีบไปหาแพทย์ให้ตรวจทันที เพื่อจะได้รู้ว่าเป็โรคทราโกมาจริงหรือไม่ ถ้ามันเป็นก็รีบลงมือรักษาทีเดียว ถ้าโรคนี้เรื้อรังเสียแล้วจะรักษาให้หายไม่ได้จะประคองเพียงมิให้บอดพอมองอะไรเห็นก็ยากที่สุด

โรคทราโกมาเนียเป็นโรคติดต่อย่ำงร้ายโรคหนึ่งถึงกับบางประเทศห้ามไม่ให้คนที่เป็โรคนี้เข้าไปในประเทศ เช่นในประเทศอเมริกา ถ้าคนที่มาจากประเทศอื่นเป็โรคนี้ไปด้วยเราไม่ยอมให้เหยียบแผ่นดินของเขาเลยเป็นอันขาด และถ้าแม้ปรากฏเจ้าของเรือที่นำคนเจ็บไปต้องถูกปรับรายหนึ่งถึง ๒๕๐ บาท และยังถูกบังคับให้นำตัวคนเจ็บกลับไปยังประเทศที่เขามาจากนั้นด้วย

ฉันจึงขอเตือนบิดามารดาของเด็กทุกคนให้ระวังตามดู ของคนให้จงมาก ถ้าเห็นมีตัวความอักเสบแดงที่หนังตา จงรีบจัดการรักษาทันที ทีเดียว มี

โรคของตาหลายชนิดที่คล้าย ๆ กับโรคทราโกมาแต่ไม่ใช่โรคทราโกมา และโรคทราโกมาเอง ก็ย่อมคล้ายคลึงกับโรคตาอื่นๆ หลายอย่าง เพราะฉะนั้นอย่าตัดสินโรคเขาเอง จงรีบพาเด็กไปหาหมอให้ตรวจรักษาเสีย ถ้าไม่มีเงินให้ค่าหมอ ก็จงรีบเอาเด็กไปยังโรงพยาบาล เรื่องนี้ถ้าท่านมีความบกพร่องไม่เอาใจใส่ ก็เท่ากับเป็นเหตุทำให้บุตรของท่านตาบอด และถ้าเขตาบอดเสียแล้วก็จะเหมือนกับมัมมชวตอยู่ ครึ่งเดียวเท่านั้น

เรื่องที่ ๔๕

ของหวาน

คนบางคนกินขนมมากเกินไป เช่น เด็ก ๆ เป็นต้น เด็กต้องการอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์เกิดขึ้นโดยสภาพซึ่งมีธาตุอาหารที่สำคัญ ๆ เกือบทุกชนิดเจืออยู่ เพราะว่าร่างกายกำลังเจริญและออกกำลังอยู่เสมอ เช่น ในการกีฬาต่าง ๆ นิสัยอันน่าเกลียดที่เด็กนักเรียนในกรุงเทพฯ ชอบประพฤติ คือ ชอบขนมของหวานอย่างมีราคาสูง ๆ ซึ่งเด็กธรรมดาชอบนั้นจากคนขายของกิน คนขายของกินเหล่านี้หาเลี้ยงชีพจาก เด็กนักเรียน ในเวลาเช้า ๆ ย่อมจะพบเด็กนักเรียนจ่ายสตางค์ ขนมของหวานต่าง ๆ รับประทานเสมอ

ความจริงร่างกายมนุษย์ ต้องการธาตุน้ำตาล แต่ไม่ใช่ น้ำตาลจากเครื่องขนมโดยตรง ธรรมชาติของร่างกายจะทำให้เกิดธาตุน้ำตาลได้เองจาก ข้าว,

ลูกไม้, ผัก, นม, ถ้าเด็ก ๆ จะดื่มนมให้น้อยลง จะกินแต่ภายหลัง
อาหารก็ไม่เป็นการให้โทษอย่างใดนัก แต่น้ำนมที่เด็กเหล่านั้นซึ่งชอบนม
และของหวาน จาก พวก หาบขาย กิน จนอิ่ม เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร
ธรรมดาซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ แก่ร่างกาย ก็รับประทานไม่ได้ อาหาร
การกินของเด็กควรให้มันมกกินพอควร เมื่อรับประทานอาหารอย่างธรรมดา
แล้ว ถึงดื่มนมก็ไม่ควรให้กินเสมอไป เป็นครั้งคราวก็พอ

เด็กที่รับประทานนมมากเกินไปมักจะเสีย เข้าใจได้ง่าย ๆ ว่า ทำไมพัน
จิงเสีย ก็คือ พันจิงตนงอกก่อนเด็กคลอด แล้วถึงอกเจริญเรื่อยมาจนเห็น
ปรากฏถึงที่สุด ควรจะออกจากเต้านมเมื่อเด็กมีอายุราว ๑๘ เดือน ถ้าเด็กไม่
กินอาหารอื่นนอกจากนมก็ไม่ได้ รับธาตุอันควร เช่น ธาตุปูน เป็นต้น ผลที่เกิด
ก็คือ พันเสียแต่ต้นมือแล้วหลุดร่วง

ได้ พบเด็กพันเสีย เช่นนี้ทุกวัน เมื่อเวลาตรวจโรคที่ โรงพยาบาลกลาง กรม
ศุขาภิบาล เป็นหน้าที่ของบิดามารดาและครูบาอาจารย์ ที่จะหัดให้ เด็กเปลี่ยน
นิสัยมิให้ กินนมของหวานมากเกินไป กล่าวมานี้ ความจริงบิดามารดาเองก็
ชอบรับประทานนมของหวานเพราะอร่อยอย่างเด็กเหล่านั้นเหมือนกัน นิสัยเด็ก
เมื่อเห็นบิดามารดาทำอะไรก็มักจะทำตามบ้าง

อาหารอย่างอื่นนอกจากนมของหวานที่ทำให้เด็กเกิดมีโรคภัยไข้เจ็บก็มี
เป็นอันมาก และนมของหวานนี้เป็นต้นเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง ถ้ายากจะทราบ
ว่าเด็กอ่อนและเด็กที่กำลังเจริญควรรับประทาน อาหารชนิดใด ถึง จะเหมาะ
โปรดถามได้จากนายแพทย์ โรงพยาบาลกลาง กรมศุขาภิบาลในเวลาตรวจโรค

เรื่องที่ ๔๖

ใครเป็นหมอของท่าน

ท่าน มี แพทย์ ประจำ ครอบครัว แล้ว หรือ หรือ ท่าน ใช้ ความรู้ ทางยาทาง
บาดแผล ของ ท่านเอง รักษา ครอบครัว ที่ เจ็บ การ ที่ ครอบครัว หนึ่ง เป็น หมอ รักษา
ตัว กัน เอง เป็น นิติ ยัน ไม่ ควร ทำ อย่าง ยิง จริง อยู่ บาง ครั้ง ก็ ได้รับ ผล แต่
ว่า ผล นั้น ไม่ ใช่ เกิด เพราะ ทาง สำนารถ ทาง วิช า แพทย์ เป็น เพราะ เคราะห์ ี่ ตี ต่าง หาก
ท่าน จะ ตรวจ จาก การ ตัดสิน ว่า เป็น โรค อะไร ได้ ก็ โรค ควร ทราบ ว่า ว่างาน ของ
แพทย์ ที่ เป็น ข้อ ดำ คัญ นั้น คือ ตรวจ ตัดสิน ว่า เป็น โรค อะไร แน่ การ รักษา โรค ไม่
ยาก เท่า ไหร่ ถ้า ท่าน ไม่ ทราบ ว่า โรค ที่ ท่าน กำลัง รักษา อยู่ ว่า เป็น โรค อะไร แน่ ก็
เท่ากับ คน ตาม ยอด น้ำ ทาง คน ตาม ยอด โรค ต่าง ๆ โดย มาก มี อาการ เกิด ขึ้น ใน ชั้น
ต้น ค่าย ๆ กัน บาง ะ ที่ โรค ชนิด หนึ่ง มี อาการ ทำ ให้ เกิด ผง ว่า เป็น โรค อย่าง
อื่น ก็ได้ เป็น คำน ว่า โรค ปอด อักเสบ มัก เกิด อาการ ปวด ใน ท้อง ซี่น ก่อน ถ้า เป็น
เด็ก ก็ มี อาการ เช่น ี่ ก่อน เสมอ โรค หัด มี อาการ ใน ชั้น ต้น ค่าย กับ โรค ไข้ ปวด ข้อ
(เดนมิก) หรือ ไข้ หัด ใหญ่ หรือ ค่าย เป็น หัด ขรรม ดา ก็ ได้ เด็ก เจ็บ คอ
เป็น โรค คับ ขี้ เร็ว คือ เกิด เชื้อ ี่ ข้น รอบ ต้น หลอด ดม โดย เชื้อ โรค ชนิด หนึ่ง ท่าน
อาจ จะ คิด ว่า เป็น เพียง คอ เจ็บ ขรรม ดา

ครอบครัว หนึ่ง มัก จะ เชื้อ ความรู้ ของ ตัว เอง ปล่ อย ให้ เด็ก หรือ คน ใน บ้าน
เจ็บ เจน เกิน ความ ช่วย เติ้อ ของ แพทย์ นั่น ก็ คือ รู้ เท่า ไม่ ถึง การ นั้น เอง คน แก่ ๆ
ใน บ้าน มัก จะ คิด ว่า ู้ การ รักษา เด็ก เติ้อ หมด ทุก อย่าง ไม่ ได้ คิด เติ้อ เติ้อ ว่า วิช า

แพทย์เจริญขึ้นทุกปี บางทีแพทย์ที่ดึกที่สุด ยิ่งยากที่จะตัดสินใจโรคให้แน่ชัดได้
 ผู้ที่เกิดเป็นขึ้นตามผิวหนังนั้นท่านจะตรวจทราบได้หรือไม่ว่าเกิดขึ้นด้วยฤทธิ์ยา
 ด้วยพิษอาหาร, และพิษโรคติดต่อประการใด ถ้ามีอาการต่อมบวมขึ้นที่ขาหนีบ
 ท่านจะบอกได้หรือไม่ว่าเป็นการอักเสบของต่อมอย่างธรรมดา หรือบวมขึ้นด้วยพิษ
 กาฬโรค ขอให้ท่านคิดตามตัวท่านเองดังสองคำถามในเรื่องอาการที่กล่าวมา
 แล้วนี้ ท่านจะตกใจในใจได้ว่าท่านมีความสามารถว่าควรจะรับผิดชอบแทน
 แพทย์ได้หรือไม่ ถ้าท่านสามารถจะหาแพทย์ไว้ประจำบ้านเมื่อเวลาเจ็บไข้ ได้
 ก็ควรหา การที่ไม่หาแพทย์ พยายามรักษาครอบครัวเองไม่เป็นการประหยั
 ทรัพย์จะเป็นเหตุให้คนเจ็บไข้ ถึงแก่ความตายก็ได้ ถ้าไม่มีเงินจ้างแพทย์ ขอ
 เชิญมาที่โรงพยาบาลถกถาม กรมศุภภิบาล จะตรวจแลรักษาให้ท่านโดยไม่คิด
 ค่าหน่วยการ

ท่าน ทั้ง หทัย ที่ พอจะออกเงินบำรุงโรงพยาบาลแม้แต่เล็กน้อยก็เพื่อช่วย
 บรรเทาทุกข์ของผู้อื่นที่เงินน้อยกว่าท่าน คิดถูก และยังเป็นกุศล ท่าน แก่ ผู้อื่น ด้วย
 กุศลทานและเกียรติกุณยอมดำเนินไปพร้อมกันเสมอ

เรื่องที่ ๔๗

การตรวจโรค

ถ้าท่านอยากรู้ว่าผู้อื่นขึ้นขึ้นอีกควรอ่านขอความต่อไปนี้ การกระทำตามข้อ
 กำหนดเหล่านี้ไม่เปลืองทรัพย์สิ้นอย่างใดนัก แต่จะรับผลมาก เมื่อท่านไม่

เจ็บหนักเคยหารือกับแพทย์บ้างหรือเปล่า ที่ถามเช่นนั้นเพราะคนโดยมากไม่เคย
คิดถึงแพทย์เลยจนกว่าจะเจ็บถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ บางคนถึงเจ็บก็ยังไม่วาง
ตามแพทย์ ปล่อยให้เฉื่อยเฉื่อยจนมีอาการมากเกินวิธยาแพทย์จะช่วยเหลือได้

ถ้า ท่าน จะระวังตัวของท่านเหมือนอย่างระวังรถยนต์หรือเครื่องจักรที่ท่าน
มีอยู่ชีวิตของท่านก็จะยืนไปได้อีกหลายปี เป็นต้นว่า มีดเป็นขี้ดันทัน ท่านก็ขัด
ลับให้สะอาด รถยนต์หุมนเครื่องไม่เดิน ท่านก็นำไปซ่อมแซมที่อู่ทันที ไม่ทอด
ทิ้งไว้จนชำรุดเครื่องหลุดเป็นชิ้นๆ ส่วนร่างกายของท่านเล่า เพราะเหตุใดจึง
ไม่นำไปให้แพทย์ที่ตรวจ ไม่ควรรอจนมีอาการเจ็บป่วยมากเช่นเดียวกับ
รถยนต์ดังได้กล่าวมานี้ เมื่อไม่มีเงิน พอก็ควรไปที่สถานี่ตรวจโรคตาม
โรงพยาบาล อย่างน้อยควรจะให้แพทย์ตรวจโดยละเอียดสักครั้ง ถ้าได้กระทำ
เช่นนี้ก็จะมีโรคหลายประการได้แต่ต้นมือ เช่นโรคหัวใจ, โรคเบาหวาน,
โรคไต, และโรคอื่นๆ อีกหลายอย่าง ซึ่งยังไม่แสดงอาการให้คนที่เป้นโรคนั้นๆ
รู้สึกว่าเป็นแต่แพทย์ตรวจอาจจะพบได้ โรคเหล่านี้ถ้าได้รักษาแต่ต้นมือจะหาย
ได้ เปนการป้องกันมิให้เป็นโรคเรื้อรังติดตัว เช่น วรรณโรคและเนื้องอก
รักษาหายได้มาก ถ้าได้รักษาแต่ต้นๆ มีอ แต่ถ้ามัวตรวจจะทิ้งปล่อยจนมีอาการ
การปรากฏขึ้นเสียแล้วแพทย์จะรักษาให้หายไม่ได้ เปนแต่ช่วยบรรเทาความทุกข์
ได้บ้างแต่ต้นหน้อย มีแต่คำพยากรณ์ให้ทราบว่าจะต้องตายเร็วกว่าธรรมดา
ดังภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “ป้องกันเพียงหยิบมือดีกว่ารักษาตั้งกองกำ” การ
ป้องกันไม่เบ็ดเสร็จพียงแต่จะง่ายกว่าการรักษามากนัก ในวันหนึ่งคนเราจะต้อง

จ้างแพทย์ไว้ตรวจรักษาตัวให้มีความสุขอยู่เสมอ ถ้าเจ็บตงควรวัดแพทย์จะ
ต้องถูกหักค่าจ้างตงควรวิน

ถ้า ท่านประสงค์ จะให้ชีวิต ยืนยาว ด้วยความผาสุกและปราศจากโรคแล้ว
ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ทำงาน
๒. ออกกำลังกายให้พอ
๓. นอนให้ ได้ ๘ ชั่วโมง
๔. ให้มีอากาศที่สดอาดหายใจให้มาก
๕. อย่ารับประทานให้ มากจนเกินไปจนถึงกับอย่างที่ว่าชุดหุ้ม
ฝังศพตัวเองด้วยพัน
๖. อย่าใช้หยูกยาจนเป็นนิสัย
๗. ควรให้ แพทย์ ตรวจร่างกาย ทุกปี และปฏิบัติตามคำแนะนำ
ของแพทย์

เรื่องที่ ๔๘

ไข้กาฬโรค

ในฤดูหนาวไข้กาฬโรคตั้งต้นเกิด แฉกค์ค่อยๆ เพร่หลายมากขึ้นทุกที จน
ถึงปลายฤดูหนาวและต้นฤดูร้อนมากที่สุด การที่มากในต้นฤดูร้อนก็เพราะว่า
เป็นเวลาที่รวมไข้กาฬโรค ซึ่งเกิดค้างคาวมาจากฤดูหนาว ไม่ใช่เพราะเกิดขึ้น
โดยตรงในฤดูร้อนและฤดูร้อนนั้นเองไข้กาฬโรคก็เริ่มลดตงเป็นลำดับไป เป็น

เครื่องใช้ให้เห็นว่าใช้กาฟโรคไม่ได้ตั้งต้นเกิดและแพร่หลายในฤดูร้อนโดยตรง การที่เกิด กาฟโรคในฤดูหนาวมากกว่าฤดูร้อนก็เพราะว่าเมื่ออากาศร้อนจัดและชื้นมากเชื้อกาฟโรคและหมัดที่นำเชื้อโรคไม่เจริญเร็ว แต่เมื่ออากาศเปลี่ยนเป็นฤดูหนาวเชื้อโรคและหมัดเหล่านั้นเจริญท่วเร็วขึ้น

ได้เคยบอกให้ทราบครึ่งหนึ่งแล้ว ว่าหมัดที่ติดเชื้อกาฟโรคได้นำใช้กาฟโรคจากหนูตัวหนึ่งไปให้หนูตัวอื่น และบางทีหมัดเหล่านั้นได้ออกจากหนูนำโรคไปสู่คน ถ้าประสงค์จะป้องกันใช้กาฟโรค สิ่งที่ต้องทำก็คือ ไล่หนูออกจากบ้านเสียให้หมด วิธีที่ดีที่สุดก็คือ ปลูกบ้านอย่าให้หนูเข้าได้ แต่ว่าคงไม่มีใครที่จะรื้อบ้านแล้วปลูกใหม่ เพราะถนนทางที่ติดออกไปคือ รั้วแรกอบด้วยคาน เพื่อไล่หนูออกจากบ้านแล้วต้องระวังอย่าให้เหลืออาหารไว้ในที่ ๆ หนูจะกินได้ เมื่อหนูยังหาอาหารได้ในบ้านนั้นอยู่ ตราบใด มันก็จะอาศัยอยู่ที่นั่น อีกอย่างหนึ่งควรระวังปิดช่องด้วยปูนซีเมนต์ตามทางที่หนูวิ่ง ถ้าพบหนูตายในบ้านหรือบริเวณบ้าน ขอให้แจ้งไปยังที่ทำการขอพิทักษ์จัดการสอาดหรือแจ้งความที่ ๆ ทำการตำรวจพระนครบาลว่าสงสัยจะมีกาฟโรคในบ้าน เราก็จะได้ช่วยจัดการป้องกันให้ทันที อย่างเช่นคนหนึ่งต้องตายเพราะโรคนี้แล้วจึงแจ้งความ

เมื่อใครเจ็บเป็นไข้กาฟโรค ก็ยากที่จะรักษาให้หายได้เพราะหนทางหายมีน้อย แต่ว่าการป้องกันไข้กาฟโรคไม่ใช่ของยากเมื่อได้ทำถูกต้องแล้ว เราจะช่วยให้เต็มความสามารถ แต่ท่านเองก็ต้องช่วยตัวท่านเองเหมือนกัน ควรจำได้ว่าเดือนธันวาคม, มกราคม, และกุมภาพันธ์ เป็นเดือนที่ใช้กาฟโรคกำลังแพร่

หลายชั้นทุกที่อย่างร้ายกาจ ถ้าหวังจะให้พ้นจากโรคนี้ควรจะตั้งต้นจัดบ้านให้สะอาดเสียแต่ในเวลานี้ การที่คอยจนให้หนูติดโรคเสียแล้วไม่ได้ผล เพราะว่าเมื่ออบควันไล่หนูออก จากบ้านเท่ากับท่านส่งหนูไปปล่อยเชื้อโรคให้แก่บ้านอื่น ควรจะตั้งต้นทำเสียแต่เดี๋ยวนี้ให้ เรื่อยไปจนพ้นฤดูไข้ ภายโรค ควรจะจัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อย และพยายามทำบ้านบ่งกันอย่าให้หนูอาศัยได้ อยู่เสมอ

ถ้า ติดขัดประการใดหรือประสงค์จะรับคำแนะนำต่อไปอีกให้ส่งหนังสือมาที่กองแพทย์สุขาภิบาล จะยินดีช่วยเหลือทุกทางที่สามารถจะทำได้ ตั้งแต่การชำระล้างไล่หนูออกจากบ้านจนถึงการรักษาคนเจ็บด้วย ไข้กาฬโรคที่เกิดขึ้นในบ้านท่าน

เรื่องที่ ๔๗

สุขวิทยา แห่ง จิตร์ใจ

เมื่อพูดถึงสุขวิทยา คนทั่วไปคิดถึงแต่อาการฝ่ายร่างกายซึ่งเป็นโรค ต่าง ๆ อาจมารบกวนได้ แต่คำว่าสุขวิทยาใช้ได้หลายทาง เช่น สุขวิทยาแห่งปากก็หมายความว่า การรักษาปากให้สะอาดมีฟันเป็นหัวหน้า เพราะสุขวิทยาแห่งปากรวมทั้งสุขวิทยาแห่งฟันด้วย คำว่าสุขวิทยาจึงใช้ควบกันได้ กับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น สุขวิทยานิเวศน์, สุขวิทยาต่ำได้ เป็นต้น คำว่า สุขวิทยาแห่งจิตร์ใจหมายความว่า การรักษาแห่งจิตร์ใจให้ดี ไม่ได้หมายความว่า การรักษาแห่งสมองซึ่งเป็นอวัยวะอันหนึ่ง แต่หมายความว่า

รักษาอำนาจแห่งกำลังซึ่งอยู่ในสมอง สมองธรรมชาติจะสู่การประพาศเหตุ
จิตรใจเข้าไว้ให้เหมือนอย่างฟองน้ำดูดน้ำ แล้วจะเก็บประพาศเหตุเหล่านั้นเข้าไว้
ในห้องต่าง ๆ แห่งสมองและใช้ เมื่อเวลาต้องการ สิ่งสำคัญที่จะกล่าวก็คือ
ว่าถ้าประพาศเหตุที่ดีได้ ซึมเข้าไปในห้องหมายของสมอง อำนาจแห่งกำลัง
ในสมองก็จะเป็นอย่างดี แต่ถ้าประพาศเหตุชั่วได้ ซึมเข้าไปแทน อำนาจแห่ง
กำลังในสมองก็จะชั่วเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นถ้าหวังจะให้เด็กที่จะโตขึ้นเป็น
คนดี จิตรใจแข็งแรงและศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าประพาศเหตุชนิดไหน
จะซึมเข้าไปเมื่อสมองอันอ่อนอยู่ กำลังของชาติก็สุดแล้วแต่เด็กของชาตินั้น
แต่กำลังของเด็กก็สุดแล้วแต่บิดามารดา บางทีเด็กที่โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่โดย
ปราศจากการดูแลสั่งสอนร่างกายอาจศรัทธาและแข็งแรง แต่จิตรใจจะไม่มี
ความศรัทธาและสมองไม่แข็งแรง เพราะจิตรใจจะต้องหัดตั้งแต่เด็ก ๆ ให้อ่อน
หวานเรียบร้อย โดยที่จิตรใจนั้นบางเสียยิ่งกว่าใยแมงมุม เด็ก ๆ ก็เหมือน
สัตว์เล็ก ๆ ถ้าปล่อยไว้ให้โตขึ้นในป่าก็จะเหมือนสัตว์ป่า แต่ถ้าให้เจริญ
โตขึ้นในระหว่างมนุษย์พร้อมด้วยการระวังดูแลสั่งสอนที่ดี ประพาศเหตุอย่าง
สัตว์ป่าก็หมดไป กลับเป็นบุคคลเจริญตามสมัยกลายเป็นพลเมืองที่ดี ควร
จะเรียนให้เข้าใจในเด็กของท่าน อย่าปล่อยการฝึกสอนเด็กในครอบครัวให้
แก่พี่เลี้ยง เด็กมักจะคอยฝึกหัดให้ถูกต้องอยู่เสมอ แต่ไม่ควรถึงกับ
ทำตายขวัญให้ตกอกตกใจ ท่านจะบรรจุการสั่งสอนลงในสมองอันเลี้ยยของ
เด็กที่ละมาก ๆ ด้วยการเขียนขึ้นไม่ได้ ควรทำตัวให้เป็นเพื่อนแก่เด็กชาย

หรือเด็กหญิงของท่านดีกว่า หมั่นตอบคำถามที่เด็กถาม และทำให้เด็กชอบใจในสิ่งที่เด็กทำ สอนให้คิดอ่านแก้ที่ถูกต้องและที่ดีเมื่อเด็กโศพท้อที่จะเข้าใจเรื่อง ควรอธิบายถึงบทเรียนแห่งเพศ อย่าปล่อยให้ไปเรียนตามถนน เพราะถ้าไม่สอนให้ อยู่ ในทางดีแล้วก็จะไปเรียนจากผู้อื่นต่อไปในทางชั่ว ก่อนที่จะโกรธและลงโทษเด็กควรเอาตัวของท่านครองดูก่อนและดูว่าเรื่องจะเป็นอย่างไร คำพูดที่อ่อนหวาน, การอธิบายอย่างง่าย ๆ, การแนะนำอย่างสุภาพทำให้เกิดผลดีไกลกว่าการดุตีหรือการตบหน้า ถ้าท่านไม่รีบร้อนและชอบสิ่งที่ดีกว่าที่อาจบั่นทอนจิตใจเด็กให้เป็นรูปอย่างงามได้

เรื่องที่ ๕๐

ความแรงของโลหิต

เมื่อแพทย์พูดถึงความแรงของโลหิตท่านควรจะทราบว่าหมายความว่าอะไร เขาพูดถึงความแรงของโลหิตต้นต้นโลหิต เราทราบกันแล้วว่าความแรงของโลหิตที่ต้นคืออะไร เคยเห็นเครื่องวัดไอน้ำบนหม้อน้ำกันแล้ว เป็นเครื่องใช้วัดความแรงต้นของไอน้ำในหม้อ และไม่ช่างกลคนใดคิดจะเดินเครื่องจักร นอกจากเครื่องแห่งความวัดได้ เดินแล้ว ช่างกลย่อมทราบว่าถ้าความแรงต้นของไอน้ำขึ้นสูงแรงเกินไป ความแรง ของไอน้ำจะดันออกทางท่อตันกันอันตราย แต่ถ้าท่อตันกันอันตรายไม่เดินเครื่องจักร ก็จะมีระเบิดขึ้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นการ

สำคัญที่ควรทราบความแรงดันในเส้นโลหิต อย่างเดียวกับช่างกลจะต้องทราบความแรงดันในหม้อน้ำ แพทย์ มีเครื่องตรวจที่เรียกว่าเครื่องวัดความแรงดันของโลหิต” ความแรงดันของโลหิตแตกต่างกันตามอายุคน ชายแก่ความแรงดันของโลหิตก็สูงขึ้น ตรงกับสุภามาตโบราณกล่าวไว้ว่า “คนเราแก่ตามเส้นโลหิต ถ้าท่านยังเป็นคนหนุ่มแน่นอยู่ แต่มีความแรงดันของโลหิตเท่าคนชราและประสงค์จะให้ชีวิตยืนต่อไปอีก ควรจะระวังรักษาตัวให้ดีที่สุด

คนที่อยู่ในประเทศร้อนความแรงดันของโลหิตต่ำกว่าของคนที่อยู่ในประเทศหนาว เพราะว่าความร้อนช่วยขยายเส้นโลหิต จึงทำให้ความแรงดันต่ำกว่า คนไทยอายุกลางคนมีความแรงดันของโลหิตระหว่าง ๑๐๐ ถึง ๑๓๐ แห่งเครื่องหมายซึ่งวัดในเวลาหัวใจบีบ ความแรงดันเป็นเครื่องหมายสำคัญอย่างหนึ่งแก่นามัยของร่างกาย มีหลายโรคที่ทำให้ความแรงดันของโลหิตมากขึ้น เช่น โรคไต, โรคตับ, กามโรคแห่งเส้นโลหิตและโรคเรื้อรังอย่างอื่น ผู้ที่มีอายุหนุ่มแน่นตายด้วยโรคเส้นโลหิตในสมองแตกมักจะเกิดจากกามโรค และถึงแม้ว่าไม่หมดทุกคนก็ ก็ยังเป็นความจริงดีเหตุที่กล่าวแล้ว แก่อีกหลายคนที่เจ็บเป็นโรคอัมพาตแห่งสมองและไขสันหลัง กามโรคทำให้เส้นโลหิตแดงแข็งปราศจากการยืดหด ความแรงดันของโลหิตจึงทำให้เส้นโลหิตนั้นแตก

การรับประทานอาหารมากเกินไป เป็นเหตุสำคัญ อันหนึ่ง ที่ทำให้ความแรงดันของโลหิตมากขึ้น ถ้าได้ จึงเต็มไปด้วยของเสียซึ่งมักเกิดขึ้นเวลาที่ถ้าได้ทำงานไม่ปกติ พิษที่เกิดขึ้นในถ้าได้ จึงซึมเข้าไปในร่างกาย ทำให้เกิด

การเจ็บป่วยแก่ทุกอวัยวะได้ เช่นไตและเส้นโลหิตเป็นหัวหน้า แต่โรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นเพราะความแรงดันของโลหิตจัดเกินไปนั้นป้องกันได้ และบางโรครักษาให้หายได้ ในระยะต้นนี้ ควรกรุณาแก่ร่างกายของท่าน เพราะว่าทำงานหนักให้แก่ท่านมาก อย่าปล่อยปละละเลยทิ้งตลอดวันตลอดคืน สังเกตไว้ให้บริบูรณ์เสมอเมื่ออายุมากขึ้น

สุรา เป็นเหตุสำคัญ อีก อย่างหนึ่ง ที่ทำให้ความแรงดันของโลหิตจัดขึ้น เพราะว่าทำให้ หัวใจเต้นแรงขึ้น และทำให้เส้นโลหิตแข็งเข้าไม่ขยายตัวได้ ถนัด เส้นหนึ่งเส้นใดจึงแตกออก ทำให้ผู้นั้นถึงตายหรือเป็นอัมพาตเรื่อยไปตลอดชีวิตที่เหลืออยู่ ควรจะจำไว้ว่า สุรานารีและดีดส์ตีเบ้าเป็นเหตุนำมาแห่งความทุกข์ หลายอย่าง คนที่เลิกการดีดส์ตีเบ้าเสียได้ ก็มีเป็นอันมาก แต่ว่ายังไม่เลิกสุราและนารี บุรุษเพศเป็นคนแปลก ๆ ชอบประพฤติดังต่าง ๆ ให้ผิดจากความประสงค์ของธรรมชาติ ชอบอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ทำงานเสีย แล่นเห็น้อยๆเพื่อเอาเงินไปซื้อความสุขที่ทำให้เกิดความแรงดันของโลหิตจัดขึ้น และทำให้ชีวิตสั้น ควรประพฤติดังต่าง ๆ พอปานกลาง เช่น ความสุขสันนุกสนาน เป็นต้น

เรื่องที่ ๕๑

การขนถ่ายเออูจจาระ

หลักสำคัญในการสุขาภิบาล อันสำคัญ ที่สุด อย่างหนึ่ง ก็คือการขนถ่ายเออูจจาระให้ ถูกแบบ ในเมืองที่มีช่องแห่งความสกปรกเปิดโอกาสให้ เช่น ท่อ

รางน้ำทำให้ดีและราคาก็ไม่แพงมาก แบบถ่ายเทอุจจาระที่ให้ไหลไปตามท่อ
 ก็ทำได้ แต่ในเมืองอย่างกรุงเทพฯ ๑ ซึ่งพื้นดินเสมอกับระดับน้ำทะเลก็ยากที่จะ
 สร้างแบบเช่นนั้นได้ และในเวลาปัจจุบันนี้ราคาค่าก่อสร้างไม่ไหว จึง
 สมควรที่จะหาวิธีอื่นจัดการเรื่องขนถ่ายเทอุจจาระในกรุงเทพฯ ๑ จนกว่าจะถึง
 เวลาที่สามารถสร้างแบบ การขนถ่ายเทอุจจาระให้ไหลไปตามท่อให้ทันสมัย
 ได้ จะใช้วิธีอย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกันทั้ง ๒ อย่างได้ก็ตาม เวลานี้การขน
 ถ่ายเทอุจจาระโดยคงยังเป็นแบบที่ราชการเห็นด้วย ถึงกับบริษัทสะอาดได้ขนถ่าย
 เทอยู่ในเวลานี้ตั้งแต่ ๓๒๐๐๐ ถึง ๓๕๐๐๐ ที่จริงจำนวนถึงเท่านี้ก็ไม่ใช่มาก
 สำหรับปศุเมืองครั้งถึงด้านคน แบบอย่างที่ดีที่ใช้ถ่ายเทอุจจาระควรจะเป็นแบบ
 ดิกแท่งซึ่งมีหลายท่านกำลังใช้อยู่ ที่จริงก็ออกจะแพงไปสำหรับบุคคลคน
 หนึ่ง และนอกจากจะสร้างให้ถูกแบบแล้วแทนที่จะให้ประโยชน์ก็กลับให้โทษ
 เจ้าของบ้านรายหนึ่งควรจะมี แบบดิกแท่ง ที่สร้างให้ถูกแบบในบริเวณบ้านหรือ
 ควรจะต้องถึง เพราะอุจจาระนั้นเมื่อไม่ได้ขนถ่ายเทให้ดีแล้วให้ โทษแก่ สาธา
 ณะชนอย่างยิ่ง โดยอุจจาระเจือไปด้วยเชื้อโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น ใช้
 รากสาต, อหิวาต์, บิด, และพยาธิ ในลำไส้ ๑๓๑ ควรทราบว่าคนใน
 กรุงเทพฯ ๑ ที่มีเชื้อโรคใช้ รากสาตอยู่ในลำไส้ อย่างน้อยถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์
 เมื่อถ่ายอุจจาระครั้งใดก็ปล่อยเชื้อโรคให้แพร่หายไปในครั้งนั้น นอกจาก
 อุจจาระจะได้เก็บขนถ่ายให้ถูกแบบ เราเรียกคนเหล่านั้นว่า “ผู้นำเชื้อโรคใช้
 รากสาต” ซึ่งไม่ใช่กำลังเจ็บอยู่ แต่ว่าครั้งหนึ่งเคยเจ็บเป็นโรคนี้เมื่อหายแล้ว
 ยังมีเชื้อโรคอยู่ในลำไส้ ถ้าไม่เป็นเพราะผู้นำเชื้อโรคเหล่านั้นแล้วเราจะมีใช้
 รากสาตน้อยรายที่สุด คนที่ไม่ใช่แบบดิกแท่ง หรือตั้งแต่ถ่ายอุจจาระลงใน

คลองแควตามที่ธารารณะอื่นๆ ก็ เท่ากับปล่อยยาพิษให้คนอื่น ฉะนั้นการขาน
น้ำในแม่น้ำหรือลำคลองเป็นนิสัยอันไม่ควรทำ ตามธรรมเนียมที่ขานน้ำในแม่น้ำ
หรือลำคลองมักจะถ่มน้ำเข้าไปข้างแอมและน้ำนั้นเจือไปด้วยเชื้อโรค ซึ่ง
เนื่องจากการถ่ายอุจจาระผิดแบบ ครึ่งใดที่คนทำให้พื้นดินและน้ำสกปรกด้วย
การถ่ายอุจจาระ ครึ่งนั้นเท่ากับคนนั้นทำความผิดในทางอาญาหรือคล้ายฆ่า
คนตายอย่างร้าย เพราะว่าเป็ผู้นำเชื้อโรคและทำให้ที่ ๆ ถ่ายอุจจาระนั้น
เป็นที่เพาะเชื้อโรค ซึ่งเมื่อคนอื่นได้ติดโรคไปก็เกิดเจ็บและถึงตาย การฆ่า
คนโดยประจวบกับข้อเท็จจริงยังเป็นความผิดตามกฎหมาย ถึงอย่างนั้นเมื่อฆ่า
คนตายตามที่ใดกล่าวมาแล้วข้างบนก็ยังมิได้รับโทษตามกฎหมาย แต่ที่จริง
ก็เป็นความผิดเหมือนอย่างที่ยกย่น คนคนตายโดยการขับรถเดินเล่นนั้น การ
ตั้งถังเพื่อขนถ่ายเหตุอุจจาระให้ ถูกแบบ เสียค่าจ้างแต่เล็กน้อยซึ่งทุกคนควรทำ
ได้ เพื่อไม่ให้ เป็นเครื่องว่าคาญแก่คนแควธารณะชน ทั้งเป็นน้ำที่ช่วยการ
ศุขาภิบาลและช่วยชาติบ้านเมืองอีกด้วย แต่ผู้ทะเล่เสียในการนี้ จะนับว่า
เป็นพลเมืองได้อย่างไรได้

เรื่องที่ ๕๒

เนือมนน้อยทำให้เกิดความสุข

ถ้าประสงค์จะให้ ขยายขึ้นและมีความสุขก็ ต้องให้ร่างกาย มี เนือ ม น น้อย
เนือมนมากทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หตายอย่างแก่คนอายุล่วงจาก ๕๐ ปีไป

แล้ว คนอ้วนอายุไม่ยืนนานเท่าคนผอม เพราะว่าอวัยวะต่างๆ แห่งร่างกาย ต้องทำงานมากเกินไปจึงถึงแก่ถึงถึงเร็วเข้า โรคหนึ่งในโรคสามัญทั่วไปจะ เกิดแก่คนอ้วน คือ โรคเบาหวาน โรคนี้มีมากในประเทศสยาม ไม่ได้เกิด ขึ้นโดยเชื้อโรค เกิดขึ้นเพราะรับประทานอาหารมากเกินไป แต่ออกกำลังกาย น้อย อาหารสามัญของคนไทยคือ ข้าว ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วส่วน มากได้เปลี่ยนธาตุเป็นน้ำตาล ร่างกายต้องการน้ำตาลมากก็จริง แต่ว่ามี จำนวนจำกัดที่ร่างกายสามารถจะเก็บรักษาเอาไว้ได้ ภายหลังจำนวนน้ำตาล ที่เกิดต้องการนั้นเข้าสู่โลหิตๆ ก็ขึ้นเข้า จึงส่งส่วนที่มากเกินไป เสียทางไต จึงเกิดปรากฏน้ำตาลจะเจือน้ำตาล มีอวัยวะหนึ่งในร่างกายคือ ตับอ่อนที่คุมการทำงานของลำไส้และลำคอของน้ำตาลสำหรับร่างกาย ตับอ่อน นั้นทำงานตั้งแต่เช้าจนกลางคืน หรือถ้าเป็นคนที่รับประทานอาหารก็ต้องทำ งานตลอดเวลาไป ไม่ช้าอำนาจการคุมครองความเปลี่ยนแปลงของน้ำตาลใน โลหิตโดยตับอ่อนก็จะอ่อนกำลังลงเป็นเหตุให้โรคเบาหวานเกิดขึ้น อุบัติเหตุ อันนี้จะป้องกันได้ โดยจำกัดจำนวนและชนิดอาหารที่จะรับประทาน คือ ถ้า รับประทานอาหารที่ตึงแต่มากเกินไป ก็ไม่ต้องสงสัยว่าจะไม่เป็นเหยื่อของ โรคเบาหวานไม่ช้าก็เร็ว ที่จะป้องกันโรคนี้ก็คือ รับประทานอาหารพอควร, ทำงานให้มากขึ้น, ออกกำลังกายให้พอ ในคนที่เป็โรคเบาหวาน ๒๐ คน เป็คนอ้วนเนอมน้อย ๑๙ คน และเป็คนผอมเนอมน้อยแต่คนเดียว

การตรวจโรคเบาหวานง่ายที่สุด แพทย์ทุกคนอาจคิดได้โดยทันที จากการตรวจน้ำตาล คนหนุ่มๆ ควรจะตรวจน้ำตาลบ้างครั้งแต่เมื่ออายุ

ถ่วง ๕๐ ปอนด์ควรจะตรวจปีละ ๒ ครั้ง อาการคันแรกของโรคนี้คือ ช่อน้ำคัน, น้ำหนักลดลง, และกระหายน้ำ, ปากคอรู้สึกแห้ง, เวลาหายใจรู้สึกมีกลิ่น หวานน้ำคาว, อาจมีจิตร์ใจและกำลังความคิดอ่อนกว่าปกติ

โรคเบาหวานเมื่อเกิดขึ้นแล้วรักษาให้หายได้ยาก แต่ถ้าวางรักษาตัวดี ชีวิตก็อยู่ไปได้ นาน เพื่อป้องกันโรคนี้ให้รับประทานอาหารแต่พอควรและ ดื่มน้ำสะอาดให้ มาก ๆ ผู้ที่เข้าใจว่าดื่มน้ำมากแล้วจะอ่อนแอเช่นนั้นไม่จริง เพราะน้ำไม่ได้ทำให้เกิดไขมัน และตามที่เข้าใจกันว่าไม่ควรดื่มน้ำในเวลา รับประทานอาหารนั้น ก็อีกเหตุหนึ่งที่เกิดวุ่นวายใจ ควรจะดื่ม เมื่อกระหายซึ่ง มักจะเปียกในเวลารับประทานอาหาร จะได้ช่วยละลายอาหารให้จาง น้ำย่อย อาหารจะได้ปนกับอาหารโดยสะดวก ทางนี้ควรจะดื่มน้ำอุ่นเสียแก้วหนึ่งเวลา เข้าก่อนรับประทานอาหาร เพราะน้ำอุ่นจะช่วยย่อยให้กระเพาะอาหารบีบหดตัว ทำให้ น้ำย่อยอาหารออกเตรียมไว้สำหรับอาหารเมื่อเข้า ทั้งยังช่วยล้างอาหารเก่าที่ค้างคั่นและช่วยทำให้ ถ้าได้บีบตัว ไม่ต้องกลัวการดื่มน้ำมากเลยจนนึก เดียว แต่ควรจะกลัวการรับประทานอาหารดี ๆ มากเกินไป

เรื่องที่ ๕๓

การออกกำลังกาย

ร่างกายมนุษย์ ต้องการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกาย ปกติ สุขเครื่องรกลยนต์เมื่อประสงค์จะให้เดินได้เร็วหรือช้า ก็ต้องให้ เครื่องเดินอยู่เสมอ ถึง

แม้ว่าจะได้เติมน้ำมันเครื่องและเบ็นซินให้เต็มอยู่แล้วแต่ไม่ได้ใช้ เครื่องยนต์ก็เดินไม่ค่อยดีนักติดเครื่องจักรแห่งร่างกายมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน นอกจากจะยิ่งเส่ง่ายขึ้นไปอีกกว่าเครื่องยนต์ ถ้าเติมอาหารในร่างกายมนุษย์มากแต่ไม่ได้ใช้งานให้พอ ไม่ช้าความร้อนซึ่งเกิดขึ้นโดยกำลังร่างกายนั้นเองก็อบมากเกินไป ทำให้เกิดความพิการแห่งร่างกายได้หลายอย่าง

การออกกำลังกายมีหลายทาง บางคนก็ชอบออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่นต่าง ๆ บางคนก็ไม่ชอบเพราะว่าแรงเกินกำลังไป เครื่องเล่นมี เทนนิส กอล์ฟ เป็นต้น แต่ควรจะเข้าใจว่าเครื่องเล่นบางอย่างไม่เหมาะทั่วไปทุกคน เช่น เทนนิสและฟุตบอลไม่เหมาะแก่บุคคลที่มีอายุ ๕๐ ปี แล้วแล้ว แต่กอล์ฟและการขี่ม้าเหมาะดี ที่จริงไม่มีภารกิจอย่างใดที่จะทำให้เหนื่อยถึงกับหมดกำลังลงในเวลาสั้น เพราะว่าหัวใจจะไม่ยอมทนอยู่จนถึงเพียงนั้น เครื่องเล่นหนัก ๆ ควรจะนิยมสำหรับคนหนุ่ม และให้ออกกำลังเพียงปานกลาง

คนที่ไม่ชอบเครื่องเล่นอะไรเลยควรจะเลือกเอาการขี่ม้า, การเดิน, หรือการตัดต้นไม้ เครื่องออกกำลังกายในเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน เสียเวลาออกกำลังกายเพียง ๕ นาทีในเวลาเช้าจะทำให้ร่างกายสบายดี และเวลาเพียงเท่านั้นก็ไม่เสียกิจธุระเท่าไรนัก การออกกำลังกายเวลาเช้าจะบำรุงกำลังหัวใจ, บำรุงการย่อยอาหาร, ทำให้ท้องว่าง เตรียมตัวให้มีกำลังสำหรับงานในวันนั้น และจะทำให้ข้อและเนื้อกล้ามเนื้อไหว ค่อนข้างคล่อง ยิ่งกว่านั้นจะช่วยให้เครื่องจักรแห่งร่างกายมนุษย์ ข้นของเสียและพิษร้ายภายในตัวออกไป การออก

กล่าวถึงถึงแม้จะไม่ทำให้เสียเงินทองอะไรเลยก็ยังมีความว่าเงินคงหลยรัย
บาทที่ใช้ซื้อยากรรมสิทธิ์ประกาศขายตามร้าน ซึ่งไม่ได้ทำให้ได้ผลตอบแทน
อะไรมากนัก

เรื่องที่ ๕๔

ยากรรมดา

ตามธรรมดาคนเราชอบคิดว่ามีแต่เคราะห์ร้าย โรคต่าง ๆ ที่เกิดแก่
บุคคลชนิดนั้นโดยมากก็เนื่องมาจากความประพฤติผิดของตัวเอง ถ้าคนเราจะ
ประพฤติตามหลักธรรมดาก็จะมีความสุขสบายมากขึ้น เป็นการเพิ่มชีวิต
ให้ยืนยาวออกไปได้อีกหลายปี ในประเทศอเมริกาตกลงกันว่า ถ้าประพฤติ
ตามหลักธรรมดาของศาสนาแล้วอายุจะเพิ่มขึ้นได้อีกถึง ๓๐ ปี ที่จริงไม่ต้อง
ช่วยเหลือนำความไปแห่งสภาพธรรมดาอย่างใดเลย เป็นแต่ขออย่าให้ฝ่าฝืน
ธรรมดาก็แล้วกัน หลักธรรมดาที่ปกครองชีวิตอยู่ได้ คือ:-

๑. ความสะอาด
๒. อาหารและน้ำที่ดี
๓. อากาศบริสุทธิ์และแสงพระอาทิตย์
๔. ประพฤติสิ่งทั้งปวงแต่ปานกลาง

เมื่อไม่ตักปรกก็มีสุขสบาย ต้องรักษากายและร่างกายให้สะอาด

บ้านที่ส่งปรกจะนำมาซึ่งหนูและไข้กาฬโรค, ยุงและไข้จับสั่น, แมลงวันและโรคกระเพาะอาหารดำได้ ร่างกายที่ส่งปรกจะนำมาซึ่งพยาธิ, โรคผิวหนัง, โรคติดต่อ, และโรคเหงื่อเห็ด เพราะฉะนั้นจึงรักษาความสะอาดแล้วอายุจะยืน

อาหารและน้ำที่ดื่อก็จำเป็นเช่นเดียวกับบ้านและร่างกายที่สะอาด ถ้าบรรจุกะเพาะอาหารดำได้ด้วยอาหาร และ น้ำที่เจือตัวโรคก็จะได้รับความเจ็บไข้ เช่น อหิวาตกโรค, ไข้รากสาด, บิด, และพยาธิแห่งดำได้เป็นต้น แล้วชีวิตก็จะไม่ยืนนานเท่าถึงเวลาขราภาพ

อากาศบริสุทธิ์และแสงอาทิตย์ก็จำเป็นเช่นเดียวกัน เวลานอนกลางคืนต้องให้มีอากาศบริสุทธิ์หายใจ วรรณโรคเป็นหัวแห่งความตาย ที่เกิดจากอากาศไม่บริสุทธิ์และห้องมืดมิด ห้องนอนอย่ามืดให้มีชีวิตจนอากาศกลางคืนเข้าไม่ได้ เพราะปอดต้องการอากาศบริสุทธิ์ และโลหิตต้องการธาตุออกซิเจน แสงพระอาทิตย์เป็นยาฆ่าเชื้อโรคอย่างดีที่สุด ถ้าจะให้แสงพระอาทิตย์ส่องเข้าห้องต่าง ๆ ได้ ถึงแม้แต่บางส่วน ก็ยังทำลายโรคต่างๆ ที่แพร่หลายโดยเชื้อโรคนั้นเสียได้ เช่น วรรณโรคแห่งปอดเป็นหัวหน้า

สิ่งอื่นๆ ที่ทั่วไปที่ควรประพฤติอะไรแต่ปานกลาง เป็นต้นว่าอย่ากินอาหารเลี่ยนจนหมดทั้งถ้วย และอย่าดื่มสุราเสียให้หมดทุกอย่างในคราวเดียว อย่าอยู่ให้ติดเตียงทุกคืน เพราะร่างกายต้องการนอนพักจะให้ทำงานทั้งกลางวันและกลางคืนนั้นทนไม่ไหว จึงทำตัวของท่านให้เหมือนเพื่อนที่ดีคนหนึ่ง อย่าให้เป็นอย่างฉิบหายได้ และอย่าใช้เงินถึงกับเจ็บ

เรื่องที่ ๕๕

อันตรายจากรถยนต์

อันตรายที่เกิดจากรถยนต์ในกรุงเทพฯ มีมากเหลือเกิน และโดยมากเนื่องมาจากการขับรถอย่างเดินเตาะ โรงพยาบาลกลางได้คิดเฉลี่ยในระหว่างเดือนมกราคมถึงวันระย หมายความว่าถ้าคนขับรถไม่ระวังให้คนอื่นอีกแล้ว เราจะต้องรักษาคคนเจ็บถึง ๓๓ รายในเดือนนั้น และถ้าเป็นเช่นนี้เรื่อยไปตลอดปี ก็จะมีจำนวนถึง ๓๖๕ ราย และยังมีอีกที่ส่งไปให้ โรงพยาบาลอื่น และ อีก ที่รายที่ไม่ไปรักษาตัวในโรงพยาบาลเลย เพราะฉะนั้นถ้าจะประมาณจำนวน คนเจ็บที่ถูกอันตรายจากรถยนต์ทั้งหมดด้วยก็นับได้ ๗๐๐ รายก็คงจะไม่ผิดนอกจากจะมีการตรวจตราเรื่องการขับรถเดินเตาะให้ดีขึ้น อันตรายที่เกิดจากรถยนต์ชนิดนั้นเท่าที่พบออกจะมีบาดเจ็บมากถึงกับเป็นเหตุให้เกิดความตายก็มารายอยู่ และที่ถึงกับทำให้เป็นคนพิการตลอดชีวิตก็มีมาราย บางรายก็กระโหลกศีรษะแตก บางรายแขนขาหัก และบางรายถึงกับอวัยวะภายในขาด ถ้าคนขับรถทุกคนขับรถยนต์ไม่ให้ เกินชั่วโมงละ ๑๒ ไมล์ ในถนนเจริญกรุงตอนประชุมชน และถนนอื่นๆ อย่างให้ เกินชั่วโมงละ ๒๐ ไมล์ ก็ไม่เห็นขัดข้องอย่างไร นายแพทย์ ศุขาภิบาลเองมีเหตุที่จะต้องรับเร็วอย่างคนอื่น ในพระนครก็ขับไม่เกินชั่วโมงละ ๑๒ ไมล์ และในถนนเจริญกรุงไม่เคยเกิน

กว่าชั่วโมงละ ๓ ไมล์ ที่จริงเวลาที่จะรีบร้อนไปในกรุงเทพ ฯ ก็ยังไม่มีค่าเท่าใดนักจนถึงกับคนจะต้องขับรถอย่างเปลี่ยว ๆ จริงอยู่ คนขับรถเป็นผู้ระวังรถแต่เจ้าของรถก็ต้องเป็นผู้ ระวังในการขับรถเร็ว ถ้าเจ้าของรถจะคิดถึงความปลอดภัยของคนทั่วไปอย่าทำใจแคบ คือบังคับคนขับรถอย่าให้ขับรถเร็วจนถึงกับแข่งกันคล้ายคนบ้า

ควรจะมีกฎหมายข้อบังคับกำหนดระยะเวลาความเร็วของรถยนต์ในกรุงเทพ ฯ ให้เข้มงวดเข้า เมื่อคนขับรถยนต์แล้วมักจะเข้าใจผิดว่าคนอื่น ๆ จะต้องหลีกทางให้ฉันไป ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น ยิ่งในกรุงเทพ ฯ ด้วยยิ่งไม่จริงใหญ่ เพราะคนที่มีรถยนต์ ไม่มากเท่าไรนัก คนที่ใช้รถตาก, รถราง, รถอื่น ๆ และใช้เดินเท้ามีจำนวนมาก กว่ามากนัก จึงควรได้รับสิทธิมากกว่า

หัวข้อเหล่านี้จะบังเกิดอันตรายอย่างร้ายแรงที่เกิดขึ้นจาก รถยนต์ ได้มาก คือ ตามถนนประชุมชนอย่าขับเร็วให้ เกินกว่าชั่วโมงละ ๓๒ ไมล์ ตามถนนอื่นอย่าขับให้เร็วเกินกว่าชั่วโมงละ ๒๐ ไมล์ เมื่อจะผ่านรถรางจงขับให้ช้า ๆ เสมอ เมื่อรถรางหยุดให้ คนลงจากรถให้ มาก เมื่อผ่านโรงเรียนให้ขับช้า เมื่อมาจากถนนซอยจะเข้าถนนใหญ่จงระวังที่สุด เพราะรถยนต์ ที่แล่นอยู่บนถนนใหญ่มีสิทธิดีกว่ารถที่มาจากถนนซอย เพราะฉะนั้นอย่าพยายามขับผิดทาง เมื่อรู้ว่าผิด, อย่าพยายามผ่านรถคันหน้าตามถนนประชุมชน จงใช้ไหวพริบและจงนึกอยู่เสมอว่าตัวไม่ใช่บุคคลที่มีสิทธิบนถนนนั้นแต่คนเดียว

เรื่องที่ ๕๖

การปราบยุงในกรุงเทพ ฯ

การปราบยุงเป็นปัญหาสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ในการสุขาภิบาลที่ควรจะคิดถึง ในเวลาปัจจุบันนี้นอกจากใช้จับยุงแล้วยังนำเชื้อโรคอื่น ๆ ได้ช้กมากมาย ทั้งยังเป็นเครื่องทำให้เกิดความรำคาญรบกวนอย่างยิ่ง ในกรุงเทพ ฯ ใช้จับยุงมากจนทุกที่เนื่องจากได้มีการคมนาคมระหว่างกรุงเทพ ฯ และหัวเมืองมากขึ้น การขยายทางรถไฟทำให้การเดินทางสะดวกขึ้น จำนวนคนเจ็บจากหัวเมืองก็เข้ามามากกรุงเทพ ฯ ทวีมากขึ้นตามส่วน เมื่อคิดถึงปัญหาสำคัญที่หนึ่งคือพิมพ์ในกรุงเทพ ฯ ต้องการทราบว่ ทำไมจึงไม่ตั้งกองปราบยุงในกรุงเทพ ฯ บ้างเลย จึงอยากจะอธิบายให้ทราบดังต่อไปนี้

ขั้นแรก ทุกคนควรจะเข้าใจให้ละเอียดเสียก่อนว่าในการปราบความเจริญของยุงต้องการ ๒ อย่าง คือ เงินและเจ้าหน้าที่สุขาภิบาล ซึ่งจะอธิบายต่อไปว่าจำเป็นอย่างไร

ธรรมชาติของยุงจะอยู่ตามที่ ๆ มีน้ำ เพราะฉะนั้นจะต้องทำที่ไม่ให้มีน้ำขังหรือทำที่นั้นไม่ให้เหมาะแก่ยุงที่จะออกไข่ จะทำอย่างไรเล่าในการที่จะทำที่ไม่ให้มีน้ำจะต้องสร้างท่อระบายน้ำให้ดี ซึ่งจำเป็นต้องใช้เงินมาก เพราะเกี่ยวกับพื้นแผ่นดินในกรุงเทพ ฯ ที่เสมอกับระดับน้ำทะเล เพราะฉะนั้นถ้าให้น้ำไหลแห้งได้ ไม่พอที่จะปราบยุงแล้วก็ต้องหาวิธีอื่นต่อไป ขั้นแรกจะต้องรื้อน้ำนั้นลงบนน้ำที่ขังอยู่หนึ่ง ๆ และที่ไหลแต่ช้า ๆ หรือจะเลี้ยงปลาชนิดที่กินลูกน้ำไว้ ใน

นั้นก็ได้ น้ำที่ขังไว้ในภาชนะต่าง ๆ ต้องให้มีฝาปิด เพื่อถนอมไม่ให้ยุงลงไป
ออกไข่ในนั้นได้ เพราะฉะนั้นในการปราบยุงจึงอาจกล่าวได้ว่าต้องมีท่อวาง
น้ำ, การรดน้ำมัน, การเลี้ยงปลา, และการปิดฝาภาชนะที่ขังน้ำให้มิดชิด

ธรรมชาติของยุงบินได้ไกล ตามที่ได้ทดลองแล้วในคตของปานามาโดย
ผู้ชำนาญ ปรากฏว่ายุงบินไปหาอาหารได้ไกลถึง ๑๒๐ ไมล์ ถ้าจะพิจารณาถึง
ถึงเหตุผลที่กล่าวมาแล้วยุงกับภูมิประเทศในกรุงเทพฯ ก็ช่วยอะไรยังไม่ได้ แต่
ควรจะเห็นว่าใน การ ปราบ ยุง ในเมืองนี้เป็นภาระใหญ่โตและเสียเงินมากเพียง
ไร คือ

งานปราบยุงนี้จะต้องทำโดยเจียดหรือมีเงินก้อนย่ำทำเสียตั้งแต่อำเภอ ส่วน
ต่าง ๆ ที่พวกจันทำอยู่ในกรุงเทพฯ จะต้องทำตายเสีย หรือ รด น้ำมัน ทุก
อาทิตย์ ที่จะทำให้เช่นนั้นได้ก็ต้องมีกฎหมายการคุฏาภิบาลออกใหม่ให้อำนาจ
แก่เจ้าหน้าที่เต็มบริบูรณ์ ขอให้คิดว่าจะต้องเสียเงินให้แก่เจ้าของที่ดินเป็นเงิน
ค่ารดน้ำมันบนหน้าที่ไหลไปไม่ได้เท่าไร จะต้องใช้คนทำงานเหล่านี้เท่าไร
และจะได้เงินมาจากไหน นาเข้าทั้งหมดที่อยู่รอบบริเวณก็ต้องจัดการปราบ
ยุงด้วย จะต้องใช้ตำรวจตรวจการตลอดไปทุกบ้าน เป็นจำนวนไม่ใช่น้อย
เพื่อคอยว่าราษฎรรักษามันส์อาดแลภาชนะขังน้ำปิดคลุมกันยุงหรือเปล่า นี่ก็จะต้อง
ต้องเสียเงินอีกเท่าไร และจะได้เงินมาจากไหน คตของต่าง ๆ ต้องรักษาให้
เตียนอาดให้น้ำไหลได้สะดวก และพวงหย้าตามริมคลองจะต้องคัดหรือถอน
ให้เตียนเสมอ ภูเขาต่าง ๆ จะต้องรดน้ำมันหรือเลี้ยงปลาไว้ในนั้น และ

ตำรวจจะต้องตรวจว่ามีคนจับปลาในที่เหล่านี้หรือไม่ งานเหล่านี้จะต้องทำ
 เต็มอและตลอดเวลาไป ถ้ารักษามันให้ปราศจากยุงแค่บ้านเดียว ส่วนบ้าน
 อื่นไม่ทำก็ไม่เป็นประโยชน์ เพราะยุงจะไม่ถึงกันได้ จะต้องใช้จำนวนตำรวจ
 ตรวจการล่าและคนรำน้ำมันมากอยู่ และต้องมีค้อนทุบยาตีให้เข้าตรวจใน
 บริเวณบ้านได้ เพื่อดูว่าบ้านช่องเหล่านี้ปฏิบัติถูกต้องตามกฎหมายสุขภาพ
 หรือไม่ มีคนเงินที่รัฐบาลต้องเสียไปตั้งแสน ๆ ก็ไม่ได้ ผลอะไร การจ่าย
 เงินปราบยุงไม่เหมือนกับสร้างตึก เพราะว่าถ้าเสียเงินสร้างตึกเพียง ๒-๓
 หมื่นก็เสร็จเรียบร้อยแล้ว ตึกหลังนั้นจะตั้งตระหง่านอยู่ได้หลาย ๆ ปี ส่วนใน
 การปราบยุงจะต้องเสียเงินจำนวนมากเรื่อยไปตลอดเวลา ที่ทำการนี้เห็น
 เหมือนกันว่างานนี้สำคัญมาก ถ้าทำได้ก็จะได้รับผลดีเป็นเอกประการ ส่วน
 เงินที่จะใช้จ่ายตามลักษณะนี้ไม่สามารถรับรองได้ จริงอยู่ตามที่รัฐบาลอเมริกา
 ทำการปราบยุงที่คลองปานามาสำเร็จได้นี้ ก็เพราะว่ามีเงินใช้จ่ายในการนี้
 นับตั้งด้าน ๆ ทรัพยากรของ และกองทัพอเมริกาคอยบังคับรักษากฎข้อบังคับ
 การสุขภาพให้เรียบร้อยอยู่ได้เสมอ

เรื่องที่ ๕๗

ประโยชน์ แห่ง การ สาธารณสุข ปัจจุบันสมัย

เรื่องประโยชน์แห่งสาธารณสุขนั้น เบนบ็อยหาข้อหนึ่งโดยเฉพาะ จะยก
 ขึ้นมาได้ ก็ยังกันไม่ได้ ประโยชน์อันแน่แท้ของการใช้วิธีป้องกันโรคและ

ศุขวิทยาอย่างแบบปัจจุบันสมัย ได้เห็นชอบบริบูรณ์แล้วทั่วโลก ถึงอย่างนั้น ก็ยังไม่เป็นทนิยมของชนทั่วประเทศ ที่เบียดนี้ไม่เป็นแต่ประเทศสยามประเทศเดียว ถึงประเทศที่รุ่งเรืองแล้วก็เหมือนกัน

การสาธารณสุขจะซื้อขายกันไม่ได้ เป็นต้นว่าประเทศหนึ่งได้ลงทุนการคมนาคมสร้างทางรถไฟ มหาชนทั่วไปก็แต่เห็นผลประจักษ์ตาของตนเอง ว่ามีรถจักร, รถพ่วง, และอื่น ๆ ๖๓๖ แต่เมื่อประเทศอื่นได้ลงทุนในการสาธารณสุขผลที่จะได้รับนั้นเป็น เหนือประการยิ่งกว่า การคมนาคม สร้าง ทางรถไฟ แต่ผลยังมีได้ ให้คนเห็นชัดทันตาเท่านั้นเอง

เมื่อพิจารณาถึงทุนที่ได้ ลงไปเป็นบาท ๆ ซึ่งจะบังเกิดผลดีในภายหน้าในการที่เราจะนำวิธีการสาธารณสุขปัจจุบันสมัยมาใช้ ในภูมิประเทศของเราแล้ว ในขั้นแรกเราจะต้องใคร่ครวญดูเสียให้รอบคอบก่อน ว่าในวิธีจัดการบ้องกันโรคนั้น ๆ จะมีอุปสรรคข้อใหญ่อันใดบ้าง ซึ่งจะขัดต่อผลประโยชน์ และความผาสุกของบ้านเมือง ด้วยเหตุว่าคนหนึ่งอาจเห็นว่าสิ่งนี้เป็นเหตุให้ เกิดอันตรายที่สุดแก่สาธารณชน แต่ความจริงเป็นแต่เพียงเครื่องรำคาญเท่านั้น เช่นนั้นเมื่อจะใช้เงินจัดการทำลงไปก็ยังไม่ควรทำ เพราะถ้าทำเข้าก็จะเป็นแต่เพียงวิธีจัดการสาธารณสุขอย่างแคบๆ แต่ถ้าเป็นประเทศที่มีเงินทองฟุ่มเฟือยก็ควรจัดทำได้ ส่วนประเทศที่มีเงินใช้จ่ายอย่างต้องระวังตัว ก็ต้องหาทางปราบปรามโรคที่ทำลายความมั่งมีของประเทศก่อน เพื่อว่าผลประโยชน์ รายได้ ของประเทศนั้นจะได้ ท่วมมากขึ้นพอเพียงแก่การใช้จ่ายเป็นทุนในเรื่องการสาธารณสุขเช่นรอง ๆ ค่อยไป

อะไรเหล่านี้จะเป็นวิธีจัดการสาธารณสุขได้ อย่างกระหมัดกระหม่อมสำหรับประเทศสยาม เพราะสิ่งใดที่ใช้ได้สำหรับกรุงเทพ ฯ ก็ใช้แก่หัวเมืองได้ด้วยวิธีเหล่านี้มีอยู่ ๖ อย่าง คือ วิธีจัดการปราบป้องกันโรคกาฬโรค, อหิวาต์, ไข้ทรพิษ, ไข้จับสั่น (มาเดเรีย), โรคพยาธิปากขอ และวรรณโรค รวม ๖ วิธี ซึ่งถ้าประเทศสามารถลงทุนจัดทำให้เกิดผลได้อย่างจริงจังแล้ว ก็ไม่มีอะไรที่จะต้องติเตียนวิธีดำเนินการสาธารณสุขของประเทศสยามเลย เพราะฉะนั้นเราจะเห็นได้ทันที ว่าถ้าเราจะกำจัดโรคเหล่านี้ให้สำเร็จได้จริงแล้ว ย่อมต้องมีโครงการงานเป็นอย่างดี และโครงการนั้นที่จะมีได้นั้นเราต้องอาศัยอำนาจและทุนรอนมาก โรคเหล่านี้เป็นโรคอันตรายร้ายแรงแก่ชีวิตมนุษย์ เพราะไม่แต่ทำให้บุคคลนั้นชีวิตและสุขภาพ ยังทำให้ บ้านเมืองขาดประโยชน์ และขาดความผาสุกด้วย ถ้าจะคำนวณคนที่ต้องเสียค่าลงไปเพราะโรคเหล่านี้แล้ว ก็เป็นการยากที่จะคำนวณให้ถูกต้องได้ เพราะเรายังไม่มีบัญชีสถิติพยากรณ์ชีพอย่างแน่ชัด

ข้าพเจ้าคำนวณดูว่าในปี ๓ บ้านเมืองของเราขาดประโยชน์ไม่ต่ำกว่า ๒๕ ล้านบาท เพราะเหตุว่าเมื่อคนหนึ่งคนใดป่วยเป็นไข้จับสั่นอย่างเรื้อรังหรือโรคพยาธิปากขอ, หรือวรรณโรค จะทำงานได้ดีเหมือนคนปกติไม่ได้ ข้าพเจ้าที่ป่วยเป็นกาฬโรคหรืออหิวาต์ ก็ยังเป็นการเสียหายยิ่งกว่านี้ เพราะคนเหล่านี้เมื่อป่วยแล้วก็มีภคยาโดยมาก แล้วจะได้ชีวิตที่โหดมาชดเชย บางคนเห็นว่ายายไปแล้วก็มีจำนวนเกิดชดเชย ขึ้นไม่จริงเพราะจำนวนคนตายไปแล้ว

ย่อมสูญเสียการสัมพันธ์กัน จำนวนคนเกิดจึงต้องลดน้อยตามส่วนของจำนวน
คนตาย

ก่อนจะจบเรื่องนี้จะขอกล่าวอีกโรคหนึ่งรวมในโรคเหล่านี้ด้วย คือ
กามโรคซึ่งหมายถึงโรคหนองใน, และโรคสำหรับบุรุษ ที่ข้าพเจ้านำโรคนี้มา
กล่าวในที่นี้ด้วยก็เพราะ ๑) โรคนี้กระทำให้คนตั้งพัน ๆ คนต้องทุพภภาพ
ชั่วคราวบ้าง ตลอดชีวิตบ้าง ๒) เป็นเหตุให้พลเมืองเกิดน้อยลง ข้อนี้
เป็นข้อสำคัญมากเราอยู่ร่วมกันแล้วไม่ใช่หรือ ว่าโรคหนองในเป็นโรคติดต่อ
การสัมพันธ์กันอย่างเปอร์เซ็นต์สูงที่สุด และโรคสำหรับบุรุษเป็นเหตุให้
สตรีแท้งบุตรเป็นอันมาก นี่แหละเป็นข้อสำคัญอย่างยิ่งสำหรับประเทศสยาม
เพราะณบัดนี้บ้านเมืองเราจะบริหารจัดการบ่อนกันโรคต่าง ๆ ที่ทำให้พลเมืองเกิด
น้อยโดยการสาธารณสุขและวิชาชีพวิทยา ประเทศสยามก็จะทวีพลเมืองขึ้นอีก
เท่าหนึ่ง แต่ในที่นี้ข้าพเจ้าจะอธิบายโดยละเอียดไม่ได้ ถึงประโยชน์ที่เรา
จะได้รับจากทุนอันมากมายที่เราจะต้องจ่ายไปโดยความจำเป็นในการสาธารณสุข
สูง แต่ไม่ต้องสงสัยในทุนอันมากมายที่เราได้ใช้จ่ายลงไปนี้ ในไม่ช้าจะทำให้
บ้านเมืองได้รับผลประโยชน์ รายได้กลับคืนเข้าภายหลังเป็นเอกประการ



