

๕๖๗

เรื่อง

เอกสารสาธารณูปโภค



แจกในการทำบุญวัดวันศก

อำนวยการแจก พระยาพิชัยนันทิเทศ

ปีที่ ๓๐ พุทธศักราช พ.ศ. ๒๔๖๘

b14 .4
๑ ๘๘4

เรื่อง

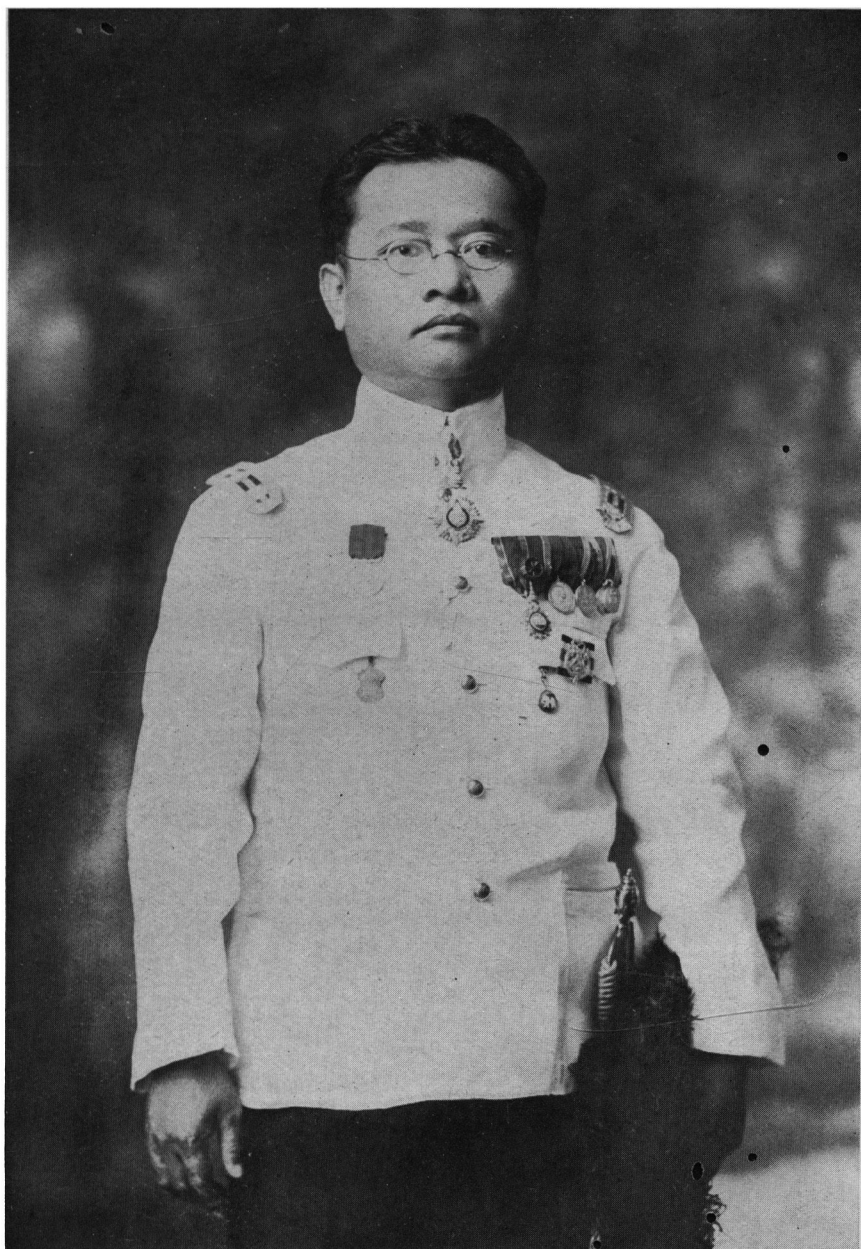
เอกสารสาธารณสุขพิเศษ



แจกในการทำบุญร้อยวันศพ

อำนวยการโดย พระยาพินิจนันทเทศ

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๖๕



พระยาพิณจรรย์นิกเทศ

(ชม สตราภักดิ์)

๒๔๒๐ - ๒๔๖๕

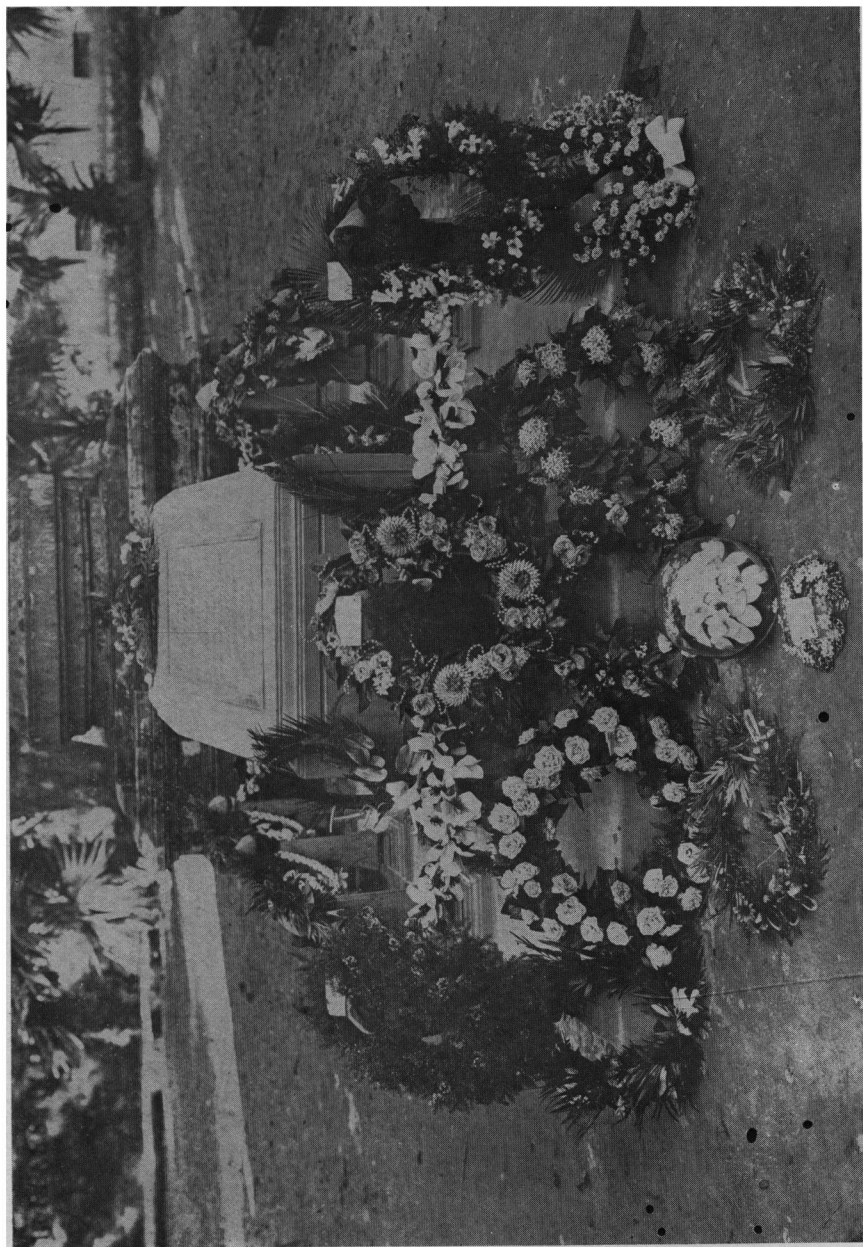
คำนำ

เนื่องในการบำเพ็ญกุศลร้อยวันในจาร ศพพระยาพิณนิชัยนิเทศ
ครั้งนี้ คุณหญิงพิณนิชัยนิเทศได้ปรารภว่า ใคร่จะพิมพ์เอกสาร
สาธารณสุขเพื่อแจกจ่ายแก่ผู้ทั่วไปในจาร ศพเป็นที่ระลึก โดยหวังจะ
ช่วยแผ่สุขศึกษาให้แพร่หลายยิ่งขึ้น และได้แจ้งความปรารภนี้ต่อ
กรมสาธารณสุข เพื่อขอซื้อเอกสารสาธารณสุขบางฉบับซึ่งพึงเป็นที่
สนใจแก่บรรดาบุคคลที่จะมาในจาร ทำบุญสำหรับเย็บรวมเป็นเล่ม
เก็บไว้ กรมสาธารณสุขจึงได้คัดเลือกเอกสารสาธารณสุขพิเศษ
ซึ่งเหมาะแก่ความสนใจรวม ๑๒ เรื่อง ขึ้นให้ตามความประสงค์

การที่คุณหญิงพิณนิชัยนิเทศมีใจนิยมในการ สุขศึกษา ถึงกับ
ซื้อเอกสารสาธารณสุขไปรวมเป็นเล่มและแจกจ่ายในจาร ศพเช่นนี้
กรมสาธารณสุขรู้สึกยินดีขออนุโมทนาด้วย และเป็นที่หวังว่าเอกสาร
สาธารณสุขนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจอ่านแล้วและปฏิบัติตามที่ได้อ่าน
แนะนำไว้ ทั้งอาจเป็นความรู้สำหรับชี้แจงถึง สอนบุตรหลานและ
คนในครอบครัวสืบไป

กรมสาธารณสุข

วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน พระพุทธศักราช ๒๔๖๙



ผู้
ทวงศพ

พระยาพินิจนัยดิเทศ (ชมสาครภักย์)

ณวัดโสมนัสวิหาร



เอกสารสาธารณสุข

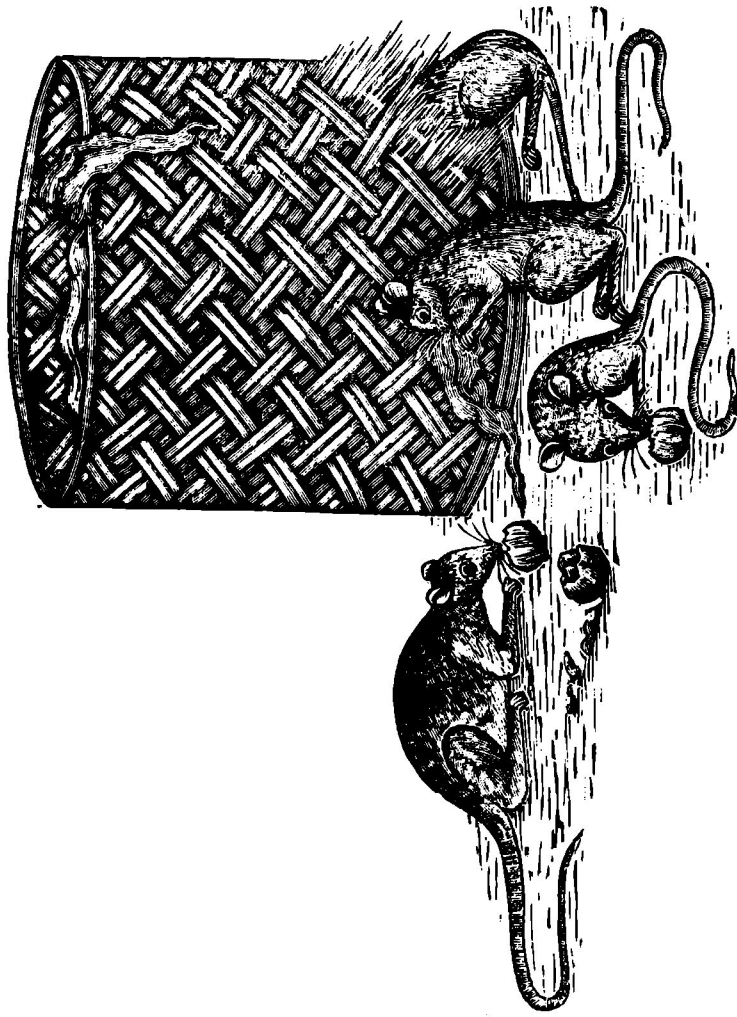
อันดับ ๒

๘ ธันวาคม ๒๕๖๑

พิเศษ

วิธี

ป้องกันกาฬโรค



กัศณจัวร์พระ พาโรคผลให้คน เราจะปรนนิบัติ ?

วิธีป้องกันกาฬโรค

จงอ่านคุให้ละเอียด

กาฬโรคผลาญชีวิต คนเดียวมากกว่าครึ่งจำนวนผู้ที่เจ็บ ถ้าโรครักษาให้หายยากเช่นนี้ทางป้องกันได้แล้ว ก็ น่าป้องกันเสีย มีใช่หรือ?

ท่านคงรู้อยู่แล้วว่ากาฬโรค เป็นโรคของ หนู
ถ้าเช่นนั้นเรา ก็ ป้องกันได้ โดยอย่าให้มีหนูชุม

ถ้าท่านเห็นคัมค้ำลำบาก ในการป้องกันชาวบ้านแถบนี้ละคิดท่านกับครอบครัวให้พ้นจากโรคร้ายกาจนี้แล้ว จงตรงดูให้ดี ว่า ที่รู้จำกาฬโรคเป็นโรคของหนูนั้น แปลว่าอะไร?

แปลว่า ท่านมี อำนาจ ป้องกัน กาฬโรคได้ ถ้าจะ ยอม ถำบากเอา
สักหน่อย

ผู้ใดเคยอยู่ใน ย่าน ที่เคยเกิดกาฬโรค ผู้นั้นย่อมรู้ จำถ้ามีหนูภายในเรือนเมื่อใด ก็มักมีคนเป็นกาฬโรคตายในไม่ช้า

คำชี้แจง ต่อไปนี้กล่าวไว้สำหรับ ผู้ ไม่ใจคอไป ว่า กาฬโรคติดกันได้
อย่างใด

มีของสำคัญสองสิ่งซึ่งนำกาฬโรคให้ แพร่หลาย คือ

(๑) หนูซึ่งเจ็บเป็นกาฬโรค

(๒) หมัดซึ่งดูดเลือดหนูกิน และนำกาฬโรคจากหนูตัวนั้นไปกัดหนูตัวอื่น แล้วหนูก็นำมากัดคน

หนูที่เจ็บ มีเชื้อกาฬโรค อยู่ในเลือด เมื่อหมัดดูดเลือดกิน ก็ดูดเอาเชื้อโรคเข้าไปในท้องมันด้วย เมื่ออิ่มแล้วก็หล่นจากตัวหนู ตกอยู่ตามพื้นเรือน หรือใน รั้วหนู จนกว่าจะ หิวอีก จึงเกาะ หนูอื่น ดูดเลือด กินต่อไป เมื่อลงมือดูด มันตำรอกของ จากท้อง ซึ่งมี เชื้อ กาฬโรคปนอยู่เป็นอัน มาก เข้าไปในเลือดที่มันกัด แล้วหนูตัวนั้นก็พลอยเป็น กาฬโรคไปด้วย เมื่อ หนูเป็นกาฬโรค ตายมาก จนเหลือ อยู่น้อยตัวแล้ว แต่ตัวก็มี หมดมากขึ้น ถ้าหนูเหวี่ยงคายลงในเรือนท่าน สักตัวหนึ่ง หมัดทั้งสี่ จากหนู ตัวที่ตายก็จะ กระโดดเที่ยวหาหนูตัวอื่น แต่หนูเป็นกาฬโรคตายเสียมากแล้ว หมัดน้อยตัว จึงจะพบหนัดักตัวหนึ่ง หมัดนอกนั้นก็หนีเข้ากัดคนด้วยความหิว เพราะ หนูเรือนหลังใด เคย มีหนูเป็น กาฬโรค ก็เป็นเหตุให้คนเจ็บ ด้วยกาฬโรคใน เรือนหลังนั้น เมื่อมีหนูชุมในเรือน ก็เป็นเช่นนั้นทุกที หมัดที่วิ่งจากหนู เจ็บ หรือ หนูตายอยู่กับ หลังคา ขื่อ หรือพื้นเรือนนั้น ถ้าหา ตัว หนูเป็นๆ ฆ่าด้วยไม้ไผ่ก่อนมันหิวแล้ว มันอาจกัดคน และทำให้เป็นกาฬโรคขึ้นเมื่อไรก็ได้ ถ้ายอมให้เป็นไปตามลักษณะดังกล่าวมานี้ ย่อมจะเกิดเหตุเช่นนั้นได้แน่นอน เลยพาให้เกิดเป็นกาฬโรคกันหลายคน จนบางทีไม่มิดจน ถ้าจะ ถึงกับตายกันหมดครอบครัว

ที่กล่าวความโดยละเอียดได้ทั้งนี้ ก็เพราะคนโดยมากเมื่อเข้าใจเหตุจริง
แล้ว ย่อมจัดการป้องกัน ดังว่าผู้ไม่เข้าใจเหตุผล แต่รู้สำคัญ ที่ควรจำ
ได้ใจนั้นคือ หนูต้องตัวไม่น่าจะทำให้เกิดอันตรายมาก

หากหนูอยู่ใน เรือนท่านหลาย ตัวเป็นภาพ โรคตา ก็เป็น
อันตรายมากทีเดียว

ท่านอาจไม่เห็นตัวหนูเหล่านี้ก็ได้ เพราะในเวลากลางวันมันซ่อนตัว
แต่จางจำได้ว่า

ถ้าเรือนท่านไม่ดี หรือถ้าท่านทิ้งอาหารไว้ให้หนูกินได้ หนู
ก็จะมิชุม

เวลาภาพโรคจะดูตาม หรือเวลาเป็นกันคั้นแล้ว ก็จะต้อง
กระตือรือร้นกันนานใหญ่

ถ้าท่านชวนเพื่อนบ้านช่วยกันกำจัดหนู ให้พ้นเรือนคักหน้าไว้
ก่อนแล้ว ภาพโรคก็จะมิรู้แพร่หลาย

กล่าว เช่นนี้ ชอบ กลดยุมี ไรหรือ ถ้าเช่นนั้นก็เป็นปัญหาอยู่ว่าจะ
ทำอย่างไรดี

เจ้าพนักงานรับภาพโรคคอยสนใจในเรื่องนี้อยู่เสมอ และจะยินดี
ชี้แจงให้แก่ท่าน แต่ผู้ที่ท่านก็ต้องช่วยด้วย จงรู้เถิดว่าหนูเป็นสัตว์

๔

เจ้าเล่ห์ ทั้งทัวพิชพันธุ์ก็รวดเรื่อนัก จะกำจัดมันไม่ได้ง่าย ๆ ถ้าท่านไม่
ฝืนใจ ทำให้ตะเขี่ยค จริง ๆ มัวแต่ตะเฉย อยู่ มันก็จะ คดบ หลังเขา ท่าน
นั่นท่านควรทำดังค่อไบนี่

(๑) ท่าน ต้องระวัง อย่า ให้ เรือน มีที่ หนู จะอาศัย ทำรัง ได้
เช่น ฝั และ แกร่ เรี่ยดิน ซึ่งสำคัญกว่าสิ่งอื่น คือ ตะขัน เรี่ยพัน เรือน ฝา หรือ
เพดานกรุด้วย เตื่อ ที่มืด ของ กอง สะสมไว้ ไม่ใคร่ เคล็ดชนที่ และ ของ ที่
เหลือไว้ ด้รอย

(๒) จงหมั่น จัดข้าวของ หารัง หนู และ กวาด พื้น เรือน

(๓) อย่าส่ง ด้วย หนู ใน เรือน หรือ โถง เรือน จง มีคอาหาร และ เศษ
อาหารอย่าให้ หนู เข้ากินได้

เรือนไหน อยู่ โถง โรง ข้าวแกง ที่ ตกปรก หรือ โถง ยัง ข้าว ที่ ไม่ มี
เครื่อง กัน หนู เรือน นั้น ย่อม เกิด กาฬ โรค มาก กว่า ที่อื่น

อย่า นอน กับ พัน และ อย่า ค้าง เคียง นอน ชิด ฝา

ถ้า การ ถือ ค่่ง ง่าย ๆ เช่น นี้ ให้ เครื่อง ครุฑ จะ นำ ระอา อยู่ บ้าง กาฬ โรค
มัน นำ ระอา กว่า เป็น ไท ๆ

จง ใ้ ใ้ ครุฑ ฎ ร้อ เหล่า นี้ แล้ว จ้ง ขอ ให้ เจ้า พนักงา รณะ นำ เติม เต็ม

รวมความ

กาฬโรคที่คนเป็นย่อมคิดมาจากหนูแทบทั้งนั้น หมัดนำกาฬโรคจาก หนูมาติดหนู และจากหนู มาติดคน ถ้าท่านจัด เรือน และ เก็บ อาหาร และเศษอาหารให้ดี หนูอยู่อยู่ในเรือนท่าน ไม่ติด กาฬโรค จะเกิดขึ้นแก่ ท่าน ได้ยาก

ท่านจะทำดังนี้ ได้ ก็แต่โดยวิธี รักษาทุกสิ่งไว้ ให้เย็น ไล่ ให้อากาศ ว่างมาก เก็บของที่ หนูชอบกิน ไว้ ให้มิดชิด เท่านั้น การ หนี้นี้เดือนธันวาคม นั้นอากาศและดวงอาทิตย์ร้อนและพื้นแฉะกันหมด และการนอนบน เหยิง นับว่าเป็นขนบธรรมเนียมอันมีประโยชน์

กรมตำรวจนครบาล

๗ ธันวาคม ๒๔๖๓



เอกสารสาธารณสุข

ฉบับที่ ๓ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๖๑ พิเศษ

วิธีป้องกัน

อหิวาตกะโรค

เป็นโรคสำหรับมหาชนเมื่อเกิดโรคอหิวาต์ขึ้น

โรคหิวาต์ติดกันได้ยังไง ?

๑ (ถาม) ท่านอยากเป็นโรคหิวาต์หรือไม่ ?

(ตอบ) ไม่อยากเป็นเลย

๒ (ถาม) คนเราเป็นโรคหิวาต์ได้อย่างไร ?

(ตอบ) เป็นโดยเศษอาหารของคนที่เป็นโรคหิวาต์พลัดเข้าปาก โดยไม่รู้ตัวแล้วกลืนเข้าไป

๓ (ถาม) มีทางอื่นที่ท่านจะเป็นโรคหิวาต์ได้บ้างไหม นอกจากกลืนอาหารเข้าไป ?

(ตอบ) ไม่มีเลย

๔ (ถาม) ตามธรรมดาคนเรามักไม่ปล่อยให้เศษอาหารเข้าปากมิใช่หรือ ?

(ตอบ) ไม่จริงเลย เศษอาหารอาจพลัดเข้าปากได้อย่างง่ายดาย นอกจากนั้นนี้ระระวังตัวอย่างดี

๕ (ถาม) เศษอาหารแม้แต่นิดเดียวมีอันตรายหรือไม่ ?

(ตอบ) เศษอาหารแม้แต่นิดเดียวจนเราไม่เห็นหรือสังเกตไม่ได้ อาจมีเชื้อโรคที่จะนำความตายมาให้ตั้งหลายล้านตัว

๖ (ถาม) แต่ทำไมเศษอาหารจึงจะพลัดเข้าปาก จนเราเลยกลืนลงไปใต้ลิ้น ?

(ตอบ) เมื่อคนเราทานอาหารหรือชักล้างสิ่งใด ๆ ซึ่งเขี่ยอาหารลงในแม่น้ำหรือลำคลองแล้ว ใครกินน้ำนั้นเข้าไปก็จะกินอาหารเข้าไปด้วย อาหารของคนที่เป็นโรคหิวาต์ ซึ่งถ่ายหรือเหียนพั่นคืนวันหรือสัปดาห์ ก็อาจทำให้น้ำในปัสสาวะหรือสหรันนั้นไม่บริสุทธิ์ได้ และใครใช้น้ำนั้น ก็อาจกินอาหารเข้าไปด้วย แม้ลงวันชอยกินอาหารเป็นอาหารของมัน เมื่อมันจะต้องอาหารซึ่งมีเชื้อหิวาต์เพียงแต่เขา ๆ มันก็อาจนำเชื้อโรคมาสู่อาหารของท่านได้ คนที่มีอสุภะปรกมักมีเชื้อโรคหรืออาหารคอกอยู่ และเมื่อจะต้องอาหาร ก็ทำให้อาหารไม่บริสุทธิ์ไปทั่ว โดยหนทางต่าง ๆ เหล่านี้ อาหารมักจะพลัดเข้าไปในปากของเรา

๗. (ถาม) คนซึ่งมีอาการไม่ปรากฏชัดว่าเป็นโรคหิวาต์ อาจถ่ายเชื้อโรคให้ผู้อื่นได้หรือไม่ ?

(ตอบ) ได้ คนบางคนดูเหมือนปกติดีอยู่ อาจถ่ายเชื้อโรคทั้งกล่าวมาแล้วปนออกมากับอาหาร และอาจเป็นผู้พาเชื้อโรคไปติดผู้อื่นได้เหมือนกัน.

เราจะหลีกเลี่ยงโรคหิวได้ได้อย่างไร ?

๘. (ถาม) ทำอย่างไรคนเราจึงจะยังกันมิให้เป็นโรคหิวได้ ?

(ตอบ) ถ้าท่านรู้จักคอยคำถามข้อที่แล้ว ๆ มา ท่านอาจสามารถยังกันมิให้เป็นโรคหิวได้คือ

- (๑) ท่านควรหลีกเลี่ยงอย่างกินน้ำซึ่งอาจมีเศษอาหารปะปนอยู่ เว้นแต่ท่านจะต้มมันขึ้นเสียให้เดือดก่อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค
- (๒) ท่านไม่ควรกินอาหารที่ยังไม่ได้ทำให้สุก ซึ่งอาจมีเศษอาหารติดอยู่ โดยแมลงวันพามา หรือถูกมือที่สกปรกแตะต้อง หรืออาหารนั้นได้ค้างคายนานเกินไป
- (๓) ท่านไม่ควรจะปล่อยให้อาหารที่สุกแล้วทิ้งอยู่ในที่ซึ่งแมลงวันอาจตอม และทำให้เปื้อนเสียได้
- (๔) ท่านควรล้างมือก่อนกินอาหาร
- (๕) สิ่งของและเสื้อผ้าที่คนเป็นโรคหิวได้ใช้หรือที่อยู่ใกล้กับคนเป็นโรคหิว ควรจะต้มหรือลวกด้วยน้ำเดือด หรือเผาไฟเสียให้สิ้นเชิง

๙. (ถาม) ข้าพเจ้าก็ต้องทำอย่างไรบ้าง จึงจะแน่ใจว่าจะไม่กลืนเศษอาหารลงไปในปาก ?

(ตอบ) ท่านอาจฆ่าเชื้อโรคหิวได้โดยทำให้สุก เมื่อท่าน

เชื่อนั่นไม่ได้ ว่าน้ำในลำคลองหรือในบ่อจะไม่มีอันตราย
ท่านควรระมัดระวังให้เกิดขึ้นแล้วปกปักรักษาไว้ให้เป็น อย่า
ชักนำทวยภานุเคราะห์ประเวศอื่น วันออกดีกว่า

๑๖. (ถาม) ข้าพเจ้ารักต้องระวังในเรืออาหารที่ไม่ได้ทำให้สุกตาม
ข้อ ๒. อย่างไรบ้าง ?

(ตอบ) อย่างกินเสียเลยดีกว่า เช่น ผักดิบซึ่งงอกเรี่ยดินเป็นต้น
ควรกินเสียทีเดียว ส่วนผลไม้ กلاب และอื่นๆ ซึ่ง
มีเปลือกหุ้มเรี่ยดินนั้น ถ้าปอกเปลือกควรระวังอย่าให้
เนือเขือนกไม่มีอันตราย

๑๗. (ถาม) อาหารสุกที่ซื้อมาจากตลาดนั้น มีทางใดบ้างที่จะทำให้
กินได้โดยไม่มีอันตราย ?

(ตอบ) มีทางเกี่ยวคือต้องอุ่นเสียให้ร้อนจัด ยิ่งขนมแล้วต้อง
อุ่นให้แก่ๆ ไฟหน่อย

๑๘. (ถาม) ถ้าข้าพเจ้าทำกับข้าวของกินในครัวของข้าพเจ้าเอง เป็น
ไม่มีอันตรายเลยละซี ?

(ตอบ) บ่อจะมีไม่มีอันตราย ถ้าได้หุงต้มเอาใจใส่ระวังให้ดี
และเมื่อทำเสร็จแล้วปกปักรักษาไว้เสียให้มิดชิด อย่าให้แมลง
วันคอมไต่โดย

๑๓๓. (ถาม) ในเรื่องมือของข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าควรจะทำอย่างไรจึงจะดี ?

(ตอบ) รักษาให้สะอาด ล้างให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ ยิ่งเฉพาะก่อนเวลาจะกินข้าวด้วยแล้ว ควรล้างให้สะอาดให้มาก เพราะท่านอาจได้แตะต้องมือใครหรือสิ่งใดที่โสโครก แล้วพาเชื้อโรคมาขึ้นเย็บเข้าปากด้วยมือของท่านเอง

๑๓๔. (ถาม) ข้อที่ท่านได้กล่าวถึงอันตรายจากอาหาร และสิ่งที่คุณใช้ใช้สอยนั้น จะทำอย่างไรก็กับของเหล่านี้ ?

(ตอบ) ข้อนี้เป็นปัญหาอย่างสำคัญที่สุด ในขั้นต้นท่านต้องดูแลการใช้อาหารให้เรียบร้อย อย่าปล่อยให้เศษอาหารไปขึ้นบนพื้นดิน หรือใกล้กับน้ำลำคลอง อย่าปล่อยให้ตกลงไปในลำน้ำ อย่าปล่อยให้ไว้ให้แมลงวันตอมได้ ซึ่งฝังไว้ลึก ๆ ไกลจาก บ่อน้ำและกลบเสียให้มีชีวิตใช้ ปุ๋ยคอก หรือยา ทำลายเชื้อโรคอย่าง แรง รวดเร็ว แพทย์หลวงจะได้ ให้โอวาทแนะนำท่านโดยชัดเจน จึงกระทำความดี

๑๓๕. (ถาม) ยังมีข้อความ อย่างไร ที่ข้าพเจ้าควรทราบอีกข้างในเรือน ?

(ตอบ) มี ท่านควรจำใส่ใจไว้ว่าในเวลาเกิดโรคอหิวาต์ขึ้น คนที่ลงท้องนั้นลงท้องมักกลายเป็น โรคอหิวาต์ได้

โดยมาก ถ้าใครลงท้อง จงรีบยอมให้อาหารช่วยรักษาทันที
อย่ากินยาพวกเกลือ เช่น คีเกลือ เป็นต้น เพราะยาจำพวก
นี้ถ่ายน้ำออกจากร่างกายมาก จงรักษาตัวให้สบายเป็น
ปกติ ข้อสำคัญจงระวังรักษาท้องอย่าให้เสีย เมื่อ
ตัวท่านสบายก็แล้วท่านอาจต่อสู้กับเชื้อโรคได้ อย่ากิน
และดื่มให้มากเกินไป และอย่ากินของดิบและของอม
เกินไป หรือของแสดอย่างอื่นอื่นจะทำให้ท้องเสีย

รวมความ

พยายามรักษาเรือน ลาน บ้าน ถนนหนทาง และตัวของท่าน
เอง ให้สะอาด ระมัดระวังการเที่ยวจาระให้ดี ระมัดระวังเลือกของบริโภค
โรคและเลือกที่อาบน้ำ ที่ซักฟอก และล้างถ้วยชามให้ดี กินอาหาร
ที่บ้านดีกว่าที่อื่น เวลา มีโรคหรือหวัดแพร่หลายอย่าไปเที่ยวเยี่ยม
เยียนตามบ้านโน้นบ้านนั้นก็ เพราะอาจมีใครเป็นโรคหรือหวัดในเรือน
ที่ท่านไปเยี่ยมก็ได้ อย่าเข้าไปในเรือนคนที่ เป็นโรคหรือหวัดอยู่เลยเป็น
คือ ถ้าท่านปฏิบัติตามโอวาทเหล่านี้โดยเคร่งครัดแล้ว ท่านไม่
น่าจะเป็นโรคหรือหวัดเลยก็เกีย

กรมสาธารณสุข

๒๖ ธันวาคม ๒๔๖๔



สาขารณสุข

อินทีย ๒๗

๑ ธันวาคม

พ.ศ. ๒๔๖๘ พิเศษ

คำแนะนำ

เรื่องอหิวาตกะโรค

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๕๐,๐๐๐ ฉบับ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร

คำแนะนำ

เรื่องอหิวาตกะโรค

๑. อหิวาตกะโรคเป็นโรคติดต่อกันได้ และเกิดขึ้นโดยเชื้อโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งอยู่ในลำไส้ของคนที่เป็นอหิวาตกะโรค

๒. คนที่เป็นอหิวาตกะโรคถ่ายเชื้อโรคชนิดนั้นปนออกมาด้วยอุจจาระ และอุจจาระของคนที่เป็นอหิวาตกะโรคนั้นทำให้โรคนี้ติดต่อกับผู้อื่นได้ง่ายที่สุด

๓. การที่คนเราเป็นอหิวาตกะโรคก็เพราะกลืนเชื้อโรคอหิวาต์เข้าไปกับน้ำหรืออาหาร คือกลืนอุจจาระของคนที่เป็นอหิวาตกะโรคเข้าไป แม้แต่เล็กน้อยอย่างที่สุด

๔. เพื่อป้องกันมิให้เป็นโรคนี้ ต้องระวังอย่ากลืนเชื้อโรคอหิวาต์วิธีที่จะป้องกันมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ป้องกันมิให้อาหารหรือน้ำมีอุจจาระปะปนอยู่อย่างหนึ่ง หรือทำลายเชื้อโรคในสิ่งอาหารที่มีอยู่ในอาหารหรือน้ำนั้นอีกอย่างหนึ่ง

๕. เมื่ออุจจาระของคนที่เป็นอหิวาตกะโรคพลัดลงไปบนมือ น้ำ หรือแม่น้ำ ลำคลอง ลำห้วย ฯลฯ ซึ่งมักเป็นโดยถ่ายหรือเทอุจจาระหรือชักล้างสิ่งโสโครกลงไป น้ำนั้นก็จะมียูเชื้ออหิวาตกะโรค แม้แต่อุจจาระของคนที่เป็นอหิวาตกะโรคเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้ทั่วทั้งหมดนั้นเป็นน้ำตมเชื้อโรคได้

ในขณะที่กำลังมีหวัดกะโรคซุกซุม ถ้าผู้ใดมีน้ำดื่มจางๆ
เจือปนอยู่ก็อาจเป็นหวัดกะโรคได้

แต่เคยเชยเชื้อโรคนี้ทำลายเสียได้โดย ต้มน้ำให้เดือดเสียก่อน
เพราะฉะนั้น ในขณะที่มีหวัดกะโรคซุกซุม จงอย่าลืมต้มน้ำให้
เดือดพล่านเสียก่อนใช้เสมอ ไม่ว่าน้ำนั้นจะได้นำจากที่ใด เพราะจะ
นอนใจว่าน้ำนั้นไม่มีอาชม หรือเชื้อหวัดกะโรคปนอยู่ด้วยไม่ได้

อาหารก็อาจมีเชื้อโรคหวัดปะปนอยู่ได้ด้วยเหมือนกัน
ผักต่าง ๆ ก็อาจมีเชื้อโรคหวัดติดอยู่ได้ เพราะเหตุที่ใช้จางๆ
เช่นขี้บ หรือ น้ำที่ใช้รดผักและล้างผักนั้นมิใช่เชื้อหวัดกะโรคปนอยู่

อาหารซึ่งปล่อยให้แมลงวันทอมอาจมีเชื้อโรคหวัดปะปนอยู่ด้วยก็ได้
เพราะตามธรรมชาติแมลงวันชอบตอมกินอาหารแล้วมาเกาะอาหาร หรือ
เมื่อมีคนเขามือเข็นไปแต่ละกองอาหาร หรือภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร หรือ
ล้างมือและภาชนะด้วยน้ำซึ่งมีเชื้อโรคแล้ว อาหารนั้นก็จะมีเชื้อโรค
หวัดปะปนอยู่ด้วย มือของผู้ที่อยู่ใกล้ ซิทหรือถูกต้องตัวคนที่เป
นหวัดกะโรคต้องระวังให้มากเป็นพิเศษ

เพราะฉะนั้นในระหว่างที่หวัดกะโรคเกิดซุกซุม ถ้ากลัวอันตราย
ควรทำกิจว่าน คือ

(๑) ต้มน้ำใช้เสมอ

(๒) ต้ม ลวก หรือ หอด ผักทุกชนิดให้สุกเสียก่อน
อย่ากินผักดิบเป็นอันขาด อาหารที่หุงต้มสุกแล้วถ้าทิ้งไว้นานขึ้น
ควรอุ่นให้ร้อนอีกครั้งหนึ่งจึงกิน

(๓) จงระวังให้มาก อย่าให้สิ่งโสโครกถูกต้องอาหารได้
เป็นอันขาด

ข้อนี้หมายความว่า ระวังอย่าให้มีสิ่งซึ่งยังไม่ได้ล้างให้สะอาดแตะ
ต้องอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และก่อนกินอาหารต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
เวลาอาบชำระระวังอย่าปล่อยให้น้ำเข้าปาก และง้วนปากหรือ
ล้างปากด้วยน้ำสกปรกเสมอ

ในระหว่างที่มีโรคติดต่อโรคนี้ชุกชุม ถ้าท้องเดินหรือบิด
เสียทันที เพราะท้องเดินธรรมดาถ้าไม่รีบรักษาอาจกลายเป็นอหิวา
ตกโรคได้

เมื่อทราบวิธีป้องกันตนเองแล้วดังนี้ จะต้องช่วยป้องกันผู้อื่นด้วย
เหมือนกัน ถ้าเกิดอหิวาตกโรคขึ้นในบ้าน ขอให้ระวังอย่าปล่อยให้
เหยี่ยวเหินจากรหรือเอาเครื่องนุ่งห่ม และภาชนะใช้สอยของคนไข้
ทุกอย่างไปซักล้างในคลอง หรือในที่ใด ๆ ซึ่งอาจทำให้น้ำหรืออาหาร
ที่สะอาดโรคได้

เมื่อผู้ใดได้อ่านคำอธิบายแล้ว ขอให้แข็งแรงแก่ผู้อื่นต่อไปอีกด้วย
การระวังไม่ให้จระเข้ของคนที่เป็นอหิวาตกโรคติดอาหารหรือเจือ
ปนกับน้ำนั้น นอกจากจะเป็นการป้องกันผู้อื่นแล้ว ยังเป็นการป้องกัน
ตัวเราเองด้วย เมื่อเราป้องกันผู้อื่นมิให้เป็นอหิวาตกโรคได้เพียงใด
อันตรายสำหรับตัวเราเองก็น้อยลงเพียงนั้น

กรมสาธารณสุข

ธันวาคม ๒๔๖๘



สาขารณสุข

อินทีย • ๕๐

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๓

พิเศษ

โรคทูเบอร์คูลอสิส

โรคทูเบอร์คูลอสิส คือ โรคฝีในท้องหรือวัณโรค

เป็นโรคที่ฆ่าคนไทยเสียหนึ่งในสิบคน

รักษาได้ กำจัดได้ รัฐบาลกำลังคิดจะกำจัด เชิญราษฎรช่วย

เชิญอ่านเรื่องโรคนี้

เชิญเรียนวิธีป้องกัน

เชิญช่วยแจกใบแจ้งความ

สมเด็จพระเจ้าอนังยาเธอ เจ้าฟ้ากรมขุนสงขลานครินทร์ ทรงพิมพ์ชนบทเกล้า ๆ
ถวายโดยเสด็จพระราชกุศล ในงานพระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระอนุชาธิราช
เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนาถ กรมหลวงพิษณุโลกประชานาถ ณ พระเมรุท้องสนามหลวง

พ.ศ. ๒๔๖๓

พ. ศ. ๒๕๖๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนกันยายน ๕๐๐๐ ฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ เดือนตุลาคม ๕๐๐๐ ฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ ๓ เดือนธันวาคม ๕๐๐๐ ฉบับ

โรคทเบอร์คูลอสิส

ในพระคำภีร์ท่านกล่าวไว้ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” แปลว่า ความปราศจากโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะฉะนั้นผู้ที่รู้จักรักษากัน ได้พ้นจากโรคภัยได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ประพฤติกุศลองค์พระธรรม และเคราะห์ ที่ทำการรักษากันให้พ้นโรคภัยนั้นเป็นการที่ทำได้ มีน้อยโรคที่เราจะ ย้องกันไม่ได้จริง ๆ แต่บางโรคก็กันง่าย บางโรคก็กันยาก

เหตุที่เรายังกำกวมโรคไม่ได้หมดก็เพราะยังไม่รู้จักนิสัยของโรคทุก อย่างก็พอ เพราะฉะนั้นการกระทำให้ความรู้ไว้กันโรคต่าง ๆ แพร่หลาย ทั่วกันก็ควรนับเท่ากันเป็นการบำก้อย่างหนึ่ง

ทุกวันนี้เราก็อมีความรู้จักและกลัวฤทธิ์ของโรคติดต่อยางอย่าง แล้ว แต่เรายังกลัวเฉพาะโรคซึ่งติดกันง่าย และเมื่อติดกันแล้วก็ตาย ทันตาเห็น เรามักกลัวแต่โรคไข้จับอย่างเดียว ซึ่งจริงอยู่เป็นที่น่า สยดสยองมาก แต่โรคเหล่านี้มักจะมาเป็นฤดู เพราะฉะนั้นเราก็อ ทำเตรียมการของกันไว้กัน ประคองรักษาตัวภายนอก เมื่อมันจะมา โจมตีเราก็อยังมีระแคะระคาย แต่ส่วนโรคติดต่อดีซึ่งมีอาการเรื้อรังนั้น เป็นเช่นไข้ ๆ ไม่ทันรู้ตัว เมื่อเป็นแล้วก็เหลือแต่เปรียบเหมือนไข้ตก ภายใต้ออกคนสอดแนม หรือผู้ร้ายของคหวิ โรคติดต่อดีคนมีมาก ในหมู่พวกเรา ซึ่งตัวอย่างให้ไว้ คือโรคเรื้อรังโรคเป็นคัน ในที่นี้ จะขอพรรณาดังการแก้และกันโรคโดยเฉพาะ

ตามภาษาแพทย์เรียกวัณโรคว่า “ทубerculโลสิส” คือความ
 อักเสบในร่างกายนองด้วยพิษของเชื้อโรคชนิดหนึ่งซึ่งอยู่ในประเภทที่แพทย์
 รู้ลักษณะแล้ว และอาจเห็นได้ด้วยไขกล้องขยาย แต่ชาวบ้านเราเรียก
 โรคนี้ว่าฝีในท้อง เป็นคำไม่ตรงต่ออาการของโรคเพราะคนเจ็บไม่ได้
 เป็นฝี แม้เชื้อ ทูเบอร์เคิล อาจเข้าไปทำให้ท้องอักเสบได้ ส่วน
 คำว่าวัณโรคนี้ก็แสดงอาการอย่างหนึ่งของโรคนี้เท่านั้น คือฉวยเสีย
 แต่โรคอื่นก็อาจทำให้ฉวยเสียได้ เพราะฉะนั้นทีนี้เราจะขอเรียก โรคนี้
 ตามคำราแพทย์ว่า “ทูเบอร์คูโลสิส”

ทูเบอร์คูโลสิส เป็นโรคเกิดขึ้นด้วยเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย
 ทั้งเป็นโรคติดต่อจากคนหนึ่งถึงอีกคนหนึ่งได้ โรคนี้เป็นได้ทั่วทุก
 อวัยวะ แต่โดยมากมักจะจับที่ปอดข้างหนึ่งก่อน แล้วลามไปอีกข้าง
 หนึ่ง ทำให้คนตายเพราะปอดเน่าและพิษเข้าไปในโลหิต

อาการ

โรคทูเบอร์คูโลสิส เป็นโรคที่สังเกตได้ยากในคนที่เจ็บใหม่ ๆ
 เพราะโรคนี้เกิดเป็นขั้น ๆ ไม่ทันรู้สึกตัวว่าเจ็บ ค่อยเป็นทีละเล็กละน้อย
 โดยมากขึ้นต้นด้วยเป็นหวัดตัวร้อน หรือเป็นโรคอื่นก่อน
 ครั้นหายแล้วทูเบอร์คูโลสิสยังมาซ้ำ ทำให้คนเจ็บรู้สึกว่าจะยังไม่หาย
 จากโรคเก่า มักจะสามวันก็สั่นร่ายอยู่นานกว่าจะเห็นได้จนกว่า เจ้า
 ทูเบอร์คูโลสิส มาเล่นงานแล้ว

ในที่นี้จะขอเล่าถึงอาการที่คนเป็นทูเบอร์คิวโลสิส มักจะมีไม่มากนักน้อย ไม่เร็วก็นาน แต่บางคนก็ไม่มีอาการอย่างที่จะกล่าวต่อไปนี้ทุกอย่าง และถ้ามีอาการอย่างเคียวก็ไม่จำเป็นจะเป็นทูเบอร์คิวโลสิส เช่นมีอาการไออย่างเคียว อาจเป็นด้วยโรคอื่นก็ได้หลายอย่าง แต่ถ้าเป็นหลายอย่างตามที่เรากล่าวต่อไปนี้รวมกันแล้วทายได้ไม่ใคร่ผิด

อาการต่าง ๆ ของคนเป็นทูเบอร์คิวโลสิสมีดังนี้

๑ ไอ ขนคันเหมือนเป็นหวัด แต่ไอน้อย ๆ เรื่อยไป ที่แรกไอแห้งแคก ๆ แต่เมื่อโรคหนักขึ้นก็มีความแสบแสบระคายค้ำย คันทำให้ไอจุกโคลิก ๆ ในขั้นต้นมักจะรู้สึกเจ็บชายโครง เวลาไอบางคนเป็นมาก แสบที่ไอออกมามักจะเหนียว และมีสีเขียวขาว มีกลิ่นเหม็นแรง และโดยมากเมื่อใช้หัตถ์ลงมักจะมิได้หิยแสบแสบมาค้ำย ทำให้แสบแสบเป็นสีน้ำตาล หรือแดงเป็นทาง ๆ เมื่อโรคหนักไอก็มากขึ้นทุกที เวลาเข้ามากกว่าเข้า จนเมื่อเจ็บหนักไม่มีกำลังอาการไอจึงคลาย

๒ อ่อนเพลีย คนหายเจ็บใหม่ ๆ มักจะรู้สึกเพลียไม่มีแรง แต่ก็มักจะมิถ่วงขึ้นเร็ว แต่คนที่ทั้งคนเป็นทูเบอร์คิวโลสิส ต่อจากโรคอื่นแล้วก็เพลียเหมือนกันและเพลียมากขึ้นทุกที เข้าเป็นมาก บ่ายเป็นน้อย

๓ ผอม ตอนต้นคนไข้ยังไม่รู้สึกว่ามีลมลงมาก เพราะคนที่
เป็นโรคนี้มักจะเป็นคนที่มีลมอยู่แล้ว แต่เมื่อมีอาการไข้และไอ คน
ไข้มักจะผอมลงเร็วมาก เห็นทันตา แต่ตอนปลายมักจะทรง

๔ ผิว ผิวหนังมักจะซีดลง และชักมีสีเหลืองและใสบาง เหมือน
ขี้ผึ้งสีปากสีนวล เวลาค่ำหรือเวลาสนกสนานมักจะมิได้แก้มแดงเป็นดวง
คล้ายกับขุนแต้ม ผิดกับคนมีโลหิตที่ตามธรรมดา ดวงในตามักจะมืด
ในเวลาเช้า แต่ใสแจ่มเวลากลางคืนตอนหัวค่ำ ตาขาวมักมีสีคล้ายสีฟ้า

๕ ไข้ อาการไข้มักจะมิคงแต่ตั้งต้นไข้ แต่โดยมากตัวร้อนน้อย
เหลือเกิน จนไม่มีใครสังเกต ตัวร้อนมักจะมาเวลาค่ำ แต่ไม่มาก
พอที่คนไข้จะเดือดร้อนเหมือนไข้ไข้มักจะกลับสลายขึ้นเสียอีก แต่เวลา
เช้าตัวมักเย็นกว่าธรรมดา และเป็นเวลาที่คนไข้รู้สึกมีลม และเพลียมาก
นอกจากเวลาค่ำ คนไข้มีอาการตัวร้อนได้ง่าย ถ้าทำการหนักเกิน
ไป หรือตกใจ หรือค้ำใจมากเกินไป ผิดกับคนธรรมดามาก ตัวมักจะ
ไม่ร้อนเหมือนคนที่ป่วยอื่น ๆ ปรอทขึ้นอยู่ในราว ๓๐.๓ ฟาเรนไฮต์
เป็นอย่างสูง

๖ หัวใจ และ ซิฟร มักจะเต้นแรงในเวลาที่มีไข้ และถึงเวลา
ที่ไม่ไข้ หัวใจและซิฟรก็มักจะเต้นแรงและเร็วกว่าคนธรรมดา

๘ เหงื่อออก ในเวลาอนกลางคืน มักจะมีไข้ในตอนหัวค่ำ ตกดึกมีอาการคล้ายสำไส้อ และเมื่อตื่นออกมาเห็นเสื้อผ้าเปียกทำให้อนไม่หลับ พอตื่นเช้าตัวก็เย็นและทำให้สับสน

๘ โลหิต โลหิตออกเพราะเชื้อโรคกินถึงหลอดโลหิต ทำให้หลอดรั่ว อาการโลหิตออกมักจะมีเมื่อก่อนไข้ต้องออกกำลังมากเกินไป เช่นวิ่งหนีฝน หรือยกของหนักแล้วเหนื่อยหอบ อาการโลหิตออกอาจเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนี้

ก. เมื่ออาการหนักมากขึ้น ส่วนโลหิตในเส้นที่ไขออกมากก็มีมากขึ้นจนลงท้ายมีโลหิตออกสด ๆ ไขเวลาเช้ามักจะมีโลหิตมากกว่าเวลาบ่าย

ข. บางคนไม่มีโลหิตออกในเวลาไข แต่กระอักออกมาเป็นลิ่ม ๆ ในเวลาเช้า หรือบางทีเป็นน้ำออกประมาณถ้วยตะไล โลหิตใส อาการหนักกว่าโลหิตเป็นลิ่ม ๆ

ค. โลหิตอาจออกมาทางปากเป็นอาเจียรโลหิต เมื่อเป็นอย่างนี้มักจะไม่รอดไปอีกวัน

เมื่อคนไข้คนใดมีอาการดังกล่าวนั้นทั้ง ๘ ประการ ใครที่ได้อ่านหนังสือฉบับนี้ก็อาจหาได้ว่า คนนั้นเป็นโรคทเบอร์คูลอสิส แต่บางไข้ก็เป็นแต่บางอย่างเท่านั้น จนแพทย์เองก็สังเกตไม่ใคร่ได้ ถึงทรวรปอดและฟังลมหายใจ

แต่วิธีตรวจโรคทูเบอร์คูลิสิสอย่างแน่นที่สุด คือวิธีตรวจหาเชื้อโรค ถ้าผู้ใดเป็นโรคทูเบอร์คูลิสิสในปอดผู้นั้นมักจะมีเชื้อโรคคืบในเสมหะที่ขากออกมา แต่เชื้อโรคนี้เล็กเหลือที่จะเห็นด้วยตาเปล่า เพราะฉะนั้นคนธรรมดาจึงตรวจไม่ได้ แต่ถ้าคนพยาบาลคนไข้ซึ่งไ้สยโรคทูเบอร์คูลิสิสก็ควรเก็บเสมหะใส่ไว้ในขวดเล็กที่สะอาด แล้วบีคฝาให้มิดชิดและส่งไปให้ โรงพยาบาลตรวจ เจ้าพนักงานที่นั่นจะละเลงเสมหะลงบนแผ่นกระจกแล้วย้อมด้วยสีสวรค์ชนิดหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เห็นเชื้อโรคได้ชัดเจน แล้วส่งกลับองค์ที่รู้ไว้ว่ามีเชื้อทูเบอร์คูลิสิสหรือไม่ ถ้าไม่มี ก็ควรส่งเสมหะมาให้ตรวจอีกสัก ๓ วัน เว้นระยะห่างกันสักครั้งละ ๓๐ วัน เพื่อให้แน่ใจ

เมื่อค้นหาเชื้อทูเบอร์คูลิสิสได้แม้แต่ตัวเดียว เราก็จะรู้ได้ว่าพวกไข้หามิตรย่องเข้าค่ายไ้แล้ว และคงยังมีพวกพ้องอยู่ในตัวเรามาก เราก็ต้องตั้งต้นรีบขับไล่มันไปเสียให้หมด มิฉะนั้นค่ายก็คงแตกเป็นแน่

วิธีบำบัด

ปัญหาสำคัญที่คนไข้ทุกคนย่อมระถามก็คือว่าจะมีวิธีการรักษาโรคนี้ให้หายไ้หรือไม่ คำตอบว่า “รักษาไ้ แต่ยากมาก” เพราะเราต้องพยายามทำลายเชื้อโรคซึ่งอยู่ในตัวคนไข้ หรืออย่างน้อยก็ต้องบำรุงร่างกายคนไข้ให้มีกำลัง ต่อสู้ทนทานพิษซึ่งเชื้อโรคได้ทำขึ้น

และขอร้องกันไม่ให้พิษนี้แพร่หลายเข้าไปในโลกอีก ทำให้เป็นอันตรายแก่ส่วนอื่นของร่างกายอีก เปรียบด้วยเพลิงดวงน้อยดับด้วยลมปากได้ แต่ไฟไหม้บ้านดับยากนักใด ก็ได้กับโรคติดต่อโรคนี้ฉนั้น ถ้าเรารู้เสียยิ่งเนิ่นนานเท่าใด หรือตั้งแต่เริ่มเป็นก็จะทำให้การขอร้องกันง่ายขึ้น เพราะเชื้อโรคนี้หว่านพืชพันธุ์เร็ว ไม่ช้าก็มีทั้งล้าน เพราะฉะนั้นเราต้องคิดขยันหาให้แตกเสียก่อน กองทัพหลวงจะไต่ทั้งค่ายไม่ผิด

เมื่อท่านผู้ใดรู้สึกมีอาการดังที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ ถ้ามีแพทย์อยู่ใกล้ก็ควรไปให้เขาตรวจเสีย ถึงแพทย์จะอยู่ห่างก็ควรจะหาเวลาไปให้เขาตรวจให้ได้ เพราะถ้าทิ้งไว้นานก็จะทำให้โรคกำเริบและแก้ยาก

ถึงเขาจะว่าท่านไม่เป็นอะไร ก็ยังควรระวังเสียอีกว่า ท่านไม่เป็นโรคภัยที่สักอันหนึ่ง ถึงจะเสียเงินค่าแพทย์ก็ไม่ควรเสียกาย เพราะถ้าท่านตระหนักรู้แล้ว เมื่อเป็นโรคนานจะต้องเสียเงินค่ารักษา มาก ถ้าท่านตระหนักรู้แล้ว ท่านตายไปเงินก็เอาไปโลกหน้าด้วยไม่ได้ และลูกหลานท่านจะเสียตายตัวท่านมากกว่าเงิน ถ้าเขาไม่เสียกายท่าน เขาก็รักเงินของท่านมากกว่าตัวท่าน เมื่อท่านรู้เข้าจะยินดีหรือ

ถ้าเมื่อท่านไปหาหมอแล้ว เขาไม่ให้ยาเกินท่านอย่าพอใจใจ เขาคงจะให้คำแนะนำให้ท่านรักษาตัว ถ้าท่านทำตามเขาท่านก็จะเห็นผลก็เป็นแน่

ที่จริงยาแก้ โรคทุเบอร์คูลอสิสโดยตรงและโดยอ้อมนั้น ยังทำขึ้นไม่ได้ มีแต่ยาแก้ไอ แก้ตัวร้อนและอาการต่าง ๆ ของโรคนี้ แต่ทุก

จนานไม่มีฤทธิ์พอที่จะแก้โรคเองได้ ยาอาจทำให้ท่านรู้สึกสบายไปชั่วคราเท่านั้น แต่โรคก็ไม่หาย มียาวิเศษอยู่อย่างเดียวที่จะระงับไม่ให้โรคนี้ลามไปอีกได้ ยานี้อยู่ในโลหิตของท่านเอง คนทุกคนมีเชื้อยาอยู่ในโลหิตซึ่งอาจต่อสู้กับเชื้อโรคได้ บางคนก็มีมาก บางคนก็มีน้อย เพราะฉะนั้นบางคนจึงติดโรคได้ง่าย บางคนถึงพยายาสู้อยู่ก็ไม่ติด

เชื้อยาในโลหิตนี้บางเวลามีมาก บางเวลาน้อย เมื่อเราตรากตรำร่างกายเกินประมาณ ในเวลาทำการหรือเวลาเล่นก็ตาม เช่น ออกนอนหรือออกกำลังกาย หรือทนหนาวทนร้อนมากเกินไป ร่างกายก็อ่อนเพลียกำลังถอย เชื้อยากันโรคในโลหิตก็น้อยลง ในโอกาสอย่างนั้นแหละ ตัวเชื้อโรคต่าง ๆ มักจะไถ่ทำ หว่านพืชพันธุ์มากมาย ทำให้เกิดโรคขึ้น แต่เมื่อเรารู้สึกกำลังถอย และรู้สึกว่าเกิดโรคแล้ว เราก็ต้องพยายามบำรุงกำลัง เชื้อกันโรคในโลหิตจะได้มีมากขึ้น

หมอวิเศษคนใดจะทำให้เชื้อกันโรคในโลหิตมีมากขึ้นได้เล่า

ท่านไม่จำเป็นต้องไปมองหาผู้วิเศษในที่ห่างไกลเลย ถ้าท่านมีกระจกเงาทั้งสองส่องดูเด็ก ท่านจะเห็นหน้าท่านผู้วิเศษ คือ หน้าท่านเอง

ท่านผู้เจ็บเป็นโรคทุเบอร์คูลโลสิส จะเป็นผู้ช่วยแพทย์รักษาโรคท่านได้อย่างไร

๑) ท่านควรเชื่อถือแพทย์ พยายามทำตามคำสั่งของเขาให้ได้วัน มิฉะนั้นท่านจะจ้างแพทย์มาเพื่อประโยชน์อะไร

๒) ขอให้ท่านเชื่อเถิดว่า ยาที่จะกินแก้โรคนี้ โดยเฉาะยังหาไม่ได้ เพราะถ้ามีแล้วคงจะไม่มีใครขีตยังให้ท่านรู้ เพราะฉะนั้นท่านอย่าเชื่อกินยากลางบ้านหรือยาผียอก ยาเหล่านี้ถึงกินจะไม่ใช่ อันตรายก็ไม่มีคุณ และข้าต้องเสียค่าเขี่ยปากหม้อยาแรง ๆ ด้วยยาที่สุกสำหรับแก้โรคนี้คือ วิธียูกินของท่านเอง

๓) เมื่อท่านทราบว่าตัวท่านเจ็บแล้ว ก็ควรระลึกละสิ่งที่ไม่ควรแก้ไข เปลี่ยนการกินอยู่ให้ถูกลักษณะของคนทรักษาตัวก็จริงอยู่แต่เปลี่ยนทุกอย่างย่อมเป็นการยากมาก แต่ถ้าทำได้มากเท่าใด ช่องที่รักษาชีวิตให้รอดได้ก็มากขึ้นเท่านั้น

การนอน ควรเข้านอนแต่หัวค่ำ เพราะนอนหัวค่ำได้กำลังมาก ควรกินเช้า เพราะแดดเช้าถูกแก้โรค ควรนอนให้หลับไม่น้อยกว่า ๘ ชั่วโมงเพื่อการจะพอ และกลางวันก็ควรนอนเล่นหนึ่ง ๆ ย่าง ถึงจะไม่หลับก็ได้พักร่างกาย ถ้าท่านมีไข้แล้วควรนอนอยู่เสมอ อย่าลุกไปเดินมากนัก เมื่อท่านหายไข้ใหม่ ๆ ก็อย่าหักกำลัง ค่อยลุกนั่งหรือเดินแต่ทีละน้อย เมื่อมีไข้มาอีก ท่านก็รีบลงนอนอีกจนหายไข้

ในเวลากลางวันเอาที่นอนมาปูที่นอกชาน นอนตากอากาศก็ดีเหมือนกัน แต่ต้องระวังอย่าอนทมึนมาก เพราะจะทำให้ท่านไอ

ห้องที่อยู่ ถ้าท่านเลือกห้องอยู่ได้ ท่านควรเลือกห้องที่สะอาดที่สุดในบ้าน มีประตูหน้าต่างมากจะได้โปร่ง ห้องสูงจากดินก็ดีกว่า เพราะไม่ชื้น หน้าต่างประตูควรเปิดไว้เสมอ ถ้ากลัวหนาวก็หาผ้าคลุม

ถ้ากลัวฝนที่ใช้ยังสาตกกัน หรือปีแค่ทางที่สาตก ถ้ากลัวชะโงมก็ทำ
ลูกกรงใส่เสีย ถ้าไม่มีเงินทำลูกกรงก็อย่าเก็บของที่มีราคาไว้ในห้อง
นั้น ชะโงมมันก็ไม่มาเองแหละ

พื้นที่ของอย่าอยู่พรมหรือเสื่อ แต่รักษาพื้นกระดานให้สะอาด และ
ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดบ่อย ๆ อย่าให้มีกลิ่นอับไว้

อย่าแขวนอะไรรุงรังจากเพดานหรือฝาผนัง เพราะทุกสิ่งที่มีอยู่
ในห้องจะทำให้ลอร์ดองมาจับ และลอร์ดองเป็นของแสลงแก่โรคมาก

ระวังอย่าทิ้งอาหารไว้ในห้องนอน นกและแมลงวันจะขึ้นและตอม
ถ้าไม่มีไขแล้วกินอาหารนอกห้องนอนดีกว่า

คนไข้ควรระวังให้นอนบนเตียง และอย่าเอาอะไรต่าง ๆ ชุกไว้ใน
ใต้เตียง เพราะจะทำให้อากาศเดินไม่ไต่สควก ระวังอย่าให้พื้นนอน
เหม็นสาบ คอยฝังแคคฝังลมบ่อย ๆ

อาหาร อาหารกับการนอนเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะบำรุงกำลังให้ร่าง
กายสู้เชื้อโรคได้ เพราะฉะนั้นคนไข้ควรกินแต่อาหารที่จะบำรุงกำลัง

ควรกินสิ่งที่เป้นมันมาก อย่างมะพร้าวและมัน และเนยสัตว์
ต่าง ๆ อาหารที่เป้นแข็งและข้าวก็เหมือนกัน ผักกึย ผักคัม และขนม
ต่าง ๆ ที่มีน้ำตาล และมะพร้าวมาก เช่นสังขยาเป็นต้น เป้นของโอชา
รสหวานชื่นใจ และชุกกำลัง ผลไม้สุกกินได้ แต่ผลไม้คึยเช่นมะม่วง
จีมน้ำปลวไม้คึ ควรกินอาหาร หวานมัน ส่วนอาหารที่เผ็ดเค็ม เช่น
น้ำพริกหรือแกงเผ็ด ไม่ควระกิน อาหารที่คึยหมักหรือคึยเปรี้ยว
เค็ม อาจทำให้ท้องเสียและไม่สู้ะให้กำลังแก่ร่างกายมากนัก

ส่วนเครื่องต้มควรงินน้ำสุก กินน้ำมากไม่มีอันตราย กลับทำให้ร่างกายสบายเสียอีก แต่ควรเว้นสุราทุกชนิด ถ้าทาน้ำมันสดที่สะอาดได้ จะเป็นนมโคหรือนมแพะก็ตาม ชุ่มเสียพอไฉน แล้วดื่มกำลังอุ่น ๆ เป็นของดีนัก

การกิน ต้องหาอาหารและปรุงให้มีรสที่จะทำให้คนไข้รู้สึกอร่อยจะได้กินได้มาก ถึงจะมีของแสดงสักเล็กน้อย เพื่อล่ออาหารก็ไม่เป็นอะไร แต่ต้องระวังอย่าให้กินมากเกินไปทำให้ท้องเสีย และควรงินเป็นเวลาทุกวัน เวลากลางคืนควรให้กินน้อยกว่าเวลากลางวัน จะกินบ่อยเท่าไรก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าให้อาหารประจำกลางเวลา เป็นต้นว่าระหว่างเช้าเช้ายกยเช้ากลางวัน จะกินไข่ไก่ต้มหรือคัสสัฟองหนึ่ง และเวลาบ่ายจะมีของว่างเป็นขนมหรือเค้กก็ได้ แล้วตอนเที่ยงควรงินไข่หนึ่งฟองหรือขนมหนึ่งถ้วย

ในเมืองไทยเราอาหารมักจะมีเป็นฤดู เช่นผลไม้ต่าง ๆ เป็นต้น เพราะฉะนั้นคนไข้ก็ควรถือฤดูเป็นโอกาสที่จะย้ายวิธีกินอาหาร เช่นในฤดูหนาว ควรงินอาหารที่มีมันมาก เช่นหมูหวานและขนมที่มีมะพร้าวมาก จะรู้สึกมีรสอร่อย ไม่เลี่ยนเหมือนกินในฤดูร้อน และท้องก็จะไม่เสียด้วย แต่เมื่อฤดูร้อนท่านก็ควรงินอาหารที่ละลายง่าย เช่นแยง ไข่และปลา ควรกินน้ำมาก ๆ กินผลไม้พอประมาณ คนโดยมากกินผลไม้ชนิดหนึ่งมากเกินไป เพราะเกรงว่าจะหมดฤดูเสีย ถ้าท่านระวังตัวให้กินชีวิตอยู่อย่างนี้ ท่านไม่ว่าก็จะมีผลอีก

อาหารที่เป็นยา ในหมวดอาหารทั้งหลาย ในต้นระกล่าวถึงอาหารที่เป็นยาด้วย คือน้ำมันปลา น้ำมันคัปปาลาคีต มีขายหลายชนิด เป็นยาช่วยบำรุงกำลังทั่วไป กินครั้งละช้อนหวานเมื่อกินอาหารแล้วสามเวลา ดีมากสำหรับเด็ก แต่ผู้ใหญ่ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่ควรกินเวลาหนาว เพราะเวลาร้อนมันจะทำให้ท้องเสีย

เครื่องแต่งกาย คนเจ็บเป็นโรคทุเบอร์คูลโลสิส ควรระวังตัวแต่งกายให้ถูกแก่อากาศ ในชั้นต้นควรระมัดระวังเสื้อเสมอ แต่ถ้าอากาศร้อนก็สวมแต่เสื้อแขนสั้น เพราะเสื้อแขนยาวไม่ให้เราหนาว และเมื่อเราร้อนเสื้อแขนสั้นก็ขยับเขยื้อนออกจากตัวเราด้วย เมื่อท่านเจ็บและอยากจะหายท่านก็ต้องใช้ความสังเกตให้มาก ๆ ถึงเวลาอากาศหนาวก็อย่าทนหนาวอยู่ หาผ้ามาคลุมตัวเสีย ถึงเวลาร้อนก็ถอดเสื้อชั้นนอกหรือเสื้อฝ้ายคลุมออก อย่าได้ทนร้อนหรือทนหนาวเลยเพราะขี้เกียจเปลี่ยนเสื้อ เราเข้าใจเสียแล้วว่าโรคนี้ทนหนาวไม่ได้ทนร้อน แต่ที่จริงร้อนมันก็ทนไม่ได้เหมือนกัน ความไม่สบายอย่างใดอย่างหนึ่งของร่างกายอาจเป็นอันตรายได้ทั้งนั้น ท่านต้องพยายามไม่ให้ตัวท่านเปียกฝน และเมื่อเปียกแล้วก็ต้องรีบเปลี่ยนเสื้อผ้านั้นทันที ก่อนที่ท่านจะรู้สึกหนาวจนลุกชันพอง

การออกกำลังกาย เวลาท่านไม่ใช้ต้องนอนอยู่ในที่นอนหรือลากเก้าอี้ขาวมานอนนิ่ง ๆ อยู่ทีนอกชาน เพื่อกินอากาศและคนเดินไปมาทางขี้น ๆ อยู่เท่านั้น แต่ไม่ควรจะลุกขึ้นทำการอะไรอะไร

แต่เมื่อเวลาที่ไม่ใช่ ท่านควรระลุกขึ้นทำการเบา ๆ หรือเดิน หรือเล่นอะไรที่ท่านชอบ เช่นทำสวนหรือการเล่นต่าง ๆ ให้เพลินใจ แต่อย่าทำการหรือเล่นอะไรจนเหนื่อยเกินไป ต้องคอยสังเกตว่าไปทีละเล็กละน้อย ถ้ามีใช้ก็ต้องกลับไปนอนเสียอีก

การอาบน้ำ เว้นเสียแต่เวลาไม่ใช่ การอาบน้ำให้สะอาดเป็นการดีมาก แต่ต้องระวังอย่าให้หนาวสั่นเกินไป ควรอาบน้ำเวลากลางวัน หรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว รักษาผิวให้สัสดูอยู่เสมอ อย่าลงว่ายน้ำเล่น เพราะจะทำให้เหนื่อยมากและเมืออาบน้ำแล้วต้องเช็ดตัวและนวดให้แห้ง

ความประพฤติดีเบ็ดเตล็ด

การสูบบุหรี่หรือกลดองยาชนิดใด ๆ ไม่ได้เป็นอันตราย แต่ถึง ๆ ที่ไม่มีโรคอะไรเขายืนยันว่าอันตราย การสูบบุหรี่ทำให้ผิวดำและกลิ่นที่อับเข้าไปจับในผิวหนัง เวลาผ่าศพคนตายออกก็อาจแลเห็นผิวนั้นเข้าไปจับเป็นท่อน ๆ อยู่ในปอด ในปอดโคและกระป๋องไม่มี เพราะสัตว์เหล่านี้ไม่สูบบุหรี่ ผงและควันอาจทำให้ปอดอักเสบ และบวมมีน้ำพินทำให้เมามากเป็นเหตุอันหนึ่งซึ่งทำให้เชื้อสำหรับยั้งกันในโลหิตนั้นลดลง

การเคี้ยวหมากหรือเมี่ยงไม่มีอันตราย แต่หมากเมื่อเคี้ยวมากมักจะทำให้เบื่ออาหาร และรักษาปากให้สะอาดยาก จึงระวังอย่าขวนน้ำหมากเลอะเทอะไป เพราะถึงน้ำหมากก็อาจมีเชื้อโรคติดอยู่ได้ เวลาจะคายชิ้นหมากหรือเมี่ยงควรคายในที่ ๆ แมลงวันจะมาดมไม่ได้ คายลงในเตาไฟเป็นที่จะไค้เสียใหม่ไปเสียทีเดียว เชื้อโรคจะได้ไม่กระจายและปลิวไปที่อื่นได้

เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าหรือมือนี้อย่างถูกวิธี น้ำมูกน้ำลายจะได้ไม่
กระเด็นไปในที่อื่น ๆ และแจกเชื้อโรคให้คนอื่นอีก มือของตนเองควร
ล้างบ่อย ๆ เพราะเวลาเสลดอาจเข้าสู่มือนี้อย่างถูกวิธี เช่นนั้นเชื้อโรคก็จะ
ติดออกมา เมื่อใช้วิธีอะไรเข้าเชื้อโรคนี้ก็จะไปติดอยู่ในของสิ่งนั้นได้

ตามที่ได้อ่านมานี้เป็นสิ่งที่ดีทุกคนควรจะประพฤติได้ไม่มากนักน้อย
ถ้าใครทำตามได้มากก็ย่อมจะมีช่องทางหายไ้ตามส่วน

๔) การรักษาค้นคว้าเปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้นก็เป็นทางแก้สำคัญ
ที่สุดจริง แต่ถ้าได้รักษาค้นคว้าในท่าเดียว มีพื้นพลาอากาศถูกกับโรค
ทูเบอร์คูลอสิสแล้ว การรักษาก็จะได้ผลมาก ด้วยเหตุนี้แพทย์
จึงได้แนะนำคนไข้ที่อยู่ในท่าเดียวไม่เหมาะให้ย้ายที่นอนเพื่อรักษาค้น
คว้าเป็น
ธรรมดาคนทุกคนจะไม่มีความรู้หรือโอกาสที่จะย้ายที่ได้อีก แต่ในทันที
ขอแนะนำให้แก้สิ่งที่ทำได้ให้ย้ายจากที่มืดไปหาที่สว่าง จากที่ชื้นไป
หาที่แห้ง จากที่ต่ำใกล้ระดับน้ำไปหาที่บนเนิน ควรหาที่โปร่งตาโปร่งใจ
อย่างบนยอดเขาหรือกลางทุ่ง บางคนก็ชอบเปลี่ยนจากที่หนาวไปที่ร้อน
บางคนก็กลับตรงกันข้าม

แต่ที่มั่นคงแน่นอน เช่นในกลางเมืองใหญ่ ที่มีผู้คนมากไม่มั่นคง
แน่ ที่ชายทะเลไม่ก็เหมือนที่สงฆ์แห่ง แต่ก็ดีกว่าที่คับแคบเช่นในเมือง

การเลือกที่อยู่ว่าจะให้ถูกแก่ความต้องการทุกอย่างเห็นจะยากมาก
แต่อย่างไรก็ต้องหาที่ ๆ จะหาอาหารได้บริบูรณ์ เพราะการบำรุงอาหาร
สำคัญกว่าสถานที่อยู่

การเปลี่ยนที่นอนออกจากที่ที่จะได้ผลแก่ร่างกาย อาจทำให้ใจของ
คนไข้เสียขึ้น เพราะได้ย้ายจากที่เก่าไปอยู่ที่ใหม่

อาการหาย

โรคนี้จะเรียกว่าหายขาดไม่ได้ แต่ถ้าวรักษาคิดที่อาหารประจำวันชีวิต
ไปได้นาน และบางทีก็ฟื้นได้คล้ายกับคนปกติ

อาการฟื้นก็คือไม่มีไข้ ไม่มีไข้ และไม่มีโลหิตออก ผิวหนัง
ก็ดูแจ่มขึ้น และบางคนก็มีเนื้อหนังขึ้นมา

วิธีที่จะตรวจให้แน่ว่าหายหรือไม่ ก็ต้องส่งเสมหะไปให้แพทย์
ตรวจหาเชื้อโรค ถ้าหาไม่พบ ๓ วัน เว้นเวลาตรวจที่หนึ่ง ๓๐ วัน จึง
นับว่าผู้นั้นพ้นจากโรคได้

บางทีเมื่อประทุโรคไว้ได้อย่างนี้ ทำให้คนไข้มีความรู้สึกสบาย
เหมือนคนปกติ เลยทำให้ผู้นั้นอยากจะทำกิจการและเล่นต่าง ๆ
เหมือนก่อนเจ็บ นี่แหละเป็นผลมตคนไข้ตกมาเสียหลายคน เพราะโรค
นี้อาจกลับมาอีกโดยฉับพลัน และร้ายกว่าเก่า เพราะคนไข้คิดว่า
จะฟื้นตัวให้มาก ๆ

ถ้าท่านรักชีวิตท่าน ก็ยังพยายามประพฤติตามอย่างที่จะกล่าว
ต่อไปนี้ เมื่อท่านหายจากโรคนี้แล้ว

๑) พยายามอยู่กินเหมือนอย่างเมื่อเจ็บ คือนอนหัวค่ำ กิน
อาหารที่เป็นคุณ และเว้นของที่แสดงแก่โรค

๒) พยายามรักษาความสะอาดในบ้าน เบ็ดต้องให้โปร่งโล่งแสง
สว่างและลม

๓) เว้นสุร่ายหรืและขามาทำง ๆ

๔) ท่านต้องเรียนซึ่งกำลังของท่านว่า ควรทำงานหรืการเล่น
เพียงไร เมื่อรู้สึกเหนื่อยเมื่อยใจ ควรหยุดเสียทั้งการเล่นและธุระ ค่อย
ทำมากขึ้นทีละเล็กละน้อยจนร่างกายค่อยชินไปกับการงาน แต่อย่าหัก
โหมจนรู้สึกเหนื่อย

๕) อย่าไปในที่ ๆ มีคนแน่น เพราะท่านคงจะทนอากาศอึดไม่
ได้ และไม่มีการที่จะเบียดเขาเหมือนคนที่ไม่เจ็บ เพราะฉะนั้นอย่าไป
โรงหนังบ่อยนัก คุณอนลครก็ควรระวังอย่าให้เขาเบียด

๖) จงหลีกเลี่ยงที่มีฝุ่นมาก เพราะฝุ่นจะทำให้คันคอการไอจะกลับ
มาอีก

๗) ควรรู้จักสังเกตอากาศหนาวและร้อน และคอยห่มผ้าหรือถอด
เสื้อให้เหมาะแก่อากาศ อย่าได้ปล่อยให้หนาวจนลุกขนพอง หรือร้อน
จนหน้ามืด ระวังอย่าให้เปียกฝน เมื่อเปียกแล้วก็ให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้า

๘) ถ้าได้ไปเปลี่ยนอากาศหายกลับมาแล้ว ครั้นมาถึงบ้าน
กลับเป็นใหม่ ก็ควรย้ายสถานที่อยู่เสีย และเปลี่ยนที่ทำงาน หาเลี้ยง
ชีพทางอื่นที่จะไม่แสดงแก่โรค

๙) ถึงหายเจ็บแล้วน้ำใจก็เป็นของสำคัญเสมอ ถ้าทำใจไม่
ย่อท้อ และอย่าประมาทว่าเราหายแล้วไม่กลับเป็นอีก แต่ก็อย่าเป็นห่วง

ว่าโรคเรื้อรัง อย่าเก็บสิ่งที่มีรสนิยมมาเป็นทุกข์ ระวังอย่าให้มีความกลุ้มใจ เพราะรสนิยมที่อาจรอนถึงกายได้

๑๐) ท่านก็ได้มีความชำนาญรักษาตัวแล้ว ก็ควรหมั่นช่วยสอน จิตตารมณ์ให้แก่เพื่อนบ้าน พวกเราจะไต่ไม่เป็นคนอื่น และเมื่อเป็นก็จะได้ไม่ต้องเสียเงินซื้อยารักษา เพราะท่านรู้อยู่แล้วว่ายาจะช่วยอะไรไม่ได้

เมื่อรู้สึกว่าอาการของโรคเก่ากลับมาอีกเมื่อใดท่านอย่าได้ประมาทรีบไปหาแพทย์ให้ตรวจ และกลับประพฤติตัวให้ถูกต้อง โรคจะได้ประทุหายไปอีก

ถ้าญาติพี่น้องหรือคนในบ้านเจ็บเป็นโรคทุเบอรค์ โลสิส ท่านควรจะทำอย่างไร ?

๑) การตรวจคนที่ป่วยโรคนั้นมักไม่ชอบให้คนรู้ว่าป่วย และมีจะไม่ยอมให้แพทย์ตรวจ เพราะฉะนั้นถ้าผู้ใดในบ้านมีอาการดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ควรพยายามเกลี้ยกล่อมให้เขาไปหาแพทย์ตรวจเสียให้รู้แน่ และส่งเสริมให้ไปตรวจด้วย

๒) เมื่อทราบแน่ชัดว่าเขาเป็นโรคนั้นแล้ว ควรระวังเอาใจเขาให้มาก ๆ เพราะท่านก็ทราบว่าโรคนั้นให้ทุกข์อย่างไร ต้องทำให้เขาใจชื้นไว้เสมอ นี่ก็เป็นยาอย่างหนึ่งเหมือนกัน

๓) ขอให้ท่านจงช่วยเขาให้ได้รับการรักษาพยาบาลถึงที่ใกล้กลา
มาแล้ว เพราะถ้าไม่รักษาย่ปล่อยให้โรคนี้จะหนักขึ้น และคงจะคิดไปถึง
ตัวท่านวันหนึ่ง การรักษาพยาบาลก็ไม่แพงอะไรนัก เพราะฉะนั้นควร
ช่วยเหลือมนุษยชาติบ้าง กุศลอันนี้ก็จะจะเป็นของท่าน

๔) ผู้ที่อยู่กับคนเป็นโรคทเบอร์คูลอสิส ควรรู้สึกว่ามีหน้าที่
ป้องกันไม่ให้โรคนี้ติดคนหรือคนอื่นใดต่อไป เพราะฉะนั้นท่านควรควัก
และสนใจอ่านคำแนะนำการป้องกันให้มาก

๕) ตัวผู้พยาบาลเองก็ควรรักษาความสะอาด ก็ล้างมือบ่อยๆ
และทำตัวให้สะอาดอยู่เสมอ อย่าใช้ของร่วมกับคนไข้ และบำรุงร่างกาย
ของตนให้สยาย เพราะโรคนี้มักติดแต่คนที่กำลังทรุดโทรม

วิธีกำจัด

ท่านเห็นแล้วว่าโรคนี้ร้ายอย่างไร เมื่อเจ็บลงก็รักษายาก ตาย
เสียกว่าครึ่ง และท่านทราบว่าในเมืองไทยเป็นกันมาก ท่านก็ควร
ช่วยป้องกันให้แข็งแรง ตามที่ได้ทำการตรวจศพค้นโรคที่ทำให้
คนตายในโรงพยาบาลศิริราชที่กรุงเทพฯ ๑ ทุก ๓๐ ศพที่ตรวจ ได้พบ
รอยเป็นโรคทเบอร์คูลอสิส ๒ ศพ แลใน ๒ ศพที่มีรอย ศพหนึ่ง
สันนิษฐานได้ว่าตายด้วยโรคทเบอร์คูลอสิส แปลว่าพวกเรา ๓๐ คน
ต้องตายด้วยโรคนี้คนหนึ่ง ท้อเมริกาก็เคยมีโรคอย่างนี้มากกว่านั้น
แต่ใน ๔๐ ปีที่แล้วมา เขาได้ทำการกำจัดอย่างแข็งแรง โรคทเบอร์

คุโลตีสก็กลกลงทุกที เพราะฉะนั้นเมืองเรา จะไม่ทำการป้องกันและ
กำกัฒยังหรือ

การกำกัฒโรคทูเบอร์คุโลตีสเป็นการใหญ่และเสียเงินมาก และกิน
เวลานาน เพราะเกี่ยวข้องกับการสงเคราะห์คนอนาถาเสียโดยมาก แต่มี
บางอย่างที่ทำได้โดยไม่ต้องเสียเงินเลย ถ้าราษฎรจะมีน้ำใจช่วยกัน
ทุกคน วิธีที่ราษฎรจะช่วยได้มีดังนี้

ในชั้นต้นเราต้องไม่ให้โรคนี้แพร่หลายไปจากคนไข้ถึงคนที่ได้แล้ว
ต้องบำรุงร่างกายคนไข้ให้แข็งแรงบริบูรณ์ เพื่อในเมื่อเชื้อโรคได้กลอก
เข้ามาจะได้มีกำลังต่อสู้ทนทานเชื้อโรคได้

การป้องกันไม่ให้ โรคแพร่หลายต่อไปมีดังจะกล่าวต่อไปนี้

๑) เราต้องช่วยทำยาฉีคว่า มีคนเป็นโรคนี้กี่คน แพทย์ควร
โรคควรช่วยทำยาฉีคว่าไว้ว่า ได้พบใครเป็นโรคทูเบอร์คุโลตีสบ้าง และ
พอถึงเดือนก็รวมรายงานส่งไปให้เจ้าหน้าที่ ถ้าผู้ใดทราบว่าตนหรือ
ญาติไปนั้นก็ควรบอกเสีย เพราะจะชี้ตัวไว้ก็ไม่มีประโยชน์อะไร กลับ
จะให้ร้ายแก่คณะ

๒) เราต้องช่วยคนไข้ให้ได้โอกาสรักษาตัวจริงจัง คือหาแพทย์
ที่ดี และกันอย่าให้พวกแพทย์เคกเข้า หรือให้ยาวิเศษมารักษาได้
เพราะเรารู้อยู่แล้วว่า โรคนี้จะรักษาด้วยยาอย่างอื่นไม่ได้ นอกจาก
บำรุงให้คนไข้มีกำลังสู้ภัยอาหารก็ และอยู่กินถูกต้องตามกฎการบริหาร

๓) การรักษาแต่คนไข้เท่านั้นยังไม่พอ ต้องกันไม่ให้โรคไปติดคนอื่นด้วย กันไว้ดีกว่าแก้ เราอาจทำการป้องกันได้ดังนี้

เราทราบแล้วว่าโรคนี้ติดได้แต่เมื่อเชื้อโรคออกจากตัวคนไข้ และเข้าไปในตัวของเราเท่านั้น ไม่มีสาเหตุอื่นอีกเลยที่จะทำให้โรคนี้เกิดมาเองได้ เพราะฉะนั้นถ้าทำลายพืชพันธุ์เสียได้ โรคนี้ก็จะสูญไปจากพวกเรา

ตัวโรคเหล่านี้อยู่ที่ไหนเล่า ?

ตัวโรคคงอาศัยอยู่ในตัวมนุษย์ หรือสัตว์ที่มีชีวิตเสมอ มีคนนี้จะขาดอาหารและที่อยู่ เพราะฉะนั้นโรคนี้ติดได้แต่จากมนุษย์ และสัตว์บางอย่างเท่านั้น

ติดกันได้อย่างไร ?

คนที่เป่นโรคทูเบอร์คูลโลสิส มักจะถ่ายเชื้อโรคออกพร้อมกับสิ่งซึ่งออกจากร่างกายต่างๆ คือ อจจาระ ปัสสาวะ และน้ำมูกน้ำลาย แล้วสิ่งเหล่านี้มักกลับมาเข้าปากมนุษย์อื่นในทางใดทางหนึ่ง

อจจาระและปัสสาวะ มักจะมีเชื้อโรคติดออกมา เมื่อมีโรคทูเบอร์คูลโลสิสในลำไส้หรือในไต แต่สิ่งเหล่านี้ไม่มีใครมีโอกาสเข้าปาก เพราะถ่ายออกเป็นเวลาและทั้งเป็นที่ ส่วนคนที่เป่นทูเบอร์คูลโลสิสในปอด มักจะไอและต้องขาดเสมหะบ่อยๆ เพราะฉะนั้นทุกคนที่เ็นโรคนี้ ควรระวังอย่าบ้วนน้ำลายให้เปราะเือนทั่วไป บ้วนลงในกระถางที่มีฝาปิดมิดชิด และบ้วนให้เต็มแต่ครึ่งกระถาง เวลายกจะทิ้งไม่หก แล้วทิ้งลง

ในเคาไฟเผาให้ไหม้ เชื้อโรคจะไ้ไม่ปลิวไปที่อื่นไ้ เมื่อไม่ไ้
กระตังไ้กระโดนใบเล็ก ๆ ก็ไ้ แต่ต้องหมั่นเทและลวกด้วยน้ำร้อน
อย่าไปเทลงในที่ ๆ คนจะเหยียบไ้ เกลงหลุมแล้วกลบเสียเป็นคิ

เวลาไอหามต้องระวังไ้ผ้าหรือมือยังปาก น้ำมูกน้ำลายจะไ้
ไม่กระเด็นไปถูกคนอื่น ถ้ามีน้ำมูกออกเวลาหาม ควรสั่งออกไว้กับผ้า
แล้วทิ้งหรือเผาผ่านขึ้นเสีย อย่าสั่งด้วยมือ เพราะเมื่อเขื่อนมือไปจับ
สิ่งอื่นก็จะเอาเชื้อโรคอันนั้นไปให้ไ้ และน้ำมูกก็จะตกอยู่ในที่ ๆ คน
จะเหยียบไ้

เสื้อผ้าที่คนไ้ใช้ใช้ทุกสิ่ง ปลอกหมอนและผ้าปูที่นอน ถ้าไ้ถูก
ต้องทิ้งคนไ้หรือสิ่งท้ออกจากตัวคนไ้ ควรลวกด้วยน้ำเดือดหรือ
ผึ่งแดดในเวลากลางเที่ยงให้ผ้าเหล่านั้นแห้ง เพื่อทำลายเชื้อโรค
ด้วยแสงอาทิตย์ แล้วจึงค่อยฟอก ส่วนของที่ฟอกไม่ได้ควรผึ่งแดด
ไว้นาน ๆ เชื้อโรคที่มีชีวิตอยู่ไ้นอกตัวคนไ้ ก็แต่ในเวลาที่ยัง
ของที่เชื้อโรคคิอยู่ยังเปียก เช่นผ้าเปียกเสมหะเป็นคิน เสมหะ
เป็นของที่แห้งช้า จึงอาจทำให้คนมาถูกต้องและคิเขาโรคไ้ไ้ ถ้า
ตากเสียให้แห้งเชื้อโรคก็ตาย

เครื่องใช้และภาชนะต่าง ๆ ที่คนไ้ใช้ไ้ หรือเข้าไปในปากคนไ้
อย่าให้คนอื่นไ้ใช้ไ้ ควรลวกน้ำร้อนหรือล้างให้สะอาดแล้วผึ่งแดดเสียก่อน

การกินอาหารเหลือหรือร่วมกับคนไ้ไม่ควรทำ เพราะจากปาก
คนหนึ่งอาจไปเข้าปากอีกคนหนึ่งไ้ง่าย

เวลาคนไข้พูด หรือไอ จาม ไม่ควรให้คนที่อยู่ใกล้ เพราะเวลาพูดก็อาจมีน้ำลายกระเด็นออกมาได้บ้าง ฝอยน้ำลายถึงจะเป็นหยกเล็กเท่าใดอาจมีเชื้อโรคติดออกมาได้หลายตัว ซึ่งถ้าเข้าปากคนบางคนอาจทำให้เกิดโรคได้ แต่ในเวลาที่คุณไข้อยู่นิ่ง ๆ ไม่มีอันตรายอันใด เพราะลมหายใจออกไม่มีน้ำพอกที่เป็นหยกพาเชื้อโรคออกมาได้ เชื้อโรคมักจะติดอยู่กับน้ำมูกในจมูก เมื่อสั่งออกมาถึงจะออก เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องการว่าเชื้อโรคจะบินออกมาจากคนไข้มาจับคนที่ได้ เชื้อโรคนั้นไม่มีขั้วต้องอาศัยรับน้ำมูกน้ำลายเป็นเครื่องบินจึงจะเที่ยวไปในอากาศได้ การถูกตัวคนไข้อย ๆ และนาน เช่นนอนด้วยหรือออกจบบนด้วยความรักใคร่โรคอาจติดได้ เพราะฉะนั้นคนไข้ไม่ควรให้เด็กเล็กมาเล่นอยู่กับ เพราะเด็กเล็ก ๆ เมื่อเห็นอะไรก็เข้าปาก บางทีก็ชอบดูดนิ้วคนไข้ หรือคนไข้จะจูบเด็กด้วยความกรุณา เช่นนั้นอาจทำให้โรคแก่เด็กได้

อย่าเข้าในที่ประชุมใหญ่ที่มีคนแน่น เช่นในโรงหนังและโรงละคร สำหรับคนไข้เมื่อถูกคนเยือกทำให้เสียกำลัง สำหรับคนปรกติ เมื่อไปเยือกกับคนที่เป้นโรคทุเบอรฺคุโลสิสอาจติดเอาโรคนั้นกลับมาได้

คราวนี้จะกล่าวถึงการบำรุงร่างกายคนให้ทันโรคได้ คนชนิดใดมักจะเป็นโรคได้ง่าย

มีคนสามชนิดที่ติดโรคได้ง่ายกว่าธรรมดา

๑) เด็ก เด็กมีกำลังทนทานพิษของเชื้อโรคต่าง ๆ ได้น้อยกว่าผู้ใหญ่ และเด็กไม่ใคร่ระวังฉวยอะไรได้ก็เอาใส่เข้าไปในปาก โรคก็เข้าตัวเด็กได้ง่าย เพราะฉะนั้นเราไม่ควรให้เด็กเล็กอยู่ปนกับคนที่เป้นทุเบอร์คูลิซิส บางทีโรคติดเด็กนานแล้ว แต่เด็กไม่มีอาการจนโต ไข้กลับก็เป็นได้

๒) เรามักจะได้ยินว่า โรคทุเบอร์คูลิซิสอยู่ในโลหิตของทุกคน ถ้ามีความรดาเป็น บุตรหลานมักจะเป้นเช่นเดียวกับโรคเลืยจริต หรือ สีสกุลกันอย่างลักษณะรูปร่างต่าง ๆ ความซื่อไม่จริง โรคนี้ติดกันได้ โดยเชื้อโรคออกจากคนหนึ่งไปเข้าอีกคนหนึ่ง แต่จริงอยู่ถ้าคนที่เป้นโรคทุเบอร์คูลิซิสมีบุตร บุตรนั้นไม่ใคร่จะแข็งแรงเหมือนคนก็ และถ้าอยู่ใกล้ ซิตีความรดาโรคก็จะติดได้ง่าย บางทีเด็กจะมีกำลังต้านทานโรคนี้ได้นานโต แต่เมื่อโตขึ้นแล้วมีเหตุอันหนึ่งอันใดทำให้กำลังทรดโทรมลง โรคที่ติดจากบิดามารดามาตั้งแต่เด็กก็อาจกำเริบขึ้นได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่เป้นทุเบอร์คูลิซิสก็ไม่ควรเลี้ยงลูกเอง และบุตรของผู้นั้นก็ควรระวังตัวให้มากกว่าคนธรรมดา เพราะตัวได้รับมรดกความอ่อนแอมาจากบิดามารดาแล้ว

๓) คนชนิดที่จะติดโรคน่ายที่สุดอยู่ในจำพวกที่กำลังต้านทานเชื้อโรคด้อยไปชั่วคราว เพราะฉะนั้นเมื่อเราตั้งใจระวังไม่ให้กำลังด้อยไปแล้ว คนทั้งหลายก็จะคิดและเป้นโรคทุเบอร์คูลิซิสน้อยลง

สาเหตุที่จะทำให้กำลังอ่อนลงได้ มีดังนี้

๑) ความหนาวหรือร้อนจัด แสงแดดมันย่ำ เพราะทำให้เป็นหวัดได้ และเมื่อเป็นหวัดแล้วอาจทำให้เชื้อโรคได้โอกาสเข้าไปทำอันตรายได้ และถ้ามีเชื้อโรคอยู่ในตัวแล้ว โรคก็จะกำเริบ เพราะฉะนั้นควรระวังอย่าให้เป็นหวัดได้ และเมื่อเป็นแล้วก็ควรรักษาตัวอยู่บ้าน ถึงจะเป็นนิดหน่อย เพราะไปในที่ประชุมชนอาจต้องไปนั่งใกล้คนเป็นโรค ทุเบอร์คิวโลสิสที่ไม่รู้จักระวังไม่ใหเชื้อโรคกระเด็นออกจากปากเวลาเรพุก

๒) ผู้มีโรคอย่างอื่นอยู่แล้ว และผู้ที่หายใหม่ๆ ยังไม่ทันแข็งแรงก็ เช่นผู้สร้างไข้หวัดใหญ่ใหม่ๆ เมื่อเชื้อโรคเข้าปากก็อาจทวีพิษขึ้นได้ง่าย เพราะกำลังต้านทานอ่อน เลยเป็นโรคทุเบอร์คิวโลสิสได้ ผู้ที่มีเชื้อโรคอยู่แล้วแต่ไม่มีอาการ เมื่อเจ็บลงด้วยโรคอื่น อาการโรคทุเบอร์คิวโลสิสก็ผุดขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นเวลาท่านเจ็บลงด้วยโรคใดก็ตาม ควรระวังอย่าให้เชื้อโรคได้โอกาสให้เชื้อโรคทุเบอร์คิวโลสิสมาพ้องพ้องกันได้

๓) หญิงมีครรภ์มักจะติดโรคน่ายกว่าคนปรกติ เพราะฉะนั้นระวังอย่าให้เจ้าหล่อนต้องเข้าไปอยู่ใกล้ซิกกับผู้เป็นโรคทุเบอร์คิวโลสิส เมื่อผู้เป็นโรคทุเบอร์คิวโลสิสมีครรภ์ โรคก็มักจะกำเริบด้วย

๔) การทำงานหรือเล่นเกินประมาณ จนถึงต้องอดนอนอดอาหาร หรือถึงไถ่นอนและไถ่อาหารก็ไม่พอและไม่เป็นเวลานั้น ย่อมทำให้ร่างกายทรุดโทรมและชวนให้ติดโรคทุเบอร์คิวโลสิสได้ง่ายขึ้น เพราะฉะนั้น

เมื่อท่านมีความจำเป็นต้องทำการเหนื่อยจนร่างกายทรุดโทรม ท่านไม่ควรจะไปคลุกเคล้ากับผู้เป็นทูเบอร์คูโลสิส

๕) ในจำนวนคนที่เสพยาเมาต่าง ๆ มากเป็นนิจ มักจะค้นพบจำนวนคนเป็นโรคทูเบอร์คูโลสิสมากกว่าในจำนวนคนที่ไม่เสพยาเมา เพราะสิ่งเหล่านี้ให้ความสุขและกำลังชั่วแฉ่นเท่านั้น เหมือนขี้มเงินของคนอื่นมาจ่ายตลาด เมื่อกลับมาก็คงใช้หนี้และบอกเขยอีกด้วยซ้ำ เมื่ออนส่วงเมาแล้ว ก็มักจะกลั้วลิ้นเพื่อยไปมากกว่าไม่ได้เสพยาเสียเลย จนกว่าจะไต่เสพยาของเมาซ้ำอีก เพราะคนนั้นเชื่อโรคจึงมีโอกาสทำร้ายมาก

เชื้อโรคทูเบอร์คูโลสิสเข้าทางหลอดลม และเป็นในปอดโดยมาก เพราะฉะนั้น การสูบบุหรี่ จึงจะเป็นยาเมาอย่างอ่อนและมีอันตรายน้อย ถ้าสูดควันมากก็อาจทำให้ผิวในของปอดและหลอดลมอักเสบได้ เมื่อทไหนดในร่างกายอักเสบแล้ว เชื้อโรคก็ไต่ช่องเกาะตั้งต้นทวพิษพันพันที่

๖) เราเคยได้ยินว่าทชอกหรือหลังจะทำให้เป็นฝีในท้อง ท่านทราบแล้วว่าทชอกเท่านั้นจะทำให้เป็นทูเบอร์คูโลสิสไม่ได้ เพราะโรคนี้จำเป็นต้องมีเชื้อเข้าไปจึงจะเกิดขึ้นได้ แต่การทชอกอาจทำให้กระเทือนไปถึงอวัยวะสำคัญ กล่าวคือปอด ถ้าถึงขั้นทชอกเชื้อโรคก็อาจเล็ดมไปได้ การทชอกของตนเองก็มักจะมีแต่ผู้เสียใจมากทำ เป็นการไม่ดีทั้งการทชอกและการเสียใจ เพราะคนที่ไต่สยาแล้วกายก็พลอยสยาไปด้วย เพราะเหตุนี้การวิ่งเริงไม่มีกั้วจึงเป็นการชองกันโรคอย่างคือนหนึ่ง

โรคทุเบอร์คูโลสิสในอวัยวะอื่น

โรคทุเบอร์คูโลสิสในปอดมีจำนวนมากที่สุด แต่ส่วนอื่นของร่างกายก็หนีไม่พ้นเหมือนกัน

เด็กที่กินนมสัตว์มักจะมีโรคจากตัวสัตว์นี้ และมีอาการเป็นทุเบอร์คูโลสิสในลำไส้ แต่ในเมืองไทยเราไม่มีใครจะใช้นมสัตว์ เราจึงค้นไม่พบว่าโรคนี้มีมากหรือน้อย แต่ถ้าใช้นมที่อุณหภูมิเย็นเกินไปแล้วเชื้อโรคก็ตาย

เด็กเล็ก ๆ มักจะเป็นที่เรียกกันว่าผูลูกหนู โรคนี้คือทุเบอร์คูโลสิสในต่อม มีอาการเป็นเม็ดแข็งสีน้ำตาลกลมๆบนที่คอ เมื่อผู้แตกก็มีโลหิตและหนองออกเหมือนฝีธรรมดา แต่เพราะมีเชื้อโรคอยู่ในน้ำหนอง น้ำหนองตกไปที่ไหนก็อาจทำให้เกิดแผลใหม่ได้ ควรผ่าเสียบเมื่อเม็ดยังไม่แตก ไม่เป็นโรคอย่างร้ายชนิดใด

คนหลังโกงหลังค่อมมีมาแต่โบราณ โดยมากคนเหล่านี้ได้เคยเป็นทุเบอร์คูโลสิสในกระดูกสันหลัง เชื้อโรคทำให้กระดูกอ่อนไปข้างหนึ่ง จึงทำให้กระดูกสันหลังทั้งอันเอนไป แต่มีกระไม่ถึงความตาย

ทุเบอร์คูโลสิสในเยื่อหุ้มมันสมองก็เป็นที่ร้ายแรง และมีกระไม่รอกเลย เด็กเป็นมาก ผู้ใหญ่ไม่มีใครจะเป็น

โรคนี้ในไตและกระเพาะปัสสาวะไม่มีใครมี ถ้ามีแล้วตรวจได้โดยหาเชื้อโรคในปัสสาวะ

โรคทเบอรัคโลสิสที่อื่นก็ไม่สำคัญเท่าที่ปอด เพราะฉะนั้นถ้า
กระทำการป้องกันโรคที่ปอดแล้วโรคที่อื่นก็จะหายไปด้วย

ท่านผู้ใดที่สนใจเสียเวลาอ่านหนังสือฉบับนี้มาจนถึงขั้นนี้ก็คงจะเห็น
กันว่า เราควรจะทำโรคอันร้ายนี้เสีย เพราะเป็นโรคที่ร้ายสำหรับ
บ้านเมือง โดยมากมักจะเปนแก่เด็กเล็ก ๆ ที่กำลังนำเชื้ด หรือ
ไม่ก็กำลังเป็นหนุ่มเป็นสาวทำงานอากร เป็นชาติที่กักกำลังราษฎร
ของเรามาก ถ้าท่านมีน้ำใจจะช่วยแล้ว ขอให้ลงมือช่วยทันที

วิธีช่วยมีดังนี้

๑) ถูกรักษาใจและความที่ติดท่ายหนังสือนี้แจกแก่สหายของท่าน
อธิบายความอันตรายของโรคนี้ให้เขาฟังให้ถี่ถ้วน

๒) ขอให้ท่านพยายามประพฤตินของ ท่านให้มีกำลังแข็งแรง
จะได้มีกำลังพร้อมคอยต่อสู้ในเมื่อเชื้อโรคจะเข้ามาหาท่านและเมื่อ
ท่านถูกเชื้อโรคเข้ามาก็แล้วก็พยายามตั้งกองทัพสู้ตามที่ได้อธิบาย
มาแล้วนี้

๓) ถ้าท่านยังไม่เข้าใจข้อใดอย่างหนึ่งเสีย ถามผู้ที่เป้นแพทย์
ประกาศนียบัตรอย่าไปถามผู้ที่ไม่มีจริง และอย่าเสียเงินเจ็บชกกลางบ้าน
จงขอให้แพทย์ทั้งยาให้ ถึงจะเสียเงินมากกว่า เขาก็จะให้ยาที่ถูกโรค
ท่าน เพราะเขาได้ทรวท่านแล้ว เขาก็จะให้ยา ถึงยานั้นจะไม่ถูก

แก่โรคกลายเป็นพิษ เขาก็ต้องให้ยาแก้ ถ้ายากกลางบ้านเป็นพิษแล้ว
 ท่านจะไปหายาแก้กับใคร ถ้าท่านเจ็บลงหาหมอที่ไม่เสียค่าเงินท่าน
 จะมีทางรอดมากกว่ากินยาคนที่ไม่ใช่หมอยก ท่านต้องระวังตัวเพราะ
 ชีวิตของท่านมีราคาไม่เฉพาะแต่สำหรับตัวท่านคนเดียว สำหรับญาติ
 ของท่านทุกคน และสำหรับบ้านเมืองด้วย คนไทยที่มีกำลังกายและกำลัง
 ปัญญาบริบูรณ์ย่อมเป็นทรัพย์สินอันประเสริฐของชาติ เพราะฉะนั้นรัฐบาล
 ท่านจึงได้ตั้งกรมสาธารณสุขขึ้นสำหรับบำรุงรักษาไทย

กรมสาธารณสุข

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๓

แจ้งความ
เรื่อง
ทเบอร์คูโลสิส

โรคทเบอร์คูโลสิส คือโรคที่เราเรียกว่า วัณโรค หรือ ผอมแห้ง
โรคนี้เกิดด้วยเชื้อโรคเข้าไปอยู่ในร่างกาย
เป็นโรคที่รักษาได้

เป็นโรคที่ทนได้ เชื้อโรคเป็นเชื้อที่ทนทานมาก เพราะฉะนั้นเราควรกำจัดเชื้อ

อาการของโรค คนเป็นโรคในท้อง มักมีอาการผอมแห้ง ผิวเหลือง เหนื่อยมาก และ มีเสมหะ
ปนน้ำลาย ไอหืดและหนองออกมา เวลาไอจะมีไข้ เวลาไอมีเหงื่อออกโชกตัว ในเวลาเช้ามักรู้สึกหนาว

เจ็บนานเท่าไร โรคนี้มีหลายอย่าง เป็นเรื้อรังมี เป็นซ้ำก็มี บางคนเป็นตั้ง ๓๐ ปี บางคนเป็นเดือนหนึ่งเท่านั้นก็ตาย
ตายอย่างไร บางคนก็ผอมแห้งไปจนหมดกำลัง บางคนก็บวมตัว หรือมีโลหิตออกทางปากจนหมดกำลัง แต่

โดยมากมักจะได้รับทุกขเวทนามาก เพราะปอดมักจะเน่าหรือบวมเสียทำให้หายใจไม่สะดวก

โรคนี้เป็นโรคที่รักษาได้ เพราะฉะนั้นท่านควรรู้วิธีการรักษาไว้บ้าง เมื่อท่านรู้ว่าใครเป็นจะได้ช่วยรักษาได้

๑) ควรให้แพทย์ตรวจให้รู้เสียแต่เนิ่น ๆ จะได้รักษา ถ้าตัวคนไข้ไปหาหมอเองไม่ได้ก็ให้เสมหะใส่ขวดที่ล้าง
สะอาดด้วยน้ำร้อนแล้วบีบให้แห้งให้แน่น ส่งไปให้แพทย์ตรวจเชื้อโรค ถ้ามี เขาจะบอกได้โดยเร็ว เพราะถ้าเป็นโรคนี้แล้ว
เชื้อโรคมักจะคืบคลานออกมาที่เสมหะและน้ำลายเสมอ

๒) เมื่อท่านรู้ว่าไปแล้ว ควรรักษาตัวให้ดี นอนหัวค่ำ นอนเช้า นอนให้มาก ๆ เวลาเป็นไข้ควรนอนอยู่เสมอ
อย่าหักกำลังของท่านในการทำงานหรือการเล่น

๓) ควรกินสิ่งที่เป็อาหารที่ดี คือ ข้าว เนื้อสัตว์ ปลา และมะพร้าวมาก ๆ ควรเว้นของเผ็ดเค็มและเปรี้ยว ขนม
หวานต่าง ๆ เป็นของที่ควรกิน กินให้เป็นเวลา กินน้ำมาก ๆ อย่าดื่มสุรา และสูบบุหรี่

๔) อย่าอยู่คนเดียวในห้อง นอนแยกหน้าต่างให้ลมเข้าออกได้สะดวก เปิดห้องให้แสงสว่างเข้าได้ รักษาห้อง
ให้สะอาดเสมอ ผง ลอของเป็นของแสลงแก่โรคมาก

๕) รักษาตัวให้สะอาด ระวังอย่าให้หนาวจนเกินไป หรือร้อนจนเกินไป ระวังอย่าให้เปียกฝน เมื่อเปียกแล้วต้องรีบ
ผลัดผ้าทันที อย่าเที่ยวในที่ ๆ คนแน่นและฝุ่นมาก เพราะจะทำให้ท่านไอ

๖) อย่าได้เชื่อยากลางบ้านหรือหมอเถื่อนเข้าเลยเป็นอันขาด โรคนี้มีเชื้อจะฆ่าด้วยเวทย์มนต์หรือยาไม่ได้ ถ้าบำรุง
ร่างกายให้แข็งแรงแล้ว กำลังก็จะมากขึ้นและจะต่อสู้พิษของโรคได้ โรคก็จะหมดไปเอง

๗) เมื่อท่านหายแล้วก็อย่าลืมน้อยอย่างเก่าระวังรักษาตัวให้ดี โรคจะได้ไม่กลับมาอีก
โรคนี้เป็นโรคที่ทนได้ เพราะฉะนั้นเราควรระวังป้องกันเสียก่อน เชื้อโรคจะไม่ได้มีโอกาสเข้ามาหาตัวเรา

มีอยู่ ๒ วิธี ที่ทุกคนทำได้ คือ (๑) บังคับไม่ให้โรคแพร่หลาย (๒) บำรุงร่างกายให้แข็งแรงทุกคน จะได้
ต่อสู้โรคได้

วิธีที่จะป้องกันไม่ให้ โรคแพร่หลายมีดังนี้

๑) คนไข้อย่าขับน้ำลายให้ละเอียดยไป เพราะในน้ำลายมีเชื้อโรค ขับลงในกระถางแล้วเอาเสียทิ้งน้ำลายและ
กระถางให้ไหม้ อย่าเอาไปทิ้งในที่ ๆ คนจะเหยียบได้

๒) เวลาไอ หรือ ราม เอาผ้าหรือมือปิดปากเสีย น้ำลายจะได้ไม่กระเด็นไปเข้าจมูก ปาก คนอื่น แยกโรคให้
เขาอีกต่อไป

๓) คนไข้อย่ากินข้าวร่วมกับใคร หรือให้คนอื่นกินเหลือ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ถูกปากหรือน้ำลาย ควรล้างด้วย
น้ำร้อนเมื่อใช้แล้ว ล้างผ้าและผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และ ผ้าเช็ดหน้า ก็ควรต้มเสียก่อน ถึงค่อยส่งไปฟอก ของที่ฟอก
ไม่ได้ควรเผว้เผาเสียหลาย ๆ วันก่อนจึงให้คนอื่นใช้

๔) ส่วนคนไม่เจ็บก็ควรช่วยคนไข้ให้เขาได้โอกาสรักษาตัว และควรทำการป้องกันไม่ให้โรคนี้แพร่หลายให้เต็มที่

๕) อย่าไปพุดกับคนไข้ให้ใกล้ชิดควรหนา เพราะเวลาพ่นน้ำลายของคนไข้ถ้ากระเด็นออกจากรูกและมีเชื้อโรค
คืบคลานออกมา แล้วกระเด็นเข้าไปในปากของท่านได้โดยง่าย อย่าให้คนไข้คอยคนใด โรคจะติดได้ เวลาคนไข้หายใจ
ธรรมดา เชื้อโรคจะกระเด็นออกมาไม่ได้ เพราะฉะนั้น ระวังแต่เวลาเขาพูดหรือราม

๖) อย่าให้คนไข้เข้าที่ประชุมคนมาก เช่นที่โรงเรียน โรงเรียน เพราะอากาศในสถานที่เหล่านั้นไม่ดีสำหรับคนไข้
การบำรุงร่างกายให้แข็งแรงเพื่อกำจัดต่อสู้โรค

คนที่ยังมีร่างกายปรกติอยู่ แม้จะมีเชื้อโรคทเบอร์คูโลสิสเข้าไปในร่างกายมาก ถ้าถึงกำหนดท่านหาวิธีไม่ให้เชื้อ
โรคออกมาทำพิษขึ้นได้ แต่เมื่อกำลังท่านถอยแล้ว แม้แต่จะมีเชื้อโรคเข้าแต่อย่าให้ท่านทำให้อาการกำเริบได้โดยรวดเร็ว
หรือเมื่อมีเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย แต่ยังมีกำลังบริบูรณ์อยู่ ก็จะไม่เป็นโรค แต่ภายหลังกำลังถอย เชื้อโรคก็อาจกำเริบขึ้นได้
ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องระวังไม่ให้กำลังถอย

เหตุที่จะทำให้กำลังถอย

๑) เมื่อคนเหนื่อยมากเกินไป ขี้เกียจ เล่น หรือขี้เกียจทำการหนัก

๒) ทนหนาวหรือร้อนเกินไป

๓) เป็นโรคอื่นอยู่แล้ว เช่นไข้หวัดใหญ่

๔) มีความทุกข์ใจมาก

นอกจากนี้เด็กเล็ก ๆ มักจะติดโรคได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้นไม่ควรจะให้เด็กเล็กเข้าไปเล่นกับคนที่เป็โรคนี้
บางคนที่มีร่างกายอ่อนแอมาแต่กำเนิด หรือเป็นตามสกุล คนเช่นนี้ต้องระวังตัวให้มาก ถ้าเข้ากำลังถอยด้วย
แล้ว โอกาสที่จะเป็นก็มีมากขึ้น

เพราะฉะนั้น ท่านควรระวังรักษาตัว บำรุงกำลังให้เป็นปรกติอยู่เสมอ อย่าประมาทความเจ็บความตาย
ควรหาความรู้เรื่องวัณโรค และการรักษาตัว และวิธีป้องกันให้คนอื่นทราบต่อไป ถ้าเมื่อหมอกคนเป็นโรคนี้วันใด
เชื้อโรคก็จะสูญไป เลยไม่มีโรคนี้มาทรมานเราอีก

ถ้าข้อความจริงใดไม่แจ่มแจ้ง ตามแพทย์สาธารณสุข หรือแพทย์ประกาศนียบัตร เขาจะอธิบายให้ได้

ทุกชาติกำลังมาประชุมกันที่เมืองปารีสเวลานี้ก็กำลังกำจัดโรคทเบอร์คูโลสิส ไทยเราก็ได้ส่งคนไปประชุมเหมือนกัน
เพราะฉะนั้นคนไทยเราควรช่วยทำการกำจัด ท่านก็ต้องช่วยเหมือนกัน การนี้จะเกิดขึ้น

กรมสาธารณสุข

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๓



สารานุกรม

ฉบับที่ ๓๘

๑ ตุลาคม พ. ศ. ๒๕๐๒

พิเศษ

ไปให้ปลุกผีชั่วเสียวันนี้เถิด!

พิมพ์ครั้งที่ ๔ มีน ๖๗
๕๐,๐๐๐ ฉบับ

ใจทรพิษ
เป็นอย่างใด

ผีตาซ เป็นโรคติดต่ออย่างร้าย คือ แสบทุก
คนที่เข้าใกล้คน ออกฝีตามจะ ต้องพลอย ออก
ฝีด้วย นอกจากจะได้เคยเป็นโรคฝีตาซ หรือเคยได้
รับปลุกผีมาแล้ว คนเป็นฝีตาซที่เดินตาย ก็มักจะต้อง
ทนทุกข์เวทนา มาก อย่างน้อยก็ เสียโฉม เพราะแผล
ที่ออก ผื่น หนอง มาก อาจ จะ ถึง กับ กาบอด ก็ได้
มี พยาน อยู่ ถม ไป ยิ่ง ใน จำพวก คน รุน ผู้ใหญ่ ที่ พวก
เรา รู้จัก ก็ มี เป็น อัน มาก แต่ ที่ พวก เรา ไม่ ใด ไร เคย รู้
เคย เห็น นั้น คือ คน ก้าวถึง ออกฝี อย่าง ร้าย เช่น ที่ เขา
เรียก ว่า ตาซ ตะกั่ว ร้าย อาจ นำ รังเกียจ ยิ่ง กว่า โรค
เรื้อรัง เจ็บ ปวด ทั้ง เหม็น ถ้า ใคร ไม่ เชื่อ เชิญ ไป ขอ
ดู รูป ที่ เจ้า หน้า ที่ ก็ได้ ถ้า รู้ ตัก ขยะ ข้าง แล้ว ละ ก็

ไปให้ปลุกผีซ้ำเสีย นั้นเถิด

อันตราย
ต่อตนเอง

ผีตาย ติด กันง่าย และ เป็น อันตราย อย่าง เหลือ เกิน
เพราะถ้าไม่มีเชือกคุ้มตัว อยู่แล้ว ๘๘ ใน ๑๐๐ คน ที่ เข้าใกล้
คน เป็น ผีตาย จะ ออกผี และคนที่ เป็นผีตาย ก็ต้องตาย
เกือบครึ่งหนึ่ง แปลว่า ถ้าผีตาย เกิด ขึ้นในครอบครัว
หนึ่ง ซึ่ง มี อยู่ห้า คน ด้วยกัน และไม่เคยมีใคร เคยออกผี
หรือไม่ได้ปลุกผี เลย จะ ต้อง มี ผี คนในครอบครัว นั้น
เป็นผีตาย บางที จะ เป็น กัน หมดทั้ง ห้าคน ก็ได้ และ
อย่าง น้อย คง ตาย คน หนึ่ง ตาม ขวมนตามักจะ ตาย ถึง
สองคน บางทีก็มากกว่าสองคน นอกนั้น เมื่อหายแล้ว
ก็ต้องมี แผลเป็นตามหน้าตามตัว ที่ เป็น เช่นนี้ไม่ รู้สึกน่า
กลัวหรือ พวก เรา ลอง ลองดู เกิด

ผู้ที่ เป็น พ่อ เป็นแม่ น่าจะ ห่วง ถึง ลูก ถ้า ยัง เป็น
ผู้หญิง แล้ว ก็ ต้อง ห่วง มาก ขึ้น

ผู้ที่ เป็น หนุ่ม เป็น สาว น่าจะ สงวน ความ
สรวายงาม

ท่านที่เป็นผู้ใหญ่ น่าจะ อยาก อยู่ให้ อายุ ยืน ๆ
 ฉะนั้น ถ้า รัก สรรพ รัก งาน และ รัก ชีวิต ก็

ไปให้ปลุกผีเข้าเสียววันนี้เถิด

อันตราย
 ต่อกันอื่น

ต่าง ว่า ผู้ใด ไม่ ระวัง ตัว สำหรับ ตนเอง จะ หวัง
 ว่า ถ้า ติดโรค แล้ว ออกผี ก็ ยังมี ช่อง ที่จะ หาย ได้ แต่ ก็
 ไม่ ควร ถ่ม ผู้อื่น ถ้า ตัว เราเอง เป็นผีตาช โรค ที่ เรา
 เป็น อาจ ติด ครอบครองของเรา หรือญาติมิตร หรือเพื่อน
 บ้าน ที่ มาก ลักกราย โดยไม่รู้ตัว ว่า กัน ตาม จริง ก็ เท่า
 กับตัวเรา จะ กลายเป็นคนมีพิษร้าย ใคร เคย คิด
 เช่นนี้ บ้าง หรือไม่ เมื่อ อย่างนี้ เรา จะ เห็น ว่า เป็น การ
 สัมควร ที่ จะ เพิกเฉย จน ตนเอง เป็น เหตุ ร้าย แก่ ที่ รักใคร่
 และ คนอื่น ๆ ละหรือ ถ้า คิด เห็น ว่า ควร จะ ช่วย บั๊งกัน
 ผู้อื่น ด้วย แล้ว

ไปให้ปลุกผีเข้าเสียววันนี้เถิด

วิธีระงับไข้ทรพิษ ด้วยเหตุที่ผู้ใด เป็น ผีตาย ผู้หนึ่ง เป็น อันตราย
ของเจ้าหน้าที่ ต่อ เพื่อนบ้าน ดัง เค้าให้ พัง ข้างต้น แล้ว ทางราชการจึง
 ต้อง เจ้า กอบ กุม กรอบง่า ดัง เช่น หน้า ที่ ของ ตำรวจ ในการ
 ระงับ เหตุการณ์ เรื่อง ใจ ผู้ร้าย ถ้า ตัว เรา เป็น ผีตาย
 เจ้าหน้าที่ต้องพยายามบังคับกันไม่ให้คนอื่นติดโรคจากเราได้
 ต้อง แยกเอาเราไปไว้เสียต่างหาก จนหมดอันตราย

อีก ประการ หนึ่ง บาง คน อาจเป็น ผีตายแต่ไม่รู้,
 ตัวจำ เป็น เพราะไม่มี อาการ ชัดเจน หรือ บาง คน
 เป็น แต่ ชนิด อ่อนอาจเดินไปไหนมาไหนได้เหมือนคนปกติ
 คนใช้ชนิดนี้ จะ ติด คน อื่น ได้ เท่า กับ คน ที่ มี อาการ ร้าย
 เหมือนกัน เพราะพิษ ของ โรค นั้น มี อยู่ และ อาจ ให้
 เกิดโรค อย่าง ร้าย แก่ คน อื่น ได้ ด้วย เพราะ เหตุนี้
 เจ้าหน้าที่จึง ต้องพยายามแยกผู้ที่อยู่ใกล้ ขีตเสียด
 ทั้งครัวเรือน และ จะ ต้อง ห้าม มิให้ ไปไหนมาไหนจน
 กว่า จะ พ้น เขต รั้วอันตราย (คือ ตาม ขรรพดา เมื่อคน ติด
 โรค แล้ว ต่อไป อีก ตั้ง ๗ วันอาการจึงจะปรากฏ) แต่

ถ้าคนจำพวกนี้ ได้มีเชื้อคุ้มตัวอยู่ คือได้ ออกฝี มา
แล้วแต่ก่อน หรือได้รับ ปฏิกัม มาแล้วเมื่อเร็ว ๆ นี้ เจ้า
หน้าที่ ก็ เป็น อัน วางใจได้ ที่เดี๋ยว ว่า หมด อันตราย

ถ้าใครไม่ยอวก ถูกแยก เพราะ ออกฝี หรือเพราะ
อยู่ร่วมกับ คน ออกฝี ก็...

ไปให้ปลูกฝีซ้ำเสียวันนี้เถิด

การปลูกฝี
คืออะไร

ถ้าผู้ใดยังไม่ทราบ เสน่ห์ของการ ปลูกฝีโดย ตลอด
ก็จะ ขอบาย พอ เปน ดังเชป คือ นิยะของการ ปลูกฝี
อยู่ที่ ตรง ข้อว่า เชื้อโรคฝีโค บ่งกันผู้คนได้ การ
ปลูกฝีคือใช้ หนองได้ จาก กระบือ (ซึ่ง แพทย์ได้ ปลูก
เชื้อโรคฝีโค) และ ลงที่ แขน แล้วฉีดให้ มีวุ้นเป็นรอย
ให้หนองซึมเข้าตัวได้ เมื่อทำเช่นนั้นก็เกิดผดระเพาะตรงที่
ปลูกถ้าย ๆ ผิดาษเมื่คหนึ่ง แต่ไม่เหมือนผิดาษ เพราะ

เป็นแห่งเดียวไม่คิดคนอื่นและไม่มือนักตายเลย
เมื่อผู้ใดได้รู้ดังนี้แล้ว อย่า พังเสียง คนที่ไม่รู้เรื่อง
ไปให้ปลุกผีซ้ำเสียวันนั้นเถิด

การปลุกผี คืออะไร

ก่อน พบปะ วิถี ปลุกผีนี้ - โรคผีคาบได้ ดัง ชีวิต
มนุษย์เสียปีละหลาย ๆ แสน จนถือกันว่าเป็นโรคทำอย่าง
ร้ายแรง ที่ ดุเดือด โดดง อย่าง หนึ่ง แม้ ใน กรุง สยาม นี้ ก็
เหมือนกัน พวกเราคงจะได้ยินผู้ใหญ่ว่าท่านเล่าให้ ฟังมา
แล้ว ใน ระหว่าง ๓๐๐ ปี ก่อน คน รู้ถึง การ ปลุกผี
เขามีก่อนออกผีคาบ ตายถึง ๖ โกฎิ คือมากกว่า
คน ในกรุงสยามนี้กว่า ๖๗ เท่า จำนวน นี้ มาก พิถีจน
เกือบนึกไม่เห็น ในปีเดียวคนที่ตายอาจรวมตั้งเป็นเมือง
ได้เกือบเท่ากรุงเทพ ฯ

ใน เกาะ พิลิปปิน ซึ่งมีจำนวนราษฎรได้เคยกับ กรุง
สยาม เมื่อ ๓๖ ปี มาแล้ว มี คน ตาย ด้วย ผีคาบ

กว่าปีละสี่หมื่นคน ต่อมาอีก ๓๐ ปี เมื่อราษฎรได้รับ
ปลูกฝักรุ่นโดยมากแล้ว มีคนเป็นผีตาขวาวปีละ ๓๐๐ คน
เท่านั้น ในขณะที่เขา ระดมปลูกฝักรุ่นในเกาะฟิลิปปินเป็น
เวลา ๒ ปี เขา ปลูก ฝักรุ่นได้ ถึงสี่ล้านคน

ตัวอย่างต่างประเทศ คงจะไม่รู้จักใจเหมือนใน
เมือง ของเราเอง แต่เราเพิ่งมาเริ่มจดจำจำนวนคนที่รับ
ปลูกฝักรุ่นเป็นกิจลักษณะ เมื่อ ๘ ปี มาแล้วนี่เอง จึงอาจ
กล่าวได้แต่เพียงว่า ในจังหวัดโดยมาก ราษฎรได้รับ
ปลูกฝักรุ่นแล้วยังไม่ ถึง ครึ่ง อย่างใดก็ดี ยืนยันได้ว่า
ผีตาขวาว ในวัยอายุเรานี้ ทดเถา ดังกว่าในชั่วคนรุ่นก่อนเป็น
อันมาก เหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็ เพราะการปลูกฝักรุ่น

หนึ่ง ในระหว่าง ๓๐ ปีนี้ นอกจากการไล่ล่าซึ่งไม่
มีเค้ามูล ยังไม่เคยปรากฏในทางราชการเลยว่ามีผู้ใดได้
รับอันตรายเนื่องด้วยการปลูกฝักรุ่นสักรายเดียว

เท่าที่กล่าวมานี้ ก็คงพอชวนให้พวกเราเห็นด้วยว่า
การปลูกฝักรุ่นไม่มีโทษ อย่างหนึ่งอย่างใด เข้ามาเจือ ด้วย
เลยจึงขอให้พวกเราทุก ๆ คนที่ยังไม่ได้ปลูกฝักรุ่นว่า

ไปให้ปลูกฝักรุ่นเสียวันนี้เถิด

ความเข้าใจผิด เรื่องปลูกผี

มีบางคนยังหลงเข้าใจอยู่ว่าการ ปลูกผี นั้น ควรทำแต่ในฤดูหนาว นี่เป็นความเข้าใจผิดหรือผิดยิ่งกว่านั้นอีก ได้โดยเข้าใจกันต่อไปว่า การปลูกผีใน ฤดูร้อน นั้น เป็นอันตราย ขอบอกให้ทราบว่า คือแต่ก่อนเราซื้อพันธุ์หนองผีจากต่างประเทศ และ การ รักษา ระหว่าง ทางมักบกพร่อง บัดนี้สถานเจ้าภาพทำหนองขึ้นเอง และมีห้องเย็นสำหรับเก็บเป็นอันดี เมื่อใช้ปลูกไม่ว่าในฤดูใดมันก็ยังขายงอกดีจะไม่ขึ้น นอกจากนั้น มัซื้อ คุ้ม ตัว อยู่แล้วด้วยออกผี หรือได้ปลูกมาก่อนแล้ว ฉะนั้น การปลูกผีฤดูร้อนไม่มีอันตรายเลย ผิดนัก ถ้า หนองต้องส่งทางไกลกำลังน้อยลงผีก็จะขึ้นไม่ใคร่งามเท่านี้

ความเข้าใจ ผิด อีก ข้อ หนึ่ง นั้น ว่า คน มี กรรม ถ้าได้ ปลูก ผี เข้า แล้ว จะ เกิด อันตราย ซึ่งไม่มีมูลเลย และเจ้าหน้าที่ได้ เคย ปลูก ผี ให้ แก่ คน มี กรรม ทั้ง ใน รุ่ง และ หัวเมือง นับ แต่ หนึ่ง มา แล้ว ไม่ เคย ปรากฏ ว่า มี ฆาตกร ผิด ปรกติ อย่างใด เลย แม้ แต่ ราย เดียว ว่า ที่แท้ คนมีกรรม เสียอีก น่าจะต้องปลูกยิ่งกว่าคนอื่น

เพราะถ้ามารดาเกิดออกผิวนิ้วแล้ว มีโอกาสน้อยนักที่เด็ก
 นครรวิจักรจะรอดได้ ที่ตั้งเกิดมาแล้วมักไม่รอดทั้งแม่ทั้งลูก
 ส่วนจำพวกที่ถือประเพณีกัน เดียง กันใน เวลา นักชด
 ฤกษ์ (เช่น ตรุษ สงกรานต์ เป็นต้น) บางคนเชื่อว่าถ้า
 ได้ปลุกผีแล้ว อาหาร เช่น หมู เป็ด ไก่ และของคาว
 ต่าง ๆ แสดงนัก ถ้าตองนี้ก็อาจจะเกิดความรำคาญในใจว่า
 เขา ควร ไทษความ ทะ กลามของเขา เองยิ่ง กว่า
 ไทษ ปลุกผี ในนักชดฤกษ์คราวหน้าควรทอดถอนใจให้
 เห็น เท้า และ จริ่ง

มีคนเป็นอันมากที่ล้าคณิดคิดว่า เด็ก ขายยังไม่ชน ขอม
 ไม่ควรปลุกผี ถ้าไปถามพวกแพทย์เขาจะบอกให้ทราบจำ
 การ ปลุกผีเด็กตั้งแต่เดือนหนึ่งขึ้นไปจนชนขอม
 นั้นเหมาะที่สุด เพราะเด็กยังไม่รู้จักกลัวและไม่รู้จักเกร
 บางคนได้ทราบจากผู้ใหญ่ว่า ได้ขอผีแล้วแต่ยังไม่
 แดง ๆ จึงเชื่อแน่ว่าในบัดนี้จะไม่จำเป็นต้องให้ ปลุก ผี ก็ได้
 เด็กออกตุ๋กได้บางที่ก็เหมือนกัน ว่าผีตาช แต่ควร เข้าใจว่า
 การขอตุ๋กได้หรือขอออกหัด ไม่กันผีตาชได้โดย ถ้าเรา
 ไม่มีแผลเป็นที่หน้าอย่างชัดเจนจนหมดสงสัยแล้ว ขย่าเสียง

เพราะหัดว่า อย่าเขื่อง่าย ๆ ว่าเมื่อเด็ก ๆ เคย
ออกผีตายแล้ว

ไปให้ปลุกผีเสียบวันนี้เถิด

การปลุกผี
คุ้มได้แค่ไหน

บางทีผู้ที่ได้ปลุกผีมาครั้งหนึ่งแล้ว อาจทงใจว่าคง
ออกผีตายไม่ได้จนตลอดชีวิตก็มี ถ้าตั้งหน้าให้เข้าใจว่า
ฤทธิ์ บั๊งกัน ของผีที่ปลุก ถ้ายัง นานเวลาเข้า ก็ยิ่งเสื่อมลง
การ ปลุก ครั้งเดียวมันไม่บั๊งกันได้ ตลอดชีวิต การปลุก
เข้า ต้อง ครั้ง บั๊ง กันได้ ครั้ง อีก มาก แต่ใน ขณะที่คน
เป็น ผีตาย กันแพร่หลาย ก็ไม่ควรได้ใจ ถ้ายังไม่ได้
ปลุกผี มาแล้วภายใน ๕ ปี ก็ ควร ปลุกเข้า เสียอีก ผิดนัก
ถ้าตัวเรามีเชื้อ คูนตัว อยู่แล้ว ผี ก็ ไม่ ชื่น เหน่น เอง
เพราะ คนที่ไ้ปลุกผีขึ้นงามคือครบตาม ครั้งแล้ว
เป็นผีตายไม่ได้เป็นอันตราย

ข้อที่เป็นอันตรายอย่างแม่นยำนั้น ก็คือ ผู้ที่ได้
ปลูกผีแล้ว ถ้านานเวลาเชื่อกันผิดว่าคงตายมากแล้วก็อาจ
เป็นโรคผีตามได้ และยังจะมีคนที่ได้ปลูกผีครั้งหนึ่งแล้ว
ออกผีตามอยู่ในทุกวันนี้

ไปให้ปลูกผีเสียวันนี้เถิด

ไม่ควร
ประมาท

ทราบ อยู่ดีแต่ไม่ใส่ใจหรือว่า ทรงพระกรุณาโปรด
เกล้าฯ ให้เจ้าพนักงาน ปลูกผีแก่เราเปล่า ๆ โดยไม่
คิดค่าอย่างหนึ่งอย่างใดเลย ท่านเพียงแต่จะต้องมารับเอา
จากที่รัฐบาลให้ท่านเพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง จะได้มันใจ
ไม่ต้องกังวลเกรงว่าจะเป็โรคร้ายนี้ได้ เท่ากับเป็นการ
ประกัน โดยไม่ต้องเสียเงิน ว่าพวกเราจะ ไม่เสีย
ชีวิต เสียตา หรือ เสียโฉม เพราะโรคนี้ การที่
ผู้ใดได้ปลูกผีนั้นเป็นการ ฤๅษี เพราะจำผู้มันปลดเปลื้อง
อันตรายซึ่งอาจนำพิษร้ายให้ผู้อื่น ควรทำหน้าที่ของเรา
หน้าที่สำหรับตัวเองและสำหรับ ผู้ที่อยู่ในความเดือดร้อนของเรา

การ วิวชั๊กซำมีอยู่ในต้นตานของเรา ทุกคน ด้วย กัน
ไม่มากนักย่อย เรามักคิดว่าพรุ่งนี้ แต่ครั้นมาถึง เขาก็
เคยกลายเป็นพรุ่งนี้ต่อไปอีก

ไปให้ปู้ตูกผีเสีย **วันนี้** เด็ด

และถ้าเคยได้ปู้ตูกมานานแล้ว

ไปให้ปู้ตูกผี **ป้า** เสียวันนี้เด็ด

กรมตำรวจนครบาล
วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕



เอกสารสาธารณสุข

อันดับ ๒๐

๓๐ มกราคม ๒๔๖๖

พิเศษ

เรื่อง

โรคพยาธิขอ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรนิติ

ครั้งที่สอง ๑๐,๐๐๐ ฉบับ

โรคพยาธิขอ

โรคพยาธิขอเป็นโรคที่แพร่หลายมากในประเทศร้อน และเกิดขึ้นโดยพยาธิชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่าพยาธิขอ เกาะอาศัยอยู่ในลำไส้เพื่อดูดโลหิตกิน โลหิตมักไหลออกจากแผลที่มันกัด จึงเป็นเหตุทำให้ผู้ที่พยาธิอยู่ในลำไส้อ่อนเพลียง และไม่สามารถที่จะต้านทานโรคร้ายอย่างอื่น ๆ ได้ กับมักเป็นคนที่ย่อท้อต่อการราร เพราะเหตุนี้โรคพยาธิขอจึงนับว่าสำคัญมากสำหรับชาวเรา ซึ่งจะเพิกเฉยทิ้งให้เบียดเบียนและแพร่หลายต่อไปไม่ได้

ลักษณะของพยาธิขอ

พยาธิขอโตเต็มที่แล้วมีรูปร่างคล้ายไส้เดือน ยาวประมาณครึ่งนิ้ว (๒.๕ เซนติเมตร) และโตเท่าเข็มหมุด ตามธรรมชาติขาว แต่เมื่อได้กินโลหิตมากจึงเป็นสีน้ำตาลแก่รอบๆ ปากมีพ้องงอโค้งและคม

พยาธิขอเกิดจากไข่ซึ่งมีขนาดเล็กมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ในวันหนึ่งแม่พยาธิไข่ได้ถึง ๒,๐๐๐ ฟอง ไข่เหล่านี้ขโมยออกจากลำไส้พร้อมกับอุจจาระ และมีได้พักในลำไส้มนุษย์ ถ้าอากาศ ความอบอุ่น และความชื้น พอเหมาะแล้ว ภายในวันหนึ่งหรือ ๒ วัน ไข่เหล่านี้จะเกิดเป็นตัว

มีขนาดเล็กที่สุด มองด้วยตาเปล่าไม่เห็นเหมือนกัน ตัว
พยาธิขอนมก็ยาวอ้อมไว้มาก ถ้ามีโอกาสเมื่อใด ก็พยายาม
ไชเข้าไปในร่างกายของมนุษย์ และมันอาจอาศัยอยู่ตามพิน
ดินที่โสโครกได้ตั้งหลายๆ เดือน

พยาธิขอเข้าไปในร่างกายมนุษย์ได้อย่างไร?

พยาธิขออาจเข้าไปในร่างกายมนุษย์ได้โดยวิธีต่างๆ แต่
ตามธรรมชาติมักไชเข้าไปตามผิวหนัง คือ ถ้าในพื้นดินแห้งใดมี
ลูกพยาธิอยู่ และมีผู้เดินเท้าเปล่าตามที่เหล่านั้น ลูกพยาธิ
ขอก็ก่เกาะตามเท้าผู้นั้นแล้วไชเข้าทางผิวหนังทันที เช่นตาม
ซอกนิ้วเป็นต้น เพราะผิวหนังตามซอกนิ้วอ่อนนุ่มกว่าที่อื่น
ลูกพยาธิเข้าไปในร่างกายโดยวิธีนี้รวดเร็วมาก และการที่ไชเข้า
ไปเช่นนั้นมักทำให้รู้สึกคันเป็นกำลัง ซึ่งชาวเหนือเรียกว่า ห่อคัน

พยาธิขอเข้าไปสู่ลำไส้ได้อย่างไร?

พอเข้าไปในรูที่ผิวหนังแล้ว ลูกพยาธิก็เข้าสู่หลอดโลหิต
แล้วไหลไปตามกระแสโลหิตสู่หัวใจและปอดเป็นลำดับไป
เมื่อถึงปอดแล้ว ก็ไชออกจากหลอดโลหิตเข้าตามช่องหลอด

อากาศในปอด แล้วก็ถึงเกิดออกเสือกขึ้นไปตามหลอดลมจนถึงลำคอ จึงถูกกลืนลงไปสู่กระเพาะอาหาร และในที่สุดก็ถึงลำไส้ซึ่งเป็นทวารของมน

บางทีลูกพยาธิขอเข้าถึงลำไส้ได้โดยทางอื่นนอกจากทางผิวหนังดังกล่าวแล้ว คือ เข้าไปพร้อมกับผัก หรือผลไม้ ซึ่งมันเกาะอยู่

พยาธิขอ ทำ อันตราย แก่ มนุษย์ อย่างไร ?

ผู้ที่เคิรเห่าเปล่า อาจมีพยาธิขอกัดเกาะอยู่ตามลูกฟกหรือรอยจับย่นของลำไส้ทั้งหลายพันตัว พยาธิเหล่านี้เลียงตัวด้วยการดูดโลหิตและน้ำยอดอาหารในลำไส้ของผู้นั้นดูดแห่งหนึ่งแล้วก็ย้ายไปดูดที่แห่งอื่นต่อไป และในขณะที่กัดลำไส้ดูดโลหิตนั้น มันพ่นพิษชนิดหนึ่งซึ่งทำให้โลหิตที่แผลไหลอยู่นาน เพราะฉะนั้น คนที่เป็นโรคนี้จึงมีโลหิตน้อยผอมแห้ง อ่อนเพลีย ทั้งเป็นโรคลำไส้พิการ และมีแผลในลำไส้ อันเป็นช่องให้เชื้อโรคเข้าสู่โลหิตได้โดยง่าย

ผู้ที่เป็นโรคพยาธิขอ ร่างกายย่อมมีความต้านทานต่อสู้กับเชื้อโรคได้น้อยลง เป็นเหตุทำให้โรคอันตรายแรงเกิดขึ้นได้ง่าย

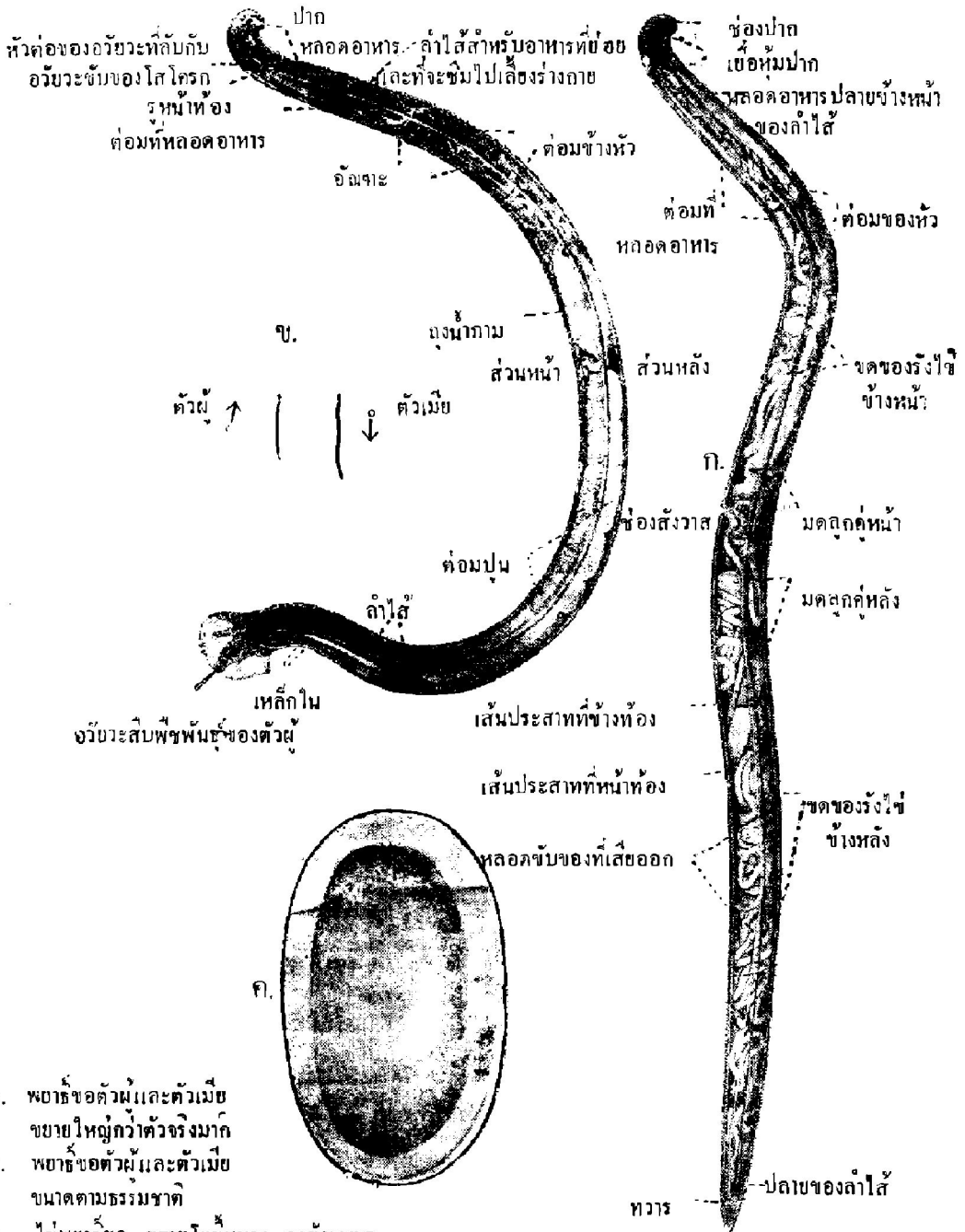
โรคพยาธิข่อย่อมให้โทษแก่เด็กมาก

จะทราบได้อย่างไร ว่าใครเป็นโรค พยาธิข?

ผู้ใดเป็นโรคนี้ร้ายแรงอาจทราบได้ทันที คือ ผู้ป่วยนั้นหน้าตาซีดไม่มีเลือด ผิวหนังซีดและเหลือง เนื้อตัวผอมแห้ง แลเห็นซี่โครงได้ชัด สบักยื่นออกมา ท้องป่องตามหน้า ตัว และขา มักบวม ถ้าเป็นเด็กร่างกายมักจะเล็กมากเช่นเด็กอายุ ๑๔ ขวบโตเพียงเท่าเด็กอายุ ๑๐ ขวบให้มีอาการอยากกินอาหารผิดปกติ บางเวลากินไม่ได้ บางเวลาตะกตะ และอยากกินของอย่างอุทริ เช่น ดิน และขนนก เป็นต้น มักเหงื่อเหนียวและหอบได้โดยง่าย ยังมีอาการปวดและเวียนศีรษะบ่อยๆ กับรู้สึกอ่อนเพลียเป็นนิจ นอนไม่ใคร่หลับ หรือมีฉันทักหาวนอนเป็นกำลัง

แต่คนโดยมากหาได้มีอาการพร้อมดังกล่าวแล้วไม่ เมื่อเป็นโรคนี้แต่เล็กน้อย ถ้าเป็นเด็ก มักจะเล็กกว่าปกติ และไม่แสดงอาการป่วยอย่างแน่ชัดประการใด เป็นแต่หน้าตามักซีด และเด็กมักโง่เขลา ความคิดตามเพื่อนนักเรียนไม่ทัน ถ้าผู้ใหญ่ มักเกียจคร้านต่อกรรการ และเหนื่อยล้า

ภาพ ๑



- ก. พยาธิขอตัวผู้และตัวเมีย ขยายใหญ่กว่าตัวจริงมาก
- ข. พยาธิขอตัวผู้และตัวเมีย ขนาดตามธรรมชาติ
- ค. ใช้พยาธิขอ ขยายโตขึ้นมาก จึงสังเกตว่าไข่พยาธิขอมีเปลือก มีไข่ขาว ไข่แดงเหมือนกับไข่ไก่

ผู้ที่ เป็นโรคนั้นแต่เล็กน้อยนั้นจะทราบได้แต่ทางเดียว คือ เอา
 อูจจาระไปส่องกล้องจุลทรรศน์ ถ้าพบไข่พยาธิขอลในอูจจาระ
 ก็แปลว่าผู้นั้นเป็นโรคพยาธิขอลอย่างแน่นอน บรรดาผู้ที่ตั้ง
 บ้านเรือนอยู่ในท้องที่ อันปรากฏว่ามีผู้เป็นโรคพยาธิขอลชุก
 ชุม ควรให้แพทย์ตรวจเสีย ว่าเป็นโรคพยาธิขอลด้วยหรือไม่
 ถึงแม้ไม่รู้สึกรว่ามีอาการแปลกประหลาดอย่างใด เพราะความ
 จริงอาจมีพยาธิอยู่บ้าง แต่ไม่ปรากฏอาการก็ได้ การที่เลี้ยง
 พยาธิไว้เช่นนั้น มักจะทำให้กำลังของตนลดหย่อนลงทีละเล็ก
 ทีละน้อย ทั้งอาจเป็นผู้ช่วยกระทำให้โรคนั้นแพร่หลายด้วยคนหนึ่ง

อันตราย ซึ่งบังเกิด จากโรค พยาธิขอล

ผู้ที่เป็นโรคพยาธิขอลอย่างเดียว ถ้าเป็นมากอาจตายด้วย
 โรคนั้น แต่โดยมากผู้ที่ป่วยเป็นโรคพยาธิขอลมักจะต้องทนทุกข์
 เวทนาด้วยอาการที่ร่างกายอ่อนแอ ซึ่งเป็นหนทางให้เกิดโรค
 ร้ายอย่างอื่น เช่น วัณโรคที่ปอด ไข้รากสาดน้อย ไข้จับสั่น
 ปอดอักเสบ โรคโลหิตน้อย ได้โดยง่าย ไข้แต่เท่านั้น
 ผู้ใดเป็นโรคดังกล่าวแล้ว และทั้งเป็นโรคพยาธิขอลด้วย หาก
 ยังรักษาโรคพยาธิขอลไม่หาย ก็จะรักษาตัวให้หายจากโรคอื่น
 ได้โดยยาก ผู้ใดมีบาดแผลหรือเป็นพุพอง ถ้าเป็นโรค
 พยาธิขอลด้วย ก็จะหายได้ช้ามาก

วิธีรักษาโรคพยาธิข

การรักษาโรคพยาธิข^๕ ง่ายที่สุด ในขั้นแรกต้องถ่ายยาเสียครึ่งหนึ่งก่อน เพื่อขับน้ำเมือก และเศษอาหารออกจากลำไส้ให้หมด ยารักษาโรคซึ่งกินภายหลังจะได้เข้าถึงตัวพยาธิได้โดยง่าย การถ่ายยานี้กระทำเวลาค่ำ ครั้นรุ่งขึ้นเข้ากินยารักษาโรค^๒ ครั้ง มีระยะห่างกันตามแต่นายแพทย์จะกำหนด ยานี้กระทำให้พยาธิมันเมา และปล่อยตัวจากลำไส้ ไม่อาจกัดเกาะอยู่ได้ ครั้นกินยาเบื่อพยาธิ ครึ่งหลังแล้วสัก ๑ ชั่วโมงพิกาก็กินยาถ่ายเพื่อขับไล่พยาธิขออกจนสิ้นเชิง

การรักษานี้ ต้องกระทำในความควบคุมของแพทย์ประกาศนียบัตร และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ทุกประการ เช่นในเวลาที่ยากินยารักษาโรคนั้น ไม่ให้กินสิ่งที่เจือด้วยไข่ เนย หรือน้ำมัน และสิ่งที่เจือด้วยอัลกอฮอล์ (สุราต่าง ๆ) เป็นอันตราย ถ้าใช้ยาผิดวิธีอาจเกิดอันตรายได้

การรักษาโรคนี้ ถ้าเป็นอย่างเล็กน้อย อาจหายขาดได้แม้กินยาสักคราวเดียว แต่ถ้าเป็นอย่างร้ายแรง ก็ต้องกินอีกคราวหนึ่ง จึงจะหายขาด

แพทย์ที่หน่วยส่งเสริมสุขภาพ มีมาสำหรับรักษาโรค
ชนิดนี้อยู่พร้อม และจะไม่คิดค่ายา หรือค่าป่วยการอย่างใด
จากผู้มารับการรักษาเลย

การ ป้องกันโรค พยาธิซoon

การรักษาผู้ที่เป็นโรคพยาธิซoon ให้หายนั้นย่อมไม่มีประโยชน์
อย่างใด ถ้าหากไม่จัดการป้องกันมิให้คนเหล่านั้นกลับเป็นโรค
อีก การสวมรองเท้าเป็นทางป้องกันได้ทางหนึ่ง เพราะ
พยาธิซoon ทร่องเท้าเข้าไปถึงในร่างกายเราไม่ได้ แต่วิธีป้อง
กันที่ดี แม่นอน และเป็นประโยชน์ สำหรับคนทั่วไปนั้น คือ
การ ระวังมิให้พื้นดิน สกปรก และมีเชื้อโรคติดอยู่ การที่จะ
จะสำเร็จได้ก็ โดยที่คนทั้งหลาย ต้องมี ขว่ม ใช้ทุกบ้าน แล้ว
เด็ก ถ่าย อุจจาระ เวียนราดไว้ตามพื้นดิน แต่ต้องเป็นที่เข้าใจ
ว่า ขว่ม นั้นต้องมีลักษณะอันถูกต้องจึงจะเป็นทางป้องกันโรคได้จริง
กล่าวคือ ต้องขุดหลุมลึกอย่างน้อย ๓-๔ ศอก และทำให้ไม่
น้ำรั่วไหลออกจากขว่มนั้น และไม่ให้แมลงวันเข้าถึงได้ เพราะ
น้ำที่ปนกับเชื้อโรคย่อมทำให้โรคแพร่หลายลงกลายไปยังที่อื่นได้
แมลงวันที่ไปเกาะของโสโครกนั้นย่อมมีเชื้อโรคติดเท้าไปด้วย

เมื่อไปเกาะสิ่งอื่นต่อไป เช่น ผัก ขนมห หรืออาหารอย่างอื่น
ก็จำเป็นอยู่เองที่เชื้อโรคจะต้องเข้าสู่ร่างกายของเรา ข้อ
ความที่กล่าวมาแล้วนี้ ไม่เกี่ยวเฉพาะแต่โรคพยาธิขออย่าง
เดียว แม้โรคภัยอย่างอื่น เช่น บิด อหิวาตกโรค และไข้
รากสาดน้อย ก็อาจแพร่หลายติดต่อกันได้ด้วยเหตุเช่นเดียวกัน

ช่วงซึ่งควรใช้และทำได้ง่าย ๆ นั้น คือ ช่วงชนิดขูด
หลุม และช่วงชนิดถึงเท ถ้าใช้ช่วงชนิดขูดหลุมย่อมเป็น
ทางสะดวกมากที่ไม่ต้องเปลืองโสหัยในการใช้ แต่ต้องระวัง
อย่าขูดใกล้บ่อหรือสระที่น้ำนั้นใช้บริโภค มีอีกวิธีหนึ่งคือ
ทำถึงก่อด้วยอิฐโบกสีเมนต์ใส่น้ำขังไว้ น้ำในถังนั้นเมื่อทำ
ให้อุจจาระละลาย เมื่อละลายแล้วก็ระบายให้ออกเสียจากถัง
นั้นโดยทำท่อไว้

เจ้าหน้าที่หน่วยส่งเสริมสุขาภิบาล ยินดีที่จะแนะนำใน
เรื่องช่วงนี้โดยตลอด

กรมสาธารณสุข

๑ มกราคม ๒๔๖๖



เอกสารราชการลับ

ฉบับที่ ๒๑

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖

พิเศษ

เรื่อง

วิธีป้องกันโรคอันเกิดจากสิ่งโสโครก

วิธีป้องกันโรคอันเกิดจากสิ่งโสโครก

มีโรคจำพวกหนึ่งซึ่งอาจติดต่อกันได้โดยที่เชื้อโรคเหล่านั้นมีอยู่ในสิ่งโสโครก, คืออุจจาระเข้าสู่ร่างกายของเราพร้อมกับอาหารหรือน้ำที่รับประทาน โรคจำพวกนี้ได้แก่

(๑) บิด

โรคนี้ทำสายชีวิตคนไทยเสียในปีหนึ่งหลาย ๆ พันคน กล่าวได้ว่าบิดเป็นโรคสำคัญมาก เพราะว่าจำนวนผู้ที่เสียชีวิตด้วยโรคนี้ เท่ากับ ๑ ใน ๔ ของจำนวนที่ตายด้วยโรคอื่น ๆ ทั้งหมด ต้นเหตุของโรคบิดในประเทศร้อนมักจะเกิดด้วยตัวสัตว์ขนาดเล็กที่สุดชนิดหนึ่งเรียกว่า “อามีบา” หรือตัวบิด ตัวบิดบ่อมตรวจพบในอุจจาระของผู้ที่เป็นโรค เมื่อเรารับประทานอาหารหรือน้ำอันเจือด้วยอุจจาระของผู้ที่เป็นโรค ก็จะเกิดเป็นโรคขึ้น

(๒) อหิวาตกโรค

เชื้อโรคอันร้ายนี้ กระจัดกระจายไปจากผู้ที่เป็โรคโดยทางอุจจาระ เราติดโรคนี้ได้ก็เพราะรับประทานอาหารหรือน้ำที่เจือด้วยอุจจาระ

(๓) ท้องร่วงอย่างร้ายแรง

เด็กในประเทศเรามาก เนื่องจากโรคท้องร่วงท้องเสีย ซึ่งเกิดขึ้นโดยเชอชนิดหนึ่งอันมีอยู่ในอุจจาระและติดไปกับนม, น้ำ หรืออาหารอย่างอื่น ๆ ที่เด็กรับประทาน โดยความบกพร่องของผู้เลี้ยง

(๔) ไข้รากสาด

เชื้อของไข้รากสาดมีอยู่ในอุจจาระของคนไข้ การที่เราเป็นไข้รากสาด ก็เพราะรับประทานอาหารหรือน้ำที่เจือด้วยอุจจาระ

(๕) พยาธิลำไส้

โรคพยาธิขอ, ไส้เดือนกลม, และพยาธิเข็มหมุด เหล่านี้ อาจติดต่อกันจากคนหนึ่งถึงอีกคนหนึ่งได้โดยพินทุดินเปื้อนระเปื้อนไปด้วยอุจจาระที่มีพยาธิทกล้วน

ตัวตืดและพยาธิรูปใบไม้ มีอยู่ในสัตว์บางจำพวก (เช่น วัว, เกะ, สุกร และปลา เป็นต้น) วิธีที่ตัวตืดและพยาธิรูปใบไม้จะเข้าสู่ร่างกายของสัตว์ก็โดยที่มันกินสิ่งๆที่เจือด้วยอุจจาระของผู้ที่พยาธิ เมื่อเรารับประทานเนื้อสัตว์เหล่านั้น ตัวตืดหรือพยาธิรูปใบไม้ก็จะติดเข้าไปด้วย และจะเกาะอาศัยอยู่ในลำไส้ของเราต่อไป

ตามที่กล่าวมาแล้ว ย่อมเห็นได้ว่า โรคเหล่านี้เกิดขึ้นด้วยความบกพร่องในการถ่ายเทของจาระเท่านั้น ถ้าอาหารหรือน้ำที่เรารับประทาน หรือพื้นดินที่เราเหยียบย่ำไม่สกปรกและมีเชื้อโรคติดอยู่แล้ว เราก็จะไม่เป็นโรคจำพวกนี้ได้เลย เพราะฉะนั้นหากเราพากันจัดการบ้านเรือนให้ต้องด้วยลักษณะแห่งการสุขาภิบาลแล้ว ก็จะเป็นทางป้องกันโรคร้ายเหล่านี้ได้อย่างมั่นคง

คนทุกคนเมื่อได้ทราบเหตุผลวงหน้า หรือรู้สึกตัวแล้ว ก็จะต้องมีความรังเกียจ และคงไม่อยากจะรับประทานสิ่งที่เจือด้วยอุจจาระ เหตุนี้จึงเป็นการสมควรที่จะชี้แจงไปถึงหนทางต่าง ๆ ซึ่งอาจนำอุจจาระมาสู่สิ่งทั้งปวงในโลกได้

(ก) อุจจาระเข้าสู่สิ่งทั้งปวงในโลกได้อย่างไร

(๑) โดยการเพาะปลูก

ในประเทศเราใช้อุจจาระสดๆ เป็นปุ๋ยสำหรับทำสวนผักอย่างแพร่หลาย ได้กล่าวแล้วว่าในอุจจาระมีเชื้อโรคต่างๆ เช่น บิด, อหิวาตกะโรค, ไข้รากสาด และพยาธิลำไส้ เป็นต้น เพราะฉะนั้นการที่รับประทานผักดิบจากสวนผักซึ่งใช้ปุ๋ยชนิดนี้โดยไม่ต้มเสียให้สุกก่อน นับว่าน่ากลัวอันตรายมาก

การใช้อุจจาระสดเป็นปุ๋ยนั้น ไม่ควรอย่างยิ่ง แต่อุจจาระที่ฝังทิ้งไว้เป็นเวลาอย่างน้อย ๑ ปีแล้ว ย่อมปราศจากอันตราย เพราะฉะนั้นถ้าจะใช้เป็นปุ๋ยก็ควรฝังเสียก่อน

(๒) โดยความบกพร่องของผู้ที่ทำการเกี่ยวกับของบริโภค

เช่นคนขายผัก ก่อนนำผักไปขายที่ตลาด มักจะเอาผักลงล้างในคลองหรือในสระ น้ำในคลองหรือในสระย่อมมีอุจจาระเจืออยู่ด้วยอย่างแน่นอน เหตุนี้ เชื้อโรคอาจติดไปกับผักนั้นได้ อหิวาตกะโรคติดต่อถึงกันโดยวิธีนี้บ่อยที่สุด

(๓) โดยแมลงวันนำมา

แมลงวันที่ตอมของรับประทาน ย่อมนำสิ่งโสโครกสู่อาหารหูกตัว เพราะแมลงวันทั้งหลายชอบตอมอุจจาระคนหรือสัตว์ เพื่อจะได้ไข่ลงในนั้น ตัวของมันมีขนมาก เพราะฉะนั้นเมื่อมันไปตอมอุจจาระ ดินหรือส่วนอื่นๆ ของมัน ก็ย่อมจะต้องเปื้อนเประอุจจาระ ในปากและกระเพาะของมัน ก็มักจะมีอุจจาระด้วยเหมือนกัน

เมื่อแมลงวันเหล่านี้เหวตอมและไข่ตามอุจจาระเสร็จแล้วก็พากันบินไปกินอาหารตามตลาด เหี้ยวเกาะตามหาบ ลูกไม้และขนมตามครัวเรือนสำหรับกับข้าว และโต๊ะรับประทาน

อาหาร เพราะฉะนั้นถ้าท่านรับประทานอาหารที่เมลงวันได้
ได้ด้อมแล้วก็แปลว่าท่านรับประทานสิ่งที่มีเชื้อโรค

เมลงวันเป็นศัตรูของคนทุกชั้นไม่เลือกหน้า วิธีที่จะ
ป้องกันอันตรายอันเกิดจากเมลงวันได้ ก็โดยสร้างขั้วไม้ให้
นิคชิดเพื่อกันมิให้เมลงวันลงไปได้ นอกจากนั้น ยังควรใช้
เครื่องดักเมลงวันอีกด้วย อาหารต่างๆ เช่น เนื้อ ปลา ขนหม
และลูกไม้วางขายตามตลาดและที่อยู่ในครัวนั้น ควรมีลวด
ตาข่ายปิด เพื่อบังกันมิให้เมลงวันลงด้อมได้ ทุกๆ บ้าน
ควรมีผ้าสำหรับปิดอาหาร ส่วนเศษอาหารและขยะมูลฝอย
ก็ต้องมีที่สำหรับเทให้เรียบร้อย หรือจะใช้เผาหรือฝังเสียก็ได้

(๔) มือสกปรกชานำเชื้อโรคสู่อาหารได้

มือสกปรกชานำเชื้อโรคสู่อาหารได้ง่ายที่สุด ผู้ขายของ
หรือผู้ปรุงอาหารขายตามตลาด มักจะใช้มือแตะต้องอาหาร
เสียจนหน่งแล้ว ส่วนผู้ซื้ออาหารรับประทาน อาจถูกต้อง
ในเวลาทีรับประทาน ถ้ามือของคนใดคนหนึ่งไม่สะอาด อาหาร
นั้นก็จะต้องมีเชื้อโรค

สุนัข โดยมากเป็นสัตว์ที่ไม่รังเกียจของโสโครก เพราะฉะนั้น
เมื่อนมันมาเลียมือเรา ก็แปลว่ามันนำเชื้อโรคในอุจจาระมา
ป้ายให้เราด้วย

เหตุนี้ ก่อนลงมือรับประทานอาหารจึงจำเป็นที่จะต้องล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เสียให้หมดจด

(๒) อุจจาระลงสู่ น้ำได้อย่างไร

(๑) โดยขั้วมริมตลิ่ง

ผู้ที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองหรือสระใหญ่ๆ มักสร้างขั้วมริมตลิ่ง ผู้ที่อยู่แพหรืออยู่ในเรือ ก็ข้อมถ่ายอุจจาระลงน้ำเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น น้ำในแม่น้ำและในลำคลองในเมืองเรา จึงต้องนับว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัวอันตรายมาก เมื่อความจริงมีอยู่เช่นนี้ น้ำที่เราดื่มน้ำมาใช้ จึงควรต้มหรือใช้ยาฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน แล้วจึงใช้รับประทานหรือใช้ในครัว การอาบน้ำหรือเล่นน้ำในลำคลองอันเจือด้วยสิ่งโสโครก ก็มีอันตรายมิใช่น้อย

(๒) โดยน้ำฝนชะลงไปในน้ำ

การที่ไม่ใช้ขั้วม ข้อมทำให้พื้นดินสกปรก และเมื่อฝนตก น้ำฝนก็จะชะอุจจาระพร้อมด้วยเชื้อโรคลงไปในแม่น้ำลำคลอง

(๓) โดยบ่อน้ำที่ไม่มีขอบและฐาน

ถ้าขอบบ่อไม่ได้ก่ออิฐเป็นคัน และไม่ได้อกเป็นชานรอบปากบ่อ น้ำโสโครกที่เจือด้วยอุจจาระ ก็จะไหลลงบ่อได้โดยง่าย เพราะชาวบ้านมักชอบไปซักผ้าหรือตักน้ำอาบที่

ปากบ่อ บ่อน้ำที่อยู่ใกล้ขั้วม ถึงจะมีขอบบ่อหรือมีขาน ก็อาจได้รับเชื้อโรคอุจจาระ โดยน้ำในขั้วมซึมลงไปตามช่องใต้ดิน เข้าสู่บ่อ

(ค) อุจจาระกระจัดกระจายอยู่ตามพื้นดินได้อย่างใด เมื่อถ่ายอุจจาระลงบนพื้นดิน หรือใช้ขั้วมที่ไม่ถูกแบบสุขาภิบาล พื้นดินในบริเวณนั้นย่อมเปื้อนอุจจาระโดยที่สัตว์ซึ่งเลี้ยงไว้ในบ้าน (เช่น สุกร และสุนัข เป็นต้น) คอยเขี่ยให้กระจัดกระจายไป หรือน้ำฝนชะไป ดังนั้นถูกพยาธิขอไข่ไส้เดือนกลม ไข่พยาธิเข็มหมุด และไข่พยาธิชนิดอื่นๆ ซึ่งอาจทำร้ายแก่มนุษย์ได้อย่างร้ายแรง จึงมีอยู่ตามพื้นดินทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

การป้องกันโรคอันเกิดขึ้นด้วยความบกพร่องในการถ่ายเทอุจจาระนั้น อาจจะทำให้เป็นผลสำเร็จได้โดยง่ายตามคำแนะนำย่อ ๆ ต่อไปนี้

(๑) เลิกการถ่ายอุจจาระในที่อันไม่สมควรและใช้ขั้วมแทน ขั้วมนี้ต้องใช้กันให้ทั่วทุกครัวเรือน และทำให้ถูกตามแบบที่กรมสาธารณสุขได้แนะนำไว้ในหนังสือเรื่องวิธีทำและรักษาขั้วม

(๒) จัดการป้องกันแมลงวันอย่าให้ลงค่อมอาหารได้และ
ลงมือกำจัดแมลงวันตามที่แนะนำไว้ในหนังสือเรื่องอันตราย
ของแมลงวัน

(๓) รับประทานแต่อาหารที่สุก ไม่ควรไวใจผักสด

(๔) ล้างมือให้สะอาดก่อนที่จะแตะต้องของบริโภค

(๕) เอาใจใส่ในเรื่องน้ำรับประทาน ซึ่งจะต้องเป็นน้ำที่
บริสุทธิ์ คือ ไม่มีเชื้อโรค น้ำที่ควรใช้รับประทานนั้น ก็คือน้ำ
น้ำฝนหรือน้ำประปา และน้ำที่ต้มจนเดือด หรือน้ำที่ใช้สุา
ฆ่าเชื้อโรคแล้ว ถ้าใช้น้ำบ่อก็ต้องระวังรักษาบ่อให้ดี อย่านควร
ปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมสาธารณสุขในเรื่องบ่อน้ำและวิธี
ฆ่าเชื้อโรคในน้ำกิน.

กรมสาธารณสุข

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พระพุทธศักราช ๒๔๖๖



สารานุกรมสุข

ฉบับที่ ๒๒

มิถุนายน พ. ศ. ๒๔๖๗

พิเศษ

วิธีป้องกันโรคบิด

ซึ่งควรจดจำ แลปิดฝาไว้ดู

วิธี^๔ป้องกันโรคบิด

โรค บิด เป็น โรค ที่ ติด ต่อ แพร่ หลาย ได้ โดย ทาง น้ำ และ อาหาร คน เรา ที่ จะ เกิด เป็นโรคบิด ขึ้น ก็ เพราะ กิน ของ โสโครก เข้าไป ของโสโครก เหล่านี้ มัก เจือปน อยู่ กับ น้ำ หรือ อาหาร ใน ถูนี้ ฝน ตก ชุก น้ำฝน ย่อม ชะล้าง โสโครก ต่าง ๆ ตามพื้นดิน แล้วไหลลงไปสู่บ่อและแม่น้ำลำคลอง เพราะฉะนั้น คนที่ไม่รู้จัก วิธี ป้องกัน จึง เกิด เป็น บิด กัน มากใน ถูนี้

วิธี ป้องกัน โรคบิด ใน ขณะ ที่ เกิด ชุกชุม มี ข้อ สำคัญ คือ—

๑. อย่า ดื่มน้ำ ดิบ ต้อง ดื่มน้ำ ที่ ต้ม จนเดือด แล้ว
๒. เวลา อาบน้ำ ระวัง อย่าให้น้ำ เข้า ปาก
๓. อย่า กิน ของ ดิบ เช่น ผัก ดิบ หรือ ของ หมัก ดอง และ ของ ที่ เปื่อย ง่าย ง่าย ของ กิน ทุก อย่าง ต้อง ทำ ให้ สุก ดี เสีย ก่อน แล้ว จึง กิน ถ้า ของ นั้น ทำ สุก ไว้นาน แล้ว ก่อน จะ กิน ควร อุ่น เสีย อีก หนึ่ง
๔. ก่อน กิน อาหาร หรือ จับ ต้อง อาหาร ต้องล้างมือ ให้สะอาด
๕. อย่า ทิ้ง อาหาร ไว้ ให้แมลงวัน ตอม เพราะ แมลงวัน ชอบ เกาะ ตอม อุจจาระ หรือ ของโสโครก อื่น ๆ ขาของ มัน

ติดของโสโครกมา เมื่อมันมาเกาะของกิน ของโสโครก
จะติดที่ของกินด้วย

๖. เสื้อผ้าของคนเจ็บที่เบื่อนเปราะ อจจาระ จง
ซักด้วยน้ำร้อน กับสบู่หรือต้มเสียก็ยิ่งดี อย่านำไปซักใกล้
บ่อหรือแม่น้ำ ลำคลอง

๗. อจจาระของคนเจ็บ จงนำไปฝังหรือเผาเสีย

๘. จงพูนดินปากขอบบ่อให้สูงเพื่อกันน้ำฝนมิให้
ชะล้างสิ่งโสโครกไหลลงบ่อได้ และควรย้ายขุมให้ไกล
จกบ่อน้ำอย่างน้อย เส้นหนึ่ง

๙. จงรักษาบริเวณบ้านเรือนให้สะอาด โดยตัดกวาด
ขยะมูลฝอย และเก็บเศษอาหาร ฝังหรือเผาเสีย เพื่อเป็น
ทางป้องกันมิให้แมลงวันเกิดชุกชุม

๑๐. คนที่ป่วยเป็นโรคบิด จงพยายามนอนนิ่งๆ ให้
มากที่สุด ยาไอสธสกาแก้บิดของไอสธ ศาตราัฐบาล ราคา
กลั๊กตะ ๑๒ สตางค์ อาจหาซื้อได้ที่ไอสธสกาจังหวัด และ
ที่ว่าการอำเภอหรือตามบ้านแพทย์ประจำตำบล มีสรรพคุณ
รักษาบิดดีกว่ายากลางบ้าน.

กรมสาธารณสุข

วันที่ ๙ มิถุนายน พ. ศ. ๒๔๖๗



เอกสารสารานุกรม

ฉบับ ๒๕

๑ มีนาคม ๒๕๖๑

พิเศษ

เรื่อง

ชุมนุม

ชวุมหลุม

การสร้างชวุมหลุม ถ้าจะให้ไค้ประโยชน์จริงแล้ว ก็ต้องสร้างให้ถูกแบบ เพื่อจะได้บ้องกันมิให้อุจจาระ กระจายอยู่ตามพื้นดิน และมิให้เชื้อโรคซึ่งมีอยู่ใน อุจจาระแพร่หลายไป สู่อาหาร หรือน้ำกินของคน และสัตว์ ก่อนที่จะลงมือสร้าง ควรจะต้องทราบหลักเหล่านี้ คือ

๑. ต้องสร้างให้มิดชิด เพื่อมิให้แมลงวันและยุงลงไป เพาะพืชพันธุ์ หรือนำเชื้อโรคไปสู่ของบริโภค

๒. ต้องอยู่ในทำเลที่มีคน น้อย หรือในที่ซึ่งมีบ้าน เรือนห่างกัน เพื่อคนทั้งหลายจะได้ไม่เกิดความรำคาญในเรื่องกลิ่น

๓. ต้องห่างจากบ่อ สระ หรือถ้ำน้ำ อย่างน้อย ๑๕ วา หลุมอุจจาระต้องอยู่ต่ำกว่าระดับน้ำในบ่อ สระ หรือในถ้ำน้ำเสมอไป เพื่อบ้องกันมิให้เชื้อโรคไหลซึม ออกจากหลุม ไปสู่น้ำในที่เหล่านั้น

๔. ต้องนึกถึงสถานที่ ๆ จะสร้าง ถ้าเป็นที่ดอนต้องทำอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นที่ลุ่มต้องทำอีกอย่างหนึ่ง

วิธีสร้างชวุมในที่ดอน

การขุดและแต่งหลุม ก. ขันดินให้ขุดหลุม เป็นรูปสี่เหลี่ยม กว้างด้านละ สอง ศอก ลึกตั้งแต่ สาม ถึง สี่ ศอก

ปากหลุมขุดให้กว้าง ส่วนกัน หลุม ขุดให้ สอบ เพื่อกันไม่ให้
ดินพัง

ข. เมื่อเสร็จแล้ว ให้ใช้ กระดาน ไม้ไผ่ผ่าซีก หรืออิฐ
อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ กรุตามด้านข้างทั้งสี่ด้าน

ค. ปากหลุม ต้อง ทำให้ สูง กว่าระดับพื้นดิน เพื่อน้ำฝนจะ
ได้ไม่ไหลลงหลุม วิธีทำอย่างง่าย ๆ ก็คือ ให้ใช้ ไม้หรืออิฐที่กรุนั้น
กรุหลุมให้ยาวสูงพ้นจากดินราว ๑ คืบ แล้วถมดินเสมอความสูง
ของไม้หรืออิฐนั้น กระทั่งให้แน่น และทำให้ลาดลงไป รอบ
บริเวณขั้วมต้องขุดรางดิน ๆ เพื่อรับน้ำฝนส่งไปที่อื่น

กระดานปิดปากหลุม ก. ควรใช้กระดานที่แข็งแรงทนน้ำ
หนักคนได้ เลียบปากหลุมให้มีค และทำให้สนิทกัน อย่าให้
มีช่องที่แมลงวันจะลอดลงไป

ข. เจาะช่องให้กว้าง และ ยาว พอที่ บั๊สสาวะ จะ ผ่าน ได้ โดย
ไม่เบือนพื้นในเวลานั่งถ่าย

ค. ทำฝาสำหรับปิดช่องให้มีคชิดเมื่อเวลาไม่ใช้

ง. ทำปล่องทะลุจากพื้นออกทางหลังคา แล้วใช้สังกะสีทำ
เป็นฝาปิดปากปล่องนั้น เพื่อมิให้น้ำฝนไหลลง แต่อย่าให้ติด
กับปากปล่องทีเดียว ควรทำสามขาจับฝาไว้ให้สูงจากปากปล่อง
สักสองนิ้ว ปล่องนี้เพื่อระบายกลิ่น จะใช้กระบอกไม้ไผ่ก็ได้ แต่

คอนปลายข้างบนต้องมีลวดตาข่าย หรือไม้ ชักเล็ก ๆ สานมัดไว้สำหรับกันแมลงวัน

ฝา หลังกา และส่วนอื่น ควรทำให้เหมาะพอที่คนจะเข้าออก ได้สบายโดยไม่ต้องก้มศีรษะ และต้องให้กันแดดกันฝนได้จริง ๆ (ให้ดูภาพเป็นตัวอย่าง)

วิธีสร้างขุ้มในที่ลุ่ม

คงทำเช่นเดียวกับในที่ดอนเกือบทุกอย่าง เว้นแต่ไม้หรืออิฐที่ใช้กรุหลุมนั้น แทนที่จะกรุให้สูงพื้นดิน ๑ คืบ จักต้องกรุให้ สูงพื้น ระดับ น้ำท่วมประมาณ ๑ ศอก แล้วถมดินให้สูงเสมอขึ้น ตามวิธีนี้ พื้นที่หนึ่งสำหรับ ขุ้มจะสูงกว่าระดับน้ำราวหนึ่งศอก เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าในขุ้มจะสูงขึ้นบ้าง อุจจาระก็จะไม่ล้นออกนอกหลุมได้

ขุ้มหลุมขนาดเล็กสำหรับใช้ในที่ลุ่ม อาจใช้ถมดินที่ไม่มีก้น ผังลงในหลุมแทนการกรุด้วยไม้หรืออิฐก็ได้ จะทำให้สะดวกเหมือนกัน

การรักษาส้วม

๑. ขุ้มในที่ดอน เมื่อใช้แล้วทุกคราว ให้กลบ ด้วย ดิน ขุยมะพร้าว และแกลบ หรือขี้เถ้า ซึ่งควรมีไว้เสมอในห้อยขุ้มเพื่อจะได้คุ้ยคุน้ำ และทำให้กลิ่นน้อยลง

๔

๒๒. ต้องไม่ลืมปิดฝาล่องเลย

๒๓. อย่าเทน้ำลงในหลุมซ่อม จะทำให้กลิ่นจัด

๔. หมั่นกวาด และ ถ้าง ฟัน กระ ดาน ที่นั่ง ถ่ายให้สะอาด
เร็วหรือช

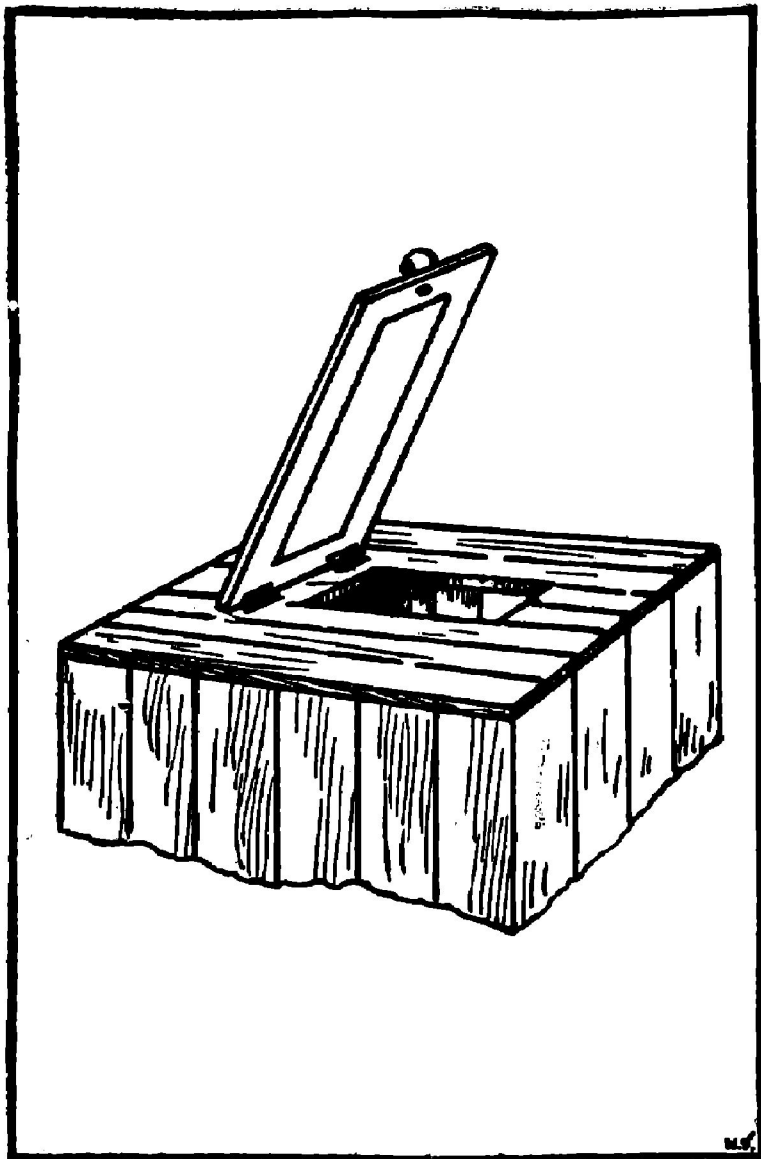
๕. ใช้น้ำมันดิน หรือยาดับ พืชฉีดลง ไปในหลุมตามสมควร
เพื่อระงับกลิ่น และไม่ให้แมลงวันหรือยุงเกิดได้

๖. การรักษาซ่อมเป็นสิ่งสำคัญ แม้มีซ่อมถูกแบบ แต่
ถ้าไม่รักษาให้ดีแล้ว ก็หาได้รับผลตามที่กล่าวไว้ข้างต้นไม่

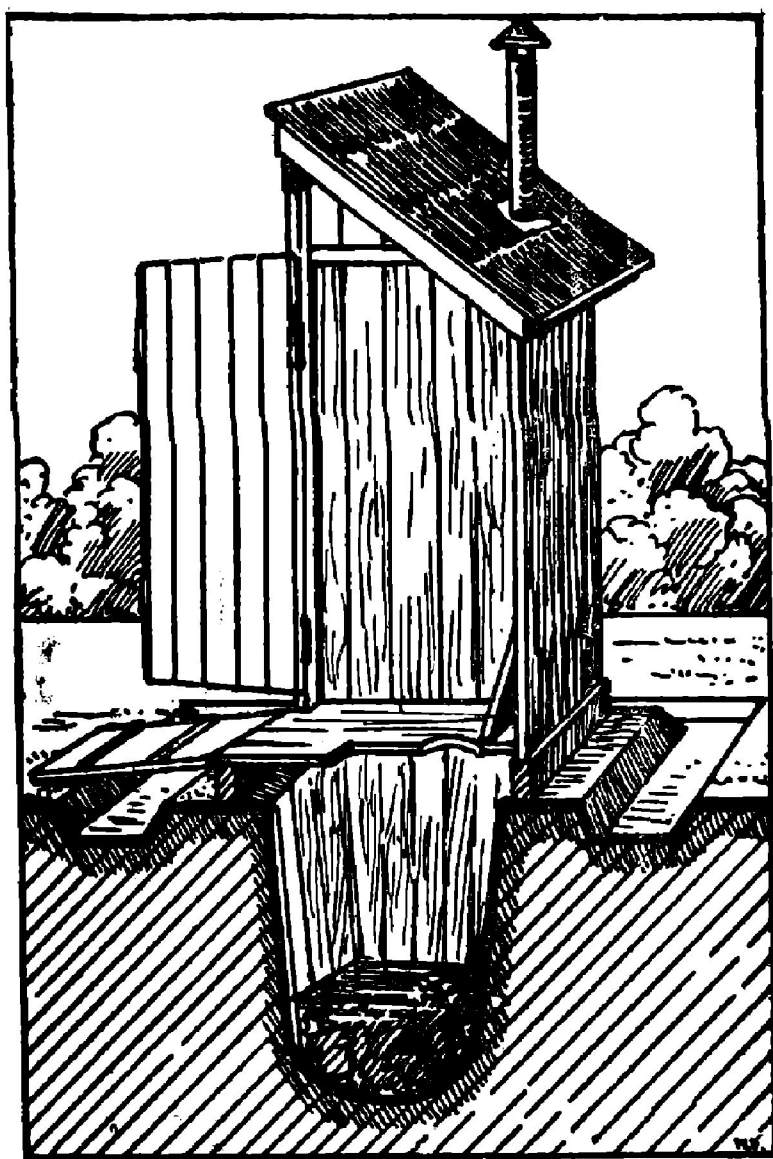
ผู้ใดเห็นประโยชน์ในการสร้างซ่อม และถ้าต้องการ
จะทราบ ข้อ ความ ใด ให้ละเอียด ยิ่ง กว่า ที่ได้กล่าวไว้ใน เอกสาร
นี้ หรือถ้าต้องการจะสร้างซ่อมหลุมขึ้นบ้าง ขอให้แจ้งความ
ประสงค์ไป ยังกอง ส่งเสริมสุขภาพิบาล กรมสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย
จะส่งคำชี้แจงและแบบซ่อมมาให้

กรมสาธารณสุข

๑ มีนาคม ๒๔๖๗



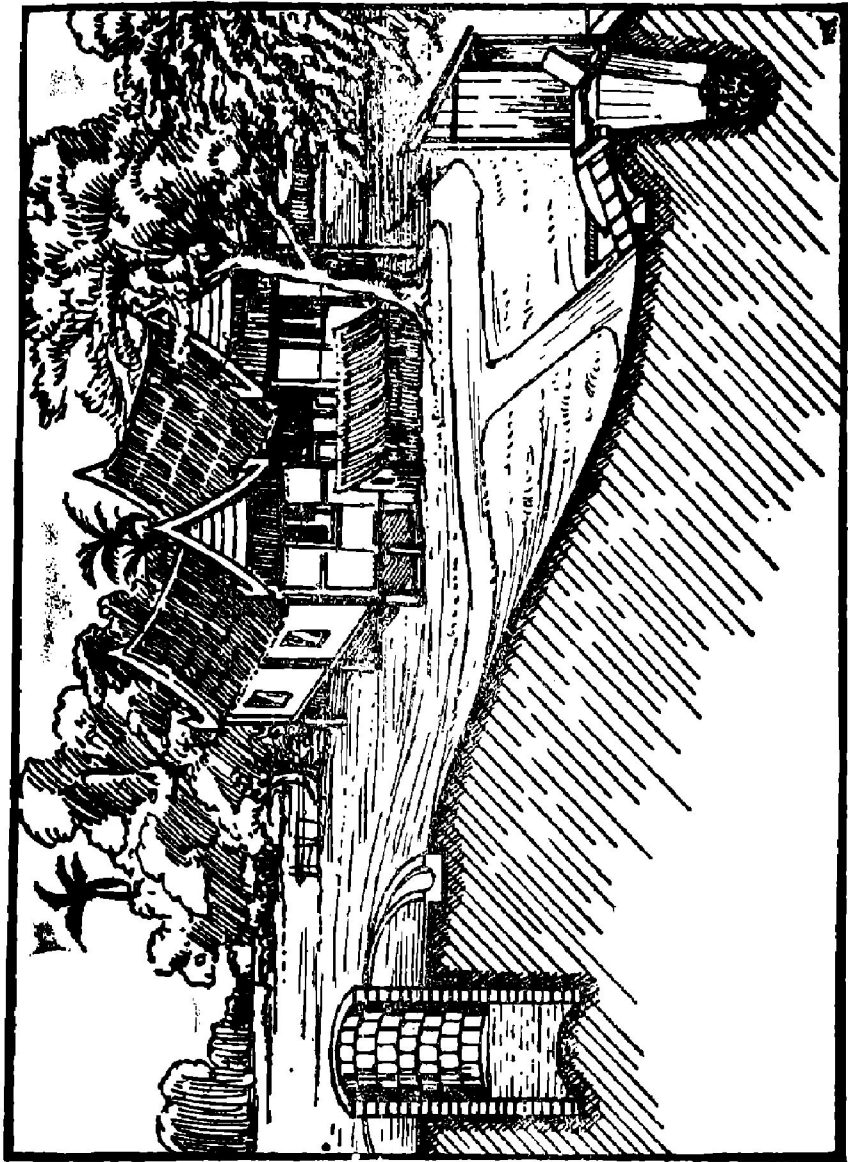
ฝักระดานปากหุดมขั้วม กับล่องและฝาสำหรับปิค



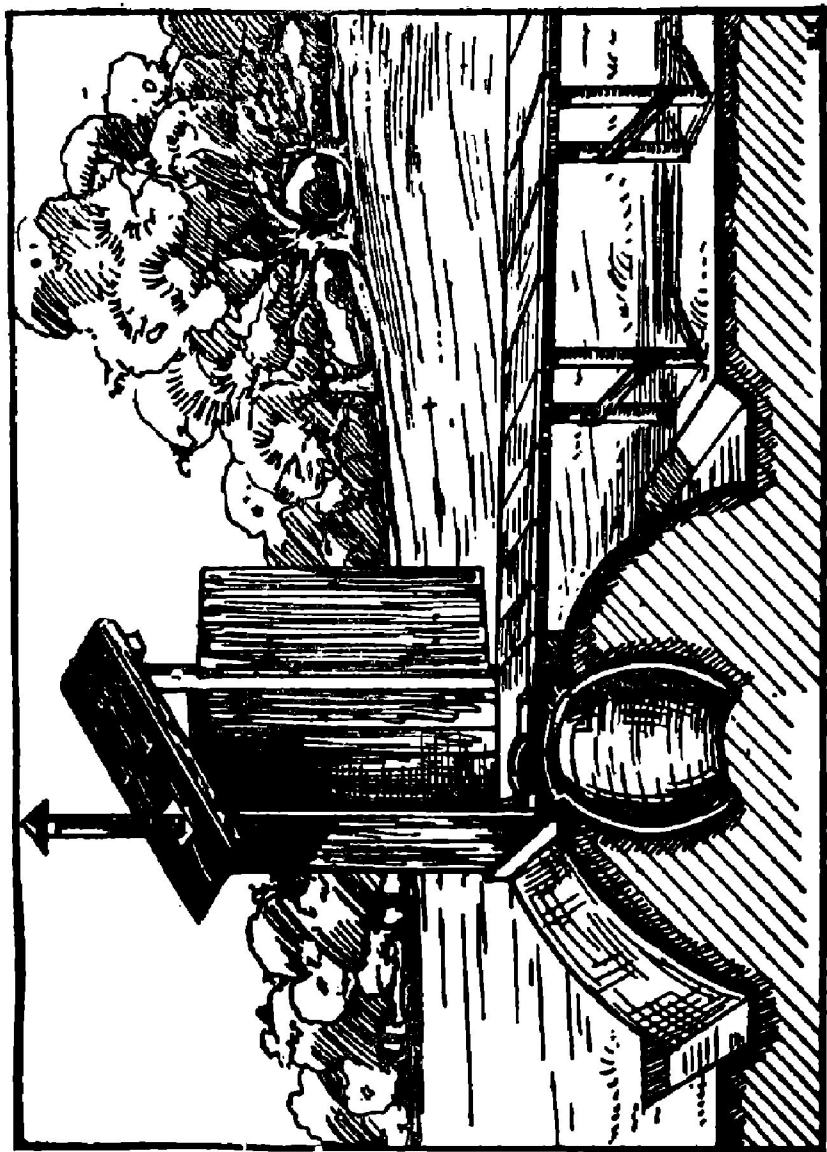
ร่วมหลุมชนิดทุกแบบ



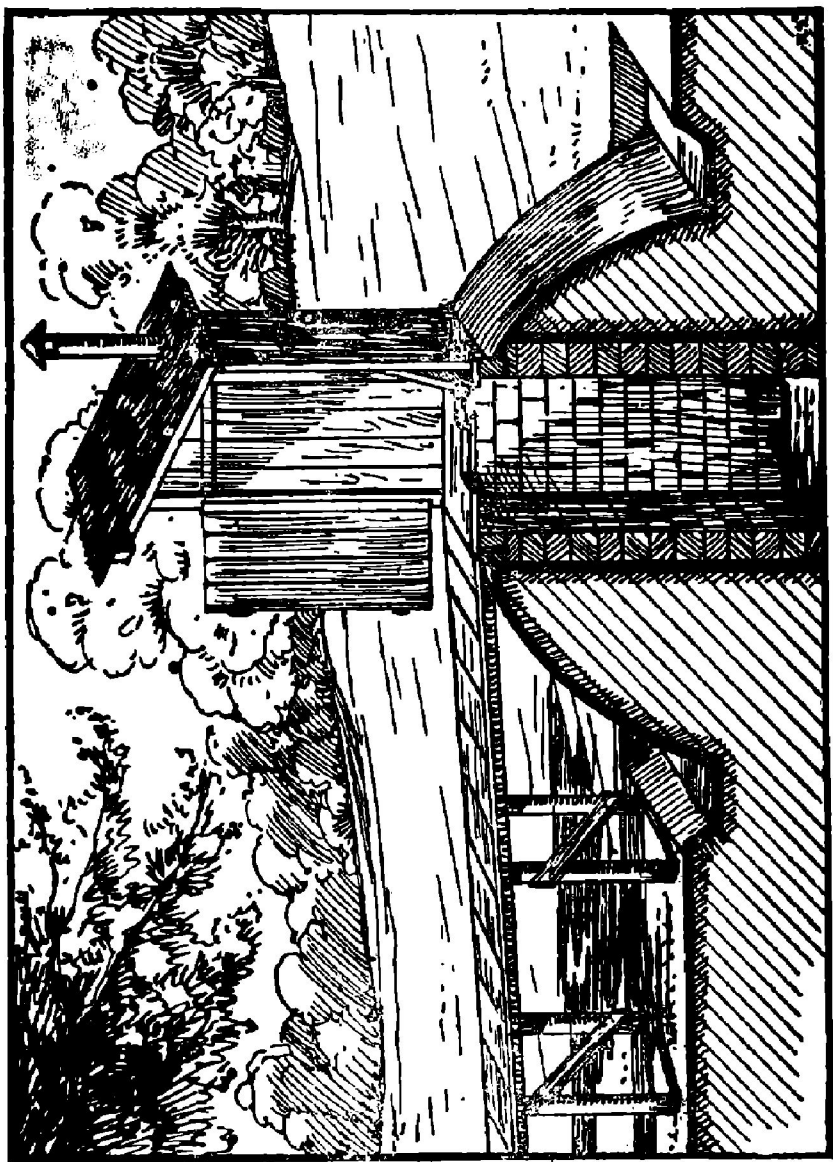
ร่วมที่อยู่ในระดับสูงกว่าบ่อน้ำ เรือไรจะไหลออกจากช่องไปลงบ่อ



ร่วมหฤมตองห่างจากบ่อน้ำอย่างน้อย ๑๕ วา
และต้องอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าน้ำในบ่อหรือในสระ



ส่วนหลังสำหรับใช้ในที่กลุ่ม



ร่วมหตุ่มสำหรัใบไ้ในทลุ่มอกชนิดหนึ่ง



สาธารณลู่ข

ขันธ์ ๒๒

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๖๘

พิเศษ

อารตล่งเตระะห์

กือ

ว่าด้วยการรักษาครรภ์
และการเลียงคได้ก่อน

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๘.๐๐๐ ฉบับ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร

พิมพ์ที่โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร
ทำบลดนนราชบพิช จังหวัดพระนคร
วันที่ ๒๐ ตุลาคม พระพุทธศักราช ๒๔๖๘

ปรารภ

หากจะกล่าวว่า ความมุ่งหมายอันแท้จริงหรือประโยชน์ของการ “ ทารกสงเคราะห์ ” นั้น ชาวเราพึงจะสำนึกและกระตือรือร้นกันขึ้นเมื่อเร็ว ๆ นี้เองแล้ว ก็ดูเป็นคำกล่าวที่มีใช้ปราศจากเหตุผลเสียเลย ชาวเราย่อมทราบอยู่แก่ใจแล้วว่าในการทำ ถ้าจะให้ได้ พืชผลงดงามก็จะต้องเอาใจใส่เป็นระวางในเรื่องน้ำฝนต้นข้าวให้ดีที่สุด การเอาใจใส่ทุนยารุงกำเนิกของทารกตลอดจนการเลี้ยงดูเด็กอ่อนนั้น จะไม่นับว่าเป็นประโยชน์และเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับชาติบ้านเมือง คงเกี่ยวกันหรือ ? แต่สมัยโบราณหรือแม้ที่สุดในปัจจุบันกาลนี้ ย่อมมีมารดาโดยมากที่ปฏิบัติและเลี้ยงดูบุตรของตนตามความรู้หรือความเคยชินอันได้ยืมได้ฟังสืบมาจากบรรพชน และยึดถือขนบธรรมเนียมที่เคยได้ปฏิบัติต่อ ๆ กันมาหลายชั่วอายุคนแล้วนั้นเป็นเกณฑ์ โดยมีได้เล็งถึงผลที่ได้รับว่าจะขาดตกบกพร่องอย่างไรบ้างหรือไม่ ทุกวันนี้การทารกสงเคราะห์เป็นเรื่องสำคัญ และทุก ๆ ประเทศต่างก็ใส่ใจสืบสวนค้นคว้าหาทางปฏิบัติด้วยความพิถีพิถารณาโดยละเอียดถี่ถ้วน ผลแห่งความถี่ถ้วนนี้ได้นำมาแล้วซึ่งความรอบรู้ถึงสิ่งที่ควรทำและควรทำ และทารกให้ไว้ ได้รับความผาสุกสมบูรณ์ กล่าวอย่างง่ายก็คือ

เป็นความมีที่ซึ่งแสดงให้ทราบว่า ความสุขของมารดาและทารก
นั้นเกี่ยวข้องกับสิ่งใดบ้าง

สตรีทุกคนย่อมต้องเอาใจใส่ในเรื่องการมีครรภ์อย่างไม่มาก
ก็น้อย ทั้งนี้เพราะต่างก็ย่อมทราบตระหนักแน้อยู่แก่ใจว่า เมื่อ
ตนมีสามเฒ่าแล้วก็ควรจะต้องมีบุตรอย่างแน่นอน ความเอาใจใส่
ดังกล่าวนี้มีใช้มุ่งหมายเฉพาะท่านที่มีครรภ์อย่างเดี่ยว ย่อม
เล็งถึงบุตรและหนทางปฏิบัติอันจะกระทำให้ทั้งส่วนตนเองและ
บุตรได้รับความสุขมากที่สุดที่จะเป็นไปได้เสมอด้วย

ความมุ่งหมายของหนังสือนี้ ก็เพื่อจะกล่าวชี้แจงให้บิดา
มารดาผู้หวังที่จะมีบุตร หรือแม้ผู้ที่มิได้เป็นบิดามารดาในภาย
ภาคหน้า ทราบหลักสำคัญของการปฏิบัติตนในระหว่างการมี
ครรภ์ การพยาบาลและเลี้ยงทารกอันถูกต้องกับวิสัยนิยม ซึ่งจะ
นำความสุขสบายมาให้ทั้งฝ่ายมารดาและทารก ก็จะได้
นำหลักหรือข้อปฏิบัติสำหรับการทารกสงเคราะห์อันทุก ๆ ชาติ
นิยมแล้วนั้นมาชี้แจง เพื่อละเว้นเสียจากความถือผิดอันเนื่อง
ด้วยความเชื่อมั่นแต่สมัยโบราณและขนบธรรมเนียมแต่เก่าก่อน
บางอย่าง ซึ่งไม่สมควรจะนำมาใช้ในสมัยนี้เสีย แล้ว
และชี้ทางอันควรที่ท่านจะพึงปฏิบัติ เพื่อความสุขแห่งตัวท่าน
และบุตรของท่านเองนั้นด้วยโดยตลอด

ในขั้นต้นนี้ ขอให้ท่านเข้าใจว่าความผาสุกสมบูรณ์แห่ง
ร่างกายของบุคคลนั้น คือความสมบูรณ์ของประเทศและชาติ

ประเทศใดที่มีกำลังมั่นคงแข็งแรง ก็ย่อมต้องอาศัยการที่มี
พลเมืองมากซึ่งเป็นคนฉกรรจ์ ปราศจากโรคภัยเข็ญเคียด
เหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า การบำรุงความสุขของบุคคลซึ่งเป็น
พลเมืองนั่นเอง คือการบำรุงชาติให้วัฒนาถาวร เพราะ
ทั้งสองสิ่งนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแน่นหนาจะแยกออกจากกันไม่ได้ ในการบำรุงพลเมืองนั้นไม่มีสิ่งใดจะสำคัญเท่า
การหารักษาเพราะเหตุนี้ คือการเลี้ยงดูเด็กอ่อนให้เจริญเติบโต
ด้วยความปราศจากโรคภัย เพราะทารกเหล่านี้ ในกาลต่อไป
จะได้เป็นกำลังของชาติบ้านเมือง

สตรีผู้มีอายุถึงกำหนดแห่งการมีบุตรไ้แล้ว ย่อมตกอยู่ใน
ฐานะอันบริบูรณ์ที่จะทำประโยชน์สนองคุณแก่ชาติบ้านเมืองได้
โดยพร้อมมูล และทั้งนี้โดยเชื่อว่าเป็นผู้มีความสำคัญที่สุดแก่
ประเทศของตน การยังชีพยตรของท่านให้ยืนยาวคงทน และ
การป้องกันสรรพโรคภัยไข้เจ็บให้กล้ากรายและมาเข็ญเคียด
ความปรกติสุขแห่งบุตรของท่านนั้น มิใช่เป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับ
เฉพาะความสุขสำราญของบุคคลอย่างเดียว ย่อมเกี่ยวข้องกับถึง
ความเพิ่มทวีแห่งจำนวนสามโนครัวของชาติด้วย ซึ่งทั้งนี้
นับว่าเป็นความมุ่งหวังอันสำคัญของประเทศเรา เหตุเพราะยังมี
พลเมืองน้อยไม่พอเพียงแก่การทำประโยชน์แผ่ส่วนทวีป อันมีอยู่
ในภูมิประเทศให้เป็นประโยชน์ได้อย่างบริบูรณ์

เพื่อประโยชน์แห่งการบำรุงความผาสุกสำราญของครอบครัว
และการผูกพันกำลังของชาตินานเมืองให้ติดกันนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่
การทารุณสงเคราะห์ คำนึงถึงหมายถึงการระวังรักษาตน
สำหรับมารดา เมื่อก่อนหน้าทารกคลอด การปฏิบัติตนระหว่าง
การคลอด การบิบาลเด็กอ่อน ตลอดจนการทุนบำรุงเลี้ยงดู
จนกว่าเด็กนั้นจะเติบโตพ้นเกณฑ์อันตราย

สามารถหาพึ่งอยู่กันด้วยกันใหม่ ๆ คือในบางที่ไม่ได้ฝน
ปราดนาครอบครัวอื่น ประกอบด้วยลูกเต้าที่อยู่เป็นสุขพร้อมหน้า
กัน สำหรับจะเป็นที่พึ่งแก่บิดามารดาต่อไปในเมื่อความซบสภาพ
มาถึงตัว ? การคลอดบุตรครั้งหนึ่ง ๆ นั้น ย่อมต้องมีการ
ใช้จ่ายหมกเปลืองไปมิใช่น้อย ด้านและความมุ่งหวังตั้งใจ
ของบิดามารดาคงล้มละลายเสีย โดยมีได้เห็นบุตรเป็นที่พอใจ
สมหมายและคุ้มกับความเหนื่อยยากนั้นแล้ว ก็ย่อมเป็นที่
น่าสงสารยิ่งนัก ความผิดคาดจึงกล่าวมานี้ มุ่งหมายถึง
ความระทมทุกข์ในเมื่อได้เห็นบุตรของท่านที่คลอดออกมาแล้วนั้นหา
ชีวิตไม่ หรือถึงหากจะอยู่ต่อไปได้ก็มีกำลังร่างกายอ่อนแอ
มักต้องไถ่รับความเจ็บไข้ ได้ช่วยออกแถมอยู่เสมอ ซึ่งสิ่ง
เหล่านี้หากำจัดเสียได้ โดยการปฏิบัติรักษาตัวอย่างถูกต้องของ
มารดาในระหว่างการมีครรภ์ และในขณะที่ทารกนั้นยังเล็ก ๆ
อยู่ ถ้าหากมารดามีความรู้ว่าจะควรปฏิบัติอย่างไร

สตรีชาวเราที่มีลูกกันถึง ๖ คนนั้น ไม่นับว่าประหลาด
 ทีเดียว ถ้ามารดารู้จักการปฏิบัติตนในระหว่างมีครรภ์ และ
 มีความรู้ในเรื่องทารกส่งเคราะห์อยู่แล้ว บุตรทั้ง ๖ คนนั้น
 ก็จะได้รับความบำรุงเลี้ยงจนเจริญวัยเติบโตได้ แม้ว่าเจถึง
 แก่ความตายเสียบ้างแต่ยังเยาว์สักคนหนึ่ง ก็ยังไม่น่าสลดใจ
 มากมายนัก แต่ครอบครัวดังที่กล่าวนี้ได้นักชาวเราเป็นสามัญ
 อยู่หรือ ? ตรงกันข้าม บรรดาทารกที่กำเนิดในประเทศเรา
 และถึงแก่ความตายเสียในขณะที่ยังเป็นเด็กเล็กๆ อยู่ จนเกิน
 กว่าครึ่งของจำนวนที่เกิดขึ้นนี้ คู่ช่างไม่เป็นของแปลกประหลาด
 นำใคร่ควรฉวยถึงเสียเลย จำนวนเด็กซึ่งต้องถึงแก่ความตาย
 เสีย ๓ คน ในจำนวนที่ได้เกิดร่วมมารดาเดียวกัน ๖ คนนั้นย่อม
 มีอยู่ในระหว่างชาวเราอย่างแพร่หลายจนแทบจะชินกันเสีย
 แล้ว แต่ถ้าท่านจะลองระดมเปรียบเทียบดูถึงว่า ถ้ามารดา
 มีความรู้ในเรื่องการปฏิบัติรักษาคณตลอจนการทารกส่งเคราะห์
 อันจะทำให้บุตรที่กำเนิด ๖ คน เสียชีวิตไปแต่เพียงคน ๓ กับ
 มารดาที่ไม่มีความรู้ในเรื่องนี้เลย มีบุตร ๖ คนเช่นเดียวกัน
 แต่ต้องตายเสียถึง ๕ คนแล้ว ท่านจะแลเห็นได้ว่ามีส่วนที่แตก
 ต่างกันอย่างไร แม้จะศึกษาบวชให้กว้างออกไปอีก ความ
 แตกต่างกันระหว่างเด็กตายคน ๓ กับ ๓ คนนั้น จะเป็นจำนวน
 กว่า ๓๐๐ ชีวิตในจำนวนเด็กที่เกิดใหม่ ๑,๐๐๐ คน และเด็กที่

ตายเสียทุกคนในระหว่างอายุปฐมวัยเหล่านี้ แม้มีชีวิตอยู่
และเจริญวัยเติบโตสืบไปแล้ว ก็ย่อมเป็นการเพิ่มจำนวนคน
ฉกรรจ์ของชาติเราให้ทวียิ่งขึ้น แต่ด้วยความบกพร่องหรือ
อ่อนแอในเรื่องที่เกี่ยวกับการทารกสังเคราะห์ตนเอง แทนที่บุตร
ของท่านทุกๆคนจะเกิดด้วยความสวัสดิภาพ และเจริญชีพอยู่
ในโลกด้วยความปราศจากโรคภัย กลับต้องถึงแก่ความตาย
เสียอย่างน่าสังเวชสงสารเป็นที่สลด

อุปสรรคที่หน่วงความเจริญวัยของเด็กหรือสิ่งซึ่งทำลายโอกาส
ของเด็กมิให้เจริญได้ โดยสทวกและปลอดภัยนั้น โดยมาก
มักจะเนื่องมาจากข้อบกพร่องเหล่านี้ คือ ความอ่อนแอในความ
รู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติรักษาดนในขณะมีครรภ์ อันเป็น
เหตุสำคัญให้เกิดการแท้งบุตร ทารกตายในครรภ์ หรือถึง
หากทารกนั้นจะหิวแข็งออกตน ทรงชีวิตอยู่ตราบนานพอที่จะ
ออกมาได้ ก็มักกลายเป็นเด็กที่อ่อนแอและยังชีพอยู่ได้ไม่
ยืนนาน เพราะกำลังในร่างกายไม่สามารถจะต้านทานอำนาจ
ของโรคภัยไข้เจ็บซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเขาเติบโตขึ้นแล้ว

สตรีที่มีครรภ์มักไม่ใคร่ระวังถึงสิ่งสามัญอันจะนำความสุข
มาสู่ตนเองเท่าใดนัก กล่าวคือมิได้คิดเอาใจใส่ในการปฏิบัติ
รักษาดน ละเลยเพิกเฉยให้ทั้งตน ไม่เล็งเห็นความจำเป็น
ของอาหารที่จะเป็นประโยชน์และให้ดูแลแก่ร่างกายอย่างแท้จริง

ปล่อยตัวให้พ่ายแพ้แก่ความตะกลามเมือกำลังแพ้อัง มีการ
รับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา และรับประทานอาหารที่
ไม่สมควรเป็นอาทิ ซึ่งในไม่ช้านานนักความมีวัยยังตนทั้งนี้
จะกลับทำตนเองให้ต้องล้มเจ็บและเป็นเหยื่อแห่งโรคภัย

สตรีที่มีครรภ์โดยมากมักไม่สนใจถึงการออกกำลังกาย
ตามปกติ อันจะเป็นเครื่องนำมาซึ่งความผาสุกสมบูรณ์ให้แก่
ร่างกาย บางคนรังเกียจที่จะออกไปนอกบ้านหรือไม่สามารถ
จะไปเยี่ยมเยียนเพื่อนฝูงที่อยู่บ้านใกล้เรือนเคียงได้ โดยเห็นแก่
ความชวยและความหลังผิดคิดว่าตนกำลังมีครรภ์อยู่ และรู้สึก
อึดอัดไม่ประเปรี้ยวพอที่จะออกไปนอกบ้านได้โดยสะดวก ความ
จริงการมีครรภ์และการคลอดบุตรนั้น เป็นความเปลี่ยนแปลง
หรือความดำเนินอย่างสามัญของร่างกายตามธรรมชาติ หา
ใช่เป็นเช่นเดียวกับโรคหรือความเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่
แต่อย่างใดก็ดี ถ้าหากว่าลักษณะอาการของการมีครรภ์นั้น
วิปลาศคลาดเคลื่อนจากหลักแห่งความปกติไปแล้ว และท่าน
เพิกเฉยละเลยเสีย ไม่รื้อนำความไปปรึกษาหารือกับแพทย์ผู้
ชำนาญ อันอาจให้คำแนะนำในทางที่ขัดต่อเหตุการณ์ได้
แล้ว อันตรายอย่างร้ายแรงอาจเกิดขึ้นแก่ตัวท่านเองหรือบุตร
ของท่านเมื่อภายหลังก็ได้ การยึดถือเชื่องพังกำแนะนำของ
เพื่อนบ้านใกล้เคียงที่อาศัยเข้ามาซึ่งแรงนั้น บางทีก็เป็นประโยชน์

ค่อย ๆ แต่บางทีก็อาจปรากฏผลร้ายขึ้นได้จุกกัน เหตุนี้
 ท่านจึงไม่ควรหลงเชื่อคำแนะนำของเพื่อนบ้าน เพราะเหตุที่
 เห็นว่าเขาเคยมีบุตรมาหลายคนแล้ว และได้ปฏิบัติมาแล้ว
 ด้วยอาการเช่นนั้น ๆ จึงประพฤติตามวิธีของเขาเถิด บุตร
 ของท่านจะได้เจริญอยู่เย็นเป็นสุขเช่นเดียวกับบุตรของเขาที่ท่าน
 ประจักษ์อยู่ แต่ในคำชี้แจงเหล่านี้เขาหาได้บอกเล่าให้ท่านฟัง
 โดยละเอียดไม่ว่า เท่าที่กระทำหรือปฏิบัติมากี่ครั้งนั้น บุตร
 ของเขาเอง ต้องถึงแก่ความตายหรือเจ็บป่วยมาแล้วมากมาย
 เพียงใดบ้าง ขรรคาก็ถึงแก่ความตายทั้งหมดนั้น นับทั้ง
 ครึ่งของจำนวนที่เกิดต้องตายเพราะโรคที่เกี่ยวกับลำไส้ อัน
 เนื่องมาจากการบริบาลไม่ถูกต้อง คือให้กินอาหารที่ไม่สมควร
 จำนวนเกิดที่ตายมากจนออกจากเขตที่กล่าวมาแล้วนี้ ก็มีเนื่องจาก
 จากอำนาจของเชื้อโรคอื่น ๆ ซึ่งพลักเข้าสู่ร่างกายของเด็กโดย
 น้ำกินสกปรก ชุ่มโคล่โครก ห้องหับมืดทึบและคับแคบ ตลอดจน
 จนบริเวณบ้านเต็มไปด้วยฝุ่นละอองและรกรุงรังไปด้วยขยะมูลฝอย
 หรือเครื่องปฏิญูต่าง ๆ ลักษณะอันบกพร่องต่อหลักการสุขา
 ภิบาลดังกล่าวมานี้ ย่อมก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บแก่มารดา
 และกำเริบร้ายแรงยิ่งขึ้นทุกวัน เชื้อโรคร้ายหรืออำนาจที่
 ให้เกิดโรคภัยขึ้นนั้นจะสร้านไปถึงทารกในครรภ์ หรือมีผลนั้น
 กลายเป็นสาเหตุโดยตรงที่จะทำให้บุตรของท่านเกิดความเจ็บไข้

ได้ช่วยขึ้นภายหลัง ถ้าจะนับว่าการรักษาความสะอาดให้เรียบร้อยดี เป็นความจำเป็นสำหรับความผาสุกและความปราศจากโรคของชนทั่วไปแล้วไซ้ร ก็ต้งนับว่าเป็นความจำเป็นยิ่งใหญ่มากสำหรับสตรีที่มัครรภ ซึ่งจะต้องเพิ่มพูนความเจริญเติบโตให้แก่ทารกในครรภ์ และบำรุงผลกำล้งของตนเองให้ปราศจากโรคภัยเป็นพิเศษอีกด้วย.

การรักษาศรัทธา

ความสุขของผู้
มีศรัทธา

ปัญหาสำคัญในขั้นต้น สำหรับผู้มีศรัทธาครั้งแรก หรือที่เรียกว่า “ท้องสาว” นั้น คือลักษณะและอาการของการมีศรัทธา ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่ร่างกาย ในขั้นนี้เห็นว่าไม่จำเป็นจะต้องนำลักษณะอาการของการมีศรัทธามากกล่าวโดยละเอียด เพราะเป็นของสามัญซึ่งคนโดยมากทราบดีอยู่แล้ว เป็นแต่จะขอกล่าวแนะนำว่า เมื่ออาการเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้ว ท่านควรพิจารณาให้ใคร่ครวญดูว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเกิดความสุขแก่ตัวท่านเอง และตลอดถึงทารกในครรภ์ด้วย ถ้าท่านยังไม่เป็นที่ยืนยันพอว่าจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะสมควรแก่เหตุการณ์แล้ว ก็ควรนำความไปปรึกษาหารือกับแพทย์ แล้วประพฤติตามคำแนะนำที่แพทย์ได้ชี้แจงให้ทราบ กับทั้งจะต้องฝากท้องกับนางผดุงครรภ์หรือหมอดำแยที่ไว้วางใจเสียก่อนหน้าเวลาคลอดด้วย การคัดเลือกผู้ผดุงครรภ์หรือหมอดำแยนี้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากอย่างหนึ่ง เพราะการที่ตัวท่านและบุตรของท่านจะปราศจากอันตรายหรือไม่นั้น ย่อมแล้วแต่ความสามารถของหมอดำแยเป็นประมาณ

ชีวิตของเด็กอ่อนใน ๓๐ วันแรกนับแต่คลอดพ้น
 ออกจากอุทรแล้วนั้น เป็นระยะที่สำคัญที่สุด เพราะ
 ตามเคยเกิดโดยมากถึงแก่ความตาย ก็มักจะตาย
 ในระยะนี้เอง เหตุนี้ท่านจึงจำต้องพยายามเอาใจใส่
 และใช้ความระมัดระวังให้มาก ขนึ่งอุปนิสัยและความ
 เคยชินในวัยเด็กจะเกิดขึ้นภายในระยะ ๓๐ วันแรกแห่ง
 ชีวิตของเด็กนั้น ซึ่งต่อไปภายหลังจะทำให้มารการ
 ง่ายกว่าตัวของตนเองเลี้ยงง่ายหรือยาก ถ้าหากได้
 นางผดุงครรภ์ หรือหมอต้มตำที่คอยช่วยกล่อมเกลา
 อุปนิสัยของเด็กด้วยวิธีอันถูกต้องเสียแต่ขั้นต้นแล้ว
 นิสัยนั้นจะติดตัวสืบไปจนเติบโต และท่านจะรู้สึกว่
 บุตรของท่านเป็นเด็กที่บำรุงเลี้ยงได้เป็นอย่างดีที่สุด
 แต่ถ้การเลี้ยงดูในระยะ ๓๐ วันแรกกระทำไปโดยผิดวิธี
 คือ ปราศจากกำหนดกฎเกณฑ์ที่สมควรแล้ว บุตร
 ของท่านจะนำความลำบากมาให้อย่างยิ่ง ทั้งจะต้องใช้
 ความระมัดระวังโดยเข้มงวดกวดขันอยู่เสมอ ไม่ว่า
 กลางวันหรือกลางคืน ตัวอย่างง่าย ๆ อันจะยกขึ้นมา
 อ้างให้เห็นนั้น คือ ถ้าเด็กได้รับความอึดอัดอยู่เสมอใน
 ระยะนี้แล้ว ต่อไปก็จะเคยชินนอนวางไม่ลง แต่ถ้าวาง
 ให้นอนหลับโดยลำพังไม่ปะปนกับผู้อื่นใหญ่ คือ จักให้นอน

ในหนึ่งท่าหากจากมารดา และไม่รบกวนภายหลัง
ที่ได้ให้กินนมตามกำหนดเวลาแล้ว เพียงชั่ว ๒-๓ วัน
เท่านั้น นิสัยอันนี้จะติดตัวเป็นประจำ และมารดา
จะรู้สึกว่าอาการเลี้ยงดูบุตรต่อไปนี้เป็นกิจที่ง่ายและ
สะดวกมาก ในระยะ ๓๐ วันแรกแห่งชีวิตของเด็กนี้
ควรจัดหาอาหารให้กินเป็นเวลาอย่างแน่นอน เช่นนี้ในกาล
ต่อไปเด็กจะไม่รบกวนมากในเวลากลางคืน

ตลอดเวลาที่ควรอยู่ทั้ง ๘ เดือนนั้น ถ้าท่านรู้
สึกว่ามีความผิดปกติใดเกิดขึ้นโดยผิดปกติแล้ว ควรรีบ
นำความไปปรึกษาหารือกับแพทย์ทันที ไม่ว่าปัญหา
ข้อใดซึ่งเกิดขึ้นและเกี่ยวข้องกับความสุขของท่านเอง
ท่านควรหารือและขอคำแนะนำจากแพทย์ดีกว่าที่จะมี
ข้อสงสัยแห่งของบรรดาเพื่อนบ้านที่อาจเข้ามาแนะนำ
เพราะคนเหล่านั้น ถึงแม้จะมีเจตนาที่ดีต่อท่านก็จริง แต่
ด้วยเหตุที่ขาดความรู้หรือมีความเข้าใจผิดอยู่ก่อนแล้ว
จึงอาจแนะนำท่านในทางที่ผิดก็ได้ ซึ่งสิ่งนี้จะทำให้เกิด
ผลร้ายขึ้นภายหลัง

การออกคำสั่งตาย
และทำางงาน

แต่เริ่มตั้งครรถ์ตลอดจนจนถึงวันคลอดบุตร ท่าน
ควรหาโอกาสออกกำลังกายบ้าง นอกจากจะมีเหตุ

อันสำคัญซึ่งจำเป็นต้องยกเว้นเสียอย่างแท้จริง การ
 ออกกำลังกายที่รุนแรงหรือที่จะทำให้เห็นคเห็นอโยเกิน
 สมควรนั้น ต้องยกเว้นเช่นเดียวกับการยกของหนัก
 งานในบ้านตามปรกตินั้นเอง คือการออกกำลังกาย
 ที่หักสุด ที่จะไม่ทำให้เกิดผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง
 ด้วย งานการที่ออกแรงกระทำจนเห็นคเห็นอโยนั้นต้อง
 ละเว้นเสีย เพราะเป็นผลร้ายทั้งแก่ตัวท่านและบุตร
 ของท่านเอง กล่าวคือ ถ้ามารดามีความอิดโรยอ่อน
 เพลียมาก เพราะการงานที่คงกระทำด้วยความ
 ลำบากกรากงานนั้นแล้ว ทารกในครรภ์ก็จะไม่ได้รับ
 อาหารบำรุงเลี้ยงเพียงพอ ทั้งมารดาเองเล่าก็จะหมด
 กำลัง ไม่สามารถจะอุ้มท้องประคองครรภ์ต่อไปจน
 คลอดบุตรโดยสวัสดิภาพได้

การอาบน้ำ

ตลอดเวลาของการมีครรภ์ ใตต้องรักษาทำ
 งานเพิ่มชนกว่าปรกติ เหตุนี้จึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้อง
 บำรุงใตให้คงอยู่ในลักษณะที่ดีไว้เสมอ เพื่อประโยชน์
 ดังกล่าวแล้ว ท่านควรดื่มน้ำให้มาก ถ้าได้ก็ควรเคี้ยว
 กัน ถ้าให้ทำงานเป็นปรกติอยู่เสมอแล้ว ก็นับว่า
 ช่วยงานของใตได้อย่างหนึ่ง ตามผิวหนังของเรา

ย่อมมีชุมชนอาศัยอยู่ทั่วไป ชุมชนเหล่านี้เป็นช่องออก
ของเหงื่อ อันขับออกมาพร้อมกับด้วยสิ่งร่างกายไม่
ต้องการ เหตุการณ์ที่ผิวหนึ่งเป็นทางให้เหงื่อออกมา
จึงนับว่าเป็นการช่วยกำลังของไตอีกอย่างหนึ่งด้วย
เพราะฉะนั้นชุมชนที่ผิวหนึ่งจึงจำต้องรักษาให้สะอาดอยู่
เสมอ โดยการอาบน้ำทุกวัน

เมื่อถึงเดือนที่ ๗ ของการตั้งครรภ์นั้นแล้ว ควร
เอาใจใส่ในเรื่องนมและหัตถ์นมให้มาก กล่าวคือ ทน
ควรนวดประคบแต่เบา ๆ กับที่หัตถ์นมควรค่อย ๆ ช่วย
คืบให้ยื่นออกมา และควรพยายามทำวันละหลาย ๆ
ครั้ง

การพักผ่อนและ
นอนหลับ หญิงมีครรภ์ ควรใช้เวลาพักผ่อนและนอนหลับ
ให้มาก

อาหาร ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอาหาร นับว่าเป็นเรื่องสำคัญ
เหมือนกัน การรับประทานอาหารน้อยเกินไปหรือมาก
เกินไปนั้น ย่อมเป็นโทษแก่ร่างกายคล้ายคลึงกัน
ข้อที่ว่าอาหารน้อยเกินไปนั้น อาจเนื่องมาจากการรับ
ประทานน้อยเกินไปจริง ๆ หรืออาจรับประทานมาก
แต่เป็นอาหารชนิดที่ไม่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายพอก็ได้

เช่นนี้ความเจริญอันเกิดจากประโยชน์ของอาหารก็นับ
ลง อาหารซึ่งเกิดขึ้นแต่เป็นข้าวอย่างเดียวนั้น
ไม่ว่าเป็นคุณประโยชน์ต่อร่างกายโดยบริบูรณ์แท้
ย่อมต้องประกอบพร้อมด้วยสิ่งอื่น ๆ เช่นไขมัน เนื้อ
สัตว์หรือปลา ตลอดจนอาหารผักผลไม้ตามส่วน
บรรดาผลไม้ต่าง ๆ กันนับว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์
มากเหมือนกัน

คนไทยมากยังมีความเข้าใจว่า หุงที่มีกรรม
นั้นต้องรับประทานอาหารมากผิดปรกติ กล่าวคือ ต้อง
รับประทานสำหรับเป็นเลืกเนื้อของตนเองและบุตร ใน
อุทรด้วย ชื่อนี้ไม่จริงเลย สตรีที่มีกรรมไม่จำเป็น
จะต้องรับประทานอาหารให้มากยิ่งขึ้นกว่าขนาดธรรมดา
แต่ควรจะเลือกอาหารรับประทานชนิดที่จะเป็นคุณเป็น
ประโยชน์ต่อร่างกายจริง ๆ เท่านั้น หุงที่มีกรรมมัก
จะนึกอยากรับประทานอาหารที่แปลก ๆ ดังที่เราเรียก
กันตามศัพท์สามัญว่า “แพ่ตัง” สิ่งเหล่านี้
เป็นของแสลงก็ได้ แต่ทั้งนี้ใช้วิธีให้เห็นว่า ร่างกาย
ของผู้นั้นต้องการอาหารเหล่านั้นมาบำรุงก็หาไม่ ด้วย
ในไม่ช้านานนักความอยากอาหารแปลก ๆ ก็จะสงบ
ไปได้เอง

อาการและอันตราย
ระหว่างการมีครรภ์

อาการ คลื่นไส้และอาเจียร หรือที่เราเรียกกันว่า
“อาการแพ้ท้อง” นั้น เป็นอาการสามัญซึ่งมักเกิด
ขึ้นพร้อมกับการมีครรภ์ในเมื่อตั้งครรภ์ได้ ๒ หรือ ๓ เดือน
แรก ถ้าอาการนี้ยังคงเป็นเรื้อรังอยู่นานหรือกำเริบร้าย
แรงมากจนจนผลิตปรกติแล้ว ย่อมเป็นอันตรายให้เหิน
ว่าน่าจะเนื่องด้วยโรคใดโรคหนึ่งเกิดขึ้นผลสม ถ้าเท่าที่
กล่าวนี้ได้แก่ตัวท่านเอง ท่านควรรีบนำความปรึกษา
กับแพทย์ และกระทำตามคำแนะนำโดยเร็ว

ธาตุ

สตรีมีครรภ์เป็นอันมาก มักมีอาการท้องผูกไม่มาก
กัณธัย และอาการนี้มักจะกำเริบมากมาเมื่อท้องแก่
ขึ้น ข้อสำคัญที่สุดในเรื่องนี้ คือ จำเป็นจะต้องถ่าย
อุจจาระอย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง ตลอดเวลาแห่งการ
ตั้งครรภ์ แต่ไม่ควรใช้ยาถ่ายที่มีกำลังรุนแรงเลย
เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดการแท้งบุตรได้ ถ้า
ท่านเองปรากฏอาการท้องผูกขึ้นในขณะใดแล้ว ควร
นำความไปชี้แจงแก่แพทย์ และขอคำแนะนำว่า ควร
จะใช้ยาชนิดใดจึงจะดี

การถ่ายอุจจาระวันละครั้งเป็นนิตย์นั้น คือ ความ
จำเป็นยิ่งสำหรับความผาสุกแห่งร่างกาย และสำคัญ

ยังนึกสำหรับสัตว์ที่มีครรภ์ การคมนาไ้มาก เมื่อ
เวลาคนนอน และเมื่อเวลาจะเข้านอน มักช่วยทุเลา
อาการของภาวะผิดปกติให้ลดน้อยลง

เกี่ยวกับไ้

การคมนาไ้มากย่อมเป็นการช่วยบำรุงไตให้คง
อยู่ในลักษณะปกติ ถ้าปรากฏว่าในระหว่างเวลาตั้ง
ครรภ์นั้น บัสสาวะออกวันหนึ่ง ๆ น้อยกว่าสมควรไป
หรือถ้าปรากฏอาการบวมตามขาและข้อเท้า ต้องรีบนำ
ความผิดปกติกับแพทย์โดยทันที เพราะอาการทั้งนี้
ย่อมแสดงให้เห็นโดยแน่ชัดว่า เกิดโรคเกี่ยวกับไตขึ้นแล้ว

การรวมททาและเห้

การ บวมที่ขาและเท้า นั้น มักจะ เกิด ขึ้นในระหว่าง
เดือนท้าย ๆ ของการมีครรภ์เสมอ ถ้าไม่มีอาการอื่น
เกิดขึ้นสมอย่ด้วย เช่น อาการปวดศีรษะ ฐีสีก่อน
เพลีย การบวมนี้ก็มีใช่เป็นอาการที่ร้ายแรงนัก แต่
อย่างไรก็ดี ถ้ามีอาการอื่น ๆ ประกอบอยู่ด้วย อา
สันนิษฐานได้ว่า น่าจะเป็นโรคที่เกี่ยวกับไต ควรนำ
ความผิดปกติกับแพทย์โดยเร็ว

บัสสาวะ

ระหว่างระยะของการมีครรภ์ มักมีอาการถ่าย
บัสสาวะบ่อย ๆ และบัสสาวะที่ออกมานั้นก็ไม่มากนัก

หากวันนี้อาจารย์เรียกกันตามศัพท์สามัญว่า “บัสสาวะ
กะปรีกะปรอย” แต่ทั้งนี้ไม่นับว่าเป็นอาการสำคัญ
อย่างไร ทั้งจะหายไปไฉน เมื่อตำแหน่งของมดลูก
เปลี่ยนไปจากที่ตั้งอยู่แต่เดิม

การเอนตัวลงนอนบ่อย ๆ จะช่วยทุเลาอาการนี้
ให้ลดน้อยลงได้

ระบะการคลอด

เมื่อก่อนหน้าเวลาคลอดบุตร ท่านควรเตรียม
สิ่งของอันจำเป็นจะต้องใช้ในการคลอด และรับรอง
ทารกนั้นไว้เสียให้พร้อม (ที่ถนัดกันว่าเป็นนางร้ายแก่
เด็กนั้น ทุกวันนี้อาจารย์ไม่ใคร่เชื่อกันเสียแล้ว) ข้อที่ควร
เอาใจใส่เป็นพิเศษนั้น คือ การรักษาความสะอาด
แห่งร่างกายของตนเอง คลอดจนเสร็จแล้วแต่งตัวและ
ผ้าปูที่นอน ซึ่งควรใช้แต่เฉพาะที่ซักรีดและผึ่งแดด
แห้งแล้วใหม่ ๆ พึงระลึกไว้ว่าการป้องกันไข้ในอง
ทวยการคลอดบุตรไว้ด้วยความระมัดระวังนั้น ถือว่า
การปล่อยปละละเลยให้เกิดขึ้นเสียแล้ว จึงจัดการ
แก้ไขต่อภายหลัง หวังที่ช่วยบรรเทาไว้รักษาให้สะอาด
จริง ๆ กับจะต้องตรวจตราให้เป็นทีแน่ใจ ว่าผ้าทุก ๆ

ซึ่งจะใช้เกี่ยวกับการคลอดและเกี่ยวแก่บุตรของท่านนั้นต้องสะอาด นอกจากนั้นควรเตรียมในเรื่องนารอื่นไว้ให้พร้อมสำหรับเรียกใช้ได้ โดยทันที่เวลาที่เมื่อเวลาต้องการ แพทย์หรือหมอคำแยกจะทำการคลอดบุตรนั้น จะได้ชี้แจงให้ท่านทราบโดยละเอียดว่าต้องการสิ่งใดบ้าง และสิ่งใดบ้างที่จะต้องเตรียมไว้เพื่อเรียกใช้ให้ทันประสงค์

ในประเทศเรา สตรีที่ถึงแก่กรรมเนื่องจากการคลอดบุตรนั้น โดยมากมักเป็นเพราะโรคที่เรียกว่า “ไข้ในเรือนไฟ” โรคนี้ดูเหมือนเราจะรู้สึกกันเสียว่าเป็นโรคธรรมดาหรือสามัญ เช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ ผู้ที่เจ็บโดยมากต่างก็ต้องถึงแก่ความตายไปตามยถากรรม หรือบางทีก็เลยถือกันเสียว่า เป็นคราวยาบหรือเวรกรรมติดตามาทันแท้ ความจริงเราควรต้องรู้ว่า โรคเกิดขึ้นได้จากเชื้อโรคอันหนึ่งมาจากความสกปรกโสโครก โดยความสะอาด หรือรู้เท่าไม่ถึงการโดยแท้

การก้าวหน้าแห่งวิชาผดุงครรภ์ ในภาคตะวันตกแห่งโลก ระหว่าง ๕๐ ปีที่ล่วงมา เป็นที่แสดงให้เห็นประจักษ์ว่า ไข้ในเรือนไฟนั้นแทบจะยังกัน

ไต่ทุกกาย ถ้าแพทย์หรือหมอตำแยที่จะทำการคลอด
บุตร ไต่พยายามรักษาความสะอาดอย่างแท้จริง ใน
ขั้นนี้มิใช่หมายความว่าความสะอาดอันเกี่ยวด้วย
ร่างกาย เสื้อผ้า และเครื่องมือของผู้ผดุงครรภ์เท่านั้น
ย่อมหมายถึงวิถีที่จะทำอย่างสะอาดด้วย เช่น เมื่อ
ไต่ล้างมือสะอาดครั้งหนึ่งแล้ว จะจับของสิ่งใดซึ่ง
ไม่สะอาดโดยไม่ล้างมือซ้ำอีกไม่ได้ นี่คือเหตุสำคัญ
ที่จะชี้ให้เห็นว่า ทำไมท่านจึงไม่ควรว่าจ้างหมอตำแย
จำพวกที่ไม่มีความเข้าใจในเรื่อง คุณ ของความสะอาด
มาทำการคลอดบุตร ให้แก่ท่าน

เมื่อถึงเวลา
คลอดบุตร

ชาวนัดแรกแห่งการคลอดบุตรนั้น คือ เริ่มจาก
ท้องน้อย เกิดขึ้นโดยทันที ในขั้นต้นก็รู้สึกแค่เล็กน้อย
แล้วต่อไปจะค่อย ๆ กำเริบมากขึ้นและถึงขั้น
เมื่อการคลอดเริ่มต้นขึ้น ลักษณะแห่งการเจ็บท้อง
จะเปลี่ยนแปลงไป คือ กลายจากเจ็บจิก เป็นปวด
ถ่วง ในที่สุดกระเพาะน้ำคร่ำ หรือบางคนเรียกว่า
“น้ำทูลหัวเด็ก” จะแตกและไหลออกมาจากมดลูก
ในระหว่างระยะแรกของการคลอดนี้ ท่านควรตามหมอม
ตำแยมาโดยเร็ว นอกจากนี้จะต้องระวังว่า ท่านควร
ดื่มน้ำสะอาดและพักผ่อนก่อนเสมอ

ในขณะคลอคนั้น ย่อมมีนางผดุงครรภ์หรือ
หมอตำแยคอยประคับประคองท่านอยู่แล้ว เพราะ
คุณนั้นจึงไม่เป็นการจำเป็นที่จะกล่าวบรรยายให้ละเอียดใน
หนังสือ

การปฏิบัติตัว
ภายหลังคลอด

ในระหว่าง ๑ หรือ ๒ สัปดาห์นี้ แรกวันคลอดบุตร
แล้วเป็นต้นไปนั้น เป็นระยะสำคัญสำหรับมารดาทั้ง
สาว เพราะการปฏิบัติรักษาตัวคลอดระยะนี้ ย่อมมี
อำนาจเกี่ยวเนื่องไปถึงความสุขในภายหลังด้วย เหตุ
นี้จึงจำต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือนางผดุง
ครรภ์ที่ดูแลอยู่นั้นด้วยความเข้มงวดกวดขันและระมัด
ระวังจริง ๆ ไข้แต่เท่านั้น การรักษาตัวหรือไม่ใน
ระยะนี้ ย่อมมีอำนาจต่อเนื่องไปถึงความสุขของบุตร
ด้วย มารดาที่ไม่สบาย ย่อมไม่มีนมบำรุงเลี้ยงบุตร
ได้เพียงพอ ทั้งจะหวังว่าน้ามนของนมจะมีลักษณะ
ดีก็ไม่ได้ด้วย ถ้าภายหลังการคลอดบุตร ได้เริ่มจับ
งานบ้านเร็วเกินไปกำหนดไปหรือยกของที่หนัก ๆ แล้ว
มดลูกมักจะเคลื่อนที่เคลื่อนไปจะเกิดการอักเสบขึ้น
เหตุนี้ ภายหลังที่ลูกขึ้นเมื่อพ้นระยะการนอนนิ่ง
แล้ว จึงควรมีเวลาได้พักผ่อนย่อย ๆ ทุกวัน ใน

เวลาพักผ่อนนั้น ควรเข็นตัวเสียอย่างสัก ๕-๓ นาทีทุก
 คราวไป มารดาสาวๆเป็นอันมากที่มีร่างกายซูบผอม
 เพราะการเลี้ยงบุตรของตนเองนั้น มักจะเนื่องมาจากเหตุ
 ที่คลุกคลีอยู่กับบุตรแต่ในห้องเท่านั้น ไม่หาเวลาออกไป
 ไปรับอากาศอันสดชื่น และออกกำลังกายเสียบ้าง
 ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้เป็นความจำเป็นยิ่งสำหรับความสุขของ
 มารดา ตลอดจนความสุขของบุตรด้วย มารดาสาวๆ
 เป็นอันมากหมกมุ่นคิดวิตกกังอาหารที่จะควรรับประทาน
 ภายหลังคลอดบุตรแล้ว ขอชี้แจงว่า ข้อสำคัญ
 ควรดื่มน้ำให้ไต่่มากเสมอ อาหารในชั่ว ๒-๓ วัน
 แรก ภายหลังการคลอดบุตรแล้วนั้น ควรเป็นชนิด
 อ่อนและย่อยง่าย แต่ในกาลต่อไปควรพยายามรับ
 ประทานอาหารเช่นเดียวกับปรกติ เริ่มต้นไปที่ละ
 น้อยๆ แต่ควรระวังว่า จะต้องละเว้นผลไม้ดิบ
 กับอาหารที่ย่อยยากเสมอ

การรักษาร่างกายให้สะอาด ตลอดจนผ้าปูที่นอน ฯลฯ
 เมื่อภายหลังการคลอดบุตรและในระยะที่ต้องอยู่หนึ่ง
 (หรือที่เรียกกันว่า “อยู่ไฟ”) นั้น นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ
 และจำเป็นที่สุด เท่ากับเมื่อก่อนหน้าหรือในระหว่าง
 เวลาคลอดบุตรเหมือนกัน กับข้อสำคัญ ในระหว่างที่

อยู่นิ่งหรืออยู่ในเรือนไฟนั้น ท่านควรทำตัวให้เป็นผาสุก
อย่างมากที่สุดที่จะเป็นไปได้ โดยการพักผ่อนให้ถูกส่วน
เพื่อจะได้ฟื้นตัวมาอย่างรวดเร็ว

อาการที่เกี่ยวกับธาตุหรือลำไส้ และกระเพาะ
ขี้ส่าวนั้น ถึงแม้จะพ้นระยะการคลอภัยครมาแล้ว
หลาย ๆ วัน ก็ควรเอาใจใส่ระมัดระวังอยู่เสมอ

การบริหารเด็กอ่อน

วิธีปฏิบัติในขั้นต้น

พอเกิดคลอดพ้นออกจากอุทรแล้ว ก็ต้องมอบให้
อยู่ในความดูแลประคับประคองของผู้ปกครอง ซึ่ง
ต้องเช็กในปาก และล้างตาให้สะอาด กับดัดแลหุ้มห่อ
สายสะดือ การดัดและการหุ้มห่อสายสะดือนี้ ประเทศ
หนึ่ง ๆ ก็มีวิธีการทำและลัทธิต่าง ๆ กัน การทำด้วย
วิธีอย่างไหน ไม่ใช่ข้อยุติที่จะพึงพิจารณา ข้อสำคัญ
ขอให้รักษาความสะอาด และกระทำด้วยฝีมือของหมอ
คำแพทย์ชำนาญเท่านั้น แต่ความสะอาดเท่าที่อ้างมานี้
ยังเพราะที่วางอยู่ที่หมอดำเนินในบ้านเมืองของเราทำไม
ได้ทั่วทุกคน อย่างคนในจำพวกนี้มิได้ทำด้วยความ
ประมาทหรือสะพร่าวเลย หากแต่ทำไปโดยฉะ

เขียนอย่างมาจากยวพชน แต่ว่าวิธีกระทำนั้นเองไม่
 สอดคล้อง ในหลอดกิน หรือในน้ำที่สกปรกก็
 ย่อมมีเชื้อโรคเจือปนอยู่ด้วย และถ้าเชื้อโรคนั้น ติด
 อยู่กับเครื่องมือที่จะใช้ตัดสายสะดือหรือค้ำยที่จะผูกมัด
 หรือผ้าที่จะห่อหุ้มนั้นแล้ว อาจเป็นเหตุทำให้สะดือเด็ก
 อักเสบหรือร้ายแรงยิ่งกว่านั้น เช่น เป็นบวมอักเสบของ
 เด็กอ่อน (หรือที่เรียกกันตามศัพท์สามัญว่า “สฟ้าน”)
 ก็ได้ และโรคนี้นักเป็นต้นเหตุที่ทำให้เด็ก ๆ ในประ
 เทศเราต้องถึงแก่ความตายเสียเป็นจำนวนมาก แต่ถ้า
 วิธีกระทำของหมอตำแยสอดคล้องตามความจริง ๆ แล้ว ก็
 มักไม่มีใครจะได้เห็นโรคนี้อีกเลย

ตามจริง โรคอันร้ายแรงของเด็กอ่อนนี้ อาจป้องกัน
 ได้ง่าย โดยรักษาความสะอาดด้วยอำนาจของความ
 ร้อนต่อสิ่งทั้งปวงที่จะนำมาใช้หรือแตะต้องกับสะดือของ
 เด็ก เช่น คัมภีร์เคอช และภายหลังยังให้เก็บม แล้ว
 จึงนำมาใช้สำหรับห่อหุ้มสายสะดือ

การคัมค้ำยที่จะผูกสายสะดือและคัมเครื่องมือต่างๆ
 ตลอดจนการใช้เฉพาะผ้าที่ใหม่ไม่ใช่ผ้าขี้ริ้วเก่าแก่
 และสกปรกนั้น เป็นสิ่งที่จะต้องระมัดระวังและปฏิบัติ
 ให้เคร่งครัดอยู่เสมอ ขณะที่จับต้องร่างกายของ

มารดาและทารกที่เก๋ไก๋ใหม่นั้น หมอตำแยที่คึกคัก ย่อม
ระมัดระวังในเรื่องความสะอาดแห่งมือตนเอง และบรรดา
ผ้าผืนทั้งปวงเป็นอย่างดี

การอาบน้ำเด็ก
ครั้งแรก

เมื่อเด็กคลอดแล้ว ควรรีบนำลงอาบนํ้าครั้งแรก
โดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ นํ้าที่อาบควรเป็นนํ้าอุ่น และ
ควรใช้สบู่น้อยๆ เพียงเล็กน้อย สบตามธรรมชาติทั้งที่ใช้
ซักฟอกกันอยู่ก็บ้านนั้นระคายเกินไป เหตุฉะนั้นควร
ใช้สบู่ชนิดที่ใช้ล้างหน้าดีกว่า ใช้ผ้าอ่อนๆ แตะสบู่น้อย
แล้วถู แต่อย่าถูให้มากนัก ข้อสำคัญที่สุดนั้นคือ เมื่อ
นำเด็กขึ้นจากนํ้าแล้วควรรีบเช็ดตัวให้แห้งโดยเร็ว แล้ว
จึงทาแป้งผงหรือคินสอพอง ควรระวังทำให้ทั่วตาม
ที่พับต่างๆ ตามก้น และตามขาๆ ผิวหนังเป็นรอยพับ
หรือม้วน มารดาที่กำจัดใจระวังรักษาความสะอาด
แก่บุตรภายหลังบุตรของตนได้ด้ายอุจจาระหรือขี้สวะ
แล้วเสมอไป

ความจำเป็นที่จะให้
กินนมมารดา

มารดาที่ปฏิบัติรักษาตัวโดยถูกต้องทั้งได้แนะนำ ทั้ง
ในระหว่างการมีครรภ์และภายหลังการคลอดบุตร
แล้วนั้น มีนํ้านมที่พอเลี้ยงบุตรควายนานนมของตน

เองไม่ได้ จำนวนเด็กที่ตายโดยมากมักจะตายเนื่องจาก
ผลแห่งคำแนะนำของบรรดาเพื่อนบ้านซึ่งหวังดี แต่
เพราะเหตุที่อ่อนความรู้ในเรื่องนี้ จึงหลงผิดคิดเสียว่า
เราอาจฉวยอรรถมาได้ เพื่อนบ้านจำพวกตนเองมักจะ
แนะนำให้มารดา พลอยหลงเชื่อตามไปด้วยว่า น้ามน
ของตนไม่ก็หรือไม่เหมาะแก่เด็ก ควรเลือกใช้นมชนิด
อื่น ๆ และอาหารสำหรับเด็กที่ทำขายซึ่งก็เท่านั้นนมแม่
และมีประโยชน์ยิ่งกว่านั้นแทน

น้านมของมารดานี้ เกิดมาขึ้นโดยธรรมชาติ
ที่ว่ามันใช่จะเป็นจริง สำหรับมนุษย์เท่านั้นก็หาไม่ ย่อม
เป็นจริงสำหรับสิ่งสัตว์ในบรรดาที่กินนมทั้งปวง
ทั้งเป็นอาหารชนิดที่วิเศษ และมีคุณค่าประเสริฐ
ยิ่งกว่าอาหารชนิดอื่น ๆ ทั้งสิ้น แม้น้านมวัว น้านม
ควาย หรือน้านมแพะซึ่งเป็นประโยชน์ที่สุดแก่ลูกวัว
ลูกควายหรือลูกแพะนี้ ก็มีลักษณะแตกต่างกันกับ
น้านมคน น้านมของมารดาเป็นน้านมชนิดที่
ที่สุดสำหรับบำรุงเลี้ยงบุตร

การให้เด็กที่พึ่งคลอด
กินนม

เมื่ออาบน้ำครั้งแรกเสร็จแล้ว ควรให้เด็กกินนม
มารดาได้ทีเดียว และมารดานั้น ควรจะมีเวลาให้

พักผ่อนให้มาก ถึงแม้ว่าในระยะนี้น้ำหนักของมารดาจะมีแต่เพียงเล็กน้อยจนกว่าจะถึงวันที่ ๓ ก็ตาม ก็ควรให้เด็กดูดและกินนมในทันทีเดียว เพราะน้ำหนักแรกเกิด (หรือเรียกกันว่าน้ำหนักเหลืองนั้น) มีลักษณะเป็นยารักษาโรคซึ่งจะบำรุงเด็กให้สบาย

วิธีให้นม

ตลอดระยะนี้ อาหารอื่น ๆ ไม่ควรให้เด็กกินเลย ต่อเมื่อพ้นระยะ ๓ วันแรกไปแล้ว มารดาควรให้เด็กกินนมให้เป็นเวลาโดยแน่นอน คือใช้หน้าพิกาเป็นหลัก ไม่ใช่เพียงแต่คาดคะเนเท่านั้น ในขั้นต้น สำหรับเวลากลางวันควรเริ่มให้กินทุก ๆ ๓ ชั่วโมงต่อครั้ง แต่ในตอนกลางคืน ระหว่างเวลา ๘ ชั่วโมงพิกา คือตั้งแต่ ๑๐ ล.ท. ถึง ๖ ก.ท. ควรให้กินแค่เพียงครั้งเดียว ทั้งนี้มารดาจึงมีโอกาสอาหารพักผ่อนได้เป็นอย่างดี ถ้าเด็กร้องกินนมในเมื่อยังไม่ถึงกำหนดเวลาจะให้กินนั้นแล้ว ควรให้น้ำสะอาดสัก ๑ หรือ ๒ ช้อนเล็กแทนจะทำให้หนึ่งได้ ไม่ควรให้กินสิ่งอื่น ๆ นอกจากน้ำ ขรภยาต่าง ๆ หรือน้ำผลไม้สด ไม่ควรหยอชกให้เด็กอ่อนกินเลย นอกจากแพทย์จะได้ตรวจอาการของเด็กนั้นแล้ว และตั้งยาให้

ขณะที่เด็กเจริญเติบโตขึ้นแล้วนั้น น้ำนมของมารดาที่จะเปลี่ยนแปลงไป โดยมีลักษณะเหมาะสมกับวัยของเด็กเอง ควรให้เด็กกินนมมารดาอยู่เพียง ๘ เดือนเท่านั้น แล้วต่อไปก็ให้ห่านมเล็บบ้างบ้าง เพื่อให้กินนมอยู่ช้านานกว่าที่กำหนดไว้แล้วนั้น จะให้โทษแก่บุตรและแก่มารดาด้วยกันทั้งสองฝ่าย

ไม่ควรให้เด็กกินนมอยู่นานเกินสมควรไป หรือจนอิ่มเกินไป (อย่างที่ชยิกกินว่า “ล้นกระเพาะ”) การกินนมครั้งหนึ่ง ๆ ควรให้เวลาเพียงสัก ๑๐ นาทีก็พอแล้ว กระเพาะอาหารของเด็กซึ่งมีอายุระหว่างสี่ปีตาที่แรก มีขนาดไม่ใหญ่ยิ่งกว่าฟองไข่ไก่เลย เหตุนี้ในการกินนมครั้งหนึ่ง ๆ กระเพาะอาหารของเด็กจึงไม่อาจบรรจุนานนมไว้ได้เกินกว่า ๒ ชั่วโมง (หรือหนึ่งถ้วยครึ่ง) ถ้าเด็กนั้นกินนมมากเกินไปก็จะถ่ายออกเป็นอุจจาระโดยพลาคะที่ไม่แตก หรือมีกลิ่นก็อาจเจ็บระอออกมาเสีย

กระเพาะอาหารของเด็กก่อนนั้น ไม่มีน้ำย่อยอาหารที่เป็นส่วนสำหรับย่อยอาหารแข็งได้เลย จนกว่าจะมีอายุได้ ๖ เดือน หรือมากกว่านั้น และถ้าให้อาหารแข็งแก่เด็กในเมื่อเด็กยังมีอายุไม่ถึงเกณฑ์ที่

กำหนดคนแล้ว ก็มักจะเป้นต้นเหตุทำให้ธาตุเสีย หรือ
 อวัยวะแห่งการย่อยอาหารพิการ ซึ่งปรากฏอาการ
 อู้อายระว่างและอาเจียร โรคนี้เรียกกันว่า “ทราง”
 และปรากฏว่าเด็ก ๆ ในประเทศเราที่ตายนั้น จำนวน
 มากที่สุดตายเพราะโรคทรางนี้เอง โรคที่เกี่ยวกับ
 ธาตุเสียหรืออวัยวะแห่งการย่อยอาหารพิการนั้น เกิด
 ขึ้น โดยการให้กินอาหารที่ไม่สมควรและสลับระ
 หว่างเวลาที่เด็กยังกินนมอยู่ ภายหลังที่ได้หย่านม
 แล้ว และตลอดเวลาที่เด็กเจริญเติบโตอยู่ในปฐมวัย
 นั้น มารดาควรเอาใจใส่ระมัดระวังในเรื่องอาหารของ
 เด็กให้จงดี กล่าวคือ อาหารทุกชนิดที่จะให้เด็กกิน
 ต้องให้เป็นที่แน่ใจว่า เป็นอาหารซึ่งไม่ผสมกันมาก
 อย่าง ซึ่งสอาด และซึ่งย่อยได้ง่าย คือเช่นที่เรียกกัน
 ว่า “ไฟธาตุที่แตก”

การสุขภาพ
 ในบ้านช่อง

อีกข้อหนึ่ง เครื่องประกอบในการกินอยู่หลับนอน
 ของเด็กนั้น ก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับความเจริญ
 เติบโตของเด็กเหมือนกัน กล่าวคือ ในบ้านที่เต็มไปด้วย
 ควันฝุ่นละออง ทั้งบริเวณเลอะเทอะไปด้วยขยะมูลฝอย
 ขวมโสโครก น้ำกินหรือน้ำใช้สกปรก ห้องที่อยู่

มกทบทหรือยกยียบคทะเลาน ย่อมขัดหรือหน่วงโอกาส
ที่จะทำให้ได้เกรียนวิด้วยความผาสุก และมีร่างกาย
มันคงแข็งแรงอยู่เสมอ

การปลูกฝังบ๊องกัน
ใช้ทรัพย์สิน

มีโรคอย่างร้ายแรงชนิดหนึ่ง ซึ่งมารคาอา
ยบกันยตร์ของคนให้เป็นขึ้นได้ โรคที่กล่าวถึงนี้
คือไข้ทรพิษหรือผดตาม การที่จะบ๊องกันนั้น คือจก
การให้บุตรของตนได้รับการปลูกฝังบ๊องกันใช้ทรัพย์สินเสีย
เวลาที่เหมาะที่สุดสำหรับการปลูกฝังนั้น นับตั้ง
แต่เด็กมีอายุครบ ๒ เดือนถึง ๖ เดือน ขอ
อย่าได้ละเลยเพิกเฉยต่อพิธีอันสทวกละง่ายคายนี้เสีย
เลย เพราะรัฐบาลก็คอยจะช่วยเหลือปลูกฝังให้แก่บุตร
ของท่านโดยไม่วิตมูลค่าอยู่ทุกเมื่อแล้ว

การเจ็บไข้เล็กน้อย

ความเจ็บไข้ที่ร้ายแรงหรืออาการแห่งความผิดปกติ
อย่างใดๆ ซึ่งเป็นเรื้อรังอยู่นานๆ ควรต้องเชิญแพทย์
มาตรวจดู เพราะฉะนั้นจึงไม่จำเป็นจะต้องนำอาการหรือ
การรักษาความเจ็บไข้เหล่านี้มากล่าวในหนังสือนี้ด้วย
ถึงกระนั้นก็ดี เพื่อประโยชน์ที่จะแนะนำให้มารคา
พิจารณาถึงความไข้เจ็บของบุตรในเมื่อเวลาที่ไม่มีแพทย์

หรือผู้รู้จริงคอยช่วยเหลือ จึงเห็นว่าควรกล่าวแต่ย่อๆ ถึงความขวยเขินที่มักเกิดขึ้นแก่เด็กบ่อยๆ ให้ทราบไว้บ้าง จะได้เป็นโอกาสแก่มารดา เพื่อพิจารณาว่าการเจ็บไข้ชนิดใด ควรจะเชิญแพทย์มาดูแลรักษาโดยด่วน หรือการเจ็บไข้ชนิดใด ควรจะทำอย่างไรจึงจะทุเลาลงไม่หนักหนา เมื่อก่อนหน้าแพทย์จะมาถึงได้

ท้องผูก

มารดาควรสังเกตอาการของบุตรอยู่เสมอ ถ้าขึ้นควรระวังทำให้โครงกระดูกขึ้น ในเมื่อเด็กนั้นเดินได้ และบางเวลาไม่ได้อยู่ในความดูแลของคนช่วย เด็กควรได้ถ่ายอุจจาระวันละครั้ง ๑ หรือ ๒ ครั้งเสมอ ถ้าเป็นเด็กที่โตแล้วก็จะต้องได้ถ่ายอุจจาระวันละครั้งเป็นอย่างน้อย อาการท้องผูกหรือท้องร่วงนั้นมักเกิดจากการให้กินอาหารที่ไม่สมควร เด็กอ่อนและเด็กโตโดยมากมักมีอาการท้องผูกไม่มากนักน้อย ถ้าเวลาถ่ายอุจจาระต้องเบ่งและร้อง ในที่ส่ของจากรออกมาเป็นก้อนแข็ง หรือที่เรียกว่าพรตกนแล้ว ถึงแม้จะถ่ายออกมากว่าวันละครั้งก็ ก็นับว่าเป็นอาการท้องผูกนั่นเอง

เด็กเช่นนี้มักแสดงให้เห็นว่า มีกำลังน้อยหรือเกิดอาการลุกลื่นขึ้นบ่อยๆ ข้างที่อาการอุจจาระผูกนั้น

ในตอนท้ายเปลี่ยนเป็นอุจจาระร่วง อุจจาระผูกอาจช่วยให้
ให้ทุเลาลงได้โดยการกระทำอย่างง่าย ๆ เช่นเอาใ
ใส่ในร่องอาหาร ให้กินน้ำส้มคั้น หรือน้ำมะนาว
ที่หุงใหม่ ๆ สัก ๒-๓ หยดทุกวัน หรือค่อยขยี้ยวค
และคลึงที่หน้าท้องให้เป็นเวลา ในเมื่อได้ขยี้แล้วก็ให้
ขยี้ในท่าที่จะถ่ายอุจจาระแล้ว เพื่อจะทำให้เด็กนั้น
พยายามถ่าย ถ้าเท่าที่กระทำยังไม่ได้ผลพอ ก็ควร
พยายามเหน็บทวารหนักด้วยขี้สับ เมื่อใดที่คลึงที่
หน้าท้องแล้ว ควรให้เด็กกินน้ำสะอาดให้มาก แม้ได้
กระทำตามแนะนำนี้ และอุจจาระยังไม่ถ่ายออกได้
ก็ควรเข้าใจว่าเด็กนั้นมีอาการอุจจาระผูกเป็นประจำอยู่
เสียแล้ว เช่นนี้ควรนำความปรึกษากับแพทย์ดีกว่า

ท้อง

อุจจาระร่วงอาจเป็นอาการที่ร้ายแรงหรือไม่ร้ายแรง
ก็ได้ ถ้ามีเคียนานหรือสิ่งอื่นซึ่งเป็นก้อนแข็งปนออก
มากับน้ำอุจจาระด้วยแล้ว อาจเป็นเพราะเนื่องจากให้
อาหารแก่เด็กนั้นมากเกินไป อาหารเหล่านั้นไฟธาตุ
ที่ไม่แตก จึงกระทำความระคายเคืองให้แก่ลำไส้
ธรรมชาติร่างกายย่อมพยายามที่จะแก้ไขความผิดปกติ
นี้ โดยขับให้สิ่งที่ระคายเคืองออกไปเสียจากลำไส้

แต่ถ้าความระคายเคืองยังคงเป็นเรื้อรังอยู่นาน ก็อาจทำให้ยารักษาอาการร้ายแรงยิ่งขึ้น เหตุนี้จึงอย่าใช้ยาคุมจนนานใดๆ ซึ่งจะทำให้ลำไส้หย่อนลงโดยทันที การให้กินอาหารที่ไม่สมควรต้องแก้ไขเสียให้ถูกต้องโดยเร็ว และต่อไปควรให้อาหารแต่น้อย ๆ จนกว่าอาการจะมีลักษณะเป็นปกติ ระหว่างนี้ ควรให้เด็กกินน้ำที่ต้มสุกและทิ้งไว้ให้เย็นมากเท่าที่เด็กจะกินได้ นานจะช่วยพุงกำลังและทำให้สบายขึ้น

มีอาการอุจจาระร่วงอีกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากเชื้อโรคที่ปลุกเข้าในกระเพาะอาหาร เพราะเหตุการรักษาความสะอาดภายนอกนั้นยากพอหรือ หรือมารดาไม่เอาใจใส่ระมัดระวังอาหารให้สะอาดเพียงพอ อาการอุจจาระร่วงชนิดนี้ นับว่าร้ายแรงยิ่งกว่าที่กล่าวมาแล้ว เด็กอาจมีอาการตัวร้อนและดูท่าทางไม่สบาย อุจจาระเป็นน้ำหรือเป็นเมือก บางเวลามีโลหิตเจืออยู่ด้วยและอาจถ่ายบ่อย ๆ ก็ได้ ถ้ามารดาสงสัยว่าบุตรของตนมีอาการอุจจาระร่วงเป็นชนิดนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะกระทำถึงเช่นเมื่อเกิดอุจจาระร่วงธรรมดา ควรปรึกษาแพทย์มาตรวจโดยอย่าลังเล

อาเจียรหรือสอึก

เด็กอ่อนโดยมากพอกินนมเข้าไปก็อาเจียรหรืออึก ถ้าเด็กไม่ปรากฏอาการเจ็บไข้อย่างใดอีก อาการอาเจียรหรืออึกนั้นมักจะเนื่องมาจากการให้อาหารมากเกินไป ซึ่งบางทีเป็นต้นเหตุทำให้เกิดคัสตอชินด้วยก็ได้

ปวดท้อง

อาการปวดเสียดมักเกิดขึ้นโดยมีลมในท้อง ซึ่งเนื่องจากให้อาหารที่ไม่ถูก ให้มากเกินไปหรือให้บ่อยเกินไป เด็กจะร้องเสียงจ้า สดุดีหาคน และชันเข่าขึ้นจนหน้าท้อง อาการปวดเสียดนั้นอาจทำให้เขาได้โดยนวดโคลนเบา ๆ ที่หน้าท้อง เช่นเคียวกับการแก้ไขข้อจรรยา ผลข้างที่ถ้าประคบด้วยของอุ่นก็เป็นประโยชน์ก็เหมือนกัน ขณะที่เด็กมีอาการปวดเสียดอยู่นั้น ไม่ควรให้กินอาหารเลย ควรให้แต่น้ำอุ่นสักเล็กน้อยเป็นบางครั้งคราวแทน ถ้าการแก้ไขอย่างง่าย ๆ เหล่านี้ไม่ทำให้อาการทุเลาลงแล้ว ควรหาแพทย์มาตรวจ แต่อย่าให้ยาจำพวกระงับความเจ็บปวดมอมให้ เป็นระระของแพทย์ดีกว่า

ชักหรือกระตุก

อาการชักหรือกระตุกนั้นเนื่องจากเหตุต่าง ๆ กัน ควรเชิญแพทย์มาตรวจทันที ขณะที่คอยแพทย์อยู่นั้น

อย่าทนเห็นพากันกลุ่มมุนจรรอบตัวเด็ก แต่ถ้าเด็กนั้น
ตัวอ่อนจิกก็ควรอุ้มลงแช่น้ำอุ่นจิก ๆ จงระวังอย่าให้
เด็กหนาวไ้

หวัด

โรคหวัดธรรมดา นั้น เด็กอาาเป็นไ้ โดยค่อเนื่อง
มาจากผู้อื่น ผู้ที่เป็นหวัดอยู่แล้วไม่ควรให้จับหรืออุ้ม
เด็ก ระวังอย่าให้ใครไอหรือจามใกล้เด็ก หรือเอาผ้า
เช็ดหน้าของผู้อื่นมาเช็ดหน้าให้เด็ก บางทีอาการคัก
จมูกเล็กน้อยอาจทุเลาไ้โดยใช้วัสลิน (หรือน้ำมัน
ตานี้) ทาในช่องจมูกของเด็ก ถ้ารู้สึกว่าหวัดนั้น
มีอาการร้ายแรงก็ให้เชิญแพทย์มาตรวจ

ผิวหนังบ่อบ ๑๒๑

ผิวหนังแดงหรือบ่อบ มักเกิดเพราะไม่คอยระวัง
ให้ส่วนที่ปรากฏอาการนั้นแห้งอยู่เสมอ ตำแหน่งที่
สำคัญนั้น คือตามผิวหนังเป็นรอยพับ เช่นที่ก้นและ
ตามข้อพับ อาการนี้ย่อมช่วยแก้ไขให้ทุเลาไ้โดย
การเอาใจใส่ต่อส่วนเหล่านั้น และหมั่นทาแป้งผงซัก
แห้งให้แห้งเป็นนิตย์ ถ้าละเลยไม่ระวังให้ไ้แล้ว
จะกลายเป็นโรคกลาก ซึ่งจะต้องร้งถึงแพทย์มาตรวจ
และรักษา

มารดาไม่ควรจะต้องยุ่งกังวลอยู่กับบุตรของคนไม่
เว้นว่าง แต่ก็ควรหมั่นคอยสังเกตอุปนิสัยของ
ประมาทหรือเพิกเฉยต่อความผิดปกติที่พบเห็นได้
เช่น ปากเขียว ตาแฉะ หายใจลำบาก เมตผื่นต่าง ๆ
การขอมหรืออาการอื่น ๆ ซึ่งควรมอบให้เป็นธุระของ
แพทย์

การร้องไห้

การร้องไห้ของเด็กนั้น ควรใช้ความสังเกตพิ
พิเคราะห์โดยละเอียด ถ้ามารดาคนใดหมั่นสังเกต
จริงๆ แล้ว ก็ย่อมจะทราบว่า การที่เด็กร้องไห้นั้น
แสดงถึงลักษณะอาการอย่างไรบ้าง สีหน้าของเด็กใน
ขณะร้องไห้ ลักษณะของเสียงและเวลาที่ร้อง จะ
ช่วยในการวินิจฉัยจนถึงเหตุผลได้เป็นอย่างดี

ก่อนหน้าที่จะมีอายุได้หลายชั่วโมง เด็ก
คงจะต้องร้องไห้หลายครั้ง และโดยปกติด้วยความ
รักและความสัมพันธ์เฉพาะ มารดามักจะอุ้มขึ้นจาก
เบาะ บ้างก็ใส่เปลแล้วไกว บ้างก็ยื่นอาหารให้กิน
และบ้างก็ซบกล่อมไปจนกว่าจะหยุดร้อง การกระทำ
ทั้งนั้นว่าไม่เหมาะสม เท่ากับเป็นการเพิ่มความ
ลำบากและเสียเวลาให้มารดาเปล่า ๆ ถ้าเด็กนั้น

ร้องขึ้น ทางที่ถูกควรตรวกร่างกายของเด็กทุกคน
 เสียทีที่ห่อหุ้มอยู่นั้นให้ละเอียดว่า มีสิ่งใดผิดปกติ
 บ้าง เช่นปมฝีทำให้เด็กร้อนร่ำคาญ หรือรู้สึก
 เสียใจ ฯลฯ และถ้าไม่พบเห็นสิ่งใดผิดปกติแล้ว
 ก็ควรหยอคน้ำสะอาดให้กินสักเล็กน้อย แล้วขยี้ให้
 นอนเปลี่ยนท่าจากเดิมเสีย แล้วปล่อยไว้แต่ลำพัง
 ในวันแรกเด็กอาจร้องต่อไปอีกนานจึงจะหยุดก็ได้ แต่
 ภายหลังเมื่อรู้สึกว่าจะร้องสักเพียงใดก็ไม่
 ได้รับความอึดอัดหรือปล่อยโยนแล้ว ในไม่ช้าก็จะ
 นอนหลับไปเอง เด็กบางคนมักร้องเพราะต้องการ
 ให้อุ้ม และถ้าปล่อยโยนหรืออุ้มตามใจเสียสัก
 ๒-๓ วันแรกแล้ว ก็จะเคยตัวและจะร้องให้เพื่อให้อึด
 อัดเสมอ ถ้ามารดาไม่ยอมตามใจในขั้นนี้แล้ว ช่วง
 เวลาไม่นานนักเด็กก็รู้อยู่ได้เอง เพราะฉะนั้นจงอย่า
 อึดอัดหรือพินอยตรึงของท่านในขั้นต้น โดยไม่จำเป็นเลย
 เป็นอันขาด

การร้องไห้รำไร มักจะเนื่องมาจากความหิวอาหาร
 หรือกระหายน้ำ แต่บางทีอาจเนื่องด้วยการปวดทึ่ใด
 การร้องไห้ที่หยุดเมื่อให้อาหารนั้น มิใช่เป็นปกติแสดง
 ว่าเด็กหิวแต่อย่างเดียว เพราะบางทีการร้องไห้เมื่อ

มีอาหารรุกรุกเสียบ ก็อาหารทะเลลงได้ชั่วแล่น เมื่อ
ได้กินอาหารแล้วเหมือนกัน

การร้องไห้ชนิดที่เป็นอย่างร้อง ๆ หยุต ๆ แล้ว
ต่อไปก็กำเรวขึ้นเป็นร้องเสียบอย่างมากมาย แล้วก็
หยุดนิ่ง นึกเนืองมาจากอาหารรุกรุกเสียบ ถ้าปรากฏ
อาการท้องขึ้นประกอบอยู่ด้วย ก็เลิกลาไปไหน
ก็ได้

การร้องไห้ไม่หยุดหย่อน อาจเนืองมาจากความ
รบกวนท้องอยู่นาน เช่นถูกสิ่งใดทำให้เจ็บ หรือ
ชุกฉิวหนึ่ง เมื่อผล ๑ ๒ ๓

เด็กที่ร้องนอนมักร้องอย่างไ้ด้วยความรบกวน แต่
ว่ามักจะมีข้อชนขยตา

การร้องว่าโรอย่างที่เราเรียกว่า “อ้อน” มักได้แก่เด็ก
ที่มีร่างกายอ่อนแอไม่แข็งแรง

ในระยะที่เด็กอ่อนเพลีย เพราะพิษของโรคนั้น
เด็กจะร้องคราง หรืออาจทำหน้าเข้เช่นเดียวกับ
ลักษณะของการร้องไห้ แต่ไม่มีเสียงออกมาเลย

การร้องตะเบ็งเสียงอยู่ช้านานซึ่งเกิดขึ้นโดยทันที
ทันใด อาจแสดงให้เห็นว่าเด็กนั้นโกรธ แต่ถ้าเด็กมี
อายุตั้งแต่ ๒ ถึง ๖ ขวบ ลูกใจที่ทันทีในเวลากลางคืน

และร้องกรีด มักแสดงให้ทราบว่าหว่าคตคั่ง หรือ
ที่เรียกกันตามศัพท์สามัญว่า “แม่ช่อโกรธ”

ถ้าเค็กร้องทุกครั้งที่เรายกตัวขึ้น นำสันนิษฐานว่า
น้ำหนักของหน้าอกนั้นทำให้รู้สึกเจ็บ นี่เป็นผลของโรค
ที่เกี่ยวแก่เยื่อหุ้มปอด

ถ้าร้องให้เมื่อจับท้องส่วนใดส่วนหนึ่งของว่างกายเข้า
แล้ว บ่มชี้ให้เห็นว่า ส่วนนั้นผิดปกติ

ในโรคที่เกี่ยวกับปอด เสียงที่ร้องให้ระสั่นเพราะ
เค็กไม่สามารถจะหายใจไต่ยาว การร้องให้เมื่อเวลา
ย่นสิ่งใดๆเข้าไปปาก หมายความว่าความผิดปกติ
นั้นตั้งอยู่ในปาก

ข้อแนะนำทั้งนี้ เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับมารดา
ผู้หลงเข้าใจผิดคิดว่า การที่เค็กร้องให้เพราะโกรธเป็น
ร้องให้เพราะเจ็บ หรือร้องเพราะเจ็บเป็นร้องเพราะหิว



หนังสือเล่มนี้ แม่ไม่ตั้งใจให้เป็นตำรา ก็หวังว่า
อาจเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่บิดามารดา และแก่ผู้
อื่นที่สนใจในเรื่องการสงเคราะห์มารดาและทารกในบ้าน
เมืองเรา ความประสงค์เท่านั้น หมายจะสติใจให้

พากันนึกเห็นว่า การทวงสงเคราะห์นั้นเป็นปัญหาสำคัญใหญ่ยิ่งเพียงใดสำหรับเรา จะได้เกิดมานะในการอุปถัมภ์บำรุงชีวิตและทารกกันยิ่งขึ้นๆ ดังนั้นได้ชื่อว่าช่วยขจัดความโง่เขลาและความสับสนวุ่นวาย ซึ่งเป็นสาเหตุให้สิ้นเปลืองชีวิตทารกไปเสียอย่างน่าอนาถโดยไม่จำเป็น และให้ต้องพลีชีพมารดาเสียมากต่อมากในประเทศบ้านเมืองอันอุดมของเรานี้

กรมสาธารณสุข

วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๖๘



เอกสารสาธารณสุข

ฉบับ ๓๕

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

พิเศษ

คำแนะนำฉบับนี้

โรคภัยไข้เจ็บแห่งทารก

พิมพ์ที่โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๕,๐๐๐ ฉบับ

คำแนะนำวิธีป้องกัน

โรคบาทัยกแห่งทารก

๑. โรคนี้มีมากมายในประเทศสยาม แต่เป็นโรคที่ป้องกันได้
๒. โรคนี้เกิดเมื่อทารกแรกคลอด มีอาการเฉพาะ คือ เนื้อกล้ามเนื้อตัวแข็งตึง ขากรรไกรแข็งและชักกระตุกเป็นพักๆ แล้วตาย ทารกที่เป็นโรคนี้ย่อมตายเสมอ เพราะในขณะนั้นยังไม่มีวิธีที่รักษาให้หายได้ โรคนี้เมื่อเป็นแก่ทารกโต ย่อมทำให้ได้รับความทรมาณอย่างยิ่งจนกว่าจะตาย
๓. โรคนี้เกิดขึ้นได้ โดยเชื้อโรคบาทัยกเข้าทางแผลสดที่ติด โดยความสกปรกของผู้ทำการตัดสายสะดือ
๔. เพราะฉะนั้น ทางที่จะป้องกันไม่ให้บุตรของท่านเป็นโรคที่ต้องทนทุกข์ทรมานนี้ได้ ก็คือ ให้รักษาความสะอาดในเมื่อตัดสายสะดือและต้องระวังต่อไปจนกว่าสายสะดือจะหลุด

ข้อระวัง

(ก) อย่าใช้เครื่องมือที่สกปรกตัดสายสก็อต เช่น ไม้รวก กรรไกร หรือมีด ที่เปื้อนไขมันของ

(ข) อย่าให้ฝุ่นละอองหรือสิ่งสกปรกทั้งหลาย ถูกต้องผลที่สายสก็อต

(ค) อย่าใช้ยากลางบ้านที่เข้ามุลสัตว์ต่างๆ มาโรยสก็อต เพราะมุลสัตว์อาจมีเชื้อโรคยาพิษ

(ง) อย่าใช้ผ้าที่สกปรกหุ้มท่อสายสก็อต และอย่าใช้น้ำลายแตะที่ผลสายสก็อตเป็นอันขาด

ข้อปฏิบัติ

(ก) ต้องคมเครื่องมือ เครื่องใช้สำหรับตัดและผูกสายสก็อต เช่น กรรไกร มีด ไขควง ค้อน หรือฉีพไม้รวก ให้นำเคียวคอย่นาน ตั้งครึ่งชั่วโมง แล้วรีบน้ำออกเสีย สำหรับกรรไกร มีด ฉีพไม้รวกนั้น จะฉีพไฟมร้อนก็ได้

(๒) เครื่องมือทิ่มหรือสนไฟแลวนั้น ต้องวางไว้ในภาชนะที่สะอาด ซึ่งใกล้ภาชนะนั้นแล้ว

(๓) ผู้ที่จะทำการตัดสายสติก่อนนั้น ต้องตัดเล็บและล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ เมื่อล้างมือแล้วไม่ต้องเช็ด และอย่าจับของสิ่งใดเป็นอันขาด นอกจากเครื่องมือ จนกว่าจะได้ลงมือทำการตัดสายสติก่อน หรือถ้ามีอัลกอชอล จะใช้อัลกอชอลล้างมือก็ยิ่งดี

(๔) ผ้าที่จะใช้หุ้มห่อสายสติก่อนของต้ม นึ่ง หรือสนไฟให้ร้อนจัดจนเกรียม แล้วทิ้งไว้ในภาชนะที่สะอาดจนเย็นเสียก่อน หรือถ้ามีอัลกอชอล จะใช้อัลกอชอลราดผ้าให้โชกแล้วบิดให้แห้ง หุ้มห่อสติก่อนได้

สรุปความ

ฝนละอองและสิ่งสกปรกเปื้อนระเี่ยนทั้งหลายย่อมเป็นอันตรายมาก เพราะอาจมีเชื้อโรคบาปยักติดอยู่ด้วย ความร้อนที่เกิดจากการต้ม นึ่ง และสนไฟ จะฆ่าตัวบาปยักให้ตายหมด ถ้าท่านไม่ประสงค์จะให้บุตรของท่านตายด้วยโรคอันต้องทนทุกข์ทรมานนั้นแล้ว ก็จงระวังในเรื่องการรักษาความสะอาดเมื่อตัดสายสติก่อน โดยปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้อ่านมาแล้วนี้อย่างเคร่งครัด

กรมสาธารณสุข

๓๐ พฤษภาคม ๒๔๖๘



เอกสารราชการณัฐ

อันดับ ๓๒

ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๖๕

พิเศษ

กำลังมนุษย์

ว่า ด้วยการ ระวัง ตัว เพื่อ

ป้องกัน กามโรค

(สำหรับชาย)

ปรารภ

ในกระบวนโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายกาจทั้งปวงนั้น นานาชาติต่าง
ลงความเห็นสอดคล้องต้องกัน ว่าไม่มีโรคใดร้ายแรงและพึงระวังภัย
เกลียดกลัวเท่ากามโรคซึ่งเป็นนามรวมของ โรค สีฟิลิส และ หนอง
ใน มีเอกสารที่พิมพ์ในอเมริกาฉบับหนึ่งกล่าวว่า “ความ
ซัดคึกซาดแคลนในเรื่องที่เกี่ยวกับคนและสรรพวัตถุอื่น อันเนื่องจาก
การสังกรรมนั้น สอนให้รู้จักถึงค่าของสิ่งเหล่านี้ คือ สอนให้รู้จัก
การขอมหน้าตา ข้าว ถ่านหินและน้ำมัน และยังว่านั้น ขอม
สิ่งซึ่งมีค่าสูง สุกคือกำลังคนไว้ ความต้องการของประเทศ
ในอันที่จะส่งชายฉกรรจ์ออกไปยังสนามรบและโรงงานอุตสาหกรรม
ยังคงได้ประเทศต้องทำลายความเกียจคร้านของราษฎร
เสียให้สาปสูญ และพยายามใช้มาตรการที่จริงจังที่สุดที่จะพึงทำได้
เพื่อเลื่อนฐานะของกรรมกรทุกคนให้ถึงระดับอันสูงสุด ในกองทัพ
บกและทัพเรือ ก็ได้สังเกตเห็นกันมาช้านานแล้วว่า กำลังคนนั้นเกี่ยว
ข้องด้วยสุขภาพ ความบกพร่องและความเจ็บไข้ได้ป่วยอันไม่
ควรมี ก็ได้ทำลายได้สิ้นไปทีละอย่างสองอย่างเป็นลำดับ ในคราว
มหายุทธสงครามครั้งสุกท้ายนี้ ทั้งกองทัพบกและทัพเรืออเมริกัน

ต้องได้เผชิญกับโรคอันร้ายแรงที่สุด คือ สิวฟิลิส และหนองใน ซึ่ง
รวมเรียกว่า กามโรค ทหาร คนใด ป่วยด้วยโรคนี้ ก็เท่ากับเป็น
การ ฉวยเอา ไว้ซึ่ง ความเกียจคร้าน เครื่องแบบนอก ประจำ การ
ความสะอาดจากหมู่คนของ ทั้งนายและซ่งที่นอน ทางพยาบาลและ
การบำบัดรักษา ของ แพทย์ ซึ่งได้จัดไว้สำหรับผู้ที่ต้องได้รับยาแผล
ด้วย ความมี เกียรติยศ และ จำเป็นใน สันนามรบ เพราะเหตุนี้ ทั้ง
กองทัพบกและทัพเรือจึงได้ จัด การ ต่อสู้ กับ โรคนี้ อย่าง กวดขัน
ประเทศที่ ถึงแล้ว ซึ่ง ภาครัฐ ธรรม จำต้องต่อ สู้ กับ มหาภัย นี้โดยเข้มแข็ง
กรรมกร ตามโรงงานต่างๆ ตามทุ่งนาและ สำนักรถไฟ จำต้องระวัง
รักษาตัวให้พ้น จากโรคนี้ เพื่อ ตั้ง หน้า ประทอบ กิจการณ ให้ลุผล
ยิ่งกว่า ที่ล่วง แล้วมา ”

การป้องกัน กามโรคและ การ ปรายโรค ได้ลดน้อยลง นั้น ก็มี
วิธีกระทำไว้เช่นเดียวกับโรคติดต่อยุ่ร้ายแรงทั้งหลาย คือ โดย
การแผ่ สุขศึกษา อันเกี่ยวกับ กามโรคแก่ ประชาชน ราษฎรทั้ง
ปวงจักต้องรู้ว่า กามโรคและ หนองนครโสเภณี ซึ่ง ทำให้ โรคแพร่หลาย
นั้น ไม่เป็นเหตุเฉพาะแต่ จะ ทำให้ ฝ่ายชาย ถอย ถิ่นลง ปราศ จาก
ความผาสุก ในชีวิต อามพาสและ ถึง กับเสีย วัตถุเท่านั้น ทั้งยัง
ทำให้เกิด ความไม่มี ถิ่นลง และ ความเขิน ห่มกัน แก่สตรี คา ขอก
รูปร่าง วิกล มาแต่ กำเนิดและ ปัญญา อันแก่กล้า ๆ ด้วย

ความประสงค์ของเอกสารฉบับนี้ ก็เพื่อเป็นอุปกรณ์แก่การป้องกัน
 กันกามโรค คือ ชี้แจงให้ทราบว่ากามโรคเป็นโรคอย่างไรประการ
 หนึ่ง และ อธิบายถึงวิธีที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นโรคได้ด้วยการ ปฏิบัติ
 รักษาตัวให้เป็นผลสุก ดำเนินชีวิตตามปกติโดยไม่คลุกคลีหรือเกสอ
 กลวกับโรคอีกประการ หนึ่ง

กามโรค

กามโรคนี้มีเชื้อโรค ตามปกติติดต่อกันจากบุรุษถึงสตรีและจากสตรีถึงบุรุษโดยทาง อวัยวะสืบพันธุ์ หญิง นครโสเภณี ทุกคนย่อมต้องมีเชื้อโรคนี้ไม่เร็วก็ช้า เพราะได้รับเชื้อโรคมาจากชายคนใดคนหนึ่ง ซึ่ง นับจำนวนเป็นร้อยๆ อันตนได้ขายตัวให้ หญิง นครโสเภณีแทบทั้งสี่นั้น (ราวร้อยละ ๘๐ คน) มีโรคอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่าง คือ มีแต่โรคหนองในหรือทั้งโรคหนองในและ สิวฟิลิสรวมกัน

หญิงใดที่ยอมตัวในการ ร่วม ประเวณี กับชายโดยลับ ๆ และโดยมิได้เรียกร้องเอาสินจ้างรางวัลแต่อย่างหนึ่ง อย่างใดนั้น อาจได้รับเชื้อโรค นี้ไว้จากชายคนแรก ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัว นั้นก็ได้ ชายใดนำภัยในเรื่องนี้ให้เกิดแก่สตรีเป็นเบืองต้น ย่อมควรได้รับความน่าอับระยศอดสูเท่าๆ กับที่ตนเป็นผู้พาโรคไปเที่ยวขายให้คนอื่น ๆ ต่อไป สตรีนั้นเอง อาจไม่รู้สึกรู้ว่า ตนมีโรคอยู่ หรือแม้รู้แล้วปิดบังเสีย ก็ยอมเป็นทางให้โรคแพร่หลายได้ต่อไปอีก ชายใดชะล่าช้า ทำการ ร่วม ประเวณี กับหญิงนครโสเภณีหรือ “หญิงค้าสอน” แล้ว ย่อมเป็นการเสี่ยงอันตราย ต่อกามโรคโดยแท้

บางคนเชื่อเสีย อย่าง มั่น อก มั่นใจ และบางคนถึงกับ ประภาคความเห็น ว่า ถ้าถ้าคนใดได้แพทย์คอยตรวจ ร่างกาย หญิง นครโสเภณี

อยู่เป็นนิจ และยอมให้ชายคนใดแต่จะเพาะ หญิงนครโสเภณี ซึ่งแพทย์
ได้ตรวจแล้วเท่านั้น จะเป็นทาง อันปราศจากอันตราย แท้จริง
วิธีนี้ไม่อาจกระทำให้สำเร็จได้ด้วยผลอันดีเลย ทั้งบางแห่งก็ได้
เคยลองปฏิบัติมาแล้ว แต่ไม่มีผลดี การตรวจว่า หญิงคนใด
มีโรคนี้ อยู่ในตัวหรือไม่นั้น ย่อมคัดสินให้แน่นอนได้ยากนัก ทั้ง
เป็นการง่าย อย่างยิ่งที่ หญิงคนใดจะ ปักบังโรคของตนเสียมิให้ผู้ใดรู้
ประการหนึ่ง แม้แพทย์จะได้ตรวจ โดยละเอียด เห็นว่า หญิงคนใด
ปราศจากโรคโดยแท้จริงและ ออกใบบริสุทธิ์ให้แล้ว ต่อไปอีก ๕ นาที
หญิงคนนั้น อาจรับ เชื้อโรค มาใหม่ จากชายคนใดคนหนึ่งก็ได้ เช่นนี้
การที่แพทย์ออก ใบบริสุทธิ์ ให้ก็ คุ่มครอง ย่อมกัน โรคไม่ได้เป็นแต่
การแยกตัวหญิง ซึ่งเป็น กามโรค ทั้งหมด และ ทำการ บำบัดรักษาจน
กว่าโรคหาย จะช่วยให้ โรคลดน้อยลง แต่ถ้าในชั่ววันเมืองใดยังมี
หญิง นครโสเภณี อยู่ต่อไปอีก ชาย ซึ่งเป็นโรคนี้เอง จะเป็นฝ่าย ทำ
ให้โรคแพร่หลายไป

ยังไม่มีวิธีใดที่จะ ชั่งกันกามโรคได้แน่นอน นอกจากใช้ความ
คิดพิจารณาโดยรอบคอบและ หลีกตัวเสีย จากหญิงนครโสเภณี ยา
ทำลายเชื้อโรคหลายขนานที่ใช้แล้ว ล้าง หรือฉีดเข้าไปในหลอดขั้วสภาวะ
ภายหลังที่ได้รับเชื้อโรค มาแล้วนั้น ไม่สู้จะได้ประโยชน์จริง เพราะ
ว่าผิวหนังและเยื่อชุ่ม ซึ่งเชื้อโรคเข้าไปฝัง ตัวอยู่ภายในนั้น ทำหน้าที่

เช่น ประหนึ่ง กำแพง หรือเปลือก ป้องกัน ยาทำลาย เชื้อโรค มิให้ ถูก ต้อง
กับ เชื้อโรค ได้ สดวก

โรคหนองใน

ท้วม เหตุที่โรคนี้ เป็น อยู่ได้นานใน อวัยวะ ภายใน ของชาย ภาย
หลัง ส่วน ซึ่ง เป็น แก่ อวัยวะ ภายนอก ได้รับ การ ขำขัน รักษา หาย แล้ว นั้น
เป็น ทาง นำโรค ให้ ไป พิด แก่ สตรี ซึ่ง คน สมรู้ คัวย ค่อไป โดย ปวดจาก
ความ ระแวง (เพราะ หลง เชื่อ ว่า โรค หาย แล้ว) สตรี เหล่า นี้
อาจ เป็น ภรรยา ที่รักใคร่ ของ ตนเอง ก็ได้ และ ภรรยา นี้ นับวัน แต่ จะ
ปวดจาก ความ สุข และ ภาย หลัง โรค ก็ จะ ลุกลาม ไป เกิด แก่ อวัยวะ
ภายใน อัน มี หน้า ที่ เกี่ยว ใน การ สืบ พืชพันธุ์ เป็น เหตุ ให้ ถึง กับ ต้อง
ทำ การ ขำขัน ทาง ศัลยกรรม หรือ มี ฉันทน์ ก็ ปรากฏ เป็น ผล ร้าย ทำ ได้
ถึง แก่ ชีวิต การ ขำขัน ทาง ศัลยกรรม แห่ง อวัยวะ เหล่า นี้ ที่ ได้
กระทำ แก่ สตรี นี้ แพทย์ ทุก ราย เอง จาก ผล ของ โรค หนอง ใน ที่ พิด
ค่อ มา จาก สามิ โดย ไม่ จำเป็น บาง ราย เชื้อโรค เข้า สู่ นัยน์ตา เด็ก
ขณะ เมื่อ กำลัง คลอด และ ค่อ จาก นัยน์ ตา รว สอง สาม ชั่ว นาฬิกา
ก็ ทำ ได้ คาบอด อย่าง สุข หณ ทาง แก้ว คาบอด เช่น นี้ อาจ ข้อง กัน ได้

โดย หยอกตา เต็ก ค้วย น้ำ ยา ชนนาน ไค ชนนาน หึ่ง ซึ่งแพทย์ กำหนดให้
และ หยอกระสีย เมื่อ เต็ก กลอก ฟัน อูทร โดย ทันที้ อย่างไร ก็ดี การ
ที่ จะ บ้อง กัน ไม่ ให้ สตรี บริสุทธื คิคโรค นั้น เป็น สิ่ง ซึ่ง กระทำ สำเร็จ ไป
ได้ ไม่ ย่าง หนัก ถ้า ชาย ไค รู้ ตัว อยู่ แล้ว ว่า ตน เป็น หนของ ใน และ ไค จะ
ทำ การ วิวาท์ ควรรัก ต้อง ไป หา แพทย์ ผู้ สามารถ เพื่อให้ ตรวจ
ร่าง ภาย โดย ละเอีย ค จน แน่ใจ แล้ว ว่า ตน ปราศ จาก อัน ตราย ใน การ นำ
โรค ไป คิค ภรรยา ใน อนาคต บาง รัฐ ใน อเมริกา มี บท บังคับ ให้ ชาย
ทุก คน นำ ตน ไป ให้ แพทย์ ตรวจ ก่อน ได้ รับ ใบ อนุญาต ให้ ทำ การ วิวาท์
และ เมื่อ เร็ว ๆ นี้ ก็ ได้ ข่าว ว่า ประเทศ เติร์ก มี กฎหมาย ให้ ชาย และ
หญิง มี ใบ บริสุทธื จาก แพทย์ สดง ว่า ปราศ จาก กามโรค แล้ว จึง จะ
ได้ รับ ใบ อนุญาต ให้ ทำ การ วิวาท์ ได้ ถ้า ชาย เป็น กามโรค คน ไค
ไม่ สมัค ที่ จะ ให้ แพทย์ ตรวจ ร่าง กาย ของ ตน ฝ่าย สตรี ซึ่ง ตน ประสงค์
จะ ทำ การ วิวาท์ ด้วย หรือ ถ้า จำ เป็น บิดา มารดา หรือ ผู้ ปกครอง ของ
สตรี นั้น ควรรัก ต้อง เรียก รับ เขา ใบ บริสุทธื จาก แพทย์ ให้ ได้

หนองใน เป็น โรค ที่ เกิด โดย เชื้อ ชนิด หนึ่ง (เรียกว่า โกลโมคคัส)
ซึ่ง เข้า ไป ใน หลอด บัสสาละ และ ทำ อัน ตราย แก่ ภาย ใน ของ อวัยวะ สืบ
พืช พันธุ์ โดย มาก เชื้อ โรค นี้ ซ่าน ไป ใน โลหิต และ ทำ อัน ตราย แก่
อวัยวะ อื่น ที่ อยู่ ห่าง ไกล ด้วย (เช่น ข้อต่อ หัวใจ ฯลฯ) โรค นี้
ติด กัน ได้ ยาก เว้นแต่ ร่วม ประเวณี กับ หญิง นครโสเภณี อาการ แรก

นี่มักรู้สึกปวดแสบร้อนในหลอดปัสสาวะเมื่อถ่ายปัสสาวะ อาการ
 นี้มัก จะเกิดขึ้น ต่อเมื่อได้ร่วมประเวณี กับ สตรี ซึ่ง เป็นโรค มา แล้ว รว
 ตาม ถึง สิบสี่ วัน ใน ระยะ นี้ น้ำ ปัสสาวะ อาจ มี เชื้อ เกิด กาย ๗
 อย่าง ละ เยื่อ ๕ อยู่ ด้วย ก็ได้ ค่ะ นั้น ไป อีก วัน สอง วัน จะมี สิ่ง ซึ่ง ขึ้น
 และ เหลือ ออก มา จาก ปาก หลอด ปัสสาวะ สิ่ง นั้น คือ หนอง หนอง
 ทุก หด มี เชื้อ หนอง ใน น้บ จำนวน ด้วย หมัน ด้วย พัน และเป็น
 อันตราย มาก เพียง แต่ หยบ เล็ก หยบ เคียว ถ้า เข้า น้บ นี้ ก็ จะ
 ทำให้ ตาม บอด ภายใน สอง สาม วัน ได้ โดย ง่าย

ใน ระยะ นี้ ถ้า ใ้ รับ การ บำบัด ตาม สมควร โดย แพทย์ ที่ ดี
 และ ผู้ บ่ ย ระวัง ตัว ตาม คำ แนะนำ ของ แพทย์ โดย เคร่งครัด แล้ว อาจ
 บ่ ย กัน ไม่ ใ้ โรค ซ้ำ น ไป ถึง โลก นี้ และ บ่ ย กัน ไม่ ใ้ อวัยวะ อื่น แห่ง
 ร่างกาย พลอย เป็น อันตราย ไป ด้วย

อย่างไร ก็ ดี เมื่อ ไม่ ใ้ รับ คำ แนะนำ และ ไม่ ใ้ ทำ การ บำบัด โรค
 ตาม สมควร แล้ว หนอง ใน อาจ เป็น โรค ร้าย ที่ สุด ที่ ทำ อันตราย ต่อ มนุษย์
 และ ทั้ง จะ เป็น โรค ที่ บำบัด ได้ โดย ยาก ที่ สุด ด้วย บาง ที ผล ของ โรค
 จะ ทำ ให้ สิ้น อำนาจ ในการ สืบพันธุ์ หรือ เป็น หมีน และ บาง ที เมื่อ ผู้
 บ่ ย ใ้ รับ การ รักษา โดย ผิด วิถี หรือ ละเลย ใ้ โรค เป็น ชุ่ม ช้ำ นาน โดย
 ไม่ ใ้ บำบัด แล้ว หนอง ใน อาจ เป็น โรค ที่ รักษา ไม่ หยุบ เสีย เลย ก็ได้

การบำบัดโรคนี้ด้วยตนเอง บำบัด อย่างผิดวิธี หรือบำบัดด้วยวิธีให้โรคหายโดยเร็วเกินสมควร นั้น ล้วนแต่เป็นอันตราย

อาการ บาง อย่าง ของโรคนี้ คือ ปวดเจ็บ อย่าง อาการ ของโรคชักช้ำ บางทีชัก ต่อเนื่อง เที่ยงคงอยู่ไม่ หมด เป็น เวลา ชั่ว นาน โรคเป็น แก่ ต่อม และ อวัยวะ ต่าง ๆ ซึ่งมีหน้าที่ เกี่ยว เกี่ยว กับการ สร้าง สรร และ เก็บ น้ำ อสุจิ เป็น แก่ ต่อม อัณฑะ ซึ่งเป็นเหตุ ให้เป็น หมัน เป็น แก่ กระเพาะ ปัสสาวะ และ เป็น ฝ่อ ที่ ไค ผลร้าย อีก อย่าง หนึ่ง ของโรคหนองใน นี้ คือ หลอด ปัสสาวะ ตีบ อาการ นี้ คือ เป็น ผล เป็น ภายใน หลอด ปัสสาวะ ตาม ขรรค์ มา ผล เป็น ต่าง ๆ เช่น ผล เป็น ในการ ถูก ไฟ โคมี่ ย่อม หด ตัว รั้ง สิ่ง ที่ อยู่ ใกล้ เคียง เข้า หัก กัน ฉะนั้น ผล เป็น ใน หลอด ปัสสาวะ จึง ทำให้ ลำ หลอด ปัสสาวะ ตีบ ลง และ ใน ที่ สุด ส่วน ที่ ตีบ นี้ อาจ คิด กัน จน ผู้ป่วย ด้วย ปัสสาวะ ไม่ ออก ถ้า เป็น ดัง เช่น นี้ แล้ว ก็ จะ บำบัด ได้ โดย ต้อง ทำ การ ผ่า ตัด แต่ ทาง เทียว เท่านั้น

การ บ่อน กัน โรค หนอง ใน อย่าง ดี ที่ สุด นี้ คือ อย่า เกียว ช้อง กับ หญิง เคร โสภณี เพราะ ใน ทาง ปฏิบัติ วิธี หญิง เคร โสภณี ทุกคน ย่อม เป็น โรค หนอง ใน

โรคหนองในรักษาได้หรือไม่?

ในการบำบัดรายป่วยด้วยโรคหนองในที่เพิ่งเป็นใหม่ๆ นั้น น่าจะต้องกินเวลาประมาณ ๔ สัปดาห์ ถ้าจะบำบัดให้หายได้จริงแล้ว บางทีจะต้องกินเวลานานกว่านี้อีกมาก เมื่อหนองหายก็ไหลออกจากหลอดปัสสาวะแล้วนั้น ไม่ใช่หมายความว่า จะไม่ต้องบำบัดโรคนี้อีกต่อไป สำหรับรายป่วยเช่นนี้ เมื่อตื่นนอนเวลาเช้ามักมีหนองหยดเล็กสักหยดหนึ่งที่ปลายนอกหลอดปัสสาวะ หรือโดยการตรวจอย่างถี่ถ้วน แพทย์อาจค้นพบหลักฐานอื่นอันแน่นอนที่จะแสดงว่าเป็นโรคนี้ได้ ในรายป่วยเช่นนี้ ก็มีอันตรายมากเท่ากับผู้ป่วยที่มีหนองไหลออกมากนั้นเหมือนกัน

บุคคลใด รู้สึกว่าตนเป็นโรคนี้ ควร จักต้อง ยอมตัวให้อยู่ในความอารักขาของแพทย์ที่เชื่อถือทันที และให้แพทย์ตรวจเพื่อให้รู้แน่นอน ถ้าปรากฏว่าเป็นโรคนี้ อยู่จริง ก็จะต้องพยายามทำการบำบัดโรคเสีย จนกว่าแพทย์จะได้แสดงว่าหายจากโรคอย่างแท้จริงแล้ว

โรคซิฟิลิส

ชายที่เป็นโรคซิฟิลิส อาจ นำโรคไปติดต่อกับภรรยาของตนได้ และ ภรรยาก็ อาจนำโรคไปสู่ทารกในครรภ์ได้ อีกทอดหนึ่ง ทั้งนี้

การกษายภายในครรภ์หรือ ถ้าคลอดได้ก็ได้รับความพิการทั้งส่วนใจ
และร่างกาย โรคซิฟิลิสนั้นติดต่อไปถึงทารกในครรภ์โดยมีพิษ
รุนแรง และผลแห่งโรคโดยทางพันธุกรรมเช่นนี้เห็นสิ่งที่น่ากลัวมาก

ถ้าชายคนใดเคยเป็นโรคซิฟิลิสมาแล้ว ก็ควรจำต้องให้แพทย์
ตรวจเสียโดยละเอียดก่อนที่ จะทำการวิวาห์ และถ้าในการตรวจ
นั้นปรากฏว่ายังคงมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งของโรคนี้อยู่ ก็ควรระ
วังผ่อนเวลา สำหรับ ทำการ วิวาห์ได้เนิ่นไป อีก หนึ่งว่า จะผ่านพ้นโรค
นี้ไปแล้ว

ตามหลักฐานเท่าที่ เคย มีผู้ได้รวบรวมมาแล้วนั้น สันนิษฐานว่า
ผู้ป่วยด้วยโรคซิฟิลิสมีอายุสั้น ทั้ง อัตราตายของผู้เคยป่วยด้วยโรค
นี้ก็ มากกว่าผู้ที่ไม่เป็นโรคซิฟิลิสเลย ทั้งเท่าตัว

ซิฟิลิสเป็นโรคที่ติดต่อกันได้ ความจำเป็นของโรคเป็นไป
ช้า และมีเชื้อโรคเป็นเหตุ ซึ่ง พิษ ของโรคนี้ ช่นไปตามกระแส
โลหิตทั่วร่างกาย และเป็นอันตรายแก่ทุกส่วนอวัยวะ

โรคซิฟิลิสนั้น มักได้รับ มาจาก หญิงนกรโสภณเช่นเดียวกับโรค
หนองใน และนอกจากนั้น โรคอาจติดต่อถึงกันได้ โดยการ รุขปาก
และบางทีก็โดยจับต้องสิ่งของผู้ป่วยด้วยโรคซิฟิลิสใช้ สรรอยอยู่ เช่น ผ้า
ผอน ถ้วย กล้องบุหรี ผ้าเช็ดตัว ที่นอน ฯลฯ

เชื้อโรค สิฟิลิส อาจเข้าสู่โลหิตได้โดยทางเยื่อชุ่มที่อยู่ในหลอด
ขี้สสาร ทางริมฝีปาก หรือเยื่อตา หรือเข้าในแผลถลอกตามผิว
หนัง แผลถลอกตามผิวหนังเช่นนี้ อาจมีขนาดเล็กจนไม่
สามารถจะเห็นด้วยตาเปล่าก็ได้

ภัยของโรค

เมื่อเชื้อโรคเข้าไปในผิวหนังแล้ว จะกินเวลาประมาณ ๒ ถึง
๔ สัปดาห์ จึงมีพิษมากพอที่จะทำให้เกิดปรากฏอาการ ระยะแรกขึ้น
อาการนี้คือ มีเม็ดเล็กๆ เม็ดหนึ่ง สีแดง หรือพองหรือแตกเป็นแผล
ซึ่งเรียกกันว่าแผลริมแข็งเกิดขึ้น ระหว่างนี้เป็นเวลาเหมาะที่
สุกสำหรับการบำบัด ถ้าผู้ป่วยต้อง การบำบัดโรค

บางทีแผลริมแข็งนี้มีขนาดเล็กมากและมีการอักเสบแต่เล็กน้อย
จนผู้ป่วยไม่สังเกตได้ ฉะนั้นพึงระวังว่าถ้ามีเม็ดพองหรือ
เม็ดซึ่งแตกเป็นแผลเกิดขึ้นตามอวัยวะสืบพันธุ์ใดๆแล้ว ควร
จักต้องให้แพทย์ตรวจโดยถี่ถ้วน เพราะอาจเป็นแผลริมแข็งของโรค
ซิฟิลิสก็ได้

ถ้ามิได้ทำการบำบัดโรค เชื้อโรค สิฟิลิส และพิษของมันจะ
แพร่หลายไปสู่อวัยวะอื่นๆ แห่งร่างกาย ภายใน ๖ สัปดาห์ถึง ๓ เดือน

โรค จะ กำเริบมากขึ้นจนปรากฏอาการระยะที่ สอง อาการในระยะ
นี้มี อยู่ ต่าง ๆ กัน และ อาจร้ายแรงมากหรือมีแต่เล็กน้อยจนมิได้สังเกต
ก็ได้

แพทย์ผู้ชำนาญ ต่อโรคนี้ จริง ๆ จึง จะ ตรวจ รู้ว่า เป็นอาการ ของ
โรค สิวี่ลิส และ อาการ นี้ อาจ ปรากฏ ขึ้น ใน อวัยวะ ส่วน หนึ่ง ส่วนใด
แห่ง ร่างกาย ก็ได้ อาการในระยะที่ สองนี้มักเป็น ปวดศีรษะ เจ็บ
ปวดตามกระดูก ใช้ แผลเปื่อยในปากและคอ ผื่นตามผิวหนัง ต่อมา
น้ำเหลืองขวม ผสมร่วมโดยรวดเร็ว ฯลฯ อาการเหล่านี้ อาจ
เกิดขึ้นโดยทันที แต่ถ้า ปรากฏ อาการเพียงหนึ่งหรือสองอย่างเท่านั้น
ก็ไม่จำเป็นต้อง หมายความว่า โรค ที่เป็น อยู่ นั้นเป็น ชนิด อ่อน หรือ น้อย

เป็นการจำเป็นอย่างยิ่งที่จักต้องรีบรัดทำการบำบัดเสีย
ในระยะนี้ มิฉะนั้นจะล่าช้าเกินกว่าที่จะบำบัดได้

กว่า จะ ปรากฏ อาการ ใน ระยะที่ สาม ของ โรค นั้น มัก ต้อง กิน
เวลา ช้า นานมาก อาการในระยะที่ สามปรากฏขึ้น ตั้งแต่ ๑ ถึง
๒๐ ปี นับแต่วันที่ได้รับเชื้อโรคเป็นต้นไป ถ้า รีบ ทำ การ บำบัด
โรคเสียใน ระหว่าง ที่โรค อยู่ใน ระยะแรกและระยะที่ สองแล้ว ผล
ร้ายอันพึงมีในระยะที่สามซึ่งทำอันตรายให้แก่มันสมอง เส้นประสาท
หลอดเลือด กระดูก ตับ และส่วนอื่นๆ แห่งร่างกายก็จะไม่เกิดขึ้น
ได้ บรรดาโรคไขสันหลังอักเสบ อัมพาตบางชนิด โรคเสียจริต

บางจำพวก กระตุกและขัดต่อพิจารณา^{นี้} ล้วนแต่เป็นอาการต่างๆ ของโรค สิวพิษใน ระยะที่ สาม แต่ถ้าได้รับการบำบัดโรคอย่างที และในรายป่วย ซึ่งได้รับ การบำบัด โรคมาแต่ระยะแรก ๆ แล้ว อาการต่าง ๆ เหล่านี้ จะไม่ปรากฏขึ้น

โรคนี้ไม่เป็นแก่บุรุษ ซึ่งมีสติรอบคอบและไม่เกี่ยวข้องกับหญิงคนใดคนหนึ่ง เว้นแต่เกิดได้ ย่างเป็นบางครั้ง บางคราวด้วย การ รัย เชื้อ โดยไม่รู้ตัว หรือโดย พะเหิน

โรคสิวพิษ^{นี้} คัดต่อกันได้ง่ายภายใน ระยะแรก ในระยะที่สอง ก็ คัดกันได้ ย่าง เหมือนกัน แผลเปื่อยใน ปาก^{นี้} เป็นอาการของโรคในระยะที่สอง ถ้าชายใดมีแผลเปื่อยใน ปากเช่นนี้ แล้วไปจูบปากใครเข้าก็อาจทำให้เชื้อโรค คัดผู้^{นี้}นั้นได้ กล่าวโดยทั่วไป การ บำบัดโรค ตาม สมควรใน ระหว่าง ระยะนี้ ลด อันตราย ซึ่ง ชาย^{นี้}นี้อาจทำให้เกิดขึ้นแก่คนอื่น ๆ ให้น้อยลง เมื่อโรคเป็น ถึงระยะที่สามแล้ว โอกาสที่โรค จะ คัดต่อกันได้ก็มีแต่น้อย แต่ อันตรายสำหรับ ตัวผู้ป่วย^{นี้}นั้นจะทวียิ่งขึ้น จน สูง สุด

เชื้อโรค สิวพิษ มี อยู่ ในโลหิต ของผู้ป่วย ด้วยโรคนี้ อาการต่าง ๆ สำหรับโรคนี้และ การ ตรวจโลหิตโดยวิธี ของ วาสเซอร์มันน์ (Wassermann) จะทำให้หมกข้อ สงสัย

อาการ ของ โรค สิวฟิสิส อาจ แสดง ให้ ปรากฏ ได้ ใน เวลา ต่าง ๆ คือ อาจ เป็น อยู่ ตึง ปีกหนึ่ง หรือ มากกว่า และ ถ้า มิ ได้ รับ การ บำบัด ให้ มาก ตาม สมควร แล้ว ภายหลัง เมื่อ อาการ ของ โรค แสดง ขึ้น ครึ่งหนึ่ง ก็ ดู เหมือน ว่า ได้ บำบัด หาย ไป แต่ ที่จริง โรค ยัง คง มี อยู่ ใน ภาย เสมอ

ภายหลัง ที่ได้ ทำ การ บำบัด โรค ที่ รวบรวม เก็บ นึ่ง แล้ว ผู้ป่วย ย่อม รู้สึก สบาย คลาย หาย จาก โรค แต่ อัน ที่จริง โรค ยัง หา ได้ หาย ไป สั้น ไม่ เช่น นี้ ไซ้ จะ หมายความว่า โรค ยัง คง มี อยู่ ใน ภาย ผู้ป่วย เท่า นั้น เมื่อไร แต่ ย่อม หมายความว่า ผู้ป่วย อาจ นำ โรค ไป ติด ต่อ แก่ ผู้อื่น ได้ อีก เสมอ ด้วย เพราะ ฉนั้น ผู้ป่วย ประเภท นี้ ไม่ ควร จะ ทำ การ ประเวณี แม้ มี ภรรยา อยู่ แล้ว ก็ ตาม จนกว่า แพทย์ จะ ได้ ตรวจ ทราบ แน่ นอน ว่า จะ ไม่ นำ โรค ไป ติด ต่อ ภรรยา ได้ ผู้ป่วย จะต้อง ละเว้น การ ขูย ฝาก และ จับ ต้อง กับ ควร ใช้ สิ่ง ของ บาง อย่าง โดย ฉะเพาะ ตัว เช่น แปรง ถัก ชง บุหรี่ มีด โกน ผ้า เช็ด ตัว ฯลฯ ของ เหล่า นี้ ย่อม หมาย ให้ ผู้อื่น ใช้ นอกจาก จะ ได้ จัก การ ทำลาย เชื้อ โรค ตาม วิธี อัน สมควร ผู้ป่วย จัก ต้อง ยั้ง ทัพ มิ ให้ โรค ติด ต่อ ไป ถึง ผู้อื่น จนกว่า แพทย์ จะ รับ รอง ว่า ตน ไม่ เป็น มูล เหตุ แห่ง อันตราย แก่ ครอบครัว และ เพื่อน ผุ้ แล้ว

โรค สิวฟิสิส บำบัด ได้ หรือ ไม่? คำตอบ แห่ง ปัญหา นี้ คือ บำบัด ได้ ถ้า ได้ บำบัด มา แต่ แรก แต่ การ บำบัด เช่น นี้ ไม่ ไซ้ กิน เวลา เพียง สัปดาห์ หนึ่ง หรือ เกือบ หนึ่ง ผู้ป่วย จัก ต้อง อยู่ ใน ความ อารักขา

ขอแพทย์ตลอดเวลาตั้งแต่ ๑ ถึง ๓ ปี ก่อนหน้าที่จะรู้สึกได้แน่นอนว่าโรคได้หายไป อย่างแท้จริงหรือไม่ การที่จะรู้ว่าโรคหายไปจริงนั้น ก็โดยการตรวจโลหิต หรือ ตรวจโดยวิธีอื่นๆ ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในวิชาแพทย์

แผลริมอ่อน

แผลริมอ่อน คือแผลที่สกปรก เกิดขึ้นที่ อวัยวะสืบพันธุ์หรือ โดยใกล้ชิดกับ อวัยวะสืบพันธุ์ แผลเช่นนี้ ติดต่อมา จากการร่วม ประเวณี กับสตรีที่สกปรก โรคนี้ไม่ร้ายแรง เหมือนอย่างโรคซิฟิลิส หรือหนองใน และเชื้อโรคไม่ผ่านเข้าสู่โลหิต แต่ถ้าเป็นอยู่เรื้อรัง โรคอาจลามไปขึ้นแก่ต่อมขาหนีบ (ฝีมะม่วง) ได้ ถ้าเป็นถึงเช่นนี้แล้ว ก็ยากที่จะบำบัดได้ และโรค จะกำเริบขึ้นขึ้นทุกที จนกว่า จะได้ตัดต่อมที่เป็นโรคนั้นออก (หรือเป็นหนองทั้งต่อมและแตก ออก) สิ่งสำคัญยิ่งขึ้นไปกว่านี้ก็คือ แผล ริมอ่อนนี้มีลักษณะ คล้าย กับแผล ริมแข็ง (ของ โรคซิฟิลิส) และยากที่ผู้ป่วย จะ สังเกตความแตกต่าง กัน ได้ ด้วยเหตุนี้ จึงมัก มีผู้เข้าใจผิดคิดว่าแผลริมแข็งเป็นแผลริมอ่อนอยู่เสมอ (ความเข้าใจผิดทั้งนี้เป็นการ เปิดโอกาสให้ ละเลย การบำบัดโรคซิฟิลิสเสีย เพราะเหตุที่เข้าใจว่าแผลริมแข็ง ของโรคซิฟิลิส เป็นแผลริมอ่อน) ถ้าท่านมีแผลไม่ว่าชนิดใด จงให้แพทย์ตรวจดีกว่าตัดสินใจเอง

โรคอันที่เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์

โรคอัมพาตขม และหลอดโลหิตที่สายอัมพาตของ กลัอนหน้า โรคโง่ และโรคน้ำอสุจิไหล เหล่านี้มีอันตรายน้อยกว่ากามโรค ทั้ง ป็นโรคที่ไม่มีเชื้อ และ มักบำบัดได้ง่ายโดย ปฏิบัติตาม คำแนะ นำ อย่างง่าย ๆ ของแพทย์

ข้อตักเตือน

ควร จะต้อง ระลึกไว้ ด้วยว่า ตามปกติ ความพิการ อัมพาต และเสียจริตนั้น อาจเนื่อง มาจากเหตุอื่น ซึ่ง นอกจากโรคซิฟิลิส และ ท้องใจได้บ่อยๆ เพราะฉะนั้น จึงควรอย่า ตักสินผู้หนึ่งผู้ใด ซึ่ง มีอาการ ทั้ง นี้ว่า เป็นเพราะ กามโรคได้เสมอทุก ครั้งไป

อวัยวะสืบพันธุ์

ตาม ปกติ เด็ก จะเป็น ผู้ใหญ่ ไม่ได้ ถ้า ไม่ เกี่ยวข้อง กับ อวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งเป็น อวัยวะ ที่ ทำให้ ร่างกาย เจริญเติบโต

บางคน คง จะ ได้ ทราบ ว่า น้ำ ที่ ตอน แล้ง นั้น มัก มี กำลั้ง น้อยกว่า น้ำ ที่ ไม่ ได้ ตอน ลูก น้ำ ตัว ผู้ มี ต่อ ม อยู่ สอง ต่อ ม เรียกว่า อัณฑะ และ ลูก น้ำ ตัว ผู้ แทบ ทุก ตัว ต้อง ลูก “ตอน” คือ ตัด ต่อ ม อัณฑะ ออก เสีย เมื่อ ทำ เช่น นี้ แล้ว ลูก น้ำ นั้น ก็ ได้ ชื่อ ว่า “น้ำตอน” น้ำ ที่ ไม่ ได้ ตอน นั้น ย่อม มี กล้าม เนื้อ ใหญ่ กว่า ตัว ราม กว่า กำลั้ง แข็งแรง กว่า น้ำ ที่ ตอน แล้ง ที่ เป็น เช่น นี้ ก็ เพราะ ว่า ไม่ ได้ ตัด ต่อ ม อัณฑะ ออก เสีย เช่น น้ำ ตอน เมื่อ ต่อ ม อัณฑะ คง ปล่อย ไว้ ให้ เป็น ส่วน หนึ่ง แห่ง อวัยวะ ของ น้ำ แล้ว ต่อ ม นั้น จะ ชั้บ น้ำ ขนิก หนึ่ง ออก น้ำ นี้ ชั้บ เข้า สู่ โลหิต และ ช่วย ใน การ บำรุง กำลั้ง วงชา

ใน บาง ประเทศ ทาง ภาค ทวัน ออก บรรดา ทาม ซึ่ง กำหนด ให้ มี ใน พระราชสำนัก ของ พระเจ้า แผ่นดิน นั้น ใช้ “เด็ก ตอน” และ บำรุง ให้ เติบโต โดย ไม่ ให้ มี ต่อ ม อัณฑะ คน จำพวก นี้ ไม่ มี เศวร น้ำ เสี่ยง ไม่ เปลี่ยนแปลง มี กิริยา ลูก ลม คล้าย คน ขลาด หรือ มัก คั่น กลัว อยู่ เสมอ ซึ่ง จะ หมายความว่า เป็น ผู้ใหญ่ ไม่ได้

การคบเพื่อนฝูงมาก การร่ำเริงและการทำงานอยู่เย็นเป็นสุข มักช่วยให้
 ละคริสัยอย่างหนึ่งซึ่งเรียกว่า “การทำให้หน้าอสุจิเคลื่อน” เสียได้ (ถ้า
 หากนิสสัยนี้มีมานานเคย คับอยู่แล้ว) และพ้นอันตราย ซึ่ง จะ เกิดมีขึ้น
 ได้เพราะเหตุนี้ ชายหนุ่มแทบทุกคนซึ่งมี นิสสัยทำแก่ตนเองเช่น
 นี้ อยู่แล้ว มัก ละทิ้ง เสีย ได้ ก่อน อันตราย อย่าง มาก มวย จะ ปรากฏขึ้น
 การทำให้ หน้าอสุจิเคลื่อนนั้นไม่เป็นผลร้าย แต่บางคนยืนยันว่ามีผลไม่ก็
 ถึง อย่างไร ก็ ตาม การณ์ นี้ น่า จะเป็นอุปสรรค อย่าง สำคัญ แก่ ความ
 เจริญแห่งกำลัง วังชาของบุรุษ ทั้ง เป็น นิสสัยที่เลว ทรมานต่ำช้าและโง่
 เซลา มาก ชายหนุ่มผู้มีกำลังที่ควรจัก ต้อง “ละ เว้นเสีย อย่าง
 เกิดขาด”

ค่านนอก แห่ง อวัยวะสืบพืชพันธุ์ นั้น ควร มี ลักษณะ โดย ปกติ
 ซึ่งสามารถ จะรักษาให้สะอาดได้ ทุก ครั้ง ที่ ขายน้ำ เพื่อ กัน ความโสโครก
 อี้อาจมี หมักหมม อยู่ได้ ถ้าอวัยวะสืบพืชพันธุ์นี้มีลักษณะผิดปกติ
 จน เป็นอุปสรรคขัดข้อง ต่อการ รักษา ความสะอาดแล้ว ก็ ควร รักษา
 ขำยัก โดย ทาง ศัลยกรรม ตาม คำแนะนำ ของ แพทย์ ผู้ ทรง วิชาคุณ
 ชายหนุ่มไม่ควรเป็นถึงवलโณเมื่อเกิดความกำหนัด และอวัยวะสืบพืชพันธุ์
 เปลี่ยนแปลงไปชั่วคราว ตามธรรมชาติ เพราะ อาการ เช่นนี้ ย่อมมีขึ้น
 ได้หายไปได้ โดย คิดผูกฝักกับสิ่งที่ชวนให้ผิดเพี้ยนอย่างอื่น ๆ เสีย

ชายทุกคนย่อมมี ค่อมซึ่งเรียกว่าอวัยวะนี้ มีลักษณะและประกอบ
หน้าที่คล้าย ค่อมอื่นๆ แห่งร่างกาย เช่น ค่อมใน ปาก สำหรับจับน้ำ
ลาย เป็นต้น อย่างไรก็ดี ค่อมแห่ง อวัยวะสืบพันธุ์ นั้นจับน้ำ
ออกสองชนิด ชนิดหนึ่ง มีเชื้อฝ่ายชาย ซึ่งสามารถทำให้ชาย มีบุตร
ได้เมื่อได้ วิวาสแล้ว อีกชนิดหนึ่งนั้นไม่อาจเห็นได้ แต่คงขับออก
อยู่เสมอ และเป็นอาหารอย่างหนึ่งในการบำรุงร่างกายโดยเฉพาะ
ให้เจริญเติบโต โลหิตินำเอาอาหารนี้ไปสู่กล้ามเนื้อและมันสมอง
เป็นเหตุให้เพิ่มพลังแก่กล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถแก่สมอง และ
เพิ่มกำลังแก่ประสาท

ส่วนต่างๆ แห่งร่างกายของเด็ก จะเปลี่ยนแปลงไป จากเดิม
เมื่ออายุได้ประมาณ สิบสาม สิบสี่ หรือสิบห้าปี และบางทีอาจเร็ว
หรือช้ากว่านี้ก็ได้ เป็นต้นว่า ออกผาย ไหล่ผั่งขึ้น สูงขึ้น เสียง
แตก เริ่มมีหนวด หรือเครา มีขนที่รักแร้และ ตามบริเวณด้านนอก
อวัยวะสืบพันธุ์ ทั้งในระหว่างเวลานี้ อวัยวะสืบพันธุ์นั้นเอง
ก็มีขนาดโตขึ้น ความเปลี่ยนแปลงนี้เห็นไปโดยธรรมชาติ และ
ย่อมต้องเห็นด้วย กันทุกคน ถึง หากว่า จะเริ่มเปลี่ยนแปลงล่า
ไป คือ เมื่ออายุได้แค่สิบห้า สิบหก หรือสิบเจ็ดปีก็ตาม ก็ไม่
จำเป็นต้อง กังวลเลย การเห็นผิด ภาวะ การ ออกกำลังกายมาก

น้ำอสุจิ

ในร่างกายที่ใกล้เคียงกับกระเพาะปัสสาวะนั้น มีต่อมอยู่คู่หนึ่ง เรียกว่า ต่อมอสุจิ เมื่อเด็กมีอายุได้สิบห้า สิบหก หรือสิบเจ็ดปี (อาจเร็วหรือช้ากว่านี้ก็ได้) แล้ว ต่อมคู่นี้ก็มีหน้าที่หนึ่งซึ่งเคลื่อนออกทาง ขั้วระยะสิบพิซพันธุได้ ในเวลา กลางคืน เช่น บาง ครั้ง บาง คราว น้ำนี้เรียกว่า “น้ำอสุจิ” เวลาที่น้ำอสุจิเคลื่อนนั้นมักเกิดความรู้สึก พอง กันไป ด้วย การนี้ แก่ ชายหนุ่ม อันมีสุขภาพ โดยปกติ ทุกคน เห็นที่ เคยชิน กัน ก็ อยู่ แล้ว น้ำ อสุจิ อาจ เคลื่อน ได้ หลาย ครั้ง ใน เดือนหนึ่ง หรืออาจเป็นแค่เพียง ครั้งเดียว ในระหว่าง สองหรือสาม เดือน ก็ได้ ชายหนุ่ม น้อย คนนัก ที่ไม่เคย มีน้ำอสุจิ เคลื่อน และ เกือบไม่มี ผู้ใดเลย ที่ถึงกับเจ็บป่วย แม้แต่เล็กน้อย เพราะ เหตุ ที่ น้ำอสุจิ เคลื่อนนี้ บรรดา ชายหนุ่มไม่ควรกังวล หรือรู้สึก เกิดความวิตก เพราะ การ เช่น นี้เลย

การล่อลวง

การล่อลวงโดยแพทย์ เดือน หรือโดย ผู้ชายยาซึ่งปราศจากกรรม อันเป็นเหตุหนึ่ง ซึ่ง ทำให้ผู้ชื่อน ความรู้ หลงเชื่อในเรื่อง ที่เกี่ยวกับ ขั้วระยะสิบพิซ พันธุ นี้ มี อยู่ หม นาน มา แล้ว แพทย์ เดือน และ ผู้ชายยา ประเภทนี้ ชอบ ประกาศศดหรือ ประกาศยาเพื่อรักษา “การเสียกำลัง

เพราะนำอสุจิเคลื่อน” หรือรักษาอาการ อย่างอื่นใน ประเภทเดียวกัน ซึ่ง อันที่จริง อาการ ทั้ง นี้ไม่เกี่ยวข้อง กับ ความ ผิดปกติของ อวัยวะสืบ พืชพันธุ์เลย คน จำพวกนี้พยายาม ล่อลวงให้ราษฎรกลัวและหลง เชื่อเพื่อเห็นแก่จำนวนเงินที่จะ ใส่อะ สำหรับ รักษา “โรค” อันไม่มี อยู่ในตัว แพทย์ที่ดีจริง นั้นย่อมไม่ ประกาศเกียรติคุณ ผู้ป่วย ย่อมทราบเกียรติคุณโดย ทางอื่นและ ตระมาได้ทำการ บำบัดโรคเอง

เด็กเป็นจำนวน มาก อาจ มี ผื่น พุพอง ตามตัวได้เมื่อ มี อายุ ถึง สิบห้า สิบหก หรือ สิบเจ็ดปี ทั้ง นี้ไม่ใช่เป็น อาการ อันชี้ให้เห็นว่า เกี่ยว กับ อวัยวะสืบ พืชพันธุ์ ผิดปกติไปแต่อย่างใดอย่างหนึ่งเลย ถ้า ผาสุกผื่นหรือเม็ดพุพอง นั้นทำให้ไม่สบายมาก ก็ควรได้แพทย์ตรวจ และปฏิบัติไป ตามที่แพทย์แนะนำ

บุตร ซึ่งเป็น โรคเกี่ยวกับ อวัยวะสืบ พืชพันธุ์นั้น ควร ระวางวิธี ล่อ ลวง ของแพทย์เถื่อน และ ประกาศ ขยายอันมุ่งต่อเงินยิ่งกว่าเกียรติคุณ ให้มาก ยากกลางบ้านแทบทุกชนานล้วนแต่มี อันตราย ผู้ป่วย ด้วยโรคเช่นนี้ที่ทราบจักต้องใช้ความไตร่ตรองเลือกหมอเลือกยาให้มาก ทั้งแพทย์ซึ่ง จะให้ทำการบำบัดโรคของตน ก็ควร ต้องเลือก หาแพทย์ ผู้ทรงวิชาคุณจริง ๆ

สำหรับผู้คนที่ไม่สามารถมีทรัพย์เพื่อ จักการ บำบัดโรคของตน ได้โดยลำพังนั้น ควรไปรักษาตัว ตามโรงพยาบาลของรัฐชาติ ที่ถือว่า

ที่ จะ หนึ่งให้โรคกำเริบขึ้นทุกวัน เป็น ลำดับ และ ก็ว่า มัวหลงใช้ยา
กลางบ้านซึ่งหาประโยชน์ไม่ได้

ความกำหนด

ผู้ อ่อนความรู้ เป็น อันมากมัก จะ หลง พுக กัน ว่าอวัยวะสืบพืชพันธุ์
นั้นเจริญขึ้นได้ด้วยการให้อวัยวะนั้น ออกกำลังเช่นเดียวกับกล้ามเนื้อตาม
ส่วนต่าง ๆ แห่งร่างกาย และว่าถ้าไม่ใช้ ก็จะเป็นเหตุให้อ่อนแอลง
การ ที่ จะ ชี้แจงเพื่อแก้ไขความหลงเชื่อเช่นนี้ เห็นว่าจำจะต้องบรรยายเข้า
ถึงหน้าที่แห่งต่อมที่ขับน้ำเพื่อสืบพืชพันธุ์ไว้ในที่นี้ด้วย กล่าวคือ
ส่วนหนึ่งแห่งน้ำซึ่งต่อมเกี่ยวข้องกับการสืบพืชพันธุ์ขับ ออก นั้น กลับ ซึม เข้า
สู่โลหิต ขณะที่ มีอายุในเกณฑ์หนุ่ม ส่วนที่ กลับ เข้าสู่โลหิตนี้มี
มากเป็นพิเศษ และเป็นเครื่อง บำรุง กำลัง ของ กล้ามเนื้อและประสาท
บรรดาแพทย์ได้ลงความเห็น พ้อง กันว่า ส่วนแห่ง น้ำ อสุจิที่ กล่าวถึง
นี้เอง เป็น สิ่ง “ บำรุงกำลังทั้งส่วนร่างกายและความคิดและบำรุง
ความสามารถแก่จิตใจ ” ดังนั้น คำกล่าวของผู้ ซึ่ง อ่อนความรู้ อัน
ปรากฏอยู่ที่นี่จึงตรง ชัด กับความจริง การ กลับ นอน อยู่ ก็นั่น เป็น
ไปตาม สมควรนั้นเองเป็น อาณัติแห่งกำลัง ผู้ ซึ่ง ทำ ด้วย ประการ
ใด ๆ เพื่อให้ น้ำ อสุจิ เคลื่อน โดยไม่จำเป็น นั้น เป็น ภัย อย่าง ร้ายแรง

ต่อสุขภาพ ของตนเอง และ เป็น นิสสัย หนึ่ง ซึ่ง ชายหนุ่ม ทุกคนควร
จัก ต้อง ละเว้นเสีย

ถ้า ชายใด รู้จัก ใช้ ความ ไตร่ตรอง ให้ รอบ คอบ แล้ว ก็ ย่อม จะ
สามารถ ควบคุม ความ กำหนัด ได้ สำหรับ ผู้ ซึ่ง ยัง ไม่มี ภรรยา
ถ้า ขบถ คน ให้ เกิด ความ กำหนัด มาก ย่อม เป็น ทาง ให้ สืบ เนื่อง ไป ถึง
การ ทำให้ หน้า สุกี เคลื่อน ด้วย ตนเอง หรือ จำ ต้อง ไป เกี่ยว ข้อง กับ หญิง
นครโสเภณี เพราะ สดกใจ ไว้ ไม่ อยู่ และการ ที่ ปล่อย ให้ เชื้อ ไช้ ได้ ทั้ง
สอง อย่าง นี้ หรือ แต่ เพียง อย่างใด อย่าง หนึ่ง ก็ ตาม ก็ เป็น อันตราย แก่
สุขภาพ ของ ตนเอง ผู้ มี สติ รอบ คอบ ย่อม เห็น ว่า มี วิธี เดียว เท่า
นี้ ที่ จะ กำจัด อันตราย นี้ ได้ คือ การ คุม สติ และ ปลีก ตัว จาก สิ่ง ที่ จะ ช่วย
เสริม ให้ เกิด ความ กำหนัด

การควบคุมความกำหนัด

ความ ผาสุก ทั้ง ส่วน กาย และ ใจ เป็น สิ่ง ซึ่ง เหมาะ ที่ สุก สำ หรับ ควบคุม
ความ กำหนัด การ บำรุง ใจ ให้ เขียว งาม ทำ งาน หัก และ การ
สมาคม กับ มิตร สหาย นั้น ล้วน แต่ เป็น สิ่ง ข้อง กัน ไม่ ให้ ใช้ อด ้วย ะ สีบ
พืชพันธุ์ ใน ทาง ที่ ก่อ ปร โย กับ อันตราย บางที ใน การ ควบคุม ความ
กำหนัด จำ เป็น จัก ต้อง เว้น การ เสพ ย์ สุรา เสีย ด้วย เพราะ “ สุรา
พาไป ” นี้ เป็น เหตุ สำคัญ ของ การ ปราศ จาก สติ รอบ คอบ และ

เพื่อการ ควบคุม ความกำหนัดให้ได้ผล ที่จริง ควรพยายาม กระทำตาม ข้อแนะนำ ดัง ต่อไปนี้

๑. ควร มีโอกาส ออก กำลัง ภาย กลาง แ้งให้มาก ให้ได้รับ อากาศ ที่ ธรรมชาติ ให้ ได้ ลักษณะ ตาม ทาง สุขวิทยา มี อาทิ คือ ออก กำลัง ภาย มากพอ ที่ จะทำให้ สิ่ง ซึ่ง ร่าง ภาย ไม่ ต้องการ นั้น ขับ ออกทาง เหงื่อ ขาบ น้ำ เป็น ภาย หลัง ที่ ได้ ออก กำลัง ภาย แล้ว กิน แต่ อาหาร ที่ เป็น ประโยชน์ ต่อ ร่าง ภาย กิน ให้ เป็น เวลา และ ให้ ถ่าย อุจจาระ เป็น เวลา นอก ให้ เพียงพอ คือ ควร นอนหลับ ไม่ น้อย กว่า ๗ ๘ ชั่วโมง ฝึก เป็น ต้น การ ระวัง ตัว เพื่อให้ ร่าง ภาย มีความ ต้าน ทาน ต่อ โรคภัย ใช้ เจ็บ ได้ มาก เช่นนี้ มิใช่ แต่ จะ เป็น การ ควบคุม ความกำหนัด ได้ แต่ อย่าง เดียว เท่านั้น ทั้ง เป็น การ ช่วย มิ ให้ เป็น โรค อัน ร่าง ภาย ต้อง ทรมาน เช่น วัณโรค โรค หวัด และ โรค ต่าง ๆ อีก ด้วย

๒. วิธี ที่ สอง ใน การ ควบคุม ความกำหนัด นั้น ก็ คือ ใจ ถึง การ อด ใจ เป็น อาชีพ ทั้ง สิ้น แม้ จะ ต้อง ทำ เป็น การ ประจำ หรือ เพียง ชั่วโมง คราว ก็ ตาม ก็ ต้อง มี ใจ มุ่ง ต่อ ความ สำเร็จ ของ งาน นั้น จริง ๆ เมื่อ ทำ ได้ เช่น นี้ แล้ว โอกาส ที่ จะ คิด ถึง สิ่ง อื่น นอก จาก งาน ที่ ทำ ก็ จะ หด สั้น ไป ชายหนุ่ม โดย มาก ซึ่ง พ้น จาก การ เสื่อม เสีย ทั้ง ส่วน ร่าง ภาย และ ความ คิด อัน เนื่อง จาก กาม โรค นั้น ย่อม ไม่ เปลือง เวลา เพื่อ ครุ่น คิด ไป แต่ ใน ทาง กามคุณ หรือ ปลดปล่อย ความ คิด ให้ พุ้ง ซ่าน ไป ใน ทาง อื่น ไม่ สมควร แล คำนี้ ถึง แต่ ความ ยั่วยวน อัน เนื่อง จาก การ

เกี่ยว ข้อง กับ สตรี การ ละเว้นเสีย จาก สิ่ง ซึ่ง ไม่ สมควร เหล่า นี้ แม้ ปฏิบัติ ได้ จน เป็น นิสสัย แล้ว จะ เป็น สิ่ง ที่ ก่อ ให้ เกิด ความ สามารถ และความ เจริญ อย่าง ใหญ่ ยิ่ง ต่อ กิจการ ณ อัน เป็น ชีวิต ของ คน

๓. ความ ตั้งใจ จริง เป็น ข้อ สำคัญ อีก อย่าง หนึ่ง ซึ่ง ถ้า มุ่ง ไป ใน ทาง อัน ควร แล้ว ก็ จะ เป็น ศนทาง ข้อง กัน ความ เสื่อม เสีย ใน เรื่อง นี้ ได้ ทุก วัน นี้ คน เรา จำ ต้อง ฝืนใจ กับ สรรพ อัน ทราย ซึ่ง ห้อม ล้อม อยู่ โดย รอบ ความ รู้ ย่อม เป็น ประโยชน์ มาก ใน การ ฝืนใจ กับ อัน ทราย เช่น นี้ ก็ จริง อยู่ ถึง กระนั้น ความ ตั้งใจ จริง ก็ มี คุณ ค่า มาก กว่า และ นิยว่า จำ เป็น อย่าง ยิง ใน เมื่อ เกี่ยว ข้อง กับการ ฝืนใจ กับ กามคุณ บางคน ซึ่ง หมก มานะ และ กล่าว ว่า “ มนุษย์ ย่อม ต้อง เป็น ไป ตาม ธรรมชาติ ของ มนุษย์ ใคร เลย จะ ฝืน ธรรมชาติ ไป ได้ ? ” นั้น ล้วน แต่ เป็น ผู้ ขาด ความ รู้ ใน เรื่อง การ บังคับ ใจ เมื่อ ความ คิด จิต ใจ บังคับ อยู่ อย่าง ชัด เจ็จ แล้ว ว่า ใน การ วิวาค์ นั้น บุรุษ ทุก คน พึง สมัค ที่ จะ วิวาค์ กับ สตรี ผู้ บริสุทธิ์ ปราศ จาก ไรภักย์ เช่น นี้ จะมี สิ่ง ไก่ เป็น เครื่อง แก้ว อีก เล่า ใน เมื่อ บุรุษ ไป คบ ค้า สมาคม กับ สตรี สำ ส่อน หรือ หลวง นคร โสภณิ ?

ธรรมชาติ ของ ไฟ นั้น ย่อม ให้ ประโยชน์ อย่าง ใหญ่ ยิ่ง แก่ มนุษย์ เป็น อย่าง หนึ่ง ในการ ไฟ เมื่อ มนุษย์ ควบคุม ได้ เช่น ในการ ปรุง ต้ม และ การ เคี้ยว จัก ไร เช่น นั้น แต่ จะ เป็น อัน ทราย อย่าง เหลือ ล้น ถ้า ควบคุม ไว้ ไม่ อยู่ หนึ่ ไก่ ความ ไคร ใน ทาง กามคุณ หรือ ความ กาม หนึ่ เมื่อ ควบคุม ได้ ก็ จัก

เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อย่างยิ่งฉนั้น ^๕บุรุษทั้งปวง ควรต้องปลง
ใจได้แน่วแน่ เพื่อรักษา ความ กำนัด ของ ตน มิให้ นำ ตัว ไปสู่ ความ
อ่อนแอ และความ เสื่อมเสีย แก่ ตนเอง และผู้อื่นได้ และเมื่อสามารถ
ควบคุมได้ แล้ว ถ้ามี ะเป็น หิน ทาง แดง ^๕ความเป็น ^๕บุรุษ ^๕ความเป็น
สตรี ^๕ความไม่ตรี ^๕ความรัก ^๕การวิวาส ^๕และความเป็น ^๕บิดา มารดา
ของ ทารก ที่ ปราศ จาก โรค และ แข็งแรง ตลอดจน เป็น พ่อ บ้าน แม่ เรือน
ที่ ชาติ สุข สมบูรณ์

กรมสาธารณสุข

๑๔ ตุลาคม ๒๔๖๙

