ಪ್ರೌಢ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕ

DR. ROYAL S. COPELAND M.D.

613.0252
C925A

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

15 ก.ย. 25๖๓

หอสมุดแห่งชาติรับมอบหนังสือ
จันทบุรี

หยาบาลประจำบ้าน

โดย

Dr. ROYAL S. COPELAND M.D.

(อดีตคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมิชิแกน)

แปลและเรียบเรียงโดย

หม่อมเจ้าหญิง จุฬาภรณ์เจตน์ วรวรรณ

ตรวจทานโดย

นายแพทย์ อำรัด คีรีรัษฎ์ (ม.ป.)

จัดพิมพ์จำหน่ายโดยสำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัย

ราคา ๕๐ บาท

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง พ.ศ. ๒๔๙๕

พิมพ์ครั้งที่สอง พ.ศ. ๒๔๙๕

พิมพ์ครั้งที่สาม พ.ศ. ๒๕๐๐

พิมพ์ครั้งที่สี่ พ.ศ. ๒๕๐๔

เลขหมู่ 616.0252
ค254ท

เลขทะเบียน ท.ศ.ก ม. ๑๖๖๑๐ คม(ร)

คำนำ

หนังสือ "พยาบาลประจำบ้าน" ของ จ.จ.ร. เล่มนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านแล้วรู้สึกว่า เป็นหนังสือที่เป็นประโยชน์แก่สามัญชนทั่วไปดีอยู่ จึงได้ช่วยตรวจและแก้ไขเพิ่มเติมบ้างเท่าที่ข้าพเจ้ามีความรู้อยู่ แน่ใจว่าทุกครอบครัวมีไว้ก็จะช่วยตัวให้ทันสมัยขึ้นมากในทางโรคภัยไข้เจ็บ.

เลขที่ ๔๘๒/๑ ชอยสวนพลู ถนนสาธร

จำรัส ศิริสัมพันธ์

๑/๑๐/๙๔

คำนำของสำนักพิมพ์

เมื่อสำนักพิมพ์ได้จัดพิมพ์ "คู่มือแพทย์ประจำครอบครัว" ของ หลวงสุริยพงศ์พิสุทธิแพทย์ M.D. แล้ว ปรากฏว่าหนังสือเล่มนั้นได้ให้คุณประโยชน์แก่ชาวไทยทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่ต้องเดินทางไปตามชนบท ผู้ซึ่งอยู่ในที่ทุรกันดารหรือในที่ห่างไกลแพทย์และโรคพยาบาล ในยามนั้น หนังสือคู่มือแพทย์เล่มนั้นสามารถช่วยเหลือผู้ที่เกิดอาการป่วยไข้ หรือผู้ที่ต้องรักษาพยาบาลได้ปฏิบัติตนในทางที่ถูก สำนักพิมพ์รู้สึกภาคภูมิใจที่หนังสือ "คู่มือแพทย์ประจำครอบครัว" ได้เป็นประโยชน์แก่มนุษยชน แก่ชาติบ้านเมือง และได้รับการต้อนรับอย่างอุ่นหนาฝาคั่งจากท่านผู้อ่านส่วนมาก.

แต่ทางสำนักพิมพ์เห็นว่า การจัดพิมพ์ "คู่มือแพทย์ประจำครอบครัว" เพียงเล่มเดียวไม่เพียงพอ เพราะมีท่านผู้อ่าน

ส่วนมากได้ขอร้องและแนะนำให้ค้นคว้าตำราแพทย์หรือพยาบาล ซึ่งจะเป็นคู่มือของผู้พยาบาลพิมพ์เผยแพร่เพิ่มขึ้นอีก ทางสำนักพิมพ์ได้พิจารณาถึงเจตนาดีอันนี้จึงได้ดำริจัดพิมพ์ พยาบาลประจำบ้าน ของ จ.จ.ร. ซึ่งได้ถอดจากต้นฉบับของ Dr. Royal S. Copeland M. D. อธบดกรมสาธารณสุขแห่งสหรัฐอเมริกา มาพิมพ์เป็นคู่มือ พยาบาลประจำครอบครัว ตามความต้องการของผู้อ่านส่วนมาก และตามความหวังซึ่งทางสำนักพิมพ์ได้เล็งเห็นคุณประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ที่จะมีแต่ผู้ครองเรือน แพทย์ พยาบาล และรวมถึงท่านผู้สนใจเป็นสำคัญ.

ความดีของหนังสือเล่มนี้ นอกจาก Dr. Royal S. Copeland M.D. เจ้าของต้นฉบับ และ จ.จ.ร. ผู้แปลแล้ว ทางสำนักพิมพ์ขอขอบพระคุณนายแพทย์ จำรัส ศิริสัมพันธ์ แห่งบริษัทเวชชการอีกผู้หนึ่งด้วย ซึ่งท่านได้สละเวลามาตรวจและพิจารณาโดยละเอียดถี่ถ้วน เพื่อจะให้หนังสือ พยาบาลประจำบ้าน เป็นหนังสือดำรงไว้ในฐานะคู่มืออันดี

เพราะฉะนั้น ความดีของหนังสือเล่มนี้ ซึ่งท่านผู้อ่านทุกท่านจะได้รับ ทางสำนักพิมพ์ขอมอบให้แก่ ผู้เขียน, ผู้แปล, และ นายแพทย์จำรัส ศิริสัมพันธ์ ซึ่งนับว่าได้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่มนุษยชนและประเทศชาติอย่างน้ำใจเสียสละโดยแท้จริง.

สำนักพิมพ์ ผดุงศึกษา

สารบาญ

บทที่		หน้า
๑.	แอสฟิกซีย (Asphyxia)	๑
๒.	แมลงกดตอย	๖
๓.	สุนัขหรือสัตว์อื่นกัด	๑๐
๔.	ตกเลือด	๑๔
๕.	กระดูกหัก	๒๐
๖.	แผลฟกช้ำ	๒๕
๗.	แผลไฟไหม้, น้ำร้อนหรือน้ำมันลวก ...	๒๘
๘.	สำลักวัตถุแปลกปลอม	๓๕
๙.	บาดแผลและฉีกขาด	๓๘
๑๐.	จมน้ำและวิธีผายปอด	๔๒
๑๑.	ขัดเคล็ด	๔๖
๑๒.	แมลงและสิ่งแปลกปลอมเข้าหู	๕๐
๑๓.	ถูกไฟฟ้า	๕๔

บทที่		หน้า
๑๔.	ผงและวัตถุแปลกปลอมเข้าตา	๕๖
๑๕.	เป็นลม	๖๐
๑๖.	วัตถุแปลกปลอมตำผิวหนัง	๖๓
๑๗.	กระโหลกศีรษะแตก	๖๗
๑๘.	หิมะกัด	๗๑
๑๙.	แผลถูกยิง	๗๓
๒๐.	ถูกพิษจากต้นไยวี	๗๖
๒๑.	บาดทะยัก (Gangrenous Wound)	๗๙
๒๒.	วัตถุแปลกปลอมเข้าปอด	๘๔
๒๓.	เลือดกำเดา	๘๖
๒๔.	กินยาพิษ	๙๒
๒๕.	อาหารเป็นพิษ	๙๗
๒๖.	อาการช็อค (Shock)	๑๐๒
๒๗.	งูกัด	๑๐๖
๒๘.	อาการแพลงและระบม	๑๐๙
๒๙.	ถูกตศีรษะ	๑๑๔
๓๐.	กลืนวัตถุแปลกปลอม	๑๑๗

บทที่		หน้า
๓๑.	อาการจากพิษสุรา	๑๒๐
๓๒.	ไส้ตังอักเสบ	๑๒๓
๓๓.	หืด (Asthma)	๑๒๘
๓๔.	ขอบดาชา	๑๓๔
๓๕.	ผื่นและผื่นผ้ำบัว	๑๓๗
๓๖.	โรคเจ็บที่หัวใจ (Angina Pectoris) ...	๑๔๓
๓๗.	หลอดลมอักเสบฉับพลัน	๑๔๘
๓๘.	อาการหนาวสั่นและเป็นหวัด	๑๕๒
๓๙.	ตะคริว	๑๕๗
๔๐.	ท้องเดิน	๑๖๓
๔๑.	ปวดหู	๑๖๗
๔๒.	เท้าพองและเท้าเจ็บ	๑๗๔
๔๓.	เริม	๑๘๑
๔๔.	โรคสกปรก	๑๘๕
๔๕.	อาการชัก	๑๙๑
๔๖.	ปวดศีรษะ	๑๙๕
๔๗.	ภาวะกรดสูงในกระเพาะอาหาร	๒๐๑

บทที่ หน้า

๔๘. สะอึก ๒๐๙

๔๙. เสียงแหบหรือกระบอกเสียงอักเสบ ๒๑๕

๕๐. อาหารไม่ย่อย ๒๒๐

๕๑. ลำไส้อุดตัน ๒๒๗

๕๒. ปวดหลัง ๒๓๑

๕๓. ปวดระดู ๒๓๕

๕๔. เส้นโลหิตในสมองแตก ๒๓๙

๕๕. ตาแดงหรือหนังตาอักเสบฉับพลัน ๒๔๓

๕๖. เมาคลื่น ๒๔๘

๕๗. คอเจ็บหรือคออักเสบ ๒๕๒

๕๘. กุ้งยิง ๒๕๗

๕๙. เกร็ยมแตก ๒๖๓

๖๐. ลมแดด (Sun - Stroke) ๒๖๘

๖๑. ปวดฟัน ๒๗๓

๖๒. เวียนศีรษะ ๒๗๘

๖๓. อาเจียนบ่อย ๆ และรุนแรง ๒๘๒

๖๔. โรคต่อมอดีนอยด์ (Adenoids) ๒๘๖

บทที่		หน้า
๖๕.	โลหิตจางและโคลโรซิส	๒๘๙
๖๖.	ข้ออักเสบ	๒๙๘
๖๗.	ศีรษะล้าน (Baldness in Men)	๓๐๔
๖๘.	โรคเกี่ยวกับน้ำดี (Biliousness)	๓๐๙
๖๙.	สิว (Black - Heads or Acne)	๓๑๒
๗๐.	ความดันโลหิตสูง (High Blood Pressure)	๓๑๘
๗๑.	ความดันโลหิตต่ำ (Low Blood Pressure)	๓๒๓
๗๒.	ไตอักเสบ	๓๒๗
๗๓.	หลอดลมอักเสบและหืด	๓๓๖
๗๔.	บิลเนียนและเบอร์ซาอักเสบ	๓๔๒
๗๕.	เมารถยนต์	๓๔๗
๗๖.	ต้อกระจก (Cataract)	๓๕๑
๗๗.	การอักเสบในจมูก (Nasal Catarrh) ...	๓๕๖
๗๘.	เพราะเหตุใดจึงไม่ควรละเลยหวัดธรรมดา	๓๖๓
๗๙.	ลำไส้อักเสบมีมูก (Mucous Colitis) ...	๓๗๔
๘๐.	ท้องผูก	๓๘๑
๘๑.	ตาปลาและหนังด้าน	๓๙๔

บทที่ หน้า

๘๒. หวัดชนิดหนึ่ง (Acute Coryza) ๓๙๘

๘๓. ไอแห้ง ๔๐๒

๘๔. ตาเหล่ (Cross - Eyed) ๔๐๖

๘๕. กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis) ... ๔๑๐

๘๖. หูหนวก ๔๑๔

๘๗. เบาหวาน (Diabetes) ๔๑๘

๘๘. คอตีบ (Diphtheria) ๔๒๘

๘๙. โรคผื่นคัน (Eczema) ๔๓๖

๙๐. ลมบ้าหมู (Epilepsy) ๔๔๔

๙๑. ไฟลามทุ่ง (Erysipelas) ๔๔๙

๙๒. ไข้ ๔๕๕

๙๓. เท้าแบน (Flat Foot or Pes Planus) ... ๔๖๐

๙๔. นิ่วในถุงน้ำดี (Gall - Stones) ๔๖๔

๙๕. เนื้อตายและแผลนอนทับ (Gangrene & Bedsores) ๔๗๔

๙๖. คอพอก (Goitres) ๔๗๘

๙๗. เก๊าท์ (Gout) ๔๘๓

๙๘. ริดสีดวงตาหรือหนังตาเป็นเม็ด ๔๘๗

บทที่		หน้า
๙๙.	นิสัยเคยตัว (Habit Spasms)	๔๙๑
๑๐๐.	เส้นโลหิตแข็ง	๔๙๕
๑๐๑.	หืดหน้าร้อน	๕๑๐
๑๐๒.	สาเหตุและชนิดของอาการปวดศีรษะ	๕๐๔
๑๐๓.	โรคหัวใจ (Heart Complaint)	๕๑๒
๑๐๔.	โรคผื่นและโรคผิวหนัง	๕๒๒
๑๐๕.	ไฮโปคอนดริเอซิส	๕๒๙
๑๐๖.	ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)	๕๓๓
๑๐๗.	โรคนอนไม่หลับ (Insomnia)	๕๓๗
๑๐๘.	อาการคัน (Itching or Pruritus)	๕๔๓
๑๐๙.	อาการดีซ่าน (Jaundice)	๕๔๘
๑๑๐.	ไข้จับสั่น (Malaria)	๕๕๔
๑๑๑.	โรคของโพรงอากาศแมสตอยด์	๕๕๘
๑๑๒.	ปวดประสาท (Neuralgia)	๕๖๓
๑๑๓.	ประสาทอักเสบ (Neuritis)	๕๖๘
๑๑๔.	อ้วนมาก	๕๗๗
๑๑๕.	ริดสีดวงทวารหนัก	๕๘๓

บทที่		หน้า
๑๑๖.	เยื่อหุ้มปอดอักเสบและหนองในช่องปอด ...	๕๔๐
๑๑๗.	โรคปอดอักเสบ	๕๔๕
๑๑๘.	รูมาติสซั่ม (Rheumatism)	๖๐๑
๑๑๙.	โรคซักรากและโรคผิวหนัง	๖๐๖
๑๒๐.	ปวดกระเบนเหน็บ	๖๑๑
๑๒๑.	อาการน้ำลายไหล (Salivation)	๖๑๕
๑๒๒.	ประสาทไซเอติคอักเสบ (Sciatica)	๖๑๙
๑๒๓.	เริม (Shingles or Herpes Zoster)	๖๒๔
๑๒๔.	โรคของโพรงกระดูกข้างเคียงจมูก	๖๒๙
๑๒๕.	โรคที่พบบ่อยของผิวหนัง	๖๓๕
๑๒๖.	โรคละเมอ	๖๔๔
๑๒๗.	นอนกรน (Snoring)	๖๔๘
๑๒๘.	ติดอ่างและความบกพร่องในการพูด	๖๕๑
๑๒๙.	คอแข็ง (Stiff Neck)	๖๕๖
๑๓๐.	พั้นผุและเหงือกเป็นหนอง	๖๖๐
๑๓๑.	โรคของต่อมไทรอยด์	๖๖๙
๑๓๒.	เล็บขบ (Ingrowing Toe - Nail)	๖๗๒

บทที่		หน้า
๑๓๓.	ต่อมทอนซิลโต (Enlarged Tonsils) ...	๖๗๕
๑๓๔.	ต่อมทอนซิลอักเสบ (Tonsilitis)	๖๗๙
๑๓๕.	โรคปากเปื่อย (Trench Mouth)	๖๘๔
๑๓๖.	วัณโรค (Toberculosis)	๖๘๘
๑๓๗.	เนื้องอก (Tumour)	๖๙๗
๑๓๘.	ไข้รากสาด (Typhoid Fever)	๗๐๐
๑๓๙.	แผลในกระเพาะอาหาร	๗๑๐
๑๔๐.	ผอมเกินไป (Underweight)	๗๑๖
๑๔๑.	เส้นเลือดขอดและเส้นเลือดแตก	๗๒๓
๑๔๒.	ระดูขาว (Whites or Leucorrhea)	๗๓๐
๑๔๓.	การตั้งครรภ์	๗๓๕
๑๔๔.	หลักการบริบาลทารกโดยทั่วไป	๗๔๘
๑๔๕.	การให้อาหารทารก (Feeding The Baby) ...	๗๖๔
๑๔๖.	การให้อาหารเด็ก (Feeding Children) ...	๗๘๗
๑๔๗.	หลักการดูแลเด็กทั่วไป	๗๙๗
๑๔๘.	ตะคิวในท้องเด็ก (Colic in Children) ...	๘๑๕
๑๔๙.	อาการชักในเด็ก	๘๑๙

บทที่ หน้า

๑๕๐. โรคคอตีบตัน (Croup) ๘๒๔

๑๕๑. อีสุกอีใส (Chicken Pox, or Varicella) ... ๘๓๐

๑๕๒. อัมพาตของทารก (Infantile Peralysis) ๘๓๔

๑๕๓. หัด (Measles) ๘๓๙

๑๕๔. โรคคางทูม (Mumps) ๘๔๔

๑๕๕. รูมาติสซั่มในเด็ก (Rheumatism in Children) ๘๕๐

๑๕๖. โรคกระดูกอ่อน (Rickets) ๘๕๖

๑๕๗. โรคสันนิบาต (St. Vitus Dance or Chorea) ๘๖๑

๑๕๘. ไข้อีดำอีแดง (Scarlet Fever) ๘๖๗

๑๕๙. ไข้ทรพิษ (Smallpox) ๘๗๕

๑๖๐. โรคไอกรน (Whooping Cough) ๘๗๙

๑๖๑. พยาธิ (Worms) ๘๘๔

พยาบาลประจำบ้าน

บทที่ ๑

แอสฟิกเซีย (ASPHYXIA)

(การขาดอากาศหายใจ)

วิธีปฏิบัติ

๑. นำผู้ป่วยส่งแพทย์

๒. ดูว่ามีอะไรเข้าไปอุดอยู่ในคอหรือรูจมูกผู้ป่วยหรือไม่

๓. ดึงลิ้นผู้ป่วยออกมา

๔. แก้เสื้อผ้าผู้ป่วยให้หลวม โดยเฉพาะที่คอและที่เอว

๕. ทำการผายปอด เช่นเดียวกับผู้ป่วยจมน้ำ

๖. เมื่อการหายใจกลับคืนมาแล้ว แก้ปวดศีรษะ โดยใช้ถุงน้ำเย็นหรือน้ำแข็งวางที่ศีรษะ และถุงน้ำร้อนวางที่เท้า

๗. ให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ ๆ อากาศบริสุทธิ์ เมื่อผู้ป่วยจมน้ำหรือสำลักควัน ย่อมขาดอากาศที่จะหายใจ จะทำให้หมดสติผิวหนังซีด เส้นชนเขียวหัวใจเต้นอ่อนลง หายใจหอบ ชีพจรเบา ผลสุดท้ายหัวใจก็หยุดทำงาน ผู้ป่วยจะตาย

ถ้าพบผู้ป่วยในลักษณะนี้ แม้จะคลำชีพจรไม่ได้หรือไม่ได้ยินเสียงหัวใจเต้น ก็อย่าเพิ่งหมดหวัง ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

ดูว่ามีวัตถุแปลกปลอมอะไรตกลงไปในลำคอหรือเปล่า เช่นถ้ามีฟันปลอมก็ให้เอาออกและดึงลิ้นออกมาดูในรูจมูกว่ามีอะไรเข้าไปอุดหรือไม่ แก้เสื้อผ้าที่คับโดยเฉพาะรอบคอและรอบเอว

ขณะที่ผายปอด ควรให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วย โดยคลุมด้วยผ้าห่ม หรือช่วยกันเอาผ้าแห้งถูตามแขนขาและตัวให้เกิดความอบอุ่น หรือสวนทวารหนักด้วยน้ำกาแฟอุ่น ๆ

ในรายที่ผูกคอตาย เมื่อแก้ลงมาแล้ว การวางถุงน่าเย็นทศีรษะและคออาจช่วยกระตุ้นการหายใจได้

สำหรับรายที่สำลักควัน อันตรายที่จะเกิดขึ้นแล้วแต่ชนิดของควัน เช่นควันจากกระดาษ ผ้า ฟาง หรือฟืนไหม้ ผู้ป่วยจะทนไม่ได้ แต่ก็ไม่ค่อยมีอันตรายมากนัก

จำพวกควันที่มีวัตถุเคมีปนอยู่ด้วย จะก่อให้เกิดอันตรายได้มาก

เมื่อสำลักควัน ครั้งแรกจะรู้สึกหายใจขัด วิงเวียน และปวดศีรษะมาก อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ใจเต้นแรง ชีพจรแรง ตาแดงและมีน้ำตาไหล และอาจถึงสิ้นสติได้

ให้อุ้มผู้ป่วยออกมาจากควัน ให้อยู่ในที่โปร่งแจ้ง ปราศจากผู้รุมล้อม แก้เสื้อผ้าที่คับให้หลวม ให้ความอบอุ่น และถ้าจำเป็นอาจให้การผายปอดด้วย

อย่าพยายามกรอกน้ำ หรือสิ่งอื่น ๆ เข้าไปในปาก ขณะที่ผู้ป่วยกำลังหมดสติ จะทำให้สำลักและหายใจไม่ออก นอกจากนี้น้ำอาจเข้าไปในปอด ทำให้ปอดอักเสบได้

เมื่อผู้ป่วยหายใจได้แล้ว แก้ปวดศีรษะโดยวางถุงน้ำแข็งหรือน้ำเย็นที่หน้าผาก และถุงน้ำร้อนที่เท้า

เมื่อหายแล้ว อาจมีการไอ ตาแดง หรือหลอดลมอักเสบเกิดขึ้น ซึ่งควรได้รับการรักษาต่อไป

ในรายที่ถูกแก๊สคาร์บอนโมน้อคไซด์ (Carbon-Monoxide) ให้จัดการนำส่งแพทย์ในทันที

ให้ผู้ป่วยได้รับอากาศบริสุทธิ์ให้มาก, ห่มผ้า, วางถุงน้ำร้อนที่เท้า อย่าให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวมาก เพราะอาจเกิดอันตรายเนื่องแต่หัวใจหมดกำลังทำงาน (Heart-Failure) ได้

จากการทดลองพบว่า รายเช่นนี้ ถ้ารีบให้ออค-ซิเจน หรือออคซิเจนผสมคาร์บอนไดออคไซด์ ๕ เปอร์เซนต์แก่ผู้ป่วยให้หายใจ จนกระทั่งแก๊สคาร์บอนโมน้อคไซด์หมดไปจากเลือด จะเป็นผลดีมาก อย่างไรก็ตาม ต้องให้ผู้ป่วยอยู่ในความดูแลของแพทย์

ถ้าผู้ป่วยหมดสติหรือไม่หายใจจำเป็นต้องผายปอด

แก๊สคาร์บอนโมนอคไซด์ อาจพบได้ตามไอเสียรถยนต์ เตาไฟ ฉะนั้นไม่ควรนั่งอยู่ในรถยนต์ที่ติดเครื่องและปิดหมดไม่มีอากาศบริสุทธิ์พอ หรือไม่ควรทำงานแก้เครื่องรถในโรงรถที่ปิดหมด ควรเปิดประตูไว้ให้อากาศบริสุทธิ์ผ่านเข้าออกได้

สำหรับผู้ที่จะเข้าไปช่วยผู้สำลักควัน ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าชุบน้ำ หรือน้ำผสมน้ำส้มปิดจมูกและปาก พยายามกั้นหรือคลานเข้าไปช่วย

ถ้ามีหน้าต่างในห้องนั้น ให้เปิดออกทันที เอาผู้ป่วยออกมาสู่อากาศบริสุทธิ์ และทำการผายปอด

ผู้เข้าไปช่วยไม่ควรอยู่ในห้องที่มีควันนานเกินไป เพราะผ้าชุบน้ำ หรือน้ำผสมน้ำส้มนั้นจะป้องกันไม่ได้นาน

บทที่ ๒

แมลง กัด ต่อย

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้าถูกแมงมุม, ผึ้ง ตะขาบ หรือแมลงอื่นๆต่อย ให้พยายามเอาเหล็กในออกจากแผล

๒. ทาแผลด้วยแอมโมเนีย, น้ำส้ม, การบูร, น้ำมะนาว, น้ำมันหรือโซดาอย่างใดอย่างหนึ่ง

แมลงมีอยู่หลายชนิด มากที่สุดคือยุง ซึ่งอาจนำเชื้อไข้จับสั่น, ไข้เหลือง มาสู่คนได้ แต่จะไม่กล่าวถึงในที่นี้

วิธีป้องกันแมลงนั้น ก็มีผู้คิดค้นกันไว้หลายวิธีเช่น ใช้ควันสุม ใช้วัตถุที่มีกลิ่นต่างๆ ใช้วาสลิน โคลด์ครีม หรือน้ำมันอื่นๆ ทาตัวเพื่อป้องกันยุงและแมลงกัด

เมื่อแมลงกัดจะรู้สึกคัน, ร้อน หรือปวดแสบปวดร้อน ให้ใช้แอมโมเนียทาแก้คัน อาจใช้น้ำส้ม น้ำมะนาว หรือการบูรก็ได้ สำหรับน้ำมันตะไคร้ จะแก้อาการเจ็บคันเนื่องจากยุงกัด และกันไม่ให้ยุงกัดด้วย

สำหรับแมลงบางชนิดที่อาจพบตามทุ่งนา คือ ปศุสัตว์ ตามแม่น้ำลำธาร เมื่อกัดเข้าจะเป็นตุ่มแดงใหญ่ บางครั้งเกิดคลื่นไส้อาเจียนหรือมีไข้ก็ได้ ต่อมาตรงที่กัดจะเกิดเป็นตุ่มพอง ซึ่งจะแตกและมีอาการติดเชื้อลุกลามต่อไป เมื่อถูกกัด ควรจะฟอกบริเวณนั้นด้วยน้ำและสบู่ ใส่โซดาสำหรับทำขนม (Baking Soda) ถ้าเจ็บปวดมาก ใช้น้ำยาแอมโมเนียอ่อนๆ ทา เมื่อตุ่มพองแตก อย่าให้แผลถูกกับเสื้อผ้าที่สกปรก ใช้ผ้าพันแผลสะอาดๆ พันไว้จนกว่าจะหาย อาจจะใช้ยาฆ่าเชื้ออ่อนๆ และทำให้สบายทา

นอกจากแมลงกัด ก็มีแมลงต่อย ได้แก่ พวกแมง-มุม, ผึ้ง, บุ้ง, แมลงปีกแข็ง, ตะขาบและแมลงป่อง รายเช่นนี้ ต้องพยายามเอาเหล็กในออกจากแผล แล้วใช้แอมโมเนีย น้ำส้ม, การบูร, น้ำมะนาว, น้ำมัน

หรือโซดาอย่างใดอย่างหนึ่งถู ถ้าไม่มีอาจใช้เกลือถูแผลก็ได้

ถ้าบวมมาก ให้ทาด้วยน้ำมันมะกอก ๕๐เปอร์เซนต์ หรืออิชไธออยล์ (Ichthy Oil)

ถ้าคันมาก อาจจะใช้น้ำมันหรือโซดาที่ใช้ได้ดีคือ โซเดียมไฮโปซัลเฟต (sodium Hyposulphite) ๑ ช้อนชา ในน้ำ ๑ ออนซ์ ทาซ้ำๆกันแก้คัน

แมงมุมกัด บางชนิดอาจทำให้เจ็บปวดอย่างรวดเร็ว อาจมีไข้ขึ้น หนาวสั่น หน้าท้องแข็งตึง คลื่นไส้ปวดท้องและท้องผูกได้ รายเช่นนี้ควรตามแพทย์ก่อนจะถึงมือแพทย์ ควรให้ผู้ป่วยนอน สวนอุจจาระเสียด้วยน้ำสบู่ ทาทิงเจอร์ไอโอดีนตรงรอยถูกกัด ให้ความร้อนให้เหงื่อออก เพื่อเป็นการช่วยขับพิษออกจากร่างกาย และให้ยาระงับความเจ็บปวด

สำหรับเรือด, หมัด และเหากัด ใช้วิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับยุงกัด หรือผึ้งต่อย

บ้านที่อยู่อาศัย ควรจะระวังป้องกันอย่าให้มีแมลง เพราะนอกจากจะก่อความรำคาญให้แล้ว ยังอาจจะนำเชื้อโรคมาสู่เราได้.

เมื่อแมลงกัดต่อย ควรได้รับการรักษา อย่าปล่อยทิ้งไว้ โดยรักษาแผลที่แมลงกัดต่อยเช่นเดียวกับแผลบาดเจ็บอื่น ๆ เช่นใส่ยาฆ่าเชื้อโรคและรักษาความสะอาดแผลให้ดี.

บทที่ ๓

สุนัข หรือ สัตว์อื่น ๆ กัด

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้าสงสัยว่าสัตว์ที่กัดเป็นโรคกลัวน้ำ ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือเชือกรัดเหนือแผล ระหว่างแผลกับหัวใจแล้วขันชะเนาะให้แน่น

๒. ใช้ไม้จิ้มฟัน หรือไม้ปลายแหลมพันสำลี ชุบกรดดินประสิวบริสุทธิ์ (Pure Nitricacid) จิ้มแผล ใช้แอลกอฮอล์เช็ดยาที่มากเกินไปออก

๓. ถ้าแผลเป็นรูลึก ต้องเปิดปากแผลด้วยมีดคม ๆ เพื่อจะได้จิ้มด้วยกรดให้ทั่ว

๔. ถ้าไม่มียา เช็ดแผลให้ทั่วด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน โดยวิธีเดียวกัน

๕. ให้ทำความสะอาดแผลให้ทั่วด้วยน้ำบริสุทธิ์ ในรายที่หายาไม่ได้ พยายามให้แผลสะอาดที่สุด อย่าให้สกปรก

๖. รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคกลัวน้ำ

ในรายที่สัตว์ลัด แต่ไม่เข้า ฉีปฏิบัติต่าง ๆ ดังกล่าวย่อมไม่จำเป็น อาจมีการเจ็บปวด หรือช้าบ้าง แต่อาการเหล่านี้จะหายไปได้เอง

ถ้าแน่ใจว่า สัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ที่มากัดนั้นไม่เป็นโรคกลัวน้ำ ก็ให้การรักษาเหมือนแผลธรรมดา

เมื่อสัตว์ที่เป็นโรคกลัวน้ำกัด พิษจะผ่านจากน้ำลายของสัตว์นั้นเข้าสู่คนทางแผลที่กัดได้

สุนัขเป็นสัตว์ที่มีอยู่มากที่สุด นอกจากสุนัขสัตว์อื่น ๆ ก็อาจให้พิษได้ เช่น แมว, ม้า, แพะ, แกะ, หมู, สุนัขป่า โรคนี้เป็นโรคร้ายแรง จะทำอันตรายถึงชีวิตได้ทั้งคนและสัตว์

อย่างไรก็ดี ผู้ที่ถูกสุนัขกัด ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคเสมอไป จะเป็นเพียง ๑๕ เปอร์เซนต์เท่านั้น แต่ทุก ๆ คนที่ถูกสุนัขบ้ากัด ก็จำเป็นที่จะต้องได้รับการรักษา นอกจากนี้ควรระวังในการจับต้องสุนัขที่เจ็บป่วย เพราะสุนัขอาจเป็นโรคกลัวน้ำก็ได้

อาการต่าง ๆ ของโรคกลัวน้ำจะปรากฏขึ้นประมาณ ๓ อาทิตย์ หลังจากพิษเข้าสู่ร่างกาย แต่บางครั้งก็อาจกินเวลาน้อยกว่า หรือนานกว่าเป็นเดือน ๆ ก็ได้

สำหรับแผลที่ถูกกัดจะหายได้อย่างเร็ว นอกจากตรงที่พิษเข้าไปอาจจะมีอาการเจ็บเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่แผลนั้น ซึ่งไม่สำคัญ

อาการที่สำคัญ เป็นอาการทั่วไป ผู้ป่วยจะขมรู้สึกไม่ค่อยสบาย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร และมีไข้

ระยะต่อไป ผู้ป่วยจะดิ้นเต้นกระวนกระวาย ทุรนทุรายมาก เป็นอยู่เช่นนี้ ๒ หรือ ๓ วัน จะมีคอหอยตีบ และถ้าพยายามกลืนน้ำ จะยิ่งตีบมากขึ้น โดยเหตุนี้ผู้ป่วยจึงกลัวน้ำ

ระยะต่อไป จะมีอัมพาตเกิดขึ้น หัวใจจะเต้นอ่อนลง และผู้ป่วยจะตายในไม่กี่ชั่วโมง

ฉะนั้น ถ้าสงสัยว่าสุนัขหรือสัตว์ที่เป็นบ้ากัด ต้องพยายามห้ามเลือดจากบริเวณแผลไม่ให้ไปสู่หัวใจ โดยรัดด้วยผ้า เข็มขัด เน็คไท หรือวัตถุอื่นที่ระหว่างแผลกับหัวใจ ถ้าถูกกัดที่ขา อาจใช้ขันชะเนาะให้แน่น

ต่อไป เปิดปากแผล แล้วบีบให้เลือดออก ถ้าจำเป็นอาจใช้มีดคม ๆ กรีดปากแผล ใช้ไม้จิ้มฟันหรือไม้ปลายแหลม ๆ พันสำลี ชุบกรดดินประสิวบริสุทธิ์ลงไปในแผล ระวังอย่าให้กรดถูกผิวหนังรอบ ๆ แผล ถ้ากรดมากเกินไปเช็ดออกด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ การป้องกันผิวหนังรอบ ๆ แผลไม่ให้ถูกกรด อาจทำได้โดยใช้วาสลินทาที่รอบแผลเสียก่อน

อย่ารัดหรือขันชะเนาะให้นานเกินไป เพราะจะทำให้เลือดไม่เดิน ฉะนั้นควรคลายสิ่งที่รัดไว้เสียเล็กน้อยทุก ๆ ๒๐ นาที แล้วจึงรัดใหม่ให้แน่น มิฉะนั้นจะเกิดเนื้อตายขึ้น

ภายหลังที่ได้จัดการดังกล่าวแล้ว ควรนำส่งแพทย์เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคกลัวน้ำเสีย

บทที่ ๔

ตกเลือด

วิธีปฏิบัติ

๑. นำส่งแพทย์ทันที

๒. ล้างมือของท่านให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ ทำความสะอาดเล็บและซอกเล็บให้ดี แล้วล้างมือออกครึ่ง

๓. ถ้าการตกเลือดไม่มากนัก อาจห้ามเลือดโดยใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดซ้อนกันหลาย ๆ ชั้นทำเป็นแผ่นกดที่แผล แล้วพันผ้าให้แน่น ถ้าไม่มีผ้าพันแผล อาจใช้ผ้าฉีน หรือผ้าเช็ดหน้าสะอาด ๆ แทนก็ได้

๔. ถ้าเลือดไม่หยุดโดยวิธีดังกล่าว ให้ใช้มือของท่านกดลงบนเส้นเลือดแดงที่นำเลือดจากหัวใจมาสู่บริเวณนั้น ถ้าเลือดยังไม่หยุดให้ใช้วิธีขันชะเนาะ ถ้าหาเชือกขันชะเนาะไม่ได้ ให้ใช้เน็คไท, เข็มขัด, ผ้าเช็ดหน้า, หรือเศษผ้าเหนียว ๆ ที่พอหาได้แทน โดยใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าเช็ดหน้าสะอาดม้วนๆ วางตรงตำแหน่งของเส้นเลือดที่ขาด ให้สูงกว่าแผลสัก ๒ นิ้ว และอยู่ระหว่างแผลกับหัวใจ แล้วใช้ผ้าหรือวัตถุอื่นที่พอใช้รัดได้พันรอบขาแขนกับม้วนผ้าที่วางไว้ตรงตำแหน่งเส้นเลือดขาดนั้น แล้วขันชะเนาะให้แน่นม้วนผ้าจะกดลงบนตำแหน่งเส้นเลือด ทำให้เลือดหยุดได้

๕. อย่าขันชะเนาะให้นานเกินไปถ้าจำเป็น ต้องคลายเกลียวทุก ๆ ๒๐ นาที ถ้าพบว่าเลือดหยุดแล้ว ไม่จำเป็นต้องขันให้แน่นใหม่

เส้นเลือดในร่างกายมี ๒ ชนิด คือเส้นเลือดแดงและเส้นเลือดดำ เส้นเลือดแดงนำเลือดจากหัวใจไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ส่วนเส้นเลือดดำนำเลือดที่ใช้แล้วกลับไปสู่หัวใจ

ถ้าเส้นเลือดแดงขนาดโตพอสมควรถูกตัดขาดเลือดที่ออกมาจะมีสีแดงสด อาจไหลรินหรือพุ่งฉูด ๆ ออกตรงกับจังหวะการเต้นของหัวใจ ส่วนเลือดที่ออกจากเส้นเลือดดำจะมีสีแดงคล้ำมากและมักจะไหลริน ๆ

ถ้าเส้นเลือดแดงหรือเส้นเลือดดำใหญ่ ๆ ถูกตัดขาดเลือดอาจออกมากจนถึงชีวิตได้ในเวลาอันสั้น

บางครั้ง ผู้ป่วยอาจเป็นลมเมื่อเห็นเลือดออกมาก ๆ เมื่อเป็นลมหัวใจก็เต้นอ่อนลง ทำให้เลือดไหลออกมาน้อย เลือดก็สามารถเกาะกันเป็นก้อนปิดปากแผล และหยุดได้ชั่วคราว

ถ้าแผลนั้น ๆ เป็นแผลกะรุ่งกะริ่งหรือแผลฟกช้า เลือดจะเกาะกันเป็นก้อนได้เร็วกว่าแผลเรียบที่ไม่ขาดกะรุ่งกะริ่ง ซึ่งเลือดจะออกได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะได้รับการแก้ไข

อาการเมื่อมเลือดออกมาก ๆ คือ หูอื้อ ตามัว กังเวียน เหงื่อเย็นออก หน้าและริมฝีปากซีด กระวน กระวาย กระหายน้ำ ชีพจรเร็วและหายใจตื้น

ก้อนเลือดที่เกาะกันปิดปากแผลนั้น ถ้าได้รับความกระทบกระเทือนเคลื่อนไหวก็อาจจะหลุดและทำให้เลือดออกได้อีก

สำหรับจำนวนเลือดนั้น แม้จะออกมากไม่จำเป็นว่าแผลจะต้องใหญ่ แผลเล็ก ๆ แต่มีเส้นเลือดใหญ่ ๆ ถูกตัดขาด จะทำให้เลือดออกมากเหมือนกัน บางครั้งเลือดออกมาภายนอกเพียงเล็กน้อย แต่ส่วนมากซึมเข้าไปอยู่ระหว่างเนื้อหนังหรือภายในร่างกาย ก็ทำให้ผู้ป่วยถึงแก่ชีวิตเหมือนกัน.

การห้ามเลือดโดยใช้วิธีขันชะเนาะ คือ ใช้ผ้าหรือผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดม้วนวางตรงตำแหน่งของเส้นเลือดแดงที่นำเลือดจากหัวใจมาสู่บริเวณนั้นให้สูงกว่าแผลสัก ๒ นิ้ว และให้อยู่ระหว่างแผลกับหัวใจ แล้วใช้ผ้า, เข็มขัด ผ้า

เช็ดหน้า หรือวัตถุอื่น ๆ ที่พอจะหาได้ รัดให้แน่นรอบ ๆ ขาหรือแขน และพันทับม้วนผ้าที่วางไว้ตรงตำแหน่งเส้นเลือดนั้น ใช้ไม้เล็ก ๆ สอดเข้าไป แล้วบิดให้เป็นเกลียว โดยวธีนี้ผ้าม้วนที่วางไว้ตรงเส้นเลือด จะถูกรัดและกดลงบนเส้นเลือด ทำให้เลือดหยุดได้.

ถ้าปล่อยให้ขันชะเนาะรัดอยู่นานเกินไป เลือดเดินผ่านไปสู่ส่วนที่อยู่ในบริเวณที่รัดไม่ได้ หนักเข้าก็จะเกิดเน่าตายขึ้น เนื่องจากขาดเลือดเลี้ยง ฉะนั้นควรนำผู้ป่วยส่งแพทย์โดยเร็ว.

ถ้าจำเป็นต้องขันชะเนาะไว้นาน ควรจะคลายเกลียวเสียทุก ๆ ๒๐ นาที ถ้าพบว่าเลือดหยุดแล้ว ก็คลายเกลียวไว้เช่นนั้น แต่ต้องคอยระมัดระวัง เลือดอาจจะออกได้อีก ฉะนั้นอย่าเพิ่งถอดผ้าที่ใช้รัดออกทีเดียว.

ถ้าใช้วิธีกดแผลด้วยผ้าสะอาด ๆ ไปพร้อม ๆ กับวิธีขันชะเนาะดังกล่าวแล้ว มักจะได้ผลดีกว่าการใช้วิธีขันชะเนาะอย่างเดียว โดยใช้ผ้าพันแผลสะอาดซ้อนกันเป็นแผ่นหลาย ๆ ชั้น จุ่มน้ำอุ่น ๆ กดลงบนแผล จะทำให้เลือดหยุดได้.

ควรระลึกไว้ว่า บาดแผลใด ๆ ก็ตาม ควรได้รับการปิดด้วยผ้าก๊อซ หรือผ้าที่สะอาดที่สุด (ยิ่งได้ผ้าที่นึ่งแล้วได้ยิ่งดี) โดยเร็วเสมอ.

ในรายที่รุนแรงมาก แพทย์อาจมีวิธีแก้ไข โดยใช้ชีรัมที่เตรียมพิเศษ หรือสารอื่น ๆ ที่ใช้ห้ามเลือดได้.

ถ้าหัวใจผู้ป่วยเต้นแรง จะทำให้เลือดออกมากขึ้น ฉะนั้นควรปลอบโยน อย่าให้ผู้ป่วยกลัวหรือตื่นเต้นเกินไป.

อย่าให้ผู้ป่วยดื่มกินสิ่งที่ช่วยกระตุ้นหัวใจ นอกจากน้ำ ปล่อยให้ผู้ป่วยเป็นลม จะเป็นการดีกว่า เพราะหัวใจที่เต้นช้าลง จะช่วยทำให้เลือดออกน้อยเข้า.

คนไข้ยิ่งตกโลหิตมาก เขาจะยิ่งกระหายน้ำมาก เพราะร่างกายเสียน้ำหล่อเลี้ยงร่างกายไป จึงต้องการน้ำเข้าไปชดใช้ เพราะฉะนั้นต้องไม่ให้ขาดน้ำดื่มเป็นอันขาด และควรเป็นน้ำอุ่นน้ำร้อนพอดื่มได้.

ควรให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ ๆ อากาศบริสุทธิ์ และให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วยให้พอเพียง อย่าให้หนาวสั่น.

บทที่ ๕

กระดูกหัก

วิธีปฏิบัติ

๑. อย่าให้ส่วนที่หักเคลื่อนไหว ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้กล้ามเนื้อและเนื้อหนังฉีกขาด จนกว่าจะถึงมือแพทย์.

(ก) สำหรับกระดูกขาหัก ให้เข้าเฝือกด้วยสิ่งที่พอจะหาได้ เช่นไม้ถือ กระดาษหนังสือพิมพ์ ฟาง หรือหมอนหนุนศีรษะ ผูกเข้ากับขาที่เหนือและใต้ส่วนที่หักและถ้าทำได้ให้ผูกรวมข้อที่ต่ออยู่ใกล้เคียงเข้าไว้ด้วย,

(ข) สำหรับแขนหัก ใช้ผ้าเช็ดหน้าผูกโยนแขนไว้ แล้วใช้ผ้าผืนใหญ่ๆ พันแขนพร้อมทั้งผ้าเช็ดหน้าเข้ากับตัว.

๒. ให้ผู้ป่วยนอนในท่าที่เจ็บปวดน้อยที่สุด เมื่อได้ใส่เฝือกเรียบร้อยแล้ว

เมื่อมีกระดูกหัก จะทราบได้คือ

ขั้นแรก จะพบว่าการเคลื่อนไหวส่วนนั้นทำไม่ได้ เพราะภายหลังกระดูกหัก จะมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ จะพบมีรูปวิปริตเกิดขึ้นที่แขนขาที่หัก นั่นมองดูไม่เหมือนกับข้างที่ดี เช่นคด โก่ง หรือมีส่วนยาวสั้นกว่ากัน

จะมีอาการเจ็บปวด และถ้าลองขยับกระดก จะได้ยินเสียงกรอบแกรบ เนื่องจากปลายกระดูกตรงที่หักถูกัน

นอกจากนี้ยังมีอาการแสดงอื่นๆ อีก

สมัยก่อน การแก้ไขจะทำอย่างง่ายๆ โดยแพทย์ใช้มือคลำตรงปลายกระดูกที่หัก แล้วจึงดึงให้เข้าที่ แต่บางครั้งก็ยาก เช่นในคนอ้วนๆ

สมัยนี้ การใช้รังษีเอ็กซ์ (X-ray) เป็นประโยชน์มากในโรคกระดูกหัก เพราะจากภาพเอ็กซเรย์ จะสามารถมองเห็นได้ว่ากระดูกส่วนไหนหัก และการจัดเข้าทำได้เรียบร้อยหรือไม่

กระดูกหักมีหลายชนิด

บางชนิดหักออกเป็น ๒ ท่อน (Simple fracture)

บางชนิดเป็นเพียงเดาะ (Greenstick fracture) กระดูกเดาะนี้พบบ่อยในเด็ก ๆ เพราะกระดูกของเด็กไม่เปราะเช่นกระดูกผู้ใหญ่

บางชนิดหักเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยหลายชิ้น(Comminute fracture)

กระดูกหักบางอย่างปลายกระดูกอาจแทงทะลุเนื้อหนัง ทำให้มีแผลติดต่อออกมาถึงภายนอกได้ (Compound fracture)

บางครั้ง ปลายกระดูกหักอาจจะอัดกันเองแน่นก็ได้

การช่วยเหลือผู้ป่วยที่กระดูกหัก

ในการช่วยเหลือ ต้องพยายามให้ปลายกระดูกที่หักอยู่นิ่งอย่าให้ถูกัน เพราะจะทำให้ผู้ป่วยเจ็บปวดมาก และทำให้มีการฉีดขาดที่เนื้อหนังรอบ ๆ มากขึ้น ฉะนั้นควรให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ และอย่าพยายายช่วยเหลือตัวเอง

ผู้ช่วยเหลือ ค่อย ๆ ดึงแขนขาที่หัก ด้วยความระมัดระวัง

ถ้าไม่มีเลือดออกที่ผิวหนังภายนอก ซึ่งแสดงว่ากระดูกไม่ได้แทงทะลุออกมา ก็ไม่จำเป็นต้องถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น

ให้พยายามหาเผือก เช่นเศษไม้ เปลือกไม้ ไม้กระดาน หนังสือพิมพ์ม้วน ๆ หรือมัดฟาง ก้านร่มหรือด้ามไม้กวาด หรือสิ่งอื่น ๆ ที่พอจะหามาใช้ทำเผือกได้ ความยาวของเผือก ควรให้ยาวพ้นข้อบนและล่างของรอยกระดูกหักนั้น และถ้ายาวเลยข้อที่อยู่ใกล้เคียงไปก็ยิ่งดี เอาเผือกผูกเข้ากับแขนหรือที่หักนั้นให้แน่น โดยใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือเศษผ้าที่ฉีกมาจากเสื้อผ้า ให้กว้างพอ

สมควร มัดเผือกให้แน่น แต่อย่าถึงกับให้การไหลเวียน ของโลหิตในส่วนนั้นเสีย ซึ่งจะทราบได้โดยส่วนนั้นเกิด บวม ผิวหนังเปลี่ยนสี และมีอาการชา

ควรให้ความอบอุ่นให้เพียงพอ และอย่าเคลื่อนที่ผู้ป่วยไป จนกว่าจะได้เข้าเผือกเรียบร้อยแล้ว

การเคลื่อนที่ผู้ป่วย ควรใช้เปลหาม, เสื่อ, ไม้กระดานกว้าง ๆ หรือรถ ถ้าหากไม่ได้จริง ๆ อาจต้องพยุงผู้ป่วยให้เดินไปด้วยขาข้างที่ยังดี.

ถ้าแขนหัก ให้ผูกโยงแขนไว้ โดยใช้ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว หรือผ้าอื่น ๆ ก็ได้ แล้วใช้ผ้าผืนใหญ่อีกผืนผูกแขนติดไว้กับตัว

คนบางคนมีกระดูกเปราะกว่าธรรมดา โดยเฉพาะในคนแก่ เนื่องจากขาดธาตุบางชนิด หรือมีธาตุบางชนิดมากเกินไป ส่วนเด็ก ๆ มักจะมีกระดูกเหนียวเป็นพิเศษ ฉะนั้นการรับประทานอาหารให้ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ในการที่จะให้กระดูกแข็งแรงอยู่เสมอ.

บทที่ ๖

แผลฟกช้ำ

วิธีปฏิบัติ

๑. ยกส่วนที่เป็นอันตรายให้สูง

๒. วางก้อนน้ำแข็งทแผล หรือจะใช้ถุงน้ำเย็นก็ได้

๓. วันรุ่งขึ้น ให้ประคบด้วยน้ำร้อน ๒ ชม. นาน ครั้งละ ๑๕ นาที.

ในอุบัติเหตุบางอย่าง ผิวหนังไม่มีแผล แต่เนื้อหนังที่อยู่ภายใต้กลับได้รับอันตราย อุบัติเหตุเช่นนี้ได้แก่ การถูกต่อย, ตี, ถูกรถชน, หรือถูกกระทบกระแทกแรง ๆ

คนเราแต่ละคนมีความแข็งแรง และความหนาของผนังเส้นเลือดผิดกัน นอกจากนี้ความแข็งแรงของเนื้อหนังโดยทั่วไปก็ผิดกันด้วย

อายุเป็นสิ่งสำคัญมาก เกี่ยวกับความแข็งแรงของเส้นเลือดเหล่านี้ เมื่ออายุมากขึ้น ผนังเส้นเลือดมักจะแข็ง ไม่มีความยืดหยุ่น ฉะนั้นจะแตกได้ง่ายเมื่อได้รับอันตรายดังกล่าว

เมื่อเส้นเลือดแตกก็มีเลือดซึมออกมาอยู่ในเนื้อหนังรอบ ๆ เส้นเลือดนั้น

การถูกตีแรง ๆ ยังทำให้เนื้อหนัง และกล้ามฉีกขาดด้วย จึงทำให้เลือดซึมออกมามาก และจะมีเลือดคั่งในบริเวณนั้น เพื่อนำเอาสิ่งที่จะเกิดจากการอักเสบออกไปเสีย บริเวณส่วนนั้นจึงบวมโนขึ้น

ดูแก้ไขในรายเช่นนี้คือ

ขั้นแรกเมื่อพบผู้ป่วย ต้องห้ามเลือดที่ออกมาอยู่ใต้ผิวหนัง โดยยกส่วนนั้นให้สูงกว่าระดับร่างกายทั่วไป

กดส่วนนั้นเบา ๆ และให้ความเย็น เช่นใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นลูบบ่อย ๆ และให้ความเย็น เช่นใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นลูบบ่อย ๆ ก็ได้ จะทำให้เลือดหยุดได้ดี บางทีอาจใช้น้ำแข็งก้อนเล็ก ๆ วางบนบริเวณนั้น แล้วเอาผ้าผูกไว้ก็ได้

ต่อมาให้ประคบด้วยความร้อน เพื่อกันบวมโดย
ใช้ผ้าเช็ดตัวชุบน้ำร้อนพอทนได้ ประคบบนส่วนนั้นเอาผ้า
เช็ดตัวแห้งๆ อีกผืนหนึ่งคลุมไว้ หมั่นเปลี่ยนผ้าชุบน้ำร้อน
บ่อยๆ พยายามให้ความร้อนคงที่อยู่เสมอ ทำเช่นนี้ทุกๆ
๒ ชม. นานครั้งละ ๑๕ นาที.

บทที่ ๗

แผลไฟไหม้, น้ำร้อนหรือน้ำมันลวก

วิธีปฏิบัติ

๑ ถ้าแผลใหญ่หรือแผลลึกให้นำส่งแพทย์ทันที

๒. ถ้าแผลตื้น ใช้กรดบีคริค (Picric acid) ทาโดยเร็วที่สุดหรือโซดาทำขนม (Baking Soda) แต่งแผลอาจจะใช้ วาสลินโคลด์ครีม, หรือน้ำมันอื่น ๆ ที่ไม่ทำให้เจ็บปวดทากได้.

๓. ถ้าแผลลึก ให้นอน, ถอดเสื้อผ้าในบริเวณที่ถูกไฟไหม้ออกด้วยความระมัดระวัง ถ้าผ้าไหม้ไฟติดผิวหนังให้ตัดผ้าออกจากผิวหนัง พยายามอย่าทำให้ผิวหนังหรือเนื้อฉาดนอกจากนผ้าที่ติดแผล อาจทำให้หลุดโดยชุบด้วยน้ำยาโซดาทำขนม(Baking Soda)น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันสลัด.

ห้องสมุดแห่งชาติ จันทบุรี

แผลไฟไหม้, น้ำร้อนหรือน้ำมันลวก

ให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วยให้เพียงพอ.

๔. แผลถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก อาจติดเชื้อได้ง่าย ฉะนั้นต้องปิดแผลไว้ด้วยผ้าพันแผลสะอาด ที่เป็นยาหรือเป็นน้ำมัน เพื่อไม่ให้ฝุ่นละอองจับแผล และป้องกันไม่ให้ผ้านั้นติดกับแผลด้วย.

แผลไหม้ไฟ หรือน้ำร้อนลวก มีความรุนแรงต่าง ๆ กัน แล้วแต่เนื้อที่ถูกไฟไหม้กับความลึกของแผล.

ถ้าแผลไหม้ กว้างกว่าหนึ่งในสามของเนื้อที่ทั้งหมดของร่างกาย ผู้ป่วยมักไม่รอด แผลไหม้ในบริเวณศีรษะ, หน้า, ท้อง และหน้าอก มักมีอันตรายมากกว่าส่วนอื่น ๆ คนไข้จะมีอาการช้อค (Shock) ได้มาก.

เกี่ยวกับอายุ ในเด็ก ๆ และคนแก่ จะทนทานต่อแผลไฟไหม้น้อยกว่าในคนหนุ่มสาว ฉะนั้นในคนทั้ง ๒ วัยนี้ควรระมัดระวังในการใช้ไฟและของร้อนต่าง ๆ เป็นพิเศษ.

แผลไหม้ไฟแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตามความรุนแรง

ขั้นที่ ๑ ผิวหนังจะแดง ๆ เท่านั้น แต่ไม่ถูกทำลาย

ขั้นที่ ๒ ผิวหนังจะตุ่มแดง และมีพองเกิดขึ้นด้วย

ขั้นที่ ๓ ผิวหนังและเนื้อที่อยู่ภายใต้ถูกทำลายด้วย มักมีบริเวณกว้างและเป็นอันตรายได้มาก.

อาการเมื่อถูกไฟไหม้ ถ้ามาก จะก่อให้เกิดความเจ็บปวด ผู้ป่วยจะมีอาการช็อค ตัวเย็น หัวใจเต้นอ่อน เลือดไหลช้า จึงอาจจะเป็นลมหรือหมดสติได้ ต่อมาอุณหภูมิของร่างกายที่ต่ำจะค่อย ๆ สูงขึ้น และเมื่อหายจากอาการช็อค อาจมีไข้ได้.

แผลไฟไหม้ จะทำให้เกิดมีสารบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อร่างกายขึ้น เช่นทำให้ไตและอวัยวะอื่น ๆ อักเสบ โดยเฉพาะในเด็กและคนแก่มักจะเป็นได้ง่าย และจะป้องกันได้โดยการรักษาที่ถูกต้องรวดเร็วเท่านั้น.

แผลไฟไหม้ต่างกับบาดแผลอื่น ๆ เพราะจะหายช้า.

ในรายที่มีแผลไหม้เล็ก ๆ น้อย ๆ อาจใช้น้ำยาโซดาทำขนม (Bakihg Soda) หรือใช้กรดบีคริค ๑ เปอร์เซนต์แต่งแผล สำหรับกรดบีคริค จะช่วยให้หายเจ็บปวดได้รวดเร็ว แต่จะติดผิวหนังเป็นสีเหลือง ใช้น้ำด่างบางชนิดล้างออกได้.

บางครั้ง ใช้ผงสังกะสีเบนโซเอตอ็อกไซด์ (Benzoacid oxide of line) ซึ่งเป็นยารักษาโรคผิวหนังบางชนิด ช่วยทำให้คลายความเจ็บปวดได้บ้าง.

รายที่แผลตื้น ถ้าใช้น้ำยากรดบีคริค หรือโซดาทำขนม แต่งแผลแล้วพันด้วยผ้าสะอาด จะทำให้แผลหายเร็วและไม่มีการติดเชื้อ.

ยาอีกชนิดที่ใช้กันมาก คือกรดแทนนิค ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้เกิดฝ้าชนคลุมแผล ทำให้แผลสะอาดและไม่ติดเชื้อ โดยมากที่ใช้เป็นน้ำยา ๕ เปอร์เซนต์ของกรดแทนนิคที่เตรียมใหม่ๆ (ประมาณยา ๘ ช้อนชาต่อน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว) หรือใช้ยา ๑ ออนซ์ในน้ำ ๒๐ ออนซ์

การใช้อาจพ่นหรือชุบผ้าสะอาดปิดแผลก็ได้.

ใน ๒-๓ ชั่วโมงแรก ต้องให้ยาทุกๆ ๑๐-๑๕ นาที ต่อไปให้ทุกๆ ชั่วโมง จนผิวหนังเป็นสีน้ำตาล หรือดำ.

ถ้าเป็นแผลที่หน้า การใช้ยานี้ ต้องปิดตา จมูก ปาก ด้วยสำลีเปียกๆ เสียก่อน

ผงกรดแทนนิค ควรเก็บใส่ขวดไว้ใช้ละลายน้ำเป็นครั้งคราวเมื่อต้องการ ไม่ควรใช้น้ำยาที่ละลายไว้เก่าแล้ว.

แผลไฟไหม้ ที่กว้างและลึก ควรได้รับการดูแลตามหลักวิชาแพทย์ อันตรายที่สำคัญในแผลพวกนี้ คือ การติดเชื้อ และการมีแผลเป็นเกิดขึ้นภายหลัง.

ในการปัจจุบันพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้ ถือเป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน.

ขั้นแรกต้องเอาเสื้อผ้าออกจากร่างกายผู้ป่วย โดยระมัดระวังอย่าให้เจ็บปวด ซึ่งมักจะทำได้โดยตัดออก ถ้าผ้าติดผิวหนัง จุ่มส่วนนั้นลงไปในน้ำอุ่น หรือน้ำมัน จนผ้าอ่อนตัว และลอกออกได้ อย่าพยายามให้เสื้อผ้าถูกแผล เพราะผ้าอาจมีเชื้อโรคติดอยู่ นอกจากนี้ต้องระวังอย่าทำให้ผิวหนังฉีกขาดได้.

สำหรับคอหอยไหม้ เนื่องจากน้ำยาบางอย่างกัดหรือดมน้ำร้อน ๆ ให้ใช้ฟองน้ำหรือผ้าสักหลาดชุบน้ำอุ่น ๆ ปิดที่ด้านหน้าของคอ ตั้งแต่คางลงมาถึงยอดอก ให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องที่อบอุ่น ให้จิบน้ำมันมะกอก หรือน้ำเย็นหรืออมน้ำแข็ง.

อันตรายสำคัญในพวกนี้คือ หลอดคอของผู้ป่วยอาจบวมจนทำให้หายใจไม่ออกได้ ฉะนั้นควรรีบนำส่งแพทย์.

ขณะที่ไฟกำลังไหม้เสื้อผ้า อย่าให้ผู้ถูกไหม้ลุกขึ้นวิ่ง จะทำให้ไฟลุกมากขึ้น ควรให้ผู้ถูกไฟนอนลง โดยให้ส่วนที่ติดไฟอยู่สูงสุด ใช้ผ้าห่ม เสื้อ ผ้าพันคอ หรือผ้าอื่น ๆ ที่พอจะหาได้ คลุมลงไปบนร่างผู้ป่วยโดยเร็ว เพื่อดับไฟ แล้วทำการรักษาแผลไฟไหม้เช่นเดียวกัน หรือถ้ามีแพทย์อยู่ใกล้เคียง ควรส่งแพทย์เลย

ก่อนนำส่งแพทย์ ควรปิดแผลเสียด้วยผ้ากอซ หรือผ้าเช็ดหน้าสะอาด ห่อตัวผู้ป่วยด้วยผ้าห่ม

ถ้าผู้ป่วยมีชีพจร ใช้ถุงน้ำร้อนหลาย ๆ ใบ หรืออิฐร้อน ๆ ห่อผ้าวางให้รอบตัว แต่อย่าให้ร้อนจนเกิดไหม้ขึ้นอีก ให้ผู้ป่วยนอนศีรษะต่ำ และปลอบโยน อย่าให้ตื่นเต้น

เมื่อส่งแพทย์ แพทย์จะได้ทำความสะอาดแผล เปิดตุ่มพอง และใส่ยาฆ่าเชื้อให้

การแต่งแผลในรายเช่นนี้ ต้องป้องกันไม่ให้แผลถูกอากาศ และไม่ให้แผลติดกับผ้าที่ใช้แต่งแผลด้วย ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อที่ไม่ทำลายผิวหนังหรือเนื้อหรือทำให้แผลหายช้า

ควรระวังอย่าให้ผู้ป่วยเจ็บปวดมาก โดยไม่ให้แผลถูกลม ถูกต้องแผลแต่เบาๆ ป้องกันการติดเชื้อ และอย่าใช้การแต่งแผลที่แห้งและติดแผล ก่อนแต่งแผลต้องล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ ล้างเล็บและซอกเล็บให้สะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

ถ้าแผลอยู่ในลักษณะที่สะอาดปราศจากเชื้อแล้ว จะหายโดยเร็วและไม่เจ็บปวดมาก ถ้าแผลไม่สะอาดก็จะติดเชื้อ กลายเป็นหนองและมีอันตรายยิ่งขึ้น เพราะลักษณะของเนื้อหนังภายหลังการถูกไหม้ เป็นสิ่งที่เหมาะสำหรับการเจริญของเชื้อแบคทีเรีย

การใช้ยาจำพวกซัลฟา เพื่อป้องกันการติดเชื้อ พบว่าได้ผลดี โดยเฉพาะซัลฟาไทอาโซล (Sulfa tli azole) เมื่อแผลหาย อาจเกิดเป็นแผลเป็นขึ้น ทำให้เกิดมีรูปวิปริตได้ การป้องกันที่ดีคือการรักษาแผลให้ถูกต้องและรวดเร็ว.

บทที่ ๒

สำลักวัตถุแปลกปลอม

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้าเป็นเด็ก จับขายกให้ศีรษะห้อย แล้วตบหลัง มักทำให้วัตถุที่อุดอยู่หลุดได้

๒. ถ้าสิ่งที่อุดยังติดค้างอยู่ ส่งให้แพทย์เอาออกทันที

๓. ถ้าผู้ป่วยไม่มีอาการรุนแรง อาจคอยให้แพทย์เอาออกภายหลังก็ได้

โดยมากผู้เคราะห์ร้ายมักเป็นเด็กๆ ซึ่งอาจสำลักเอาอาหารเข้าไปในหลอดลม วัตถุที่หลุดลงไปอาจเป็นเมล็ดผลไม้หรือวัตถุอื่นๆ ที่เด็กชอบเอาใส่ปาก

วัตถุที่กลืนเข้าไป อาจไปติดอยู่ในทางเดินของอากาศตอนบนๆ ทำให้หายใจไม่ออกและเกิดอาการแอส-ฟิกเซีย (Asphyxia) หรือขาดอากาศหายใจขึ้น

นอกจากนั้น วัตถุนั้นอาจลงไปติดอยู่ในส่วนล่างๆ ของหลอดลมไปรบกวนปอด ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบได้

ถ้าวัตถุนั้นเป็นเข็มหรือของแหลมๆ ที่ถูกกลืนเข้าไป อาจผ่านกระเพาะไปแทงลำไส้ให้ทะลุได้

เมื่อเด็กกลืนวัตถุแปลกปลอมอะไรเข้าไป อย่าเพิ่งตกใจ อย่าตบหลังเด็กทันที จะทำให้เด็กไม่สามารถขยอกวัตถุนั้นออกได้

อย่าเอามือล้วงเข้าไปในปากและคอของเด็ก จนกว่าจะแน่ใจว่ามีวัตถุเข้าไปติดอยู่ในด้านหลังของคอหอย จึงค่อยเอานิ้วชี้งอเข้าไปล้วงวัตถุนั้นออก ระหว่างนี้ใช้มือตบระหว่างไหล่ ขณะที่ผู้ป่วยชะโงกตัวมาข้างหน้า อาจทำให้ผู้ป่วยไอเอาวัตถุนั้นออกมาได้

ถ้าวัตถุเข้าไปติดแล้วเด็กไม่หายใจ ต้องทำการผายปอดไปเรื่อยๆ เท่าที่จำเป็น

อาการขั้นแรก เมื่อวัตถุแปลกปลอมตกลงไปติดในคอ จะมีไอ หายใจขัด และรู้สึกมีอะไรอุด ถ้าผู้ป่วยไม่ดิ้นเต้นเกินไป อาจหายใจต่อไปได้ ในรายเช่นนี้ต้องรีบส่งแพทย์สำหรับตามแพทย์ แต่ถ้าผู้ป่วยมีหน้าเขียวและไม่สามารถหายใจได้ จำเป็นต้องรีบส่งแพทย์โดยเร็ว

ถ้าวัตถุนั้นหลุดหายเข้าไปในคอ และเด็กกลับเป็นปกติ อย่าเพิ่งเข้าใจว่าจะพ้นอันตราย วัตถุอาจจะลงไปอยู่ในกระเพาะหรือในปอด ซึ่งอาจจะตรวจค้นพบโดยรังสีเอกซ์ หรือใช้เครื่องมือส่องลงไปดูในหลอดลม ถ้าวัตถุตกลงไปในนั้นอาจพบและใช้ครีมหยิบออกได้โดยสะดวก

ในผู้ใหญ่ ก็อาจมีอุบัติเหตุชนิดนี้เกิดขึ้นได้ ฉะนั้นควรระมัดระวังในการเคี้ยวอาหาร และระวังอย่าปล่อยให้ฟันหลุดคอได้.

บทที่ ๒

การทำแผลสะอาดและแผลไม่สะอาด

วิธีปฏิบัติ

๑. ผู้ช่วยล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ ล้างซอกเล็บแล้วฟอกมือใหม่อีกครั้ง

๒. ทาแผลให้ทั่วด้วยไอโอดีน ๒ ½ เปอร์เซนต์หรือยาแดง

๓. ชะแผลด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำต้มเดือดแล้ว ถ้าไม่มี ใช้ผ้าเช็ดหน้าและน้ำสะอาด ๆแทนก็ได้

๔. เช็ดผง, เศษวัตถุ และเลือดที่จับแข็งออกจากแผล ด้วยสำลีหรือผ้ากอซสะอาดชุบน้ำสะอาด

๕. ปิดปากแผลด้วยปลาสเตอร์ ปิดแผลปิดตามขวางของแผล ให้เว้นระยะระหว่างปลาสเตอร์แต่ละอันด้วย

๖. คลุมแผลด้วยผ้ากอซหลาย ๆ ชั้น ซ้อน ๆ กัน แล้วพันผ้าทับ

บาดแผลจะหายได้ดีอยู่ที่การรักษาให้ถูกต้องตามหลักวิชา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับความสะอาด ไม่ว่าบาดแผลเกิดจากมีด ของมีคมอน ๆ บาดหรือตะปูตำ ซึ่งในรายตะปูตำนั้น จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเกิดบาดทะยักได้

วิธีปฏิบัติพยาบาล คือ :-

ใช้น้ำต้มเดือดล้างแผลให้สะอาด โดยผู้ทำต้องล้างมือให้สะอาดเสียด้วยน้ำกับสบู่ ฟอกล้างเลือดและในซอกเล็บให้หมด แล้วจึงล้างมือใหม่อีกครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้มือสะอาด และป้องกันแผลติดเชื้อ

ถ้าเป็นบาดแผลจากมีด เศษกระจก หรือวัตถุมีคมอน ๆ ครั้งแรกล้างแผลให้สะอาด ถ้าเลือดออกไม่มาก ปล่อยให้เลือดไหลสักครู่ เพื่อให้เลือดช่วยล้างบาดแผล ต่อไปกดบาดแผลเพื่อห้ามเลือด ใส่ทิงเจอร์ไอโอดินเล็กน้อย กดบาดแผลด้วยผ้าสะอาดชุบกรดโบริค แล้วพันด้วยผ้า

แผลที่สกปรกด้วยมีวัตถุแปลกปลอมตกลงไปอยู่ จำเป็นต้องล้างออกให้หมดด้วยน้ำต้มเดือดแล้วหรือล้างด้วยน้ำกรดอุ่น ๆ ก็ได้ โดยใช้น้ำยาราดลงบนแผล หรือเช็ดแผลด้วยสำลีหรือผ้าก๊อซที่สะอาด

ในบ้านควรมียาแดง หรือทิงเจอร์ไอโอดีนไว้สำหรับใส่บาดแผล ภายหลังทำความสะอาดบาดแผลแล้วเช็ดให้แห้ง ถ้าบาดแผลลึกหรือกว้าง ปิดปากแผลด้วยปลาสเตอร์ปิดแผลชนิดเล็ก ๆ ปิดตามขวาง อย่าปิดบาดแผลหมดทีเดียว เหลือเนื้อทางสองข้างปลาสเตอร์ไว้ เอาผ้าก๊อซซับหลาย ๆ ชั้นปิดไว้ แล้วพันผ้า

ถ้าไม่มีน้ำต้มเดือดและผ้าก๊อซที่สะอาดอาจจะใช้น้ำที่สะอาดที่สุดที่พอจะหาได้ และใช้ผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดแทนก็ได้ การทำผ้าให้สะอาดอาจทำโดยชุบน้ำแล้วรีดด้วยเตาร้อน ๆ จะได้ผ้าที่สะอาดพอสมควร

ในบ้านควรมีผ้าพันแผลหลายๆ ขนาด ด่างทับทิม, น้ำยากรด, ผ้าก๊อซ, ทิงเจอร์ไอโอดีน ใส่ขวดจุกแก้ว ถ้า

ไม่บีดจุก ทิงเจอร์จะระเหยค่นเข้าจนใช้ไม่ได้ โดยปลอดภัย ควรมีผ้าที่สะอาดเก็บไว้ใช้ด้วย

การทำน้ำยากรดโบริค เอาผงกรดโบริค ๑ ช้อนชา ผสมน้ำต้มเดือด ๘ ออนซ์ ทิ้งให้เย็นแล้วเก็บในขวดที่ต้มสะอาด

ถ้าบาดแผลแสดงการติดเชื้อแล้ว ให้แต่งแผลด้วยน้ำอุ่น ๆ ถ้ารอบ ๆ บริเวณมีสีแดงมากและกว้างยิ่งขึ้น ควรปรึกษาแพทย์.

บทที่ ๑๐

จม น้ำ และ วิธี ผาย ปอด

วิธีปฏิบัติ

๑. ส่งให้แพทย์ หรือผู้มีความรู้ในการบำบัดพยาบาล

๒. แกเขมขัด และเสื้อผ้าทับให้หลวม

๓. จับผู้ป่วยนอนคว่ำ เอามือของผู้ป่วยสอดใต้ท้อง แล้วยกมือทั้งสองขึ้นพร้อมกัน วิธีนี้จะทำให้น้ำถูกบีบออกจากกระเพาะอาหาร, ปอด และหลอดลม

๔. เมื่อน้ำออกมาแล้ว ให้นอนราบในท่าคว่ำ หันศีรษะไปข้างใดข้างหนึ่ง อย่างให้คันตกลงไปในคอ

๕. ผู้ช่วยคุกเข่าลง เอามือวางบนชี่โครงซี่ล่าง ๆ ของผู้ป่วย แล้วกดหน้าอกด้วยน้ำหนักตัว นับหนึ่ง-สอง-สาม แล้วปล่อยตามเดิม นับอีกหนึ่ง-สอง-สาม แล้วลงมือกดอีก ทำเช่นนี้ให้ได้ ๑๒-๑๖ ครั้งใน ๑ นาที ให้ใช้เสื้อหรือผ้ามวน ๆ ล่อดไว้ที่ท้องผู้ป่วยด้วย

๖. บางทีอาจต้องทำการผายปอดดังกล่าวอยู่ถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่งจึงจะได้ผล ฉะนั้นไม่ควรด้วยความพยายามเร็วเกินไป

๗. เมื่อผู้ป่วยเริ่มหายใจแล้ว ห่มผ้าหรือใส่เสื้อหนา ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้หนาวสั่น

เมื่อคนจมน้ำอาจจะหยุดหายใจและมีลักษณะคล้ายคนที่ตายแล้ว จะเป็นเช่นนี้อยู่นานกว่าหนึ่งถึงสองชั่วโมงก็ได้ ในระยะที่ยังไม่ตายนั้น ถ้าได้รับการรักษาอย่างถูกต้องก็อาจฟื้นขึ้นได้

เมื่อพบคนจมน้ำ เมื่อช่วยขึ้นมาแล้ว ควรรีบตามแพทย์หรือผู้ชำนาญในการปัจจุบันพยาบาล เมื่อเอารถ

ขนจากน้ำแล้ว ให้เปิดปากผู้ป่วยทันที ใช้ผ้าเช็ดหน้าแห้งๆ เช็ดเมือกน้ำลายออกจากปากและลำคอ แล้วให้ดึงลิ้นออกมาข้างหน้าด้วยผ้านั้น เพื่อกันไม่ให้ลิ้นตกลงไปอุดทางเดินอากาศ

ต่อไป คว่ำผู้ป่วยลงบนพื้น ให้หน้าคว่ำ หาผ้าหรือวัตถุอ่อนๆ หนุนท้อง จับสองข้างของหน้าอกให้แน่น แล้วบิบหรือยกตัวผู้ป่วยขึ้นด้วยมือ เมื่อทำดังนี้ น้ำที่อยู่ในคอและปอดจะไหลออกมา ฉะนั้นควรจัดให้ศีรษะผู้ป่วยอยู่ต่ำกว่าส่วนหน้าอก

เมื่อน้ำออกแล้ว จับผู้ป่วยนอนให้ตรงในท่าคว่ำตามเดิม และมีผ้าหนุนท้องอยู่ พลิกศีรษะไปทางใดทางหนึ่ง ดูว่าลิ้นออกมาข้างหน้าไม่ตกลงไปอุดในลำคอ ถ้าไม่แน่ใจอาจให้ผู้ช่วยอีกคนจับลิ้นดึงไว้ก็ได้

ให้หาผ้าคลุมส่วนล่างของกายผู้ป่วยเสีย เพื่อป้องกันการหนาวสั่น

คู่เข่าลงคล่อมเข่าผู้ป่วย เอามือวางลงบนซี่โครงซี่ล่างๆ ให้นิ้วชิดกัน ให้นิ้วก้อยวางอยู่บนซี่โครงซี่ต่ำที่สุด

ผู้ทำโน้มตัวลง ใช้น้ำหนักตัวกดลงบนหน้าอกผู้ป่วย นิ่งอยู่ในลักษณะเช่นนั้น นับ ๑–๒–๓ แล้วปล่อยตามเดิมโดยเร็ว กรชนจะทำให้ปอดขยายโดยเร็วและดูดอากาศเข้าไป แล้วนับ ๑–๒–๓ แล้วจึงเริ่มกดลงใหม่ ทำอยู่เช่นนี้ในอัตรา ๑๒–๑๖ ครั้งต่อนาที ถ้าจะให้ดีควรจับเวลาด้วยนาฬิกา

ระลึกไว้ว่า การทำดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้อากาศเข้าไปในปอด ฉะนั้นต้องแน่ใจเสียก่อนว่า ไม่มีอะไรอุดทางเดินของอากาศอยู่ เช่น โคลน, ผักหญ้า, เข้าไปติดในปาก ฟันปลอม ฉันต้องดึงออกมาทางหน้า ให้ศีรษะผู้ป่วยอยู่ต่ำกว่าปลายเท้าเสมอ เพื่อให้น้ำไหลออกได้ง่าย

ถ้าผู้ป่วยยังไม่ฟื้น ควรทำการผายปอดไปเรื่อย ๆ สัก ๑ ชั่วโมงหรือกว่านั้น อย่าเพิ่งหมดความพยายามเร็วเกินไป.

บทที่ ๑๑

ข้อเคลื่อน

วิธีปฏิบัติ

๑. นำผู้ป่วยส่งแพทย์ที่อยู่ใกล้เคียง

๒. ก่อนถึงมือแพทย์ จัดให้ส่วนที่เคลื่อนนั้นอยู่ในลักษณะที่ผู้ป่วยเจ็บน้อยที่สุดและลูบด้วยน้ำเย็นๆ

๓. ถ้าไม่มีแพทย์ให้ปฏิบัติดังที่จะกล่าวต่อไป

๔. ภายหลังจัดกระดูกเข้าที่แล้ว ให้โยงหรือผูกส่วนนั้นไว้จนกว่าจะหายเจ็บปวด.

กระดูกเกือบทุกๆ ชิ้นในร่างกาย จะติดต่อกันเป็นข้อต่อ มีการเคลื่อนไหวได้ บางข้อก็เคลื่อนไหวได้มาก ธรรมชาติได้สร้างสิ่งที่จะป้องกันไม่ให้ข้อเหล่านี้เคลื่อนหลุดจากกันได้ โดยมีเอ็นที่เหนียวและงอไปมาได้ ยึดปลายกระดูกไว้เช่นเดียวกับบานพับ.

เมื่อปลายกระดูกเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งหมด เคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งเดิมของมันในข้อต่อ ผู้ป่วยจะมีข้อเคลื่อน

เมื่อข้อเคลื่อนเกิดขึ้น มักจะทำให้มีการฉีกขาดของเอ็นเส้นใดเส้นหนึ่งหรือหลายเส้นซึ่งทำหน้าที่อยู่ ฉะนั้นจึงก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด

อาการอื่น ๆ ของข้อเคลื่อนจะมี ข้อนั้นเคลื่อนไหวไม่ได้อย่างเดิมหรือเคลื่อนไหวไม่ได้เลย.

อาการแสดงต่อไป คือ จะเห็นมีรูปริดเกิดขึ้น โดยรูปร่างของข้อที่เคลื่อนนั้น มีรูปผิดไปจากปกติ เมื่อเปรียบเทียบกับข้อที่ดีทางด้านตรงข้ามของร่างกาย

การส่งผู้ป่วยด้วยข้อเคลื่อนให้ถึงมือแพทย์ยิ่งเร็วเท่าใดก็ยิ่งเป็นการง่ายที่แพทย์จะจัดกระดูกกลับเข้าที่เท่านั้น ถ้าปล่อยไว้จนบวมแล้ว การจัดกระดูกเข้าที่จะยากขึ้น

ว่าโดยหลักทั่วไปแล้ว ผู้ไม่มีความรู้ทางแพทย์ ไม่ควรพยายามจัดกระดูกเข้าที่เอง ควรใช้น้ำเย็นลูบและให้ส่วนนั้นอยู่ในตำแหน่งที่ผู้ป่วยเจ็บปวดน้อยที่สุด ให้ความเย็นต่อไปจนกว่าจะถึงมือแพทย์.

สำหรับการจัดกระดูกไหล่ที่เคลื่อนให้เข้าที่ พอจะทำได้ดังนี้.

ให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้น ผู้ทำถอดรองเท้า แล้วนั่งลงข้าง ๆ ผู้ป่วย ใช้ส้นเท้ายันรักแร้ข้างที่ข้อไหล่เคลื่อน ดึงแขนมาตรง ๆ แล้วกดปลายแขนไปทางด้านตัวผู้ป่วย ใช้เท้าเป็นพัลครัม.

กระดูกข้อไหล่ ประกอบด้วยหัวกระดูกต้นแขนซึ่งมีรูปกลม เคลื่อนไหวอยู่ในแอ่งบนกระดูกสะบัก ทำให้เป็นข้อต่อขนาดใหญ่ เมื่อหักกระดูกหลุดออกมา จึงต้องพยายามทำให้หัวกระดูกเบนห่างจากเบ้าออกมา แล้วปล่อยให้มันเลื่อนเข้าที่ตามเดิม ถ้าทำสำเร็จหัวกระดูกจะเคลื่อนเข้าที่เองอย่างรวดเร็ว

ผู้ทำต้องไม่ทำรุนแรงหรือใช้แรงมากเกินไป มิฉะนั้นกระดูกจะหักและก่อความยุ่งยากยิ่งขึ้น

สำหรับกระดูกข้อนวเคลื่อน การจัดเข้าที่ทำได้ง่าย นอกจากถ้าเป็นกระดูกหัวแม่มือเคลื่อน

การจัดเข้าที่ ผู้ทำใช้มือหนึ่งดึงนวนั้น และเอาอีกมือหนึ่งบิบให้เข้าที่.

W433.21610928(S) 616.0252
จ254ข

ในรายที่กระดูกหัวแม่มือเคลื่อน ควรส่งให้แพทย์จัดการ

ที่รายน้อยแต่ก่อความรำคาญมาก คือกระดูกขากรรไกรเคลื่อน การหาวกว้างเกินไป ก็อาจจะทำให้ขากรรไกรเคลื่อนได้ อาการคือผู้ป่วยจะอ้าปากค้าง หุบไม่ลง

การจัดเข้าที่ ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางลงบนกรามล่างทั้งสองข้าง จับขากรรไกรให้แน่น ดึงลงแล้วดันไปทางหลัง กระดูกขากรรไกรจะเคลื่อนเข้าที่ ถ้าทำสำเร็จปากจะหุบได้ทันทีโดยเร็ว ฉะนั้นนิ้วหัวแม่มือที่ใช้สอดเข้าไปในปากผู้ป่วย ควรพันด้วยผ้าหรือใส่ถุงมือหนาๆก่อน เพื่อกันผู้ป่วยกัดนิ้ว

เมื่อจัดกระดูกเข้าที่แล้ว ข้อนั้นจะต้องถูกโยงหรือพันไว้ให้อยู่นิ่งๆ เพื่อเปิดโอกาสให้เอ็นที่ขาดกลับหายเป็นปกติ

เมื่อข้อใดในร่างกายเคยเคลื่อนแล้ว ภายหลังมักจะเคลื่อนได้อีกเสมอ แม้จะได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อย ฉะนั้นควรใช้ความระมัดระวังข้อนั้นเป็นพิเศษ อย่าให้เกิดเคลื่อนได้อีก

บทที่ ๑๒

แมลง และ สิ่ง แปลก ปลอม เข้า หู

วิธีปฏิบัติ

สำหรับแมลงเข้าหู

๑. หยอดหูด้วยกลีเซอรีน หรือจะใช้น้ำมัน เช่น น้ำมันจักรน้ำมันมะกอกก็ได้ ปล่อยให้น้ำมันอยู่ในหลัก๒-๓ นาที

๒. เสร็จแล้ว ใช้กระบอกฉีด ฉีดน้ำอุ่นๆเข้าไปในหูเบาๆ ให้น้ำไหลรินๆ อย่าให้พุ่งแรงนัก

๓. ถ้าไม่สำเร็จให้ปรึกษาแพทย์

สำหรับวัตถุแปลกปลอมเข้าหู และจมูก

๑. สอดแปรงขนอูฐเล็กๆ หรือเส้นด้ายชุบกาว เอาปลายข้างเหนียวสอดเข้าไปในหูหรือจมูก

ปล่อยให้ติดวัตถุนั้นเมื่อแห้งแล้วดึงออกมาเบาๆ

๒. อย่าใช้กำลังแรง

๓. ถ้าไม่สำเร็จให้ปรึกษาแพทย์

สำหรับวัตถุแปลกปลอมเข้าจมูก

๑. ใช้ห่วงลวดเล็ก ๆ สอดปลายห่วงให้เลยวัตถุนั้นเข้าไป แล้วดึงกลับออกมาเบาๆ

ผู้ที่เคราะห์ร้ายในรายเช่นนี้ มักจะเป็นเด็ก ๆ ที่ชอบเอาเมล็ดผลไม้ กระดุมหรือเศษวัตถุต่าง ๆ ยัดเข้าไปในจมูกหรือหู อุบัติเหตุเช่นนี้มักไม่เกิดขึ้นเอง

นอกจากนี้มีแมลงบางอย่าง ที่ชอบเข้าไปในหูและจมูก รายเช่นนี้จะก่อให้เกิดความรำคาญมาก เช่นเมื่อแมลงเข้าไปถึงแก้วหู จะทำให้เกิดเสียงดัง และเจ็บปวดมาก นอกจากนี้อาจมีอาการ ปวดศีรษะ อาเจียน หรืออาจถึงชักก็ได้

แมลงที่ชอบเข้าหู มีมด, เรือด, หมัด, แมลงปีกแข็งบางชนิด แมงมุม, แมงสาบ, แมลงวัน, ยุง และแมลงอื่นๆ

อย่างไรก็ดี ธรรมชาติได้หาทางป้องกันไม่ให้แมลงเข้าไปในหูหรือไม่ให้เข้าไปลึก ๆ โดยสร้างขี้หู ซึ่งเหนียว

และมีกลิ่น ดักไว้ตอนนอก ๆ ของรูหู ทำให้แมลงไม่เข้าไปติดได้

ในเด็ก ๆ หรือคนแก่ อาจไม่มีขนหูก็ได้ รายเช่นนี้จึงมีโอกาสที่จะถูกแมลงเข้าหูได้ง่าย

แมลงบางชนิดตัวเล็กมาก จนมองด้วยตาเปล่าแทบไม่เห็น ต้องใช้กล้อง แต่ถึงอย่างนั้น เมื่อเข้าหูก็อาจก่อความยุ่งยากได้มากเหมือนกัน

เด็กบางคนที่พบว่ามีน้ำมูกไหลจากจมูก หรือน้ำหนวกไหลจากหูเสมอ ควรจะได้รับการรักษาเสีย เพราะแมลงอาจเข้าไปออกไข่เป็นตัวอยู่ ทำให้เกิดอาการรบกวนมาก

เมื่อแมลงเข้าหู จะฆ่าแมลงนั้นได้โดยง่ายด้วยการหยอดน้ำมันหรือกลีเซอรีน, น้ำมันเชื่อมน้ำมันมะกอก น้ำมันจักร, น้ำมันอื่น ๆ เช่น น้ำมันข้าวโพดก็ใช้ได้ดีทั้งนั้น เสร็จแล้ว ใช้น้ำอุ่น ๆ ใส่กระบอกฉีด ๆ เข้าไปในหูเบา ๆ ก็มักจะทำให้แมลงนั้นหลุดออกมาโดยง่าย

ถ้าไม่สำเร็จ ควรนำผู้ป่วยส่งแพทย์ ซึ่งมีเครื่องมือที่จะหยิบเอาวัตถุหรือแมลงนั้น ๆ ออกจากจมูกหรือหูได้โดย

ผู้ป่วยไม่เจ็บหรือเจ็บน้อยที่สุด ฉะนั้นอย่าได้ปล่อยผู้ป่วยทิ้งไว้เป็นอันขาด

การเอาวัตถุแปลกปลอมออกจากหูก ถ้าผู้ป่วยให้ความร่วมมือมักจะทำได้โดยง่าย โดยเอาห่วงลวดเล็ก ๆ สอดเข้าไปให้เลยวัตถุนั้น แล้วเกี่ยวดึงออกมา

อาการคันหู พบได้บ่อย ๆ และเป็นอาการที่รบกวนมาก อาจจะเกิดน้ำเข้าหูภายหลังเล่นน้ำ อาบน้ำหรืออาจเป็นเพราะมีโรคคัน (Eczema) ในรูหู หรือขี้หูมากเกินไปโดยเฉพาะถ้าเป็นขี้หูแข็ง

ไม่ควรแคะหูด้วยไม้จิ้มฟัน, เข็มปักผม หรือของมีคมต่างๆ ไม่ว่าในกรณีใดๆ เพราะอาจทำให้แก้วหูขาดหรือทำให้ผิวหนังถลอกมีการติดเชื้อขึ้น ทำให้หูดึงได้ภายหลัง

อย่าปล่อยให้ขี้หูอยู่ในหูหนาเกินไป เพราะจะกลายเป็นที่เพาะเชื้อโรค และทำให้หูตึงได้อย่างมาก

การแคะขี้หูที่กรังแข็ง ควรให้แพทย์จัดการดีกว่าจะปลอดภัย เพราะแพทย์อาจทำให้ขี้หูนั้นอ่อนเสียก่อนด้วยน้ำยา เมื่อแคะขี้หูออกมาแล้ว จะทำให้ได้ยินชัดเจน.

บทที่ ๑๓

ถูกไฟฟ้า

วิธีปฏิบัติ

๑. ผู้ที่จะช่วย ต้องสวมรองเท้ายาง หรือยืนบนแผ่นยาง ถ้าหาของเหล่านี้ไม่ได้ ให้ยืนบนแผ่นกระดาษที่แห้งจริง ๆ หรือไม้กระดานหรือหนังสือแห้ง ๆ ก็ได้ ใส่ถุงมือ แล้วใช้ไม้ที่แห้งจริง ๆ เขี่ยสายไฟยกขึ้นจากตัวผู้ป่วย

๒. เอาเสื้อของผู้ป่วยสอดเข้าใต้สายไฟ ยกขึ้นแล้วนำผู้ป่วยออกมา

๓. รักษาผู้ป่วยเช่นเดียวกับเมื่อจมน้ำ โดยแก้เสื้อผ้าที่คับให้หลวม ให้อากาศบริสุทธิ์ให้มาก เปิดปาก ดึงลิ้นออกมาข้างหน้า ถ้าจำเป็นอาจต้องทำการผายปอดด้วย

ถ้าพบคนติดสายไฟฟ้าอยู่บนพื้นดิน อาจมีควัน มีไฟไหม้หรือไม่มีก็ได้ แต่ย่อมเป็นการแน่ว่ามีไฟฟ้ากำลังเดินอยู่ สิ่งแรกที่จะต้องปฏิบัติคือ

พยายามอย่าถูกต้องสายไฟฟ้านั้น จนกว่าจะได้ป้องกันตัวของท่านไม่ให้เป็นสื่อไฟฟ้าเสียก่อน โดยใส่รองเท้ายาง หรือยืนบนแผ่นผ้ายาง ถ้าไม่มี อาจใช้กระดานหรือหนังสือแห้ง ๆ ก็ได้

เอาเสื้อของท่านคล้องใต้สายไฟ แล้วยกขึ้นอย่าให้มือถูกสายไฟ หรือใส่ถุงมือยาง ถ้ามิใช่ถุงยางเส้นที่เป็นยางก็ได้ ใส่เสื่อฝนที่ทำด้วยยางแล้วใช้ไม้ที่แห้งจริง ๆ เขี่ยสายไฟออก

พยายามอย่าใช้ของที่เปียกเลย เพราะน้ำเป็นสื่อไฟฟ้าที่ดี

เมื่อช่วยผู้ป่วยพ้นจากสายไฟแล้ว ให้ทำการพยาบาลเช่นเดียวกับคนจมน้ำ โดยแก้เสื้อผ้าที่คับออก ให้อากาศบริสุทธิ์มาก ๆ เปิดปากและดึงลิ้นออกมา ให้ความอบอุ่นต่อร่างกาย และถ้าจำเป็นอาจต้องทำการผายปอด

สำหรับการพยาบาลผู้ป่วยถูกฟ้าผ่า ให้ถือหลักปฏิบัติเช่นเดียวกัน.

บทที่ ๑๔

ผง และ วัตถุแปลกปลอมเข้าตา

วิธีปฏิบัติ

๑. ขยี้ตาอีกข้างที่ผงไม่ได้เข้า

๒. ถ้าผงหรือวัตถุนั้นไม่หลุดออกมากับน้ำตา ให้เอาน้ำสะอาดหรือน้ำต้มใส่ในถ้วยแก้วให้เต็ม ให้ผู้บาดเจ็บลืมตาในน้ำ และกระพริบแรง ๆ

๓. ถ้าแลเห็นผงหรือวัตถุนั้น ให้ใช้มุมผ้าเช็ดหน้าสะอาดเขี่ยออก

๔. ถ้าไม่สำเร็จให้หาแพทย์

อุบัติเหตุชนิดนี้ มักมีบ่อย ๆ และทั่ว ๆ ไป ในเด็ก ๆ อาจจะเกิดจากการเล่นต่าง ๆ เช่น เล่นปืนลม, ปืนต่าง ๆ ลูกศร, หนังสติ๊ก เหล่านี้ เป็นเครื่องเล่นที่อาจจะก่อเกิดอันตรายได้ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ เด็ก ๆ ที่ถูกปล่อยให้ใช้มีด, กรรไกร, ไม้, ตะปู, ตะขอ ก็อาจทำให้เกิดอันตรายต่อตาเด็กได้

วัตถุแปลกปลอมที่จะเข้าตา ที่จะพบได้บ่อย ๆ ในผู้ใหญ่ ได้แก่พวกที่ทำงานโรงงานต่าง ๆ, ช่างตีเหล็ก เหล่านี้ สะเก็ดไม้, สะเก็ดเหล็ก หรือเศษวัตถุต่าง ๆ มีโอกาสเข้าตาได้ง่าย

โดยมาก เมื่อคนเรามีอะไรเข้าตา มักจะใช้ผ้าเช็ดหน้า ซึ่งสกปรก หรือวัตถุอื่น ๆ เช่น ไม้จิ้มฟัน หรือไม้ที่แหลม ๆ พยายามเขี่ยออก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่สะอาด ฉะนั้นจึงอาจก่ออันตรายจากการติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากสะเก็ดเล็ก ๆ ของวัตถุที่เข้าตานั้น อาจทำให้เกิดแผลได้ไม่มากก็น้อยที่ลูกตา ซึ่งแผลนี้จะเป็นทางเข้าของเชื้อโรคได้

เมื่อเชื้อโรคเข้าไปแล้ว ก็มีการอับเสบเกิดขึ้นที่ลูกตา อาจเป็นอยู่ได้นาน ๆ แม้จะไม่ทำให้ตาเสียก็ตาม

คนบางคนมีโอกาสที่จะมีผงเข้าตาได้บ่อย ๆ เช่นคนที่ตาโต, ขอบตากว้าง, ตาที่ไม่กระพริบขณะที่จะมีอันตราย

ตาเหล่านี้จะมีผง, เขม่า, ฝุ่น หรือวัตถุอื่น ๆ เข้าไปได้โดยง่าย

วิธีปฏิบัติเมื่อผงเข้าตา คือ อาจจะขยี้ตาอีกข้างหนึ่งเพื่อช่วยให้น้ำตาไหล พาเอาผงออกมาได้ ถ้าไม่สำเร็จและสามารถแลเห็นผงนั้นได้ก็ให้ใช้มุมผ้าเช็ดหน้าที่สะอาด ๆ เขี่ยผงออก

นอกจากนี้ อาจใช้น้ำสะอาด ๆ ใส่แก้วให้เต็มปรี่ ถ้าจะให้ดีควรเป็นน้ำต้มเดือดแล้ว ให้ลมตาในน้ำนั้น และกระพริบแรง ๆ โดยเบิกตาให้กว้างและปิดให้สนิททุก ๆ ครั้งที่กระพริบ

ทุกคนควรหัดพลิกเปลือกตาบนให้เป็นไว้ ถ้าทำไม่ได้ควรให้แพทย์แนะนำวิธีให้ จะทำได้ไม่ยากนัก เนื่องจากฝุ่นผงต่าง ๆ ที่เข้าตา มักจะเข้าไปซ่อนอยู่ในซอกของหลังเปลือกตาบน ฉะนั้นการพลิกตาขึ้น จะช่วยให้แลเห็นผงนั้นได้โดยง่าย และสามารถเขี่ยออกได้สะดวก การเขี่ยผงออกจากลูกตา พยายามอย่าใช้วัตถุที่แหลมหรือมีคม ซึ่งจะทำอันตรายแก่ลูกตาได้

เมื่อผงออกแล้ว ให้ยอดตาด้วยอาร์จิรอล(Argyrol) หนึ่งหรือสองหยด จะช่วยให้เคืองตาน้อยลง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการติดเชื้อด้วย

เมื่อมีเหตุเกี่ยวกับตา ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะตาเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก ฉะนั้นเมื่อมีเหตุร้ายแรงเกิดขึ้นควรจะได้ปรึกษาแพทย์เสีย..

บทที่ ๑๕

เย็นลม

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอนหงายราบกับพื้น ให้ศีรษะอยู่ในระดับต่ำกว่าเท้า

๒. ให้ผู้ป่วยได้รับอากาศบริสุทธิ์ให้มากที่สุด

๓. ถ้าผู้ป่วยสามารถกลืนได้ ให้ของที่ชวยกระตุ้นให้ชุ่มชื่น เช่นใช้แอมโมเนียหอมครึ่งช้อนชาในน้ำครึ่งถ้วยแก้ว ค่อย ๆ หยอดเข้าไปในปาก

๔. ใช้พิมเสนยาดม, แอมโมเนียหอม หยดผ้าเช็ดหน้าให้ดม เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

โดยมากคนทั่วไป เมื่อเห็นคนเป็นลม ด้วยความสงสารมักจะพยายามช้อนศีรษะผู้ป่วยขึ้น ซึ่งเป็นการผิดหลักอย่างตรงกันข้าม ผู้รู้จะไม่ทำเช่นนั้น

การเป็นลมเกิดขึ้น เนื่องจากหัวใจไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ คือแทนที่จะสูบฉีดเลือดได้แรง และส่งเลือดไปเลี้ยงสมองได้พอเพียง แต่หัวใจเต้นอ่อน ก็ไม่สามารถจะสูบฉีดเลือดส่งไปเลี้ยงสมองให้พอได้.

สมองเป็นอวัยวะที่จะทำงานได้ตามปกติ ก็ต่อเมื่อได้รับเลือดเลี้ยงให้เพียงพอเท่านั้น เมื่อใดที่สมองได้รับเลือดเลี้ยงน้อยไป สมองก็ไม่ทำงาน ในลักษณะเช่นนี้จะทำให้ผู้นั้นเกิดอาการเป็นลมขึ้น จะเห็นได้ว่าการที่มนุษย์จะทรงชีวิตอยู่ได้ตามปกตินั้น สมองต้องได้รับเลือดพอเพียงตลอดเวลา.

ตามปกติ เลือดเป็นของเหลว ซึ่งเหมือนกับของเหลวทั้งหลาย คือพยายามไหลลงสู่ที่ต่ำ ตามความดึงดูดของโลกเสมอ ฉะนั้นในรายที่เป็นลม เลือดไม่สามารถไหลไปสู่สมองได้เพียงพอ เนื่องจากหัวใจเต้นอ่อน ไม่มีแรงสูบฉีดเลือด เราจึงต้องพยายามใช้ความดึงดูดของโลกเข้าช่วย โดยให้ผู้ป่วยนอนหงายราบกับพื้นหรือเตียงนอน ให้ศีรษะต่ำกว่าเท้า โดยยกปลายตีนเตียงให้สูงขึ้น เลือดก็จะไหลไปสู่สมองได้มากขึ้น.

นอกจากนี้ อาจช่วยยกแขนให้สูงขึ้นด้วยก็ได้ เนื่องจากเหตุผลอันเดียวกัน.

ต่อไป ถ้าผู้ป่วยยังสามารถกลืนได้ อาจให้ส่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ชุ่มชื่นขึ้น เช่นใช้เหล้าแอมโมเนียหอม ๑ ช้อนชา ในน้ำครึ่งถ้วยแก้ว หรืออาจใช้ส่งกระตุ้นอื่น ๆ ก็ได้ ค่อย ๆ หยอดทางปากทีละน้อย ๆ.

นอกจากนี้ ใช้ยาดม (Smelling Salt) พิมเสน หรือแอมโมเนียหอม หยดผ้าเช็ดหน้ารองที่จมูก เพื่อให้ผู้ป่วยสูดไอระเหยเข้าไปเป็นยากระตุ้นด้วย.

ควรจะจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ ๆ อากาศบริสุทธิ์ อย่าให้คนมุงดูหรือนำผู้ป่วยออกจากสถานที่ ๆ มีคนหนาแน่น.

การใช้ยากระตุ้นต่าง ๆ ถ้าใช้เพียงชั่วครั้งชั่วคราวก็เป็นประโยชน์ดี แต่ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นชั่วโมง หรือนานเป็นวัน ๆ ก็อาจมีอันตรายได้.

นอกจากนี้ อาจช่วยพัด ฉีดหรือล้างหน้าให้ด้วยน้ำเย็น พร้อมทั้งตบ ๆ ที่หน้าเบา ๆ จะช่วยได้บ้าง.

การรักษาทั้งหมดนี้ ก็มีความประสงค์ที่จะให้เลือดเดินไปสู่สมองมากขึ้น จะทำให้หายจากอาการเป็นลมได้.

หมายเหตุ : (Smellihg Salt) *เป็นยาดมจำพวกแอมโมเนียม คาร์บอเนตหอม.*

บทที่ ๑๖

วัตถุแปลกปลอมตำผิวหนัง

โดยเฉพาะเสี้ยน. สะเก็ดไม้ สะเก็ดเหล็ก หรือเข็ดตกปลา

วิธีปฏิบัติ

๑. ล้างมือของท่าน และผิวหนังของผู้ป่วยบริเวณนั้นให้สะอาด.

๒. ทาน้ำยาไอโอดีน ๗ เปอร์เซนต์ที่แผลและบริเวณรอบ ๆ.

๓. เอาเข็มลนไฟจากไม้ขีดไฟ หรือไฟจากแหล่งอื่น ๆ แล้วสอดเข็มเข้าไปใต้สะเก็ดไม้ จับสะเก็ดไว้ด้วยมือข้างหนึ่ง และเขี่ยมือกข้างหนึ่งแล้วดึงออกมา ถ้าสะเก็ดมีขนาดใหญ่ จำเป็นต้องใช้ใบมีดแทนเข็ม โดยลนไฟให้เป็นการฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน แล้วทิ้งให้เย็น.

๔. ถ้าถูกเบ็ดตกปลาตำ ให้ดันปลายเงี่ยงให้ทะลุผิวหนังออกมา แล้วตัดหรือเลยเงี่ยงออก ส่วนก้านเบ็ดที่ไม่มีเงี่ยงแล้ว อาจจะดึงออกได้โดยง่าย.

๕. ถ้างแผลให้สะอาด ใส่น้ำยาไอโอดีน ๗ เปอร์เซนต์ แล้วพันผ้าไว้.

เมื่อถูกสะเก็ดไม้สะเก็ดเหล็กตำผิวหนังจะทำให้เจ็บปวดอย่างมาก ผลที่จะเกิดขึ้นต่อไปอยู่ที่ขนาดของสะเก็ดนั้น และมีเชื้อโรคหรือสิ่งทมิพษอะไรถูกนำเข้าไปในแผลหรือไม่.

สะเก็ดไม้ที่ตำเข้าไปใต้เล็บ อาจก่อความเจ็บปวดได้มาก และอาจจะหักคาอยู่ เหลือส่วนที่โผล่ออกมาเพียงสั้น ๆ ทำให้ยากแก่การเอาออก.

ตะปูขึ้นสนิม หรือของสกปรกอื่น ๆ อาจตำเข้าไปในผิวหนัง ทำให้เกิดเป็นแผล และบางครั้งมีการติดเชื้ออย่างรุนแรงได้.

ในรายที่เบ็ดตำผิวหนังถ้าเงี่ยงของมันตำเข้าไปแล้ว การจะถอนกลับออกมาย่อมทำให้ผิวหนังฉีกขาดมาก.

การเอาเบ็ดตกปลาออก จะทำได้โดยปลอดภัย โดยดันเบ็ดนั้นให้ทะลุต่อไป จนปลายโผล่พ้นผิวหนังออกมา ในขณะที่เบ็ดจะโผล่ผิวหนัง จะช่วยให้ง่ายเข้า โดยใช้จุก ไม้คอร์คเล็ก ๆ กดที่ผิวหนัง ตรงที่ปลายจะทะลุไว้ก่อน แล้วดันปลายเบ็ดออกมา จะทะลุได้โดยง่าย เมื่อเงี่ยงโผล่ ออกมาแล้ว จึงเลื่อยหรือตัดเงี่ยงออก แล้วจึงค่อยดึง ก้านเบ็ด ก็จะออกได้โดยง่าย.

การพยาบาลแผลที่ถูกสะเก็ดไม้ตำ ต้องระมัดระวัง ที่จะไม่ให้มีเชื้อโรค หรือฝุ่นผงอยู่ในแผล

เริ่มโดยชะล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ ก่อนจะจับต้องแผล ผู้ทำต้องฟอกมือ รวมทั้งเล็บ และซอกเล็บให้สะอาดเสียก่อน

เมื่อล้างแผลสะอาดแล้ว ใส่น้ำยาไอโอดีนที่แผล และบริเวณรอบ ๆ

ต่อไปพยายามเอาสะเก็ดนั้นออก โดยใช้เข็มลนไฟ จากไม้ขีดหรือไฟอื่น ๆ ก็ได้ เป็นการฆ่าเชื้อโรคให้สะอาด

มิฉะนั้นเชื้อโรคจะถูกนำเข้าไปในแผล ถ้าสะเก็ดนั้นใหญ่โตเกินกว่าที่จะใช้เข็ม ก็ให้ใช้ใบมีดแทน ก่อนใช้ลนไฟและทิ้งให้เย็นเช่นเดียวกัน

เอาเข็มหรือใบมีดสอดเข้าไปใต้ปลายสะเก็ดไม้นั้น แล้วจับสะเก็ดให้แน่น โดยใช้นิ้วจับข้างหนึ่ง ให้สะเก็ดอยู่ระหว่างนิ้วกับเข็ม แล้วดึงสะเก็ดออกมา

ถ้าสะเก็ดเข้าไปอยู่ใต้เล็บ อาจจำเป็นต้องตัดเล็บออกด้วยความระมัดระวัง ตัดเล็บให้สั้นพอแลเห็นปลายสะเก็ด แล้วค่อย ๆ เอาสะเก็ดออก โดยวิธีดังกล่าว เช่นเดียวกัน

เมื่อเลือดหยุดแล้ว ให้ทาไอโอดีนลงบนแผล และบริเวณใกล้เคียง แล้วพันผ้าไว้

ต้องหมั่นดูแลแผลเสมอ จนกว่าจะหาย เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีการติดเชื้อ ถ้าแผลเกิดเจ็บปวดหรือเป็นหนองขึ้น ควรปรึกษาแพทย์.

บทที่ ๑๗

กระโหลกศีรษะแตก

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้าสงสัยว่ากระโหลกศีรษะแตก ควรตามแพทย์ทันที

๒. ให้ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ

๓. หนุนศีรษะผู้ป่วยให้สูงด้วยหมอนหลาย ๆ ใบ

๔. วางน้ำแข็งบนศีรษะ

๕. บางครั้ง รายเช่นนี้อาจต้องอาศัยการผ่าตัดก็ได้ ธรรมชาติมีวิธีป้องกันสมองไม่ให้เป็นอันตรายโดยสร้างกระโหลกศีรษะซึ่งเป็นกระดูกแข็งคลุมไว้ นอกจากนี้กระโหลกยังประกอบด้วยกระดูก ๒ ชั้น ด้วยเหตุนี้อันตรายที่จะเกิดขึ้นจากกระโหลกศีรษะแตก จึงไม่ค่อยจะได้เกิดขึ้น

กระโหลกศีรษะจะแตกได้ก็เมื่อได้รับการตี ถูกกระทบกระแทก หรือล้มฟาดอย่างแรงที่เดียว

เมื่อกระโหลกศีรษะแตก มักจะแตกเพียงกระดูกชั้นเดียว กระโหลกมักแตกได้บ่อยที่ส่วนฐานมากกว่าที่ส่วนบนซึ่งหุ้มสมองจริง ๆ

ภายหลังกระโหลกศีรษะแตก จะมีอาการคือ จะมีเลือดออกทางปาก และจมูก หรือบางทีมีออกทางหูด้วย ในไม่ช้าเลือดจะหยุด แล้วมีของเหลวใสซึ่งเป็นเครื่องหล่อสมองไหลออกมา

นอกจากนี้ อาจมีเลือดไหลเข้าไปอยู่ในตาขาวบางกรงกมอัมพาตเกิดขึ้นที่หน้าและลูกตาด้วย

สมัยก่อนนี้ อันตรายจากกระโหลกศีรษะแตก มีสูงถึง ๕๐ เปอร์เซนต์ แต่การรักษาแบบทันสมัยในขณะนี้สามารถลดอันตรายลงได้มาก โดยมากถ้าผู้ป่วยสามารถมีชีวิตอยู่ถึง ๒ วันแล้ว มักมีโอกาสหายได้มาก

แผลที่เกิดจากกระโหลกศีรษะแตก ซึ่งอยู่กับสมองที่อยู่ภายใต้ส่วนใดถูกทำลาย และทำลายไปเป็นบริเวณ

กว้างขวางเท่าใด โดยมากเมื่อกระโหลกแตกที่ฐาน จะมีอันตรายมาก เพราะส่วนของสมองในบริเวณนี้มีศูนย์รวมประสาทที่สำคัญหลายอย่าง เป็นสิ่งจำเป็นในการทรงชีวิตอย่างยิ่ง

โดยเหตุนี้จะเห็นได้ว่า บางครั้งผู้ป่วยด้วยกระโหลกศีรษะแตก สามารถจะลุกเดินกลับบ้านได้เอง แต่บางครั้งผู้ป่วยกลับมีอาการมาก เช่นหมดสติ, หายใจลำบากและมีเสียงดัง ชีพจรอ่อนลงได้

ก่อนถึงมือแพทย์ควรให้ผู้ป่วยนอนนิ่งๆ การวางถุงน้ำเย็นหรือน้ำแข็งบนศีรษะ จะเป็นประโยชน์ดี

ให้ยกศีรษะผู้ป่วยให้สูง โดยใช้หมอนสัก ๒ ใบหนุนไว้

การตรวจหาชนิดและความมากน้อยของกระโหลกศีรษะที่แตก กระทำได้โดยใช้รังษีเอ็กซ์ และควรกระทำโดยเร็วที่สุด โดยเฉพาะเมื่อสงสัยว่าจะมีกระโหลกศีรษะแตกเกิดขึ้น

บางครั้ง อาจต้องอาศัยการผ่าตัด เพื่อแก้ไขส่วนที่แตกนั้น

ส่วนมาก ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่าน ๒–๓ วันแรกไปได้แล้ว ก็มักจะพ้นอันตราย

อย่างไรก็ดี อย่าเพิ่งตัดสินเอาเอง ว่าผู้ป่วยพ้นอันตรายแล้ว ควรให้ผู้ป่วยนอนหงายกับพื้น ใน ๒๔ ชั่วโมงแรก หรือจนกว่าแพทย์จะวินิจฉัยว่าผู้ป่วยปลอดภัยแล้ว เพราะปรากฏว่าบางรายผู้ป่วยทำท่าจะหายดีแล้วกลับเสียชีวิตลง เนื่องจากลุกขึ้นเดินเร็วเกินไป.

บทที่ ๑๙

หิมะกัด

วิธีปฏิบัติ

๑. ทาแผลด้วยน้ำยาไอโอดีน, โคโลเดียน (Collo Diam) หรือใช้ไอโอดีน ๕ เกรน ผสมโคโลเดียน๑ออนซ์กับอีเทอร์ ๒ แดรม(=๒ช้อนชา) การอยู่ในที่ๆมีหิมะนานๆ จะทำให้เป็นโรคหิมะกัดได้ ในเมืองหนาว บ้านที่ใช้เตาผิง แม้อากาศในห้องจะอบอุ่นกมกมพนทเยนเสมอ และบ้านทอยู่ตดพนตามพนกมักมีหิมะอยู่เสมอ พวกที่ต้องอยู่ในความเย็นจัดๆ โดยหน้าที่หรือความจำเป็นใดๆก็ตาม เช่นตำรวจ, คนขับรถ, ทหาร, เหล่านจงมโอกาสเป็นโรคหิมะกัดได้มากกว่าคนอื่นๆ

สาเหตุที่จะทำให้เกิดโรคนี้ได้ง่ายขึ้น อยู่ที่การใส่รองเท้า ถุงเท้าที่ไม่เหมาะ การใส่ถุงสักหลาดหนา ๆ และชื้น, ใส่รองเท้าคับ ๆ เหล่านี้จะทำให้การไหลเวียนของเลือดเสียไป และช่วยทำให้เกิดโรคหิมะกัดได้ง่าย

ฉะนั้นเพื่อเป็นการป้องกัน ควรสวมถุงเท้ารองเท้าให้เหมาะ อย่าให้คับ อย่าให้ถุงเท้าชื้น และเลือกใส่ให้เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศด้วย

เมื่อเท้าถูกความเย็นมาก ๆ มาใหม่ ๆ ไม่ควรนำไปผิงไฟเลยทีเดียว ควรจะถอดถุงเท้ารองเท้าออก แล้วแช่เท้าในน้ำเย็นแล้วถูด้วยผ้าเช็ดตัวหยาย ๆ ให้แห้ง จะช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคหิมะกัดได้

ถ้าโรคหิมะกัดเกิดขึ้นแล้ว อาจให้การรักษาดังนี้

ใช้เกล็ดไอโอดีน ๕ เกรน, โคโลเดียน (Collodian) ๑ ออนซ์ อีเทอร์ ๒ แดรม (=๒ ช้อนชา) ผสมกันทาแผลทุกวัน ๆ จะช่วยทำให้หายคัน และเป็นการรักษาผิวหนังด้วย

การซักถุงเท้าและผึ่งให้แห้ง เป็นสิ่งสำคัญมาก และควรปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคหิมะกัด.

บทที่ ๑๗

แผลถูกยิง

วิธีปฏิบัติ

๑. ตามแพทย์ทันที

๒. ฟอกมือให้สะอาด, ล้างเลือดและซอกเล็บ แล้วฟอกมือออกครึ่ง

๓. ต้มเครื่องมือที่ใช้ตามนาเตรียมแต่งแผลที่สะอาด

๔. ทำการห้ามเลือด

๕. ใส่น้ำยาไอโอดีน ๒ เปอร์เซนต์ครึ่งเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

๖. ให้ผู้ป่วยนอนนิ่งๆบนเตียง เอาขวดน้ำร้อนหรืออิฐร้อน ๆ วางให้รอบตัว ระวังอย่าให้ร้อนเกินไปจนไหม้ แล้วห่มผ้าไว้

๗. อย่าพยายามเอาลูกปืนออก หรือควานลงไปในแผล ควรส่งให้แพทย์จัดการ

แผลถูกยิงจะมีอันตรายมากน้อยเพียงใด อยู่ที่ขนาดของลูกปืนและระยะยิง รวมทั้งขนาดรูปร่างของลูกปืนและอวัยวะที่ถูกลูกปืนด้วย

เมื่อลูกปืนทะลุส่วนใดส่วนหนึ่งหรืออวัยวะใดอวัยวะหนึ่งของร่างกาย รูเข้าของลูกปืนจะเล็กกว่ารูออก นอกจากนี้กระดูกแข็งอาจทำให้ลูกปืนแฉลบได้ ฉะนั้นทางเดินของลูกปืนอาจไม่เป็นเส้นตรงทีเดียว

ลูกปืนบางชนิดทำให้เนื้อหนังฉีกขาดได้มาก ๆ นอกจากนี้ภายในแผลมักจะมีเศษผ้า บางทีมีสะเก็ดลูกปืนติดอยู่ด้วยเสมอ

ในรายที่ถูกยิงอย่าพยายามกวนแผลมากนัก ขั้นแรกที่เดียวให้ทำการห้ามเลือด ซึ่งมักจะหยุดได้โดยกดด้วยผ้าพันแผลหรือผ้าสะอาด ๆ

ถ้าเลือดไม่หยุดโดยวิธีดังกล่าว ให้ใช้วิธีขันชะเนาะโดยเฉพาะเมื่อแผลนั้นอยู่ในบริเวณแขนหรือขา รัดแขนหรือขาเหนือแผลด้วยผ้าเช็ดหน้า เข็มขัด เนคไท หรือ

สิ่งอื่น ๆ ที่พอจะหาได้ให้แน่น แล้วใช้ไม้เล็ก ๆ สอดเข้าไปบิดให้เป็นเกลียว

อย่าลืมว่า วิธีจะทำให้การไหลเวียนของโลหิตส่วนที่อยู่ใต้รอยรัดหยุดไป ฉะนั้นถ้าทิ้งไว้นาน อาจเกิดมีเนื้อตายขึ้นที่ส่วนที่ขาดเลือดนั้นก็ได้ ควรคลายเกลียวชะเนาะทุก ๆ ๒๐ นาทีให้เลือดเดินผ่านไปได้บ้าง แล้วจึงขันใหม่ แต่ถ้าเลือดหยุดแล้ว ให้ถอดออก

พยายามรักษาความสะอาดแผลให้มากที่สุด ก่อนจะแต่งแผล ต้องฟอกมือด้วยน้ำและสบู่ ล้างเล็บซอกเล็บให้สะอาด แล้วฟอกมืออีกครั้ง

เครื่องแต่งแผลต่าง ๆ เช่นผ้าพันแผล ผ้ากอซ สำลี ที่จะใช้ต้องให้สะอาดจริง ๆ น้ำที่จะใช้ต้องต้มแล้วทิ้งให้เย็น ชามอ่างเครื่องใช้ต่าง ๆ ก็ต้องต้มแล้วทิ้งให้เย็นเช่นเดียวกัน

เมื่อถึงมือแพทย์แล้ว แพทย์จะทำการฉีดยาป้องกันบาดทะยัก เพื่อให้ได้ผลดี การฉีดยาควรทำกันที่หลังถูกถูกยิน ฉะนั้นควรจะรีบตามแพทย์โดยเร็ว.

บทที่ ๒๐

ถูก พิษ จาก ต้น ไอ วี

วิธีปฏิบัติ

๑. ใช้ผ้าก๊อซ หรือผ้าสะอาด ๆ จุ่มน้ำยาซึ่งมีน้ำสกัดของกรินดีเลีย โรสบัสตา (Grindelia Robusta) ๑ ส่วนผสมน้ำ ๖ ส่วน หรือจุ่มน้ำยาโซดาทำขนมวางลงบนส่วนที่ถูกพิษนั้น

๒. ใช้น้ำยาไฮโปซัลไฟต์ของโซดา (Hyposulphite of Soda) ๑ ช้อนโต๊ะ ในน้ำ ๑ ควอต ทาแก้คัน

พืชที่มีพิษหลายชนิด ในสหรัฐฯ ที่พบมากคือต้นไอวีชนิดมีพิษ (Rhus Soxicodendron)

พืชชนิดนี้ เป็นต้นเล็ก ๆ สูง ๒–๓ ฟุต หรืออาจสูงขนาดศีรษะ อาจเป็นไม้เลื้อยได้ ถ้ามีที่ให้มันเกาะ ในกรณีนี้ต้นอาจโตขนาดแขน และเลื้อยไปได้ไกล ๆ

ใบของมันมีเขียวจัด และเรียบเป็นมัน ใบแยกเป็น ๓ จะสังเกตุเห็นได้ง่าย เพราะใบกลางจะมีก้านยาวกว่าใบทั้ง ๒ มาก คนบางคนถูกพิษจากไอวีได้ง่าย โดยเฉพาะถ้าผู้นั้นกำลังร้อนและเหงื่อออก เมื่อถูกต้องต้นไอวีเพียงเล็กน้อยก็จะเกิดเป็นพิษขึ้นทันที

โดยมากพิษมักติดมากับรองเท้า หรือเสื้อผ้า ที่บังเอิบไปถูกต้นไม้นั้นเข้า

ภายในไม่กี่ชั่วโมงหลังจากถูกต้นไอวี ส่วนที่ถูกจะบวมแสบร้อนและคัน ต่อไปจะเกิดตุ่มพองเล็ก ๆ ขึ้น ซึ่งจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทั้งขนาดและจำนวน ตุ่มนี้อาจมีการติดเชื้อได้ภายหลัง

ผู้ป่วยจะมีอาการไม่สบายมาก บางทีลักษณะของโรคคล้ายโรคไฟลามทุ่ง มีไข้และอ่อนเพลียอย่างมาก

เมื่อสงสัยว่าจะถูกต้นไอวี ควรล้างมือล้างหน้าให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำมาก ๆ อาจใช้น้ำด่าง เช่นน้ำโซดาทำขนม โปแรกซ์หรือแอมโมเนียก็ได้

ยาที่จะใช้ได้ดี คือน้ำสกัดของกรินดีเลีย โรบัสตา ๑ ส่วน ผสมน้ำ ๖ ส่วน ใช้ผ้าหรือผ้ากอซชุบน้ำยานี้ ปิดลงบนแผล จะช่วยให้สบายขึ้น บางครั้งอาจใช้ ครีโอลิน (Creolin) ผสมลงในน้ำยาด้วย

มีผู้ใช้แอลกอฮอล์ไม่เจือจาง พบว่าได้ผลดีเหมือนกัน อาจใช้ทิงเจอร์เหล็ก ๕ เปอร์เซ็นต์ทาก็ได้

นอกจากนี้ อาจใช้บีโตรเลียม ถ้าคันมากให้ใช้ไฮโปซัลเฟตของโซดา (Hyposulphite of Soda) ๑ ช้อนโต๊ะ ในน้ำ ๑ ค็อต ทาแก้คันได้

ไม่ควรใช้ยาจำพวกที่จะรบกวนผิวหนังมาก จำไว้ว่าเด็ก ๆ และทารก เป็นผู้จะได้รับพิษได้ง่าย ฉะนั้นควรให้การระมัดระวังเป็นพิเศษ

ภายหลังถ้าการอักเสบไม่หาย หรือเจ็บปวดมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยเป็นเด็กหรือทารกแล้วควรปรึกษาแพทย์เสียทันที.

หมายเหตุ 1 Baking Soda *คือโซดาไบคาร์บอเนต*

บทที่ ๒๑

บาดทะยัก

วิธีปฏิบัติ

เมื่อมีบาดแผลที่ผู้นผงเข้าไปในแผลลึก ๆ

๑. ล้างมือของผู้ทำให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ

๒. ใช้ผ้ากอซหรือสำลีที่สะอาด ชุบน้ำต้มเดือด แล้วเช็ดแผลเอาฝุ่นผงที่ติดอยู่ออกให้หมด ถ้าไม่มีสำลีหรือน้ำต้ม อาจใช้ผ้าเช็ดหน้าสะอาดๆ ชุบน้ำที่สะอาดที่สุดเท่าที่จะหาได้

๓. ใส่แผลด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน

๔. นำผู้ป่วยส่งแพทย์ เพื่อฉีดยาป้องกันโรคบาดทะยัก

๕. ถ้าไม่สามารถหาแพทย์ได้ให้ทันใน ๒–๓ ชั่วโมงหลังจากได้รับอันตราย ให้จี้แผลด้วยกรด

คาบอลิคบริสุทธิ์ทันที ภายหลังชะล้างแผล
สะอาดแล้ว ใช้ความระมัดระวังให้มากที่สุด
อย่าให้น้ำยาไปถูกและไหม้ผิวหนังรอบ ๆ แผล
ฉะนั้นควรทาผิวหนังรอบ ๆ แผลเสียก่อน ด้วย
วาสลินแล้วจึงใช้ไม้จุ่มพัน หรือไม้เหลาแหลม ๆ
พันสำลีชุบกรดคาบอลคบรสุทธ เช็ดน้ำยาที่
มากเกินพอออกด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์แล้ว
เอาปลายไม้จิ้มลงที่แผลสักครู่หนึ่ง แล้วเช็ดกรด
ที่มากเกินพอ ออกจากแผลด้วยแอลกอฮอล์
๕๐ เปอร์เซนต์

โดยมากอาการแรกของบาดทะยัก จะเกิดขึ้นราว ๑๐ วันภายหลังผู้ป่วยได้รับเชื้อ จะมีอาการคอแห้ง ขากรรไกรแข็ง ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าเคี้ยวอาหารลำบาก ก่อนที่จะมีอาการเหล่านี้ อาจรู้สึกคล้ายหนาวสั่น แล้วจึงเริ่มมีกล้ามเนื้อเกร็งขึ้น ในที่สุดขากรรไกรจะแข็ง (Lock Jaw)

เชื้อบาดทะยัก จะพบได้ตามดิน โดยเชื้อเจริญอยู่ในลำไส้แก่ของ ม้า, วัว, ควาย หรือสัตว์อื่น ๆ เมื่อ

สัตว์ทมเชื้อบาดทะยัก ถ่ายอุจจาระไว้ในที่ดินที่ไหน ที่นั่น
ก็อาจพบเชื้อบาดทะยักอยู่

แต่เชื้อบาดทะยักเป็นเชื้อที่จะถูกทำลายหรือไม่เจริญ
ตัวได้เมื่อปรากฏตัวต่อแสงแดดและอากาศโปร่งบริสุทธิ์ มี
ออกซิเยน เพราะฉะนั้นดินหรือสิ่งใดที่มีเชื้อเปิดเผยอยู่
กลางแจ้งกลางแสงอาทิตย์แล้ว ก็ย่อมไม่มีเชื้อบาดทะยัก
เพราะโดยเหตุนี้ ในบางรายที่เป็นแผลลึกมีปากแผลเจ็บมาก
เช่นแผลตะปูตำ เมื่อไม่มียาฉีดกันบาดทะยักแล้ว ก็ควร
ทำปากแผลให้กว้างด้วยวัตถุที่สะอาดเช่น มีด เพื่อช่วยให้
ส่วนลึกของแผลเปิดเผยและยาเข้าถึง

ถ้าคนมีแผลใด ๆ ก็ตามไปถูกกับเชื้อ และเชื้อ
สามารถเข้าไปในแผลได้แล้ว ผู้นั้นอาจเป็นบาดทะยักได้

สิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เจริญได้ดี ได้แก่อากาศที่
ร้อน ฉะนั้นจึงมักพบโรคนี้บ่อยในหน้าร้อน นอกจากนี้
แผลบางอย่างเช่น แผลถูกยิง ถูกของสกปรกตามดินที่ลึก
ลำเหล่านี้ เชื้อบาดทะยักย่อมมีโอกาสที่จะเข้าไปสู่แผลได้
ง่าย จึงทำให้ผู้นั้นมีโอกาสเป็นโรคบาดทะยักได้

การตายในโรคบาดทะยัก เป็นสิ่งที่ทรมานอย่างยิ่ง เมื่อกล้ามเนื้อของลำตัวเกร็ง (Spasm) ขึ้นแล้ว ผู้ป่วยก็จะหลังแอ่น ซึ่งบางครั้งเป็นมากจนศีรษะกับเท้าจรดพื้น ส่วนกลางตัวนั้นลอยอยู่ในอากาศ

ร่างกายของผู้ป่วยจะเกร็งแข็งไปหมดทุกส่วน เนื่องจากกล้ามเนื้อหดตัวอย่างแรง ในขณะเดียวกันกล้ามเนื้อคอที่แข็งตึง จะทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถจะกลืนอาหารหรือพูดได้

อย่างไรก็ดี เราอาจจะหลีกเลี่ยงโรคบาดทะยักได้โดยการป้องกันที่ดีและถูกต้อง

แผลที่เกิดขึ้นที่ผิวหนังทุก ๆ แผลจะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ไม่ปล่อยปละละเลย โดยเฉพาะเมื่อเป็นแผลที่ถูกตำลึก ๆ เช่น ตะปูตำ หรือแผลอื่น ๆ ที่มีฝุ่นผง ความสกปรก ถ้าไปอยู่ในแผลลึก ๆ ต้องได้รับการรักษาให้ถูกต้อง เพราะแผลชนิดนี้เชื้อบาดทะยักสามารถเจริญงอกงามขึ้นได้โดยง่าย

ให้ล้างแผลด้วยน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ แล้วเช็ดฝุ่นผงต่าง ๆ ออกจากแผลให้หมด ทำให้แห้ง แล้วใช้กรดคาร์บอลิคบริสุทธิ์ใส่

การใส่กรดควรระมัดระวังให้ดี อย่าให้กรดหกเลอะผิวหนังรอบๆแผล จะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ ถ้ากรดมากเกินไป ให้เช็ดออกด้วยแอลกอฮอล์ หรือแต่งแผลด้วยผ้าชุบแอลกอฮอล์ ๕๐ เปอร์เซนต์

ยาที่จะใส่แผลได้ดีอีกชนิดหนึ่งคือ ทิงเจอร์ไอโอดีน ฉะนั้นควรมียานี้ไว้ประจำทุก ๆ บ้าน เพราะอาจใช้ใส่แผลอื่นๆ ได้อีกด้วย

อย่าปิดหรือพันแผลให้แน่นนัก ควรปล่อยให้อากาศเข้าไปในแผลได้ เพราะเชื้อบาดทะยักไม่สามารถเจริญได้ดีในที่ ๆ มีอากาศ การปิดแผลแน่น ๆ จะช่วยให้เชื้อเจริญงอกงามได้ง่ายขึ้น

ในรายเช่นนี้ ไม่ควรละเลยที่จะฉีดยาป้องกันบาดทะยักเสียเมื่อมีแผลจากตะปูตำ รถคว่ำ ถูกยิง หรือแผลอื่น ๆ ที่มีฝุ่นผงเข้าไปในแผลลึกๆ แล้ว ควรได้รับการฉีดยาป้องกันบาดทะยักทันที จะได้ผลดี ถ้าปล่อยไว้นานแล้วฉีดยา อาจจะเป็นการสายไปก็ได้.

บทที่ ๒๒

วัตถุแปลกปลอมเข้าปอด

วิธีปฏิบัติ

๑. นำส่งแพทย์ เพื่อใช้รังษเอกซ์ตรวจดูว่า มีวัตถุตกลงไปในปอดหรือไม่ และเป็นวัตถุอะไร

๒. ถ้าพบว่ามีวัตถุตกลงไปค้างอยู่ในปอด แพทย์จะได้นำออกมาโดยใช้เครื่องมือส่องดูหลอดลม (Broncho Scope)

วัตถุที่ตกลงไปในปอด อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ในสมัยก่อน แต่ขณะนี้เรามีเครื่องมือดีๆใช้สามารถทำให้รายที่หมดหวังในสมัยก่อนกลับหายเป็นปกติได้

เครื่องมือสำคัญที่ใช้กันคือ เครื่องส่องดูหลอดลม (Broncho Scope) เป็นเครื่องเล็กๆ งอได้ และมีไฟฟ้าติด

ในตัวสำหรับให้แสงสว่าง เมื่อใช้เครื่องมือนี้สอดเข้าไปในคอ ให้ผ่านเข้าไปในหลอดลม และส่องดู จะทำให้แลเห็นวัตถุที่ตกลงไปติดอยู่ในหลอดลม หรือในปอดส่วนบนๆได้ เมื่อเห็นวัตถุแล้วก็สามารถใช้คีมพิเศษด้ามยาวๆ สอดลงไปคีบวัตถุออกได้

เครื่องเอ็กซเรย์ เป็นเครื่องมือสำคัญอีกอย่างซึ่งจะช่วยเหลือได้มาก ในรายเช่นนี้หรือในรายที่สงสัยก็ตาม เอ็กซเรย์สามารถบอกได้ว่า มีวัตถุอะไรตกลงไปติดค้างหรือไม่ และบอกตำแหน่งของวัตถุนั้นได้อย่างชัดเจนไม่ผิดพลาด

ผู้ป่วยที่มีวัตถุตกลงไปในคอ อาจมีอาการรุนแรง เช่น เจ็บปวด อาเจียนและอื่นๆ ซึ่งเอ็กซเรย์จะช่วยบอกได้ด้วย ถ้าวัตถุตกลงไปในปอด แพทย์ผู้ชำนาญก็สามารถจะนำออกมาได้ โดยใช้เครื่องมือและวิธีการดังกล่าว

แต่ก็เป็นเคราะห์ดีอยู่บ้าง ที่อุบัติเหตุชนิดนี้ไม่ค่อยจะเกิดมีขึ้นบ่อยนัก.

บทที่ ๒๓

เลือดกำเดา

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนั่งตรง ๆ วางน้ำแข็งหรือถุงน้ำเย็นที่จมูกและหน้าผาก ๒–๓ นาที

๒. ถ้าเลือดไม่หยุด ใช้สารส้มป่นหรือผงกรดแทนนิค ให้ผู้ป่วยสูดเข้าไปในจมูก

๓. ใช้ยาแอดรีนาลิน คลอไรด์ (Adrenalin Chloride) ชุบแท่งสำลียัดจมูก มักจะทำให้เลือดหยุดได้ทุกราย

๔. อาจจะลองใช้สำลี หรือผ้าก๊อซ ยัดจมูกเพื่อห้ามเลือด

๕. ถ้าการกระทำดังกล่าวทุกอย่างไม่เป็นผล ให้ส่งแพทย์

๖. ให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เลือดกำเดาไหล เป็นโรคที่พบได้บ่อย ๆ ฉะนั้น ควรรู้จักวิธีห้ามเลือดกำเดาไว้.

คนบางคนมีเลือดกำเดาไหลได้ง่าย อาจออกทุกวันทุกคน หรือออกบ่อย ๆ ก็ได้.

ตามปกติ เลือดกำเดาไหลมักเกิดรายหลังอันตรายที่จมูกต่าง ๆ และโรคของร่างกายโดยทั่วไป เช่น โรคบางอย่างของหัวใจ, ตับ, ไต, และปอด อาจทำให้มีเลือดคั่งเกิดขึ้นในร่างกาย รวมทั้งที่ในจมูก ก็ทำให้เลือดไหลออกทางจมูกได้.

โรคอื่น ๆ เช่น หัด, ไข้หวัดใหญ่, ปอดอักเสบ, โรคคอตีบ, ไอกรน, ไข้อีดำอีแดง, หรือไข้รากสาดเหล่านี้ อาจมีอาการเลือดออกทางจมูกร่วมอยู่ด้วยก็ได้.

โรคโลหิตจาง หรือโรคที่มีความผิดปกติทางเลือดอื่น ๆ เช่น โรคขาดวิตามิน ซี. (Vitamine C.) ก็สามารถทำให้เลือดออกทางจมูกได้ บางคนเชื่อว่า ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ก็อาจมีเลือดออกทางจมูกได้ง่ายเหมือนกัน,

โรคต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว อาจเป็นสาเหตุของเลือดกำเดาไหลก็จริง แต่ก็พบได้เป็นครั้งคราว . สาเหตุพบได้บ่อยกว่าเป็นประจำวัน และต้องระลึกถึงเสมอก่อนโรคอื่น ๆ โรคหวัด การเป็นหวัดบ่อย ๆ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงในดินฟ้าอากาศอยู่เสมอ และได้รับเชื้ออยู่บ่อย ๆ ยังไม่ทันจะหายดีก็เป็นอีก เช่นนี้ จะทำให้เยื่อบุในช่องจมูกมีเลือดคั่งอยู่เสมอ.

เมื่อนาน ๆ เข้าเยื่อบุเหล่านี้จะหนาขึ้น และมีการอับเสบ ต่อมาก็จะมีการทำลายเกิดขึ้น ทำให้เกิดมีแผลเล็ก ๆ ขึ้นทเยื่อบุนั้น แผลจะมีน้ำมูกที่แห้งเป็นสะเก็ดปิดอยู่.

ถ้าสั่งน้ำมูก หรือแคะขมูกโดยแรง สะเก็ดนั้นก็อาจจะหลุดออกจากแผล ทำให้แผลมีเลือดออก กลายเป็นเลือดกำเดาไหลได้ บางครั้งการจามแรง ๆ ก็อาจทำให้เยื่อบุขาดและมีเลือดออกได้เหมือนกัน.

บางครั้ง เลือดกำเดาไหลเกิดจากจมูกมีรูปริตต่าง ๆ รายเช่นนี้ ก็จำเป็นต้องรักษาสาเหตุนั้น ๆ ให้หายเสียก่อน เลือดจึงจะหยุดได้.

โรคที่พบบ่อยในรายเช่นนี้คือสันจมูกคด คือส่วนที่กั้นกลางระหว่างรูจมูกทั้งสองข้างคดไป ข้อแรกจะทำให้หายใจลำบาก เมื่อหายใจลำบาก ก็จะเกิดการอักเสบขึ้นที่เยื่อบุในช่องจมูก และเกิดเป็นแผลขึ้นภายหลัง เกิดเลือดกำเดาไหลได้.

เมื่อเป็นดังนี้ ความต้านทานต่อโรคหวัดของผู้นั้นจะต่ำลง และทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบหายใจได้ง่ายเข้า ฉะนั้นโรคนี้ไม่ควรเพิกเฉยเสีย ควรจะจัดการรักษาให้หาย.

นอกจากสาเหตุดังกล่าว ที่สำคัญรองลงมาคือ จากอุบัติเหตุ โดยมากมักพบในเด็ก ๆ ที่ชอบชกต่อยกัน จมูกก็จะเป็นอวัยวะหนึ่งที่ได้รับอันตรายได้ง่าย ๆ เสมอ เมื่อจมูกซึ่งเป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวไม่ได้ ได้รับการกระทบกระแทกอย่างแรง ก็มีเลือดกำเดาไหลเกิดขึ้น.

ในผู้ใหญ่ อุบัติเหตุที่จะมีได้ก็เช่น การเดินชนประตู ชนต้นไม้ ขอบตู้ และการถูกต่อยก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อยเช่นเดียวกัน.

เด็กบางคนรู้สึกว่า เป็นความสนุกที่จะได้เอาสิ่งของบางอย่างยัดเข้าไปในรูจมูก เช่น เมล็ดถั่ว ลูกบัด เมล็ดข้าวโพดและอื่น ๆ.

อย่างไรก็ดี แม้ว่าจะมีสาเหตุมากมายหลายอย่างที่ทำให้เลือดออกได้ แต่เมื่อเลือดกำเดาเกิดขึ้นแล้ว การแก้ไขก็เหมือนกันหมด คือ การห้ามเลือด.

ให้ปลดเสื้อผ้าที่คับโดยเฉพาะในบริเวณคอให้หลวม วางน้ำแข็งหรือถุงน้ำเย็นลงบนจมูกและหน้าของผู้ป่วย ในรายธรรมดา การทำเช่นนี้ จะทำให้เลือดหยุดได้ ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรง ๆ ให้ความเย็นต่อไปสัก ๒–๓ นาที ผู้ป่วยควรจะหายใจทางปาก.

อาจวางน้ำแข็งหรือน้ำเย็นทด้านหลังของคอด้วย.

ถ้าเลือดออกมาก มียาอย่างหนึ่งที่ใช้ได้ดี และมีอยู่แทบทุกบ้าน คือ สารส้ม ให้เอามาบดให้เป็นผงละเอียด แล้วให้ผู้ป่วยสูดเข้าไปในจมูก บางครั้งอาจใช้ผงกรดแทนนิคได้โดยวิธีเดียวกัน.

ยาที่ใช้ห้ามเลือดได้ผลดีอีกอย่างหนึ่งคือ แอดรีนาลิน คลอไรด์ (Adrenalin Chloride) นอกจากนี้ ไฮโดรเจน เปอร์ออกไซด์ (Hydrogen Peroxide) ก็ใช้ได้ผลดีเช่นเดียวกัน โดยใช้ในขนาดความแรงเต็มที่ (Fullstmgth) ยาแอดรีนาลิน และสารสัมที่คล้ายคลึงกัน มีประโยชน์อย่างมากในการห้ามเลือด ควรมีไว้ใช้ประจำบ้าน โดยใช้น้ำยาชุบแท่งสำลี ยัดเข้าไปในจมูก จะหยุดเลือดได้ทันที ๕ ใน ๑๐ รายที่มีเลือดกำเดาไหล

นอกจากนี้ ถ้าไม่มียา ใช้สำลีหรือผ้ากอซยัดจมูกอย่างเดียวก็จะห้ามเลือดได้เป็นส่วนมากเหมือนกัน

ถ้าวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังกล่าวยังไม่ได้ผล ให้ปรึกษาแพทย์โดยเร็ว แพทย์อาจใช้ไฟส่องดูว่า เลือดออกมาจากที่ใด และให้การรักษาเฉพาะที่นั้นโดยตรง

ถ้ามีเลือดกำเดาไหลบ่อย ๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยให้ทราบสาเหตุที่แอบแฝงอยู่ และทำการแก้ไขเสียตามที่จำเป็น โดยเฉพาะเมื่อจมูกมีรูปวิปริตแล้ว ควรได้รับการแก้ไขเสีย เพื่อสุขภาพอันดีของร่างกายต่อไป.

บทที่ ๒๔

กินยาพิษ

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นำส่งแพทย์ทันที แม้แต่เพียงสงสัยว่าจะกินยาพิษ

๒. ทำให้อาเจียน โดยใช้ผงมัสตาร์ด ๑ ช้อนชา ในน้ำอุ่น ๑ ไปน์หรือสังกะสีซัลเฟต ๓๑ เกรน หรือผงไอบีแคค (Ipecac) ๓๐ เกรน ละลายน้ำอุ่น ๆ ให้ดื่ม ถ้ายังไม่อาเจียนใน ๒ชั่วโมง อาจใช้ยาซ้ำอีกครั้งถ้าไม่มียาใช้เกลือ ๒ ช้อนชา ผสมน้ำอุ่น ๑ ไปน์ก็ได้

๓. ถ้าผู้ป่วยกินกรดคาร์บอลิคเข้าไปให้ดื่มเกลือหรือโซเดียมซัลเฟต (Epsom's salt or Glouber's

salt) ครึ่งออนซ์ ในน้ำอุ่น ๑ ถ้วยแก้ว ถ้าไม่มีใช้ไข่ขาวผสมกับน้ำมาก ๆ ให้ดื่ม

๔. ถ้าผู้ป่วยกินไอโอดีนเข้าไป ใช้แป้งสำหรับปรุงอาหารผสมน้ำกินมาก ๆ หรืออาจใช้ไข่ขาวผสมนมก็ได้

๕. ในรายที่ดื่มเมทิลแอลกอฮอล์เข้าไป ให้ยาทำให้อาเจียนอย่างข้อ ๒ และให้กาแฟแก่ ๆ ดื่มให้มาก ให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วย โดยเฉพาะบริเวณหน้าอกและหัวใจ

๖. งดอาหาร

การกินยาพิษ พบได้บ่อย ๆ เหมือนกัน ฉะนั้นควรมีความรู้ในการแก้ไขไว้บ้าง โดยเฉพาะควรมียาบางอย่างที่พอใช้แก้ไขได้เตรียมไว้ประจำบ้าน

โดยทั่วไปแล้ว เมื่อพบคนกินยาพิษ ควรส่งแพทย์ให้แก้ไข แต่ขณะที่ยังไม่ถึงมือแพทย์ อาจให้ความช่วยเหลือได้บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ

การดมกลิ่นหายใจของผู้ป่วยหรือเปิดปากดู อาจช่วยบอกได้ว่า ผู้ป่วยกินยาอะไรเข้าไป ถ้าบังเอิญทราบ

ลักษณะของยาพิษและวิธีแก้ไขอยู่แล้ว ควรรีบแก้ไขทันที

ในรายที่ไม่แน่ใจ อาจให้ไข่ขาว, นม หรือชาชงแก่ ๆ ให้ดื่ม ซึ่งมีส่งทั้ง ๓ นี้จะไม่เป็นอันตราย และสามารถทำลายยาพิษบางชนิดได้

นอกจากนี้อาจใช้วิธีทำให้อาเจียน ยกเว้นในรายที่ผู้ป่วยกินกรดหรือด่างอย่างแรง

เมื่อถึงมือแพทย์ แพทย์จะพยายามล้างกระเพาะผู้ป่วย โดยใช้ท่อยางสอดลงไปในกระเพาะ แต่สำหรับผู้ที่ไม่ใช่แพทย์อาจล้างกระเพาะได้โดยให้กินยากระตุ้นอาเจียน เพื่อให้ยาที่ค้างอยู่ในกระเพาะและยังไม่ถูกดูดซึมออกมาเสียยาที่พอหาได้มี.

เกลือธรรมดา ๒ ช้อนชา ละลายน้ำอุ่นครึ่งไปน์ ให้ดื่มให้หมด ยาอื่น ๆ ที่ดีคือ ใช้ผงมัสตาร์ด ๑ ช้อนชาละลายน้ำอุ่นครึ่งไปน์ แล้วให้ดื่มทันที มักจะทำให้อาเจียนได้เสมอ

ผงไอปิแคค ๓๐ แกรน ก็ใช้ได้แต่ผลไม่แน่นอน ส่งกะสีซัลเฟตขนาด ๓๐ เกรนก็ใช้ได้และดีกว่าผงไอปิแคค (Lpecac) ผลที่ได้แน่นอนกว่า เร็วกว่า และปลอดภัยกว่าไอปิแคค

สารเหล่านี้ ให้นำมาผสมน้ำอุ่นใช้รับประทาน ถ้ายังไม่อาเจียนในครึ่งชั่วโมง อาจให้ซ้ำอีก

การให้ดื่มน้ำอุ่นเปล่าๆ ก็เป็นเครื่องช่วยให้อาเจียนได้เหมือนกัน

การแก้ไขจะได้ผลดี เมื่อใช้ยาที่จะทำให้ผู้ป่วยอาเจียนออกมาเสียได้โดยเร็ว

สำหรับคนที่ดื่มกรดคาร์บอลิค (Carbolic Acid) เข้าไปไม่ว่าจะเจตนาหรือไม่ จะมีอาการเจ็บป่วยอย่างมากและมักถึงชีวิตเสมอ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องรวดเร็ว รายเช่นนี้ควรใช้ดีเกลือ หรือโซเดียมซัลเฟต (Epsom's or Gluber's salt) ครึ่งออนซ์ ผสมน้ำอุ่นครึ่งไปน์ให้ดื่มภายหลังให้เกลือแล้วอาจใช้ยาผงชงลินสีด (Flaxseed tea) ก็ได้ บางครั้งการใช้ไข่ขาวผสมน้ำมากๆ ให้ดื่มก็ได้ผลดี ควรให้ผู้ป่วยได้รับความอบอุ่น และให้ยาที่จะช่วยกระตุ้นให้ชุ่มชื่น

ยาพิษอีกชนิดหนึ่งคือ ไอโอดีน ยาที่แก้กันคือแป้งที่ใช้ปรุงอาหารละลายน้ำให้ดื่มเป็นจำนวนมากๆ ถ้าไม่มีแป้งทำกับข้าว อาจใช้แป้งอื่นๆ แทนรวมทั้งหัวมันก็ใช้ได้ แม้จะไม่ดีเท่า

อีกอย่างที่ใช้ได้คือไข่ขาวตีผสมกับนมให้รับประทาน รายที่รับประทานเมทิลแอลกอฮอล์ (รับประทานไม่ได้) อาจให้ยาที่ทำให้อาเจียน แล้วให้กาแฟแก่ ๆ ให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วยให้เพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณหน้าอกแถวหัวใจ

ผู้ที่กินยาพิษทุกราย ควรได้รับความอบอุ่นให้เพียงพอ โดยคลุมผ้าวางกระเป๋าน้ำร้อนที่เท้าทง ๒ ข้าง และให้น้ำอุ่นหรือชาอุ่น ๆ ดื่ม

อย่างไรก็ตามควรให้แพทย์จัดการแก้ไข จะเป็นการดีกว่าเสมอ เพราะถ้าจำเป็นแพทย์อาจสอดสายยางลงไปในกระเพาะอาหาร และให้ยาที่จำเป็นต่าง ๆ รวมทั้งทำการล้างกระเพาะได้

พิษอีกอย่างหนึ่งจากการดมกาซคาร์บอนโมน็อคไซด์ (Carbon monoxide) เข้าไปมา กาซนี้พบได้ตามไอเสียรถยนต์ ฉะนั้นในคนที่แก้รถยนต์ในโรงรถที่ปิดหน้าต่างประตูหมดแล้วเดินเครื่องไว้ อาจหมดสติได้อย่างรวดเร็วและเสียชีวิตได้ง่าย การรักษาต้องรักษาเช่นเดียวกับเมื่อมแอสพีกเซียหรือแอมมิลไนเตรท โดยมากทำให้ผู้ป่วยกลับหายใจได้ รายเช่นนี้ควรนำส่งแพทย์เสียโดยเร็ว.

บทที่ ๒๕

อาหารเป็นพิษ

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ดื่มน้ำอุ่น ผสมผงมัสตาร์ด ในอัตราส่วน ๑ ช้อนชา ในน้ำ ๑ ไปน์ ถ้าไม่มีมัสตาร์ด อาจใช้โซดาทำขนม (โซดาไบคาร์บอเนต) แทนก็ได้ ในขนาดเดียวกัน หรืออาจให้ผู้ป่วยล้วงคอตนเอง บางครั้งก็ช่วยให้อาเจียนได้

๒. เมื่ออาเจียนออกหมดแล้ว ให้นอนนิ่งๆ.

๓. งดอาหารหลายๆชั่วโมงภายหลังหมดอาการแล้ว.

๔. ถ้าอาการรุนแรง ให้นำส่งแพทย์.

อาการอาหารเป็นพิษ เกิดขึ้นเมื่อรับประทานอาหารบูดเน่า เต็มไปด้วยเชื้อแบคทีเรีย บางครั้งอาหารอาจมีพิษในตัวของมันเองเหมือนกัน ก็จัดรวมในทีนี้ด้วย.

สมัยนี้มีวิธีกันอาหารไม่ให้บูดเน่า โดยใส่ยากันบูดหรือใส่ตู้เย็นไว้ อาหารก็สดอยู่เสมอ และอันตรายจากอาหารเป็นพิษ ก็น้อยลงมาก.

อาหารบางชนิดเสียง่ายกว่าอาหารอื่นๆ เช่นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เนื้อปลาสดเหล่านี้ เมื่อนำออกจากตู้เย็นแล้วมักจะเสียเน่าได้ง่าย อาหารที่ประกอบด้วยวุ้น หรือครีมก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้นการรับประทานอาหารเหล่านี้ต้องใช้ความระมัดระวังให้มาก.

อาหารที่เสีย บางครั้งไม่จำเป็นต้องบูดเน่า มีกลิ่นหรือมีรสผิดไปมาก บางทีหอยต่างๆ ซึ่งอาจดูว่าสดดีแต่น้ำที่อยู่ในเปลือกหอยมีเชื้อโรคอยู่เต็ม หรือในตัวหอยเองก็อาจมีเชื้อโรคได้ ฉะนั้นการรับประทานอาจทำให้ท้องเดินหรือเป็นไข้รากสาดก็ได้.

จำพวกอาหารกระป๋อง เช่นเนื้อกระป๋อง หรือผักกระป๋อง อาจมีเชื้อโรคชนิดหนึ่ง (Bacillus Botulinus) ซึ่งทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้ เนื่องจากเชื้อนี้สามารถเล็ดลอดลงไปในอาหารที่ทำสะอาดแล้ว ขณะยัดกระป๋อง แล้วไปเจริญอยู่ในกระป๋องจนเต็มได้

อาหารกระป๋องควรจะเก็บไว้ในที่เย็น ถ้าอาหารนั้นได้รับการเตรียมและอัดกระป๋องที่สะอาดพอแล้วมักจะอยู่ได้นานไม่เสีย ถ้ากระป๋องรั่วได้ หรือเมื่อเปิดกระป๋องแล้วมีกลิ่นเหม็น หรือน้ำในกระป๋องขุ่นผิดธรรมดา ไม่ควรใช้อาหารกระป๋องนั้นรับประทาน

นม, เนยแข็ง, ไอสครีม, หรืออาหารอื่น ๆ ที่ทำด้วยนม จะเป็นที่เพาะเชื้อโรคได้อย่างดี และสร้างสารที่มีพิษอย่างแรงขึ้น

นอกจากนี้ อาหารบางอย่าง เมล็ดพืชบางชนิด หรือแม้แต่มันเทศที่งอกแล้ว อาจมีพิษในตัวเอง ถ้านำมารับประทานก็มีอันตรายได้.

อาการอาหารเป็นพิษนั้น เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว จะมีคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เป็นลม เป็นตะคริว หรือบางทีเป็นไข้ได้.

ผู้ป่วยเคยเป็นคนแข็งแรงเป็นปกติ ถ้าต้มเจ็บลงด้วยอาการดังกล่าวอย่างทันทีทันใดนาจะระลึกถึงอาหารเป็นพิษไว้ก่อน โดยเฉพาะถ้ามีคนในครอบครัวเดียวกันทรับประทานอาหารร่วมกัน เกิดเป็นขึ้นหลาย ๆ คน ก็ยิ่งเป็นการแน่ยิ่งขึ้น.

วิธีปฏิบัติขั้นแรก คือ

พยายามล้างเอาสิ่งที่มพิษนนออกจากร่างกายหรือกระเพาะอาหาร จะทำได้โดยให้รับประทานน้ำอุ่นมาก ๆ หรือน้ำผสมโซดา หรือมัสตาร์ดสักเล็กน้อย มักจะทำให้คนไข้อาเจียนได้.

ในรายที่มีอาการอาหารเป็นพิษรุนแรง อาจนำส่งแพทย์ แพทย์จะใช้สายยางดูดเอาของที่อยู่ในกระเพาะออก ถ้าไม่มีแพทย์ ก็ลองใช้นิ้วล้วงคอให้อาเจียน ซึ่งจะได้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าให้ผู้ป่วยดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ เสียก่อน.

นอกจากนี้ต้องทำการถ่ายยาล้างลำไส้ โดยใช้ดีเกลือหรือน้ำมันละหุ่ง เมื่อถ่ายออกหมดแล้ว ให้ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ พักผ่อน และต้องงดอาหารต่อไปอีกหลาย ๆ ชั่วโมง อย่างไรก็ดี อาการคลื่นไส้ ปวดศีรษะ ไม่ใช่อาการเฉพาะของโรคอาหารเป็นพิษ แต่อาจเป็นอาการของโรคลำไส้อื่น ๆ การอักเสบของถุงน้ำดี, กระเพาะอาหาร, หรือลำไส้, ก็ให้อาการเช่นนี้ได้ ฉะนั้นถ้ามีอาการคลื่นไส้, ปวดศีรษะ ฯ. อยู่นานไม่หาย อย่าได้ละเลยเสีย เพราะอาการอาจเป็นเครื่องหมายแสดงล่วงหน้าถึงเรื่องร้ายแรงอื่น ๆ ก็ได้ ฉะนั้นควรได้ไปหาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเสีย.

บทที่ ๒๖

อาการช้อค (Shock)

วิธีปฏิบัติ

๑. นำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที.

๒. ให้นอนราบ ศีรษะต่ำ และอยู่นิ่งๆ.

๓. ให้ความอบอุ่น ห่มด้วยผ้าห่ม แล้ววางถุงน้ำร้อนรอบๆตัว หรือจะใช้อิฐร้อนๆวางก็ได้ ระวังอย่าให้ไหม้ผิวหนังผู้ป่วย.

๔. ให้ดื่มเหล้าแอมโมเนียหอม ๑ ช้อนชา ในน้ำเล็กน้อย ทุกชั่วโมง จนกว่าจะถึงมือแพทย์ อาจให้กาแฟดำสักเล็กน้อยก็ได้.

ในร่างกายของเรา มีเส้นโลหิตซึ่งตามปกติจะจะเหนียวและยืดหยุ่นได้ เมื่อร่างกายเป็นปกติ เส้นโลหิต

เหล่านี้จะรัดตัว ทำให้เกิดมีความดันของเลือดคงที่อยู่ แต่บางครั้งเส้นเลือดเหล่านี้เสื่อมคุณภาพไป โดยผนังอ่อนเบียกลงและขยายตัวออก ก็ทำให้เลือดไหลผ่านมาไหลได้ช้าลง ในการนี้หัวใจจะแก้ไขโดยเต้นให้เร็วขึ้น เพื่อส่งเลือดให้ไหลไปได้เพียงพอ แต่ก็จะไม่ได้ผลนัก ในลักษณะเช่นนี้จะทำให้ผู้นั้นเกิดอาการช้อคขึ้น.

อันตรายรุนแรงต่าง ๆ เช่นถูกรถชน ถูกกระแทกโดยแรงเหล่านี้ จะทำให้ผู้ป่วยมีช้อคได้ ร่างกายที่ได้รับอันตรายอย่างรุนแรง เช่นแขนขาที่ถูกบดถูกทับจนละเอียด กระดูกหัก เส้นประสาทขาดเหล่านี้ เป็นสาเหตุสำคัญของอาการช้อคทั้งสิ้น.

เนื้อบางชนิดในร่างกายเมื่อได้รับอันตรายแล้วมักก่อให้เกิดช้อคได้ง่าย ได้แก่เยื่อที่บุตามโพรงต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น โพรงช่องอก, ช่องท้อง และกระโหลกศีรษะ, ข้อใหญ่ ๆ เช่นข้อเข่าเป็นต้น.

เมื่อมีช้อค ผู้ป่วยจะมีอาการคือ ตัวเย็น หายใจไม่สะดวก บางครั้งหาวและถอนใจบ่อย ๆ หน้าซีดเหมือน

คนตาย กระหายน้ำ ในไม่ช้าต่อมาจะมีคลื่นไส้ อาเจียน และเป็นลม หมดสติได้.

โดยมากผู้ป่วยจะไม่บ่นถึงความเจ็บปวดที่ได้รับ แต่กลับพูดเพ้อเจ้อไปต่าง ๆ กระสับกระส่าย เมื่อหายแล้วมักจำไม่ได้ว่าพูดอะไรบ้าง.

เมื่อพบผู้ป่วยมีชอคควรนำส่งแพทย์ เพราะแพทย์มีวิธีหลายอย่างที่จะรักษาได้ รวมทั้งมียาหลายชนิดที่จะใช้ฉีดแก้ไข สำหรับผู้ที่ไม่ใช่แพทย์ ส่งที่พอทำได้และจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย คือ

ให้ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ ให้ศีรษะต่ำกว่าเท้า โดยยกปลายตีนเตียงให้สูงขึ้น.

หมผ้าหม แล้วงางขวดน้ำร้อนหรืออิฐร้อน ๆ รอบตัว คอยระวังอย่าให้ร้อนถึงกับไหม้ผิวหนังผู้ป่วย ถ้าจะให้ดีควรเอาผ้าห่อขวดน้ำร้อนหรืออิฐนั้นเสียก่อน.

ถ้าผู้ป่วยหมดสติ ใช้ผ้าเช็ดหน้าจุ่มเหล้าแอมโมเนียหอมให้ดม เมื่อฟื้นขึ้นแล้ว จึงใช้เหล้าแอมโมเนียหอม

ผสมน้ำเล็กน้อยให้ดื่ม บางครั้งควรใช้กาแฟดำสักเล็กน้อย ให้ดื่ม จะแก้ระหายได้ดี และช่วยให้ชุ่มชื่นขึ้นด้วย.

อย่างไรก็ตาม รายเช่นนี้ควรส่งแพทย์ เพื่อจะได้รับการรักษาทางยาโดยทันที รวมทั้งแก้ไขสาเหตุต่าง ๆ เสีย ก็จะเป็นการให้ผู้ป่วยพ้นจากความทรมานโดยไม่จำเป็น.

บทที่ ๒๗

งูกัด

วิธีปฏิบัติ

๑. รัดเหนือแผลที่ถูกงูกัดด้วยวัตถุที่พอจะใช้ได้.

๒. ดูดเลือดและพิษออกจากแผลแล้วถ่มทิ้งเสีย โดยเร็ว ระวังคอนข้างเสี่ยงภัย ถ้ามีฝีปาก ของผู้ที่มาแผลแตกหรือถลอกอยู่

๓. ถ้าทำได้ ล้างแผลด้วยสบู่กับน้ำ

๔. ถ้ามีด่างทับทิม ใช้ถูลงไปในแผล

๕. ให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วย ให้เหล้าแอมโมเนีย หอมครึ่งช้อนชา ทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง จนกว่าแพทย์จะมาถึง

๖. อย่าตื่นตกใจเกินไป เพราะงูส่วนมากกัดไม่ตาย

ในตอนปลายฤดูร้อน เมื่อบนเขาแห้งไม่มีน้ำแล้ว งูมักจะลงมาอยู่ในที่ลุ่มเพื่อหาน้ำและอาหาร ฉะนั้นในระยะนี้จะพบมีคนถูกงูกัดได้มาก

ในสหรัฐฯ อันตรายจากงูกัดมีน้อยมาก แต่ในประเทศร้อนอย่างบ้านเราอันตรายจะสูงกว่า เพราะงูในเมืองร้อนมักมีต่อมน้ำพิษใหญ่ ฉะนั้นเมื่อกัดจะปล่อยพิษได้มาก ทำให้อัตราตายสูง

บางครั้งเราพบว่าสัตว์ที่ไปถูกงูกัดมา จะมีอาการไม่สบายอยู่ ๒–๓ วัน แล้วกลับหายเป็นปกติดังเดิม อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรไว้ใจว่าจะเป็นเช่นนั้นเสมอไป และควรจะรู้จักวิธีปฏิบัติตนเมื่อถูกงูกัดไว้

อันตรายจากการถูกงูกัด ไม่ได้อยู่ที่แผล แต่เกิดจากพิษงูที่เข้าไปทางแผล ไหลเวียนไปสู่หัวใจและที่ต่าง ๆ ทำให้มีอันตรายต่อหัวใจและระบบประสาท ฉะนั้นหลักในการป้องกันคือ

พยายามไม่ให้พิษงูเข้าสู่ระบบไหลเวียนของโลหิตได้ เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดพาพิษไปทั่วร่างกาย

ฉะนั้นภายหลังถูกงูกัด ก็ต้องกันเลือดจากส่วนที่กัดไม่ให้ไหลกลับไปสู่หัวใจ เช่นเมื่อถูกงูกัดที่มือหรือเท้าต้อง

รบรัดแขนหรือขานั้นที่เหนือแผลและระหว่างแผลกับหัวใจ ให้แน่นด้วยวัตถุที่พอจะหาได้ เช่นฉีกเสื้อออกเป็นชิ้นยาว ๆ ใช้รัด, เชือกผูกรองเท้า, เนคไท, เข็มขัด, ผ้าเช็ดหน้า, หรือเชือกหรือวัตถุอื่น ๆ ต้องรัดให้แน่น แล้วใช้ไม้เล็ก ๆ สอดเข้าไปบิดให้เป็นเกลียวอันชะเนาะเพื่อให้แน่นยิ่งขึ้นอีก ควรดูดแผลเอาพิษที่ค้างอยู่ออก แล้วล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ การดูดแผลจะไม่เป็นอันตรายถ้าดูดแล้วรบบวนทางทันที แต่อาจไม่ปลอดภัยนักถ้าผู้ดูดมีแผลแตก แผลถลอกอยู่ทรมีผีปาก ถ้ามีต่างทับทิมให้ใช้ถูเข้าไปในแผล จัดการให้ความอบอุ่น ให้เหล้าแอมโมเนียหอมขนาดน้อย ๆ จนกว่าแพทย์จะมาถึง ในรายนี้ควรจัดให้แพทย์จัดการฉีดยาบ้องกันพิษสุนัขบ้า.

หมายเหตุ: *เหล้าแอมโมเนียหอม* *ประกอบด้วย*

Ammonia Water Oils of Lemon, Lavender & Myristica *ใช้ขนาดประมาณ* 2 c.c.

บทที่ ๒๙

อาการแพลงและระบม

วิธีปฏิบัติ

๑. ยกส่วนนั้นให้สูง.

๒. ใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นวาง.

๓. ถ้าข้อแพลง หรือระบมกล้ามเนื้อเพียงเล็กน้อย ใช้ปลาสเตอร์เหนียว ๆ พันส่วนนั้นให้แน่น หรืออาจพันด้วยผ้าสำลีให้แน่น แล้วพันผ้าทับ

๔. ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้แน่ว่าไม่มีกระดูกหักเกิดขึ้น.

ข้อแพลงและกล้ามเนื้อระบม เป็นสิ่งที่พบบ่อยในอุบัติเหตุเกือบทุกราย อาจจะไม่รุนแรงมาก เพียงแต่มีการยืดหรือบิดของกล้ามเนื้อ หรือเส้นเอ็นเล็ก ๆ น้อย ๆ หรืออาจรุนแรง จนถึงกับมีการฉีกขาดได้.

รายเช่นนทุกๆราย ควรได้รับความปรึกษาแพทย์ ถ้าหากว่าการรักษาที่บ้านไม่ได้ผล ทั้งนเพื่อเป็นการวินิจฉัย ว่าเป็นรายที่มีข้อแพลงเพียงอย่างเดียว หรืออาจมีกระดูกหัก ร่วมด้วย ซึ่งในการนี้จะใช้รังสีเอกซ์ช่วยบอกให้ได้อย่างดี.

อุบัติเหตุที่ได้รับ อาจทำให้กระดูกที่ประกอบเป็น ข้อเคลื่อนที่จากเดิมไป แต่แล้วจะกลับเข้าที่ได้เอง ในราย เช่นนี้คือข้อแพลง แต่เนื้อหนังที่ประกอบอยู่รอบข้ออาจมี การฉีกขาดได้บ้างไม่มากก็น้อย

ถ้าข้อเท้าข้อเข่าแพลง ผู้ป่วยจะมีอาการเดินลำบาก หรืออาจเดินไม่ได้

สำหรับอาการเจ็บปวดนั้น ไม่ว่าจะมีอาการแพลง หรือระบมที่ส่วนไหนของร่างกายย่อมจะมีได้เสมอ เมื่อจับ ต้องหรือใช้งาน บางครั้งแม้อยู่เฉยๆก็เจ็บปวดได้เป็นเวลา หลายๆชั่วโมงเหมือนกัน

สิ่งที่พอจะทำได้ก่อนที่ผู้ป่วยจะพบแพทย์คือ ให้ถือ หลักว่า ต้องทำให้ส่วนนั้นๆได้รับการพักอยู่นิ่งๆ โดยไม่ เคลื่อนไหว

ถ้าเป็นเพียงเล็กน้อย อาจพักส่วนนั้นโดยรัดด้วยปลาสเตอร์ปิดแผล ปิดตั้งแต่ส่วนที่ต่ำกว่าจนถึงส่วนที่สูงกว่าตำแหน่งที่ได้รับอันตรายให้มาก ๆ โดยปิดปลาสเตอร์ชั้นแรกให้เรียบร้อย แล้วปิดชั้นที่ ๒ ให้ขอบเหลื่อมทับบนชั้นแรก ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนตลอด.

ถ้าไม่มีปลาสเตอร์ปิดแผลอาจใช้เศษผ้าพันให้แน่นให้เรียบร้อย ตั้งแต่ส่วนที่ต่ำกว่าที่แพลงขึ้นมาจนกระทั่งข้อนั้นถูกบังคับให้อยู่ที่.

ปลาสเตอร์หรือผ้าที่ใช้ ควรมีขนาดกว้างนิ้วฟุตครึ่งถึง ๒ นิ้วฟุต หรือให้กว้างพอที่จะปิดให้แผ่อยู่บนผิวหนังได้ ไม่ม้วนตัวเองจนกลมเป็นเส้นเชือก.

ในรายที่แพลงมาก ไม่ควรใช้ปลาสเตอร์หรือผ้าพันแผล จนกว่าอาการบวมที่เกิดขึ้นจะยุบไปแล้ว.

ถ้ามีอาการเจ็บปวดด้วย ควรให้ผู้ป่วยนอนพัก ยกส่วนนั้นให้สูง จะช่วยให้สบายขึ้น (Lanbanum Tincture Of Opium)

การดูบาดแผล บาดทะยัก หรือทางเจอร์ฝี แก่ส่วน
นั้นจะช่วยได้เหมือนกัน แพทย์อาจใช้ยานกได้.

บางคราว อันตรายในบริเวณข้อเท้าทรุนแรงอาจ
เกิดขึ้น แต่ผู้ป่วยเข้าใจผิดว่าเป็นเท้าแพลง เช่นผู้ป่วยได้
รับอันตรายที่ข้อเท้าเกิดมีอาการเจ็บปวด แต่เข้าใจว่าเป็น
เท้าแพลงธรรมดา จึงปล่อยปละละเลย ยังคงใช้เท้านั้น
เดินต่อไป การทำดังนี้อาจทำให้โรคไม่หาย แล้วยังทำ
ให้เกิดรูปวิปริตขึ้นภายหลังได้ด้วย.

ถ้าพบว่าส่วนนั้นเจ็บปวดอยู่เรื่อยไม่หายไป ควรได้
ปรึกษาแพทย์ เพราะเพียงแต่การยืนหรือเคลื่อนไหวได้
ไม่เป็นการยืนยันว่าอันตรายที่ร้ายแรงกว่า เช่นกระดูกหัก
จะไม่เกิดขึ้น ฉะนั้นถ้าสงสัยควรหาแพทย์ เพื่อรับการตรวจ
เสียด้วยเอกซเรย์

ในรายที่เป็นเท้าแพลง อาจใส่สนับข้อเท้าที่ทำด้วย
ยางยืด หรือหนัง ไม่ควรใส่รองเท้าส้นสูง ควรใช้รองเท้า
หัวบ้าน ๆ อย่าให้คับนิ้วเท้า ขอบในให้ตรง ๆ ให้ขนาด

พอดี และให้พันรองเท้าเข้ารูปกับความโค้งของฝ่าเท้า ทางส้นรองเท้าควรกว้างและเตี้ย ๆ

ในรายเป็นที่หลัง ควรใช้ปลาสเตอร์ปิดแผลกว้างประมาณ ๒ นิ้วฟุตครึ่ง ปิดไว้สัก ๓ ชั้น ตัดปลาสเตอร์ให้ยาวพอจะปิดด้านหลังและด้านข้างของส้นตีนยาวประมาณสัก ๑๘ นิ้วฟุต ปิดปลาสเตอร์ให้เกยกันสัก ๑ นิ้ว ตลอดความยาวทุกชั้น ๆ เพื่อทำหน้าที่เป็นเสือชิงค้ำพอดี ปิดปลาสเตอร์ทับกันสัก ๓ ชั้น แล้วปล่อยทิ้งไว้ ๓ อาทิตย์

บางคราวอาจจำเป็นต้องเข้าเฝือกปูนก็ได้ นอกจากนี้ควรให้ความร้อนและนวดส่วนนั้นจะช่วยทำให้หายเร็วขึ้น

การจะจัดการรักษาอย่างไรต่อไป ควรเป็นหน้าที่ของแพทย์ สำหรับผู้ไม่ใช่แพทย์ ควรรีบปฐมพยาบาลไว้ดังกล่าวก็เป็นการเพียงพอ.

บทที่ ๒๗

ฤกตีศีรษะ

วิธีปฏิบัติ

๑. ตามแพทย์ทันที

๒. วางผู้ป่วยให้ไหล่และศีรษะสูง โดยใช้หมอนหรือเสื้อม้วน ๆ หนุน

๓. ถ้ามีเลือดออก ต้องห้ามเลือด (ดูเรื่องการตกเลือด)

๔. ถ้าไม่มีเลือดออก ให้ความเย็นที่ศีรษะ

๕. วางขวดน้ำร้อนหรืออิฐร้อนที่เท้า แล้วคลุมผ้าให้ผู้ป่วยอบอุ่น ระวังอย่าให้ร้อนจนไหม้

๖. ถ้ายังคลำชีพจรได้ หรือยังหายใจได้ ผู้ป่วยมักจะฟื้นในไม่ช้า

๗. ถ้าคำชีพจรไม่ได้ หรือผู้ป่วยไม่หายใจ ต้องผายปอด

๘. อย่าปฏิบัติการใด ๆ ก่อผู้ป่วยอย่างรุนแรง เมื่อถูกศัทศัรยะ หรือหกล้มศัรยะฟาดพื้น จะทำให้ผู้ป่วยหมดสติ อาจจะเป็นเพียงชั่วครู่ หรือนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ๆ ได้

การถูกกระทบกระเทือนศัรยะแรง ๆ จะทำให้สมองถูกรบกวน ทำให้หมดสติ แต่ภายหลังก็หายเป็นปกติได้ แต่ถ้ามีเลือดออกที่สมองด้วย มักจะทำให้มีอันตรายมาก

ถ้าผู้ป่วยยังมีชีพจรแรงดีให้วางผู้ป่วยในท่าที่สบาย และยกศัรยะและไหล่ให้สูง โดยใช้หมอนหรือเสื้อม้วน ๆ รองไว้ แต่ถ้าชีพจรอ่อน ให้วางศัรยะต่ำ เช่นเดียวกับการรักษาช็อค

ถ้ามีการตกเลือดด้วย ต้องทำการห้ามเลือด แต่ถ้าไม่มีเลือดออก ก็ให้ความเย็นในบริเวณศัรยะ

ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้เพียงพอ วางขวดน้ำร้อนหรืออิฐร้อน ๆ ที่เท้า ๒ ข้างจะช่วยให้ฟื้นเร็วขึ้น แต่ต้องระวังอย่าให้ร้อนจนผิวหนังไหม้

ถ้ายังคลำชีพจรได้ ไม่ว่าจะอ่อนเท่าใด หรือยังพบว่าผู้ป่วยยังหายใจไม่ว่าจะเบาเพียงใดก็ตาม ผู้ป่วยมักจะฟื้นได้เสมอ

แต่ถ้าคลำชีพจรไม่ได้หรือไม่หายใจ จำเป็นต้องทำการผายปอด รายเช่นนี้มีน้อย แต่ควรรู้จักการแก้ไขไว้ อย่าปฏิบัติต่อผู้ป่วยรุนแรง อาจเกิดอันตรายได้อย่างไรก็ดี ควรตามแพทย์ทันทีในรายเช่นนี้.

บทที่ ๓๐

กลืน วัตถุ แปลก ปลอม

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้รับประทานข้าว,ขนมปัง หรือผักเป็นจำนวนมาก ๆ เพื่อช่วยพาวัตถุนั้นผ่านลำไส้ไปได้

๒. อย่าให้ยากระตุ้นอาเจียนหรือยาถ่าย

๓. อย่าดันเค้นเกินไป เพราะเหตุการณ์ชนิดนี้มักไม่รุนแรง

เหตุการณ์ชนิดนี้พบได้ในเด็ก ๆ เสมอ เพราะเด็กมักชอบเก็บทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ใกล้มือใส่ปาก และร้ายกว่านั้นอาจกลืนเข้าไปเสียด้วย วัตถุบางอย่างกลืนเข้าไปก็ไม่มีอันตรายมาก เช่น สตางค์ ลูกกระดุม ลูกหินและลูกบัดเหล่านี้ แต่ถ้าวัตถุนั้นเป็นของมีคม เช่นกระจก เข็มหมุด อันตรายที่จะเกิดขึ้นก็มีมาก

เด็กอาจมีอาการสำลักวัตถุแปลกปลอมนั้น บางครั้งอาจมีเลือดออกมา ถ้าเป็นของมีคมเข้าไปก็บาดคอหอย เด็กจะกลืนอะไรเข้าไปบ้างผู้ใหญ่มักไม่ทราบ จนกว่าจะหาสิ่งนั้นไม่พบภายหลังก็ได้

มารดาทุกคนอาจตกใจมากเมื่อพบว่า บุตรของตนกลืนลูกปัด หรือเข็มหมุด หรือวัตถุอื่นๆ เข้าไป แต่ความจริงเป็นเคราะห์ ที่เด็กเหล่านี้มักไม่ใคร่เป็นอันตรายร้ายแรง จะมีบ้างก็เป็นจำนวนน้อยมาก

กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะที่ใหญ่ และสามารถเก็บรวบรวมวัตถุต่างๆ ไว้ได้มาก โดยไม่ก่อความเดือดร้อนแต่อย่างใด เมื่อวัตถุผ่านเข้าไปในลำไส้เล็ก อาจมีปวดท้องเล็กๆ น้อยๆ โดยมากเราไม่ทราบว่าวัตถุนั้นเดินไปถึงแค่ไหน จนกว่าจะพบว่ามันออกมากับอุจจาระแล้ว

ในบริเวณทวารหนัก อาจจะมีอันตรายจากการฉีกขาดของเนื้อหนังบ้างเล็กๆ น้อยๆ เมื่อวัตถุที่เป็นของแหลมหรือมีคมผ่านออกมา

เมื่อกลืนวัตถุเข้าไปแล้วอาจกินเวลาหลายวัน บางทีถึงอาทิตย์หรือ ๒ อาทิตย์ก็ได้ กว่าวัตถุนั้นจะออกพ้น

ร่างกาย และมักจะออกได้เสมอ ไม่ว่าวัตถุจะมีขนาดใหญ่โตเพียงไร จะไม่ก่อความรบกวนแก่เด็กมากนัก

ทางที่ดีที่สุดที่จะปฏิบัติเมื่อเด็กกลืนวัตถุอะไรเข้าไป คือให้กินข้าว ขนมปัง หรือผักมาก ๆ หรือมันบด เพื่อให้อาหารเหล่านี้ช่วยพาวัตถุนั้นออกมาได้ง่ายเข้า

อย่าให้ยาถ่ายหรือยากระตุ้นอาเจียน การปฏิบัติที่รุนแรงดังกล่าวอาจเป็นผลร้ายมากกว่าจะคอยให้วัตถุนั้นออกมาเอง เด็กบางคนชอบกินไหมพรม ขนสัตว์ ด้าย หรือแม้แต่เส้นผมของตนเอง วัตถุเหล่านี้เมื่อเข้าไปในกระเพาะแล้วอาจไปพันกันเป็นกระจุกอยู่ เด็กจำพวกนี้มีอยู่อาจจะมีเพียงหนึ่งในล้านคน ฉะนั้นไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงมารดาไม่ควรจะตกใจโดยไม่จำเป็น เมื่อพบว่าเด็กกลืนอะไรเข้าไป ธรรมชาติจะจัดการป้องกันอันตรายและช่วยแก้ไขให้ได้เสมอ และรายเช่นนี้ส่วนมากมักจะไม่มีอันตรายเกิดขึ้น

ถ้าวัตถุไม่ออกมากับอุจจาระใน ๔๘ ชั่วโมง ควรจะปรึกษาแพทย์.

บทที่ ๓๑

อาการจากพิษสุรา

วิธีปฏิบัติ

๑. ดูให้แน่ว่ารายนั้น ๆ เป็นไปด้วยพิษสุรา ไม่ใช่ยาพิษอื่น ๆ หรือมีอันตรายในสมอง หรือที่กระโหลกศีรษะ

๒. ล้างกระเพาะด้วยโซดาไบคาร์บอเนต

๓. ให้นอนพัก

๔. ในรายที่ติดสุราเรื้อรัง ต้องระวังเอาใจใส่สุขภาพให้มาก

สุราเป็นสิ่งที่จะทำลายร่างกายและชีวิตมนุษย์ได้เช่นเดียวกับยาพิษทั้งหลาย แต่เป็นสิ่งที่น่าเสียใจที่คนโดยมากยังชอบดื่มอยู่

สุราหรือที่เรียกว่าเอทิลแอลกอฮอล์นั้น ถ้าดื่มเสียจนเป็นนิสัยแล้ว นอกจากจะทำให้ผู้ดื่มมึนเมา ยังทำให้มี

การเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะต่าง ๆ และก่อให้เกิดอันตราย ได้มาก ๆ

โรคที่พบบ่อยในคนที่ดื่มสุราจัด คือ โรคตับแข็ง โรคเส้นโลหิตแข็ง, โรคไตเรื้อรัง เช่นเดียวกัน เนื้อสมอง อาจจะถูกทำลายด้วย.

นอกจากนี้พบบ่อย ๆ คือผู้ดื่มสุรามักได้รับความทรมานจากร่างกายที่สั่นเทาอยู่ตลอดเวลา(Delirium Tremens) ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจสุรานั้น แม้จะเป็นคนแข็งแรง และมีความคิดแจ่มใส แต่ในไม่ช้า ระบบการย่อยอาหาร ของเขาจะเริ่มเสีย มีอาการนอนไม่หลับเกิดขึ้น มือจะสั่น กล้ามเนื้ออ่อนเปียก.

เกี่ยวกับจิตใจ จะมีความรู้สึกทางด้านศีลธรรม เสื่อมลง ความจากเสื่อม แต่ดงถึงสมองที่เสื่อมคุณภาพ ก็จะทำให้ผู้เคราะห์ร้ายนั้น เป็นคนละคนไป.

แอลกอฮอล์ชนิดหนึ่งที่เรียกว่าเมทิลแอลกอฮอล์ ถ้ารับประทานเพียงเล็กน้อย จะทำให้ตาบอดได้ และนับเป็นยาพิษที่ทำให้ตายได้รวดเร็วอันหนึ่ง.

สำหรับอาการจากพิษสุราหรือเมาสุราธรรมดานั้น เราจะสังเกตทราบได้ไม่ยากนัก แต่ในรายที่ดื่มเข้าไปมาก ผู้ดื่มจะหมดสติ การวินิจฉัยจะไม่ง่ายนักในรายเช่นนี้.

สำหรับกลิ่นเหล้าจากลมหายใจนั้น ถึงจะมีอยู่ก็ไม่แน่เสมอไปว่า ผู้นั้นจะหมดสติด้วยพิษสุราอย่างเดียว ผู้ป่วยอาจมีกระโหลกศีรษะแตก หรือสมองอาจถูกกระทบกระเทือนทำให้หมดสติได้ แต่ผู้นั้นบังเอิญดื่มสุราด้วย.

ถ้าพบผู้หมดสติจนปลุกไม่ตื่น อาจเนื่องจากพิษสุราได้ นอกจากนี้อาจเนื่องจากเส้นโลหิตในสมองแตก โรคยูรีเมีย หรือเป็นพิษจากฝีก็ได้ ฉะนั้นขณะที่ยังไม่ถึงมือแพทย์ ให้รักษาผู้ป่วยโดยนึกเสียว่าผู้ป่วยหมดสติด้วยสาเหตุรุนแรงที่สุด จากโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว.

แต่ถ้าแน่ใจว่าเป็นพิษสุราก็ไม่ต้องทำอะไรมากกว่าให้ล้างกระเพาะด้วยโซดาไบคาร์บอเนต ในรายที่หมดสติสนิทๆ ให้นำส่งแพทย์จัดการล้างกระเพาะและฉีดยาแก้พิษให้

นอกจากนี้ให้ผู้ป่วยได้นอนพักผ่อน.

ในรายที่เป็นพิษสุราเรื้อรังต้องการรักษาและเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษในเรื่องสุขภาพสำคัญมาก นอกจากนี้ต้องอาศัยวิธีการที่ชำนาญที่จะทำให้ผู้ป่วยเลิกดื่มสุราได้เด็ดขาด.

บทที่ ๓๒

ไส้ติ่งอักเสบ

วิธีปฏิบัติ

๑. น้ำส่งแพทย์ทันที.

๒. ล้วนทวารหนักด้วยน้ำสบู่อ่อน ๆ

๓. วางน้ำแข็งก้อนใหญ่ ๆ ที่ท้อง.

๔. ถ้าไม่มีน้ำแข็ง วางด้วยผ้าชุบน้ำเย็น เปลี่ยนบ่อย ๆ.

๕. งดอาหารทางปาก นอกจากน้ำจำนวนเล็ก ๆ น้อย ๆ.

เมื่อมีอาการปวดท้องเกิดขึ้น โดยมากคนเรามักจะพยายามรักษาตัวเอง แต่บางคราวการปวดท้องนั้นเนื่องมาจากการอับเสบ เช่นไส้ติ่งอับเสบ อย่างนี้ถ้าไม่น้ำส่งแพทย์ให้ทันท่วงทีแล้ว ก็จะเป็นอันตรายได้มาก.

ไส้ติ่งของเราอยู่ทางด้านขวาของช่องท้อง ประมาณตรงกึ่งกลางระหว่างสะดือกับกระดูกเชิงกราน อาการต่างๆ ของโรคไส้ติ่งอักเสบมักปรากฏอยู่ในบริเวณนี้ ซึ่งอาจเป็นอาการไม่สบายเพียงเล็กๆน้อยๆ จนกระทั่งปวดท้องอย่างรุนแรงได้ ถ้ากดในบริเวณนี้จะรู้สึกเจ็บ อาการปวดท้องในบริเวณนี้มักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว บางคราวอาจไม่ได้ปวดเฉพาะที่บริเวณของไส้ติ่งเท่านั้น แต่อาจปวดไปทั่วทั้งท้องก็ได้.

อย่างไรก็ดี การปวดท้องในบริเวณดังกล่าว ไม่จำเป็นต้องเป็นไส้ติ่งอักเสบเสมอไป อาจจะเป็นโรคอื่นๆก็ได้ ฉะนั้นเมื่อมีอาการปวดท้องเกิดขึ้น ไม่ควรปล่อยปละละเลย เพราะอาการปวดท้องเป็นเครื่องแสดงของธรรมชาติว่าได้มีการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว.

ว่ากันในด้านความปลอดภัยแล้ว ในรายที่เป็นไส้ติ่งอักเสบหรือสงสัยว่าจะเป็น ไม่ควรให้ยาถ่าย เนื่องจากการให้ยาถ่าย เช่น น้ำมันละหุ่ง จะทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวมากขึ้น ก็จะทำให้ไส้ติ่งที่อักเสบอยู่นั้นแตกได้ ซึ่งพบบ่อย

ที่เดียวในรายที่ใช้ยาถ่าย โดยเฉพาะน้ำมันละหุ่ง เมื่อไส้ติ่งแตกแล้ว อันตรายก็มากขึ้น และการรักษายากขึ้นเป็นเงาตามตัว ซึ่งโดยมากมักจะเหลือความสามารถของแพทย์

ถ้ามีอาการปวดท้องอย่างเดียว ยังไม่เป็นการเพียงพอที่จะวินิจฉัยว่า ผู้ป่วยมีโรคไส้ติ่งอักเสบหรือไม่ หรือถ้ามีการกดเจ็บเพียงอย่างเดียวก็เหมือนกัน แต่ถ้าอาการเหล่านี้มารวมกันแล้ว ย่อมมีความสำคัญ และอาจชี้บ่งว่าผู้ป่วยเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบได้

โดยมากผู้ป่วยมักจะมีท้องผูกและเบื่ออาหาร ไม่ช้าอาจมีคลื่นไส้ อาเจียน แน่นท้องได้

ผู้ป่วยอาจจะไม่หนาวสั่น แต่จะมีไข้ได้ไม่มากก็น้อย ตั้งแต่ต้น บางรายอาจมีไข้สูงถึง ๑๐๓° ฟ. หรือกว่านั้น

ถ้าอาการต่าง ๆ ชวนให้สงสัยว่าคนไข้จะเป็นไส้ติ่งอักเสบ ควรนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที ก่อนถึงมือแพทย์ควรให้นอนๆนิ่ง อย่าเคลื่อนไหวร่างกาย

ในด้านแพทย์นั้น การวินิจฉัย แพทย์อาจมีวิธีทดลองบางอย่างที่จะช่วยบอกได้ เป็นต้นว่าการนับเม็ดโลหิตขาว

จะพบว่ามีจำนวนมากขนกว่าปกติ เมื่อเป็นดังนี้แสดงว่าได้มีอาการอักเสบเกิดขึ้นจริง

ไส้ติ่งอักเสบมักจะเนื่องมาจากกำลังการต่อต้านของร่างกายต่ำลง เช่น การนอนดึก ดื่มมากเกินควร ท้องผูกเสมอ ได้รับความร้อนความเย็นมากเกินไป ทำงานมากหรือใจคอไม่สบาย หรือมีโรคที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมอยู่ สาเหตุเหล่านี้อาจมีอย่างเดียว หรืออาจมีหลายอย่างรวมกันก็จะทำให้ความต้านทานโรคของร่างกายต่ำลง ทำให้เชื้อที่ทำให้มีการอักเสบและเป็นหนอง และสามารถเจริญขึ้นได้ และทำอันตรายต่ออวัยวะต่าง ๆ ถ้าอวัยวะนั้นเป็นไส้ติ่ง ผู้ป่วยก็มีโรคไส้ติ่งอักเสบเกิดขึ้น

ผู้ป่วยด้วยโรคไส้ติ่งอักเสบ ขณะรอแพทย์ อาจจะใช้น้ำแข็งจำนวนมากๆ วางที่หน้าท้อง ถ้าไม่มีน้ำแข็งอาจใช้ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าสักหลาดชุบน้ำเย็นๆ วางไว้ เปลี่ยนน้ำบ่อยๆ ให้ความเย็นคงที่

อย่าให้ยาถ่ายชนิดใด ๆ ก็ตาม ในรายที่ผู้ป่วยมีอาการปวดท้องรุนแรง อาจสวนด้วยสบู่ได้ไม่เกิน ๔๕ นาทีต่อครั้ง จะช่วยได้บ้าง

เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นไส้ติ่งอักเสบแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของศัลยแพทย์ที่จะตัดสินว่าควรผ่าตัดหรือไม่ บางรายที่เป็นอ่อนๆ อาจจะหายได้เองโดยไม่ต้องการการผ่าตัด แต่สำหรับเราไม่ควรจะหวังเช่นนั้นจะเป็นการเสี่ยงภัย ควรมอบให้เป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะจัดการจะดีกว่า นอกจากนั้น สมัยนี้การผ่าตัดไส้ติ่งอักเสบก็ทำได้ง่ายและได้ผลดีทั้งอัตราตายก็ต่ำด้วย.

บทที่ ๓๓

หืด

วิธีปฏิบัติ

๑. รมผู้ที่กำลังหอบด้วยควันจากกระดาษชับ
ชุบน้ำเผาไฟ หรือใช้แอมมิลในเตรทหลอด
ห่อผ้าเช็ดหน้าหักหลอดแล้วให้ดม

๒. ให้กาแฟร้อนแก่ๆ สักถ้วยหนึ่งอาจช่วยได้บ้าง

๓. ให้แช่ไอน้ำ. ดื่มกาแฟ และแช่เท้าในน้ำร้อน
บางครั้งจะได้ผล

๔. ให้อากาศบริสุทธิ์มากๆ

คนโดยทั่วไปเรียกกันว่าโรคหืด เป็นโรคที่ไม่อาจสามารถแก้ไขได้ซึ่งไม่เป็นความจริง โดยมากผู้ป่วยมักจะหมดความหวังที่จะรักษาตัวให้หายขาดเสียก่อน

อย่างไรก็ดี เรายังรู้เรื่องของโรคนี้น้อย และวิธีจะช่วยคนไข้ให้ได้ผลดีก็มีน้อย

การค้นคว้าใหม่ ๆ ย่อมทำให้เราสามารถป้องกันและรักษาหืดได้ มีหลายรายที่หายขาดจากโรคนี้และมีไม่น้อยที่ทุเลาการหอบทั้งในด้านจำนวนและความรุนแรงลงได้อย่างมาก

ผู้ป่วยด้วยโรคหืดย่อมมีสาเหตุซึ่งอาจค้นพบ และจัดการช่วยเหลือได้ เป็นต้นว่าโรคในจมูกก็เป็นสาเหตุของหืดในหลายราย

ภายในจมูกของเรา ด้านข้างทั้ง ๒ ข้างมีกระดูกเป็นชั้นเหมือนหิ้งเรียงกันอยู่ ๓ ชั้น กระดูกเหล่านี้เยื่อบุอย่างหนาคลุมอยู่ บางครั้งเยื่อบุเหล่านี้จะพองโตขึ้นมาทำให้ทางเดินของลมหายใจถูกอุด หรือเยื่อที่พองอาจไปกดเนื้อหนังที่ละเอียดอ่อนในส่วนอื่น ๆ เหล่านี้เป็นผลให้เกิดเป็นหืดได้ภายหลัง

ฉะนั้นทุกคนที่เป็นหวัดบ่อย หรือมีโรคจมูกกำเริบย่อมจะเดินทางใกล้ความเป็นหืดเข้าไปทุกที

อาการจาม น้ำมูกไหล หรือคัดจมูกเสมอ อาจนำไปสู่โรคหืดที่แท้จริงต่อไปได้

นอกจากนี้ในบางรายของหืด อาจจะพบมีเนื้องอกในจมูกหรือมีต่อทอนซิลอับเสบ การแก้ไขสาเหตุเหล่านี้จะทำให้โรคหืดหายไปได้

กลิ่นดอกไม้ หรือสาบสัตว์บางชนิด เมื่อดมเข้าอาจทำให้หอบหืดได้เหมือนกัน เกสรดอกไม้บางอย่างอาจมีสารบางอย่างที่รบกวนทำให้เป็นหืด ซึ่งถ้าทราบสาเหตุเหล่านี้และจัดการแก้ไขเสีย หืดก็จะหายไปได้

ในการทดลองโดยละเอียด เราพอจะทราบถึงสารว่าชนิดใดที่ผู้ป่วยแพ้ และการแก้ไขเอาสารเหล่านี้ออกไป หรือให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงเสียหืดก็หายได้ บางครั้งมีการทำวัคซีนจากสารที่แพ้นี้ฉีดเข้าไปในตัวผู้ป่วย เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกัน จะทำให้อาการและความรุนแรงลดลงได้ บางครั้งอาจหายเลยก็ได้

บางรายหืดเกิดโดยกินอาหารบางชนิด รายเช่นนี้มักเป็นในเด็ก ๆ

โรคหลอดลมอักเสบอย่างเฉียบพลัน,ต่อมน้ำเหลือง โต โรคไตและโรคหัวใจหลายชนิด อาจมีอาการหอบหืดเป็นโรคแทรกซ่อนอยู่ก็ได้

เมื่ออาการหอบหืดเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว มักจะเกิดขึ้นอีก และจะค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งและความรุนแรงขึ้นทุกที มักจะเป็นระยะสั้นเสมอกันไม่มากก็น้อย จนตลอดชีวิต

ในการรักษาโรคหืด มีความจำเป็นที่จะต้องสืบสวนให้ทราบสาเหตุเสียก่อนซึ่งไม่ใช่ของง่ายเพราะต้องศึกษาถึงระยะที่ผู้ป่วยหอบ รวมทั้งเรื่องอาหารที่รับประทาน เกสรดอกไม้หรือวัตถุที่ประกอบเป็นอาหารชนิดใดบ้างที่ไม่ถูกกับผู้ป่วย จะได้งดสิ่งนั้นเสีย และให้อาหารที่ปลอดภัยกว่า

กระเพาะอาหารและลำไส้ที่ทำงานไม่เป็นปกติ ก็อาจเป็นต้นเหตุในการเกิดสารบางอย่างที่จะไม่เกิดตามปกติ และสารนี้อาจกระตุ้นให้เกิดหอบหืดก็ได้

เมื่อผู้ป่วยมีอาการหอบหืดเกิดขึ้น มียาหลายอย่างที่จะใช้แก้ไข โดยใช้กระดาษชุบจุ่มน้ำยาซึ่งเรียกว่า Miter Paper ควันจากกระดาษนี้คงทำให้หยุดหอบได้ แต่จะได้ผลเพียงชั่วครู่ชั่วยาม

ในการใช้ทิงเจอร์ โลบีเลีย (Tincture Lobelia) ๕--๑๐ หยด ให้รับประทานทุก ๆ ๑๕-๒๐ นาที ก็ช่วยได้มาก ในรายที่หอบรุนแรง บางครั้งอาจให้กาแฟร้อนแก่ ๆ ถ้วยใหญ่ ๆ ควรให้ร้อนมาก ๆ เมื่อกินแล้วควรลุกขึ้นอ่านหนังสือ หรือทำงานให้เพลินให้ลืมเสีย บางทีจะช่วยให้หายหอบได้

ไม่ควรให้ยานอนหลับจนกว่าแพทย์จะสั่ง เพราะว่าในรายเหล่านี้ไม่มีความจำเป็นมากนักที่จะใช้

ควรหลีกเลี่ยงจากฝุ่นละออง ควันไฟหรือควันแก๊สที่รบกวน ไม่ควรออกกำลังมากเกินไป และควรได้อยู่ในที่ ๆ มีอากาศบริสุทธิ์ทั้งกลางวันกลางคืน

ผู้ป่วยด้วยโรคหืดทุกคนควรได้รับการตรวจร่างกายอย่างถ้วน บางครั้งอาจพบสาเหตุได้ ต้องได้รับการตรวจเลือด ปัสสาวะ น้ำลาย และเอ็กซเรย์ปอดเสียทุกราย นอกจากนี้ต้องทำการทดลองว่าผู้ป่วยแพ้สารอะไรบ้าง เพื่อจะได้จัดการแก้ไขได้ถูกต้อง

ระลึกไว้เสมอว่า โรคหัดเป็นโรคที่ร้ายแรง และไม่ควรมองข้ามไปเสีย การหอบบ่อย ๆจะทำให้ปอดและหัวใจต้องทำงานมาก อาจเกิดเป็นโรคหัวใจได้ภายหลัง ทำให้มีอันตรายมากยิ่งขึ้น และสุขภาพก็จะเสื่อมโทรมลง เป็นทางที่จะเกิดการติดเชื้อต่าง ๆขึ้นได้ง่ายภายหลัง.

บทที่ ๓๔

ขอบตาช้ำ

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ความเย็นแก่ส่วนนั้นด้วยน้ำแข็งหรือน้ำเย็นๆ ครั้งละ ๑๐ นาที ทุกๆ ครั้งชั่วโมง จนบวมยุบ

๒. สองวันต่อมา นวดด้วยโคลด์ครีม หรือโกโก้บัตเตอร์ เนื้อหนังในบริเวณเปลือกตา แก้มเป็นเนื้อหนังที่บอบบาง และมีเลือดเลี้ยงมาก เป็นส่วนที่ปกคลุมขอบเบ้าตาซึ่งเป็นกระดูกแข็งอยู่ ฉะนั้นส่วนนี้อาจเป็นอันตรายได้ง่าย เช่นการถูกต่อย ถูกตี วิ่งชนประตู หกล้มฟาดพนักเก้าอี้ เหล่านี้ จะทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังและเส้นเลือดภายใต้ได้มาก

เนื่องจากผิวหนังถูกกดอยู่ระหว่างวัตถุแข็งภายนอก และกระดูกซึ่งแข็งเหมือนกัน ภายในเส้นเลือดจะถูกบดขยำให้ฉีดขาด และเลือดจะซึมออกมาอยู่ในเยื่อที่ล้อมรอบเส้นเลือดนั้นภายใต้ผิวหนัง ทำให้บริเวณนั้นมีสีเขียวคล้ำลักษณะนี้เป็นลักษณะเดียวกับที่เราพบผิวหนังที่ถูกกระทบกระแทกหรือถูกตีแรง ๆ เหมือนกัน

ขอบตาเขียวจะเป็นอยู่นานเท่าใด สุดแล้วแต่จำนวนเลือดที่ไหลออกมาจากเส้นเลือดที่ฉีกขาดว่าจะมีมากน้อยเท่าใด ตามปกติว่าเลือดเหล่านี้จะถูกดูดซึมกลับไปหมดภายในเวลาประมาณ ๒ อาทิตย์ แต่บางครั้งอาจพบว่านานเป็นเดือน ๆ ก็ได้

เมื่อถูกต่อยที่ตา ควรวางด้วยน้ำแข็งทุบ หรือน้ำเย็น ๆ ติดต่อกันไปสัก ๑ ชั่วโมงหรือราว ๆ นั้นเพื่อช่วยให้เลือดออกช้าเข้า ซึ่งเป็นการช่วยทำให้เลือดที่ซึมออกมาใต้ผิวหนังมีน้อย

บางครั้งใช้ วิทช์ เฮเซล(Witch hazel) ที่เจือจางแทนน้ำ หรือใช้ ฟอร์มัลดีไฮด์ (Formaldehyde) ผสมวิทช์เฮเซล ในอัตราส่วน ๑๐ หยดต่อวิทช์เฮเซล ๑ ถ้วยแก้ว จะทำให้ตาช้ำหายเร็วขึ้น

การให้ความเย็นและร้อนสลับกันไปอย่างละ ๓ นาที เป็นเวลา ๒๐ นาที ในทุก ๆ ๑ ชั่วโมง จะทำให้เลือดก้อนหายไปเร็วขึ้น

เมื่อหมดอันตรายจากการมีเลือดออกแล้ว อาจช่วยนวดในบริเวณนั้น แต่จะทำโดยเร็วไม่ได้ เพราะเลือดก้อนที่เกาะปิดปากเส้นเลือดที่ขาดอาจหยุดได้ ทำให้เลือดออกอีก ฉะนั้นควรเริ่มภายหลัง ๒ วันล่วงไปแล้ว โดยใช้ทาด้วยโคลด์ครีมแล้วนวดเบา ๆ.

บทที่ ๓๕

ฝี และ ฝีฝักบัว

วิธีปฏิบัติ

๑. ประคบร้อน หรือทาด้วยการบูรบ่อย ๆ

๒. ถ้าผิวหนังตรงนั้นแตก ทาด้วยยาแดงแล้วปิดด้วยผ้าก๊อซที่สะอาด

๓. ปรึกษาแพทย์ เพราะบางครั้งอาจจำเป็นต้องผ่าตัด แพทย์จะได้ให้คำแนะนำเท่าที่จำเป็น

เมื่อเป็นฝีขึ้น ไม่ควรปล่อยปละละเลย ฝีธรรมดาก็สามารถทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อไปได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาให้ถูกต้อง

ฝีเป็นการอักเสบเฉพาะที่ของผิวหนัง ทำให้เป็นหนอง และมีเนื้อตายหลุดออก ฝีเกิดจากเชื้อหนอง ที่เรียกว่า Staphylocaecus

เชื้อหนองจะมีโอกาสทำให้เกิดฝีได้ก็ต่อเมื่อมัน สามารถทะลุผิวหนังเข้าไปได้ ฉะนั้นฝีจึงมักพบในบริเวณผิวหนังที่ถูกเสียดสีด้วยเสื้อผ้าอยู่เสมอ เช่นที่บริเวณคอเสื้อ ก้น, เสื้อผ้าที่เปียกชื้นหรือคับจึงมีส่วนช่วยให้เกิดฝีได้

คนบางคนชอบแคะหูด้วยเข็มบ้างผม หรือไม้จิ้มฟัน ก็ทำให้เชื้อหนองสามารถเข้าไปในผิวหนัง และก่อให้เกิดฝีในหูซึ่งเจ็บปวดมาก

ฝีฝักบัว คล้ายกับฝีหลาย ๆ หัวเป็นรวมกัน แทนที่จะขับหนองออกจากรูเดียวอย่างฝีธรรมดา ฝีฝักบัวจะขับหนองออกมาเป็นหลายรู จะเริ่มโดยผิวหนังบริเวณที่เป็นฝีนั้น มีสีแดงคล้ำแข็งและเป็นมัน ภายใน ๗–๑๐ วัน ก็เริ่มมีหนองเกิดขึ้นตามผิวและแตกออกเป็นรู

ความรุนแรงของฝีฝักบัวขึ้นอยู่กับอายุและสุขภาพของผู้ป่วย ผู้ป่วยยังหนุ่มแข็งแรงก็อาจจะยังไม่มีอะไรมาก แต่ถ้าเป็นคนแก่หรือสุขภาพทรุดโทรมแล้ว ฝีฝักบัวจะก่ออันตรายได้มาก

คนที่เป็นโรคบางโรค เช่นเบาหวาน จะพบผื่นผ้ากบัวบังเกิดขึ้นได้ง่าย โดยเหตุนี้ผู้ที่เป็นผื่นผ้ากบัว หรือเป็นผื่นธรรมดาบ่อย ๆ ควรได้รับการตรวจปัสสาวะ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีน้ำตาลออกมาในปัสสาวะ และผู้นั้นควรระมัดระวังอย่ารับประทานอาหารจำพวกแป้งหรือน้ำตาลมากนัก.

ตามปกติ ผื่นผ้ากบัวจะเป็นอยู่ตั้งแต่ ๕–๖ อาทิตย์ และทำให้ผู้ป่วยผ่ายผอมลงมาก.

เกี่ยวกับฤดูกาล พบว่ามีความสำคัญเหมือนกันเช่นในฤดูใบไม้ผลิ มักพบผื่นธรรมดามาก โดยเฉพาะผื่นในหู.

ฤดูหนาว หมายถึงการกินอาหารมาก และออกกำลังน้อยลง ทำให้ร่างกายได้อากาศบริสุทธิ์น้อย รวมทั้งผิวหนังได้รับการดูแลเกี่ยวกับความสะอาดน้อยลง เมื่อไม่มีเหงื่อเพราะคนไม่ค่อยได้รับการอาบน้ำบ่อย ๆ ก็อาจทำให้รูขุมขนผิวหนังถูกอุด ทำให้ผิวหนังมีความต้านทานต่อโรคน้อยลง มีโอกาสที่จะติดเชื้อและทำให้เป็นผื่นได้ง่าย

เมื่อผื่นเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นที่หูหรือที่ใดก็ดี ควรได้รับการตรวจร่างกายให้ถ้วน ว่ามีอะไรผิดปกติหรือไม่ บางครั้งพบที่ผิวเป็นหนอง หรือทอนซิลอักเสบ อาจส่งพวก

เข้าไปในกระแสโลหิต แล้วเดินทางมาติดอยู่ที่ผิวหนังและมาก่อให้เกิดฝีได้

เชื้อหนองชอบอยู่ในที่สกปรกมีฝุ่นละออง จึงพบได้ในที่สาธารณะที่มีผู้คนชุมนุมกันมาก และตามฝุ่นถนน ถ้าผิวหนังของเราเป็นปกติดี เชื้อหนองก็ไม่สามารถเข้าไปก่อให้เกิดโรคได้

เชื้อจะถูกนำไปสู่ผิวหนังได้บ่อยที่สุด คือทางมือ ฉะนั้นควรล้างมือให้สะอาด รวมทั้งเล็บและซอกเล็บด้วย จะเป็นการป้องกันการติดเชื้อที่ผิวหนัง โดยเฉพาะเชื้อหนองได้มาก ทำให้เกิดฝีได้

เมื่อเป็นฝีครั้งหนึ่งแล้วอาจเป็นได้อีกบ่อย ๆ ฉะนั้น ถ้าเป็นเพียงหัวเดียวแล้วหายขาดก็นับว่าเป็นเคราะห์มาก

เมื่อเริ่มเป็นใหม่ ๆ จะทำให้ฝีฝ่อไปโดยทาด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน หรือยาฆ่าเชื้ออ่อน ๆ ที่แรง ๆ หรืออาจใช้วิธีฉายแสงอุลตราไวโอเลตก็ได้

บางครั้งการประคบร้อนหรือทาด้วยการบูรบ่อย ๆ อาจช่วยระงับการอักเสบได้.

อาจใช้กรดคาบอลิก ๑๐ เปอร์เซนต์ ในกลีเซอรีน ทาบริเวณนั้นก็จะช่วยได้

สมัยนี้เราทราบแล้วว่า การเกิดฝีขึ้นเนื่องจากมีการติดเชื้อ ฉะนั้นการที่จะไม่ให้เป็นฝี หรือไม่ให้เกิดขึ้นอีกก็ต้องป้องกันการติดเชื้อโดยการรักษาความสะอาดผิวหนังให้ดี

บางรายและบางโอกาส วิธีที่ปลอดภัยและรวดเร็วที่สุดในการจัดการกับฝี คือผ่าออกเสีย แต่ต้องเป็นฝีที่หนองแล้ว โดยที่ปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษา หรือช่วยเร่งให้เป็นหนองก็ดี

อย่างไรก็ตาม เมื่อฝีเกิดเป็นหนองขึ้นแล้ว เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด ต้องไม่เค้นฝีเป็นอันขาด จะเป็นอันตรายมาก เพราะการทำเช่นนั้น เป็นการทำลายกำแพงกันเชื้อที่ธรรมชาติสร้างไว้รอบๆฝี จะมีอันตรายอย่างรุนแรงเกิดขึ้น ถ้ามีฝีหัวที่สองเกิดขึ้นหลังจากหัวแรก ควรจะคำนึงถึงเรื่องสุขภาพของท่าน และควรรีบปรึกษาแพทย์ นอกจากนี้ควรได้รับการตรวจปัสสาวะเสีย เพื่อให้แน่ว่าไม่เป็นโรคเบาหวาน

ระวังท้องให้ดี อย่าให้ผูก รับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย และหลีกเลี่ยงการรับประทานของหวานมาก ๆ

ให้ได้อากาศบริสุทธิ์ ได้แสงแดด, ออกกำลังกายให้เหงื่อออกทุกวัน และดื่มน้ำให้มาก

เมื่อเกิดมีผื่นหรือผื่นผักบ้วนขึ้น ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ผู้ซึ่งอาจแนะนำให้ฉีดวัคซีน

สำหรับผู้ป่วยเอง ควรให้ความช่วยเหลือแพทย์โดยหนังส่วนอื่น ๆ เพราะอาจทำให้เป็นผื่นขึ้นในที่ใหม่ได้

บางครั้งพบว่าผื่นระบาดได้ อาจเป็นเพราะยุงมีเชื้อผื่นมากัด แต่ก็ไม่แน่เสมอไป

การเกิดผื่นมักแสดงว่า ร่างกายมีการอักเสบเรื้อรังณ ที่ใดที่หนึ่งอยู่แล้ว เช่นที่พันทอนซิล โครงกระดูก หรือในลำไส้ แต่ไม่ว่าจะเป็นที่ใด แหล่งที่มีการอักเสบเรื้อรังเหล่านี้ ควรได้รับการรักษาให้ถูกต้องด้วย.

บทที่ ๓๖

แอนไจนา บี่คโตรีส (ANGINA PICTORIS)

(โรคเจ็บที่หัวใจ)

วิธีปฏิบัติ

๑. นำส่งแพทย์ทันที

๒. แก้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายออกให้หลวม ๆ ให้ผู้ป่วยนอนบนเตียง

๓. ให้ความร้อนที่เท้า ห่มผ้าให้อบอุ่น พยายามให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ ที่สุด ห้ามเยี่ยม

ตามปกติ หัวใจของคนเราต้องทำงานตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ โดยไม่มีการติดขัด แต่ต้องมีเลือดมาเลี้ยงให้เพียงพอจึงจะเป็นได้

ในโรคแอนจินาบีคโตริสนี้ กล้ามเนื้อของหัวใจขาดเลือดซึ่งนำออคซิเจนมาเลี้ยง จะทำให้เกิดอาการเจ็บปวดอย่างมากมายขึ้นในบริเวณหัวใจ

การขาดออคซิเจนและเลือดมาเลี้ยงนั้น อาจเนื่องจากมีโรคที่เส้นเลือดที่นำเลือดมาเลี้ยงหัวใจ หรือมีการบีบเกร็งตัว (spasm) ของเส้นเลือดนั้น ทั้งสองอย่างนี้จะทำให้เลือดไม่สามารถไหลไปเลี้ยงหัวใจได้มากพอ จึงเกิดการขาดออคซิเจนที่หัวใจขึ้น

บางครั้งโรคนี้อาจเกิดจากการ หายใจเอาเลือดที่มีออคซิเจนน้อย ๆ เข้าไปก็เป็นได้ รายเช่นนี้ แม้เลือดจะไปเลี้ยงหัวใจตามปกติก็ตาม แต่เลือดไม่สามารถออคซิเจนจำนวนเพียงพอมาส่งให้หัวใจ และทำให้หัวใจเกิดการขาดออคซิเจนได้เช่นเดียวกัน

ในรายที่มีการเจ็บปวดที่หัวใจอย่างรุนแรง แล้วค่อย ๆ น้อยไปในครู่เดียว ย่อมแสดงว่ามีการบีบเกร็งที่เส้นเลือดของหัวใจนั้น จึงทำให้มีการเจ็บปวด อย่างนี้เป็นโรคแอนจินาบีคโตริสแท้ ๆ

เมื่ออาการเจ็บปวดคงเสียดแทงอยู่เป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน ๆ อันนมักเนื่องจากมีโรคของเส้นเลือดของหัวใจโดยเกิดมีการอุดตันในรูเส้นเลือด เนื่องจากผนังของเส้นเลือดหนาขึ้น ทำให้เลือดเดินผ่านได้น้อยเข้า ก็ทำให้เกิดอาการแก่หัวใจขึ้น

อาการปวดเจ็บ ภายหลังหายไปแล้วอาจกลับเป็นได้อีกเป็นพัก ๆ จะเกิดขึ้นได้ง่าย ถ้าผู้ป่วยมีการตื่นเต้นออกกำลังมาก อาหารไม่ย่อย หรือไปถูกความเย็นจัด ๆ ทันที หรือการตื่นตกใจ นอกจากนี้อาจเกิดเมื่อมีอาการช้อคอย่างกระทันหัน

ในการรักษา ผู้ป่วยต้องได้รับการตรวจอย่างละเอียดจากแพทย์ เพื่อได้รับการรักษาโรคที่เป็นสาเหตุเสียให้ถูกต้อง

การใช้ยาสำหรับแก้สาเหตุอันหนึ่ง อาจเป็นผลร้ายถ้าถูกนำมาใช้กับโรคที่เป็นสาเหตุอีกอันหนึ่งก็ได้ ฉะนั้นรายเช่นนี้ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ หรือทำการรักษาตามลำพัง

เมื่อมีอาการเจ็บปวดขึ้น ต้องถอดเสื้อผ้าเครื่องประดับให้หลวม ถ้าทำได้ควรให้ผู้ป่วยนอนบนเตียง หรืออย่างน้อยก็ให้เอนหลัง

ให้ความอบอุ่นโดยใช้ถุงน้ำร้อนหรือกระเป๋าไฟฟ้าใส่ที่เท้า และใช้ถุงน้ำร้อนอีกถุงหนึ่งวางที่หน้าอกในบริเวณหัวใจ

การใช้สิ่งกระตุ้นให้ชุ่มชื่นจะเป็นประโยชน์เหมือนกัน แต่การจะใช้อะไรควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน ในจำพวกนี้ เหล้าแอมโมเนียหอมก็ใช้ได้ดี ทั้งยังช่วยระงับประสาทได้ด้วย ให้ครั้งหรือ ๑ ช้อนชา ในน้ำครึ่งถ้วยแก้ว หรือถ้าผู้ป่วยหมดสติ ใช้แอมโมเนียหอมหยดผ้าเช็ดหน้ารอทจมูกก็ได้

ยาอีกชนานหนึ่งคือ แอมิล ไนเตรด (Amyl Nitrate) ซึ่งทำใส่หลอดแก้วไว้ ใช้ได้ดีในรายที่เนื่องจากเส้นโลหิตบีบเกร็งตัว โดยเอาหลอดใส่ผ้าเช็ดหน้า หักให้แตกแล้วใช้ดมจะได้ผลอย่างรวดเร็ว

อาจใช้ยาเม็ด ไนโตรกลีเซอรีน $\frac{1}{100}$ เกรน อม ไว้ใต้ลิ้นก็ได้ผลดีเท่า ๆ กัน และมีผลอยู่นานกว่าด้วย อย่างไรก็ตาม ยาเหล่านี้เราใช้ไม่ได้ ในรายที่เนื่องจากมีโรคที่เส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดถูกอุดตัน นอกจากแพทย์จะสั่งจึงจะใช้ได้

เป็นที่น่าเสียใจที่ผู้ป่วยบางคนไม่ไปหาแพทย์ โดยเข้าใจว่าโรคนี้รักษาไม่ได้ เลยปฏิเสธที่จะได้รับการรักษา หรือเข้าใจผิดไปว่าเป็นเพราะอาหารไม่ย่อย แล้วพยายามรักษาตัวเอง ซึ่งจะไม่ได้ผลอะไรเลย

โดยการรักษาให้ถูกต้อง โรคนี้ก็ไม่ใช่จะหมดหวังเสียทีเดียว ถ้าผู้ป่วยเชื่อฟังปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เหนือสิ่งอื่นใด ต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือกำลังความคิดมากเกินไป ควรทำให้พอเหมาะพอดี.

บทที่ ๓๗

หลอด ลม อัก เสบ ฉับ พลัน

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอนพัก

๒. ถ้าหายใจลำบากมาก ให้เข้ากระโจม โดยอาจใช้ร่มกางบนเตียง แล้วใช้ผ้าบุให้รอบเป็นกระโจมคลุมศีรษะและหน้าอก ใช้น้ำร้อน ๑ กา ผสมทิงเจอร์เบนซอยน์ (Tincture Benzoin) ๑ ช้อนชา น้ำมันสน ๑๐ หยด, ครีโอโสต ๑๐ หยด ให้ผู้ป่วยสูดไอน้ำนั้น

๓. ให้ตามแพทย์

โรคนี้พบบ่อยในเด็กและผู้ใหญ่ที่อ่อนแอ ในเด็กที่ต่อมแอดินอยด์หรือทอนซิลอักเสบเรื้อรังมักเป็นโรคนี้ได้บ่อย ในผู้ใหญ่บางคนก็มีความต้านทานต่อโรคนี้น้อยเป็นพิเศษ

โดยมากคนเรามักไม่ค่อยเอาใจใส่กับการอักเสบเรื้อรังในจมูก ยอมทนทุกข์ทรมานต่อไป โดยไม่พยายามรักษา เข้าใจเสียว่าเป็นเพราะดินฟ้าอากาศเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จึงหลีกเลี่ยงไปได้

แต่การอักเสบนี้ย่อมมีสาเหตุเสมอ โดยมากเป็นสาเหตุเฉพาะที่สามารถแก้ไขได้ ถ้าปล่อยให้การอักเสบดำเนินต่อไป เชื้อแบคทีเรียก็สามารถแพร่กระจายลงไปในหลอดลมไปทำให้เกิดหลอดอักเสบก็ได้

โดยเฉพาะการได้รับความเย็นมาก ๆ ไม่ใส่เสื้อผ้าให้อบอุ่นพอ จะทำให้เกิดหลอดลมอักเสบได้

คนบางคนเฉพาะหญิง ที่ชอบใส่เสื้อหนา ๆ อยู่ในบ้าน ไม่พยายามถอดนานเท่านาน เมื่อผู้นั้นออกไปอยู่ในที่ปลอดโปร่ง ความชื้นจากเหงื่อกระเหย ทำให้ผิวหนังเย็น และเส้นเลือดบนผิวหนังหดตัว ก็ทำให้เลือดเข้าไปคั่งอยู่ภายใน หลอดลมก็เป็นอวัยวะหนึ่งที่มีเลือดเข้าไปคั่งอยู่

นอกจากนี้ ขณะที่ตัวเย็นลง ความต้านทานของร่างกายก็ต่ำ เชื้อแบคทีเรียที่อยู่แล้วก็จะรุกโจมผ่าน

เยื่อบุหลอดลมซึ่งมีหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคโดยเฉพาะเข้าไปได้ ทำให้เกิดหลอดลมอักเสบขึ้น

บางครั้งเราพบโรคหลอดลมอักเสบ เป็นโรคแทรกซ้อนของโรคอื่น ๆ เช่น หัด, ไข้อีดำอีแดง, ไอกรน, ไข้หวัด, ไข้รากสาด, และโรคอื่น ๆ

จำนวนคนที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบ จะลดน้อยลงมาก ถ้าเรารู้จักที่จะนอนในที่ ๆ อากาศถ่ายเทสะดวก และรู้จักที่จะอยู่กลางแจ้งบ้างตามสมควร สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญมาก

เมื่อโรคเกิดขึ้นแล้ว ผู้ป่วยจะมีไข้ ควรให้ได้นอนพักผ่อน ถ้าผู้ป่วยหายใจลำบาก ใช้กางกระโจมคลุมผู้ป่วย อาจใช้ร่มกางบนเตียง เอาผ้าบุข้างทำเป็นกระโจมคลุมศีรษะและหน้าอก แล้วใช้น้ำเดือด ๑ กา ผสม Tincture Benzoin, น้ำมันสน, Creosote (ทิงเจอร์เบนซอยน์ ๑ ช้อนชา น้ำมันสน ๑๐ หยด ครีโอโสต ๑๐ หยด) เอาใส่ไว้ในกระโจม ให้ผู้ป่วยสูดไอเข้าไป จะช่วยได้มาก

หรือจะใช้น้ำเดือดผสมทิงเจอร์เบนซอยน์ใส่เหยือก พันด้วยผ้าเช็ดหน้าหนา ๆ ให้ผู้ป่วยอุ้มไว้ แล้วคลุมศีรษะพร้อมด้วยเหยือกน้ำไว้ด้วยผ้าห่มบาง ๆ

อย่างไรก็ดี ควรได้ปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้ให้ยาที่เหมาะ

โรคหลอดลมอักเสบฉับพลัน จะเป็นอยู่ ๒-๓ วัน ก็หาย หรืออาจกลายเป็นโรคเรื้อรังอยู่เป็นเดือน ๆ ก็ได้ แอ๊ดินอย์หรือพอนซิลอักเสบเสมอจะทำให้เป็นโรคนี้ง่ายขึ้น

ในผู้ใหญ่บางคนก็มีความต้านทานต่อโรคนี้น้อยกว่าคนอื่น โรคใด ๆ ที่ทำให้ความต้านทานของโรคต่ำลงแล้ว จะทำให้เกิดหลอดลมอักเสบได้ทั้งสิ้น.

บทที่ ๓๔

อาการหนาวสั่นและเป็นหวัด

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอนพัก วางขวดน้ำร้อนรอบ ๆ ตัว คลุมด้วยผ้าห่มหลาย ๆ ชั้น ให้เครื่องดมร้อน ๆ เช่น ชา น้ำมะนาวไม่ใส่น้ำตาล เพื่อช่วยให้เหงื่อออกดีขึ้น

๒. ให้ผู้ป่วยนอนห่มผ้าตลอดตัวจนเหงื่อหยุดออก

๓. การลูบตัวด้วยน้ำเย็น หรือแอลกอฮอล์ ๕๐ เปอร์เซนต์ ไม่เป็นการปลอดภัยจนกว่าเหงื่อจะหยุดออก เมื่อเหงื่อหยุดออกแล้ว การทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้น

๔. เปลี่ยนผ้าปูที่นอนซึ่งเปียกชื้นให้แห้งอยู่เสมอตลอดคืน

๕. ถ้าผู้ป่วยท้องผูก ใช้ยาแก้ท้องผูก

อาการหนาวสั่นไม่ใช่โรค เป็นเพียงอาการชั่วบาง
ครั้งอาจบอกล่วงหน้าว่ามีโรคอื่น ๆ เกิดขึ้น โรคที่พบบ่อย
ที่มีอาการหนาวสั่นนำมาก่อน คือไข้หวัดใหญ่ โรคปอด
อักเสบ ไข้จับสั่น หรือโรคเลือดเป็นพิษ

ความสำคัญของอาการหนาวสั่น เป็นที่น่าสังเกต
ในโรคไข้รากสาด ถ้าเกิดขึ้นในขณะที่เป็นไข้อยู่ อาจจะ
แสดงถึงว่ากำลังมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่นเยื่อหุ้มปอด
อักเสบ ปอดอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ หรือการอักเสบ
อื่น ๆ หรือการมีหนองเกิดขึ้นในที่ใดที่หนึ่งของร่างกาย

ในรายที่เป็นปกติ โดยทั่วไป ถ้าเกิดอาการสั่นขึ้น
อาจแสดงว่าเริ่มเป็นหวัด หรือมีความผิดปกติทางการย่อย
อาหารเกิดขึ้นในเด็กทารก อาการหนาวสั่นอาจมีอาการชัก
นำหน้ามาก่อน

อาการหนาวสั่นอกชนิดหนึ่งทรุนแรง และรบกวน
มาก คือที่เกิดจากเส้นประสาท เนื่องจากเส้นประสาทอ่อน

เพลียหรือตึงเครียดมากเกินไป อาจทำให้สั่นอยู่เป็นเวลานาน ๆ และเป็นรุนแรงได้

ไม่ว่าอาการหนาวสั่นจะเกิดจากอะไรก็ตาม ไม่สำคัญนัก เรามีหลักที่จะปฏิบัติเหมือน ๆ กันดังนี้:—

ข้อแรก ให้นอนพักผ่อนทันที ห่มผ้าหลาย ๆ ชั้น บางทีอาจวางขวดน้ำร้อนรอบ ๆ ตัว

การแก้ไขถือหลักว่า ต้องพยายามให้เลือดที่หลบอยู่ภายในกลับออกมาสู่ผิวหนังมาก ๆ และให้ต่อมเหงื่อทำหน้าที่ของมันตามปกติ การทำดังนี้แม้จะไม่สามารถทำให้เชื้อโรคที่กำลังก่อเหตุอยู่ต้องตายลง แต่ก็ช่วยให้การดำเนินของการอักเสบเป็นไปช้าเข้า เพราะการอักเสบจะดำเนินไปได้ยากถ้าไม่มีเลือดอยู่ในบริเวณนั้นมาก ๆ ฉะนั้นในการรักษาที่ดีคือการนำเอาเลือดออกมาเสียจากบริเวณที่อักเสบให้ได้มาก ๆ เพื่อไม่ให้เป็นเชื้อเพลิงจึงจะแก้การอักเสบได้

ถ้าปฏิบัติตามนี้แล้ว อาการหนาวสั่นมักจะหายไป แต่ส่วนมากเรามักไม่ยอมเสียเวลาให้กับอาการเหล่านี้มากพอ

ข้อที่ ๒ ดื่มน้ำร้อนให้มากหรือใช้น้ำมะนาวร้อนๆ ไม่ใส่น้ำตาลเพื่อช่วยขับเหงื่อ ซึ่งจะได้ช่วยให้หายเร็วขึ้น เมื่อเหงื่อออกสัก ๑ ชม. ก็มักจะหยุด ให้ลูบตัวด้วยน้ำเย็น หรือแอลกอฮอล์ ๕๐ เปอร์เซนต์ แล้วนอนพักผ่อนเปลี่ยนผ้าปูที่นอนให้แห้งๆ บางครั้งคนไข้จะนอนหลับได้เร็วและนอนอยู่จนเช้าวันรุ่งขึ้น

ถ้าไม่รู้สึกค่อยยังชั่วมากก็ให้ตามแพทย์

ถ้าสงสัยว่าจะมีการรบกวนในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ควรให้กินยาถ่ายเสีย

ถ้าเป็นหวัด อาจแก้โดยดื่มน้ำเย็น ๑ ถ้วยแก้วผสมโซดาไบคาร์บอเนต (Baking Soda) ๑ ช้อนชา กินทุกๆ ๒ ชั่วโมง ควรจะให้ราว ๔–๖ ครั้ง อย่างมากไม่เกิน ๖ ครั้ง ท้องที่ผูก มักจะช่วยให้เกิดหวัดได้ง่าย เพราะว่ามีการดูดซึมเอาของเสียจากลำไส้เข้าไปในร่างกาย จะทำให้ร่างกายทุกๆ ด้านอ่อนแอลง

ไม่ควรเข้านอนโดยไม่ล้างมือและหน้าเสียก่อน ด้วยน้ำสบู่ และล้างรูจมูกให้สะอาด ควรเตรียมตัวเข้านอนให้

สะอาดเหมือนเตรียมตัวไปในงานเลี้ยงที่เดียว ความสะอาดเป็นทางที่จะหลีกเลี่ยงจากโรคภัยทั้งหลาย โดยเฉพาะโรคหวัด การพักผ่อนให้เพียงพอ และการหย่อนใจในที่กลางแจ้งหรือในสถานที่ๆ อากาศปลอดโปร่งจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีความต้านทานต่อโรคดีขึ้น.

บทที่ ๓๗

ตะคริว

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ประคบร้อน (ไม่ใช่อุ่น) แก่ส่วนที่เป็นนั้น สัก ๒๐ นาที หรือนานกว่า

๒. นวดเบาๆ ที่ส่วนนั้น นอกจากเป็นในท้อง

๓. ถ้าเป็นในท้อง ให้สวนทวารหนักด้วยน้ำสบู่อ่อนๆ

๔. ถ้าเป็นผู้ใหญ่ และเป็นในท้อง ให้ยาระบายมิลค์ ออฟ แมกนีเซีย ทิงเจอร์เหล้าสาระแหน่ หรือเหล้าแอมโมเนียหอม ใช้ยาครึ่งช้อนชาในน้ำครึ่งถ้วยแก้ว

๕. ให้ผู้ป่วยนอนนิ่งๆ

อาการเจ็บปวดของคนมีอยู่หลายชนิด และสาเหตุก็มีอยู่หลายอย่าง บางครั้งความเจ็บปวดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง ในรายของตะคริวนกเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อมีการหดเกร็ง (Spasm) อย่างรุนแรง

กล้ามเนื้อนี้อาจจะอยู่ที่ส่วนใดของร่างกายก็ได้ จะทำให้ผู้ป่วยเจ็บปวด ความเจ็บปวดนั้น อาจจะไม่รุนแรงเท่าใด แต่ผู้ป่วยจะไม่สามารถใช้อวัยวะที่เป็นตะคริวนั้นได้เลยในทันที

การที่อวัยวะนั้นไม่อยู่ในความบังคับอีกต่อไป บางครั้งเป็นเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยตกใจมาก

ลักษณะการเช่นเดียวกันนี้ พบบ่อยที่สุดที่กระเพาะอาหารและลำไส้ เมื่อเป็นตะคริวขึ้นแล้วทำให้ปวดในท้อง ลักษณะการปวดคล้ายๆ ลำไส้ถูกบิด หรือถูกตัดให้ขาด เป็นความรู้สึกที่ผู้ป่วยจะไม่ลืมเลย

การดื่มน้ำเย็นๆเข้าไปในขณะที่กระเพาะว่าง ถ้าเป็นวันที่มีอากาศร้อนด้วยแล้ว มักทำให้เกิดตะคริวชนิดนี้ได้

ตะคริวอีกชนิดหนึ่ง จะเกิดขึ้นเมื่อทำงานมากๆ ในที่ๆร้อน เช่นงานหน้าเตาไฟ งานดับเพลิง งานใต้ท้องเรือ จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดเป็นตะคริวได้อย่างรุนแรง จะมีการหดเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อท้องและแขน และบางครั้งมีทำให้อาเจียนและกระเพาะอาหารอักเสบด้วย อาจเป็นอยู่นานเป็นชั่วโมง และต่อมาหลังจากนั้น จะมีอาการเจ็บและขาแขนนั้นใช้งานไม่ได้ดี เป็นอยู่อีกหลายวัน

ระหว่างการดำเนินของโรคบางชนิด เช่นโรคไตบางอย่าง อาการตะคริวที่กล้ามเนื้อหรือในท้องอาจเกิดได้นอกจากนี้ในโรคที่ไตทำงานขับถ่ายไม่ดี ก็อาจจะเกิดได้

ในอาชีพที่ต้องมีการใช้เนื้อกล้ามมัดใดมัดหนึ่งหรือหลายมัดให้ทำงานตลอดเวลานานๆ อาจทำให้เกิดเป็นตะคริวจนทำงานไม่ได้ ดังเช่นนักกีฬา, นักเปียโน, นักไวโอลินหรือเครื่องดนตรีอื่นๆ คนที่เขียนหนังสือมากๆ พนักงานเคาะโทรศัพท์ หรือนักเต้นราอาชีพ เหล่านี้อาจเป็นตะคริวได้ง่ายทั้งสิ้น ควรทำให้กล้ามเนื้อถูกดึงยืดโดยเร็ว หรือยืด

อยู่นานๆ โดยเหตุใดๆ ก็ตาม จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดเป็นตะคริวได้โดยมีการหดตัวเกร็งขึ้น

สำหรับตะคริวที่ขาหรือเท้า มักจะเป็นในคนแก่ คนที่ประสาทอ่อนหรืออ่อนเพลียมาก มักเกิดเมื่อเข้านอนแล้วตอนกลางดึก

เท่าที่กล่าวแล้ว จะเห็นได้ว่าตะคริวจะเกิดเมื่อได้รับประทานอาหารไม่เหมาะ ร่างกายถ่ายเทของเสียไม่สะดวก หรือการทำงานหนักเหล่านี้เป็นสาเหตุได้ทั้งสิ้น

ในขณะที่เกิดตะคริวขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะเป็นที่ใด ไม่มีอะไรจะใช้ได้ผลดีกว่าความร้อน ในกรณีนี้ อาจใช้ประคบร้อน (ไม่ใช่อุ่น) โดยใช้ผ้าเช็ดตัวผืนโต หรือผ้าสักหลาด ชุบน้ำให้ร้อนที่สุดที่จะทนได้ ประคบไว้แล้วใช้ผ้าเช็ดตัวแห้ง คลุมทับไว้

เมื่อผ้าหายร้อนก็ให้ชุบใหม่ แล้วประคบไว้ราว ๒๐ นาทีหรือมากกว่า จนกว่ากล้ามเนื้อจะหายตึง โดยเฉพาะที่แขนและขา

อาจใช้ยาที่เข้า เมนทอล (Menthol) หรือพริกก็จะช่วยได้

การนวดจะช่วยได้ดีเหมือนกัน เมื่อตะคริวเป็นที่ขา หรือเท้า การเหยียดส้นเท้าและดึงนิ้วพร้อมทั้งปลายเท้ากระดกขึ้นมา ก็จะช่วยได้ในบางครั้ง

ในรายที่เป็นตะคริวในท้อง ใช้น้ำสบู่อุ่นๆสวนทวารหนักมักจะทำให้หายได้โดยเร็ว ไม่ว่าผู้ป่วยเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ แต่บางครั้งการสวนครั้งแรกอาจไม่ได้ผลก็ให้ลองใหม่ ภายหลัง ๔๕ นาที ต้องดูให้ดีว่าน้ำที่ใช้อุ่นพอเหมาะ (๑๐๐°-๑๐๕° ฟาเรนไฮท์) และอย่าแขวนหม้อน้ำไว้สูงกว่าตัวผู้ป่วยเกิน ๗ ฟุต เพราะมิฉะนั้นน้ำจะเข้าไปเร็วและลำไส้ที่ถูกขยายโดยเร็วจะเป็นตะคริวได้โดยตัวของมันเองทำให้เจ็บปวด และป้องกันไม่ให้น้ำไหลขึ้นไปถึงลำไส้ตอนบนๆได้

ถ้าจะให้ยาถ่าย ต้องแน่ใจว่าลำไส้ส่วนล่างๆได้รับการสวนสะอาดแล้ว และไม่มีใส้ตังอักเสบ หรือมีการอักเสบอื่นๆอยู่ ควรถือหลักไว้ว่าไม่ให้ยาถ่ายในรายที่มีการปวดท้องอย่างรุนแรงและเฉียบพลัน พร้อมทั้งมีการกดเจ็บที่ผนังท้องที่ใดที่หนึ่ง

การให้มิลค์ออฟแมกนีเซีย.[1] น้ำยาโซดาไบคาร์บอเนต หรือยาเม็ดโซดามินท์ จะช่วยทำให้ความเป็นกรดในกระเพาะอาหารลดลงก็อาจจะแก้ตะคริวได้ ยาที่ใช้ประจำบ้าน เช่นสาระแหน่ที่เจือจางมาก ๆ หรือทิงเจอร์ซิงสักเพียงครึ่งช้อนชา หรือโซดาไบคาร์บอเนตครึ่งช้อนชาก็พอเพียง สำหรับการใช้สระแหน่หรือขิงอาจเติมน้ำตาลลงไปสักเล็กน้อย

นอกจากนี้เหล้าแอมโมเนียหอมครึ่งช้อนชา ในน้ำร้อน ๆ ก็ใช้แก้ตะคริวได้ดี

ให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อนนิ่ง ๆ

ในรายที่เป็นในท้อง ถ้าแก้ไขไปแล้วยังไม่หายควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมีโรคอื่นของลำไส้ซึ่งทำให้เป็นผลร้ายมาก ถ้าปล่อยทิ้งไว้

ไม่ว่าตะคริวจะเป็นที่ใดและลักษณะอย่างใดถ้าเป็นบ่อย ๆ ควรหาสาเหตุให้ได้ และควรหลีกเลี่ยงสาเหตุนั้น ๆ เสีย.

---

1 milk of maguessia เป็นแมกนีเซียมไฮดรอกไซด์

บทที่ ๔๐

ท้องเดิน

วิธีปฏิบัติ

๑. วางขวดน้ำร้อนหรือประคบด้วยความร้อนที่ท้อง

๒. ควรสวนทวารหนักบ่อย ๆ อาจช่วยได้บ้าง

๓. ถ้าคนไข้เป็นเด็กทารกหยุดให้นม ให้เพียงน้ำต้มสัก ๑-๒ วัน

๔. ถ้าคนไข้เป็นผู้ใหญ่ ให้อาหารจำพวกนมจนกระทั่งอาการหมดไป ท้องเดินมักพบบ่อยในฤดูร้อน ซึ่งคนมักดื่มกินอาหารจุกจิก ในรายเช่นนี้สาเหตุที่สำคัญคือ เกิดโรคลำไส้อักเสบซึ่งอาจเป็นกับส่วนหนึ่งหรือลำไส้ทั้งหมดก็ได้

อาการสำคัญคือ ท้องเดิน

บางครั้งความรู้สึกทางจิตใจก็มีอิทธิพลที่จะทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวและขับน้ำย่อยมากขึ้น เช่นเวลาตกใจ กังวลใจ ก็อาจท้องเดินได้

อาการปวดท้อง อาจจะมีเป็นพัก ๆ อาจจะปวดบิด ๆ หรือเหมือนใครเอามีดมาเฉือนลำไส้ก็ได้

ถ้าท้องเดินอย่างแรง อาจมีไข้ เบื่ออาหารและกระหายน้ำรุนแรง ถ้าเป็นนานเข้าก็ทำให้อ่อนเพลียอย่างมาก และคนไข้จะป่วยอย่างแท้จริง ถ้าท้องเดินเรื้อรังก็ทำให้ผ่ายผอมและสุขภาพทรุดโทรมลง

ในทารกและเด็กเล็ก ๆ สาเหตุสำคัญของท้องเดินคือคุณภาพของนมที่ใช้เลี้ยงในเด็กที่โตหน่อย สาเหตุก็อยู่ที่ไอศครีม น้ำแข็งรับประทานมาก โดยทั่วไปแล้วจำพวกเนื้อที่เน่าและอาหารที่สกปรก มักจะเป็นสาเหตุของท้องเดินได้อย่างดี

ถ้าท้องเดินแล้วไม่หายใน ๑ หรือ ๒ วัน ควรจะปรึกษาแพทย์ มิฉะนั้นอาจเสียโอกาสอันดี เพราะรายเช่นนั้นอาจมีโรคบางอย่างเริ่มต้นด้วยอาการท้องเดิน เช่นไข้รากสาดหรือโรคร้ายแรงอื่น ๆ

ถ้าเด็กยังรับประทานนมมีอาการท้องเดิน ควรหยุดให้นมทันที ในผู้ใหญ่ควรเปลี่ยนจากอาหารแข็งเป็นอาหารเป็นจำพวกนม

ผู้ใหญ่หลายคนมีโรคท้องเดินเรื้อรัง หรือลำไส้อักเสบบ่อยๆ รายเหล่านี้จะมีสาเหตุบางอย่างแอบแฝงอยู่ ควรได้ปรึกษาแพทย์เสีย

สำหรับเด็กๆ ควรได้รับความเอาใจใส่เป็นพิเศษเกี่ยวกับอาหาร โดยเฉพาะในฤดูร้อน อากาศที่ปลอดโปร่งถ่ายเทดี และการอยู่ในที่แจ้งเสมอๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุด เพราะแสงอาทิตย์จะมีประโยชน์ต่อร่างกายเสมอ ไม่ว่าในฤดูใดๆ

น้ำดื่มสำหรับเด็กๆ ควรเป็นน้ำสุก

ในการถ่ายด้วยนมวัว ควรล้างขวดและหัวนมยางที่ใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ

ในการที่ให้เด็กหยุดนมขณะที่ท้องเดินนั้น มารดาบางคนอาจสงสารเด็กกลัวว่าจะอดหยาก และรู้สึกว่าเป็นคำ

แนะนำที่ทารุณเกินไป แต่มักจะเป็นผลดี ถ้าเด็กจะได้อด อาหารนอกจากน้ำสัก ๑ หรือ ๒ วัน โดยเฉพาะถ้าไข้ยังคงอยู่ อาการปวดท้อง อาจแก้ได้ด้วยการประคบด้วยผ้าชุบน้ำร้อน หรือวางขวดน้ำร้อนที่ท้อง หรือให้อาบน้ำร้อน การถ่วนอุจจาระบ่อยๆ ก็ดีเหมือนกัน

อาหารที่จะให้ในระยะนี้ ควรเป็นอาหารง่ายๆ ที่ร้อนๆ อย่าเพิ่งให้อาหารหยาบ อาหารที่เย็นจัด เช่นเครื่องดื่มหรือขนมแช่เย็นจัดๆ อาหารที่ทอดหรือมีน้ำมันก็ยังไม่ควรให้

ถ้าอาการท้องเดินไม่หยุด หลังจากให้การรักษาขั้นต้นดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้รับการรักษาตามความจำเป็นต่อไป.

บทที่ ๔๑

ปวดหู

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อเริ่มปวดหู ใช้น้ำร้อน จานหรือถุงเกลือร้อน ๆ นาบบริเวณหู

๒. ถ้าอาการปวดรุนแรงขึ้น ให้ใช้ทิงเจอร์ฝิ่น (Laudanum) ผสมกลีเซอรีน ในอัตราส่วนเท่า ๆ กันหยอดหูสัก ๒–๓ หยด

๓. การใช้รมด้วยไอโคลโรฟอร์ม จะช่วยทำให้หายปวดได้ดีเหมือนกัน เอาสำลีชุบโคลโรฟอร์มใส่ในกล้องยาเส้น เอาทางด้ามกล้องสอดเข้าไปในหูผู้ป่วย แล้วเป่าทางปากกล้องให้ไอโคลโรฟอร์มเข้าไปในหู

๔. ถ้าไม่มียา ใช้กระบอกฉีดหรือช้อนใส่น้ำอุ่น ๆ ยกให้สูงกว่าระดับหู ค่อย ๆ ปล่อยให้น้ำไหลรินเข้าไปในหู

๕. ใช้น้ำมันสลัด น้ำมันมะกอก อุ่น ๆ ตักใส่ช้อนชาหยอดหู จะช่วยแก้ปวดได้

๖. ควรปรึกษาแพทย์

อาการปวดหูเป็นอาการที่สำคัญมากที่สุดอันหนึ่ง. หูอยู่ใกล้กับสมองมาก อาการปวดหูที่แท้อาจเกิดจากเรื่องราวในสมองก็ได้ อาการปวดหูมักปวดอย่างรุนแรงและทำให้ผู้ป่วยหมดความอดทนได้อย่างรวดเร็ว

หูแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน หูส่วนนอกได้แก่ใบหู, รูหูไปจนถึงแก้วหู หูส่วนในเป็นโพรงอยู่ในกระโหลกศีรษะมีปลายประสาทสำหรับรับเสียงอยู่ หูส่วนกลางอยู่ระหว่างเยื่อแก้วหูกับผนังของโพรงหูส่วนใน ในหูส่วนกลาง มีท่อติดต่อมายังช่องจมูก เรียกว่าท่ออูสเตเชียน (Eustachian Tube) ซึ่งเป็นทางให้อากาศจากจมูกถ่ายเทเข้าไปในหูชั้นกลาง นอกจากนี้ยังเป็นทางระบายของเหลวที่เกิดขึ้นในหูชั้นกลางออกมาด้วย เป็นการทำให้หูไม่อ

เยื่อเมือกที่บุในช่องจมูก จะบุเข้าไปในท่อยูสเตเคียน ไปถึงหูแล้วเลยไปเป็นเยื่อบาง ๆ ที่บุอยู่ในส่วนกลางรวมทั้งบุกระดูกหูชั้นเล็ก ๆ ในโพรงหูส่วนกลาง และด้านในของเยื่อแก้วหูด้วย

เมื่อมีสาเหตุที่ทำให้มีการอักเสบในจมูก เช่นเป็นหวัด, ถูกรบกวนด้วยฝุ่นหรือควัน หรือเมื่อมีหนองเกิดขึ้นในช่องจมูก การอักเสบอาจลุกลามผ่านท่อยูสเตเคียนติดต่อไปยังหูได้ไปทำให้มีการอักเสบในเยื่อที่บุอยู่ในหูชั้นกลางได้

เมื่อเยื่อบุเหล่านี้อักเสบจะบวมขึ้น ในไม่ช้าจะขับน้ำมูกใส ๆ ออกมาเป็นจำนวนมาก

จะเห็นได้ว่า เมื่อการอักเสบลุกลามจากจมูกเข้าไปในท่อยูสเตเคียนและในหูชั้นกลาง เยื่อที่บุท่อก็จะบวมมากจนอุดท่อตัน ทำให้สิ่งที่เกิดในหูชั้นกลางถูกถ่ายเทออกมาไม่ได้ รวมทั้งอากาศก็เข้าไปถ่ายเทในหูชั้นกลางไม่ได้ เมื่อสิ่งที่ถูกขับออกจากหูชั้นกลางไม่สามารถออกมาได้ ก็จะขังค้างอยู่ ทำให้มีความกดดันเกิดขึ้นในหูชั้นกลางนั้น ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด นอนไม่หลับกระสับกระส่าย และบางครั้งมีไข้สูง

คนบางคนมักเป็นโรคปวดหูบ่อยกว่าคนอื่น ๆ ในเด็ก ๆ ที่ต่อมทอนซิลหรือต่อมแอดีนอยด์โต มักจะเป็นได้บ่อย ๆ เพราะต่อมแอดีนอยด์ทอักเสบเรื้อรังจนโต จะไปอุดปากท่ออูสเตเชียน ทำให้แคบลง การถ่ายเทของสิ่งที่เกิดขึ้นในหูชั้นกลาง หรืออากาศจะเข้าออกก็ยากเข้า และถ้าเกิดเป็นหวัดเพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้เยื่อบุยิ่งบวมมากขึ้น จนปิดท่อตันเลย จากนั้นจะมีอาการปวดหูตามมา

เพื่อป้องกันโรคปวดหู หรือหูหนวกมิให้เกิดขึ้น เด็ก ๆ ที่มีต่อมทอนซิลอักเสบ ต่อมแอดีนอยด์อักเสบ หรือเยื่อบุช่องจมูกอักเสบเรื้อรัง ควรได้รับการรักษาให้ถูกต้อง เพราะมิฉะนั้นจะเกิดโรคปวดหูขึ้น และยิ่งกว่านั้น อาจจะทำให้หูหนวกได้

เมื่อเยื่อบุช่องจมูกมีการอักเสบเรื้อรังจะเป็นโอกาสอันดีของเชื้อหนองที่จะเจริญขึ้น ฉะนั้นเด็กพวกนี้ต้องแยกไว้ต่างหาก อย่าให้ปะปนกับเด็กที่กำลังเป็นน้ำหนวก หรือเป็นหวัดอย่างแรง

เมื่ออาการปวดหูเริ่มขึ้น ให้ประคบหูและด้านข้างศีรษะด้วยถุงน้ำร้อน ถุงเกลือร้อน หรือจานที่ร้อน ๆ จะช่วยให้สบายขึ้น

มียาหลายอย่างที่จะใช้หยอดหูได้ อันหนึ่ง คือ ทิงเจอร์ฝิ่น (Landanum) และกลีเซอรีน ผสมส่วนเท่า ๆ กัน ทำให้อุ่นแล้วใช้หยอดหูได้.

อาจใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันสลัดอุ่น ๆ โดยเอาน้ำมันใส่ช้อนชาอุ่นเหนือเตา แล้วค่อย ๆ หยอดหู ระวังอย่าให้ร้อนนักจนไหม้ น้ำมันจะช่วยให้ค่อยยังชั่วขึ้น นอกจากนี้ ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องผ่าตัดภายหลัง ก็อาจจะล้างออกได้โดยง่าย.

ในบ้านควรมียาหยอดหูเตรียมไว้เสมอ เช่นฟีนอด ๑๐ เปอร์เซนต์ในกลีเซอรีน ก็ใช้หยอดแก้ปวดได้รวดเร็วเหมือนกัน.

การรักษาที่จะให้ได้ผลสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อจมูกและลำคอ ได้รับการรักษาให้ปราศจากโรคเสียด้วย การใช้อาร์จีรอล ๑๐ เปอร์เซนต์ ชุบแท่งสำลีพันจมูก จะช่วยรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดปวดหูได้ดี.

มีหลายรายที่ปวดหูขึ้นเนื่องจากสั่งน้ำมูกแรง ๆ ฉะนั้นควรหลีกเลี่ยง อย่าสั่งน้ำมูกแรง ๆ จะมีอันตรายมาก โดยเฉพาะเมื่อมีการอักเสบในจมูกอยู่แล้ว จะทำให้เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปในหูได้.

โดยมากการใช้ยากลางบ้านรักษาโรคปวดหูมักจะให้โทษมากกว่าให้คุณ โดยเฉพาะเมื่ออาการปวดเกิดขึ้นภายหลังเป็นหวัดหรือเจ็บคอ อาการปวดหูแบบนี้ไม่ควรละเลยเสียเป็นอันขาด.

อาการปวดหูที่เกิดขึ้นภายหลังหวัดหรืออาการไอนั้นมีอันตรายมาก เพราะเชื้อที่ทำให้เกิดหวัดนั้น อาจแพร่ไปถึงหู ไปทำอันตรายแก่แก้วหู ซึ่งเป็นอวัยวะที่ละเอียดอ่อนและไวต่อความรู้สึก การอักเสบนั้น บางครั้งก็อย่างเฉพาะที่ กลายเป็นฝี ฝีอาจแตกทะลุแก้วหูออกมา ทำให้เกิดหูหนวกไม่มากก็น้อยไปจนตลอดชีวิต.

นอกจากนี้ การอักเสบอาจลุกลามเข้าไปในหูชั้นอื่น ๆ ทำให้หูเสียได้.

ถ้ามีโรคปวดหู ควรไปปรึกษาแพทย์เสียโดยเร็วตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อป้องกันอันตรายจากการเสียหูโดยไม่

จำเป็น ถ้าหากหูเกิดเป็นหนองขึ้น อาจเจาะแก้วหูให้หนองออก จะช่วยลดอันตรายลงมาก.

การดูแลให้การรักษาที่ถูกต้องทันท่วงทีเท่านั้นจะป้องกันไม่ให้เกิดความพิการอย่างถาวรขึ้นแก่หู.

ถ้ามีอาการปวดหูบ่อย ๆ โดยไม่ได้รับการรักษาสาเหตุเสียให้หาย ไม่ช้าหูจะพิการไปไม่มากก็น้อย และจะแก้ไขไม่หาย ในรายที่หูหนวก ส่วนมากอาจสืบสวนสาเหตุได้ว่า เนื่องจากไม่เอาใจใส่ให้การรักษาสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นที่หู ถึงแม้จะเป็นอาการปวดหูธรรมดาก็ตาม.

ในเด็กเล็ก ๆ บิดามารดาอาจไม่ได้ทราบ หรือไม่เอาใจใส่กับการอักเสบในหู ปล่อยทิ้งไว้จนลุกลามใหญ่โตจนเป็นอันตรายมาก ฉะนั้นถ้าพบเด็กว่ากระสับกระส่าย ดิ้นรน หรือร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล ควรไปหาแพทย์ให้ทำการตรวจหู อาจพบมีการอักเสบเกิดขึ้นที่นั่น จะได้จัดการแก้ไขเสียแต่ต้นมือ เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความยุ่งยากร้ายแรงขึ้นภายหลัง.

บทที่ ๔๒

เท้าพองและเท้าเจ็บ

วิธีปฏิบัติ

สำหรับเท้าพอง

๑. ใช้เข็มลนไฟเพื่อฆ่าเชื้อ แล้วเช็ดด้วยสำลีหรือผ้าก๊อซสะอาด ๆ เอาเข็มเจาะลงไปที่ขอบของตุ่มพอง แล้วกดให้น้ำไหลออกมา ระวังอย่าให้ผิวหนังที่คลุมอยู่เหนือตุ่มพองฉีกขาด.

๒. ทาส่วนที่พอง และบริเวณรอบ ๆ แผลด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน ๓ เปอร์เซนต์

๓. คลุมด้วยผ้าพันแผล แล้วใช้ปลาสเตอร์ปิดไว้.

สำหรับเท้าแตก

๑. ทาช่องที่แตกด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน ๓ เปอร์เซนต์

อาจใช้น้ำกรดแทนนิค (Tannic acid Solution) ในกลีเซอรีนหรือใช้ทิงเจอร์เบนซอยน์ทากก็ได้.

๒. ถ้าไม่ทุเลา ใช้เงินไนเตรท (Silver Nitrate) ๑๐ เปอร์เซนต์ เช็ดลงไปในรอยแตก ให้ใช้ความระมัดระวังให้ดี.

สำหรับเท้าที่มีเหงื่อออกมาก

๑. แช่เท้าในน้ำเย็น แล้วเช็ดให้แห้ง ใส่ผงซึ่งมีแป้งข้าวโพดผสมกรดโบลิค และสังกะสีสเตียเรต (Zincstearate) จำนวนเท่า ๆ กัน ทำเช่นนี้ทุกวัน.

๒. ถูเท้าด้วยน้ำยากรดซาลิไซลิค (Salicylic acid) ๑๐ เปอร์เซนต์ ในแอลกอฮอล์ พอแห้งแล้วแช่ด้วยน้ำยาฟอร์เมาลิน ๑๐ เปอร์เซนต์ หรือน้ำละลายด่างทับทิมทำพอเป็นสีองุ่น.

เท้าเจ็บนั้น นอกจากตาปลาแล้ว ยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เท้าเจ็บได้.

การใช้รองเท้าใหม่ รองเท้าคับ ไม่พอเหมาะ หรือรองเท้าทำด้วยหนังแข็ง ๆ เหล่านี้ จะเป็นเหตุให้เท้าพอง

ได้ทั้งสิ้น ฉะนั้นมักพบเสมอในพวกที่เปลี่ยนรองเท้าใหม่. มักจะเป็นตรงเส้นเท้าหรือหลังนิ้ว ที่มีการเสียดสีขอบรอยเท้า เท้าจะถลอกและพองได้อย่างรวดเร็ว.

นอกจากนี้ เท้ามีรอยแตกอาจเกิดขึ้นที่ข้าง ๆ นิ้วเท้าและง่ามเท้าได้.

การเช็ดเท้าด้วยผ้าเช็ดตัวที่หยาบแรง ๆ หรือการเดินไกล ๆ ยืนนาน ๆ ผิวหนังของเท้าอาจจะได้รับอันตรายได้ ที่ย้อมถุงเท้า หรือถุงเท้าที่เต็มไปด้วยรูขาด, กับวัตถุที่ใช้พอกหนังรองเท้า เหล่านี้อาจทำให้ผิวหนังเป็นอันตรายได้เหมือนกัน.

เท้าที่เหงื่อออกมา จะทำให้ผิวหนังอ่อน เป็นอันตรายง่าย แต่เท้าที่แห้งเกินไป ก็มักจะทำให้มีรอยแตกเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน.

ฉะนั้น ควรตัดสาเหตุของความยุ่งยากเกี่ยวกับเท้าเสีย ที่สำคัญมากคือการใช้รองเท้าให้เหมาะกับรูปไม่ให้คับหรือหลวมเกินไป แต่คนส่วนมากมักจะถือว่าความสบายของเท้ามาที่หลังความสวยงาม หรือแบบของรองเท้า

ถ้ารองเท้ากัดหรือคับหรือไม่เหมาะสมด้วยประการใด ๆ ควรจัดการแก้ไขหรือเปลี่ยนเสีย โดยเฉพาะเมื่อเป็นคนเท้าบาง พยายามใช้คูทใส่สบายที่สุด ไม่ควรคำนึงถึงแบบมากเกินไป แล้วจะได้ไม่ต้องเดือดร้อนด้วยอาการเท้าเจ็บ และเท้าพอง

เมื่อเปลี่ยนรองเท้า ควรเปลี่ยนถุงเสียด้วย

ถ้าเท้ามีเหงื่อออกมาก ควรแช่เท้าในน้ำเย็น แล้วใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดให้แห้ง แล้วโรยผงซึ่งประกอบด้วยแป้งข้าวโพด. กรดโบดิค และสังกะสีสเตียเรต อย่างละเท่า ๆ กัน ทำเช่นนี้ทุก ๆ วัน

อาจจะใช้กรดซาลิไซลิก (Salicylic acid) ๑๐ เปอร์เซนต์ในแอลกอฮอล์ถูเท้า ภายหลังที่แห้งแล้ว เช็ดด้วยฟอร์มาลิน ๑๐ เปอร์เซนต์ หรือละลายด่างทับทิม ๑ ใน ๑,๐๐๐ ส่วน หรือประมาณว่าพอน้ำละลายเป็นสีแดงอ่อนก็ใช้ได้ ทำเช่นนี้ทุก ๆ วัน

ยาที่ใช้ได้ดีอีกชนานหนึ่งคือ น้ำมันเบนซินบริสุทธิ์ผสมกับคาร์บอนเตตราคลอไรด์ (Carbon Tetrachloride) ที่ใช้เป็นน้ำยาดับเพลิงอย่างละ ๑ ส่วนถูเท้าวันละ ๑–๒ ครั้ง

ถ้าเกิดเท้าพองขึ้น

ให้ทำความสะอาดเท้าให้ทั่วด้วยน้ำสบู่แล้วล้างมือให้สะอาดที่สุด รวมทั้งเล็บและซอกเล็บด้วย เอาเข็มมาลนไฟฆ่าเชื้อโรค ใช้ไฟจากไม้ขีดไฟก็ได้ แล้วเช็ดให้สะอาดด้วยผ้ากอซหรือสำลีที่สะยาดเอาเข็มบ่งตุ่มพองที่ขอบแล้วค่อย ๆ กดให้น้ำไหลออกมา ระวังอย่าให้ผิวหนังที่คลุมตุ่มพองนั้นฉีกขาดได้

เสร็จแล้วทาตุ่มที่บ่งแล้ว และบริเวณรอบ ๆ ด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน ๒ หรือ ๓ เปอร์เซนต์ แล้วปิดด้วยผ้ากอซที่สะอาดเอาปลาสเตอร์ติดไว้

ในรายที่มีรอยแตกระหว่างนิ้วเท้า อาจจะเช็ดด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน ๓ เปอร์เซนต์ หรือจะใช้น้ำยากรดแทนนิค ๕ เปอร์เซนต์ในกลีเซอรีน หรือด้วยทิงเจอร์เบนซอยน์ (Tincture Benzoin) ก็ได้

ถ้าไม่ทุเลา อาจใช้ยาที่แรง เช่นเงินไนเตรท (Silver nitrate) แต่ต้องระวัง คือเช็ดให้ยาลงไปในรอยแตก อย่าให้ถูกผิวหนังรอบ ๆ เสร็จแล้วปิดแผลไว้ด้วยผ้าก๊อซเพื่อกันฝุ่นละออง

เท้าควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้สะอาด และอยู่ในลักษณะที่เป็นปกติเสมอ ควรจะมีรองเท้าใส่เป็นประจำ ๒ คู่ เมื่อใส่คู่หนึ่งวันนี้ วันรุ่งขึ้นไม่ควรใส่ซ้ำ ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้หนังรองเท้าแห้งดี ทำให้ไม่ชาดง่าย และยังทำให้เท้าแห้งอยู่เสมอด้วย โดยทางอ้อมก็เป็นทางช่วยลดโรคที่เกี่ยวกับเท้าลงบ้าง

รายที่เท้าเจ็บ ควรเอาใจใส่เรื่องถุงเท้า เพราะเป็นสิ่งสำคัญมาก ถุงเท้าควรจะซักเสียทุก ๆ วันด้วยสบู่และน้ำร้อน ๆ แล้วซักให้น้ำสบู่ออกให้หมด ขณะที่ถุงเท้ายังชื้นอยู่ รีดด้วยเตารีดร้อน ๆ จนแห้ง เป็นการฆ่าเชื้อโรคที่อาจติดมากับเท้า และป้องกันไม่ให้เชื้อโรคนั้นกลับไปติดเท้าได้อีก

การป้องกันเท้าพองอาจจะใช้วิธีล้างเท้าในน้ำเย็นๆ แล้วถูด้วยเมทิลเลต สปีริต (Methylated spirit) ทุกเช้าเย็น ถุงเท้าควรไม่มีรอยขาดหรือปะ ควรโรยผงโบดิคเสียก่อนจะใช้ ถ้าเดินมากจนเท้าเจ็บ ควรใช้สบู่เหลืองถูที่ส้นเท้าและนิ้วเท้า รวมทั้งด้านในของถุงเท้าให้สะอาด

ภายหลังการเดินทางไกล ควรล้างเท้าด้วยน้ำอุ่น แล้วจึงใช้น้ำเย็นล้างเช็ดให้แห้งแล้วทาด้วยเมทิลเลต สปีริต.

บทที่ ๔๓

เริม

วิธีปฏิบัติ

๑. ในระยะแรก ทาด้วยแอลกอฮอล์ เหล้าการบูร โคโลญจ์ หรือน้ำยาที่เข้าแอลกอฮอล์อื่น ๆ

๒. ถ้าเม็ดพองยังเกิดต่อไป ใส่กรดโบลิค โซดาไบคาร์บอเนตซิงค์ออคไซด์ ซอลซ์บีเตอร์ หรือสารส้ม

๓. หลีกเลี่ยงอย่าให้ตุ่มพองถูกน้ำหรือน้ำมัน และอย่างจับต้อง

เริมเป็นตุ่มพองใส มีน้ำอยู่ภายใน มักจะพบในบริเวณปาก อาจพบที่จมูกหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็ได้

โรคนี้พบได้ในคนทุกวัย พบบ่อยในคนหนุ่มสาว บางครั้งเกิดขึ้นร่วมกับอาการอาหารไม่ย่อย

ในรายที่ไปทำฟันบ่อย ๆ ผิวหนังในบริเวณปากต้องถูกกระทบกระแทกเล็ก ๆ น้อย ๆ จากเครื่องมืออยู่เสมอ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็อาจเกิดเป็นตุ่มพองขึ้น ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะมีการติดเชื้อเสมอไป แม้ว่าในปากอาจมีฟันไม่ดี ซึ่งเป็นแหล่งของเชื้อโรคอยู่ก็ตาม

นอกจากนี้ จะพบบ่อย ๆ ในรายที่กำลังเป็นไข้หวัด โรคปอดอักเสบ หรือโรคติดเชื้ออื่น ๆ ที่ทำให้มีไข้สูง บางครั้งพบภายหลังเป็นหวัดธรรมดาเหมือนกัน

อาการเริ่มแรกส่วนที่จะเป็น จะเริ่มรู้สึกไม่สบาย หรือเจ็บ ๆ อาจเป็นอยู่หลายชั่วโมง แล้วส่วนนั้นจะบวมแดงขึ้น ต่อมาก็มีตุ่มเล็ก ๆ เกิดขึ้นบนผิวหนัง และมีน้ำขังอยู่เต็ม

ตุ่มพองเหล่านี้ ต่อไปจะรวมกันเข้าเป็นตุ่มใหญ่ น้ำภายในที่ใส ต่อมาจะขุ่นและแห้งไป แผลกลายเป็น

ส่วนเกี่ยวกับสีเหลืองหรือสีน้ำตาล ซึ่งภายหลัง ๑ อาทิตย์หรือ
๒ ๆ นานก็จะหลุดออก เหลือเป็นจุดแดง ๆ อยู่ทั่วผิวหนัง
ชั่วระยะเวลาหนึ่ง

ระยะของโรคจะเป็นราว ๆ ๑๐ วันก็หาย
โรคนี้ไม่ใช่โรคติดต่อ
มีคนบางคนที่เป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ และ
มักเป็นบ่อย ๆ

พวกที่มีน้ำหนักไหลเสมอ ก็อาจมีเริมขึ้นที่ปากได้
ในเด็ก ๆ อาจพบที่แก้ม เริมพบได้บ่อยที่ภายในปากหรือ
ลูกตา

โรคนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากมีความผิดปกติของ
เส้นประสาท

เมื่อเริ่มเป็นใหม่ ๆ ควรใช้ยาที่เข้าแอลกอฮอล์ทา
เช่นใช้แอลกอฮอล์บริสุทธิ์ เหล้าการบูร หรือโคโลญจ์
ก็ใช้ได้

ถ้าไม่ทุเลาควรโรยด้วยผงกรดโบริค โซดาไบคาร์
บอเนต หรือซิงค์ออกไซด์

อย่าให้ส่วนที่เป็นนั้นถูกกับน้ำหรือน้ำมัน อย่าใช้มือลูบหน้า จนกว่าจะล้างมือให้สะอาดเสียก่อน เพราะมือเราสกปรก มีเชื้อโรคและฝุ่นละอองอยู่มาก

ถ้ามีเริมเกิดขึ้นแถวปากบ่อย ๆ ควรค้นหาสาเหตุ เพราะบางครั้งอาจมีพันผุ เหงือกเป็นหนอง โพรงกระดูกเป็นหนอง หรือลำไส้อาจไม่เป็นปกติก็ได้

ถ้าเริมเกิดขึ้นในที่อื่นๆ ของร่างกาย และเป็นบ่อยๆ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุที่แอบแฝงอยู่ให้ได้.

บทที่ ๔๔

โรคสกปรก

(พิด เหาบนศีรษะ และเล็บสกปรก)

วิธีปฏิบัติ

สำหรับโรคพิด

๑. ฟอกผิวหนังบริเวณนั้นให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่

๒. ใช้ยาเหล่านี้คือ กำมะถัน ๔ แดรม(๔ ช้อนชา) กับวาสลีนหรือน้ำมัน ๔ ออนซ์ ผสมกันให้เข้า ไปในส่วนนั้นทุกเช้าและเวลากลางคืน

๓. อาบน้ำร้อนและซักเสื้อผ้าให้สะอาด

๔. เสื้อผ้าหรือผ้าปูที่นอนเก่า ๆ ต้องทำลายหรือต้มให้สะอาด

สำหรับเล็นตามตัว

๑. ต้มเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้สะอาด

๒. ทาด้วยขี้ผึ้งกำมะถันครั้ง ๒ ครั้ง

๓. เสร็จแล้วอาบน้ำร้อน และซักเสื้อผ้าให้สะอาด

สำหรับโรคเหา

๑. ใช้น้ำมันก๊าสและน้ำมันละหุ่ง ผสมส่วนเท่า ๆ กัน ใส่ศีรษะทิ้งไว้ตลอดคืนรุ่งเช้าล้างศีรษะด้วยน้ำส้มร้อนๆ แล้วฟอกด้วยน้ำกับสบู่ให้สะอาด

๒. ถ้าจำเป็น ต้องทำดังกล่าวซ้ำใหม่

โรคสกปรกเหล่านี้ มักพบได้มากในเวลาสงคราม ในบ้านที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ที่มีผู้คนอยู่รวมกันมากๆ ถ้าโรคระบาดเกิดขึ้นแล้ว ผู้ที่อยู่รวมกันยังไม่เป็น ต้องระวังให้มาก โรคจะติดต่อได้ง่าย โดยการอยู่ร่วมกันมาก ๆ เช่นตามโรงทหาร ในรถเมล์ หรือตามสถานที่ชุมนุมชนต่าง ๆ

โรคหิดเกิดจากตัวหิด ซึ่งเป็นสัตว์ตัวเล็ก ๆ อาศัยอยู่กับคน มักจะพบเสมอในที่ ๆ หย่อนสุขลักษณะ

โรคหิดจะรบกวนได้มาก จะก่อให้เกิดอาการแดง
และคัน ซึ่งเป็นอาการแรกของการเป็นหิด มักจะเป็นแถว
มือ บริเวณรักแร้หรือแถวขาพับก่อน ถ้าทิ้งไว้จะลุกลาม
ไปในที่ต่าง ๆ จนตลอดตัว

ถ้าพิจารณาที่ผิวหนังตรงที่เป็นหิด จะเห็นมีของ
เล็ก ๆ ซึ่งเกิดจากตัวหิดฝังตัวเองลงไปในผิวหนัง ทางเดิน
ของตัวหิดจะแลเห็นเป็นทางนูนน้อย ๆ บนผิวหนัง ที่ปลาย
หนึ่งของร่องจะเห็นมีจุดเล็ก ๆ สีเทา นั่นคือตัวหิด

โรคหิดติดต่อกันได้ง่ายและรวดเร็ว จากคนที่เป็น
ไปยังคนอื่น ๆ ตามห้องพัก ห้องอาบน้ำสาธารณะ เหล่านี้
เป็นแหล่งที่จะติดเชื้อได้ดี นอกจากนี้ยังมีตามโรงทหาร
โรงเรียน ในเวลาสงคราม ทหารอยู่ในลักษณะที่จะเป็น
หิดได้ง่ายมาก

การปล่อยปละละเลยโรคนี้ จะทำให้ผิวหนังถูก
รบกวนตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ต่อไปได้ง่าย

ในการรักษาโรคหิด การรักษาสุขภาพของผิวหนัง
เป็นของสำคัญอย่างยิ่ง โดยถือหลักว่าต้องฆ่าตัวหิดให้หมด

เสียก่อน แล้วรักษาผิวหนังให้สะอาดที่สุดที่จะทำได้ โรคหิด ก็จะหาย

มียาหลายอย่างที่ใช้รักษาโรคนี้ ยาที่สำคัญคือ กำมะถัน ซึ่งจะเข้าไปทำลายตัวหิด และป้องกันไม่ให้โรค ลุกลาม อาจใช้กำมะถัน ๔ แดรม (๔ ช้อนชา) ผสมวาสลีน หรือน้ำมันหมู ๔ ออนซ์ ใช้ทาได้ผลดีมาก แต่ต้องระลึก ไว้ว่า กำมะถันจะรบกวนผิวหนัง และอาจทำให้ผิวหนังที่ ละเอียดอ่อนเป็นอันตราย ฉะนั้นก่อนใช้ควรได้รับคำแนะนำ จากแพทย์

วิธีใช้ ก่อนเข้านอน ควรทายาครั้งแรกทาตรง ส่วนที่เป็น เสร็จแล้วทาให้ทั่วตัว ตอนเช้าอาบน้ำอุ่น ๆ แล้วใช้แปรงแข็ง ๆ ถูยาที่ทาตอนกลางคืนออก ทำอย่างนี้ ทุก ๆ วันจนกว่าจะหาย

การรักษาดังกล่าว ไม่ได้เป็นการรักษาอาการคัน หรือโรคผิวหนังทั่ว ๆ ไป เพราะโรคผิวหนังบางครั้งอาจ เกิดจากการขาดอาหารบางประเภท หรือขาดไวตามิน บางก็เกิดจากโรคทางร่างกายทั่วไป ฉะนั้นโรคผิวหนังจะ

ต้องได้รับการรักษาให้ถูกต้องตามสาเหตุ มิฉะนั้นอาจมี
อันตรายจากการรู้เท่าไม่ถึงการได้

ในรายที่เป็นหิด จำเป็นต้องรักษาให้หาย นอกจาก
นี้ยังต้องป้องกันไม่ให้โรคลุกลามไปยังส่วนอื่น หรือติดไป
ยังส่วนอื่น เด็กที่เป็นหิดควรให้หยุดโรงเรียน เสื้อผ้าเครื่อง
ใช้สอย เช่นเสื้อ ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอนของผู้ป่วย ควรเก็บ
แยกไว้ต่างหาก อย่าให้ปะปนกับผู้อื่น และควรจะต้ม
เสมอ ๆ หรือทำลายเสีย

ในโรคเล็นที่อยู่ตามเสื้อผ้า ผู้ที่เป็น ควรอาบน้ำ
และฟอกสบู่ให้มาก ๆ แล้วทายา ยามีหลายอย่างต่าง ๆกัน
อาจใช้ขี้ผึ้งกำมะถันเหมือนในรายที่เป็นหิดก็ได้ โดยทายา
เสียสัก ๒ ครั้ง ภายหลังการอาบน้ำครั้งหนึ่ง และทำความ
สะอาดเสื้อผ้าอยู่เสมอ มักจะทำให้หมดความยุ่งยากไปได้

รายที่เป็นเหา (Pediculus Capitis) โรคนี้หาย
ยากเหมือนกัน

อาจใช้น้ำมันก๊าสและน้ำมันมะกอก อย่างละเท่าๆ กัน ใส่ผมและหนังศีรษะให้โชก แล้วเอาผ้าพันศีรษะทิ้งไว้คืนหนึ่ง

เช้าขนล้างด้วยน้ำส้มร้อน ๆ แล้วจึงล้างด้วยน้ำร้อนกับสบู่ให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง

ถ้าจำเป็นอาจต้องทำดังกล่าวใหม่ แต่โดยทั่วไปทำครั้งเดียวก็มักได้ผล

ถ้าโรคเป็นกับขนท่อน ใช้คอคคูลัส อินดิคัส (Cocculus Indicus) ๑ ส่วน ผสมน้ำหรือแอลกอฮอล์ ๓ ส่วนใส่วันละหลายๆ ครั้ง

ควรจะจำลึกไว้ว่า สัตว์สกปรกเหล่านั้น นอกจากจะเป็นตัวที่พาเชื้อโรคอื่น ๆ แล้ว ยังเป็นสัตว์ที่ก่อความรบกวนและทำลายสุขภาพของผู้ที่มันอาศัยอยู่ด้วยอย่างมาก

คาร์บอนเตตราโคลไรด์เป็นสารที่ใช้ฆ่าสัตว์เหล่านี้ได้ดี ใช้เพียงครั้งเดียว ก็เกือบทำให้ตายหมด ถ้าใส่อีกครั้ง มันไม่มีเหลือเลย โดยเอาผ้าชุบน้ำยานี้ถูให้ทั่วบริเวณที่เป็น นอกจากนี้เสื้อผ้าต่าง ๆ อาจใช้ยานี้พ่นเป็นการฆ่าเชื้อโรคได้อีกด้วย.

บทที่ ๔๕

อาการชัก

วิธีปฏิบัติ

๑. แก้เสื้อผ้าที่คับออก

๒. ป้องกันอย่าให้ผู้ป่วยทำอันตรายตนเองโดยไม่รู้ตัว

๓. ถ้าผู้ป่วยเป็นลมบ้าหมู งัดปากให้อ้า แล้วใช้ผ้าเช็ดหน้าม้วน หรือไม้ หรือวัตถุอ่อน ๆ สอดเข้าไปในปาก เพื่อกันไม่ให้ผู้ป่วยกัดลิ้น

๔. อย่าให้ยาจำพวกที่ใช้แก้เป็นลม

๕. ถ้าผู้ป่วยเป็นฮิสทีเรีย ปล่อยไว้คนเดียว ถ้ายิ่งเอาใจใส่จะยิ่งชักมากขึ้น

๖. สำหรับการชักในเด็ก ๆ ดูในบทที่กล่าวถึงเรื่องนั้น

อาการชัก อาจเป็นการบิดตัว หน้าตาบูดเบี้ยว กล้ามเนื้อเกร็ง มีน้ำลายฟูมปาก บางครั้งมีร้องเพลง พูดเพ้อหรือร้องกรี๊ด ๆ ด้วยก็ได้ บางครั้งตัวอาจแอ่น จนศีรษะกับเท้าชิดกัน บางคราวอาจหมดสติหายใจรวย ๆ ก็ได้ อาการเหล่านี้ รวมทั้งอาการอื่น ๆ อีกหลายอย่าง รวมเรียกว่าชักได้ทั้งสิ้น

อาการชัก อาจพบในโรคลมบ้าหมู ฮิสทีเรีย, หรือในโรคอื่น ๆ ซึ่งเกิดมาจากสาเหตุต่าง ๆอีกหลายอย่าง

ในเด็กทารก มักจะพบอาการชักได้แทนอาการหนาวสั่นในผู้ใหญ่

สำหรับผู้ชำนาญ เมื่อเห็นผู้ป่วยกำลังชัก อาจบอกได้ว่ากำลังชักเนื่องจากโรคอะไร เพราะลักษณะของการชักจะไม่เหมือนกัน ในทุก ๆ โรค ในโรคลมบ้าหมู อาการชักเกิดขึ้นทันที ผู้ป่วยร้องดังแล้วล้มลงชักทันที ศีรษะกับลูกคางจะหันไปข้างหนึ่ง กล้ามเนื้อหน้าอกและหน้าท้องจะหดตัวแข็ง จนทำให้หายใจลำบาก ผู้ป่วยจะ

กัดฟันแน่น บางครั้งกกัดเอาลิ้นจนเลือดออก และจะเห็นมี
น้ำลายฟูมปาก

ในโรคชักชนิดแจ็กโซเนียน ผู้ป่วยจะชักเพียงส่วน
ใดส่วนหนึ่งของร่างกายเท่านั้น เช่นที่แขนหรือหน้า จะเริ่ม
ชักทีกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งเป็นประจำก่อนเสมอ อาการชัก
จะเป็นอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วต่อมาอาจมีอาการหมดสติก็ได้
โรคนี้จึงแตกต่างกันในโรคลมบ้าหมู ซึ่งจะมีการหมดสติ
อย่างสมบูรณ์และทันทีการชักเริ่มขึ้น

ในโรคเททานี (Tetany) จะมีการเกร็งของกล้าม
เนื้อทั่วไปหรือเท้ามากที่สุด นาน ๆ จึงจะพบที่หน้าหรือที่แห่ง
อื่น ๆ การหดตัวของกล้ามเนื้อจะเป็นอยู่หลายวัน หรืออาจ
เป็นเพียง ๒–๓ นาทีหายก็เป็นได้

ในโรคฮิสทีเรีย (Hysteria) ซึ่งโดยมากมักจะ
เป็นกับคนอายุน้อย หนุ่ม ๆ สาว ๆ อาจเป็นอาการที่เกี่ยว
กับประสาทได้ทุกชนิด และผู้ป่วยจะจงใจกระทำให้เป็นมาก ๆ
ถ้าทิ้งผู้ป่วยไว้คนเดียว อาการต่าง ๆ มักจะหายไป และจะ

เกิดชนิดก ถ้ามีคนเอาใจใส่เข้าไปใกล้ ผู้ป่วยเหล่านี้ก็กับพวกที่ชักด้วยลมบ้าหมู คือจะไม่ยอมทำให้ตนเองเจ็บนอกจากเป็นการบังเอิญ

การรักษาผู้ป่วยที่มีอาการชัก ต้องแล้วแต่ลักษณะของการชักและสาเหตุ

ในโรคลมบ้าหมู สิ่งแรกที่ต้องทำ คืองัดปากแล้วเอาไม้หรือของแข็งหรือผ้าเช็ดหน้ามวน ๆ ยัดเข้าไประหว่างฟัน เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยกัดลิ้น

เสื้อผ้าต้องแก้ให้หลวม แล้วคอยระวังป้องกันผู้ป่วยอย่าให้ได้รับอันตรายระหว่างการชัก

รายที่เป็นอิสทีเรีย การรักษายากกว่า บางครั้งการกดที่ร่องกระดูกที่อยู่ใต้คิ้วทางด้านหัวคิ้ว ซึ่งเป็นการกดเส้นประสาทตรงนั้น จะช่วยทำให้ผู้ป่วยเลิกชัก หันมาต่ำผู้ทำในความหยาบคายของผู้ทำก็ได้

เป็นการที่ว่าสาเหตุของโรคชัก จะต้องได้รับการรักษาเสียโดยแพทย์ให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการชักขึ้นอีกในภายหลัง

บทที่ ๔๖

ปวดศีรษะ

วิธีปฏิบัติ

๑. พยายามหาสาเหตุและแก้ไขเสีย

๒. สำหรับท้องผูกและอาหารไม่ย่อยให้ใช้ยาถ่าย

๓. ถ้าตาเพลียเนื่องจากทำงานมาก หรือสายตาไม่ดี ก็ใช้แสงสว่างให้มากขึ้น และให้แพทย์ตรวจสายตาเสีย

๔. ถ้าเกิดจากการใช้ความคิดมาก หมกมุ่นการงานมาก ตรากตรำงานมาก ผิดเวลาหรือใช้กำลังกายทำงานมากเกินควร ก็ต้องผละตัวจากสาเหตุนั้น ๆ ทันที แล้วสงบใจพักผ่อนหลับนอนเสีย

๕. ถ้าอยู่ในสถานที่ไม่ดีมีอากาศเสียมาก อบอ้าว และร้อนจัด เช่น โรงภาพยนตร์ โรงงาน กลุ่มบ้านที่อัดแอ ควรรีบออกสู่ที่มีอากาศดี และโปร่งเสีย

๖. ถ้ามีการอักเสบในจมูก กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ และโซดาไบคาร์บอเนตร้อน ๆ แล้วไปหาแพทย์ตรวจเสียให้ถี่ถ้วน

๗. ถ้าปวดศีรษะด้วยโรคทางประสาท ใช้ยาระงับประสาทอ่อน ๆ

เราทุกคนคงจะเคยปวดศีรษะมาแล้ว แต่เราไม่เคยร้อนเท่าใด นอกจากจะเป็นเรื้อรัง มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่เดียวที่ได้รับความทรมานอยู่ด้วยอาการปวดศีรษะเรื้อรัง แต่คนเหล่านี้น้อยนักที่จะเดินทางไปสู่การรักษาที่ถูกต้อง และมีน้อยคนอีกเหมือนกันที่จะทราบว่า ต้นเหตุของการปวดศีรษะอาจอยู่ที่ใดที่หนึ่งในร่างกายก็ได้ ไม่จำเป็นต้องอยู่ที่ศีรษะเสมอไป

โดยมากสิ่งที่ผู้ปวดศีรษะจะทำเป็นสิ่งแรก คือกินยาแก้ปวดศีรษะชนิดใดชนิดหนึ่ง จริงอยู่ ยาแก้ปวดศีรษะ

อาจทำให้หายปวดศีรษะได้ แต่ก็จะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่ได้หายขาดไปเลย เพราะมันเป็นเพียงการบำบัดอาการ ไม่ใช่บำบัดสาเหตุ การที่จะทำให้หายขาดนั้น จำเป็นต้องค้นคว้าหาสาเหตุ และทำการรักษาสาเหตุเสีย

การปวดศีรษะ เป็นการแสดงว่า มีการผิดปกติในร่างกายเกิดขึ้นแล้ว เมื่อร่างกายถูกรบกวน ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุอันใดมักจะมีการปวดศีรษะเกิดขึ้นเป็นอาการอันหนึ่ง เช่นเวลาเป็นไข้ก็อาจจะพบได้ เป็นโรคติดเชื้อ ท้องไม่ดี โรคทางหัวใจและเลือด เหล่านี้จะพบอาการปวดศีรษะได้ทั้งสิ้น ความจริงเราเกือบจะพบอาการนี้ได้ในโรคและความผิดปกติของร่างกายมนุษย์เกือบทุกอย่าง

ถ้ามีอาการปวดศีรษะเสมอ ๆ นั่นเป็นสัญญาณอันตรายที่ไม่ควรจะละเลย ถึงแม้ว่าอาการปวดศีรษะแต่ละครั้ง จะแสดงว่าได้มีความผิดปกติหรือมีโรคผ่านมาแล้วผ่านไป แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็ควรจะได้สืบใจค้นคว้าสาเหตุให้ละเอียด เพื่อการรักษาที่จะให้ได้ผลสมบูรณ์

ที่พบบ่อย ๆ อาการปวดศีรษะมักเกิดเมื่อลำไส้ขับถ่ายไม่ปกติ ยิ่งสมัยนี้ คนเรามีงานมีหน้าที่มาก ไม่ค่อย

ได้เอาใจใส่ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ย่อมเป็นโอกาส ที่จะทำให้มีการคั่งขึ้นในลำไส้ เมื่อวัตถุภายในลำไส้คั่ง ก็จะมีการบูดเน่า พิษของการบูดเน่านจะถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกายทำให้ปวดศีรษะได้

การอ่านหนังสือด้วยแสงสว่างที่ไม่เพียงพอก็เป็นเหตุที่จะเกิดตาเพลีย เพราะตาต้องเพ่งมากเพื่อให้แลเห็นตัวหนังสือ โดยเฉพาะการอ่านหนังสือในเตียงนอน ซึ่งแสงสว่างมักไม่พอเหมาะสำหรับการอ่านหนังสือ จะทำให้ตาเพลีย เนื่องจากใช้สายตามากแล้วเกิดอาการปวดศีรษะได้

การอักเสบในจมูก ที่มีการอักเสบในโพรงกระดูกกระโหลก (Sinustis) ด้วย มักจะทำให้มีอาการปวดศีรษะได้บ่อย ๆ เพราะเมื่อโพรงกระดูกขับน้ำมูกออกมามาก และไม่สามารถถ่ายเทได้ ก็คงจะคั่งอยู่ในโพรง ทำให้มีความกดดันขึ้น ก็ทำให้ปวดศีรษะ

รายที่ปวดศีรษะเนื่องจากการคัดจมูก จะแก้ได้ง่าย โดยการหยอดยาบางอย่าง โดยให้ศีรษะหงายไปข้างหลัง

มากที่สุด แล้วหยดยาเพื่อให้ยาเข้าไปถึงส่วนบน ๆ ของจมูก หงายศีรษะอยู่สัก ๔-๕ นาที เพื่อให้ยากระจายไปทั่วบริเวณที่อักเสบ

การกลั้วคอด้วยน้ำเกลือผสมโซดาไบคาร์บอเนตร้อน ๆ หรือใช้ยากลั้วคอฆ่าเชื้อชนิดอ่อน ๆ จะช่วยได้มาก

นอกจากนี้ ควรจะไปปรึกษาแพทย์เสียโดยเร็ว เพราะเมื่อโพรงกระดูกอักเสบอาจมีหนองเกิดขึ้น ซึ่งอาจขยายไปถึงสมอง ทำให้เป็นอันตรายร้ายแรงได้ ฉะนั้นไม่ควรละเลยเสีย

การรักษาอาการปวดศีรษะ นอกจากการแก้ไขสาเหตุแล้ว. อาจต้องใช้ยาแก้ปวดช่วยด้วย แต่อย่างไรก็ดี ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวดเสมอเป็นนิจ อาจจะเป็นอันตรายมาก

ยาแก้ปวดบางชนิดที่ใช้แล้วกลับทำให้เป็นมากขึ้น โดยเฉพาะในรายที่ปวดศีรษะเนื่องจากท้องผูก รายเช่นนี้ ควรสวนทวารหนักด้วยน้ำสบู่อุ่น ๆ จะช่วยได้มาก

ถ้าต้องการแก้อาการปวดศีรษะให้หายขาด จำเป็นต้องค้นหาสาเหตุให้ทราบเสียก่อน โดยการให้แพทย์ตรวจร่างกายเสียให้ถ้วน

การสังเกตลักษณะของการปวดศีรษะก็เป็นสิ่งสำคัญ ควรสังเกตลักษณะของการปวด และตำแหน่งที่ปวด ควรสังเกตว่า มีอาการปวดอะไรนำมาก่อนการปวดศีรษะหรือไม่ ดูว่าปวดเวลาไหนของวัน ลักษณะของการปวดรุนแรง หรือต่อๆ หรือเป็นพักๆ ดูว่ามีความเกี่ยวข้องกับอาหารอย่างไรหรือไม่ เช่นเกิดขึ้นหลังกินอาหาร ดูว่าปวดมากขึ้นเมื่ออยู่ในที่ร่ม หรือที่แจ้ง

การทราบถึงสิ่งเหล่านี้ จะช่วยมากในการศึกษาต้นเหตุ และการรักษาอาหาร

ถ้าจำเป็นอาจต้องทำการตรวจฟันและโพรงกระดูกกระโหลกด้วยรังษีเอ็กซ์ ต้องศึกษาถึงนิสัยในการกินอยู่อย่างละเอียด

ระลึกไว้ว่า อาการปวดศีรษะ เป็นการเตือนของธรรมชาติ ควรจะรับรู้และเอาใจใส่จัดการป้องกันอันตรายที่จะตามมาภายหลังเสีย

บทที่ ๔๗

ภาระกรดสูงในกระเพาะอาหาร

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้มิลค์ ออฟ แมกนีเซีย (Milk of magnesia) ขนาดน้อย ๆ

๒. ถ้าท้องผูกสวนทวารหนักด้วยน้ำสบู่อ่อน ๆ

๓. ให้นอนพักผ่อน ให้เหล้าแอมโมเนียหอมสักครึ่งช้อนชา จะช่วยได้บ้าง.

๔. งดอาหารสัก ๔ ชั่วโมง.

ภาระกรดสูงในกระเพาะอาหาร จะทำให้เกิดความรู้สึกแสบร้อนในกระเพาะและมีการเรอ อาเจียน ภายหลังรับประทานอาหารสัก ๑ ชั่วโมง.

อาการเหล่านี้ เป็นอาการของอาหารไม่ย่อย ซึ่งไม่มีความสำคัญ โดยเฉพาะสำหรับโรคร้ายแรงอันหนึ่งอันใด.

บางครั้งอาการนี้แสดงเพียงว่า เยื่อบุกระเพาะอาหารมีความผิดปกติ.

กระเพาะอาหารก็เหมือนกับร่างกายส่วนอื่น ๆ อาจมีอาการเจ็บปวดหรืออาการถูกรบกวนได้ ถ้าเรารับประทานอาหารผิดเวลา ดื่มมาก กินมาก ทำงานมาก นอนไม่หลับ หรือมีเรื่องกลุ้มใจ หรือแม้แต่รับประทานอาหารเร็วเกินไป.

ถ้าเส้นประสาทถูกรบกวน จนทำงานผิดปกติแล้ว แม้เราไม่เอาใจใส่แก้ไขก็จะเป็นเหตุให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้น สำหรับที่เยื่อบุกระเพาะอาหารก็มีเส้นประสาทและเส้นโลหิตอยู่มาก ถ้าอวัยวะเหล่านี้ถูกรบกวนก็มักจะเกิดมีอาการแสบร้อนในกระเพาะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการแก้ไขของธรรมชาติอย่างหนึ่ง.

ความยุ่งยากทางกระเพาะอาหาร เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ เนื่องจากการปล่อยปละละเลย หากจะมีอาการอาหารไม่ย่อยเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรือเนื่องจากการกินอาหารมากเกินไป เร็วเกินไป จึงมักพบในคนที่รับประทานอาหารและไม่เคยให้ละเอียดพอสมควรได้บ่อย ๆ

มีน้อยคนที่เคยทราบว่าน้ำลายของเราเป็นเครื่องย่อยอาหารที่สำคัญอันหนึ่งของร่างกาย ถ้าอาหารได้รับการเคี้ยวช้า ๆ อยู่ก่อนที่จะถูกกลืนลงไป อาหารก็มีโอกาสได้ผสมกับน้ำย่อยในน้ำลาย เป็นการเตรียมอาหารสำหรับการย่อยกันต่อไปในกระเพาะอาหาร.

ถ้าอาหารถูกกลืนลงไปในกระเพาะเร็วเกินไป อาหารนั้นก็ไม่ได้รับการเตรียมตามปกติโดยน้ำลาย กระเพาะอาหารก็ต้องทำงานย่อยมากขึ้น ในรายเช่นนี้เมื่อกระเพาะอาหารต้องทำงานมากกว่าปกติ ก็จะกระตุ้นให้มีกรดในน้ำย่อยของกระเพาะอาหารออกมามากขึ้น ทำให้เกิดภาระกรดสูงในกระเพาะอาหารและทำให้เกิดอาการได้หลายอย่างนอกไปจากการแสบร้อนในกระเพาะอาหารดังกล่าวแล้ว.

บางครั้ง อาการเช่นนี้เป็นการมีกรดสูงในกระเพาะอาหารที่เนื่องมาจากการรับประทานอาหารผิดวิสัยเป็นประจำหรือเนื่องจากท้องผูกก็ได้ นอกจากนี้อาหารบางอย่างที่ไม่เหมาะสำหรับรับประทาน ถ้ารับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดแก๊สและทำให้เรอบ่อย ๆ ได้.

มีคนเป็นจำนวนมากกว่าครึ่งทีเดียว ที่มีอาการท้องผูกเรื้อรัง คนเหล่านี้ถ้าไม่แก้ไขให้ลำไส้ทำงานดีขึ้นให้ตลอดไปแล้ว มักจะทำให้มีภาระกรดในกระเพาะสูง ยิ่งทำให้อาหารไม่ย่อย และนอนไม่หลับ.

บางครั้งสาเหตุสำคัญ อยู่ที่การรบกวนต่อกระเพาะอาหาร เนื่องจากลำไส้ทำงานช้าไป หรือไม่เต็มที่ เพราะลำไส้คนนั้นเพียงแต่เคลื่อนไหวไปวัน ๆ หนึ่ง ไม่เป็นการพอเพียง ลำไส้ที่ทำงานดี ต้องสามารถถ่ายอาหารที่กินเข้าไปก่อนหลาย ๆ วันออกได้ ฉะนั้นถ้าลำไส้ไม่มีการทำงานอย่างรวดเร็วสม่ำเสมอแล้ว ร่างกายของผู้นั้นมักได้รับเคราะห์ และมักมีภาระกรดในกระเพาะอาหารสูง เป็นอาการแสดงอันหนึ่ง.

การไม่ระมัดระวังในเรื่องอาหาร เป็นรากฐานที่สำคัญในเรื่องราวเกี่ยวกับกระเพาะ คนส่วนมากมีความรู้ที่จะรับประทานอาหารอะไรอย่างไรจึงจะดี ไม่มีอะไรจะสำคัญเท่ากับการทราบถึงเรื่องคุณค่าของอาหาร ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิด อาหารอะไรที่ไม่ควรรับประทาน และการปรุงอาหารที่ถูกต้อง.

อาการจากกรดในกระเพาะสูง อาจเป็นการเตือนล่วงหน้าอย่างเบาของธรรมชาติ ซึ่งจะไม่เป็นอันตรายอะไรมากนัก แต่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่ให้ระวังว่าโรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคไตและโรคร้ายแรงอื่น ๆ กำลังรออยู่ข้างหน้า

ฉะนั้นถ้ามีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น ควรรีบแก้ไขเสียแต่ต้นมือ ให้ร่างกายกลับมีสุขภาพดีตามปกติ

อาการท้องผูกเรื้อรังก็ควรได้รับการแก้ไขเสียเช่นเดียวกัน

ให้ผู้ป่วยรับประทานมิลค์ ออฟ แมกนีเซีย ขนาดน้อย ๆ หรือกินโซดาไบคาร์บอเนต ๑ ช้อนชา ในน้ำร้อน ๆ ถ้าไม่หายให้กินใหม่ ภายหลัง ๓๐ นาที

นอกจากนี้ ควรระมัดระวังในการรับประทานอาหาร ควรเคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียด

นมก็เป็นเครื่องแก้ภาระกรดได้ดี แต่ไม่ควรดื่ม - เปล่า ๆ ควรรับประทานกับขนมปัง หรือขนมปังกรอบเป็นอาหารมื้อแรกภายหลังที่เกิดมีอาการขึ้นแล้ว จะเป็นอาหารที่ย่อยง่าย การกินนมเปล่า ๆ ถ้าหากมีกรดในกระเพาะมาก ๆ

นมจะไปรวมกับกรด เกิดเป็นตะกอนขัน ซึ่งทำให้ย่อยยากขึ้นอีก

ควรจะจัดการเรื่องอาหารเสียใหม่ให้เหมาะสม ต่อนี้ไปเป็นรายชื่ออาหารที่ควรและไม่ควรรับประทาน

อาหารที่รับประทานได้โดยปลอดภัย

จำพวกแกง : น่าเนื้อต้มผัก, หัวผักกาดแดง, ถั่วหรือมันเทศ

.. ปลา : หอยสดกินแต่ส่วนน้อย ๆ, ปลาสดต้มหรือย่างกับเนย ครีม ไม่ใส่ซ้อส

.. เนื้อ : เนื้อวัวหั่นเป็นชิ้นหรือสับ, ย่างหรือทำให้สุก, สตูเนื้อใหม่ ๆ, สะเต็กเนื้อ, เนื้อลูกแกะ, เนื้อแกะและเนื้อไก่, เนื้อเหล่านี้ต้องเก็บในที่เย็น ๆ, แฮมที่ไม่ทำให้สุกเกินไป

.. ไข่ : ต้มพอสุก หรือทอด

.. ขนมปังและอาหารแป้ง : ขนมปังปิ้ง, ขนมปังกรอบ, ข้าวโอ๊ต, ข้าวต้ม, ขนมปังกรอบ

รับประทานร่วมกับอาหารจำพวก โปรตีน
เช่นเนื้อ, ไข่, ปลา หรืออาหารที่ทำจากนม

จำพวกผัก : แอสปารากัส (Asparagus) ถั่ว, สปีแนค
(Spinach) มันเทศที่ทำให้สุก, บดหรือ
กรองแล้ว, ผสมนมหรือครีม, เนยสด,
น้ำมันมะกอก, (เมื่อต้องการ)

,, ของหวาน : นมหวาน, ไข่ผสมนมหวาน, พุดดิ้ง, นม
หรือข้าวที่ปรุงสุกดีแล้ว,สังขยา.(Custard)

แอปเปิ้ลอบ (Baked Apple)

,, อาหารน้ำๆ : นม, ชาใส่นม, ชาหรือกาแฟร้อน ๆ วันละ
ครั้ง, นมเปรี้ยว, น้ำบริสุทธิ์

อาหารที่ไม่ควรรับประทาน

แกงค่ั่ว ๆ, อาหารทอด, เนื้อที่หมักดอง, ปลาเค็ม,
ปลารมควัน, หรือที่เก็บไว้นาน หรือมีน้ำมันมาก ๆ
เนยแข็ง, ขนม, ปาย ขนมหวาน, ไอศครีม, ลูกนัท
หรือผลไม้ที่เป็นกรด, เครื่องเทศ, เครื่องปรุงรส, น้ำแข็ง

ถ้ามีอาการแสบร้อน หรือมีอาการอื่น ๆ เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ควรได้รับการปรึกษาแพทย์ทันที แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด อย่าพยายามใช้ยาสำเร็จรูปที่มีขายหรือยากลางบ้าน

ควรเคี้ยวอาหารช้า ๆ ให้ละเอียด ถ้าไม่มีเวลาจริง ๆ อาจรับประทานนมสักแก้วกับขนมปังจืด จะดีกว่าการกินอาหารเป็นจำนวนมาก ๆ โดยเร็ว

อาการเหล่านี้ถ้าเกิดขึ้นแล้ว อย่าได้ละเลยเป็นอันขาด เพราะอาจนำไปสู่โรคของกระเพาะที่รุนแรงอื่น ๆ ได้

บทที่ ๔๔

สะอึก

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ที่สะอึกจิบน้ำเย็น ๆ สักเล็กน้อย หรือกลืนน้ำแข็งก้อน หรือกลั้นหายใจสัก ๒–๓ครั้ง

๒. ถ้าไม่สำเร็จ ให้นอนหงายลง ชันเข่าเพื่อให้หน้าท้องหย่อน ฉวยใครกดลงบนกล้ามเนื้อตรงใต้ชายโครง ให้กดเข้าในและขึ้นบน

๓. ถ้าอาการยังไม่ทุเลาให้ยากระตุ้นอาเจียน โดยใช้ผงมัสตาร์ด ๑ ช้อนชาหรือเกลือ ๒ ช้อนชาในน้ำอุ่น

๔. สำหรับเด็ก ประคบด้วยน้ำร้อนในบริเวณกระเพาะอาหาร มักจะหยุดสะอึกได้

๕. ในทารก ให้เปลี่ยนท่าของเด็กเสีย แล้วกดหรือนวดเบา ๆ ในบริเวณกระเพาะอาหาร บางครั้งเวลาสะอึก บางคนอาจนิยมให้ใครตบหลัง ซึ่งบางคราวอาจจะพอทำให้อาการสะอึกที่ไม่รุนแรงหายไปได้ แต่ถ้าไม่หายแล้ว กยังมีวิธีอื่น ที่พอจะใช้ได้

โดยปกติแล้ว อาการสะอึกมักเป็นอยู่ไม่กี่นาที ก็หายไปได้เอง ไม่ว่าเราจะใช้วิธีแก้แบบไหนหรือไม่ แต่บางโอกาส อาการสะอึกรุนแรงอาจเป็นอยู่หลายอาทิตย์ เคยมีบางคนสะอึกอยู่ถึง ๒๑ วันก็มี

การสะอึกเกิดจากการรัดตัวของกระบังลม ซึ่งเนื่องมาจากเส้นประสาทที่เลี้ยงกระบังลมและเนื้อเยื่อข้างที่ใช้ในการหายใจมีอันๆ ถูกรบกวน โดยมากมักเกิดขึ้นภายหลังมีการรบกวนที่กระเพาะแล้ว และมักเกิดภายหลังกินอาหารหนักมากๆ

บางคนเชื่อว่า เกิดจากการติดเชื้อที่เส้นประสาทเหล่านี้ เพราะอาจสืบสาวสาเหตุไปได้ว่า ผู้สะอึกมีโรค

ของตับ, ถุงน้ำดี, กระเพาะอาหาร, ต่อมทอนซิน, หรือทฟันเกยวของอยู่

บางครั้งจะพบการสะอึกได้ในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดหน้าท้องมาใหม่ ๆ เช่นอาจพบเกิดขึ้นภายใน ๒๐ ชั่วโมงภายหลังทำการผ่าตัดใส่ดัง หรือถุงน้ำดีอักเสบ

บางครั้งอาการสะอึกเป็นเครื่องแสดงถึงความผิดปกติในร่างกาย เกี่ยวกับระบบประสาทกลาง เช่นอาจจะพบได้เป็นอาการอันหนึ่งของโรคฮิสทีเรีย, ลมบ้าหมู, ชัค, เนืองอก หรือเมอมอันตรายที่สมอง

สะอึกในเด็ก ๆ บางครั้งพบว่าเป็นเพราะเด็กหนาวสั่นหรือมีแก๊สในลำไส้มาก หรือการย่อยไม่ดี

คนบางคนสะอึกได้ง่าย เพียงแต่กินอาหารมากไปหรือเร็วไปก็สะอึกได้ การกลืนน้ำลงไปทีละมาก ๆ ก็อาจทำให้สะอึก

ถ้าพบว่ามีอาการสะอึกเกิดขึ้นบ่อย ๆ ควรจะหาเหตุผลว่า เป็นเพราะเหตุอะไร อาจเป็นการป้องกันของ

ธรรมชาติที่จะไม่ให้ดมกินเร็ว หรืออาจมากเกินไปก็ได้ เด็ก ๆ ควรได้รับการสั่งสอนเสียตั้งแต่เริ่มนั่งโต๊ะอาหารถึงโทษของการรับประทานเร็ว ๆว่าจะมีผลร้ายต่อสุขภาพอย่างไร

ถ้าเกิดอาการสะอึกขึ้น อาจแก้ได้โดยจิบน้ำเย็นสักเล็กน้อยบางทีอาจกลืนน้ำหรือน้ำแข็งก้อนเล็ก ๆ อาจช่วยให้หายได้ในทันที บางรายอาจกลืนหายใจก็ได้ บางรายต้องเอาผ้าจับลิ้นดึงออกมาก็ทำให้หายสะอึกได้เหมือนกัน

ถ้ากดลงที่กระบังลมได้ มักจะเป็นผลสำเร็จเสมอ ให้ผู้สะอึกนอนหงายชันเข่า เพื่อให้ผนังหน้าท้องหย่อน แล้วกดน้วลงไปที่กล้ามเนื้อที่อยู่ใต้ชายโครงพอดี กดเข้าไปข้างในและขึ้นบนให้ลก ๆ ดันนิ้วให้ติดกับซี่โครงให้แน่น ๆ มักจะทำให้หายสะอึกได้

ถ้าอาการสะอึกยังคงอยู่ ภายหลังที่ได้พยายามแก้ไขทุกอย่างแล้ว อาจให้ยากระตุ้นอาเจียนแก่ผู้ป่วย เพื่อล้างให้กระเพาะว่าง มักจะช่วยให้หายสะอึกได้

ในทารก การเปลี่ยนท่าเด็ก อาจช่วยให้หายได้ หรืออาจช่วยกดหรือนวดในบริเวณกระเพาะอาหาร จะช่วยให้แก๊สที่ถูกกลืนลงไป ถูกขับออกมาได้ และทำให้หายสะอึก

ในเด็ก การประคบร้อนที่กระเพาะและดูแลเอาใจใส่การงานของลำไส้ ให้เป็นปกติสม่ำเสมอ จะช่วยได้

ในรายที่สะอึกรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าทิ้งไว้ให้เป็นอยู่นาน จะทำให้รักษายาก บางเวลาอาจจำเป็นต้องพ่นยาสลบอ่อน ๆ หรือฉีดยาระงับประสาทแรง ๆ เข้าใต้ผิวหนัง เพื่อระงับการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อกระบังลม

ระลึกไว้ว่า อาการสะอึกไม่ใช่โรค แต่เพียงเป็นอาการเท่านั้น แต่ก็แสดงว่าได้มีความไม่เหมาะสมบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว ฉะนั้น ถ้าเป็นคนที่มีนิสัยรับประทานเร็ว หรือมากเกินไป หรือรับประทานอาหารผิดก็ต้องรีบศึกษาแก้ไขการกินอยู่เสียให้เหมาะสม เพื่อเป็นการแก้ไขสาเหตุเสีย เพราะอาการนี้จะรบกวนทั้งผู้พบเห็น

ถ้าอาการสะอึกไม่หายไป มักแสดงถึงว่ามีการผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย เช่นอาจมีโรคที่ปอด เยื่อหุ้มปอด หรือในตับ กระเพาะอาหาร หรืออวัยวะอื่น ๆ ที่อยู่ใต้กระบังลม ควรระมัดระวังไว้บ้าง เพราะการสะอึกเป็นอาการเตือนของธรรมชาติอย่างหนึ่ง.

บทที่ ๔๗

เสียงแหบ หรือกระบอกเสียงอักเสบ

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้กินน้ำมันละหุ่ง ๓ ช้อนโต๊ะหรือส่วนทวารหนักด้วยน้ำร้อน ๆ.

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพักเปิดหน้าต่างห้องให้หมด.

๓. กลวคอด้วยน้ำร้อน หรือพ่นคอด้วยน้ำยาบอริคร้อน ๆ หรือใช้โซดาไบคาร์บอเนตในน้ำครึ่งไปน์.

๔. ถ้าหากรักษาไม่ได้ผลโดยเร็ว ให้ปรึกษาแพทย์.

ต่ำกว่าทอนซิลลงไป มีส่วนหนึ่งของทางเดินอากาศเรียกว่ากระบอกเสียง ซึ่งอยู่ระหว่างปลายหลังของช่องปากกับหลอดลม.

ทางด้านนอกของคอในคนบางคนจะเห็นส่วนนั้นได้ชัด เจนที่เรียกว่าลูกระเดือก.

กระบอกเสียงประกอบด้วยกระดูกอ่อน ซึ่งประกอบเป็นส่วนหน้าของเครื่องนำเสียง ซึ่งมีเส้นเสียง (Vocadcord) อยู่ภายในโพรงกระบอก.

กระบอกเสียงก็เหมือนกับส่วนอื่นๆของทางเดินทางหายใจ คือมีเยื่อมูกที่บางและอ่อนบุภายในอยู่ทุก ๆ ส่วน และเยื่อมูกเหล่านี้เหมือนที่อื่น ๆของร่างกาย คือสามารถมีการยักเสบได้ เรียกว่ากระบอกเสียงอักเสบ.

เมื่อกระบอกเสียงอักเสบแล้ว จะมีอาการอย่างไรเกิดขึ้น สิ่งนี้ขึ้นอยู่กับว่า กระบอกเสียงส่วนไหนอักเสบและอักเสบมากน้อยเพียงใด.

อาการอันแรกที่จะพบ มักเป็นอาการเสียงแหบ อาจมีความรู้สึกเจ็บ ๆ หรือไม่สบายในคอก็ได้.

เมื่อมีการอักเสบเกิดขึ้นกับส่วนไหนของหลอดคอก็ตาม เช่นที่ทอนซิล, ที่ลำคอ หรือที่กระบอกเสียงเอง

มักทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกอยากจะกลืน เหมือนเราอยาก
เอาลิ้นดุนลงไปในรูที่เพิ่งถอนฟันไปใหม่ๆ เช่นนั้น.

ในรายที่เป็นฉับพลัน อาจมีอาการไข้หัวใจเต้นเร็ว
ปวดศีรษะ หรือรู้สึกไม่ใคร่สบายก็ได้

ในพวกที่เป็นอย่างเรื้อรัง มักมีการเปลี่ยนแปลง
ของเสียง อาจเป็นเพียงเสียงแหบ หรืออาจถึงพูดไม่ได้เลย
จะมีไอซึ่งมีเสมหะมาก บางครั้งมีเลือดปนด้วย อาการไอ
จะมีมากเป็นพักๆ

อาชีพบางอย่างที่ต้องการใช้เสียงมาก เช่นนักพูด
นักร้อง นักบวช ครู และคนขายของเหล่านี้ มักจะมีกระ
บอกเสียงอักเสบได้ง่ายกว่าคนอื่น

กระบอกเสียงที่บวมอักเสบ มักเป็นเพราะใช้เสียง
ไม่ถูกต้องมากกว่าใช้เสียงนานๆ การผึกหัดใช้เสียงให้ถูก
ต้อง จะช่วยไม่ให้เกิดการอักเสบบ่อยๆได้

บางครั้งการอักเสบ อาจเกิดจากการอักเสบภายใน
จมูกที่ลุกลามลงไปถึงกระบอกเสียง เพราะเยื่อเมือกที่บุอยู่

ในช่องจมูก บุติดต่อลงไปในลำคอเลยไปถึงกระบอกเสียง และหลอดลม เป็นแผ่นเดียวกัน ไม่มีขอบเขตแบ่งแยกชัดเจน คล้าย ๆ กับอวัยวะเหล่านี้เป็นอวัยวะเดียวกันทั้งสิ้น

การปล่อยปละละเลยให้มีอาการอักเสบในจมูกอาจทำให้เกิดการอักเสบในหูชั้นกลาง และในกระบกกเสียงได้ภายหลัง โดยโรคลุกลามไปถึงอวัยวะเหล่านั้น และถ้าสุขภาพไม่ดีอยู่แล้ว ย่อมมีโอกาสเป็นได้ง่ายทีเดียว

บรรยากาศที่เต็มไปด้วยฝุ่นละออง อากาศเสีย การหายใจท่ามกลางควันบุหรี่มาก ๆ หรือดมเครื่องดมที่เข้าแอลกอฮอล์มากเกินไป จะช่วยทำให้เกิดโรคได้ โรคท้องผูกบ่อย ๆ และอาหารไม่ย่อยก็เป็นสาเหตุสำคัญเหมือนกัน

ถ้ามีกระบอกเสียงอักเสบบ่อย ๆ ควรเอาใจใส่ในเรื่องนิสัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพูด การออกเสียง รวมทั้งสุขภาพให้มากขึ้น

ในรายที่เป็นฉับพลัน ให้กลั้วคอด้วยน้ำร้อน ๆ ถ้าคอเจ็บมาก พ่นคอด้วยน้ำยาบอริคร้อน ๆ หรือใช้น้ำด่างบางอย่าง เช่น โซดาไบคาร์บอเนต ๑ ช้อนชาในน้ำครึ่งไปน์

พยายามรักษาท้อง อย่าให้ผูก ให้นอนพักผ่อน ควรให้ความอบอุ่น เบียดประตูหน้าต่างห้องนอนให้อากาศถ่ายเทได้

การพักผ่อนอย่างจริง ๆ เป็นสิ่งสำคัญมาก ควรหลีกเลี่ยงการพูด อากาศที่เย็นหรือฝุ่นละออง ควรอยู่ในห้องที่มีอุณหภูมิคงที่ตลอดเวลา ถ้าทำได้ควรให้อากาศชื้น ๆ เช่น เอาน้ำใส่อ่างตั้งไว้หลังเครื่องทำความร้อนหรือเตาผิง

การรมด้วยไอน้ำ หรือให้ความเย็นบริเวณลำคอ บางครั้งจะเป็นประโยชน์เหมือนกัน แต่ถ้าโรคไม่หายโดยเร็วแล้ว ควรหาหมอแพทย์

ระลึกไว้ว่าถ้าโรคเป็นเรื้อรังไม่หายง่าย ๆ อาจเป็นเพราะมีการอักเสบ เรื้อรังในจมูก หรือในโพรงกระดูกกระโหลก (Sinus) ในรายเช่นนี้ การรักษาให้หายขาดย่อมอยู่ที่การแก้ไขสาเหตุที่แอบแฝงเหล่านี้เสีย การอักเสบในจมูก ในโพรงกระดูกกระโหลก หรือที่ทอนซิล ถ้ามีขึ้นแล้ว ไม่ควรปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด เพราะจะกลายเป็นแหล่งที่ทำลายสุขภาพอยู่ตลอดเวลา

บทที่ ๕๐

อาหารไม่ย่อย

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ดื่มโซดาไบคาร์บอเนต ๑ ช้อนชา ในน้ำครึ่งถ้วยแก้ว หรือถ้าจะให้ดี ให้ดื่มมิลค์ ออฟ แมกนีเซียแทน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อนนิ่งๆ

๔. ให้วางขวดน้ำร้อนที่ท้องและเท้าทั้ง ๒ ข้าง

๔. งดอาหารทุกชนิดโดยเฉพาะนมหลายๆชั่วโมง จนกว่าอาการจะหมดไป

๕. ถ้าอาการยังไม่หายไป ให้สวนอุจจาระด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ

๖. ถ้าเป็นบ่อยๆ ให้ปรึกษาแพทย์

โรคที่พบบ่อย ๆ อีกโรคหนึ่งก็คือ โรคอาหารไม่ย่อย อาการอาหารไม่ย่อยเป็นกลุ่มของอาการที่รวมการปวดศีรษะ, ปวดท้อง, แน่นอืดในท้อง, เรอ, คลื่นไส้, อาเจียน, และไข้ไม่มากก็น้อย

อาหารไม่ย่อย เกิดเนื่องจากรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง ได้แก่กินอาหารผิด หรือกินมากเกินไป หรือเกิดจากโรคกระเพาะอาหารโดยตรง เช่นกระเพาะอาหารอักเสบ กระเพาะอาหารหย่อน มีกรดในกระเพาะอาหารมาก ฯลฯ แต่บางครั้งก็พบเป็นผลตามหลัง โรคหัวใจ, โรคทางระบบประสาท, ไตและลำไส้ พูดสั้น ๆ ว่าเป็นโรคที่เกิดได้จากสาเหตุมากมายหลายประการ อาหารไม่ย่อยจึงเป็นเพียงอาการหรือกลุ่มอาการไม่ใช่โรคที่แท้จริง

โดยเหตุนี้จะเห็นได้ว่า อาการของอาหารไม่ย่อยไม่สามารถจะใช้วิธีรักษาให้เหมือนกันไปหมดทุกครั้ง หรือไม่มีการรักษาโดยเฉพาะแต่อย่างใด เช่น ไม่มีซีรัมหรือวัคซีนสำหรับจะฉีด เพราะไม่ใช่โรคแท้

การที่ภาวะกรดสูงในกระเพาะอาหาร ก็เป็นผลที่จะพบได้บ่อยๆ ในพวกอาหารไม่ย่อย ถ้าทำลายกรดเสียแล้วจะมีผลทำให้ความรู้สึกไม่สบายต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่ออาการไม่ย่อยทุเลาไป แต่อย่างไรก็ตาม นี่เป็นการรักษาอาการเท่านั้น ส่วนสาเหตุที่แท้จริงยังคงอยู่ ฉะนั้นจะไม่ทำให้หายขาดไปได้

หลักที่จะต้องยึดถือในการรักษาโรคใดๆ ก็ดี อยู่ที่การแก้ไขสาเหตุ จึงเห็นได้ว่าในรายที่อาหารไม่ย่อย การรักษาจะให้ได้ผลเป็นการยาก เพราะสาเหตุมีมากมาย ซึ่งบางชนิดก็จะค้นคว้าให้ทราบได้ยาก

ในรายที่อาหารไม่ย่อยเป็นครั้งคราว มักจะเนื่องจากรับประทานอาหารไม่ถูกต้องนั้นเอง เราอาจรู้สึกทราบได้และเมื่อหลีกเลี่ยงเสีย อาการก็หายไปไม่เกิดขึ้นอีก

เราทุกคนทราบดีว่า การจุดไฟให้ติดดีนั้น เราต้องไม่ใส่ฟืนให้หนาแน่นเกินไป จะติดได้ยาก ในกระเพาะอาหารก็เช่นเดียวกัน การใส่อาหารลงไปมากๆ ก็จะทำให้การย่อยอาหารเป็นไปไม่ได้ดี

นอกจากนี้เราต้องใส่อาหารให้ถูกต้องด้วยถ้าอาหารเป็นชนิดที่ไม่ถูกต้อง อาหารนั้นก็ไม่ถูกย่อย เหมือนไฟที่ไม่ใหม้ฉันนั้น จึงเมื่อเราเติมกระเพาะอาหารด้วยอาหารที่ไม่เหมาะหรือไม่ย่อยแล้ว การย่อยก็จะไม่เกิดขึ้น นอกจากให้กระเพาะบรรจุอาหารเข้าไปมากเกินไป หรืออาหารผิดชนิด จะทำอาหารเกิดมีปฏิกริยาขึ้น เนื่องจากกระเพาะก็เป็นส่งทอมชวด มีเส้นเลือด, เส้นประสาท, กล้ามเนื้อ, ต่อมต่าง ๆ รวมทั้งเยื่อบุซึ่งมีชวดทั้งสิ้น

กระบวนการย่อยอาหารนั้นเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน การที่จะให้ดำเนินไปด้วยดี ก็ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ตามสมควร การปล่อยปละละเลยหรือไม่เห็นความสำคัญของมัน จะเป็นทางนำไปสู่ความยุ่งยากในภายหลัง

มีน้อยคนที่ทราบถึงการทำงานของน้ำย่อยต่าง ๆ รวมทั้งความสำคัญของน้ำลาย ในการช่วยย่อยอาหาร น้ำลายจะทำประโยชน์มากเมื่อมันได้ถูกคลุกเคล้ากับอาหารฉะนั้นควรเคี้ยวช้า ๆ และระมัดระวังก่อนจะกลืน

ถ้าอาหารไม่ได้รับการเคี้ยวให้ละเอียดพอ และถูกกลืนไปโดยเร็วแล้ว ก็จะขาดขั้นสำคัญไปขั้นหนึ่ง คือการย่อยในปากโดยน้ำลาย ทำให้อาหารไม่ถูกเตรียมสำหรับการย่อยขั้นต่อไปในกระเพาะอาหาร ผลก็คืออาหารจะลงไปในกระเพาะโดยไม่ถูกเตรียม น้ำย่อยในกระเพาะต้องทำงานมากขึ้น ก็จะเป็นทางนำไปสู่ความไม่สบายได้

บางครั้งแม้ว่าอาหารที่ถูกกลืนไปในกระเพาะ จะเป็นอาหารที่ถูกต้องทั้งชนิดและปริมาณแล้วก็ตาม แต่บางโอกาส การย่อยก็ยังดำเนินไปไม่ได้ดี และทำให้เกิดอาการอาหารไม่ย่อยขึ้น รายเช่นนี้จำเป็นต้องศึกษาสาเหตุเป็นพิเศษที่มาเป็นต้นเหตุของอาการอาหารไม่ย่อยนั้น แล้วหลีกเลี่ยงเสีย

สำหรับเมื่ออาการอาหารไม่ย่อยเกิดขึ้นแล้ว ควรงดอาหารทุกชนิดหลาย ๆ ชั่วโมง จนกว่าอาการจะหายไป โดยเฉพาะอาหารจำพวกนมไม่ควรรับประทาน

ล้างกระเพาะและลำไส้ด้วย มิลค์ ออฟ แมกนีเซีย สัก ๑ ช้อนชาในน้ำครึ่งถ้วยแก้ว ถ้าไม่ค่อยยังชั่วใช้ โซดา

อุ่น ๆ หรือน้ำเกลือ ๑ ช้อนชา ในน้ำ ๑ ไปนี้ จะช่วยให้อาเจียนอาหารออกหมด

ให้นอนพักผ่อน และอยู่นิ่ง ๆ ให้มากที่สุด วางขวดน้ำร้อนไว้ที่เท้าทั้งสอง และที่ท้อง พยายามนอนให้หลับเสีย โดยทำให้นอนมืด ๆ

ถ้ามีอาการเกิดขึ้นบ่อย ๆ พยายามแก้โรคท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งมักจะเป็นสมุฏฐานอยู่ไม่มากก็น้อยควรได้รับการตรวจบัสสาวะ เพื่อดูหน้าที่ของไตว่าปกติหรือไม่

ควรระลึกไว้ว่า อวัยวะที่ไกลออกไปก็อาจเป็นสาเหตุของอาการนี้ได้ เช่นตาเพลีย (Eyestrain), พันผุ, โรคที่ทอนซิล หรือที่โพรงกระดูกข้างเคียงจมูก (Sinus) บางครั้งอาจเกิดจากมีแผลในกระเพาะอาหารหรือในลำไส้เล็กส่วนต้นก็ได้

โดยทั่วไปแล้วมักจะเกิดจากนิสัยที่ไม่ดี เช่นนอนดึก, สูบบุหรี่จัด, รับประทานมากเกินไป, ดื่มสุรามากเกินไป อาหารไม่ดี หรือรับประทานเร็วเหล่านี้เป็นสาเหตุที่แท้จริง ควรแก้ไขให้ดีด้วยความตั้งใจจริงมักจะทำให้หายได้โดยมาก

โดยมากเรามักใช้โซดาไบคาร์บอเนต (Baking Soda) สำหรับแก้อาหารไม่ย่อย หลายคนถือว่าการให้เช่นนี้ไม่ดี และถ้าให้นาน ๆ จะทำให้โรคร้ายยิ่งขึ้น เนื่องจากกระบวนการย่อยอาหารของกระเพาะนั้นได้อาศัยน้ำย่อย ซึ่งจะทำงานได้ ต้องมีกรดเกลือซึ่งสร้างจากกระเพาะอาหารเหมือนกัน แต่โซดาหรือด่างที่กินเข้าไปจะไปทำลายกรดให้หมดไป จนกว่าจะมีกรดถูกหลั่งออกมาใหม่อีก เมื่อเป็นดังนี้ ถ้าให้กินด่างเรื่อย ๆไป นานเข้าก็เป็นเหตุให้มีการหลั่งกรดมากในกระเพาะ ก็ทำให้อาหารต่าง ๆ เดือดลงอีก

เป็นการแน่ที่อาการอาหารไม่ย่อย ทุกรายจะรักษาได้ง่าย ๆ เสมอไป อาจจะเป็นได้ว่าอาการนี้เกิดจากมีโรคของทางเดินอาหาร ในรายเหล่านี้ควรได้รับการตรวจให้ถ่องแท้สมบูรณ์เพื่อหาสาเหตุให้ได้ แล้วให้การรักษาตามหลักวิชา จึงจะหายได้.

บทที่ ๕๑

ลำไส้อุดตัน

วิธีปฏิบัติ

๑. ตามแพทย์ทันที

๒. ให้ผู้ป่วยนอนยกตะโพกให้สูง แล้วล้วนด้วยน้ำสบู่อุ่น ๆ ใช้น้ำมาก ๆ ยกกระบอกน้ำให้สูงกว่าตัวผู้ป่วยเล็กน้อย เพื่อน้ำจะได้ไหลเข้าไปไม่แรงมาก

๓. ประคบร้อนที่หน้าท้อง ใช้ผ้าเช็ดตัวผืนโต ๆ จุ่มน้ำที่ร้อนเท่าที่จะทนได้ เปลี่ยนน้ำบ่อย ๆ หรืออาจหยดน้ำมันสนผสมกับน้ำร้อนสัก๒–๓ หยด เอาผ้าแห้ง ๆ คลุมทับผ้าที่ใช้ประคบไว้

สิ่งใดก็ตาม ที่ก่อให้เกิดการรบกวนต่อการถ่ายเท ของเสียออกจากร่างกาย ย่อมเป็นของแน่ว่าจะให้โทษอย่าง

ร้ายแรง เช่นผิวหนังที่ทำงานไม่ดี ไตไม่ทำงาน หรือลำไส้อุดตันเหล่านี้ เป็นเหตุร้ายทั้งสิ้น

บางทีเราอาจไม่สงสัยว่ามีการอุดตันที่ลำไส้ จนกว่าจะเกิดอาการปวดท้องอย่างมาก ครั้งแรกจะปวดบีบ ๆ เป็นพัก ๆ แต่รุนแรง ไม่ช้าระยะที่เว้นจะค่อย ๆ ถี่เข้า จนในที่สุดมีอาการปวดทองตอเนื่องกันตลอดเวลา

อาการปวดท้องในรายเช่นนี้ จะแตกต่างกับในรายไส้ติ่งอักเสบ มักปวดค่อนไปทางขวาล่าง ในบริเวณระหว่างสะดือกับกระดูกเชิงกราน เป็นการปวดข้างเดียวและต่ำกว่าในรายลำไส้อุดตัน

แต่บางครั้งถ้าลำไส้ส่วนล่าง ๆ ถูกอุด หรืออุดที่ลำไส้ใหญ่ อาการปวดท้องก็จะอยู่ต่ำเหมือนกัน แต่กระนั้นก็ยังมักจะอยู่แถวกึ่งกลางลำตัว ครั้งแรกยาจเป็นแต่การปวดท้อง แต่ในไม่ช้าจะกลายเป็นอาการปวดที่แสนสาหัสทีเดียว

อาการท้องผูกอย่างเด็ดขาด เป็นอาการหนึ่งที่อาจพบได้ควรนึกถึงไว้ การส่วนทวารหนักในรายที่ลำไส้อุดตัน น้ำที่ใช้สวนครั้งแรกจะไปละลายอุจจาระที่เหลืออยู่ได้

ส่วนที่อุดตันออกมาบ้าง เมื่ออุจจาระที่อยู่ใต้ส่วนที่อุดตัน ออกมาหมดแล้ว น้ำที่ออกมาก็จะใส

อาการต่อไปที่จะพบได้ คืออาการอาเจียน สิ่งที่อาเจียนออกมาครั้งแรกก็จะคล้าย ๆ กับอาเจียนทั่ว ๆ ไป ต่อมาจึงอาเจียนมีสีเขียวเนื่องจากมีน้ำดีปน ต่อมาอาเจียนจะเป็นสีน้ำตาลและมีกลิ่นเหม็นอุจจาระ

เนื่องจากการอุดตันของลำไส้ จะทำให้อาหารที่อยู่เหนือส่วนที่ตันนั้นเดินทางต่อไปไม่ได้ ก็จะคั่งค้างอยู่ แล้วบูดเน่า ทำให้เกิดมีแก๊สขึ้นและมีฟองอีก

อาการทั่วไปของผู้ป่วยจะรุนแรง ผู้ป่วยจะมีชีพจรเร็วและเบา มีเหงื่อเย็นออก หน้าตาบูดเบี้ยวด้วยความเจ็บปวด ในไม่ช้าจะมีไข้ และมีกระหายน้ำเกิดขึ้นไม่มากก็น้อย

การรักษาขึ้นอยู่กับสาเหตุของการอุดตัน สาเหตุที่พบบ่อย คือ อุจจาระที่อัดแข็งอยู่จนอุดตัน การป้องกันในรายเช่นนี้ คือ พยายามอย่าใช้ยาถ่ายจนติด มิฉะนั้นถ้าไม่ใช้แล้วจะเกิดท้องผูกอย่างมาก

ใช้น้ำอุ่นจำนวนมาก ๆ ส่วนช้า ๆ เข้าทางทวารหนัก ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ยกสะโพกให้สูง ให้กระบอกน้ำอยู่สูงกว่าระดับตัวผู้ป่วยเพียงเล็กน้อย เพื่อให้น้ำไหลเข้าไปช้า ๆ อาจใช้ประคบร้อนที่หน้าท้อง จุ่มผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ ๆ ลงในน้ำร้อนที่พอทนได้ ใช้ประคบท้อง แล้วเอาผ้าแห้ง ๆ คลุมไว้อีกที หมั่นเปลี่ยนน้ำให้ร้อนอยู่เสมอ อาจใช้น้ำมันสนสัก ๒–๓ หยดผสมลงในน้ำด้วย จะมีประโยชน์ดีเหมือนกัน รายเช่นนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาให้ถูกต้องตามหลักวิชา

ฉะนั้น ควรรีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที อย่าชักช้า เพราะบางครั้งอาจมีความจำเป็นต้องใช้การผ่าตัดก็ได้.

บทที่ ๕๒

ปวดหลัง

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอน

๒. ทาแคปซิคัมวาสลิน (Capsicum Vaseline) บนส่วนที่ปวด

๓. ใช้ผ้าเช็ดตัวชุบน้ำร้อน ๆ เท่าที่จะทนได้ประคบครั้งละ ๑๕ นาที ทุก ๒ ชั่วโมง เปลี่ยนผ้าให้ร้อนอยู่เสมอ ทุก ๆ ๒-๓ นาทีเปลี่ยนครั้งหนึ่ง ใช้ผ้าแห้ง ๆ คลุมผ้าที่ใช้ประคบไว้อีกทีหนึ่ง

โรครูมาติสซั่ม อาจเป็นที่กล้ามเนื้อมัดใด ๆ ก็ได้ เมื่อมาเป็นกล้ามเนื้อหลัง คือกลุ่มที่อยู่ระหว่างชายโครงกับกระดูกเชิงกราน ก็จะทำให้เกิดอาการปวดหลังขึ้น

การเกิดโรคนี้ ยังอาจเป็นเพราะการถูกความเย็นร้อนมากเกินไป การหกล้ม ถูกตี หรือการใช้กล้ามเนื้อหลังทำงานมาก ในการยกของหนัก หรือออกกำลังมากหนาวสั่นภายหลังเหงื่อออก หรือการให้หลังถูกอากาศเย็นนาน ๆ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคปวดหลังได้ทั้งสิ้น

อาการปวดหลัง อาจมาโดยทันที และเป็นรุนแรงจนผู้ป่วยแทบจะกระดิกตัวไม่ได้

อาการปวดหลังโดยมากมักไม่มีไข้ หรืออาการทางร่างกายทั่วไปอื่น ๆ แม้อาการเฉพาะที่คืออาการปวดหลังก็มักจะหายใน ๒–๓ วัน แต่อย่างไรก็ดี มักพบว่าเป็นอีกได้เสมอ คือเมื่อเป็นครั้งหนึ่งแล้ว มักมีโอกาสเป็นได้อีกหลาย ๆ ครั้ง

สมัยนี้เข้าใจว่า โรคปวดหลังมีเชื้อที่เป็นสาเหตุเหมือนกัน

ควรให้ทันตแพทย์ตรวจฟันเสียบ้าง ถ้าสงสัยว่าจะมีการผิดปกติที่รากฟัน ก็อาจใช้เอกซเรย์ตรวจดู ถ้ามีเหงือกเป็นหนอง ก็ควรได้รับการดูแลเสีย

ที่ทอนซิล บางครั้งมีตุ่มหนองอยู่ ทำให้เป็นจุดที่จะแพร่เชื้อไปยังส่วนอื่น ๆ ได้ ข้อนี้เป็นความจริงมากเท่า ๆ กับที่คนไม่ได้เอาใจใส่มัน รายเช่นนี้ ต่อมทอนซิลและกระดูกกระโหลก ควรได้รับการตรวจรักษาเสียโดยแพทย์ผู้ชำนาญ.

อาหารไม่ย่อย หรือลำไส้ที่ทำงานช้า อาจมีส่วนสำคัญที่จะทำให้มีอาการดูดซึมพิษ และทำให้เกิดโรคปวดหลังขึ้น ฉะนั้นถ้าไม่รักษาสาเหตุเสีย การรักษาย่อมไม่ได้ผลสมบูรณ์

ผิวหนังและไตก็ต้องทำงานดี ถ้าอวัยวะทั้งสองทำงานขับถ่ายไม่ดี ก็อาจเป็นสาเหตุให้ปวดหลังได้ เช่น อาจพบในโรคทางไต และกระเพาะปัสสาวะของทั้ง ๒ เพศ หรือการอักเสบของต่อมลูกหมากในชาย และการอักเสบในช่องคลอดและมดลูกในหญิง

ที่กล่าวถึงสาเหตุมาอย่างมากมาย ก็เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้สืบหาสาเหตุให้ได้ การทราบสาเหตุและแก้ไขเสียเท่านั้น ที่จะทำให้โรคปวดหลังหายได้เหมือนปลิดทิ้ง

เมื่อปวดหลัง อาจแก้ได้โดยประคบร้อน โดยใช้ผ้าเช็ดตัวผืนโต ๆ ชุบน้ำร้อนที่พอทนได้ เปลี่ยนน้ำทุก ๆ ๒–๓ นาที ประคบครั้งละ ๑๕ นาที ในทุก ๆ ๒ ชั่วโมง ใช้แคปซิคัมวาสลิน ทาที่หลังก่อนประคบร้อน ก็อาจจะช่วยได้มาก เช่นเดียวกับการใช้ไฟฟ้ารักษาในแบบต่าง ๆ ก็ได้ผลดี

ผู้ป่วยควรนอนนิ่ง ๆ ระหว่างกำลังปวดหลัง การประคบร้อนสัก ๒–๓ วันมักจะช่วยให้โรคหายได้ อย่างน้อยก็ชั่วระยะเวลาหนึ่ง การแก้ไขสาเหตุเท่านั้น จะทำให้โรคหายขาดได้

สาเหตุที่พบบ่อยอีกอันหนึ่ง ได้แก่การยกของหนักหรือการระบมเนื่องจากหกล้มหรือลื่นไถล ทำให้เอ็นยึดกระดูกเชิงกรานกับกระดูกสันหลังถูกดึงยืด ก็ทำให้กระดูกเคลื่อนทรงลงได้ เมื่อเป็นดังนี้ ขาข้างที่เป็นอาจสั้นลงหรือยาวขึ้นก็ได้ และผลของมันจะทำให้เส้นประสาทถูกกดและการไหลเวียนช่องเลือดในบริเวณนั้นเป็นไปไม่สะดวก ทำให้มีการเจ็บปวดขึ้น การแก้ไขต้องอาศัยผู้ชำนาญในการจะทำให้กระดูกต่าง ๆ กลับเข้าที่ดังเดิม เพื่อให้ส่วนนั้นมีโอกาสได้หายเป็นปกติ.

บทที่ ๕๓

ปวดระดู

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยรับประทาน มิลค์ ออฟ แมกนีเซีย ๑ ช้อนโต๊ะเพื่อถ่ายท้อง

๒. ถ้าเลือดยังไม่เดิน ให้ผู้ป่วยแช่น้ำอุ่นสักครึ่งชั่วโมง หรือแช่เท้าด้วยน้ำร้อนๆผสมมัสตาร์ด ๑ ช้อนโต๊ะ

๓. ทา แคปซคมวาสลน ทหน้าท้องน้อย หรือถ้าอาการปวดรุนแรง ใช้มัสตาร์ดปลาสเตอร์บีด

๔. ให้ผู้ป่วยนอนวางขวดน้ำร้อนที่ท้องน้อยและที่เท้า หรืออาจใช้อะไรร้อนๆ ข้าวโพดชุบน้ำเดือดห่อผ้า หรือผ้าสักหลาดชุบน้ำร้อนก็ได้

คนบางคนได้รับคำบอกเล่ากันมาว่า สาเหตุของการปวดระดู อยู่ที่หญิงผู้นั้นไม่ระมัดระวังตัว ไปวิ่งเต้นออกกำลัง, วิ่งขึ้นลงบันได, ยกของหนัก อะไรเหล่านี้เป็นต้น ตามความเห็นของผู้เขียน เห็นว่าเป็นเรื่องเหลวไหล เพราะผู้หญิงตามปกติ อาจจะทำงานได้เช่นเดียวกับผู้ชายทุกอย่างเหมือนกัน

การปวดระดู มักจะเกิดจากเหตุยุ่งยากเฉพาะที่ซึ่งต้องการการตรวจตราจากแพทย์เท่านั้น จึงจะบอกได้ว่าเนื่องจากอะไร

เท่าที่ปรากฏโดยทั่วๆไป การปวดระดูมักจะเกิดขึ้นในระยะหนึ่งของหญิงสาวที่ยังเป็นโสด ในกลุ่มนี้บางคนจะหายไปได้เองโดยไม่รู้ตัวบ้าง โดยยาง่ายๆบ้าง และโดยการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เหมาะแก่จิตใจของเขาบ้าง นอกจากนั้นแล้ว ราว ๗๐-๘๐% ไปหายเอาเองเมื่อแต่งงานแล้ว นอกจากนั้นอาจไปหายเมื่อมีบุตรแล้ว รายที่มีบุตรแล้วก็ไม่หาย หรือเป็นรายที่เพิ่งเกิดภายหลัง

การแต่งงานหรือมีบุตรแล้ว อาการดังกล่าวนมักเกิดจากโรคของมดลูกและรังไข่โดยตรง

การเป็นหวัด ถูกความเย็นหรือเปียกชื้นอยู่เสมอ, การตื่นเต้นตกใจ นอนดึก เหล่านี้ เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการผิดปกติของประจำเดือนได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะถ้าสาเหตุเหล่านี้เป็นก่อนหน้ามีประจำเดือนไม่นาน

นอกจากนี้ สิ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพอันไม่สมบูรณ์ เช่นอาหารไม่พอเพียง ก็อาจเป็นสาเหตุของการปวดระดูได้

ผู้ที่ปวดระดู ควรได้รับอากาศบริสุทธิ์ ออกกำลังกายเสมอ และระวังให้กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นปกติ อย่าให้อุจจาระผูก เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญจะช่วยมาก

ในที่นี้จะไม่กล่าวถึงการปวดระดู ทำอย่างไรจึงจะหายขาด เพราะนั่นเป็นหน้าที่ของแพทย์โดยตรง จะกล่าวเพียงวิธีปฏิบัติขณะปวดระดูเท่านั้น

สิ่งแรกที่จะต้องทำคือ รับประทานมิลค์ ออฟ แมก-นีเซีย ๑ ช้อนโต๊ะให้ถ่ายท้อง

สำหรับการแก้ปวด อาจให้ความร้อนเฉพาะที่ ถ้าเลือดยังไม่เดิน ใช้แช่ตัวในน้ำร้อนสักครึ่งชั่วโมง

ใช้ขวดน้ำร้อน อิฐร้อน ถุงทรายร้อน ๆ หรือข้าวโพดชุบน้ำร้อนห่อผ้า หรือผ้าสักหลาดผืนใหญ่ ๆ ชุบน้ำร้อน ก็จะให้ความร้อนได้ดี

อาจแช่เท้าในน้ำร้อน บางทีอาจใช้มัสตาร์ด ๑ ช้อนโต๊ะผสมน้ำด้วย จะช่วยได้มาก ให้ดื่มเครื่องดื่มร้อน ๆ ก็ดีเหมือนกัน

ถ้าปวดรุนแรง อาจใช้มัสตาร์ดปลาสเตอร์ปิดใกล้กระดูกสันหลังตอนล่าง ๆ จะช่วยระงับการเจ็บปวดได้

แคปซิคัมวาสลิน (Capsicum Vaseline) ทาที่ท้องน้อยก็ใช้ได้ดี

สำหรับยากินให้วิเบอร์นัม คอมเปานด์ (Viburnum Compound) ๑ ช้อนชาในน้ำร้อน ใช้กินมาก ให้กินซ้ำได้ทุก ๆ ๓ ชั่วโมง จนกว่าจะครบ ๓–๔ ครั้ง.

บทที่ ๕๔

เส้นโลหิตในสมองแตก

วิธีปฏิบัติ

๑. ตามแพทย์ทันที.

๒. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงนิ่ง ๆ บนเตียง พร้อมทั้งยกศีรษะขนเด็กน้อย.

๓. แก้เสื้อผ้าให้หลวมโดยเฉพาะบริเวณรอบๆคอ.

๔. เปิดหน้าต่างในห้องให้หมด.

๕. วางน่าแข็งหรือน่าเย็นที่ศีรษะ และวางขวดน้ำร้อนที่เท้า.

๖. อย่าพยายามให้ผู้ป่วยกลืนอะไร.

เมื่อคนเราผ่านอายุกลางคนแล้ว ก็ต้องผจญกับภัยทางโรคของร่างกายเกือบทุกอย่าง ความตายคอยอยู่ไม่ห่างไกลนัก

เส้นโลหิตในสมองแตกก็เป็นสาเหตุอันหนึ่งเกิดจากมีการแตก หรือการถูกอุดของเส้นโลหิตในสมอง ในพวกแรกเลือดออกมาอยู่ในเนื้อสมอง ในพวกหลัง มีเลือดก้อนเกิดขึ้นในเส้นเลือด ทั้ง ๒ พวก ทำให้มีความกดดันเกิดขึ้นต่อศูนย์ประสาทที่สำคัญต่าง ๆ ทำให้หมดสติและเกิดอาการอัมพาตขึ้นกับตามเนื้อตัว.

บางครั้ง โรคนี้อาจเกิดขึ้นโดยไม่มีอาการบอกล่วงหน้าเลย บางรายจะเกิดขึ้นโดยมี ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ และรู้สึกไม่สบายล่วงหน้ามาก่อน แล้วผู้ป่วยจึงล้มลงคล้ายถูกตี หรือมีอาเจียนเกิดขึ้นทันทีที่เส้นโลหิตในสมองแตก.

เมื่อโรคเกิดขึ้นแล้ว อาจหายใจช้า มีเสียงดัง หน้าแดงหรือม่วง, ตามีเลือดคั่ง อุณหภูมิอาจไม่เปลี่ยนแปลงหรืออาจสูงกว่าปกติ.

เมื่อผู้ป่วยกลับฟื้นขึ้น อาจจะพบว่าแขนหรือขาข้างหนึ่ง หรือซีกหนึ่งของร่างกาย เป็นอัมพาตไป อาจจะจำความได้ลางเลือน และมึนหนา อาการจะเกิดขึ้นอย่างไรอยู่ที่ว่าส่วนไหนของสมองถูกรบกวน และจำนวนเลือดที่ออกมามากน้อย.

ถ้าผู้ป่วยไม่ตายโดยทันที หรือภายใน ๒–๓ วัน อาจฟื้นขึ้นได้ อนาคตของผู้ป่วยจะเป็นอย่างไรต่อไป ก็ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ทำให้เส้นโลหิตแตกนั้น เช่น การมีเส้นโลหิตแข็ง, ดื่มสุราเรื้อรัง, ซิฟิลิส, เนื้องอกของเส้นเลือด, อ้วนมาก, มีโรคติดเชื้อ และสาเหตุอื่น ๆ อีกมาก.

การมีอารมณ์รุนแรง ดื่มสุรา อาหารไม่ย่อย อย่างแรง หรือลักษณะอื่น ๆ อาจเป็นเครื่องสนับสนุน เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้เลือดเดินไปสู่สมองมากขึ้น.

เมื่อผู้ป่วยเป็นโรคนี้เสียครั้งหนึ่งแล้วมักจะกลัวที่จะเป็นอีก แล้วกลับตัวพยายามดำเนินชีวิตอย่างที่ได้กระทำมาแต่แรกแล้ว ก็จะเป็นเครื่องประกันมิให้เกิดโรคขึ้น มีสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวว่า เราขุดหลุมฝังศพตัวเอง ด้วยฟันของเราเอง เนื่องจากสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เส้นโลหิตแข็งก็อยู่ที่การกินอาหารมากเกินไป กินไม่ถูกต้อง หรือไม่เอาใจใส่กับระบบย่อยอาหารตามสมควร.

โดยการระมัดระวัง การใช้ฟันให้ถูกต้องอยู่เสมอแต่แรก รักษาปากให้สะอาดปราศจากเศษอาหาร และ

ให้ทางเดินอาหารอยู่ในลักษณะที่ดีเป็นปกติอยู่เสมอ จะเป็นการป้องกันโรคนี้ได้ทางอ้อม.

สำหรับสาเหตุอื่น ๆ เช่นดีมสุรา ก็อาจจะเลี่ยงเสียได้โดยการใช้ชีวิตให้ถูกต้อง และพอเหมาะพอควร.

การฝึกหัดตนเองให้รู้จักบังคับตน หลีกเลี่ยงการมากเกินขนาดของทุก ๆ อย่าง ด้วยการทำอะไรเอาแต่พอเหมาะพอดี เหล่านี้จะทำให้มีจิตใจสงบ ทำให้พ้นอันตรายจากการเกิดเส้นโลหิตในสมองแตกได้มาก.

ในรายที่สงสัยว่าจะมีเส้นโลหิตในสมองแตก ให้ค่อย ๆ วางผู้ป่วยนอนบนเตียงในห้องที่เงียบและมืด ศีรษะควรยกให้สูงเล็กน้อย โดยอย่าให้คอต้องงอ ให้นอนตะแคงไปข้างหนึ่งทางนเพื่อป้องกันไม่ให้ลิ้นตกลงไปในคอ แก้เสื้อผ้าให้หลวม ๆ โดยเฉพาะที่รอบคอ ใช้ถุงน้ำแข็งหรือน้ำเย็นวางที่ศีรษะ หรือถ้าไม่มีใช้น้ำเย็น ๆ ประคบก็ได้ ใช้ขวดน้ำร้อนห่อผ้าสักหลาดวางใกล้ ๆ เท้าทั้งสอง.

อย่าพยายามให้ผู้ป่วยกลืนอะไร ให้ตามแพทย์มาทันที.

พยายามให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ ในลักษณะที่สบายที่สุดจนกว่าแพทย์จะมาถึง.

บทที่ ๕๕

ตาแดงหรือเยื่อบุหนังตาอักเสบ

ฉับพลัน

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์

๒. หยอดตาด้วย ซิงก์โคลไรด์ ครึ่งเปอร์เซนต์

๓ หยดทุก ๆ วัน ๓ ชั่วโมงครั้ง

๓. อย่าขยี้หรือเอามือไปถูกตา

๔. ระวังอย่าให้ผู้ป่วยนำโรคไปติดผู้อื่น

ในโรคตาแดงหรือเยื่อบุหนังตาอักเสบ ก็จะแลเห็นว่าตาแฉะหนังตามีสีแดง รายเช่นนี้ ถ้าเปิดเปลือกตาล่างจะแลเห็นน้ำตาและขี้ตาอยู่มาก เมื่อตื่นขึ้นตอนเช้า มักจะพบว่าลืมตาไม่ขึ้น เนื่องจากขี้ตาติดกรัง

ที่ด้านในของหนังตาและที่ตาขาว มีเยื่อบาง ๆ ชนิดหนึ่งเป็นจำพวกเยื่อมูกคลุมอยู่ ประโยชน์ของมันก็เพื่อจะทำให้ตาเคลื่อนไหวได้คล่อง ไม่ให้มีการเสียดสี โดยมีความชื้นหล่ออยู่เสมอทำให้เปลือกตาลื่นไม่ติดกับลูกตา

เมื่อเยื่อบุหนังตาดังกล่าวมีการอักเสบ จะมีสีแดงและหนาขึ้น ในรายที่ไม่มีโรคแทรกมักจะไม่เจ็บปวดหรือเจ็บเพียงเล็กน้อย บางครั้งอาจรู้สึกแสบร้อน เจ็บแปลบ ๆ บางครั้งรู้สึกหนัก ๆ ที่หนังตา ตาอาจมีความรู้สึกไวต่อแสงสว่างบ้างเล็กน้อยซึ่งผู้ป่วยมักจะไม่เดือดร้อนเท่าใด

ความเจ็บปวดเนื่องจากการอักเสบใด ๆ จะมากน้อยขึ้นอยู่กับเนื้อที่ ๆ อักเสบเป็นบริเวณกว้างขวางเท่าใด และเกี่ยวกับความแหนียว หรือความยืดหยุ่นของผิวหนังที่อักเสบนั้น เช่นถ้าเยื่อหุ้มกระดูกอักเสบโดยการถูกกระทบกระแทกใด ๆ จะมีการเจ็บปวดมาก เพราะเยื่อนี้ติดแน่นกับกระดูกยืดหยุ่นไม่ได้ ทำให้เส้นประสาทที่อยู่ภายในนั้นได้รับอันตรายง่ายและเจ็บปวดมาก

สำหรับเยื่อที่บุลูกตาและด้านในของหนังตานั้น เป็น
เยื่อที่อ่อนและบุอยู่อย่างหลวม ๆ ไม่ติดแน่น ฉะนั้นอาจ
บวมหรือยุ่ยได้มาก ก็ทำให้เจ็บน้อยหรือไม่เจ็บเลย

ตาแดงมักเกิดจากมีการติดเชื้อบางชนิด ความรุน
แรงและรวดเร็วของการอักเสบ จะมากหรือน้อยอยู่ที่ชนิด
ของเชื้อที่ทำให้อักเสบนั้น

ตาแดงบางชนิดสามารถติดต่อได้ ชนิดนมักเกิดขึ้น
เป็นฤดู มักพบว่าถ้าเป็นกับเด็กนักเรียนคนหนึ่งแล้ว มักติด
ไปถึงเด็กคนอื่น ๆ จนเป็นกันทั้งชั้น โดยขี้ตาน้ำตาที่ถูกบ้าย
ไว้ตามลูกบิดประตู หรือเครื่องใช้ไม้สอยที่ใช้ร่วมกัน เมื่อ
ผู้อื่นมาใช้ของเหล่านั้นแล้วเอามือไปบ้ายตา เชื้ออาจถูกนำไป
สู่ตาทั้งและทำให้เกิดการติดต่อได้

ฉะนั้นเด็ก ๆ ควรได้รับการสั่งสอน อย่าให้เอามือ
ไปถูกหน้าโดยเฉพาะที่ตา อย่าขยี้ตา ถ้ามีการรบกวนที่
หนังตา อาจเนื่องจากตาเพลีย เนื่องจากสายตาไม่ดี อาจจะ
ต้องเข้าแว่น ให้หาสาเหตุของการรบกวนนั้น ๆ เด็กบางคน

ต้องกลายเป็นคนโง่ไป เนื่องจากไม่รู้จักรักษาตา เพราะว่าอาจเป็นเพราะตาไม่ดีเลยเรียนหนังสือไม่ได้จะปวดตาเหล่านั้นก่อนจะตัดสินว่าเป็นเด็กโง่ควรตรวจสายตาเสีย

ถ้าโรคไม่หายไปโดยรวดเร็ว หรือถ้าอาการเจ็บปวดและตาแดงยิ่งเพิ่มขึ้น ควรจะปรึกษาแพทย์

เยื่อตาอักเสบ อาจเกิดร่วมกับสาเหตุหลายอย่าง เช่นสายตาไม่ดี และไม่เช้าแว่น ตาถูกฝุ่น ควันมาก หรือการอักเสบลุกลามไปจากจมูก และโพรงกระดูกที่เป็นโรคขึ้นนอกจากนั้น อาจเป็นเพราะการไหลเวียนของโลหิตที่ตาไม่ดี หรือวัตถุที่จะเป็นอาหารเลี้ยงลูกตาขาดไป เฉพาะที่ซึ่งไม่ได้หมายความว่าผู้ป่วยจะต้องขาดอาหารไปด้วย แต่เนื่องจากอาหารที่ผู้ป่วยรับประทานไม่มีไวตามินบางอย่างมากพอก็ทำให้ตาเจ็บได้ โดยเฉพาะไวตามิน เอ ถ้าขาด จะทำให้ตาเสียความต้านทานและติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

ถ้าให้ไวตามิน เอ จนพอเพียงแล้ว อาการต่าง ๆ ก็จะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

มีอาหารบางชนิดที่มีไวตามิน เอ. มาก ได้แก่พืชที่มีสีเขียวทุกชนิด กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ งอม ๆ ก็มีไวตามินนี้ แต่ถ้าถูกทำให้สุกนานเกินไปแล้วจะทำลายไวตามินเสีย ฉะนั้นควรรับประทานสด ๆ เป็นสลัด จำพวกพืชที่มีสีเหลืองต่าง ๆ เช่น หัวผักกาดแดง ข้าวโพดเหลือง ก็มีไวตามิน เอ. มาก นมสด ไข่ขาว ครีม และเนย มีไวตามิน เอ. มากเป็นพิเศษ

น้ำมันตับปลาก็มีมาก แต่เป็นสิ่งที่ไม่น่ารับประทาน แต่อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานไปพร้อม ๆ กับอาหารที่กล่าวแล้ว

กล้วย, น้ำส้มคั้น, ผัก และผักทองก็ใช้ได้ดี ให้รับประทานเป็นพิเศษจากอาหารตามปกติ

โอกาสที่จะทำให้เยื่อบุตาอักเสบหายได้ ก็มีมากขึ้น เมื่อได้รับไวตามิน เอ. เพิ่มขึ้น

เมื่อตาเจ็บ ควรล้างหน้าและล้างตาวันละหลาย ๆ ครั้งด้วยน้ำอุ่น ๆ และให้ได้แสงอาทิตย์ให้มาก ให้อยู่ในที่ ๆ มีอากาศบริสุทธิ์เสมอ ๆ.

บทที่ ๕๖

เมาคลื่น

วิธีปฏิบัติ

เพื่อป้องกันเมาคลื่น

๑. ให้รับประทานน้ำมันละหุ่ง ๑ ช้อนโต๊ะ ในคืนก่อนที่จะไปลงเรือ

๒. กินอาหารน้อย ๆ และอย่ากินอาหารเหลวโดยเฉพาะนม หรืออาหารที่จะทำให้ท้องเสีย

๓. ให้นั่งหรือนอนนิ่ง ๆ ในเก้าอี้ในเรือ และให้ศีรษะพิงกับวัตถุอะไรเพื่อให้อยู่นิ่ง

เมื่อเกิดอาการเมาคลื่นแล้ว

๑. ให้นอนนิ่ง ๆ

๒. ให้วางขวดน้ำร้อนที่เท้าทั้งสอง และที่หน้าท้อง

๓. บางทีใช้เครื่องรัดตัวรัดไว้

๔. ให้กินน้ำตาลหยดด้วยโคลโรฟอร์มสัก ๒–๓ หยด

เมื่อท่านเริ่มเมาคลื่นจะรู้สึกกลัวตาย แต่เมื่อเมามาก ๆ เข้าจนถึงขีดสุด ท่านจะรู้สึกอยากตาย.

ในกระโหลกศีรษะมีโพรงสว่างซึ่งเป็นที่อยู่ของเส้นประสาท และอวัยวะสำหรับรับเสียง นอกจากนี้ยังมีหลอดกลวง ๆ ๓ หลอดรวมอยู่ด้วยที่เรียกว่า Semi Circular Canal "เซมิ เซอร์คูลาร์ แคแนล"

หน้าที่ของมัน จะช่วยบอกให้สมองทราบว่า ขณะนี้ศีรษะอยู่ในท่าไหน ไม่ว่าศีรษะจะหมุน หรือกระดูกไปทางไหน หลอดอันใดอันหนึ่งจะถูกกระตุ้นและส่งความรู้สึกไปบอกสมองได้ว่า ศีรษะกำลังอยู่ในท่าใด ที่ใด.

เมื่อลงเรือไปในทะเล ศีรษะเราจะเคลื่อนที่โคลงไปมาอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งเซมิ เซอร์คูลาร์ แคแนล ซึ่งเป็นอวัยวะทรงตัวถูกรบกวนมากเข้า จึงจะเริ่มรู้สึกเวียนศีรษะและคลื่นไส้เกิดขึ้น.

เพื่อหลีกเลี่ยงการเมาคลื่นจึงควรพยุงศีรษะอย่าให้ศีรษะเคลื่อนไหวโดยเร็วหรือแรง ควรพยายามทำให้ศีรษะเข้ากับการเคลื่อนไหวของเรือ โดยการนอนนิ่ง ๆ บนเก้าอี้ในเรือ ให้ศีรษะพิงพนักให้แน่น ถ้านั่งตรง ๆ ควรพิงศีรษะไว้กับวัตถุที่อยู่นิ่ง ๆ เช่นฝาห้อง, เสาในเรือ เพื่อศีรษะจะไม่ได้โคลงมาก.

คนบางคนจะรู้สึกสบายขึ้น ถ้าได้ออกไปอยู่ในที่โล่ง ๆ แต่ร่างกายต้องให้อบอุ่นพอ บางคนก็ต้องการจะนอนนิ่ง ๆ บนเตียง.

ก่อนจะโดยสารเรือไปทะเล ควรล้างลำไส้เสียด้วยน้ำมันละหุ่ง ไม่ควรละเลยที่จะ เตรียมทางเดินอาหารให้ดี ระวังอย่าให้ท้องเสีย.

รับประทานแต่น้อยและหลีกเลี่ยงอาหารน้ำ ๆ ให้นอนหลับเสียก่อนมาก ๆ และอย่าตื่นเต้นดีใจในการจะลงเรือให้มากเกินไป ที่สำคัญมากคือ อย่ารับประทานนมหรืออาหารอื่น ๆ ที่จะทำให้มีอาการบูดเน่าในท้อง ระลึกไว้

ว่า การเลี่ยงส่งก่อนจะลงเรือพร้อมด้วยอาหารมากมาย มักเป็นเครื่องช่วยให้เมาคลื่นได้ดี.

สำหรับอาหารนั้นไม่แน่ว่าจะเป็นสาเหตุของการเมาคลื่นได้ ถ้าอาหารนั้นทำให้ท้องเสียแล้ว ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เมาคลื่นได้ง่าย บางครั้งเราอาจเข้าใจผิดว่า ผู้นั้นเมาคลื่น แต่ความจริงเป็นเพราะท้องเสีย เนื่องจากกินอาหารมากกว่า

ถ้ารู้สึกไม่สบายจริง ๆ แล้ว ควรจะได้ไปนอนเสียทันที อย่าไปรับประทานอาหาร นอนอยู่กับเตียงอย่าไปไหน วางถุงน้ำร้อนที่เท้าทั้งสองและที่หน้าท้อง บางครั้งการใช้เครื่องรัดตัวไว้ ก็ช่วยให้สบายขึ้น

บางทีการอมน้ำแข็งไว้ในปาก และให้ดื่มแชมเปญเย็น ๆ ก็จะช่วยได้

มียาหลายอย่างที่จะใช้ได้ดี คือ โคลโรฟอร์มหยดใส่น้ำตาลสัก ๒–๓ หยด รับประทานเป็นการระงับเส้นประสาทของกระเพาะได้ดี และบางทีจะระงับการอาเจียนได้ มียาหลายอย่างแก้เมาคลื่นที่ขายในตลาด บางอย่างเป็นจำพวกโบรไมด์ ซึ่งสามารถใช้กันเมาคลื่นได้.

บทที่ ๕๗

คอเจ็บหรือคออักเสบ

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้กินน้ำมันละหุ่ง ๑ ช้อนชา หรือส่วนทวาร หนักด้วยน้ำสบู่อุ่น ๆ

๒. ให้ผู้ป่วยกลั้วคอด้วยน้ำร้อน ๆ ทุกชั่วโมงหรือจะให้โซดาไบคาร์บอเนตผสมน้ำร้อนด้วยก็ได้ โดยใช้ยา ๑ ช้อนชาในน้ำ ๑ ไปน์

๓. ทาคอวันละ ๒ ครั้ง ด้วยกรดแทนนิค ๑ ส่วน ผสมกับกลีเซอรีน ๒๐ ส่วน

โรคคอเจ็บ คออักเสบ เป็นโรคพบบ่อย เกือบทุกคนเคยเป็น ผู้ที่แข็งแรงและอยู่ในสุขลักษณะอันดีมักไม่เป็น

ถ้าท่านตื่นขึ้นในตอนเช้าและพบว่าคอเจ็บ ควรจะถามตัวเองด้วยคำถามเหล่านี้

- ได้นอนไม่หลับ หรือนอนในที่อากาศถ่ายเทไม่ดีหรือเปล่า
- ได้รับประทานอาหาร หรือดื่ม จนมากเกินไปหรือเปล่า
- ได้สูบบุหรี่มาก หรืออยู่ในห้องที่มีควันมากหรือเปล่า
- กระเพาะและลำไส้ปกติหรือไม่
- ชอบเดินในแสงอาทิตย์ และหายใจอากาศบริสุทธิ์มาก ๆ หรือเปล่า

คำตอบจากคำถามเหล่านี้ บางข้ออาจเป็นเครื่องนำท่านไปถึงสาเหตุของการเจ็บคอได้

ถ้ามีอาการเจ็บคอ ต้องค้นหาสาเหตุให้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น มีโรคอยู่หลายชนิดที่เป็นเหตุของการเจ็บคอ หรือบางทีการเจ็บคออาจเป็นเพียงอาการเริ่มแรกของความผิดปกติในร่างกายอื่น ๆ ที่จะตามมาภายหลัง

คออักเสบ เป็นสาเหตุที่พบได้เสมอ และเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่สบายขึ้นในคอ รู้สึกคล้าย ๆ กับเยื่อบุในคอถูกถลกออกแล้วเอาเกลือถูลงไปบนแผลฉะนั้น

หลอดคอ เป็นส่วนซึ่งอยู่ระหว่างจมูกกับกระบอกเสียง ถ้าดูในกระจกจะแลเห็นผนังด้านหลังของหลอดคอได้อยู่ข้างหลังลิ้นไก่ หรือเพดานอ่อน ส่วนนี้เป็นหลอดคอหลอดคอ มีเยื่อมูกบุเช่นเดียวกัน และติดต่อกับเยื่อบุในช่องมูกด้านบน เยื่อบุช่องปากด้านหน้า และเยื่อบุหลอดลมด้านหลัง ฉะนั้น โรคหวัดที่แรง ๆ หรืออาการอักเสบของเยื่อบุในตำแหน่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะสามารถลุกลามติดต่อมาที่เยื่อบุหลอดคอได้โดยง่าย

โดยสาเหตุใดก็ตามที่ทำให้สุขภาพของผู้ป่วยเสื่อมลง เช่น ทองผูกบ่อย ๆ ผอมแห้ง เหลาน หลอดคอจะอักเสบได้ง่าย

ในวันหรือคืนแรกจะเริ่มอาการ โดยมีความรู้สึกไม่สบายและเจ็บ ๆในคอ วันรุ่งขึ้นอาการจะมากขึ้น พอคืนที่ ๒ จะเป็นคืนที่นอนไม่หลับ มีการเจ็บคออย่างมากและมีความรู้สึกอยากกลืนตลอดเวลา

วันที่ ๓ อาการจะค่อยดีขึ้น คนมักจะนอนหลับดี เนื่องจากค่อยยังชั่วเจ็บ และมีความอ่อนเพลียมาตั้งแต่วันที่๒

วันที่ ๔ มักเป็นวันสุดท้ายของโรค

พวกนักบวช ผู้ที่อยู่ในโรงพยาบาล พยาบาล ช่างตัดผม หรือผู้ที่อยู่ในที่ๆ มีอากาศไม่บริสุทธิ์ตลอดเวลา มักจะเกิดโรคคออักเสบได้ง่าย เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มักจะเกิดขึ้นได้อีกเสมอ ฉะนั้นไม่ควรจะปล่อยปละละเลย ตั้งแต่เริ่มมีอาการขึ้นแต่แรก

เมื่ออาการเจ็บคอเพิ่งเริ่มขึ้น ควรจะรับถ่ายท้องเสีย ถ้าการเจ็บคอเป็นรุนแรง ควรระวังแก้ไขเรื่องท้องผูกให้มาก ถ้ามีท้องผูกอยู่

สำหรับอาการเจ็บคอเอง อาจจะใช้น้ำร้อนๆ พอทนกลั้วคอ ให้กลั้วคอทุกๆ ๑-๒ ชั่วโมง

ความรู้สึกไม่สบายในคอที่เกิดขึ้น มักเป็นเพราะน้ำลายเป็นกรดมากเกินไป ควรใช้โซดาไบคาร์บอเนตผสมน้ำร้อนๆ จะช่วยได้ดี หรือออมโซดามินท์ให้ละลายไปในปากก็ใช้ได้

อาจใช้ยาสมาน เช่นใช้กรดแทนนิคในกลีเซอรีนทาคอก็ได้ โดยเอากรด ๒๔ เกรน ผสมกลีเซอรีน ๑ ออนซ์ ใช้ทาคอเป็นครั้งคราว

การกลั้วคอด้วยน้ำ ๑ ถ้วยแก้วละลายเกลือ ๑ ช้อนชา จะช่วยได้มากเหมือนกัน

การหายใจทางปาก อาจช่วยให้อาการเจ็บคอทุกชนิดเป็นมากขึ้น ฉะนั้น ถ้าจมูกคัดโดยเยื่อบุช่องจมูกบวมหรือมีต่อมอดีนอยด์โต ควรได้รับการรักษาเสียตามหลักวิชาแพทย์ ในรายเช่นนั้น จึงควรไปปรึกษาแพทย์

ยิ่งกว่านั้น ถ้าท่านมีสุขภาพเสื่อมโทรม ก็ควรได้หาหมอแพทย์เสีย

ระลึกไว้เสมอว่า เจ็บคอเป็นเพียงอาการซึ่งอาจเกิดจากหลอดคออักเสบ หรือเนื่องจากต่อมทอนซิลอักเสบหรือรูมาติสซั่มทักล้ามเนื้อคอ หรือโรคอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก บางครั้งโรคในจมูกและอาการเจ็บคอบ่อย ๆ อาจแก้ให้หายได้โดยรักษาโพรงกระดูกข้างเคียงจมูก (Sinus) ที่อักเสบเสีย

ฉะนั้น จะเป็นการดี ถ้าจะพยายามสืบหาสาเหตุให้ได้ เพื่อจะได้จัดการรักษาให้ถูกต้องต่อไป โดยไม่ต้องเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์.

บทที่ ๕๙

กุ้งยิง

วิธีปฏิบัติ

๑. ถอนขนตาตรงที่เป็นกุ้งยิงนนออก

๒. ใช้ขผึ้งปรอทเหลือง ๑ เปอร์เซ็นต์ป้ายตาทุกคืน

๓. ควรได้รับการตรวจสายตาเพื่อประกอบแว่นเสีย

บางคนเข้าใจว่า การที่เป็นกุ้งยิงเป็นเพราะโลหิตไม่ดี บางทีเข้าใจว่า เป็นเพราะใช้สายตามากเกินไป ซึ่งความจริงก็ถูกด้วยกันทั้งคู่

เหตุสำคัญนนเกิดเนื่องจากมีการติดเชื้อทำให้เกิดหนอง เชื้อหนองมีอยู่ทั่ว ๆ ไป เราทุกคนก็ได้ถูกต้องสัมผัสกับเชื้ออยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน และอาจจะเคยกินเชื้อนเข้าไปตั้งพัน ๆ ตัวด้วยซ้ำ แต่ทำไมเราทุกคนจึงไม่เป็น ทั้งนก

เพราะเมื่อเรามีสุขภาพสมบูรณ์ ร่างกายก็มีอำนาจที่จะต้านทานเชื้อโรค กำลังต้านทานโรคนี้เรายังไม่ทราบกันดีนัก แต่เราทราบว่าถ้าเรามีการกินอยู่ที่ถูกต้อง ปฏิบัติตามสุขวิทยาเสมอๆ แล้ว ร่างกายเราก็จะมีอำนาจต้านทานเชื้อโรคได้เกือบทุกโรค

ในการต่อสู้กับเชื้อโรคนั้น ผิวหนังและเยื่อบุต่างๆ มีส่วนช่วยเหลือมาก เปรียบเสมือนร่างกายถูกห่อหุ้มอยู่ด้วยเครื่องห่อหุ้มอย่างดีที่อากาศเข้าไม่ได้ เครื่องห่อหุ้มนี้คือ ผิวหนังและเยื่อบุต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่กันน้ำกันลมได้ และยังสามารถยืดงอไปมาและมีความต้านทาน เหล่านี้แหละเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เชื้อหนองเข้าไปก่อเหตุในร่างกาย

คนที่มีความเป็นอยู่ไม่ดี บ่วยกระเสาะกระแสะเสมอ จะมีความต้านทานโรคน้อยลง ทำให้เชื้อโรคบางชนิดสามารถเข้าไปก่อเหตุได้ นอกจากนี้อันตรายต่างๆ ที่ได้รับจะทำให้เครื่องปกคลุมร่างกาย คือผิวหนังหรือเยื่อจมูกมีการทำลายไม่มากก็น้อย เชื้อหนองก็สามารถจะเข้าไปในร่างกาย ไปอยู่ในเนื้อหนังที่แห่งใดแห่งหนึ่งได้

เมื่อเชื้อโรคเข้าไปสู่ร่างกายแล้ว จะทำให้เกิดผลร้ายเพียงใด ย่อมแล้วแต่ชนิดและความแรงของเชื้อนั้น นอกจากนี้ยังเกี่ยวกับความอ่อนแอของเนื้อหนังของผู้ได้รับเชื้อด้วย การอักเสบเรื้อรังเป็นส่งที่ช่วยทำให้เนื้อหนังอ่อนแอได้อย่างดี การมีเลือดคั่งอยู่ที่ใดนาน ๆ ก็ทำให้ส่วนนั้นอ่อนแอลงเหมือนกัน

ตามที่กล่าวแล้ว อาจให้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องการเกิดหนองแก่ท่านบ้าง ต่อไปนี้เป็นเรื่องราวของกุ้งยิง

กุ้งยิงจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องการส่งจำเป็น ๒ ประการ ประการแรกได้แก่ความต้านทานของร่างกายต่ำ ซึ่งบางที อาจเป็นเพราะท้องผูกเรื้อรัง, อาหารไม่ย่อยเรื้อรัง, ดูบุหรี่จัดเกินไป เหล้า

การใช้สายตามากเกินไป การเพ่งมากเนื่องจากสายตาไม่ดี อ่านหนังสือมาก แสงสว่างไม่พอ เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เลือดคั่งอยู่ที่ตาและหนังตาอยู่เสมอ ควัน, ไอระเหยที่รบกวนต่างๆ และฝุ่นซึ่งระคายเคืองแก่ตาเสมอๆ การขยี้ตา, ตากลมเสมอ ร้องไห้จนเป็นนิสัย สิ่งเหล่านี้

จะทำให้หนังตาอักเสบอยู่ตลอดเวลา เป็นการเตรียมให้เชื้อหนองเข้าไปเจริญได้ง่าย

ดังได้เห็นแล้ว ว่ามีเหตุหลายประการที่เดียวที่ทำให้เกิดกุ้งยิงได้ สาเหตุเหล่านี้เพียงอันใดอันหนึ่งหรือหลายอันก็เพียงพอที่จะทำให้เกิดกุ้งยิงขึ้น

กุ้งยิงจะเกิดขึ้นเพียงเม็ดเดียว และมักจะเนื่องจากมีอุบัติเหตุหรือสิ่งที่ได้ผ่านมาเป็นครั้งคราว แต่กุ้งยิงที่เกิดบ่อยๆ และมีเป็นกลุ่มๆ มักจะเนื่องจากความต้านทานของร่างกายต่ำลงหรือมีการระคายเคืองที่หนังตาเป็นประจำ

กุ้งยิงจะเกิดขึ้นที่ตรงขอบริมของหนังตาเสมอ และมักจะทำให้ปะปนเนื่องอกของหนังตาอื่น ๆ ได้ ความจริงกุ้งยิงเป็นการติดเชื้อของต่อมต่าง ๆ ที่อยู่ขอบของหนังตา

อาการที่จะพบ ครั้งแรกจะสังเกตได้ว่า หนังตามีสีแดงจัด ต่อมาจะบวม ยิ่งนานวันเข้าการอักเสบก็ยิ่งจะรุนแรงมากขึ้นทุกที มีบวมมากขึ้น แล้วมีจุดสีเหลืองๆ เกิดขึ้นที่ขอบตา เป็นจุดหนองเล็กๆ

๒-๓ วันต่อมา จุดหนองเล็ก ๆ นั้นก็แตกมีหนองออกมา บวมจะเริ่มยุบลง ความเจ็บปวดหายไป ๒-๓ วันต่อมาผู้ป่วยก็สบายเป็นปกติ

เมื่อตาเป็นกุ้งยิง ให้ใช้น้ำยากรดโบริครั้น ๆ ชุบสำลีทีสะอาดบ่ราศจากเชื้อแผ่นหนึ่งหยอดที่ตานั้น ให้น้ำยาร้อนเท่าที่จะทนได้อยู่เสมอ ความร้อนจะช่วยทำให้เกิดหัวฝีเร็วขึ้น นอกจากนี้ทำให้หนองแตกเร็ว เมื่อสำลีสกปรกให้เปลี่ยนใหม่เสมอ ๆ

ยาที่จะใช้เฉพาะที่ได้ และใช้กันบ่อย ๆ คือ ขี้ผึ้งปรอทเหลือง ๑ เปอร์เซนต์ ใช้ทาที่ขอบหนังตาก่อนนอนตอนกลางคืน แล้วล้างออกด้วยน้ำยากรดโบริคในตอนเช้า

แต่ถ้าอาการเจ็บปวดไม่ทุเลา และอาการบวมยังคงอยู่ ควรจะได้ปรึกษาแพทย์เสีย

ในการกำจัดกุ้งยิงให้ได้ผล ต้องแก้ไขเรื่องการรับประทานอาหาร ตลอดจนนิสัยที่ไม่ดีต่าง ๆ รวมทั้งอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระเพาะ, ตับ, ไต, ลำไส้ เหล่านี้ต้องอยู่ในสภาพปกติเสมอ

ควรจะไปตรวจสายตาเสียบ้าง ถ้ารู้สึกว่าตาต้องเพ่งมากจนเพลีย หรือสายตาไม่ดี ควรหาแว่นใส่เพื่อแก้ไขสายตาให้ดีขึ้น แว่นตาจะมีประโยชน์ ๒ ประการ คือแก้สายตาที่ผิดปกติให้กลับดี นอกจากนี้ยังป้องกันฝุ่นและลมได้ด้วย

คนที่เป็นกุ้งยิงง่ายควรแก้ไขโดยใช้ผงปรอดเหลืองป้ายตาทุกๆ คน

มือและหน้า ควรล้างด้วยสะบู่และน้ำให้สะอาดเสียก่อน แล้วจึงใช้ยาจำนวนน้อยๆ ป้ายที่หนังตา แล้วถูเบาๆ ให้ยาซึมเข้าไปในเนื้อหนัง

ถ้ามีขนตาอยู่ตรงกลางของกุ้งยิง ควรถอนออกเสีย เพื่อเป็นทางให้หนองออก

การเจริญของกุ้งยิง อาจทำให้หยุดได้ โดยหยอดอาร์จีรอล ๕ เปอร์เซนต์ ๒ หยดทุกๆ ๔ ชั่วโมง ทั้งนี้ต้องเริ่มหยอดตั้งแต่เริ่มรู้สึกว่าจะมีกุ้งยิงเกิดขึ้น

กุ้งยิงเป็นสัญญาณอันตราย เพราะเป็นเครื่องชี้ถึงนิสัยและความเป็นอยู่ที่ไม่เหมาะสม จะก่อให้เกิดอันตรายได้ง่าย.

บทที่ ๕๗

เกรียมแดด

วิธีปฏิบัติ

๑. ก่อนที่จะออกไปตากแดดกล้า ควรผัดหน้าและแขนด้วยฝุ่นซึ่งประกอบด้วยคีนีน ๑ ส่วน กับฝุ่นแป้ง (Talcum) ๑๕ ส่วน, หรือใช้น้ำยาประกอบด้วยคีนีน ๑ ส่วน ในน้ำมันปีโตรเลียม ๒๐ ส่วน

๒. บางครั้งใช้ โคลด์ครีม ทาหน้าก็ได้ผลดี

๓. หลังจากตากแดดมาแล้ว ทำความสะอาดผิวหนังด้วย Cold Cream (โคลด์ครีม) ก่อนอาบน้ำ จากวิชาฟิสิคส์ของท่าน ท่านทราบว่า แสงสว่าง (Light) ประกอบด้วย รังษี (Rays) หลายอย่าง และรังษีเหล่านี้มีผลต่อร่างกายต่างๆกัน รังษีบางอย่างก็ให้

แสงสว่าง, บางชนิดทำให้เกิดความร้อน, บางอย่างก็ทำให้มีผลทางเคมีอย่างน่าประหลาด ซึ่งจำพวกหลังนี้เป็นพวกที่เรียกว่า "แอคตินิค เรย์" (Actinic Ray) ซึ่งมีผลทำให้เราถ่ายรูปติดได้

เมื่อเราออกไปตากแดด รังษีจำพวกแอคตินิคนี้เป็นตัวทำให้ผิวหนังไหม้เกรียม ทำให้จมูก, คอ, หลัง, ศีรษะของท่านเปลี่ยนเป็นสีแดงได้

ผิวหนังเกรียมแดด เกิดจากการถูกต้องรังษีเหล่านี้ แต่ท่านคงไม่ต้องการทราบถึงว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น นอกจากจะทราบถึงวิธีที่จะหลีกเลี่ยงความยุ่งยากอันนี้

คนบางคนอาจไม่สนใจที่จะรับทราบว่า การที่เราจะลงมือทำอะไรสักอย่าง ครั้งแรก ๆ เราต้องค่อย ๆ เริ่มทำงานนั้นไม่หักโหม เช่น ในวันแรกที่เราลงเล่นแทนนิส เราต้องเล่นแต่พอสมควรในวันแรก มิฉะนั้น ในวันรุ่งขึ้นเราจะพบว่า กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ถูกใช้งานมากนั้นเจ็บระบมไปหมดตั้งแต่เช้าทีเดียว

หลักการเช่นเดียวกันนี้ เราอาจนำมาใช้เพื่อป้องกันการเกรียมแดด ถ้าท่านบังเอิญเป็นคนผิวขาวหรือค่ออน ท่านก็ต้องระมัดระวังให้มากในการออกไปตากแดด โดยเฉพาะบริเวณที่จะถูกแดดเสมอ เช่นที่หน้าหรือที่แขน ครั้งแรก ๆ ไม่ควรอยู่ในแสงแดดนานเกินไป ดูให้พอเหมาะพอควร ในไม่ช้าเมื่อผิวหนังสามารถปรับตัวให้เหมาะเข้ากับแสงแดดแล้ว ท่านก็สามารถจะพ้นจากการเกรียมแดดได้ ซึ่งถ้าท่านไม่ปฏิบัติเช่นนี้ ก็เป็นการแน่นอนว่า ท่านไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงการเกรียมแดดได้เลย

บางคนที่ถูกแดดเผาจนเกรียม อาจจะไม่สบาย บางครั้งมีไข้และอาการทางร่างกายทั่วไปอื่น ๆ จะตามมา ฉะนั้นถ้าถูกแดดเผามาก ๆ ท่านอาจจะเสียการงานไปเป็นเวลาหลาย ๆ วันก็ได้

เวลาจะออกไปตากแดด ถ้าทำได้ควรถ่วมหมวกปีกใหญ่ ๆ

ครีมนี้ เป็นยาที่จะใช้ป้องกันผิวหนังได้ดี เมื่อใช้เฉพาะที่ โดยอาจจะเตรียมเป็นผง – โดยเอาผงครีมนี้

๑ ส่วน ผสมกับผงแป้ง (Talcum) ๑๕ ส่วน ใช้ผัดบนผิวหนัง หรืออาจจะใช้ผงคินนะลายในน้ำมันปีโตรเลียม ใช้อัตราส่วน ๑ ต่อ ๒๐ ใช้ทาก็ได้

โคลด์ครีมนั้น สามารถจะใช้ทาเมื่อผิวหนังเกรียมแดดมาแล้ว หรือทาป้องกันไม่ให้เกรียมแดดก็ได้ ไม่ควรใช้น้ำยาธรรมดาลูบเลย ภายหลังที่ไปตากแดดมาใหม่ ๆ เช่นเมื่อกลับจากไปขับรถ, กลับจากชายหาด หรือที่ไหน ๆ ก็ตาม อย่าใช้น้ำลูบเป็นอันขาด ให้ใช้โคลด์ครีมทาผิวหนังที่ถูกแดดนั้น แล้วค่อย ๆ เช็ดออกมาด้วยผ้านุ่ม ๆ ถ้ามีการแสบ หรือไม่สบายอย่างไร อาจใช้น้ำส้มทาลงบนส่วนที่ถูกแดดนั้น จะช่วยให้หายได้

นอกจากนี้มียาหลายอย่างในท้องตลาด ซึ่งใช้ทาป้องกันการเกรียมแดดได้ดีเหมือนกัน

ถ้าท่านลงเล่นน้ำทะเลแล้วขึ้นมาตากแดดจนแห้งแล้วกลับลงเล่นใหม่ จะพบว่าผิวหนังที่เกรียมแดดนั้นแสบมาก ถ้าท่านทำดังกล่าวหลาย ๆ ครั้ง ระหว่างเวลาเช้าหรือบ่ายที่ลงเล่นน้ำแล้ว อาจจะทำให้ไม่สบายได้อย่างแท้จริงทีเดียว

ควรระมัดระวังผิวหนังของท่านให้ดี เพื่อว่าจะได้มีผิวอันสวยอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม ควรจะอยู่ในแสงแดดเสียบ้าง เพราะแสงแดดจะช่วยฆ่าเชื้อโรค, ทำให้เลือดขน และจะทำให้ท่านมีชีวิตชีวาขึ้น

ถ้าหากผิวหนังเกรียมแดดอย่างมาก และเป็นบริเวณกว้าง ๆ ไม่ควรละเลยที่จะตามแพทย์.

บทที่ ๖๐

สุบแดด (SUN STROKE)

อาการเหนื่อยเพลียจากแสงแดดหรือความร้อนมาก

วิธีปฏิบัติ

ถ้าหน้าตาแดง และอุณหภูมิสูง

๑. ตามแพทย์ทันที

๒. แช่ผู้ป่วยในน้ำเย็น และวางน้ำแข็งที่ศีรษะ

๓. ในทันทีอุณหภูมิของร่างกายลดลง ให้นอนนิ่งๆ

๔. ถ้าอุณหภูมิกลับสูงขึ้นอีก ควรปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นอีก

ถ้าผู้ป่วยหน้าซีดและผิวหนังเย็น

๑. แช่ผู้ป่วยในน้ำร้อน และวางน้ำแข็งบนศีรษะ

๒. ให้ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ

สำหรับอาการอ่อนเพลียจากความร้อนทั่ว ๆ ไป

๑. ตามแพทย์ทันที

๒. ให้ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ ในเตียงสัก ๑ หรือ ๒ วัน ถ้ามีวันอาทิตย์และวันจันทร์ทรอน ๆ ติดต่อกัน ๒ วัน ดังนั้น มักจะมีเหตุยุ่งยากเกิดขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ เนื่องจากในวันอาทิตย์ ผู้คนย่อมออกไปหย่อนใจตามสวนสาธารณะ ตามริมฝั่งน้ำ หรือสถานที่หย่อนใจอื่น ๆ และถ้ามีการรับประทานอาหารและดื่มมากในวันอาทิตย์ รวมทั้งเข้านอนดึกด้วยแล้ว ย่อมเป็นการเตรียมทางไปสู่ความยุ่งยากในวันจันทร์ได้เป็นอย่างดี เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นการทำให้ความต้านทานของร่างกายต่ำลง และทำให้ร่างกายอ่อนแอ ฉะนั้นเมื่อมาถูกวันจันทร์ทรอน ๆ เข้า ก็มีโอกาสที่จะเกิด ซันสโตรค ขึ้น เนื่องจากการตากแดดนาน ๆ อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะเป็นคนแข็งแรงอย่างไรก็ไม่ควรจะออกไปตากแดดเป็นเวลานาน จะเป็นการไม่ปลอดภัย ซันสโตรคมี ๒ แบบ ซึ่งทั้งสองมีผลต่อร่างกายแตกต่างกันมาก รวมทั้งการรักษาก็แตกต่างกันด้วย

แบบที่หนึ่ง ซันส์โตรคหรือฮีทส์โตรค (Sun Stroke or Heat Stroke) เป็นแบบที่ทำให้เกิดหน้าและผิวหนังทั่วไปแดง และอุณหภูมิของร่างกายสูง

แบบที่สอง การเหนื่อยเพลียจากความร้อน (Heat Prostration or Heat Exhaustion) แบบนี้ทำให้ผิวหนังเย็นหน้าซีดและอุณหภูมิของร่างกายต่ำกว่าปกติ

ในรายที่เป็น ซันส์โตรค หรือ ฮีทส์โตรคอาจจะมีอาการเกิดขึ้นทันทีโดยไม่มีการเตือนล่วงหน้า ผู้ป่วยอาจจะล้มลงแล้วหมดสติไป ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจะรุนแรงมาก ซึ่งผู้ป่วยอาจเสียชีวิตภายในไม่กี่ชั่วโมงต่อมา

ในรายที่เป็นเบากว่านั้น ขั้นแรกอาจมีอาการวิงเวียนต่อมาจึงมีปวดศีรษะอย่างมาก, มีคลื่นไส้อาเจียน ชีพจรจะเต้นแรง อุณหภูมิของร่างกายจะสูงขึ้นถึง ๑๐๕°-๑๐๖° ฟาเรนไฮท์ หรืออาจสูงกว่านั้น

บางราย ชีพจรอาจแรงดีแต่ช้าและสม่ำเสมอ ต่อมาเริ่มหายใจลำบาก บางครั้งอาจมีคล้ายเสียงกรน ต่อมาจึงหมดสติ แล้วตายภายใน ๑ วันหรือราว ๆ นั้น

ควรจะสังเกตความแตกต่างของ ซันสโตรคทั้งสอง
แบบนี้ให้ได้ เพื่อจะได้ให้การรักษาให้ถูกต้อง มิฉะนั้น
อาจทำให้คนไข้ได้รับอันตรายจากการรักษาที่ผิดได้

ในรายที่เป็น ฮีทสโตรค ซึ่งผู้ป่วยมีอาการหน้าแดง
ตาแดง มีไข้สูง ความมุ่งหมายคือการลดอุณหภูมิทันที
ฉะนั้นต้องให้น้ำเย็นหรือน้ำแข็ง

น้ำผู้ป่วยลงอาบน้ำเย็น ใช้น้ำแข็งวางบนศีรษะ
วิธีนี้จะทำให้ไข้ลดได้

ในทันทีที่อุณหภูมิลดลง ควรให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อน
แต่ถ้าอุณหภูมิกลับสูงขึ้นอีก ให้ทำดังกล่าวซ้ำอีกครั้ง

ในรายที่มีการเหนื่อยเพลียจากความร้อน (Heat Prosrtation or Heat Exhaustion.) รายเช่นนี้ มีอาการตรงกันข้ามกับพวกแรกทีเดียว ต้องแก้ไขให้อุณหภูมิสูงขึ้น และต้องกระตุ้นหัวใจ

ให้ผู้ป่วยอาบน้ำร้อน พร้อมด้วยวางน้ำแข็งบนศีรษะ

บางครั้ง ให้ผู้ป่วยแช่เท้าทั้ง ๒ ในน้ำมัสตาร์ด (Mustard Water) ร้อน ๆ และให้ดื่มเครื่องดื่มร้อน ๆ ก็ได้ ผลเหมือนกัน

รายเหล่านี้จำเป็นต้องให้การรักษาโดยเร็วที่สุดทันที โดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยมีหัวใจอ่อนอยู่แล้ว

หลังจากนั้น ให้ผู้ป่วยได้รับการพักผ่อน ให้นอนในที่เงียบ ๆ สัก ๑ หรือ ๒ วัน

ในการป้องกันนั้น ถ้าวันใดมีอากาศร้อนจัด ไม่ควรจะทำงานหนักที่ต้องใช้กำลังมาก เด็ก ๆ และคนสูงอายุไม่ควรจะอยู่ในที่ร้อนจัด หรือในแสงอาทิตย์กล้าเมื่อจำเป็นต้องทำงานกลางแดด ควรถือหลักในการป้องกันดังนี้:—

ให้สวมเสื้อผ้าที่หลวม ๆ และบาง ควรจะสวมหมวกธรรมดาหรือหมวกเหล็ก เพื่อป้องกันแดดส่องศีรษะ คอและหลัง ดื่มน้ำให้มากและบ่อย ๆ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่เข้าแอลกอฮอล์ อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารง่าย ๆ แต่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาก ๆ เช่นควรเป็นจำพวกสลัด, ผลไม้สด, ผัก และอาหารเหลวต่าง ๆ มาก ๆ.

บทที่ ๖๑

ปวดฟัน

วิธีปฏิบัติ

๑. ใช้แคปซิคัมวาสลิน (Capsicum Vaseline) ถูที่แก้มหรือขากรรไกร หรือใช้มัสตาร์ดปลาสเตอร์ (Mustard Plaster) ปิด

๒. ถ้าความร้อนทำให้ค่อยสบายได้ ก็ให้คนเจ็บเอาขวดน้ำร้อนอังแก้ม หรือจะใช้ถุงเกลือร้อน ๆ หรือจะประคบร้อนก็ได้ ควรเปลี่ยนบ่อย ๆ ทุก ๒-๓ นาที จนกระทั่งอาการปวดทุเลาลง

๓. ถ้าความเย็นทำให้ค่อยยังชั่ว ก็ให้ผู้ป่วยอมน้ำเย็นไว้ในปาก เพื่อบรรเทาความปวด

๔. ถ้าผ้าลายเป็นกรด เป็นสาเหตุให้ปวดฟัน ให้อมโซดาไบคาร์บอเนต อาจใช้ชนิดแห้ง หรือที่เป็นน้ำยาเข้มข้นก็ได้ จะช่วยให้สบายขึ้น

๕. ถ้าปวดเพราะฟันผุแล้ว จงเอาสำลีพันไม้จิ้มฟันขนาดพอแหย่เข้าไปในโพรงฟันผุนั้นไว้แล้วจุ่มน้ำมันกานพลู (Oli of Glove) จึงเข้าไปในบริเวณฟันผุ ระวังอย่าให้ไปถูกเหงือกหรือเนื้ออ่อน

๖. ปรึกษาทันตแพทย์โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ คนโดยมากมักไม่ชอบไปหาทันตแพทย์ แม้จะมีอาการปวดฟันเกิดขึ้น บางคนคงเคยต้องตนขึ้นอมน้ำเย็น ๆ กลางดึก พอน้ำหายเย็นกรบเปลี่ยนน้ำใหม่ บางคนเมื่อครั้งที่เป็นเด็ก ๆ คงเคยไปนอนนาบแก้มกับพื้นซีเมนต์กลางแดด เพื่อระงับอาการปวดฟัน

ความจริงอาการปวดฟัน เป็นการปวดที่ไม่จำเป็นเลย และควรจะหลีกเลี่ยงได้ ถ้าผู้ใหญ่ปวดฟัน นั่นเป็น

การสมควรแล้ว เพราะเป็นความผิดของตนเอง ส่วนเด็กๆ ที่ปวดฟันนั้น น่าจะได้รับความปรานี เพราะไม่ใช่บาปของเด็กเลย แต่เป็นของผู้ปกครองที่ปล่อยปละละเลยไม่เอาใจใส่เด็กต่างหาก

ไม่มีใครชอบไปหาทันตแพทย์ เนื่องจากเครื่องมือที่แหลมคม ซึ่งความจริงทันตแพทย์ก็ไม่ได้ทำอันตรายแก่ท่านเลย แต่อาจจะเป็นเพราะกลัวว่า เมื่อแพทย์จะใช้เครื่องกรอฟันเครื่องนั้นจะทะลุพรวดพราดลงไปถูกเอาเส้นประสาทเข้าเท่านั้น

แน่นอนทีเดียว เด็กๆ จะไม่ต้องได้รับความทรมานจากการปวดฟันเลย ถ้าเด็กได้รับการสั่งสอนให้รู้จักใช้แปรงสีฟันทุกๆ วัน และรู้จักรักษาฟันของตน ถ้าเด็กเกิดปวดฟันขึ้น ควรพาไปหาทันตแพทย์ทันที การดูแลเอาใจใส่เสียแต่ต้นมือ จะทำให้หายปวดแล้วยังเป็นการป้องกันการเสียฟันอีกด้วย การรักษาก็ง่าย สั้นๆ และได้ผลดีกว่าเป็นหลายเท่า

การแก้ปวดพันชั่วคราว อาจจะทำได้อย่างไรบ้าง เราทราบว่าการปวดพัน บางครั้งเกิดจากการขยายตัวของแก๊สที่เป็นผลของการบูดเน่าภายในพัน หรือโพรงของพัน ในรายเช่นนี้การให้น้ำเย็น จะช่วยป้องกันไม่ให้มีการขยายตัวของแก๊ส ก็ทำให้ไม่มีความดันบนส่วนที่ไวต่อความรู้สึกของพันนั้น ฉะนั้นก็ทำให้หายเจ็บปวด

ในบางราย ความร้อนอาจทำให้หายปวดได้ เช่น ใช้ขวดน้ำร้อนวางที่แก้มหรือขากรรไกร หรือใช้ประคบด้วยผ้าชุบน้ำร้อน ก็จะทำให้หายปวดได้ อาจใช้ถุงเกลือร้อนๆ ก็ได้เป็นครั้งคราว

การใช้ยาแก้อาการรบกวน (Counteriraitant) จะช่วยได้เหมือนกัน เช่น ใช้แคปซิคัมวาสลิน (Capsicum Vaseline) ถูที่แก้มหรือขากรรไกร จะมีปฏิกิริยาอย่างพอเพียงที่จะทำให้ความปวดหายไปได้ ยาจำพวกเดียวกันคือที่เข้าเมนทอล ก็ใช้ได้ดี มัสตาร์ดปลาสเตอร์เล็กๆ ก็จะช่วยบรรเทาความปวดได้ แต่ไม่ควรทิ้งไว้บนหน้านานเกินไป

บางครั้งการปวดเกิดขึ้นจากน้ำลายเป็นกรดมากเกินไป กรดที่เกิดขึ้นนี้ไปช่วยทำให้เหงือกที่เจ็บอยู่แล้วอักเสบขึ้นหรือไปรบกวนส่วนที่ไวต่อความรู้สึกในฟันผุ ก็จะทำให้มีอาการปวด รายเช่นนี้จะใช้โซดาไบคาร์บอเนตชนิดแห้งหรือชนิดน้ำเข้มข้นอมไว้ในปาก จะช่วยให้สบายขึ้น

การใช้ไอโอดีน ถ้าใช้ให้ถูกต้อง ก็มีประโยชน์เหมือนกัน แต่ควรจะระลึกว่า ไอโอดีนมีพิษ และจะเป็นอันตรายได้ถ้าไม่ใช้ด้วยความระมัดระวัง ถ้าจะใช้ ให้เอาปลายไม้ขีดหรือไม้จิ้มฟันพันสำลีบางๆ จุ่มน้ำยาไอโอดีนสักหยด ๒ หยด แล้วถูลงบนเหงือกที่อยู่รอบๆ ฟันที่ปวด ควรใช้ยานี้ต่อเมื่อจำเป็นจริงๆ เท่านั้น มิฉะนั้นยาอาจทำอันตรายต่อเหงือกได้

ถ้าอาการปวดฟันเกิด เนื่องจากฟันผุเป็นโพรงใหญ่ และมีอาการอักเสบที่เส้นประสาท ใช้สำลีชิ้นเล็กๆ ชุบน้ำมันกานพลูสัก ๒–๓ หยด บัดลงไปในโพรงฟันนั้น จะช่วยให้หายปวดได้จนกว่าจะไปหาทันตแพทย์ ซึ่งควรจะรีบไปหาเสียในโอกาสแรกที่ทำได้.

บทที่ ๖๒

เวียนศีรษะ

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอนราบในที่ ๆ มีอากาศถ่ายเทดี

๒. ให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ ตามสบาย จะทำให้หายโดยเร็ว

ถ้าท่านเคยพบแผ่นดินไหว อาการเวียนศีรษะจะให้ความรู้สึกเช่นเดียวกัน เป็นความจริงที่ว่าอาการทั้ง ๒ คล้ายคลึงกันมาก

อากาศทรอนจัด เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเวียนศีรษะได้

การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หรือการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่เย็น อาจทำให้เกิดการวิงเวียนได้เหมือนกัน คนบางคนมีนิสัยเสีย ชอบดื่มน้ำมาก ๆ

ภายหลังที่พ้นจากกลางแจ้งมาใหม่ ๆ จะทำให้เกิดอาการดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

การรบกวนทางกระเพาะอาหารและลำไส้เกือบทุกชนิด จะทำให้เกิดอาการวิงเวียน ซึ่งการดมนาเย็นโดยไม่ถูกต้องดังกล่าว จะทำให้การย่อยเสียไป จึงเป็นเหตุให้เวียนศีรษะได้

เป็นที่น่าสังเกตุว่าการไหลเวียนของโลหิตในสมองก็อยู่ภายใต้อิทธิพลของพิษที่เกิดขึ้นจากอาหารไม่ย่อย ท้องผูกหรือมีการบูดเน่าในลำไส้ จะทำให้มีอาการตาพร่า เห็นเป็นจุดลอยไปมา หรือมีจุดบอด หรือเห็นเป็นแสงสว่างวูบวาบ เหล่านี้เป็นอาการเนื่องจากการย่อยอาหารไม่ปกติทั้งสิ้น

จริงอยู่ อาการวิงเวียนที่เกิดขึ้นในรายเช่นนี้จะไม่รุนแรงอะไร แต่มันก็เป็นเครื่องแสดงให้ทราบว่ามีการรบกวนที่สมองและระบบประสาทเกิดขึ้นแล้ว นอกจากนี้มีโรคของสมองและระบบประสาทอื่น ๆ อีกหลายโรคที่มีอาการวิงเวียนร่วมอยู่กับกลุ่มอาการอื่น ๆ ด้วย

ทุกวันนี้ เราได้ยินถึงเรื่องความร้ายแรงของความดันโลหิตสูงกันมาก อาการเวียนศีรษะนี้เป็นอาการอันหนึ่งในโรคความดันโลหิตสูงเหมือนกัน

อาจจะเป็นของแปลกที่บางครั้งเราสามารถสืบสาวสาเหตุของอาการเวียนศีรษะ ว่ามาจากตาและหู ซึ่งเป็นได้จริง ๆ ในหูชั้นในของเรา ซึ่งอยู่ในส่วนลึกของกระโหลกศีรษะ มีเซมิ-เซอร์คูลาร์ แคแนล เป็นอวัยวะของการทรงตัว โดยอาศัยตำแหน่งและการเคลื่อนไหวของเหลวที่อยู่ในหลอด ซึ่งประกอบเป็นอวัยวะนี้ จะทำให้สมองทราบได้ว่า ขณะนี้ร่างกายอยู่ในตำแหน่งใด ฉะนั้นจึงทำให้เราสามารถทรงตัวอยู่ได้

ถ้าอวัยวะนี้ได้รับอันตรายหรือเกิดเป็นโรคขึ้น ก็จะทำให้มีอาการเวียนศีรษะเกิดขึ้นทันทีและรุนแรงด้วย

ถ้าแนยกล้ามของลูกตาซึ่งมีหน้าที่เคลื่อนไหวลูกตาเกิดไม่สมดุลกันขึ้น ก็จะทำให้มีอาการผิดปกติของสายตาขึ้น ซึ่งจะทำให้เห็นคล้ายแผ่นดินไหว คือมีความรู้สึกวิงเวียนอยู่ตลอดเวลาที่เราลืมตาอยู่

การรักษาอาการเวียนศีรษะให้หายนั้นต้องวินิจฉัยทั้งสาเหตุให้ทราบแล้วแก้ไขสาเหตุเสีย อาการต่าง ๆ ก็จะหายไปโดยรวดเร็ว

ถ้ามีอาการเวียนศีรษะอยู่นาน ๆ ไม่หาย กรณีเช่นนี้จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการตรวจร่างกายให้ถถ้วน รวมทั้งตรวจปัสสาวะด้วย ทั้งนี้เพราะอาการวิงเวียนอาจเกิดได้จากสาเหตุหลายประการ บางครั้งก็รุนแรง บางครั้งก็ไม่รุนแรงอะไร ซึ่งแพทย์เท่านั้นที่จะให้การรักษาแนะนำได้.

บทที่ ๖๓

อาเจียนบ่อย ๆ และรุนแรง

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอน เอาขวดน้ำร้อนวางที่เท้า และประคบท้องด้วยความเย็น

๒. จำกัดอาหารลงให้เป็นเพียงน้ำเนื้อใส ๆ นมเย็นจัด ๆ ไข่ขาวเย็นจัด ๆ หรือไข่ต้มพอสุกให้จำนวนน้อย ๆ

๓. ถ้าอาหารดังกล่าวถูกอาเจียนออกหมด ให้ลองให้น้ำขนมบ้ังปังโดยใช้น้ำเดือด ๆ ชงลงไปบนแผ่นขนมบ้ังปัง แล้วคนน้ำให้รับประทาน หรืออาจให้จิบแชมเปญที่เย็น ๆ สักเล็กน้อย น้ำชาแก่ ๆ ไม่ใส่นม หรือน้ำมะนาวคั้นเย็น ๆ

๔. ถ้ายังอาเจียนต่อไปอีก ต้องงดอาหาร.

๔. ถ้าภายหลังที่ให้พักย่อน และงดอาหารเป็นเวลาหลายชั่วโมงแล้ว อาเจียนยังไม่หยุด ควรปรึกษาแพทย์

คงจะไม่มีอะไรที่จะก่อความลำบาก เท่ากับการคลื่นไส้อย่างรุนแรง แล้วมีอาเจียนอย่างแรง ไม่ว่าสาเหตุจะเป็นเช่นไร อาการอาเจียนย่อมเหมือนกันทุกครั้ง

สิ่งที่อาเจียนออกมา อาจมีสีดำ หรือน้ำตาล หรือใสเป็นน้ำ บางครั้งอาจเป็นเลือด ซึ่งมีอาหารปนหรือไม่มีก็ได้ บางทีก็เป็นเลือดก้อนหรือมีสีเขียวของน้ำดี

ในโรคไข้เหลือง เมาสุราหรือเป็นพิษจากแก๊สบางชนิด ก็อาจทำให้เกิดอาการอาเจียนได้อย่างรุนแรง ในโรคไตอาจมีการเป็นพิษขึ้น ทำให้เกิดอาการรบกวนบางอย่าง ซึ่งอาเจียนร่วมอยู่ด้วย.

ในโรคของสมองบางอย่าง มีอาการอาเจียนที่พุ่งอย่างรุนแรง เช่นฝีในสมอง, เลือดออกในสมอง, มีเนื้อ

งอกหรือมีการผิดปกติของการไหลเวียนในสมอง เหล่านี้จะทำให้เกิดอาการอาเจียนอย่างรุนแรงซึ่งจะแก้ไขได้ยาก.

อาเจียนบางชนิดมักพบในเด็ก ๆ นักเรียนที่ทำงานมากเกินไป จำพวกนี้จะเกิดในเด็ก ๆ ที่สุขภาพเสื่อมโทรม และมีต้นสาเหตุมาจากประสาท ถึงแม้จะพบน้อยแต่มักจะต้องต่อการรักษาอย่างยิ่ง.

การเมาคลื่น ก็จะทำให้มีอาเจียนอย่างมาก และหลีกเลี่ยงไม่ได้ทีเดียว นอกจากนี้การรบกวนในหูชั้นในบางส่วน ก็อาจก่อให้เกิดความยุ่งยากได้เช่นเดียวกัน.

บางคราวอาจพบอาการอาเจียนเกิดขึ้น เนื่องจากมีตาเพลีย เพราะสายตาไม่ปกติแล้วไม่ใส่แว่น หรือเพราะกล้ามเนื้อที่มีหน้าที่เคลื่อนไหวลูกตาขาดการสมดุล การที่ตา ๒ ข้างไม่ทำงานไปพร้อม ๆ กัน จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้อย่างรุนแรง.

การอาเจียนในคนมีครรภ์ เป็นเพราะมีการรบกวนทางระบบประสาท นอกจากนี้โรคของมดลูกหรือรังไข่ก็อาจเป็นสาเหตุได้ การมีน้ำก็อาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง.

เมื่อมีอาการอาเจียนอย่างรุนแรง ควรจำกัดอาหารลงให้เป็นเพียงน้ำเนื้อใส ๆ นมหรือไข่ขาวที่เย็นจัด หรือไข่ต้มเพอสุก จำนวนน้อย ๆ บางครั้งอาจต้องงดอาหารเลย.

นอกจากนี้ การให้น้ำขนมปังปิ้ง โดยชงน้ำเดือด ๆ ลงบนขนมปังปิ้งแล้วคนเอาแต่น้ำ อาจไม่ทำให้อาเจียนออกหมด.

บางครั้งให้จิบชาแก่ ๆ เป็นครั้งคราวก็ช่วยได้.

น้ำมะนาวคั้นเปล่า ๆ ที่เย็นจัด ๆ ก็ใช้ได้ด.

น้ำขิงเย็น ๆ ที่ไม่หวานเกินไป ก็มักจะช่วยได้และจะไม่ทำให้อาเจียนออกหมด.

อย่างไรก็ตาม ถ้าให้อาหารแล้วอาเจียนออกหมดทุกอย่าง อาจต้องให้อาหารทางทวารหนัก ในรายที่เป็นนานแล้วไม่หาย.

ให้อมน้ำแข็งในปาก เป็นการกระทำง่าย ๆ ที่อาจทำให้หยุดอาเจียนได้.

รายเช่นนี้ ต้องให้นอนพัก ใส่ขวดน้ำร้อนที่เท้าทั้ง ๒ แล้วประคบท้องด้วยความเย็น อาจช่วยให้หยุดอาเจียนได้.

บทที่ ๖๔

โรคของต่อมอดีนอยด์ (ADENOIDS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ตัดเอาออก.

๒. ป้องกันอย่าให้เป็นอีก โดยเอาใจใส่เรื่องหวัดเล็ก ๆ น้อย ๆ ความสะอาดของจมูก (ดูบทการอักเสบของจมูก) และปาก อยู่ในที่ ๆ มีอากาศบริสุทธิ์ทั้งกลางวันกลางคืน, ให้อาหารดีและให้สิ่งจำเป็นแก่สุขภาพต่าง ๆ

โรคที่พบได้บ่อยในเด็ก ๆ อันหนึ่งคือต่อมอดีนอยด์ที่โตขึ้น ต่อมอดีนอยด์ เป็นต่อมน้ำเหลืองเล็ก ๆ ซึ่งอยู่ระหว่างจมูกกับคอหอย และอยู่บนเพดานของคอหอยที่เดียว ตราบใดที่ต่อมนี้มีขนาดและหน้าที่ปกติเราจะไม่กล่าวถึง.

บางครั้ง เราพบว่าต่อมอดีนอยด์สามารถเพิ่มขนาดของมันขึ้นได้ ซึ่งอาจจะโตจนเต็มลำคอก็ได้.

ในตำแหน่งของต่อมอดีนอยด์นั้น เป็นตำแหน่งเดียวกันกับท่อซึ่งมีหน้าที่ถ่ายเทอากาศและสิ่งที่เกิดในช่องหูชั้นกลางมาเบื้องหน้า ฉะนั้นอันตรายของต่อมอดีนอยด์โตอันหนึ่งคือ การรบกวนทางหู มีหลายรายที่เกิดอาการปวดหู มีการอักเสบที่หูชั้นกลาง หรือแม้แต่โรคของโพรงอากาศมาสตอยด์ (Mastoid Diseases) ซึ่งเนื่องมาจากสาเหตุคือต่อมอดีนอยด์โต บางครั้งอาจถึงกับมีหูหนวกได้จากการอักเสบในหูชั้นกลาง.

เด็กบางคนที่มีต่อมอดีนอยด์โต อาจมีตาที่ออนแอและอักเสบได้ง่าย ซึ่งจะพบได้เสมอ.

อาการที่จะพบโดยเฉพาะ สำหรับในโรคนี้ คือ มีหายใจทางปาก กรน, จาม, ไอ, สำลัก, ขากเสมหะ, บ้วนน้ำลาย และพูดไม่ชัด ถ้ามองดูที่ด้านหลังของคอหอยมักจะเห็นมีเสมหะ ซึ่งมีลักษณะข้นเหนียวคล้ายแป้งเปียกเกาะอยู่.

สำหรับการตัดทอนซิลออกนั้น บางคนอาจมีความเห็นไปต่าง ๆ กัน แต่ในรายที่ต่อมอดีนอยด์โตนี้ ไม่น่าจะมีข้อขัดแย้งอย่างใดในการที่จะได้ตัดออกเสีย เพราะโรคนี้นอกจากจะทำให้หายใจไม่สะดวกแล้ว ยังจะทำให้เด็กเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ผอมแห้งไป เพราะการขาดอ็อกซิเจน จะทำให้เด็กต้องหายใจทางปาก ซึ่งเป็นการเสี่ยงภัย เนื่องจากอากาศนั้นไม่ได้ถูกทำให้อุ่นหรือกรองฝุ่นผงเสียก่อน จะทำให้เกิดโรคร้ายแรงทางหูและจะทำให้เด็กมีความต้านทานต่ำทำให้เป็นวัณโรคได้ง่ายในภายหลัง

เด็กที่ได้รับการระมัดระวังดีมาตั้งแต่ยังเป็นทารกมักจะรอดจากการเป็นโรคของต่อมอดีนอยด์ การระวังไม่ให้เป็นหวัดแม้แต่นิด ๆ หน่อย ๆ การรักษาความสะอาดในจมูกและปาก, อาหารที่ดี และสิ่งที่เป็นรากฐานของสุขภาพที่ดีทั้งหลาย จะเป็นเครื่องประกันไม่ให้เกิดโรคอดีนอยด์ได้เป็นอย่างดี.

เมื่อเกิดมีอาการรบกวนต่าง ๆ ดังกล่าว ซึ่งแสดงว่ามีโรคของต่อมอดีนอยด์เกิดขึ้นแล้ว ควรจะได้ปรึกษาแพทย์เสียทันที.

บทที่ ๖๕

โลหิตจาง และ โคลโรซิส

(QUENNA & CHLOROSIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้คนไข้รับประทานอาหารเป็นเวลา

๒. แน่ใจว่าไตและลำไส้ทำงานขับถ่ายเป็นปกติ

๓. นอกจากอาหารผิดปกติแล้ว ควรรวมพวกครีม นม, ไข่สด, ตับ, ผักสด, และผลไม้สดทุกวัน ระหว่างรับประทานอาหาร ควรดื่มน้ำสัก ๒--๓ แก้ว

๔. ห้ามดื่มน้ำชา กาแฟ หรือเครื่องกระตุ้นอื่น ๆ มากเกินไป

๕. ให้ออกกำลังกลางแจ้งทุก ๆ วัน

๖. ให้มีเวลานอนนานๆในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี

๗. หลีกเลี่ยงจากความกังวล, เหนื่อยอ่อน หรือความไม่เป็นเวลาต่างๆ

การใช้ฝุ่นผัดหน้าในผู้หญิงที่หน้าซีด จริงอยู่ ไม่น่าจะได้รับการติเตียนขัดขวางแต่อย่างใด แต่สิ่งที่เป็นสาเหตุของความซีดเซียวนั่นแหละ เป็นสิ่งที่ควรจะได้รับการขัดขวางอย่างยิ่ง

สาเหตุของความซีดนั้น บางครั้งก็เนื่องจากโรคภัย แต่บางครั้งก็เกี่ยวข้องกับสังคมโดยตรง การทำงานในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่นทำงานภายในออฟฟิศที่มีอากาศถ่ายเทไม่ดีแสงแดดไม่เคยส่องเข้าไปถึง, ทำงานมาก, ต้องเดินทางไปทำงานไกลๆ, การยืนนานๆสำหรับผู้หญิงที่แบบบาง, ขนบันไดสูงๆ และอยู่ในสถานที่ๆ มีฝุ่นละอองจับจนหนา เหล่านี้ เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มีหน้าและริมฝีปากซีดไม่มีสีเลือด

โรคโลหิตจาง อาจเนื่องมาจากมีการสร้างเม็ดเลือดก็ได้

โรคโคลโรซิส เป็นโรคโลหิตจางแบบหนึ่ง ซึ่งมักพบในหญิงสาว ๆ ในระหว่าง ๑๒-๑๗ ปี สาเหตุของมัน ยังไม่ทราบกันแน่ชัด แต่เมื่อเป็นโรคนี้ เรามองเห็นก็จะทราบได้ทันที

ทั้งนี้ เนื่องจากในระยะที่เริ่มแตกเนื้อสาว คืออายุ ๑๒-๑๗ ปีนี้ สีของผิวหนังเกิดเปลี่ยนลักษณะไป ดูเป็นสีเหลืองปนเขียว ๆ คล้ายกับคนที่เมาคลื่นมาก ๆ

ถ้าไม่มีอะไรมารบกวนต่อการสร้างเม็ดเลือดในร่างกายอาจทำให้การสร้างหยุดชะงักลง และผลก็คือ เลือดจะเสียคุณภาพบางอย่างไปไม่มากก็น้อย

สุขลักษณะที่ไม่ดีไม่ถูกต้องเป็นเหตุที่สำคัญข้อหนึ่ง จึงมักพบว่าผู้หญิงที่ทำงานตามโรงงานที่ต้องขนบันไดสูง ๆ ทำงานอยู่ในห้องที่มีแสงสว่างและอากาศถ่ายเทไม่เพียงพอ มักจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้ง่าย

ในโรคโคลโรซิส ผู้ป่วยจะเบื่ออาหาร หรือมีฉะนั้นก็ชอบรับประทานอาหารแปลก ๆ เช่น ชอล์ก, ดินสอ หรือวัตถุที่ไม่ใช่ของสำหรับรับประทานอื่น ๆ

ในพวกนี้ มักจะมีอาการท้องผูกเสมอ หัวใจมักจะอ่อนและเต้นไม่ปกติ ผู้ป่วยมักจะมีอาการใจเต้น มีความผิดปกติทางระดู และมีสุขภาพทรุดโทรม

ถึงแม้ว่า โรคโคลโรซิส จะไม่ได้เป็นจำกัดเฉพาะผู้หญิงในเมืองที่ทำงานหนัก แต่สำหรับหญิงตามนอกเมืองซึ่งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า ย่อมเป็นการแน่ว่ามักจะไม่พบเป็นโรคชนิดนี้

ด้วยเหตุนี้สภาการสาธารณสุข จึงได้เอาใจใส่กับผู้อยู่ในเมืองมากกว่าผู้ที่อยู่บ้านนอก เช่นผู้อยู่บ้านนอกจะไม่ถูกบังคับให้เปิดหน้าต่างเสมอ, ไม่เหมือนผู้ที่อยู่ในตอนที่คับคั่งในเมือง

ถ้าท่านนั่งในรถราง แล้วคอยสังเกตอยู่ อาจจะพบคนเป็นโรคโลหิตจางเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในผู้หญิงเมื่อขึ้นรถมาใหม่ ๆ ราว ๆ ๕–๑๐ นาทีแรก หน้าและแก้มอาจจะแดง แต่พอพ้นความเหนื่อยของการขึ้นรถแล้ว หน้านั้นก็จะเปลี่ยนเป็นขาวซีดคล้าย ๆ หุ่นขี้ผึ้ง นอกจากว่าหน้านั้นจะมีแป้งหรือเครื่องสำอางฉาบอยู่

ในจำพวกอาการต่าง ๆ ของการมีโลหิตจาง จะมีอาการหายใจเต้นรวมอยู่ด้วย และมีหน้ามืด เป็นลมเป็นครั้งคราว อาการเหล่านี้อาจทำให้ตกใจว่า คงจะเป็นโรคหัวใจเป็นแน่

ถ้ามีหนังตาบวม หรือขาบวม น่าจะต้องนึกถึงโรคไตด้วย

ทางกระเพาะอาหารก็อาจก่อความยุ่งยากได้ต่าง ๆ นานา บางวันผู้ป่วยอาจจะรับประทานอาหารได้มาก แต่วันรุ่งขึ้นอาจจะรับประทานไม่ลงเลย

การตรวจว่าจะมีโรคโลหิตจางหรือไม่ อาศัยการนับเม็ดโลหิต โดยอาศัยเจาะเลือดที่เจาะจากนิ้วหรือหูผู้ป่วย เพียงหยดเดียวก็จะทราบได้

นอกจากนับวัตถุที่ประกอบเป็นส่วนของเม็ดเลือด หรือฮีโมโกลบิน (Haemoglobiu) ก็อาจจะทำการทดลองได้โดยวิธีพิเศษ

โดยการทราบจำนวนของเม็ดเลือดแดง และจำนวนของฮีโมโกลบิน จะสามารถตัดสินได้ว่า ผู้นั้นเป็นโรคโลหิต

จางหรือไม่ เพราะในโรคโลหิตจาง จำนวนของเม็ดเลือดแดงและโมฮีโกลบินจะลดลงอย่างมาก

มีแร่ธาตุอยู่ ๒ ชนิดที่มีความสำคัญมากในการสร้างเลือด ได้แก่เหล็กและทองแดง สำหรับทองแดงนั้นต้องการเป็นจำนวนน้อย สำหรับเหล็กนั้น ร่างกายต้องได้รับอยู่เสมอ

จริงอยู่ มียาบางอย่างที่เข้าเหล็ก แต่เหล็กเหล่านั้นอยู่ในลักษณะของอินทรียวัตถุ เหล็กที่พบในพืชและสัตว์ที่เป็นอาหารจะมีความสำคัญกว่าเป็นอย่างมาก

อาหารจำพวก "เครื่องใน" ของเป็ดไก่เหล่านี้ มีเหล็กอยู่เป็นจำนวนมาก, ไตและตับเป็นอาหารที่มีคุณค่าในการสร้างเลือดอย่างสูง ความจริงสัตว์ที่เป็นอาหารทุกชนิดต่างก็มีประโยชน์ในด้านนี้ทั้งสิ้น ไม่จำเป็นต้องเลือกรับประทานแต่สัตว์ชนิดนั้นชนิดนี้ แต่สำหรับกึน (Gizzard) ของไก่แล้วนับว่าเป็นดีมากในจำพวกอาหารสัตว์ นอกจากนี้เนื้อสด, หอย และไข่แดง ก็มีเหล็กมากเหมือนกัน

ผักต่าง ๆ โดยเฉพาะจำพวกผักเขียว จะมีคุณค่าในการสร้างเลือด ผลไม้เกือบทุกชนิดก็มีคุณสมบัติอันนี้ โดยเฉพาะส้ม, แอปริคอต (Apricot), บีช และพรุนที่รองลงมาได้แก่องุ่นและองุ่นแห้ง รวมทั้งแอปเปิล

ในปี ค.ศ. ๑๙๒๖ นายแพทย์ มินอท และเมอร์ฟี (Minot & Murphy) ได้ค้นพบว่า อาหารจำพวกตับจะแก้โรคโลหิตจางได้ ครั้งกระนั้น เรายังไม่ทราบถึงคุณค่าของตับในทำนองนี้ แต่ตั้งแต่นั้นมา การใช้อาหารตับในคนไข้ที่เป็นโรคโลหิตจาง ก็พบว่ามีคุณค่าอย่างสูงเกินความคาดหมายของผู้ค้นพบเสียอีก อาหารตับจะช่วยทำให้เม็ดโลหิตแดงและฮีโมโกลบินเพิ่มจำนวนขึ้นได้

แต่เนื่องจากตับสดมักจะหาได้ยาก และเป็นการยากที่คนไข้จะรับประทานเข้าไปเป็นจำนวนมาก ๆ ได้ ในไม่ช้าจึงมีผู้คิดค้นตับสกัด (Liver Extract) ขึ้นได้

ตับสกัดนี้ได้มีการเตรียมให้ใช้สำหรับฉีดเข้ากล้ามและเข้าเส้นได้ การรักษาโดยวิธีหลังมีรายงานว่าได้ผล

ดีมาก และจะออกฤทธิ์ภายในระยะเวลาอันสั้นกว่า ๒๔ ชั่วโมง ซึ่งถ้าใช้วิธีรับประทานดับแล้ว กว่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น ก็ต้องกินเวลากว่า ๑๐ วัน

อาการขาดอาหารและได้รับอาหารไม่เพียงพอ มักจะพบได้บ่อยมากในเด็ก ๆ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเป็นเด็กที่มีฐานะยากจนเท่านั้น แม้แต่เด็กที่ไม่ยากจนก็ขาดอาหารได้เนื่องจากได้รับอนุญาตให้รับประทานแต่อาหารผิด ๆ ที่ไม่ให้ประโยชน์อะไรต่อร่างกาย เป็นเสมือนหนึ่งได้รับอาหารไม่เพียงพอเหมือนกัน เช่น ขนมหวาน, น้ำโซดาและสิ่งที่คล้ายคลึงกันนี้ ถ้าเด็กกลับมาจากโรงเรียนเหนื่อย ๆ แล้วรับประทานเข้าไปมาก ๆ แทนที่จะรับประทานเนยกับขนมปังจริงอยู่ อาจจะไม่มีอันตรายอะไร แต่สิ่งเหล่านี้ย่อมมีคุณค่าในการเป็นอาหารด้อยกว่าเนยและขนมปัง

เด็กและผู้ป่วยด้วยโรคโลหิตจางทุกคน ควรจะได้ดื่มนม ๑ ควอตทุกวัน, ช็อกโกเลต ครีม ไม่ใช่สิ่งที่จะใช้แทนได้

ควรไปปรึกษาทันตแพทย์ เพื่อให้แน่ใจว่าฟันเป็นปกติ

ในผู้ป่วยจำพวกนี้ โดยเฉพาะเด็ก ๆ ไม่มีอะไรจะให้ประโยชน์ยิ่งไปกว่าการเอาใจใส่ในเรื่องอาหารที่ได้รับอย่างถูกต้อง

คำแนะนำข้างล่างนี้ เป็นบางข้อที่จะช่วยแก้โรคโลหิตจางและบำรุงสุขภาพทั่วไปได้บ้าง

ได้รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ให้รวมครีม, นม, ไข่สด, ผักเขียว, ผลไม้สดและกวนเข้าด้วย ดื่มน้ำสัก ๒-๓ แก้วระหว่างอาหาร ดูแลให้การทำงานของลำไส้และไตเป็นปกติอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชากาแฟและเครื่องกระตุ้นที่เข้าแอลกอฮอล์มากเกินไป ออกกำลังในอากาศบริสุทธิ์และหัดหายใจลึก ๆ นอนให้มากที่สุดที่จะทำได้ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดีไม่อุดอู้ หลีกเลี่ยงความกังวล, ความอ่อนเพลียมากเกินไป และนิสัยไม่เป็นเวลาต่าง ๆ.

บทที่ ๖๖

ข้ออักเสบ

(ARTHRITIS OR INTLANNUED JOINTS)

วิธีปฏิบัติ

๑. สร้างสุขภาพให้แข็งแรง

๒. ปรึกษาแพทย์

การอักเสบของข้อ เรียกว่า ข้ออักเสบ

คนโดยมาก มักจะละเลยและปล่อยให้มีอาการข้ออักเสบเกิดขึ้นเป็นเดือน ๆ หรือปี ๆ เมื่อเป็นดังนี้ การอักเสบจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงแก่ส่วนประกอบของข้อต่อ ก็จะทำให้มีการรบกวนแก่การเคลื่อนไหวของข้อ และก่อให้เจ็บปวดทุก ๆ ครั้งที่เคลื่อนไหวข้อนั้น

ทางที่ถูก ถ้าเริ่มรู้สึกอาการเจ็บปวดที่แสดงว่ามีข้ออักเสบเกิดขึ้นแล้วควรจะรีบหาแพทย์โดยเร็วที่สุด ก็จะทำให้

การรักษาได้ผลดี แต่คนโดยมากมักชอบวินิจฉัยโรคโดยตนเอง แล้วทำการรักษาไปอย่างไม่ถูกต้องตามหลักวิชา

ข้ออักเสบอาจเกิดเนื่องมาจากได้รับอันตรายต่าง ๆ ที่ข้อ แต่โดยมากแล้ว โรคนี้มักเกิดเนื่องจากมีการติดเชื้อในที่ต่าง ๆ ในร่างกาย

พันธุ์ผุ, เหงือกเป็นหนอง และการติดเชื้อในปากอื่น ๆ หรือทอนซิลที่เป็นโรคเหล่านี้จะทำให้เกิดข้ออักเสบได้ โพรงกระดูกจมูกอักเสบที่เป็นแหล่งเพาะหนองก็อาจจะเป็นสาเหตุได้เช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ ถ้าการขับถ่ายของเสียและพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกายไม่เป็นไปตามปกติแล้ว ก็อาจจะเกิดโรคที่ข้อได้ ได้แก่เมื่อไตและลำไส้ทำงานไม่ปกติ โรคลำไส้ใหญ่อักเสบก็อาจนำไปสู่การมีข้ออักเสบได้ ในรายที่เป็นโรคลำไส้ใหญ่อักเสบและข้ออักเสบรวมกัน ความหวังที่จะรักษาให้หาย ย่อมอยู่ที่การแก้ไขความยุ่งยากทางลำไส้ให้สำเร็จ รายเช่นนี้จงต้องจัดการเรื่องอาหารให้ดี และการสวนอุจจาระทุก ๆ วันจะเป็นเครื่องช่วยได้มาก

โรคของร่างกายทั่วไปอื่น ๆ เช่น วัณโรค, ไข้รากสาด, ไข้อีดำอีแดง, กามโรค เช่นซิฟิลิสและหนองใน และรูมาติสซั่มก็อาจจะเป็นสันทข้อ ทำให้ข้ออักเสบได้

จะเห็นได้ว่าไม่จำเป็นเลยที่จะต้องมีแผล หรือมีอันตรายโดยตรงที่ข้อ เพื่อจะให้เชื้อเข้าไปติดในข้อและเกิดอักเสบ เพราะเชื้อโรคอาจจะถูกนำมายังข้อได้ทางกระแสโลหิต และน้ำเหลืองภายในร่างกาย

ในบางประเทศ โรคเก๊าท์ (Gout) ก็เป็นสาเหตุสำคัญในการทำให้เกิดข้ออักเสบ

อาการในข้ออักเสบนั้น มีได้หลายอย่างต่าง ๆกัน บางชนิดจะพบว่า ข้อที่อักเสบเช่นที่นิ้วบวมขึ้นอย่างมาก นอกจากนี้ก็มีแดงร้อนและเจ็บ ซึ่งเป็นอาการที่จะพบได้ในการอักเสบทั่วไป ข้อนั้นอาจจับให้เคลื่อนไหวได้ แต่ผู้ป่วยจะเจ็บปวดมาก รูปร่างของข้อจะผิดไปอย่างเห็นชัด แต่หน้าที่จะยังไม่เสียไปทีเดียว

ในบางรายจะพบว่า รูปร่างของข้อเกือบสังเกตไม่ได้ว่าผิดปกติไป แต่ข้อจะเริ่มแข็งในครั้งแรก แล้วต่อไปก็เคลื่อนไหวไม่ได้เลย

ในรายที่ข้ออักเสบเนื่องจากโรครูมาติสซั่มอย่างแรง จะมีไข้สูง ข้อที่อักเสบอาจมีหลายข้อพร้อม ๆ กัน, ในโรคข้ออักเสบเนื่องจากวัณโรคในข้อ มักพบเป็นกันข้อเดียว

สิ่งที่จำเป็นที่สุดในการรักษาโรคข้อที่รุนแรง และมีการเจ็บปวดได้แก่การพักข้ออยู่นิ่ง ๆ ให้ข้อได้รับการเข้าเผือกและพันผ้า เพื่อป้องกันไม่ให้เคลื่อนไหว

ในรายที่ข้ออักเสบเรื้อรังและไม่เจ็บปวด การพักข้อไว้ในท่าใดท่าหนึ่งไม่เป็นการสมควร เพราะจะทำให้ข้อนั้นแข็งและเคลื่อนไหวไม่ได้ รายเช่นนี้การอบโดยเอาข้อใส่ไว้ในตู้ ให้อยู่ในท่ามกลางอากาศที่ร้อนจัด เข้าใจว่าจะมีผลดี การนวดและเคลื่อนไหวข้ออย่างง่าย ๆ จะช่วยได้บ้าง ถ้าไม่มีเครื่องที่จะอบข้ออาจใช้วิธีประคบร้อนเป็นครั้งคราวบ่อย ๆ ก็ได้

ถ้าเกิดมีหนองขึ้นในข้อ รายเช่นนี้จำเป็นต้องผ่าตัดเอาหนองออก

การใช้วัคซีนก็ได้ผลเหมือนกันในโรคข้ออักเสบ

บางครั้งการเปลี่ยนอากาศไปอยู่ในที่ ๆ อบอุ่นและแห้งจะช่วยได้ การอาบน้ำร้อนหรือน้ำแร่ต่าง ๆ จะเป็นผลดีเหมือนกัน

ควรระลึกไว้ว่า ก่อนที่จะหวังให้โรคหาย จำเป็นต้องศึกษาสาเหตุให้ทราบแน่เสียก่อน ซึ่งจะทำได้โดยการตรวจร่างกายให้ถ้วน รวมทั้งการตรวจฟัน, ทอนซิล และโพรงกระดูกข้างเคียงจมูกด้วย ควรจะได้ทำการเอ็กซเรย์ฟันและข้ออักเสบเสียด้วย

การใช้ยาเฉพาะที่ในบริเวณที่อักเสบจะได้ผลน้อย ถ้าอาการอักเสบนั้นเนื่องจากมีการติดเชื้อในที่อื่น ๆ ท่านอาจจะเคยเห็นเพื่อนของท่าน หรือแม้แต่ครอบครัวของท่านชอบใช้น้ำมันอย่างนั้นอย่างนี้ทาข้อไหล่ ข้อเข่าที่เจ็บปวดของเขา จริงอยู่ อาการเจ็บปวดอาจบรรเทาไปชั่วครั้งชั่วคราว แต่จะไม่ทำให้โรคหายเลย

การรับประทานผลไม้ที่เป็นกรด เช่น ส้ม, มะนาว หรือองุ่น ไม่ได้ให้ผลร้ายต่อผู้ป่วยด้วยข้ออักเสบ เพราะกรดเหล่านี้เมื่อเข้าไปในร่างกายจะถูกทำลายไป แล้วปล่อย

ส่วนที่เป็นด่างของมันออก ซึ่งจะมีประโยชน์ในการช่วยแก้ภาระกรดที่อาจจะมีขึ้นในร่างกายอีกด้วย

อาหารที่ผู้ป่วยรับประทาน ควรเป็นอาหารง่าย ๆ แต่มีคุณค่าสูง เช่น ผลไม้สดเป็นจำนวนมาก ๆ ผักต่าง ๆ รวมทั้งอาหารซึ่งมีไวตามิน, แร่ธาตุต่าง ๆ และโปรตีนสูง

ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากเกินไป รวมทั้งอาหารจำพวกไขมัน ทอดด้วยน้ำมัน หรือเป็นน้ำมันต่าง ๆ เคี่ยวอาหารช้า ๆ ให้แหลกดี และหลีกเลี่ยงอาหารทุกชนิดที่จะรบกวนและทำให้ท้องเสีย

พยายามสร้างสุขภาพขึ้น อย่าให้มีความกังวลเอาใจใส่ถ้าทำได้ นอกจากนี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับการรักษาตามความจำเป็น.

บทที่ ๖๗

ศีรษะล้าน (BALDNESS IN MEN)

วิธีปฏิบัติ

๑. กินอาหารดี ๆ และรักษาการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายให้ดี.

๒. หลีกเลี่ยงการสวมหมวกคับ, แข็ง หรือหนัก ๆ เพราะอาจทำให้การไหลเวียนของโลหิตถูกรบกวน

ศีรษะล้านเป็นโรคหนึ่งซึ่งมนุษย์ไม่ต้องการอย่างยิ่ง โรคศีรษะล้านและคุณภาพของผม ดูคล้ายกับจะติดต่อกันเป็นกรรมพันธุ์ เพราะอาจพบได้หลายคนในครอบครัวเดียวกัน แต่ความจริงโรคนี้ไม่เป็นกรรมพันธุ์ ความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคนี้อาจถ่ายทอดให้กันได้ แต่ตัวโรคเองนั้นเกิดขึ้นทีหลัง

มีโรคหลายชนิดที่เกี่ยวข้องกับความบกพร่องหรือความแตกต่างทางกายวิภาค คือเนื่องจากความแตกต่างของอวัยวะอันใดอันหนึ่ง ซึ่งทำให้อวัยวะนั้นไม่เหมือนกับของคนอื่น ๆ ซึ่งอันนี้แหละอาจถ่ายทอดกันได้ในครอบครัว เช่นบางครอบครัวทุก ๆ คนมีจมูกใหญ่, บางครอบครัวก็มีหูเล็ก, เท้าใหญ่, เท้าเล็ก, นิ้วยาว, นิ้วสั้น, หน้าอกแฟบเหล่านี้ อาจสืบต่อกันในครอบครัวได้ทั้งสิ้น เช่นเดียวกับชนิดของหัวใจ หรือขนาดของเส้นเลือดของท่าน ก็อาจเป็นผลเนื่องมาจากกรรมพันธุ์

ตามความเห็นของผู้แต่ง ความแข็งแรงและความคงทนของเส้นผมขึ้นอยู่กับหัวใจและหลอดเลือด ถ้าหัวใจทำงานเฉื่อยชา ซึ่งทำให้สามารถส่งเลือดไปยังส่วนที่อยู่ไกล ๆ ไม่ได้แรงดี ท่านก็อาจจะมีศีรษะล้าน นอกจากท่านจะระมัดระวังดี

หนังศีรษะก็มีเลือดมาเลี้ยง เลือดเหล่านี้ไหลขึ้นบนและแผ่ออกคล้ายพัด โดยมีหลอดเลือดเล็ก ๆ นำไปสู่ทุก ๆ

ส่วนของหนังศีรษะ เส้นผมทุกเส้นก็มีหลอดเลือดของมันเอง ฉะนั้น การเจริญเติบโตและความแข็งแรงของเส้นผมทุก ๆ เส้นย่อมอยู่ที่การได้รับเลือดเลี้ยงอย่างไม่ขาดสาย

เมื่อเส้นผมเส้นใดขาดการเลี้ยงดูจากเลือด ก็เช่นเดียวกับต้นไม้ในส่วนที่ได้รับการรดน้ำไม่ทั่วถึง ส่วนที่ไม่ถูกรดน้ำก็จะเหี่ยวแห้งอับเฉาไป ถ้าเส้นผมไม่ได้รับเลือดเลี้ยงสม่ำเสมอตลอดเวลาแล้วก็จะร่วงไปเช่นเดียวกัน

ควรสังเกตว่า คนที่มีผมหนาซึ่งไม่มีความโน้มเอียงไปในทางจะมีศีรษะล้านนั้น มักจะมีหนังศีรษะเป็นสีชมพูแสดงว่ามีการไหลเวียนของโลหิตเป็นอย่างดี และก็เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า คนพวกนี้มี "หนังศีรษะหลวม" คือสามารถจับหนังศีรษะโยกไปมาได้ง่าย พวกนี้จะไม่มีอะไรขัดขวางต่อการไหลเวียนของโลหิต ทำให้หนังศีรษะมีเลือดเลี้ยงดีอยู่เสมอ

สิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ขัดขวางการไหลเวียนของโลหิตบนหนังศีรษะให้ไปสะดวก ก็เช่นเดียวกับเมื่อหัวใจสูบฉีดเลือด

ไม่แรงเหมือนกัน การใส่หมวกคับ แข็งหรือหนัก เหล่านี้จะทำให้เลือดในหนังศีรษะไม่เดิน และไม่ช้าก็จะเริ่มมีผมร่วง

การที่จะให้มีผมแข็งแรง จำเป็นต้องให้ร่างกายได้รับอาหารดีๆ อาหารควรมีแร่ธาตุซึ่งผมต้องการใช้ ได้แก่ แร่ทองแดง กำมะถัน และฟอสฟอรัส

การเจริญเติบโต ปริมาณและรูปลักษณะของผมเป็นเครื่องแสดงถึงความแข็งแรงของร่างกายและหัวใจอย่างดี เด็กที่ได้รับอาหารไม่ดี มักจะมีผมด้านไม่เป็นมันในเด็กพวกนี้ การให้นมให้เต็มตามขนาด จะให้ผลดีอย่างน่าประหลาด.

บทที่ ๖๙

โรคเกี่ยวกับน้ำดี (BILIOUSNESS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้ามีท้องผูก ให้แก้ไขเสีย

๒. ให้อาหารย่อยง่าย ๆ และน้ำจำนวนมาก ๆ ระหว่างอาหาร

๓. ให้ได้ออกกำลังกลางแจ้ง และนอนมาก ๆ

๔. หัดปลูกนิสัยทำอะไรให้เรียบร้อยเป็นเวลา

๕. พยายามคลายความเคร่งเครียดลง

โรคเกี่ยวกับน้ำดี ในที่นี้หมายถึงกลุ่มอาการหลายอย่าง ได้แก่อาการปวดศีรษะ วิงเวียน อาหารไม่ย่อย ลิ้นหนาเป็นฝ้า ลิ้นไม่ได้รส ความรู้สึกเหนื่อยอ่อน และความเดือดร้อนโดยทั่วไปอื่น ๆ อีก คนโดยมากเข้าใจว่าเนื่องจากตับทำงานเฉื่อยชาลง

ความจริงตับของเราจะทำงานอย่างดีที่สุดอยู่เสมอ ไม่เคยเสียหน้าที่ง่าย ๆ แต่บางครั้งเราเป็นผู้หางานให้ตับทำมากเกินไป เมื่อเป็นดังนี้ ตับก็ต้องเดือดร้อน เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ เหมือนกัน

ถ้าท่านมีนิสัยชอบรับประทานมาก โดยเฉพาะขนมหวานและอาหารที่มีไขมันมาก ๆ ก็จะเป็นการทำให้ตับทำงานหนักเกินไป เช่นเดียวกัน การมีท้องผูกอยู่นาน ๆ จะทำให้สภาพปกติของตับเปลี่ยนไปด้วย

จากการที่ท้องผูก จะทำให้มีของเสียสะสมอยู่ในส่วนล่างสุดของลำไส้ใหญ่ ซึ่งเส้นโลหิตดำที่นำเลือดไปจากส่วนนี้ มีทางติดต่อกับตับด้วย ฉะนั้นพิษที่เกิดขึ้นในลำไส้ใหญ่ และถูกดูดซึมไปจากส่วนนี้ ก็สามารถผ่านไปยังตับได้

ตามธรรมชาติ ตับจึงเป็นที่ ๆ ได้รับพิษอยู่เสมอ แต่จะไม่มีเดือดร้อนเลย ถ้าพิษมีจำนวนตามปกติ เมื่อใดที่พิษมีมากเกินไป ตับก็อาจจะเดือดร้อน และก่ออาการต่าง ๆ ขึ้นดังกล่าว

ไม่เพียงแต่ความยุ่งยากทางร่างกายจะเกิดขึ้นอย่างเดียวเท่านั้น แม้แต่ทางสมองก็เกิดอาการขึ้นด้วย จะมีความรู้สึกหดหู่, เศร้าหมอง, มึนซึม, นอกจากนี้ของผิวหนังอาจจะเปลี่ยนเป็นสีโคลน, มีสิว, จมูกแดงและลักษณะทั่วไปของผิวหนังจะหยาบกร้าน ดไม่สมบูรณ์ตามปกติ

ในรายที่เป็นโรคนี้เรื้อรัง จะเกิดมีเส้นโลหิตแข็ง นอนไม่หลับ ขอบตาดำคล้ำ และไม่อยากทำงาน นอกจากนี้ก็มีอาการปวดศีรษะ เบื่ออาหาร คันผิว และอาการอื่น ๆ ดังกล่าวแล้ว

อาการต่าง ๆ ดังกล่าว ไม่ควรจะได้รับการวินิจฉัยผิด ๆ ว่าเป็นโรคนั้นโรคนี้ อาการเหล่านี้ไม่ต้องการยาถ่าย หรือยารักษาตับ หรือยาใด ๆ ทั้งสิ้น

สิ่งที่จำเป็นสำหรับอาการเหล่านี้คือต้องรับประทานอาหารย่อยง่าย ๆ ใช้ชีวิตให้ดีขึ้น มีการออกกำลังทุก ๆ วัน ดื่มน้ำและรับประทานผลไม้มาก ๆ ใช้สามัญสำนึกในการกิน

และดื่ม ถ้าเราใช้ชีวิตง่าย ๆ ดังนี้แล้ว ก็จะหลีกเลี่ยงเสีย จากการเจ็บป่วยด้วยเรื่องเกี่ยวกับอาหารได้ และอาการเกี่ยวกับน้ำดีดังกล่าวก็จะไม่เบียดมารายมาทำความเดือดร้อนให้

ดูเรื่องท้องผูก ภาวะกรดสูงในกระเพาะอาหาร อาหารไม่ย่อย ประสาทเสีย.

บทที่ ๖๗

สิว (BLACK HEADS OR ACUE)

วิธีปฏิบัติ

๑. แก้ไขเรื่องอาหาร โดยลดน้ำตาล แป้ง และกาแฟลง รับประทานแต่อาหารย่อยง่าย ๆ

๒. รับประทานพวกน้ำแร่ (Mineral Oil) ๑ ช้อนโต๊ะทุก ๆ คืนหลังอาหาร ๓ ชั่วโมง หรือกว่านั้น รับประทานผัก ผลไม้และน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยไม่ให้ท้องผูก

๓. อาบน้ำบ่อย ๆ และใช้ผ้าเช็ดตัวหยาบ ๆ เช็ดตัวให้แห้ง

๔. ออกกำลังกายพอเหงื่อออกทุก ๆ วัน

๕. ให้ได้อากาศบริสุทธิ์เสมอ ๆ ทั้งกลางวันกลางคืน

๖. ตรวจฟัน, ทอนซิลและจมูกให้อยู่ในสภาพปกติเสมอ

๗. ล้างบริเวณที่เป็นสิว ด้วยน้ำอุ่นที่สุดเท่าที่จะทนได้ แบบหัวสิวออกด้วยเครื่องมือพิเศษ ที่สะอาดปราศจากเชื้อ หรือใช้เครื่องมืออื่นๆ ระวังอย่าให้เลือดออก อย่าใช้กำลังแรงกินไป และอย่างบีบออกทีละหลายๆ หัว ถ้าสิวมีหนอง ใช้เข็มที่ทำให้สะอาดปราศจากเชื้อบ่งออก

๘. ใช้ยาที่ช่วยให้แผลหาย เช่นใช้มิลค์ ออฟซัลเฟอร์ (Milk of Sulfur) น้ำและแอลกอฮอล์ ผสมอย่างละเท่าๆกันหรืออาจเติม กัมมิวซิเลจ (Gum Mucilage) ลงไปอีกหนึ่งในสิบส่วนก็ได้ ใส่ยาวันละ ๒ ครั้ง

๙. ถ้ามีการระคายเคืองมาก ใช้ผงเบนโซเอตออกไซด์ของสังกะสี (Benzoated Oxide of Zinc Ointment) ทา

โรคสิวนี้ บางทีจะเป็นโรคที่ก่อความยุ่งยากให้มากกว่าโรคอื่น ๆ ทั้งสิ้น จริงอยู่สิวไม่ได้ก่อความเจ็บปวดทางกายอย่างใด แต่จะก่อความเจ็บปวดทางใจได้อย่างมาก

เด็กหนุ่มสาวทุกคนจะต้องผ่านวัยที่มีสิวนี้ และสำหรับผู้ที่ได้รับเคราะห์กรรมเป็นที่เสียใจมาก แต่สิวก็เป็นเครื่องแสดงว่าเด็กนั้นกำลังแตกเนื้อหนุ่มสาวใกล้จะเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถึงแม้ว่าเราจะพยายามทำทุกอย่างที่จะแก้ไขก็ยังมีน้อยคนที่ไม่มีสิวเกิดขึ้น

โรคนี้ชื่อทางแพทย์ว่า สิว (Acne) แต่เนื่องจากใบหน้าของผู้ที่เป็นสิวนั้น มองดูคล้าย ๆ เอาพริกไทยไปโรยไว้ เราจึงมักจะนิยมเรียกชื่อหนึ่งว่า Black Heads

ลักษณะเฉพาะของสิว นอกจากจะมีสิวเป็นหัว ๆ แล้ว- บางทีมีตุ่มแดง ๆ ซึ่งอาจมีหนองบีดอยู่ที่ยอดตุ่ม ตุ่มนี้อาจไม่กลายเป็นหัวสิว แต่อาจจะแดงแช่งอยู่เช่นนั้นเป็นหลายวันหรือหลายอาทิตย์ก็ได้

ส่วนที่จะเป็นสิวได้ง่าย ก็มีที่หน้า โดยเฉพาะที่คางและหน้าผาก หน้าอกตอนบน ๆ และไหล่ สิวโดยมากเกิดขึ้นราวอายุ ๑๐ ถึง ๑๒ ปี แล้วเป็น ๆ หาย ๆ ติดต่อกันไป

จำนวนหลายๆ ปี อย่างไรก็ตาม จะพบว่าสิวมีน้อยลงเมื่ออายุเกิน ๒๕ ปีแล้ว

ผิวหนังบางชนิดเป็นสิวได้ง่ายกว่าชนิดอื่น บางท่านอาจจะไม่ได้สังเกต ผิวหนังมีหลายชนิด บางชนิดก็ละเอียดและมีรูเล็กๆ บางชนิดก็หยาบมีรูใหญ่เป็นต้นว่าและมีน้ำมันมาก ชนิดหลังนี้เป็นพวกที่จะเป็นสิวได้ง่าย

เป็นความจริงที่น่าสนใจว่า คนที่มีสิวมักจะขรังแคมาก ทั้ง ๒ โรคนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างน่าสังเกตที่เดียว

การสืบหาสาเหตุของสิวนั้น เป็นการยากมาก โรคของทอนซิล น้ำหนวก และลำไส้ที่ไม่ปกติอยู่ในข่ายสงสัยว่าจะเป็นสาเหตุได้เหมือนกัน

ความหวังจะให้สิวหายนั้นจะมีไม่ได้เลย ถ้าไม่จัดการให้คนไข้ได้ใช้ชีวิตให้ถูกต้อง ซึ่งหมายถึงการได้ออกกำลังกลางแจ้ง การเปลี่ยนอิริยบถของร่างกาย ก็หมายถึงถึงการทำงานของผิวหนังดีขึ้น และผิวหนังก็จะมีสุขภาพดีได้

สำหรับผิวหนัง รวมทั้งร่างกายทั่วไปที่จะให้มีสุขภาพดี เด็กๆ เหล่านี้ควรจะได้รับอาหารที่ย่อยง่ายๆ ผักสด, ผลไม้, นม และขนมปังหยาบๆ ดื่มน้ำให้มาก และเหนือ

สิ่งอื่นใด ควรจะได้หัดหายใจลึกๆ เพื่อสุขภาพของร่างกาย รวมทั้งผิวหนังด้วย หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็น แป้ง, หวานจัด, กาแฟ, ชา, โกโก้ และเครื่องเทศต่างๆ

คนเหล่านี้มักจะมีท้องผูกหรือลำไส้ทำงานช้าร่วมอยู่ด้วยเสมอ ให้หลีกเลี่ยงจากการใช้ยาถ่ายจำพวกเกลือหรือยาถ่ายอื่นๆ แต่ให้รับประทานยาจำพวกแร่ ๑ ช้อนโต๊ะหลังจากอาหารเย็น ๓ ชั่วโมงหรือกว่าทุกๆ คืน นอกจากนี้ควรรับประทานผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันมิให้ท้องผูก

อาบน้ำบ่อยๆและเช็ดตัวด้วยผ้าเช็ดตัวหยาบๆ ออกกำลังกายพอได้เหงื่อทุก ๆ วัน ให้ได้อากาศบริสุทธิ์มาก ๆ ทั้งกลางวันกลางคืน และดูว่าทอนซิลพั้นและโพรงกระดูกข้างเคียงจมูก(Sinus) อยู่ในลักษณะปกติหรือไม่

สำหรับบริเวณที่เป็นสิว ให้ล้างด้วยน้ำร้อนที่สุดที่พอทนได้ ปิบหัวสิวออกด้วยเครื่องมือพิเศษสำหรับการนี้โดยเฉพาะ หรือจะใช้เครื่องมือ ทู่ ๆ อื่นๆ เครื่องมือต้องทำให้สะอาดปราศจากเชื้อเสียก่อน อย่าใช้กำลังแรงเกินไป และอย่าบีบออกทีละหลายๆหัว

ถ้ามีสิวที่เป็นหนอง ละกิดออกเสียด้วยปลายเข็มที่ทำให้สะอาดปราศจากเชื้อแล้ว แต่อย่างไรก็ดี การกระทำเช่นนี้ต้องเป็นไปอย่างระมัดระวัง อย่าให้เกิดความชอกช้า และรักษาความสะอาดปราศจากเชื้อให้ถูกต้องที่สุด มิฉะนั้นแล้วเยื่ออ่อนภายใต้ผิวหนังจะเกิดหัวเลย (Cellulitis) ให้เกิดเป็นพิษกระจายทั่วไปถึงตายได้ทันที ซึ่งได้เคยปรากฏมาบ้างแล้ว

ใส่ยาเพื่อช่วยให้แผลหาย เช่นใช้มิลค์ ออฟ ซัลเฟอร์ (Milk og Sulfur) น้ำและแอลกอฮอล์ อย่างละส่วนผสมกัน หรืออาจเติม กัมมิวซิเลจ (Gum Mucilage) ลงไปอีกหนึ่งในสิบส่วนก็ได้ ใช้ทาวันละ ๒ ครั้ง

ถ้ามีการระคายเคืองที่ผิวหนังมาก อาจทาด้วยขผึ้งเบนโซเอตออกไซด์ ของสังกะสี (Benzoated Oxide of Zime Ointment) ก็ได้

ถ้ามีโรคทางผิวหนังอยู่นานๆ ควรไปปรึกษาแพทย์เสีย คำแนะนำจากเพื่อนอาจเป็นผลร้ายได้ถ้าปฏิบัติตามโรคเกี่ยวกับผิวหนังทุกชนิด ควรได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษเป็นรายๆไป.

บทที่ ๗๐

ความดันโลหิตสูง (HIGH BIOOD PRESSURE)

วิธีปฏิบัติ

๑. หมั่นไปหาแพทย์ของท่านเสมอ เพื่อได้รับการตรวจและแนะนำ

๒. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนต่ำ

๓. ถ้าเป็นคนอ้วนเกินไป, รับประทานแป้ง, น้ำตาลและไขมันให้น้อยลง

๔. ใช้ชีวิตให้ถูกสุขลักษณะ และอย่ามีความกังวลใจ

การรู้อะไรแล้วรู้ไม่จริงเป็นอันตราย เป็นคำที่พูดกันมาแต่โบราณมาจนบัดนี้ เช่นเดียวกับคนบางคนที่มีความรู้น้อยในเรื่องเกี่ยวกับความดันโลหิต มักจะตื่นในความ

สำคัญของโรคนี้จนเกินเหตุ ถ้าไม่ทราบว่าตนเองมีความดันโลหิตสูงเล็กน้อย คนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มักจะมีความดันโลหิตสูงเล็กน้อยเสมอ ไม่ควรจะตกอกตกใจหรือเป็นทุกข์แต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่า อาการความดันโลหิตสูงจะเป็นอาการที่ธรรมดาเสียทีเดียว เพียงแต่จะได้ให้ความคิดไว้ว่า ถ้าความดันโลหิตสูงภายในขอบเขตแล้วก็จะไม่เป็นการคุกคามต่อชีวิตอย่างใด

เป็นการยากที่จะกำหนดไว้ว่า ความดันโลหิตของคนใดคนหนึ่งควรจะเป็นเท่าไร เพราะมีสิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่หลายประการ อายุ, เพศ, การกินอยู่, วิธีดำเนินชีวิต อาชีพ, โรคที่เคยเป็นมาก่อน, เหล่านรวมทั้งการปรุงแต่งของแต่ละคน ย่อมทำให้ความดันโลหิตแตกต่างกันไป คนที่มีอายุราว ๓๐ ปี ควรจะมีความดันโลหิตราว ๆ ๑๓๐ แต่ก็เช่นเดียวกับกฎทั้งหลายย่อมมีข้อยกเว้นได้เสมอ

ตัวอย่างเช่นคน ๆ หนึ่ง อาจจะได้ทราบว่าตนเองมีความดันโลหิต ๑๔๐ แต่ตามที่เคยทราบจากเพื่อนผู้งมาว่า

คนที่ปกติไม่ควรมีความดันโลหิตเกิน ๑๓๐ ก็จะทำให้ตกใจจนเกิดเหตุ

ความจริง การมีความดันโลหิตสูงเพียงเล็กน้อยเช่นนั้น ไม่มีความสำคัญ และไม่มีความหมายอะไรเลย หรือกมนอยเดมท

โรคความดันโลหิตสูงนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นโดยรวดเร็ว แต่จะค่อย ๆ เป็นช้า ๆ กินเวลานานทีเดียว

แพทย์มักถูกถามเสมอว่า อะไรเป็นต้นเหตุของความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นคำถามที่จะตอบได้ยาก เพราะอาจเนื่องจากความวิปริตอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างในร่างกาย แต่ถือเป็นหลักได้เสียว่า เราจะสามารถค้นหาการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของอวัยวะอันหนึ่งอันใด หรือหลายอันได้เสมอ ซึ่งเนื่องจากอาจจะเป็นกรรมพันธุ์ รับประทานอาหารมากเกินไป การเกิดพิษในตัวเอง (Autvintoxication) ความกังวลใจ ขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักมากเกินไป หรือใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง

บ่อยครั้งที่ความดันโลหิตสูงขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของร่างกาย แต่บางครั้งก็เนื่องจากมีเส้นเลือดที่แข็งและหนาขึ้น (Arteriosclerosis) ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบเสมอในโรคความดันโลหิตสูงนั่นเอง

การมีความดันโลหิตสูงชั่วคราวมักจะสืบสาวไปได้ถึงกรณีการอักเสบเฉพาะที่อยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งในร่างกาย เช่นมีฟันผุ, โพรงกระโหลกเป็นหนอง, โรคที่ถุงน้ำดีหรืออวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย พิษที่เกิดจากแหล่งที่มีการติดเชื้อเหล่านี้จะถูกปล่อยเข้ากระแสโลหิตไปทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ ฉะนั้น ถ้าจับการรักษาแหล่งติดเชื้อดังกล่าวเสียแต่ต้นมือแล้ว ก็จะทำให้หายหรือหายขาดจากอาการความดันโลหิตสูงได้

เป็นการยากที่จะแนะนำการรักษาและอาหารสำหรับคนไข้จำพวกนี้ เพราะแต่ละรายย่อมมีความต้องการเอาใจใส่ต่างๆ กัน ไม่เหมือนกันทุกรายไป แพทย์ประจำตัวซึ่งคุ้นเคยกับอาการต่างๆ ของท่านโดยเฉพาะเท่านั้นที่จะสามารถให้การรักษาแนะนำได้

คนไข้ที่มีความดันโลหิตสูง ควรจะระมัดระวังไม่รับประทานอาหารที่มีโปรตีนหรือไข่ขาวมากเกินไป ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อและไข่ สารเหล่านี้อาจมีบ้างใน - ผัก, ผลไม้, นม, และครีม แต่พวกนี้อาจจะรับประทานได้โดยปลอดภัย

ถ้ามีน้ำหนักมากเกินไป อย่ารับประทานอาหารจำพวกแป้งและไขมันมาก จะทำให้หัวใจและเส้นเลือดต้องทำงานหนัก

ถ้าท่านมีความดันโลหิตสูง คำแนะนำที่จะให้ได้ในทันทีคือ ควรไปหาแพทย์ที่มีความชำนาญโดยเฉพาะ และให้ไปรายงานแพทย์เป็นระยะ ๆ เพื่อแพทย์จะได้ทราบถึงการดำเนินโรค และแก้ไขการรักษาให้เหมาะสมได้.

บทที่ ๗๑

ความดันโลหิตต่ำ

(LOW BLOOD PRESSURE)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

๒. ถ้าท่านรู้สึกสบายเป็นปกติ และไม่มีอาการแสดงของความพิการของร่างกายแต่อย่างใดที่อาจจะเป็นสาเหตุของความดันโลหิตต่ำ ก็ใช้วิธีให้อยู่ในสุขภาพอันดีและไม่ต้องตกใจ

เรื่องนี้ใน American Medical Journal กล่าวไว้ว่า ความดันโลหิตต่านั้นมีความสำคัญเพียงเล็กน้อยและไม่ควรจะตกใจ ข้อนี้จะเป็นความจริงถ้าผู้นั้นมีร่างกายเป็นปกติดีอยู่ คนส่วนมากที่มีความดันโลหิตต่าโดยมากก็ไม่ค่อยรู้ตัว เพราะมักจะมีสุขภาพดี มีชีวิตที่

ขยันขันแข็ง . และไม่เคยมีความเดือดร้อนเกี่ยวกับโรคภัย ใด ๆ เลย

แต่บางรายมีความดันโลหิตต่ำ เนื่องจากมีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่นอาจมีเรื่องราวทางลำไส้, เหนื่อยง่าย, รู้สึกว่าร่างกายกำลังทรุดโทรม และไม่ค่อยจะสดชื่น นอกจากนี้มีอาการอื่น ๆ อีกมากมายหลายอย่าง รวมทั้งการเป็นหวัดบ่อย ๆ หรือเป็นโรคเล็ก ๆน้อย ๆอยู่เสมอ พูดโดยทั่วไปคือสุขภาพเลวนั่นเอง

บางรายก็มีความดันโลหิตต่ำอย่างมาก พวกที่มีความดันโลหิตต่ำอยู่เสมอ จะเป็นเหตุให้หมดความสามารถในการทำงาน และรายเช่นนี้ควรได้รับการตรวจตราค้นคว้าอย่างถี่ถ้วนจากแพทย์ เพราะมันเป็นอาการแสดงว่าได้มีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายแล้ว

ความผิดปกตินั้น อาจเป็นอาการช้อค (Shock) อย่างรุนแรง หรืออาจเป็นโรคติดต่อเชื้อที่รุนแรงอื่น ๆ เช่น ปอดอักเสบ, ไข้หวัดใหญ่, โรคคอตีบ หรือไข้รากสาด

นอกจากนี้อาจพบในรายที่เป็นวัณโรคโดยยังไม่ทราบก็ได้ ความผิดปกติของต่อม เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานโฮร์โมนน้อยไป ก็ทำให้ความดันโลหิตต่ำได้

ให้แน่ใจว่าความดันโลหิตต่ำที่ไม่มีอาการไม่สบายแต่อย่างใดนั้น ไม่มีอันตราย และไม่จำเป็นต้องตกใจ ความจริงนักวิทยาศาสตร์บางคนเชื่อว่า คนที่มีโรคความดันโลหิตต่ำนั้น แข็งแกร่งกว่า มีสุขภาพดีกว่า และอาจมีอายุยืนกว่าคนที่มีโรคความดันโลหิตสูงเสียอีก

คนที่มีโรคความดันโลหิตต่ำมักจะผอมและสูงโปร่ง คนที่อ้วนกว่ามักจะมีโรคความดันโลหิตสูงกว่าเป็นธรรมดา เพราะมีน้ำหนักมาก หัวใจ, เส้นเลือด, ตับ, ไต ก็ต้องทำงานมากกว่า

อย่างไรก็ตาม รายเช่นนี้ ควรจะได้รับการตรวจร่างกายเสมอ ๆ รวมทั้งการวัดความดันโลหิตด้วย ซึ่งจะเป็นเครื่องชี้ถึงสุขภาพของร่างกายได้อย่างดี การวัดความดันโลหิตครั้งเดียวอาจมีความหมายน้อย แต่ถ้าวัดหลาย ๆ ครั้ง

เพื่อเปรียบเทียบกันแล้ว จะทำให้ทราบได้ว่าสุขภาพของร่างกายดำเนินไปอย่างไร

การออกกำลังเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นการเดิน ก็ช่วยทำให้ความดันโลหิตที่ต่ำเกินไปนั้นสูงขึ้นบ้าง

ควรไปรายงานต่อแพทย์อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงในความดันโลหิตอย่างใด แพทย์จะได้ทำสถิติอย่างละเอียดไว้ และให้การรักษาได้ถูกต้องตามความจำเป็น.

บทที่ ๗๒

ไตอักเสบ

(BRIGHT'S DISEASE OR NEPHRITIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอนพัก

๒. ให้น้ำมาก ๆ น้ำมะนาว หรือน้ำโซดา ไบคาร์บอเนต

๓. จำกัดอาหารให้เหลือเพียงนมกับน้ำ จนกว่าแพทย์จะสั่งอาหารที่เหมาะให้

๔. ปรึกษาแพทย์บ่อย ๆ

เลือดที่ไหลผ่านร่างกายของเรา ก็เช่นเดียวกับกระแสน้ำที่ไหลผ่านเมืองใหญ่ ๆ ครั้งแรกน้ำใสสะอาดดี แต่ไม่ช้าก็ขุ่นเป็นโคลนตมและเหม็น เลือดในร่างกายก็

เช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีวิธีจะขับฟอกให้บริสุทธิ์อยู่เสมอแล้ว ในไม่ช้าก็จะอมตัวไปด้วยพิษต่าง ๆ

อวัยวะสำคัญอันหนึ่งในการฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ ได้แก่ไต อวัยวะอันนี้แปลกกว่าอวัยวะอื่น ๆ ทั้งหมดที่มนุษย์ไม่ได้สร้างอะไรเลย มีหน้าที่แต่จะฟอกเลือดให้สะอาดอย่างเดียว

ไตมี ๒ อัน อยู่ในบริเวณหลังส่วนเอว อยู่ขนาบ ๒ ข้างของกระดูกสันหลัง ไตแต่ละข้างยาวประมาณ ๔ นิ้ว หนักประมาณ $\frac{1}{4}$ ปอนด์ หรือกว่า

ส่วนประกอบของไต ประกอบด้วยท่อเล็ก ๆ อยู่เป็นจำนวนมาก ท่อเหล่านี้ไปเปิดรวมกันเข้าในโพรงแห่งหนึ่งภายในไต ที่เรียกว่ากรวยไต จากกรวยไต มีท่อสำหรับถ่ายเทปัสสาวะ (หลอดไต) ไปเปิดเข้ากระเพาะปัสสาวะ ท่อหรือหลอดนี้มีความยาวประมาณ ๑ ฟุต เป็นทางให้ปัสสาวะจากไตผ่านไปสู่กระเพาะปัสสาวะ

ไตจะกรองของเสียที่อยู่ในเลือด รวมทั้งน้ำที่มากเกินไปออก โดยการทำงานของไต น้ำจะถูกขับออก

ประมาณวันละ ๓ – ๔ ไปน์ จำนวนของน้ำที่ถูกขับออกนั้น จะเปลี่ยนแปลงไปตามจำนวนน้ำที่ได้รับประทานเข้าไป รวมทั้งน้ำจากอาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ ด้วย

วัตถุที่ถูกกำจัดออกเพราะไม่เป็นประโยชน์ จะออกมาเป็นรูปของกรดยูริค (Uric acid) เกลือป่น และสารเคมีอน ๆ สารเหล่านี้เป็นกากของอาหารบางอย่างที่ใช้ประโยชน์ไปหมดแล้ว เช่นอาหารจำพวกเนื้อและโปรตีนต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าไป

จะเห็นได้ว่า การรับประทานดังกล่าวเข้าไปมาก ๆ ก็ทำให้ไตต้องทำงานขับถ่ายมากทางอ้อม ฉะนั้นผู้ป่วยเป็นโรคไต จึงจำเป็นต้องจำกัดอาหารให้รับประทานแต่ที่มีโปรตีนต่ำ และไม่ให้มีเกลือต่าง ๆ เลย

ไตที่ปกติ จะสามารถทำงานของมันได้โดยไม่ก่อความเดือดร้อนเลย ของเสียต่าง ๆ จะถูกกรองออกจากเลือด ละลายไปกับปัสสาวะ และทำให้เลือดอยู่ในสภาพบริสุทธิ์ และมีส่วนประกอบคงที่อยู่เสมอ

ไตนั้นมักจะเป็นโรคด้วยเสมอ ไม่ว่าร่างกายจะมีโรคอะไรอยู่ เช่นคนที่เป็นโรคคอตีบ, หัด, หรือโรคอื่นๆ ก็อาจมีไตอักเสบเกิดขึ้นด้วย ไข้อีดำอีแดง (Scarlet Fever) ที่มักจะมีอาการหนัก ก็เนื่องจากไตอักเสบนี้ ยิ่งกว่านั้น สารเคมีต่างๆ เช่น โปแตสเซียมโคลเรต, น้ำมันสน, โครอ-ซีน ซับลิมเมต (เมอร์คิวริค คลอไรด์) แอลกอฮอล์และยาพิษต่างๆ ก็สามารถทำให้ไตอักเสบได้ทั้งสิ้น

การอักเสบโดยทั่วๆ ไปของไตเรียกว่า ไบรท์'ส ดีซีส (Bright's Disease) ตามชื่อนายแพทย์ชาวอังกฤษชื่อ ริชาร์ด ไบรท์ ซึ่งเป็นผู้ค้นพบเมื่อประมาณเกือบ ๑๐๐ ปีมาแล้ว โรคไตอักเสบมี ๒ แบบ คือชนิด ฉับพลัน (Acute) และเรื้อรัง (Chronic)

ในรายที่เป็นชนิดฉับพลัน ผู้ป่วยจะหน้าบวมและซีด มีบวมที่ข้อเท้า, ปวดหลัง และมีไข้ บางครั้งอาจพบอาการหนาวสั่น คลื่นไส้อาเจียนเป็นอาการแรก, จะมีการเปลี่ยนแปลงในปัสสาวะ ซึ่งสามารถจะวิเคราะห์ให้ทราบได้

ในรายที่เป็นชนิดเรอรัง จะมีอาการของการย่อย
อาหารพิการเรอรัง, เสียน้ำหนักตัว และกำลังถอย ผิวหนัง
จะมีลักษณะพิเศษคล้ายๆ กับแป้งหรอซฝง, หนังตาบวม
และบวมที่ข้อเท้า, อาการปวดศีรษะมักจะเป็นอาการแรก
และมีต่อไปเรอยๆ อาจมีตาบอดเนองจากมีการตกเลอดที่
ส่วนที่รับแสง (Retina) ของตา นอกจากนี้การตกเลอดอาจ
เกิดที่สมอง และทำให้เกิดอัมพาตชนิดแขนขาได้
บางครั้ง อาจมีอาการชักเกิดขึ้นโดยฉับพลัน และ
มีหมดสติด้วย ทั้งนี้เนองจากโลหิตเป็นพิษ หรอที่เรียกว่า
ยูรีเมีย (Uremia)
สำหรับเส้นโลหิต จะมีผนังหนาและแข็งขึ้น, แรงดัน
โลหิตสูง, เส้นเลอดแดงที่ขอมอ จะคลำได้เป็นเส้นแข็ง
และเต้นแรง อาการแรงดันโลหิตสูงก็เป็นอาการอันหนึ่ง
ที่พบก่อนเพื่อนและสำคัญที่สุดในโรคไตอักเสบนี้ ส่วนใน
รายที่เป็นเรอรังนั้น มักจะมีหัวใจโตด้วย ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อ
โครเป็นมากแล้ว

โรคเส้นโลหิตแข็ง (Arteriosclerosis) มักจะพบร่วมกับโรคไตเสมอ เป็นการยากที่จะบอกว่าโรคไตหรือโรคเส้นโลหิตแข็งเกิดก่อนกัน แต่อะไรจะเกิดก่อนไม่สำคัญ ความสำคัญอยู่ที่เราต้องการจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ทั้งสองอย่างเกิดขึ้น

การรับประทานอาหารเกินขนาด ต้องนับเป็นบาปข้อแรก และการใช้ชีวิตแบบสมัยใหม่ ซึ่งต้องการความรวดเร็วในทุกสิ่งทุกอย่างเป็นข้อต่อไป ผู้ที่นิยมรับประทานเนื้อมาก มักจะเป็นอันตรายเนื่องจากไตอักเสบ ส่วนการนอนดึก, ดื่มกาแฟและวิสกี้, ซับเปอร์ตอนเที่ยงคืน, ใช้กำลังความคิดมาก โดยไม่ออกกำลังกายให้เพียงพอ, นอนไม่หลับ, เหนื่อยเพลียเกินไป เหล่านี้จะเป็นส่วนช่วยให้เกิดโรคไตได้ทั้งสิ้น

คนบางคนมีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคไตได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ มีหลายรายที่พบว่า เนื่องจากไตเคยได้รับอันตรายบางอย่างมาแล้วตั้งแต่สมัยที่ยังเป็นเด็ก ซึ่งอาจ

เนื่องจากประสบอุบัติเหตุ หรือมีการติดเชื้อ หรือแม้แต่เป็นความอ่อนแอของไตที่สืบเนื่องกันมาทางกรรมพันธุ์ก็ได้

ในรายที่ไตอักเสบอย่างฉับพลัน ควรให้ผู้ป่วยนอนพัก ไม่ให้ออกกำลังเคลื่อนไหว ไม่ว่าด้วยกรณีใดๆ และเนื่องจากไตเสียหน้าที่ของมัน จำเป็นที่ต้องให้ผิวหนังได้ทำงานแทนให้เต็มที่ การขับเหงื่อของผิวหนังจะช่วยมากในการรักษา ให้ดื่มน้ำมากๆ, น้ำมะนาวหรือน้ำด่างก็ใช้ได้ดี และเกี่ยวกับอาหารต้องจำกัดให้มาก อาจให้เพียงนมอย่างเดียวเท่านั้น

การรักษาทางยาให้เป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะจัดการต่อไป

เมื่อคนเราอายุเกิน ๕๐ ปีขึ้นไปแล้ว จะไม่สามารถเล่นเทนนิสได้โดยปลอดภัย ควรจะเล่นกีฬาหนักๆ ทุกประเภท และเลือกเล่นกีฬาที่เบากว่า นอกจากนี้ต้องรักษากระเพาะและไตให้อยู่ในสภาพอันดี ต้องระวังเรื่องเส้นโลหิตแข็ง และเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีการตกเลือดในสมองหรือลูกตา ควรจะออกกำลังแต่พอสมควร

เป็นที่น่าเสียใจที่ได้มีการนับโรคไบรท์'ส ดีซีส นี้ไว้รวมกับพวกมะเร็งหรือโรคอื่น ๆ ที่ไม่มีทางรักษา ซึ่งไม่น่าจะเป็นเช่นนั้น ด้วยการระมัดระวังเรื่องอาหารและนิสัยต่าง ๆ ให้ดีอยู่เสมอ เราอาจจะมีชีวิตเพื่อทำประโยชน์อยู่ได้นาน แม้แต่จะเป็นโรคนี้แล้ว การใช้ชีวิตอย่างง่าย ๆ และการจัดระเบียบของอาหารให้เหมาะสมอยู่เสมอ จะช่วยให้สามารถดำเนินอาชีพต่อไปเป็นระยะเวลานานพอสมควร แก่ชีวิตทีเดียว

ความจริงโรคไตนี้มีอยู่มากมายหลายชนิด ซึ่งภายในระยะเวลา ๒๐ ปีมานี้ เราได้ค้นคว้าและมีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคนี้อีกมาก

โรคทางไต ส่วนใหญ่จะเป็นแบบเรื้อรัง จะค่อย ๆ เป็นขึ้นช้า ๆ กินเวลาเป็นปี ๆ และโดยมากผู้ป่วยจะไม่รู้สึกตัวเลยจนกว่าจะเข้าระยะเป็นมากเสียแล้ว ยิ่งกว่านั้นบางรายยังปล่อยปละละเลยเสียอีก และมาพยายามรักษาเอาเมื่อเป็นการสายเกินไปที่จะแก้ไขสาเหตุได้แล้ว อย่างไรก็ดี โรคนี้เราสามารถจะทราบได้ตั้งแต่ระยะต้น ๆ เหมือนกัน โดยการตรวจทดลองพิเศษ

ทุก ๆ คนควรได้รับการตรวจวิเคราะห์บัสสาวะเสีย ทุก ๆ ๖ เดือน ต้องตรวจให้สมบูรณ์ทุกอย่างไม่ใช่เพียงแต่ตรวจหาน้ำตาลหรือไข่ขาวเท่านั้น บัสสาวะที่จะส่งไปตรวจต้องเป็นบัสสาวะที่ถ่ายเก็บไว้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ผลที่ได้จึงจะแสดงถึงการขับถ่ายในวันหนึ่ง ๆ นอกจากนี้เพื่อให้ทราบว่าจำนวนบัสสาวะที่ถ่ายภายใน ๒๔ ชั่วโมงมีมากมายเท่าใด และมีความถ่วงจำเพาะต่ำเกินไปหรือไม่เหล่านี้ เป็นของจำเป็นในการวินิจฉัย

ในรายที่สงสัย ไตจะต้องได้รับการตรวจหาหน้าที่และโรค โดยอาศัยการทดลองพิเศษดังกล่าว รวมทั้งตรวจทางเอ็กซเรย์ด้วย

ควรระลึกความสำคัญของไตไว้ เพราะงานของไตเป็นงานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวด เกี่ยวกับความสุขและสุขภาพอันดีของเราเอง.

บทที่ ๗๓

หลอด ลม อัก เสบ และ หืด

(BRONCHITIS AND BRONCHIAL ASTHMA)

วิธีปฏิบัติ

๑. แก้ไขท้องผูก ถ้ามี (ดูเรื่องท้องผูกภาค ๓)

๒. แก้ไขการอักเสบในช่องจมูก ถ้ามี (ดูเรื่องการอักเสบของช่องจมูก ภาค ๓)

๓. ให้ผู้ป่วยรับอากาศบริสุทธิ์ทั้งกลางวันกลางคืน

๔. ให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ๆ มีอุณหภูมิสม่ำเสมอ ทั้งในร่มและกลางแจ้ง

๕. ให้หลีกเลี่ยงจากการหายใจ ฝุ่นผงและควันต่างๆ และรักษาความสะอาดของร่างกายให้ดี

๖. รักษาสุขภาพของร่างกายทั่วไป

โรคที่รบกวนมากและเป็นช้าได้บ่อย ๆ คือหลอดลมอักเสบ บางครั้งก็มีโรคหืดร่วมอยู่ด้วย ซึ่งนอกจากจะก่อความรบกวนแล้ว อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตด้วย

โรคหลอดลมอักเสบในผู้ใหญ่ พบได้บ่อยในคนที่ผ่านอายุกลางคนแล้ว คนบางคนดูเหมือนจะเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ และมักจะเป็นบ่อย

ภาวะในเมืองใหญ่ ๆ เป็นสาเหตุชักจูงให้เกิดโรคนี้ได้อย่างดี โดยเฉพาะในบ้านเมืองที่ไม่มีการกำจัดควันซึ่งจะให้อภัยไม่ได้เลย ในการที่ปล่อยให้บ้านเมืองถูกปกคลุมไปด้วยควันหนา ทึบ ๆ ทึมเครองเกบควันอยู่หลายชนิด และมีวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ไขไม่ให้การเผาไหม้เกิดควัน แม้จะเป็นการเผาถ่านหินชนิดที่เลวที่สุดก็ตาม ถ้าจะเอาใจใส่กันเล็กน้อย ควันย่อมไม่เกิดขึ้นรบกวนได้

เมืองบางแห่งไม่มีการแก้ไขเรื่องฝุ่นถนน ปล่อยให้ฝุ่นลอยคลุ้งไปเป็นความยุ่งยากในทุกหนทุกแห่งที่มันผ่านไป

นอกจากนี้มีโรงงานบางชนิดที่ปล่อยแก๊สออกมา ซึ่งถ้าหายใจเข้าไป จะไปก่อการระคายเคืองต่อปอด และในที่สุดลงโดยการที่หลอดลมอักเสบได้

ด้วยเหตุฉะนี้ คนที่รู้สึกว่าตนกำลังจะเป็นโรคหลอดลมอักเสบ ควรจะได้ปลีกตัวออกไปเสียจากในเมืองไปอยู่ในที่ ๆ อากาศบริสุทธิ์ เช่นตามภูเขา ชายทะเลเป็นต้น

อย่างไรก็ดี คนบางคนน่าจะมีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ หรือมิฉะนั้นเราน่าจะเป็นโรคนี้ด้วยกันทุกคน

สำหรับโรคหืดนั้น โดยส่วนตัวของผู้เขียนเห็นว่าสิ่งที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังโรคหืดอยู่อาหารที่เป็นพิษ, ฝุ่นละออง และความไม่สามารถของร่างกายที่จะขจัดของเสียออกไปได้

การอักเสบในจมูก มักจะเกิดร่วมไปกับโรคหลอดลมอักเสบเสมอ นอกจากนี้ พันผุ เหงือกเป็นหนอง ก็น่าจะต้องนึกถึงเหมือนกัน เมื่อใดที่มีการเกิดหนองเป็นจำนวนมากในบริเวณศีรษะที่ใดที่หนึ่ง เมื่อนั้นอาจมีอาการหลอดลมอักเสบเกิดขึ้นได้เสมอ

ฤดูหนาวและอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ในฤดูใบไม้ผลิและฤดูใบไม้ร่วงนั้น มักจะไม่เหมาะกับผู้ที่จะเป็นโรคหลอดลมอักเสบหรือหืดได้ง่าย คนเหล่านี้ควรได้อยู่ในที่ ๆ อากาศมีอุณหภูมิคงที่อยู่เสมอ

ถ้าหากท่านเป็นโรคหืดหรือหลอดลมอักเสบ ควรจะพยายามรักษาระดับอุณหภูมิของห้องของท่านให้คงที่อยู่เสมอ จริงอยู่ถ้าอากาศร้อนเกินไป อาจมีความรู้สึกอ่อนเพลียบ้าง แต่อุณหภูมิที่คงที่จะช่วยท่านให้พ้นจากการเกิดอาการโรคหลอดลมชนิดอย่างเฉียบพลันได้

รายเหล่านี้ มักจะมีอาการเลวลงในที่ ๆ อากาศเย็น มักเนื่องจากความแตกต่างของความชื้นของอากาศภายนอกบ้าน และภายในบ้านซึ่งอบอุ่นกว่า เนื่องจากเครื่องทำความอบอุ่นภายในบ้าน จะดูดความชื้นไปจากอากาศเป็นจำนวนมาก และไม่มีทำความชื้นทดแทนกัน

ในสมัยก่อน เครื่องทำความชื้น อาจจะได้แก่กาน้ำที่ตั้งให้เดือดอยู่บนเตา แต่สมัยนี้ควรมีเครื่องทำความชื้น

บ้างในบ้านที่ใช้เครื่องทำความอบอุ่นเหล่านั้น เพื่อให้ห้องมีความชื้นอยู่ประมาณ ๕๐ ถึง ๖๐ เปอร์เซนต์ จึงจะเหมาะแก่สุขภาพ

ผู้ที่เป็นโรคหืดหรือหลอดลมอักเสบ ควรจะได้รักษาความสะอาดของร่างกายให้ดี โดยเฉพาะจมูกและคอ (ดูเรื่องการอักเสบของจมูก) นอกจากเนื้อวัยวะที่ทำการขับถ่ายทุกอวัยวะ ควรอยู่ในสภาพปกติเสมอ

นอกจากนี้ โรคเกี่ยวกับหัวใจ หรืออวัยวะอื่น ๆ ก็อาจจะเป็นต้นเหตุในรายเช่นนี้ได้ โรคหลอดลมอักเสบนั้นเป็นโรคที่ต่อการรักษา และโรคหืดยิ่งร้ายขึ้นไปกว่าฉะนั้นการที่จะเอาชนะโรคทั้ง ๒ นี้ได้ จึงจำเป็นต้องศึกษาถึงสาเหตุให้ถี่ถ้วนเสียก่อนว่าน่าจะเป็นเพราะอะไรได้บ้าง

ถ้าท่านเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ไม่ควรจะคิดเสียว่าเป็นโรคเล็กน้อย ควรจะได้ปรึกษาแพทย์เสียแล้วปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรที่จะปล่อยปละละเลยโรคนี้เป็นอันขาด

โรคหลอดลมอักเสบ มักเริ่มโดยมีโรคในคอหรือจมูกก่อน ฉะนั้นถ้าหลอดลมอักเสบเรื้อรัง อาจหมายถึงมีโพรงกระโหลกที่อักเสบ หรือทอนซิลอักเสบเรื้อรัง ซึ่งคอยส่งเชื้อไปก่อนการอักเสบที่หลอดลมตลอดเวลา

ควรรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ แก้ไขการขับถ่ายที่ไม่ดี ถ้ามีและมักจะมีด้วยในรายเช่นนี้ รับประทานอาหารย่อยง่าย ๆ และให้เป็นเวลา อยู่ในที่ ๆ อุณหภูมิสม่ำเสมอตลอดเวลา หลีกเลี่ยงจากอากาศหนาวสั่น หรือร้อนมากเกินไป รวมทั้งฝุ่นละอองควันและอากาศเสียต่าง ๆ ควรได้ออกกำลังกายเสมอ ๆ นอนเปิดหน้าต่างและเหนือสิ่งอื่นใด ควรอยู่ในที่ ๆ อากาศบริสุทธิ์ และมีแสงอาทิตย์ส่องถึง.

บทที่ ๗๔

บิวเนียนและเบอร์ซาอักเสบ

(BUNIONS & BURSITIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ในรายที่เป็นฉับพลัน (Acutcease) ให้ประคบร้อนด้วยน้ำยาอมตัวของดีเกลือ

๒. ถ้ามีแผลเกิดขึ้น ทาส่วนนั้นด้วย บัลซัม เปรู (Balsam Peru)

๓. ป้องกันส่วนที่อักเสบโดยปิดไว้ด้วยปลาสเตอร์สำหรับปิดบิวเนียน หรือโดยตัดรองเท้าให้เป็นวงรอบบิวเนียนกว้าง ๆ แล้วปิดไว้ด้วยหนังอ่อน ๆ

๔. ดูให้รองเท้าพอเหมาะกับเท้า

กล้ามเนื้อบางมัดในร่างกาย มีปลายเป็นเอ็น และเอ็นเหล่านี้บางแห่งก็พาดผ่านกระดูก ในตอนที่ผ่านกระดูกนั้นย่อมจำเป็นจะต้องมีวิธีบางอย่างที่จะไม่ให้เกิดการขัดสีกันและเกิดความเจ็บปวดได้ ฉะนั้นธรรมชาติจึงสร้างถุงน้ำเหลวๆ ขนาดระหว่างกระดูกกับเอ็น เพื่อให้เอ็นเคลื่อนไหวได้โดยสะดวก ไม่ขัดสีกับกระดูก นอกจากนี้บริเวณที่มีปุ่มกระดูกอีกหลายแห่งในร่างกาย ก็มีวิธีป้องกันการขัดสีเช่นเดียวกันดังกล่าว ถุงของเหลวที่ทำหน้าที่นี้เรียกว่า เบอร์ซา (Bursa)

อวัยวะทุก ๆ อย่างของร่างกายย่อมเกิดการอักเสบได้ทั้งสิ้น การได้รับอันตราย หรือใช้ไม่ถูกต้องเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดการอักเสบได้ เบอร์ซาก็เช่นเดียวกัน อาจจะมีการอักเสบขึ้น.

เบอร์ซาอักเสบอาจเกิดจากอันตรายบางชนิด เช่น ถูกเตะหรือถูกตี บางครั้งเกิดจากการใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะกับรูปเท้านานๆ หรือถูกเหยียบเท้าหรือมีวัตถุกดทับเท้า.

โรคนี้อาจจะเกิดขึ้นกับปุ่มกระดูกบริเวณข้อต่อนิ้วเท้าอันใดอันหนึ่งก็ได้ บางครั้งเป็นพร้อม ๆ กันหมดทั้งเท้า คือไม่ว่าที่ใด ถ้ามีเบอร์ซาชนิดนี้อยู่ ก็อาจจะมีการอักเสบได้ทั้งสิ้น.

เบอร์ซาอักเสบ อันที่พบบ่อยมาก คือที่ตรงโคนหัวแม่เท้าด้านใน ถ้าส่วนนี้อักเสบเรื้อรัง จะเกิดเป็นเนื้อหนาและแข็งขึ้น เราเรียกว่าบิวเนี่ยน (Bunion)

การอักเสบที่จะพบได้นั้น มีแบบต่าง ๆ บางครั้งอาจเป็นชนิดเฉียบพลัน (Acute) รายเช่นนี้ ส่วนที่อักเสบจะบวมแดงร้อนและเจ็บปวด จะทำให้ใช้เท้าหรือใส่รองเท้าจะเจ็บมาก.

ในรายที่เป็นแบบเรื้อรัง (Chronic) อาการต่าง ๆ จะไม่ค่อยปรากฏ เท้าส่วนนั้นจะค่อย ๆ โตขึ้นทีละน้อย ๆ ไม่มีอาการเจ็บปวดอย่างมาก หรือบวมแดงร้อนแต่อย่างใด

ในโรคบิวเนี่ยน หรือเบอร์ซาอักเสบชนิดใดๆก็ตาม สิ่งแรกที่จำเป็นในการรักษา คือการแก้ไขสาเหตุ ซึ่งบาง

ครั้งอยู่ที่รองเท้าซึ่งไม่เหมาะกับรูปเท้าหรือประดิษฐกรรมสมัยใหม่อื่น ๆ นับว่าเป็นสาเหตุที่ไม่จำเป็นและไม่ควรจะให้เกิดขึ้นเลย.

ต้องไม่ให้ส่วนที่เป็นบิวเนียนได้รับความกดดัน ซึ่งอาจทำได้ง่าย โดยการตัดรองเท้าบริเวณนั้นออก ให้เป็นรูที่ต้องมีขนาดใหญ่กว่าบิวเนียนนั้น อาจจะใช้หนังอ่อนๆ คลุมรูไว้เพื่อกันน่าเกลียดก็ได้

บางครั้งอาจใช้ปลาสเตอร์สำหรับปิดบิวเนียน โดยทำเป็นแผ่นปลาสเตอร์หนาๆ เป็นวงแหวนปิดลงไปบนเท้ารอบบิวเนียน จะช่วยกันไม่ให้บิวเนียนได้รับความกดได้

นอกจากนี้ การปิดด้วยปลาสเตอร์ปิดแผลธรรมดาก็อาจช่วยกระจายความกดลงไปและทำให้หายเจ็บได้

การใช้ประคบร้อนด้วยน้ำยาอิมตัวของเกลือวันละ ๓ ครั้ง อาจช่วยแก้อาการอักเสบของบิวเนียนได้

ในรายที่เป็นชนิดเรื้อรัง อาจทาด้วยไอโอดีน ๗ เปอร์เซนต์ทุกๆวัน

ถ้ามแผลเกิดขึ้น ทาด้วยบัลซัมเปรู (Balsam Peru) จะช่วยให้หายเร็ว

ถ้าไม่แก้ไขเรื่องรองเท้าแล้ว โรคจำพวกนี้มีหวังน้อยที่จะให้หายได้ ฉะนั้นทุก ๆ คน ตั้งแต่เล็ก ๆ ขึ้นมาควรจะได้ใส่รองเท้าที่เหมาะทั้งรูปและขนาด ถ้าทำได้แล้วบวเนียนจะไม่เกิดขึ้นเลย

ควรระลึกไว้ว่า การใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะกับรูปเท้าเสมอ ๆ จะทำให้กระดูกชิ้นเล็ก ๆ ของเท้าต้องเคลื่อนผิดที่ไปทำให้รูปความโค้งของเท้าผิดจากธรรมชาติได้ และผลกดอันหนักหรือความกดจะไปลงบนส่วนของเท้าซึ่งไม่มีหน้าที่ในการรับความกด เท้าชนิดนี้มักพบมีบวเนียนเกิดขึ้นเสมอ และการจะแก้ไขบวเนียนให้ได้ผล จำเป็นต้องแก้รูปรองเท้าให้กลับเป็นปกติเสียก่อน สำหรับเรื่องนี้ ควรปรึกษาแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด.

บทที่๗๕

เมารถยนต์ (CAR SICKNESS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ในรายที่เป็นเสมอๆ ควรจะได้รับการตรวจตา รวมทั้งกล้ามเนื้อของลูกตาด้วย

๒. ถ้าไม่พบสิ่งที่อาจจะเป็นสาเหตุ ให้ตรวจหูด้วย บางขณะที่ท่านนั่งดูภาพยนตร์ อาจจะรู้สึกคลื่นไส้ ท่านอาจคิดว่า อาหารคงจะทำพิษ แต่ความจริงส่วนมาก อาการคลื่นไส้เกิดขึ้นเนื่องจากเรื่องราวทางตาของท่านเอง มีคนไม่น้อยที่เดียวที่มีอาการคลื่นไส้ ปวดศีรษะ หรือบางครั้งถึงอาเจียน ทุกครั้งที่นั่งบนรถยนต์ อาการเมารถยนต์นั้น แตกต่างกับเมาคลื่น อาการเมาคลื่นเกิดขึ้นเนื่องจากผลที่คลื่นกระทำต่ออวัยวะทรงตัวให้หูชั้นในของเรา

อวัยวะทรงตัวนี้เรียกว่า เซมิ เซอร์คูลาร์ แคแนล (Semi Circular Canal) เป็นช่องว่างท่อมของเหลวบรรจุอยู่ภายใน การเคลื่อนไหวของของเหลวนี้จะช่วยบอกได้ว่าร่างกายกำลังอยู่ในตำแหน่งใดในที่ว่าง การโคลงของเรือจะทำให้อวัยวะนี้ทำงานมาก ก็ทำให้เกิดอาการเมาคลื่นขึ้น

จริงอยู่ ในการนั่งรถยนต์ สาเหตุดังกล่าวก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้เกิดการเมารถยนต์ แต่ยังมีสาเหตุอื่นที่สำคัญกว่า นั่นคือเนื่องจากตาเพลีย และตาที่ไม่ทำงานร่วมมือกัน เนื่องจากกล้ามเนื้อตาทำงานไม่สมดุลย์

เมื่อนั่งรถยนต์ ก็เป็นธรรมดาที่เราจะต้องอ่านหนังสือ หรือมองดูภาพที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เมื่อเป็นดังนี้เราต้องเปลี่ยนโฟคัสของตา และเคลื่อนไหวตาไปในทิศทางต่างๆอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับเวลาดูภาพยนตร์เหมือนกัน

ฉะนั้นอาจสังเกตได้ว่า ถ้าตาเกิดเสียความสามารถที่จะเปลี่ยนโฟคัส หรือเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆ แม้แต่เพียงเล็กน้อย อาการเพลียตาซึ่งตามปกติอาจไม่ปรากฏ

จะกลับปรากฏเด่นชัดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย ต่าง ๆ ที่เรียกว่าเมารถยนต์นั่นเอง

ในโรคเมารถยนต์ก็เช่นเดียวกับเมาคลื่นเหมือนกัน คือเป็นการยากที่จะแยกว่าเป็นเมารถยนต์อย่างแท้จริง หรือเพราะท้องไม่ดี อาหารไม่ย่อย ซึ่งในรายที่เมาคลื่นจะแยกได้ง่ายกว่า เนื่องจากอาการรุนแรงกว่า และคนไข้มักจะมีใบหน้าและหูที่มีสีเขียวใส ๆ เป็นลักษณะเฉพาะที่ดูง่ายไม่พลาด

รายที่เมารถยนต์เสมอ ๆ ควรจะได้รับการตรวจสายตาและประกอบแว่นถ้าจำเป็น นอกจากนี้ควรได้รับการตรวจกล้ามเนื้อของลูกตาเสียด้วย เพื่อให้สมบูรณ์ เพราะอำนาจในการเห็นของลูกตาอาจดีเป็นปกติ หรือดีกว่าแต่กล้ามเนื้อลูกตาอาจไม่ดีมาก ๆ ก็ได้ การนั่งรถหันหลังให้เครื่องยนต์อาจบ้องกันไม่ให้เมารถได้ นอกจากนี้การมองผ่านหน้าต่างรถที่มัว เป็นคลื่น จะช่วยทำให้อาการคลื่นไส้อาเจียนเกิดได้ง่ายเข้า

ถ้าตรวจตาพบว่าปกติ รายเช่นนี้ต้องทำการตรวจหูเพื่อดูว่าปกติหรือไม่

บ่อยครั้งทีความยุ่งยากเกิดเนื่องจากการรับประทานอาหารไม่ถูกและการถ่ายไม่ปกติ รายเช่นนี้การแก้ไขก็ง่ายโดยการระมัดระวังเรื่องอาหารและแก้ไขท้องผูกก็จะทำให้หายได้โดยง่าย

อาการเมารถยนต์มักจะมีสาเหตุแฝงอยู่เบื้องหลังเสมอ แต่ถ้าอาการนี้เกิดกับคนที่แข็งแรง มีสุขภาพเป็นปกติดีทุกอย่าง ก็เป็นเรื่องที่ช่วยได้ยาก เพราะบางคนอาจไม่สามารถนอนเปล นั่งหันหลังบนรถ หรือนั่งรถไฟโดยไม่มีอาการคลื่นไส้ แต่อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปแล้ว อาจจะแก้ไขได้ตามวิธีที่ได้กล่าวมาแล้ว.

บทที่ ๗๖

ต้อกระจก (CATARACK)

วิธีปฏิบัติ

๑. รีบปรึกษาแพทย์ทันททีรู้สึกว่าการเห็นไม่ดีตามปกติ แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ แพทย์มักจะแนะนำเสมอ ๆ เกี่ยวกับเรื่องการเอาใจใส่ต่อตา จะพยายามชี้แจงให้เห็นว่า การปล่อยปละละเลยโรคเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตา อาจนำไปสู่ความยุ่งยากที่ร้ายแรงอื่น ๆ และบางครั้งอาจถึงกับทำให้ตาบอดได้ แต่มีคนเป็นจำนวนมาก ที่ถือเสียว่าตาของตนเป็นปกติดีไม่พยายามที่จะไปปรึกษาแพทย์ จะเริ่มกระตือรือร้นก็ต่อเมื่อเจ็บปวดขึ้นจริง ๆ หรือหนังตาเกิดติดกันหรือจนกว่าจะแลไม่ค่อยเห็นดีและมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นแล้ว

โรคต้อกระจก เป็นโรคตาซึ่งมักพบบ่อยในที่บางแห่ง มักจะเป็นในคนแก่ แต่บางครั้งก็เป็นในคนหนุ่มสาวหรือเด็กๆ ได้ ต้อจะค่อยๆ เกิดขึ้นช้าๆ ในที่สุดก็ทำให้ตาบอด

สาเหตุของโรคนี้ยังค้นไม่พบ อาจจะเป็นได้ว่าร่างกายไม่สามารถแก้ไขปัญหาทางเคมีซึ่งเกิดขึ้นได้ จะมีการเปลี่ยนแปลงที่เลนซ์ของตาทำให้ผ้าดง และมองอะไรไม่เห็นชัด อาจจะเป็นกับตาข้างเดียว หรือทั้งสองข้างก็ได้

ต้อกระจกบางคราวอาจสืบสาวเรื่องราวได้ว่าเกิดจากทางร่างกายทั่วไป เช่นที่พบบ่อยๆ คือ ในคนที่เป็นเบาหวาน มักจะมีต้อชนิดนี้เกิดขึ้น

นอกจากนี้ ยังพบเกิดร่วมกับการอักเสบในจมูก โพรงกระดูกข้างเคียงจมูก ฟัน และอวัยวะอื่นๆ ในบริเวณศีรษะ เมื่อสามารถสืบสวนสาเหตุได้ว่า เกิดจากโรคทางร่างกายชนิดใดแล้ว การรักษาที่จะหวังให้หาย ย่อมอยู่ที่การรักษาโรคที่เป็นต้นเหตุเสียก่อน

ต้อกระจก บางครั้งสามารถหาสาเหตุได้ว่า เนื่องจากถูกตีหรือได้รับอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งในบริเวณตา

ตาชนิดนี้เป็นต้อกระจกที่เกิดจากได้รับความกระทบกระเทือน (Traumatic Cataract) และการที่เลนซ์ผ่าขนกเนื่องจากเยื่อที่เป็นถุงหุ้มเลนซ์ฉีกขาด ทำให้ของเหลวที่อยู่ในลูกตาเข้าไปถูกต้องเลนซ์ ฉะนั้นถ้ามีอันตรายเกิดต่อตาแล้วไม่ควรเพิกเฉยเสีย เพราะอาจเกิดความยุ่งยากอย่างร้ายแรงขนภายหลังได้ ถ้าไม่เอาใจใส่

ต้อกระจกในเด็ก ๆ พบน้อยมาก และไม่ใช่ของธรรมดา รายที่พบมักจะเป็นมาแต่กำเนิด รายเช่นนี้ควรผ่าตัดเสียแต่ต้นมือ จะป้องกันไม่ให้เสียตาได้ ถ้าปล่อยทิ้งไว้ก็อาจจะทำให้ตาบอด

หลายรายที่เป็นโรคนี้แล้วปฏิเสธไม่ยอมไปหาแพทย์เนื่องจากกลัวมีดหมอ ความจริงการผ่าตัดในโรคต้อกระจกทำได้ง่าย ๆ สั้น ๆ และไม่มีความเจ็บปวดแต่อย่างใด ไม่ควรจะตกใจกลัวเลย นอกจากนี้ผลที่ได้รับมักจะเป็นผลสำเร็จอย่างงดงาม หรืออย่างเลวที่สุดซึ่งหายาก ผู้ป่วยจะไม่เป็นมากขนกว่าก่อนการรักษาเลย

อาการขั้นแรกในต้อกระจก มักจะถูกมองข้ามไป เสียเสมอเป็นส่วนมาก ทั้งนี้เพราะการเห็นค่อย ๆ เลวลงทีละน้อย ๆ การเจ็บปวดหรือการอักเสบก็ไม่มี บางรายอาจจะเห็นของชิ้นอย่างหนึ่งเป็นหลาย ๆ ชิ้นก็ได้ (Multiple Vision) ซึ่งเป็นอาการทรบกวนมาก แต่ไม่ช้าเมื่อต้อกระจกดำเนินต่อไป อาการนี้ก็หายไปเอง

ผู้ที่เป็นต้อกระจกควรได้รับการตรวจร่างกายอย่างถ้วนโดยแพทย์ จุดทมการอักเสบ เช่น ทพัน, ทอนซิด หรือโพรงกระดูกข้างจมูก ต้องได้รับการรักษาตามความจำเป็น บำรุงสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปให้ดี และต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษในการรักษาตา ถ้าจำเป็นอาจต้องใส่แว่น และถ้างตาด้วยน้ำยาบางอย่างซึ่งแพทย์จะแนะนำให้ใช้ การรับประทานยาอาจจะได้ผลดีบ้างในการบำรุงสุขภาพโดยทั่วไป

เมื่อมีอาการเช่น การเห็นไม่ดี, เห็นของสิ่งเดียวเป็นหลายสิ่ง หรือมีการรบกวนทางสายตาอื่น ๆ แล้ว จำเป็นต้องได้รับการรักษาตามหลักวิชาแพทย์โดยทันที บาง

ที่อาจจะไม่ใช่เป็นต้อกระจกก็ได้ แต่การตรวจพบและรักษาเสียแต่ต้นมือไม่ว่าจะเป็นโรคอะไรก็ตาม ย่อมหมายถึงการรักษาที่ได้ผลดีและทันท่วงทีเสมอ

เป็นที่ยินดีที่ศัลยศาสตร์ได้ก้าวหน้าไปมากในด้านนี้ เพราะสามารถที่จะผ่าตัดเอาต้อกระจกออกได้ ต้อกระจกนับเป็นดีที่สุดในจำพวกโรคร้ายแรงต่างๆ เพราะสามารถที่จะแก้ไขให้หายได้โดยเร็วที่สุดและปราศจากความเจ็บปวด

การผ่าตัดนั้นใช้ยาทาเฉพาะที่ ใช้เวลาผ่าตัดประมาณ ๑๐ นาที หลังจากนั้นนอนพักผ่อนสัก ๒–๓ วัน ความยุ่งยากต่างๆ ก็เป็นอันสิ้นสุดลง ต่อไปก็ได้รับการประกอบแว่นตาให้ใส่ แล้วตาก็กลับเห็นดีได้อย่างเดิม.

บทที่ ๗๗

การอักเสบในจมูก (NASAL CATARRH)

วิธีปฏิบัติ

๑. ใช้น้ำยาซึ่งประกอบด้วยการบูร ๓ เกรน เมนทอล ๓ เกรน ในแอลบอลีน (Albolinc) ๑ ออนซ์ พ่นจมูกเบา ๆ ทุกกลางคืนและเช้า

๒. ถ้าพ่นแล้วไม่ทุเลา ใช้ไม้จิ้มฟันเอาสำลีพันให้หนาขนาดบุหรี่ ให้ปลายสำลีพันปลายไม้จิ้มฟันออกมาสัก $\frac{1}{4}$ นิ้ว เพื่อไม่ให้ปลายไม้จิ้มฟันทำอันตรายต่อเยื่อจมูก

๓. เอาไม้จิ้มฟันพันสำลีเป็นแท่งดังกล่าวจุ่มลงในอาร์จิรอล (Argyrol) ๑๐ เปอร์เซนต์ ให้ผู้ป่วยตั้งศีรษะให้ตรง ค่อย ๆ ดันแท่งสำลีเข้า

ไปในจมูก ให้ตรงไปข้างหลัง และให้อยู่ในเส้นระดับเสมอ

๔. ทำเช่นนี้กับรูจมูกทั้ง ๒ ข้าง ทิ้งแท่งสำลีไว้สักครึ่งชั่วโมง ใช้สำลีหรือผ้ากอซคอยเช็ดน้ำคำๆ ที่จะไหลออกมา

๕. เสร็จแล้วเอาแท่งสำลีออก ให้ผู้ป่วยสั่งน้ำมูกลงในผ้ากอซ แล้วพ่นจมูกด้วยน้ำยาโซดาไบคาร์บอเนต หรือเกลือ ๕ เปอร์เซนต์หรือใช้น้ำยาทำด้วยการบูร ๓ เกรน เมนทอล ๓ เกรน ในแอลบอลีน ๑ ออนซ์

๖. ทำการรักษาดังกล่าวอาทิตย์ละ ๒–๓ ครั้ง

บางทีคน ๙๙ ใน ๑๐๐ คน ในเมืองใหญ่ๆ คงจะมีการอักเสบในจมูกบ้างไม่มากก็น้อย จึงเป็นโรคที่มีการโฆษณาขายยารักษาโรคนี้กันมาก เมื่อสมัยบิดามารดาเรานับว่ามียาจำพวกนี้ขายกันมากยิ่งกว่ายาอื่นๆ รวมกันทั้งหมดเสียอีก

เมื่อเป็นหวัดเยื่อบุช่องจมูกก็จะมีการอักเสบหมาย
ถึงเส้นเลือดต่าง ๆ พองตัวขึ้น และเนื่องจากมีเลือดมาเลี้ยง
มากเพราะเส้นเลือดขยายตัวนั้น ต่อมต่าง ๆ ของเยื่อบุก็จะทำ
กันทำงานมาก และปล่อยน้ำหลั่งออกมามาก

เมื่อหวัดดำเนินต่อไปจนถึงที่สุด อาการบวมก็หาย
ไป เส้นเลือดกลับหดตัวลงมีขนาดดังเดิม ผู้นั้นก็หายจาก
หวัด กลับเป็นปกติ

สมมุติว่าท่านเป็นหวัดบ่อย ๆ ยังไม่ทันที่หวัดครั้ง
แรกจะหาย หวัดครั้งต่อไปก็จะเกิดขึ้นอีก ท่านจะเห็นได้ว่า
อะไรจะเกิดขึ้น เส้นเลือดในเยื่อบุช่องจมูกก็จะเสียความ
ยืดหยุ่นไป และจะขยายตัวอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นดังนี้
ต่อมของเยื่อบุก็จะต้องทำงานมากตลอดเวลา และสร้าง
น้ำมูกปล่อยออกมากเรื่อย ๆ ทำให้ต้องใช้ผ้าเช็ดหน้ามาก
ขึ้น นอกจากนี้น้ำมูกยังตกลงไปในคอทางหลัง ทำให้ต้อง
ไอหรือขากเอาออกเสมอ

นอกจากนี้ ในจมูกยังมีช่องทางติดต่อกับโพรงกระ-
ดูกข้างเคียงจมูกอีกหลายโพรง ซึ่งบุด้วยเยื่อบุชนิดเดียวกัน

และในหวัดเกือบทุกราย การอักเสบจะลุกลามผ่านไปถึงเยื่อบุในโพรงกระดูกข้างเคียงจมูกเหล่านั้นด้วย ก็จะทำให้ในโพรงเต็มไปด้วยมูก ผลคือจำนวนมูกที่เกิดขึ้นมากมาย ต้องใช้ผ้าเช็ดหน้ากันไม่รู้จักจบสิ้น

ถึงแม้การอักเสบดังกล่าวจะก่อความยุ่งยากให้ แต่ถ้าเป็นเพียงนกไม่มีอันตรายร้ายแรงอย่างใด แต่มักจะไม่เป็นดังนั้น การอักเสบมักจะลุกลามต่อไปถึงในลำคอ และในหูด้วย ก็จะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพอย่างมาก จะทำให้ผู้ป่วยหมดความสุข เพราะการที่เขาต้องรบกวนผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ ผู้อื่นก็จะรังเกียจในการที่จากเสด, ไอ, ถ่มน้ำลาย หรือส่งน้ำมูกอยู่เสมอ

ฉะนั้น อาจจะปฏิบัติกับโรคนี้ได้อย่างไรบ้าง ?

ขั้นแรก พยายามหลีกเลี่ยงอย่าให้การอักเสบเกิดขึ้นโดยระมัดระวังการเป็นหวัดทุก ๆ ครั้ง อย่าละเลยสิ่งที่เข้าใจว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ต้นไม้ใหญ่เกิดจากเมล็ดเล็ก ๆ ได้ฉันใด โรคร้ายแรงก็เกิดจากการละเลยหวัดเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ฉันนั้น

การรักษาความสะอาดของเยื่อบุช่องจมูกเป็นสิ่งสำคัญมาก ในการนี้อย่าใช้เครื่องฉีดล้าง แต่ให้ใช้เครื่องพ่น

การใช้เครื่องฉีดล้างจะเป็นการรบกวนต่อขนเล็ก ๆ ซึ่งปกคลุมอยู่บนเยื่อบุทำให้ได้รับอันตรายได้

น้ำยาที่จะใช้พ่นนั้นต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ไป ยาจำพวกด่างที่ทำให้มีกลิ่นหอมชนิดใดก็ดี มักจะใช้ได้ผล หรืออาจจะใช้น้ำยาทำด้วยน้ำผสมเกลือกับโซดาไบคาร์บอเนตก็ได้ นอกจากนี้ น้ำยาประกอบด้วยการบูร ๓ เกรน เมนทอล ๓ เกรน ในแอลบอลี ๑ ออนซ์ก็ใช้ได้ผลดี

การพ่นน้ำยา ให้บบลูกบีบของเครื่องพ่นสั้ก ๔-๕ ครั้ง พ่นไปที่ด้านข้างของจมูกแต่ละข้าง แล้วค่อย ๆ ดั่งน้ำยาออกจากรูจมูกทีละข้างอย่างเบาที่สุด ทำอย่างนี้ทุก ๆ เวลากลางคืนและเช้า

ถ้าการพ่นยาไม่ทำให้หดขนใน ๑ อาทิตย์หรือมากกว่านั้น–แล้วแต่ว่าเป็นมานานเท่าใด– (ถ้าเป็นนานก็ต้องการเวลานานกว่าที่จะให้ได้ผล) ให้ซอสำลีที่ใช้ในการผ่าตัดมาสั้ก ๒ ม้วนเล็ก ๆ, อาร์จิรอล (Argyrol) ๑๐ เปอร์เซนต์ สั้ก ๒ ออนซ์ เอาไม้จิ้มฟันมาใช้สำลีม้วนเข้าไปให้รอบหลาย ๆ รอบจนเป็นแท่งขนาดบุหรี่ ให้สำลีเลยปลายไม้จิ้ม

พ้นออกมาสัก $\frac{1}{4}$ นิ้ว เพื่อป้องกันไม่ให้ปลายไม้ไปทำอันตรายเยื่อบุช่องจมูก

เอาแท่งไม้พันสำลีตังกล่าวจุ่มน้ำยาอาร์จิรอล แล้วสอดเข้าไปในจมูก ตั้งศีรษะให้ตรงๆ แล้วค่อยๆ ดันแท่งสำลีเข้าไปให้ตรงไปทางหลัง ระวังให้แท่งสำลีอยู่ในเส้นระดับเสมอ ทั้งนี้เพราะรูจมูกไม่ได้วิ่งขึ้นไปทางบน แต่แล่นตรงไปทางหลัง

ใส่แท่งสำลีเข้าในรูจมูกทั้ง ๒ ข้าง แล้วทิ้งไว้เช่นนั้น ๓๐ นาที คอยเช็ดน้ำสั่งที่ไหลออกมาด้วยผ้าก๊อซหรือสำลี คนไข้โดยมากมักจะจามบ่อยๆ

เสร็จแล้วเอาแท่งสำลีออก และภายหลังที่สั่งน้ำมูกลงบนผ้าก๊อซแล้วพ่นรูจมูกด้วยน้ำยาที่เหมาะสมชนิดใดก็ได้ น้ำยาเกลือหรือโซดา ๕ เปอร์เซนต์ ก็ใช้ในการนี้ได้

ทำการรักษาอย่างนี้อาทิตย์ละ ๒–๓ ครั้ง

แต่ถ้าไม่ดีขึ้นใน ๒–๓ อาทิตย์แล้วควรจะปรึกษาแพทย์ผู้ซึ่งจะให้คำแนะนำในการรักษาต่อไปเท่าที่สมควร

ถ้าโรคจมูกอักเสบไม่หายง่ายๆ ควรจะได้รับการตรวจจมูก คอ และโพรงกระดูกข้างเคียงจมูกเสีย บางครั้งแผ่นกระดูกที่กั้นระหว่างรูจมูกทั้งสองข้างอาจไม่เรียบร้อย

กระดูกของจมูกอาจโค้งขึ้น หรือมีรูปวิปริตต่าง ๆ ของส่วนประกอบของจมูก เหล่านี้ต้องแก้ไขเสียถ้าทำได้ เพราะถ้าการถ่ายเทของจมูกเป็นไปไม่ดีแล้ว มักจะเกิดโรคของจมูกและโพรงกระโหลกทรายแรงขึ้นได้ง่าย

ถ้าท่านเป็นคนที่เป็นหวัดง่าย ควรหลีกเลี่ยงสถานที่ชุมนุมชนต่าง ๆ ให้ไกลที่สุด ความอบอุ่นและบ้านที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง หลีกเลี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโดยเร็ว เช่นการหนาวสั่นหรือการอยู่ในที่หนาวเย็นและชื้น

นอกจากอาหารตามปกติ ควรรวมพวกผักสด ผลไม้สด ขนมจำพวกแป้ง, ครีม, นม, เนย และไข่ อาหารเหล่านี้มีสารบางอย่างที่มีคุณค่าในการช่วยป้องกันโรคหวัดและการอักเสบในจมูก

การใช้ชีวิตอย่างถูกต้องตั้งแต่ระยะที่เป็นเด็ก จะเป็นการป้องกันโรคนี้ได้ ทารกที่มีอาการจามบ่อย ๆ และถูกปล่อยปละละเลยเหล่านี้ เมื่อแก่ตัวลงมักหูตึงเสมอ คนแก่ ๆ ที่ไอเรื้อรังก็เป็นผลเนื่องมาจากไม่เอาใจใส่ในหวัดและการอักเสบในจมูก ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อยังเด็กนั่นเอง.

บทที่ ๗๘

เพราะเหตุใด

จึงไม่ควรละเลยหวัดธรรมดา

(WHY WE SHOULD NOT NEGLECT A COMMON COLD)

วิธีปฏิบัติ

ในการรักษา

๑. ดูเรื่องอาการหนาวสั่นหวัด

ในการป้องกัน

๑. ดูเรื่องหวัด

๒. แยกผู้ป่วยให้ไกลที่สุด อย่าให้นำโรคไปติดผู้อื่น

๓. ถ้าเป็นอยู่นานหรือเป็นบ่อยๆควรปรึกษาแพทย์

การเป็นหวัด เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า ผู้นร่างกายไม่เป็นปกติ เช่นอาจทำงานมากจนอ่อนเพลียเกินไป หรือท้องไม่ดี, หรืออาจไม่รักษานิสัยที่ทำอะไรให้เป็นเวลา, กังวลใจมากเกินไป, อยู่ในร่มซึ่งอากาศถ่ายเทไม่ดี, ขาดการออกกำลังกายและแส่งแดดตามสมควร สิ่งเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างอาจนำไปสู่การเป็นหวัดได้ง่าย

เหตุผลที่แท้จริงในการเป็นหวัดก็คือ ความต้านทานของร่างกายผู้นั้นต่ำลง จึงทำให้เป็นหวัด นอกจากนี้เมื่อเป็นแล้วก็ไม่สามารถจะหายได้ง่าย

โรคหวัด ควรจะถือว่าเป็นสัญญาณอันตรายของธรรมชาติอันหนึ่ง เมื่อเป็นหวัดควรจะได้รับสืบสวนทีเดียวว่าเนื่องมาจากเหตุผลข้อไหน ซึ่งถ้าหากทราบได้ง่ายๆแล้วทำการแก้ไขเสียก็จะหายดี แต่ถ้าเป็นอยู่นานและเหตุผลกันคว้าไม่ได้ รายเช่นนี้ควรจะปรึกษาแพทย์เสียทันที ถ้าทำดังนี้แล้วอาจเป็นการหลีกเลี่ยงโรคร้าย ซึ่งบางทีอาจทำให้ถึงชีวิตได้เป็นจำนวนมากทีเดียว

ส่วนใหญ่นั้น โรคหวัดมักจะรักษาได้ผลด้วยวิธีง่าย ๆ อย่างไรก็ตาม บางครั้งอาจเกิดมีเรื่องราวใหญ่โตตามมาได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อร่างกายทรุดโทรมลง เราจะเป็นโรคอะไรหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับจำนวนเชื้อและความแรงของมันที่เราได้รับเข้าไป เชื้อโรคเหล่านี้เราได้รับอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน แต่ขณะที่ร่างกายของเราแข็งแรงดีเป็นปกติ เชื้อเหล่านี้ทำอันตรายไม่ได้ ฉะนั้นเราจะกล่าวมันก็ต่อเมื่อร่างกายเราถูกปล่อยปละละเลยจนมีความต้านทานต่ำเท่านั้น

คนบางคนเป็นหวัดเก่งกว่าคนอื่น ๆ โดยมากรายเช่นนี้มักจะเนื่องด้วยมีเรื่องราวในจมูกหรือภายในลำคอเช่น อาจจะมีรูปวิปริตของจมูก. ทอนซิลโตและเป็นโรค, อดีนอยด์โต หรือมีอาการอักเสบที่โพรงกระดูกจมูกเป็นต้น

โรคหวัด เป็นโรคที่เราได้เอาใจใส่กันมากที่สุดแต่ถึงกระนั้น สาเหตุที่แท้จริงของมันก็ยังไม่ทราบแน่นอน บางคนเชื่อว่ามีเชื้อโรคบางชนิดที่เป็นต้นเหตุ แต่เชื้อโรคนั้นก็ไม่เคยถูกแยกออกมาดูให้แน่นอนได้ และบางคนก็เชื่อว่า

เนื่องจากเชื้อโรคชนิดใดชนิดหนึ่งในหลาย ๆ ชนิดที่อาจเป็นต้นเหตุได้

บางเชื่อกันว่าการที่ความต้านทานของร่างกายต่ำลงและมีหรือเกิดขึ้นง่ายนั้น เป็นเพราะขาดไวตามินบางชนิดในอาหาร เพราะเป็นเหตุที่ทราบกันอยู่แล้วว่า อาหารที่ขาดไวตามินนั้น จะทำให้ความต้านทานโรคของร่างกายลดลงไป แม้ว่าผู้รับประทานอาจจะไม่มีอาการอาหารไม่เพียงพอ แต่สำหรับไวตามินที่จำเป็นบางชนิดอาจได้รับน้อยไปก็ได้

ถึงแม้ว่าเราจะยังไม่ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริงของ – โรคหวัด แต่เหตุที่จะช่วยให้เป็นหวัดได้ง่ายนั้น ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่ เช่น ร่างกายที่หนาวสั่น หรือการนอนไม่เพียงพอ ย่อมทำให้ติดหวัดได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การอยู่ในที่ ๆ เย็นนาน ๆ อากาศผันแปรอย่างรวดเร็ว เช่นจากร้อนอบอ้าวเป็นเย็นหรือหนาว ความเบี่ยงชน, สุขภาพที่ไม่ดีเหล่านี้ จะช่วยให้เกิดหวัดง่ายทั้งสิ้น

โรคหวัด เชื่อกันว่าสามารถติดต่อได้จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง ถ้าเป็นดังนี้แล้ว เราควรจะหลีกเลี่ยงจากคนที่กำลังเป็นหวัด ถ้าร่างกายของเรากำลังทรุดโทรมด้วยเหตุใด ๆ ก็ดี นอกจากนี้ควรระมัดระวังอย่าให้สิ่งของที่เข้าใจว่าจะมีเชื้อหวัดติดอยู่มาถูกต้องบริเวณปากและจมูก มือที่สกปรกของเรานั่นแหละมักจะเป็นเครื่องนำเชื้อโรค ฉะนั้นไม่ควรเอามือมาถูกบริเวณปากกับจมูกเป็นอันขาด ไม่ว่าในกรณีใด นอกจากว่าจะได้ล้างมือให้สะอาดเสียก่อนในเวลาใกล้เคียงกันนั้น

การฟอกด้วยสบู่กับน้ำ เป็นเครื่องป้องกันเชื้อโรคได้อย่างดีทีเดียว ฉะนั้นเมื่อกลับจากนอกบ้านก่อนเวลาอาหารและทุก ๆ ครั้งก่อนเข้านอน ควรที่จะล้างมือและหน้าให้สะอาดรวมทั้งบริเวณรอบจมูกด้วย

หวัดธรรมดาสามารถรักษาให้หายได้โดยการเอาใจใส่เพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยควรแช่ตัวในอ่างอาบน้ำ ให้น้ำร้อนที่สุดเท่าที่จะทนได้ ให้โผล่แต่ศีรษะเท่านั้นขึ้นมาพ้นน้ำแช่อยู่สัก ๑๐ ถึง ๒๐ นาที เมื่อขึ้นแล้วควรเช็ดตัวให้แห้งโดยเร็ว แล้วรีบขึ้นเตียงนอนห่มผ้า นอกจากนี้ควรดื่มน้ำ

มะนาวร้อนๆ หรือเครื่องดื่มร้อนๆอื่นๆ เหงื่อจะออกอยู่เป็นเวลาชั่วโมงหรือกว่านั้น เมื่อเหงื่อออกดีแล้วให้ถูกรีบเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัวหยาบๆ แล้วกลับเข้านอนใหม่เปลี่ยนผ้าปูที่นอนให้แห้งดีเสียก่อน

ถ้าการรักษาง่ายๆดังกล่าวไม่ทำให้ดีขึ้นจนเป็นที่พอใจแล้วควรจะปรึกษาแพทย์

ถ้าโรคนี้เป็นอยู่เฉพาะในบริเวณจมูก ก็จะไม่ก่อความยุ่งยากเท่าใด แต่ความยุ่งยากที่มักจะเกิดขึ้นนั้นเนื่องจากหวัดไม่ยอมอยู่ที่ มันจะลุกลามไปในที่ต่างๆเข้าไปในโพรงกระดูกข้างเคียงจมูก, ใบหู, และจะลงลึกไปในปอด

คนเราจะไม่เป็นวัณโรคโดยไม่ผ่าน "ระยะก่อนเป็นวัณโรค" เสียก่อน ธรรมชาติได้ให้เวลาต่อเราก่อนที่จะมอนตรายอะไรเกิดขึ้น วัณโรคก่อนจะเริ่มจะมีอาการร่างกายทรุดโทรมน้ำมาก่อน และเกือบทุกรายมักจะมีประวัติเกี่ยวกับการเป็นหวัดแล้วเพิกเฉยเสีย หรือเป็นหวัดบ่อยๆเป็นการถางทางเสียก่อนแล้วเชื้อวัณโรคจึงติดตามมาที่หลังเช่นเดียวกัน จะมีการอักเสบชนิดเดียวกันเกิดขึ้น โดยหวัดลุกลามมาตามท่อ ยูสเตเชียน ที่ติดต่อระหว่าง

จมูกกับหู แล้วมาก่ออาการอักเสบในหูชั้นกลาง ในท่อยูสเตเคียนเอง เยื่อบุก็จะบวมมากจนทำให้ท่ออุดตัน เมื่อเป็นดังนี้ ภายหลังเมื่อมีของเหลวที่เกิดขึ้นในหูชั้นกลางจำนวนมากขึ้น ๆ และหาทางถ่ายเทออกไม่ได้ ก็จะดันทะลุออกมาทางแก้วหู ทำให้แก้วหูขาดก็เกิดมีหนวกขึ้น

ขั้นต่อไป เชื้อหนองก็จะถือโอกาสผ่านเข้าไปในหูชั้นกลางแล้วเลยเข้าไปถึงโพรงอากาศ มาสตอยด์(Mastoid Cells) ไปก่อให้เกิดหนองขึ้นในอวัยวะเหล่านั้นผู้ป่วยก็ต้องไปโรงพยาบาลเพื่อทำการผ่าตัด

กระดูกในบริเวณหน้านั้น มีโพรงกลวงใหญ่ๆอยู่ที่ตรงเหนือแก้มทั้ง ๒ ที่โคนจมูก และที่เหนือขอบลูกตาบางแห่งโพรงกระโหลกนี้ก็เป็นโพรงเล็ก ๆ หลาย ๆ ชั้นติดต่อกันคล้ายรวงผึ้ง โพรงกระโหลกนี้ (Sinus) บางส่วนของมันอยู่ชิดกับสมองมาก โดยมีเพียงกระดูกบาง ๆ เหมือนกระดาษกั้นอยู่เท่านั้น

โรคหวัดที่ปล่อยทิ้งไว้จน "งอม" อาจจะลุกลามเข้าไปในโพรงเหล่านี้ได้ ทำให้เกิดการอักเสบขึ้น เป็นโพรงกระดูกข้างเคียงจมูกอักเสบ (Sinusitis)

โพรงกระดูกที่อยู่ที่โหนกแก้มที่เรียกว่า แอนทรัม (Antrum) อาจจะเป็นโรคนี้และเต็มไปด้วยหนอง อาจสังเกตได้ถ้าในระยะหลัง ๆ ของหวัด และเริ่มมีอาการปวดฟัน อาจแสดงว่าโพรงกระดูกที่โหนกแก้มเป็นโรคด้วยแล้ว นอกจากนี้ ถ้ารู้สึกปวดรุนแรงที่เหนือลูกตาข้างหนึ่งเริ่มปวดเวลาเช้า ยิ่งใกล้เวลากลางคืนยิ่งปวดมากขึ้นควรจะสงสัยว่าเกิดความยุ่งยากเกี่ยวกับโพรงกระดูกข้างจมูก(Sinus) ขึ้น นอกจากนี้ตาอาจจะอักเสบไปด้วย จะเห็นได้ว่าอวัยวะต่าง ๆ ในบริเวณศีรษะจะเป็นอันตรายได้ทั้งนั้น ถ้าท่านปล่อยปละละเลยหวัดธรรมดา ความจริงอันนี้จะเป็นเครื่องเตือนให้ท่านมีความเอาใจใส่โรคหวัดเสีย การรักษาแต่ต้นมือจะทำให้ท่านไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน หรือมีอันตรายร้ายแรงไปอีก

โรคทุกชนิดที่เป็นแบบของไข้หวัดใหญ่นั้นจะรักษาให้หายได้โดยรวดเร็วถ้าทำถูกวิธี สิ่งที่จำเป็นที่สุดสำหรับ

โรคพวกนี้คือความอบอุ่นและการนอนพักนิ่ง ๆ ซึ่งบางครั้งอาจจะดูเป็นการเขลา ที่ว่าพอเป็นหวัดซึ่งเป็นโรคธรรมดาเหลือเกินก็ต้องไปขึ้นเตียงนอนแล้ว แต่การทำเช่นนั้นจะมีคุณค่าในการตัดโรคเสียแต่ต้นมือ

ควรจะอดทนสักหน่อยในการแยกตัวเองออกจากคนอื่น ๆ ในครอบครัว การหลีกเลี่ยงจากคนอันเป็นที่รักของเรา เป็นการช่วยไม่ให้คนเหล่านั้นต้องเป็นโรคไปด้วย ภาชนะที่ใช้รับประทานควรจะนำไปต้มเสียทุกครั้ง และเครื่องใช้ต่าง ๆ ควรเก็บแยกเสียจากของผู้อื่น อย่าให้ปะปนกัน.

ถ้าลาหยุดงาน ก็ไม่ควรใช้เวลาว่างด้วยการไปชมภาพยนตร์ เพราะจะเป็นการนำเชื้อไปติดคนอื่นๆอีกหลายคน ควรจะอยู่กับบ้าน นอนอยู่เฉย ๆ ดีกว่า หลักข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก จริงอยู่ ถ้าท่านเป็นโรคปอดอักเสบหรือไข้รากสาด เป็นความจำเป็นอยู่เองที่ท่านจะต้องนอนอยู่กับบ้าน เพราะท่านยืนเดินไปไหนไม่ไหว แต่ในโรคหวัดนั้นท่านอาจจะพาตัวของท่านไปที่ไหน ๆ ก็ได้ ซึ่งมักจะเป็นเช่นนั้น ก็เท่ากับท่านทำความเสียหายให้แก่ตนเองและกับผู้

ที่ท่านไปติดต่อใกล้ชิด ท่านอาจจะนั่งไปบนรถเมล์ แล้ว
ปล่อยเชื้อไว้ในอากาศโดยการไอและจาม โดยวิธีนี้จะทำ
ให้คนอีกหลาย ๆ คนจะต้องพลอยเดือดร้อนไปจากท่าน ด้วย
การติดโรคหวัดไปด้วย

การไปทำงานระหว่างเป็นหวัด จะเป็นการทำให้
ประสิทธิภาพของงานส่วนรวมต้องเสียไปมาก เพราะถ้าผู้
ที่เป็นหวัดแล้วไปทำงานแทนที่จะนอนอยู่กับบ้าน ในไม่ช้า
คนที่อยู่ใกล้ชิดบางคนก็อาจจะรับเชื้อไป เมื่อหลายคนเข้า
การงานก็พลอยเสียไปด้วย.

จะเป็นการปลอดภัยถ้าจะถือเสียว่า ประสิทธิภาพ
ของคนที่เป็นหวัดลดลงอย่างน้อย ๕๐ เปอร์เซนต์ ผู้ชง
เป็นนายงานควบคุมคนเป็นจำนวนมาก ควรจะให้ผู้ที่เป็นหวัด
ลาพักผ่อนอยู่กับบ้าน และจ่ายค่าแรงงานให้ระหว่างการ
ป่วยเจ็บ โดยวิธีนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้โรคหวัดระบาดขึ้น
ในหมู่คนงานทำให้งานเสียได้.

การระวังเรื่องอาหารเป็นสิ่งสำคัญมากในการป้อง
กันหวัด อาหารประจำวันควรประกอบด้วย นม, ผักเขียว,

ผลไม้จำพวกส้ม ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ถ่ายอุจจาระทุก ๆ วัน นอนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง เหล่านี้จะช่วยให้ท่านต้านทานต่อหวัดดีขึ้น.

ดูแลให้บ้านและที่ทำงานมีอากาศถ่ายเทได้ดีและอย่าให้มีฝุ่นละออง อากาศควรเป็นอากาศที่บริสุทธิ์และชื้นอุณหภูมิของอากาศในบ้านที่เหมาะควรอยู่ในระหว่าง ๖๘°-๗๒° ดีกรี

บางคนเชื่อว่าจะเพิ่มกำลังความต้านทานต่อโรคหวัดในหน้าหนาวได้โดยการรับประทานน้ำมันตับปลา น้ำมันตับปลาจะให้ไวตามินเอเป็นจำนวนมาก ถ้าท่านเป็นหวัดง่าย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการรวมน้ำมันตับปลาชนิดใดชนิดหนึ่งเข้ากับอาหารประจำวันของท่าน

ควรพยายามหลีกเลี่ยงจากคนที่เป็นหวัด และถ้าตัวท่านเองเป็นหวัด ควรพยายามหลีกเลี่ยงจากผู้อื่น โดยวิธีนี้จะเป็นการป้องกันตัวเองเช่นเดียวกับป้องกันผู้อื่นด้วย.

บทที่ ๗๙

ลำไส้ใหญ่อักเสบมีมูก

(MUCOUS COLITIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. แก้ไขเรื่องอาหารให้เหมาะสม, งดอาหารที่รบกวน, หยาบ, ย่อยยาก, ให้อาหารเบา ๆ วันละ ๔-๕ ครั้ง

๒. ให้ผู้ป่วยได้รับอากาศบริสุทธิ์มาก ๆ ให้นอนพักผ่อน และอย่าออกกำลังกายหรือกำลังความคิดเท่าที่จะทำได้

๓. ปรึกษาแพทย์

อาการของโรคลำไส้ใหญ่อักเสบชนิดนี้ ผิดกับอาการท้องเดินธรรมดา ก็ตรงที่มีมูกออกมาเป็นเส้น ๆ หรือสาย ๆ และอาจมีการปวดบีบในท้องเป็นพัก ๆ

อาการอื่น ๆ ที่จะพบได้ มีเรอ, อาเจียน, เบื่ออาหาร, คลื่นไส้, กระสับกระส่าย และปวดศีรษะ ในรายที่รุนแรง ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดบวมตามข้อ นอกจากนี้มักจะมีการอ่อนเพลีย มือเท้าชาหรือเป็นเหน็บ ร้อนหรือเย็นวูบวาบ, เป็นลม, นอนไม่หลับ, มีอาการทางประสาทและปวดหลังด้วย

ผู้ป่วยมักจะมีความกังวล กระสับกระส่าย. อาจแสดงอาการป่วยอย่างชัดเจน และอาจจะเป็นเรื้อรังได้

บางครั้งโรคนี้อาจเป็นสลับกับอาการท้องผูก และเช่นเดียวกัน อาการท้องผูกที่เรื้อรังก็อาจจะทำให้เกิดการอักเสบต่อเยื่อบุลำไส้ได้

การวินิจฉัยว่าจะเป็นโรคนี้จริงหรือไม่ ควรใช้เอกซเรย์สนับสนุน เพราะมีบ่อย ๆ ที่อาการทางลำไส้ที่ไม่ชัดเจนบางครั้งทำให้เกิดปะปนกับโรคนี้ ควรระลึกไว้ว่า การวินิจฉัยโรคและทำการรักษาด้วยตนเอง อาจเป็นเหตุให้เกิดอันตรายได้ อย่ารับประทานยาใด ๆ ที่แพทย์ไม่ได้สั่งเป็นอันขาด

โรคนี้เป็นโรคที่ต้องการรักษาอย่างยิ่ง เหตุผลข้อหนึ่ง เนื่องจากคนไข้มักจะประสาทไม่ปกติ และมีความกังวลในโรคของตนอยู่เสมอ จะมีอาการปวดท้องหรือปวดบิบ ๆ อยู่เสมอ พอที่จะทำให้คนไข้หมดความสุข และทำให้ระลึกถึงโรคอยู่เสมอ ผลก็คือจิตใจที่ไม่สบายอยู่เรื่อย จะทำให้สุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วยเสื่อมลงอีกเมื่อสุขภาพเสื่อม ก็ทำให้เกิดเป็นวงจรขึ้น กจะยิ่งทำให้ผู้ป่วยกังวลมากขึ้น สุขภาพก็ยิ่งเสื่อมลงไปอีก ดังนี้

การรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง และความตื่นเต้นทุกอย่าง จะทำให้เกิดอาการปวดบิบ (Colic) และจะทำให้โรคกลับลุกลามขึ้นได้

อาการปวดนั้น มักจะอยู่ทางซ้ายของท้องใกล้ ๆ ซี่โครงซี่ต่ำ ๆ บางครั้งบริเวณนจะมีการกดเจ็บด้วย

การเกิดโรคนี้ บ่อยครั้งที่เราสามารถสืบสาวไปถึงการติดเชื้ออยู่ที่ใดที่หนึ่งในร่างกาย เช่นอาจมีฟันผุ, มีโรคที่ทอนซิล, ถุงน้ำดี, โพรงกระดูกข้างจมูก หรือที่

ไส้ตัง พิษที่เกิดขึ้นจากบริเวณที่เป็นโรคเหล่านี้จะมีจำนวนมากพอที่จะก่อให้เกิดการระคายเคือง และการอักเสบขึ้นที่ลำไส้ใหญ่ได้ ฉะนั้นการจะรักษาโรคที่ลำไส้ใหญ่ให้หายก็ต่อเมื่อโรคที่อวัยวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุดังกล่าวได้รับการแก้ไขเรียบร้อย และหนองถูกล้างออกไปแล้วเท่านั้น

คนไข้ส่วนมากที่เป็นโรคไส้ใหญ่อักเสบ มักจะมีอาการท้องผูกด้วย และคนไข้มักจะพยายามหาวิธีรักษาท้องผูกอยู่เสมอ และยาที่ผู้ป่วยว่ารักษาได้ผล แท้จริงก็เป็นยาที่รักษาอาการท้องผูกได้ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นเอง

ควรจะจำไว้ว่า การทำงานของลำไส้ที่ไม่สมบูรณ์หรือไม่สม่ำเสมอนั้น มักจะมีสาเหตุแอบแฝงอยู่เสมอ เมื่อการทำงานไม่ได้ผลสมบูรณ์ หรือไม่ทำงานเลย การใช้วิธีสวนหรือการใช้น้ำมันบีโตรเลียมหรือย่าถ่ายจำพวกเกลือลำไส้อาจทำงานได้เป็นครั้งคราว แต่แล้วก็จะกลับคืนเข้าสู่รูปเดิมอีก ทั้งนี้เพราะสาเหตุของมันยังไม่ถูกแก้ไขนั้นเอง ฉะนั้น, จนกว่าจะแก้ไขสาเหตุได้แล้ว คนไข้จะไม่มีโอกาสหายได้เลย

ในโรคลำไส้อักเสบ อาจจะมีอาการท้องเดินได้ เป็นครั้งคราวทั้งท้องผูกและท้องเดิน แม้แต่จะเป็นอาการตรงกันข้าม ก็เกิดเนื่องจากสาเหตุอันเดียวกันนั่นเอง ทั้งนี้อาจเนื่องจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง สิ่งที่เรากลืนเข้าไปในกระเพาะและเรียกว่าอาหารนั้น อาจจะเป็นบัญหาอยู่บ้างในสมัยใหม่นี้

ในการรักษาโรคลำไส้ใหญ่ ต้องเริ่มต้นด้วยการแก้ไขอาหารและนิสัยในการรับประทานของผู้ป่วย

อาหารในคนจำพวกนี้ควรไม่ให้มีสิ่งที่จะก่อให้เกิดการระคายเคืองแก่ลำไส้ ฉะนั้นไม่ควรมีวัตถุที่หยาบ หรือไม่ย่อย, ต้องงดเกลือ ด่าง, พริกไทย, เครื่องเทศ และเครื่องปรุงรสอื่นๆ

มีอาหารหลายชนิดที่ผ่านร่างกายโดยไม่ถูกย่อยและไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลยซึ่งส่วนมากเราเรียกว่า อาหารมีกาก หรือหยาบย่อยยาก เช่นเยื่อใยของผักต่างๆ สิ่งเหล่านี้เมื่อไม่ย่อยก็จะทำหน้าที่คล้ายๆแปรงที่คอยทำความสะอาดลำไส้ แต่ถ้าเยื่อบุลำไส้อักเสบอยู่ แปรงเหล่านี้อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

เพื่อป้องกันอันตรายเช่นนี้ ขนม, ผลไม้, ผักหรือ อาหารอื่น ๆ ที่มีกากดังกล่าวควรงด นอกจากนี้ผู้ป่วย อาจรับประทานอาหารชนิดใดๆ ก็ได้ถ้าได้รวมนมเปรี้ยวเข้า ด้วยจะเป็นผลดีเหมือนกัน

อย่างไรก็ดี อาหารที่ควรจะรับประทานในรายเช่นนี้ ควรเป็นอาหารเบาๆ ไม่ควรรับประทานอาหารให้มากเกินไป แต่อาจจะให้บ่อยกว่าธรรมดาเล็กน้อย เช่นวันละ ๔–๕ ครั้ง

ควรล้วนล้างลำไส้ทุกวันด้วยน้ำอุ่นนั้น อย่าใช้น้ำครั้งหนึ่งเกิน ๑ ควอต อาจเติมเกลือลงไปสัก ๑ ช้อนโต๊ะ ใช้สวนล้างจนกระทั่งน้ำที่ไหลกลับออกมาใสและไม่มีกลิ่น อาการท้องผูกอาจแก้โดยการรับประทาน อาการ์-อาการ์ (Agar-Agar) หรือน้ำมันแร่

ต่อไปควรศึกษาถึงวิธีการใช้ชีวิตประจำวัน ควรให้ผู้ป่วยได้ออกกำลังกลางแจ้ง ได้อากาศบริสุทธิ์เวลานอนพักผ่อนมาก ๆ และได้มีการหย่อนใจบ้าง

สำหรับการรักษาทางยา ต้องเป็นหน้าที่ของแพทย์ แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือ โดย ปฏิบัติตนให้ถูกต้องแล้ว แพทย์อาจช่วยได้น้อย ถ้าทั้งสองฝ่ายร่วมมือกันแล้วการรักษาโรคนี้อาจจะได้ผลดี

ในรายที่การตรวจเอกซเรย์พบว่า ลำไส้ใหญ่หย่อนยาน อาจใช้เครื่องรัดท้องจะช่วยได้มาก และยังทำให้การระคายเคืองต่อลำไส้ใหญ่ลดลง และจะทำให้ร่างกายทั่วไปดีขึ้น

ควรระลึกไว้ว่า โรคลำไส้ใหญ่อักเสบชนิดนี้ เป็นโรคร้ายและไม่ควรเพิกเฉยเสีย มีบ่อย ๆ ที่ผู้ป่วยรักษาโรคนี้ด้วยยากลางบ้าน และไม่ได้เอาใจใส่ตามสมควร จะเป็นการนำไปสู่ความเสื่อมของสุขภาพและจิตใจทำให้อ่อนเพลียอยู่เป็นนิจ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง การรักษาทางยาเป็นสิ่งสำคัญมากในโรคนี้ และควรจะได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากแพทย์ด้วย.

บทที่ ๙๐

ห้องยูก

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้รับประทานอาหารเป็นเวลา

๒. ให้อาหารง่ายๆ ที่ปรุงสุกดี

๓. หัดถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ไม่ว่าจะปวดถ่ายหรือไม่

๔. รวมผลไม้และผักเข้ากับอาหารด้วย ผลไม้ให้ได้ผลไม้เปรี้ยวๆ เสมอ เช่นส้มต่างๆ, มะนาว มะขามเปียก

๕. อย่าใช้ยาถ่ายต่างๆโดยไม่จำเป็น

๖. ให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์และออกกำลังกลางแจ้งให้มาก

๗. ให้นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี

๘. ให้ดื่มน้ำวันละ ๖-๘ แก้วระหว่างอาหารทุกวัน

๙. ให้น้ำมันแร่ ๑ ช้อนโต๊ะทุก ๆ วัน ให้รับประทานขณะที่กระเพาะว่างเช่นกลางคืนภายหลังอาหาร ๓ ชั่วโมง หรือก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง ถ้าผู้ป่วยไม่ชอบน้ำมัน อาจผสมในน้ำส้มให้เวลาเช้า

บางทีโรคที่พบบ่อยในมนุษย์ อาจเป็นโรคที่เกี่ยวกับลำไส้ไม่ปกติ คนบางคนเริ่มท้องผูกตั้งแต่เด็กไปจนแก่ซึ่งมักจะเป็นจริงในพวกที่ใช้ชีวิตอยู่กับโต๊ะทำงานทลอดเวลา

ลำไส้ของคนเรายาวประมาณ ๓๐ ฟีต แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนบนเป็นลำไส้เล็ก เป็นที่ ๆ อาหารถูกเปลี่ยนแปลงจนเหมาะที่ร่างกายจะนำไปใช้ ส่วนล่างเป็นลำไส้ใหญ่ เป็นทางสำหรับให้กากอาหารผ่านออกไปจากร่างกาย และในเวลาเดียวกันนี้ก็ดูดเอาน้ำจากอาหารเข้าร่างกาย

ความมีสุขภาพดี ต้องอาศัยการที่กากอาหารเหล่านี้ถูกขับถ่ายออกไปหมดสิ้นในเวลารวดเร็ว

ผนังของลำไส้ประกอบด้วยกล้ามเนื้อซึ่งหดตัวได้ เป็นตัวดันรูดในสิ่งที่อยู่ในลำไส้เคลื่อนไปข้างหน้า เหมือนตัวหนอนเวลาเคลื่อนไหว ถ้ากล้ามเนื้อเหล่านี้ออนกำลังลง ผลก็คือทำให้ท้องผูก

นอกจากนี้ ถ้าชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นชนิดที่ไม่ให้การกระตุ้นแก่ลำไส้ หรือน้ำย่อยมีส่วนประกอบผิดไปหรือขาดไป ก็จะทำให้กากอาหารคงค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ทนมันจะค่อย ๆ แข็งขึ้น เนื่องจากส่วนที่เป็นน้ำถูกดูดซึมไป จะทำให้เกิดมีอาการเป็นพิษในตัวเอง (Auto in to Xication) เนื่องด้วยกากอาหารเหล่านี้เมื่ออยู่นานเกินควรก็ย่อมเปลี่ยนตัวเป็นสิ่งมีพิษ แล้วพิษนี้ก็ซึมซาบไปกับน้ำเข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ติดตามมา

มีสาเหตุหลายประการที่เกี่ยวข้องกับอาการท้องผูก ขั้นแรกต้องมีสาเหตุทางกายภาพตามปกติแล้ว การทำงานของลำไส้ไม่ได้หมายความว่า สิ่งที่อยู่ในลำไส้จะเคลื่อนที่ไปตลอดเวลา จะมีตอนหนึ่งของลำไส้ใหญ่ซึ่งเป็นปลายตันเป็นที่สะสมของเศษกากอาหารเป็นจำนวนมาก ๆ คือส่วน

ที่เรียกว่า ซีคัม (Caecum) ฉะนั้นการที่จะขับถ่ายกาก อาหารเป็นจำนวนมากให้เดินทางไปได้ ธรรมชาติก็ต้องใช้กำลังกล้ามเนื้อของลำไส้อย่างมาก จึงจะยกน้ำหนักของกากอาหารให้เดินทางต่อไป และบ่อยครั้งที่กำลังกล้ามเนื้อเหล่านี้ไม่สามารถจะบีบดันให้อาหารผ่านไป ถ้าเป็นเช่นนานก็จะทำให้กากอาหารซึ่งสะสมอยู่เป็นเวลานานเป็นจำนวนมาก และบางครั้งมีการบูดเน่าแล้วสามารถดันผ่านลงซึ่งบีดกันระหว่างส่วนซีคมกับลำไส้เล็กเข้ามาอยู่ในลำไส้เล็กได้ เมื่อมาอยู่ในนี้ ผนังของลำไส้เล็กซึ่งสร้างขึ้นสำหรับใช้ในการดูดซึม ก็จะเริ่มดูดซึมพิษของอุจจาระนี้เข้าสู่ร่างกาย

การบูดเน่าเกิดแก๊ส และการรบกวนต่อการย่อย อาหารตามปกติก็จะติดตามมา รายเช่นนี้สุขภาพของร่างกายย่อมจะดีอยู่ไม่ได้เป็นธรรมดา

คนไข้อาจจะมีอาการอ่อนเพลียอยู่เสมอ ไม่มีสมาธิ จิตใจซึมนอนไม่หลับ หายใจมีกลิ่น และความรู้สึกมีรสที่ไม่ดีในปากมักจะเกิดขึ้นร่วมกับการมีของเสียคั่งค้างอยู่ในร่างกายเสมอ

นอกจากนี้บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยจะไม่มีกำลังต้านทานต่อการติดเชื้อเป็นหวัดบ่อย ๆ, สายตาไม่ดี, ผิวหนังเปลี่ยนแปลงไป และมีความยุ่งยากเล็ก ๆ น้อย ๆ อื่น ๆ เกิดขึ้นเสมอเนื่องจากการมีท้องผูกเรื้อรัง

การใช้กล้ามเนื้อของลำไส้โดยไม่ถูกต้อง หรือไม่ใช้เลย ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดท้องผูกได้ภายหลัง โดยมากมักจะพบในผู้ชายที่ปล่อยให้กล้ามเนื้อผนังท้องหย่อนยานจนลงพุง

เมื่อกล้ามเนื้อผนังท้องหย่อนยานไม่มีความตึงตัวแล้วก็ทำให้ลำไส้ใหญ่ส่วนที่ขวางกลางตัวหย่อนยานลงมาด้วยและจะหักพับ ก็เป็นการทำให้อุจจาระไหลผ่านไม่ได้ สะดวกทำให้คั่งค้างได้อีกเหตุหนึ่ง

มีคนบางคนมีอาการปวดศีรษะเสมอ, ไม่มีสมาธิที่จะทำงาน และมีอาการต่าง ๆ อีกหลายอย่าง นอกจากนี้อีกหลายคนก็มีความรู้สึกไม่สบายในกระเพาะอาหาร ภายหลังรับประทานอาหารสัก ๒–๓ ชั่วโมง มีเรอแก๊ส, สำรอก

อาหาร, เบื่ออาหาร, ผื่นร้าย เหล่านี้ อาจเป็นเรื่องของท้องผูกทั้งสิ้น

คนส่วนมากเมื่อถูกถามถึงการทำงานของลำไส้แล้วมักจะตอบว่าทำงานดี ถ่ายอุจจาระทุก ๆ เช้า ซึ่งตามความคิดทั่วไปก็ว่า การย่อยอาหารเป็นไปโดยเรียบร้อย และอยู่ในสุขภาพอันดีแล้ว แต่เคยคิดหรือไม่ว่า อุจจาระถ่ายทุกวันนั้น ถ่ายวันนี้อาจเป็นกากของอาหารที่รับประทานตั้งหลายวันมาแล้ว หรืออาจจะเป็นตั้งแต่อาทิตย์ก่อน ฉะนั้นควรมีเวลาจำกัดสำหรับการขับถ่ายอาหารเหมือนกัน บางครั้งการทำงานของลำไส้อาจเชื่องช้ามากเกินไปก็ได้ ซึ่งควรได้รับการรักษาเหมือนกัน แม้แต่จะมีการถ่ายอุจจาระทุกวันก็ตาม

แพทย์โดยมากลงความเห็นว่า นิสัยท้องผูกมักจะเกิดขึ้นโดยวัยเด็กแล้ว ฉะนั้นการผูกหัดเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงควรเริ่มเสียตั้งแต่ยังเป็นทารก ในทารกนั้นลำไส้เคลื่อนไหวทำงานไปโดยตัวของมันเอง แต่เมื่อเด็กค่อยโตขึ้น เด็กจะรู้จักเพิกเฉยหรือเลื่อนการเรียกร้องของธรรมชาติออกไปในเรื่องการถ่ายอุจจาระ ฉะนั้น การผูกหัดนิสัย

เด็กให้ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพอย่างมาก และเป็นการฝึกหัดได้โดยง่ายด้วย

ในการฝึกนิสัยนี้ ต้องสละเวลาสำหรับการถ่ายอย่างน้อย ๑ ครั้งต่อ ๑ วัน เวลาที่เหมาะที่สุดคือภายหลังอาหารเช้า เพราะในระหว่างกลางคืนอุจจาระจะสะสมอยู่ในลำไส้ใหญ่ อาหารเช้าจะช่วยกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่ ก็จะทำให้ปวดอุจจาระได้ เมื่อปวดแล้วอย่าเพิกเฉยเสียเป็นอันขาด จงรีบเข้าส้วมถ่ายเสียทันที มิฉะนั้นแล้วการเพิกเฉยนั้นจะทำให้ความรู้สึกปวดถ่ายนั้นด้านไปจนเป็นนิสัย หญิงโดยมากมักเป็นโรคท้องผูก และมีจำนวนมากกว่าชายมากนักก็เพราะเหตุนี้ กล่าวคือหญิงมักจะมีความอดทนต่อการปวดถ่าย และมีความละอายต่อบุคคลหรือสถานที่ที่แปลก จึงเมื่อปวดถ่ายก็จะกลั้นเข้าไว้หนักเข้าก็ติดเป็นนิสัย อุจจาระเมื่ออยู่นานเข้ากย่งแห้ง และเมื่อยิ่งแห้งกยิ่งออกยาก เป็นอุจจาระผูกข้ามวันข้ามคืนไป

การรับประทานอาหารผิดก็เป็นสาเหตุของท้องผูกในบางราย อาหารที่ย่อยมาแล้วหรือละเอียด ย่อมไม่มีกากเสียเลย จะไม่มีอะไรไปกระตุ้นการทำงานของลำไส้ และ

ลำไส้ก็ไม่มีของที่เป็นเนื้อเป็นตัวสำหรับจะได้รูดให้ผ่านไป จะทำให้ลำไส้ทำงานไม่ดีได้

แต่ก่อนที่จะแก้ไขโรคท้องผูกที่เรื้อรังให้หาย ควรจะได้เอาใจใส่ในความแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าของร่างกายทั่วไปเสียก่อนเป็นของธรรมดา ถ้ากล้ามเนื้อโดยทั่ว ๆ ไปไม่แข็งแรงกระปรี้กระเปร่าแล้ว จะหวังให้กล้ามเนื้อของลำไส้หรือหัวใจทำงานดีนั้นย่อมเป็นการยาก

ฉะนั้น การศึกษาถึงเรื่องร่างกายและหน้าที่ของมันโดยใช้สามัญสำนึกดังนี้แล้ว ท่านอาจมีโอกาสอันดีที่จะสร้างชีวิตให้ยืนนานออกไป

ไม่ควรจะลืมเสียเป็นอันขาด ว่าร่างกายของคนเราไม่ใช่ขบวนรถซึ่งแยกกันได้เป็นคัน ๆ เพราะร่างกายนั้นทุก ๆ ส่วนมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อส่วนหนึ่งเสีย ส่วนอื่น ๆ ก็พลอยเสียไปด้วย

ความสำคัญอันแรกในการแก้ไขท้องผูก คือการสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อทั่วไป แม้จะมีวิธีการบางอย่างซึ่งอาจใช้แก้ไขได้แต่ก็เป็นบางคราว ตราบใดที่

กล้ามเนื้อของร่างกายทั้งหมดไม่แข็งแรงแล้ว การรักษาให้หายขาดจะหวังไม่ได้เลย

บางคราวการย่อยอาหารและถ่ายอาจดีขึ้น ถ้าได้บริหารร่างกายดังนี้

นอนหงายหลังพร้อมด้วยงอเข่า ยกขาสลับกันแล้วกดต้นขาลงกับหน้าท้อง

นั่งเหยียดขาออกไปข้างหน้า ยกขาสลับกัน แล้วยกพร้อม ๆ กัน

ยืนตรง ๆ ให้ห่างจากผนังท้องไม่เกิน ๔ – ๕ นิ้ว ยกเข่าเข้าหาตัวสลับกัน แล้วก้มตัวไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด แล้วก้มเอียงไปข้างขวาและซ้าย เสร็จแล้วหมุนลำตัวไปทางขวาแล้วหมุนไปทางซ้าย

การออกกำลังกายเหล่านี้เหมาะสำหรับคนที่มีร่างกายเป็นปกติเท่านั้น ถ้าทำได้เสมอๆ แล้วก็จะให้ผลดีมาก

ถ้าท่านไม่เคยกับการออกกำลังกาย ต้องจำไว้ว่าการออกกำลังมากเกินไปจะมีอันตรายได้ ควรเริ่มแต่พอสมควร แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ๆ แล้วแต่อายุหรือสภาพของร่างกาย นอกจากนี้ การออกกำลังที่ได้ผลดีอีกอย่างคือ

การเดิน การเดินจะช่วยแก้ท้องผูก ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น, ช่วยให้เจริญอาหาร และการยอยกดีขึ้นด้วย

พยายามค้นหาสาเหตุของท้องผูกให้ได้ อาจจะเนื่องจากอาหารไม่ถูกต้อง, รูปร่างไม่ดี, ออนเพลียหรือขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้ยาถ่ายเป็นประจำ เมื่อสาเหตุเหล่านี้ได้รับการแก้ไขเสีย กมหวังที่จะรักษาท้องผูกให้หายขาดได้

ไม่เป็นที่น่าสงสัยว่าอาหารที่ผิดจะไม่ใช่สาเหตุใหญ่ ถ้าท่านไม่รู้จักรับประทานอาหารให้ถูกและให้พอประมาณแล้ว เป็นการแน่นอนว่าจะต้องมีการยุ่งยากเกี่ยวกับลำไส้เกิดขึ้น

คนไข้ที่มีท้องผูกเป็นประจำ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์ให้ถ่องแท้ เพื่อค้นหาสาเหตุให้ได้ เพื่อการรักษาจะได้มีผลดี

มีหลายรายที่เดียวที่ท้องผูกเกิดจากเรื่องทางลำไส้, กระเพาะยาน, โรคทางถุงน้ำดีหรือไส้ติ่ง การรักษาจะให้ได้ผลก็คือ การรักษาโรคเหล่านั้นเสีย

จากผลของท้องผูก จะทำให้เกิดความเดือดร้อนโดยตรงได้ เช่นมีริดสีดวงหรือมีรอยแตกเกิดขึ้นที่ปากทวารหนัก รอยแตกนั้นเกิดเนื่องจากอุจจาระแข็งครูดขณะที่ผ่านทวารหนักออกมา จะทำให้เกิดเจ็บปวดได้มาก อาจเป็นอยู่หลายชั่วโมงภายหลังถ่ายอุจจาระ นอกจากนี้ถ้ามีเนื้ออาจจะเกร็งตัวขึ้น ยิ่งทำให้การถ่ายอุจจาระเต็มไปด้วยความเจ็บปวดยิ่งขึ้น ซึ่งอาจทำให้อาการท้องผูกที่มีอยู่กลับเป็นมากขึ้นอีก รายเช่นนี้ควรได้รับการรักษาแพทย์เสีย

ริดสีดวงทวาร มักพบร่วมกับท้องผูกเสมอ เนื่องจากความกดดันของอุจจาระภายในทวารหนัก จะทำให้เส้นเลือดของทวารหนักมีเลือดคั่งโป่งขึ้น บางทีก็มีการอักเสบหรือแตกได้, อาการที่รวมมาด้วยคือ อาการปวดเจ็บอย่างมาก, เส้นประสาทไม่ปกติและนอนไม่หลับ รายเช่นนี้ต้องแก้ไขอาการท้องผูกให้ได้ถ้าไม่สำเร็จต้องปรึกษาแพทย์

การใช้ยาถ่ายเป็นประจำเสมอจะเป็นผลร้ายอย่างยิ่ง การรักษาแบบนี้แทนที่จะหาย กลับจะยิ่งทำให้เกิดการท้องผูกหนักขึ้นอีก

จำพวกน้ำมันแร่ เช่น น้ำมันบีโตเลียม หรือปาราฟินเหลวเหล่านี้ เมื่อรับประทานเข้าไปจะไม่ถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกาย แต่จะไปช่วยหล่อลื่นให้อุจจาระสามารถผ่านไปในลำไส้และถูกขับถ่ายออกมาได้ง่ายขึ้น

ในโรคท้องผูก อุจจาระมักจะเป็นก้อนใหญ่ แห้งแข็ง ถ้าใช้น้ำมันบีโตรเลียม ก็ทำให้อุจจาระก้อนเล็กลงและถูกขับออกง่ายขึ้น นอกจากนี้ลำไส้อาจทำงานมากขึ้นด้วยทำให้ถ่ายมากกว่าเดิมถึงวันละ ๒–๓ ครั้งก็ได้

แต่ถ้าใช้น้ำมันบีโตรเลียมไม่ถูกต้อง อาจจะไปรบกวนต่อการย่อยอาหารได้ เพราะน้ำมันจะไปเคลือบอาหารทำให้ไม่สามารถถูกกับน้ำย่อยและเกิดการย่อยขึ้นได้ ฉะนั้นน้ำมันพวกนี้ควรรับประทานภายหลังอาหารสัก ๒-๓ ชั่วโมง ให้สัก ๑ ช้อนโต๊ะตอนกลางคืนก็เพียงพอที่จะช่วยแก้อาการท้องผูกได้อย่างดี

ถ้าจำเป็นอาจให้การสวนทางทวารหนัก ใช้น้ำเย็นไม่เกิน ๑ ไปน์ ถ้าใช้น้ำจำนวนมากโดยเฉพาะเป็นน้ำอุ่น

จะยิ่งทำให้ท้องผูกมากกว่าจะช่วยแก้ อาจใช้เกลือธรรมดา หรือโซดาไบคาร์บอเนตสัก ๑ ช้อนชาผสมลงในน้ำด้วยก็ได้

เพื่อแก้โรคท้องผูกเรื้อรัง ให้ปฏิบัติตามกฎง่าย ๆ ดังนี้:-

รับประทานอาหารให้เป็นเวลา อาหารให้เป็นชนิดง่าย ๆ และปรุงสุกดี ให้รับประทานผักและผลไม้ให้มาก ๆ รับประทานขนมปังหยาบ ๆ ไปพร้อมกับอาหาร ดื่มน้ำให้มาก ๆ ให้ได้อากาศบริสุทธิ์มาก ๆ ออกกำลังกลางแจ้งเสมอ, และนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ตื่นเช้าขึ้นต้องมีความอดทนหัดถ่ายอุจจาระทุกวัน ผลไม้ที่ดีต่อโรคนี้มีมากหลาย เช่น กล้วยหักมุก กล้วยน้ำว้าสุก ๆ ส้มทุกชนิด มะนาว และส้มมะขามสดหรือเปียก ซึ่งจะหาได้ตลอดปี ผลไม้เปรี้ยวเหล่านี้นอกจากช่วยให้อุจจาระไม่ผูกโดยตัวของมันเองแล้ว ยังมีไวตามิน ซี. ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาก.

บทที่ ๙๑

ตาปลาและหนังด้าน

วิธีปฏิบัติ

๑. แช่เท้าในน้ำอุ่น เช็ดให้แห้งแล้วทาด้วยน้ำยาซึ่งประกอบด้วยกรดซาลิไซลิค (Salicylic Acid) ๑ แดรม (ราวช้อนชา) ในโคโลเดียน (Collodion) ๑ ออนซ์ ทาด้วยความระมัดระวังลงที่ยอดตาปลาหรือจุดที่ด้าน ระวังอย่าให้ถูกหนังดีรอบ ๆ

การถูกขัดสีที่ผิวหนังที่เป็นอยู่นาน ๆ จะทำให้มีผลบางอย่างขึ้น ทุกคนทราบดีแล้ว เช่นการใส่รองเท้าคับนาน ๆ ก็ทำให้เกิดตาปลาขึ้นที่นิ้วเท้าบริเวณที่ขัดสีได้ เช่นเดียวกัน หนังด้านจะเกิดขึ้นที่ฝ่าเท้าและส้นเท้าในคนยืนนาน ๆ เสมอ นอกจากนี้อาจเกิดที่ส่วนอื่น ๆ ที่

มีการขัดสีมาก ๆ เช่นนักสีไวโอลิน จะมีหนังด้านที่ปลายนิ้วมือซ้าย, หญิงที่ซักผ้าในถังก็อาจเกิดหนังด้านที่แขนท่อนล่างเนื่องจากการขัดสีขอบถังได้

นักกรรเชียงเรือ, นักเทนนิส, เบสบอลล์ และนักกีฬาอื่น ๆ ก็อาจมีหนังด้านเกิดขึ้นในที่ต่าง ๆ ที่ใช้งานมากได้เช่นเดียวกัน

ถ้าการขัดสีหรือความกดต่อส่วนที่เป็นตาปลาหรือหนังด้านหายไป ตาปลาและหนังด้านนั้นก็จะหายเองได้ นอกจากนี้เราอาจจี้เอาออกด้วยกรดซาลิไซลิก (Salicylic Acid) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของยารักษาตาปลาหลายชนิด โดยเอากรดซาลิไซลิก ๑ ส่วนผสมในโคโลเดียน ๙ ถึง ๑๐ ส่วน จะเป็นยาที่ใช้ได้ดี หรือโคโลเดียน ๑ ออนซ์ กับกรดซาลิไซลิก ๑ แดรม บางทีใช้แคนนาบิส อินดิคา (Cannabis Indica) ผสมลงไปเล็กน้อย แต่ไม่จำเป็นเท่าไรนัก

ใช้ยาสักเล็กน้อยทาลงไปที่หนังด้าน จะแห้งโดยรวดเร็ว และจะเริ่มทำงานของมัน วันรุ่งขึ้นแช่เท้าในน้ำอุ่น ๆ

ให้ดีแล้วทายาใหม่ภายใน ๒–๓ วัน หนังที่ด้านจะเริ่มลอกหรืออาจฝานเอาออกได้

นอกจากนี้ มีปลาสเตอร์พิเศษบางชนิด ทำด้วยซิงค์ออกไซด์ ใช้รักษาตาปลาและหนังด้านได้ดีเหมือนกัน

ถ้าไม่ต้องการได้รับความรบกวนด้วยหนังด้าน หรือตาปลา เช่นอาจมีการอักเสบเกิดขึ้น ควรป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นโดยการป้องกันไม่ให้ผิวหนังได้รับความกด หรือขัดสีเป็นเวลานาน ๆ

นอกจากนี้ การระคายเคืองเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดมะเร็งเนื้อร้ายขึ้นได้เหมือนกัน ถึงแม้ว่าหนังด้านที่จะกลายเป็นมะเร็งนั้นหายยาก แต่ก็ไม่ควรละโอกาสที่จะป้องกันเสียก่อน โดยไม่ให้มีการขัดสีขึ้น

ถ้าท่านได้รับความรบกวนจากตาปลาหรือหนังด้านที่เท้า อย่าลืมที่จะทิ้งรองเท้าคู่ที่ใส่ไม่เหมาะกับรูปเท้าเสีย รองเท้าควรจะตรง ๆ หรือเกือบตรง ทางริมในส้นควรจะกว้าง, เตี้ย, และปลายเท้ากว้างพอสำหรับนิ้วเท้า ระดึก

ไว้ว่า การใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะกับรูปเท้า จะทำให้กระดูกเท้าเคลื่อนผิดที่ ฉะนั้น ควรให้โอกาสแก่กระดูกเหล่านี้กลับเข้าที่จึงจะทำให้มีโอกาสหายขาดได้

ถ้าเป็นตาปลาหรือเรื่องราวที่เท้าบ่อย ๆ แล้ว ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาและแก้ไขให้ถูกต้อง

รายที่เป็นตาปลาชนิดอ่อน (Soft Corn) ระหว่างนิ้วเท้า การรักษาความสะอาดให้ทั่วและสม่ำเสมอจะช่วยมาก ต่อมาทำให้ส่วนนั้นแข็ง โดยใช้น้ำยาสารส้มที่เข้มข้น แล้วโรยด้วยผงซึ่งประกอบด้วยผงแป้ง (Talcum) ๒ ส่วน, ซิงค์ออกไซด์ ๑ ส่วน และการบูรครึ่งส่วน ใช้สำลีสอดไว้ระหว่างนิ้วเท้า และใส่ถุงเท้าแห้ง ๆ ภายหลังการเดินหรือออกกำลังมาแล้ว.

บทที่ ๙๒

หวัดชนิดหนึ่ง (ACUTE CORYZA)

วิธีปฏิบัติ

ในการรักษา

๑. ดูเรื่องอาการหนาวสั่น และหวัด

ในการป้องกัน

๑. นอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก

๒. รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและมีประโยชน์

๓. ให้รับแสงแดดพอเพียง ทั้งในร่มและกลางแจ้ง

๔. ออกกำลังกลางแจ้งเสมอ

๕. อย่าให้ท้องผูก (ดูเรื่องท้องผูก)

๖. ล้างมือบ่อย ๆ และล้างหน้าและรูจมูกด้วยน้ำและสบู่ก่อนเข้านอน

๗. ดูให้แปรงฟันสะอาดอยู่เสมอ

๔. อาบน้ำบ่อย ๆ

หวัดมีหลายชนิดเช่นเดียวกับโรคปอดอักเสบหรือไข้รากสาดเหมือนกัน

อาการเริ่มต้นของหวัด คืออาการจามและมีน้ำมูกไหล ก็เช่นเดียวกับอาการเริ่มต้นของโรคไข้หวัดใหญ่, หัดแยกกันไม่ได้

หวัดชนิดนี้ มักจะเริ่มโดยการหนาวสั่น หรือมีความรู้สึกหนาว มีจามและปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวเหล่านี้คล้าย ๆ เป็นหวัดอย่างแรง ซึ่งความจริงโรคนี้ก็เป็นแบบหนึ่ง ซึ่งมีชื่อพิเศษว่า แอคคิวท์ โคไรซา (Acute coryza)

โรคนี้เกิดเนื่องจากมีการติดเชื้อทเยอบช่องจมูกและคอ บางครั้งรวมทั้งกระบอกเสียงและหลอดลมด้วย เชื้อที่เป็นต้นเหตุมักจะเป็นพวกที่เรียกว่า ไมโครคอคคัส คาทารัลลิส (Micrococcus catarrhalis) และมีเชื้อชนิดอื่น ๆ ซึ่งสามารถทำให้เกิดการอักเสบ และอาการอย่างเดียวกันนี้ได้เหมือนกัน

เชื้อเหล่านี้อยู่ในจมูกและคอของเกือบทุกคน เตรียมพร้อมที่จะก่อเหตุขึ้นเสมอ

เชื้อโรคก็เหมือนเมล็ดผลไม้ ซึ่งต้องการดิน, ความชื้นและดินฟ้าอากาศให้เหมาะจึงจะงอกขึ้นได้ ในฤดูใบไม้ร่วงและใบไม้ผลิ เป็นฤดูที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเชื้อเหล่านี้จะเจริญขึ้น เชื้อจะแรงและมีอันตรายมากในระยะนี้ และมักจะทำให้เป็นโรคระบาดขึ้นได้ในที่มีผู้คนอยู่รวมกันมากๆ

อาการในขั้นต่อไปของหวัดชนิดนกเช่นเดียวกับหวัดธรรมดา เว้นแต่จะเป็นรุนแรงกว่า และมีไข้รวมอยู่ด้วยไม่มากก็น้อย ระยะของโรคจะเป็นราวๆ ๕–๖ วัน

ในการรักษาที่ดีที่สุดจะทำได้ก็คือ อาบน้ำร้อนแล้วนอนพักผ่อนเสีย สิ่งที่สำคัญกว่าคือการป้องกัน

ในการป้องกัน ควรนอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก รับประทานอาหารง่ายๆ, รักษากระเพาะและลำไส้ให้ดี, แสงอาทิตย์กลางแจ้งและอากาศบริสุทธิ์จะช่วยได้มากกว่าการใช้ยา,

การล้างมือบ่อยๆ ล้างหน้าเสียด้วยสบู่กับน้ำ เมื่อกลับจากงานและก่อนเข้านอน ล้างรูจมูกให้สะอาด ใช้

ความระมัดระวังในเรื่องแปรงสีฟัน อาบน้ำบ่อย ๆ เมื่อขึ้นจากน้ำให้เช็ดตัวแรง ๆ ด้วยผ้าเช็ดตัวหยาบ จะทำให้เลือดเดินในผิวหนังดีขึ้น เป็นการป้องกันการหนาวสั่นเนื่องจากอากาศเย็น จะเป็นการป้องกันหวัดและโรคอื่น ๆ ไปในตัวได้อย่างดี

เหตุที่ช่วยให้เกิดหวัดได้ง่าย เนื่องจากมีการระคายเคืองอย่างเรื้อรังในเยื่อบุของจมูกและคอด้วยฝุ่นและอากาศไม่บริสุทธิ์ ในห้องเรียน ฝุ่นชอล์กเป็นสาเหตุที่ทำให้มีการระคายเคืองอย่างมาก นอกจากนี้ยังจะทำให้อากาศแห้งมากขึ้น ในขณะที่อากาศในห้องทั่ว ๆ ไป อาจแห้งจนไม่เหมาะแก่สุขภาพหรือความสบายอยู่แล้ว

พยายามหลีกเลี่ยงจากฝุ่นผงและควันต่าง ๆ ให้ไกลที่สุด อยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และพยายามอยู่ในที่ที่อากาศบริสุทธิ์และมีแสงแดดตลอดเวลา.

(ดูเรื่องการอักเสบในจมูก อาการหนาวสั่นและหวัด, เพราะเหตุใดจึงไม่ควรละเลยหวัดธรรมดา และไข้หวัดใหญ่)

บทที่ ๙๓

ไอแห้ง

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์ เพื่อสืบหาสาเหตุ

๒. แก้ไขสาเหตุเสีย

การไอมีอยู่ ๒ ชนิด คือไอแห้ง และไอมีเสมหะ ไอทุกชนิดเป็นสิ่งที่รบกวนต่อผู้ได้ยินและตัวผู้ไอเอง แต่เมื่อไอมีเสมหะ อาจไม่รบกวนต่อผู้ไอเท่าใด เพราะต้องการที่จะให้เสมหะออกพ้นไปเสีย

โรคไอแห้ง ส่วนมากมีความสำคัญ มีสาเหตุอยู่เป็นจำนวนมากสำหรับไอชนิดนี้ บางคนนับได้ว่าสาเหตุมีไม่ต่ำกว่า ๑๒ ชนิด แต่จะได้พูดถึงเพียงบางชนิดเท่านั้น

ในโรคหัวใจบางชนิดหัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดให้ไหลไปตามปกติได้ จะทำให้มีเลือดคั่งอยู่ในปอด ก็ทำให้มีการรบกวน และเกิดความรู้สึกอยากไอ เนื่องจากการกระตุ้นที่เส้นประสาท ทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไรจะให้ไอออกมาเลย แต่ผู้ป่วยจะไอเพื่อให้การรบกวนหมดไป

ไอบางครั้งเกิดจากกระเพาะอาหาร (Stomach Cough) เนื่องจากอาหารที่ไม่ถูกย่อยอยู่ในกระเพาะ หรือมีการรบกวนในลำไส้ ซึ่งอาจเนื่องจากพยาธิ เด็ก ๆ บางครั้งจะพบว่าตนชนกลางดึก แล้วไอเนื่องจากเหตุนี้ อาจมีลักษณะคล้ายไอกรน

นอกจากนี้ การระคายเคืองในหูก็อาจทำให้ไอได้ เมื่อมีขี้หูสะสมอยู่ในหูมาก ๆ แล้วพยายามจะแคะออกโดยใช้เครื่องมือ หรือใช้กระบอกฉีด จะทำให้มีการไออย่างฉับพลัน และบังคับไม่ได้ บางทีเรียกว่าไอ เนื่องจากหู (Carceugh)

คนบางคนมีลำคอและหลอดลมที่ไวต่อการถูกแก๊สที่ก่อความระคายเคืองต่าง ๆ หรือฝุ่นควัน คนเหล่านี้อาจ

จะไอได้มาก ๆ ในขณะที่ส่วนมากของเราไม่รู้สึกว่ามีแก๊ส
ที่รบกวนอยู่ในอากาศ

ไอแห้ง ๆ มักจะเกิดในคนที่สูบบุหรี่จัด การสูบให้
พอเหมาะ, เคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมยาบางอย่างอาจช่วย
ให้หายได้ในรายเช่นนี้

บางรายไอแห้งเกิดจากประสาทอย่างเดียว ราย
เช่นนี้มักจะรุนแรงขึ้นขณะที่ล้มตัวลงนอน ทำให้นอนไม่
หลับ เนื่องจากเฟดานหย่อนลงมาถูกลิ้นและกระตุ้นให้เกิด
อาการไอขึ้น

การอักเสบของเยื่อหุ้มสมอง โดยเฉพาะที่ฐาน
อาจมีไอแห้งเป็นอาการอันหนึ่ง

สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของการไอ คือเนื่องจากมีการ
ติดเชื้อในเยื่อบุของช่องจมูก และบางทีรวมทั้งโพรงกระ-
โหลกด้วย ทำให้มีน้ำมูกไหลลงไปในคอ ทำให้เขาต้อง
ขากออกเสมอ เมื่อนาน ๆ เข้าก็ทำให้เยื่อบุระคายเคือง
และมีเลือดคั่งก็ทำให้เกิดอาการอยากไอขึ้น

เหล่านี้เป็นสาเหตุบางอันที่ทำให้เกิดอาการรบกวน ชนิดนี้ถ้าท่านไอบ่อยๆควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุ เมื่อทราบแล้วก็รักษาสาเหตุเสีย ตามคำแนะนำที่แพทย์จะให้.

(ดูเรื่องโรคของต่อมอดีนอยด์ เพราะเหตุใดจึงไม่ควรละเลยหวัดธรรมดาและทอนซิลโต)

บทที่ ๘๔

ตาเหล่ (CROSS-EYED)

วิธีปฏิบัติ

๑. หาแพทย์ผู้ชำนาญ

๒. ให้เด็กได้อยู่ในสุขภาพอนามัยพร้อมด้วยอาหาร เหมาะสม การพักผ่อน และใช้ชีวิตกลางแจ้ง เพื่อให้ตาเด็กได้เจริญเติบโตตามปกติ

เด็กที่ตาเหล่ ย่อมเป็นอุปสรรคไปตลอดชีวิต เมื่อทิ้งไว้ ตาข้างหนึ่งอาจมีสายตาไม่ดี หรืออาจมองไม่เห็นเลย เด็กจำพวกนี้หมดความสุขและเข้ากับใครไม่ได้, ทำให้อาย, และมีเพื่อนยาก

การเคลื่อนไหวของลูกตานั้น ถูกบังคับด้วยกล้ามเนื้อกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเช่นเดียวกับกล้ามเนื้อในส่วนอื่น ๆ ของ

ร่างกายเหมือนกัน คือสามารถจะอ่อนลงได้ถ้าไม่ได้รับการดูแลให้เหมาะสม ถ้ากล้ามเนื้อมัดใดของตาอ่อนแอลง มัดอื่น ๆ ก็ต้องทำงานมากขึ้น ก็ทำให้ตาข้างนั้นหันไปจากตำแหน่งที่มันควรจะอยู่

โดยการเอาใจใส่ที่ถูกต้องตั้งแต่เด็ก ๆ เราอาจแก้ปัญหาตาเหล่ในหลายรายได้โดยไม่ต้องอาศัยการผ่าตัด สมัยก่อน การผ่าตัดเท่านั้นที่จะแก้ไขได้ ฉะนั้นผู้ปกครองส่วนมากที่กลัวการผ่าตัด จึงมักจะปล่อยให้เด็กตาเหล่อยู่จนโต จนเป็นอุปสรรคได้

ในการสืบสวนสาเหตุของโรคนี้ ขั้นแรกจำเป็นต้องทราบว่า ตาข้างใดข้างหนึ่งมีการหักแสงผิดปกติหรือเปล่า หรือมีทั้งสองข้าง ถ้ามีควรแก้สายตาเสียให้ถูกต้อง โดยการใส่แว่นตา ระลึกไว้ว่า ถ้ากล้ามเนื้อของลูกตาข้างใดอ่อนแอ และตานั้นไม่สามารถเห็นสิ่งของได้ชัดแล้ว จะยิ่งทำให้อาการหนักขึ้น นอกจากกล้ามเนื้อจะต้องได้รับการฝึกหัดให้ดี และแก้สายตาด้วยแว่นตาที่เหมาะ

การออกกำลังบางอย่าง จะช่วยทำให้ตาทำงานเป็นปกติได้ เมื่อไม่ได้ผ่าตัดมาน เราทำสำเร็จโดยการใช้เครื่องมือบางอย่าง

เนื่องจากโรคนี้ควรได้รับการแก้ไขเสียแต่เด็ก ๆ ฉะนั้นการรักษาจึงจำเป็นต้องให้เหมาะกับเด็กด้วย เช่น อาจมีกล้องส่องตาสำหรับส่องดูภาพ ใช้ในการตรวจและบริหารตาของเด็ก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการแก้โรคนี้ ในเด็กที่โตหน่อย การวาดเขียนอาจจะช่วยแก้ตาที่อ่อนแอได้ดี การบริหารพิเศษอื่น ๆจะใช้ได้ก็สำหรับเด็กโต ๆ ที่เข้าใจและให้ความร่วมมือในการรักษาเท่านั้น

นอกจากการบริหาร ควรประกอบแว่นตาที่เหมาะให้ใส่ โดยให้ใส่แว่นตาขณะที่กล้ามเนื้อยังอ่อนแออยู่หรือถ้ามีความผิดปกติในสายตาด้วยก็ให้ใส่ตลอดไป

ควรระลึกว่า เด็กบางคนเกิดมามีลูกตาที่เล็ก หรือแคบจนทำให้สายตาผิดปกติ ในรายเช่นนี้ เด็กควรได้รับการเลี้ยงดูให้สมบูรณ์เอาใจใส่ในการให้อาหาร ให้ใช้

ชีวิตอยู่กลางแจ้ง, ให้ได้แสงอาทิตย์และให้ออกกำลัง จะช่วยทำให้การเจริญเติบโตของลูกตาดีขึ้น จะทำให้ตากว้างและโตตามปกติได้ภายหลัง สายตาก็จะกลายเป็นปกติได้เองและเลิกใส่แว่นตาได้

บางคราว การเข้าแว่นและบริหารตาก็ยังไม่พอเพียงสำหรับแก้ตาเหล่ รายเช่นต้องผ่าตัด การผ่าตัดไม่ยากเย็นอะไร และไม่ควรจะกลัว

ควรระวังป้องกันนัยน์ตาของท่าน และเด็กของท่าน การทราบถึงความวิปริตทางตาแต่เนิ่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะในระยะแรก การรักษาก็ง่าย ถ้าปล่อยทิ้งไว้จนมีการเสียหายถาวรขึ้นแล้ว การรักษาก็เป็นการยาก.

บทที่ ๔๕

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (CYSTITIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์

๒. ดื่มน้ำมาก ๆ

๓. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่เข้า แอลกอฮอล์, ชา, กาแฟ หรืออาหารที่เข้าเครื่องเทศมากเกินไป

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ อาจเกิดขึ้นภายหลังการเป็นหวัด, การถูกความเย็นหรือความชื้น ในหลายรายเกิดเนื่องจากรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง นอกจากนี้อาจเป็นอาการแสดงของโรคร้ายแรงอื่นๆในร่างกาย แต่ไม่ว่าสาเหตุจะเกิดจากอะไรก็ตาม โรคนี้ไม่ควรมองข้ามไปเสีย

บางคนถือว่า กระเพาะปัสสาวะอักเสบ เป็นแบบหนึ่งของโรคไต เนื่องจากความจริงที่ว่า กระเพาะปัสสาวะอาจอักเสบได้ถ้าไตมีโรค แต่ในรายส่วนมาก อาจไม่มีเรื่องราวที่ไตเลยก็ได้

ถ้าการอักเสบที่กระเพาะปัสสาวะถูกทิ้งไว้ การอักเสบอาจลุกลามไปที่ไตได้ เนื่องจากเชื้อโรคที่อยู่ที่กระเพาะปัสสาวะเดินทางลุกลามไปถึงไต ไปก่อให้เกิดการระคายเคืองและการอักเสบขึ้นทันที

ส่วนมากของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เกิดขึ้นจากการติดเชื้อที่มาจากลำไส้ ทั้งนี้เพราะกระเพาะปัสสาวะอยู่ใกล้เคียงกับลำไส้ ฉะนั้นเชื้อโรคที่ลำไส้จึงสามารถมาถึงกระเพาะปัสสาวะ แล้วก่อให้เกิดการอักเสบได้ นอกจากนี้กระเพาะปัสสาวะอักเสบก็เช่นเดียวกับการอักเสบอื่นๆ มักจะสืบสวนได้ว่ามีการติดเชื้อเฉพาะที่อยู่ที่ใดที่หนึ่งในร่างกาย เช่นมีโรคที่ฟัน ทอนซิล และโพรงกระดูกข้างเคียง จมูก อักเสบ (Sinus) ซึ่งพิษที่เกิดจากเหล่านี้ จะเดินทาง

ไปถึงกระเพาะปัสสาวะได้ การอักเสบที่ถุงน้ำดี หรือไส้ติ่ง ก็อาจก่อให้เกิดการอักเสบชนิดกระเพาะปัสสาวะที่ถุงน้ำดีได้เช่นเดียวกัน

บางคราวกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ไม่ได้เป็นแผลของการติดเชื้อ แต่เนื่องจากร่างกายมีความด้านทานต่ำลง เช่นอ่อนเพลียมาก เส้นประสาทไม่ปกติ หรืออยู่ในความเย็นนานๆ การดื่มเครื่องดื่มทรบกวนเป็นจำนวนมากๆ เช่น ชา, กาแฟ, และแอลกอฮอล์ หรืออาหารที่เข้าเครื่องเทศก็อาจจะทำให้เกิดได้ ซึ่งถ้าสาเหตุเหล่านี้ได้รับการแก้ไขแล้ว โรคก็หายได้

อาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบมีต่างๆกัน เช่น ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะ อาการจะมีชัดเจนเวลากลางคืน การถ่ายจะทำให้มีความเจ็บปวดเกิดขึ้นด้วย และปัสสาวะที่ออกมาอาจขุ่นหรือมีเลือดปน

การมีเลือดออกมากับปัสสาวะ เป็นสัญญาณของอันตรายที่ไม่ควรละเลยเสียเป็นอันขาด เพราะอาจแสดงว่า

มีโรคร้ายแรงที่กระเพาะปัสสาวะอย่างมาก เมื่อการอักเสบหาย เลือดก็จะหายไปโดยเร็ว และอาการต่างๆก็หมดไป

ระลึกไว้ว่า ความยุ่งยากที่กระเพาะปัสสาวะ ไม่ว่าชนิดใด ๆ ผมควรจะได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ การมุ่งจะรักษาให้หาย หรือทุเลา จะได้ผลก็ต้องเมื่อสาเหตุของมันได้รับการรักษาแล้วเท่านั้น สาเหตุเหล่านี้อาจอาศัยการตรวจร่างกายทั่วไปให้ละเอียด ตรวจปัสสาวะ และถ้าจำเป็นอาจตรวจเลือด และฉายเอกซเรย์เพื่อการวินิจฉัยก็ได้

ไม่ควรชักช้าในการไปหาแพทย์ ถ้าท่านเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยพึงยากลางบ้านและไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องในเวลาอันเหมาะ

การปล่อยให้การอักเสบ หรือการระคายเคืองที่กระเพาะปัสสาวะดำเนินต่อไป จะทำให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่เจ็บปวดและรบกวนมากที่เดียว.

บทที่ ๔๖

หูหนวก

วิธีปฏิบัติ

เพื่อป้องกันหูหนวก

๑. อย่าให้เป็นหวัดนานๆ(ดูเรื่องอาการหนาวสั่นและหวัด)

๒. หลีกเลี่ยงโรคของต่อมอดีนอยด์ หรือการอักเสบในจมูก หรือถ้าเกิดขึ้นให้รีบรักษาทันที

เพื่อรักษาหูหนวก

๑. ปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญทางโรคหู

๒. ถ้าสุขภาพไม่ดี มีส่วนช่วยให้เกิดโรคนี้ขึ้น ควรเปลี่ยนอากาศเสียบ้าง

ผู้ใหญ่ที่หูหนวก ส่วนมากมีประวัติของการปล่อย
ปละละเลย อาการทางจมูกที่เกิดขึ้นในวัยเด็กหรือทารก
โดยการที่จมูกขาดความสะอาด จะทำให้เกิดโรคของต่อม
อดีนอยด์ขึ้น เมื่อต่อมอดีนอยด์โต จะอุดท่อยูสเตเคียน
ซึ่งเป็นช่องทางที่ติดต่อจากจมูกไปยังหู และมีไว้เพื่อการ
ถ่ายเทอากาศและของเหลวในหูชั้นกลาง

เมื่อเป็นโรคดังกล่าวนาน ๆ เข้า เยื่อทบุท่อยูสเต-
เคียนทาง ๒ ข้าง รวมทางทบุหูทาง ๒ ถ้าหนาขึ้น ต่อไป
แก้วหูก็จะหนา และกระดูกเล็ก ๆ ในช่องหูก็จะติดกันหมด
ในที่สุดผู้ป่วยก็จะได้ยินอะไรไม่ชัดเจน

อาการทางหมดนี้ขึ้นอยู่กับการอักเสบทางจมูก และ
การดำเนินของโรคไปในทางดังกล่าวแล้ว จะเป็นเครื่อง
เตือนใจให้เราเริ่มเอาใจใส่เสียตั้งแต่เมื่อมีการอักเสบในจมูก
เกิดขึ้นใหม่ ๆ ทีเดียว

ไม่ควรจะปล่อยให้หวัดธรรมดาได้ดำเนินต่อไป ถ้า
หากว่าหวัดนั้นติดต่อการรักษา ก็น่าจะมีบางอย่างที่ผิดปกติ

เพราะน้ำมูกไม่ควรจะปรากฏอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นดังนั้น ควรจะปรึกษาแพทย์

การทำความสะอาดในช่องจมูก โดยวิธีฉีดล้างนั้น เป็นการไม่ปลอดภัย ควรจะใช้เครื่องพ่นดีกว่า สำหรับน้ำยาที่จะใช้ล้างนั้น ไม่ว่าชนิดใดๆ ก็ใช้ได้ไม่แตกต่างกันเท่าไร เช่นน้ำยาที่เป็นด่าง หรือยาที่มีกลิ่นหอมๆ ที่มีขายตามท้องตลาดชนิดใดชนิดหนึ่งก็ได้ ฉีดน้ำยาเข้าไปในจมูกอย่างเบาๆ แล้วค่อยๆ สั่งน้ำยาออกให้เบาที่สุดโดยสั่งจมูกข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงสั่งอีกข้าง

ในรายที่เป็นรุนแรง อาจใช้อาร์จิรอล ชุบสำลีใส่ในช่องจมูกจะได้ผลดีมาก

ถ้ามีอาการหูหนวกเกิดขึ้นแล้ว ควรไปปรึกษาแพทย์ที่มีความชำนาญทางโรคหูโดยเฉพาะ แพทย์จะมีวิธีแก้ไขให้ท่อยูสเตเคียนเปิดอย่างเดิม และอาจแก้เยื่อหนังในหูที่แข็งให้กลับคืนสู่ภาพปกติได้.

ไม่ควรพยายามจะเบิดท่อยูสเตเคียนเอง โดยการบีบจมูกแล้วสั่งน้ำมูกแรง ๆ การทำดังนี้อาจทำให้เชื้อโรคถูกนำเข้าไปในหู จะยิ่งทำให้โรคร้ายยิ่งขึ้น

เกี่ยวกับเรื่องดินฟ้าอากาศ ก็มีผู้แนะนำเหมือนกันว่าถ้าท่านเป็นโรคที่เรียกว่าการอักเสบแห้ง (Dry Catarrh) ควรจะย้ายที่อยู่ไปอยู่ที่ ๆ ใกล้ระดับน้ำทะเล หรือในที่ ๆ มีอากาศชื้น ๆ ไม่ควรจะอยู่ในที่ ๆ ดินฟ้าอากาศแห้ง

แต่อย่างไรก็ดี การทำเช่นนี้จะไม่ช่วยเท่าใด ทางที่ดีควรจะไปรับการรักษาโดยแพทย์ผู้ชำนาญทางนี้โดยเฉพาะดีกว่า ถ้าเรื่องราวทางหมดที่เกิดขึ้น มีสุขภาพที่เสื่อมโทรมเป็นรากฐานแล้ว ควรจะเปลี่ยนที่อยู่ อาจทำให้สุขภาพดีขึ้น และทำให้หูหนวกดีขึ้นด้วย

บางครั้ง หูหนวกเกิดจากมีขี้หูสะสมอยู่ในหูมาก ๆ รายเช่นนี้ควรไปหาแพทย์ให้แคะออกเสีย

(ดูเรื่องโรคของต่อมอีนอยด์. การอับเสบในจมูก. อาการหนาวสั่นและหวัด และโรคปวดหู)

บทที่ ๔๗

เบาหวาน(DIABETES)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์

๒. รับประทานอาหารเท่าที่แพทย์แนะนำ โดยเคร่งครัด

๓. ไปรับการตรวจตาและฟันเสีย

๔. นอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก, อาบน้ำทุกวัน, ให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นพอสบาย และหลีกเลี่ยงให้ไกลที่สุดจากการใช้ความคิดและความกังวลใจ

คนโดยมากมักจะตกใจเมื่อได้ทราบจากการวิเคราะห์ว่า มีน้ำตาลคลอออกมาในปัสสาวะของตน และทำให้หมด

ความสุขทันที เนื่องจากโดยทั่วไปเข้าใจกันว่าการมีน้ำตาลออกมาในปัสสาวะแสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน

แต่ความจริง ในหลายรายที่มีน้ำตาลในปัสสาวะหรือแม้แต่ในเลือด ไม่ชี้ถึงความสำคัญแต่อย่างใด เนื่องจากรายเหล่านี้เป็นเพียงลักษณะที่เรียกว่า "การมีน้ำตาลในปัสสาวะ" (Glycosuria) ลักษณะนี้จะเป็นอยู่ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งบางทีอาจเป็นเพราะการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลหรือแป้งมากเกินไป

ในโรคเบาหวานก็เช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ เหมือนกัน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ผู้ป่วยห่างไกลจากความกังวลให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นชนิดเรื้อรังหรือฉับพลันก็ตาม

ผู้ป่วยคงจะได้รับการเอาใจใส่ดูแลเรื่องสุขภาพ, ให้มีการออกกำลังกายพอควร และมีการจำกัดอาหารเหล่านี้เป็นของสำคัญมาก

ในโรคเบาหวาน ร่างกายไม่สามารถจะใช้น้ำตาลให้เป็นประโยชน์ได้ น้ำตาลจึงคั่งอยู่ในเลือด และรบกวนต่อการทำงานของเลือด

ผลของมันก็เช่นเดียวกับการมียาพิษที่ออกฤทธิ์ช้าๆ สะสมอยู่ในเลือด คนไข้จะทรุดโทรมลง, เสียน้ำหนักและอาจจะตาบอดได้

รายที่มีการเป็นพิษอย่างรุนแรง คนไข้จะซึมและบางครั้งอาจจะหมดสติได้

โรคเบาหวานเกิดขึ้นเนื่องจากขาดโฮร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน โฮร์โมนชนิดนี้พบโดย Dr. Banting ให้ชื่อว่า อินซูลิน (Insulin)

การให้อินซูลินในคนเป็นเบาหวาน จะช่วยให้มีการใช้น้ำตาลในร่างกายได้ แต่ไม่ใช่เป็นยาสำหรับรักษาโรคเบาหวานโดยตรง ฉะนั้นต้องใช้กันอยู่ตลอดไป แต่ก็ไม่ใช่เป็นทุกรายที่เป็นโรคนี้จำเป็นต้องได้รับอินซูลิน จะใช้ก็ต่อเมื่อภายหลังการจำกัดอาหารให้ถูกต้องแล้ว ก็ยังมีน้ำตาลออกมาเท่านั้น

โรคนี้เป็นโรคหนึ่งที่มักจะมองข้ามไปได้ง่าย เนื่องจากโรคจะเกิดขึ้นอย่างเงียบ ๆ และช้า ๆ อาจจะมีความ

รู้สึกไม่สู้จะสบายดีนำมาก่อน แล้วจึงมีอาการกระหายน้ำ และปัสสาวะมากตามมา

การค้นพบโรคนี้เสียแต่เนิ่น ๆ จะเป็นผลดีในการรักษาแก่ตัวผู้ป่วยเอง ถ้าปรากฏว่ามีอาการกระหายน้ำเกิดบ่อย ๆ ทุก ๆ ๑๐ นาที ทำให้ต้องลุกขึ้นบ่อยครั้งในเวลากลางคืน, ผอมลงเรื่อย ๆ อาการเหล่านี้ให้เป็นที่น่าสงสัยไว้ เพราะเป็นอาการของโรคเบาหวาน การตรวจปัสสาวะในรายเช่นนี้ นอกจากจะพบว่าปัสสาวะเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมากแล้ว จะมีน้ำตาลออกมาด้วย ในคนปกติ ปัสสาวะใน ๒๔ ชั่วโมงจะมีราว ๓ ไปน์ แต่ในคนเป็นเบาหวานจะมากขึ้นเป็น ๒ หรือ ๓ ควอต หรือบางทีอาจถึง ๑ แกลลอน หรือมากกว่านั้น

เนื่องจากร่างกายเสียน้ำไปมากทางปัสสาวะ จะทำให้ผู้ป่วยกระหายน้ำมาก จำนวนน้ำที่รับประทานใน ๑ วันจะเป็นอัตราส่วนตามจำนวนปัสสาวะที่ออกมา

นอกจากนี้อาจพบอาการทางกระเพาะอาหาร โดยมากผู้ป่วยจะรู้สึกเจริญอาหาร และมักจะชอบรับประทาน

อาหารจำพวกน้ำตาล, แป้ง และไขมัน อาจพบมีอาการอาหารไม่ย่อยอย่างมาก ๆ ก็ได้

ผิวหนังอาจปรากฏมีผื่นและสิวที่เป็นหนองได้ ผู้ป่วยเกือบทุกรายมักจะมีอาการคันอย่างมาก อาจจะคันมากทั่วทั้งตัวหรือเพียงบางส่วน

จะมีปวดศีรษะ, ปวดประสาท, ซึม และในรายที่เป็นมากอาจถึงหมดสติได้

กล้ามเนื้อท้องหรือท้อน ๆ อาจมีตะคิว ที่ตาอาจมีการอักเสบในส่วนต่าง ๆ หรือเกิดต้อกระจก หรือตาบอดก็อาจจะเป็นได้

อาการที่พบบ่อยกว่าเพื่อน นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางบัสสาวะ ได้แก่อาการอ่อนเพลียและผอมลง ทำให้ออกกำลังตามปกติไม่ได้

โรคเบาหวานอาจเกิดในคนอายุเท่าใดก็ได้ แต่มักพบในคนอายุกลางคน หรือในคนอ้วนที่ใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือย เกียจคร้าน รับประทานแต่อาหารที่ดีเกินไป เด็กบางคนที่เกิดในครอบครัวที่มีเบาหวานบ่อยก็อาจพบเป็นเบาหวานได้

ในการรักษา สิ่งแรกที่จะต้องพิจารณา คือเรื่อง อาหาร ซึ่งต้องสังเกตเฉพาะคนไข้เป็นราย ๆ ไปตามความต้องการของแต่ละราย การจะให้อาหารอะไร จะพิจารณาได้ก็ต่อเมื่อทราบผลของการตรวจน้ำตาลในปัสสาวะและเลือดแล้วเท่านั้น

นอกจากนี้ การให้อาหารยังต้องพิจารณาถึงอายุ, อาชีพและน้ำหนักตัวของผู้ป่วย จำนวนอาหารที่จะให้วัดเป็นหน่วยแคลอรี่ (Calory Units) ต้องพิจารณาอย่างถ่องแท้ ที่จะให้อาหารเป็นจำนวนกี่แคลอรี่ จึงจะทำให้ผู้ป่วยมีน้ำหนักคงที่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง

การปรับปรุงเรื่องอาหารเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ในโรคนี้ ผู้ป่วยควรจะได้รับการดูแลในเรื่องงดอาหารหวานๆ และรับประทานอาหารตามที่แพทย์สั่ง

ในรายเหล่านี้ ถ้าน้ำหนักตัวของผู้ป่วยน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ สำหรับคนในอายุและความสูงด้วยกันแล้วจะเป็นการดีกว่าที่ผู้ป่วยจะมีน้ำหนักมากเกินไป การให้อาหารมากๆ และความร้อน เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะและควรหลีกเลี่ยง

ถ้าผู้ป่วยรับประทานอาหารตามที่แพทย์สั่งแล้วน้ำหนักไม่เพิ่ม ก็อาจให้อาหารเพิ่มขึ้นได้ แต่ถ้าตรงข้าม ก็ควรจะได้ลดอาหารลง

เป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่เบาหวานทุกรายจะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์, ซึ่งจะได้แนะนำเกี่ยวกับอาหารและการดำเนินของโรค รวมทั้งพิจารณาว่าสมควรจะฉีดอินซูลินหรือไม่เพียงใด

ผู้ป่วยเป็นเบาหวานทุกราย จะต้องได้รับการตรวจปัสสาวะเป็นระยะโดยสม่ำเสมอ, ส่วนน้ำตาลในเลือดจะมีจำนวนเท่าใด ก็ต้องได้รับการตรวจเป็นครั้งคราว อันนับความสำคัญ เพราะในหลายรายอาจไม่พบมีน้ำตาลในปัสสาวะ แต่น้ำตาลในเลือดอาจจะสูงกว่าปกติมากๆ

ต้องให้ผู้ป่วยนอนพักให้มากๆ ในห้องที่อากาศปลอดโปร่ง ให้อาบน้ำทุกวันและให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ ในคนเหล่านี้มักมีฟันผุได้รวดเร็ว ฉะนั้นต้องเอาใจใส่บ่อยๆ เป็นพิเศษ

สำหรับผิวหนัง ควรระวังการติดเชื้อให้มาก อย่าให้ผิวหนังถลอกหรือเป็นอันตรายแต่เพียงเล็กน้อย ต้องรักษาให้สะอาดและให้เรียบร้อยอยู่เสมอ

เกี่ยวกับด้านจิตใจ ความกังวลใจหรือใช้ความคิดมาก จะทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ ฉะนั้นผู้เป็นเบาหวานควรใช้ความคิดเท่าที่จำเป็น และอย่ามีความกังวลใจ ควรหัดระงับจิตใจให้ได้ จะเป็นประโยชน์มากในการรักษา

โรคนี้มักจะรุนแรงมากถ้าเป็นในเด็ก หรือคนหนุ่มสาวที่ยังไม่ถึงกลางคน ยิ่งคนมีอายุมากขึ้น อาจจะเป็นโรคนี้อยู่ได้เป็นปี ๆ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงในสุขภาพเท่าไร

ในสมัยก่อน โรคเบาหวานในเด็ก เกือบจะทำให้เสียชีวิตทุกราย แต่ภายหลังการค้นพบอินซูลินแล้ว การใช้อินซูลินพร้อมทั้งให้อาหารถูกต้อง อาจช่วยให้เด็กที่เป็นโรคนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ตามปกติ

ถ้าเด็กมีการดื่มน้ำมากผิดปกติ ควรจะสงสัยโรคเบาหวานไว้ นอกจากนี้มีการทำงานของไตที่มากผิดปกติ

เด็กพวกนี้มักจะเจริญอาหาร แต่ถึงอย่างนั้นก็จะเสียน้ำหนักไปเรื่อย ๆ

เมื่อสงสัยเบาหวาน ควรตรวจปัสสาวะน้ำตาล นอกจากนี้ต้องวิเคราะห์หาจำนวนน้ำตาลในเลือด จากผลที่ได้จะเป็นเครื่องชี้ว่า ควรจะใช้อินซูลินหรือไม่

ผู้ปกครองบางคนมักจะตกอกตกใจมาก เมื่อทราบว่าเด็กของตนเป็นเบาหวาน โดยการเอาใจใส่รักษาให้ถูกต้อง เด็กพวกนี้ไม่จำเป็นต้องถือว่าเป็นโรค อาจจะเป็นได้ที่เด็กอาจไม่สามารถรับประทานอาหารอย่างเด็กปกติอื่น ๆ แต่เด็กก็สามารถเติบโตมีความว่องไวอย่างผิดปกติ ชีวิตของเด็กเหล่านี้ ควรทำให้เหมือนเด็กปกติทุก ๆ อย่างให้มากที่สุด

คนไข้ที่เป็นโรคเบาหวาน ควรจะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ทั้งเกี่ยวกับเรื่องการให้อินซูลิน และเรื่องอาหาร ต้องให้ถูกต้องทั้งจำนวนของไขมัน, โปรตีน และแป้งเสมอตามที่แพทย์สั่ง

พยายามอย่าให้ท้องผูก, อาบน้ำทุกๆวัน, ถูพื้นเสมอๆ, ล้างมือให้สะอาด, หลีกเลี่ยงจากหวัด, การติดเชื้อและการเป็นฝี

ถ้ารู้สึกอ่อนเพลียและไม่สบาย ควรไปปรึกษาแพทย์อย่าปล่อยชักช้าไว้ ระหว่างยังไม่ได้พบแพทย์ ทางที่ดีควรนอนพักบนเตียง, ให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น, ส่วนอุจจาระเสีย และดื่มน้ำมากๆ การทำดังนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการหมดสติ ซึ่งจะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง

ระหว่างที่ได้รับการรักษาด้วยอินซูลิน อย่าพลาดการรับประทานอาหารแม้แต่มื้อเดียว มิฉะนั้นอาจเกิดช็อคขึ้นได้ อาการขั้นแรกของช็อค จะมีอาการซึม, เส้นประสาทไม่ปกติ, หิว, เหงื่อออกมากและมือไม้สั่น ถ้ามีอาการดังนี้เกิดขึ้น รีบไปหาแพทย์โดยทันที ระหว่างนั้นให้รับประทานอาหารจำพวกแป้งบ้าง เช่น น้ำตาล น้ำส้ม น้ำหวานเป็นต้น

อีกครั้งหนึ่งควรจะระลึกไว้ว่า โรคเบาหวานเป็นโรคร้ายซึ่งไม่ควรปล่อยปละละเลยหรือถือว่าเป็นโรคธรรมดาที่ไม่มีอันตราย ควรจัดการแก้ไขเสียตามควรจำเป็น.

บทที่ ๘๘

คอตีบ (ดีฟทีเรีย)

(DIPHTHERIA)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อป้องกัน

๑. ให้เด็กได้รับการฉีดยาป้องกันดีฟทีเรีย

เพื่อการรักษา

๑. นำส่งแพทย์ เพื่อให้ฉีดยาแก้ไขทันที

๒. แยกผู้ป่วยไว้ต่างหาก, เก็บเครื่องใช้ของผู้ป่วยต้ม หรือทำลายเสียให้หมด

โรคคอตีบนี้เป็นโรคที่มีมานานหนักหนาแล้ว ตั้งแต่สมัยบาบิโลน และได้รับการเรียบเรียงไว้อย่างละเอียดตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑

โรคคอตีบเป็นโรคที่น่ากลัว แต่อย่างไรก็ดี มันเป็นโรคที่สามารถจะป้องกันได้ เพราะขณะนี้เรามียาซึ่งสามารถใช้ฉีดป้องกันได้ การฉีดยาช่วยทำให้ไม่เป็นโรคนี้

เด็กทุก ๆ คนควรได้รับการฉีดยาป้องกันเสีย การฉีดยาก็ทำง่าย ๆ และไม่เจ็บปวดอย่างไร ถ้าเด็กทุกคนได้รับการฉีดยาป้องกันเสียแต่อายุเข้าเขต ๙ เดือน ไม่ช้าโรคคอตีบจะกลายเป็นโรคที่หายากโรคหนึ่งทีเดียว

เป็นการแน่ว่า ถ้ามารดาทุกคนทราบว่าโรคนี้มีอันตรายอย่างไรแล้ว คงจะไม่รีรอที่จะให้เด็กของตนได้ฉีดยาป้องกันโดยเร็ว จริงอยู่ ถ้าเด็ก ๆ ไม่ได้รับเชื้อโรคคอตีบก็ย่อมจะไม่มีโอกาสเป็นโรค แต่ใครจะทราบได้ว่า เด็กอาจจะได้รับเชื้อเมื่อไรที่ไหน ฉะนั้นวิธีดีที่สุดคือ กันไว้ดีกว่าแก้

เชื้อโรคคอตีบจะพบได้ทุกหนทุกแห่ง จะพบอยู่ในนมที่สกปรก, อยู่ตามถ้วยน้ำ, ก๊อกน้ำ, ปากกา, ดินสอ, ช้อนซ่อม, และวัตถุทุกอย่างที่น้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วยด้วย

โรคนี้ติดอยู่ นอกจากนี้มีอันตรายอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องได้รับการป้องกัน คืออันตรายจากพวกที่เป็น "พาหะ" (Carrier) ของโรค พาหะจำพวกนี้ คือคนดี ๆ เรานี่เอง แต่มีเชื้อโรคคอตีบอยู่ในร่างกาย และอาจจะปล่อยออกมาติดผู้อื่นได้ทุกเมื่อ

ดังที่กล่าวแล้วว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะป้องกันไม่ให้เด็กได้รับเชื้อดฟทีเรีย และก็ไม่อาจทราบได้เลยว่า เชื้อมีอยู่ที่ไหนบ้าง แต่ถ้าเด็กได้รับการป้องกันโดยการฉีดยาเสียก่อนแล้ว และมีภูมต้านทานอยู่ แม้เด็กจะได้รับเชื้อ ภูมต้านทานในตัวก็จะคุ้มกันไม่ให้เกิดโรคได้

โรคคอตีบ เป็นโรคที่มีอันตรายมากสำหรับทารกและเด็กเล็ก ๆ และเด็กเหล่านี้จะติดเชื้อได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่เสียด้วย สำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุเกิน ๒๐ ปีแล้ว จะมีอันตรายจากโรคคอตีบประมาณ ๒๐ ในร้อย เด็กที่ผ่านอายุ ๕ ขวบแล้ว จะมีโรคนี้ไม่เกิน ๓๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ระหว่างอายุ ๖ เดือนถึง ๓ ปีนั้น เด็กจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้ถึง ๓ ใน ๔ คน

เนื่องจากในผู้ใหญ่และเด็กโตเป็นโรคนี้น้อย ฉะนั้น คนเหล่านี้จะได้รับการทดลองเสียก่อน ที่เรียกว่าการทดลองของ ชิค (Schick-Test) เพื่อดูว่าผู้นั้นมีภูมิต้านทานต่อโรคนี้พอเพียงหรือไม่ และจำเป็นจะต้องฉีดยาป้องกันหรือไม่ แต่สำหรับเด็กทารกและเด็กเล็ก ๆ ซึ่งเป็นโรคคอตีบง่าย ควรจัดการฉีดยาป้องกันเลย โดยไม่ต้องทำการทดลองดังกล่าว

การทดลองของชิคทำได้ง่าย ๆ โดยใช้เข็มฉีดพิษของดีฟที่เรียเป็นจำนวนน้อยเข้าไปในผิวหนัง ซึ่งไม่มีการเจ็บปวดอย่างใด ถ้าเด็กนั้นเป็นพวกที่สามารถจะติดเชื้อโรคคอตีบได้ง่าย จะเกิดมีปฏิกริยาขึ้นที่ผิวหนัง โดยเป็นตุ่มแดง ๆ คล้าย ๆ ตุ่มยุงกัดตรงบริเวณที่ฉีดพิษเข้าไป และจะคงอยู่เช่นนั้นประมาณ ๑ อาทิตย์

แต่ถ้าเด็กนั้นมีภูมิต้านทานโรคนี้ดีแล้ว ก็ไม่มีปฏิกริยาหรือตุ่มแดงเกิดขึ้น

ถ้าเด็กเกิดตุ่มแดง ควรจะได้รับการฉีดยาป้องกันโรคคอตีบ เพื่อเป็นการช่วยสร้างภูมิต้านทานขึ้น พบว่า

เมื่อได้รับการฉีดยาป้องกันแล้ว ๙๐ ในร้อยรายจะปลอดภัย จากโรค

ภายหลังควรจะได้ทำการทดลองของชิคเสีย ใหม่ เพื่อดูภูมิต้านทานของโรคคอตีบในเวลานั้น และอาจจะต้องฉีดยาให้ใหม่ตามความจำเป็นเป็นครั้งคราว

เด็กประมาณ ๑ ใน ๔ คนที่เป็นโรคคอตีบระหว่างอายุ ๑ ถึง ๕ ขวบมักจะไม่รอดชีวิต ฉะนั้นผู้ปกครองทุกคนควรจะได้ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับเรื่องนี้ อย่าได้มองข้ามไปเสียเป็นอันขาด

โรคคอตีบเป็นโรคที่ติดต่อง่ายที่สุดโรคหนึ่ง โรคจะแรงมากน้อยแสดงโดยระยะพักตัวของเชื้อยาวมากหรือน้อย ถ้ารุนแรงมาก ระยะพักตัวจะสั้น โดยมากจะกินเวลาประมาณ ๒–๓ วันภายหลังได้รับเชื้อจึงจะเริ่มเกิดอาการขึ้น

สำหรับผู้พยาบาลคนป่วยด้วยโรคนี้ มีโอกาสจะติดเชื้อเกิดเป็นโรคขึ้นได้บ่อยเหมือนกัน

โรคจะเริ่มโดยอาการหนาวสั่น, ปวดหลังและขา, มีไข้ในเด็กเล็ก ๆ ทุกคน มักจะมีอาการชัก อันเป็นอาการ

แรก ซึ่งไม่เป็นของแปลก เนื่องจากเด็ก ๆ มักจะมีอาการชักเสมอ ในขณะที่ผู้ใหญ่มีอาการหนาวสั่น ฉะนั้นควรจะจำไว้ เพราะมารดาส่วนมากมักจะตกใจถ้าพบว่าลูกของตนมีอาการชัก ซึ่งความจริงอาการชักนั้นอาจไม่มีความหมายมากกว่าอาการหนาวสั่นในผู้ใหญ่เลย

เมื่อโรคคอตีบเริ่มขึ้น จะเจ็บคอ ผู้ป่วยจะหายใจลำบาก ถ้ากลืนจะมีอาการเจ็บปวด ไม่ช้าจะเริ่มมีแผ่นเยื่อเกิดขึ้นบนทอนซิลและด้านข้างของคอเป็นแผ่น ๆ ราววันที่ ๓ หรือวันที่ ๔ ในลำคอโดยทั่วไปอาจมีแผ่นเยื่อสีเทาสกปรกคลุมอยู่เต็มไปหมด เยื่อนี้อาจจะหนาและหยาบคล้ายหนัง และจะติดแน่นกับเนื้อหนังภายใต้ ถ้าพยายามดึงหรือดอกก็จะมีเลือดออก

สำหรับไข้ไม่สูงมากเหมือนในทอนซิลอักเสบ ซึ่งอาจจะเป็นเครื่องช่วยแยกโรคทั้งสองออกจากกันได้ ในโรคคอตีบจะมีไข้ราว ๑๐๓° ดีกรี ชีพจรจะเร็วอาจถึง ๑๑๐° หรือ ๑๒๐° ตุบต่อนาที

ในรายที่เป็นรุนแรง จะมีอาการเป็นพิษอย่างมาก ต่อร่างกายทั่วไป ทำให้คนไข้ป่วยมาก หน้าจะซีดเป็นสี เทา, หายใจลำบาก, คนไข้มีอาการป่วยจนเห็นชัด

โรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยในดีฟทีเรีย คือ อาการอัมพาต จะมีอัมพาตของลำคอ, กล้ามเนื้อตา และบางครั้งพบอัมพาตของกล้ามเนื้อหัวใจด้วย

เมื่อเด็กเกิดมีอาการเจ็บคอ พร้อมด้วยอาการกระสับกระส่าย และมีไข้ควรจะตามแพทย์ทันที ถ้าแพทย์สงสัยโรคคอตีบ อาจจะฉีดยาแก้ไขทันที และทำการตรวจทางห้องปฏิบัติอื่น ๆ เพื่อให้ทราบแน่ ระหว่างนี้ต้องแยกผู้ป่วยไว้ต่างหากจากคนอื่น ๆ ในครอบครัว

การใช้ยาแก้พิษ จะเป็นผลดีมากในโรคนี้ และถ้าใช้เร็วเท่าใดก็ยิ่งดีขึ้นเท่านั้น ถ้าปล่อยไว้นานจนถึงวันที่ ๓ หรือ ๔ แล้ว ผลที่ได้จะไม่แน่นอน

การพ่นคอ, หายใจไอน้ำ, หรือการเช็ดคอค่อย ๆ อาจช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้น ต้องให้อาหารดี ๆ มีประโยชน์ นอกจากนี้แพทย์จะเป็นผู้ให้การรักษาตามความจำเป็น

โรคคอตีบ เป็นโรคที่ระบาดอยู่เสมอ ฉะนั้นเด็ก ๆ ควรได้รับการฉีดยาป้องกัน, นอกจากนี้การวินิจฉัยและการรักษาต้องทำให้ทันการ ทารกทุกคนควรได้รับการฉีดยาป้องกันตั้งแต่อายุ ๖ ถึง ๙ เดือน และอีกครั้งหนึ่งเมื่อเริ่มจะเข้าโรงเรียน ถ้ามีการป้องกันให้ทั่วโลกแล้ว โรคนี้ก็จะหายาก แต่นี่หมายถึงความร่วมมือของทุก ๆ ฝ่าย ฉะนั้นถ้าเด็กของท่านยังไม่ได้รับการฉีดยาป้องกัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อจัดการเสียทันที.

บทที่ ๔๗

โรคคัน (เอ็กซีม่า)

(ECZEMA)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้น้ำมันแร่ ๑ ช้อนโต๊ะหลังอาหารค่ำ ๓ ชั่วโมง ทุกคืน

๒. ใช้น้ำยาประกอบด้วยไฮโปซัลไฟต์ ของโซดา (Hyposulphide of Soda) ๓ ช้อนโต๊ะ ในน้ำ ๑ ควอต เพื่อแกคน

๓. ทาขี้ผึ้งเบนโซเอต ออกไซด์ ของสังกะสี (Benzoated Oxide of Zinc) เพื่อป้องกัน

๔. ถ้าเกิดสะเก็ดขึ้น ใส่ยาชั่งประกอบด้วยแป้ง ๔ ช้อนโต๊ะ กับกรดโบริคครึ่งช้อนโต๊ะ ละลาย

ในน้ำเย็นเล็กน้อยก่อน แล้วจึงเติมน้ำเดือดลงไปอีก ๑ ไปน์ ทิ้งให้เย็น เอาแป้งเปียกทาลงบนผ้ากอซ ใช้ปิดบนส่วนที่มีสะเก็ด ทิ้งไว้สัก ๒–๓ ชั่วโมง พอสะเก็ดอ่อนตัว ทำให้ลอกออกได้ไม่ระคายเคือง

๕. ให้งดอาหารแป้ง น้ำตาล หรือกาแฟ ให้อาหารย่อยง่าย ๆ และถ่ามท้องผูกพยายามแก้ไขเสีย

๖. ปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ และรักษาเสีย

ผิวหนังอาจมีการอักเสบได้หลายชนิด ชนิดหนึ่งที่พบบ่อยที่สุดคือ เอกซีมา

และเช่นเดียวกับอาการของการอักเสบทั่ว ๆ ไป ชั้นแรกผิวหนังจะเริ่มมีสีแดง และจะแดงอย่างสม่ำเสมอ ถ้ามีการบวมเล็กน้อย หรือมีการขัดสีหรือเกา, ถูกความร้อนมาก หรือออกกำลังมาก ผิวหนังจะยิ่งแดงมากขึ้น

ไม่ช้าจะมีตุ่มพองเกิดขึ้นบนผิวหนัง แล้วแตกออก ทำให้ผิวหนังนั้นชื้นอยู่เสมอ ไม่มากก็น้อย ต่อไปเกิดมีขุยและสะเก็ดขึ้น

อาการสำคัญที่สุดของส่วนนี้คือมีคัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผิวหนังได้แดงมากขึ้นด้วยการรบกวนใดๆ ก็ตาม จะมีคันมากจนเกือบทนไม่ได้เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

สำหรับโรคนี้สามารถแยกจากการอักเสบธรรมดาของผิวหนังได้ เพราะโรคผิวหนังอักเสบธรรมดานั้นเนื่องจากมีการระคายเคืองต่อผิวหนังด้วยเหตุภายนอก ส่วนโรคเอกซีมา, เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุภายใน และมักจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ที่ข้อพับของศอกและเข่า และทางด้านหน้าของแขนหรือด้านหลังของขา

โรคนี้อาจเป็นอยู่เฉพาะที่หน้า หรือส่วนใดส่วนหนึ่งบนใบหน้า หน้าคนประกอบด้วย๓เขต๑/๓ตอนบนของหน้าเป็นส่วนหน้าผาก,๑/๓ตอนกลางคือแก้ม, จมูก ริมฝีปากบนและ๑/๓ ตอนล่างได้แก่คาง เมื่อโรคเอกซีมาเกิดขึ้นบนหน้ามันจะเป็นอยู่เฉพาะในเขตใดเขตหนึ่งของทั้ง ๓ นี้

อีกแบบหนึ่งของโรคนี้ ชอบเป็นที่แขน, ขา, หรือลำตัว บางครั้งจะเกิดขึ้นทีมือ, ระหว่างนิ้ว, ด้านหลังของ

หู หรือในข้อพับของแขนและขา นอกจากนี้อาจเกิดขึ้นที่หนังศีรษะ หรือส่วนที่มีขนทั่ว ๆ ของร่างกายก็ได้

โรคผิวหนัง ไม่ว่าชนิดหนึ่งชนิดใด มักเป็นเครื่องแสดงถึงความต้านทานของร่างกายที่ต่ำลง เช่นอาจเป็นเครื่องแสดงของลำไส้ที่ทำงานไม่ดี ฉะนั้นโรคนี้จึงเป็นสัญญาณอันตรายของธรรมชาติ ว่าอวัยวะสำหรับย่อยอาหารของร่างกายได้ผิดปกติแล้ว นอกจากนี้อาจเป็นเครื่องแสดงว่าไตทำงานไม่ดีก็ได้

ไม่ว่าผู้ป่วยจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เมื่อโรคเอกซีม่าเกิดขึ้น ต้องพิจารณาเรื่องราวเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ้ามีท้องผูกอยู่ต้องแก้ไข เช่นใช้น้ำมันปีโตรเลียมรับประทานสัก ๑ ช้อนโต๊ะก่อนนอน สำหรับผู้ใหญ่ก็จะช่วยได้มาก

เป็นการยากที่จะหาสาเหตุที่แท้จริงของโรคเอกซีมา บางครั้งอาจเนื่องจากมีการแพ้ต่ออาหารบางอย่าง ซึ่งจะทราบโดยลองงดอาหารจำพวกโปรตีนเสีย

โรคนี้พบว่า ติดต่อทางกรรมพันธุ์ได้อย่างแน่นอน เนื่องจากมันจะพบในครอบครัวที่เป็นหืด หรือมีอาการแพ้อื่น ๆ ได้เสมอ

ผู้ที่ร่างกายทรุดโทรม มักมีโอกาสเป็นโรคได้ง่าย การทำงานมาก นอนไม่หลับ หรือมีความกังวล หรืออะไรก็ตามที่ทำให้ประสาทอ่อนเพลีย เหล่านี้เพียงพอที่จะทำให้เกิดโรคเอกซ์มาได้ ฉะนั้นคนเหล่านี้ควรจะระมัดระวังเกี่ยวกับโรคทางผิวหนัง นอกจากนี้ในคนที่เป็นเอกซ์มาง่ายๆ ก็ควรระมัดระวังผิวหนังให้มากเช่นเดียวกัน

ผิวหนังของคนบางคนอาจมีการแพ้ง่ายเป็นพิเศษ เช่นจะมีการระคายเคืองได้เมื่อใช้น้ำบางชนิด คนเหล่านี้อาจจำเป็นต้องใช้น้ำกลั่นหรือน้ำที่ทำให้อ่อนตัวเสียก่อนด้วยโบแรกซ์

นอกจากนี้การใช้สบู่ก็ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังหรืออาจงดใช้เสียเลย ควรลองใช้สบู่หลายๆ ชนิดจนกว่าจะพบชนิดที่ไม่ก่อการระคายเคือง สบู่ที่ไม่มีด่างมักจะใช้ได้ดีในรายเช่นนี้ ถ้าไม่มีสบู่ใดเหมาะที่จะใช้ ใช้ข้าวโอ๊ตบดไม่ได้ปรุงแทนได้

ถ้าผิวหนังแตกง่าย ต้องระมัดระวังเช็ดมือให้แห้งภายหลังล้างมือแล้วทาผุ่นหรือกลีเซอรีนไว้

เมื่อมสะเก็ดหนาๆ เกิดขึ้นอาจลอกออกได้โดยใช้ยาทาซึ่งทำด้วยกรดโบริคกับแป้ง ทำให้เป็นแป้งเปียกโดยเอา

แป้ง ๔ ช้อนโต๊ะกับกรดโบริคครึ่งช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำเย็นสักเล็กน้อยแล้วจึงเทน้ำเดือดลงไปสัก ๑ ไปน์หรือมากกว่าคนแรง ๆแล้วทิ้งให้เย็นก็จะได้แป้งเปียก

เอาแป้งเปียกนั้นทาลงบนผ้ากอซหรือผ้าบาง ๆแล้วใช้ปิดที่สะเก็ดทิ้งไว้สัก ๒–๓ ชั่วโมง สะเก็ดจะอ่อนลงและสอกออกได้ง่ายไม่รบกวนผิวหนัง

อาการคันอาจจะแก้ได้โดยใช้โซดาทำชนมธรรมดาละลายน้ำทา หรืออาจซื้อผงซึ่งคือเกลือโซดาจากร้านขายยามาใช้ก็ช่วยได้เหมือนกัน

ยาแก้คันที่ใช้ได้ดีที่สุดอันหนึ่งได้แก่ ไฮโปซัลไฟต์ของโซดา (Hyposulphide of Soda) โดยใช้ยา ๓ ช้อนโต๊ะในน้ำ ๑ ค็อต

ถ้าคันไปทั้งร่าง เอายาสัก ๑ ถ้วยละลายในอ่างอาบน้ำแล้วลงไปแช่ในนั้น จะทำให้สบายขึ้นมาก

ในเด็กทารกที่เป็นโรคนี้เป็นผู้ที่น่าเห็นใจมาก ผิวหนังจะแดงมีเกล็ดหรือสะเก็ดคลุมอยู่ พร้อมทั้งมีน้ำไหลอยู่เสมอ ทำให้มีอาการคันและทนทุกข์ทรมานมาก

โรคนี้มักพบบ่อยในทารกที่ไม่ได้เลี้ยงด้วยนมมารดา ถ้าเลี้ยงด้วยนมมารดาแล้วไม่ค่อยเกิดมีขึ้น เข้าใจกันว่าโรคนี้เกิดเนื่องจากการย่อยอาหารไม่เป็นปกติ บางคนเชื่อว่าเนื่องมาจากแพ้อาหารบางชนิด

เด็กที่น่าสงสารเหล่านี้จะเกาผิวหนังเพื่อทำให้หายคัน โดยเหตุนี้ควรใส่ถุงมือให้แก่เด็กเสีย เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวหนังถูกข่วนและเกิดติดเชื้อขึ้นได้

ผู้ป่วยด้วยโรคเอกซีม่า ควรได้รับการทดลองเกี่ยวกับการแพ้อาหาร ๆ ซึ่งทำได้ง่าย ๆ โดยใช้นมหรืออาหารจำพวกโปรตีนอื่น ๆ ลงไปบนผิวหนัง เพื่อดูว่ามีการระคายเคืองเกิดขึ้นหรือไม่ อาหารทุกชนิดที่ทำให้ผิวหนังเป็นผื่นแดงหรือรบกวนผิวหนังมากต้องงดโดยเด็ดขาดออก อาจทำให้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความยุ่งยากได้ อย่างไรก็ดี อาจมีอาหารบางอย่างที่ให้ผลบวกต่อการทดลองดังกล่าว แต่อาจไม่ใช่สาเหตุของเอกซีม่าก็ได้

ถ้าท่านหรือบุตรหลานของท่านเป็นเหยื่อของโรคนี้ ไม่ควรท้อใจ ระลึกไว้เสมอว่า แม้โรคนี้จะรักษายากแต่ก็

ได้เคยรักษาหายกันมาแล้ว และอาจรักษาให้หายได้โดย
การศึกษาเรื่องอาหารอย่างละเอียดโดยแพทย์ มีมารดาหลาย
คนที่ต้องการให้บุตรของตนหายจากโรคนี้ โดยไปซื้อยา
สำเร็จรูปต่าง ๆ มาใช้ หรือใช้ยาที่เพื่อนฝูงบอกให้ ขอ
เตือนว่ายาที่นำมาใช้นั้น แม้จะได้ผลดีต่อเด็กคนหนึ่ง แต่
อาจเป็นผลร้ายกับเด็กอีกคนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะผิวหนังคนเรา ไม่
เหมือนกัน ความต้านทานก็ต่างกัน ผิวหนังบางคนแพ้ง่าย
กว่าบางคน ยาชนิดหนึ่งอาจเป็นยาที่ออนสำหรับคนหนึ่ง
แต่เป็นยาแก่สำหรับอีกคนหนึ่งก็ได้

ในเด็กโต เอกซีม่าเคยได้รับการรักษาหายโดย
การแก้ไขจุดที่มีการติดเชื้อเฉพาะที่ในบางแห่งของร่างกาย
เช่นการตัดทอนซิลหรือต่อมอดีนอยด์ที่เป็นโรค บางรายเมื่อ
แก้ไขเรื่องการถ่ายอุจจาระเรียบร้อยแล้วอาการทางผิวหนัง
ก็หายไป ฉะนั้นจึงจำเป็นที่เด็กจะต้องได้รับการตรวจร่างกาย
ให้ถี่ถ้วนเพื่อหาสาเหตุที่แอบแฝงอยู่

อย่าปล่อยปละละเลยโรคเอกซีม่าหรือการอักเสบที่
ผิวหนังอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที การละเลยอาจนำไป
สู่โรคที่เรื้อรังและยากต่อการรักษาได้.

บทที่ ๙๐

ลมบ้าหมู (EPILEPSY)

วิธีปฏิบัติ

๑. ป้องกันอย่าให้ผู้ป่วยทำอันตรายตัวเอง

๒. ใช้ผ้าเช็ดหน้าม้วนยัดเข้าไประหว่างฟันทั้งสองแก้ม เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยกัดลิ้นตัวเอง

๓. อย่าพยายามที่ใช้ยาที่แก้เป็นลม

โรคลมบ้าหมู เป็นโรคของประสาทส่วนสมอง ซึ่งแสดงอาการโดยมีหมดสติเป็นครั้งคราว และมักมีอาการชักเกิดร่วมด้วยเสมอ

สำหรับคนธรรมดามักจะเข้าใจว่า อาการชักกับโรคลมบ้าหมูเป็นอันเดียวกันเสมอซึ่งไม่ถูกต้อง อาการชักกับโรคลมบ้าหมูเป็นคนละเรื่องกันทีเดียว

อาการชักอาจจะเกิดได้บ่อยๆ ในทารกหรือเด็กๆ บ่อยครั้งที่อาการถูกปล่อยปละละเลยโดยเข้าใจว่าเป็นเพราะกระเพาะอาหารเป็นพิษ มารดาบางคนอาจเห็นอาการชักในทารกเป็นของธรรมดาไป

โรคท้องผูกเรื้อรัง, อาหารเป็นพิษ, โรคกระดูกอ่อน, อาหารไม่พอ และไข้ที่สูงๆ เช่นที่เกิดในโรคติดเชื้อบางชนิดในเด็กๆ อาจนำไปสู่อาการชักได้ นอกจากนี้จะพบบ่อยในโรคไอกรนขณะที่เป็นรุนแรง เมื่อเกิดขึ้นระหว่างระยะของโรคใด นั่นย่อมแสดงว่า เนื่องจากมีการผิดปกติของการไหลเวียนของกระแสโลหิต

ถ้าชักเพียงครั้งเดียว ไม่จำเป็นต้องตกใจ แต่ถ้าชักบ่อยๆ เป็นเรื่องร้ายแรงและไม่ควรเพิกเฉย ถ้ามีอาการชักบ่อยๆ และสืบหาสาเหตุไม่ได้ ควรสงสัยว่าจะเป็นโรคลมบ้าหมู

ในโรคลมบ้าหมู จะพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในสมอง เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ, ตกเลือด, หรือเนื้องอกในสมอง, มีฝีหรืออันตรายในสมอง เหล่านี้

เป็นต้น โรคลมบ้าหมูจะเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ได้เช่นเดียวกับในเด็กเหมือนกัน มันเป็นโรคที่ร้ายแรงและต้องการการเอาใจใส่ทางแพทย์เป็นเวลานาน

โรคลมบ้าหมูมี๒แบบ แบบที่ร้ายแรง (Grandmal) ผู้ป่วยจะหมดสติ และมีอาการชักเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก่อนจะมีอาการชัก มักจะมีอาการเตือนล่วงหน้าก่อนบางอย่าง เช่น อาจร้องกรีดหรือทำเสียงครอก ๆ แล้วจึงล้มลง แล้วเริ่มชัก เตะขา กำมือแน่น น้ำลายฟูมปาก และอาจกัดลิ้นของตนเองได้ ตาจะช้อนขึ้น และหน้ากลายเป็นสีม่วง

ภายในไม่กี่นาที ผู้ป่วยจะฟื้นคืนสติ แล้วหลับไป เมื่อตื่นขึ้นมักจะรู้สึกเป็นปกติทุกอย่าง นอกจากจะมีสมองมึน ๆ ไปพักหนึ่งเท่านั้น

ในแบบที่ไม่ร้ายแรง (Petitmal) อาจมีชักหรือไม่มีก็ได้ การหมดสติในรายเช่นนี้เพียงเล็กน้อย และไม่กินเวลานานเท่าใด

ระหว่างการชัก ผู้ป่วยอาจเป็นปกติทุกอย่าง และโดยมากมักจะมีเชาวน์และความสามารถสูงกว่าธรรมดาเสีย

ด้วย แต่คนเหล่านี้ไม่สามารถจะทราบได้เลยว่า ตนจะล้มลงชักเมื่อใด

มีผู้เชื่อกันว่า โรคลมบ้าหมูเกิดเนื่องจากกำลังงานของสมองถ่ายเทไม่เหมาะ เรามีกำลังงานของสมองอยู่มาก และถ้าใช้ไม่ดีแล้ว ความยุ่งยากก็จะตามมาได้ ถ้าสามารถทราบเหตุและแก้ไขเสียแล้ว การรักษาให้หายก็มีหวังมาก

บางรายมีอาการดีขึ้นมาก ภายหลังการแก้ไขเรื่องราวที่ตา ถ้ามีตาเพลีย เนื่องจากสายตาไม่ดีแล้วไม่เข้าแว่น หรือใช้แว่นไม่เหมาะ การแก้ไขเสียจะช่วยได้มาก บางครั้งกล้ามเนื้อตาอาจทำงานไม่ดี ไม่สมดุลกันทั้งสองข้าง รายเช่นนี้อาจให้แพทย์ตาแก้ไขเสียได้

โรคเกี่ยวกับลำไส้, พันผุเป็นหนอง หรือการมีหนองอยู่ที่ใดๆ ก็อาจมีส่วนในการทำให้เกิดโรคนี้ได้ คนไข้ทุกคนควรได้รับการตรวจระบบการย่อยอาหารอย่างถี่ถ้วน

การใช้ชีวิตกลางแจ้ง, ง่ายๆ รับประทานอาหารดีๆ นอนมากๆ ในห้องที่มีอากาศปลอดโปร่ง และออก

กำลังมาก ๆ จะช่วยทำให้ร่างกายและระบบประสาทแข็งแรงขึ้น

สำหรับเรื่องเกี่ยวกับกรรมพันธุ์นั้น ยังไม่เป็นที่ทราบแน่นอน แต่ขณะนี้ได้มีการศึกษาโรคนี้อย่างมาก และในไม่ช้าอาจจะกลายเป็นโรคหนึ่งซึ่งแม้จะป้องกันไม่ได้ก็อาจจะรักษาให้หายได้.

บทที่ ๗๑

ไฟลามทุ่ง (ERYSIPELAS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ทาส่วนที่เป็นโรคด้วยน้ำยาอิชไทออล(Ichthyol) ๒๐ ถึง ๕๐ เปอร์เซนต์ในน้ำ หรือทาด้วยอิชไทออล ๒๐ ถึง ๔๐ เปอร์เซนต์ในวาสลิน

๒. ทาด้วยน้ำยาไฮโปซัลไฟตของโซดา ๓ ช้อนโต๊ะในน้ำ ๑ ควอตเพื่อแก้คันและอาการไม่สบาย

๓. ปรึกษาแพทย์

โรคไฟลามทุ่ง หมายถึงมีการอักเสบของผิวหนังโดยฉับพลัน พร้อมทั้งมีบวม แดง และไข้ไม่มากก็น้อย

โรคผิวหนังชนิดนี้จะรบกวนและก่อความตกใจให้มาก แต่สมัยนี้เราไม่ค่อยพบบ่อยนัก โรคนี้พบบ่อยในสมัยที่เรายังไม่รู้เรื่องการติดเชื้อและยาฆ่าเชื้อ

โรคนี้เกิดเนื่องจากมีการติดเชื้อชนิดที่เรียกว่าสเตร็ปโต คอคคัส อรีซิปีลาติส (Strepto Coccus Erysipelatis) เชื้อจำพวกสเตร็ปโตคอคคัสทุกชนิด จะมีอันตรายมาก และโรคที่เกิดขึ้นโดยเชื้อนี้หรือมีเชื้อนี้แทรกอยู่ต้องถือเป็นโรคที่รุนแรง

เชื้อโรคดังกล่าว จะเข้าสู่ผิวหนังทางแผลถลอก บาดแผล หรือรอยขีดข่วน รอยแตกบนผิวหนัง ผู้ป่วยจะไม่สงสัย จนกว่าจะเริ่มรู้สึกมีอาการคันอย่างมาก และแสบร้อนในบริเวณแผลนั้น แล้วจะเกิดมีไข้ขึ้นอย่างฉับพลัน พร้อมด้วยอาการหนาวสั่น และผิวหนังแดงจัด

มีโรคของร่างกายทั่วไปบางอย่าง ซึ่งเหมาะที่จะทำให้เกิดโรคไฟลามทุ่งได้ง่าย ที่สำคัญที่สุดคือโรคไต นอกจากนี้ การอ่อนเพลีย หรือติดสุราก็เป็นเหตุสำคัญ หลังผ่าตัดใหม่ ๆ ก็อาจพบโรคนี้เป็นโรคแทรกได้

อะไรก็ตามที่ทำให้ความต้านทานของร่างกายต่ำลง จะช่วยทำให้ติดเชื้อโรคไฟลามทุ่งได้ง่าย, การขาดอาหาร, วัยชราและอ่อนเพลีย เหล่านี้เป็นสาเหตุทั้งสิ้น การมีแผลถลอก, หรือมีอันตรายต่อผิวหนังแถวปาก จมูก หรือที่อื่น ๆ อาจเป็นทางที่ให้เชื้อเข้าไปสู่ร่างกายได้อย่างดี

ถ้าโรคไฟลามทุ่งเป็นกับคนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วไม่ควรจะกลัว แต่ถ้าเป็นโรคแทรกของโรคใด ๆ ที่มีอยู่ก่อนแล้ว หรือเป็นภายหลังการผ่าตัดจะร้ายแรงกว่า ถ้าเป็นในคนแก่ๆ หรือคนที่อ่อนเพลีย ก็จะรุนแรงกว่าในคนที่แข็งแรงดี

โรคนี้มีระยะฟักตัว ตั้งแต่ได้รับเชื้อจนกว่าจะเริ่มแสดงอาการ จะกินเวลาประมาณ ๓-๔ วันถึง ๑ อาทิตย์

การเริ่มต้นของโรคไฟลามทุ่งก็คล้ายกับโรคติดต่ออื่นๆ จะเริ่มโดยอาการหนาวสั่นมากหรือน้อย ต่อมาจะมีไข้ มีอาการกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ และบางครั้งหมดสติได้

การเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังในระยะแรกที่สุด มักพบที่แก้มหรือดงจมูก เริ่มโดยมีผื่นสีแดงเล็ก ๆ ซึ่งค่อย ๆ ขยายโตขึ้น บริเวณที่เป็นโรคนั้น จะบวมนูนสูงกว่าผิวหนังโดยทั่วไป แข็งและดูเป็นมัน

ผื่นนั้นจะแยกออกจากผิวหนังโดยรอบได้ชัดเจน เป็นขอบที่ได้ค่อย ๆ จางไป ขอบจะเห็นชัดทั้งมีสีแดงและมีบวมแยกจากผิวหนังข้างเคียงได้

บางครั้งจะพบมีตุ่มพองเล็ก ๆ หรือใหญ่อยู่ทั่วไปของบริเวณที่อักเสบ แต่หลายรายอาจเป็นเพียงผื่นเรียบ ๆ และเป็นมัน

ส่วนที่อักเสบ บางทีจะรู้สึกคันและแสบร้อน แต่โดยมากจะไม่เจ็บ ถ้าเป็นในบริเวณหน้า หรือหนังศีรษะจะมีการบวมได้อย่างมาก จนทำให้ประหลาดใจว่า ทำไมคนไข้ไม่เจ็บ

โรคของหัวใจหรือสมอง การอักเสบที่ไต เยื่อหุ้มปอดอักเสบและแม้แต่ปอดอักเสบ อาจเป็นโรคแทรกซ้อนซึ่งตามหลังโรคไฟลามทุ่งมากได้

ความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับสุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วย

โรคไฟลามทุ่งมักมีระยะจำกัด มักหายในราวๆ ๑๐ วัน แต่อาจหายใน ๑ อาทิตย์ หรือเป็นอยู่หลายอาทิตย์ก็ได้

ยาที่ใช้เฉพาะที่ได้มีอยู่หลายอย่าง ที่ใช้บ่อยที่สุดคือ อิชไทออล ซึ่งอาจใช้ละลายน้ำ หรือเป็นขี้ผึ้ง ถ้าใช้ละลายน้ำให้ใช้ขนาด ๒๐ ถึง ๔๐ เปอร์เซนต์ ถ้าเป็นขี้ผึ้งใช้ ๒๐ ถึง ๔๐ เปอร์เซนต์ในวาสลิน

อาการกินและไม่สบายอาจแก้โดย ใช้โปซัลไฟต์ของโซดา ใช้ยา ๓ ช้อนโต๊ะในน้ำ ๑ ควอต อาจชุบผ้าก๊อซปิดกาย นอกจากนี้อาจใช้ยาอมดวงตองดเกลือ ๑-๒ ช้อนชา ในน้ำ ๑ ถ้วย โดยวิธีเดียวกัน

การรักษาโรคไฟลามทุ่งที่รับรองกันมาก คือใช้ยาแก้พิษ จะทำให้โรคแทรกน้อยลง แต่ไม่สามารถป้องกันการเป็นโรคครั้งใหม่ได้

คนไข้ควรได้รับการบำรุงสุขภาพ ยาที่จะใช้เกี่ยวกับประโยชน์ทางนี้ ควรจะหามาให้เสียด้วย

อย่าปล่อยปละละเลยแผลถลอกบนผิวหนัง ไม่ว่าจะรู้สึกว่าเป็นน้อยเท่าใด ควรใส่ยาฆ่าเชื้อเสียเสมอ ถ้ารู้สึกปวดตุบ ๆ หรือแดงขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ อันตรายเล็ก ๆ น้อย ๆ ต่อมอาจหรือนวเหตุน อาจนำไปสู่โรคร้ายแรงได้

ในการพยาบาลผู้ป่วยด้วยโรคนี้ ควรระลึกว่าเป็นโรคติดต่อได้ ผู้ป่วยต้องถูกแยกไว้ต่างหาก จากอาหาร เสื้อผ้า หรือเครื่องนอนของผู้ป่วยต้องต้มให้สะอาดเสมอ เครื่องแต่งแผล เมื่อใช้แล้วต้องนำไปเผาเสีย ผู้พยาบาลผู้ป่วยควรระมัดระวัง จงล้างมือให้สะอาดภายหลังการพยาบาลผู้ป่วยและพยายามป้องกันการติดเชื้อโดยทุกวิถีทาง ขณะนี้การใช้ซัลฟาไดอาซีนในการรักษาโรคนี้แล้ว.

บทที่ ๗๒

ไข้

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้อาบน้ำชำระร่างกายทุก ๆ เช้า

๒. ทำที่นอนทุกเช้า ๆ และพลิกหมอนบ่อย ๆ ในวัน ๆ หนึ่ง

๓. อาจใช้ฟองน้ำลูบตัวด้วยน้ำอุ่น หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ตามความต้องการ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้น

๔. รักษาในปากผู้ป่วย อย่าให้แห้งหรือเจ็บ

๕. ถ้าคนไข้ต้องการ อาจประคบด้วยความเย็น

๖. ให้น้ำมาก ๆ

๗. ให้ห้องที่ผู้ป่วยอยู่ มีอากาศถ่ายเทเย็นสบาย

ไข้เป็นอาการอันหนึ่งที่จะพบได้ในโรคหลายโรค ผู้ป่วยที่มีไข้มักกระสับกระส่ายและไม่สบาย ผู้ที่พยาบาลก็อยากจะช่วยให้หาย แต่ส่วนมากมักจะไม่ทราบวิธีปฏิบัติสมัยนี้ถือกันว่า ไข้เป็นวิธีการอันหนึ่งของร่างกายที่จะต่อสู้กับเชื้อโรค ถ้าอุณหภูมิไม่สูงเกินไป แพทย์ก็มักจะไม่ให้ยาที่จะลดไข้โดยเร็ว มักจะปล่อยให้ไข้ดำเนินต่อไป เพื่อเป็นโอกาสให้ร่างกายสามารถต่อสู้เชื้อโรคได้เอง แต่เราอาจจะช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้นได้บ้าง ดังนี้ :-

ขั้นแรกรักษาความสะอาดของผู้ป่วยอยู่เสมอ ให้อาบน้ำชำระร่างกายด้วยฟองน้ำกับน้ำอุ่น ๆ ทุก ๆ เช้า ตามด้วยการถูแอลกอฮอล์ ซึ่งระเหยเร็ว และถ้าผิวหนังเย็นเป็นการช่วยให้ผู้ป่วยสดชื่นขึ้น

ระหว่างวันหนึ่ง ๆ อาจใช้ฟองน้ำลูบตัวผู้ป่วยด้วยน้ำอุ่น ใช้น้ำที่อุ่นประมาณเท่ากับอุณหภูมิของผิวหนังของท่านโดยใช้ข้อศอกลองจุ่มดู น้ำอุ่นนี้สำหรับผู้ป่วยจะรู้สึกเย็น เพราะผิวหนังผู้ป่วยร้อนกว่า แต่ก็ไม่เย็นมากจน

ทำให้หนาวสั่น บางครั้งอาจใช้น้ำอุ่นผสมแอลกอฮอล์อย่างละครึ่ง ก็มักจะได้ผลดีเหมือนกัน

การที่จะลูบตัวหรือถูแอลกอฮอล์บ่อยครั้งเพียงใดแล้วแต่ผู้ป่วยรู้สึกไม่สบายมากน้อย แต่ก็ย่อมแล้วแต่เวลาและกำลังของผู้พยาบาลด้วย

ท่านอาจจะเคยได้ยินการแช่น้ำแข็ง หรืออาบน้ำเย็นที่ใช้ในคนเป็นไข้ แต่ไม่ควรพยายามทำแบบนี้จนกว่าแพทย์จะได้สั่ง ซึ่งรายเช่นนั้นแพทย์จะแนะนำวิธีให้ด้วย

อีกวิธีที่จะช่วยทำให้ผู้ป่วยเป็นไข้สบายขึ้น โดยการเอาใจใส่ให้ที่นอนของผู้ป่วยเรียบร้อยและเย็นสบายอยู่เสมอ ควรปูที่นอนใหม่ทุก ๆ เช้า ใช้ผ้าปูที่นอนสะอาด ๆ อย่างน้อย ๑ ผืน และมีปลอกหมอนสะอาด ๆ ไว้หลาย ๆ ใบ ระหว่างวันหนึ่ง ๆ การกลับหมอนและเขย่าหมอนบ่อย ๆ จะช่วยให้สบายขึ้นมาก

การใช้ความเย็นประคบที่ศีรษะ ก็จะช่วยได้มาก โดยเฉพาะเมื่อมีอาการปวดศีรษะด้วย ใช้น้ำแข็งก้อนใส่

อ่างไว้ แล้วใช้ผ้าประคบ ๒ ผืนผลัดเปลี่ยนกัน สำหรับเมื่อใช้ผืนหนึ่ง อีกผืนจะได้แช่เตรียมไว้ ควรเปลี่ยนผ้าบ่อย ๆ เพื่อให้เย็นอยู่เสมอ

ในรายที่เป็นไข้ มักจะมีปากแห้งและเจ็บ ฉะนั้นต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ดูรักษาฟันให้สะอาดอยู่เสมอ ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถถูฟันได้เอง ท่านต้องเช็ดในปากให้โดยใช้น้ำด่าง เช็ดวันละหลาย ๆ ครั้ง โดยใช้สำลีพันปลายไม้จุ่มพันเช็ด ประมาณ ๑๕ ถึง ๒๐ ไม้ ในครั้งหนึ่ง ๆ ควรทำมาก ๆ ใส่ไว้ในโหลปิดฝาเพื่อจะได้ใช้ทันที

การล้างปากบ่อย ๆ ก็เหมือนกัน ถ้าผู้ป่วยต้องการจะล้างปากด้วยยาอะไรก็ให้ใช้ยานั้น หรือจะใช้เกลือเล็กน้อยกับโซดาทำขนมละลายน้ำ เป็นยาล้างปากก็ได้ผลและราคาถูกด้วย

ริมฝีปากก็ต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษเหมือนกัน เมื่อเป็นไข้ริมฝีปากมักจะแห้งและแตก ใช้กลีเซอรีนในน้ำ ขผึ้งกรดโบริก หรือโคลด์ครีมทาป้องกันได้

คนที่เป็นไข้ ส่วนมากมักต้องการน้ำแข็งก้อนอยู่เสมอเพื่อมไว้ในปาก จะทำให้รู้สึกสบายขึ้น

สิ่งสำคัญอย่างยวดยิ่ง คือต้องให้น้ำมากๆ ในรายที่เป็นไข้ จะเป็นประโยชน์ที่สุดในการรักษา บางทีแพทย์อาจแนะนำให้ดื่มน้ำ ๑ แก้วทุกๆ ชั่วโมง เพื่อน้ำจะได้ช่วยล้างพิษและของเสีย เป็นการช่วยต่อสู้โรคอย่างหนึ่ง

ผู้ป่วยมักพอใจน้ำส้มหรือน้ำมะนาวซึ่งอาจใช้เปลี่ยนกับน้ำธรรมดาก็ได้ ส่วนมากอาจให้น้ำชิงได้เหมือนกันเป็นการช่วยให้ใช้ของเหลวชนิดต่าง ๆ เปลี่ยนกันหลาย ๆ อย่าง คนไข้จะได้ไม่เบื่อ

อย่าลืมว่าผู้ที่เป็นไข้ต้องการห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกเป็นพิเศษ หลีกเลี่ยงลมที่แยน ๆ แต่ควรจัดให้ห้องมีอากาศดีและบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา ในฤดูร้อน ไม่ควรให้แดดส่องห้องโดยตรง เพราะจะทำให้ร้อน แต่ขณะเดียวกันก็อย่าปิดห้องจนมิดอับ จำไว้ว่า สำหรับคนไข้ทุกๆ คน การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สดชื่นเป็นของสำคัญยิ่ง.

บทที่ ๒๓

เท้าแบน (FLAT FOOT OR PES PLANUS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์ทางกระดูก

๒. ดูให้ผู้ป่วยใส่รองเท้าที่เหมาะกับรูปเท้า

๓. หัดท่ายืนท่าเดินเสียใหม่ โดยให้เท้าขนานกัน หัวแม่เท้าชี้ไปข้างหน้า และให้ลงน้ำหนักตัวบนขอบนอกของเท้าบ่อย ๆ

๔. หัดบริหารปลายเท้าวันละ ๒ ครั้ง ดังจะกล่าวต่อไป

๕. ถ้าการกระทำดังกล่าวไม่ได้ผล ควรปรึกษาแพทย์ให้ช่วยแก้ไข

เมื่อเท้าแบน จะทำให้มีอาการปวด เจ็บ และใช้งานไม่ได้ พร้อมทั้งมีอาการอื่น ๆ มากมายไม่มีที่สิ้นสุด

คะเห็นได้ง่ายว่าเมื่อมีอะไรมาทำให้เท้าใช้เดินไม่ได้ดี ดิ่ง
น้ำย่อมก่อความยุ่งยากให้ไม่มากน้อยสุด ในขณะที่เดิน ถ้า
เท้าไม่ได้อยู่ในตำแหน่งตามธรรมชาติแล้ว ก็ย่อมทำให้เท้า
เพลียง่าย ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการปวดเจ็บขนที่เท้าและแผ่
ขยายมาถึงขาหรือต้นขาก็ได้

หลายคนเข้าใจว่าที่เป็นดังนั้นเนื่องจากมีรูมาติสซั่ม
หรือมีโรคไต โรคกระดูกสันหลังชนิดใดชนิดหนึ่ง แต่
ความจริงอาจเนื่องจากเท้าที่ใช้เดิน มีส่วนใดส่วนหนึ่งของ
มันอ่อนแอลง ทำให้ทำหน้าที่ไม่ได้ดี

เท้าแบน คือการที่กระดูกเท้าเคลื่อนที่ไปโดยการลง
น้ำหนักตัวขณะยืนหรือเดิน สาเหตุของมันมีอยู่มาก ที่พบ
บ่อย ๆ คือการใช้รองเท้าไม่เหมาะกับรูปเท้า คับเกินไป,
เช่นรองเท้าที่สันสูงมาก ๆ นอกจากนี้เกี่ยวกับอายุที่ชรา
สุขภาพไม่ดี เด็กที่โตเร็ว น้ำหนักตัวมากเกินไป ยืนบนพื้น
ที่แข็งนาน ๆ มีตาปลาหรือบิวเนี่ยน และมีโรคโดยเฉพาะ

วิธีปฏิบัติข้อแรกในการแก้ไขเท้าแบนคือหารองเท้า
ที่เหมาะกับเท้าสวม รองเท้าควรมีสันที่กว้างและต่ำ หัว

กว้างพอสำหรับนิ้วเท้า ทางด้านในของพื้นรองเท้าควรหนา กว่าด้านนอกสัก ๑ ใน ๔ นิ้ว

ข้อต่อไปคือ การสร้างท่ายืนและเดินให้ถูกต้อง ผู้ป่วยควรลงน้ำหนักทางด้านนอกของเท้าบ่อย ๆ เวลายืนและควรเดินให้เท้าขนานกันตรงไปข้างหน้า โดยลงน้ำหนักตัวที่ด้านนอกของเท้า

ข้อที่สามคือ ต้องบริหารปลายเท้าวันละ ๒ ครั้ง ให้ยืนให้นิ้วชี้เข้าใน แล้วนั่งลงยืนขึ้นช้า ๆ บนปลายเท้า ขณะลดตัวลงให้ลงน้ำหนักที่ด้านนอกของส้นเท้า

ถ้าการปฏิบัติเหล่านี้ไม่ช่วยให้ดีขึ้น อาจจำเป็นต้องบีดเท้าด้วยปลาสเตอร์เหนียว หรือเข้าเผือกปูน หรือเข้าเครื่องแก้ไขโดยวิธีใด ๆ ไว้ชั่วคราว ส่งเหล่านี้แพทย์จะแนะนำให้ท่าน

โดยมากมักจำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางกระดูก เพราะเมื่อกระดูกเท้าเคลื่อนที่ไปครั้งหนึ่งแล้ว ต้องอาศัยการช่วยเหลือจากผู้ชำนาญทีเดียว จึงจะทำให้กลับเข้าที่ตามปกติได้

แม้ว่าภายหลังที่ได้แก้ไขให้เรียบร้อยแล้ว ผู้ป่วยด้วยโรคนี้ต้องเอาใจใส่ในการเลือกและใส่รองเท้าให้เหมาะและหัดท่าเดินเสียใหม่ถ้าไม่ต้องการให้โรคนี้กลับอีก และจะเป็นการดีมาก ถ้าจะได้หัดบริหารที่ปลายเท้าวันละ ๒ ครั้งตลอดไป.

บทที่ ๗๔

นิ่วในถุงน้ำดี (GALL-STONES)

วิธีปฏิบัติ

เมื่อมีอาการอาหารไม่ย่อยบ่อย ๆ ทำให้สงสัยโรคนี้

๑. แก้ไขเรื่องอาหารหลีกเลี่ยงจากอาหารจำพวกไขมัน น้ำตาล และแป้งต่าง ๆ มาก ให้รับประทานผัก และน้ำมาก ๆ รวมทั้งน้ำแร่ต่าง ๆ

๒. แก้โรคท้องผูก (ดูเรื่องท้องผูก)

๓. ใช้วิธีง่าย ๆ และเป็นเวลา พร้อมด้วยการบริหารร่างกายพอสมควร และพักผ่อนให้มาก

๔. ใช้เกลือโซดา เช่นฟอสเฟตของโซดา ๑ ช้อนโต๊ะในน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว

ถ้ามีอาการปวดอย่างรุนแรงเกิดขึ้น

๑. ตามแพทย์

๒. ให้ผู้ป่วยแช่ในอ่างน้ำร้อนให้ร้อนที่สุดเท่าที่จะทนได้ หรือวางขวดน้ำร้อน หรือผ้าชุบน้ำร้อนแล้วคลุมด้วยผ้าเช็ดตัวแห้ง ๆ ไว้ที่สีข้าง ๆ ขวา

๓. ให้น้ำมันแร่หรือน้ำมันมะกอก ๑ ช้อนโต๊ะเป็นยาระบาย

ถุงน้ำดี เป็นถุงรอง ๆ อยู่ใต้ตับ ติดกันที่เดียว ความจริงถุงนี้เป็นส่วนหนึ่งของตับ มีรูปคล้ายลูกชมพู่ ยาวประมาณ ๓ - ๔ นิ้ว มีส่วนก้นถุงหันขึ้นบน ถุงนี้จุของเหลวได้ประมาณ ๑ ออนซ์ครึ่ง

น้ำดีในถุงจะถูกปล่อยออกมาตามท่อเล็ก ๆ ยาวประมาณ ๒ นิ้ว ท่อนภายในบุด้วยเยื่อบุที่เป็นกลีบ ๆ เข้าไปในโพรงของท่อ และเรียงกันดูเช่นเดียวกับบันไดเวียนที่อยู่ในคอหอย ท่อนี้จะไปเชื่อมต่อกับท่อที่มาจากตับ รวมกันเป็นท่อรวมน้ำดี ยาวประมาณ ๓ นิ้ว ไปเปิดเข้าในลำไส้

น้ำดีจะถูกสะสมไว้ในถุงน้ำดีขณะที่กำลังมีการย่อยอาหาร น้ำดีจะไหลผ่านท่อต่าง ๆ ไปสู่ลำไส้ เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร

ส่วนประกอบของน้ำดีตามธรรมดา มีโคเลสเตอริน (Cholesterrin) รวมอยู่ด้วย สารนี้มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว ๆ เป็นเงาและเป็นไขมัน สารนี้ได้มาจากเลือด โดยมันเป็นส่วนประกอบตามปกติของเลือดเหมือนกัน สารนี้จะถูกสกัดออกมาจากเลือดเป็นจำนวนมากน้อยเท่าใดขึ้นอยู่กับลักษณะบางประการ เช่น ถ้ามีการคั่งหรือการอักเสบที่ถุงน้ำดีอย่างมาก โคเลสเตอรินจะออกมาอยู่ในน้ำดีมาก

อะไรทำให้ถุงน้ำดีอักเสบ หรือมีการระคายเคืองสาเหตุโดยตรงที่พบบ่อยที่สุด คือเนื่องจากมีเชื้อโรคบางชนิดอาศัยอยู่ในถุงน้ำดี

ถ้าท่านทราบเรื่องของเชื้อโรค ก็จะเห็นได้ทันทีว่าความอบอุ่น ความชื้นในถุงน้ำดีนั้นเหมาะเหลือเกินที่เชื้อโรคจะเจริญขึ้น ถ้าเชื้อสามารถผ่านเข้าไปได้ครั้งหนึ่งแล้ว

ก็จะเจริญงอกงามขึ้นอย่างรวดเร็ว เชื้อโรคที่เคยพบในถุงน้ำดีมีหลายชนิด เช่นเชื้อไข้รากสาด, อหิวาต์ เชื้อโรคปอดอักเสบและอื่น ๆ อีกมาก นอกจากนี้ คนบางคนอาจมีเชื้อเหล่านี้ซ่อนอยู่ในถุงน้ำดีโดยไม่มีอาการผิดปกติอย่างใดเลยเป็นปี ๆ ก็ได้

ยังมีสิ่งอื่น ๆ อีกที่มีส่วนช่วยให้สภาพในถุงน้ำดีเหมาะสำหรับจะเกิดนิ่วขึ้น สิ่งที่กีดขวางต่อการถ่ายเทของน้ำดีก็เป็นสาเหตุอันหนึ่งในพวกนี้ การใช้เครื่องรัดเอวแน่น ๆ หรืออาชีพที่คนต้องชะโงกตัวอยู่เสมอ จะมีส่วนให้น้ำดีคั่ง การขาดการออกกำลังกาย, อาชีพที่ไม่ได้ออกกำลังและการใช้กระเพาะอาหารไม่ถูกต้อง เหล่านี้ก็เป็นสาเหตุสำคัญทั้งสิ้น การรับประทานอาหารมาก ๆ ท้องผูก หรือสุขภาพทรุดโทรม เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ควรได้รับการพิจารณาทั้งสิ้น

เมื่อมีสาเหตุต่าง ๆ ดังกล่าวเกิดร่วมกัน จะทำให้โคเลสเตอรินถูกสกัดออกมาจากเลือดมากขึ้น แล้วเชื้อโรคที่เข้าไปอยู่หมู่ใดหมู่หนึ่งที่อยู่ในถุงน้ำดีหรือในท่อน้ำดี ก็

จะทำตัวเป็นแกนหรือไส้ให้โคเลสเตอรินท่อมตัวมาเกาะอยู่รอบ ๆ ทีละชั้น ๆ จนกลายเป็นก้อนนิ่วขนาดโต หรือเป็นเม็ดเล็ก ๆ เกิดขึ้น

ก้อนนิ่วอาจมีก้อนใหญ่ ๆ ก้อนเดียว หรือขนาดปานกลางหลาย ๆ ก้อน หรือกรวดเล็ก ๆ เป็นจำนวนมากดูคล้ายเมล็ดทราย หรือนิ่วก้อนเดียวอาจมีขนาดใหญ่จนเต็มถุงน้ำดีก็ได้

โดยการศึกษาถึงเรื่องนิ่วในถุงน้ำดีจนมีความรู้กว้างขวาง บัดนี้โรคนี้จึงไม่ใช่โรคที่จะทำให้นอนไม่หลับ เพราะอาจจะรักษาได้โดยปลอดภัย ถ้าจำเป็นโดยการผ่าตัด หรือในรายส่วนมากอาจจะอยู่ได้โดยไม่ต้องรักษาเลย และโรคนี้อาจจะหลีกเลี่ยงเสียได้โดยการใช้ชีวิตให้ง่าย ๆ

นิ่วในถุงน้ำดี มักไม่พบในคนที่อายุต่ำกว่า ๒๔ ปี. ครึ่งหนึ่งของรายเหล่านี้เกิดในคนอายุเลย ๔๐ ปีไปแล้ว และมักเกิดในผู้หญิงโดยเฉพาะที่มีลูกมาก ๆ บางคนเชื่อว่าหญิงที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีเกือบทุกคนจะมีนิ่วอยู่ในถุงน้ำดี

จะเห็นได้ว่าโรคนี้พบได้บ่อย ๆ แต่ก็ไม่ก่อความเดือดร้อนเท่าใด

อาการอันแรกของโรคนี้ที่พบบ่อยคืออาการอาหารไม่ย่อย เช่นมีการท้องขึ้นท้องเฟ้ออยู่เสมอ และถ้ามีปวดทีละข้าง ๆ ขวาด้วย ยิ่งต้องนึกถึงโรคนี้ อาจมีความรู้สึกเต็ม ๆ หนัก ๆ ในบริเวณของตับ อาการอื่น ๆ อาจมีเป็นลม. ท้องไม่ดี, มีเรอ, มีแก๊สมาก, สำรอกอาหาร และรู้สึกอึดอัดภายหลังอาหาร เหล่านี้ควรสงสัยทั้งสิ้น

ถ้าก้อนนิ่วยังอยู่ในตำแหน่งเดิมที่มันเกิดขึ้น มักจะไม่มีอาการรบกวนเท่าใด แต่ถ้ากิ้งตัว ถูกดีบริเวณสีข้างหรือมีเหตุใด ๆ ที่ทำให้ก้อนนิ่วเคลื่อนไหว นิ่วนั้นอาจไปติดอยู่ในท่อน้ำดี หรือไปทำให้เนื้อหนังฉีกขาด และเกิดการติดเชื้อขึ้น รายเช่นนี้จะมีความยุ่งยากอย่างมาก เกิดขึ้น

การมีนิ่วผ่านมาในท่อน้ำดี มักจะก่อให้เกิดการเจ็บปวด จะเป็นการปวดอย่างรุนแรงคล้าย ๆ ถูกเฉือน มีอาการหนาวสั่นและมีไข้ขึ้น อาการอื่น ๆ จะมีอยู่เพียง

อย่างมาก มีเหงื่อออกและอาเจียน จะกดเจ็บและบวมขึ้น
ทั่วท้อง

ถ้าไม่มีอาการอยู่ในท่อรวมนาน ซึ่งเป็นทางให้น้ำดี
ผ่านจากตับและถุงน้ำดีไปสู่ลำไส้ อาจทำให้เกิดมีอาการ
ดีซ่านขึ้น และจะมีได้อย่างแน่นอนถ้านิ่วอุดอยู่นาน เพราะ
น้ำดีไม่สามารถผ่านออกมาทางลำไส้ได้ ก็จะถูกดูดซึมกลับ
เข้าไปในร่างกาย ไปทำให้ผิวหนังและตาเหลือง

อาการปวดอย่างรุนแรงในโรคนี้ อาจเป็นอยู่นาน
เป็นชั่วโมง หรือเป็นวันๆ ขึ้นอยู่กับการเดินทางของก้อนนิ่ว
จากถุงน้ำดีไปถึงลำไส้ แต่อาการปวดจะมีเป็นพักๆ ไม่ปวด
ตลอดเวลา มิฉะนั้นคนไข้อาจทนไม่ได้ก็ได้

ถ้านิ่วมาอุดในท่อตอนที่เพิ่งออกจากถุงน้ำดี จะทำ
ให้ถุงน้ำดีโต และขยายตัวขึ้นเป็นก้อนใหญ่ได้มากๆ

เมื่อถุงรวมน้ำดีถูกอุด และเกิดอาการดีซ่านขึ้น
ผู้ป่วยจะคันมาก อาจจะปวดเพียงเล็กน้อย แต่มีคลื่นไส้
อาเจียนมาก มีอาการหนาวสั่นเป็นไข้ และเหงื่อออก

แต่มิใช่กราย ที่อาการหนักถึงมีการอุดตันจนหมด หรือมีหนอง มีการแตกเกิดขึ้น โดยมากนิ่วมักจะเคลื่อนที่ไปได้ ไม่ติดค้างอยู่ ทำให้อาการหายไปเป็นเดือน ๆ หรือ ปี ๆ จนกว่าจะมีนิ่วก้อนใหม่ลงมาติดค้างอยู่อีก

สำหรับอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรง แพทย์จะให้ยาระงับประสาท แต่ก่อนที่แพทย์จะมา มีหลายอย่างที่จะทำได้เพื่อแก้ความทรมาน โดยให้ผู้ป่วยนั่งแช่ในถังน้ำร้อนที่สุดเท่าที่จะทนได้ การประคบร้อนหรือวางขวดน้ำร้อนที่ข้าง ๆ ขวาอาจจะช่วยได้เหมือนกัน ความร้อนจะทำให้เนื้อหนังหย่อนตัว ทำให้ก้อนนิ่วผ่านไปได้บางครั้ง

ยาระบาย โดยฉะเพาะพวกน้ำมันแร่หรือน้ำมันมะกอกจะช่วยได้มาก บางที่ใช้น้ำมันแร่ด่าง (Alkaline Mineral Water) ก็มีประโยชน์เหมือนกัน

ถ้ามีอาการทางอาหารไม่ย่อย ต้องจัดการเรื่องอาหาร, การออกกำลังกายและทำอะไรให้เป็นเวลา เป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้

การให้เกลือของโซดา เช่นฟอสเฟตของโซดาอาจจะช่วยละลายก้อนนิ่ว หรือป้องกันไม่ให้ก้อนนิ่วเกิดขึ้นได้ ในขณะที่การรักษาให้หายขาดทำได้อย่างเดียวคือผ่าตัด แต่ก็มีคนเป็นจำนวนมากที่มีนิ่วแต่เพียงก้อนเล็ก ๆ และไม่เคยแสดงอาการอย่างไร บางคนกล่าวว่า คนที่เป็นนิ่วในถุงน้ำดีถึง ๕๕ ใน ๑๐๐ จะไม่ทราบว่าเป็น จนกว่าจะเกิดอาการขึ้นแล้ว จึงจะทราบได้แน่

ในการที่จะทราบให้แน่ชัดว่าถุงน้ำดีมีโรคหรือเปล่าอาจจะทำได้โดยอาศัยการทดลองของเกรแฮม (Graham's Test) โดยฉีดสีบางชนิดเข้าไปในเส้นเลือด สีจะไปย้อมอยู่ในน้ำดี และถ่ายด้วยเอกซเรย์ จะเห็นเป็นเงา ซึ่งอาศัยดูรูปร่างและขนาดของถุงน้ำดีได้ ถ้าถุงน้ำดีเป็นโรคเงาก็เปลี่ยนไป ถ้ามีนิ่วอยู่ก็อาจแลเห็นได้

ความสำคัญในการทราบโรคนิ่วในถุงน้ำดีเสียแต่เนิ่น ๆ เป็นความจำเป็น การรักษาที่ทันท่วงทีหมายถึงการหายจากโรคโดยเร็ว การละเลยมักนำไปสู่โรคเรื้อรังที่รักษายาก สมัยนี้เราหวังที่โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้เป็นที่

น่าพอใจ เมื่อความรู้เกี่ยวกับถุงน้ำดีเพิ่มขึ้น ก็หวังได้ว่าโรคนี้คงจะน้อยลงเป็นลำดับ

อย่าพยายามเชื่อคำโฆษณาขายยาบางอย่างที่ว่าแก้โรคนี้ได้ชะงัด ถ้ายาเหล่านั้นไม่ได้รับการรับรองจากวงการแพทย์ ขณะนี้ยังไม่มียาชนิดใดที่จะใช้ป้องกันหรือละลายนิ่วได้.

ถ้าท่านเป็นนิ่ว และได้รับคำแนะนำให้ผ่าตัด อย่าได้ลังเลใจ โรคนี้จะเป็นอันตรายถ้าไม่ได้รับการเอาใจใส่ในมือของศัลยแพทย์ผู้ชำนาญโรคนี้ เพราะเป็นการผ่าตัดที่ง่ายและไม่ควรกลัวเลย

แต่อย่างไรก็ดี คนโดยมากอาจะหลายล้านคนทั่วชวตยนนาน และมีความสุขดีโดยไม่ทราบว่ามีนิ่วอยู่ในถุงน้ำดี จะทราบและเอาใจใส่ก็ต่อเมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้นเท่านั้น.

บทที่ ๒๕

เน็อตายและแผลนอนทับ

(GANGRENE & BEDSORES)

วิธีปฏิบัติ

๑. เปลี่ยนท่านอนบ่อยๆ ในรายที่เป็นคนชราหรือร่างกายกำลังทรุดโทรมอย่างหนัก เนื่องด้วยความเจ็บไข้เรื้อรัง

๒. ล้างส่วนที่ถูกทับอยู่เสมอให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ๆวันละหลายๆครั้ง เช็ดให้แห้ง แล้วเช็ดด้วยผ้าเช็ดตัว

๓. ถ้าเกิดแผลนอนทับขึ้น ควรตามแพทย์ทันที เนื่องจากผลของการถูกน้ำร้อนลวก, ไฟไหม้หรือเย็นจัดๆ หรือจากการถูกบีบ หรือกระแทกแรงๆหรือ

เนื่องจากโรคบางอย่างที่เส้นเลือดถูกอุดตัน นิ้วเท้า, นิ้วมือ, หู และแม้แต่มือหรือเท้า อาจจะเกิดเนื้อตายขึ้นได้

โรคเนื้อตายหรือแกงกรีน เป็นเคราะห์ที่ไม่พบบ่อยๆ แต่ที่จะพบมักเป็นในคนแก่ ซึ่งเรียกว่าเนื้อตายในคนแก่ (Senile Gangrene)

อาการ จะมีเย็นและชาที่เท้า อาจพบว่าการไหลเวียนของเลือดในส่วนนั้นเลวหรืออาจไม่มีเลยก็ได้ จะคลำไม่พบชีพจร ส่วนนั้นจะเย็นในไม่ช้า จะเปลี่ยนเป็นสีม่วงแก่หรือเป็นสีดำขึ้น

การปล่อยทิ้งไว้ เท้าหรือนิ้วเท้าที่ตายอาจจะหลุดออกได้ แบบนี้เรียกว่าเป็นโรคเนื้อตายชนิดแห้ง (Dry Gangrene)

อย่างไรก็ดี คนไข้จะเจ็บปวดมาก นอนไม่หลับและมีอาการป่วยอย่างแท้จริง

ในคนที่เป็นเบาหวาน อาจเกิดมีโรคเนื้อตายชนิดเปียก (Moist Gangrene) เกิดขึ้น แบบนี้เนื้อหนังส่วนนั้นจะบวม มีตุ่มพองขนาดใหญ่เกิดขึ้น ในไม่ช้าเนื้อก็เริ่มเน่า

ส่วนใหญ่ของเราคงจะไม่ได้พบโรคเนื่อตายดังกล่าว แต่ก็มีโรคเนื่อตายอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งอยากจะกล่าวไว้ เพราะบางครั้งอาจมีความจำเป็นในการที่จะป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้น โรคนี้คือแผลนอนทับ (Bedsores)

แผลนอนทับเป็นจุดของเนื่อตาย ซึ่งจะพบที่บริเวณหลัง ตะโพก และก้น จะเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่ต้องนอนอยู่กับเตียงเป็นเวลานาน ๆ

อย่างไรก็ตามในคนที่แข็งแรงมักจะไม่ค่อยเป็น จะเป็นง่ายในคนแก่, คนที่ร่างกายทรุดโทรม, ผอม หรือคนที่ออนแอเนื่องจากเป็นโรคเรื้อรังนาน ๆ ฉะนั้นคนเหล่านี้ต้องได้รับการป้องกันให้ละเอียดถี่ถ้วนตั้งแต่เริ่มแรก จะเป็นการประหยัดเวลาที่ต้องอยู่ในโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น

ต้องให้ผู้ป่วยเปลี่ยนท่านอนเสมอ ๆ เพื่อไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของเนื่อถูกกดทับอยู่นานเกินไป อาจใช้ยางรถที่สูบลมรองไว้ใต้ก้น เป็นการช่วยไม่ให้มีการกดทับก็ได้ ที่ข้อศอกและส้นเท้า อาจพันด้วยสำลีเพื่อป้องกันการกดทับและการระคายเคือง

ต้องล้างส่วนนั้นวันละหลาย ๆ ครั้งด้วยน้ำกับสบู่ดี ๆ ภายหลังล้างให้เช็ดแรง ๆ ด้วยน้ำยาของน้ำมันมะกอกและแอลกอฮอล์บริสุทธิ์อย่างละส่วน ระวังอย่าเช็ดแรงจนผิวถลอก โดยมากการบ้องกันง่าย ๆ ดังกล่าวมักจะได้ผลดี

ถ้ามีแผลนอนทับเกิดขึ้นแล้วต้องรักษาเช่นเดียวกับบาดแผลทั่วไป ๆ.

บทที่ ๒๖

คอพอก (GOITRES)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ, ให้ได้อากาศบริสุทธิ์ แสงแดด, อาหารดี ๆ และไม่มีความกังวลต้นเต้นใด ๆ

๒. ปรึกษาแพทย์ ซึ่งจะทำการรักษาให้เหมาะสมเป็นราย ๆ ไป.

คอพอก เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทอยู่ด้านหน้าของคอโต๊ะ

ต่อมไทรอยด์ เป็นอวัยวะที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ จากต่อมนี้ จะให้โฮร์โมนที่เรียกว่า ไทร้อกซิน (Thyroxin) ซึ่งมีหน้าที่ควบคุม

เมตาบอลิซึมของเซลล์ เมตาบอลิซึม (Metabolism) หมายถึงกระบวนการทางเคมีและฟิสิคทั้งหมด ซึ่งเกี่ยวข้องกับหน้าที่, การเจริญและการซ่อมแซมของเซลล์ตามปกติ กระบวนการเหล่านี้จะสมดุลกัน แต่ถ้าต่อมไทรอยด์ทำงานมาก อัตราของเมตาบอลิซึมที่น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น (Basal Metabolism) จะเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะการมีโฮร์โมนไทร็อกซินมากขึ้น อัตรานี้คืออัตราที่ร่างกายใช้กำลังงานไป ร่างกายในเหล่านี้จึงใช้กำลังงานมากกว่ากำลังงานที่สะสมได้จากอาหาร หน้าที่ของอวัยวะต่างๆก็พลอยเพิ่มขึ้น คนไข้ก็จะเสียน้ำหนักลงและผอมแห้งไป เส้นประสาทจะไม่ปกติและมีหัวใจที่เต้นเร็วมาก

การหาเบซัลเมตาบอลิซึม เป็นประโยชน์ที่จะทำให้ทราบถึงการทำงานของต่อมไทรอยด์ จะหาได้โดยทำการทดลองกับคนไข้ในห้องทดลองเวลาเช้ามืด โดยมีข้อบังคับบางอย่างสำหรับคนไข้

ผู้ป่วยที่จะทดลองต้องไม่ได้ออกกำลังกายเลยตลอด ๒๔ ชั่วโมง ก่อนการทดลองต้องงดอาหารเช้า นอนพักใน

ห้องเงียบ ๆเสียครั้งขัวโมงก่อนการทดลอง ข้อบังคับเหล่าน
มีความหมายเพื่อให้ทั้งกายและใจได้พักจริง ๆ และความ
ร้อนที่เกิดขึ้นในขณะพักนี้ จะเนื่องจากเมตาบอลซึมที่น้อย
ที่สุดของเซลล์ที่เพียงพอในการดำรงชีวิต ผู้ที่มีอัตราเมตา-
บอลซึมในขณะนี้ ในระหว่างบวก ๑๐ ถึงลบ ๑๐ ถือว่า
เป็นปกติ อย่างไรก็ตาม การถือว่าปกติหรือไม่ต้องพิจารณา
ถึงสิ่งอื่น ๆที่เกี่ยวข้อง เช่นอายุ เพราะอัตราจะลงเมื่ออายุ
เพิ่มขึ้น อาชีพกับอิทธิพลเหนืออัตราเหมือนกัน คนที่ทำ
งานนั่งโต๊ะจนมีอัตราเบซัลเมตาบอลซึมต่ำกว่าคนที่ทำงาน
หนักเสมอ ๆ และตามที่กล่าวแล้วอัตราจะเพิ่มขึ้นเมื่อต่อม
ไทรอยด์ทำงานมากขึ้น

หลายปีมาแล้วมีผู้พบว่า คนที่อยู่ใกล้ฝั่งทะเลหรือ
อยู่ในเกาะที่ห่างจากฝั่งออกไป มักไม่มีคอพอกหรือโรค
เกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ ตามธรรมดาอาหารของคนเหล่านี้
ย่อมประกอบด้วยปลาทะเลและอาหารทะเลอื่น ๆ อาหาร
ทะเลเหล่านี้มีธาตุไอโอดีนเป็นส่วนประกอบเสมอ และธาตุ
ไอโอดีนนี้มีความสำคัญสำหรับสุขภาพและการเจริญเติบโต

นอกจากนี้ยังมีผู้สังเกตได้ว่า คนที่อาศัยอยู่ห่างจากฝั่งทะเล เข้าไปลึกๆ ไม่ได้เกลือจากทะเลเป็นอาหารเลย มีโรคคอหอยพอกกันมาก จึงเป็นเครื่องแสดงว่าโรคคอหอยพอกเกิดเนื่องจากน้ำหรือพืชที่ใช้เป็นอาหารในบริเวณนั้น ขาดธาตุไอโอดีน

ทั้งโรคคอหอยพอกธรรมดา และชนิดตาโปนอาจเกี่ยวข้องกับการขาดไอโอดีนดังนี้ แต่อย่างไรก็ดี กว่าจะทราบและพิสูจน์กันได้แน่นอนก็กินเวลาหลายปี จึงได้มีการแก้ไขให้โรคน้อยลง โดยเติมไอโอดีนลงไปในเกลือที่ใช้รับประทาน หรือเติมไอโอดีนจำนวนเล็กน้อยลงไปในน้ำดื่ม

เมื่อเริ่มการศึกษาเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ก็พบกันว่าไอโอดีนเป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่งของโฮร์โมน ที่หลั่งโดยต่อมนี้ และการฉีดยาสกัดของต่อมไทรอยด์เข้าไปในคนไข้ที่เป็นคอหอยพอกก็พบว่าช่วยให้อาการดีขึ้น

ชนิดของคอหอยพอกที่สามารถช่วยได้โดยการเติมไอโอดีนลงไปในอาหาร หรือการให้ต่อมไทรอยด์สกัดนั้น

เป็นชนิดที่เรียกว่าคอหอยพอกธรรมดา (Simple Goitre) ยังมีคอหอยพอกอีกชนิดที่ร้ายแรงกว่าที่เรียกว่า คอพอกตาโปน (Exophthalmie Goitre) จะเห็นได้ง่ายว่าคนไข้พวกนี้ตาโปนมาก ตัวต่อมบางครั้งอาจใหญ่มากจนรบกวนต่อการหายใจ คนไข้จะผอมลงทุกทีทั้งๆที่เจริญอาหาร จะอยู่ไม่นิ่งและเส้นประสาทอ่อนมาก การรักษาที่ได้ผลอย่างเดียวในพวกนี้ คือการผ่าตัดเอาต่อมไทรอยด์ออกเสียส่วนหนึ่ง หรือฉายเอ็กซเรย์ให้ต่อมตายเสียส่วนหนึ่ง เพื่อทำให้โฮร์โมนลดน้อยลงและทำให้อาการหายไปได้ แต่การเอาไทรอยด์ออกต้องระมัดระวังไม่ให้มากเกิน มิฉะนั้นอาจทำให้เกิดลักษณะตรงข้ามคือโฮร์โมนน้อยไปก็ได้.

บทที่ ๙๓

เก๊าท์ (GOUT)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้แขนขาที่เป็นได้รับความอบอุ่นและยกให้สูง

๒. อย่าให้ความเย็น ไม่ว่าโดยวิธีใด

๓. ให้น้ำมะนาวร้อน ๆ เป็นจำนวนมาก

๔. แก้ไขท้องผูก (ดูเรื่องท้องผูก)

๕. ปรึกษาแพทย์ผู้ซึ่งจะแนะนำการจำกัดอาหารให้

โรคเก๊าท์ไม่ใช่โรคเฉพาะที่ แม้ว่าจะมีอาการเจ็บปวด หรืออาการต่าง ๆ เกิดเฉพาะที่ เช่นที่ข้อนิ้วหัวแม่เท้า โรคนี้เป็นโรคของร่างกายทั่วไป เนื่องจากการที่เลือดมีกรด

ยูริค (Uric Acid- กรดบั๊สสาวะ) มากเกินไป เกลือของกรดเหล่านี้ จะไปเกาะอยู่ตามข้อต่าง ๆ ในไม่ช้าข้อนั้นก็เกิดอาการปวดเจ็บขึ้น

เมื่อข้อใดข้อหนึ่งมีกรดเกาะอยู่เต็ม ผลึกของกรดก็จะทำหน้าที่เช่นเดียวกับวัตถุแปลกปลอมเข้าไปอยู่ในข้อ จะทำให้ข้อแดงบวม อาจมีกรดถูกจับออกมาจากข้อได้บางราย กรดจะไปเกาะกันที่ข้อจนทำให้แข็งและมีรูปวิปริตขึ้นได้ ข้อที่ได้รับเคราะห์อาจเป็นข้อหัวแม่เท้าแต่อาจจะเป็นกับนิ้วเท้าทั้งสิบได้ หรือแม้แต่นิ้วมือด้วย

นอกจากนี้ หนังตา, หู, เส้นโลหิต และอวัยวะที่เป็นกระดูกอ่อนต่าง ๆ ก็อาจเป็นโรคนี้ได้ ฉะนั้นจึงมักพบโรคโลหิตแข็งเป็นโรคแทรกที่สำคัญอันหนึ่งในรายเช่นนี้

อาการจะเกิดขึ้นภายหลัง จะมีท้องผูก, อาหารไม่ย่อย, มีภาระกรดสูงในกระเพาะ, ปวดศีรษะ, นอนไม่หลับ, อ่อนเพลียมาก แล้วในฉับพลันในคืนหนึ่งอาจเกิดอาการรุนแรงขึ้น มีปวดอย่างมากที่หัวแม่เท้า, จะแดง, บวมและแดงขึ้น อาจจะเจ็บมากจนผู้ป่วยไม่กล้าแตะต้อง

ผู้ป่วยจะแสดงอาการไม่สบายอย่างเห็นชัด อาจมีอาการหนาวสั่น บางครั้งอาจมีไข้, กระหายน้ำ, ใตทำงานไม่ได้สะดวก, ลิ้นฝ้าและปวดเจ็บอย่างมาก

อาการเจ็บปวดมักจะมีมาเป็นพัก ๆ มักจะมาทุกคืนและดีขึ้นบ้างในเวลากลางวัน อาจเป็นอยู่เช่นนี้ตั้งแต่ ๓-๔ วัน ถึง ๑ อาทิตย์

โรคนี้แตกต่างกับรูมาติสซั่มที่เป็นเฉพาะกับข้อเล็กๆ เท่านั้น ไข้ก็ไม่สูงมาก นอกจากการปวดและกดเจ็บเฉพาะที่มีมากกว่า และอาการปวดเป็นพัก ๆ ในโรคนี้แตกต่างกับรูมาติสซั่มซึ่งปวดตลอดเวลา

การรักษาโรคเก๊าท์จะไม่มีผลสำเร็จเลย ถ้าไม่ได้จัดการแก้ไขอาหารผู้ป่วยให้เหมาะสม จำพวกซึ่งกระตุ้นให้ชุ่มชื่น และเนื้อจำเป็นต้องตัดให้น้อยลง น้ำต่างเป็นสิ่งที่ควรรับประทาน นอกจากนี้ต้องเอาใจใส่โรคท้องผูกที่มักจะร่วมด้วย

ขาที่เป็นโรค ควรยกให้สูง และให้ความอบอุ่น อาจประคบร้อนหรือทาด้วยแคปซิคัมวาสลิน (Capsicum-Vaseline) จะช่วยให้สบายขึ้น ให้น้ำมะนาวร้อน ๆ มาก ๆ ก็เป็นประโยชน์ดี หลีกเลี่ยงจากการประคบด้วยความเย็นต่าง ๆ เพราะจะเป็นอันตราย.

(ดูเรื่อง ท้องผูก, เส้นเลือดแข็ง และรูมาติสซั่มด้วย)

บทที่ ๗๙

ริดสีดวงตาหรือหนังตาเป็นเม็ด

(TRACHOMA OR GRANULATE EYELIDS)

วิธีปฏิบัติ

๑. รักษาความสะอาดของตนอยู่เสมอ ป้องกันอย่าให้ตาถูกฝุ่น, ควัน, แสงสว่างจัด และอย่าให้ตาเพลีย

๒. ปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญทางโรคตา แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำ

โรคแทรคโคม่าเป็นโรคที่พบน้อยลงในสหรัฐฯเวลานี้ เนื่องจากได้มีการกักคนเข้าเมืองที่พาโรคนี้เข้าสู่ประเทศ สำหรับเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคนี้ยังค้นไม่พบ จึงทำให้การต่อสู้กับโรคทำได้ยากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม เราก็ยังสามารถชนะโรคนี้ได้

โดยการตรวจทางแพทย์อย่างถ้วน เราอาจพบโรคนี้ในระยะแรก และการรักษาก็จะได้ผลดี

ผู้ปกครองทุกคนไม่ควรจะละเลย เมื่อเด็กของตนมีอาการทางตาเกิดขึ้น เช่นมีอาการอักเสบที่ตา โดยมีตาแดง, มีขี้ตา ซึ่งทำให้หนังตาติดกันและลืมตาไม่ขึ้นในเวลาเช้า หนังตาหนักและบวม เหล่านี้แม้จะไม่ได้หมายความว่าเป็นแท้รคโคม่า แต่ก็จำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลเช่นเดียวกัน

แม้ว่าเรายังค้นไม่พบเชื้อ แต่ก็เป็นการแน่ว่า เม็ดที่เกิดขึ้นบนหนังตานั้น เนื่องจากมีเชื้อ มันจึงสามารถให้การติดต่อได้ และเป็นโรคติดต่ออันหนึ่งเหมือนกัน ดังจะเห็นว่า ทุกโรงเรียนที่ปราศจากการตรวจตราแลทดของแพทย์ นักเรียนมักจะพากันเป็นริดสีดวงกันมาก การติดต่อก็โดยทขตาหรือน้ำตาของผู้ป่วย จะมีเชื้อซึ่งสามารถนำไปติดต่อผู้อื่นได้ด้วย การสัมผัสโดยตรงบ้าง ด้วยสิ่งของเครื่องเล่น เครื่องใช้บ้าง การใช้เครื่องอาบน้ำโดย

ไม่ระมัดระวัง โดยเฉพาะสบู่กับผ้าเช็ดตัว อาจจะเป็นสื่อให้มีการติดต่อเกิดขึ้นได้

มือที่สกปรก อาจมีเชื้อนี้ติดอยู่ก็ได้ ฉะนั้นไม่ควรเอามือขยี้หรือเช็ด หรือแตะต้องตาหรือหนังตาเป็นอันขาด ไม่ว่าในกรณีใดๆ ถ้าไม่ได้ทำความสะอาดมือเสียก่อน ถ้าทำดังนี้ได้ก็จะปลอดภัยจากโรคแทรคโคม่า เช่นเดียวกับแพทย์ที่ต้องทำงานกับเชื้อนี้เหมือนกัน อันตรายจะมาจากมือที่ไม่สะอาด ฉะนั้นก่อนใช้มือจับอะไร ต้องล้างเสียให้สะอาดด้วยสบู่กับน้ำก่อน

ในการรักษาโรคแทรคโคม่า เท่าที่ผู้ป่วยจะทำได้คือพยายามรักษาตาให้สะอาด และป้องกันอย่าให้ถูก ฝุ่นควัน แสงจ้าๆ หรือเพลียเนื่องจากการใช้งานมาก

ส่วนการรักษาอย่างอื่น จะเป็นหน้าที่ของแพทย์ ระลึกไว้เสมอว่า โรคนี้เป็นโรคที่รักษาให้หายได้ แต่ต้องไม่ปฏิบัติการรักษาแต่ครั้งๆ กลาง ๆ ต้องการทำการรักษากันเป็นเดือน ๆ ตามแต่แพทย์จะกำหนด

ระหว่างที่ได้รับการรักษานั้นผู้ป่วยอาจไปโรงเรียน
หรือไปทำงานก็ได้ แต่ต้องไม่ให้น้ำตาหรือตาของตนไป
ถูกต้องกับของสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งผู้อื่นอาจจะมาจับต้องใช้สอย
ตราบใดที่มือของผู้ป่วยสะอาดและหนังตาสะอาดอยู่เสมอแล้ว
จะไม่มีอันตรายเกี่ยวกับการนำเชื้อโรคนี้ไปติดคนอื่น.

บทที่ ๒๒

นิสัยเคยตัว (HABIT SPASMS)

วิธีปฏิบัติ

๑. หาสาเหตุ แล้วแก้ไขเสีย

๒. ภายหลังสาเหตุที่แอบแฝงอยู่ถูกแก้ไขแล้ว ให้ผู้ป่วยหัดบังคับนิสัยโดยการอ่านหนังสือดัง ๆ ที่หน้ากระจกและหัดกับแผ่นเสียงสำหรับพูด

๓. อย่าพยายาม "ค่อนขอด" ผู้ป่วย โดยการเรียกร้องความสนใจในนิสัยนั้น

ไม่ว่าชายหญิงหรือเด็กคนใดที่มีความผิดปกติอยู่ย่อมเป็นผลเสียไม่มากก็น้อย ถ้าความผิดปกตินั้นแสดงออกเป็นนิสัยเคยตัวบางอย่างแล้ว ก็จะทำให้เป็นที่สังเกตของผู้อื่น และอาจทำให้ผู้ป่วยเสียประโยชน์ไปได้มาก ๆ

จะพบได้บ่อย ๆ ที่เด็กบางคน อาจมีอาการกระพริบตาอยู่เสมอ เกือบทุก ๆ ๒-๓ นาที บางทีอาจพบการยักไหล่, ยักคิ้ว, กัดริมฝีปาก แลบลิ้นหรือแสดงอาการอื่น ๆ ที่เห็นได้ชัด และเป็นที่น่ารำคาญ เช่นอาจแสดงออกเป็นแบบของการไอ, ทำเสียงครืดคราด, ดูดน้ำมูก, เลียริมฝีปาก, ดูดปาก หรืออาการอื่น ๆ ซึ่งแสดงถึงการรบกวนทางประสาท

คนที่มีนิสัยเคยตัวเหล่านี้ มักจะเป็นคนประสาทอ่อน ด้วยโรคเคยตัวนั่นเอง อาจจะเกิดขึ้นครั้งแรกเนื่องจากความพยายามที่จะขจัดความรู้สึกไม่สบายบางอย่าง เมื่อทำอาการเช่นนั้นบ่อย ๆ เข้า ก็จะกลายเป็นนิสัยซึ่งไม่อยู่ใต้บังคับของจิตใจและไม่สามารถจะแก้ไขได้ถึงแม้จะตั้งใจ

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่แต่คนที่ประสาทอ่อนเท่านั้นที่จะเป็นโรคอย่างนี้ บางครั้งเราพบในคนที่จิตใจเข้มแข็งเป็นปกติได้เหมือนกัน ความกังวลใจ, ช็อค, ทำงานมาก, ตาเพลีย, มีโรคเรื้อรัง หรือมีการรบกวนทางประสาท

อย่างใดอย่างหนึ่งอาจเป็นสาเหตุของนิสัยนั้นได้ ซึ่งแสดงออกเป็นแบบใดแบบหนึ่ง และโดยมากถ้าสาเหตุดังกล่าวทำให้เกิดนิสัยแล้ว นิสัยนั้นมักจะเป็นชั่วคราว

โรคของเหงือก จมูก, พันหรือทอนซิล, ลำไส้ที่ไม่ปกติ การมีพยาธิหรือการระคายเคืองที่ผิวหนัง เหล่านี้เป็นสาเหตุอื่น ๆ ที่ไม่ควรมองข้ามไปเสีย

ในการรักษานิสัยเคยตัว ขั้นแรกต้องพยายามแก้ข้อบกพร่องที่เป็นสาเหตุอยู่ การพูดเช่นนี้ดูง่าย แต่บางครั้งจะทำได้ยากมาก เกี่ยวกับการสืบหาสาเหตุ อย่างไรก็ดี ความสำคัญในการแก้ไขสาเหตุ เป็นสิ่งจำเป็นที่เห็นได้ชัดเจนแล้ว และไม่จำเป็นต้องกล่าวย้ำ

การที่จะแก้นิสัยให้หายนั้น เป็นงานหนักที่เดียว การบริหารกายจะเป็นประโยชน์มาก ผู้ป่วยต้องถูกนำไปหน้ากระจก ให้อยู่ที่หน้ากระจกให้มากที่สุดที่จะทำได้ ให้ตาจ้องไว้เสมอ โดยวิธีสังเกตอย่างใกล้ชิด อาจทำให้นิสัยเคยตัวหายไปได้ เพราะตาคอยจับกิริยาอยู่เสมอ

บางครั้งการให้อ่านหนังสือดังๆ ก็ใช้ได้ดีในบางพวก ให้ตาจ้องกระจกไว้เสมอ แล้วคอยสังเกตการย่างใกล้ชิด

การบริหารโดยใช้จานเสียง เครื่องอัดเสียง ก็มีประโยชน์เหมือนกัน

รายเหล่านี้ต้องมีความพยายามมากหน่อย เพื่อให้ได้ผลดีแต่ต้องไม่ลืมว่า สุขภาพของร่างกายทั่วไปก็เป็นสิ่งสำคัญมาก การหวังจะรักษาให้หายขาดโดยเร็วแทบจะมีไม่ได้เลยถ้าสาเหตุที่ทำให้สุขภาพเสื่อมเหล่านั้นยังไม่ถูกค้นพบและแก้ไข

เกี่ยวกับเรื่องความวิปริตทางลำไส้ เป็นสิ่งสำคัญมากที่อยากจะย้ำไว้ เพราะความวิปริตนี้ อาจทำให้เกิดอาการทางสมอง และประสาทได้มากมายหลายประการ และรวมทั้งนิสัยเคยตัวด้วย.

บทที่ ๑๐๐

เส้นโลหิตแข็ง

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์

๒. ให้ผู้ป่วยออกกำลังตามสมควรทุก ๆ วัน

๓. ป้องกันอย่าให้ท้องผูก (ดูเรื่องท้องผูก)

๔. งด ชา กาแฟ ยาสูบ หรือสิ่งที่เข้าแอลกอฮอล์ต่าง ๆ

๕. ให้อาหารย่อยง่าย ๆ ประกอบด้วยนม ขนมปังกับเนย ผัก ผลไม้, ปลา, หอย, เนื้อหรือไข่ในจำนวนน้อยๆ ให้เกลือและของเหลวให้น้อยที่สุด

เรามักจะเข้าใจว่าอายุที่ชรา เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับจำนวนปีที่ผ่านมา เมื่อพูดถึงอายุชรา เรามักนึกถึงว่าคนนั้นมีอายุสัก ๖๐-๗๐ ปี

คนบางคนอาจเข้าเกณฑ์ชรา ตั้งแต่อายุได้เพียง ๔๕ ปี ในทางแพทย์เราไม่ถือจำนวนปีเป็นเครื่องวัด แต่เราถือลักษณะของอวัยวะและเนื้อหนังของร่างกาย เป็นเครื่องวัดความชรา

ท่านจะเป็นคนชราหรือไม่ ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับลักษณะของเส้นเลือดและหัวใจ ถ้าหัวใจทำงานดี เส้นเลือดแข็งแรง งอไปมาได้ ท่านก็เป็นคนหนุ่มแน่น

แต่ถ้าเส้นโลหิตกลายเป็นเส้นแข็งและหนา หรือถ้าหัวใจต้องทำงานมากหรือทำงานไม่ปกติ ท่านก็เป็นคนชรา ถ้าความดันโลหิตสูง หรือต่ำเกินไป ก็เช่นเดียวกัน

ด้วยเหตุผลที่ว่า ถ้าท่านต้องการเป็นหนุ่มแข็งแรง ก็จำเป็นต้องมีโลหิตที่บริสุทธิ์ ไม่มีเชื้อโรค แต่การที่จะให้เป็นเช่นนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ อย่างไรก็ตาม ร่างกาย

จะต้องรับเคราะห์เพียงใด อยู่ที่ตัวของท่านปฏิบัติตนอย่างใดเกี่ยวกับสุขภาพ

การรับประทานอาหารมากเกินไป ทำงานมากหรือมีความกังวลมากเหล่านี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมและเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนชรา การรับประทานและดื่มมาก เป็นเรื่องที่จะเกิดก่อน ส่วนการกังวลมาก เป็นเรื่องที่เกิดภายหลัง ยิ่งโลกหมุนไปนานเท่านาน ความเครียดในชีวิตก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้แก่เกินอายุ

การรับประทานอาหารผิด และความไม่เอาใจใส่ต่อร่างกาย จะนำไปสู่การเกิดโรคทางไต ตับและลำไส้ ซึ่งอวัยวะเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะก่อให้เกิดพิษ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายอีกทีหนึ่ง

มีผู้กล่าวว่า ๖๐ เปอร์เซนต์ของความเจ็บป่วยของมนุษย์เรา ขึ้นอยู่กับอารมณ์ และการขับถ่ายที่ไม่เป็นปกติ

ผนังของเส้นโลหิต ตามธรรมดาจะอ่อนและยืดหยุ่นได้ ถ้าลงเอามือจับชีพจรที่ข้อมือดู จะรู้สึกว่าเส้นโลหิตนั้นนุ่ม คล้าย ๆ หลอดยาง หยุ่นตามมือ

ถ้าเส้นเลือดเป็นโรค เส้นจะแข็ง และไม่หยุ่นตามมือ คลำดูได้เป็นเส้นแข็ง

ในการเปลี่ยนแปลงที่เส้นโลหิต จะพบว่าเส้นแข็งและถูกอุดตัน ทำให้เลือดผ่านไปไม่ได้ดี ที่เยื่อบุภายในเส้นเลือดจะมีสารบางอย่างมาเกาะ เส้นโลหิตนั้นก็กลายเป็นเส้นโลหิตแข็ง

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะรบกวนต่อการไหลเวียนของโลหิต เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะมีผลต่อหัวใจด้วย ในที่สุดจะเกิดมีความดันโลหิตสูงขึ้น เนื่องจากเลือดต้องวิ่งอยู่ในเส้นเลือดที่รูของมันไม่ขยายตัวตาม

ตามธรรมชาติ เมื่อผนังเส้นเลือดแข็ง ก็จะทำให้เปราะ และมีโลหิตแตกง่าย เมื่อรวมความแข็งของผนังเส้นเลือดที่มีโอกาสจะแตกเข้ากับความดันโลหิตที่สูงขึ้น จะเห็นได้ว่า อาจมีอันตรายจากการที่เลือดจะออกจากเส้น

เลือดเข้ามาอยู่ในเนื้อหนังรอบ ๆ ได้ง่าย เนื่องจากเส้นโลหิตแตก

ดังนั้นมักพบว่า ในคนเป็นเส้นโลหิตแข็งมักมีเลือดตกที่เรตินาของลูกตา และในสมองได้ง่าย

เราอาจถือได้ว่า โรคเส้นโลหิตแข็งเป็นของธรรมชาติ เมื่อคนมีอายุมากขึ้นก็มักจะมีโอกาสเป็นได้เสมอ

นอกจากจะเกิดในคนชราแล้ว ยังมีสาเหตุอีกหลายอย่างที่ทำให้เส้นเลือดแข็งเกิดขึ้นได้ โรคไตอักเสบดูจะเป็นฝ่าแฝดของโรคนี้เสมอ ไม่ค่อยพบเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรืออย่างน้อยที่สุด โรคไตอักเสบก็มักจะมีอาการของความดันโลหิตสูงร่วมอยู่ด้วย

การเป็นพิษจากปรอท, เบาหวาน, เก๊าท์, รูมาติซั่ม, ไข้จับสั่น, โรคอ้วนมาก และซิฟิลิส เหล่านี้เป็นสาเหตุอื่นๆ นอกจากนี้โรคท้องผูกเรื้อรังก็มีผลบ้างในการที่จะทำให้เกิดเส้นโลหิตแข็ง

โรคเส้นโลหิตแข็ง และความดันโลหิตสูง จะเป็นเหตุของการปวดศีรษะ, วิงเวียน, เจ็บที่หัวใจ และโรคทางประสาทอีกหลายอย่าง

ถ้ามีเลือดตกหรือซึมเข้าไปในเนื้อสมองมาก ๆ อาการที่ตามมาคือ อัมพาตมากหรือน้อย แล้วแต่เลือดออกมากหรือน้อย และตำแหน่งที่เลือดออกอาจทำให้ผู้ป่วยพูดหรือขยับแขนขาไม่ได้ อาการเหล่านี้อาจหายไปในไม่กี่วันโมง หรือเป็นอยู่หลาย ๆ วันหรือเป็นถาวรเลยก็ได้

การรักษาโรคเส้นโลหิตแข็ง อยู่ที่การแก้ไขสาเหตุ การสร้างจิตใจให้ร่าเริง, ใช้ชีวิตให้พอเหมาะพอควรและมีความเป็นเวลา, ควรออกกำลังตามสมควรในที่กลางแจ้งทุก ๆ วัน, แอลกอฮอล์, ชา, กาแฟ และยาสูบต้องงดเนื้อ, เกลือ และของเหลวต้องจำกัดให้น้อยลง, ลำไส้ต้องดูแลให้ทำงานดี (ดูเรื่องท้องผูก) อาหารควรเป็นอาหารง่าย ๆ และเบา รวมทั้งนม, ขนมปังกับเนย, ผักผลไม้, ปลา, หอย เนื้อเล็กน้อยวันละครั้ง หรือไข่ซังตัมสัก ๓ นาที

และเมื่อทราบว่า โรคหลายชนิดเกิดจากผลของการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมหรือรวดเร็ว ฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงเสียจากการทำงานมาก กังวลใจมาก หรือรับประทานมากเหล่าน.

บทที่ ๑๐๑

หืดหน้าร้อน

(HAY-FEVER, SUMMER ASTHMA)

วิธีปฏิบัติ

๑. ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อนจะถึงเวลาเป็นสัก ๒-๓ เดือน

๒. ระหว่างที่เป็น ใช้น้ำยาล้างพ่นจมูก

๓. หลีกเลี่ยงจากการใช้ยาระงับประสาท

โรคนี้มักจะเริ่มเป็นตั้งแต่คนยังอายุน้อย และจะกลับเป็นเสมอทุก ๆ ฤดูร้อนต่อมา

อาการจาม, แสบตา, ตาแดง, เจ็บ, น้ำตาน้ำมูกไหล ปวดศีรษะ มีความรู้สึกคล้ายมีแมลงคลานอยู่ในจมูกและคอสักล้านตัว ไอ, นอนไม่หลับ, เป็นหืด เป็นไข้

และความรู้สึกไม่สบายทั่ว ๆ ไปเหล่านี้ เป็นอาการของโรค
หืดหนารอนน

การเกิดโรคนี้ มีความเที่ยงตรงเกี่ยวกับเวลาอยู่
อย่างหนึ่ง ผู้ที่เป็นนาน ๆ อาจทำนายได้ว่า โรคจะเกิดขึ้น
เมื่อใด และโรคจะเกิดขึ้นในชั่วโมงเวลาที่ทำนายไว้นั้นจริง ๆ
ด้วยเหตุนี้เข้าใจกันว่า การเกิดโรคนี้เกี่ยวข้องกับ
ทางประสาท ความกลัวก็มักจะช่วยทำให้เป็นโรคได้ง่าย
อย่างไรก็ดี ก็มีความวิปริตทางกายภาพแอบแฝง
อยู่ด้วยเหมือนกัน เช่น อาจมีเยื่อบุจมูกที่ผิดธรรมดาอยู่ก็ได้ะ
เป็นความจริงที่การตรวจจมูกของผู้ป่วยอย่างละเอียด พบ
ว่ามีจุดที่มีความไวกว่าปกติ ปรากฏอยู่บนเยื่อบุช่องจมูก
เป็นจำนวนมาก

นอกจากนี้ สาเหตุอีกอย่างหนึ่งได้แก่สารภายนอก
ร่างกาย ซึ่งร่างกายของผู้นั้นบังเอิญไม่ชอบ หรือที่ถูกคือมี
ความพ่ายแพ้หรือมีความรู้สึกไวต่อความรู้สึกเป็นตัวกระตุ้น
ให้เกิดการระคายเคือง เช่นหญ้าต่าง ๆ, เกสรดอกไม้,
ขนสัตว์ หรือ ฝุ่นละออง เป็นต้น

การแพทย์สมัยใหม่เห็นว่า โรคน้ำรวมทั้งโรคผิวหนังอีกหลายชนิดบางทีก็สัมพันธ์อยู่กับพิษที่เกิดจากลำไส้ หรืออาการเป็นพิษ เพราะฉะนั้น สุขภาพทั่วไปและความต้านทานต่อโรคที่น้อยเกินไป อาจเป็นสาเหตุในการเกิดโรคนี้เหมือนกัน

ในการรักษา ใช้วิธีเปลี่ยนอากาศมักจะได้ผลทันที นอกจากนี้ การรักษาโรคในจมูกเสียก่อนจะถึงกำหนดเป็นโรคนี้สักหลาย ๆ เดือน มักช่วยเปลี่ยนแปลงอาการไปได้มาก

ระหว่างมีอาการอยู่ อาจใช้ยาพ่นจมูกได้หลายชนิด เช่นวิทช์ฮาเซล (Witch Hazel) หรือน้ำยาที่เป็นด่างอื่น ๆ ก็ได้ผลดี การใช้ เอพีดริน (Ephidrine) จะช่วยแก้อาการได้ เป็นที่นิยมกันเหมือนกัน

ควรหลีกเลี่ยงการใช้โคเคนหรือยาระงับอื่น ๆ

ควรทำการทดลองที่ผิวหนังเพื่อตรวจหาว่าร่างกายแพ้ต่อสิ่งรบกวนอะไรบ้าง เมื่อทราบสาเหตุแล้ว อาจรักษาโดยการใช้วัคซีนของสิ่งรบกวนนั้นฉีดเข้าไปเพื่อให้เกิดความต่อต้านหรือความเคยชินต่อสิ่งนั้นจะช่วยให้หายได้.

บทที่ ๑๐๒

สาเหตุและชนิดของอาการปวดศีรษะ
(CAUSE & KIND OF HEADACHES)

สมองซึ่งบรรจุอยู่ในกระโหลกศีรษะ เป็นศูนย์ที่บังคับระบบประสาททั่วร่างกาย โดยแขนงของเส้นประสาทที่ไปถึงทุก ๆ ส่วน

สมอง นอกจากห่อหุ้มด้วยกระโหลกศีรษะแล้ว ยังมีเครื่องหุ้มห่ออีกชั้นหนึ่งกันความกระเทือน ได้แก่ส่วนที่เรียกว่า เยื่อหุ้มสมอง สมองและเยื่อหุ้มสมองต่างก็มีเลือดมาเลี้ยงอย่างมาก ในเวลาร่างกายปกติเราจะไม่ทราบหรือรู้สึกถึงการทำงานของส่วนที่สำคัญที่สุดของร่างกายนี้

อาการปวดศีรษะไม่ได้เป็นโรค แต่เป็นอาการของการผิดปกติบางอย่างในร่างกาย มีสาเหตุหลายชนิด และ

อาการปวดศีรษะเองก็มีหลายชนิด อาการปวดศีรษะเนื่องจากการคั่งของโลหิต เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด

เมื่อท่านรู้สึกว่าศีรษะของท่านพอง และเต้นตุบ ๆ หรือปวดเหมือนจะระเบิด นั่นแสดงว่ามีการปวดเนื่องจากการคั่งของโลหิต หน้า ตา ในขณะนี้อาจจะแดง การกระเทือน หรือก้าวเท้าเดินทุก ๆ ก้าวจะทำให้รู้สึกเจ็บปวด แสงสว่างและเสียงดัง ๆ จะช่วยทำให้ปวดมากขึ้น จนรู้สึกว่าโลกนี้จะไม่น่าอยู่

ตามปกติ การปวดศีรษะชนิดนี้แสดงเพียงแต่ว่ามีนิสัยบางอย่างที่ไม่สม่ำเสมอ, ตากแดดมาก หรือรับประทานอาหารและดื่มไม่พอเหมาะพอควร คนที่มีความดันโลหิตสูง และผู้หญิงซึ่งเป็นเพศที่มีระบบประสาทซับซ้อนเป็นพวกที่จะมีอาการปวดศีรษะได้ง่าย

ปวดศีรษะอีกชนิดหนึ่ง เนื่องจากประสาท เกิดจากมีการเพลียของสมอง, กังวลใจ, นอนไม่หลับหรือตื่นเต้นมากเกินไป

อาการปวดศีรษะทั้ง ๒ ดังกล่าว อาจมาเป็นครั้งคราว เช่นเป็นทุกวันอาทิตย์, เดือนละครั้ง หรือมาตามระยะที่สม่ำเสมอ

อีกชนิดหนึ่งของอาการปวดศีรษะ ชนิดนี้อาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย อาการอาจจะรุนแรงจนถ้าผู้ป่วยอาจต้องนอนในห้องมืดๆ จึงจะค่อยสบายขึ้นบ้าง อาการปวดศีรษะชนิดนี้อาจเป็นแบบปวดข้างเดียวซึ่งปวดมากจนแยกได้ชัดเจนจากข้างที่ไม่ปวด

บางครั้ง อาการปวดศีรษะอาจมีอาการตาบอดร่วมด้วย เช่นอาจมองทางขวาหรือทางซ้ายไม่เห็น รวมทั้งมีคลื่นไส้ด้วย

หรือบางครั้งอาจมีจุดบอด เช่นเวลาดูนาฬิกาอาจเห็นว่าเลขใดเลข ๑ หรือเลข ๒ หายไปมองไม่เห็น อาการบอดอาจขยายไปจนไม่เห็นไปซีกหนึ่งก็ได้ ในราว ๑ ชั่วโมงสายตาจะกลับแลเห็นเป็นปกติ แต่อาจรู้สึกมีแสงยิบๆ สีขาวๆ ดำๆ สลับกันไป ในอีก ๑ ชั่วโมงต่อมา หรืออาจ

น้อยกว่านั้น อาการทางสายตาก็หายไปหมด แต่จะมีอาการปวดศีรษะต้อ ๆ และบางทีมีอาเจียนไม่มากก็น้อยอยู่ต่อไป

อาการปวดศีรษะเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นในรูปใด อาจจะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาที่สม่ำเสมออาทิตย์ละครั้ง หรือในผู้หญิงอาจเดือนละครั้ง แต่ในคนบางคนก็อาจไม่มีระยะสม่ำเสมอเกี่ยวกับอาการทางปวดศีรษะหรืออาการทางตาแต่อย่างใด

สาเหตุใหญ่ๆที่ทำให้เกิดอาจมีอยู่ ๒ อย่าง โดยมีความกังวลใจ, การอ่อนเพลียทางกายหรือใจนำมาก่อนแล้วมีการเกิดพิษขึ้นในร่างกายซึ่งพอเพียงที่จะทำให้เกิดการรบกวนต่อเส้นประสาทได้

ระบบประสาท เป็นระบบที่ละเอียดอ่อน ซึ่งไม่สามารถจะทนทานต่อพิษที่เกิดในร่างกายได้ ฉะนั้นถ้าการขับถ่ายโดยทางผิวหนัง, ไตหรือลำไส้ถูกรบกวน แล้วมีความต้านทานลดลง เนื่องจากความกังวลสัก ๒–๓ วันก็พอเพียงที่จะทำให้เกิดอาการขึ้นได้

การออกกำลังสม่ำเสมอที่พอเพียงอันจะทำให้เกิดเหงื่อทุกๆวันตลอดปี นับเป็นสิ่งแรกในการรักษา นอกจากนี้กรวมการอาบน้ำทุกๆวันเพื่อให้ผิวหนังทำหน้าที่ได้ดี ดื่มน้ำมากๆเพื่อล้างไต และโดยการตรวจปัสสาวะเป็นบางโอกาส เพื่อดูว่าหน้าที่ของไตเป็นปกติหรือไม่

รับประทานอาหารง่าย ๆ รวมอาหารที่จะช่วยให้การทำงานของลำไส้ดีเข้าไว้ด้วย แก้อาการท้องผูก ถ้าเกิดขึ้นแล้ว หรือถ้ายังไม่เกิดก็ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น

หัดเป็นคนมีจิตใจสงบ เหล่านี้เป็นความลับในการป้องกันและรักษาโรคปวดศีรษะ

ถ้าการระมัดระวังเรื่องอาหาร, รับประทานเป็นเวลา และแก้ไขความไม่เหมาะสมต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหารแล้วยังไม่ทำให้การปวดศีรษะหายไปก็ควรปรึกษาแพทย์

บางทีสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดอาจเนื่องมาจากการเป็นพิษในตัว เนื่องจากมีการดูดซึมพิษที่ควรจะถูกขับถ่ายออกจากร่างกายกลับเข้าไปอีกอันนี้มักจะพบบ่อย แต่เรามักจะมองข้ามไปเสีย

ผู้ป่วยด้วยโรคปวดศีรษะเป็นจำนวนมากมักพบว่าการใช้ยาถ่ายบางอย่างจะช่วยให้อาการปวดศีรษะหายได้ชั่วคราว บางคนอาจใช้ฝิ่นหรือมอร์พีนช่วยระงับก็มี

ขอเตือนว่า การใช้ยาต่างๆ ดังกล่าวนี้ ไม่ควรกระทำถ้าไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน เพราะการใช้ยาบางอย่างบ่อยๆ อาจทำให้เกิดติดยาขึ้นได้ ผู้ที่ติดยาย่อมเหมือนกับเป็นทาส จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมซึ่งต้องการรักษากันอย่างนานจนกว่าจะหายไปได้

สมองคนเราต้องการการนอนเป็นเวลา, ออกกำลังเป็นเวลา และทำทุกอย่างเป็นเวลา ฉะนั้นการค้นคว้าเกี่ยวกับทางนี้ อาจทำให้ทราบสาเหตุของอาการปวดศีรษะได้ และเมื่อแก้ไขแล้วอาการก็หายไป ผู้ป่วยก็มีชีวิตตามปกติได้

สาเหตุที่สำคัญของอาการปวดศีรษะอีกอย่าง คือ เนื่องจากตาเพลีย เมื่อคนเราผ่านอายุ ๔๕-๕๐ ปี ควรไปหาแพทย์ตรวจตาเสียอย่างน้อยปีละครั้ง หรืออย่างน้อย ๒ ปีครั้ง การที่เรายังแลเห็นหรืออ่านหนังสือได้ ไม่ได้พิสูจน์ว่าสายตาจะปกติเสมอ สายตาอาจไม่ปกติ แต่ผู้นั้น

ต้องใช้กำลังประสาทมากขึ้น จึงจะทำให้มองเห็นชัด ฉะนั้น แม้แต่สายตาจะไม่ปกติแต่เพียงเล็กน้อย ก็อาจทำให้ประสาทต้องทำงานมาก และเกิดความยุ่งยากขึ้นได้

อาการปวดศีรษะที่เนื่องจากโลหิตจาง เพราะการทำงานมากและนานเกินไป หรือสุขภาพเสื่อมโทรม เหล่านี้จะพบได้บ่อยๆ รายเช่นนี้มักมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย

ปวดศีรษะบางชนิดเนื่องมาจากโรคของมดลูกและรังไข่ เช่นมดลูกอักเสบหรือรังไข่เสื่อม

ถ้าอาการปวดศีรษะสังเกตได้ว่าเกิดเวลาเช้าขณะที่นอน และปวดอยู่แถวๆ โคนจมูก อาจแสดงว่ามีการอักเสบในจมูก หรือในโพรงกระดูกข้างเคียงจมูกก็ได้

โรคไต, เบาหวาน, เก๊าท์, ดื่มเหล้า สูบบุหรี่จัด และโรคเส้นประสาทเหล่านี้เป็นสาเหตุของอาการปวดศีรษะได้ทั้งสิ้น

ที่ในกระดูกหน้า มีโพรงกระดูกกลวง ที่เรียกว่าแอนทรัม (Antrum) อยู่ตรงแก้ม และมีโพรงกระดูกที่ตรงโคนคิ้วที่ใกล้จมูกอยู่ ที่เรียกว่าโพรงกระโหลกฟรอนตัล

(Frontal Sinus) นอกจากนี้มีโพรงย่อยๆ ซึ่งมีลักษณะคล้ายรวงผึ้งอยู่อีกหลายแห่ง

โพรงกระโหลกเหล่านี้ มีช่องทางเปิดเข้าในจมูก เมื่อมีหวัดเกิดขึ้นในจมูก การอักเสบจึงอาจลุกลามเข้าไปในโพรงกระโหลก ทำให้เกิดการอักเสบขึ้น มีลักษณะเช่นเดียวกับเรื่องราวในจมูกเองเหมือนกัน.

การอักเสบที่แอนทรัม อาจแสดงออกด้วยอาการปวด ซึ่งอาจทำให้รู้สึกคล้ายปวดฟันซี่ที่อยู่ใกล้เคียงกับแอนทรัมนั้น.

สิ่งที่น่าสังเกตเกี่ยวกับอาการปวดในโพรงกระโหลกอักเสบ คือจะมาเป็นเวลาสม่ำเสมอไม่มากก็น้อย อาจเกิดขึ้นราวๆ เที่ยงหรือก่อนเที่ยง เลยหายไปเวลาพระอาทิตย์ตก ทำให้แตกต่างกับการปวดเนื่องจากตาที่อักเสบหรือเป็นแผล.

อาการปวดศีรษะเป็นสัญญาณอันตราย ฉะนั้นอย่าเพิกเฉยต่อไปแล้ว ควรหยุดแล้วตรวจตราความผิดปกติเสียทันที ปรึกษาแพทย์ และได้รับการตรวจตราร่างกายเสียให้ถี่ถ้วน เพื่อสืบหาสาเหตุให้ได้ แล้วแก้ไขเสีย.

บทที่ ๑๐๓

โรคหัวใจ (HEART-COMPLAINT)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อป้องกัน

๑. ป้องกันบุตรหลานของท่านจากการเป็นโรคติดเชื้อในวัยเด็ก.

๒. ให้เด็กได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์เสมอ ๆ.

๓. ป้องกันหรือแก้ไขแหล่งที่มีการติดเชื้อ เช่นโรคที่ต่อมทอนซิลและอดีนอยด์หรือฟัน.

๔. ให้เด็กอยู่ในสุขลักษณะอันดีรวมทั้งให้อาหารที่เหมาะสม พักผ่อนและออกกำลังกาย.

เพื่อแก้ไข.

๑. ปรึกษาแพทย์ แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำ.

๒. ให้ทราบว่า ข้อบังคับสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคนี้มีอย่างไร แล้วปฏิบัติตนภายในขอบเขตของข้อบังคับนั้น.

๓. อย่าวิตกกังวลใจ.

โรคหัวใจเป็นโรคที่ทำให้หมดสุขได้ง่าย และผู้เป็นโรคมักจะเกิดการตกอกตกใจ ถึงกระนั้นก็ดี จากสถิติพบว่า คนเป็นโรคหัวใจก็อาจมีชีวิตอยู่จนแก่เหมือนกัน ถ้ารู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้อง.

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าโรคนี้ไม่มีความร้ายแรง แต่เป็นความจริงที่ว่า โรคหัวใจนั้นมีหลายชนิด ก็อาจจะใช้วิธีปฏิบัติตามคำแนะนำที่จะกล่าวต่อไปให้ได้ผลดีเหมือนกัน.

เรามักเปรียบหัวใจเหมือนกับเครื่องจักร หัวใจเหมือนกับเครื่องจักรในหลายด้าน แต่แตกต่างกับเครื่องจักร

ที่ว่า มันต้องทำงานตลอดเวลาโดยไม่ได้หยุด แม้ว่าหัวใจต้องการการซ่อมแซม ก็ไม่สามารถจะหยุดทำการซ่อมได้ ความจริงอันนี้ไม่มีปัญหาอันใด.

แต่เราสามารถจะช่วยเหลือหัวใจให้ได้แก้ไขตัวของมันเองตามความจำเป็นเหมือนกัน เพราะเราสามารถหลีกเลี่ยงการใช้งานหนัก และหลีกเลี่ยงจากการสึกหรอ โดยป้องกันไม่ให้ร่างกายเหนื่อยหรือเพลียเกินไป เพราะเราทุกคนสามารถทราบว่าหัวใจสามารถทำงานได้ในขอบเขตแค่ไหน และควรระลึกไว้โดยเฉพาะเมื่อหัวใจกำลังเป็นโรค และไม่สามารถจะทำงานหนักเกินไปโดยไม่จำเป็นได้.

วิธีหนึ่งที่สุดที่จะป้องกันให้หัวใจแข็งแรง สม่ำเสมออยู่ได้นั้น คือการป้องกันการติดเชื้อ และโรคต่างๆ ที่ทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจเรื้อรัง การติดเชื้อดังกล่าวเช่น ไข้รูมาติคอย่างฉับพลัน (Acute Rheumatic-fever) โรคคอตีบ, ไข้อีดำอีแดง, ต่อมทอนซิลอักเสบและโรคปอดอักเสบ เหล่านี้เป็นศัตรูที่ยิ่งใหญ่ของหัวใจ ไม่ว่า

จะเป็นโรคนี้สักเล็กน้อยเพียงใด ผลที่เกิดกับหัวใจอาจจะใหญ่หลวงนัก.

ตามที่ได้แนะนำแล้ว การใช้งานมากเป็นสิ่งที่เป็นอันตรายและควรจะหลีกเลี่ยงเมื่อมีการเหนื่อยหรืออ่อนเพลียมาก ควรระลึกไว้ว่า เราได้ทำอะไรบางอย่างที่อาจจะนำไปสู่ความเสียหายอย่างถาวรแก่หัวใจ

การนอนให้เป็นเวลา รับประทานอาหารให้เหมาะสม และรับอากาศบริสุทธิ์มากๆ และแสงอาทิตย์เหล่านี้ความจำเป็นต่อสุขภาพอันดีของหัวใจอย่างยิ่ง

การมีน้ำหนักมากเกินไปก็เป็นภาระอีกอย่างหนึ่งต่อหัวใจซึ่งอาจจะป้องกันเสียได้ คนอ้วนเกินไปก็อาจจะเป็นโรคติดเชื้อได้หลายอย่างแล้ว ยังทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักจากหลายวิถีทางด้วย

การหายใจหอบ มักจะเป็นเหตุให้เกิดความตกอกตกใจมาก และอาการนี้มีความหมายส่วนมากว่าเป็นโรคหัวใจอ่อน ซึ่งอาจไม่ใช่ความจริงเสมอไป บางครั้ง

อาการหอบอาจพบในคนที่ไม่มีโรคของหัวใจหรือปอดเลยก็ได้

อาการดังกล่าวมักพบบ่อยๆในคนเส้นประสาทอ่อน และมีความกังวลหรือใช้ความคิดมาก ๆ อยู่เสมอ เมื่อสงครามโลกครั้งที่แล้ว มีทหารไม่น้อยที่มีอาการหอบและเจ็บบริเวณหัวใจทันทีเมื่องจากทหารเหล่านั้นทำงานหนักทั้งทางกายและใจ นอกจากนี้ยังอาจจะพบในชีวิตพลเมืองธรรมดาก็ได้

ควรจะเข้าใจว่า การหายใจหอบที่เป็นนิสัยไม่ควรจะถูกปล่อยปละละเลย ถ้ามีอาการดังนั้นและโดยเฉพาะถ้ามีอาการเจ็บคลุมเครือแถวหัวใจและมีบวมที่ข้อเท้า นั่นเป็นเครื่องเตือนของธรรมชาติว่า ท่านกำลังทำงานมากเกินไปและหัวใจก็กำลังเพลียมากเกินไปด้วย รายเช่นนั้นควรจะได้ปรึกษาแพทย์ ซึ่งจะได้ทำการตรวจหาสาเหตุและให้การรักษาอย่างถูกต้อง

อาการหายใจหอบ มักจะพบมีอยู่ระหว่างที่มีการป่วยไข้ร้ายแรง เช่นทอนซิลอักเสบ ไข้หวัดใหญ่ หลอด

ลมอัดเส้นหรือปอดอัดเส้น เป็นต้น นอกจากนี้อาจเกิด
เนื่องจากมีการอุดตันในจมูกหรือในคอ

โรคเส้นโลหิตแข็ง ก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อยสำหรับ
อาการหอบเหมือนกัน เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง
เกิดขึ้นที่เส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดแข็งและเสียความยืดหยุ่น
โรคนี้ทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้น ผู้ป่วยก็จะสังเกต
พบว่า ไม่สามารถจะขึ้นบันไดสูงได้ ต้องหยุดหอบบ่อยๆ

นอกจากนี้ยังไม่สามารถจะเดินได้เร็วเหมือนธรรมดา
เพราะจะมีอาการหอบเกิดขึ้น และจะมีอาการเจ็บหัวใจเป็น
ครั้งคราว คนเหล่านี้จึงควรจะหลีกเลี่ยงจากการขึ้นบันได
หรือการออกกำลังมากโดยฉับพลัน ควร
ต้องใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและอยู่เงียบๆ

ระลึกไว้ว่า อาการหอบ อาจเป็นลักษณะปกติใน
บางกรณีแต่มันก็เป็นเครื่องเตือนให้ต้องไปหาแพทย์ไว้บ้าง
เพื่อตรวจให้แน่ว่าอาการนั้นเป็นเครื่องแสดงถึงการผิดปกติ
ของร่างกายอย่างใดหรือไม่

หัวใจมีเสียงคราง (Heart Murmur) เป็นโรคที่พบบ่อยๆในเด็กๆ เนื่องจากมีการรั่ว ซึ่งทำให้เกิดมีเสียงบางอย่างที่ผิดปกติเกิดขึ้นที่หัวใจ เสียงนี้อาจได้ยินอยู่ชั่วครั้งชั่วคราว และค่อยๆหายไปเมื่อเด็กเติบโตขึ้นและอาจเกิดขึ้นหรือหายไปได้บ่อยๆในระยะเด็ก

หัวใจที่มีเสียงครางอยู่เสมอไม่หาย แสดงว่าได้มีการติดเชื้อขึ้นที่ลิ้นหัวใจ เป็นผลเนื่องมาจากโรคบางอย่าง เช่นไข้รูมาติคชนิดฉับพลัน ทอนซิลอักเสบ และโรคติดเชื้ออื่นๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้วอาจทำให้ลิ้นหัวใจเสียไปอย่างถาวร รายเช่นนี้ต้องรับการเอาใจใส่ทางแพทย์อย่างถี่ถ้วน

หัวใจที่มีเสียงครางอยู่เสมอดังกล่าว พบได้บ่อยมากในเด็กๆ อย่างที่เราคาดไม่ถึง เนื่องจากมันเป็นโรคแทรกซ้อนของโรคที่พบบ่อยในเด็กบางอย่าง เช่นโรคคอตีบ ปอดอักเสบหรือไข้อีดำอีแดงเป็นต้น ฉะนั้นการป้องกันโรคเหล่านี้ ก็จะเป็นการป้องกันทางอ้อมที่จะไม่ให้เกิดโรคหัวใจขึ้น

เนื่องจากการป้องกันโรคเหล่านี้อาจทำไม่ได้เสมอไปฉะนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือ ต้องการให้รักษาเด็กทุกครั้งที่เด็กไม่สบาย ซึ่งเป็นหน้าที่ของบิดามารดาทุกคน

ถ้าเด็กเกิดมีโรคหัวใจขึ้น ก็ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะต้องถูกทำให้เป็นคนไข้ทีเดียว แต่เมื่อเด็กโตขึ้น ก็ควรจะได้รับการสั่งสอนให้ทราบถึงโรคที่เขากำลังเป็น และให้รู้จักหลีกเลี่ยงการออกกำลังมากหรือเหนื่อยเพลียเกินไป

โดยทั่วไป เด็กที่มีโรคหัวใจมักจะป้องกันไม่ให้เล่นออกกำลังมากเกินไป แต่ผู้เชี่ยวชาญทางเรื่องนี้ขณะนี้ได้ไปไกลถึงกลับกล่าวว่า ถ้าเล่นออกกำลังพอสมควรแล้วกลับจะมีประโยชน์เสียอีก

เด็กจำพวกนี้ ควรได้รับการเลี้ยงดูให้ได้อาหารที่เหมาะสม ให้ได้อากาศบริสุทธิ์และแสงอาทิตย์กลางแจ้งมากๆ ไม่ควรจะให้ถูกความเย็นหรือการเปลี่ยนแปลงในอากาศโดยไม่จำเป็น

คุณค่าของการตรวจร่างกายเด็กเหล่านี้โดยสม่ำเสมอก็มีอยู่มาก เด็กที่ได้รับการสังเกตอยู่ตลอดระยะเวลา

จาก ๑๕ ถึง ๒๐ ปี และได้รับการรักษาที่ถูกต้องตามหลักวิชาแพทย์ อาจจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงและมีสุขภาพดีได้

ระหว่างระยะการสังเกตนี้ ต้องทำสถิติขนาดและการทำงานของหัวใจรวมทั้งชีพจร และแรงดันโลหิตไว้เสมอ เมื่อเด็กแสดงการเปลี่ยนแปลงในผลที่ได้ ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ เด็กก็ต้องได้รับคำแนะนำชี้แจงอย่างถูกต้อง โดยเหตุนี้การตรวจร่างกายเป็นระยะๆ จึงเป็นประโยชน์อย่างมาก

ถ้าเด็กของท่านเป็นโรคหัวใจ อย่าตกอกตกใจจนเกินเหตุ โดยการเอาใจใส่และดูแลให้เหมาะสม เกี่ยวกับหลักสุขวิทยาง่ายๆ เด็กอาจมีชีวิตอยู่ได้ดีอย่างที่จะหวังในเด็กคนอื่นๆ และจะไม่มีอุปสรรคในชีวิตอนาคตมากมายอย่างใด

ให้เลี้ยงเด็กเหมือนอย่างเด็กที่มีสุขภาพดีทั้งหลาย อย่าทำให้เด็กเชื่อว่า ตนมีอุปสรรคและมีบางอย่างที่ร้ายแรงเกิดขึ้น

ความสำคัญของการค้นพบโรคหัวใจแต่เนิ่น ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะมองข้ามไปเสีย ถ้ายิ่งค้นพบโรคเร็วเท่าใด การรักษาให้ได้ผลย่อมมีมากเท่านั้น นอกจากนี้จะหวังผลได้น้อยถ้าไม่ได้อยู่ใต้ความดูแลจากแพทย์ เพราะแพทย์จะเป็นผู้สั่งการรักษาให้เท่าที่จำเป็น

การใช้ชีวิตอย่างสงบพักผ่อนมาก ๆ และทำงานที่ไม่ทำให้ออนเพลียเหล่านี้เป็นข้อบังคับสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ และถ้าได้รับคำแนะนำ การนอนพักในเตียงไม่ควรถือเป็นงานหนักแต่เป็นวิถีทางไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ยืนนานยิ่งขึ้น

การที่เป็นโรคหัวใจ ถ้าเป็นผู้หญิงไม่ควรแต่งงาน หรือถ้าแต่งงานไปแล้วจึงตรวจพบโรคนี้ ก็ควรระวังให้จงหนักอย่าให้เกิดมีครรภ์.

บทที่ ๑๐๔

โรคผื่นและโรคผิวหนัง

ที่เกี่ยวข้องกับยาและอาหารเป็นพิษ

(HUIES & OTHER SKIN TROUBLES DUCTO–FOOD & DRUG FOISONING)

วิธีปฏิบัติ

๑. ค้นหาชนิดของอาหารที่ทำให้เป็นพิษ โดยการทดลองที่เหมาะสมแล้วตัดอาหารชนิดนั้นออกไป

๒. เพื่อแก้อาการคัน ให้ผู้ป่วยอาบน้ำละลายไฮโปซัลไฟต์ของโซดา (Hyposulphide of Soda) ในอัตราส่วนยา ๑ ถ้วยต่อน้ำ ๓ ควอต

๓. ปรึกษาแพทย์ ซึ่งจะให้การรักษาตามความจำเป็น

โรคผื่นมี ๒ ชนิด ชนิดที่พบบ่อย เรียกว่าลมพิษ แบบนี้ผิวหนังจะบวมแล้วมีอาการคันมาก อีกชนิดหนึ่งเรียกว่าลมเพลมพัด (Angioneurotic edema) แบบนี้อาจมีทั้งบวมและแข็งอยู่แห่งเดียว

อาจเป็นได้ที่สาเหตุของโรคผื่นทั้ง ๒ แบบ เกิดจากอาหารเป็นพิษ เนื่องจากมีการสลายตัวของ ๆ เสียในร่างกาย และมีพิษซึ่งเป็นของแน่ที่จะเกิดขึ้นเสมอ ๆ เมื่อมีการบูดเน่า

เหตุอาจเกิดขึ้นเนื่องจากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษสำหรับคนบางคน ซึ่งกับบางคนแล้วอาจไม่มีอันตรายอย่างใดเลย

อาหารบางชนิดอาจเป็นพิษกับคนบางคน เช่นหอย หรือปลาหมึก นอกจากนี้มีอาหารอีกหลายอย่าง ซึ่งอาจทำพิษได้บ้าง แต่เป็นส่วนน้อย ได้แก่ไข่, ครีม, เนื้อหมู, เนื้อกระป๋อง, ปลาเค็ม, เห็ด, มะเขือเทศ และอื่น ๆ

โดยเอาอาหารที่สกัดแล้ว ชนิดต่าง ๆ มาถูเข้าที่แขนอาจทำให้ทราบได้ว่า อาหารชนิดใดบ้างที่ทำให้เกิดอาการไม่สบายขึ้น

ถ้ามีโรคผื่นเกิดขึ้น ต้องทำการทดลองโดยละเอียดโดยค่อย ๆ ตัดอาหารออกทีละอย่าง ๆ ที่เคยรับประทานเมื่อตัดออกอย่างหนึ่งแล้ว คอยดูว่าจะเกิดอาการขึ้นอีกหรือไม่ ถ้าเกิดอาการอีก แสดงว่าอาหารที่ตัดออกไม่ใช่ชนิดที่เป็นต้นเหตุ ต่อไปจึงลองตัดอาหารชนิดอื่นอีกชนิดหนึ่ง โดยความพยายามมาก ๆ ท่านอาจค้นพบว่า อาหารชนิดใดเป็นต้นเหตุในการก่ออาการขึ้น

นอกจากพิษอาหารแล้ว ก็อาจจะมีพิษที่เกิดจากแหล่งอื่น ๆ อีก เช่นจากไต, ลำไส้, พันผุ และทอนซิลที่เป็นโรครวมทั้งโรคต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดโรคผื่นขึ้นได้

สำหรับการรักษานั้นการจะใช้ยาทาเฉพาะที่ผิวหนังจะไม่ทำให้หายได้ แต่อาจระงับอาการคันหรือแสบได้ชั่วคราว โรคอาจเป็นได้อีกเสมอ ตราบใดที่สาเหตุยังไม่ถูกแก้ไข

สำหรับการแก้คันเฉพาะที่อาจลองใช้ไฮโปซัลไฟต์ของโซดา ขนาด ๑ ถ้วย ละลายน้ำ ๓ ควอต หรือลงไปแช่ในอ่างอาบน้ำ ผสมยาน ๑ ปอนด์ จะทำให้อาการคันหายไปโดยเร็วที่สุด

เกี่ยวกับการรักษาอาการทางผิวหนัง เนื่องจากอาหารเบนพษ เบนความจาเบนทดองดางกระเพาะและลำไส้ ใช้น้ำเกลืออุ่น ๆ หรือน้าโซดาอุ่น ๆ ดื่มเป็นการกระตุ้นอาเจียน ให้ยาถ่ายหรือดีเกลือ เป็นการล้างลำไส้ นอกจากนี้การสวนทวารหนักจะมีประโยชน์เหมือนกัน

ต้องจำกัดอาหารของผู้ป่วยสัก ๒-๓ วัน ให้ดื่มน้ำมาก ๆ และดื่มนม

การรบกวนทางผิวหนังอีกอย่างหนึ่ง เกิดจากมีกรดเกิดในร่างกายมาก การทำงานทุกอย่างในร่างกายต้องมีกรดเกิดขึ้นทั้งนั้นเมื่อกำลังงานถูกใช้ไป ทั้งเป็นปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดขึ้น

เมื่อบุคคลมีสุขภาพเป็นปกติ กรดเหล่านจะถูกทำให้เป็นกลางโดยสารเคมีบางอย่างในเลือด ถ้าสารดังกล่าว

น้อยลงในเลือดไม่ว่าโดยวิธีใด ๆ ก็จะทำให้กรดเกิดคั่งขึ้นในร่างกาย และทำให้มีการระคายเคืองทางผิวหนังได้เช่นเดียวกัน

เมื่อมีกรดสูงเกิดขึ้นดังนี้ จำเป็นต้องเอาใจใส่เกี่ยวกับการอาหารให้ดี ควรให้ส้ม, มะนาว, และน้ำผลไม้อื่น ๆ สักครึ่งชั่วโมงก่อนอาหาร หรือ ๒–๓ ชั่วโมงหลังอาหาร ถึงแม้ผลไม้จะมีรสเปรี้ยวดูคล้ายเป็นกรด แต่ปฏิกริยาของมันในร่างกายจะเป็นด่าง และจะช่วยแก้ภาระกรดในร่างกายเสียได้ แต่อย่างไรก็ดีไม่ควรให้พร้อมกับอาหาร

นอกจากนี้อาจมีอาการทางผิวหนังเกิดขึ้นภายหลังการกินยาบางชนิด

การมีอาการทางผิวหนังย่อมเป็นเครื่องแสดงถึงว่ามีอะไรบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้น ถ้ารับประทานยาแล้วเกิดอาการขึ้นย่อมเป็นเครื่องเตือนว่ายานั้นไม่เหมาะกับร่างกายของท่านไม่ว่ายาจะเป็นประโยชน์ดีต่อใคร ๆ เพียง

ใดและท่านต้องการผลของยามากเพียงใด แสดงว่ามีอะไรบางอย่างเกี่ยวกับหัวใจและไตของท่าน ซึ่งขัดขวางต่อการขับถ่ายยาตามปกติ

แม้ว่าบางครั้ง การใช้ยาเป็นครั้งเป็นคราว หรือใช้ซ้ำๆ กันอาจไม่แสดงอาการอย่างไร แต่ในระยะหนึ่งอาจมีอาการทางผิวหนังเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายสามารถขับถ่ายยาได้เป็นจำนวนจำกัด ซึ่งถ้ายาถูกให้เข้าไปเกินจำนวนนั้น ยาก็ถูกสะสมอยู่ในร่างกายและในที่สุดก็ก่อให้เกิดผลทางผิวหนังขึ้น

บางครั้งไม่เป็นการง่ายที่จะค้นพบว่า อาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากยาหรือเปล่า และเป็นยาชนิดใด บางรายประวัติของไข้อาจช่วยบอกให้ทราบได้ แต่บางรายการศึกษาโดยละเอียด รวมทั้งการตรวจปัสสาวะ อาจเป็นความจำเป็น

ยาบางชนิดที่อาจทำให้เกิดอาการทางผิวหนังได้คือ ผื่นทมลักษณะคล้ายหัด อาจเกิดจากยา แอนติไพริน (Antipyrin) คูเบบส์ (Cnbebs) ผื่น มอร์ฟีน และซัลโฟนัล (Sulfonal)

พวกที่มีลักษณะคล้ายไข้ผื่นแดง อาจเนื่องจากเบลลาดอนนา (Belladonna) โคลราล (Chloral) ดิจิตาลิน (Digitalin) ไอโอโดฟอร์ม, ปรอท, ไมดอล (Midol) ควินินและซาลวาซาน (Salvarsan) ยาเหล่านี้บางอย่างอาจทำให้เกิดผื่นคล้ายลมพิษได้ด้วย

พวกที่คล้ายไฟลามทุ่งอาจเนื่องจากพวกยาเอคอไนต์ (Aconite) โบรไมด์ (Bromied) และโปแตสเซียมไอโอไดด์ (Potassium Iodide)

อาการทางผิวหนังเหล่านี้ มักจะเป็นเพียงชั่วคราว แล้วหายไปอย่างรวดเร็วภายหลังหยุดยา ถ้าเกิดเนื่องจากพิษของพืชบางชนิดเช่นไอวี อาจมีอาการคันและเจ็บปวดอยู่ได้หลายวัน

ควรจะเอาใจใส่ถ้ามีอาการทางผิวหนังเกิดขึ้น และถ้าเกิดอาการขึ้นขณะที่รับประทานยาอยู่ ควรจะบอกให้แพทย์ทราบ ซึ่งแพทย์จะได้แนะนำวิธีปฏิบัติให้.

บทที่ ๑๐๕

ไฮโปคอนดริเอซิส

(HYPOCHONDRIASIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. พาผู้ป่วยไปหาแพทย์ เพื่อให้คลายความวุ่นใจ

๒. พยายามชักจูงความคิดของผู้ป่วยไปทางอื่นเช่น พูดถึงเรื่องสามัญสำนึก, เรื่องการอาชีพ หรือการรันเริงต่าง ๆ

๓. อย่าเห็นอกเห็นใจ หรือกล้าวเกินไป ผู้ที่มาหาแพทย์นั้น แทบจะกล่าวได้ว่ามีหลายเปอร์เซนต์ อาจถึง ๕๐ เปอร์เซนต์ที่เดียว ที่ไม่มีโรคอย่างแท้จริง แต่คนเหล่านี้คิดว่าตนมีโรคอยู่

คนไข้จำพวกนี้ อาจจะดูเจ็บมาก เหมือนกับคนที่เป็นโรคมะเร็ง, แผลในกระเพาะ หรือไข้รากสาดน้ำเทียว ความจริงคนเหล่านี้มีความป่วยเจ็บทางใจมากกว่า

คนไข้เหล่านี้อาจแสดงอาการของโรคได้หลายอย่าง มักจะเป็นโรคที่รู้จักกันดี เช่นโรคไต, ไส้ติ่งอักเสบ, หรือโรคหัวใจ

ส่วนของท้องที่ตรงกับบริเวณที่มีกระเพาะ และตับอยู่มักจะเป็นที่ ๆ ผู้ป่วยคิดเอาว่าจะเป็นโรคเสมอ เนื่องจากบริเวณนี้เรียกว่า ไฮโปคอนเดรียม (Hypogasdrium) โรคสมมุติทั้งหลายที่เกิดขึ้นทน จึงรวมกันเรียกว่า ไฮโปคอนดริเอซิส (Hypochondriasis) และผู้ป่วยนั้นได้ชื่อว่าเป็น ไฮโปคอนดริแอค (Hypochondiac)

ไม่เป็นของดีเลย ที่ท่านจะคิดถึงตัวท่านมากเกินไป เพราะท่านอาจจะเกิดความคิดว่า กำลังเป็นโรคกระเพาะหรือโรคร้ายแรงอื่น ๆ ท่านก็มีความกังวลเกิดขึ้น มุ่งไปหาแพทย์หาหนังสือเกี่ยวกับโรคนี้มาอ่าน ไปปรึกษาคนนั้นคนนี้ ในที่สุดท่านก็กลายเป็นคนจำพวกโรคเส้นประสาท

คนที่ท้องเฟ้อ มักจะเป็นไฮโปคอนดริเอซิสได้ง่าย เพราะอาจมีอาการหลายอย่างเช่น แสบร้อนหัวใจ, ปวดศีรษะ, ปวดหลัง, ลิ้นมีรสไม่ดี, เรอ, ท้องอืด และกดเจ็บ รวมทั้งอาการอื่น ๆ อีกเป็นแถว อาการเหล่านี้อาจทำให้ผู้ป่วยนำมาปะติดปะต่อกันจนกลายเป็นเรื่อง ซึ่งจะล่อให้แพทย์เดินผิดทางไปได้

ผู้หญิงมักจะมีความคิดฝันทำนองนี้มากกว่าผู้ชายแต่เป็นของแปลกที่ผู้ชายเป็นไฮโปคอนดริเอซิสมากกว่าผู้หญิง นอกจากนี้ เด็กหรือคนหนุ่ม ๆ มีเรื่องเพลิดเพลินอื่น ๆ จน มักไม่ค่อยคิดเรื่องตนเอง จึงไม่ค่อยเป็นโรคนี้ ผู้ที่เป็นมักจะเป็นคนที่อายุผ่านวัยกลางคนแล้ว ในขณะที่อาการต่าง ๆ ถูกนำมาบอกเล่าจนเกินความจริง ซึ่งทำให้กลายเป็นความสำคัญ และทำให้การวินิจฉัยโรคผิดพลาดได้นั้น ก็ยังเป็นที่น่าคิดว่า เรื่องราวทั้งหลายอาจมีรากฐานอยู่บ้าง เช่นผู้ป่วยอาจเป็นคนที่ทำงานมาก หรือกำลังมีความกังวลใจ, อาจมีสายตาเพลีย, กำลังมีทุกข์เกี่ยวกับการงาน หรือสิ่งแวดล้อม, อาจจะได้รับอาหารน้อยไป หรือมากไป,

อาจไม่เอาใจใส่หรือไม่สนใจต่อสุขวิทยาง่าย ๆ อากาศไม่ดี, ขาดการพักผ่อนทางจิตใจ, ดื่มกาแฟสูบบุหรี่มาก, ความมากไปในทุกสิ่งทุกอย่างและขาดการปรับปรุงให้อยู่ในขอบเขต เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้มีอาการทางประสาทได้ทั้งสิ้น

และเมื่อมีความคิดคำนึงมุ่งอยู่ที่อวัยวะหนึ่งตลอดเวลา อาจทำให้เกิดการหลงผิดว่าอวัยวะนั้นเป็นโรค และกลายเป็นคนไข้ประเภทนี้ ทำให้หมดความสุขไปได้

สำหรับการแก้ไขนั้น ไม่ใช่การง่าย เพราะผู้ป่วยบางคนอาจต้องมาหาแพทย์ทุก ๆ เดือน เพื่อให้แพทย์อ่านอาการของโรคประเภทนี้ให้ฟัง เมื่อพอใจแล้วผู้ป่วยก็จะกลับบ้านไปด้วยความรู้สึกว่าโรคหายดี แต่การหายจะไม่อยู่นานถึง ๓๐ วันเลย ผู้ป่วยก็จะกลับมาใหม่ด้วยอาการอย่างเดิม

ฉะนั้น ควรเลือกแพทย์ที่จะมอบความไว้วางใจให้แล้วเชื่อถือในการวินิจฉัยของเขาพร้อมทั้งยอมรับสิ่งที่แพทย์บอกแก่ท่าน

บทที่ ๑๐๖

ไข้หวัดใหญ่ (INFLUENZA)

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อเริ่มเป็นรักษาเช่นเดียวกับการรักษาอาการหนาวสั่นหรือหวัด (ดูเรื่องอาการหนาวสั่นและหวัด)

๒. ตามแพทย์ทันที ถ้าปล่อยทิ้งไว้อาจนำไปสู่การเป็นโรคปอดอักเสบ (Pneumonia) ได้

๓. ป้องกันอย่าให้ผู้ป่วยนำโรคไปติดผู้อื่น

โดยมากเรามักจะคิดว่า โรคไข้ทรพิษ, โรคคอตีบ, ไข้รากสาด และโรคอื่น ๆ เป็นอันตรายอย่างยิ่งแก่มนุษย์ แต่ตามความจริงแล้ว โรคร้ายเหล่านี้จะไม่มีความสำคัญเท่าไรถ้าเทียบกับหวัดธรรมดาและโรคซึ่งเกี่ยวข้องกับหวัดนี้

เมื่อไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเปรียบเสมือนพี่ชายใหญ่เกิดร่วมกับหวัด โรคร่วมที่เกิดขึ้นจะมีอาจที่จะก่อความป่วยไข้มากยิ่งกว่าโรคใด ๆ ทั้งสิ้นที่มนุษย์เคยเป็น และจะยิ่งร้ายยิ่งขึ้นถ้าเกิดปอดอักเสบ ซึ่งมักจะเตรียมพร้อมอยู่เสมอที่จะเข้ารวมกับโรคที่เป็นเสมือนพี่น้องของมันทั้งสอง

ไข้หวัดใหญ่นั้นแตกต่างกับไข้หวัดธรรมดา เชื่อกันว่ามันเกิดเนื่องจากเชื้อโรคโดยเฉพาะชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถก่อให้เกิดอาการขึ้นเป็นห่วงลูกโซ่ เพราะเมื่อไข้หวัดใหญ่เริ่มขึ้น อาจเริ่มอย่างหวัดธรรมดา แต่มักจะจบลงด้วยโรคที่ร้ายกว่ามาก เช่นอาจจบลงด้วยโรคปอดอักเสบ

ความยุ่งยากทั้งหลายเกิดเนื่องจากคนส่วนมากคิดว่าโรคนี้ไม่สำคัญ และไม่พยายามจะพักรักษาตัวอยู่กับมัน ความจริงคือ เราไม่ฉลาดพอที่จะเอาใจใส่กับอาการซึ่งอาจนำไปสู่โรคร้าย และบางครั้งอาจทำให้ถึงชีวิตได้

ระลึกอยู่เสมอว่า น้ำมูกน้ำลายจากปากจมูกผู้ป่วยที่เป็นหวัดหรือไข้รากสาด ย่อมมีเชื้อโรคอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งถ้าผู้อื่นได้รับเข้าไป อาจก่อให้เกิดโรคขึ้นเช่นเดียวกันได้

ความลับในการหลีกเลี่ยงไข้หวัดใหญ่ มีอยู่เพียง ๒ ประโยค

รักษาความต้านทานของร่างกายของท่านไว้ โดยการใช้ชีวิตอย่างธรรมดาและถูกสุขลักษณะ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย การจาม, ไอ, พูดดัง ๆ, ถ่มน้ำลาย, สั่งน้ำมูก, โดยไม่ระมัดระวังของผู้ป่วย อาจหมายถึงการทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปในที่ต่าง ๆ ถ้าท่านเข้ามาในระยะที่มีเชื้อโรคอยู่ ท่านก็อยู่ระหว่างอันตรายที่จะติดเชื้อได้, เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร, เครื่องอาบน้ำและมีอสกปรกเหล่านี้อาจพาเชื้อมาสู่ท่านได้ทั้งสิ้น

ฉะนั้นไม่ควรนั่งลงรับประทานอาหารโดยไม่ได้ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่กับน้ำเสียก่อน ต้องไม่รับประทานอาหารในจานที่ยังไม่ได้ล้างในน้ำร้อนกับสบู่

ก่อนจะจุมพิตคนในครอบครัวของท่าน ควรล้างหน้าด้วยสบู่กับน้ำ เมื่อกลับจากงาน ล้างส่วนนอกของรู

จมูกให้สะอาด, ถูฟันและล้างเล็บเสียด้วย จึงจะเป็นการพร้อมที่จะเข้าไปใกล้คนที่ท่านรัก

ถ้ารู้สึกไม่สบายให้ปรึกษาแพทย์ แต่ระหว่างนี้พยายามทำให้สบาย โดยการอยู่ในอากาศบริสุทธิ์และแสงแดด นอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก รับประทานอาหารย่อยง่าย ๆ และมีประโยชน์ ออกกำลังกายและพักผ่อนหาความเพลิดเพลินเสียบ้าง.

(ดูเรื่องการอักเสบในจมูก, อาการหนาวสั่นและหวัด, เพราะเหตุใดจึงไม่ควรละเลยหวัดธรรมดา, โรคหวัดชนิดหนึ่ง, โรคเยื่อหุ้มปอดอักเสบ, และโรคปอดอักเสบ).

บทที่ ๑๐๗

โรคนอนไม่หลับ (INSOMNIA)

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้าท้องผูกให้แก้เสีย (ดูเรื่องท้องผูก)

๒. ก่อนนอนให้ดื่มนมสักแก้วกับขนมปังกรอบสักเล็กน้อย

๓. เปิดหน้าต่าง, ปิดไฟให้หมด, อย่าให้ห่มผ้ามากกว่าจำเป็น, พยายามให้คนไข้หลับ อย่าคิดอะไร ๆ

๔. ถ้ากระสับกระส่าย อาจเปิดไฟแล้วอ่านหนังสือสักครู่

๕. ถ้ายังนอนไม่หลับอีก พยายามหาเหตุ เช่นตาเพลีย, อ่อนเพลียมากเกินไป, ตื่นเต้นมาก, นิสัยไม่ถูกต้องกับลักษณะสุขภาพในขณะนั้น

๖. ปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุกระทำการรักษา

เป็นของธรรมดาที่เรามักจะได้ยินใครคนหนึ่งพูดถึงคนที่นอนไม่หลับ เนื่องจากการรับประทานอาหารไม่เหมาะหรือไม่ถูกต้อง ที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับการรบกวนให้นอนไม่หลับได้แก่กาแฟที่ดื่มตอนค่ำเกินไป

การดื่มกาแฟแต่พอสมควร ก็เช่นเดียวกับการใช้ของอื่น ๆ แต่พอสมควรย่อมเป็นการปลอดภัย แต่เนื่องจากการดื่มไม่พอสมควรหรือผิดเวลานั่นแหละ ที่เป็นเหตุให้เกิดเดือดร้อน เช่นถ้าท่านดื่มกาแฟแก่ ๆ เวลาดึก ๆ ท่านก็นอนไม่หลับ เพราะความรู้สึกในการได้ยินถูกกระตุ้น ท่านอาจจะได้ยินแม้แต่ใบไม้ที่ตกลงมาบนหลังคาบ้านถัดไป เสียงทุก ๆ ชนิดดูจะดังกว่าปกติ จึงทำให้นอนไม่หลับตลอดเวลา

ความรู้สึกคันคอ, ไอ, เจ็บในอก และหายใจไม่สะดวก เป็นสาเหตุตามธรรมชาติที่จะทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ โรคใด ๆ ที่ทำให้เกิดอาการดังกล่าวย่อมจะสงสัยได้ว่า ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้ทั้งสิ้น

บางครั้งการนอนไม่หลับนั้นไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติ แต่อย่างใด เราย่อมหวังจะหลับให้ถึง ๗ ชั่วโมงไม่ได้ในเมื่อเราเข้านอนแต่ ๓ ทุ่ม เด็กๆอาจจะนอนไปได้เป็นเวลานานๆ ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ผู้ใหญ่นอน ๗-๘ ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว ยิ่งกว่านั้นผู้ใหญ่บางคนอาจจะสบายเป็นปกติ แม้แต่จะนอนเพียงคืนละ ๖ ชั่วโมงเท่านั้น เพราะฉะนั้นทำไมจึงจะหวังให้นอนหลับได้สนิทถึง ๗ โมงเช้า ในเมื่อเข้านอนก่อนเวลานั้นถึง ๑๐ ชั่วโมง

การสูบบุหรี่มากเกินไป อ่านหนังสืออยู่จนดึกและสาเหตุที่มักจะมองข้ามไปบ่อยๆด้วยเหตุใดก็ตาม คืออาการท้องผูก, การทำงานมากชั่วโมงเกินไป, ความกังวลใจและความเหนื่อยทางสมองเหล่านี้เป็นสาเหตุที่สำคัญสำหรับโรคนอนไม่หลับทั้งสิ้น

สิ่งแรกที่แพทย์มักจะถามในคนไข้ที่มาบ่นเรื่องนอนไม่หลับ จะเกี่ยวข้องกับเรื่องราวของลำไส้และนิสัยในการกินอยู่, การดูดซึมที่ลำไส้อาจมีผลพอเพียงที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาของเส้นประสาท เป็นผลให้มีการนอนไม่หลับได้

อีกเหตุหนึ่งที่คนบางคนหลับไม่ได้ดี เนื่องจากคนเหล่านั้นเข้านอนเพื่อจะใช้ความคิด, อ่านหนังสือ, เย็บผ้า หรือทำทุกอย่างที่ไม่ใช่การนอน ฉะนั้นถ้าท่านสร้างนิสัยในการนอนเพื่อที่จะได้นอนอย่างเดียวแล้ว จะเป็นการช่วยมาก ควรเปิดหน้าต่าง, ปิดไฟให้หมด ไม่ห่มผ้ามากกว่าที่จำเป็นตามความร้อนเย็นในเวลานั้น และพยายามตั้งใจที่จะหลับ

ถ้าท่านกลับกระสับกระส่ายไม่สบาย รู้สึกว่าจะหลับไม่ลงอย่าฉีกที่นอนให้ขาด แต่ให้เปิดไฟขึ้นแล้วหาหนังสือมาอ่านสักครู่

บางครั้งนมร้อน ๆ สักถ้วย, ขนมปังกรอบสักแผ่นสองแผ่น หรืออาหารเบาอื่น ๆ อาจช่วยให้นอนหลับง่ายเข้า ถ้าไม่มีนมร้อน อาจใช้เครื่องดื่มที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอื่น ๆ ที่ร้อนก็ได้, การรับประทานอาหารว่างมาก ๆ ก่อนเข้านอนไม่เหมาะ และอาการท้องเฟ้อที่มันจะก่อให้เกิดขึ้น จะช่วยเพิ่มอาการนอนไม่หลับยิ่งขึ้น

อาจจะไม่มีการแก้ไขใด ๆ ที่ดีกว่าการออกกำลังกายประจำวัน ถ้าทำงานเหนื่อยมีรายได้ดีจากการทำงาน ท่าน

อาจนอนหลับสบายโดยไม่ต้องการที่นอนที่ใส่นุ่มมาก ๆ หรือเก้าอี้นอนที่อ่อนนุ่ม จะรู้สึกว่าที่ใด ๆ ก็ได้ที่ท่านสามารถจะเอนกายอันเหนื่อยหน่ายของท่านลงได้ ท่านสามารถจะนอนหลับได้อย่างสบายทีเดียว

เป็นที่น่าสังเวชที่มีคนเป็นจำนวนมาก ลืมที่จะออกกำลังกายทำงานเสียบ้าง คนเหล่านั้นไม่พยายามจะออกกำลัง อาจเนื่องด้วยความหยิ่งหรือความขี้เกียจก็แล้วแต่ คนเหล่านั้นจะอ่อนเพลียเนื่องจากนอนตึก และอดนอนเสมอจะเป็นพิษเนื่องจากอยู่ในอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ หรือรับประทานมากเกินไปหรือทั้งสองอย่าง แต่คนเหล่านั้นจะไม่มีความอ่อนเพลียเลย ถ้าจะได้ใช้กล้ามเนื้อจากการเดินไกล ๆ หรือทำงานที่เกี่ยวกับกำลังกายเสียบ้าง

ถ้าท่านนอนไม่หลับ ควรตรวจตราชีวิตของท่านและดูว่าไม่ใช่เป็นเพราะออกกำลังกล้ามเนื้อ การที่จะให้ได้ทำงานไม่หนัก ผิวหนังจึงต้องทำงานเป็นการช่วยไม่หยุด, การที่จะรักษาให้เลือดบริสุทธิ์, เนื้อหนังสะอาด, สมองใส

ก็จำเป็นต้องมีการออกกำลังกาย มิฉะนั้นของเสียในร่างกาย ก็จะไม่ถูกขับถ่ายออกตามที่มันควรจะเป็นไป

ถ้าท่านนอนหลับไม่สบาย ถ้าท่านนอนของท่านรู้สึกแข็งเป็นลูกและรู้สึกไม่ค่อยสบาย, ถ้าท่านตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกเพลียกว่าก่อนเข้านอน ควรลองทำงานหนักๆดูบ้าง ถ้ามีสายตาไม่ปกติยังไม่ได้แก้ไข อ่อนเพลียมาก เกินไปจากเหตุใดๆ หรือตื่นเต้นเกินไป จะทำให้ไม่สามารถนอนหลับสบายได้เลย ถ้าไม่เอาใจใส่นัยน์ตาให้ดี

การหันหน้าเข้าฝังยานอนหลับ เป็นของที่อันตรายอย่างแน่นอน คนที่ติดยาหลายคนเริ่มมาจากเหตุนี้ ถ้าอาการนอนไม่หลับทำท่าจะเป็นโรคเรื้อรัง สิ่งที่ควรทำคือไปปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุว่าทำไมจึงนอนไม่หลับ

ถ้าท่านต้องการยาระงับประสาทสำหรับช่วยให้นอนหลับสบาย แพทย์อาจสั่งยาให้ท่าน ซึ่งจะไม่ทำให้ติดหรือมีผลร้ายภายหลังได้,

บทที่ ๑๐๙

อาการคัน (พรูไรตัส)

(ITCHING OR PRURITUS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ทาส่วนที่คันด้วยน้ำยา ซึ่งประกอบด้วยไฮโป-ซัลไฟต์ของโซดา ๓ ช้อนโต๊ะ ในน้ำ ๑ ควอต ถ้าไม่มียาชนิดนี้อาจใช้โซดาทำขนมแทนได้ในอัตราส่วนเดียวกัน.

๒. ทาขผึ้งซิงค์ออกไซด์ หรือขผึ้งอน.

๓. ถ้ามีท้องผูก ให้แก้ไขเสีย (ดูเรื่องท้องผูก)

๔. สร้างสุขภาพทั่วไปให้ดีขึ้น.

๕. ถ้าอาการยังไม่หายไป ให้ปรึกษาแพทย์.

๖. ไปทำการตรวจปัสสาวะเสีย.

โรคคัน ซึ่งเป็นโรคที่ก่อความรบกวนให้มากนั่นมี
อยู่หลายอย่าง บางชนิดเกิดเนื่องจากผิวหนังถูกแมลงตัว
เล็ก ๆ ไชเข้าไป ทำให้เกิดอาการคันผิวหนังอย่างมาก
บางชนิด มีสาเหตุแตกต่างกันไปคนละอย่าง แต่ก็
มีผลคือทำให้คัน, แสบร้อนหรือเจ็บแปลบ ๆ ได้เช่นเดียวกัน
อาการทั้งหมดนี้ เรียกว่าพรูไรตัส ไม่ใช่โรค แต่
เป็นเพียงอาการแสดงของความผิดปกติบางอย่างของร่างกาย
เท่านั้น

อาการคันหลายราย ผู้ป่วยรู้สึกคันมาก โดยไม่พบ
การเปลี่ยนแปลงบนผิวหนังได้เลย แต่บางครั้งอาจแดเห็น
มีสีแดง ๆ บนผิวหนังเล็กน้อย

เป็นที่น่าสังเกตว่า โรคในร่างกายหลายอย่าง
อาจจะลับสาวสาเหตุไปถึงระบบประสาทได้ ถ้ากำลังของ
ประสาทถูกทำให้อ่อนเปลี้ยไปโดยการทำงานมาก, กังวล
ใจ, นอนไม่พอ หรือการมีอารมณ์ต่าง ๆ มาก ๆ แล้วการ
ป้องกันสิ่งแรกของธรรมชาติที่จะแสดงออก อาจเป็นอาการ
คันที่ผิวหนังอย่างมาก

นอกจากนี้ ผิวหนังอาจถูกรบกวนด้วยพิษ ซึ่งอาจเนื่องจากพิษที่เกิดจากของเสียถูกดูดซึมกลับเข้าไป หรือแม้แต่น้ำดีหลั่งบางส่วนของร่างกายเอง เช่น ในรายที่เป็นโรคดีซ่านมีการดูดซึมของน้ำดีซึ่งควรจะถูกขับออกไปตามทางธรรมชาติของมันเข้าไปสู่ร่างกาย ผลขั้นแรกที่น้ำดีจะทำให้เกิดขึ้นคือ จะย้อมผิวหนังให้เป็นสีเหลืองแล้วทำให้มีอาการคันและแสบร้อนขึ้น ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยแทบเป็นบ้า โรคเบาหวานก็ทำให้เกิดอาการคันอย่างรุนแรงเช่นเดียวกัน

ระหว่างการตั้งครรภ์ และระหว่างการเปลี่ยนแปลงวัยชีวิต มักมีอาการคันพบได้บ่อยเหมือนกัน

โรคของกระเพาะอาหารและลำไส้ ไม่ว่าจะโดยสาเหตุอันใด อาจทำให้เกิดอาการคันที่ผิวหนังได้ โรคท้องผูกเป็นรากฐานสำคัญที่สุดในการก่อความยุ่งยากนี้ ในเด็ก ๆ พยาธิก็เป็นสาเหตุสำคัญ อาการคันในกลางฤดูหนาวก็พบได้บ่อย ๆ การใช้เสื้อผ้าทำด้วยขนสัตว์หนัก ๆ จะทำให้คันผิวหนังได้อย่างมาก

ในการรักษาโรคคัน เช่นเดียวกับการรักษาโรคอื่นๆ เหมือนกัน ต้องพยายามสืบหาสาเหตุให้ได้ แล้วแก้ไข

อาจจะมีเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารเช่นหอย ปลาหมึก อาหารทอด, เนื้อ, กาแฟ และอื่น ๆ การค้นหาโดยละเอียด อาจทำให้ทราบได้

การที่ผิวหนังถูกขัดสีมาก และการใช้สบู่บางตรา อาจทำให้เกิดอาการคันได้ บางรายที่ผิวหนังไวมาก ควรใช้สบู่ที่ไม่มีด่าง

สำหรับเครื่องแต่งตัวชั้นใน ใช้ผ้าชนิดอื่นที่ไม่ใช่ขนสัตว์

ในการแก้ไขเฉพาะที่อาจจะช่วยได้โดยทาด้วยน้ำยาที่เป็นด่างโซดาทำขนมสัก ๑ ช้อนโต๊ะในน้ำ ๑ ออนซ์ ก็ใช้ได้ ยาที่มีประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง คือใช้โปรตัลไฟต์ของโซดา ๓ ช้อนโต๊ะในน้ำ ๑ ควอต มักจะทำให้หายคันเกือบทันที ขี้ผึ้งคือออกไซด์หรือขี้ผึ้งน้ำมันดิน (Tar Ointment) ก็ใช้ได้ดี ขี้ผึ้งอื่น ๆ ก็มักจะช่วยได้ ในรายส่วนมาก

ในรายที่เป็นอยู่นานและรบกวนมาก ควรปรึกษาแพทย์

จัดการแก้ท้องผูก ตรวจปัสสาวะเพื่อดูการทำงานของไตว่ายังเรียบร้อยหรือไม่และสร้างสุขภาพทั่วไปให้ดีขึ้น.

(ดูเรื่อง ท้องผูกด้วย)

บทที่ ๑๐๙

อาการดีซ่าน (JAUNDICE)

วิธีปฏิบัติ

๑. จัดการเรื่องอาหาร, งดไขมัน ขนมบ้งปัง อาหารที่ใส่เครื่องปรุงรสมาก, และลูกกวาด

๒. ให้นมแปรัยว น้ำต่างและน้ำมะนาว

๓. ถ่ายท้องโดยใช้น้ำเกลือหรือส่วนทวารหนัก ด้วยน้ำเย็นผสมโซดาไบคาร์บอเนตเล็กน้อย

๔. สำหรับการคันที่ผิวหนัง ทาด้วยน้ำยาไฮโปซัลไฟต์ของโซดา ในอัตราส่วน ๓ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๑ ควอต

๕. ปรึกษาแพทย์

มีสาเหตุอยู่หลายอย่างที่ทำให้เกิดอาการอาหารไม่ย่อย สาเหตุเหล่านี้ไม่ได้อยู่ที่กระเพาะอาหารอย่างเดียวตับและถุงน้ำดีถ้าถูกรบกวนในการทำหน้าที่ตามปกติของมันอาจทำให้เกิดความยุ่งยากเกี่ยวกับอาหารไม่ย่อยได้เหมือนกัน น้ำดีซึ่งมาจากตับและถุงน้ำดีนี้ มีความสำคัญและจำเป็นในการย่อยไขมัน ถ้าน้ำดีไม่ไหลไปตามปกติ ก็จะทำให้อาหารจำพวกไขมันถูกดูดซึมช้า นอกจากนี้น้ำดียังกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ถ้าน้ำดีลดน้อยไป ลำไส้ที่ทำงานไม่ได้ดี ก็ทำให้อาหารในลำไส้บูดเน่าขึ้น ถ้าปราศจากน้ำดีในลำไส้ จะทำให้อุจจาระเป็นสีขาวเหนียวและผูกมาก เมื่อการไหลของน้ำดี ถูกทำให้ลดลงไม่เป็นไปตามปกติ จะเกิดอาการไม่ย่อยขึ้นอย่างรวดเร็วจะท้องขึ้นและเกิดมีแก๊สมากในลำไส้นอกจากนี้ท้องผูกก็มีอยู่บ่อยๆเหมือนกัน

ในโรคบางอย่าง มีการอุดตันและการรบกวนต่อการไหลของน้ำดีตามปกติ ผลจะให้เกิดดีซ่านเข้าไปในกระแสโลหิต

ดีซ่านไม่ใช่โรค แต่มันเป็นเพียงอาการของโรคหลายชนิด ซึ่งขัดขวางไม่ให้มีการไหลของน้ำดีออกจากตับและถุงน้ำดีตามปกติ

ในรายเช่นนี้ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะน้อยๆ วิงเวียนคลื่นไส้และอาเจียน ถ้าคนไข้ไม่ไปนอนเสีย อาการเหล่านี้จะยิ่งมากขึ้น แต่จะไม่มีไข้

ถ้าการอุดตันต่อทางเดินของน้ำดีนี้ ไม่ว่าจะเนื่องด้วยสาเหตุใดๆ ยังคงมีต่อไปสัก ๒–๓ วัน สีของผิงหนังและตาขาวจะเริ่มเปลี่ยนไป สีและลักษณะของผิงหนังจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง หรือเขียวๆ เหลืองๆ ที่ตาขาวก็เช่นกัน

เมื่อผิวหนังเปลี่ยนสี ไม่นานนักต่อมาจะมีอาการคันอย่างมาก อาจมีจุดดำๆ ใต้ผิวหนัง เนื่องจากมีเลือดออกแต่บางราย อาการทางผิวหนังอาจเป็นอยู่เช่นนี้เป็นเวลานาน โดยไม่มีการรบกวนใดๆ เลยก็ได้

ดีซ่านส่วนมากมักเกิดจากการอักเสบของท่อน้ำดี การตากอยู่ในความเย็น อาจทำให้เกิดการอักเสบดังกล่าวได้

โรคบางอย่างเช่นไข้จับสั่น โรคไตอักเสบ และไข้รากสาด ก็อาจทำให้เกิดอาการดีซ่านโดยวิธีเดียวกัน

ยังมีดีซ่านอีกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดเป็นโรคระบาด และมีลักษณะคล้ายคลึงกับดีซ่านอย่างแรก แต่พวกนี้เกิดจากเชื้อโรคชนิดหนึ่งซึ่งหามาโดยหนู

ในการรักษาดีซ่าน สิ่งแรกที่จะต้องพิจารณา คือเกี่ยวกับอาหารที่จะให้ ไขมันจะย่อยไม่ได้ถ้าไม่มีน้ำดี ฉะนั้นควรตัดไขมันออกจากอาหาร ขนมปังปิ้ง ไขมันทุกชนิด อาหารที่ปรุงรสมากและถูกกวาดต่างๆควรจะหลีกเลี่ยง เนยอาจจะใช้ได้ แต่เป็นจำนวนน้อยไข่ต้องหลีกเลี่ยง

นมเปรี้ยว น้ำต่าง น้ำมะนาว เหล้าจันจะช่วยได้บ้าง ดื่มน้ำมากๆ และอาบน้ำบ่อยๆ

การรับประทานอาหารมาก จะเป็นการไม่เหมาะเลย แต่ควรจะหลีกเลี่ยงเสียในโรคเช่นนี้ ถ้ารับประทานบ่อยๆ จะดีกว่า รับประทานครั้งละน้อยๆแทนที่จะรับประทานมากๆ เพียง ๓ มื้อ ควรให้อาหารเบาและอ่อนๆ ที่ย่อยง่ายๆ เช่นขนมปังปิ้ง, ข้าว, สังขยา, ผลไม้และผัก

ลำไส้ต้องล้างให้สะอาดเสมอ โดยรับประทานน้ำเกลือหรือน้ำมันแร่น้ำด่างทุกชนิดจะเป็นประโยชน์เหมือนกัน

การสวนทวารหนักด้วยน้ำเย็นๆ โดยผสมโซดาไบคาร์บอเนตสักเล็กน้อยจะช่วยได้ดี

ยาที่จะใช้ใส่เฉพาะที่เพื่อแก้อาการคันที่ผิวหนังมีหลายชนิด ไฮโปซัลไฟต์ของโซดา ขนาด ๓ ช้อนโต๊ะในน้ำ ๑ ควอต จะช่วยทำให้สบายขึ้น โดยใช้ทาส่วนที่คัน

การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ป่วยควรจะนอนอยู่บนเตียงเฉยๆ ขณะที่มีอาการคลื่นไส้อาเจียนและอาการดีซ่านยังปรากฏอยู่

การประคบร้อนในบริเวณคัน จะช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้น

มีดซานอีกชนิดหนึ่งที่พบในเด็กเกิดใหม่ โดยเริ่มขึ้นวันที่ ๒ หรือ ๓ ภายหลังเด็กเกิด และเป็นอยู่ประมาณ ๓ อาทิตย์หาย ที่เป็นเช่นนี้คือ นาดเกิดขึ้นมากในขณะที่ลำไส้ของเด็กเกิดใหม่ยังไม่มีงานที่จะต้องใช้น้ำดีมาสมดุล

กัน และมันมากจนร่างกายขับออกไม่ทัน มันจึงกลับซึม
ซาบเข้าร่างกาย ต่อไปเมื่อเด็กรับประทานน้ำมากเข้าและ
มีอาหารให้ย่อยแล้ว จำนวนน้ำดีก็จะถูกขับและถูกใช้ให้
หมดไป ลักษณะดีซ่านของเด็กก็จะหายไป แต่เด็กบางคน
มิได้เป็นเพราะเหตุดังกล่าว แต่เป็นเพราะโรคของตับเอง
เช่นเด็กเป็นซิฟิลิสกรรมพันธุ์ เช่นนี้อาการดีซ่านจะมีทวีขึ้น
ต้องให้แพทย์ตรวจและรักษา

อาการดีซ่านเนื่องมาจากการอักเสบ ไม่ใช่โรค
สำคัญเท่าใด แต่ทุกรายของดีซ่านที่เป็นแล้วไม่หายง่ายๆ
จะเป็นเรื่องรุนแรง เพราะอาจเกิดจากการอุดตัน โดยนิ่ว
หรือเนื่องอก ถ้าปล่อยทิ้งไว้ จะเป็นผลร้ายมาก ฉะนั้น
ไม่ควรเพิกเฉยโรคดีซ่าน ควรได้รับการเอาใจใส่และรักษา
จากแพทย์เป็นพิเศษ.

บทที่ ๑๑๐

ไข้จับสั่น (MALARIA)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อหลีกเลี่ยง

๑. ทำลายยุงและแหล่งกำเนิดยุงทุกแห่ง

เพื่อรักษา

๑. ปรึกษาแพทย์ ซึ่งจะสั่งยาควินินในขนาดพอเหมาะ และให้การรักษาอื่น ๆ

ในสมัยหนึ่ง ไข้จับสั่นเป็นศัตรูของคนทั่วโลก โรคนี้เป็นโรคที่รู้จักกันมาหลายศตวรรษแล้ว

แต่การรักษาโรคนี้เพิ่งกระทำได้เมื่อปี ค.ศ. ๑๖๔๐ โดยค้นพบว่า สิ่งที่สกัดมาจากต้นซินโคน่า (Cinchona) สามารถใช้แก้ไข้โรคนี้ได้ผลดี แต่ต่อมาอีกถึง ๒๐๐ ปี จึง

เป็นที่ทราบกันว่า ตัวที่ใช้ประโยชน์ในไม้ซีนโคน่า ที่สกัดมาเป็นคือควินน

หลังจากนั้นกมีการค้นพบเกี่ยวกับเรื่องไข้จับสั่นที่สำคัญ ๆ อีกหลายอย่าง ในปี ค.ศ. ๑๘๘๐ ศัลยแพทย์ชาวฝรั่งเศสก็เป็นผู้ค้นพบว่า ไข้จับสั่นเกิดจากเชื้อปลาสโมเดียม ๒–๓ ชนิดมา กมีการค้นพบว่า โรคนี้สามารถติดต่อกันได้ โดยถูกยุงบางชนิดกัด ยุงจะนำเชื้อได้ต่อเมื่อได้ไปกัดผู้ที่เป็นโรคนี้อยู่ก่อนแล้ว และมีเชื้อซึ่งเข้าไปเจริญอยู่ในตัวมัน และภายหลังจึงผ่านเข้าสู่เหยื่อคนใหม่ของมัน

เราต้องไม่มองยุงแต่ในแง่ก่อความรำคาญเท่านั้น เพราะในบางกรณีมันอาจจะเป็นศัตรูต่อสุขภาพอย่างร้ายแรงก็ได้

แต่ยังเป็นเคราะห์ดีที่ยุงทุกชนิดไม่ได้นำเชื้อไข้จับสั่นได้ทั้งหมด มียุงบางชนิดเท่านั้นที่สามารถนำเชื้อไข้จับสั่นได้ คือจำพวกยุงก้นปล่อง

ยุงชนิดนี้เวลาเกาะอยู่เฉย ๆ จะเห็นก้นชูชัน ผิดกับยุงธรรมดาที่เวลาเกาะก้นจะขนานกับพื้น ยุงก้นปล่องนี้จะเกาะก้นชูตั้งฉากกับพื้นคล้าย ๆ แขวนอยู่ในอากาศ

ยุงก้นปล่อง เป็นยุงที่ออกหากินในเวลากลางคืน มักไม่พบออกในเวลากลางวัน

ยุงก้นปล่องมักพบในฤดูร้อน แต่ในฤดูหนาวก็อาจอยู่ได้ มันจะออกไข่อยู่ตามบ่อน้ำหรือแอ่งน้ำ แม้แต่ในฤดูหนาวก็อาจออกไข่ได้ตามปกติ

ยุงก้นปล่องจะไม่ทำให้คนที่มันกัดเป็นไข้จับสั่นนอกจากมันจะไปกัดคนที่เป็นไข้จับสั่นมาก่อน

ยุงชนิดนี้เมื่อดูดเลือดจากคนเป็นไข้จับสั่น ซึ่งในเลือดมีเชื้อไข้จับสั่นอยู่ เชื้อไข้ก็เข้าไปอยู่ในตัวยุง ซึ่งเมื่อยุงไปกัดผู้อื่นที่ไม่รู้ไม่เห็นมันก็ปล่อยเชื้อไข้เข้าไปในตัวผู้นั้น ไม่ช้าผู้ได้รับเชื้อก็เกิดเป็นไข้จับสั่นขึ้น

ถ้าบ้านเมืองใดมีทั้งผู้เป็นมาเลเรียและยุงก้นปล่องอยู่ด้วยกัน บ้านเมืองนั้นก็อยู่ในระหว่างอันตราย บ้านต่างๆ จำเป็นต้องมีมุ้งเพื่อป้องกันมิให้ยุงชนิดนี้มากัดได้

ไข้จับสั่นมีหลายชนิด ที่พบบ่อยเป็นชนิดที่จับวันเว้นวัน (Tertian Malaria) วันที่ไม่จับ ผู้ป่วยจะรู้สึกสบายดี

เมื่อท่านไม่เป็นไข้จับสั่น ท่านจะไม่ทราบเลยว่าเป็นการทรมานเพียงใด จะมีอาการหนาวสั่นจนฟันกระทบกัน ตัวสั่นมาก ต่อมาก็มีไข้ ซึ่งจะขึ้นสูงมาก สมองคล้ายจะระเบิดออกไป จะปวดหลัง และมีความรู้สึกเหมือนจะตาย.

ภายหลัง๔หรือ๖หรือ๘ชั่วโมง เมื่อไข้สร่าง จะมีอาการกระหายน้ำ จะเริ่มมีเหงื่อออก เหงื่อเริ่มมากขึ้น อาการปวดศีรษะ ไข้และอาการไม่สบายก็จะค่อยลดน้อยลง ในไม่ช้าก็จะนอนหลับสบายได้ และวันรุ่งขึ้นก็จะรู้สึกสบายดีเป็นปกติ.

เป็นที่รับรองกันทั่วไปว่า ควินน ซึ่งเป็นหนึ่งในยาเฉพาะโรค ได้ใช้กันเป็นมาตรฐานในการรักษาไข้จับสั่น.

ไข้จับสั่นสามารถถูกกวาดล้างให้หมดได้ โดยการปราบยุงและแหล่งเพาะยุงเสียให้หมด ตามคลอง, ท่อ แอ่งน้ำที่ลุ่มต่างๆ และการรักษาที่ๆมีน้ำขังอย่างถูกต้อง จะช่วยทำให้ตัวนำเชื้อหมดไป เชื้อไข้จับสั่นก็จะหมดไปเอง และไข้จับสั่นก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น.

บทที่ ๑๑๑

โรค ของ โพรง อา กาศ แมส ตอยด์

(MASTOID DISEASE)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อป้องกัน

๑. หลีกเลี่ยงการเป็นหวัด หรือรักษาหวัดเสียโดยเร็ว.

๒. ปรึกษาแพทย์ ถ้ามีอาการที่แสดงถึงการปวดหูได้เรมขน.

เพื่อรักษา

๑. นำส่งแพทย์ทันที บ่อยครั้งที่จำเป็นต้องทำการผ่าตัด.

ภายหลังโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดเชื้อและติดต่อที่รุนแรงเกือบทุกชนิด มักจะพบว่ามีโรคโพรงแมสตอยด์

อักเสบเกิดขึ้นเสมอ ซึ่งเป็นโรคแทรกที่มีความเจ็บปวดและรุนแรงมาก.

ที่ข้างหลังหู มีปุ่มกระดูกนูน ๆ ที่เรียกว่ากระดูกแมสตอยด์ ภายในกระดูกนี้มีโพรงอากาศเป็นห้อง ๆ เรียงกันคล้ายรวงผึ้ง ห้องที่ใหญ่ที่สุดเรียกว่าแมสตอยด์แอนทรัม ซึ่งเปิดเข้าในหูชั้นกลาง.

เมื่อโพรงอากาศเหล่านี้เป็นโรค เนื่องจากตำแหน่งของมันและอวัยวะที่มันอยู่ใกล้ จะทำให้เป็นโรคร้ายแรงและบางทีอาจถึงชีวิตได้.

โพรงอากาศแมสตอยด์ติดต่อกับหูชั้นกลาง ซึ่งหูชั้นกลางก็ติดต่อกับจมูกโดยทางท่อยูสเตเคียนอีกทีหนึ่ง โดยความสัมพันธ์ดังนี้ เมื่อท่านเป็นหวัดมีน้ำมูกไหลอยู่ไม่ถูกวิธี หูก็จะเริ่มอื้อ อาจมีอาการปวดในหูข้างหนึ่งเป็นครั้งคราว ต่อไปจะเริ่มปวดมากขึ้น มีระยะค่อยยังชั่วเพียงสั้น ๆ ความยุ่งยากจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทุกที.

จะเริ่มมีหนองเกิดขึ้นขังอยู่ในหูชั้นกลาง ภายในวันสองวันแก้วหูก็อาจจะแตก ปล่อยให้น้ำจำนวนน้อยหรือมาก

ไหลออกมา โดยมากความปวดมักจะหายไปตอนภายหลัง วันสองวันน้ำก็หยุด แผลแก้วหูทะลุก็หาย คนไข้ก็เริ่มฟื้นตัวเป็นที่น่าพอใจ.

แต่ในบางราย เมื่อน้ำหยุดกลับมีอาการปวดเจ็บเกิดขึ้นอีก แต่คราวนี้อาการปวดไปปรากฏอยู่ที่ด้านหลังของหูด้วย นอกจากจะปวดที่หูอย่างเดียวอาการปวดค่อย ๆ รุนแรงยิ่งขึ้น และผิวหนังที่อยู่บนปุ่มนูนแมสตอยด์ที่หลังหูก็เริ่มแดงไม่ช้าก็จะมีบวม ซึ่งเป็นมากจนดันหูมาทางหน้าอาจทำให้หันศีรษะลำบาก.

จะมีไข้, กระสับกระส่าย, ตื่นเต้นหรือแม้แต่เพ้อคนไข้แสดงอาการป่วยอย่างมาก.

ระหว่างแมสตอยแอนทรัม กับโพรงของกระโหลกศีรษะ (Cavity of The Skull) มีกระดูกอยู่ชั้นหนึ่งหนาประมาณกระดาษครั่งโหล ภายในกระโหลกมีสมองอยู่ ซึ่งเป็นการง่ายที่หนองในโพรงแมสตอยด์ที่จะเจาะผ่านกระดูกเข้าไปสู่สมองได้มากกว่าที่จะทะลุออกมาทางด้านนอก

ฉะนั้นเพื่อป้องกันสมอง เมื่อมีหนองเกิดขึ้นในโพรงอากาศแมสตอยด์ จำเป็นต้องทำการผ่าตัดเพื่อทำทางให้หนองได้ไหลออก.

เรื่องราวที่ว่าโพรงอากาศแมสตอยด์เกิดเป็นโรคขึ้นได้อย่างไร จะเป็นข้อเตือนใจที่ดี ที่จะทำให้เราควรรักษาสุขภาพให้ดี และอย่าให้โรคหวัดเกิดขึ้นได้

ข้อต่อไปคือ ถ้าเป็นหวัด ไม่ควรจะถือเป็นเรื่องเล็กน้อย ควรจะจัดการรักษาเพื่อให้หายไปโดยเร็ว

ข้อสุดท้าย อย่าละเลย ถ้ามีอาการปวดหูเกิดขึ้น ปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด

เป็นธรรมดา ที่โรคของโพรงกระดูกแมสตอยด์จะทราบได้โดยเร็ว ในคนผู้ใหญ่ที่สามารถชี้และอธิบายลักษณะของการปวดได้แม่นยำ แต่ในเด็กๆนั้นไม่เป็นของง่าย เด็กจะอธิบายอาการอย่างคลุมเครือจนเป็นการยากที่จะตัดสินว่าโรคเกิดอยู่ที่ไหน

การวินิจฉัยโรคที่โพรงอากาศแมสตอยด์อาจอาศัยเอ็กซเรย์เพื่อสนับสนุนได้ในบางครั้ง เมื่อการวินิจฉัยตามธรรมดาเป็นการยากและอาการก็คลุมเครือ ซึ่งอาจจะชักนำให้ผิดทางได้ และในทุกๆรายควรได้รับการตรวจหูอย่างละเอียด รวมทั้งการเพาะเชื้อที่ได้จากหนองด้วยถ้ามีหนอง

แม้การผ่าตัดจะเป็นของจำเป็นในรายการส่วนมาก บางครั้งโรคอาจหายเองโดยไม่ต้องการการผ่าตัด แต่ควรจะจัดการอย่างไรนั้น ให้เป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะบอกแก่ท่าน ถ้าแพทย์แนะนำผ่าตัดอย่าตกใจ และเหนือสิ่งอื่นใดอย่าพยายามถ่วงเวลา การยืดเวลาออกไป อาจนำมาซึ่งผลอันร้ายแรงและอาจทำอันตรายถึงชีวิตได้.

(ดูเรื่องโรคของต่อมอดีนอยด์, เพราะเหตุใดจึงไม่ควรละเลยหวัดธรรมดา, การอักเสบในจมูก, หวัด ปวดหู และทอนซิลโต)

บทที่ ๑๑๒

ปวดประสาท (NEURALGIA)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ และปฏิบัติตามความจำเป็นเพื่อแก้ไขสาเหตุนั้น

เส้นประสาทเป็นคล้ายสายโทรศัพท์ ที่จะบอกให้เราทราบถึงโรคที่กำลังเป็นอยู่ แต่บางครั้งการปวดเกิดขึ้นในเส้นประสาทเอง ฉนั้นเราเรียกว่าปวดประสาท และถ้ามีการอักเสบของเส้นประสาทร่วมอยู่ในกรณีนั้น ๆ ด้วย เราเรียกว่าประสาทอักเสบ (Neuritis)

ในโรคปวดประสาท (Neuralgia) จะไม่พบว่ามีการบวม หรือมีอาการแสดงของการอักเสบแต่อย่างใด จะไม่มีไข้ และโดยมากเมื่อกดก็มักจะไม่เจ็บ แต่จะมีอาการ

เจ็บปวดอยู่เฉพาะที่ในบางครั้ง และบางครั้งก็มีอาการไม่สบายคลุมเครือทนนทนหลายแห่ง

ในโรคประสาทอักเสบ อาการปวดอาจคล้ายกับที่เกิดในโรคปวดประสาท และถ้ากดที่เส้นประสาท หรือแม้แต่ถูกต้องเลกน้อย ก็จะปวดมากขึ้นอย่างมาก นอกจากนี้จะมีการเสียหน้าที่ของส่วนที่เป็นโรคนั้น และบางทีมีไข้ด้วยไม่มากก็น้อย

ต้องระลึกด้วยว่า บางครั้งอาการปวดอาจไม่ได้เกิดอยู่ตรงที่ที่เราควรจะรู้สึก แต่เกิดอยู่ที่อื่นที่ไม่ใช่ตรงนั้นดังเช่น อาจมีการปวดที่ฝ่าเท้าในขณะที่สาเหตุของมันอยู่ที่กลางลำตัวก็ได้ อาการปวดชนิดนี้เรียกว่า เป็นสะท้อน (Reflex)

บางครั้งอาการปวดประสาทมีชนิดเป็นพิเศษ เช่น ถ้าปวดในบริเวณศีรษะหรือบริเวณหน้าผาก เราเรียกว่าปวดศีรษะ ในรายเช่นนี้ อาจไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ ในสมองเลย รวมทั้งเยื่อที่คลุมสมอง, กระโหลกศีรษะ หรือหนังศีรษะก็เป็นปกติทุกอย่าง แต่อาจเกิดเนื่องจากสายตาเพลีย, อาหารไม่ย่อย, มีอาการติดเชื้อเฉพาะที่, เหนื่อยอ่อนมากเกินไป หรือสาเหตุทางร่างกายทั่วไปอื่น ๆ

ผู้ป่วยด้วยอาการปวดประสาท มักจะรู้สึกว่าอาการปวดเป็นแบบ "ปวดตุบๆ" หรือ "ปวดแปลบๆ" หรือ "ปวดแสบปวดร้อน" ก็ได้ อาการปวดอาจมีอยู่ตลอดเวลา หรืออาจเป็นๆ หายๆ ก็ได้

อีกแบบหนึ่งในจำพวกที่รุนแรงที่สุดของอาการปวดประสาท คือที่เรียกว่า ปวดประสาทของหน้า (Facial neuralgia) ในพวกนี้ประสาทของหน้า (Facial Nerve) เป็นตัวต้นเหตุที่มีการปวด อาการปวดจะรุนแรง ไม่สบายมาก ทำให้ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง

อีกอย่างหนึ่ง เป็นการปวดที่บ่าและแขน ชนิดนี้รุนแรงมาก และมักทำให้ปะปนกับรูมาติสซั่มและข้ออักเสบ ผู้ป่วยจะไหวแขนได้โดยลำบาก ถ้าออกกำลังแขนเล็กน้อย จะมีอาการปวดอย่างยิ่ง

เมื่ออาการปวดประสาทเป็นเล็กน้อย ก็มักจะไม่ได้รับความเอาใจใส่ และตามที่กล่าวแล้ว มักจะเข้าใจผิดกันไปว่าเป็นโรครูมาติสซั่ม, เส้นประสาทอักเสบ หรือข้ออักเสบ แล้วก็ไม่ได้เอาใจใส่ตามสมควร เนื่องจากโรคนี้เป็นโรคที่รักษายากที่สุด ถ้าปล่อยทิ้งไว้จนเรื้อรัง ฉะนั้นควรจะได้จัดการรักษาเสียตั้งแต่เริ่มมีอาการขึ้นเป็นครั้งแรก

การรักษาจะหวังผลให้หายไม่ได้เลย จนกว่าสาเหตุที่แอบแฝงอยู่จะถูกค้นพบ การระคายเคืองหรือการอักเสบของเส้นประสาทอาจเนื่องมาจากมีการติดเชื้ออยู่ที่ใดที่หนึ่งในร่างกาย เช่น อาจมาจากโรคที่ฟัน, โพรงกระดูกข้างจมูก (Sinus) ทอนซิล, หรือถุงน้ำดี เมื่อตัดสาเหตุเหล่านี้ออกไปแล้ว โรคปวดประสาทอาจจะหายไปได้

อาการปวดประสาทชนิดพิเศษชนิดใดชนิดหนึ่ง อาจเกิดเนื่องจากมีโรคโลหิตจาง เพราะเมื่อโลหิตจางก็ไม่สามารถจะส่งอาหารให้ความต้องการสำหรับสุขภาพและหน้าที่ตามปกติได้

แต่ไม่ได้หมายความว่า อาการปวดนี้จะเป็นอาการที่พบได้ในโรคโลหิตจาง หลายรายที่เลือดไม่ดี เนื่องจากการดูดซึมของพิษบางอย่างที่เกิดขึ้นในร่างกายเข้าไป แต่ถ้าหากพบมีอาการปวดประสาทในรายเหล่านี้ ก็เป็นความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขให้เลือดบริสุทธิ์และเข้มข้นขึ้น

อย่าได้เชื่อถือโดยการชักจูงของคำโฆษณายาต่างๆที่ขายในท้องตลาดที่ว่าจะรักษาโรคนี้ได้ จริงอยู่อาการปวด

อาจหายไปจากการใช้ยานั้น แต่จะเป็นเพียงการชั่วคราว เท่านั้น ระลึกไว้เสมอว่า การรักษาให้หายขาดนั้นอยู่ที่การตัดศูนย์ของการติดเชื้อ(Infection)ในร่างกายออกไปให้หมด บางครั้งจุดที่มีการติดเชื้อเฉพาะที่เหล่านี้ อาจจะทราบได้โดยการตรวจด้วยเอกซเรย์อย่างถี่ถ้วนเท่านั้น โดยการเอกซเรย์ฟัน, โพรงกระดูกข้างจมูก (Sinus) และอวัยวะที่สงสัยว่าจะมีโรคอื่น ๆ ในบางรายอาจมีความจำเป็นต้องตรวจเลือด และการตรวจทางห้องทดลองอื่น ๆ เพื่อดูว่าเรื่องราวทั้งหมดมีการติดเชื้อเป็นรากฐานอยู่หรือเปล่า ไม่ว่าจะต้องสิ้นเปลืองหรือยุ่งยากสักเท่าใด การหายจากโรคนับว่ามีค่าควรแก่ความพยายามนั้น ๆ

ถ้าท่านมีโรคปวดประสาทอยู่ ท่านควรปรึกษาแพทย์ เพื่อได้รับการตรวจร่างกายโดยละเอียด เพื่อหาแหล่งที่มีการติดเชื้อ ถ้าจำเป็นแพทย์อาจแนะนำเอ็กซเรย์หรือการทดลองอื่น ๆ ที่จะช่วยในการหาสาเหตุ และการกำจัดเสียซึ่งสาเหตุนั้น ๆ ฉะนั้นไม่ควรปล่อยปละละเลยเสียเป็นอันขาด.

ทบที่ ๑๑๓

ประสาทอักเสบ NEURITIS

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอนพัก และให้อยู่ในความสงบ

๒. ทา แคปซิคัมวาสลิน (Capsicum Vaseline) ลงไปตรงเส้นประสาทที่เจ็บ แล้วคลุมส่วนนั้นด้วยผ้าชุบน้ำร้อน เปลี่ยนผ้าบ่อย ๆ เมื่อผ้าเย็นลง

๓. ถ้าวิธีดังกล่าวไม่ช่วยให้ค่อยยังชั่ว ลองพันส่วนที่เป็นด้วยสำลีแล้วพันผ้าทับ

๔. ควรหาหมอแพทย์ เพื่อหาสาเหตุ และแนะนำการปฏิบัติแก้ไข

เป็นความจริงที่ว่า มีคนป่วยหลายชนิดที่อาจไม่แสดงอาการผิดปกติภายนอกที่เห็นได้เลย โรคที่ทำให้เกิด

อาการปวดอย่างรุนแรง แต่ไม่ทำให้มีอาการผิดปกติที่แลเห็นได้ อันหนึ่ง เป็นที่ทราบกันทั่ว ๆ ไป คือโรคเส้นประสาทอักเสบ (Neuritis) อาการปวดอาจทำให้ผู้ป่วยเสมือนไร้ความสามารถได้ จะปวดมากมายจนทำให้หมดสมาธิในการทำงานไม่ว่าทางร่างกายหรือสมองก็ตาม

เส้นประสาท ประกอบด้วยใยประสาทเป็นมัด ๆ รอบ ๆ เส้นจะมีเยื่อบาง ๆ คลุมอยู่ ในการอักเสบของประสาท อาจเป็นการอักเสบที่เยื่อนั้น หรือโรคอาจเกิดที่ภายในเยื่อ และระหว่างในประสาทเหล่านั้น ในรายที่รุนแรงยิ่งขึ้น ตัวใยประสาทเองก็อาจมีการอักเสบได้

เมื่ออาการอักเสบเริ่มต้น อาจเป็นอยู่เฉพาะที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของเส้นประสาท แต่ไม่ช้าก็อาจลุกลามไปตามเส้นประสาทไปยังเส้นอื่น ๆ ได้ เมื่อโรคเกิดขึ้นแก่เส้นประสาทหลายเส้น อาการก็ยิ่งรุนแรงมาก เป็นชนิดเส้นประสาทอักเสบหลายเส้น (Multiple Neuritis or Polyneuritis)

ถ้าอาการปวดเบื่นอยู่นานและรุนแรง ร่างกายทั่วไปก็ถูกรบกวนหมด คนไข้จะพักผ่อนไม่ได้ และเนื่องจากนอนไม่หลับ จะทำให้สุขภาพและความกะปรี้กะเปร่าเสียไปและเบื่ออาหาร

โดยมาก และโดยเฉพาะรายที่เป็นน้อย มักจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายทั่วไปเท่าใด แต่หากจะทราบได้ง่ายว่าเส้นประสาทเส้นไหนผิดปกติ เพราะเส้นประสาทนั้นจะไวต่อความรู้สึกเจ็บปวดมาก เมื่อถูกกด บางครั้งผิวหนังที่คลุมอยู่เหนือเส้นประสาทนั้น อาจแดงและบวมมากทำให้ดูผิวหนังแข็งเป็นมัน

เส้นประสาทมี ๒ ชนิดคือ ชนิดที่ให้เกิดความเคลื่อนไหว (Motar–Nerve) และชนิดรับความรู้สึก (Seusery–Nerve) ชนิดให้เกิดบังคับความเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยได้รับคำสั่งจากสมองซึ่งเดินมาตามเส้นประสาทนับล้าย ๆ เป็นสายโทรศัพท์ฉะนั้น .

ถ้าอาการอักเสบเกิดขึ้นกับเส้นประสาท ซึ่งติดต่อกับกล้ามเนื้อของมือ มือนั้นก็อาจเสียหน้าที่ไป เนื่องจาก

เส้นประสาทสำหรับให้เกิดการเคลื่อนไหวถูกรบกวนอาจทำให้ดูคล้าย ๆ มือตายได้

โรคประสาทอักเสบที่เกิดในบริเวณมือ อาจทำให้ข้อมือตก (Wrist Drop) เนื่องจากกล้ามเนื้อเสียหน้าที่ไปได้

แต่โดยมาก กล้ามเนื้อมักจะยังเคลื่อนไหวได้ แต่การเคลื่อนไหวจะเต็มไปด้วยความเจ็บปวด จนผู้ป่วยไม่พยายามจะลอง

ถ้าอาการอักเสบเกิดขึ้นกับเส้นประสาทที่รับความรู้สึก อาจทำให้เกิดความรู้สึกคัน และคล้ายเป็นเหน็บ หรืออาจมีอาการชาหมดความรู้สึกไปเลยก็ได้

การอักเสบอาจมีอยู่ ๒--๓ วันหรือหลายเดือน ทั้งหมดจะขึ้นอยู่กับสาเหตุ

โดยทั่วไป เส้นประสาทอักเสบมีอยู่ ๒ แบบ ๆ หนึ่งเรียกว่าแบบที่เป็นขึ้นเอง (Primary Neuritis)

การอยู่ในความเย็นนาน ๆ เป็นสาเหตุสำคัญที่พบบ่อย ๆ ในพวกนี้ โดยเฉพาะที่หน้าซึ่งต้องอยู่ในการเปลี่ยน

แปลงของอากาศเสมอ ๆ อาจทำให้มีการอักเสบขึ้นที่เส้นประสาทของหน้าได้

เรามักจะเอาอาการเจ็บปวดในเส้นประสาทหรือกล้ามเนื้อ, อาการปวดที่มาจากการอยู่ในความเย็นเข้าร่วมกับรูมาติสซั่ม ฉะนั้น โดยเหตุนี้การอักเสบของประสาทแบบดังกล่าว ซึ่งบางทีเรียกว่า รูมาติค นิวไรติส (Rheumatic Neuritis) ประสาทอักเสบเนื่องจากรูมาติสซั่ม

การมีอันตรายเกิดขึ้นที่เส้นประสาทโดยตรง ทำให้เกิดประสาทอักเสบที่เป็นเองแต่แรกได้ เช่นการถูกตีที่ประสาทหรือแผลซึ่งทำให้เส้นประสาทฉีกขาด หรืออะไรก็ตามที่ทำให้เกิดความกดดันลงบนหรือทำลายเส้นประสาท จะทำให้เกิดประสาทอักเสบได้ทั้งสิ้น

ความกดดันจากเนื้องอก หรืออันตรายต่อเส้นประสาทเนื่องจากการตายของเนื้อหนังใกล้เคียง อาจทำให้เกิดการอักเสบที่ประสาทได้

อีกชนิดหนึ่งของประสาทอักเสบที่พบบ่อยกว่า ได้แก่แบบที่เกิดตามหลังโรคใดโรคหนึ่ง (Secoudary Neuritis)

โรคใดๆก็ตามที่สามารถสร้างพิษในร่างกาย พิษนั้นอาจทำให้เส้นประสาทเส้นใดเส้นหนึ่งหรือหลายเส้นเกิดอักเสบขึ้นได้ ถ้าอวัยวะหรือเนื้อหนังส่วนใดละเอียดอ่อนและไวต่อความรู้สึกมาก ส่วนนั้นหรืออวัยวะนั้นย่อมจะแพ้พิษได้โดยง่าย จึงจะเห็นได้ว่า เส้นประสาทซึ่งเป็นเส้นละเอียดอ่อนและไวต่อความรู้สึก ย่อมต้องถูกรบกวนจากพิษที่ถูกดูดซึมเข้าในร่างกายมาก

โรคติดเชื้อหรือโรคติดต่อส่วนมากก็สามารถปล่อยพิษซึ่งอาจไปทำให้เกิดการอักเสบที่เส้นประสาทได้ทั้งสิ้น ฉะนั้นภายหลังโรคคอตีบ, ไข้ทรพิษ, ไข้อีดำอีแดงหรือไข้รากสาด เหล่านี้ อาจมีเส้นประสาทอักเสบอย่างรุนแรงได้ ไข้จับสั่นหรือเบาหวาน ก็อาจทำให้เกิดอักเสบที่เส้นประสาทได้เช่นเดียวกัน

การใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิด เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในการทำให้เส้นประสาทอักเสบ อันนี้เป็นความจริงเป็นพิเศษในพวกสตรี เพราะเส้นประสาทที่ละเอียดอ่อนของสตรีไม่สามารถทนทานต่อแอลกอฮอล์ได้ดีเท่าในบุรุษ

ฉะนั้น ในรายเช่นนี้จะไม่เป็นการยากที่จะสืบหาสาเหตุถ้าหากมีการปวดหรือการอักเสบเกิดขึ้นว่าเนื่องจากแอลกอฮอล์กระทำต่อร่างกายทั่วไปและสมองรวมอยู่ด้วย การเป็นพิษสารหนูเรื้อรัง, อาหารเป็นพิษ และอาการเป็นพิษอื่น ๆ อาจทำให้เกิดอาการอักเสบที่เส้นประสาทได้

เมื่อมีโรคเส้นประสาทอักเสบ จำเป็นจะต้องตรวจหรือไต่ถามถึงเรื่องฟัน โพรงกระดูกข้างเคียงจมูก (Sinus) โพรงจมูก และเรื่องลำไส้ เพราะทนอาจเป็นแหล่งสร้างพิษซึ่งถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายไป ทำให้เส้นประสาทอักเสบได้อย่างรุนแรง การบูดเน่าในลำไส้, ท้องผูกเรื้อรัง, เหงือกเป็นหนอง หรือการติดเชื้อในส่วนลึก ๆ อื่น ๆ อาจเป็นสาเหตุของเส้นประสาทอักเสบได้ทั้งสิ้น

ในการพยายามที่จะระงับความปวดและทำให้หาย ผู้ป่วยมักจะหันไปพึ่งยำเร็จรูป, ชผงต่าง ๆ หรือยาที่เพื่อนฝูงแนะนำให้ การทำเช่นนี้ ถ้าจะหายจากการเจ็บปวดได้ก็จะเป็นเพียงชั่วคราวมีน้อยที่สุดที่จะทำให้หายขาดได้ การ

หายขาดจะทำได้ก็ต่อเมื่อสาเหตุเบื้องหลังของโรคถูกทำลายลงแล้วเท่านั้น

ดังที่กล่าวแล้ว เส้นประสาทอักเสบอาจเกิดเป็นผลของโรคที่พ้น ฉะนั้นรายเหล่านี้ การไปหาหมอแพทย์เสียบ้างจะเป็นผลดี พันที่ผุเป็นหนองควรจะได้รับการรักษาหรือถอนเสีย ความวิปริตบกพร่องและโรคในร่างกายทุก ๆ อย่าง ควรได้รับการดูแลรักษาเสียก่อนที่จะหวังให้โรคเส้นประสาทหายขาด

ถ้าการอักเสบเกิดจากการถูกตะกั่ว หรือสารเคมีที่รบกวนอื่น ๆ อาจจำเป็นต้องเปลี่ยนอาชีพเสียใหม่ และควรแก้ไขนิสัยที่ผิด ๆ พร้อมทั้งบำรุงสุขภาพโดยทั่วไปให้ดีขึ้น

ความสงบเงียบ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในรายที่เป็นเฉียบพลัน (Acute) การประคบร้อนหรือใส่ไฟฟ้า จะมีประโยชน์เหมือนกัน

การพันส่วนนั้นด้วยสำลี แล้วพันผ้าให้กระชับจะช่วยให้สบายขึ้นได้มาก เพราะส่วนนั้นได้อยู่นิ่งและได้รับการพยุง ก็จะทำให้อาการปวดเจ็บหายไป

ทาด้วยแคป'ซิคัมวาสลิน ลงบนเส้นประสาทที่ปวด แล้วคลุมไว้ด้วยผ้าชุบน้ำร้อน จะทำให้หายปวดได้ชั่วคราว ต้องเปลี่ยนผ้าให้ร้อนอยู่เสมอ ประคบไว้ครั้งละ ๑๕ นาที ปิดส่วนนั้นไว้ด้วยผ้าเช็ดตัวแห้ง ๆ อีกผืนหนึ่ง

ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ยาบางอย่างตามความจำเป็น

ไม่ควรมองข้ามการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย และเป็นประโยชน์ รับประทานให้เป็นเวลา นอนให้พอเพียง ให้ได้อากาศบริสุทธิ์และแสงแดด อย่าละเลยโรคประสาท อักเสบเป็นอันขาด เอาใจใส่ตั้งแต่อาการปวดครั้งแรกซึ่งเป็นสัญญาณอันตราย อย่าปล่อยปละละเลยเสีย.

บทที่ ๑๑๔

อ้วนมาก

วิธีปฏิบัติ

๑. ไปหาแพทย์ให้ตรวจร่างกายให้ถี่ถ้วน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

๒. หลีกเลี่ยงจากการรับประทานอาหารมาก โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลและไขมัน

๓. รวม นม, ผัก และผลไม้เข้ากับอาหารด้วย

๔. ออกกำลัง ตามที่แพทย์แนะนำให้สม่ำเสมอ

๕. หลีกเลี่ยงการใช้ยาสำเร็จรูป ยาดม เครื่องมือต่างๆ หรืออาหารที่โฆษณาว่าใช้ลดความอ้วนได้รวดเร็ว

คงไม่มีใครปฏิเสธว่า การอ้วนมากมีผลเสียหายเหมือนกัน เราทราบกันมานานแล้ว แต่ก็เพียง ๑๐ กว่าปีที่แล้วมานี่เองที่เราศึกษาทราบถึงความหมายของโรคอ้วนมากเกี่ยวข้องกับโรคต่าง ๆ คำพังเพยเก่า ๆ ที่ว่า ไม่มีใครรักคนอ้วน ควรจะเปลี่ยนเสียใหม่เป็น ไม่มีใครรักที่จะเป็นคนอ้วน

ไขมันนั้น ไม่ได้พอกอยู่เฉพาะแต่ตามผิวหนังของร่างกาย แต่มันจะไปพอกอยู่ตามอวัยวะต่าง ๆ ไปเบียดการทำงานของอวัยวะสำคัญ ๆ เหล่านั้น มันทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้น รวมทั้งไตและเส้นโลหิตก็เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ อาจทำให้เกิดความยุ่งยากอย่างมากมายได้ในร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน มักเป็นโรคร้ายแรง ที่เกิดร่วมกับการอ้วนมากและรับประทานมาก

คนอ้วน มักมีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคหัวใจ โรคไต ตับ และโรคถุงน้ำดีได้ง่าย นอกจากนี้เข้าใจว่าความดันโลหิตสูงก็เป็นผลของการอ้วนมาก แม้ว่าจะยังไม่ได้พิสูจน์กันแน่ชัด และมีคนอ้วนหลายคนอยู่ที่ไม่มีอาการ

ความดันโลหิตสูง แต่ถือเป็นกฎได้เลยว่า คนอ้วนทุกคนมีความดันโลหิตสูงกว่าพี่ ๆ น้อง ๆ ของเขา

คนอ้วนมาก ดูจะเป็นโรคทุกชนิดได้ง่าย และเมื่อเป็นโรคร้ายแรงแล้ว จะมีโอกาสหายได้น้อยกว่าคนผอมที่เป็นโรคอย่างเดียวกัน

คนโดยมากมักมีการอ้วนมาก เนื่องจากเหตุ ๓ ประการ การขาดความเอาใจใส่เรื่องอาหาร ขาดการออกกำลังและใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง ในบางรายอาจสืบสวนไปได้ว่าเนื่องจากมีโรคของต่อมบางอย่าง รายเช่นนี้มักจะเริ่มอ้วนตั้งแต่เด็ก ๆ และเป็นการยากที่จะบังคับได้โดยการเอาใจใส่เรื่องอาหาร หรือการออกกำลังกาย

ระลึกไว้ว่า สุขภาพเป็นของสำคัญ และถ้าน้ำหนักของท่านไม่เหมาะสมกับ อายุ เพศ และความสูงของท่านแล้ว ควรจะพยายามลดส่วนที่มากเกินไปลง แต่ต้องค่อยทำค่อยไป

การลดน้ำหนักลงโดยเร็วโดยการจำกัดอาหารอย่างมากหรือหักโหมการออกกำลังกายจะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ

เสียยิ่งกว่าการเป็นคนอ้วนเกินไปเสียอีก แต่บางคนก็ไม่พยายามจะทราบถึงความสำคัญในการมีน้ำหนักมากว่าจะมีผลร้ายอย่างใด คงปฏิบัติตามนิสัยเดิมต่อไป ซึ่งจะเป็นการทำลายสุขภาพและอายุยืนนานของตนเอง โดยไม่เอาใจใส่ว่าตาชั่งจะชี้บอกน้ำหนักตัวเท่าใดแล้ว

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ มีอาหารสำหรับลดความอ้วนหลายอย่างเป็นที่รู้จักกันดี อาหารเหล่านี้เป็นอันตราย และบางครั้งเป็นผลให้เกิดโรคร้ายแรงได้ ไม่ควรจะอดอาหารหรือรับประทานอาหารพิเศษชนิดใด ๆ ดังกล่าว จนกว่าจะได้รับคำแนะนำให้ทำดังนั้นโดยแพทย์ จะเป็นการสมควรที่ท่านควรจะได้รับการตรวจร่างกายให้ถ่องแท้ เพื่อดูว่าทำไมจึงมีน้ำหนักมากเกินไป และมีโรคอะไรเป็นสาเหตุหรือไม่

ไม่ว่าอาหารจะเป็นชนิดใด เราถือเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องรวมอาหารบางชนิดเข้าในบัญชีอาหารประจำวันด้วยเสมอ อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่จะช่วยป้องกันร่างกาย ถ้าขาดเสีย อาจทำให้ร่างกายหมดความสามารถหรืออาจเป็นโรคขึ้นได้ อาหารจำเป็นเหล่านี้ ได้แก่นม, ผักที่มีใบ,

และผลไม้สด ซึ่งจะให้ไวตามินและแร่ธาตุซึ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพ

โรคโลหิตจาง ลักบีดลักเบือด, เหน็บชา, เปลลากรา เหล่านี้เป็นโรคส่วนน้อย ซึ่งอาจเกิดขึ้น ถ้าพยายามจะลดน้ำหนักโดยการจำกัดอาหารอย่างมาก

มีบ่อย ๆ ที่คนอ้วน พยายามตัดอาหารที่จำเป็นดังกล่าวออกไปเสียด้วย จริงอยู่คนเหล่านี้อาจลดน้ำหนักลงได้ แต่ก็พบตัวเองกลับเป็นโรคร้ายแรงบางอย่าง

การลดน้ำหนักโดยทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ และไม่เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ มักทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่ก่อความยุ่งยาก และบางครั้งทำให้เป็นอันตรายได้ จงระมัดระวังในการใช้ยาสำเร็จรูป, เกลือ, ซุบ, หรือเครื่องมือแปลก ๆ ต่าง ๆ ที่ "รับประกัน" ว่าจะลดน้ำหนักลงได้ การใช้สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดเสียหายอย่างร้ายแรงและถาวรขึ้นภายหลังได้

แพทย์มักจะถูกถามเสมอว่า ยาอะไรที่ใช้ลดความอ้วนได้ ไม่มียาโดยเฉพาะชนิดใดที่จะทำหน้าที่นี้ ยาใด ๆ

ที่นำไปสู่การเสียน้ำหนักมากเป็นยาอันตราย และไม่ควรรับประทาน นอกจากจะได้รับคำแนะนำจากแพยย์

การระวังเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายเท่านี้ก็จะสามารถคงน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมทั้งคงสุขภาพให้ดีอย่างด้วย การลดน้ำหนักจะไม่ปลอดภัยเลย นอกจากผู้นั้นจะได้รับประทานอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในจำนวนพอเหมาะ แล้วตัดอาหารอื่น ๆ ออก เช่นขนมหวานมาก ๆ ขนมต่าง ๆ และอาหารที่ไม่มีไขมัน, แป้งหรือน้ำตาลมาก

อาหารควรจะได้รับการสั่งโดยแพทย์ ภายหลังที่ได้ทำการตรวจร่างกายโดยละเอียดแล้ว ไม่ควรพยายามลดน้ำหนักให้มากกว่า ๑ ใน ๔ ปอนด์ ใน ๑ วัน

อันตรายอีกอย่างหนึ่งที่อยากจะขอเตือน คืออันตรายที่เกิดจากการหักโหมการออกกำลังกายเพื่อพยายามลดน้ำหนักไม่ควรจะออกกำลังมาก ๆ ในแบบใดก็ตามโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์เสียก่อน ความพอเหมาะพอควรในเรื่องการออกกำลังกายและอาหารเท่านั้น จะทำน้ำหนักค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และถาวรโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเลย.

บทที่ ๑๑๕

ริดสีดวงทวาร

วิธีปฏิบัติ

๑. ดันส่วนที่ยื่นพองออกมากลับเข้าไป การทำใช้วาสลินทาส่วนนั้นให้ลื่น ลงไปแช่ในอ่างน้ำร้อน แล้วค่อยๆ ดันริดสีดวงกลับเข้าไป

๒. ถ้าทำวิธีนี้ไม่สำเร็จ ให้ประคบด้วยความเย็นหรือน้ำร้อนลงบนริดสีดวงนั้น

๓. เพื่อแก้คัน ล้างส่วนนั้นบ่อยๆด้วยสบู่กับน้ำแล้วทาด้วยขี้ผึ้งซิงค์ออกไซด์ หรือสารส้ม๑ช้อนชาในน้ำ๑ถ้วย หรือใช้ขี้ผึ้งน้ำตาลทาวันละ๒ครั้ง

๔. เพื่อแก้อาการเจ็บป่วยเวลาถ่ายอุจจาระ ใส่ยาเหน็บกลีเซอรีน เข้าไปในทวารหนัก ก่อนที่จะไปถ่ายอุจจาระ

๕. แก้ท้องผูก ถ้ามีอยู่ (ดูเรื่องท้องผูก)

เนื่องจากความอาย อาจทำให้เราไม่กล้าพูดถึงโรคบางอย่าง และปล่อยให้โรคเป็นอยู่จนตลอดชีวิต การคันเจ็บปวดในบริเวณทวารหนัก เป็นอาการที่เกิดขึ้นจากสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ สาเหตุดังกล่าวส่วนใหญ่ เราอาจขจัดเสียได้ง่าย ๆ โดยรวดเร็ว

ทวารหนักเป็นส่วนที่อาจเป็นโรคได้หลายอย่าง หน้าที่และลักษณะโดยเฉพาะของมัน ทำให้ส่วนนั้นมีโอกาสเป็นโรคบางอย่างได้ง่าย

ทวารหนักเป็นส่วนต่ำสุดของลำไส้ใหญ่ มีความยาวประมาณ ๕-๖ นิ้ว ที่ปลายจะแคบเข้าไม่มากก็น้อย ส่วนกลาง ๆ จะยืดได้ และมีความยืดหยุ่นมาก คล้าย ๆ เป็นกระเป๋าสำหรับให้ของเสียเป็นจำนวนมากมาขังอยู่

เยื่อบุทวารหนัก จะบุในลักษณะเป็นกลีบ ๆ คล้าย ๆ กับเยื่อบุยาวเกินไป ฉะนั้นเพื่อให้บุได้ผลดี จึงต้องทำให้ย่นเป็นกลีบ ๆ ระหว่างกลีบเหล่านี้เป็นช่องว่าง ซึ่งอาจมีจุดที่เจ็บปวดเกิดอยู่ที่ก้นช่องว่างนั้น

ในส่วนที่ต่ำที่สุด ก่อนที่ทวารหนักจะออกสู่ภายนอกเป็นส่วนที่จะเกิดมรดสีดวงขึ้น เนื่องจากส่วนนั้นมีเส้นเลือดประสานกันเป็นใยอยู่หนาแน่น โดยมากเป็นเส้นเลือดดำ นอกจากจะมีเส้นเลือดดำที่มีขนาดใหญ่และมากแล้ว ยังมีเส้นประสาทอยู่ในบริเวณนี้มาด้วย การมีเส้นประสาทซึ่งไวต่อความรู้สึกเหล่านี้ เป็นสาเหตุให้บริเวณนี้เจ็บปวดมาก ถ้ามีโรคเกิดขึ้นตรงทางออกของทวารหนักมักล้ามเนื้อซึ่งบีบรัดรอบทางออกเป็นหูรูดโดยการทำงานของกล้ามเนื้อ จะทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้น เมื่อมีการกดหรือต่อส่วนที่เป็นแผลในบริเวณนั้น

เหนือปลายล่าง หรือ ๑ นิ้วสุดท้ายของทวารหนักยังมีเส้นเลือดเป็นวงอยู่อีกตอนหนึ่ง เส้นเลือดดำในตอนนี้ติดต่อไปถึงเส้นเลือดดำที่ผ่านตับ โรคใดๆ ที่เป็นขึ้นที่ตับและขัดขวางการไหลของโลหิตจากส่วนนี้ไปสู่ตับ จะทำให้ส่วนนี้มีเลือดคลั่งขึ้นเกิดเป็นริดสีดวงภายใน (Internal Pile or Hemoshoid)

ริดสีดวงมีความคล้ายคลึงกับเส้นเลือดขอดที่ขาหรือท้อนเหมือนกัน เมื่อเลือดคลั่งในเส้นเลือดดำดังกล่าวมากขนกมการพองขนมากๆ คนท้ยนมากๆ หรือการไหลเวียนของโลหิตไม่ดีเนื่องจากขาดการออกกำลังกายก็มักจะเป็นริดสีดวงได้ง่าย

โรคนี้เป็นโรคระบาดมาก และอาจจะเจ็บปวดมากเหมือนกัน เมื่อเป็นมากๆ อาจทำให้รู้สึกเป็นคนป่วยแท้จริงทีเดียว

คนที่มีอายุเกิน ๔๐ ปี มีน้อยนักที่จะเป็นริดสีดวงท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งทำให้ทวารหนักพองตัวมากเนื่องจากมีอุจจาระขังอยู่ รวมทั้งการต้องเบ่งมากเวลาถ่ายเหล่านี้ เป็นสาเหตุได้

ความยุ่งยากครั้งแรก อาจจะสังเกตได้ภายหลังการเบ่งอุจจาระมากๆ ครั้งใดครั้งหนึ่งโดยทันที จะพบมีก้อนโผล่ออกมานอกทวาร สีแดงคล้ำ และมีความรู้สึกเวลาถูกต้องเข้า

ถ้าก้อนนี้ไม่สามารถจะถูกดันกลับเข้าไปในทวารได้ ต่อมาจะเจ็บปวดและเป็นแผล อาจมีเลือดออกเป็นครั้งคราว ก้อนอาจพบได้มากกว่าหนึ่ง ภายหลังไม่กี่เดือนความเจ็บปวดจะหายไป ก้อนจะแข็งและดูคล้าย ๆ หนัง

ก้อนแบบนี้มักเรียกว่าริดสีดวงภายนอก (External Pile) ส่วนริดสีดวงภายในนั้นเกิดสูงขึ้นในทวารหนัก และจะสงสัยว่ามีขนก็ต่อเมื่อมันใหญ่มากขึ้นจนถูกรัดไว้ด้วยกล้ามเนื้อหูรูด หรือจนกว่ามันจะย้อยออกมานอกทวารหนัก ริดสีดวงจำพวกนี้มักทำให้เลือดออกอย่างมาก

การป้องกันริดสีดวง เป็นความจำเป็นที่จะต้องให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติและอุจจาระอ่อนอยู่เสมอ การถ่ายอุจจาระเป็นเวลา และบ่อย ๆ โดยไม่ต้องเบ่งมาก เป็นสิ่งสำคัญที่สุดเกี่ยวกับสุขภาพของทวารหนัก

ในการรักษาริดสีดวง ขั้นแรกต้องพยายามดันส่วนที่ไหลออกมากลับเข้าไป ซึ่งจะทำได้โดยใช้วาสลินทาริดสีดวงให้ลื่น นั่งลงให้หัวเข่าสูงและศีรษะจดพื้น แล้วค่อย ๆ

ดันริดสีดวงกลับเข้าไปในทวาร หรือโดยลงไปแช่ในอ่างน้ำร้อน มักจะทำการนี้ได้สำเร็จเสมอ

ถ้าริดสีดวงไม่กลับเข้าไปโดยวิธีนี้ อาจใช้น้ำแข็งหรือประคบด้วยความเย็นเฉพาะที่จะเป็นประโยชน์ดี ในบางรายใช้ผ้าเช็ดตัวชุบน้ำร้อน ร้อนเท่าที่จะทนได้ อาจจะได้ผลดีกว่า

คนโดยมากที่มีเรื่องราวที่ทวารหนัก มักจะบ่นเรื่องอาการคันอย่างรุนแรง ซึ่งจะแก้ไขได้เกือบเสมอด้วยการรักษาส่วนนั้นให้สะอาดที่สุด ภายหลังการถ่ายอุจจาระทุกครั้ง ควรล้างก้นด้วยสบู่กับน้ำให้สะอาด

ถ้าทำดังกล่าวแล้วไม่ได้ผล ทาด้วยขี้ผึ้งซิงค์ออกไซด์ภายหลังล้างก้นดังกล่าว ใช้สารส้ม ๑ ถ้วยก็ได้อาจใช้ขี้ผึ้งนาดทาวันละ ๒ ครั้ง

ถ้าคนไข้มีอาการท้องผูกต้องแก้ไข มิฉะนั้นในการถ่ายอุจจาระแต่ละครั้งจะกลายเป็นงานหนัก การแก้อาจใช้ยาเหน็บกลีเซอรีนสอดเข้าไปในทวารหนักก่อนทำการถ่ายอุจจาระ จะช่วยทำให้อุจจาระอ่อนตัวลง

การรับประทานน้ำมันแร่ คือละ ๑ ช้อนโต๊ะ ๓ ชั่วโมงหลังอาหาร จะช่วยทำให้อาหารผ่านลำไส้ไปเร็ว ทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ และครั้งละน้อย ๆ เป็นการช่วยรักษาริดสีดวงเหมือนกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวการรับประทานแต่อาหารย่อยง่ายก็มีความสำคัญ

ภายหลังการถ่ายอุจจาระ ควรล้างทวนด้วยน้ำอุ่นหรือเย็นทุกครั้ง แล้วเช็ดให้แห้งลงฝุ่น เช่น ใช้ผงซิงค์ออกไซด์ผสมกับแป้ง อย่างละส่วนผสมกัน ไม่ควรใช้กระดาษเช็ดก้น

ถ้าโดยการรักษาง่าย ๆ ดังกล่าว ไม่ทำให้ความยุ่งยากหายไป หรือกลับยิ่งเป็นมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำต่อไป.

บทที่ ๑๑๖

เยื่อหุ้มปอดอักเสบและหนองในช่องปอด
(PLEURISY AND EMPYEMA)

วิธีปฏิบัติ

๑. นำส่งแพทย์ทันที

๒. ให้ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ

๓. เพื่อแก้อาการเจ็บปวดในข้างนั้น ปิดส่วนนั้นด้วยแคปซิคัมวาสลิน ประคบด้วยผ้าเช็ดตัวชุบน้ำร้อนทรอนทสุดเท่าทจะทนได้ แล้วคลุมไว้ด้วยผ้าเช็ดตัวแห้ง ๆ อีกผืน เปลี่ยนผ้าให้ร้อนอยู่เสมอ จนกว่าแพทย์จะมาถึง

การเจ็บปวดแปลบ ๆ ในซีกใดซีกหนึ่งของหน้าอก อาจชวนให้สงสัยถึงเยื่อหุ้มปอดอักเสบ หรือการมีอาการ

ป่วยไข้มาก่อนสัก ๑–๒ อาทิตย์ แล้วมีเจ็บแปลบ ๆ ในหน้าอกตลอดมา โดยมากก่อนเจ็บมักมีอาการหนาวสั่นอย่างฉับพลันนำมาก่อน

จุดที่เจ็บ อาจอยู่ใกล้นม ที่รักแร้ หรือที่สีข้างต่ำลงไปก็ได้ ลักษณะเจ็บมักคล้าย ๆ ถูกเฉือนเกิดขึ้นทันทีทันใดและเจ็บอย่างมากได้

ทุก ๆ ครั้งที่หายใจลึก และเมื่อเริ่มจะไอ จะมีการเจ็บขึ้นในข้างนั้น ผู้ป่วยมักพยายามพยุงหน้าอก โดยงอตัวไปทางด้านหลัง เพื่อไม่ให้ส่วนนั้นได้รับความกดดัน

ถ้าเยื่อหุ้มปอดอักเสบเป็นชนิดแห้ง อาจมีไอและไข้บ้าง การหายใจจะลำบากมากขึ้นทุกที

อาการเจ็บปวด มักจะหายไปภายหลัง ๒–๓ วัน แต่อาการหายใจลำบากจะยิ่งเพิ่มขึ้น โรคแทรกซ้อนอันใหม่นี้เกิดเนื่องจากมีของเหลวออกมาขังอยู่ในช่องปอด

ภายหลังระยะหนึ่ง ของเหลวอาจถูกดูดซึมกลับเข้าไป การหายใจค่อยสะดวกขึ้น และภายหลัง ๓ อาทิตย์ตั้งแต่โรคเริ่มขึ้น อาการก็หายเป็นปกติ

สิ่งที่ควรจะกลัว เมื่อโรคเยื่อปอดเกิดขึ้นในกรณี
เช่นนี้ คือของเหลวที่ออกมา แทนที่จะเป็นชีรัมใส ๆ อาจ
จะเป็นหนอง ถ้าเปิดอกออกในรายเช่นนี้ จะพบมีหนอง
ซึ่งมีลักษณะเหมือนครีมเป็นจำนวนมาก ลักษณะนี้คือการ
มีหนองในช่องปอด (Empyema)

แต่เป็นเคราะห์ดี ที่ไม่ใช่ทุกรายของเยื่อหุ้มปอด
อักเสบ จะเกิดมีหนองในช่องปอด บางรายโรคอาจหายได้
ก่อนที่จะเกิดมีของเหลวขึ้นเสียอีก เช่นชนิดที่เรียกว่า เยื่อ
หุ้มปอดอักเสบชนิดแห้ง (Dry Pleurisy)

ในการรักษาโรคเยื่อหุ้มปอดอักเสบ ผู้ป่วยต้อง
นอนและอยู่นิ่งที่สุด ลองประคบความเย็น เพื่อระงับความ
เจ็บปวด ถ้าไม่ชะงัด ลองประคบร้อน จุ่มผ้าเช็ดตัวลงใน
น้ำร้อนให้ร้อนที่สุดที่จะทนได้ แล้วบิดไว้บนหน้าอกส่วนนั้น
คลุมด้วยผ้าเช็ดตัวแห้งๆอีกผืนหนึ่ง คอยเปลี่ยนผ้าให้ร้อน
อยู่เสมอ

การใช้ปลาสเตอร์ผืนกว้างๆ ปิดขวางกลางลำตัวให้เรียบๆ จะช่วยให้ผู้ป่วยหายใจสะดวกขึ้น แต่ควรต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนใช้

ในผู้ใหญ่ สามารถทราบโรคนี้ได้โดยเร็ว ถ้าเป็นคนที่สามารถบรรยายและชี้ตำแหน่งการเจ็บได้โดยละเอียด ในเด็กๆจะเป็นการยากกว่า เพราะเด็กบรรยายอาการไม่ได้ชัดเจน รวมทั้งชี้ตำแหน่งก็ไม่แน่ ฉะนั้นจึงเป็นการลำบากที่จะตัดสินว่า เด็กเป็นโรคนี้หรือไม่

ผู้ป่วยด้วยโรคเยื่อหุ้มปอดอักเสบทุกคนควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และถ้าได้ตรวจหน้าอกด้วยเอ็กซเรย์ จะเป็นประโยชน์ดีที่สุด อันนี้จะสำคัญเป็นพิเศษ ถ้ามีโรคเยื่อหุ้มปอดอกเสบเกิดขึ้นบ่อยๆ

การใช้ยากลางบ้านจะเป็นอันตรายเสมอ จริงอยู่ยาดังกล่าวอาจทำให้อาการปวดเจ็บหายไปได้ แต่อาจมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนและโรคอื่นๆที่อาจจะมองไม่เห็น

จะเป็นการดีเสมอถ้าจะเชื่อถือคำแนะนำจากแพทย์ซึ่งมีความชำนาญ

ระลึกไว้เสมอว่า โรคเยื่อหุ้มปอดอักเสบมีหลายชนิด ชนิดแห้งและชนิดอ่อนๆ อาจแก้ได้ง่ายโดยการบีดหน้าอกด้วยปลาสเตอร์ เมื่อมีของเหลวสะสมขึ้นในปอดหรือมีหนองเกิดขึ้น ต้องได้รับการดูแลรักษาตามหลักวิชาจากแพทย์ผู้ชำนาญและพยาบาลพิเศษที่เหมาะสม

เพื่อป้องกันไม่ให้โรคเกิดขึ้นอีก ต้องเอาใจใส่บำรุงร่างกาย เพื่อเป็นการเพิ่มกำลังต้านทานโรค, นอนให้พอ, อาหารดีๆ, ออกกำลังทุกวัน, อากาศบริสุทธิ์ทั้งกลางวันกลางคืน, หายใจลึกๆ, และวิธีสร้างสุขภาพตามธรรมชาติต่างๆเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างที่สุด.

(ดูเรื่อง ไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ)

บทที่ ๑๑๗

โรคปอดอักเสบ

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอนทันที ในห้องที่มีอากาศและแสงอาทิตย์

๒. หาแพทย์ เพื่อได้รับการรักษา

โรคที่น่ากลัวที่สุดอันหนึ่งในมนุษย์ ได้แก่โรคปอดอักเสบ

โรคปอดอักเสบมี ๒ชนิด ชนิดอักเสบเฉพาะกลีบเป็นชนิดพบบ่อยและมีอันตรายมาก ชนิดอักเสบเป็นหย่อมๆ (Lobular or Bronchopneumonia) เป็นชนิดที่ไม่ค่อยรุนแรงและเกิดเนื่องจากการขยายตัวลงไปตามหลอดลม

โรคปอดอักเสบเฉพาะกลีบยังแบ่งออกได้เป็นหลายชนิด แต่สำหรับในด้านของผู้ที่ไม่ใช่แพทย์แล้ว ไม่มีความ

จำเป็นจะต้องยุ่งยากในการแบ่งชนิด เพราะไม่ว่าชนิดใดๆ
ก็มีอันตรายทั้งนั้น และไม่ควรให้เกิดขึ้น

โรคปอดอักเสบเกิดเนื่องจากเชื้อโรคบางชนิด มี
อยู่ ๒ชนิดที่สามารถเป็นต้นเหตุได้ แต่ตามความเห็นทั่วไป
เป็นที่รับรองกันว่า เชื้อโรคชนิดนิวโมคอคคัส เป็นสาเหตุ
สำคัญของโรคที่น่ากลัวนี้

คล้ายๆเมล็ดหญ้าที่พบได้ทั่วไปในโลก เชื้อนิวโม
คอคคัส ก็เป็นเชื้อชนิดหนึ่งที่พบบ่อยที่สุดในจำพวกเชื้อโรค
ทั้งหลาย นอกจากเชื้อนจะเป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบ
แล้ว ยังสามารถก่อให้เกิดฝีในหู ที่ผิวหนัง, หรือในที่
ส่วนใดๆ ในร่างกายก็ได้ ในโรคตาแดง, ทอนซิลอักเสบ,
หวัด และเกือบทุกๆโรคที่เป็นอย่างฉับพลัน พร้อมทั้ง
หนองหรือน้ำเหลืองเกิดขึ้น เชื้อชนิดนี้อาจเป็นต้นเหตุได้
ทั้งสิ้น

เชื้อชนิดนี้สามารถจะพบได้ในคอคนปกติทั่ว ๆไป
เนื่องจากเหตุนี้ การจาม, ไอ ฝอยน้ำมูกน้ำลายที่ออก
มา อาจมีเชื้ออยู่ และเชื้อนี้อาจทำอันตรายขึ้นต่อผู้มีความ
โน้มเอียงที่จะเป็นโรคได้ง่าย เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า

สิ่งที่ดูไม่เป็นอันตรายสำหรับคนหนึ่ง อาจก่อให้เกิดโรค
หรือแม้แต่ทำให้อีกคนหนึ่งถึงชีวิตก็ได้ ฉะนั้นจมูกและปาก
ควรจะได้รับการปิดด้วยผ้าเช็ดหน้าทุก ๆ ครั้งที่รู้สึกจะจาม
สำหรับคนอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ถ้าละเลยต่อการป้องกัน
ดังกล่าว อาจจะเที่ยวปล่อยเชื้อให้ผู้อื่น ๆ รวมทั้งท่านได้
มีโรคหลายชนิดนัก ที่เกิดจากเชื้อนิวโมคอคคัส
แต่นับว่าเป็นโชคดีอย่างมากที่เชื้อนี้ถูกทำลายได้โดยง่าย
แสงอาทิตย์โดยตรงจะฆ่าเชื้อนี้ได้ภายใน ๒ ชั่วโมงเกือบจะ
ขณะเดียวกับที่น้ำลายแห้งลง เชื้อก็มีความแรงต่ำลงด้วย

โรคปอดอักเสบ เป็นโรคที่อาจเกิดในหน้าร้อน
เช่นเดียวกับหน้าหนาว จะเป็นได้ไม่จำกัดเพศ, อายุ, หรือ
ทุกฤดูตลอดปี

โรคนี้มักตามโรคหวัด หรือการอักเสบเล็กๆน้อยๆ
ในจมูก, คอ, หรือหู จะพบได้บ่อยที่สุด ระหว่างที่ม
อากาศหนาว หรือขณะที่เปลี่ยนอากาศ แต่ตามที่กล่าว
แล้ว มักพบบ่อยในหน้าร้อน ซึ่งคนเรามักจะไม่ค่อยเอาใจ
ใส่ในโรคหวัดมากนัก

ควรจะระมัดระวัง อย่าให้ร่างกายต้องหนาวสั่นด้วยเหตุใดๆ เพราะถ้าท่านมีเชื้อโรคปอดอักเสบอยู่ในตัวหรือได้รับเชื้อมาจากแหล่งอื่น ท่านมีโอกาสจะเกิดเป็นโรคนี้ได้ง่ายในขณะที่ร่างกายกำลังสั่น คำเตือนข้อนี้สำคัญมาก โดยเฉพาะในเด็กและคนแก่ซึ่งอาจจะเป็นโรคร้ายนี้ได้ง่ายมาก

การที่ร่างกายหนาวสั่น จะทำให้การต้านทานโรคลดลง ทำให้มีการระคายเคืองและโลหิตคั่งที่ปอด ซึ่งเป็นระยะแรกในโรคปอดอักเสบเหมือนกัน อาการเลือดคั่งดังกล่าว อาจเกิดขึ้นโดยการอาบน้ำในวันที่มีอากาศหนาวหรือการนอนลงบนพื้นหรือที่เย็นๆ ในขณะที่พ้นจากการถูกความร้อนมาใหม่ๆ นอกจากนี้อาจพบเมื่อผ่านออกจากห้องที่อบอุ่นออกไปสู่อากาศเย็นๆ ภายนอกโดยไม่มีเสื้อผ้าให้พอเพียงเสียก่อน หรืออาจพบภายหลังการออกกำลังกายแล้วมานั่งตากลม

โรคปอดอักเสบมีอยู่แบบหนึ่งที่เป็นโรคแทรก เกิดขึ้นภายหลังมีโรคติดเชื้อชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะในเด็กที่ผอม ได้อาหารไม่เพียงพอ และมีโรคบางอย่างของวัยเด็กอยู่ เช่นโรคปอดอักเสบอาจเกิดภายหลังโรคหัด ไอกรน

หรือไข้ต่ำยืดเยื้อ, โรคติดเชื้ออย่างแรง ในเด็กๆ ไม่ควรจะได้รับการปล่อยปละละเลย หรือถือว่าเป็นเหตุการณ์ธรรมดาในวัยเด็กเป็นอันขาด

โรคปอดอักเสบจะเริ่มขึ้นโดยอาการหนาวสั่น ซึ่งมักพบบ่อยมากจนเราอาจจะกล่าวได้ว่า โรคใดโรคหนึ่งที่ไม่มีอาการหนาวสั่นนำหน้ามาไม่ใช่โรคปอดอักเสบ อาการหนาวสั่นอาจเริ่มขึ้นเวลากลางคืน ทำให้ผู้ป่วยตื่นจากหลับหรืออาจมาในเวลาใดๆ ก็ได้โดยไม่มีการเตือนหรือความรู้สึกไม่สบายล่วงหน้ามาก่อนเลย

อาการต่อไปที่สังเกตได้ คือไข้ แล้วจึงมีไอและเจ็บหน้าอกตามมา อาการหายใจลำบากจะเพิ่มมากขึ้นทุกที ไข้จะอยู่ในระดับสูงตลอดวันไม่ลดลง

ในวันที่ ๒ หรือ ๓ จะมีเลือดออกเป็นสนิมหรือสีอิฐ ถ้ากำลังความต้านทานของคนไข้ดีอย่างเหลือเกิน หรือว่าได้รับการพยาบาลรักษาให้มีกำลังต้านทานตัวอยู่เป็นอันดี ไข้จะเริ่มลดลงภายหลังวันที่ ๗ ถึงวันที่ ๑๐ และหลังจากนั้นอาการหนาวสั่นและอาการเจ็บปวดก็จะหายไป (แต่โดยมากมักตายเมื่อไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง)

เป็นเคราะห์ดีอยู่บ้าง ที่อาการในโรคปอดอักเสบมีอาการเจ็บปวดร่วมอยู่ด้วยอย่างมาก ทำให้ผู้ป่วยไม่มีความคิดอย่างอื่นนอกจากจะไปนอน ในโรคที่เป็นฉับพลันอื่น ๆ โดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่ หวัดที่เป็นฉับพลันและรุนแรง หรือโรคอื่น ๆ ที่มีอาการไข้ ผู้ป่วยควรจะเข้านอนทันทีชีวิตหลายชีวิตที่เดียวที่ได้รับการปลอดภัยโดยการเอาใจใส่แต่ตนมอเช่นน

อากาศบริสุทธิ์และแสงอาทิตย์ สามารถฆ่าเชื้อโรคที่อยู่นอกร่างกายได้ นอกจากนี้ยังช่วยเหลือในการทำให้โรคปอดอักเสบหายเร็วขึ้น ควรให้ผู้ป่วยเหล่านี้อยู่ในที่ ๆ มีอากาศบริสุทธิ์และมีแสงแดด ซึ่งจะดีกว่ายาใด ๆ เสียอีก

ควรจะจำไว้ว่า โรคปอดอักเสบ เป็นโรคติดเชื้อ ฉะนั้นควรแยกผู้ป่วยตามสมควร ถ้าทำได้ควรนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล ซึ่งที่นั่นผู้ป่วยจะได้รับความสบายกว่า, ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างถูกต้อง และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้อื่นที่บ้าน ยาซัลฟาในขณะนี้ใช้ได้ผลดีมากในโรคปอดอักเสบบางชนิด.

(ดูเรื่องไข้หวัดใหญ่, เยื่อหุ้มปอดอักเสบด้วย)

บทที่ ๑๑๙

รูมาติสซั่ม (RHEUMATISM)

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้ามีท้องผูกให้แก้ไขเสีย (ดูเรื่องท้องผูก)

๒. ให้ได้รับการตรวจฟัน, เหงือก, ทอนซิลและจมูก, เพื่อดูว่ามีจุดที่ติดเชื้ออยู่หรือไม่

๓. สร้างสุขภาพทั่วไป โดยรับประทานอาหารดี ๆ มีประโยชน์รวมทั้งนม, ครีม, และไข่

๔. ให้ผู้ป่วยได้ออกกำลังเสมอ ๆ และให้ได้นอนเป็นเวลาในห้องที่มีอากาศปลอดโปร่ง

๕. การประคบร้อนหรือไฟฟ้าอาจช่วยได้บ้าง

ทุก ๆ คนมีทฤษฎีเกี่ยวกับโรครูมาติสซั่ม อะไรทำให้เกิดขึ้น, อะไรทำให้เป็นมาก, หรือมันคืออะไร เหล่านี้คำว่ารูมาติสซั่มใช้เพื่อแสดงถึงโรคหลายอย่าง ซึ่งมีความ

แตกต่างกันและแยกกันได้ชัด บางทีโรคเหล่านี้ชนิดที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุดได้แก่ชนิดที่เป็นกับกล้ามเนื้อ ที่เรียกว่ารูมาติซั่มของกล้ามเนื้อ (Muscular Rheumatism) โดยทำให้มีเพลีย, เจ็บปวดหรือแข็งขนกับส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายๆ ส่วนของร่างกาย เหล่านี้เป็นเหตุการณ์ที่พบบ่อยในชีวิตของคนสมัยนี้

อาการปวดและแข็งอาจเกิดขนกับกล้ามเนื้อหลัง รายเช่นนั้นเป็นโรคปวดหลัง (Lumbago) ที่คอก็อาจเป็นได้ ทำให้คอแข็ง บางทีกล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างซี่โครงหรือกล้ามเนื้อของหนังศีรษะอาจเป็นโรคนี้ก็ได้

เมื่อรูมาติสซั่มของกล้ามเนื้อเริ่มขนอาจมีอาการไข้แต่บางครั้งการขนของอุณหภูมิของร่างกาย อาจมีเพียงเล็กน้อยจนสังเกตไม่ได้ แต่อย่างไรก็ดีไม่ช้าจะมีอาการปวดหรือกดเจ็บตามมา

รูมาติสซั่มบางชนิดเป็นกับข้อ เรียกว่ารูมาติสซั่มของข้อ (Articular Rheumatism) ในแบบที่เป็นฉับพลันอาจจะเจ็บปวดมาก และบางครั้งเป็นโรคที่มีอันตรายได้ ชนิดนี้เรียกว่าไข้รูมาติค (Rheumatic-Fever)

โรคจะเริ่มขึ้นโดยมีอาการหนาวสั่น, ไข้, มีแดงและบวมที่ข้อเข่า, ข้อเท้า, ข้อมือ, หรือข้ออื่น ๆ อาการอาจคงอยู่ได้หลายอาทิตย์ และรายเหล่านี้หัวใจมักได้รับเคราะห์ด้วย ทำให้มีความเสียหายเกิดขึ้นอย่างถาวร

ผู้ป่วยด้วยโรคเหล่านี้ ควรอยู่ในที่นอนจนกว่าอาการต่าง ๆ และไข้หายไป ข้อที่อักเสบควรจัดให้อยู่ในตำแหน่งที่สบายที่สุด อาจทำได้โดยใช้หมอนหนุนหรือโดยพันข้อให้แน่นด้วยสำลีหลาย ๆ ชั้น หรือโดยปลาสเตอร์เบา ๆ เข้าเผือกไม้ใส่ไว้ก็ได้

อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารง่าย ๆ ควรให้ของเหลวตามสบาย เพื่อทดแทนกับน้ำที่เสียออกมาทางเหงื่อที่ออกมาก

ยาที่จะใช้รับประทานเพื่อแก้อาการปวดหรือไข้ควรจะได้รับการสั่งโดยแพทย์ ต้องแก้ไขเรื่องการปวดเพื่อให้ผู้ป่วยได้พักผ่อนจะช่วยทำให้การปวดน้อยลงและมีแรงสำหรับต่อสู้กับโรคได้

ยังมีโรครูมาติสซั่มของข้อชนิดเรื้อรัง ซึ่งทำให้ข้อแข็งถาวรมีรูปวิปริตและทำให้ใช้งานไม่ได้

สาเหตุของโรครูมาติสซั่มทุกชนิดมีมาก หลายรายเนื่องจากมีการติดเชื้อ เช่นมีฟันผุ หรือฟันมีหนองทราก ทอนซิลอักเสบ เหล่านี้อาจทำให้เกิดรูมาติสซั่มที่ข้อรวมทั้งอาการท้องผูก, การบูดเน่า และโรคในลำไส้เป็นสาเหตุของรูมาติสซั่มทุกล้ามเนื้อ โรคในจมูกเป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่ง

ผู้ป่วยที่มีโรครูมาติสซั่มบ่อย ๆ ไม่ควรละเลยที่จะไปปรึกษาทันตแพทย์ ถ้าจำเป็นแพทย์อาจเอกซเรย์ฟันเพื่อดูว่ามีโรคที่รากของฟันหรือไม่ การรักษาฟันไม่ดีหรือปล่อยปละละเลยฟัน อาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรครูมาติสซั่มได้

บางครั้งโรคที่เรียกว่ารูมาติสซั่มของหนังศีรษะอาจเป็นเพียงอาการเจ็บที่ถ่ายทอดมาจากการที่มีตาเพลีย อาการปวดที่ต้นคอก็อาจเนื่องจากตาเพลียเช่นเดียวกัน ในคนที่อายุเกิน ๔๕ ปี เมื่อมีความต้องการแว่นตาเกิดขึ้น แต่ผู้ป่วยยังไม่ทราบก็อาจจะมีอาการดังกล่าวเกิดขึ้น ซึ่งจะหายไปได้โดยรวดเร็วภายหลังการไปหาแพทย์ตาประกอบแว่นเสีย

ท่ายืนที่ไม่ดี, การพิงข้างโต๊ะ, หรือใช้ข้อมือ หรือแขนในการขับรถมากเกินไป อาจเป็นเหตุในการปวดกล้ามเนื้อได้ รองเท้าที่ไม่เหมาะกับรูปเท้า พร้อมด้วยส้นสูงเกินไป หรือเตี้ยเกินไป อาจทำให้ระบมและเจ็บปวด อาการปวดเหล่านี้ไม่ใช่มารูติสซั่ม แต่อาจเข้าใจผิดว่าเป็นรูมาติสซั่มได้.

เมื่อรู้สึกว่ามีการเจ็บปวดที่กล้ามเนื้อหรือที่ข้อ ถามตัวเองว่า อาจจะเกิดขึ้นจากการใช้ข้อผิดธรรมดาอย่างใดหรือเปล่า ถ้าหาสาเหตุไม่ได้ลองเฝ้าดูอาการอยู่ ถ้าไม่หายควรไปปรึกษาแพทย์ แพทย์จะได้ศึกษาว่าเป็นรูมาติสซั่มหรือเปล่า และแนะนำการรักษาตามความจำเป็น.

บทที่ ๑๑๙

โรคขี้กรากและโรคผิวหนังฟาวุส และโรคคันของช่างตัดผม

(RINGWORM, FAVUS & BARBER'S ITCH)

วิธีปฏิบัติ

๑. ถูส่วนที่เป็นด้วยทิงเจอร์สบู่เขียว (Tincture of Green Soap)

๒. เอาขุยและสะเก็ดออกให้หมด.

๓. ถ้าเป็นในส่วนที่มีขน โกนขนให้หมดจากบริเวณนั้น.

๔. ทาส่วนนั้นด้วยน้ำยา ๗ เปอร์เซนต์ของไอโอดีน แล้วปล่อยให้แห้ง.

๕. ปิดส่วนที่เอาสะเก็ดออกด้วยโคโลเดียน ทึบอ่อน (Flexible Collodion)

โรคผิวหนังทุกชนิดเป็นโรคที่รบกวน บางชนิดเป็นที่น่าเกลียด ถ้าเป็นในส่วนที่มีชนจะยิ่งร้ายทั้งต่อคนไข้และผู้พบเห็น.

โรคบางชนิดที่กล่าวนี้สามารถติดต่อได้อย่างง่ายดาย ต่อไปนี้จะกล่าวถึงโรคผิวหนัง ๒ ชนิดๆ หนึ่งมักจะเป็นกับผู้ชายโดยเฉพาะ เป็นที่หน้าในที่ๆ มีเคราขึ้น อีกชนิดหนึ่งพบบนหนังศีรษะเด็กนักเรียน.

โรคทั้ง ๒ ชนิดนี้ เป็นขี้กลากแบบหนึ่ง ความจริงขี้กลากไม่จำเป็นจะต้องเป็นในบริเวณที่มีขนเสมอไป อาจพบที่ฝ่ามือหรือเท้าก็ได้ แต่โดยเฉพาะมากที่ศีรษะ, รักแร้, และที่มีขนปกคลุมอื่นๆ มักเป็นที่ๆ เป็นเก่ง.

บางคนท่านอาจจะแปลกใจว่า แม้แต่เลบมือหรือเลบเท้าก็อาจจะเป็นโรคนี้ได้ รวมทั้งขนต่างๆ ก็เป็นได้เช่นกัน.

ขี้กลากเป็นโรคที่มีเชื้อเกิดเนื่องจากเชื้อเล็กๆ บางชนิด และแต่ละชนิดก็ชอบเป็นกันส่วนใดส่วนหนึ่งโดยเฉพาะ ชนิดที่เป็นกับหนังศีรษะ จะไม่เป็นกับผิวหนังที่ปราศจากขน หรือชนิดที่เป็นกับเคราจะไม่ค่อยเป็นกับหนังศีรษะ.

เชื้อโรคก็เช่นเดียวกับเด็ก ถ้าเด็กมีขนมอยู่ เด็กจะ
ไม่กินข้าว เชื้อนกเหมือนกัน จะชอบเป็นกับเนื้อหนังบางชนิด
เมื่อขกรากเกิดที่เครา มักจะเรียกกันว่าโรคคันของ
ช่างตัดผม (Barber's Itch)

โรคนี้ ครั้งแรกจะเป็นเพียงผิว ๆ และเป็นกับขนไม่
กี่เส้น แต่ไม่ช้าบริเวณจะแผ่กว้างออกไป และส่วนที่อยู่
ลึกลงไปจะเป็นโรคด้วย.

ครั้งแรก จะมีแดง ผิวหนังจะหนา มีสะเก็ดและคัน
ไม่ช้าขนจะร่วงหรือแตกออก ทำให้เกิดมีแผลขนอาจมีตุ่ม
คล้าย ๆ เนื้องอก ซึ่งมีขนตายปกคลุมอยู่ ซึ่งจะเจาะให้ผิว
หนังเป็นรู หนองอาจไหลออกมาจากรูนี้ แต่ว่าแข็งแห้งติด
อยู่ที่ขน ทำให้กลายเป็นสะเก็ดน่าเกลียด.

ขกรากของหนังศีรษะหรือที่เรียกว่าฟาวุส (Favus)
เป็นโรคในเด็กๆ โดยเฉพาะเด็กนักเรียน.

โรคขกรากของหนังศีรษะและของเคราดังกล่าวนี้
สาเหตุของมันอาจจะไม่เหมือนกัน แต่ในอาการการดำเนิน

ของโรครวมทั้งการรักษา ต้องถือว่าโรคทั้ง ๖ คล้ายกัน เหมือนฝาแฝด.

ที่นี้ ละเกล็ดสีเหลืองจะค่อย ๆ เกิดขึ้น ทั้งกว้างและลึกมากเข้าทุกทีจนดูคล้ายรวงผึ้ง ผมจะร่วงหรือแตกออก ทำให้เป็นจุดด่านเป็นหย่อม ๆ มีขนาดต่าง ๆ กัน.

โรคที่หนังศีรษะนี้อาจเกิดจากเชื้อโรคที่ถูกนำมาโดยหวีหรือแปรง หมวกหรือเครื่องแต่งตัวอื่น ๆ ก็อาจนำเชื้อโรคได้ และอาจเป็นได้ที่สุนัข, แมว, ม้า, วัว, นก, หรือสัตว์อื่น ๆ อาจนำเชื้อมาสู่คนได้เหมือนกัน.

โรคขี้กรากทุก ๆ แบบ เป็นผลของความไม่สะอาด และไม่เอาใจใส่ ร้านตัดผมแต่งผมสมัยใหม่ ต้องรักษาความสะอาดเป็นอย่างดี และเครื่องไม้เครื่องมือต้องฆ่าเชื้อโรคอยู่เสมอ การป้องกันดังนี้ จะทำให้โรคขี้กรากกลายเป็นโรคหายาก.

ในการรักษาขี้กราก ไม่ว่าจะเป็นในแบบโรคคันของช่างตัดผม, ขี้กรากตามตัว หรือบนหนังศีรษะ วิธีรักษาทำได้ง่าย ๆ และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ.

ถูส่วนนั้นให้สะอาด โดยใช้ทิงเจอร์สบู่เขียว (Tincture of Green Soap) เอาสะเก็ดและขุยออกให้หมด แล้วทาส่วนนั้นด้วยไอโอดีน และปล่อยให้แห้ง.

เมื่อได้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโดยวิธีดังกล่าวแล้ว ทาส่วนนั้นด้วยโคโลเดียนทึงอได้ (Flexible collodion) เพื่อให้คลุมและป้องกันส่วนที่เป็นแผลนั้น.

นอกจากนี้ยังมีวิธีรักษาอื่น ๆ อีก แต่โดยความชำนาญที่ได้รับจากโรงเรียนในนิวยอร์คพบว่า วิธีดังกล่าวเป็นวิธีที่ดีที่สุด

ขี้กรากมักจะหายได้โดยเร็ว โดยทาส่วนนั้นด้วยน้ำมันเบนซินกับคาร์บอนเตตราโคลไรด์อย่างละส่วน หรืออาจใช้คาร์บอนเตตราโคลไรด์อย่างเดียวก็ได้ ถ้าต้องการใช้ยานี้บนหนังศีรษะ ระวังอย่าให้ยาเข้าตาและระวังอย่างมาก อย่าให้น้ำมันเบนซินติดไฟขึ้นได้ด้วย,

บทที่ ๑๒๐

ปวดกระเบนเหน็บ (SACROILIAC STRAIN)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์

๒. บีดหลังด้วยปลาสเตอร์เหนียว เพื่อไม่ให้เคลื่อนไหว

๓. นอนพักผ่อนในเตียงจนกว่าอาการจะหายไป

๔. ถ้าเป็นโรคนี้ ใส่เสื้อพิเศษซึ่งสั่งโดยแพทย์ผู้ชำนาญโดยเฉพาะ

๕. สร้างสุขภาพทั่วไปให้ดีขึ้น โดยสร้างนิสัยในการรับประทาน นอน และออกกำลังกายให้เหมาะสม

อาการปวดหลังอาจเกิดจากสาเหตุหลายอย่างที่พบบ่อย ๆ และสำคัญ คือความยุ่งยากอยู่ที่ข้อต่อตรงกระเบนเหน็บ (Sacroiliac Joint) ข้อต่อนี้เป็นข้อต่อระหว่างกระดูกต้นหลังกับกระดูกเชิงกราน เนื่องด้วยตำแหน่งของมันจะทำให้ข้อต่อนี้เคลื่อน หรือได้รับอันตราย หรือปวดระบมได้ง่าย

อันตรายต่อข้อนี้มักสืบสาวไปได้ว่า เนื่องจากการหกล้ม, บิดตัวอย่างแรง หรือถูกตีในบริเวณนั้น หรือเกิดขึ้นภายหลังการยกของหนัก ๆ หรืออาจเกิดจากการออกกำลังธรรมดาก็ได้

โรคนี้มักพบบ่อย ๆ ในคนอ้วนมาก ๆ นอกจากนี้อาจพบในคนที่มีอาชีพต้องยืน, เดิน หรือนั่งในลักษณะไม่สบายเสมอ ๆ

อาการปวด ในรายที่เป็นอย่างฉับพลัน อาจรุนแรงจนถึงกับต้องใช้ยาระงับ บางครั้งการนั่งหรือนอนในเตียงอาจทำให้เจ็บปวดมาก และคนไข้อาจเลือกเอาว่างยืน ท่ายืนตรง ๆ เท่านั้นอาจเป็นท่าเดียวที่ทำให้สบาย อาการ

ปวดมักรุนแรง และมักจะร้าวไปตามขาด้านหลังและน่อง บางโอกาสอาจเลยไปถึงนิ้วเท้าก็ได้

การปวดเกิดเนื่องจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นเพราะการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังโดยฉับพลัน ในรายส่วนมาก การให้ข้อที่ระบมอยู่นิ่ง ๆ ไม่เคลื่อนไหวจะช่วยให้หายปวดได้ โดยการยึดหลังไว้ด้วยปลาสเตอร์เหนียว โดยเริ่มปิดจากตะโพกข้างหนึ่งไปยังข้างตรงข้าม แล้วเริ่มจากข้างตรงข้ามกลับมาปิดให้ซ้อนเหลื่อมกันจนได้หลาย ๆ ชั้น จะช่วยพยุงหลังให้อยู่นิ่งทำให้ข้อไม่ระบมต่อไป

ถ้าทำได้ ควรจะได้พักผ่อนอย่างแท้จริงบนเตียงหลาย ๆ วัน ผู้ป่วยด้วยโรคนี้อาจมีอาการปวดอยู่ได้หลายอาทิตย์ การพักนาน ๆ จะช่วยลดการระบมของข้อให้น้อยก็ทำให้โรคหายโดยเร็ว

บางครั้งอาจต้องใส่เสื้อพิเศษเพื่อช่วยพยุงไม่ให้ข้อเคลื่อนไหวเป็นการแก้โรคนี้ ซึ่งถ้าท่านเป็นและได้รับการตรวจข้อที่เป็นด้วยเอกซเรย์เป็นการยืนยันแน่นอนแล้ว ควร

หาเสื้อหรือเข็มขัดพิเศษใส่เพื่อช่วยพยุง ความสำเร็จในการใช้เครื่องเข้าช่วยจะมีมากน้อยอยู่ที่ว่า เครื่องนั้นทำได้ขนาดกับตัวท่านพอดีเพียงใด

เนื่องจากร่างกายของคนมีขนาดต่าง ๆ กันมาก ฉะนั้นเครื่องใช้ที่จะใช้ควรสั่งทำตามความต้องการ พวกที่ทำขายอาจจะหลวมเกินไป และมักไม่ช่วยเหลือเท่าใด ฉะนั้นผู้ป่วยควรได้รับการวัดตัวสำหรับสร้างเสื้อพิเศษโดยแพทย์ผู้ชำนาญ จะเป็นการเหมาะกว่า

สุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วยก็จำเป็นต้องได้รับการพิจารณา ควรให้อาหารที่ดีมีประโยชน์ พักผ่อนมาก ๆ และการขับถ่ายของเสียให้เป็นไปตามปกติ เหล่านี้จะช่วยสร้างผู้ป่วยให้แข็งแรงขึ้น

ท่าที่ไม่ถูกต้องเช่นท่ายืนหรือนั่งอย่างอิดโรย มักทำให้เกิดโรคนี้ได้บ่อย ๆ ซึ่งก่อความรำคาญมาก ถ้าท่านเคยเป็น ท่านจะทราบซึ้งเป็นอย่างดีว่ารบกวนเพียงใด.

บทที่ ๑๒๑

อาการน้ำลายไหล (SALIVATION)

วิธีปฏิบัติ

๑. ล้างปากบ่อย ๆ ด้วยน้ำมะนาว หรืออมยาเม็ดเอล์มลื่น (Slippery elm tablet) ไว้ในปาก

๒. ก่อนรับประทานอาหาร ล้างปากด้วยน้ำด่างสำหรับล้างปาก เช่นใช้น้ำยาโดเบล (Dobel's solution)

๓. หาสาเหตุของอาการอันนั้น แล้วขจัดเสีย ผู้ที่เคยไปร้องเพลงหรือพูดในที่ประชุมคงทราบว่าความกลัวและความตื่นเต้นสามารถทำให้น้ำลายแห้งได้ แม้แต่คนเจนเวทีบางครั้งอาจมีน้ำลายแห้งได้

น้ำลายในปากได้มาจากต่อมน้ำลาย ซึ่งเป็นต่อม
ชนิดหนึ่ง ถ้าต่อมทำงานเป็นปกติจะมีน้ำลายในปากเพียงพอ
สำหรับให้ปาก ลิ้น และริมฝีปากชื้นและลื่นไปมาได้สะดวก
จำนวนของน้ำลาย ขึ้นอยู่กับจำนวนของเลือดที่มา
เลี้ยงต่อมน้ำลาย ถ้ามีการบังคับให้ต่อมบ้วนน้ำลายบ่อยๆ
ทุกๆ ๒-๓ นาที ย่อมแสดงว่า ได้มีความผิดปกติหรือมี
การกระตุ้นเกิดขึ้นที่ต่อมน้ำลาย

พวกนักสูบบุหรี่หลายคนชอบบ้วนน้ำลายเสมอเมื่อ
จากยาสูบไปรบกวนต่อมน้ำลาย ทำให้น้ำลายออกมาก
อารมณ์ก็สามารถก่อให้เกิดผลแปลกๆ กับต่อมน้ำ
ลายได้ ถ้าได้กลิ่นอาหารหอมๆ ก็ทำให้น้ำลายออกมาก
หรือแม้แต่ต่อมอื่นเช่นต่อมน้ำตาก็อยู่ในอาการเช่นเดียวกัน

ยาบางชนิด เช่น เบลลาดอนนา (Belladonna)
จะหยุดการทำงานของต่อมน้ำลายได้ ทำให้ปากแห้งมาก
ซึ่งท่านอาจจะรู้สึกได้เวลาแพทย์ตาหยอดยาลงไปในตาท่าน
เพื่อต้องการจะทดลองสายตาประกอบแว่น

ยาชนิดอื่นๆ เช่นปรอท กลับมีผลตรงกันข้าม จะทำให้น้ำลายไหลอย่างมาก ปากและเหงือกจะเจ็บ และจะมีน้ำลายไหลจากปากอยู่เสมอ ทำให้ต้องถ่มน้ำลายเรื่อยๆ

อาการดังกล่าว คืออาการน้ำลายไหล (Salivation) ซึ่งอาจไม่ได้เกิดจากการกระทำของยาบางอย่างเสมอไป แต่อาจเกิดจากโรคบางอย่างได้

ผู้ป่วยด้วยอาการน้ำลายไหล จะทนทุกข์ทรมานมาก ปากจะเจ็บมากจนเกือบรับประทานอาหารไม่ได้ เหงือกจะบวมจนอาจจะบีดพันมิดไป

มีโรคน้ำลายไหลชนิดที่เป็นในทารกขณะที่ฟันจะงอกด้วยความลำบากผิดธรรมดา เมื่อต่อมถูกรบกวนน้ำลายจะออกอย่างมาก

อย่างไรก็ดีวิธีรักษาโรคน้ำลายไหล

ถ้าเนื่องจากยา ต้องหาสาเหตุให้ได้แน่นอนแล้วงดยานั้นเสีย

ถ้าเนื่องจากการระคายเคืองที่บังเอิญผ่านเข้ามา อาการจะหายไปเมื่อการระคายเคืองนั้นผ่านพ้นไปแล้ว

ถ้าน้ำลายไหล เป็นอาการอันหนึ่งของโรค ต้องแก้ไขต้นเหตุให้ได้เสียก่อน จึงจะหวังในอาการหาย

อย่างไรก็ตาม มีวิธีต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้น เช่นการล้างปากบ่อย ๆ ด้วยน้ำมะนาวหรือน้ำส้มอ่อน ๆ น้ำส้มเป็นอันตราย หรืออย่างน้อยก็ไม่เหมาะสำหรับคนบางคน ฉะนั้นถ้าพบว่าใช้น้ำส้มไม่เหมาะก็ควรงดเสีย สารที่ช่วยมากอีกอย่างคือ เอล์มลื่น (Slippery elm) ซึ่งมีขายตามร้านขายยา เป็นเม็ด โดยเอามาอมไว้ในปากเสมอติดต่อกันไป จะแก้อาการน้ำลายไหลอันน่ารำคาญได้ ก่อนรับประทานอาหาร ควรล้างปากด้วยน้ำยาด่างสำหรับล้างปากชนิดใดชนิดหนึ่ง เช่นน้ำยาโดเบล (Dobel's Solution)

บทที่ ๑๒๒

ประสาทไชเอติคอักเสบ (SCIATICA)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอนพัก

๒. ทาเมนทอลวาสลิน หรือแคปซิคัมวาสลิน แล้วตามด้วยประคบร้อนด้วยน้ำ

๓. แก้ไขท้องผูก (ดูเรื่องท้องผูก) และความผิดปกติทางลำไส้อื่น ๆ

๔. ให้ได้รับการตรวจฟัน, เหงือก, ทอนซิลและโพรงกระดูกข้างเคียงจมูก (Nasal Sinus) ต่าง ๆ เสีย เพื่อดูว่าอาจมีจุดติดเชื้ออยู่หรือไม่ ถ้ามีให้ขจัดเสีย

๕. ดูให้อาหารมีจำพวกนม ผลไม้, และผักมาก ๆ

เส้นประสาทที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายอันหนึ่ง คือ ประสาทไซเอติค (Sciatic-Nerve) ประสาทนี้วิ่งไปตามด้านหลังของต้นขา จากตะโพกลงไป พร้อมทั้งส่งแขนงหลายแขนงไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่กันและบริเวณใกล้เคียง รวมทั้งทางด้านหลังของขาด้วย

โรคของเส้นประสาทนี้ มักเกิดรวมกับรูมาติสซั่ม หรือเก๊าท์ ฉะนั้นโรคประสาทไซเอติคอักเสบหรือไซเอติคา นี้บางทีเรียกว่า ไซเอติครูมาติสซั่ม (Sciatic Rheumatism) เป็นความจริงที่ว่า สาเหตุของมันคล้ายคลึงกับสาเหตุที่ยอมรับกันว่า ทำให้เกิดรูมาติสซั่ม ความหนาว, อยู่ท่ามกลางอากาศต่าง ๆ หรืออาการหนาวสั่นจากความเปียกชื้นหรือสาเหตุอื่น ๆ อาจทำให้เกิดโรคนี้ขึ้นได้

กระดูกเชิงกรานนั้น ภายในโพรงของมันมีอวัยวะสำคัญ ๆ อาศัยอยู่ เช่นกระเพาะปัสสาวะ ทวารหนัก และอวัยวะอื่น ๆ

ประสาทไซเอติคกเรมต้นขึ้นในเชิงกรานนี้ ฉะนั้น โรคหรือความผิดปกติบางอย่างในเชิงกราน อาจทำให้

ประสาทเส้นนี้อักเสบได้ การกดดันที่ไม่เป็นปกติลงบนเส้นประสาทนี้ อาจทำให้เกิดความเจ็บปวดในทุก ๆ ส่วนที่เส้นประสาทนี้ไปเลี้ยง นอกจากนี้ โรคของทวารหนัก หรือท้องผูก ก็สามารถทำให้เกิดอาการของประสาทไซเอติกอักเสบได้ในลักษณะเดียวกัน

อาการสำคัญที่สุดในโรคนี้ คืออาการปวด ซึ่งอาจเป็นที่ตะโพกลงไปตามขา และอาจไปถึงเท้าก็ได้ อาการอาจมีตลอดเวลา หรือเป็น ๆ พัก ๆ อาจจะเริ่มขึ้นโดยฉับพลันและรุนแรง อาจมีลักษณะเหมือนถูกตัด ถูกบด หรือปวดแสบปวดร้อน อาการมักจะรุนแรงขึ้นในเวลากลางคืน

การเดิน บางครั้งก็ทำให้เจ็บปวดมากขึ้น ผู้ป่วยอาจต้องเดินไปบนปลายเท้า และงอเข่า เพื่อป้องกันไม่ให้เส้นประสาทนี้ถูกกด

อาการทั้งหมดอาจคงอยู่เป็นเดือนๆ หรือแม้แต่เป็นปี ๆ ภายหลังดูท่าคล้ายจะหายแล้ว อาจกลับมาใหม่ได้

การพักผ่อนบนเตียงในรายที่เป็นมาก เป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ค่อยทุเลา ควรให้ขาอยู่นิ่ง ๆ และให้ประคบร้อน อาการปวดเจ็บรุนแรงอาจแก้ได้ โดยถูแคปซิคัมวาสลิน หรือเมนทอลวาสลิน แล้วตามด้วยการประคบด้วยผ้าชุบน้ำร้อน

ในรายรุนแรง อาจฉีดสารบางอย่างเข้าไปในเส้นประสาทโดยตรง ซึ่งจะทำต่อเมื่อการปฏิบัติอื่น ๆ ไม่ได้ผลแล้ว

เรื่องราวของกระดูกเชิงกราน และอวัยวะภายในต้องได้รับการตรวจตราอย่างละเอียด ถ้ามีสิ่งใดผิดปกติต้องจัดการแก้ไข

ต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพโดยทั่วไป ถ้าสงสัยฟันไม่ดี ควรเอ็กซเรย์ แล้วทำการรักษาให้ถูกต้อง ถ้ามีแหล่งที่เป็นหนองอยู่ที่ใด ให้จัดการขจัดเสีย

อาการท้องผูกหรือความผิดปกติต่าง ๆ ทางลำไส้ต้องได้รับการแก้ไข ผู้ป่วยต้องได้รับอากาศบริสุทธิ์ และนอนให้มาก การงานหรือความกังวลเรื่องบ้านต้องตัดออก

ให้หมดโดยวิธีใด ๆ ก็ตาม ผู้ป่วยจะต้องได้รับความช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้กลับมีความสบายและสุขภาพดี

เรื่องอาหารก็ต้องเอาใจใส่ดูแลอย่างละเอียด ผู้ป่วยต้องรับประทานอาหารจำพวกบำรุงกันร่างกาย เช่นนม, ผลไม้และผัก ไวตามิน เอ. เชื่อกันว่ามีความสำคัญพิเศษในโรคนี้ ไวตามินชนิดนี้จะหาได้ใน เนย, ครีม, นม, ไข่แดง, ตับ, ไต, ผักมีใบที่เขียว และผักสีเหลืองต่าง ๆ นอกจากนี้ยังพบได้ในผลไม้หลายอย่าง เช่นส้ม บีช และสับปะรด เป็นต้น.

(ดูเรื่องเส้นประสาทอักเสบและรูมาติสซั่มด้วย)

บทที่ ๑๒๓

เริม (SHINGLES OR HERPES ZOSTER)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์

๒. หาสาเหตุแล้วแก้ไขเสีย

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อนอย่างเต็มที่ ถ้าทำได้

๔. ทายาที่ช่วยให้สบาย เช่นไฮโปซัลไฟต์ ๓-ช้อนโต๊ะ ในน้ำ ๑ ควอต ละลายเป็นน้ำยา หรือจะใช้ผงซิงค์ออกไซด์ใส่ก็ได้

๕. เมื่อตุ่มทึมหนองแตก โรยด้วยน้ำกรดโบลิค หรือทาขผึ้งซิงค์ออกไซด์ แล้วปิดแผลไว้ให้ดี

๖. ถ้าผื่นขึ้นบริเวณเอวหรือไหล่ ใส่เสื้อผ้าให้หลวม ๆ เพื่อจะได้ไม่เกิดการระคายเคือง

เริม เป็นโรคที่รบกวนมากที่สุดอันหนึ่งของมนุษย์ แต่มักจะไม่มีอันตรายมากต่อชีวิต

โรคนี้มีลักษณะคล้าย ๆ เริม ที่ขึ้นตามริมผีปาก (Fever Blister) แต่ชนิดนี้จะขึ้นตามทางเดินของเส้นประสาทกระดูกสันหลัง ประกอบด้วยปื้นกระดูกต่อกันหลายปื้น เรียงกันเป็นลำยาว ภายในลำมีโพรงติดต่อถึงกันคือโพรงกระดูกสันหลัง ภายในโพรงนี้มีสันหลังซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญของระบบประสาทบรรจุอยู่

จากไขสันหลังมีเส้นประสาทโผล่ออกมาหลายเส้น เรียกว่าเส้นประสาทสันหลัง (Spinal Nerve) ประสาทเหล่านี้จะผ่านออกมานอกกระดูกสันหลัง ทางรูที่เปิดอยู่ระหว่างกระดูกสันหลัง แต่ละปื้น

ตรงที่เส้นประสาทสันหลังโผล่ออกจากไขสันหลังมักจะโผล่ออกมาเป็น ๒ ราก รากทั้ง ๒ นี้มารวมกันจึงจะเป็นเส้นประสาทสันหลัง

เส้นประสาทสันหลัง จะออกไปเลี้ยงทุก ๆ ส่วนของร่างกาย บางพวกออกไปสู่กล้ามเนื้อ แต่บางพวกก็ไปเลี้ยง

ผิวหนัง พวกที่ไปเลี้ยงผิวหนังหรือเส้นประสาทผิวหนัง (Cutaneous Nerve) ซึ่งจะผ่านรูของกระดูกสันหลังออกมาวงอ้อมมาทางหน้า มาโผล่ที่แนวกลางตัวข้างหน้า และจะเลี้ยงผิวหนังของลำตัวทั้งหมด

คล้าย ๆ กับอันตรายหรือโรคที่รากไม่ ทำให้ใบไม่ร่วง อันตรายที่รากของเส้นประสาทสันหลังนี้ ก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนัง ซึ่งมีเส้นประสาทผิวหนังซึ่งแยกมาจากประสาทเส้นที่ถูกอันตรายนั้นเลี้ยงอยู่

เมื่อมีความยุ่งยากชนิดนี้เกิดขึ้น อาการแสดงอันแรกคืออาการเจ็บปวด ตามมาด้วยการแดงที่ผิวหนังซึ่งเลี้ยงโดยประสาทเส้นนั้น เกือบจะขนาดเดียวกัน จะมีตุ่มพองเกิดขึ้นที่บริเวณเส้นแดงนั้นเป็นกลุ่ม ๆ ส่วนของร่างกายที่เป็นบ่อย ๆ คือที่ลำตัวในบริเวณบนซี่โครง

บริเวณที่เป็นจะดูแลเป็นแผ่นยาวเกิดขึ้นคร่าว ๆ ตามทางเดินของเส้นประสาท ซึ่งเดินมาระหว่างซี่โครงมาทางหน้า

นอกจากนี้ เริม อาจเป็นส่วนใดๆของร่างกายก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่ารากของเส้นประสาทสันหลังเส้นไหน ได้รับอันตรายหรือถูกรบกวน มีหลายราย เริม ชนิดที่ไหล่ ชนิดที่เจ็บปวดมากเป็นชนิดที่พบน้อยซึ่งขึ้นในลูกตา (Herpes-Zoster Ophthalmicus) มักจะเป็นข้างเดียว รวมทั้งบริเวณของจมูกและหน้าผากที่อยู่ใกล้เคียง และอาจขยายขึ้นไปจนถึงกลางศีรษะเลยก็ได้ ที่พบได้บ่อยอีกชนิดหนึ่งคือที่เรียกว่าแผลไข้ (Fever Sore or Herpes Zoster Cabialis)

เมื่อเริมขึ้น อาจจะพบว่าส่วนที่เป็นนั้นเจ็บอยู่หลายวัน ก่อนจะเกิดสีแดงและมีตุ่มพองเกิดขึ้น บางครั้งอาจมีไข้และรู้สึกไม่สบาย เมื่อตุ่มพองเกิดขึ้นแล้ว ต่อไปจะสีจุ่นแล้วแห้งไปราว ๑ อาทิตย์ หลังจากนั้นจะเกิดเป็นสะเก็ดเล็ก ๆ ขึ้น คล้าย ๆ สะเก็ดของอีสุกอีใส จะหลุดออกในอาทิตย์ต่อไป แต่ยังแลเห็นมีรอยอยู่ในบริเวณที่แผลเคยอยู่ทุก ๆ แห่ง ในพวกที่เป็นที่ตา จะพบบ่อย ๆ ภายหลังโรคหายไปแล้วว่า มีแผลเป็นเล็ก ๆ โยงเป็นเส้นตั้งแต่ควผ่านหน้าผากขึ้นไปถึงราวนม

ในคนแก่ ๆ ไม่เป็นของแปลกที่จะพบมีอาการปวดประสาทเกิดขึ้นในส่วนที่เป็นด้วย และจะคงเป็นอยู่ต่อไปหลังจากอาการรุนแรงต่าง ๆ หายไปแล้ว เป็นเวลาอาทิตย์ ๆ หรือเดือน ๆ

เริมมักจะเกิดในคนแก่ ๆ แต่ก็อาจพบในหนุ่มสาวหรือในเด็กเหมือนกัน แต่เป็นเคราะห์ที่เมื่อเกิดในเด็กมักจะเป็นอ่อน ๆ และมีอาการเจ็บปวดเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย เริมมักจะเกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วไม่เกิดเป็นครั้งที่ ๒ การเกิดครั้งแรกจะสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายอย่างเพียงพอ พิษที่เกิดในร่างกายบางอย่าง อาจเป็นสาเหตุให้เหมือนกันบางครั้ง แต่ยังไม่เป็นที่แน่นอนถึงสาเหตุที่แท้จริง ส่วนตัวผู้เขียนคิดว่าเป็นโรคของคนเหนื่อยอ่อน การทำงานมากและมีความกังวล มักจะพบร่วมอยู่ด้วยในหลายรายฉะนั้นเมื่อเป็นโรคนี้ขึ้นควรตรวจร่างกายให้ถ้วน.

บทที่ ๑๒๔

โรคของโพรงกระดูกข้างเคียงจมูก
(SINUS DISEASE)

วิธีปฏิบัติ

๑. ป้องกันโรคของโพรงกระดูกข้างเคียงจมูก โดยการเอาใจใส่หวัดและโรคติดเชื้ออื่น ๆ ให้ถูกต้อง

๒. ถ้าเกิดมีการอักเสบเรื้อรังของเยื่อบุ ช่องจมูก ควรปรึกษาแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

๓. ใช้ชีวิตความเป็นอยู่ให้ถูกต้อง พร้อมด้วยอาหารที่เหมาะ, พักผ่อนให้มาก และออกกำลังพอสมควร ใช้เวลาในวันหนึ่ง ๆ อยู่ในอากาศบริสุทธิ์และแสงอาทิตย์บ้าง

คนบางคน มักจะรู้จักโรคของโพรงกระดูกข้างเคียงจมูก (Sinus Disease) ดี ความจริงเป็นโรคแพร่หลายมาก ผู้ป่วยด้วยโรคนี้ มักจะเป็นอย่างชนิดทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนอากาศ จะมีความรู้สึกปวด และไม่สบายในศีรษะ หน้าผากและรอบ ๆ ลูกตา

แต่โชคร้ายที่มีน้อยคนนักที่ทราบว่าโรคนี้อาจจะป้องกันได้ การป้องกันเป็นสิ่งสำคัญ หรือมิฉะนั้นถ้าเป็นโรคแล้ว ก็ต้องเริ่มให้การรักษาโดยเร็วที่สุด ถ้าปล่อยทิ้งไว้ โรคนี้อาจทำให้เกิดผลแทรกซ้อนที่ร้ายแรงได้

โพรงกระดูกข้างเคียงจมูก (Sinus) เป็นโพรงซึ่งมีทางติดต่อเล็ก ๆ กับช่องจมูก

โพรงกระดูกข้างเคียงจมูกประกอบขึ้นด้วยโพรงสามกลุ่ม มีชื่อเรียกเป็นพิเศษตามตำแหน่งที่มันตั้งอยู่ คือ

๑. โพรงกระดูกแม็กซิลลารี (Maxilary Sinus) ตั้งอยู่ภายในกระดูกกรรไกรบน (Maxilary Bone) ตรงเหนือฐากรรไกรบนข้างจมูก ๒. โพรงกระดูกเอธมอยด์ (Ethmoidal

Sinus) ตั้งอยู่ในกระดูกเอธมอยด์ (Ethmoidal Bone) ตั้งอยู่ถัดกระดูกแม็กซิลลารีลึกเข้าไป ๓. โพรงกระดูกฟรอนแตล (Frontal Sinus) ตั้งอยู่ในกระดูกฟรอนแตล (Frontal Bone) คือบริเวณเหนือคิ้วนั่นเอง โพรงกระดูกทั้งสามกลุ่มนี้เรารวมกันเรียกว่า โพรงกระดูกพารานาแซล (Paranasal Siuuses) ซึ่งแปลว่าโพรงกระดูกข้างเคียงจมูกนั่นเอง

คำถามที่จะพบบ่อย ๆ คือ อะไรเป็นสาเหตุ? จะรักษาให้หายได้หรือไม่

โรคนี้มักจะพบบ่อย ๆ ว่า เนื่องมาจากการเป็นหวัด, ไข้หวัดใหญ่ หรือโรคติดเชื้ออื่น ๆ สาเหตุที่พบบ่อยในการทำให้เกิดความยุ่งยากอันนี้ได้แก่การว่ายน้ำดำน้ำซึ่งมีเชื้อโรคอยู่ เชื้อโรคอาจเข้าไปถึงโพรงกระดูกอันหนึ่ง แล้วเบ่งตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว และทำให้เกิดการอักเสบขึ้น คนไข้จะมีอาการปวดศีรษะอย่างมาก, ปวดในบริเวณหน้า, มีน้ำมูกออกทางจมูกและคอ อาจคัดจมูกได้

ในไม่ช้า โรคจะกลายเป็นเรื้อรัง ทั้งนี้เพราะโพรงกระดูกเป็นส่งที่ยาและการรักษาเฉพาะที่เข้าไม่ถึง และนอก

จากนี้ ผู้ป่วยเองส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยเอาใจใส่ต่อโรคนี้หรือมัวแต่หลงใช้ยาสำเร็จรูป หรือยาที่ไม่ให้ประโยชน์อื่นๆ เมื่อเป็นดังนี้ ไม่ช้าหนองจะขังอยู่ในโพรง แล้วทำให้เกิดพิษต่อร่างกายทั่วไปได้

โรคนี้มักจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคข้ออักเสบ, รูมาติสซั่ม, หืดหน้าร้อน (Hay-Faver) หืด, โรคหัวใจ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง และโรคของไตได้

ในบางราย การละเลยโพรงกระดูกที่อักเสบ ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่ร้ายแรง เพราะหนองบางครั้งอาจแตกทะลุโพรงออกมา แล้วเข้าไปในสมอง, ตา หรือเข้าเส้นเลือดไป เมื่อเป็นดังนี้ จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ผู้ชำนาญเพราะถ้ายังขืนปล่อยทิ้งไว้ต่อไปจะนำไปสู่อันตรายต่อชีวิตได้

โรคโพรงกระดูกข้างเคียงจมูกอักเสบ และโรคแทรกซ้อนของมันอาจจะป้องกันเสียได้ โดยการรักษาโรคหวัดธรรมดาในทันทีที่เกิดมีขึ้น ถ้าท่านเป็นหวัด อย่าคิดว่าเป็นโรคเล็กน้อย ควรนอนพักผ่อน และถ้าไม่รู้สึกค่อยยังชั่ว

ควรปรึกษาแพทย์ ถ้าโรคโพรงกระดูกอักเสบเกิดขึ้น อย่าพึ่งแต่ยากลางบ้าน ควรได้รับการดูแลจากแพทย์ผู้ชำนาญ

การอักเสบที่โพรงกระดูกข้างเคียงจมูก อาจทราบได้โดยอาศัยรูปเอ็กเซเร่ย์ของหน้า และโดยการทดลองโดยใช้แสงสว่างอย่างง่าย ๆ ซึ่งจะบอกได้มาก

ในการทดลองนี้ ต้องให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องมืด แล้วให้อมหลอดไฟฉายเล็ก ๆ ไว้ในปาก ปิดปากเสีย ถ้าโพรงกระดูกปกติ จะเห็นแสงสว่างทแก้มทง ๒ ข้าง แต่ถ้ามีหนองอยู่ แสงจะผ่านไม่ได้ดี จะแลเห็นเงาหนองได้

ในรายที่เป็นเรื้อรัง ควรได้รับการผ่าตัดที่โพรงที่เป็นโรคนั่นเพื่อถ่ายเทเอาหนองออก แต่ในการนี้ต้องได้รับการแนะนำจากแพทย์ซึ่งจะตัดสินตามสิ่งที่ตรวจพบ ว่าควรผ่าตัดหรือไม่

ในเด็ก ๆ การตัดทอนซิลอักเสบและต่อมอดีนอยด์ออกจะเป็นประโยชน์ และเป็นการป้องกันความยุ่งยากที่จะเกิดต่อไป ควรพยายามทุกวิถีทางที่จะไม่ให้โรคโพรงกระดูกอักเสบเกิดขึ้นบ่อย ๆ เพื่อเป็นการป้องกันโรคแทรกซ้อนอันไม่พึงปรารถนา

โรคนี้ถ้ามีการอักเสบอยู่เรื้อรัง จะทำให้หมดความสุข จะค่อยๆ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมลง และนำไปสู่โรคทางร่างกายทั่วไปที่รุนแรงอื่นๆ เช่นเดียวกับพันผุหรือทอนซิลอักเสบเป็นอุปสรรคต่อสุขภาพทีเดียวกัน จะทำให้ความแข็งแรงของร่างกายลดลง.

โรคโพรงกระดูกที่อักเสบเรื้อรัง เป็นโรคที่รักษายาก ต้องการการรักษาอย่างกว้างขวางและกินเวลานาน บางรายอาจต้องทำการผ่าตัดเพื่อรักษาให้หาย ระลึกไว้เสมอว่า การปล่อยปละละเลยโรคนี้จะทำให้การรักษายากยิ่งขึ้น ท่านอาจจะช่วยตัวเองได้บ้าง โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากๆ ได้อากาศบริสุทธิ์ แสงอาทิตย์และพักผ่อนมากๆ.

(ดูเรื่องการอักเสบในจมูก เหตุใดเราจึงไม่ควรละเลยหวัดธรรมดาด้วย)

บทที่ ๑๒๕

โรคที่พบบ่อยของผิวหนัง

(COMMON AILMENTS OF SKIN)

วิธีปฏิบัติ

๑. รักษาความสะอาดของผิวหนัง และหลีกเลี่ยงแหล่งที่มีเชื้อเท้าทราบ

๒. ปรึกษาแพทย์ ถ้ามีอาการอักเสบที่ผิวหนังอย่างเรื้อรังแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

อะไรทำให้คัน มักพบคำถามอย่างนี้ได้บ่อยๆ ในระหว่างฤดูร้อน การแดง, คัน และอาการรบกวนทางผิวหนังอื่นๆ มักพบได้บ่อยในระหว่างฤดูร้อน

ในระหว่างฤดูร้อนนี้ รูขุมของผิวหนังต่างก็ทำงานมากขับเหงื่อมาก และอาจมีการติดเชื้อขึ้นได้ง่ายกว่า อันตรายจากการถูกต้องกับเชื้อ หรือโรคผิวหนังที่ติดต่อจะมีมากขึ้น

โดยการชุมนุมตามชายหาด การเล่นน้ำในสระอาบน้ำรวมๆ กัน และการถูกพิษของพืชบางชนิด

โรคผิวหนังในฤดูร้อนหลายอย่าง อาจสืบสาวไปได้ว่าเนื่องจากการย่อยอาหารผิดปกติ, การขับถ่ายไม่ปกติ และอาหารไม่เหมาะสม คนบางคนแพ้อาหารบางชนิดได้อย่างมาก เช่นบางคนภายหลังรับประทานอาหารทะเลอาจเกิดผื่นขึ้นโดยทันที ผื่นอาจเป็นอยู่เฉพาะที่หน้าอกหรือหน้าหรืออาจเป็นกับส่วนใหญ่ของร่างกาย ผิวหนังจะคันเกิดอักเสบขึ้น ทำให้เป็นทรมานมาก

อาการทั้งหมดนี้เกิดเนื่องจากการแพ้โปรตีนในอาหารทะเล นอกจากนี้อาจพบในอาหารอื่นๆ เช่นไข่และอื่นๆ คนเหล่านี้ยอมจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงจากอาหารเหล่านี้ ถ้าเราทราบว่าผื่นที่เกิดขึ้นเนื่องจากการแพ้อาหารแน่แล้ว ก็ไม่เป็นการยากที่จะสืบหาสาเหตุของอาหารอันนั้นๆ ได้

โรคผิวหนังที่ติดต่อได้ชนิดหนึ่ง (Impectigo Contagiosa) พบได้บ่อยๆ ในระหว่างฤดูร้อน แม้จะพบได้ใน

ทุก ๆ ฤดูเหมือนกัน โรคนี้เกิดเนื่องจากเชื้อที่อาศัยอยู่กับคน โดยผ่านมาจากสัตว์ เช่นแมวหรือสุนัขที่มีเชื้อนี้อยู่ก่อน เป็นโรคที่ติดต่อง่ายมาก สามารถเกิดจากเด็กคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งโดยรวดเร็ว

ในโรงเรียนหรือโรงทหาร อาจจะติดต่อกันทางผ้าเช็ดตัวที่มีเชื้อ, และติดต่อกับคนที่เป็นโรคโดยตรงอีกด้วย ผู้ใหญ่มักจะเกิดโรคมาจากร้านตัดผม หรือร้านเสริมความงามที่ไม่ถูกสุขลักษณะ นอกจากนี้อาจติดมาจากเด็กได้บ่อย ๆ เหมือนกัน

แม้จะเป็นโรคที่ไม่พึงปรารถนา แต่โรคนี้ก็ดีอยู่อย่างหนึ่งที่ไม่มีความรุนแรงมาก ผิวหนังเต็มด้วยตุ่มพอง ซึ่งภายในมีหนองขังอยู่ ตุ่มจะแตกแล้วแห้งติดอยู่กับผิวหนัง ในที่สุดขอบของแผลจะม้วนขึ้นมา แล้วสะเก็ดก็หลุดออก เหลือเป็นจุดแดง ๆ ซึ่งภายหลังก็ค่อย ๆ จางหายไป

โรคนี้มักพบบ่อยที่หน้าหรือมือ, อาจจะกระจายไปยังหน้าอก, หน้าท้อง และขาได้โดยรวดเร็ว

เด็กที่ปกติทุกคนควรจะได้รับความระมัดระวัง อย่าเล่นหัวกับเด็กที่เป็นโรคน้ำ เพราะโรคน้ำติดต่อกันได้อย่างง่ายที่สุดในจำพวกโรคผิวหนังทุกชนิด เด็กที่ป่วยเป็นโรคน้ำต้องให้หยุดโรงเรียนและแยกไว้จากคนอื่น ๆ

ผิวหนังที่เป็นโรค ควรจะล้างให้สะอาดด้วยสบู่กับน้ำอุ่น ควรแกะสะเก็ดออก, ทาขผงทแพทย์จะสั่งให้ลงบนผิวหนัง หลีกเลี่ยงอย่าใช้ยาแรง จะมีอันตรายได้จากการใช้ยาหรอขผงทมดวยาทระคายเคืองต่อผิวหนัง

ควรระลึกไว้ด้วยว่า ยาที่ใช้รักษาโรคผิวหนังชนิดหนึ่งได้ผลดี อาจใช้ไม่ได้ผลกับโรคผิวหนังอีกชนิดหนึ่ง ถ้าสงสัยว่าเด็กจะเป็นโรคน้ำ ควรได้รับการตรวจจากแพทย์ซึ่งจะได้สั่งยาเท่าที่จำเป็นให้ จะทำให้ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานโดยไม่จำเป็น รวมทั้งป้องกันไม่ให้โรคแพร่หลายไปในตัวด้วย

นอกจากนี้ยังมีโรคผิวหนังชนิดอื่น ๆ อีกมาก จำพวกขกรากซึ่งเป็นที่เท้า (Athlete's Foot or Ringworm) มักพบบ่อยตามหาดทรายที่ตากอากาศในฤดูร้อน ซึ่งผู้คน

เดินไปเดินมาโดยไม่ใส่รองเท้าหรือรองเท้าแตะโรคเกิดจากเชื้อซึ่งพบบ่อยตามหาดทรายที่ตากอากาศ ตามบ่ออาบน้ำสาธารณะ และห้องเล่นกีฬา

โรคนี้เป็นโรคที่ร้ายแรงและไม่ควรละเลย ซึ่งข้อนี้ต่างกับความคิดของคนส่วนมาก มีหลายรายที่เกิดโรคแทรกซ้อนอย่างร้ายแรงขึ้น ซึ่งถ้าได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเสียแล้ว ย่อมจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น แต่เมื่อปล่อยไว้โรคอาจลุกลามขึ้นมาตามขา และมาเป็นกับผิวหนังและต่อมต่าง ๆ ของร่างกายได้

โรคนี้อาจจะแก้ไขได้ถ้าได้รับการรักษาให้ทันท่วงที แต่โดยมากคนมักจะพยายามพึ่งยาสำเร็จรูปและยากลางบ้านอื่น ๆ ทำให้เป็นการถ่วงเวลาที่จะรักษาให้หาย และมักทำให้การรักษายากยิ่งขึ้น

ระลึกไว้ว่า โรคผิวหนังที่มีการติดเชื้อ เป็นพวกที่รักษาได้ยาก และยาที่ใช้ได้ผลดีในคนหนึ่ง อาจกลับเป็นอันตรายกับอีกคนหนึ่ง เช่นยาขี้ผึ้งซึ่งแพทย์สั่งสำหรับขี้กรากในรายหนึ่ง อาจจะก่อความระคายเคืองให้กับผิวหนัง

ในอีกรายหนึ่ง ฉะนั้นผู้ป่วยเป็นโรคผิวหนัง ควรจะให้อยู่ในความดูแลของแพทย์

ถ้าท่านไปอาบน้ำในสถานอาบน้ำสาธารณะ หรือหาดทรายคนอาบมาก ๆ ให้สังเกตดูว่ามีจุดแดง ๆ เกิดขึ้นที่ผ้าเช็ดเท้าหรือเปล่า ถ้ามีอย่าได้ละเลยเสีย ถ้ามันเป็นขุยราก ต่อไปตรงกลางจะมีสีขาว มองดูเป็นวงแหวน ขอบนอกของวงแหวนจะนูน แดง และเป็นขุย ส่วนในจะเห็นได้ไม่ชัดเจนเท่า, สีจะค่อย ๆ จางไปทางจุดศูนย์กลางของวงแหวนนั้น ซึ่งตรงกลางนี้อาจเป็นสีเดียวกับผิวหนังธรรมดา หรือเป็นสีชมพูซีด ๆ โรคอาจเป็นอยู่หลายวัน หรือเป็นอาทิตย์ ๆ แล้วจะเกิดขึ้นใหม่ในแห่งอื่น ๆ ของเท้า

การป้องกันมิให้โรคแพร่หลาย จำเป็นต้องฆ่าเชื้อโรคที่ผ้าเช็ดตัว และสระอาบน้ำให้หมด

อีกวิธีหนึ่งที่จะป้องกันได้ดี คือการสร้างบ่อต่าง ๆ ใส่ยาฆ่าเชื้อไว้สำหรับให้ผู้ที่ไปอาบน้ำในสระอาบน้ำมาลงอาบภายหลัง โดยลงไปยืนในบ่อน้ำยาฆ่าเชื้อสักครู่ ปล่อยให้ยาฆ่าเชื้อถูกกับเชื้อซึ่งอาจจะมีอยู่ การป้องกันอีกวิธีหนึ่ง

ได้แก่การใส่รองเท้าแตะ ระหว่างเดินทางจากชายหาดมาขึ้นห้องน้ำ หลีกเลี่ยงจากการเดินเท้าเปล่า จะเป็นการลดอันตรายจากการติดโรคอันรบกวนนี้ได้มาก อย่าใช้รองเท้าแตะของผู้อื่นใส่ เพราะโรคติดต่อได้ง่ายมาก จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง

อีกโรคหนึ่งที่พบบ่อยและรบกวนมาก คือโซริเอซิส (Psoriasis) เป็นโรคผิวหนังที่พบบ่อยในฤดูหนาว

จะมีการอักเสบของผิวหนังเป็นวง ๆ เกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในแบบที่เป็นน้อย ผิวหนังจะมีการหนาและตกสะเก็ดเป็นขุยในบริเวณข้อศอกและข้อเข่าบ่อย ๆ แบบที่เป็นมากจะเป็นแผ่นใหญ่ ๆ ทั่วไปทั้งร่างกาย

แผ่นเหล่านี้จะมีฐานแดง และมีสะเก็ดแห้ง ๆ สีคล้ายเงินปิดอยู่ ไม่มีหนอง และไม่ค่อยคัน โรคนี้มักจะทำให้ประปนกับโรคคันเอ็กซีม่า ถ้าแกะสะเก็ดของโซริเอซิสออกจะมีเลือดออกง่าย ๆ ซึ่งทำให้แตกต่างกันในโรคเอ็กซีม่าซึ่งไม่เป็นดังนี้ อันนี้เป็นลักษณะพิเศษของโซริเอซิส

แผ่นในโรคเอกซีม่านั้นชื้น, ใหญ่กว่า และคันอยู่ตลอดเวลา ไม่มีแผ่นสีเงินเลย ที่ค้านกับความเชื่อถือโดยทั่วไปคือ ทั้งโรคโซริเอซิสและเอกซีม่าไม่ติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง

สาเหตุของโซริเอซิสยังไม่ทราบกัน เมื่อเร็ว ๆ นี้จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องอาหาร ทำให้สงสัยว่าโรคนี้จะเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง และมีหลายคนที่เชื่อว่า อาหารจำพวกโปรตีนต่ำจะมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยจำพวกนี้

แต่เช่นเดียวกับโรคผิวหนังอื่น ๆ ผู้ป่วยด้วยโซริเอซิสมักจะหันไปพึ่งยาผงน้ำมันต่าง ๆ ทาแก้ไข ยาผงความจริงใช้ได้ดีเหมือนกัน แต่ควรจะได้รับการสั่งจากแพทย์ ยาผงทำมาน้ำมันดินจำนวนเล็กน้อยผสมอยู่ จะช่วยได้มากในหลายราย

การฉายแสงไฟจากหลอดไฟควอร์ตซ์(Quartz Lamp) จะมีประโยชน์เหมือนกัน การรักษาด้วยไฟควรให้ช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มเวลาฉายขึ้นทีละน้อย ๆ ในรายที่เป็นมากมีผู้รายงานการใช้เอกซเรย์รักษาได้ผลดี แต่การรักษาดังกล่าวเหล่านี้ต้องอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์

ก่อนที่จะทายาที่แพทย์สั่ง ควรแกะสะเก็ดหรือหนังหยาบ ๆ ออกเสียก่อน ซึ่งจะทำได้โดยการอาบน้ำอันเป็นประจำวัน ใช้แปรงแข็ง ๆ และสบู่มาก ๆ ถู หรือใช้ทิงเจอร์สบู่เขียวจะถอกสะเก็ดได้ดีมาก เพราะเป็นทั้งยาฆ่าเชื้อและยารักษาความสะอาด เสร็จแล้วจึงทายาลงบนส่วนที่เป็น

การรักษาเฉพาะที่ในรายเช่นนี้เป็นของสำคัญ แต่ต้องพยายามบำรุงสุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วยด้วยแอลกอฮอล์ พริกไทย, เครื่องเทศและเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ควรงดอาหารโปรตีน เช่น เนื้อ, ปลา, เป็ดไก่, ซุปเนื้อ, ไข่, ตับ และใต เหล่านี้ควรหลีกเลี่ยง ต้องพยายามถ่ายท้องทุกวัน ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้วต่อวัน

ถ้าท่านเป็นโรคเรื้อน อย่าท้อใจถ้าพบว่าการรักษายาก เพราะโรคนี้เป็นโรคที่เรื้อรังและต่อต่อการรักษา ควรใช้ความมานะต่อไป แล้วจะมีความสำเร็จ

เพื่อเป็นการทบทวน ท่านต้องไม่ละเลยโรคผิวหนังชนิดใด ๆ ก็ตาม ควรทราบและรักษาอย่างทันท่วงที จะเป็นการทุ่นเวลาของความทรมานโดยไม่จำเป็น และความกังวลได้มาก,

บทที่ ๑๒๖

โรคละเมอ

(SLEEP WALKING OR SOMNAMBULISM)

วิธีปฏิบัติ

๑. สร้างสุขภาพทั่วไป, แก้ไข้ท้องผูกถ้ามี (*ดูเรื่องท้องผูก*)

๒. ดูให้ผู้ป่วยนอนในห้องที่อากาศปลอดโปร่ง ไม่ห่มผ้าจนร้อนเกินไป

๓. พยายามให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงจากการตื่นเต้นหรือกังวลใจให้มากที่สุด

๔. ถ้าผู้ป่วยเป็นเด็กหรือรุ่นๆ ดูอย่าให้สมองของผู้ป่วยได้รับการกระตุ้นมาก โดยการศึกษาหรือรีบเร่งมาก ๆ ก่อนเข้านอน

๕. ถ้าผู้ป่วยลุกเดินได้ ให้จูงกลับเข้าเตียงนอน เงียบ ๆ อย่าปลุกให้เขารู้สึกตัว

มีนิยายหลายเรื่องที่กล่าวถึงสิ่งแปลก ๆ ที่คนละเมอทำ เช่นการฆาตกรรมและสิ่งที่น่าหวาดเสียวต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องเกี่ยวกับความรักต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้นจากนิสัยละเมออันนี้

สมองของมนุษย์เป็นอวัยวะมหัศจรรย์ มันจะบังคับการกระทำของร่างกายโดยรู้สึกตัวอยู่เสมอ

เคยมีเรื่องเล่าว่า ทหารบางคนที่อ่อนเพลียเนื่องจากงานหนักและไม่ได้พักผ่อน อาจจะหลับได้ในขณะที่เดินไปและไม่รู้สึกตัวเลยในการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะนั้น

ไม่เป็นการยากเลยที่จะเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็นไปได้ เพราะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่เดียวที่เราอาจทำไปโดยไม่รู้สึกว่ากำลังทำอย่างนั้น ๆ การเล่นเปียโน ผู้เล่นอาจเล่นไปโดยอัตโนมัติ นักพิมพ์ดีดอาจชำนาญจนสามารถกดนิ้วลงไปบนแท่นให้ถูกตัวได้เสมอไม่เคยพลาด

คนบางคนอาจมีการทำงานของสมองโดยไม่รู้สึกตัวหรือละเมอได้ง่ายมาก การกระทำของคนเหล่านี้อาจทำให้เราแปลความฝันของเขาได้โดยง่าย

การละเมอเป็นเพียงลักษณะการฝันที่แสดงออกมากว่าปกติเท่านั้น นั่นคือความฝันของคนบางคนอาจดูจริงจังมากกว่าของคนอื่น ๆ

ซึ่งถ้าความฝันดูเป็นความจริงมาก ผู้ที่ฝันซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในความฝันของเขาอาจจะลุกขึ้นแสดงท่าทางต่าง ๆ ไปตามความฝันของเขาได้

สิ่งใด ๆ ที่ทำให้ความสมบูรณ์ของร่างกายเสื่อมลง สิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้นต่อระบบประสาท สิ่งนั้น ๆ อาจทำให้เกิดการระคายเคืองและความไวต่อสมอง ทำให้สมองมีปฏิกิริยามากต่อเรื่องราวที่เกิดทางกาย เช่นถ้าเข้านอนขณะที่กำลังเหนื่อย การนอนจะหลับดีและจะเต็มไปด้วยความฝันถ้าผู้นั้นมีความโน้มเอียงต่อการละเมอด้วยแล้ว ก็จะแสดงออกในตอนนั้น.

ความกังวลใจ, ใช้ความคิดมาก และสุขภาพที่ทรุดโทรมอาจทำให้นอนละเมอได้ง่าย

แต่มีบางคน ที่ดูคล้ายจะได้รับนิสัยสืบทอดกันมา ฉะนั้นตามธรรมดาจึงมักพบในคนรุ่น ๆ หนุ่มสาว เมื่อโตขึ้นก็จะหายไป

บางทีการยกหมอนให้สูงหรือทำให้หมอนต่ำลงอาจช่วยบ้องกันการละเมอได้, การรับประทานอาหารมากเกินไปก่อนเข้านอนไม่ควรทำในทุกๆคน โดยเฉพาะพวกที่ชอบละเมอง่ายๆ สิ่งสำคัญอีกประการในคนพวกนี้ คือต้องให้ได้พักผ่อนตามสมควร ฉะนั้นผ้าห่ม ผ้าปูที่นอนควรใช้ที่เบาๆ แต่ให้ความอบอุ่นเพียงพอใช้ผ้าห่มให้พอเหมาะกับอุณหภูมิของอากาศ, ไม่มีอะไรจะทำให้เกิดความกระสับกระส่ายมากกว่าการห่มผ้าหนาๆ, เปิดหน้าต่างให้ได้อากาศบริสุทธิ์ในตอนกลางคืน แก้ไขท้องผูกถ้ามี และบำรุงสุขภาพทั่วไปให้ดีขึ้น เหล่านี้เป็นหลักอันดีทพึงปฏิบัติ

ถ้าพบผู้ป่วยกำลังละเมอเดิน จูงเขากลับไปนอนและอย่าปลุกจนกว่าจะได้นอนคลุมผ้าเรียบร้อยแล้ว มิฉะนั้นอาจทำให้เส้นประสาทของเขาถูกรบกวนมาก ถ้าเขาตื่นขึ้นและพบตัวเองออกไปอยู่นอกห้อง

คนเหล่านี้ควรจะนอนอยู่ในห้องร่วมกับใครสักคนหนึ่งเพื่อเป็นการปลอดภัย. (*ดูเรื่องวัยรุ่น*)

บทที่ ๑๒๗

น อ น ก ร น (SNORING)

วิธีปฏิบัติ

๑. เอาชนะสาเหตุของการนอนหายใจทางปาก ด้วยการแก้ไขโรคในจมูกและคอ ซึ่งรบกวนต่อการหายใจทางจมูกตามปกติ

๒. แก้ไขการนอนหายใจทางปาก โดยให้ผู้นั้นนอนตะแคงข้างหนึ่ง แล้วเอาผ้าพันปากหรือรัดคางไว้กับศีรษะ โดยใช้ผ้าพันแผลหรือเอาปลาสเตอร์ปิดปากไว้ก็ได้

การนอนกรนในเด็ก ๆ มันเนื่องจากต่อมอดีนอยด์หรือต่อมทอนซิลโต ทำให้การหายใจทางจมูกถูกรบกวน และต้องใช้ความพยายามมากในการบังคับให้อากาศผ่านจุดที่มีการอุดตันนั้น

สาเหตุที่พบบ่อยๆสำหรับผู้ใหญ่ คือการนอนหายใจทางปาก ไม่ว่าจมูกจะตันไปด้วยเหตุใด ปากมักจะเปิดขึ้นแทนเพื่อให้อากาศผ่านเข้าออกตามทางที่ไม่เป็นธรรมชาตินั้น

เมื่อคนมีอายุมากขึ้นเนื้อหนังในร่างกายหย่อนยาน คอของคนเหล่านี้ก็หย่อนยานเช่นเดียวกัน

ลองอ้าปากดูลิ้นไก่ของท่าน ซึ่ง ๒ ข้างของมันมีแผ่นลักษณะคล้ายม่านย้อยลงมา คือส่วนเพดานอ่อน ภายในลิ้นไก่และเพดานอ่อน ได้เคยมีกบุอยู่จะมีกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อในคนหนุ่มๆจะแข็งแรง เหนียว แต่เมื่ออายุมากเข้าจะอ่อนเปียกและหย่อนยานไป

เช่นเดียวกัน เนื้อหนังภายในคอที่อยู่ต่ำกว่าส่วนนี้ก็หย่อนยานในคนอายุมาก

อย่างไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นการแปลกเท่าใด ถ้าปากปิดอยู่เสมอ แต่ถ้านอนหายใจทางปาก, การหายใจที่ลึกและสม่ำเสมอของเราเวลานอนกลางคืนจะทำให้ลิ้นไก่, เพดานอ่อน และส่วนอื่นๆที่หย่อนยานสั่นสะเทือน ในที่สุดคือทั้งคอก็สั่นสะเทือนไปหมด คล้ายดนตรีวงใหญ่ที่เล่นพร้อมๆกันดี

การรักษาอาการกรนทั้งหมดก็คือการพยายามทำให้นอนบีดปาก ซึ่งอาจเป็นไปไม่ได้ในรายที่มีเนื้องอกหรือเยื่อจมูกหนา เช่นการอักเสบเรื้อรังในจมูกจะช่วยทำให้เยื่อบุในจมูกบวมขึ้นจนทำให้จมูกคัดและหายใจทางจมูกได้ยาก

การนอนหงายมักทำให้ปากเบิดได้ง่าย

ถ้านอนตะแคงไปข้างหนึ่งข้างใด และใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้ปากบีด ทำให้มีการหายใจทางจมูก เช่นอาจพันคางรัดไว้กับศีรษะ หรือเอาผ้าเช็ดหน้าผูกปาก หรือใช้เครื่องรัดคางที่มีขายตามท้องตลาด

การรักษาหรือป้องกันขึ้นอยู่กับการแก้ไขโรคในช่องจมูกและคอ ซึ่งจะรบกวนต่อการหายใจตามปกติ ถ้าแก้ไขสาเหตุได้แล้ว โดยการนอนตะแคงข้างหนึ่ง อาจแก้นิสัยนอนกรนได้ด้วย ถ้าการรักษาทั้งหมดทำในเวลาที่ไม่เนิ่นนานเกินไป

ในคนแก่ ซึ่งเป็นมาตั้งเกือบตลอดชีวิต ความหวังในการรักษาให้หายค่อนข้างจะไกลสักหน่อย.

(ดูเรื่อง โรคของต่อมดีนอยด์. โรคการอักเสบในช่องจมูก และทอนซิลโตด้วย)

บทที่ ๑๒๙

ติดอ่างและความบกพร่องในการพูดอื่น ๆ

(STAMMERING & OTHER SPEECH DEFECT)

วิธีปฏิบัติ

๑. พาผู้ป่วยไปหาแพทย์ผู้ชำนาญทางโรคเส้นประสาท ซึ่งอาจแนะนำวิธีผ่าตัดพิเศษเพื่อแก้ไขความบกพร่องในการพูด

ไม่มีอะไรจะทำให้เกิดความยุ่งยากใจเท่ากับความบกพร่องเกี่ยวกับการพูดที่เป็นมาก ๆ ความพยายามของผู้ป่วยจะเป็นความปวดร้าวสำหรับผู้พบเห็น ความทุกข์ของผู้ป่วยจะเป็นสิ่งที่เห็นได้อย่างชัดเจน และคนเหล่านี้มักจะหลีกเลี่ยงการสนทนา นอกจากเขาจะเป็นคนกล้ามาก ๆ. เพราะเขาไม่ต้องการที่จะถูกหัวเราะเยาะ หรือแม้แต่สงสารจากคนอื่น ๆ

โรคติดอ่างเป็นความบกพร่องในการพูดที่พบบ่อยที่สุด

เพดานโหว่ จะทำให้เสียงพูดผิดไป เป็นลักษณะที่สังเกตได้แน่นอน อันแตกต่างกับความบกพร่องอื่นๆมาก เพราะสาเหตุของมันสามารถจะค้นพบได้ง่าย ๆ

จมูกที่ถูกอุดตันโดยการอักเสบหรือเนื้องอก จะรบกวนต่อความก้องของเสียงตามปกติ ทำให้เสียงแหบไป ผลคือเสียงจะแหลมขึ้นจมูก

ในโรคติดอ่าง คำพูดที่ผู้ป่วยพยายามจะพูด อาจจะออกมาเป็นเสียงต่าง ๆ ได้หลายเสียง บางพวกมีอาการหน้าแดงปากบิดเบี้ยวก่อนที่จะเปล่งเสียงออกได้ (Stutter) แต่เมื่อเปล่งเสียงออกมาภายหลังความพยายามทุกอย่างดังกล่าวแล้ว เสียงอาจเป็นปกติและเป็นไปตามธรรมชาติที่สุด

การติดอ่าง บางครั้งเป็นผลจากการเลียนกัน โดยเราอาจจะเลียนเสียงและวิธีพูดของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเราเป็นนิจได้โดยไม่รู้สึกตัวเลย

เมื่อนิสัยติดอ่างนี้เกิดขึ้นเสียครั้งหนึ่งก็เป็นการยากที่จะแก้ไข ผู้ป่วยจะกลายเป็นคนไวต่อความรู้สึก อาจจะหยุดพูด เนื่องจากเสียความไว้วางใจในตัวเองว่าจะพูดได้ดี เป็นการยากที่เดียวที่จะแก้ไขให้คนเหล่านี้กลับมีความไว้วางใจในตัวเองและก็เป็นการยากอีกเหมือนกันที่จะทำให้ใคร ๆ เชื่อว่า เขาสามารถจะพูดได้เหมือนปกติ

คนส่วนมากที่มีความบกพร่องในการพูด มักจะหายใจไม่ถูกต้อง รายเหล่านี้ต้องได้รับการสั่งสอนให้หายใจเสียใหม่ให้ถูกต้อง ก่อนที่จะแก้ไขความยุ่งยากต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ นอกจากนี้ความสำคัญส่วนใหญ่ยังมีอยู่กับอวัยวะสำหรับทำเสียง ซึ่งอวัยวะเหล่านี้ทุก ๆ อันจะต้องมีรูปร่างเป็นปกติ จึงจะทำงานพร้อมกัน ทำให้เกิดเป็นเสียงอย่างสมบูรณ์ได้

ถ้าผู้ป่วยหูไม่ได้ยิน ตามปกติผู้ป่วยย่อมไม่สามารถจะบังคับคำพูดของเขาได้ เป็นของธรรมดาที่จะสังเกตการเปลี่ยนแปลงของเสียงอย่างมากได้ในผู้ป่วยที่หูหนวกอย่างไม่ได้ยินเลย

สิ่งที่เกี่ยวข้องในการพูดขัดสุดท้ายคือ สมองที่ทำงานได้ตามปกติ, ผู้ที่ขัดอกขัดใจเกินไป, ความสะทกสะเทิ้น, การไหลเวียนของโลหิตในสมองที่เป็นไปไม่ดีหรือสุขภาพที่เลื่อมโทรมเหล่านี้ อาจรบกวนศูนย์การพูด (Speech Unit) ในสมองได้ ความตื่นเต้น อารมณ์ และสภาวะของสรีระต่างๆ อาจยังผลให้การออกเสียงเสียไปได้

ผู้ที่มีความบกพร่องในการพูด จะต้องได้รับฉารศึกษาพิจารณาเป็นรายๆไป แต่ละรายอาจมีความแตกต่างบางอย่างที่ทำให้ไม่เหมือนกับรายอื่นๆ ความอดทน พยายามและความเข้าอกเข้าใจอันดี เป็นสิ่งสำคัญมากในการรักษารายเหล่านี้

สำหรับในเด็กต้องได้รับความเอ็นดูและละมุนละไมในการรักษาโดยความพยายามไม่ท้อถอยอาจแก้ความยุ่งยากให้หายได้ แต่ถ้ารักษาไม่ถูกต้องจะยิ่งทำให้โรคร้ายมากขึ้น

โดยทั่วไปแล้ว กล่าวได้ว่า ควรให้ผู้เชี่ยวชาญในการผึกหัดเสียงและจัดการแก้ไขคำพูด ย่อมได้ผลดีกว่าจะ

แก้ไขกันเอง โดยการเอาใจใส่ของผู้เชี่ยวชาญ ความบกพร่องในการพูดที่เป็นมากที่สุดก็อาจจะแก้ไขให้หายได้ หรืออย่างน้อยก็ดีขึ้นมาก แต่ผู้บ่วยต้องไม่ท้อใจ แม้ว่าจะได้พยายามหลายวิธีโดยไม่เป็นผลแล้วก็ตาม ก็อย่าได้หมดหวัง ยังมีความหวังอยู่เสมอสำหรับผู้บ่วยติดอ่างทุก ๆ ราย

ความสำคัญอีกอย่างคือ ต้องอย่าให้เขาถูกล้อเลียน ต้องมีความเห็นอกเห็นใจเขา พูดต่อเติมนำให้เขาพูดติดต่อไปได้ และเร้าใจให้เขามีมานะแก้ไขตัวของเขาเองเสมอ.

บทที่ ๑๒๙

คอแข็ง (STIFF NECK)

วิธีปฏิบัติ

๑. ประคบร้อน

๒. จัดการรักษาจุดติดเชื้อเฉพาะที่ เช่น โรคของฟัน, ทอนซิล และโพรงกระดูกกระโหลก

๓. ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า มีโรคหลายชนิดเหลือเกินที่มีคอแข็งเป็นอาการอย่างหนึ่งรวมอยู่ด้วย ตัวอย่างเช่น ระหว่างที่ต่อมทอนซิลอักเสบ, การหันศีรษะอาจจะทำให้เจ็บปวดมาก อันนี้อาจทำให้เกิดโรคคอแข็งโดยการตั้งใจขึ้น เมื่อสมอง, เยื่อหุ้มสมอง หรือไขสันหลังถูกรบกวนหรือเป็นโรคขึ้นเนื่องจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม อาจจะมีคอแข็งและปวดบริเวณคอได้ ในโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบจะพบ

อาการได้ชัดเจน นอกจากนี้อาการคอแข็งยังเป็นอาการเฉพาะในโรคอัมพาตทารก (Infantile Paralysis).

เช่นเดียวกัน มีโรคที่คอนข้างจะพบบ่อยอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นกับกล้ามเนื้อคอ จะทำให้ศีรษะถูกดึงก้มลงมาหรือเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ที่เรียกว่าคอเอียง (Wry neck of Torticollis)

แม้ว่าโรคนี้บางครั้งจะพบเกิดขึ้นภายหลัง แต่ส่วนมากมักจะเป็นมาแต่กำเนิด อาจจะเนื่องจากมีอันตรายที่กล้ามเนื้อเองหรือที่เส้นประสาทซึ่งเลี้ยงกล้ามเนื้อนั้น หรืออาจไม่มีอะไรมากไปกว่าอาการระบมที่เกิดขึ้นระหว่างการคลอดที่เป็นนานและเจ็บปวด บางครั้งอาจเนื่องจากอันตรายที่ทำขึ้นโดยการใช้คีมช่วยการคลอด

คอแข็งในทารก อาจจะสังเกตได้ในวันสองวันแรกหลังคลอด แต่ส่วนมากความสามารถนี้มักจะอันตรธานไปโดยเร็วเสมอ แต่มีบางรายที่คงดื้ออยู่ รายเช่นนี้จำเป็นต้องอาศัยการผ่าตัด ซึ่งแพทย์จะได้แจ้งถึงวิธีผ่าตัดให้ท่าน

ทราบ และก็เป็นความจริงที่โรคคอเอียงอาจต้องรักษาโดยการผ่าตัดเช่นเดียวกัน

โรคพิษ, การอักเสบเรื้อรังของทอนซิล หรือน้ำหนวกเรื้อรัง บางครั้งอาจทำให้เกิดคอแข็งได้ นอกจากนี้ยังอาจทำให้เป็นรูมาติสซั่มหรือออักเสบ เราพบว่าโรคที่กล่าวมานี้อาจเนื่องจากการมจุดติดเชื้อดังกล่าว

ถ้าโรคคอแข็งเป็นเหตุการณ์เฉพาะที่แท้ ๆ ไม่ได้เป็นอาการของโรคทางสมองหรือเส้นประสาท การใช้ความร้อนประคบจะช่วยให้หายได้ดี การประคบด้วยผ้าชุบน้ำร้อนขวดน้ำร้อน หรือกระเป๋าไฟฟ้าวางไว้บนคอ จะช่วยให้สบายและทำให้หายเร็วขึ้น

ควรใช้ผ้าขนสัตว์ชุบน้ำร้อนทรอนที่สุดเท่าที่จะทนได้บิดพอหมาด ๆ แล้วประคบไว้ที่คอ ใช้ผ้าเช็ดตัวแห้ง ๆ อีกผืนปิดไว้ เมื่อผ้าร้อนเย็นลงก็จุ่มให้ร้อนใหม่ ประคบไว้เป็นเวลา ๑๕ นาที

บางรายอาจจะหายได้ดีเป็นที่น่าสังเกต โดยประคบด้วยความเย็น ๑๗๑๘๙ วธทดคอ ลงไปในอ่างอาบน้ำ แล้วไขก๊อกให้น้ำเย็น ๆ ไหลผ่านลงไปที่คอแข็งนั้น

ในโรคที่เข่าแข็ง ก็ควรระลึกถึงการรักษาดังกล่าว ไว้ว่าจะเป็นประโยชน์ได้มาก ถ้าความยุ่งยากเกิดเนื่องจากการได้รับอันตรายการรักษาด้วยน้ำแข็งจะเป็นประโยชน์มาก

ถ้าท่านมีคอแข็ง ควรแน่ใจว่าไม่มีภาระกรดสูงในกระเพาะอาหาร ซึ่งเนื่องจากท้องผูก หรืออาหารไม่ย่อย เรอรัง, ขจัดฟันที่ผุเป็นหนอง หรือจุดทึมหนองอื่น ๆ ซึ่งอาจทำให้เป็นพิษต่อร่างกาย ถ้ามีโรคของโพรงกระดูกกระโหลก ต้องได้รับการรักษาให้ถูกต้อง

แสงอาทิตย์, อากาศบริสุทธิ์ และการใช้ชีวิตให้ถูกต้อง จะช่วยป้องกันไม่ให้มีความโน้มเอียงในการเป็นรูมาติสซั่มหรือโรคทางประสาท ซึ่งอาจมีอาการคอแข็งเป็นอาการร่วมอยู่ด้วย การศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยเพียงเล็กน้อยอาจช่วยให้แพทย์สามารถทราบถึงสาเหตุของความยุ่งยากต่าง ๆ และจัดการแก้ไขเสียได้.

บทที่ ๑๓๐

ฟัน ฝุ และ เหงือก เป็น หนอง

(TEETH CARIES & PYORRHOEA)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อป้องกันการติดเชื้อในปาก

๑. ตั้งแต่ฟันน้ำนมเริ่มงอก ให้รักษาฟันให้ดี ทำความสะอาดทุก ๆ เช้าและกลางคืน และภายหลังอาหารทุกมื้อ โดยใช้แปรงสีฟันหรือผงยาสีฟันมาตรฐาน

๒. ให้แพทย์ตรวจฟันอย่างน้อย ๖ เดือนต่อครั้ง

๓. ให้เด็กรับประทานอาหารที่จะช่วยสร้างให้แข็งแรง–นม. ผลไม้ และผัก

เพื่อรักษาเหงือกเป็นหนองในระยะแรก

๑. ปรึกษาแพทย์ฟัน แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับ

๒. ดูให้อาหารมีไวตามินสูง ดื่มน้ำส้ม ๑ หรือ ๒ แก้วรวมกับอาหารประจำวัน

จำนวนของคนที่มีโรคทางฟัน นับว่ามีอยู่มากพอดู ใน ๑ ล้านคนที่ทำการตรวจ อาจพบคนที่มีโรคฟันอยู่ถึง ๘ เปอร์เซนต์

การติดเชื้อในปาก จะเป็นหนทางที่ทำให้เกิดโรคต่างๆได้มากมาย โรคเหล่านี้อาจเริ่มด้วยอาการเจ็บทนนทน แล้วลงท้ายด้วยความบ่วยไข้ที่หมดหวังรักษา

โรคหัวใจ,รูมาติสซั่ม, โรคของข้อ,แผลในกระเพาะอาหาร, โรคไต, การเปลี่ยนแปลงในเลือด, ความผิดปกติของลำไส้, ไส้ติ่งอักเสบ ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ เบาหวาน, สายตาเสีย เส้นประสาทอักเสบ, โรคของสมอง ต่างๆเหล่านี้อาจเกิดขึ้นจากการอักเสบในปากทั้งสิ้น

นอกจากนี้ อาการนอนไม่หลับ, ประสาทไม่ปกติ ผอมและอารมณ์หวั่นไหว เหล่านี้อาจสืบสาวไปถึงการมีโรคฟันได้

แม้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างโรคฟันกับโรคโดยทั่วไปมีไม่มากหรือไม่สำคัญนัก แต่เราก็ไม่ควรละเลยเรื่องฟันทุก ๆ ครั้งที่เราต้องการสืบหาสาเหตุของโรคใดโรคหนึ่ง

การติดเชื้อในปากมีอยู่ ๒ ชนิดใหญ่ ๆ ชนิดแรกคือฟันผุซึ่งเป็นการติดเชื้อที่ฟันเอง อีกชนิดหนึ่งเป็นที่เหงือกและส่วนที่อยู่รอบ ๆ โคนของฟันเรียกว่าเหงือกเป็นหนอง

โรคฟันผุเป็นโรคของอารยะ ซึ่งไม่พบในคนสมัยบ้าเถื่อน จะเป็นมากขึ้นทุกที่เมื่ออารยธรรมและประเพณีเจริญมากขึ้น ผลของอารยธรรมในชนอัฟริกันบางเผ่าเป็นที่น่าสังเกต เช่น ชนเผ่าหนึ่งเมื่อสมัย ๒ ชั่วคนที่แล้วพบฟันผุเพียง ๑ เปอร์เซนต์ แต่ในสมัยนี้ ซึ่งคนเหล่านี้มีอารยธรรมแพร่ไปถึง พบว่ามีฟันผุอยู่ถึง ๕๕ เปอร์เซนต์

ฟันเป็นอวัยวะที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อป้องกันเชื้อโรคได้อย่างดี ฟันถูกปกคลุมด้วยสารที่แน่นและแข็งมากที่สุด คือ เอนาเมล (Enamel) แต่ เอนาเมล ที่หุ้มฟันนี้อาจจะไม่

สมบูรณ์เสมอไป อาจมีความบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือมีร่องเล็ก ๆ พบได้ตั้งแต่ฟันเริ่มงอกฟันเหงือกขึ้นมา จุดเหล่านี้เป็นจุดอ่อนของสารที่หุ้มฟัน ซึ่งสามารถเป็นทางให้ถูกอันตรายได้โดยกรดซึ่งเกิดจากอาหารที่บูดเน่าในปาก

ภายในปากย่อมเต็มไปด้วยเชื้อโรค ซึ่งไม่เป็นของแปลก เพราะจะต้องเอาทุกสิ่งทุกอย่างในโลกใส่เข้าไปทางนี้ รวมทั้งนิสัยของเราเอง เชื้อโรคเหล่านี้อาจที่จะเปลี่ยนอาหารบางชนิดให้เป็นกรดนม (Lactic Acid) อาหารเหล่านั้นได้แก่ กากน้ำตาลและแป้งโดยเฉพาะ ถ้าจะลองคิดดูก็มี เช่น ช็อกโกเลต, ขนมปังบิสกิต, ขนมปัง, เค้ก, หรือคาราเมล เป็นต้น

สมมุติว่า เราได้รับประทานอาหารเหล่านั้นในเวลากลางวัน แล้วก็เข้านอนโดยไม่ถูฟัน เชื้อโรคที่สร้างกรดเหล่านี้จะเริ่มงานของมันบนอาหารที่ติดอยู่ตามฟันทันที กรดจะเกิดขึ้นมากพอที่จะทำให้เกิดรอยผุขึ้นที่จุดอ่อนบนเอนาเมล วันรุ่งขึ้น เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอีก เมื่อนาน ๆ เข้าก็เริ่มมีโพรงเกิดขึ้น ซึ่งจะกินลึกลงไปในฟันทุกที ฟันผุจึงเริ่มขึ้นดังนี้

ส่วนเหงือกเป็นหนอง เข้าใจว่าจะเกิดขึ้นภายหลัง เหงือกได้รับอันตรายจากทาร์ทาร์ หรือขอบทคมของมันจะทำอันตรายต่อเนื้อเหงือกทีละเอียดอ่อน ความยุ่งยากก็เริ่มขึ้นได้ขอบเหงือก เมื่อเนื้อเหงือกเริ่มสลายไปก็ทำให้มีช่องเป็นกระเป๋าเกิดขึ้นรอบฟัน ฟันจึงค่อย ๆ โยกทีละน้อย ๆ

กระเป๋าดังกล่าวจะเป็นที่สำหรับเพาะเชื้อแบคทีเรียได้อย่างวิเศษ เชื้อจะมีชีวิตและแบ่งตัวอยู่ในนั้น แล้วจะออกเดินทางโดยทางกระแสเลือดและกระแสน้ำเหลือง ไปยังส่วนของร่างกายที่อยู่ไกลออกไป โดยวิธีนี้เชื้อโรคอาจไปถึงข้อทำให้เกิดข้ออักเสบและเสียรูปไปได้ นี่เป็นตัวอย่างอันหนึ่ง

มีคนหลายคนที่มีโรคที่เรียกกันว่ารูมาติสซั่มมีปวดในข้อ, ปวดกล้ามเนื้อ อาการปวดจะรุนแรงขึ้นเมื่ออากาศชื้น อาการเหล่านี้เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า เป็นอาการปวดของรูมาติสซั่ม (Rheumatic Pain) ผู้ป่วยบางคนนึกว่า เนื่องจากตัวได้รับความหนาวจากการอยู่ในที่ชื้นหรือเปียก หรือนั่งตากลม ซึ่งความหนาวอาจจะมีจริง แต่คน

เหล่านี้จะไม่เป็นรูมาติสซั่มเลย ถ้าไม่มีเชื้อโรคเที่ยวลอย
ไปตามกระแสเลือดของเขา

การแพทย์สมัยนี้ได้เห็นความสำคัญของการเกิด
หนองขึ้นเฉพาะที่มากเข้าทุกที กระเปาะหนองที่เกิดขึ้นที่ใด
ที่หนึ่งในร่างกาย จะเป็นศัตรูต่อร่างกายทั้งหมด การมี
สุขภาพเสื่อมโทรมเรื้อรัง ก็พบว่าเนื่องจากสาเหตุบางอย่าง
ที่แอบแฝงอยู่ในผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก ตามที่แพทย์ทุกคน
จะต้องเคยพบพ้นของผู้ป่วยเหล่านั้น คือสาเหตุของความ
เจ็บป่วยและบ่อยครั้งของการเสียชีวิต

ไม่มีใครจะปฏิเสธว่า ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่าง
มากในโลกของแพทย์และแพทย์พ้น เกี่ยวกับเรื่องโรคต่าง ๆ
ในสมัยก่อน แพทย์คงใช้ความพยายามอย่างเดียวที่จะรักษา
โรค แต่สมัยนี้ได้มีการย้ำถึงความสำคัญของการป้องกันโรค
เช่นเดียวกับการรักษาเหมือนกัน

ในสมัยหนึ่ง การถอนฟันที่ผุและเป็นโรค เป็นของ
สำคัญในงานของแพทย์พ้น แต่สมัยนี้นักแพทย์พยายามที่
จะช่วยป้องกันไม่ให้ฟันผุ ดังนั้นจึงเป็นการหลีกเลี่ยงการ

ถอนฟันไปในตัว การป้องกันจะทำได้สำเร็จ โดยการเอาใจใส่ฟันให้ถูกต้อง

การที่จะรักษาฟันให้ดีจนตลอดชีวิต จะทำได้ก็ต่อเมื่อได้รักษาฟันอย่างถูกต้องมาตั้งแต่วัยเด็ก ควรพาไปหาแพทย์ฟันตั้งแต่อายุได้ ๒ ปีครึ่งถึง ๓ ปี เมื่อฟันของเด็กขึ้นหมดแล้ว ตั้งแต่เวลานั้น แพทย์ฟันจะได้ตรวจฟันเรื่อยมาอย่างน้อยทุก ๆ ๖ เดือน ถ้าเด็กทุก ๆ คนได้รับการเอาใจใส่ตั้งแต่ต้นมอและติดต่อกันมาโดยตลอดเช่นนี้ ก็เป็นการแน่ว่าจะสามารถรักษาฟันไม่ให้เสียไปเมื่อโตได้มาก และยังเป็นการหลีกเลี่ยงโรคของร่างกายทั่วไปที่ร้ายแรงได้อีกด้วย

นอกเหนือไปจากการดูแลสุขภาพของฟันตามความจำเป็นแล้ว การที่สุขภาพของฟันจะดีอยู่ได้ ยังต้องการอาหารที่เหมาะสม อาหารเป็นเรื่องสำคัญเป็นพิเศษในเด็กที่ฟันแท้ยังไม่ขึ้น นอกจากนี้คุณภาพของฟันยังมีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับอาหารของมารดาก่อนที่เด็กจะเกิด

ระลึกไว้ว่า อาหารที่ขาดไวตามินบางอย่างจะนำไปสู่โรคฟันและฟันผุได้ โดยเหตุนี้ น้ำผลไม้จึงได้รับการแนะนำ

ให้ใช้ในเด็กทารกตั้งแต่อายุได้ ๔ เดือน น้ำส้มหรือน้ำมะเขือเทศคั้น และน้ำมันตับปลา ถ้าให้ตั้งแต่วัยเด็ก จะเป็นเครื่องช่วยให้ฟันเด็กแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ตั้งแต่วัยเด็กมาจนถึงผู้ใหญ่ อาหารควรจะมีนม, ผลไม้ และผักมาก ๆ เสมอ อาหารเหล่านี้จะได้ไวตามิน และแร่ธาตุ ซึ่งจำเป็นในการสร้างฟันให้แข็งแรงและมีสุขภาพดี

เด็กและผู้ใหญ่ทุกคน ควรจะได้ไปหาแพทย์เป็นครั้งคราว การรักษาฟันน้ำนมให้ดี จะเป็นเครื่องช่วยให้ฟันแท้แข็งแรงมั่นคง การรักษาฟันแท้ให้ดี จะทำให้ฟันปลอม การคอบฟัน ยึดฟัน ไม่เป็นของจำเป็น ซึ่งเป็นการทุ่นทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายไปมาก

เมื่อท่านทราบถึงความสำคัญในการรักษาปากมีอย่างไร ท่านคงจะไม่ลืมที่จะถูฟันทุก ๆ เช้าและกลางคืนในชีวิตของท่าน ถูฟันขึ้น ๆ ลง ๆ หรือหมุน ๆ จะช่วยขจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันได้

ผงชอล์ค และรากไอริส (Oris Root) มักจะเป็นตัวยาสำคัญของผงยาสีฟันเกือบทุกชนิด การใช้ผงยาสีฟันหรือยาสีฟันชนิดใด ๆ ไม่ค่อยจะแตกต่างกันมากน้อย ผงยาสีฟันที่ใช้ได้ดีและถูกราคา อาจทำขึ้นใช้เองที่บ้าน โดยผสมเกลือและโซดาเข้าด้วยกันอย่างละส่วน อาจทำให้หอมนิดหน่อยโดยใส่น้ำมันสะระแหน่ลักเล็กน้อย ถ้าต้องการ

คำแนะนำข้อสุดท้าย เหงือกเป็นหนองจะรักษาไม่หาย โดยใช้ยาล้างปาก ยาสีฟัน หรือยาที่ใส่เฉพาะที่อื่นๆ ต้องให้ทันตแพทย์รักษา แพทย์จะใส่ยาลงยังกระเป๋าหนองเหล่านี้ เป็นการแก้ไขไม่ให้มีการติดเชื้อหรือขยายตัวต่อไป ถ้าไม่ได้รับการรักษาดังนี้ อาจหมายถึงการเสียฟันที่ยังดี ๆ ไป เนื่องจากโพรงกระดูกที่พันผังอยู่ถูกกินกร่อนไป

หลายคนเชื่อว่า อาหารที่มีไวตามิน เอ. และ ซี. มาก เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันและรักษาเหงือกเป็น-หนอง ในการรักษา บางครั้งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอาจแนะนำให้ดื่มน้ำผลส้ม ๑ ไปน์เต็ม ๆ ทุกวันนอกเหนือไปจากอาหารตามปกติ.

บทที่ ๑๓๑

โรคของต่อมไทรอยด์

(THE THYROID GLAND)

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อเริ่มมีอาการอันใดอันหนึ่งปรากฏขึ้นดังจะได้กล่าวต่อไป ให้รีบปรึกษาแพย์ทันที เพื่อการรักษาที่เหมาะสม

ที่ด้านหน้าของคอ จะเห็นเป็นสันนูนที่เรียกว่าลูกกระเดือก ที่ใต้ลูกกระเดือกพอดี จะมีต่อมไทรอยด์ซึ่งขวางข้ามกลางคออยู่ ต่อมนี้เป็นตัวทำให้เกิดโรคที่รู้จักกันทั่วไปอันหนึ่งคือโรคคอพอก (ดูเรื่องโรคคอพอก)

ต่อมไทรอยด์จะหลั่งโฮร์โมนที่เรียกว่า ไทร้อกซิน (Thyroxin) ซึ่งดูเหมือนจะมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งกับสุขภาพ

ของร่างกายโดยทั่วไป โฮร์โมนนี้จะควบคุมเกี่ยวกับกำลังงานของร่างกาย ซึ่งเรียกว่า เมตาบอลิสซั่ม (Metabolism) หมายถึงจำนวนความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกาย อันเป็นภาระมาตรฐานอันหนึ่ง

ถ้าในเด็กที่ต่อมไทรอยด์ไม่ทำหน้าที่ตามปกติเรียกว่า "ครีตินิสซั่ม" (Cretinism) เด็กคนนั้นจะมีกระดูกที่เติบโตไม่เต็มที่ และอาจมีรูปวิปริตไปด้วย ความเจริญของอวัยวะสืบพันธุ์จะเชื่องช้าไป และเด็กมีเชาวน์ต่ำกว่ามาตรฐานปกติ ผิวหนังจะแห้ง ผมร่วง เด็กเหล่านี้มักจะเพลียง่าย เนื่องจากกล้ามเนื้ออ่อนแอ

ถ้าหน้าที่ของต่อมไทรอยด์น้อยไป สำหรับในผู้ใหญ่เรียกว่า มิกซีดีม่า (Myxedema) ซึ่งจะมีอาการโดยมากเช่นเดียวกับใน ครีตินิสซั่ม นอกจากว่าความเจริญของร่างกายไม่ถูกถ่วงให้ช้าลง เพราะผู้ป่วยโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจึงได้เป็นโรคขึ้น

เมื่อได้ค้นพบโฮร์โมนของต่อมไทรอยด์กัน ก็พบว่าสิ่งที่สกัดได้จากต่อมไทรอยด์ของสัตว์สามารถแก้ไขอาการที่เกิดจากต่อมไทรอยด์ที่ทำงานน้อยกว่าปกติได้ ต่อมาภายหลังนักเคมีก็สามารถสังเคราะห์โฮร์โมนนี้ได้ในห้องทดลอง จึงทำให้เรามีโฮร์โมนซึ่งบริสุทธิ์และมีคุณภาพมาก

โดยมากผู้ป่วยที่มีอาการต่าง ๆ ดังกล่าว ต้องได้รับโฮร์โมนของต่อมไทรอยด์เป็นประจำทุกวัน เพื่อให้ร่างกายเป็นปกติอยู่เสมอ.

บทที่ ๑๓๒

เล็บขบ (INGROWING TOE-NAIL)

วิธีปฏิบัติ

๑. ใช้ใยสำลีสักเล็กน้อยค่อย ๆ ยัดลงไปในซอกข้างเล็บ อย่ายัดให้แน่นจะเป็นอันตราย

๒. ถ้าเกิดมีเนื้องอกขึ้น ทาด้วยมอนเซล'ส โซลูชั่น ออฟ ไอออน (Monsel's of Iron, น้ำยาเหล็กของมอนเซล) วันละ ๒ ครั้ง

๓. ถ้าเป็นรายที่ดื้อต่อการรักษา หรือเป็นอยู่นาน ปรึกษาแพทย์ชำนาญทางโรคของเท้า

เราไม่จำเป็นต้องได้มีโรคร้ายแรงน่ากลัวอะไรที่จะทำให้หมดความสุข แม้แต่สิ่งธรรมดาสามัญก็มีหลายอย่างที่จะบั่นทอนกำลังและทำให้เรารู้สึกเป็นคนป่วยไปได้

สิ่งธรรมดานั้นหนึ่งได้แก่เล็บขบ คือขอบเล็บที่ผังเข้าไปอยู่ในเนื้อข้างๆ เล็บนั้น

นิ้วหัวแม่เท้าเป็นนิ้วที่จะพบเล็บขบได้มากที่สุด ความหนา, ขนาดและความแข็งของเล็บนิ้วหัวแม่เท้ารวมกับความกดที่ได้รับจากรองเท้าจะรวมกันเข้าทำให้เป็นต้น-เหตุของความยุ่งยากอันนี้ได้

สำหรับสาเหตุที่ช่วยให้เกิดได้ง่ายนั้นมีอยู่หลายอย่าง ที่พบบ่อยคือนิสัยที่ชอบสวมถุงเท้าที่สั้น และรองเท้าที่คับ, ถุงเท้าไหมหรือผ้าฝ้าย มักจะอ่อนนุ่มจนไม่น่าจะเป็นสาเหตุของเล็บได้ แต่ถึงกระนั้น มันก็อาจเป็นได้และบ่อยเสียด้วย ถุงเท้าที่กดลงบนเนื้อเสมอเป็นนิจ จะยังผลให้เนื้อถูกดึงขึ้นและมาอยู่บนขอบของเล็บ และยังช่วยดันในขอบเล็บผังเข้าไปในเนื้อด้วย

เกี่ยวกับรองเท้าที่สั้นและคับ จะเห็นได้ง่ายว่าหนังรองเท้าที่แข็งจะมีผลมากเพียงใดกับเล็บและเนื้อของนิ้วเท้านั้น

สาเหตุของเล็บขบอีกอันหนึ่งคือการตัดเล็บไม่ดี ถ้าตัดเล็บจนชิดเกินไป และโดยเฉพาะถ้าขลิบตามมุม และตัด

เอาขอบเล็บออกไปด้วย มักจะเป็นเหตุให้เล็บขบได้ แทนที่จะตัดเล็บให้สั้นเกินไป ควรจะปล่อยมุมเล็บให้ยาวโดยการตัดตรง ๆ ไม่ต้องขลิบที่มุม เล็บจะสั้นพอที่จะทำให้สบายได้ และมุมก็จะไม่ฝังลงไปในเนื้อข้างเล็บ

ไม่ควรตัดขอบหรือข้างเล็บไม่ว่าในกรณีใด ๆ ถ้ามีการเจ็บขึ้นในขอกเล็บ ให้ใช้สำลีจานวนเล็กน้อยยัดไว้เบา ๆ จะช่วยให้หายเจ็บ ถ้ายัดสำลีแน่นเกินไปอาจทำให้เป็นโทษมากกว่าคุณ

ในรายที่ปล่อยทิ้งไว้ จะมีเนื้องอกออกมา ทำให้การรักษายากยิ่งขึ้น รายเช่นนี้ การใช้น้ำยาเหล็กของมอนเซล (Monsel's Solution of Iron) ทาวันละ ๒ ครั้ง จะช่วยให้สบายขึ้น

ถ้าความยุ่งยากนี้เป็นอยู่นานไม่หาย ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางโรคเท้าโดยเฉพาะ.

บทที่ ๑๓๓

ต่อมทอนซิลโต (ENLARGED TONSILS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ไปรับการตรวจต่อมอดีนอยด์จากแพทย์ ถ้ามีโรคฟันให้ถอนออกเสีย

๒. ถ้าภายหลังการตัดต่อมอดีนอยด์แล้ว ต่อมทอนซิลยังโตต่อไป หรือยังก่อความยุ่งยากให้ไปปรึกษาแพทย์ใหม่

๓. อย่าตัดต่อมทอนซิลโดยไม่ได้รับการตรวจและพิจารณาโดยถี่ถ้วน

ต่อมทอนซิลเป็นก้อนรูปร่างกลม ๆ ฝังอยู่ ๒ ข้างของลำคอ ต่อมทอนซิลมักจะโต เมื่อมีการติดเชื้อเกิดขึ้น เมื่อต่อมเพิ่มขนาดขึ้น ก็จะค่อย ๆ เข้ามาใกล้กันตรงกึ่งกลางของลำคอ จะทำให้มีอาการเจ็บและกลืนลำบาก

ปัญหาที่แพทย์ได้รับอยู่เสมอคือ ควรจะตัดทอนซิล หรือไม่?

เป็นของแน่ที่ทอนซิลที่มีโรค, เจ็บ, อักเสบบ่อย ๆ เหล่านี้ ย่อมเลวกว่าการไม่เป็นประโยชน์ใช้ไม่ได้แต่อย่างเดียว ฉะนั้นถ้าทอนซิลพวกนี้ไม่ดชน โดยการรักษาทางยากินหรือยาที่ใช้เฉพาะที่แล้ว ก็ควรจะได้ตัดเสีย แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่ควรที่จะด่วนตัดสินใจทำการตัดทอนซิลทันที เนื่องจากทอนซิลโตเท่านั้น การตัดทอนซิลโดยความกลัวว่าจะมีความยุ่งยากเกิดขึ้น ถ้าปล่อยทิ้งไว้ก็คล้าย ๆ กับการตัดนมเด็กโดยกลัวว่าจะมีตาปลาเกิดขึ้น หรือการตัดไตออกโดยกลัวว่าจะมีโรคไตฉะนั้น

อย่างไรก็ดี ไม่ควรลืมว่า ทอนซิลอาจเป็นจุดที่มีการติดเชื้อ และทำให้เกิดโรคต่อร่างกายทั่วไปได้ และบางโอกาสอาจเป็นหนทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ฉะนั้นถ้าพิสูจน์ได้ว่า ทอนซิลเสียความสามารถในการทำหน้าที่ที่แท้จริงของมันแล้ว ไม่ว่ามันจะเป็นอะไร ก็ควรจะได้ตัดออกเสียทั้งรากทั้งโคนแต่เพียงที่พบว่าทอนซิลโต ซึ่งอาจจะ

มีได้ในเด็กบางคนเป็นลักษณะปกติของมัน ไม่เป็นการเพียงพอที่จะถือเป็นหลักหรือข้อแก้ตัวในการตัดเอาออก

ในการแพทย์สมัยใหม่ที่ก้าวหน้ามากขึ้นการรักษาทอนซิลโดยวิธีหนึ่งคือการใช้ความร้อนไดอาเธอร์มี (Diathermy) เป็นวิธีที่ไม่เจ็บปวด และไม่มีการเสียเลือด จะทำให้ขนาดของทอนซิลลดลงได้ สำหรับวิธีนี้แพทย์จะเป็นผู้อธิบายให้แก่ท่าน

สำหรับเรื่องของทอนซิลนี้หลายคนอาจมีความเห็นไปต่างๆ แต่สำหรับผู้เขียนเห็นว่า มีความเกี่ยวข้องกับต่อมอดีนอยด์อยู่เหมือนกัน จะเห็นได้ชัดเจนว่า การหายใจทางปาก, ได้รับอากาศไม่พอ, การถ่ายเทในหูชั้นกลางที่ไม่สะดวก, นอนหลับๆตื่นๆ และการได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ เหล่านี้เป็นข้อพิสูจน์ถึงผลร้ายที่เกิดจากโรคของต่อมอดีนอยด์ และอาการต่างๆเหล่านี้ อาจมีผลต่อต่อมทอนซิลด้วยเหมือนกัน และถ้าภายหลังการหายใจกลับเป็นปกติเนื่องจากการตัดต่อมอดีนอยด์ ต่อมทอนซิลก็อาจจะกลับมีหน้าที่เป็นปกติไปด้วย

มีคำถามอีกอย่างหนึ่งที่มักจะพบบ่อยๆคือ เด็กควรจะมีอายุสักเท่าไร ก่อนที่จะทำการตัดต่อมอดีนอยด์หรือทอนซิลได้ ตามปกติ การตัดต่อมเหล่านี้ไม่ควรทำก่อนเด็กมีอายุได้ ๒ ปีครึ่ง ในบางรายที่ต่อมโตมาก และทำให้หายใจไม่สะดวก อาจต้องทำการตัดก่อนอายุนั้นก็ได้ การตัดไม่ควรกระทำระหว่างที่ทอนซิลกำลังอักเสบอย่างเฉียบพลันหรือรุนแรง หรือในระหว่างที่กำลังเป็นไข้ใด ๆ ก็ตาม

ผู้ปกครองไม่ควรกลัวที่จะให้เด็กของท่านไปตัดต่อมอดีนอยด์หรือทอนซิล เพราะการตัดทำได้ง่าย ๆไม่น่าตกใจอย่างใด อาจจะตัดเมื่อไรก็ได้ระหว่างปี และถ้าทำได้ควรทำการผ่าตัดในโรงพยาบาลจะดีกว่า เพื่อเด็กจะได้รับการดูแลเป็นอย่างดี

ถ้ามีความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องราวในคอของเด็ก ควรจะปรึกษาแพทย์ ซึ่งจะได้ตรวจและให้คำแนะนำตามสมควร.

(ดูเรื่องโรคของต่อมอดีนอยด์ด้วย)

บทที่ ๑๓๔

ต่อมทอนซิลอักเสบ (TONSILITIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. กลั้วคอด้วยน้ำเกลือบ่อย ๆ

๒. ประคบความเย็นที่คอ

๓. ตามแพทย์ ผู้ซึ่งจะทำการเพาะหาเชื้อในคอ

๔. แก้ไขท้องผูก

อาการเจ็บคอ เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดอันหนึ่งในมนุษย์เรา อาจเกิดขึ้นในกลางฤดูร้อน หรือในระหว่างที่หนาวที่สุดก็ได้ พวกเราส่วนมากมักจะโทษว่าอากาศไม่ดีเป็นสาเหตุของความยุ่งยากอันนี้ แต่ ๙ ใน ๑๐ ครั้งของการศึกษาโดยละเอียดจะพิสูจน์ได้ว่า มีสาเหตุที่สำคัญยิ่งกว่านั้น คือ การล่วงละเมิดบางอย่างต่อกฎของสุขวิทยา

คอเจ็บมีอยู่หลายชนิด ชนิดที่ทราบกันดีคือ ต่อม
ทอนซิลอักเสบไม่ว่าจะเป็นข้างเดียวหรือ ๒ ข้าง โรคนี้จะเป็น
สาเหตุอันแรกในการทำให้ความต้านทานของร่างกายต่ำลง
ความกังวลใจ เหนื่อยเกินไปจากการทำงานมาก
หรือจากเหตุผลใด ๆ การนอนไม่พอ เหล่านี้จะช่วยทำให้
ความต้านทานต่อการติดเชื้อต่ำลง ซึ่งเมื่อเป็นดังนี้จะทำ
ให้เกิดอาการหนาวสั่นได้ง่าย ในวันที่อากาศชื้นและหนาว
หรืออาจเกิดในฤดูร้อนก็ได้ ถ้าผู้ที่ร่างกายอ่อนแอนั้นไป
ถูกลมในทันทีภายหลังได้รับความร้อนมาก ๆ มาใหม่ ๆ
เนื่องจากทอนซิลอักเสบ บางครั้งอาจเกิดสัมพันธ์
กับอากาศดังกล่าว จึงมักจะเชื่อกันว่า โรคนี้เกิดเนื่องจาก
อากาศไม่ดีเป็นต้นเหตุ แต่สาเหตุอันแท้จริงนั้นอยู่ที่ภาวะ
ของร่างกายเราเองต่างหาก ส่วนการเจ็บคอนั้นเป็นแต่เพียง
อาการ

การขับถ่ายที่ไม่เป็นปกติเรื้อรังนั้น ก็เป็นสาเหตุที่
ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้มากกว่า สาเหตุอื่น ๆ เพียงชนิดเดียว
จะทำให้เกิดขึ้นได้แก่อาการท้องผูก ซึ่งถ้าลำไส้มีของเสีย

ซึ่งอยู่เป็นเวลานาน ๆ เป็นวันหรือลาทิตย์ ก็ไม่เป็นที่น่า
สงสัยว่าย่อมจะมีสารบางอย่างที่เป็นพิษต่อร่างกายเกิดขึ้นได้
ฉะนั้น เมื่อเกิดการคั่งขึ้นในลำไส้นาน ๆ ย่อมหวังได้ว่า
จะต้องมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ดีเกิดขึ้น

อาการของทอนซิลอักเสบ มักจะมีมากจนคล้าย ๆ
กับเป็นโรคที่หนักอะไรสักโรคหนึ่ง ไข้จะสูงและผู้ป่วยจะรู้สึก
ไม่สบายมาก

ถ้าตรวจดูในคอ อาจจะเห็นมีแผ่นอยู่บนทอนซิล
ซึ่งในขณะแรกอาจทำให้สงสัยถึงโรคคอตีบ แต่ไข้ที่สูงใน
ทอนซิลอักเสบจะทำให้แยกกันได้ เพราะในต้นตอของโรค
คอตีบ ไข้จะไม่สูงเท่าไร แต่ทางที่ดีควรจะมีการเพาะเชื้อดู
ในห้องทดลองจะเป็นการแน่นอนกว่า ไม่เป็นการเสี่ยงภัย
ทั้งตัวผู้ป่วยเองและผู้ที่ป่วยอาจนำเชื้อไปติด

ในโรคทอนซิลอักเสบ อาจมีหนองเกิดขึ้น เมื่อเป็น
ดังนี้ ก็มีปัญหาว่าเราควรจะเปิดผีหนองนั้นหรือไม่ ซึ่งอันนี้
จะเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะตัดสิน

ถ้าเป็นทอนซิลอักเสบบ่อย ๆ ควรจะได้ตรวจฟันและเอ็กซเรย์ฟันเสีย เพื่อดูว่าอาจจะมีเรื่องราวที่จะเป็นสาเหตุหรือไม่ ถ้าฟันไม่มีอะไร ก็อาจจะมีการติดเชื้ออยู่ที่จุดอื่นๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ควรจะได้สงสัยไว้ ถ้ามีการอักเสบของทอนซิลบ่อยๆ

โดยปกติ ทอนซิลแต่ละข้างจะมีขนาดและรูปร่างประมาณเท่าผลแอลมอนด์ ถ้าเป็นโรค ทอนซิลอาจใหญ่ขึ้นมากจนอาจรบกวนต่อการหายใจและการกลืนได้

โรคทอนซิลที่อักเสบเรื้อรัง มักจะเป็นเหตุให้มีการเจ็บคอและเป็นหวัดบ่อยๆ นอกจากนี้อาจเป็นเหตุของปวดหู, น้ำหนวก, มีน้ำมูกไหลเรื้อรัง และมีต่อมที่คอโต การอักเสบไม่ได้มีอยู่เฉพาะที่ทอนซิลเท่านั้น บางครั้งลิ้นไก่และเพดานอ่อนก็อาจมีการอักเสบไปด้วย

เมื่อทอนซิลอักเสบเริ่มขึ้น มักจะมีความรู้สึกเต็มๆ ในคอและมีปวดศีรษะ อาจเริ่มโดยอาการหนาวสั่นแล้วตามด้วยไข้สูงก็ได้ จะมีการอ่อนเพลียอย่างมาก ชีพจรเต้นแรง และผู้ป่วยมีอาการไม่สบายอย่างแท้จริง

เมื่อการอักเสบเพิ่มมากขึ้น อาการก็รุนแรงขึ้นเป็นลำดับ ผู้ป่วยอาจรู้สึกกลืนลำบาก อาจมีคอแข็งและปวดหูได้บ่อยๆเหมือนกัน

ในรายที่ทอนซิลอักเสบ ควรจะตามแพทย์แล้วให้แพทย์สั่งการรักษาตามความจำเป็น ระหว่างนี้ให้กลั้วคอด้วยน้ำเกลืออุ่น ๆ และเคี้ยวบ่อยๆ จะช่วยให้ทุเลาได้ชั่วคราว ควรรับประทานยาถ่ายด้วย และขณะที่ยังมีไข้ควรจะได้นอนพักผ่อนเป็นการเหมาะที่สุด จนกว่าอาการจะทุเลาลง การประคบความเย็นที่คอและในคอ อาจช่วยได้บ้างในระยะแรกๆ

เมื่อการอักเสบผ่านไปแล้ว ต้องระวังโรครูมาติสซั่มข้ออักเสบ และโรคเกี่ยวกับหัวใจ ควรระมัดระวังต่อไปเป็นเวลานาน เพราะโรคเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้.

บทที่ ๑๓๕

โรคปากเปื่อย(TRENCH MOUTH)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้แพทย์ และ ทันตแพทย์ทำการตรวจอย่างละเอียดและทำการรักษา

๒. ระลึกไว้ว่า โรคนี้เป็นโรคติดต่อ ฉะนั้นจงระมัดระวังอย่าให้ไปติดผู้อื่น

๓. ให้อาหารจำพวกที่บำรุงกำลังร่างกายมาก ๆ คือ นม, ผลไม้, และผักสดใบ ร่วมกับอาหารประจำวัน, ดื่มน้ำส้มวันละ ๑-๒ถ้วยไปด้วย จนกว่าอาการจะหายไป

มีโรคปากเปื่อยอยู่อีกชนิดหนึ่งที่มักจะพบในทหารที่อยู่ในสนามรบ จะพบว่ามีรายงานถึงโรคนี้ตั้งแต่สมัย

๔๑๐ ปีก่อนคริสตกาล โดยแม่ทัพผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง คือ ซีโนฟอน (Xenophon) ก็ได้กล่าวถึงโรคนี้ในทหารของเขาว่า มีอาการป่วยและอ่อนเพลียอย่างมาก พร้อมทั้งมีอาการเจ็บที่ปากและหายใจเหม็น

ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๑ โรคก็พบบ่อยในหมู่ทหาร ซึ่งอาจจะเป็นโรคเดียวกับที่พบในสมัยซีโนฟอนดังกล่าว ได้ให้ชื่อโรคนี้ภายหลังการค้นคว้าอย่างละเอียดว่า

Trench mouth

โรคนี้เป็นการติดเชื้อของปากและคอ เชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุถูกค้นพบตั้งแต่ปี ค.ศ.๑๘๙๔ โดยแพทย์ฝรั่งเศสชื่อ Vincent ฉะนั้นจึงมักจะเรียกโรคนี้ว่า Vincent's Augina เชื้อโรคชนิดนี้ จะพบได้ตามปกติในคอคนทั่วไป แต่ในขณะที่เหงือกและสุขภาพของผู้นั้นดีเป็นปกติ เชื้อนี้จะไม่สามารถทำให้เกิดโรคขึ้น ถ้าผู้นั้นละเลยต่อการรักษาความสะอาดในปากรวมทั้งสุขภาพโดยทั่วไปแล้ว เหงือกก็จะเกิดเป็นโรคขึ้น จะบวมและเจ็บปวด เหงือกที่บวมจะหยุ่นคล้ายฟองน้ำ และเมื่อถูกต้องจะมีเลือดออกง่ายด้วย หายใจจะเหม็น และมักจะมีรสค่อนข้างไม่ดีเกิดขึ้นในปาก

แม้จะพบได้บ่อยระหว่างการสงครามในสมัยสงคราม โลกครั้งแรก แต่โรคนี้อาจเกิดได้เสมอในที่ๆ หย่อนในสุขลักษณะทั่วไป

โรคนี้อาจจะร้ายแรงจนถึงกับรบกวนสุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วย มีบางคนเป็นอยู่หลายเดือนโดยไม่ทราบว่าความยุ่งยากที่แท้จริงอยู่ที่ปาก ในรายที่เป็นรุนแรง จะมีโรคทางร่างกายทั่วไป, อ่อยเพลีย, ปวดศีรษะ, เบื่ออาหาร และอาการซึมอย่างมากร่วมอยู่ด้วย บางโอกาสผู้ป่วยอาจมีไข้สูง และมีเลือดออกในปากอย่างมาก

เนื่องจากโรคนี้เป็นโรคติดต่อ อาจผ่านจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้ ฉะนั้นต้องจัดการรักษาสุขลักษณะตามความจำเป็นทุกอย่าง เพื่อป้องกันไม่ให้โรคแพร่หลายลุกลามไปได้ ได้แก่การใช้ผ้าเช็ดตัว, เครื่องใช้, ถ้วยแก้ว แยกกัน ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงจากการถูกต้องผู้อื่น โดยเฉพาะอย่าจุมพิตผู้อื่น

โรคนี้ต้องได้รับการรักษาโดยแพทย์ รวมทั้งทันตแพทย์ด้วย ในบางรายอาจมีความจำเป็นที่จะต้องฉีดยา

บางอย่างเข้าเส้นที่แขน ซึ่งการรักษานี้จะทำได้โดยแพทย์เท่านั้น ส่วนทันตแพทย์จะใส่ยาฆ่าเชื้อให้ที่บริเวณที่เป็นและภายหลังที่หายแล้ว จะทำการอุดฟันทุก ๆ แห่ง ถอนฟันที่เสีย และซ่อมแซมฟันให้ดีใหม่ ถ้าปล่อยปละละเลยเกี่ยวกับการรักษาฟันดังกล่าว จะทำให้โรคเบื่นขึ้นใหม่ภายหลังได้

เกี่ยวกับอาหารก็เชื่อว่ามีความสำคัญในโรคนี้ ผู้ป่วยต้องได้รับอาหารที่เรียกกันว่า อาหารบ้องกันร่างกาย ได้แก่ นม, ผักมีใบ, และผลไม้มากๆ ทันตแพทย์บางคนแนะนำให้ดื่มน้ำส้มเต็ม ๑ ไปนี้ ร่วมกับอาหารประจำวันเพื่อช่วยในการต่อต้านโรคนี้

ทุกๆคนควรจะไปหาแพทย์และทันตแพทย์เสมอเบื่นระยะๆ อย่ารอจนกว่าจะพบว่าสุขภาพถูกทำลายลงไปแล้วจึงจะไปหาแพทย์ ควรได้รับการตรวจให้เบื่นระยะๆ โดยสม่ำเสมอ ระลึกไว้ว่า การตรวจฟันเสมอๆจะช่วยบ้องกันฟันผุโดยไม่จำเบื่น รักษาให้ปากมีสุขภาพดีอยู่เสมอและบ้องกันอย่าให้โรคร้ายแรงเช่นปากเปื่อยเกิดขึ้นได้,

บทที่ ๑๓๖

วัณโรค (TUBERCULOSIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้ามีไข้ ให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อน การพักผ่อนเป็น ๙๕ เปอร์เซนต์ของอาการรักษาทั้งหมด

๒. ให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์โดยสม่ำเสมอ

๓. ระมัดระวังทุกวิถีทางอย่าให้โรคติดผู้อื่น

๔. ให้นมและอาหารที่มีประโยชน์มาก ๆ รวมทั้งไข่, ผักสด, และผลไม้.

๕. ให้มีอากาศและแสงอาทิตย์ภายในห้องนอนให้มากที่สุด ถ้ามีห้องนอนกลางแจ้งจะเป็นการเหมาะ

๖. ให้หลีกเลี่ยงเสียจาก ฝุ่น, ควัน, อ่อนเพลีย มากหรือกังวลใจ

ถ้าทุกคนรู้จักอาการแสดงในลักษณะแรกของวัณโรคแล้ว การรักษาให้หายขาดจะทำได้บ้าง การละเลยอาการในระยะแรกจะทำให้โรคเนิ่นนานออกไป ถึงแม้โรคนี้อาจมีอาการแสดงแน่นอน แต่การวินิจฉัยจะทำไม่ได้โดยอาศัยอาการแต่อย่างเดียว อย่างไรก็ดีควรสงสัยวัณโรคในคนที่บ่นถึงมีการเสียน้ำหนักตัว, มีเหงื่อออกกลางคืนไอเสมอ ๆ ไม่หาย เสมหะมีเลือดปน และอาการแสดงของสุขภาพที่ทรุดโทรมต่าง ๆ

การตรวจสุขภาพเป็นระยะ ๆ จะมีประโยชน์เป็นพิเศษ ในการค้นพบวัณโรคเริ่มเป็นและยังไม่สงสัย มีบ่อย ๆ ที่พบวัณโรคในคนที่ไม่มีอาการแต่อย่างใด และเชื่อว่ามีสุขภาพดีเลิศ ถ้าค้นพบโรคเสียแต่ในระยะนี้ การรักษาให้หายขาดย่อมเป็นไปได้.

ถ้าท่านเป็นวัณโรค ไม่จำเป็นต้องหมดหวังว่าจะไม่หาย แต่การที่จะให้หาย ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดี ถ้าเริ่มการรักษาเร็วเท่าใด ความร้ายแรงของโรคก็น้อยลงเท่านั้น

วัณโรคเป็นโรคภายในบ้าน จะถูกส่งเสริมโดยบ้านที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อากาศที่บ่ายเทไม่ได้ ขาดแสงแดด มีฝุ่นละออง และลักษณะที่ไม่ดีต่าง ๆ การขาดอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่ถูกจนทำให้ร่างกายขาดอาหาร เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ส่งเสริมให้วัณโรคเจริญตัวในร่างกายได้ง่าย

ความกังวล, สงสัย, ไม่แน่ใจ, และความทุกข์เหล่านี้เป็นสาเหตุสร้างเสริมที่ช่วยให้เป็น เราไม่สามารถจะหลีกให้พ้นจากเรื่องของจิตใจเหล่านี้ได้

แอลกอฮอล์, ลูบบุหรี่จัด, ใช้ยาระงับประสาท, นอนดึก, และความหมกมุ่นต่าง ๆ จะเป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดวัณโรคได้

อย่างไรก็ดี เราย่อมไม่เป็นวัณโรค ถ้าไม่ได้รับเชื้อคือ ทูเบอร์เคิล แบซิลไล (Tubercle Bacilli) ซึ่งทำให้เกิดวัณโรค (Tuberculosis) ซึ่งเรียกกันโดยทั่วไปสั้น ๆ ว่า ที.บี. (T.B.)

การเกิดโรคต้องอาศัยสิ่ง ๒ สิ่งคือ "ดินดี" ได้แก่ร่างกายที่ทรุดโทรม กับตัวเชื้อวัณโรค

เชื้อวัณโรค จะพบอยู่ได้ในทุกหนทุกแห่งไม่มีใครจะสามารถหลีกเลี่ยงเสียได้ ถ้าจะเชื่อตามนักค้นคว้าหลาย ๆ คน แทบจะกล่าวได้ว่า มีน้อยคนนักที่ไม่ได้รับเชื้อเข้าไป

เชื้อโรคจะผ่านจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้โดยการจูบกัน หรือการไอหรือใช้ผ้าเช็ดตัวผืนเดียวกันใช้เครื่องใช้ไม้สอย ถ้วยแก้วรวมกัน เชื้อโรคอาจกระจายไปจากคนที่ไม่ทราบว่าตัวเป็น มักจะพบได้บ่อย ๆ เป็นครอบครัว ๆ และโดยเฉพาะในบางท้องที่ ๆ การอาหารและสุขลักษณะเลว

นักพยาธิวิทยาชาวอิตาเลียนผู้มีชื่อเสียงผู้หนึ่งได้ทำการตรวจศพ ๗๐๐ ศพ พบว่า ๖๙๗ ศพมีหลักฐานว่า

กำลังเป็นวัณโรค หรือเป็นแต่หายแล้ว เข้าใจว่าคงไปทำในคนที่จน ๆ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ไม่เป็นของดีนักที่ทราบว่าโรคอันน่ากลัวนี้แพร่หลายเพียงใด

แต่เป็นเคราะห์ดี ที่เชื้อโรคนี้เป็นชนิดที่ค่อนข้างขี้เกียจ ไม่ว่องไวและถูกฆ่าง่าย เพียงถูกแสงอาทิตย์ไม่กี่วันโมงก็จะทำให้ตายได้

ปู่ย่าตายายของเรา แม้ว่าจะไม่มีความรู้ในเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ก็นับว่าฉลาดในสมัยนั้น ในการปฏิบัติหลายอย่าง เช่นการเอาที่นอนเสื้อผ้าออกตากแดด เพราะแสงแดดสามารถฆ่าเชื้อได้ ไม่แต่เชื้อวัณโรคเท่านั้น แต่รวมทั้งเชื้ออื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งเราอาจจะยังมีความรู้น้อย

คนเราจะอยู่ในห้องนอนนานกว่าอยู่ในที่หนึ่งที่ใดในวันหนึ่ง ฉะนั้น ชนิดจะดีชนิดหรือเลวลงก็อยู่ที่ชนิดของห้องนอนที่ใช้นอน

ไม่ว่าห้องนอนจะเล็กเท่าใด ควรจะได้จัดให้มีอากาศมากที่สุดที่จะทำได้

มักจะมีบ่อย ๆ ที่เตียงนอนจะถูกตั้งไว้ตามมุมห้อง และใช้นอนสำหรับ ๒ คน ฉะนั้นศีรษะของคนหนึ่งจึงแทบอยู่ชิดมุมห้อง ในลักษณะนี้ย่อมจะได้อากาศเป็นจำนวนน้อยที่สุดสำหรับหายใจ

การตั้งเตียงนอนให้ห่างจากฝาห้อง ถ้าทำได้ หรืออาจทำให้ปลายเตียงออกมาอยู่ห่าง ๆ แล้ววางหมอนทางปลายเตียง แทนที่จะวางทางหัวเตียง โดยวิธีนี้ศีรษะของผู้นอนก็จะออกมาอยู่กลางห้อง แทนที่จะหันเข้าไปทางฝาห้อง แต่วิธีนี้แน่นอนที่ห้องจะยาวพอสำหรับเตียง

ถ้าปลายเตียงหันมาใกล้หน้าต่าง โดยวิธีดังกล่าวข้างต้นจำเป็นต้องเปิดหน้าต่าง ก็ควรจะป้องกันศีรษะผู้นอนไม่ให้ถูกลม โดยใช้ผ้าหรือผ้าห่มคลุมเสียทางปลายด้านเตียง อาจใช้ม่านชนิดใดชนิดหนึ่งติดกันลมก็ได้ อย่างไรก็ตาม อย่าลืมให้ได้อากาศให้มากที่สุด

ให้อยู่ในแสงอาทิตย์ให้มากที่สุดที่จะทำได้ ควรใช้เวลาว่างวันอาทิตย์อยู่ในแสงแดด

อย่าอยู่ในที่ๆมีฝุ่นดีมนมและรับประทานอาหารดีๆ วัณโรคไม่ติดต่อกันทางกรรมพันธุ์ และไม่ใช่โรคที่จะทำให้ถึงชวด ถ้าท่านตั้งใจจะใช้ชวดให้ถูกต้องเพื่อจะให้หาย

เพื่อหลีกเลี่ยงวัณโรค ให้อยู่ในที่กลางแจ้ง มีแสงอาทิตย์ หายใจลึกๆ และรับประทานอาหารดีๆ

เกี่ยวกับการเปลี่ยนอากาศ จะเป็นเครื่องช่วยรักษาวัณโรคหรือไม่ ในสมัยก่อนๆ เชื่อกันว่า อากาศที่แห้งและที่สูงๆ จะมีประโยชน์ ถึงแม้ว่าอากาศอย่างนั้นจะให้ประโยชน์และน่าอยู่เสมอ แต่สมัยนี้ ผู้เชี่ยวชาญบางคนเชื่อว่า การเปลี่ยนอากาศไม่ใช่ความจำเป็นอย่างแท้จริง.

การพักผ่อน. ออกกำลังภายใต้การดูแล, อากาศบริสุทธิ์มากๆ และแสงอาทิตย์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการหายขาด ในบางรายการรักษาเหล่านี้อาจทำได้ที่บ้าน แต่ถ้าบ้านมีคนมากและการพยาบาลบกพร่องแล้ว ควรรักษาในสถานพยาบาลที่มีความชำนาญเฉพาะในด้านนี้.

ผู้ป่วยวัณโรค ควรพยายามอย่างเต็มที่ๆจะป้องกันครอบครัว และเพื่อนฝูงอย่าให้ติดโรค โดยการเอาใจใส่ให้เหมาะสม จะไม่มีอันตรายต่อคนอื่น เด็กๆควรได้รับการป้องกันเป็นพิเศษ ผู้ใหญ่ยังเสี่ยงภัยน้อยกว่า.

เมื่อเด็กได้สัมผัสเชื้อวัณโรคโดยตรง อาจจะเกิดเชื้อได้ ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกัน แต่โดยมากผู้ใหญ่มักจะมีความต่อต้านของร่างกายคุ้มกัน สำหรับโรคนี้เกิดขึ้นแล้วจึงมีอันตรายน้อยกว่า ส่วนในเด็กจะยังไม่มีความต่อต้านคุ้มกันเกิดขึ้น จะเกิดก็เมื่อเด็กนั้นโตขึ้นแล้ว.

ขณะนี้ได้มีความพยายามอย่างมากในการวินิจฉัยหาวัณโรคในวัยเด็กและการรักษาด้วย.

เด็กที่อยู่ในบ้าน ซึ่งมีคนเป็นวัณโรคควรจะอยู่ใต้ความดูแลของแพทย์และต้องคอยสังเกตอาการขั้นแรกของโรคนี้ให้ดี ต้องป้องกันสุขภาพของเด็กในทุกวิถีทาง.

เพื่อเป็นการปลอดภัยในการหาวัณโรคในวัยเด็ก ควรถือเอาว่า เด็กที่ขาดอาหาร, เจริญเติบโตไม่เต็มที่,

ไอเรื้อรัง, ไข้สูงเสมอ และเสียน้ำหนักตัว ทุกคนอาจมีการสัมผัสกับวัณโรคแล้ว ต้องทำการทดลองด้วยทูเบอร์คูลินเทสต์ (Tuberculin Test) และทำการเอ็กซเรย์.

ถ้าการทดลองด้วยทูเบอร์คูลิน ให้ผลบวก หรือถ้าเอ็กซเรย์แสดงหลักฐานว่ามีวัณโรค อย่าตกใจ ระลึกไว้ว่า การค้นพบแต่ต้นมือหมายถึงการหายโดยเร็ว การปล่อยปละละเลยต่างหากที่จะนำมาซึ่งอันตราย และทำให้โรคร้ายแรงมาก.

การพักผ่อน, อากาศบริสุทธิ์, แสงอาทิตย์มาก ๆ และการทำให้พอเหมาะในทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นวิธีการป้องกันวัณโรคที่เป็นไปได้ นอกจากนี้ยังเป็นวิธีรักษาอีกด้วย ถ้าพบวัณโรคระยะแรกในวัยเด็ก, และได้รับการรักษาอย่างถูกต้องแล้ว อาจจะหายขาดได้ การรักษาดังนี้จะทำให้เด็กกลายเป็นคนแข็งแรงต่อไปภายหน้า.

บทที่ ๑๓๗

เนื้องอก (TUMOUR)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้แพทย์ตรวจเนื้องอก หรือการโป่งนูนใด ๆ ตั้งแต่เริ่มมีขึ้น.

เนื้องอกคือกลุ่มของเนื้อหนังที่เกิดขึ้นใหม่ ซึ่งจะคงทนและเจริญต่อไปไม่ขึ้นกับส่วนแวดล้อมมันอยู่ เนื้องอกมีอยู่ ๒ ชนิดคือ ชนิดร้าย (Malignant Tumour) และชนิดไม่ร้าย (Being Tumour)

เนื้องอกชนิดไม่ร้าย มันจะมีเครื่องหุ้มห่อตัวมันไว้, จะไม่แทรกซึมเข้าไปในเนื้อหนังรอบ ๆ เนื้องอกชนิดร้ายมักจะมีรูปร่างไม่เรียบเป็นก้อนสัณฐานเสมอ จะทำลายเข้าไปในเนื้อหนังรอบ ๆ โดยไม่มีขอบเขตชัดเจน เนื้องอกชนิดร้ายทุกชนิด บางทีรวมเรียกว่ามะเร็ง (Cancer)

ในระยะแรก มะเร็งมักจะเป็นอยู่ในเนื้อที่เล็ก ๆ เพราะฉะนั้นการรักษาจึงได้ผลดีกว่า เมื่อมะเร็งค่อย ๆ โตขึ้น จะแพร่กระจายไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยทางกระแสโลหิต ไปทำให้เกิดมะเร็งชนิดเดียวกันขึ้นในที่ต่าง ๆ.

มะเร็งที่ไม่ได้รักษา ย่อมทำให้ถึงชีวิตเสมอ ต้องระลึกไว้ว่าโอกาสที่จะได้รับความสำเร็จในการรักษา จะมีมาก ถ้าทำการวินิจฉัยได้แต่เนิ่น ๆ เราต้องคอยดูสังเกตอาการ และอาการแสดงซึ่งอาจหมายถึงการมีมะเร็งอยู่ในร่างกาย เพราะมะเร็งตามธรรมดาจะไม่ทำให้เจ็บปวด อาการแสดงเหล่านี้จำได้ง่าย ๆ คือ ปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีแผลซึ่งไม่หายภายใน ๑๐ วันถึง ๒ อาทิตย์ การมีก้อนหรือมีการหนาขึ้นเฉพาะที่ใดที่หนึ่ง ไฝหรือหูดเม็ดใดที่เริ่มมีอาการเจ็บ หรือเริ่มโตขึ้น การมีแผ่นขาว ๆ เกิดขึ้นที่ลิ้นและไม่หายไป โดยเฉพาะในรายที่ชอบสูบบุหรี่ กลืนลำบากหรือเสียงแหบ ซึ่งเป็นอยู่นานกว่า ๒ อาทิตย์ และไม่มีอาการของหวัดหรือสาเหตุโดยตรงอื่น ๆ ที่พอจะค้นหาได้ การเสียน้ำหนักอย่างฉับพลัน โดยไม่มีสาเหตุที่

ทราบได้ การมีท้องผูก ท้องเดิน สลับกัน ซึ่งไม่เกี่ยวกับ
อาหาร มีเลือดปนอุจจาระออกทางทวารหนัก มีก้อนหรือ
เจ็บไม่หายในบริเวณนม หรือมีของเหลวหรือมีออกมาทาง
หัวนม มีเลือดออกมาจากมดลูกไม่เป็นเวลา เหล่านี้เป็นต้น
อาการดังกล่าว หลายรายอาจไม่แสดงถึงมะเร็ง
แต่รายไหนจะเป็นมะเร็งระยะแรกหรือไม่ จำเป็นต้องให้
แพทย์วินิจฉัยโดยละเอียด และการตรวจวินิจฉัยอาจต้อง
อาศัยการตัดเนื้อส่งตรวจมาส่องดูด้วยกล้องจุลทัศน์
มีการค้นคว้ากันมากในขณะนี้ เพื่อค้นหา
สาเหตุของมะเร็ง และวิธีรักษาให้ได้ผลการผ่าตัดเอกซเรย์
และการใส่เรเดียมเป็นวิธีที่ใช้รักษากันอยู่ในขณะนี้
ควรสร้างนิสัยที่จะไปรับการตรวจจากแพทย์เสมอ
เป็นระยะๆ อย่างน้อยปีละครั้ง หรือ ๖ เดือนครั้ง ควร
ศึกษาถึงอาการและอาการแสดง ซึ่งอาจหมายถึงโรคมะเร็ง
และปฏิบัติตามหลักสุขวิทยา ซึ่งจะช่วยลดการเกิดของมัน
ลงได้ และควรเล่าเรื่องราวของมะเร็งตามที่ทราบให้เป็น
ความรู้ของผู้อื่นด้วย.

บทที่ ๑๓๙

ไข้รากสาด (TYPHOID FEVER)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อป้องกันโรค

๑. ปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้รากสาด

เพื่อรักษาโรค

๒. นำผู้ป่วยส่งแพทย์ ตั้งแต่เริ่มมีอาการหนาวสั่น ไข้, รู้สึกไม่สบาย เบื่ออาหาร หรือเจ็บปวดโดยหาสาเหตุไม่ได้

ไข้รากสาด มักเป็นโรคที่พบบ่อยและทำอันตรายถึงชีวิตได้ ในชีวิตของชาวบ้านมักเป็นโรคที่น่ากลัวโรคหนึ่ง ในกองทัพถือเป็นโรคที่ร้ายยิ่งกว่าอาวุธที่ใช้ในการสงครามทุกชนิด

ในสงครามสเปญ - อเมริกัน เมื่อ ๖๐ ปีมาแล้ว เกือบทุก ๆ กองร้อยของทหาร จะมีคนป่วยเป็นไข้รากสาด จากทหาร ๑ แสนคน มีคนเป็นไข้รากสาดถึง ๒ หมื่นคน และตายเสียมากกว่า ๑,๕๐๐ คน ในสงครามอเมริกาใต้ มีคนตายด้วยไข้รากสาดมากกว่าถูกอาวุธตายเสียอีก

เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๑ เกิดขึ้น ได้มีการใช้วัคซีนป้องกันขึ้นแล้ว โรคไข้รากสาดจะลดลงเหลือเพียง ๑ ใน ๓๐๐ ในกองทัพฝรั่งเศส เมื่อเริ่มการสงครามขึ้น

เราเคยทราบกันถึงอันตรายของน้ำสกปรก, นมสกปรก, หรือหอยที่อยู่ในน้ำสกปรก, ผักดิบ, และแมลงวัน

เราเคยทราบกันถึงคนที่เป็นพาหะของเชื้อไข้รากสาดว่ามีได้ภายหลังที่เป็นโรคแล้ว คนอาจจะมีเชื้อไข้รากสาดอยู่ได้เป็นเวลาหลายปี และกลายเป็นศัตรูของสังคมไป อันตรายอันนี้จะป้องกันเสียได้ โดยการตรวจร่างกายผู้ป่วยด้วยไข้รากสาดทุกคนก่อนที่จะให้ไปติดต่อกับคนอื่น ๆ

คนที่มีหน้าที่ทำงานเกี่ยวกับอาหาร ในชุมชนที่เจริญแล้วจำเป็นต้องมีกฎหมายบังคับให้มีการตรวจร่างกาย

เป็นระยะ ๆ โดยวิธีนี้พาหะของไข้รากสาดจะถูกค้นพบและได้รับการป้องกันไม่ให้แพร่โรคออกไป พาหะของไข้รากสาดเหล่านี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพของชุมชน และได้มีการพยายามทุกทางที่จะให้คนเหล่านี้ อยู่ภายใต้ความดูแลอยู่เสมอ

ในขณะนี้ เมืองใหญ่ ๆ ในสหรัฐจะปลอดภัยจากไข้รากสาดมากกว่าตามบ้านนอก เนื่องจากมีน้ำใช้และนมที่ใช้ในเมืองอยู่ภายใต้การดูแลให้ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ

ในบ้านทุก ๆ บ้าน ควรมีน้ำบริสุทธิ์ไว้ใช้ การระมัดระวังเรื่องอาหารเป็นความสำคัญอย่างที่สุด ที่ใดที่ไม่มีการป้องกันตามวิธีนี้สมัย ที่นั่นย่อมมีโรคนี้อยู่

นอกจากการดูแลเรื่องอาหารและน้ำแล้ว เรายังสามารถป้องกันตัวเองเสียจากโรคได้ โดยการฉีดวัคซีน การฉีดวัคซีนป้องกันไข้รากสาด จะทำให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกันสำหรับโรคนี้ชั่วคราว การฉีดจะทำได้ง่าย ๆ โดยแบ่งเป็น ๓ ครั้ง ห่างกันครั้งละ ๑ อาทิตย์

เชื่อว่าคงมีน้อยคนที่เห็นคุณค่าของการฉีดวัคซีนป้องกันไข้รากสาด แต่ถ้าท่านอยู่ในชุมชนที่มีโรคไข้รากสาดเกิดขึ้น หรือมีความจำเป็นจะต้องเดินทางไปในบริเวณที่น่าสงสัยในเรื่องความสะอาดของอาหารและน้ำแล้ว ควรจะฉีดวัคซีนป้องกันเสียจะดีกว่า

ไข้รากสาดมักเกิดขึ้นในฤดูต่างอากาศ บ้านเช่าสำหรับฤดูร้อนและโรงแรมถูก ๆ จะเป็นแหล่งอันตราย เพราะที่นี่เราจะพบความบกพร่อง เกี่ยวกับการระมัดระวังสุขลักษณะและการใช้น้ำที่สาปรกบ่อย ๆ

เมื่อสิ้นฤดูฝน คนในเมืองที่กลับเข้ามาในบ้าน ก็นำเอาไข้รากสาดมาด้วย ถ้าท่านไปพักผ่อนที่ไหน แล้วเกิดอาการไม่สบายคลุมเครือขึ้นอย่างฉับพลัน มีไข้และมีความรู้สึกป่วยอย่างแท้จริง ควรจะสงสัยไข้รากสาดไว้ สำหรับแพทย์ก็จะทำการตรวจโดยนึกถึงโรคนี้เหมือนกัน

ภายหลังที่ได้รับเชื้อแล้ว จะกินเวลาจาก ๑ ถึง ๓ อาทิตย์ ก่อนจะมีไข้ปรากฏขึ้น ระยะพักตัวโดยมากจะอยู่ราว ๑๐-๑๔ วัน

ผู้ป่วยอาจเป็นโรคอยู่หลาย ๆ วัน ก่อนที่จะสงสัย ว่าตัวเองป่วยจริง ๆ และก็คล้ายกับในโรคอื่น ๆ โดยมาก มักจะมีอาการปวดศีรษะเป็นอาการแรก นอกจากนี้อาจมี เบื่ออาหาร ท้องเดิน หรืออาการหนาวสั่นในบางราย อีก ครั้งหนึ่ง เลือดกำเดา หรืออาการปวดท้อง อาจเป็นเครื่อง เตือนให้ทราบถึงโรคนี้

เมื่อไข้เกิดขึ้น จะค่อย ๆ สูงขึ้น ๆ เป็นเวลาสัก ๑-อาทิตย์ หรือราว ๆ นั้น ไข้จะสูงและขึ้น ๆ ลง ๆ ผิดกว่า โรคทั้งหลาย ในอาทิตย์ที่สองและที่สามอาการหนักที่สุด (เมื่อได้รับการรักษาที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้รับการรักษา) ในอาทิตย์ที่สามหรือที่๔ เมื่อไข้สูงขึ้น อาการป่วยโดยทั่ว ไปก็มีมากขึ้นด้วย

ถ้าท่านเพิ่งกลับจากการเดินทาง หรือได้ไปดื่มนา นม. หรืออาหารที่น่าสงสัยในที่มาของมัน ถ้ามีอาการดัง กล่าวเกิดขึ้น ควรมองด้วยความสงสัย เพราะอาจหมายถึง ไข้รากสาดก็ได้

ในหลาย ๆ ครั้ง เป็นการยากเหมือนกัน แม้แต่ แพทย์เองก็ตาม ในการวินิจฉัยให้แน่นอนลงไปว่า มีไข้

รากสาดอยู่หรือไม่ บางครั้งอาการอาจไม่แน่นอน ในรายฉุกเฉินเช่นนั้น อาจตรวจเลือดดูได้ โดยวิธีที่เรียกว่าการทดลองของไวดาล (Widal Test)

คุณค่าของการทดลองนี้ ขึ้นอยู่กับความจริงที่ว่าไข้รากสาดจะทำให้เกิดมีสารอย่างหนึ่งขึ้นในเลือด ซึ่งมีความสามารถจะหยุดการเคลื่อนไหวของเชื้อไข้รากสาดและทำให้เชื้อมารวมกันเป็นกลุ่มๆ สารอันนี้มีชื่อเรียกว่าแอกกลูตินิน (Agglutinin)

สมมุติว่า มีแกะหลายตัวกินหญ้าอยู่ในทุ่ง ถ้าเราโยนอะไรสักอย่างหนึ่งไปในทุ่ง แกะทั้งหลายก็จะวิ่งมารวมกลุ่มกัน แล้วหยุดเคลื่อนไหว ลักษณะอย่างนี้คล้ายกับการกระทำของเชื้อไข้รากสาด เมื่อมีสารซึ่งเกิดขึ้นระหว่างเวลาที่เป็นไข้รากสาดอยู่ในเลือด

ถ้าเลี้ยงเชื้อไข้รากสาดในน้ำเนื้อ เชื้อแต่ละตัวจะเคลื่อนไหวไปมา จนกว่าสารที่จะทำให้มันรวมกลุ่มถูกผสม

ลงไปในน้ำเนื้อนั้น เชื้อก็จะรวมกันเข้าเป็นกลุ่ม ฉะนั้นถ้า
เรามีน้ำเนื้อที่เลี้ยงเชื้อไข้รากสาดไว้ แล้วเอาเลือดของคน
ไข้ที่สงสัยว่าจะเป็นไข้รากสาดมาผสมเข้า ในเลือดนั้นจะมี
สารที่สามารถทำให้เชื้อไข้รากสาดรวมกลุ่มได้ ผลจะปรากฏ
ว่าเชื้อเหล่านั้นจะรวมกันเข้าเป็นกลุ่ม

สารที่ทำให้มีการรวมกลุ่ม จะไม่พบเลือดของคน
ไข้ที่เพิ่งเป็นไข้รากสาดในระยะแรกเริ่ม จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ
เป็นไข้มาแล้วสัก ๕–๖ วันเป็นอย่างน้อย

ถึงแม้การทดลองดังกล่าวอาจจะมีข้อยกเว้น แต่ก็
จะเป็นการปลอดภัยพอ ถ้าจะถือว่าเลือดคนไข้ที่ไม่มีสาร
ดังกล่าวเกิดขึ้นภายหลังใน ๙–๑๐ วัน แสดงว่าคนไข้นั้น
ไม่ได้เป็นไข้รากสาด

การทดลองของไวดาลนั้น สำหรับในเด็กจะเชื่อถือ
ได้มากกว่าในผู้ใหญ่ เนื่องจากความจริงที่ว่า แอกกลูตินิน
หรือสารที่ทำให้มีการรวมกลุ่มนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วอาจคงอยู่
ในเลือดเป็นเวลาเดือน ๆ หรือปี ๆ ฉะนั้นถ้าเป็นผู้ใหญ่

อาจทำให้สงสัยว่าปฏิกิริยานั้นเกิดจากโรคไข้รากสาดที่กำลังเป็นอยู่ หรือเนื่องจากไข้รากสาดที่เคยเป็นและหายมาเป็นเวลานานแล้ว

แต่อย่างไรก็ดี การทดลองทางห้องปฏิบัติการ รวมกับการตรวจสังเกตอาการของแพทย์ อาจทำให้แพทย์ตัดสินได้ว่า มีไข้รากสาดเกิดขึ้นหรือไม่

ในการรักษาไข้รากสาด อาหารและการพยาบาลเป็นของสำคัญยิ่งไปกว่ายาธรรมดาเสียอีก ต้องระลึกไว้ว่าผู้ป่วยจะต้องเก็บตัวอยู่เป็นเวลานาน ฉะนั้นห้องผู้ป่วยจะต้องเป็นห้องที่ปลอดโปร่ง และมีแสงแดดส่องถึง ต้องจัดเตียงให้ผู้ป่วยซึ่งอ่อนแอจะช่วยตัวเองไม่ได้เหล่านี้ เพราะเขาจะต้องเจ็บอยู่เป็นเวลาหลายอาทิตย์

นมและอาหารเหลวอื่นๆควรประกอบเป็นส่วนใหญ่ของผู้ป่วยด้วยไข้รากสาด นมอาจให้ในแบบของไอสครีม โกโก้ หรือซุป วุ้น ไข่อ่อน ๆ ควรรวมไว้ในอาหารด้วย สำหรับน้ำจะให้ได้เป็นจำนวนไม่จำกัด ผู้ป่วยจะมีความสุขมาก ถ้ามีน้ำอยู่ใกล้มือ จะได้จิบแก้ปากและดื่น

ที่แห้งได้บ่อยๆ การอาบน้ำเสมอๆ โดยจุ่มด้วยฟองน้ำหรือประคบน้ำเย็นอาจทำได้ การอาบน้ำจะช่วยกระตุ้นและทำให้การทำงานของผิวหนังดีขึ้น ถ้าใช้ให้ถูกต้องจะช่วยลดไข้และทำให้ผู้ป่วยสบายขึ้นได้

ไข้รากสาด เป็นโรคที่มีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้มาก บางครั้งอาจมีการตกเลือดอย่างมากในลำไส้ ซึ่งอาจหมายถึงลำไส้ทะลุก็ได้ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยและแนะนำวิธีปฏิบัติยามฉุกเฉินให้ การตกเลือดในโรคไข้รากสาดก็เหมือนการตกเลือดทั่วๆ ไป การประคบความเย็นที่ท้องอาจช่วยระงับเลือดได้

เมื่อผู้ป่วยเข้าระยะพักฟื้น เป็นความสำคัญอย่างที่สุดที่จะต้องระวังเรื่องอาหาร ไม่ควรให้อาหารผักหยาบๆ หรืออาหารหนัก จนกว่าลำไส้ที่อักเสบจะมีโอกาสหายเพราะพบบ่อยเหมือนกันที่ไข้กลับได้ และแม้แต่เมื่ออุณหภูมิเป็นปกติแล้ว อาจจะกลับสูงขึ้นโดยฉับพลัน และก่อความยุ่งยากให้ ในรายเช่นนี้ต้องให้ผู้ป่วยกลับนอนใหม่และให้อยู่นิ่งๆ

ระลึกไว้เสมอว่าสิ่งที่ออกจากตัวผู้ป่วยทุกอย่างอาจมีเชื้อไข้รากสาดอยู่ ฉะนั้นควรระมัดระวังจัดการกับสิ่งเหล่านี้ อย่าให้มีโอกาสไปติดคนอื่นๆในครอบครัวหรือเพื่อนบ้าน

ไม่ว่าผู้ป่วยจะมีอาการหนักเพียงใด โดยการเอาใจใส่ในการพยาบาล เลือกอาหารให้เหมาะ และการให้ยาตามที่แพทย์สั่ง ย่อมมีหวังที่จะกลับหายเป็นปกติได้เสมอ.

บทที่ ๑๓๕

แผลในกระเพาะอาหาร

(ULCER OF THE STOMACH)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อบรรเทา

๑. แก้ไขท้องผูก และไม่ควรกินอาหารจำพวกแป้งในระยะแรก (ผู้ป่วยท้องผูก และเรื่องภาระการดูแลในกระเพาะอาหาร)

เพื่อรักษา

๑. ปรึกษาแพทย์ ซึ่งจะสั่งอาหาร ยา และการผ่าตัดตามแต่จะเห็นควร

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อนในอากาศปลอดโปร่ง

๓. ให้อาหารง่าย ๆ แต่ ซึ่งเป็นโดยมากกว่าที่ทรามกันโดยทั่วไป อาจจะกล่าวได้ว่า แผล

บางอย่างในกระเพาะอาหารอาจไม่มีความหมายอย่างใด ถ้าเนื้อหนังของกระเพาะยังแข็งแรงมีสุขภาพดีมักจะไม่มีความโน้มเอียงที่จะกลายเป็นแผลใหญ่โตหรือมีเหตุการร้ายแรงเกิดขึ้น

กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะที่มีรูปร่างแปลกจะทอดผ่านตัว แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ทางด้านซ้าย ตรงทางออกของกระเพาะจะค่อยๆ เรียวลง คือ ทางด้านขวาแล้วจะไปต่อกับส่วนต้นของลำไส้เล็ก คือ ดูโอดีนัม (Duodenum) ทางด้านขวา

ผนังของกระเพาะอาหารประกอบด้วยเนื้อกล้าม ใยของเนื้อกล้ามเหล่านี้จะวิ่งไปเป็นหลายทิศทาง ทำให้ขัดกันเป็นชั้นๆ หลายชั้นบางๆ เยื่อทบุในกระเพาะอาหารเป็นเยื่อมูกที่หนาชั้นหนึ่ง

เมื่อแผลเกิดขึ้น มักจะไม่ค่อยลุกลามลงไปลึกกว่าผนังชั้นเนื้อกล้าม แต่ถ้ามันทะลุชั้นเนื้อกล้ามลงไปแล้ว จะผ่านตลอดทุกชั้นของผนังกระเพาะ ก็ทำให้กระเพาะทะลุและเกิดเป็นเรื่องร้ายแรงมีเป็นอันมาก

มีอาการแสดงอยู่บางอย่างที่จะชวนสงสัยว่า มีแผลในกระเพาะอาหารเกิดขึ้น อาการอาหารไม่ย่อยเป็นพบได้บ่อย อาจเป็นเพียงเล็กน้อยที่สุด แต่โดยมากอาการไม่สบายที่กระเพาะและอาการอาเจียนมักจะพบได้เสมอ

ระยะเวลาที่อาการเกิดขึ้นภายหลังรับประทานอาหารอาจเป็นเครื่องช่วยชี้ตำแหน่งของแผลได้ว่าอยู่ในบริเวณไหน ถ้าแผลอยู่ในที่ตามธรรมดาของมัน คือตรงทางออกจากกระเพาะอาหาร, อาการปวดท้องและอาเจียน จะเกิดขึ้นภายหลังรับประทานอาหารสัก ๒ หรือ ๓ ชั่วโมง

อาการปวดในโรคแผลในกระเพาะอาหารจะมีลักษณะพิเศษ จะมีอาการปวดต่าง ๆ ในหลายชนิด บางครั้งอาจเป็นเพียงอาการแสบร้อน บางครั้งปวดคล้าย ๆ ถูกแทงหรือปวดร้าว ๆ บางทีอาการปวดจะรุนแรงขึ้นเมื่อกระเพาะว่าง แต่บางทีปวดเฉพาะภายหลังรับประทานอาหาร การกดลงไปตรงท้องอาจช่วยให้หายปวดลง แต่ถ้ากดลึก ๆ มักมีอาการเจ็บได้

ถ้าโรคเป็นอยู่เป็นเวลานาน จะทำให้ผู้ป่วยเสีย
น้ำหนักตัว เป็นการยากที่จะบอกว่า แผลนั้นเป็นสาเหตุของ
สุขภาพที่เสื่อมโทรมหรือเปล่า หรือว่าสุขภาพที่เสื่อมโทรม
เป็นสาเหตุให้เยื่อบุกระเพาะอาหารถูกทำลายและเกิดเป็นแผล
ขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการผ่อมแห้งจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นร่วมกับ
แผลในกระเพาะอาหารเสมอ

จะมีเครื่องช่วยหลายอย่างในการที่แผลในกระเพาะ
เกิดขึ้น การขาดความเอาใจใส่ในทางเดินอาหาร อาจทำ
ให้มีโรคเกี่ยวกับกระเพาะได้หลายอย่างซึ่งจะเป็นทางนำมา
ซึ่งแผลในกระเพาะอาหารได้ภายหลัง

การบูดเน่าในลำไส้ และความเป็นกรดที่เกิดขึ้นเป็น
ผลของการบูดเน่ามีความสำคัญ ท้องที่ผูกเรื้อรังไม่ควร
จะเลยเพิกเฉยเสีย เพราะสิ่งที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกก็
สามารถทำให้มีเลือดคั่งในกระเพาะอาหาร และทำให้มีกรด
ในกระเพาะมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมาก่อนการมีแผลใน
กระเพาะอาหารภายหลัง

ถ้าเกิดมีแผลขึ้นแล้ว อาจจะรักษาให้หายได้ในส่วนมาก โดยการเอาใจใส่และรักษาที่ดี บางครั้งอาจต้องการผ่าตัด แต่ครั้งแรกต้องลองว่า การพักผ่อนในเตียง, อากาศบริสุทธิ์, อาหารที่จัดให้เหมาะ และการใช้ยาจะให้ผลอย่างไรบ้าง,

อาหารควรประกอบด้วยนม, ซุป, อาหารจำพวกแป้งที่สุกดีเป็นส่วนมาก ควรรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ บ่อยๆ อาหารที่จะทำให้เกิดกรดทุกอย่าง เช่น น้ำตาล, น้ำส้ม, มัสตาร์ด และเครื่องปรุงรสต่างๆ ต้องตัดออกจากอาหาร อุณหภูมิของอาหารต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป ต่อมทอนซิลหรือฟันที่เป็นโรคต้องได้รับการเอาใจใส่รักษา

ทุกๆ รายที่สงสัยว่าจะมีแผลในกระเพาะอาหารต้องอยู่ภายใต้การสังเกตและดูแลของแพทย์ ซึ่งอาจจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร การพักผ่อนและการรักษาทางยา จะเป็นความผิดอย่างใหญ่หลวงถ้าจะวินิจฉัยด้วยโรคนี้โดยตนเอง มีหลายรายที่ขาดอาหารไป เนื่องจากการ

จำกัดอาหารโดยไม่จำเป็น ภายหลังการวินิจฉัยด้วยตนเอง ว่าคงจะมีแผลในกระเพาะอาหาร

การวินิจฉัยแผลในกระเพาะอาหารอาจทำได้แน่โดยวิธีเดียวคืออาศัยเอ็กซเรย์ ถ้าไม่ตรวจด้วยเอ็กซเรย์แล้วทุกอย่างยอมเป็นเพียงการเดาหรือทำนายเท่านั้น

เด็กๆ ทุกคนควรจะสร้างสุขภาพและร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะเป็นสิ่งสำคัญมาก แผลในกระเพาะก็เช่นเดียวกับโรคอื่นๆ ส่วนมาก ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดการเอาใจใส่ และใช้ร่างกายในทางที่ผิด

อาหารที่ง่ายๆ และดี, น้ำดื่มมากๆ, อากาศบริสุทธิ์, การนอน และความสุขทางจิตใจ จะเป็นเครื่องป้องกันแผลในกระเพาะอาหารได้ เช่นเดียวกับโรคอื่นๆ เหมือนกัน.

(ดูเรื่องท้องผูก, ภาระกรดสูงในกระเพาะ และอาการอาหารไม่ย่อยด้วย)

บทที่ ๑๔๐

ผอมเกินไป (UNDER WEIGHT)

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้าท่านผอมเกินไป ควรให้แพทย์ตรวจร่างกาย เพื่อหาสาเหตุแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

๒. ยอมรับการใช้ชีวิตที่ถูกต้องตามสุขลักษณะ พร้อมด้วยอาหารดีมาก ๆ, นอนมาก ๆ, ออกกำลังพอสมควรทุก ๆวันในอากาศบริสุทธิ์และแสงอาทิตย์

แพทย์ส่วนมาก มักจะแนะนำเสมอเกี่ยวกับอันตรายของการอ้วนมาก แต่เอาใจใส่กันน้อยเกี่ยวกับโรคผอมเกินไป การผอมมาก ๆเป็นปัญหาที่ต้องการ ๆเอาใจใส่ และถ้าเพิกเฉยเสียอาจจะมีโรคร้ายแรงเกิดขึ้นร่วมด้วยก็ได้

คนที่ผอมมาก ๆ มักจะมีโอกาสเป็นโรคติดเชื้อ และโรคเรื้อรังได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ แม้ว่าโรคเบาหวานมักจะพบบ่อย ๆ ในคนอ้วน แต่ก็จะพบในคนผอมได้บ่อย ๆ เหมือนกัน จากสถิติที่รวบรวมมาจากบริษัทประกันชีวิต หลายบริษัทสนับสนุนความเชื่อที่ว่า คนผอมมักจะเป็นวัณโรคได้ง่ายกว่าคนอ้วนหรือคนน้ำหนักปกติ จากสถิติยังบอกอีกว่า อัตราตายด้วยวัณโรคในคนอ้วนมากมีน้อยจนอาจจะตัดทิ้งเสียได้

วัณโรคในผู้หญิงสาว ๆ ได้เพิ่มขึ้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้ บางทีอาจจะอธิบายได้ว่า เนื่องจากการลดน้ำหนักอย่างไม่ระมัดระวัง ซึ่งเป็นที่นิยมกันในหมู่ผู้หญิงเป็นพัก ๆ มีหญิงหลายคนที่ทราบว่าตนผอมแล้วมีความพอใจมาก คนเหล่านั้นพยายามตัดอาหารที่สำคัญและมีประโยชน์ออก โดยความกลัวว่าจะทำให้มีน้ำหนักขึ้น ความพยายามที่จะรักษารูปให้เพรียวลมเป็นสาวเด็ก ๆ อยู่เสมอนั้นเป็นอันตราย จะทำให้เกิดอาการอาหารไม่พอ และเป็นการถางทางไปสู่โรคต่าง ๆ

ในบางครอบครัวจะมีความโน้มเอียงทางกรรมพันธุ์ไปในการเป็นคนผอม คนเหล่านี้มักจะมีกระดูกเล็กและ

เพรียวลม หรืออาจสูง ผอม พร้อมด้วยโครงกระดูกที่แบบบางและมักจะเป็นพวกที่ร่องไวอยู่เสมอ ซึ่งมักจะเรียกกันโดยทั่วไปว่าเป็นพวกประสาทอ่อน

ในการแก้ไขการผอมมาก ความจำเป็นขั้นแรกคือต้องทราบสาเหตุอาจเนื่องจากกรรมพันธุ์ หรือเนื่องจากอาหารไม่ถูกต้อง, ความตื่นเต้น, กังวลใจหรืออาจเนื่องจากมีโรคทางร่างกายบางอย่าง, บางรายเป็นเพียงเพราะขาดการพักผ่อนและหย่อนใจตามสมควร และมีบ่อยๆที่การผอมมากเกิดเนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากเกินไป นอกจากนี้อาจเนื่องจากความไม่สามารถหายใจลึกๆได้

คนที่ผอมมากๆควรได้นอนสักคืนละ ๙ หรือ ๑๐ ชั่วโมง และเมื่อมีโอกาสควรจะงีบสัก ๑๕ นาที ถึงครึ่งชั่วโมงระหว่างเวลากลางวัน อาการทางการย่อยอาหารที่ผิดปกติ เช่นอาการอาหารไม่ย่อย, อาการเกี่ยวกับน้ำดี (Biliousness) และท้องผูกเหล่านี้ต้องแก้ไข สิ่งแวดล้อมภายในบ้านต้องจัดให้เหมาะ เพื่อให้มีการพักผ่อน, ปล่อยอารมณ์หรือหย่อนใจบ้างตามสมควร การหายใจลึกๆเป็นระยะสม่ำเสมอจะช่วยได้

อาหารที่รับประทานต้องมีประโยชน์ คนเราจะมีน้ำหนักขึ้นไม่ได้เลย ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ควรให้นมวันละ ๑ ควอต ถ้าทำได้, ให้ผลไม้สด, ผัก, ครีม, ซุปและเนยเป็นจำนวนมาก

ถ้ารู้สึกไม่ค่อยอยากอาหาร และรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะเพิ่มน้ำหนักควรปรึกษาแพทย์ การตรวจร่างกายโดยตลอดจะทำให้ทราบถึงสาเหตุของความผอมนั้นได้

บางครั้งอาจต้องการยาบำรุง เช่นน้ำมันตับปลาหรือมอลต์

ในเด็ก การมีน้ำหนักเพิ่มเสมอเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะแสดงให้เห็นได้ว่า เด็กมีการเจริญตามปกติหรือไม่ เช่นเดียวกัน ในเด็กก็เหมือนในผู้ใหญ่ย่อมมีสังขารหลายแบบ เด็กที่เพรียวลมมาก ๆ ผู้ซึ่งอาจเจริญเติบโตดีย่อมไม่สามารถมีน้ำหนักเท่ามาตรฐานของความสูงและอายุโดยทั่วไป เนื่องจากโครงร่างเบา ฉะนั้นการมีน้ำหนักตัวจึงเป็นของธรรมดาสำหรับเด็กเหล่านั้น

แต่กมเด็กเป็นจำนวนมากที่ผอม และเติบโตไม่สม
อายุ มีทางเนื้อกล้ามและไขมันน้อย เด็กพวกนี้ไม่สามารถ
เพิ่มน้ำหนักได้สม่ำเสมอเช่นเด็กที่มีสุขภาพดี หลายคนใน
เด็กที่ขาดอาหารเหล่านี้ จัดอยู่ในจำพวกผอมมากที่สุด

เด็กทุก ๆ คนควรจะได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี และให้
มีสุขภาพดีอยู่เสมอ เด็กหลายคนมีความกระสับกระส่าย
เรียนหนังสือล้าหลัง และต้องเรียนหนังสือและทำการบ้าน
หนักกว่าที่ควรจะเป็น เด็กของท่านเป็นอย่างไรบ้าง ? ผอม
หรือเปล่า ? และดูมีอาการเหนื่อยอ่อน, ซีด หรือฉุนเฉียว
ง่ายหรือเปล่า ?

มีเหตุผลที่แท้จริงแฝงอยู่เบื้องหลังเหตุการณ์เหล่านี้
ปัญหาการผอมได้รับอาหารไม่เพียงพอขึ้นอยู่กับเหตุหลาย
อย่าง บางที่สิ่งแรกที่จะต้องพิจารณาคือ เด็กมีความบก
พร่องของร่างกายอย่างไรบ้าง ควรจะให้แพทย์ได้ตรวจและ
แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้

บางทีเด็กที่สายตาหรือหูไม่ปกติ อาจแสดงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป พบบ่อยๆ ในเด็กที่ประสาทไม่ค่อยดี เรียนหนังสือล้าหลังเสมอ เนื่องจากสายตาไม่ดี

เมื่อมีโรคของต่อมอีนอยด์หรือทอนซิล พิษที่เกิดขึ้นจะถูกพาไปทั่วร่างกาย ถ้ามีโรคดังกล่าวอันใดอันหนึ่งอยู่ต้องจัดการแก้ไขเสียโดยเร็วที่สุดที่จะทำได้

บางทีอาจเนื่องจากเด็กไม่ได้รับอาหารอย่างถูกต้อง เด็กทุกคนควรได้รับนม ๑ ควอตทุกวันถ้าทำได้ โดยอาจให้เป็นเครื่องดื่ม, เป็นอาหาร หรือรวมกับขนม นมควรเป็นรากฐานของอาหารในเด็กทุกคน

เด็กที่กำลังโต ควรได้รับผลไม้สดและผัก ซึ่งจะได้ไดตามิน, แร่ธาตุ และสารซึ่งจะช่วยส่งเสริมความเจริญและกำลังงาน

มารดาทุกคนย่อมมีภาระที่หนักอย่างแท้จริงในการดูแลบุตรที่กำลังเติบโต จะต้องระมัดระวังในเรื่องอาหาร, วิธีรับประทานอาหาร, การนอน, การออกไปในอากาศ

บริสุทธิ์และแสงแดด และสิ่งอื่น ๆ อีกมากนัก เวลาสำหรับรับประทาน พักผ่อนและนอนควรจัดให้ตรงตามเวลากำหนด สำหรับในเด็กที่กำลังเจริญ และเรื่อยมาจนเข้าวัยหนุ่มสาว ซึ่งอาจจะผิดแผกแตกต่างกันบ้างตามอายุของเด็ก แต่ความสม่ำเสมอต้องถือไว้เป็นกฎตลอดเวลา

แพทย์ที่ฉลาดผู้หนึ่ง กล่าวแก่มารดาของเด็กที่ผอมอายุ ๑๐ ขวบคนหนึ่ง "ถ้าเธอจะดูแลและให้ลูกของเธอได้นอนวันละ ๑๑ ชั่วโมงทุกคืน ให้อยู่ในที่กลางแจ้งอก ๒ ชั่วโมง และให้ได้อาหารง่าย ๆ ที่ดีวันละ ๓ มื้อ รวมทั้งนม ๑ ควอตแล้ว ผมรับรองได้ว่าบุตรของเธอจะเพิ่มน้ำหนักขึ้น และการศึกษาเล่าเรียนจะพลอยดีขึ้นด้วย"

เด็กที่มีร่างกายไม่เจริญเหมือนผู้อื่นเหล่านี้ ไม่ควรจะได้รับการดุด่า ควรจะได้รับการสนับสนุนอย่างละมุนละม่อม เพื่อให้สร้างนิสัยในการอยู่กินให้ถูกต้อง เมื่อเขากลับสมบูรณ์ขึ้นทั้งกำลังกายและความคิดแล้ว จะไม่เสียดายเวลาที่เฝ้ากังวลดูให้เขาได้กลับเป็นคนแข็งแรงสบายเลย และเมื่อนิสัยที่ดีต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้ว จะต้องพยายามรักษาเอาไว้ตลอดระยะของการเจริญเติบโตต่อไป.

บทที่ ๑๔๑

เส้นเลือดขอดและเส้นเลือดแตก

(VARICOSE VEIUS AND RUPTURED BLOOD VESSELS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ผู้ป่วยนอน ยกส่วนนั้นให้สูง

๒. ใช้ผ้าพัน หรือถุงยืดใส่ช่วยพยุงเนื้อถ้าเป็นที่ขา

๓. ปรึกษาแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในการรักษา

๔. สร้างสุขภาพโดยทั่วไปให้ดีขึ้น

เส้นเลือดแตก และเส้นโลหิตดำที่พองใหญ่ เป็นเหตุให้เสื่อมความงาม, ทำให้มีอาการไม่สบาย หรือแม้แต่อาการเจ็บปวด

เส้นเลือดที่แตกในตาขาว ดูเหมือนจะทำให้ผู้ป่วยตกใจมากที่สุด รวมทั้งผู้พบเห็นด้วย ความจริงแม้แต่จะดู

น่ากลัวมาก ก็ไม่ค่อยมีความสำคัญอะไร ถ้าการแตกของเส้นเลือดนั้นแตกเนื่องจากได้รับอันตราย แต่ถ้าการแตกเนื่องจากความดันโลหิตสูง หรือมีความอ่อนแอของผนังเส้นเลือด ย่อมจะมีความสำคัญมากกว่า

โดยมากเหตุที่ทำให้เกิดการแตก มักเนื่องจากอุบัติเหตุ บางชนิดที่ทำให้ตาหรือหนังตาถูกกระแทกหรือฟาดเบา ๆ โดยผลของการถูกกระแทก ก็จะทำให้เส้นเลือดเล็ก ๆ แตกร้าวและทำให้เลือดรั่วออกมาอยู่ในเนื้อตาได้

ถ้าลองเอาแก้ว ๒ อันซ้อนกัน แล้วหยดน้ำลงไประหว่างแผ่นแก้วสักหยด น้ำจะแทรกเข้าไประหว่างกลางแล้วแผ่ไปตลอดเนื้อที่อันกว้างนั้น เช่นเดียวกับเลือดหยดหนึ่งที่อยู่ระหว่างชั้น ๒ ชั้นที่แนบกัน ย่อมแผ่กระจายออกไปเช่นเดียวกับหยดน้ำทำให้เนื้อที่ ๆ มีเลือดออกมาขังมีมากจนไม่ได้ส่วนกับความสำคัญของอันตรายที่ได้รับ

ถ้าปล่อยไว้ไม่ได้รักษา เลือดจะเริ่มถูกดูดซึมกลับเข้าไปภายหลัง ๒–๓ วัน แล้วจะหายไปหมดราว ๒ อาทิตย์ให้หลัง

แต่ถ้าเลือดออกที่ตาบ่อยๆ โดยหาสาเหตุไม่ได้ ควรให้แพทย์ผู้ชำนาญทางตาทำการตรวจเสีย

แผลฟกช้ำ หรือขอบตาช้ำ ทุกๆแห่งในร่างกาย ซึ่งมีการเปลี่ยนสีของผิวหนังไป จะมีอาการทั้งหมดเนื่องจากเลือดไหลออกจากเส้นเลือดมาอยู่ในเนื้อหนังรอบๆ

เมื่อเริ่มเกิดขึ้นใหม่ๆ การรักษาที่ได้ผลดีที่สุดคือการประคบด้วยความเย็น ต่อมาภายหลังอาจประคบด้วยความร้อนและนวด เพื่อให้สีที่เขียวคล้ำหายไปโดยเร็ว

นอกจากลักษณะต่างๆ ดังกล่าว ที่เนื่องจากเส้นเลือดแตกแล้ว ยังมีลักษณะอื่นๆ ที่เนื่องจากเส้นเลือดยืดตัว โดยผนังของเส้นเลือดจะเสียความยืดหยุ่นของมัน แล้วค่อยๆ พองออก ถ้าลักษณะเช่นนี้เป็นเส้นโลหิตแดง จะยังผลให้เกิดเส้นโลหิตแดงโป่ง (Aneurysm) ถ้าเส้นโลหิตดำพองตัวออกโดยวิธีนี้ โรคที่เกิดขึ้นคือเส้นโลหิตดำขอด (Varicose Veins)

เส้นเลือดดำที่ขอด ส่วนมากมักจะเป็นแถวๆส่วนล่างของร่างกาย โดยเฉพาะที่ขา และส่วนมากเส้นเลือดดำที่จะขอดมักจะเป็นพวกที่อยู่ผิวๆ

เส้นเลือดดำที่ผองชนจนเห็นได้ อาจเป็นเพียงจาก
เส้นเล็กๆ ที่อยู่ที่ผิวหนัง ที่ส่วนบนของต้นขา ทำให้เห็น
เป็นเส้นเขียวๆ ขดไปมาคล้ายๆ ขดด้วยดินสอสีน้ำเงินฉะนั้น
พวกที่ร้ายกว่าได้แก่เส้นเลือดดำของขา ระหว่าง
ข้อเท้าและเข่าใหญ่ขึ้นไปบิดและขอดเป็นปม บางครั้งเส้น
เลือดเหล่านี้ขอดใหญ่มาก จนผิวหนังที่คลุมอยู่ถูกดึงจนบาง
จนเป็นที่น่าสงสัยว่าทำไมจึงไม่แตก คนที่ทำงานหนัก โดย
เฉพาะพวกที่ยืนนานๆ หรือเดินมากๆ ถีบรถมากๆ มักจะ
มีเส้นโลหิตขอดเกิดขึ้น พวกทหารในสงครามโลกครั้งแรก
ที่ต้องเดินมากๆ และได้อาหารเลว พบว่าเป็นมาก พวก
ผู้หญิงซักผ้าและคนงานที่ต้องยืนเป็นเวลานานๆก็เป็นได้บ่อย
ช่างตัดผม, เสมียน, บุรุษไปรษณีย์, คนตรวจตั๋ว
และพวกที่ต้องยืนเป็นเวลาหลายๆชั่วโมง จะเป็นโรคนี้ได้
การมีครรภ์เป็นสาเหตุที่พบบ่อย เนื่องจากมีน้ำหนักและ
ความกดเพิ่มขึ้นบนเส้นเลือดดำที่ขามาก

ในตัวของมันเอง เส้นขอดจะไม่มีอันตรายร้ายแรง
อย่างใด นอกจากจะให้อาการปวดบริเวณนั้นรบกวนบ้าง

แต่ผิวหนังที่คลุมมันอยู่ มักจะมีการอักเสบได้บ่อยๆ การอักเสบนี้อาจเป็นในรูปของโรคคันเอกซ์มา หรือผิวหนังอาจจะละลายไปจริงๆทำให้เกิดเป็นแผลเรื้อรังทดต่อการรักษามากและมีความโน้มเอียงที่จะกระจายออกไปเสมอ

ถ้าเส้นเลือดดำทำท่าจะขยายตัว และไม่มีแผลหรือการอักเสบอยู่แล้ว อาจแก้ความยุ่งยากเสียได้ โดยการยกส่วนนั้นให้สูง ในบางรายแพทย์อาจแนะนำให้ทำการนวดเบาๆ

การรักษาต้องทำทั้งตัว นอกจากนั้น ก็จะใช้ผ้าพันหรือถุงยางยืด เพื่อพยุงเนื้อในบริเวณที่เป็นก็จะเป็นการเหมาะ เครื่องพยุงเหล่านี้จะใช้อย่างเดียวโดยไม่นวดหรือให้การรักษาโดยทั่วไปแล้ว ก็จะทำหน้าที่เป็นเพียงเครื่องพยุงอย่างเดียว และไม่ทำให้หายได้

เพื่อตัดให้ถึงรากของความยุ่งยาก ต้องสร้างสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรงขึ้น, อาการอาหารไม่ย่อยหรือท้องผูกต้องได้รับการแก้ไข, ให้แพทย์ตรวจหัวใจไตและลำไส้ว่า

ทำงานเป็นปกติหรือไม่ การไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย ทั่วไป ต้องกระตุ้นให้ดีขึ้นโดยการอาบน้ำออกกำลังพอเหมาะ และการนวด

วิธีรักษาเส้นขอดมีอยู่ ๒ วิธี วิธีหนึ่งเป็นการผ่าตัด อีกวิธีใช้ยาฉีด วิธีหลังนับว่าง่ายกว่า แต่จะทำได้ต่อเมื่อไม่มีการอักเสบอยู่ที่ส่วนนั้น

ยาที่ใช้ฉีดเข้าไปจะทำให้เส้นเลือดดำแข็งแล้วแฟบลง ถ้าอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์ผู้ชำนาญ วิธีนี้ยอมปลอดภัยและง่าย โดยมากมักจะทำการรักษาในสำนักงานของแพทย์ จะกินเวลาในการรักษานี้เพียงไม่กี่นาที และหลังจากนั้น ผู้ป่วยอาจจะกลับไปทำงานได้ตามปกติ ภายหลังที่ได้พักผ่อนตามเวลาที่แพทย์จะเห็นสมควร จะทำการฉีดยาประมาณ ๒ หรือ ๓ ครั้งใน ๑ อาทิตย์ จนกว่าจะหาย วิธีรักษาแบบนี้ได้ช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากความทรมานโดยไม่จำเป็นไปหลายคน

ถ้าท่านมีเส้นเลือดขอด ควรจะปรึกษาแพทย์ เกี่ยวกับการรักษาแบบฉีดยา อย่าปล่อยปละละเลยไว้ เพราะยิ่ง

เส้นโลหิตโตเท่าใด การรักษายิ่งยาวขึ้นเพียงนั้น ถ้าท่านไปรับการรักษาจากแพทย์ผู้ชำนาญแล้ว วิธีรักษาแบบนี้จะไม่มีอันตรายแต่อย่างใด

เส้นเลือดดำขอด มักจะสับสนกับโรคอีกอย่างหนึ่ง คือเส้นเลือดดำอักเสบ (Phlebitis) เพราะเส้นเลือดขอดมักจะเกิดมีการอักเสบได้ง่าย การรักษาเส้นโลหิตดำอักเสบก็แตกต่างกับการรักษาเส้นโลหิตดำขอด.

บทที่ ๑๔๒

ระดูขาว (WHITES OR LEUCORRHEA)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ และทำการแก้ไขสาเหตุนั้นๆ

๒. สร้างสุขภาพทั่วไปให้ดีขึ้น โดยให้อาหารที่ดีมีประโยชน์ ออกกำลังกลางแจ้งทุกวัน นอนมากๆ และใช้ชีวิตให้พอเหมาะพอดี

๓. เพื่อแก้อาการ ให้อาบน้ำโดยวิธีของซิตซ์ (Sitz Bath) ทุกวัน โดยใช้น้ำที่ละลายด่างทับทิมพอเป็นสีแดงขนาดลูกเชอรี่ หรือใช้เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ และโซดาไบคาร์บอเนต ๑ ช้อนโต๊ะ ในน้ำอุ่น ๑ ควอต ใช้น้ำที่ต้มฆ่าเชื้อแล้ว (ดูเรื่องการปวดระดู)

ระดูขาวนี้ พบว่าเป็นกันมากทั้งในเด็กสาวและหญิงที่มีอายุแล้ว

ระดูขาวเป็นสิ่งที่ขับออกมาทางปากช่องคลอด โดยมากจะมีสีขาวหรือค่อนข้างเหลือง เป็นที่เชื่อกันโดยทั่วไปว่า ระดูขาวจะทำให้มีการอ่อนเพลีย และก่อให้เกิดโรคได้หลายอย่าง แต่ความจริงเป็นเรื่องตรงข้าม เหมือนเทียมรถไว้ข้างหน้าม้า เพราะเมื่อระดูขาวเกิดขึ้น มักจะเกิดร่วมกับโรคต่าง ๆ หลายอย่าง หรือการอ่อนเพลียของร่างกายทั่วไป น่นคือจะมีโรคอยู่ก่อนแล้ว จึงทำให้เกิดระดูขาวขึ้น ไม่ใช่ระดูขาวเป็นสาเหตุให้เกิดโรคดังที่เข้าใจกัน

เมื่อเราเข้าใจว่าระดูขาวไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการของโรคบางอย่าง ก็เป็นการง่ายที่จะเข้าใจไปถึงว่า การรักษาระดูขาวที่จะให้หายก็อยู่ที่การรักษาสาเหตุของมันเสีย

ระดูขาวโดยมากเกิดเนื่องจากมีการอักเสบ เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ต่อมในบริเวณคอมดลูกหรือส่วนที่ใกล้เคียง แต่

ถึงแม้โดยตัวของมันเองจะไม่ใช่โรคร้ายแรงและไม่บั่นทอนสุขภาพเท่าใดแต่ก็ไม่ควรเพิกเฉยเสียเพราะมันอาจนำไปสู่โรคที่ร้ายแรงอื่น ๆ ต่อไปได้

ข้อสำคัญที่สุดอีกอย่างคือ มันเป็นอาการนำของโรคมะเร็งในอวัยวะสืบพันธุ์หญิง

โรคโดยทั่วไปที่พบบ่อยในการเป็นสาเหตุของระดูขาว ได้แก่การอ่อนแอของร่างกาย, โลหิตจาง, ไข้จับสั่น วัณโรค, และโรคร้ายแรง ๆ อื่น ๆ เช่นโรคคอตีบ, ไข้อีดำอีแดง, ไข้รากสาด และอื่น ๆ เป็นต้น การตื่นเต้นทางอารมณ์ บางครั้งก็อาจทำให้ระดูขาวแบบน้ำออกมาก โรคนี้เป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้มีการรบกวนในอวัยวะของช่องเชิงกรานของหญิง รวมทั้งการมีระดูขาว ได้แก่ท้องผูกเรื้อรัง

สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติเมื่อมีระดูขาวเกิดขึ้น คือปรึกษาแพทย์ ซึ่งจะช่วยหาสาเหตุให้ ซึ่งเมื่อพบสาเหตุแล้ว การรักษาก็จะดำเนินไปได้โดยถูกต้องในตัวของมันเอง

เพื่อแก้อาการระดูขาว การรักษาที่ดีที่สุดคือ การอาบน้ำแบบซิตซ์ (Sitz Bath) (*ดูเรื่องปวดระดู*) บางครั้งอาจจำเป็นต้องล้างช่องคลอด แต่ไม่ควรทำจนกว่าจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน

ใช้เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ กับโซดาไบคาร์บอนเนต ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นที่ต้มเดือดเป็นการฆ่าเชื้อแล้ว ๑ ควอต หรือน้ำยาด่างทับทิมที่ละลายพอแดงเป็นสีเชอรี่ เป็นน้ำสำหรับอาบโดยวิธีซิตซ์ดังกล่าว แต่การอาบน้ำนี้มีความหมายเพียงการทำความสะอาดเท่านั้น ไม่ได้เป็นวิธีรักษา

ในโรคนี้ ความสำคัญข้อแรกคือ ต้องสร้างสุขภาพให้ดีขึ้น กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกลางแจ้งเสมอทุกวัน พักผ่อนมากๆ แก้ไขท้องผูกถ้ามี และใช้วิธีที่พอเหมาะพอสมควร สำหรับการรักษาอื่นๆ แพทย์จะเป็นผู้สั่งให้ท่าน

มีระดูขาวแบบอื่นๆ ที่หมายถึงโรคร้ายแรงมากกว่าโรคธรรมดาๆ ที่ผู้หญิงส่วนมากเป็นกัน โรคเหล่านี้เป็นโรค

เฉพาะที่ของอวัยวะสืบพันธุ์ซึ่งจะแก้ระดูขาวได้ โดยการรักษาโรคต้นเหตุเหล่านั้นเท่านั้น โรคเหล่านี้มักจะมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วยนอกจากอาการระดูขาว ฉะนั้นเมื่อระดูขาวเริ่มเกิดขึ้นไม่ว่าสาเหตุใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที และถ้าพบว่าเป็นแบบธรรมดาแล้วก็ไม่จำเป็นต้องตกใจ.

(ดูเรื่องโลหิตจาง, ท้องผูก, ปวดระดู และการใช้ชีวิตให้ถูกต้องด้วย)

บทที่ ๑๔๓

การตั้งครรภ์

วิธีปฏิบัติ

งานที่หนักที่สุดที่ต้องใช้ความพยายามมากในงานทุกอย่างของมนุษย์ได้แก่งานของมารดา คงจะเป็นความเสียใจอย่างใหญ่หลวง ถ้ามารดาจะไม่ได้เห็นผลของการอุทิศตนที่ทำไป การได้อุ้มบุตรที่น่ารักซึ่งเคยอยู่ในครรภ์ใกล้กันหัวใจของเธอ จะนำความตื่นเต้นให้มากกว่าความตื่นเต้นอื่นๆในชีวิตอย่างที่เปรียบมิได้ การได้บุตรมาจะมีค่าเกินกว่าความกังวลใจและความทรมานทั้งหลายของมารดา

ความสำคัญในการตั้งครรภ์ย่อมมีอยู่มากในความคิดของผู้หญิงทุก ๆ คนซึ่งต้องการการบอกเล่าอย่างละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะมีคำถามมากมายเหลือคณานับที่ผู้หญิง

จะถาม สำหรับในบทนี้ ก็ได้พยายามตอบปัญหาที่เข้าใจว่าจะพบบ่อย ๆ ด้วยคำตอบที่พอเหมาะสม

ปัญหาในบ้านที่ค่อนข้างจะแพร่หลายอันหนึ่ง คือคำถามที่ว่าได้มีการตั้งครรภ์ขึ้นจริงหรือไม่ ความไม่แน่ใจในเรื่องนี้จะกลายเป็นความกังวลใจอย่างแท้จริง และถ้าทราบแน่ว่ามีการตั้งครรภ์ ย่อมหมายถึงการกะแผนการในบ้าน สำหรับปีต่อไปหรือ ๒ ปีข้างหน้า การจะสร้างแผนการด้วยความพอใจมากน้อยอย่างใดก็อยู่ที่การได้ทราบว่าได้มีการตั้งครรภ์ขึ้นเมื่อไร และการคลอดจะตามมาเมื่อไร เราจะทราบความจริงเหล่านี้ได้อย่างไรบ้าง

อาการแสดงเมื่อเริ่มตั้งครรภ์

ในผู้หญิงโดยทั่วไปแล้ว ระดูย่อมมาสม่ำเสมอกันเหมือนนาฬิกา แม้จะมีความแตกต่างตามธรรมดาบ้างก็อาจจะกล่าวได้ว่า ตามปกติแล้วระดูควรจะมาทุก ๆ ๒๘ วัน (อาจคลาดเคลื่อนช้าหรือเร็วกว่านี้ได้ แต่ต้องไม่เกิน ๒ วัน)

อาการแสดงวันแรกที่อาจจะบอกว่าได้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นแล้วคือ ระดูที่ขาดไปไม่มาตามกำหนด แต่

หญิงบางรายอาจมีความสม่ำเสมอในการมีระดูบ้างไม่มากก็น้อย ฉะนั้นระดูอาจพลาดจากกำหนดที่กะไว้ได้บ่อยๆ อย่างไรก็ดี โดยอาศัยประวัติระดูเป็นรายๆ ไปเป็นเครื่องนำทาง ถ้าระดูไม่มาตามเวลาที่ควรจะเป็นสำหรับรายนั้นๆ ก็อาจเป็นหลักฐานที่เชื่อถือได้พอใช้ว่า ได้เริ่มมีการตั้งครรภ์แล้ว

ในรายที่มีการตั้งครรภ์ เกือบจะทันที จะเริ่มมีเลือดคั่งทนมและนมโตขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้อาจพบได้ระหว่างมีระดูตามปกติเหมือนกัน การกดเจ็บ โดยเฉพาะที่หัวนม ก็พบได้บ่อยๆ ตั้งแต่เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ อาการเหล่านี้จะปรากฏเด่นชัดอย่างมาก แม้แต่ผิวหนังที่รอบๆ หัวนมก็อาจจะแดง และกดเจ็บ

หญิงที่ตั้งครรภ์บางคน อาจจะมีความรู้สึกไม่ค่อยสบายเสมอ ระหว่างที่บุตรยังอยู่ในครรภ์ แต่หญิงส่วนมากอาจจะมีอาการคลื่นไส้ และอาจอาเจียนได้ทุก ๆ เช้า เป็นเวลาหลายเดือนภายหลังเริ่มตั้งครรภ์.

เมื่อเวลาผ่านไป จะมีหลักฐานอื่น ๆ ที่เห็นได้ชัดกว่าเกิดขึ้น ซึ่งแสดงว่าหญิงนั้นอยู่ในสภาพของการตั้งครรภ์ จะมีรอยเป็นเส้นเกิดขึ้นที่ผิวหนังของนมและผนังท้อง เมื่อครรภ์ครบ ๔ หรือ ๔ เดือนครึ่งมารดาจะเริ่มรู้สึกเด็กดิ้นได้

ความประสงค์ของเราที่จะทราบถึงอาการแสดงในขั้นต้นของการตั้งครรภ์ ก็ได้รับคำอธิบายอย่างย่อๆ ไปแล้ว ถ้าแสดงว่ามีการตั้งครรภ์ เราจะทราบถึงกำหนดเวลาที่เด็กจะคลอดอย่างคร่าวๆได้อย่างไร.

เด็กจะคลอดเมื่อใด?

เป็นการยากที่จะบอกถึงวันเวลาที่เด็กจะคลอดให้ตรงเผงลงไปทีเดียว เวลาที่จะคะเนเอาได้อาจจะผิดพลาดได้บ้างก็ไม่เกิน ๑ หรือ ๒ อาทิตย์.

วิธีคะเนกำหนดคลอดอาจทำได้ง่ายๆ ดังนี้ ต้องทราบวันแรกของระดูครั้งสุดท้ายที่มาวันที่เท่าไร แล้วบวกเข้าไปอีก ๗ วันเป็นวันที่ๆควรจะคลอด ส่วนเดือนให้นับทอนหลังจากเดือนที่เป็นผลจากการบวก ๗วันไปอีก ๓เดือน

ตัวอย่างเช่น ระดูครั้งสุดท้าย ๓๑ ตุลาคม โดยวิธีนับเอา ๗ วัน บวกเข้าไป ก็ได้เป็นวันที่ ๗ พฤศจิกายน แล้วนับถอยหลังไปอีก ๓ เดือน เป็นสิงหาคมวันที่ ๗ เป็นวันที่ควรจะคลอด.

ที่เรียกว่า ระยะที่จะไม่ตัดลูกของผู้หญิง ยังไม่ได้คำนวณกันแน่นอน เพราะฉะนั้น นอกจากหญิงจะทราบอย่างแน่ว่า ระยะนั้นมีในวันไหนเวลาไหน เราก็ไม่สามารถบอกได้เลยว่า การตัดลูกเกิดขึ้นเมื่อไรแน่.

อย่างไรก็ตามวิธีที่ได้กล่าวมาวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือรวมเฉลี่ยกันหลาย ๆ วิธี อาจจะบอกได้ถึงกำหนดเวลาคลอดแน่นอนพอใช้ และมักจะเกือบถูกเสมอ.

ครรภ์จะครบกำหนด คิดเป็นเดือนจันทรคติได้ ๑๐ เดือนหรือ ๒๘๐ วัน หรือคิดเป็นเดือนตามปฏิทิน ก็ได้ ๙ เดือนหรือ ๒๗๐ วันถึง ๒๘๐ วัน

บางรายที่มีน้อย อาจพบได้ว่า การตั้งครรภ์อาจกินเวลานานกว่า ๙ เดือนอาจถึง ๙ เดือนครึ่งถึง ๑๐ เดือนแต่บางครั้งก็พบว่าน้อยกว่ากำหนด เป็นการคลอดก่อนกำหนด

โดยทั่วไป การมากหรือน้อยไปสักเล็กหรือสองอาทิตย์จะไม่แปลกเท่าไรเกี่ยวกับสวัสดิภาพของมารดาและเด็ก.

คำแนะนำระหว่างตั้งครรภ์

ในระยะระหว่างตั้งครรภ์หรือระยะก่อนคลอด ผู้ที่จะเป็นมารดาควรจะได้ทราบถึงวิธีปฏิบัติพิเศษบางอย่างในระหว่างนี้.

คงไม่มีใครปฏิเสธว่า การคลอดบุตรในสมัยนี้ทำให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น โดยการใช้ศัลยาศาสตร์ที่ดัดแปลงแล้ว การใช้เครื่องมือ, ยาสลบและวิธีการรักษาสุขภาพต่าง ๆ การแนะนำให้ผู้ที่จะเป็นมารดารู้จักปฏิบัติให้ถูกตามหลัก-ในระหว่างรอการคลอด ได้ก่อให้เกิดผลดีอย่างมากเหมือนกัน เพราะเป็นความจริงที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า การคลอดที่จะง่ายมากน้อยขึ้นอยู่กับการเอาใจใส่โดยทั่วไป และโดยทางแพทย์ในระหว่างเด็กยังไม่เกิด.

การปฏิบัติก่อนการคลอด ไม่ได้มีเพียงการไปหาแพทย์ เพื่อให้เตรียมการช่วยเหลือเวลาจะคลอด การคลอดจะดำเนินไปด้วยดีก่อเมื่อผู้ที่จะเป็นมารดาได้ฝากครรภ์

เสียแต่ระยะต้น และอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์ไปจนถึงกำหนดคลอด.

ถ้าทำได้ดังกล่าว มารดาจะแน่ใจได้ว่าการดูแลของแพทย์จะช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อน และความลำบากในการคลอดได้ แต่หมายถึงว่ามารดาจะต้องไปหาแพทย์ให้ตรวจบ่อย ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เกี่ยวกับเรื่องสุขวิทยาต่าง ๆ และเรื่องอาหาร ซึ่งทั้ง ๒ สิ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการคลอดบุตรที่จะให้ง่าย.

เมื่อ ๒ ชั่วคนที่แล้วมา ยังมีการพิจารณากันน้อยเกี่ยวกับการที่จะเอาใจใส่ผู้ที่จะเป็นมารดาเสียแต่ระยะแรกเป็นความจริงที่มักจะเรียกแพทย์ก็ต่อเมื่อเด็กกำลังจะคลอดหรือเมื่อมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นแล้ว สมัยนี้โดยการไปหาแพทย์เป็นระยะ ๆ การตรวจด้วยเอ็กซเรย์ การตรวจทางห้องทดลองบ่อย ๆ ทำให้เราไม่ค่อยพบโรคแทรกซ้อนที่จะเป็นอันตรายได้บ่อยนัก.

การดูแลก่อนคลอด จะช่วยลดอันตรายที่สูงอย่างน่ากลัวในสมัยก่อนลงได้มาก เพราะแพทย์มีโอกาสได้ทราบ

ถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น และในรายส่วนมากแพทย์ก็สามารถ
ป้องกันอันตรายนั้น ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นได้ เพราะได้ทราบถึง
ความผิดปกติก่อนเป็นเวลานาน ๆ ก็สามารถจะทำการป้อง
กันตามความจำเป็นได้ แพทย์จะเฝ้าดูการดำเนินของ
การตั้งครรภ์ วัดเชิงกราน กะอาหารให้ รวมทั้งกะการ
บริหารและเสื้อผ้าที่ควรจะใช้ และทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้
มารดาและเด็กได้มีสุขภาพอนามัยดีที่สุด.

ผู้ที่จะมาเป็นมารดากมอยู่ไม่น้อย ที่เป็นคนยากจน
หรืออยู่ห่างไกลจากแพทย์ คนเหล่านี้ต้องทำงานมาก จน
ไม่มีเวลาจะได้คิดถึงเด็กที่จะออกมา หรือแม้แต่จะคิดถึง
ตนเองเลย.

หญิงหลายคนที่เป็นคนอ้วนใหญ่ อาจไม่เคยนึกว่า
ตัวเองจะมีเชิงกรานเล็ก หรือมีความผิดปกติของร่างกาย
อื่น ๆ ที่ทำให้การคลอดเป็นไปได้ยาก ในต่างจังหวัดที่การ
ใช้ชีวิตง่าย ๆ อากาศบริสุทธิ์ และทุกสิ่งทุกอย่างดูจะ
เรียบร้อย แต่อาจมีหญิงที่ต้องการคำแนะนำจากแพทย์มาก
กว่าหญิงในเมืองบางคนเสียอีก.

ฉะนั้น ไม่ว่าผู้ตั้งครรภ์จะอยู่ที่ไหน, ไม่ว่าจะมีร่างกายแข็งแรงใหญ่โตเพียงใด ไม่ว่ามารดาหรือยายของหญิงนั้นจะเคยออกลูกมาโดยปลอดภัยทุกคน หญิงนั้นควรจะได้ฝากครรภ์และรับคำแนะนำจากแพทย์เสียตั้งแต่ครรภ์ยังอ่อนอยู่จนกระทั่งบุตรที่ออกมาผ่านวัยเด็กไปแล้ว.

แต่ส่วนมาก ผู้ที่เป็นมารดาหลายคนที่เดียวที่ไม่ยอมรับคำแนะนำที่ทันสมัยจากแพทย์ ในสมัยก่อน ๆ ผลร้ายในการคลอดลูก เนื่องจากการละเลยหรือขาดความรู้ทางแพทย์นั้นมีมาก มีหญิงน้อยคนนักที่จะไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล ส่วนมากมักจะอยู่ที่บ้าน ซึ่งการดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสมอาจจะทำได้

แม้สมัยนี้ผู้หญิงชอบไปคลอดบุตรตามโรงพยาบาลมากขึ้น แต่การตายก็ยังคงมีอยู่ ตามความเห็นของผู้เขียนอันตรายที่ไม่จำเป็นในหลายราย อาจจะเลี่ยงหลีกเสียได้โดยการฝากครรภ์เพื่อได้รับความดูแลที่เหมาะสมแต่ต้นมือ รวมทั้งมารดาจะปฏิบัติตนให้เป็นไปตามกฎง่าย ๆ ของสุขวิทยาและอาหารที่มีไม่มากนัก

จากรายงานพบว่า มารดาที่ไม่ได้ฝากครรภ์มีอยู่ตามบ้านนอกเกือบ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ในขณะที่ในเมืองใหญ่ๆที่มีคนมากกว่าแสนคนมีเพียง ๓๗ เปอร์เซนต์เท่านั้น มารดาเหล่านั้นกล่าวว่าการไม่ได้ฝากครรภ์เพราะยังมองไม่เห็นความสำคัญในการฝากครรภ์

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าหญิงนั้นจะยากจนเพียงใดย่อมต้องมีการฝากครรภ์เสมอ หรือแม้แต่การฝากครรภ์จะทำให้ไม่สะดวกด้วยประการใดๆก็ดี เพราะโรงพยาบาลสำนักงานแพทย์ที่พยาบาลรับฝากครรภ์หรือแพทย์ย่อมมีอยู่พอที่จะไปหาได้เสมอถ้าพยายามจะไปหา การฝากครรภ์ย่อมมีประโยชน์ เนื่องจากทุกๆครั้งย่อมมีการเสี่ยงชีวิตถึง ๒ ชีวิตเสมอ คือแม่และเด็ก

ระหว่างตั้งครรภ์ มารดาควรได้รับอาหารที่ง่ายๆแต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรรับนมมากๆ ผักและผลไม้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะเสนอความต้องการแร่ธาตุของร่างกายได้ แร่ธาตุเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างพันและกระดูกของเด็กที่จะ

ออกมา ควรเลี่ยงต่อการรับประทานอาหารมันมาก ๆ หรือ
เนื้อสัตว์มาก ๆ หรืออาหารหนัก ๆ ควรดื่มน้ำมาก ๆ และ
รับประทานไวตามินเป็นการช่วยเหลือด้วย

การถ่ายอุจจาระต้องระมัดระวังให้ดีอยู่เสมอ ต้อง
แก้ไขทันทีถ้ามีทางว่าจะท้องผูก ผิวหนังต้องรักษาให้
สะอาด และทำความสะอาดต่อร่างกายอยู่เสมอโดยอาบน้ำ
อุ่นหรือน้ำเย็น

มีคำถามอยู่เสมอว่า การออกกำลังกายระหว่างตั้ง
ครรภ์จะเป็นอันตรายหรือไม่ การออกกำลังพอสมควรเช่น
การเดินในกลางแจ้งเป็นสิ่งที่จำเป็น และจะทำประโยชน์ให้
อย่างแน่นอน ควรเดินวันละ ๒–๓ ชั่วโมงทุกวัน การว่าย
น้ำในน้ำนิ่ง ๆ ในเมื่อครรภ์ยังอ่อนอยู่ ก็ไม่มีผลร้ายอะไร
อย่าออกกำลังจนอ่อนเพลีย และที่สำคัญที่สุดอย่าออกกำลัง
โดยฉับพลัน และออกอย่าให้กระทบกระเทือนแก่ร่างกาย
เช่นกระโดดถีบ การยกของหนัก หรือตั้งของหนัก ๆ

ควรไปหาแพทย์เป็นระยะ ๆ สม่ำเสมอ แพทย์จะได้ตรวจดูการดำเนินของสุขภาพของร่างกาย และมีอาการบางอย่างซึ่งถ้าเกิดขึ้นต้องบอกให้แพทย์ทราบทันที คือ:-

อาการปวดศีรษะ ถ้าเป็นบ่อย ๆ และปวดหลังเสมอ อาเจียนบ่อย ๆ บวมที่มือและหน้าดำเหล่านี้เป็นอาการแสดงที่สำคัญทั้งสิ้น

ถ้ามีเลือดหรือน้ำไหลออกมาทางช่องคลอดให้นอนพักผ่อนและตามแพทย์ บางครั้งการพักสักเล็กน้อยอาจพอเพียง แต่เพื่อให้แน่ควรตามแพทย์ดีกว่า

คำแนะนำเบ็ดเตล็ด

หญิงที่ตั้งครรภ์ย่อมมีความนึกคิดไปต่าง ๆ และอาจจะได้รับคำบอกเล่าถึงสิ่งที่น่ากลัวต่าง ๆ บางทีสิ่งที่กลัวกันมากที่สุดในระยะนี้คือ เด็กอาจมีปาน

มีหญิงหลายคนที่บุตรเป็นปาน อาจจะเข้าใจว่าเนื่องจากการกระทำบางอย่างในระยะตั้งครรภ์ ที่ทำให้เด็กเกิดปานขึ้น แต่ขอให้แน่ใจว่า การได้เห็นสิ่งที่ไม่น่าดูหรือ

มีกรณีอื่น ๆ จะไม่มีอันตรายหรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่เด็กแต่อย่างใด ควรเลิกความกลัวเสีย

ความกลัว เป็นสาเหตุให้เกิดการบ่วยไข้ได้หลายต่อหลายอย่างในระยะตั้งครรภ์ ควรมีจิตใจสงบ ให้เชื่อและไว้ใจในตัวเองโดยสามัญสำนึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อยดี อย่ากลัวโดยไม่จำเป็น

เมื่อใกล้ถึงเวลาคลอด ทุกคนในบ้านควรจะช่วยเหลือให้เต็มที่ ผู้ที่จะคลอดควรได้รับความระมัดระวังช่วยเหลือทุก ๆ วัน ไม่ควรให้มีการกระทบที่จะกระตุ้นเส้นประสาทซึ่งจะเป็นการรบกวนผู้คลอด ทุกคนในครอบครัวต้องเอาใจใส่และเห็นอกเห็นใจอ่อนโยนต่อผู้คลอดในระยะนี้.

บทที่ ๑๔๔

หลัก การ บริ บาล ทารก โดย ทั่ว ไป

(GENERAL CARE OF THE BABY)

วิธีปฏิบัติ

งานประจำวัน ผึกหัดการถ่าย การอาบแดด เสื้อผ้า การเอาใจใส่ผิวหนัง ผด ท้องเดิน พั้นขน การรักษาพั้น การฉีดยาบ้องกันโรค คอตีบและปลูกผี

มีมารดาสาวๆ เป็นจำนวนมาก ที่อาจไม่มีเวลาว่างสำหรับตนเอง เช่นต้องทำงานมากตลอดวัน เมื่อหมดงานก็พบตนเองอ่อนเพลียเสียแล้ว มารดาสาวๆ ที่ต้อง

พบกับปัญหาใหม่ ๆ เป็นจำนวนมากเหล่านี้ ควรจะได้รับความเห็นใจ และควรหาวิธีกำหนดงานที่เหมาะไว้สำหรับทารก เพื่อช่วยลดการงานลงและทำให้ได้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น

มารดาหลายคนอาจกล่าวว่า การแนะนำนั้นเป็นการง่าย แต่เวลาทำจะทำได้ยาก ซึ่งก็เป็นความจริงเหมือนกัน และถ้าเราได้จัดงานของเราให้มีระเบียบแล้ว ก็ทำให้งานง่ายเข้า งานประจำวันที่สม่ำเสมอสำหรับเด็ก เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสวัสดิภาพของเด็กและมารดาเอง

การให้อาหารเด็กควรให้เป็นเวลา ฝึกหัดให้การถ่ายของเด็ก การให้น้ำมันตับปลา, อาบน้ำ, ออกกำลังกาย, อาบแดด, และการหลับนอนในวันหนึ่ง ๆ ต้องทำให้เป็นเวลาทุก ๆ วัน

ระยะระหว่างการให้นมทารก จะห่างกันมากน้อยขึ้นอยู่กับขนาดของเด็กและความต้องการของเด็กเป็นราย ๆ ไป ตามปกติ การให้นมทุก ๓ ชั่วโมงจะเป็นการเพียงพอ

สำหรับทารกในตอนกลางวัน และทุก ๔ ชั่วโมงในตอนกลางคืน ในบางรายอาจให้ระยะห่างถึง ๔ ชั่วโมงครั้งตลอดไปก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้แพทย์จะเป็นผู้กำหนดให้.

โดยทั่วไป การให้นมมื้อแรกในวันหนึ่งๆควรเป็นเวลา ๖ โมงเช้า หลังจากนี้แล้วควรจะปล่อยให้นอนหลับ ซึ่งเป็นความจริงว่า ทารกจำเป็นต้องได้เวลานอนถึง ๒๐ ชั่วโมงใน ๑ วัน

เมื่อได้เวลา ๕ โมง ๑๕ นาที ในรายที่ให้นมทุก ๔ชั่วโมง หรือ๘ โมง ๑๕ นาทีในรายที่ให้นมทุก ๓ ชั่วโมง เด็กต้องถูกปลุกให้ตื่นเพื่อให้นมอีก เมื่อเด็กมีอายุถึง ๓–๔ อาทิตย์เริ่มให้น้ำมันตับปลาและน้ำส้มในเวลาเดียวกันนี้ ต่อมาคือการอาบน้ำ เด็กควรจะได้รับการปล่อยให้เล่นอยู่ในเบาะสัก ๒–๓ นาที ก่อนนำไปอาบน้ำเพื่อช่วยให้มีโอกาสได้ออกกำลังกายซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความเจริญเติบโตและมีกำลังมากขึ้น

เมื่อเด็กอาบน้ำแล้วก็เป็นเวลาประมาณ ๑๐ โมงเช้าซึ่งเป็นเวลาให้อาหาร หลังจากนี้ควรนำเด็กออกไป

กลางแจ้งให้มีแสงแดดมาก ๆ และให้ได้นอนหลับในที่ ๆ อากาศปลอดโปร่งจะทำให้เด็กต้องการดื่มน้ำ

การให้อาหารครั้งต่อไปจะให้เมื่อได้เวลาบ่าย ๒ โมง ภายหลังจากนั้นควรนำเด็กออกกลางแจ้งอีก การนำออกไปกลางแจ้งนานมากน้อยขึ้นอยู่กับดินฟ้าอากาศและถัดเมื่อนำเด็กเข้าบ้านอย่าลืมให้น้ำเด็กดื่ม

ถ้าให้อาหารทุก ๔ ชั่วโมง ไม่ควรให้เด็กรับประทานอะไรอีก หลังจากนั้นจนถึง ๖ โมงเย็น ควรถอดเสื้อผ้าสำหรับเวลากลางคืนตั้งแต่ ๕ โมง ๑๕ นาที ปล่อยให้เด็กเล่นอยู่สักครู่ก่อนที่จะให้นมแล้วนอน น้ำมันตับปลาและน้ำผลไม้ให้ก่อนอาหาร ๖ โมงอีกครั้งเช่นเดียวกับตอนเช้า

ควรให้เด็กนอนตอนกลางคืนในห้องมืด และเปิดหน้าต่าง ระหว่าง ๒ เดือนแรกเด็กต้องถูกปลุกขึ้นให้กินนมเวลา ๑๐ โมงกลางคืนและตี ๒ อีกครั้งหนึ่ง ภายหลัง ๒ เดือนแล้วงดการให้นมตอนตี ๒ บางทีเมื่อได้ ๗ ถึง ๙ เดือนอาจงดการให้นมเวลา ๑๐ โมงกลางคืนอีก

การให้อาหารเป็นเวลามักจะทำไม่สำเร็จเนื่องจากบิดามารดารักเด็กเกิดความสงสารเวลาเด็กร้องซึ่งนับว่าไม่ดี เพราะเมื่อเด็กรู้ว่าร้องแล้วได้กิน ภายหลังก็จะร้องเรื่อย ๆ ฉะนั้นไม่ควรนำเด็กออกจากเบาะเพียงแต่เห็นว่าเด็กร้องดูว่าทารกไม่ได้เปียก, เย็นหรือร้อนเกินไปหรือมีอาการปวดหูชน ดูแลเช็มกลัดทหลุดหรือผ้าออมทยบยู่ยู่ให้เรียบร้อย ถ้าแน่ใจว่าเด็กร้องโดยไม่มีสาเหตุที่เห็นได้แล้วก็ควรเฉย ๆ เสีย เด็กจะทราบในไม่ช้าว่า การร้องไห้ไม่มีประโยชน์ แล้วก็จะเริ่มนอนหลับไป

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าถ้าเด็กร้องไม่หยุดแล้วจะไม่ดูแลเสียเลย ความจริงสิ่งที่จะต้องทำก็คือหาสาเหตุที่ทำให้เด็กร้องแล้วขจัดเสีย เมื่อผู้ใหญ่เจ็บปวดอาจจะชี้ตำแหน่งที่ไม่สบายได้แน่นอนแต่ในเด็กไม่เป็นดังนั้น เราเพียงจะต้องสงสัยว่าจะมีการเจ็บปวดขนที่ไหนแล้วสืบหาอย่างละเอียด

เมื่อเด็กเจ็บปวดย่อมจะร้องไห้ นอกจากนี้เด็กยังร้องเวลาหิว หนาว หรือเบียกชื้นสกปรก การร้องด้วยความ

เจ็บปวดมักสังเกตได้ง่ายกว่าการร้องเวลาหิว หรือไม่พอใจ ซึ่งมารดาส่วนมากมักจะสังเกตได้

สำหรับการฝึกหัดการถ่ายของเด็ก มารดาสมัยใหม่ส่วนมากก็ทราบกันแล้วว่า เราสามารถจะหัดให้เด็กถ่ายเป็นเวลาได้ตั้งแต่ระยะแรก ควรจะเริ่มหัดแต่เด็กใน ๒ หรือ ๓ เดือน อุ้มให้เด็กนั่งทุกๆวันในเวลาใดเวลาหนึ่งคงที่ ซึ่งควรเป็นเวลาก่อนอาบน้ำ การให้ยาเหน็บกลีเซอรีนทางทวารจะช่วยให้เริ่มการถ่าย และถ้าใช้เฉพาะใน ๒–๓ วันแรกจะช่วยมากในการฝึกหัดให้เด็กถ่ายเป็นเวลาต่อไป นอกจากนี้อาหารที่เหมาะสมและน้ำมากๆก็เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างนิสัยขับถ่ายที่ดี

ควรให้เด็กอาบแดดเสมอๆเหมือนกัน แสงอาทิตย์โดยตรงและน้ำมันตับปลา จะช่วยป้องกันเด็กไม่ให้เป็นโรคกระดูกอ่อน และทำให้พันกับกระดูกเด็กเจริญเติบโตแข็งแรง การอาบแดดอาจเริ่มเมื่อเด็กได้ ๓–๔ อาทิตย์ เมื่ออากาศร้อนอาจนำเด็กไปอยู่กลางแจ้ง แต่ถ้าอากาศหนาวก็ให้เด็ก

อยู่ในบ้านตรงบริเวณที่มีแสงแดดส่องเข้าถึงก็ได้ ในฤดูร้อน การอาบแดดในเวลาเช้าและบ่ายมากๆเป็นเวลาที่เหมาะที่สุด ในเวลาหนาวควรอาบแดดตอนกลางวันเมื่อแสงแดดอบอุ่นมากที่สุด

เนื้อที่ส่วนของเด็กที่จะให้ถูกแดดรวมทั้งเวลาอยู่ในแสงแดด ควรจะค่อยๆ เพิ่มให้มากขึ้นทีละน้อย เริ่มโดยส่วนหน้าและแขนก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น ส่วนเวลาก็เช่นเดียวกัน เริ่มโดยใช้เวลาสัก ๑๐–๑๕ นาทีอยู่ในแสงแดด แล้วค่อยๆ เพิ่มทีละน้อยทุกวันจนได้ครึ่งชั่วโมงทุกๆ เช้าและบ่าย

จำไว้ว่า เด็กอาจเกรียมแดดได้ง่าย ถ้าอากาศร้อนและจะหนาวสั่นได้ง่ายถ้าอากาศหนาว ฉะนั้นมารดาควรดูให้เด็กได้รับแสงแดดให้มาก แต่ไม่ให้มีอันตรายจากการเกรียมแดดหรือหนาวสั่น นอกจากนี้ต้องระลึกไว้ว่า อย่าให้แสงแดดเข้าตาเด็ก

ปัญหาอีกเรื่องหนึ่งได้แก่เรื่องเสื้อผ้า ยังมีมารดาบางคนยังถือขนบเก่าๆ เกี่ยวกับเรื่องการแต่งตัวเด็ก ซึ่งอาจ

เนื่องจากเคยเห็นมาแต่ปู่ย่าตายาย อันหนึ่งได้แก่การใช้ผ้ารัดท้องเด็ก

ควรใช้ผ้ารัดท้องต่อไปอีกไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน เพื่อกันสะดือจุ่น หรือที่ถูกคือไส้เลื่อนเข้าสะดือ ซึ่งได้เกิดขึ้นไม่น้อยในรายที่เด็กชอบร้อง มีคนเป็นอันมากเข้าใจผิดและโทษว่าสะดือจุ่นเกิดขึ้นเพราะการผูกสะดือไม่ดี การผูกสะดือไม่ดีนั้น ให้เกิดผลอย่างเดียวคือ โลหิตออกจากสะดือภายใน ๒๔ – ๔๘ ชม. ภายหลังคลอดและอาจถึงตายได้ ส่วนสะดือจุ่นนั้นที่แท้เกิดจากเด็กร้องบ่อย ๆ สะดือเป็นจุดอ่อนแอที่สุดของหนังท้อง เมื่อเด็กร้องมันก็เบ่งให้ส่วนอ่อนนี้พองตัวและแยกออกจากลำไส้หรือม้านลำไส้รอดออกมาได้ เป็นสะดือจุ่นเช่นเดียวกับไส้เลื่อนในลูกอัณฑะ การรัดท้องนั้นเป็นการช่วยรัดหนังท้องไม่ให้ถูกเบ่งตัวออก จึงช่วยไม่ให้เกิดสะดือจุ่น ซึ่งนับว่าสำคัญมากทีเดียว

บางทีความผิดอันยิ่งใหญ่ในมารดาคือ การที่มารดาแต่งตัวถูกมากเกินไป ในหน้าหนาวควรระลึกไว้ว่า

ผ้าห่มและเสื้อคลุมอุ่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่า เสื้อผ้าชั้นใน
สัก ๒ – ๓ ตัว หรือหนา ๆ เสื้อผ้าที่ใส่ชั้นในติดกับตัว
ควรจะหลวมและเบา ๆ เพื่อให้มีอากาศถ่ายเทถึงผิวหนังได้
ถ้าเท้าเด็กเย็น อย่าพึงแต่ถุงเท้าหรือรองเท้า
อย่างเดียว ต้องใช้ผ้าห่มช่วยคลุมด้วย ถ้าจำเป็นอาจทำให้
เท้าอุ่นโดยถุงน่ารอนเด็ก ๆ ระลึกไว้ว่า การมีเท้าเย็นอยู่
ตลอดเวลา เป็นเครื่องแสดงถึงลักษณะทั่วไปของร่างกาย
และมักชี้ถึงว่า ร่างกายอ่อนแอลงเนื่องจากสาเหตุอันใด
อันหนึ่ง

หมวกเด็ก ควรทำด้วยผ้าลินน ผ้าสักหลาดอ่อน
หรือขนสัตว์ถักอาจดูอุ่นกว่า แต่จะรบกวนเด็กและทำให้
เหงื่อออกมากเกินไป จนอาจทำให้เกิดโรคผิวหนังบาง
อย่างได้ ถ้าหมวกลินินไม่อุ่นพอ อาจใช้หมวกสักหลาด
หรือขนสัตว์ แต่บุภายในด้วยผ้าลินนเสียก่อน เพื่อไม่ให้
มีการระคายเคืองที่ผิวหนังอันละเอียดอ่อนของเด็ก

ไม่ควรเอาเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นบรรทุกลงไปบนตัวเด็ก
ให้มาก มารดาสาว ๆ อาจขวัดขวายจัดความสันเปลืองและงานมาก

โดยการซื้อแต่เสื้อผ้าเท่าที่จำเป็น ผ้าห่มหลาย ๆ ผืนที่หนัก ต่าง ๆ กันควรมีเตรียมไว้ เป็นของจำเป็นสำหรับหน้าหนาวด้วย

ผิวหนังเด็กจะไวต่อการถูกระคายเคืองทุก ๆ ชนิด มากทั้งภายนอกและภายใน นั่นคือเหตุผลว่า การอาบน้ำครั้งแรกของเด็กจึงไม่ควรอาบด้วยสบู่กับน้ำ ควรใช้น้ำมันมะกอกดี ๆ เช็ด ส่วนการอาบน้ำครั้งหลัง ๆ จึงอาจใช้น้ำอุ่นกับสบู่ที่มีคุณภาพดี ๆ ได้

เมื่ออาบน้ำแล้ว เช็ดผิวหนังให้แห้งด้วยผ้าอ่อน ๆ ควรเป็นผ้าลินิน แล้วโรยผงแป้งหลังอาบน้ำ ควรใช้แป้งเด็กชนิดดี ๆ โรย ไม่ควรใช้แป้งถูก ๆ ที่มีกลิ่นหอมมาก เพราะตัวยาในแป้งอาจไม่บริสุทธิ์ และทำอันตรายต่อผิวหนังอันละเอียดอ่อนของเด็กได้

ทารกมักจะมีการระคายเคืองบ่อย ๆ อย่างมาก ในที่ ๆ ผิวหนัง ๒ แผ่นมาติดกัน เช่นที่รักแร้, ใต้คาง, หรือระหว่างต้นขาทั้งสอง จะพบบ่อยที่สุดในเด็กอ้วน ๆ การ

ขาดความเอาใจใส่ระมัดระวังความสะอาดของเด็ก หรือ
ไม่เอาเสื้อผ้าที่เปียกชื้นถอดปรกออกมาทันที และการใช้สบู่
หยาบ ๆ ในการถูตัวเด็กหรือซักเสื้อผ้าเด็ก เป็นสาเหตุ
สำคัญ เสื้อผ้าเด็ก ควรจะนำไปซักในน้ำใสหลาย ๆ น้ำ
เพื่อให้แน่ใจว่า สบู่เหล่านั้นออกหมดแล้ว

เพื่อขจัดความระคายเคืองแถวก้น ใช้น้ำมันละหุ่ง
๑ ส่วน ผสมน้ำมันมะกอก ๒ ส่วนทา แล้วโรยด้วยผงแป้งเด็ก
อย่างดี ควรใช้แป้งทัลซึ่งถอดไขมันเป็นส่วนประกอบ

ผด เป็นความทรมานของเด็กยิ่งอันหนึ่งระหว่างมี
อากาศร้อน แต่บางครั้งก็อาจพบในฤดูหนาว ถ้าใส่เสื้อผ้า
ชั้นในหนา ๆ ทำด้วยขนสัตว์

การอักเสบของผิวหนังดังกล่าว อาจสืบส่วนได้ว่า
เนื่องจากความรบกวนต่อต่อมเหงื่อในผิวหนัง ระหว่าง
อากาศร้อน ต่อมเหล่านี้ต้องขับเหงื่อเป็นจำนวนมาก ฉะนั้น
จึงอาจมีการอักเสบได้ง่ายเป็นผลของการทำงานมาก

การรักษาได้แก่การอาบน้ำบ่อยๆ แล้วโรยแป้ง
อย่าให้เด็กนอนในที่อับอ้าว และหมั่นเปลี่ยนท่าของเด็ก

แพทย์อาจแนะนำยาระบาย หรือการเปลี่ยนแปลงในอาหาร สักเล็กน้อย ควรให้เด็กได้ดื่มน้ำมากๆ ระหว่างมื้ออาหาร ระหว่างร้อนๆ เด็กและทารกอาจมีโรคท้องเดินหน้าร้อน (Summer Diarrhoea) ได้ง่าย เป็นโรคซึ่งร้ายแรงและไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ควรตามแพทย์โดยทันที ซึ่งจะได้หาสาเหตุแล้วให้คำแนะนำไปตามสาเหตุนั้นๆ

โรคนี้อาจสืบได้ว่าเกี่ยวข้องกับความไม่สม่ำเสมอในการเปลี่ยนนม อาหาร หรือเปลี่ยนอากาศ หรือการอักเสบในจมูก คอ และหู ซึ่งเชื้อโรคอาจเดินทางไปถึงลำไส้ไปรบกวนและก่อให้เกิดการอักเสบได้อย่างมาก

เด็กที่ท้องเดินมากจะอ่อนเพลียลง ในรายรุนแรงเด็กอาจมีอาการขาดน้ำ หมายถึงการเสียของเหลวออกจากเนื้อหนังของร่างกายและผลที่จะเกิดขึ้นฉะนั้นโดยเหตุผลอันนี้ การดูแลทางแพทย์จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การดูแลที่เหมาะสมต่อคนไข้เล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ จะเป็นการป้องกันไม่ให้มีโรคที่แทรกซ้อนร้ายแรงได้

การรับประทานอาหารเป็นสิ่งที่เป็นอันตรายในเด็กที่เป็นโรคนี้ มารดาหลายคนมีความต้องการที่จะให้เด็กได้รับอาหารอยู่เสมอ พยายามให้เด็กกินนมหรือขนมแป้ง ซึ่งไม่เป็นการฉลาด ไม่ควรให้อาหารใดๆ เลย แต่ควรให้เด็กดื่มน้ำให้มากที่สุดที่จะทำได้ น้ำเปล่าๆ เท่านั้นที่ควรจะให้

ในระยะแรกเมื่อเริ่มเจ็บ อาจให้ยาระบาย แต่ควรจะให้เมื่อแพทย์แนะนำเท่านั้น การสวนล้างทวารหนักก็ช่วยได้โดยใช้น้ำอุ่น ๑ ไปน์ผสมเกลือ ๑ ช้อนชา ใช้เป็นน้ำสำหรับสวน

โรคนี้ เวลาพักฟื้นมักจะช้า ควรให้อาหารโดยเริ่มแต่น้อยแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น อาหารจะให้ได้ต่อเมื่ออาการท้องเดินหยุดแล้วเท่านั้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดเกี่ยวกับการเลี้ยงและการปฏิบัติต่อทารก

การกระสับกระส่าย ไข้, อาหารไม่ย่อยหรือท้องผูก อาจพบได้บ่อยเวลาเด็กฟันขึ้น แต่บางทีส่วนมากเป็นเพียงการเชื่อถือว่าจะเกี่ยวข้องกันโดยยังไม่มีการยืนยัน ตามการ

ค้นคว้าใหม่ ๆ พบว่า ในเด็กที่มีสุขภาพดี การเปลี่ยน-แปลงตามธรรมชาติดังกล่าว จะไม่ทำให้เด็กเกิดอาการที่พบบ่อย ๆ เมื่อฟันขึ้นยาก พบว่าประมาณ ๑๐ เปอร์เซนต์ของเด็กเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อฟันขึ้น

เมื่ออาการจะเกิดขึ้น อาจเริ่มโดยเหงือกที่คลุมอยู่เหนือฟันที่จะขึ้นเริ่มร้อนและกดเจ็บ โดยมากไข้อาจจะมีขึ้นแต่จะหายเมื่อฟันงอกพ้นเหงือกออกมาแล้ว ถ้าเด็กกระสับกระส่ายและไม่สบาย อย่าเข้าใจว่าเนื่องจากฟันขึ้นเสมอไป ถ้าไข้มีและยังคงมีอยู่เรื่อย ๆ ควรหาแพทย์

เกี่ยวกับฟันน้ำนมขึ้นเมื่อไรนั้น เด็กมีฟันอยู่ ๒ ชุด ชุดชั่วคราวที่เรียกว่าฟันน้ำนมกับฟันแท้ ฟันน้ำนมมี ๒๐ ซี่ จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุได้ ๖ เดือน และขึ้นหมดทุกซี่เมื่ออายุได้ ๓๐ เดือน เด็กบางคนก็ฟันขึ้นเร็วกว่าบางคน

อย่าเพิ่งตกใจ ถ้าบุตรของท่านฟันยังไม่ขึ้นจนถึง ๘ หรือแม้แต่ ๙ เดือน ถ้าเด็กยังไม่มีฟันภายหลังได้ ๑ ขวบ ควรปรึกษาแพทย์ การที่ฟันขึ้นช้าอาจเนื่องจากอาหารไม่ถูกต้องหรือสาเหตุอื่นๆ ที่ขัดขวางการเจริญของฟันตามปกติ

ระลึกไว้ว่า เด็กที่เลี้ยงด้วยนมมักจะมีฟันขึ้นช้ากว่าที่เลี้ยงด้วยนมมารดา

ตั้งแต่ฟันเริ่มโผล่ขึ้นมา มารดาควรคอยตรวจตราความสะอาดเสมอทุกเช้าเย็น ขั้นแรกใช้ผ้าอ่อน ๆ และน้ำยาต่างอ่อน ๆ เช่นน้ำยาโซดาทำขนมหรือโบแรกซ์ เมื่อเด็กค่อยโตขึ้น ควรให้ใช้แปรงสีฟันเล็ก ๆ และควรหัดให้เด็กถูฟันเองโดยเร็วที่สุดที่เด็กพอจะทำได้

ควรพาเด็กไปหาทันตแพทย์ ครั้งแรกราวอายุได้ ๓ ปี เมื่อฟันน้ำนมขึ้นครบแล้ว การรักษาฟันน้ำนมให้เด็กเป็นความจำเป็นเหมือนกัน ฟันน้ำนมต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เช่นเดียวกับฟันแท้ เพราะการรักษาปากให้มีสุขภาพดีจะช่วยให้เด็กมีสุขภาพดีด้วย

ทารกต้องได้รับการป้องกันโรคติดต่อเป็นอย่างดี เด็กทารกทุกคนควรได้รับการปลูกฝีป้องกันฝีดาษและฉีดยาป้องกันโรคคอตีบ (ดิฟทีเรีย) เสียตั้งแต่ก่อนได้ ๑ ขวบ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการป้องกันอันสำคัญนี้เสีย

คงไม่มีใครปฏิเสธว่า สุขภาพของทารกและเด็กๆ ขึ้นอยู่กับการดูแลเอาใจใส่ของมารดาเป็นส่วนใหญ่ มารดาสมัยใหม่มีกำไรมากกว่า เพราะอยู่ในฐานะที่จะดูแลบุตรได้ผลดีกว่าสมัย ยาย หรือมารดา การบริบาลเด็กและทารกเป็นปัญหาใหญ่โตสำหรับมารดาสาวๆ แต่ก็จะได้รับผลตอบแทนอย่างสมค่าโดยภาคภูมิใจและพอใจที่จะได้เห็นบุตรของตนเติบโตแข็งแรงและเป็นสุขสบายดี.

บทที่ ๑๔๕

การให้อาหารทารก

(FEEDING THE BABY)

การเลี้ยงด้วยนมมารดา การหาแหล่งจ่ายนมวัวที่ไว้ใจได้ความแตกต่างของนมวัวกับนมมารดา นมวัวที่ดัดแปลงแล้ว ปริมาณอาหาร การเพิ่มน้ำหนัก การให้อาหารประจำ ความลำบากในการเลี้ยงด้วยนมวัว การเตรียมสูตร น้ำส้ม น้ำมันตับปลา อาหารข้าว ไข่แดง ผัก, การพิจารณาโดยทั่วไปเกี่ยวกับการให้อาหาร ความสำคัญของน้ำ ท้องผูก

ความเห็นโดยทั่วไปในโลกนี้คงไม่แตกต่างกันเกี่ยวกับความดีของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เด็กที่ได้รับการเลี้ยงด้วยนมมารดาเหล่านั้นเป็นพวกที่มีโชคดี เพราะนั้นหมายถึงการตั้งต้นของชีวิตไปสู่การมีสุขภาพดี การเติบโตและมีกำลังแข็งแรงในภายหน้า

ที่วัดกับความเค็มของคนทั่วไปคือ มากกว่า ๕๕ เปอร์เซนต์ของมารดาสามารถจะเลี้ยงบุตรด้วยนมได้ ฉะนั้น ถ้าสามารถทำได้ เด็กทุก ๆ คนควรเลี้ยงด้วยนมมารดา

เด็ก ๆ ควรได้รับการเลี้ยงทุก ๆ ๔ ชั่วโมงระหว่างวันหนึ่ง เด็กควรมีน้ำหนักขึ้นเฉลี่ย ๕ ออนซ์ต่ออาทิตย์ในเดือนแรก ๆ ๒-๓ เดือน ถ้าเด็กไม่มีน้ำหนักขึ้นดังกล่าวต้องเปลี่ยนการเลี้ยงทุก ๆ ๔ ชั่วโมง แทนที่จะเป็นทุก ๓ ชั่วโมง

เป็นของแน่ที่มารดาทุก ๆ คนย่อมต้องการสิทธิในการเลี้ยงบุตรของตนอย่างมากกว่าที่จะเปรียบได้ เป็นความต้องการจากภายในของมารดาทุกคนที่เดียวที่ต้องการจะพูดถึงของเธอสำหรับบุตร ถ้าเด็กจะไม่สามารถได้รับเลี้ยงด้วยนมมารดาได้แล้วก็จะเป็นเรื่องเศร้า แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีบางครั้งเหมือนกัน ที่การเลี้ยงด้วยนมมารดาไม่สามารถจะทำได้ มีกรณีบางอย่างที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหยุดให้นมมารดา อย่างไรก็ตามก่อนที่จะมีการแนะนำให้หยุด ก็ต้องมีเหตุผลที่กระจ่างชัดและแน่นอนเสียก่อนจึงจะแนะนำได้

เกี่ยวกับปัญหาการหยุดให้นมมารดานั้นนับเป็นเรื่องสำคัญจนถึงกับมีตำราเขียนไว้เป็นเล่ม ๆ ทางการแพทย์ได้สรุปไว้อย่างแน่นอนเกี่ยวกับเรื่องนี้

ขั้นแรกให้เราพิจารณากันถึงทางฝ่ายมารดา ต้องนับเป็นเคราะห์ร้ายที่มารดาไม่ทุกคนที่เดียวที่จะมีร่างกายแข็งแรงสบายและปราศจากโรค หรือการไร้ความสามารถของร่างกายใด ๆ ซึ่งอาจถูกนำผ่านไปถึงเด็กได้ มารดาอาจจะดูสบายดีตลอดมาจนกระทั่งเกิดบุตร แล้วจึงเริ่มแสดงอาการของโรคบางอย่างโดยฉับพลัน ซึ่งโรคนี้อาจเป็นผลร้ายกับบุตรอย่างมาก

มารดาที่ให้นมบุตร ดูเหมือนว่าจะได้รับกำลังในการต้านทานโรคเป็นพิเศษ แต่ถึงกระนั้น โรคติดต่อที่ร้ายแรงเช่น ไข้หวัดใหญ่, ปอดบวม, หรือไข้รากสาด, อาจจะเกิดขึ้น กระทำให้มารดาหมดความสามารถที่จะเลี้ยงบุตรด้วยนมต่อไปได้

โรคไต, วัณโรค, มะเร็ง, โลหิตจาง หรือโรคโลหิตที่ร้ายแรงอื่น ๆ ถ้าเป็นกับมารดาแล้ว จำเป็นต้องหยุดให้นมบุตร

เป็นปัญหาว่า โรคลมบ้าหมู, ชัก หรือโรคทางเส้นประสาทและทางจิตอื่นๆ จะถือเป็นเหตุที่พอเพียงในการที่จะให้มารดาหยุดให้นมบุตรหรือไม่ เรื่องนี้ต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป

ถ้ามารดาเริ่มตั้งครรภ์ขึ้นในระยะให้นม ควรจะหยุดให้นม เพราะอาหารต่างๆ จำเป็นต้องใช้สำหรับชีวิตใหม่ที่จะเกิดมา

และท้ายที่สุด การตัดสินที่เหนือสิ่งอื่นใดนั้นอยู่ที่ตัวเด็กเอง การเจริญของร่างกายเด็ก เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด ฉะนั้นถ้าเด็กหยุดเพิ่มน้ำหนัก, มีอาการท้องเดินหรืออาเจียนตลอดเวลา หรือเริ่มจะเสียน้ำหนัก แสดงว่าได้มีบางสิ่งบางอย่างผิดขึ้นแล้ว อาการเหล่านี้ไม่ได้หมายถึงจะต้องเปลี่ยนการเลี้ยงโดยทันที แต่จำเป็นต้องสืบหาสาเหตุดู ถ้าหากการแก้ไขกำหนดเวลาของการให้นมและจำนวนของนมแล้วไม่ทำให้สุขภาพกลับคืนมา ก็เป็นความจำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงการใช้นมวัว อาจใช้แทนนมมารดาเลยหรือใช้ร่วมกับนมมารดาก็ตาม

และท้ายที่สุด เหตุผลตามธรรมชาติที่จะต้องหยุดให้นมก็คือ เมื่อเด็กอายุมากขึ้นแล้ว ตามปกติ การงดนมควรเริ่มไม่ให้ช้ากว่าเด็กได้ ๑ ขวบ โดยมากควรจะให้อดนมเร็วกว่านั้น คือในระยะราว ๘ หรือ ๑๐ เดือน

สุขัสดิภาพของเด็กเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกับสุขภาพของมารดาก็เป็นสิ่งที่จะมองข้ามไม่ได้ ฉะนั้นการใช้สามัญสำนึกเป็นความสำคัญ และทุก ๆ รายจะต้องได้รับการพิจารณาอย่างละเอียด ว่าวิธีไหนจึงจะเหมาะที่สุดสำหรับทั้งสองฝ่าย

นมวัวที่ได้ดัดแปลงอย่างเหมาะสมแล้ว ก็เป็นที่รับรองกันว่าสามารถใช้แทนนมมารดาได้ และก็เช่นเดียวกับของที่ใช้แทนอื่น ๆ ย่อมมีสิ่งที่ไม่เหมาะสมอยู่บ้าง ที่สำคัญที่สุดคือ ความลำบากที่จะหานมให้สดและบริสุทธิ์จริง ๆ

นอกจากนี้เราต้องระลึกไว้ว่า นมวัวสามารถจะมีเชื้อโรคอยู่ได้ เพราะตัววัวเองอาจไม่มีสุขภาพดีแท้ หรือคนรีดนมอาจทำไม่สะอาด ทำให้นมมีเชื้อก็ได้

ด้วยเหตุผลนี้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องหาแหล่งจ่ายนมที่ไว้ใจได้ ไม่ว่านมนั้นจะแพงเท่าใดก็ยังดีกว่า เพราะท่านอาจประหยัดบิดของแพทย์ได้มากกว่ากันนัก ฉะนั้นควรได้ใช้นมขวดชนิดที่มีคุณภาพสูง (High Grade)

ถ้าครอบครัวของท่านอยู่ในชุมชนเล็กๆ หรือในที่ที่พอจะหานมบริสุทธิ์ได้ง่าย อันตรายเหล่านี้จะหมดไปได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม วิธีที่สุดที่จะทำนมให้บริสุทธิ์ปลอดภัย คืออุ่นเสียก่อนที่จะผสมตามสูตร

นอกจากนี้ ต้องจำไว้ว่า โดยเร็วที่สุดเมื่อท่านซื้อนมมา หรือเมื่อนมมาส่งถึงบ้าน ต้องรีบเก็บนมไว้ในที่เย็น ควรจะเก็บไว้ในตู้เย็น และยิ่งกว่านั้น ตู้เย็นควรจะเป็นชนิดสามารถบังคับให้อุณหภูมิอยู่ระหว่าง ๕๐ ดีกรี หรือน้อยกว่านั้น

ไม่ว่านมจะสะอาดหรือบริสุทธิ์เพียงใด เมื่อถูกส่งมาที่บ้าน นมนั้นก็ยังมีแบคทีเรีย ซึ่งจะเบ่งตัวอย่างรวดเร็ว

ถ้านมไม่เย็น ฉะนั้นภายในเวลา ๑ ชั่วโมง หรือสักครั้งวัน จำนวนของแบคทีเรียจะเพิ่มขึ้นอย่างน่าแปลกใจ อาการอาหารไม่ย่อยหลายราย และความเดือดร้อนของเด็กอื่น ๆ อาจจะสืบได้ว่าเนื่องจากใช้นมชนิดนี้

แต่อย่างไรก็ดี นมทแข็งก็ไม่ดีสำหรับจะใช้เลี้ยงเด็ก ระลึกไว้ว่า เมื่ออากาศเริ่มเย็น ความเย็นจัดจะเปลี่ยนเม็ดไขมันเล็ก ๆ ในนม นอกจากนี้อาจเป็นไปได้เหมือนกันที่โปรตีนของนมอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเกิดขึ้นเมื่อถูกความเย็นจัด

เป็นที่ทราบกันแล้วว่า นมวัวธรรมดานั้นไม่เหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารก ต้องนำมาดัดแปลงเสียก่อน เพื่อให้ใช้แทนนมมารดาได้ดี

นมวัวแตกต่างกับนมมารดาหลายข้อ นมวัวจะเกาะกันเป็นก้อนแข็งและใหญ่เมื่อเข้าไปในกระเพาะอาหาร แร่ธาตุที่มีในนมวัวมีจำนวนมากกว่าในนมมารดา เม็ดไขมันก็โตกว่าและย่อยยากกว่าไขมันที่พบในนมคน

เหตุผลที่ว่า นมมารดาเป็นสิ่งที่ควรเลือกใช้ยิ่งกว่านมวัว ก็เพราะนมมารดามีทุกสิ่งทุกอย่างที่พอเหมาะกับความต้องการของเด็กทุกอย่าง นมคนจะจางมากกว่านมสัตว์ มีไขมันมากกว่า และไขมันก็อยู่เป็นเม็ดเล็ก ๆ มาก ทำให้นมคนย่อยง่ายกว่านมวัวมาก

เปอร์เซ็นต์ของน้ำตาลในนมคนก็มีมากกว่านมวัว ส่วนโปรตีนมีน้อยส่วนกว่า เนื่องด้วยความแตกต่างของนมวัวและนมคนดังนี้ จึงจำเป็นต้องมีการดัดแปลงบางอย่างให้เหมาะสมกับการย่อยของเด็กจึงจะใช้ได้ ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงด้วยนมวัวที่ไม่ได้ดัดแปลง ย่อมจะเกิดอาการของการย่อยอาหารไม่ปกติขึ้นทันที และจะทำให้เด็กเสียน้ำหนักและร่างกายทรุดโทรมทันที

การเตรียมนมวัวสำหรับเด็ก สิ่งแรกคือการเติมน้ำเพื่อให้จางเหมือนนมคน แต่เมื่อเติมน้ำก็ทำให้สัดส่วนของน้ำตาลและไขมันลดลง ผลจะทำให้แคลอรีหรือธาตุที่จะสร้างความร้อนได้ลดลงด้วย

เพื่อแก้ไขส่วนขนต่อไปในการดัดแปลงนมวัว คือ การเติมน้ำตาลและไขมันจำนวนหนึ่งลงไปในแบบของครีม เกี่ยวกับสัดส่วนของสิ่งที่เติมลงไปเป็นเท่าไรนั้น ก็แล้วแต่อายุของเด็ก ตัวอย่างสำหรับเด็ก ๑ เดือน นมที่จะให้ใน ๒๔ ชั่วโมง อาจทำได้เพียงนี้

จำนวนทั้งหมด ๑๖ ออนซ์ ต้องมีครีมลอยอยู่ข้างบนเสีย ๓ ออนซ์ มีนมที่ช้อนเอาฝาออก (Skimmed Milk) ๒ ออนซ์ และมีน้ำ ๑๑ ออนซ์ ใช้น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะกว่าเล็กน้อยผสมลงไป นม ๑ ไปนี้ที่ได้จะมีสัดส่วนเท่ากับส่วนประกอบที่มีในนมคนจำนวนเดียวกัน

เมื่อเด็กโตขึ้น จำนวนครีมต้องเพิ่มขึ้นเล็กน้อยขณะเดียวกันส่วนที่เป็นนมที่ช้อนเอาฝาออกก็ต้องเพิ่มขึ้นด้วย ส่วนน้ำก็ลดลงจนกระทั่งเมื่อเด็กอายุได้ ๖ เดือน น้ำที่ใช้เติมในนมผสม ๑๖ ออนซ์ต้องไม่มีมากกว่า ๕ ออนซ์

นมมื้อแรกสำหรับทารกเกิดใหม่ควรมีน้ำ ๑๑ ออนซ์ มีครีม ๑ ออนซ์, นมที่ช้อนฝาออก ๑ ออนซ์ และน้ำตาลมากกว่า ๒ ช้อนโต๊ะเล็กน้อย

เกี่ยวกับนมที่เด็กควรจะได้รับระหว่าง ๒๔ ชั่วโมง จะมีจำนวนเท่าใดก็แล้วแต่อายุของเด็ก และยังแตกต่างกันตามขนาดและความต้องการของเด็กแต่ละคนด้วย.

ใน ๒-๓ วันแรกภายหลังเด็กเกิด เด็กโดยทั่วไปต้องการนมตั้งแต่ ๑๐-๑๖ ออนซ์ เมื่อเด็กอายุมากขึ้นตัวใหญ่ขึ้น ก็ต้องการมากขึ้น กฎธรรมดาคือ เมื่อเด็กเพิ่มน้ำหนัก ๑ ปอนด์ ควรจะได้รับนมเพิ่มขึ้น ๒-๓ ออนซ์ทุกวัน

การทดลองดูความเจริญของเด็กที่ดีที่สุดคือดูน้ำหนัก ถ้าการเพิ่มน้ำหนักไม่เป็นที่พอใจ แสดงว่าอาจมีบางสิ่งบางอย่างผิดเกี่ยวกับการให้นม

สำหรับเด็กและการเพิ่มขนาด ได้มีตัวเลขซึ่งสำรวจโดยอาศัยผลเฉลี่ยของเด็ก ๒ แสนคนพร้อมด้วยน้ำหนักของเด็กเหล่านั้น ได้ผลดังนี้:-

เด็กที่อายุต่ำกว่า ๑ เดือน จะถือว่าหนัก ๘ ปอนด์ ในเดือนต่อไปจะได้น้ำหนักอีกครึ่งปอนด์ เดือนต่อไปอีกครึ่งปอนด์ ทำให้เด็กมีน้ำหนักราว ๙ ปอนด์ก่อนขึ้นเดือนที่ ๓

ถ้าเด็กอีกคนหนึ่งที่สูงกว่า สมมุติว่าสูง ๒๒ นิ้ว เด็กจะมีน้ำหนักเพิ่มราวเดือนละครึ่งปอนด์ เมื่ออายุได้ ๖ เดือน จะมีน้ำหนักอย่างน้อย ๑๒ ปอนด์

อีกครั้งหนึ่งให้เราลาวถึงเด็กโดยทั่วไปควรจะได้รับนมบ่อยเพียงใด ตามหลักทั่วไป การให้ทุก ๔ ชั่วโมง ก็ถูกต้องดีแล้ว แต่บางรายแพทย์อาจเห็นความจำเป็นที่จะต้องให้ทุก ๓ ชั่วโมงก็ได้

วิธีทดลอง เริ่มให้นมมื้อแรกตอน ๖ โมงเช้า แล้วต่อไปให้ทุก ๔ ชั่วโมงจนถึง ๔ ทุ่ม ภายหลัง ๒ เดือนแรก เด็กอาจจะหลับเงียบเมื่อภายหลังการให้นมตอน ๔ ทุ่มแล้ว ก็ทำให้มารดาได้รับการพักผ่อนติดต่อกันตลอด ๘ ชั่วโมง จนถึงการให้นมในวันใหม่ตอน ๖ โมงเช้า เมื่อเด็กโตขึ้น สมมุติว่าอายุ ๘-๙ เดือนกำหนดนี้อาจต้องเปลี่ยน คือลดให้นมตอน ๔ ทุ่ม

ต้องเข้าใจว่า การให้นมต้องให้ตามเวลานาฬิกาเผงทีเดียว ต้องปลุกเด็กขึ้นให้นมทันทีเมื่อถึงเวลา

ระลึกไว้ว่า คำชี้แจงโดยละเอียดเกี่ยวกับการให้นม เด็กควรได้รับจากแพทย์ ต้องไม่ยึดถือคำชี้แจงทั่ว ๆ ไป เพราะเด็กทุก ๆ คนต้องได้รับการเลี้ยงดูให้เหมาะกับความต้องการของแต่ละคน

นอกจากนี้ควรทราบด้วยว่า นาน ๆ ครั้งหนึ่งอาจมีเด็กที่แพ้นมวัว การให้นมวัวเป็นอาหารจะไม่เหมาะสม รายเช่นนี้แพทย์อาจทำการทดลองทางผิวหนัง (Skin Test) เพื่อดูว่าการรบกวนในสุขภาพของเด็กนั้นเนื่องมาจากนม หรือสาเหตุอื่น ๆ

บางทีท่านเคยได้ยินถึงการให้นมแพะ แต่เนื่องจากนมแพะหายาก ฉะนั้นควรหาสาเหตุให้แน่นอนเสียก่อนว่า ความเดือดร้อนของเด็กเกิดเนื่องจากการใช้นมวัวหรือไม่ ถ้าไม่ใช่ก็ควรเปลี่ยนเป็นนมแพะถ้าไม่สามารถจะเลี้ยงด้วยนมมารดาได้

ในรายส่วนมากที่เด็กแสดงอาการไม่ถูกกับนมวัว เพียงเล็กน้อยมักจะหายไปได้ใน ๒–๓ วัน หรือใน ๒–๓ อาทิตย์เป็นอย่างมาก เด็กที่แท้จริง อาจมีอาการระคายเคือง

ที่ผิวหนังหรือเจ็บในปาก ซึ่งจะไม่หายจนกว่าจะเปลี่ยนนม
ที่แปลกคือ การเปลี่ยนที่จำเป็น บางครั้งเป็นเพียงเปลี่ยน
นมมาจากวัวตัวหนึ่งเป็นอีกตัวหนึ่งเท่านั้นหรือเปลี่ยนแหล่ง
ที่รับนมมา หรือเปลี่ยนนมเป็นวัวฝูงอื่นซึ่งแพทย์จะเป็นผู้
แนะนำเกี่ยวกับเรื่องนี้.

นอกจากนี้ แม้จะได้สูตรผสมที่เหมาะแล้ว นมก็
ยังไม่ได้ผลดีตามความประสงค์ ถ้านมนั้นไม่ได้รับการ
เตรียมที่เหมาะสมจะทำได้ก็ต้องอาศัยความพยายามระมัด
ระวังให้เป็นไปตามกฎอย่างดีที่สุด

บิดามารดาหรือปู่ย่าตายายของท่านอาจหัวเราะเยาะ
เมื่อได้ยินถึงทฤษฎีของเชื้อโรค แต่ถึงแม้ว่าท่านเหล่านั้น
จะปฏิเสธถึงรากฐานทางวิทยาศาสตร์ ในทฤษฎีที่เกี่ยวกับ
โรคก็ตาม แต่ท่านจะไม่คัดค้านคำเก่าๆ ที่ว่า 'ความสะอาด
เป็นสิ่งสำคัญที่สองรองจากพระเจ้าที่เดียว' เรายอมรับกัน
บัดนี้แล้วว่า ความสะอาดอย่างแท้จริง เพียงกับมือ, ภาชนะ
หรือตัวนมเองย่อมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เด็กสบายอยู่เสมอ

เมื่อท่านอัดกระป๋องผลไม้ ไม่ว่าท่านจะได้ต้มผลไม้หรือไม่ ท่านก็ต้องนำผลไม้ใส่กระป๋องซึ่งได้รับการต้มมาแล้ว ถ้าไม่ทำตามนี้ผลไม้ก็จะเสียหมด การรับประทานอาจทำให้ถึงตายก็ได้ ด้วยมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น ระลึกถึงข้อนี้ไว้เมื่อท่านกำลังเตรียมอาหารสำหรับทารก เพราะกระเพาะเล็กๆ ของทารกเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนมาก และไม่สามารถจะทนทานโรคได้ดีเหมือนเรา

ทุกสิ่งทุกอย่างในการเตรียมนมและอาหารรวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิดของทารก จะต้องได้รับการต้มและใช้มือที่สะอาดในการจับต้อง ต้องเก็บไว้ในที่สะอาด ห่างจากการจับต้อง และไม่ควรจับต้องโดยผู้อื่นนอกจากท่านหรือผู้รับหน้าที่เลี้ยงเด็กโดยเฉพาะ

เมื่อเตรียมนมแล้วก็ใส่ในขวดซึ่งได้ต้มสะอาดแล้วใช้สำลีสะอาดอุดไว้ แช่น้ำแข็งไว้จนกว่าจะใช้ การเตรียมนมแต่ละครั้งไม่ควรทำให้มากกว่าสำหรับหนึ่งวัน

เมื่อได้เวลาให้นม เอาขวดนมมาอุ่น โดยใส่ลงไปในน้ำอุ่นๆ จนนมอุ่นขึ้นมาเท่าอุณหภูมิของร่างกาย ซึ่งอาจลองดูโดยหยดนมลงบนหลังมือของท่านสักหยดหนึ่ง

เมื่อนมผสมอุ่นเหมาะดีแล้ว ก็เอาหัวนมยางมาต่อปากขวด หัวนมจะต้องต้มมาแล้วตั้งแต่เช้าแล้วเก็บไว้ในน้ำยากรดโบลิคซึ่งก็ได้ต้มมาแล้วเหมือนกัน

สิ่งเหล่านี้หมายถึงความยุ่งยาก และเสียเวลามากมายแต่สุขภาพของเด็กที่ดีจะเป็นรางวัลที่พอเพียงที่เดียว

เด็กทุกคนควรได้รับน้ำผลส้ม เริ่มให้ตั้งแต่อาทิตย์ที่ ๓ หรือ ๔ น้ำส้มจะให้ไวตามิน ซี. ซึ่งจะป้องกันไม่ให้เด็กเป็นโรคลักปิดลักเปิด ไวตามินดังกล่าวนี้เป็นของสำคัญเป็นพิเศษในเด็กที่เลี้ยงด้วยนมวัวดังกล่าว แต่เด็กที่เลี้ยงด้วยนมมารดาก็ควรจะได้รับเหมือนกัน เริ่มโดยให้น้ำผลส้มคั้น ๑ ช้อนกาแฟก่อนผสมมื้อแรก เมื่อเด็กโตขึ้นก็เพิ่มจำนวนน้ำส้มขึ้นทีละน้อย เมื่อเด็กได้ ๑ ขวบควรได้น้ำจากผลส้มประมาณครึ่งผลต่อวัน

น้ำมันตับปลาก็ควรรวมไว้กับอาหารด้วยตั้งแต่อายุได้๓-๔ อาทิตย์ น้ำมันตับปลาจะให้ไวตามิน ดี. ซึ่งป้องกันไม่ให้เด็กเป็นโรคกระดูกอ่อน (Rickets) เริ่มโดย

ให้วันละครั้งช้อนชา แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อยจนเมื่อเด็กอายุได้ ๔ เดือน จึงควรให้ถึงวันละ ๒ ช้อนชา ระหว่างเดือนที่ ๕ และ๖ให้อาหารจำพวกข้าวด้วย การเตรียมอาหารพวกนี้เป็นเรื่องสำคัญ ต้องได้รับการหุงต้มอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงมาแล้ว ครั้งแรกควรให้ส่วนผสมเพียงบางๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มให้ข้นขึ้น จนภายหลังควรให้ในลักษณะครั้งเหลวครั้งแข็ง.

อาจจะเป็นของใหม่ที่จะแนะนำให้เลี้ยงเด็กด้วยช้อน แต่ภายหลังเด็กจะรู้จักรับประทานอาหารข้าว และมีความพอใจ การฝึกหัดอันนี้เป็นการเตรียมไว้เมื่อตอนเด็กอดนมอีกด้วย ต้องมีความอดทนและพยายามมากหน่อยในการสอนให้เด็กกินข้าวด้วยช้อน.

อาหารข้าวนั้นมีให้เลือกหลายอย่าง เช่น ฟาริน่า (Farina) ข้าวโอ๊ตหรือข้าวชนิดอื่นๆก็ใช้ได้ มารดาบางคนให้ข้าว ๗ อย่างสำหรับบุตร ในระหว่าง ๗ วันของอาทิตย์.

ใช้อาหารข้าว (Cereal) ประมาณ ๓-๔ ช้อนโต๊ะ ใส่เกลือและน้ำตาล ๑ ถ้วย ประมาณ ๘ออนซ์ จะเป็นอัตราส่วนที่ถูกต้อง.

วันแรกให้ทารกลองชิมดูแต่น้อย แล้วค่อยๆเพิ่มจำนวนช้อนทีละน้อยทุกๆวัน จนกระทั่งเมื่อภายหลัง ๖ เดือน เด็กควรได้ ๓ หรือ ๔ ช้อนโต๊ะ วันละ ๒ เวลาตามปกติ ควรให้ก่อนเวลานม ๔ โมงเช้า และ ๖ โมงเช้าและเย็น อาหารจำพวกข้าวนี้ไม่ต้องเพิ่มน้ำตาล

มีคำแนะนำอีกอันหนึ่งเกี่ยวกับการให้อาหาร ทารกที่มีอายุ ๖ เดือน ควรรวมไข่แดงและผักซึ่งต้มแล้วให้ก่อนนมตอนกลางวัน.

เมื่อเริ่มต้น ควรให้ไข่แดงเพียงจำนวนน้อยมากๆ ไม่ควรให้เกินกว่า ๑ ใน ๔ ช้อนชา แล้วค่อยๆเพิ่มจำนวนช้อนจนเด็กได้ไข่แดงทั้งฟองทุกๆวัน ไข่แดงต้องอ่อนมากๆ และต้องบดให้ดีก่อนให้ เด็กไม่ทุกคนที่จะชอบไข่แดง แต่ถ้ามีอาการไม่ดีเกิดขึ้น ก็ให้แน่ใจว่าจะไม่มีอันตราย

อย่างใด ถ้าจะให้ปลอดภัยควรเริ่มให้ไข่แดงเมื่ออายุได้ ๔ เดือนแล้ว.

เมื่อขน ๖ เดือน ให้ผักซังหุงต้มและบดผ่านเครื่องบดโดยเริ่มให้ขนาด ๑ ช้อนชา แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนได้ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะเมื่อขนเดือนที่ ๗, ๒ ช้อนโต๊ะในเดือนที่ ๘, และ ๓ ช้อนโต๊ะเมื่อเริ่มเดือนที่ ๙.

ผักที่จะให้ อาจเลือกเอาได้หลายอย่าง แต่ต้องหุงต้มและบดกรองให้ดีเป็นใช้ได้ เช่นผักบุ้ง, ถั่ว, และอื่น ๆ ภายหลังเด็กอายุได้ ๑ ขวบ อาจให้กระหล่ำปลี, ดอกกระหล่ำหุงต้มดีแล้วด้วยก็ได้

ในครึ่งหลังของระยะทารก คือตั้งแต่อาย ๑๘ เดือน ถึง ๓ ขวบ ไม่สำคัญเท่าในระยะแรก แต่เป็นเวลาซึ่งการละเลยอย่างหนึ่งอย่างใด อาจยังผลให้รากฐานของสุขภาพและความแข็งแรงในวัยผู้ใหญ่ต้องเสื่อมลงก็ได้.

เมื่อครึ่งแรกของระยะทารกผ่านไปแล้ว เด็กอาจได้รับอาหารวันละ ๓ มื้ออย่างผู้ใหญ่ได้.

การทดลองว่าขนมจะอร่อยหรือไม่ อยู่ที่การรับ-ประทาน เช่นเดียวกัน การทดลองว่าอาหารที่ให้เด็กจะเหมาะสมหรือไม่อยู่ที่การสังเกตดูความเจริญเติบโตของเด็ก ถ้าอาหารได้รับการเลือกเหมาะสม ให้เป็นเวลา ๓ เวลา ให้ตรงตามนาฬิกาแผง จะทำให้สุขภาพของทารกหรือแม้แต่ผู้ใหญ่ดีอยู่เสมอ.

เด็กหลายคนที่มีสุขภาพและนิสัยเสีย เนื่องจากการถูกเลี้ยงปรนปรือเกินไป ไม่ควรให้อาหารระหว่างเวลารับประทานตามปกติ การทำดังนั้นจะทำให้เสียความเจริญอาหารไปเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารจริงๆ บางทีการให้ขนมในระหว่างเวลาอาหารก็ยังผลให้เด็กไม่อยากอาหารเมื่อถึงเวลาและกลับไปเล่นเสีย ทำให้ไม่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ และในไม่ช้าไม่นานก็จะเกิดแสดงอาการขาดอาหารให้ปรากฏขึ้น.

การปรุงอาหารสำหรับเด็กในอายุนี้ มันเป็นศิลปอย่างหนึ่ง เรามาถึงสมัยที่เราต้องคิดถึงการเจริญของฟันและต้องให้แร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับใช้ในการสร้างฟันนี้เป็นที่

น่าเสียใจที่ของมีประโยชน์ในการสร้างร่างกายกระดูกและฟัน ได้ถูกทิ้งไปเสียในครัวเป็นจำนวนมาก.

ในการต้มผัก น้ำซึ่งใช้ต้มจะละลายเอาแร่ธาตุที่อยู่ตามผิวของผักออกไป และน้ำต้มผักเหล่านี้ส่วนใหญ่เรามักจะเททิ้ง ก็เท่ากับเราทิ้งเหล็กและธาตุอื่นไปด้วยอย่างน่าเสียดาย ควรถูกสำหรับการทำอาหารสำหรับเด็กคือใช้น้ำจำนวนน้อยที่สุดที่จะน้อยได้ และเมื่อต้มเดือดจนพอแล้ว เปิดฝาให้ไอน้ำระเหยออกไปเสีย จะทำให้แร่ธาตุยังเหลืออยู่กับอาหาร

ผักที่ต้มแล้วทุกชนิดควรบดเพื่อไม่ให้มีส่วนที่แข็งซึ่งเด็กยังไม่สามารถจะเคี้ยวได้ จนกว่าเด็กจะมีฟันเคี้ยวเมื่อเด็กได้ ๒ ปีหรือ ๒๑/๒ ปี เด็กจะเคี้ยวได้สบายเพราะมีฟันพอแล้ว

เป็นการยากที่จะวางกฎตายตัวลงไปเกี่ยวกับอาหารที่จะให้เด็กในอายุนั้น ลักษณะของฤดูกาลและดินฟ้าอากาศย่อมแตกต่างกันอยู่เสมอ แต่อาจจะลองถือตามข้างล่างนี้เป็นคลังอาหารมาตรฐาน แต่อาจจะเปลี่ยนแปลงได้มาก.

อาหารเช้า เด็กควรได้ไข่ ๑ ฟอง หรือไก่เบคอน สักเล็กน้อยก็อาจให้ได้บางวัน และนมให้มากที่สุดที่เด็กพอจะรับได้ตามสมควร เหล่านี้ประกอบเป็นอาหารเช้า.

อาหารเย็น อาจให้ไก่ หรือปลา กับมันบังหรือผักอื่นๆ ขนมปังแห้งกับนม ของหวานเช่น ส้ม ฝานเป็นชิ้นๆ พุดดิ้งในท้ายอาหารก็ได้

อาหารว่าง ครีม ซุป ผลไม้.

นอกจากในรายที่ป่วย โปรแกรมดังกล่าวอาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ ถ้าเด็กต้องการอาหารมากระหว่างเวลาอาหาร อาจให้นมสักแก้ว หรือผลไม้.

ทารกทุกคนควรได้รับน้ำระหว่างเวลาอาหาร น้ำต้องบริสุทธิ์โดยต้มแล้วทิ้งให้เย็น.

ถ้าไม่มีน้ำ ลำไส้กับไตก็ขับถ่ายไม่ดี ทำให้เด็กมีกลิ่นเปรี้ยว ปัสสาวะก็จัดและระคายเคืองมาก ทำให้บริเวณก้นและใกล้เคียงไหม้ (ถูกกัดเป็นแผล)

การขาดน้ำจะทำให้ท้องผูก เพราะน้ำจำเป็นต้องมีมาก เพื่อละลายของเสียแล้วช่วยพาออกไปจากร่างกาย การจำกัดน้ำในอาหาร จะทำให้ไตทำงานไม่ดี งานของไตจะถูกรบกวน ถ้ามีสาเหตุมีน้อยแล้วจัน ถ้าขาดน้ำไปนานๆ อาจทำให้มีโรคทางไตหรือโรคร้ายแรงอื่นๆ

ทุกคนไม่ควรกลัวน้ำบริสุทธิ์ เพราะน้ำบริสุทธิ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพของเด็ก และเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตในผู้ใหญ่ด้วย ควรลองให้ดื่มน้ำบ่อยๆ เด็กที่ร้องไห้จะเงียบและมีความสบายทันทีที่ได้รับน้ำ แม้แต่ตะคริวในท้องก็อาจหายไปได้ ถ้าให้น้ำอุ่นเข้าไป

โรคที่พบบ่อยในทารกและเด็กเล็กๆ โดยเฉพาะในฤดูร้อน คือท้องผูก ความผิดอันนี้อยู่ที่มารดาที่ให้การเลี้ยงบุตรนั้นเอง คือเกี่ยวกับตัวมารดาและอาหารที่มารดารับประทาน ความที่มารดาอยากจะให้มีนมสำหรับบุตรให้พอเพียง จึงพยายามรับประทานอาหารที่จะทำให้มีน้ำนม

การเปลี่ยนแปลงอาหารจากประจำวันในมารดา ไม่ช้าก็ทำให้มารดาเกิดท้องผูกขึ้น และก็จะทำให้เด็กที่ได้รับนมมารดามีท้องผูกไปด้วย เมื่ออากาศร้อน อาหารของมารดามีนมสดมาก ๆ และไข่ ผักเขียวสด และผลไม้สด ควรดื่มน้ำให้มาก และให้อยู่อย่างสงบและเย็น ๆ ที่สุด

เด็กที่เลี้ยงด้วยนมวัว มักจะท้องผูกได้ง่ายกว่าที่เลี้ยงด้วยนมมารดา ซึ่งโดยมากก็เนื่องจากนมที่ให้มีผิดบางอย่าง คือมีธาตุเนื้อ (โปรตีน) สูง ควรให้แพทย์ดัดแปลงสูตรสำหรับผสมนมเสีย

นิสัยรับประทานโดยเหมาะสม ในทารกเล็ก ๆ จะเป็นรากฐานของสุขภาพและความสุขในอนาคตของเด็ก ถ้านิสัยการรับประทานดีตั้งแต่เด็กยังเล็ก มารดาจะทุ่นความกังวลและเศร้าโศกไปได้มากในภายหลัง.

บทที่ ๑๔๖

การ ให้ อา หาร เด็ก (FEEDING CHILDREN)

วิธีปฏิบัติ

ธาตุอาหารที่เด็กต้องการ, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, โปรตีน, แร่ธาตุ แคลเซี่ยมและฟอสฟอรัสเหล็กและทองแดง ไวตามิน, ความสำคัญของนมในอาหารของเด็ก วิธีใช้นมต่าง ๆ, โกโก้ ชาและกาแฟ, เด็กทารกเรื่องอาหาร นิสัยในการรับประทานอาหาร, รับประทานอาหารช้าๆ และเคี้ยวละเอียด, เวลาอาหารที่มีความสุข ความเที่ยงตรงในเวลารับประทานอาหาร การรับประทานในระหว่างเวลาอาหาร ท้องผูกในเด็ก ความสำคัญของน้ำ.

เด็กต้องการ ๆ เลยงดูที่เหมาะสม เพื่อจะได้มีการเจริญเติบโตของร่างกายได้ เด็กต้องการคาร์โบไฮเดรตสำหรับบำรุงกำลังงาน ซึ่งเด็กใช้ไปอย่างรวดเร็ว ไขมันก็มีความจำเป็นเพื่อทำให้ความร้อนของร่างกายคงอยู่ โปรตีนเป็นส่วนสำคัญในอาหาร สำหรับความเจริญและการซ่อมแซมของกล้ามเนื้อและเนื้อหนังอื่น ๆ ในร่างกาย

นอกจากนี้ เด็กยังต้องการแร่ธาตุจำนวนหนึ่งในอาหาร แร่ธาตุเหล่านี้จะช่วยสร้างโลหิตให้แดงดี ทำให้หัวใจและเส้นประสาทแข็งแรง เลยกล้ามเนื้อ และช่วยในการเจริญของฟันและกระดูกให้มีความแข็งแรง

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) จะพบได้ในน้ำตาล. แป้ง, ขนมปัง, อาหารจำพวกข้าว, ผัก ผลไม้ และนม. เนย, ครีม. ไข่แดงและไขมันต่าง ๆ จะให้ไขมันซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย ส่วนโปรตีนซึ่งมีความสำคัญต่อความเจริญเติบโตของร่างกายได้จาก นม. ไข่, เนื้อ, และปลาเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังมีเล็กน้อยในขนมปัง, อาหารจำพวกข้าว และผักบางชนิด

แคลเซียมหรือปูน และฟอสฟอรัส มีความสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ปูนมีมากที่สุดในนม, แท้ที่จริงเป็นการยากที่เด็กจะได้ปูนพอ นอกจากเด็กจะดื่มนมถึงวันละ ๑ ควอต แต่ปูนจำนวนหนึ่งก็มีในผัก, ผลไม้ และข้าว, ฝักหมาใบ โรยกระดูกป่น จะได้ทั้งปูนทั้งฟอสฟอรัสนั้น โดยมากก็พบในอาหารที่มีปูนอยู่มากนั่นเอง โดยเหตุนี้จึงไม่จำเป็นต้องเดือดร้อนเรื่องฟอสฟอรัส ถ้าเด็กของท่านได้รับอาหารที่มีปูนเพียงพอ

เหล็กและทองแดง มีความสำคัญในการสร้างเลือด การขาดเหล็กและทองแดงจำนวนเพียงพอในอาหาร จะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ตับ, เนื้อแดง, และหอย มีเหล็กอยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้อาจพบเหล็กจำนวนต่าง ๆ กันได้ในผลไม้และผัก ผักเขียวจะมีแร่เหล็กมากเป็นพิเศษ ผลไม้ เช่นส้ม, องุ่น ก็ดีเหมือนกัน ไข่แดงก็มีมากสำหรับทองแดง พบเป็นจำนวนเล็กน้อยในผลไม้และผักหลายอย่าง และมักจะมีอยู่ร่วมกับเหล็ก อาหารต่าง ๆ ที่ให้เหล็กอย่างเพียงพอแก่เด็กก็จะให้ทองแดงเป็นจำนวนเพียงพอด้วย

ไวตามินเอมีความสำคัญเป็นพิเศษในทางการเจริญเติบโตของเด็ก นอกจากไวตามินดีแล้ว ไวตามินอื่นๆ จะมีเพียงพอ ถ้าให้เด็กได้อาหารซึ่งมีนมมากๆ เนย, ข้าว, ผลไม้และผักต่างๆ การรับประทานผลไม้สดและผักสดทุกวันเป็นสิ่งสำคัญที่จะให้ ไวตามินซีได้พอเพียง เพราะไวตามินชนิดนี้ จะเสียง่ายจากการต้ม

ไวตามินดีไม่พบมากในอาหารต่างๆ ทั่วไป แม้จะมีเล็กน้อยในนม, ครีม, เนย, และไข่แดง โดยเหตุนี้จึงให้น้ำมันตับปลาในเด็กๆ เพื่อจะให้ได้ไวตามินนี้ ซึ่งมีคุณค่ามากในการป้องกันโรคกระดูกอ่อน และช่วยให้กระดูกและฟันเจริญตามปกติ การให้น้ำมันตับปลาในเด็กโต โดยเฉพาะในฤดูหนาวเป็นการถูกต้องแล้ว

บางครั้งอาจเป็นการยากสำหรับมารดาที่จะต้องหาอาหารสำคัญเหล่านี้ในงบประมาณจำกัด สำหรับมารดาเหล่านี้ อยากจะเน้นถึงความสำคัญแท้จริงคือความจำเป็นที่ควรจะรวมนมสัก ๑ ควอตไว้ในอาหารประจำวันของเด็กที่กำลังเจริญเติบโต นมเป็นอาหารที่เกือบจะสมบูรณ์เพราะมีสารที่จำเป็นต่อร่างกายเกือบทุกอย่างอยู่เป็นจำนวน

มาก เด็กที่ได้นมวันละ ๑ ควอต รวมกับ ข้าว, ผัก และผลไม้มาก ๆ แล้ว ก็สามารถได้อาหารซึ่งจำเป็นในการเจริญเติบโตเป็นอย่างดี

นมอาจใช้ได้หลายวิธีในการนำมาให้เป็นอาหารเด็ก ส่วนหนึ่งอาจให้รวมกับอาหาร ข้าว, หรือชงนม, พุดดิ้ง โกโก้ และช็อคโกเลตทำด้วยนมก็เป็นสิ่งที่เด็กชอบและมีประโยชน์มากในเด็กเล็ก ๆ โกโก้ควรชงอ่อน ๆ และใส่นมถ้าทำได้

ชาและกาแฟไม่เหมาะแก่เด็ก ๆ เด็กมีระบบประสาทที่ละเอียดอ่อนซึ่งถูกรบกวนได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ชาและกาแฟที่ดื่มเป็นนิจจะกระตุ้นมากเกินไป ทำให้ประสาทในเด็กที่กำลังเจริญเสื่อมเสียได้

เด็กบางคนที่ไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรือไม่ค่อยมีความอยากอาหาร รายเช่นนี้ก็เช่นเดียวกัน การป้องกันจะดีกว่าการแก้ไขเสมอ คือถ้าเด็กได้รับการฝึกหัดและให้อาหารดี ๆ มาตั้งแต่ตอนต้น ๆ ของวัยแล้ว เด็กมักจะไม่บูจุเรื่องอาหารเลย

บิดามารดาเองอาจมีความผิดบ่อย ๆ เหมือนกัน คืออาจมีความไม่ชอบอาหารบางชนิด แล้วพูดกันถึงความไม่ชอบอาหารต่อหน้าเด็ก ท่านจะหวังให้เด็กรับประทานอาหารทุกอย่างได้อย่างไร ในเมื่อผู้ใหญ่ในครอบครัวไม่รับประทาน เพราะเด็กมักจะชอบเอาอย่างผู้ใหญ่

ถ้าเด็กถูกปล่อยให้มนิสัยจู้จี้เรื่องอาหารแล้ว ท่านต้องมีความพยายามและอดทนสักหน่อยในการแก้ไขนิสัยขั้นแรกควรดูให้แน่ว่าเด็กสบายดีหรือไม่ โดยนำไปให้แพทย์ตรวจร่างกายและให้คำแนะนำ ถ้าเด็กสบายดี ก็เป็นหน้าที่ที่ท่านจะต้องผูกหัดให้เด็กชอบรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่โต๊ะอาหารต่อไป

วิธีต่อไปคือการให้อาหารแก่เด็กโดยรวมอาหารที่เด็กไม่ชอบไว้สักเล็กน้อยเสมอ ทำโดยไม่ต้องกล่าวถึงหรือถ้าเด็กบ่นก็ทำไม่ได้ยินเสีย ถ้าเด็กไม่รับประทานสิ่งที่อยู่ในจานก็ไม่มีอะไรจะรับประทาน อย่าโต้แย้งเกี่ยวกับเรื่องนั้นเลย, ปล่อยให้เด็กทนหิวสักหน่อย, ถ้าจำเป็นแล้วเด็กจะกลับมารับประทานเอง และครั้งหนึ่งที่เด็กคุ้นเคยกับอาหาร

ที่มีประโยชน์ทุกอย่างแล้วก็จะรับประทานอาหารด้วยความเอร็ดอร่อยต่อไป

นิสัยในการรับประทาน บางทีจะมีความสำคัญไม่แพ้การเลือกชนิดอาหารเหมือนกัน ขอนอกครงหนึ่ง บิดามารดาต้องเป็นตัวอย่างอันดีต่อบุตร เด็กต้องได้รับการสั่งสอนให้รับประทานช้าๆ ไม่ให้เต็มปากแล้วเคี้ยวให้ละเอียดอาหารที่รับประทานโดยรีบร้อนย่อมย่อยไม่ได้ดี

เวลาอาหารควรเป็นเวลาที่มีความสุขในวันหนึ่ง ๆ เป็นความจริงที่ทราบกันแล้วว่า ความโกรธ ตกใจหรืออารมณ์แรงต่าง ๆ จะทำให้การย่อยอาหารช้าลง หลีกเลี่ยงการด่าว่า โต้เถียงสิ่งไม่เป็นมงคลต่าง ๆ ในเวลาอาหาร ซึ่งอาจทำได้ในครอบครัวที่เด็กได้รับการฝึกหัดดีมาตั้งแต่ยังต้น ๆ และที่มีความเข้าใจและความรักระหว่างบิดามารดากับบุตร

ระลึกไว้ด้วยว่า ความสม่ำเสมอในการเลี้ยงเด็กก็เป็นสิ่งจำเป็นในเด็กที่กำลังเติบโต เช่นเดียวกับในเด็กทารก

อาหารควรตั้งเป็นเวลา และเด็กควรได้รับการฝึกหัดให้พร้อม
ในเวลาอาหาร พร้อมด้วยมอทล้างสะอาดเตรียมพร้อมที่จะ
รับประทานได้

เด็กที่กำลังโต มักจะหิวบ่อย ๆ ในระหว่างเวลา
อาหาร ซึ่งบัญหามีอยู่ว่า ควรจะให้อะไรต่อเด็ก แน่นอน
ของหวานจัด ๆ ที่จะทำให้เด็กไม่หิวอาหารเมื่อถึงเวลาย่อม
ไม่ควรให้เด็กบางคนที่ชอบรับประทานของหวาน ๆ
ก่อนถึงเวลาอาหาร ๑ หรือ ๒ ชั่วโมง สามัญสำนึกย่อม
จะบอกท่านได้ว่า เด็กเหล่านี้ย่อมไม่รู้สึกอยากอาหารทุกชนิด
ที่มาตั้งบนโต๊ะเมื่อถึงเวลาอาหารจริง ๆ เลย

เด็กหลายคนที่ได้รับอนุญาตให้ทำดังนั้นแล้วก็เลย
ทำให้เด็กไม่อยากอาหารที่มีประโยชน์ที่ควรจะได้รับในเวลา
อาหารตามปกติ ก็ทำให้เด็กชอบผอมได้

อาหารที่จะให้ระหว่างเวลาที่ดีคือนมกับขนมปังกรอบ
สักสองสามแผ่น หรือขนมปังกับเนย ถ้าเด็กไม่ยอมรับ-
ประทานอาหารเหล่านี้ แสดงว่าเด็กยังไม่หิวจัด และควรจะ

ให้รอได้จนกว่าจะถึงเวลาอาหาร มีเด็กหลายคนที่ต้องการอาหารจำนวนเล็กน้อยในระหว่างเวลา ๓ มื้อต่อวันตามปกติเหมือนกัน

ท้องผูกในเด็ก เป็นปัญหาหนักใจอีกอันหนึ่งของมารดา ท้องผูกนี้มักสับสนได้ว่า เกี่ยวกับอาหารบางอย่างไม่ถูกต้อง, การให้ข้าว, ผักและผลไม้จำนวนมาก ๆ ในอาหารมักจะป้องกันหรืออาจรักษาอาการท้องผูกในเด็กได้ การได้ออกกำลังกระโดดโลดเต้นในแสงแดดมาก ๆ ก็สำคัญเหมือนกัน

การดื่มน้ำไม่พอเพียง ก็เป็นสาเหตุอีกอันหนึ่งของท้องผูกในเด็ก ๆ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เด็ก ๆ ต้องการน้ำเป็นจำนวนมาก ๆ เด็กเล็ก ๆ ควรได้ดื่มน้ำ ๒–๓ แก้วต่อวัน ระหว่างเวลาอาหาร เด็กโตควรได้อย่างน้อย ๕ หรือ ๖ แก้ว ถ้าเด็กของท่านมีเรื่องยุ่งยากเกี่ยวกับท้องผูก ควรดูแลให้เด็กได้รับน้ำระหว่างเวลาอาหารให้เพียงพอ

ท้องผูกเรื้อรังในเด็ก ๆ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรพยายามทุกวิถีทางที่จะหาสาเหตุให้ได้แล้วขจัดเสีย, ยาระบายและยาถ่ายควรจะหลีกเลี่ยงไม่ใช้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ๆ ถ้าท่านไม่สามารถแก้ไขได้สำเร็จ ควรพาเด็กไปหาแพทย์ให้ตรวจเสีย แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ต่อไป.

บทที่ ๑๔๗

หลักการดูแลเด็กโดยทั่วไป

(GENERAL CARE OF CHILDREN)

วิธีปฏิบัติ

งานประจำ, การนอน, การเล่นกลางแจ้ง และอากาศบริสุทธิ์, แสงอาทิตย์, ท่าทาง, อาการโดอาหารไม่พอ, พัน, ความสะอาด, การตรวจร่างกายโดยแพทย์เป็นระยะ ๆ การป้องกันโรคติดต่อ.

สุขภาพย่อมมาก่อนสิ่งใดทั้งหมดในความสำคัญ เด็กที่เริ่มต้นชีวิตดีย่อมได้กำไรกว่าเด็กที่มีอุปสรรคโดยสุขภาพเสื่อมโทรมเสมอ การฝึกหัดด้านสุขวิทยาง่าย ๆ

ในวัยเด็ก จะเป็นประโยชน์มากในสวัสดิภาพในอนาคต ของเด็กคนใดคนหนึ่ง

การศึกษาสุขวิทยาตามโรงเรียน ย่อมมีความประสงค์จะสอนให้เด็กเห็นความสำคัญและทำให้เด็กสนใจในการฝึกหัดแก้ไขนิสัยซึ่งนับว่าเป็นวิธีการทดเสศ แต่อย่างไรก็ดี การศึกษาไม่ได้อยู่ที่โรงเรียนอย่างเดียว จำเป็นต้องมีการฝึกหัดย้ำ และกล่าวทบทวนให้แก่เด็กเสมอที่บ้านด้วย

เด็กอาจเป็นโรคได้หลายอย่าง ซึ่งโรคเหล่านี้ส่วนมากอาจป้องกันเสียได้ นี่คือบิดามารดาควรจะเอาใจใส่ป้องกันอย่าให้เด็กได้รับอันตรายโดยไม่จำเป็น

มารดานับว่ามีงานอย่างแท้จริงในการดูแลบุตร เพราะมารดาต้องเอาใจใส่เกี่ยวกับอาหาร และวิธีที่เด็กรับประทาน การนอน, การได้อากาศบริสุทธิ์และแสงอาทิตย์ รวมทั้งสิ่งอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก

เด็กในวัยเข้าโรงเรียน จำเป็นต้องดำเนินวิธีประจำวันให้อยู่ในสุขลักษณะอันดี เพื่อจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงและมีความสุขต่อไป

งานประจำวันสำหรับเด็กโต ไม่จำเป็นต้องให้ตรงตามรายละเอียดไปทุกอย่าง เหมือนงานประจำวันสำหรับเด็กทารก แต่เด็กที่กำลังโตทุกคนควรได้รับประทานอาหาร ๓ มื้อตรงเวลา นอนตรงเวลาทุกคืนเพื่อการหลับหลาย ๆ ชั่วโมง และควรมีโอกาสได้เล่นในที่กลางแจ้ง ในอากาศบริสุทธิ์และแสงแดดทุก ๆ วัน เป็นความจำเป็นที่พ่อแม่เด็กต้องได้รับการดูแลจากหมอแพทย์โดยสม่ำเสมอ และการวิปริตต่าง ๆ ของร่างกาย จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขเสียตั้งแต่ในระยะต้น

ความสามารถหลับได้ดีเป็นนิสัยซึ่งทำให้เกิดมีขึ้นได้ในวัยเด็กเมื่อเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว จะทำให้เด็กมีสุขภาพดี เส้นประสาทแข็งแรงและสามารถจะต่อสู้กับการใช้งานทางร่างกายและสมองอย่างหนักในภายหน้าได้ คงไม่มีใครปฏิเสธซึ่งคุณค่าและความสำคัญของการนอน ซึ่งมีความจำเป็นในการเจริญเติบโตตามปกติได้

มารดาหลายคนถามว่า ทำอย่างไรจึงจะให้เด็กได้นอนมากตามความจำเป็น ระลึกไว้ว่า การนอนเป็นนิสัย

อย่างหนึ่งไม่มากก็น้อย และเช่นเดียวกับนิสัยอื่น ๆ จะสร้างขึ้นได้ง่ายในวัยเด็ก โดยการฝึกหัดสม่ำเสมอ

เด็ก ๆ ควรมีเวลานอนตรงตามเวลา การนอนไม่เป็นเวลาจะทำให้กระสับกระส่ายและหลับไม่สนิท โดยมากเด็ก ๆ มักจะขอร้องอดเออนอยากจะอยู่ดึก ๆ จึงเป็นสิ่งไม่ดีและไม่ควรแนะนำอนุญาตให้เด็กทำเช่นนั้น

เด็กบางคนง่วงนอนยาก โดยมากมักเนื่องจากการเล่นตื่นเต้นมาก หรือการกระตุ้นมากเกินไปในตอนเย็นหรือก่อนนอน ถ้าเด็กกระสับกระส่ายไม่ง่วงนอนการให้อาบน้ำอุ่น ๆ ก่อนนอนจะช่วยทำให้ประสาทที่ทำงานมากสงบลงได้

การนอนหลับจะทำได้เร็วกว่า ถ้าบ้านเงียบ ๆ และไม่มีการรบกวนภายนอก แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนในบ้านจะต้องเดินย่องเวลาเด็กเข้านอน แต่การเล่นวิทยุดัง, แผ่นเสียง, หรือเสียงต่าง ๆ รบกวน ควรจะหลีกเลี่ยงเสีย เมื่อเด็กกำลังจะนอน

มารดามักจะถามถึงว่า เด็กควรจะนอนมากน้อยเท่าใดในวัยต่างๆ เด็กอายุ๗–๘ ขวบโดยมากต้องการนอน

คืนละ ๑๒ ชั่วโมงทุกคืน เด็กอายุ ๘-๑๒ ขวบ ควรนอนคืนละ ๑๑ ชั่วโมง จาก ๑๒-๑๕ ขวบ ควรได้นอน ๑๐ ชั่วโมง

การนอนกลางวันหรือตอนบ่ายสำหรับเด็กควรทำและทำต่อไปจนเด็กอายุได้ ๖ ขวบ ควรเอามานหน้าต่างลง แต่เปิดหน้าต่างไว้กว้างๆ แม้เด็กจะไม่หลับ ก็จะได้ประโยชน์จากการพักผ่อนระหว่างเวลานั้น อย่าให้เด็กนอนโดยไม่ใส่เสื้อ การนอนกลางวันควรใส่เสื้อเช่นเดียวกับการนอนกลางคืนเหมือนกัน

เด็กๆ ตามธรรมชาติ ย่อมชอบเล่น ย่อมรักที่จะอยู่กลางแจ้งที่มีแสงแดดและอากาศบริสุทธิ์ แต่การเล่นนอกจากจะเป็นความพอใจของเด็กตามธรรมชาติแล้ว ยังช่วยให้เด็กเติบโตและแข็งแรง เด็กที่กำลังโตทุกคนควรได้ใช้เวลาอยู่ในอากาศบริสุทธิ์และแสงแดดให้มากที่สุด

เด็กในวัยเข้าโรงเรียนก็เช่นเดียวกับเด็กทารก ย่อมต้องการแสงแดดสำหรับการเจริญเติบโต เด็กที่ได้หยุดพักหน้าร้อนและได้เล่นในแคมป์หรือตามชายทะเล นับว่ามีโชคดีมาก เพราะเด็กมีโอกาสได้อยู่ในแสงอาทิตย์อย่างมาก เพียงเพื่อกิจกรรมแต่เด็กที่ไม่ได้ไปไหน ก็ยังพาเด็กแต่งตัวด้วยชุดอาบแดดหรืออาบน้ำ แล้วออกเล่นในที่กลางแจ้งเพื่อให้ได้แสงแดด ระลึกไว้ว่า แสงแดดจะกระตุ้นการสร้างไวตามิน ดี ขึ้นในร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง.

ในเด็กโตก็เช่นเดียวกับในเด็กทารก ต้องเอาใจใส่อย่าให้เกรียมแดด ควรเริ่มต้นโดยให้ตากแดดเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นจนผิวหนังเปลี่ยนเป็นน้ำตาลพอที่จะป้องกันไม่ให้เกรียมแดดได้ ระลึกไว้ว่าเด็กเกรียมแดดได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่.

เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูดี นอนมากพอ และได้อยู่ในแสงแดดแสงอาทิตย์บริสุทธิ์นาน ๆ ย่อมมีร่างกายที่ตรงและ

แข็งแรง เด็กจะมีรูปร่างท่าทางดี ย่อมขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตและสุขภาพดีด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางแพทย์และโรงเรียนพบว่า ความสำคัญในการแก้ไขรูปร่างท่าทางสำหรับเด็กที่กำลังเจริญ เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมาก.

ถ้ารูปร่างไม่ดี สามารถสังเกตได้ว่า เนื่องจากโครงร่างมีการวิปริต รายเช่นนี้การแก้ไขจะทำได้ก็ต่อเมื่อสาเหตุที่เป็นรากฐานนั้นได้ถูกค้นพบและแก้ไข ซึ่งภายหลังการตรวจร่างกายของเด็กอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว แพทย์จะแนะนำท่านถึงวิธีรักษา.

ในการตรวจจุดสนใจจะอยู่ที่กระดูกสันหลัง ตะโพก หัวเข่าและความโค้งของเท้า โรคโดยทั่วไปซึ่งสามารถทำให้มีรูปวิปริตของกระดูกได้ คือโรคกระดูกอ่อน, วัณโรคและโรคของต่อม และสาเหตุในการทำให้ท่าทางเสียอย่างอื่น ๆ.

โรงเรียนส่วนมาก เดี๋ยวนี้ได้มีการสอนถึงความสำคัญและคุณค่าเกี่ยวกับสุขภาพของการมีรูปร่างท่าทางดี

เด็กจะได้รับการสอนให้นั่ง ยืน ด้วยท่าทางดี ต้องมีการฝึกหัดท่าทางกันเป็นส่วนหนึ่งของตารางสอนตามโรงเรียน เด็กนักเรียนที่ต้องการฝึกหัดในการแก้เป็นพิเศษ ก็จัดแยกไว้พวกหนึ่งต่างหาก.

แต่แน่นอน การฝึกหัดนี้ย่อมมีคุณค่าน้อย ถ้าเด็กไม่ฝึกหัดท่าเมื่ออยู่บ้านหรืออยู่ที่อื่นนอกโรงเรียน ฉะนั้นบิดามารดากับครูจำเป็นต้องร่วมมือกันในการสร้างรูปร่างท่าทางให้กับเด็กทุกคน.

ควรฝึกให้เด็กเดินในท่าตัวตรง ศีรษะตั้งตรง คางเข้าใน หน้าอกตั้ง และหลังตรง จะเป็นท่าสง่าที่จะเห็นเด็กคนใดเดินหลังงุ้มอกแฟบ ท้องป่อง และแขนยื่นออกไปข้างหน้า เด็กทุกคนที่มีสิทธิที่จะโตขึ้นด้วยรูปร่างที่สง่าผ่าเผยและแข็งแรง.

ระลึกไว้ว่า โรคเด็ก ๆ น้อย ๆ เช่นปวดศีรษะคลื่นไส้, เบื่ออาหาร ปวดหลัง เหล่านี้อาจเนื่องจากรูปร่างไม่ดี และในรายส่วนมาก รูปร่างไม่ดีมักทำให้นิสัย

ไม่ดีด้วย ในรายเช่นนี้จะแก้ไขได้ง่าย ถ้าเริ่มกระทำตั้งแต่พบว่านิสัยนั้น ๆ เริ่มเกิดขึ้น.

รูปร่างไม่ดี และอาการได้อาหารไม่พอ มักพบร่วมกัน อาการได้อาหารไม่พอ (Undernourishment) หรืออาการขาดอาหาร (Malnutrition) พบได้บ่อยกว่าที่บิดามารดาส่วนมากจะสงสัย จะพบได้ตามบ้านนอกเช่นเดียวกับในเมืองและต้านกับความเชื่อโดยทั่วไป คืออาจจะเป็นในเด็กที่รวยเช่นเดียวกับเด็กคนจน อาจเริ่มตั้งแต่ระยะแรกของวัยทารกแล้วเป็นติดต่อกันไปตลอดวัยเด็ก.

เด็กที่ได้อาหารไม่เพียงพอ มักจะมีน้ำหนักเบากว่าเท่าที่อายุและความสูงขนาดเขาควรจะเป็น น้ำหนักขึ้นช้ากว่าเพื่อน ๆ ที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน เด็กเหล่านี้มักจะซึม, บัญญาทึบ, กระสับกระส่าย, ขอบตาคล้ำ, เหนื่อยง่าย และไม่ยากทำงานหรือเล่น เด็กมักจะนอนมากเมื่อตื่นขึ้นก็ไม่สดชื่น.

อาการขาดอาหาร ควรจะได้สงสัยในเด็กที่ไม่รับประทานอาหาร นอนไม่หลับดี และน้ำหนักไม่ขึ้น ระดับ

ไว้ว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูถูกต้อง จะมีน้ำหนักขึ้นราว ๕ ปอนด์ต่อปี เมื่ออายุอยู่ระหว่าง ๖-๒๐ ขวบ เด็กระหว่าง ๑๒-๑๖ ขวบ มักจะเพิ่มน้ำหนัก ๖-๑๐ ปอนด์ต่อปี แต่อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปได้มากไม่ตายตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ และลักษณะโครงร่างของเด็ก แต่เป็นธรรมชาติของเด็กที่มีสุขภาพดีทุกคนจะต้องมีน้ำหนักขึ้นอย่างสม่ำเสมอพอสมควร น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆแสดงว่าเด็กกำลังเติบโต

การขาดอาหาร มักจะสืบได้ว่าเนื่องจากความไม่อยากอาหารหรือไม่ชอบอาหารบางชนิด เมื่อเด็กปฏิเสธที่จะรับอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่นนม, อาหารข้าว, และผัก อาการได้อาหารไม่พอก็มักจะเกิดขึ้น.

เด็กบางคนรู้จักไม่ชอบอาหารบางชนิด เพราะพบว่าบิดามารดาของตนไม่รับประทานอาหารนั้น ๆ โดยเหตุนี้อย่าพูดถึงความไม่ชอบอาหารใด ๆ ต่อหน้าเด็ก เพราะเด็กชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ทุกวิธีทาง

ควรฝึกสอนเด็กตั้งแต่ในวัยแรก ๆ ให้รู้จักรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ปรุงอาหารหลาย ๆ ชนิด และทำให้

น่ารับประทาน เพื่อให้เด็ก ๆ มีความอยากและคอยเวลาอาหารให้มาถึงเร็ว ๆ

หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารไม่เหมาะ, ไม่มีรส หรือไม่ละเอียด จัดให้สิ่งแวดล้อมเวลารับประทานอาหารน่าชื่นชมและสวยงามเท่าที่จะทำได้ หลีกจากการดุด่าหรือจับผิดเวลารับประทาน และพยายามให้เวลาอาหารเป็นเวลาที่มีความสุขที่สุด

บางครั้งพบว่า เด็กเบื่ออาหารเนื่องจากนอนไม่พอหรือไม่ได้ออกกำลังกายในอากาศบริสุทธิ์และแสงแดดตามสมควร เด็กเล็ก ๆ ที่เบื่ออาหารมักเนื่องจากอ่อนเพลียมาก เด็กบางคนอาจเป็นเพียงรู้สึกเบื่อที่จะรับประทาน ควรให้เด็กนอนเสียสัก ๒–๓ วันมาก ๆ จะช่วยให้อยากได้อาหารจะไม่มีอาการดีขึ้นเลย ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขนิสัยทางสุขภาพให้ดี

ระลึกไว้ว่า อาการขาดอาหารมาก ๆ รวมทั้งมีการเบื่ออาหารและไม่สนใจในอาการที่เป็นอยู่เรื่อย ๆ เป็นอาการแสดงอันร้ายแรงที่ไม่ควรเพิกเฉย อย่าหันไปพึ่งยาที่

เรียกว่า “บำรุงกำลัง” หรือ “บำรุงสุขภาพ” (Tonics and Healt Builders) ควรปรึกษาแพทย์ การตรวจร่างกายอย่างถี่ถ้วน อาจทำให้พบโรคที่ต่อมทอนซิล หรือโรคอื่นๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเบื่ออาหารและการขาดอาหาร ในรายเช่นนั้น สิ่งแรกที่จะทำคือการแก้ไขสาเหตุนั้นๆ เสียเพื่อเด็กจะได้เจริญเติบโตตามปกติ

ฟันของเด็กควรได้รับการเอาใจใส่ให้ดีกว่าสมัยก่อน พ่อแม่ส่วนมากก็พอจะทราบแล้วว่า สุขภาพในปากนั้นเกี่ยวข้องกับสุขภาพของร่างกายทั่วไปเหมือนกัน จึงต้องการให้เด็กมีฟันดี เด็กหลายคนที่มีโรคปวดฟันต้องเสียฟันไปก่อนที่เติบโตเต็มที่ และทำให้มีโรคร้ายแรงอื่นๆ อีก ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจหลีกเลี่ยงเสียได้โดยการรักษาฟันให้ดี

สิ่งแรกที่จะทำคือ ดูให้เด็กได้อาหารซึ่งจำเป็นในการสร้างฟันที่ดี นม, ข้าว, ผลไม้และผัก ควรเป็นอาหารส่วนใหญ่ของเด็ก เด็กที่ได้รับของหวานมากเกินไปมักจะไม่อยากรับประทานอาหารซึ่งให้นั้น ของหวานมีสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการสร้างฟัน แต่ผลก็คือเด็กฟันไม่ดี

เด็กควรจะได้รับการฝึกหัดให้รู้สึกว่า ทันตแพทย์คือเพื่อนของเขา อย่างน้อยทุก ๆ ๖ เดือนเด็กควรถูกนำไปหาแพทย์ฟันเพื่อตรวจดู การเอาใจใส่เสมอจะทำให้เสียเงินน้อย คุมการเจ็บฟันของเด็กเนื่องจากฟันผุ และการรักษาฟันผุ และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่จะรักษาฟันเอาไว้ควรเริ่มพาไปหาแพทย์ฟันตั้งแต่ฟันน้ำนมขึ้นเต็มที่ คือระหว่างเด็กมีอายุ ๒ ขวบครึ่งถึง ๓ ขวบ

กรามซี่แรกของฟันชุดแท้ ซึ่งขึ้นเมื่ออายุ ๖ ขวบ มักจะทำให้เข้าใจผิดเป็นฟันซี่สุดท้ายของชุดน้ำนม กรามซี่นี้เป็นซี่ใหญ่ซึ่งจะขึ้นมาท้ายฟันน้ำนมซี่อื่น ๆ เมื่อเด็กอายุได้ ๖ ขวบ กรามหลายซี่อาจมีความบกพร่อง เมื่องอกขึ้นมาพ้นเหงือก อาจมีรอยแตกเล็ก ๆ หรือร่องซึ่งเป็นที่ ๆ เหมาะที่จะเริ่มมีการผุเกิดขึ้น การไปหาแพทย์ฟันเสมอ ๆ จะทำให้สามารถซ่อมแซมร่องรอยเล็ก ๆ เหล่านี้และทำให้ฟันดีได้

เด็กทุกคนควรถือการล้างฟันเวลาตื่นเช้า และก่อนนอนเป็นงานประจำ ควรจะเริ่มตั้งแต่อายุน้อยที่สุดที่จะทำได้

ใช้เกลือกับโซดาทำขนม อย่างละหนึ่งส่วนเป็นยาสีทดและถูกราคา อาจผสมน้ำมันสะระแหน่สักเล็กน้อย ถ้าต้องการเพื่อให้รสดีขึ้น นอกจากนี้มียาสีฟันที่ทำขายชนิดดีๆอีกมาก

ความสะอาดของร่างกายทั้งหมดก็เป็นของสำคัญเหมือนกัน การอาบน้ำทุกๆวัน เป็นการช่วยให้สุขภาพดี ผิวหนังขับพิษออกหลายอย่างโดยละลายออกมากับเหงื่อโดยวิธีนี้ ผิวหนังจึงช่วยการทำงานของไตและลำไส้ในการขับของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการ การอาบน้ำอุ่นก่อนนอนเป็นการช่วยให้นอนหลับสบายด้วย นอกจากช่วยรักษาความสะอาดอย่างเดียว

ความสำคัญของมือที่สะอาดก็เช่นเดียวกัน เป็นความจริงที่ทราบกันโดยทั่วๆไปแล้วว่า มือเป็นสื่อที่จะแพร่หลายเชื้อโรคได้มากที่สุด เด็กๆมักจะเป็นโรคของวัยเด็กโดยการติดเชื้อจากมือที่สกปรก, ของที่ใช้ร่วมกัน ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ เหล่านี้มีเชื้อโรคอยู่มากมายหลายชนิด มีอันตรายมากบ้างน้อยบ้าง และก็เป็นสิ่งที่ทุกคนจำเป็นต้อง

หยิบต้องจับเสมอ ฉะนั้นโดยเหตุนี้ จึงเป็นความจำเป็นที่ต้องล้างมือให้สะอาดบ่อย ๆ ด้วยสบู่ที่บริสุทธิ์ ๆ และน้ำอุ่น

นอกจากนี้ระลึกถึงอันตรายในการใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกันไว้ให้มาก มีหลายคนระมัดระวังในการใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดปาก แต่ก็มีอีกหลายคนที่ไม่เอาใจใส่อย่างน่าประหลาด การมีผ้าเช็ดตัวคนละผืนสำหรับทุกคนในครอบครัว ย่อมเป็นแบบแผนที่ดีเสมอ การระมัดระวังอย่างง่าย ๆ เช่นนี้จะช่วยมากในการป้องกันการติดเชื้อและการลุกลามของโรค.

เด็ก ๆ ควรจะชำระล้างมือเสียทุกครั้งที่มือสกปรกมา โดยเฉพาะเวลาจะรับประทานหรือเอามือจับอาหาร เมื่อเด็กได้นิสัยสะอาดไว้ครั้งหนึ่งแล้ว ก็จะนำติดตัวไปจนตลอดชีวิต เด็กทุกคนควรได้รับการตักเตือนเกี่ยวกับนิสัยที่พึงเสมอ ๆ เช่นการอมนิ้ว, ดินสอหรือวัตถุอื่น ๆ ไว้ในปาก.

เด็กควรได้รับการฝึกหัดให้รู้จักใช้ผ้าเช็ดหน้าตั้งแต่อายุยังน้อย และให้รู้จักปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม เพราะน้ำลายที่ออกมาจากคนหนึ่งอาจทำอันตรายให้อีกคนหนึ่ง โดยการนำเชื้อ เช่นหวัด หรือโรคร้ายแรงอื่น ๆ

การใช้ผ้าเช็ดหน้าให้ถูกต้องเป็นนิสัยอันดี และผ้าเช็ดหน้าควรเผาเสียเมื่อหลังการใช้แล้ว.

การตรวจร่างกายสม่ำเสมอ เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อสวัสดิภาพของเด็กนักเรียน การป้องกันเพียงเล็กน้อยอาจมีค่าเท่ากับการรักษาอย่างใหญ่หลวง ถ้าเด็กได้รับการป้องกันให้เหมาะสมแล้ว จะสามารถหลีกเลี่ยงโรคร้ายแรงไม่พึงปรารถนาอื่นๆ ในเมื่อโตขึ้นได้หลายโรคที่เดียวการละเลยจากการปฏิบัติตนตามสุขลักษณะจะนำไปสู่การขาดเรียนเป็นเวลานาน และเล่าเรียนไม่ได้ดี.

เด็กหลายคนมีสุขภาพเลว และเรียนหนังสือช้าเนื่องจากมีโรคของต่อมทอนซิลหรือต่อมอดีนอยด์โต ถึงแม้จะเป็นการไม่เหมาะที่จะตัดต่อมทอนซิลหรืออดีนอยด์เพียงด้วยเหตุผลว่าต่อมโต แต่ถ้ามีต่อมการติดเชื้อหรือถูกรบกวนให้ทำหน้าที่ตามปกติไม่ได้ ก็ควรจะตัดออกเสีย.

การขาดอาหารอย่างมาก อ้วนมาก เบื่ออาหารเสมอ รูปร่างไม่ดี การย่อยอาหารไม่ดี และความเดือดร้อน

ในเด็กอีกหลายอย่างเป็นเครื่องแสดงที่ชัดเจนว่า ควรได้รับการเอาใจใส่ทางแพทย์และไม่ควรจะถูกเพิกเฉยเสีย

เด็กทุกคนควรได้รับการตรวจร่างกายโดยตลอดอย่างน้อยปีละครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าเรียบร้อยดี เด็ก ๆ ควรได้รับการป้องกันให้ไกลที่สุด จากโรคติดต่อ

เด็กทุกคนควรได้รับการฉีดยาป้องกันโรคคอตีบ (ดิฟทีเรีย) และปลูกฝีป้องกันฝีดาษ เด็กควรจะได้รับการฉีดยาปลูกฝีดังกล่าวก่อนอายุได้ ๑ ขวบ ถ้าเด็กของท่านยังไม่ได้รับการป้องกันดังกล่าวนี้ก็ควรจะพาไปปลูกฝีฉีดยาเสียโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

ในสมัยที่เรามีความรู้ทางวิทยาศาสตร์เช่นนี้ คงไม่มีใครปฏิเสธถึงคุณค่าของการปลูกฝีฉีดยา แต่มีเอกหลายคนซึ่งขาดการป้องกันดังกล่าว เนื่องจากปฏิบัติตามคำแนะนำผิด ๆ และผิดหลักวิทยาศาสตร์ ถึงแม้คำแนะนำนั้นจะเป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ใจ โรคคอตีบจะถูกกำจัดไปได้มาก ถ้าเด็กทุกคนได้รับการฉีดยาป้องกันเสียแต่ในอายุต้น ๆ

โรคนี้เป็นโรคที่ร้ายแรงมากโดยเฉพาะในเด็กเล็ก ฉะนั้น ควรพาเด็กไปหาแพทย์ให้ฉีดยาป้องกันเสีย

ระลึกไว้เสมอว่า ความประสงค์ของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่นั้น เป็นการป้องกันมากกว่าที่จะรักษาโรค ฉะนั้น ให้เด็กได้มีโอกาสดีที่สุดสำหรับสุขภาพของเขา ฝึกหัดให้เด็กมีนิสัยที่ถูกต้องตามสุขวิทยาเสียแต่ต้นมือ ให้เด็กได้รับการดูแลทางแพทย์และทันตแพทย์อย่างเหมาะสม ไม่ช้าก็เร็วเขาจะต้องออกไปอยู่ในโลกตามลำพังตัวเอง เขาจะสรรเสริญท่านซึ่งได้เคยให้ความสุขและสุขภาพที่ดีแก่เขาในวัยเด็ก และให้เขาได้มีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพพร้อมที่จะต่อสู้กับความลำบากของชีวิตต่อไป.

บทที่ ๑๔๙

ตะคริวในท้องเด็ก (COLIC IN CHILDREN)

วิธีปฏิบัติ

๑. สวนทวารหนักด้วยสบู่กับน้ำร้อน

๒. วางกระเป๋าน้ำร้อน, ขวดน้ำร้อน, หรือประคบร้อนที่ท้อง

๓. สำหรับผู้ใหญ่หรือเด็ก (ไม่ใช่ทารก) ให้ยากระตุ้นอาเจียนโดยใช้ผงมัสตาร์ด ๑ ช้อนชาในน้ำ ๑ ไปน์ให้ผู้ป่วยดื่มให้หมด

มารดาบางคนที่สาวๆอาจจะตกใจแทบตายเมื่อบุตรของตนอยู่ดี ๆ ก็ร้องขึ้นมาด้วยเสียงอันดังพอที่จะปลุกคนตายให้ฟื้นได้

นั้นหมายความว่ากระไร ?

การร้องไห้ในเด็กเล็กๆนมบ่อยๆที่เกิดจากตะคริวในท้อง แต่ก็อาจเกิดจากโรคปวดหูก็ได้ ฉะนั้นไม่ควรจะมองข้ามสาเหตุนี้เสียทีเดียว

เด็กอาจจะดูสบายดี และเข้านอนเป็นปกติ แต่ในทันทีทันใดจะเริ่มต้นขึ้นแล้วร้องไห้, หดขาขึ้น หรือเหยียดขาไปมาเพื่อให้หายปวด

สาเหตุของตะคริวในท้องมีหลายข้อ การให้อาหารไม่ถูกต้องเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด อาหารที่ไม่ได้รับการย่อยในลำไส้จะก่อให้เกิดความยุ่งยากขึ้น โดยมากมักมีท้องผูก แล้วมีท้องเสีย มีการบูดเน่าในลำไส้เป็นผลให้แก๊สที่เกิดขึ้นนั้นคือสาเหตุที่ทำให้มีตะคริวของลำไส้ขึ้น

การรับประทานน้ำตาลมาก หรือขนมหวานมากเหล่านี้เป็นสาเหตุที่พบบ่อย การให้อาหารมากเกินไปหรือไม่เป็นเวลาก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง การดื่มนมหรือการกลืนอาหารอื่นๆลงไปโดยเร็ว อาจมีอาการดังกล่าวตามมาได้เหมือนกัน

ในขณะที่เราพูดถึงตะคริวในท้องเด็ก แต่สาเหตุของมันก็เช่นเดียวกับในผู้ใหญ่เหมือนกัน

ถ้ามีตะคริวในท้องบ่อย ๆ แสดงว่าต้องมีการแก้ไขเรื่องอาหาร สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติคือการเลือกอาหารให้ถูก เตรียมนมให้ถูกและให้อาหารให้เป็นเวลา

ส่วนท้องผูก อาจแก้ไขโดยการให้อาหารให้ถูกต้อง และเมื่อมีอาการรุนแรงเกิดขึ้น กลางท้องเสียทันที โดยส่วนมากการเสียด้วยน้ำร้อนกับสบู่ จะทำให้อาการปวดอย่างรุนแรงของตะคริวหายไปได้อย่างรวดเร็ว ใช้น้ำสัก ๑-๒ ไปนี้ก็มักจะได้ผล

การประคบด้วยน้ำร้อนที่ท้อง หรือวางกระเป๋าน้ำร้อนก็ช่วยให้สบายได้มาก

มารดาอาจแก้ตะคริวในเด็กเล็ก ๆ หลายรายได้โดยเอาเด็กวางคว่ำลงหนุนถุงน้ำร้อนที่ใส่น้ำไม่เต็ม การดื่มน้ำร้อนจากขวดและหัวนมที่ดูดสะอาดแล้ว จะทำให้อาการหายไปได้มาก

มีมารดาหลายคน ให้ยาจำพวกฝิ่นแก่เด็กในการแก้ตะคริว ควรจะทราบว่า ยาจำพวกนี้ไม่ควรให้แก่เด็กเลย

โดยคนที่ไม่ใช่แพทย์ แม้แต่แพทย์เองสมัยนี้ก็มักจะหัน
มาใช้ยาจำพวกนี้ แต่ถ้าจะใช้ก็ควรจะได้รับคำแนะนำจาก
แพทย์ประจำครอบครัวเสียก่อน

บางครั้งการใช้รูบ้าร์บ (Rhubarb) และโซดาหรือ
มิลค์ ออฟ แม็คนีเซีย (Milk of Magnesia) หรือโซดา
ทำขนมสักเล็กน้อยในน้ำ อาจจะใช้ได้ แต่การใช้วิธีสวน
ทวารและประคบร้อนมักจะได้ผลดีกว่า และถ้าโรคไม่หาย
โดยเร็วแล้วอย่าลืมตามแพทย์.

(*ดูเรื่อง ตะคริว* Cramp *ด้วย*)

บทที่ ๑๔๙

อาการชักในเด็ก (CONVULSIONS IN CHILDREN)

วิธีปฏิบัติ

๑. ตามแพทย์

๒. เอาเด็กจุ่มลงไปในถังน้ำอุ่นจนถึงคอ

๓. วางถุงน้ำแข็ง หรือประคบความเย็นที่ศีรษะ

คงจะไม่มีอะไรทำให้มารดาสาว ๆ ตกใจมากไปกว่าเมื่อบุตรของตนชัก เด็กซึ่งดูสบายดีอาจจะผลุนผลันชักไปโดยไม่มีอาการบอกล่วงหน้าเลย เด็กชักตาตั้ง, ตัวแข็ง, ศีรษะหงาย อาจหยุดหายใจไปขณะหนึ่งและหน้าเขียว ระบบประสาทของเด็กจะอยู่ในลักษณะที่ตื่นตัวจนอาจมีการชักติดต่อกันหลาย ๆ ครั้งก็ได้ ซึ่งอันนี้จะเป็นความจริงเป็นพิเศษ ถ้าไม่ให้เด็กอยู่นิ่งเงียบ ๆ

สำหรับผู้ที่ไม่เคยเห็นการชัก อาจจะรู้สึกเป็นเรื่องร้ายแรงมาก แต่ความจริง มักไม่มีอาการบ่วยอะไรที่ถาวรตามมาเลย อย่างไรก็ดี การรักษาที่เหมาะสมระหว่างการชักก็เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก

เด็กที่กำลังชักจะกัดฟัน, แขนขากระตุก, อาจมีน้ำลายฟูมปาก, ตาตั้ง, กล้ามเนื้อทั่วไปอาจจะแข็ง อาการเหล่านี้อาจมีวันหนึ่งในวันใดหรือทุกวันก็ได้

สาเหตุของการชักในเด็กที่พบบ่อยที่สุดได้แก่อาการอาหารไม่ย่อย เด็กที่มีโรคกระดูกอ่อนก็ชักได้ง่าย หรือสาเหตุอาจเป็นอันใดอันหนึ่ง นี่ถ้าเป็นในผู้ใหญ่แล้วจะทำให้เกิดไข้ เป็นความจริง ถ้าเป็นในผู้ใหญ่มีอาการเป็นไข้เล็กน้อยถ้าเป็นในเด็กไข้นั้นอาจขึ้นสูงได้มาก ซึ่งจะเป็นพิเศษเมื่อโรคกำลังจะหาย นอกจากนี้เด็กอาจจะชักในเมื่อผู้ใหญ่เป็นเพียงอาการหนาวสั่นก็ได้

ระบบประสาทของเด็กละเอียดอ่อน และมีปฏิกิริยาได้ง่ายกว่าในผู้ใหญ่ เนื่องจากเหตุนี้ อะไรก็ตามที่ดูเป็นของเล็กน้อยที่ไม่สำคัญ อาจจะทำให้เกิดการรบกวนในเด็กได้อย่างมากมายและรุนแรง

เป็นเครื่องหมายที่สมัยนี้เรามีความรู้ทางสุขวิทยากันแล้วก็ไม่ค่อยให้นมที่เสียหรืออาหารสกปรกแก่เด็ก โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆที่มีนมบริสุทธิ์ส่ง ความยุ่งยากเกี่ยวกับเรื่องลำไส้ของเด็กจึงกลายเป็นของหายากไปมาก

พวกเชื่อว่าเป็นสาเหตุของการชักในเด็กโดยๆ แต่เชื่อว่าถ้าอาหารถูกส่วนดี ได้รับน้ำมันตับปลาเสมอๆ ได้แสงอาทิตย์มากๆ แล้วจะมีอันตรายน้อยมาก ในระยะพันขวบนี้เป็นความจริงที่โรคเกี่ยวกับการย่อยอาหารทุกชนิดจะทำให้เกิดอาการชักได้มากกว่า และความจริงอาการชักก็มักพบก่อนในเด็กอายุ ๖ เดือนก่อนที่จะมีพันขวบเสียอีก

โรคติดต่อในเด็กๆ มีบางครั้งที่ทำให้เกิดชักได้ หัด, ไข้อีดำอีแดง และโรคปอดอักเสบเป็นต้น อาจเริ่มโดยอาการชัก ในโรคไอกรน ถ้าไอมากๆจนมีการรบกวนต่อการไหลเวียนในสมองก็อาจทำให้ชักได้บ่อยๆเหมือนกัน พยาธิ, โรคเกี่ยวกับกระเพาะ, อาหารไม่ย่อย และการเป็นพิษจากเหตุใดๆอาจทำให้ชักได้ ฉะนั้นถ้าใครทำงานไม่ปกติเด็กจึงอาจชักได้ง่าย

โรคโลหิตจาง, อาหารไม่พอ, มีความวิปริตในหน้าที่ของสมองและระบบประสาท และการรบกวนในการไหลเวียนก็เป็นเหตุการณ์ที่ควรได้รับการพิจารณา

การถ่ายอุจจาระไม่หมดก็เป็นสาเหตุให้เด็กชักได้ เพราะอุจจาระที่ค้างอยู่จะแข็งแล้วทำให้มีความกดดัน แล้วมีการดูดซึมเอาวัตถุที่เป็นพิษกลับไปด้วย

อาการชักธรรมดา คล้าย ๆ กับในโรคลมบ้าหมู แต่โรคลมบ้าหมูหายากมากในเด็กอายุต่ำกว่า ๓ ขวบ ในขณะที่อาการชักดังที่ได้กล่าว จะพบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ขวบ

ในการรักษา คือการแก้ชักเป็นสิ่งแรก ความมุ่งหมายคือ "เอาเลือดออกจากศีรษะ"

ถ้ามีน้ำร้อน ให้เอาน้ำร้อนใส่ถัง ให้ร้อนเท่าที่จะใช้ได้โดยปลอดภัย ระวังอย่าให้ร้อนจนเกินไป มีเด็กหลายคนเป็นอันตรายจากการถูกจุ่มลงไปในน้ำที่ร้อนเกินไป เมื่อเด็กลงไปในถังแล้ว ทำให้ศีรษะเย็นโดยใช้ถุงน้ำแข็งหรือผ้าชุบน้ำเย็น

หรืออาจทำวิธีเดียวกัน โดยแช่เท้าเด็กในน้ำมัสตาร์ด แล้วใส่ความเย็นที่ศีรษะ

ถ้ามีแพทย์อยู่ใกล้เคียง แพทย์อาจใช้โคลโรฟอร์มเพื่อระงับการชัก นอกจากนี้ยังมียาฉีดอื่น ๆ ที่จะใช้ระงับได้เช่นเดียวกัน

การสวนทวารหนักด้วยโซดาไบคาร์บอเนตมีประโยชน์มาก การล้างลำไส้ตันน้อยอาจทำให้หยุดชักได้

เมื่อมีการชักเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ย่อมเป็นการเตือนให้เริ่มตรวจตราถึงเรื่องสุขภาพและโดยเฉพาะวิธีให้อาหารเด็ก ควรให้เด็กปฏิบัติตามกฎของสุขภาพเสมอ มิฉะนั้นสุขภาพที่เสื่อมโทรมรวมทั้งการชักก็จะติดตามมา

ถ้าเด็กชักบ่อย ๆ อาจมีลมบ้าหมูตามมาได้ ควรจะต้องสงสัยอันนี้ในครอบครัวที่มีผู้ป่วยเป็นโรคลมบ้าหมูอยู่

ระลึกไว้ว่า อาการชักเป็นการเตือนว่ามีบางสิ่งบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว ควรแน่ใจที่จะรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แอบแฝงอยู่แล้วจัดการแก้ไขเสีย.

(*ดูเรื่อง โรคลมบ้าหมูและชักด้วย*)

บทที่ ๑๕๐

โรคคอตีบตัน (CROUP)

วิธีปฏิบัติ

๑. ตามแพทย์

๒. วางเด็กลงในถังน้ำอุ่น

๓. ให้ยากระตุ้นอาเจียน ใช้ผงมัสตาร์ด ๑ ช้อนชาในน้ำ ๑ ไปน์ ให้เด็กดื่มมากที่สุดที่จะดื่มได้ จะเป็นยากระตุ้นอาเจียนที่ดี

๔. ถ้าโรคกลับ รีบนำไปให้แพทย์ตรวจให้ถ้วนโดยเฉพาะให้ดูเรื่องราวที่ต่อมทอนซิลรวมทั้งต่อมอดีนอยด์ด้วย

ในสมัยก่อนมีโรคหลายโรคที่ยังไม่ทราบกัน ฉะนั้นจึงมีการรวมโรคหลายอย่างซึ่งเป็นคนละชนิดรวมเข้าไว้ในหมู่เดียวกัน และบางครั้งโรคที่สมัยก่อนเข้าใจว่าเป็นคน

ละโรคแยกกันนั้น สมัยนี้ โดยอาศัยวิชาแบคทีเรียก็ทำให้ทราบได้ว่า โรคนั้น ๆ เป็นชนิดเดียวกัน

โรคในสมัยก่อนที่เรียกว่า โรคคอตีบ อาจเป็นที่เรียกว่า ดีฟทีเรีย ในสมัยนี้ และยังมีอีกชนิดหนึ่งที่เป็นชนิดไม่แท้ ทราบกันว่าเป็นการอักเสบของกระบอกเสียงที่มีการบีบเกร็งตัว (Spasmosdic Laryngitis)

กระบอกเสียงเป็นส่วนของคอ อยู่ระหว่างโคนลิ้นกับหลอดลม กระบอกเสียงถูกบุด้วยเยื่อมูก และก็เช่นเดียวกับเยื่อมูกในที่อื่น ๆ คือสามารถอักเสบได้ง่าย

เด็กระหว่างอายุ ๒–๕ ขวบ มักจะเป็นโรคคอตีบได้ง่าย เด็กบางคนเป็นง่ายกว่าเด็กอื่น ๆ โรคมักจะพบรวมกัน ต่อมทอลซิลหรือต่อมอดีนอยด์ที่โต และมีบ่อย ๆ ที่เป็นภายหลังการหนาวสั่นหรือถูกความชื้นมาก

โดยมากโรคมักจะมีอาการน้ำมูกไหลมาสัก ๑–๒ วันก่อน มีไอเล็กน้อย และอาจมีไข้เล็กน้อย อาจเข้าใจผิดว่า เด็กกำลังจะเป็นหวัด

ในบางรายอาจไม่มีอาการเตือนล่วงหน้าเลย โรคเป็นโดยฉับพลันในตอนหัวค่ำ โดยมากพอนอนหลับไปได้สักครู่ เด็กก็ตื่นขึ้นจากการหลับที่ดูเป็นปกติและไม่ถูกรบกวนแล้วเริ่มไอเสียงดังและคล้าย ๆ เสียงเห่า เป็นเสียงไอซึ่งแปลกและจะมีความสำคัญทำให้ทราบได้ไม่ผิดเลย

เด็กจะหายใจลำบากมาก การหายใจทุกครั้งรู้สึกว่าจะยากและมีเสียง เนื่องจากการบวมของเยื่อจมูกทำให้ทางเดินเข้าออกของอากาศมีน้อย

เด็กจะหน้าแดง, ผิวหนังร้อน, ชีพจรเร็ว, เด็กแสดงอาการกลัวและทนทุกข์ทรมานมาก จะร้องไห้, กระสับกระส่ายและต้องการให้อุ้ม

ในราว ๑ ชั่วโมง อาการจะดีขึ้น การหายใจจะค่อยสะดวก

คืนต่อไปอาจมีอาการอีก บางครั้งเป็นต่อกันถึง ๒-๓ คืน

ควรตามแพทย์ ระหว่างรอแพทย์มีหลายอย่างที่จะช่วยผู้ป่วยเด็ก ๆ นี้ได้

ในการรักษา ต้องทำ ๒ อย่าง อย่างแรกที่ต้องทำโดยทันที คือการแก้ไขคอที่บีดตันเนื่องจากการบีบเกร็ง แล้วต่อไปจึงเป็นการรักษาการอักเสบ

ถ้ามีน้ำร้อน เอาน้ำใส่ถังให้อุณหภูมิอยู่สัก ๑๐๐ ดีกรี ถ้าไม่มีปรอทวัด ลองใช้ข้อศอกจุ่มดูก็ได้ ให้เด็กแช่ในน้ำสัก ๑๕ นาที ระวังอย่าให้น้ำร้อนจนลวกเด็ก ให้ประคบเย็นที่คอ

บางทีการแช่เท้าให้ร้อนโดยใช้มัสตาร์ด ๑ ช้อนชา ผสมลงไปจะช่วยให้สบายขึ้น รายที่รุนแรงจนตัวเขียวอาจช่วยโดย เอาเด็กจุ่มลงในน้ำเย็นแล้วภายหลังจึงแช่ด้วยน้ำมัสตาร์ดอ่น แล้วกลับแช่น้ำมัสตาร์ดอีก โดยวิธีนี้เด็กจะหายใจอย่างแรง ทำให้การอุดตันค่อยน้อยเข้า

ยากลางบ้านที่ใช้บ่อยๆ คือยากระตุ้นอาเจียน อาจใช้ผงมัสตาร์ด ๑ ช้อนชาในน้ำ ๑ ไปน์ จะปลอดภัยและได้ผลดีที่สุดจนกว่าแพทย์จะมา แล้วแพทย์จะได้สั่งการรักษาที่จำเป็นต่อไป

ควรให้เด็กได้หายใจอากาศที่ชื้น จะช่วยได้ ในห้องเด็กๆ ใช้กาน้ำต้มน้ำให้เดือดเบียดไว้ จะทำให้ได้ความชื้นพอเพียง.

วิธีเก่าๆที่ใช้แก้ทดเหมือนกันคือ ให้เด็กเข้ากระโจมโดยใช้ร่มกางแล้วเอาผ้าห่มบุข้างๆ ใส่กาน้ำเดือดๆไว้ในกระโจมให้มีไอน้ำ แต่แน่นอนต้องระวังอย่าให้เด็กถูกต้องกาน้ำหรือเตาไฟฟ้าจนเกิดไหม้ได้

การปิดมัสตาร์ดปลาสเตอร์ที่หน้าอก ก็จะช่วยได้ หรืออาจใช้ยาจำพวกมัสตาร์ดอื่นๆ เมนทอลและน้ำมันสนในวาสลิน หรือจะใช้สารประกอบไอโอดีนทาลงไปบนหน้าอกและหลัง แล้วปิดไว้ด้วยสักหลาดชั้นหนึ่ง หรือผ้าเช็ดตัวก็ได้

เด็กที่เป็นโรคคอตีบตัน (Croup) นี้บ่อยๆ ควรจะพาไปให้แพทย์ตรวจร่างกายเพื่อดูว่า มีโรคที่ต่อมทอนซิลหรือต่อมดีนอยด์หรือไม่ เด็กควรได้รับอากาศบริสุทธิ์มากๆ ทั้งกลางวัน–กลางคืนและควรถูกนำออกไปกลางแจ้งทุกๆวัน

บางทีบิดามารดาจะรู้สึกถึงผลร้ายของการที่อยู่กลางแจ้ง จึงเก็บเด็กไว้แต่ในบ้านซึ่งเป็นความผิดอันหนึ่ง เด็กทุกคนควรใช้ชีวิตอยู่กลางแจ้งให้มาก ไม่ว่าจะเป็นฤดูหรือดินฟ้าอากาศเช่นไร

การลูบด้วยฟองน้ำแถวคอ และ หน้าอกด้วยน้ำเย็นทุกวันจะเป็นประโยชน์ นอกจากนี้ต้องแก้ไขสุขภาพทั่วไปของเด็กให้ดีขึ้นโดยการดูแลเรื่องอาหาร.

อากาศในบ้านเรา มักจะแห้งเกินไปสำหรับสุขภาพ วิธีการให้ความอุ่นในบ้านสมัยใหม่ก็มักจะทำให้ความชื้นหมดไป ก็จะยังผลให้มีเลือดคั่งที่จมูกและในคอ ทำให้เด็กเป็นโรคคอตีบตัน (Croup) ได้ง่าย ในฤดูหนาวอาจแก้ไขไม่ให้อากาศแห้งเกินไป โดยใช้จานน้ำวางไว้บนเครื่องทำความอบอุ่น จะทำให้ได้ความชื้นตามความจำเป็น.

(ดูเรื่อง ดีฟทีเรีย).

บทที่ ๑๕๑

อีสุกอีใส (CHICKEN POX, OR VARICELLA)

วิธีปฏิบัติ

๑. ตามแพทย์ ตั้งแต่เริ่มมีอาการขึ้น.

๒. ให้เด็กหยุดเรียน และแยกไว้ต่างหากจากคนอื่นในครอบครัว ให้อยู่ในห้องที่มีอากาศปลอดโปร่ง

๓. พ่นส่วนที่เป็นวันละหลายๆครั้ง ด้วยน้ำยาของไฮโปซัลไฟต์ของโซดา (Hyposulphide of Soda) ๓ ช้อนโต๊ะ ในน้ำ ๑ ควอต เพื่อแก้คัน.

๔. ภายหลังที่เกิดสะเก็ดขึ้นแล้ว ทาด้วยขี้ผึ้งซิงค์ออกไซด์.

๕. ให้ผู้ป่วยนอน และจำกัดอาหารหลาย ๆ วัน ตามคำสั่งของแพทย์.

๖. ต้มเครื่องใช้, ผ้าเช็ดหน้า และผ้าปูเตียง, ผ้าห่มที่ผู้ป่วยใช้,

อีสุกอีใสเป็นโรคที่เป็นฉับพลัน (Acute Disease) อาการสำคัญของมันคือ มีตุ่มพองเล็ก ๆ เกิดขึ้นบนผิวหนัง ระยะพักตัวของโรค หลังจากไปได้รับเชื้อมาประมาณ ๒–๓ อาทิตย์ บางครั้งอาจเป็นเพียง ๑๐ วัน แต่โดยมากจะอยู่ระหว่าง ๑๔–๑๕ วัน

โรคนี้หายากที่จะเป็นกับผู้ใหญ่ แต่ต้องระลึกไว้ว่าโรคนี้อาจปะปนกับไข้ทรพิษได้ ฉะนั้นต้องรายงานต่อกองสาธารณสุขทุก ๆ ราย

โรคอาจเริ่มต้นโดยมีอาการหนาวสั่น ปวดขาและหลัง หรือโดยมีอาการอาเจียน

ตุ่มจะเริ่มเกิดขึ้นภายใน ๑ วัน หลังจากเริ่มมีอาการขึ้น โดยมากมักพบที่หน้าอกหรือหลังก่อน บางครั้งอาจเป็นในบริเวณหน้าหรือศีรษะก่อนก็ได้

อาการชบงถงอสุกอใสวนแรกคอ จุดแดง ๆ ซงนูน
พ้นระดับผิวหนังเพียงเล็กน้อย ในไม่ช้าผิวหนังทคลุมจุดน
จะเริ่มบาง แล้วพบว่ามีของเหลวเกิดขน กลายเป็นตุ่ม
พอง

ภายหลัง ๑ หรือ ๒ วัน ของเหลวที่อยู่ในตุ่มพอง
จะเปลี่ยนจากใสเป็นขุ่น แล้วเริ่มเหี่ยว ภายหลังวันที่ ๔
ก็จะแห้งไปกลายเป็นสะเก็ดสีน้ำตาลแก่ ไม่ช้าก็จะหลุดไป
โดยมากมักไม่มีแผลเป็นเหลืออยู่ แม้บางครั้งผิวหนังอาจ
อักเสบแล้วกลายเป็นแผลเป็นมาก รายเช่นนมักเนองมาจาก
เด็กเกาผิวหนังมากนั่นเอง

ใน ๓–๔ วันแรก อาจพบกลุ่มของอีสุกอีใสเกิดขน
หลาย ๆ แห่ง อาจมีเพียง ๒–๓ ตุ่ม หรือมีเป็นร้อย ๆ หรือ
มากกว่า บางครั้งก่อนมีตุ่มอาจมีผื่นแดง ๆ เกิดก็ได้

บางครั้งอาจพบตุ่มที่ด้านในของปากหรือคอ

ในผู้ใหญ่ โรคอาจจะรุนแรงมาก ในเด็ก ๆ อาจมี
การอักเสบของไตตามมาภายหลังก็ได้

เป็นที่ทราบกันว่า สิ่งที่ถ่ายจากตัวผู้ป่วยด้วยอีสุกอีใสโดยเฉพาะน้ำจากตุ่มพอง น้ำมูก น้ำลายในปาก คอ จมูก เหล่านี้จะมีเชื้ออยู่ทั้งสิ้น อันตรายจากการติดต่อจะหมดไปเมื่อสะเก็ดหลุดแล้ว

เด็กควรจะถูกแยกจากโรงเรียนและสมาชิกในครอบครัว, เครื่องใช้ในการอาบน้ำ ผ้าเช็ดหน้า และผ้าห่ม ผ้าปูที่นอนต้องต้มเสีย

ถ้ามีอาการคันมาก ใช้ไฮโปซัลไฟต์ของโซดา ๓ ช้อนโต๊ะในน้ำ ๑ ควอต พ่นบริเวณนั้นวันละหลาย ๆ ครั้ง หรืออาบด้วยน้ำยาแอลกอฮอล์อ่อน ๆ จะช่วยแก้คันได้

เมื่อเกิดสะเก็ดขึ้นแล้ว ใช้ขผึ้งซิงค์ออกไซด์ทาที่สะเก็ด บางทีอาจใช้น้ำยาอิทธ์ไทออล (Ichthyol) ๑๐ เปอร์เซนต์ ทาเพื่อแก้อาการคันที่ตุ่มหนอง

ควรนอนพักอยู่ ๒–๓ วันและจำกัดอาหาร จะช่วยให้หายเร็วขึ้น และผู้ป่วยควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายสนิท.

บทที่ ๑๕๒

อัมพาตของทารก (INFANTILE PARALYSIS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ถ้ามีโรคนี้อยู่ในชุมชนที่ท่านอยู่ ควรป้องกันเด็กอย่าให้มีโอกาสไปติดเชื้อ

๒. ถ้าเด็กมีไข้อย่างฉับพลัน ปวดศีรษะและคลื่นไส้และแสดงอาการทางจิตใจไม่เป็นปกติ ให้ตามแพทย์ทันที อันสำคัญเป็นพิเศษ ถ้าพบว่ามีโรคนี้อยู่ในหมู่บ้านของท่านแล้ว

๓. ถ้าเด็กของท่านเป็นเหยื่อของโรคนี้ ควรหาวิธีปฏิบัติต่อผู้ป่วย ในภายหลังให้ดีที่สุดที่จะทำได้ เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีชีวิตอยู่อย่างปกติต่อไป.

อัมพาตทารก (Infantile Paralysis) หรือที่ทางแพทย์เรียกว่า Acute Anterior Poliomyelitis เป็น

โรคที่น่ากลัว สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคนี้ยังไม่ทราบแน่นอน เข้าใจว่าเกิดจากเชื้อโรคจำพวกไวรัส (Virus) ซึ่งไม่สามารถแลเห็นด้วยกล้องจุลทัศน์ธรรมดา

อาการของโรคนี้ บางครั้งคลุมเครือ บางครั้งอาจไม่ทราบว่าเป็นโรคนี้ จนกว่าจะมีอาการอัมพาตเกิดขึ้น การที่โรคมีอาการคลุมเครือนับว่าเป็นเคราะห์ร้าย เพราะถ้าการป้องกันและรักษาที่ทันสมัยได้ทำเสียตั้งแต่ในระยะแรก แล้วก็อาจป้องกันอัมพาตที่เป็นมากเสียได้

โรคนี้เป็นโรคติดต่อ ฉะนั้นถ้าไม่ระวัง อาจติดต่อจากเด็กคนนี้ไปยังคนอื่นๆ ได้ แม้ว่าโรคนี้อาจเป็นในเด็กหรือผู้ใหญ่อายุเท่าใดก็ได้ แต่พบว่า ๙๐ เปอร์เซนต์เป็นในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ

ในระยะแรกของโรคอาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นเพียงหวัดธรรมดาหรือท้องไม่ดี ถือเป็นหลักได้ว่า โรคจะเกิดขึ้นโดยมีอาการไข้และอาหารทางกระเพาะและลำไส้นำมาก่อน เช่นมีคลื่นไส้. อาเจียนและท้องเดิน เด็กที่เคยเล่น

หัวสนุกสนาน จะเปลี่ยนเป็นหงอยซึม กระสับกระส่าย และร้องไห้เก่ง

เมื่ออัมพาตเริ่มขึ้น อาจเป็นเล็กน้อยและอาจหายไปภายหลัง ๒๔ ชั่วโมง แต่บางครั้งอาจเป็นรุนแรงและถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างแข็งแรงแล้ว อัมพาตจะเป็นถาวร

การฉีดซีรัมในโรคนี้ นับว่าได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจในหลายรายอาจป้องกันไม่ให้อาการอัมพาตเกิดขึ้นได้ ซีรัมที่ใช้นั้นนำมาจากผู้ป่วยที่หายมาจากโรคนี้แล้วนั่นเอง

สำหรับรายที่เป็นอัมพาตทารกแล้ว และเป็นอัมพาตถาวร วิธีแก้ไขในสมัยนี้อาจทำได้ โดยการเริ่มผึกหัดเนื้อกล้ามที่อ่อนเปลี้ยลงเนื่องจากโรค ให้กลับแข็งแรงขึ้น โดยการว่ายน้ำ หรือใช้เครื่องเล่นอื่น ๆจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

ต่อไปให้การนวดและรักษาด้วยไฟฟ้าอย่างพิเศษ ผลจะมีมาก และบางครั้งอาจทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคกลับมีชีวิตอย่างปกติได้

นอกจากการรักษาโดยวิธีดังกล่าว เรื่องอาหารก็มีความสำคัญเหมือนกัน ต้องให้ได้อาหารดี นอนหลับและพักผ่อนเป็นเวลา ให้มีอากาศบริสุทธิ์และแสงแดดมาก ๆ และเนื่องจากการรักษาผู้ป่วยที่บ้านอาจจะลำบาก จึงควรให้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาลที่ชำนาญงานทางด้านนี้

ไม่เพียงแต่การพยายามช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยโรคนี้จะเป็นการเพียงพอ แต่การเอาใจใส่ป้องกันโดยปฏิบัติตามกฎของสุขวิทยาอย่างง่าย ๆ ก็เป็นความจำเป็น การปฏิบัตินั้นไม่ควรจะคิดถึงเฉพาะแต่เมื่อโรคกำลังระบาด แต่ควรปฏิบัติให้ตลอดเวลา

เด็กที่เป็นโรคนี้ แม้จะเป็นเบาที่สุดก็ควรให้หยุดโรงเรียนอย่างน้อย ๓ อาทิตย์ และต้องไม่ไปติดต่อกับเด็กอื่น ๆ นอกจากนี้เด็กที่ไปถูกต้องหรืออยู่ใกล้ผู้ที่เป็นโรคนี้ก็ควรจะหยุดเรียนด้วย ต้องเก็บตัวไว้สังเกตอย่างใกล้ชิดอย่างน้อย ๒ อาทิตย์หลังจากวันที่ไปถูกต้องเชื้อมา แต่ถ้าเด็กเคยเป็นโรคนี้มาก่อน อาจไม่ต้องกักตัวอย่างเข้มงวดนักก็ได้

ในด้านของท่าน จะช่วยได้โดยอย่านำเด็กหรือปล่อยให้เด็กไปบ้านที่มีผู้ป่วยด้วยโรคนี้อยู่ ความไม่เอาใจใส่ที่จะบอกแก่แพทย์หรือการไม่แยกผู้ป่วย จะเป็นอันตรายต่อสังคมและต่อตัวท่านเอง

การจะทราบโรคนี้แต่เนิ่น ๆ นั้น เป็นการยาก แต่ถ้าท่านสงสัยควรตามแพทย์ ซึ่งถ้าแพทย์สงสัยอาจทำการตรวจน้ำไขสันหลัง เพื่อเป็นการยืนยันว่า มีโรคนี้หรือไม่ วิธีทดลองก็ทำอย่างง่ายๆ ไม่น่าตกใจอย่างไร โดยเฉพาะถ้ามีรายที่เป็นโรคนี้อยู่ในหมู่เดียวกับท่าน การตรวจน้ำไขสันหลัง ย่อมเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องทำ

ได้มีการคิบหน้าไปบ้างเกี่ยวกับการป้องกัน หรือทำให้อาการอัมพาตที่จะตามมานั้นน้อยลง การบริหารร่างกายและการนวดพบว่าเป็นผลดี เป็นที่หวังได้ว่าในไม่ช้าเราคงค้นพบสาเหตุของโรคนี้และทำการรักษาสาเหตุนั้น โดยเฉพาะได้สำเร็จ.

บทที่ ๑๕๓

หัด (MEASLES)

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บคอ ไข้และไอคล้ายโรคคอตีบ ให้ผู้ป่วยนอนแล้วตามแพทย์

๒. แยกผู้ป่วยไว้ต่างหากจากสมาชิกในครอบครัว

๓. ให้ผู้ป่วยนอนในห้องที่มีอากาศปลอดโปร่ง ให้อุณหภูมิสัก ๗๐ ดีกรี ป้องกันอย่าให้แสงแดดหรือแสงสว่างมากๆ เข้าตา

๔. ในขณะที่ยังเป็นไข้ จำกัดอาหารให้เหลือเพียงนม, ขนมปังและซุบจางๆ

๕. ล้างตา, หู, จมูกและคอให้ดี เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน

๖. ให้ผู้ป่วยนอนในเตียงสัก ๑ อาทิตย์ ภายหลังไข้หายหมดแล้ว

อาจเป็นได้ว่าโรคหัดเป็นโรคที่ติดต่อง่ายที่สุด ในโรคเด็กทุกชนิด การป้องกันก็ยาก เพราะผู้ป่วยอาจกระจายเชื้อให้ผู้อื่นได้ตั้งแต่ยังไม่มีอาการหัดปรากฏเลย

ตัวอย่าง เช่นเด็กอาจจะไอหรือจามอยู่ ๒–๓ วัน ซึ่งระหว่างนี้ยังไปโรงเรียนเพราะเด็กยังไม่มีไข้ มารดาจึงยอมให้ไปเรียนตามปกติ และแม้จะเริ่มมีน้ำตาไหล มารดาอาจจะยังเข้าใจเพียงแต่ว่าเด็กเป็นหวัดธรรมดาเท่านั้น

แต่ไม่ช้าเด็กจะเริ่มบ่นถึงอาการเจ็บตา และน้ำมูกไหล เริ่มมีผื่นเกิดขึ้นที่หน้าและรอบ ๆ หู ถึงตอนนี้จึงได้สงสัยโรคหัด แต่กว่าจะถึงตอนนี้ เด็กอาจปล่อยเชื้อให้กระจายไปติดคนอื่น ๆ แล้ว

จะเป็นความผิดของมารดาที่เดียวที่นำเด็กไปใกล้โรคหัด ระหว่างเด็กที่อายุยังไม่ถึง ๕ ขวบควรระมัดระวังอย่างยิ่งในการหลีกเลี่ยงจากโรคนี้ แต่ถ้าเด็กโตมากขึ้นเด็กจะต่อสู้กับโรคหัดได้ดีกว่า.

โรคนี้มักจะรุนแรงในเด็กที่มีสุขภาพดี อย่างไรก็ตามก็ควรจะเฝ้าดูให้ดีเพื่อหลีกเลี่ยงโรคแทรกซ้อน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ โรคหัดอาจมีปอดอักเสบ, หลอดลมอักเสบ ไตอักเสบ หรือท้องเดินตามมาก็ได้ ที่ร้ายแรงที่สุดคือโรคแทรกซ้อนขึ้นสมอง

ในผู้ใหญ่โรคหัดมักจะเป็นรุนแรงได้บ่อย ๆ

ควรเฝ้าดูเด็กภายหลังที่ไปใกล้กับเชื้อมาสัก ๑๕วัน เพราะว่าระยะฟักตัวของหัด จะอยู่ระหว่าง ๗-๑๘ วันนี้ถ้าเด็กเกิดมีอาการเป็นหวัด มีไข้เล็กน้อย มีอาการไอเหมือนโรคคอตีบ เจ็บคอหรือทอนซิลบวม ต้องให้เด็กนอนทันทีแล้วไปตามแพทย์โดยเร็ว.

ตุ่มที่เกิดขึ้น ครั้งแรกมักจะพบได้ที่เพดานในปากเป็นตุ่ม ๆ ๒-๓ อันแยกได้ชัดเจนและมีการอักเสบ ในไม่กี่ชั่วโมงต่อมาตุ่มจะลุกลามมาที่หน้า, คอ, หน้าผาก และลำตัว, รายที่เป็นมาก ๆ อาจสังเกตได้โดยการมองเพียงนิดเดียว ผู้ป่วยจะหน้าแดง ตาแดง, แก้มมีตุ่มเกิดขึ้นเต็มราว ๆ วันที่ ๕ หรือ ๖ ตุ่มจะเริ่มจางไป แล้วมีการลอก

เกิดขึ้น ราววันที่ ๗ หรือ ๘ วัน ตุ่มจะหายไปเกือบหมด เหลือเป็นรอยสีเขียวคล้ำไปทั้งร่างกาย

โรคมักจะเป็นไปตามระยะของมัน แต่ต้องเอาใจใส่อย่าให้เกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้

ผู้ป่วยต้องนอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก ให้มีอุณหภูมิราว ๗๐ ดีกรี ระหว่างที่ไข้ยังมีอยู่ ต้องจำกัดอาหาร ให้เหลือเพียงนม, ขนมปัง และซุปจาง ๆ, เมื่อระยะลอกของตุ่มเกือบจะหมดแล้ว จึงค่อย ๆ ให้อาหารดี ๆ ขึ้น ๆ

ตา, หู, คอและจมูก จะได้รับเคราะห์ด้วย ระหว่างที่ไข้ยังมีอยู่ ควรเอาใจใส่ดูแลโดยใกล้ชิด ต้องป้องกันตาอย่าให้ถูกแสงอาทิตย์ หรือแสงสว่างมาก ๆ อาจใส่แว่นตาดำเสีย หรือใช้ฉากที่แพทย์แนะนำแล้วสำหรับบังแสงแดดโดยตรง ควรใช้น้ำยากรดโบลิคทำความสะอาดตาและจมูกเสมอ ๆ.

ในรายธรรมดาผู้ป่วยต้องนอนในเตียงสัก ๒ อาทิตย์ หลังจากไข้หยุดแล้ว

ส่วนการรักษาอื่น ๆ แพทย์จะสั่งให้ตามความเหมาะสม

โรคหัดมักจะร้ายแรงถ้าเป็นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ โดยเฉพาะถ้าเด็กเป็นพวกที่อ่อนแอ หรือขาดอาหาร โรคอักเสบเป็นโรคแทรกซ้อนที่น่ากลัวของหัด ในหลายรายที่มีโรคแทรกนี้ เกิดขึ้นเนื่องจากขาดการเอาใจใส่หรือเอาใจผู้ป่วยโดยไม่ถูกต้อง บางครั้งอาจเนื่องจากผู้ป่วยลุกจากเตียงเร็วเกินไปหรือเกิดเป็นหวัดขึ้นก่อนที่หัดจะหาย

ควรพยายามทุกทางที่จะป้องกันการกระจายของโรคหัด ทารกและเด็กอื่น ๆ ไม่ควรจะให้เข้าไปใกล้เชื้อและจะเป็นความผิดอย่างมากถ้าจะละเลยโรคหัด ควรถือว่าโรคนี้เป็นศัตรูต่อสุขภาพของเด็กอย่างมาก.

การฉีดซีรัมซึ่งได้จากผู้ที่หายจากโรคหัดใหม่ ๆ จะช่วยป้องกันหรือเปลี่ยนแปลงให้โรคเบาลง ควรจะใช้ซีรัมในผู้ป่วยด้วยโรคหัดทุกคน แต่ต้องให้แพทย์เป็นผู้จัดการ.

บทที่ ๑๕๔

โรคคางทูม (MUMPS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ตามแพทย์

๒. ให้ผู้ป่วยอยู่นิ่งๆ

๓. ประคบร้อนตรงส่วนที่บวมสัก ๑๐ นาทีทุกๆ ๑ ชั่วโมง.

๔. ถ้าไข้สูง ลูบตัวด้วยน้ำเย็นหรือแอลกอฮอล์วันละหลายๆครั้ง

๕. แยกผู้ป่วย เพื่อป้องกันการติดต่อ และทำลายน้ำมูกน้ำลายที่ออกจากปากและจมูกของผู้ป่วยให้หมด

ทุกๆคนมักจะหัวเราะเมื่อท่านบอกว่า เพื่อนของท่านเป็นคางทูม คงจะเนื่องจากโรคนี้ทำให้หน้าตาผู้ป่วยตลกหน้าจะเปลี่ยนไปเนื่องจากการบวม

แต่อย่างไรก็ดี คางทูมไม่ใช่โรคที่จะหัวเราะกันเล่น เพราะมันเป็นโรคอย่างแท้จริง

อวัยวะที่ทำความชั่นให้แก่ปากที่เรียกว่าต่อมน้ำลาย ในโรคคางทูมต่อมนี้จะอักเสบและบวม จะทำให้คางและคอบวมออกมา และหน้าเสียรูปไป

คางทูมเป็นโรคติดต่อ จะเกิดขึ้นภายหลังได้รับเชื้อมาสัก ๒-๓ อาทิตย์

เมื่อโรคเป็นกับเด็กในโรงเรียนใด มักจะทำให้ทุก ๆ คนเกือบทั้งโรงเรียนเป็นไปด้วยหมด

ขัดกับความเข้าใจทั่วไปที่ว่าโรคนี้อาจจะเป็นกับคนหนุ่มสาวได้ จะพบบ่อยเหมือนกันในคนผู้ชายอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี โรคจะพบน้อยมากในเด็กทารกหรือคนอายุมากกว่า ๔๐ ปี โดยมากเมื่อเป็นครั้งหนึ่งแล้ว จะไม่เป็นอีก อย่างไรก็ดี มีรายงานว่าผู้ที่เคยเป็นแล้วอาจเป็นอีกเป็นครั้งที่ ๒-๓ หรือแม้แต่ครั้งที่ ๔ ก็ได้

อาการแสดงวันแรกของคางทูมคือไข้ ซึ่งมักจะไม่สูงมาก นอกจากโรคจะเป็นเฉียบพลัน ไข้มักอยู่ระหว่าง ๑๐๑ หรือ ๑๐๒ ถึง ๑๐๔ ดีกรี ผู้ป่วยอาจจะเพ้อก็ได้

จะมีอาการเจ็บปวดและบวมอย่างมากที่หน้าซีกหนึ่ง ไม่ช้าไม่นานอีกข้างหนึ่งอาจเป็นโรคชนิดเดียวกันได้

บางครั้งการบวมอาจมากจนผู้ป่วยอ้าปากได้ยาก อาการเช่นนี้อาจเป็นอยู่ ๓–๔ หรือ ๕ วัน

อาการปวดหู หรือหูตึง อาจพบได้บ้างบางโอกาส ในบางรายอาจไม่มีอาการปวดอย่างหนึ่งอย่างใดเลย

อาการจะมีอยู่สัก ๑ อาทิตย์ หรือ ๑๐ วัน แล้วไข้และอาการบวมก็หายไป

ในเด็ก ๆ โรคมักจะอ่อน ถ้าเป็นผู้ใหญ่มักจะรุนแรงกว่า และในผู้ใหญ่มักจะมีโรคแทรกได้ง่ายกว่าในเด็ก โรคไต, โรคประสาท, การเป็นหมัน, หูตึง, และในบางรายหูหนวก อาจเกิดจากเป็นผลของโรคคางทูมที่เป็นอย่างร้ายแรงก็ได้

ในบางรายที่พบน้อยมาก อาจมีการเป็นหนองขึ้นที่ต่อมน้ำลายและต้องทำการถ่ายเทหนองกัน แต่เคราะห์ดีที่

เราไม่พบบ่อยๆ นัก รายส่วนมากมักจะเป็นธรรมดาหาย
เร็วและไม่มีร่องรอยอะไรเหลืออยู่เลยในภายหลัง

บางครั้งเป็นการยากที่จะบอกว่าเป็นคางทูม หรือ
ดิฟทีเรีย เนื่องจากการบวมเพียงเล็กน้อย, เจ็บปวด, กลืน
ลำบาก และไข้ อาจทำให้สงสัยว่าเป็นดิฟทีเรีย อาจมีเยื่อ
อยู่ในคอซึ่งในคางทูมไม่มี

โดยเหตุนี้ เมื่อเด็กไม่สบาย, มีอาการหนาวสั่น
หรือชัก, อาเจียนมีน้ำมูกไหลและมีไข้, บิดามารดาควร
ตรวจดูในคอด้วย ในเด็กเล็กๆ ดิฟทีเรียมักเป็นโรคร้ายแรง
และทำให้ตายได้บ่อยๆ การค้นพบโรคนี้แต่แรกนับว่าจะ
เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะการใช้ยาแก้พิษเสียในระยะ
แรกจะช่วยป้องกันชีวิตผู้ป่วยไว้ได้ แต่ถ้าเราพบช้าเกินไป
โรคอาจจะรุนแรงถึงชีวิต ไม่ว่าจะรักษาด้วยประการใดๆ

ความจริง ดิฟทีเรียกับคางทูมไม่น่าจะแยกผิด แต่
ก็มีได้บ่อยๆ และเราไม่ควรพลาดโอกาสเสีย อย่างไรก็ดี
บางครั้งเกิดมีโรคคางทูมเป็นพร้อมกับดิฟทีเรียได้ แพทย์
จะเป็นผู้ขบปัญหาเหล่านี้

ผู้ป่วยด้วยโรคคางทูมต้องถูกแยกจากคนอื่น ๆ ในครอบครัว น้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วยจะมีเชื้อโรคคางทูมอยู่ เด็กอื่น ๆ ต้องได้รับความระมัดระวังอย่าให้ไปติดต่ออยู่ใกล้เชื้อ มิฉะนั้นครอบครัวทั้งครอบครัว หรือห้องเรียนทั้งห้องอาจจะติดเชื้อโรคได้หมด

แพทย์จะเป็นผู้สั่งการรักษา สำหรับผู้ไม่ใช่แพทย์อาจช่วยได้บ้างโดยการให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ อาจลูบตัวด้วยน้ำเย็นหรือแอลกอฮอล์จะช่วยทำให้ไข้ลดลง

อาจประคบร้อนในบริเวณที่บวม ในบางรายอาจประคบเย็นหรือวางน้ำแข็งจะทำให้สบายขึ้น

ระหว่างการป่วย ต้องรักษาในปากให้สะอาดอยู่เสมอ ใช้ยาล้างปากจำพวกด่างวันละ ๒ ครั้งเป็นอย่างน้อย อาหารควรเป็นอาหารเบา ๆ และมีประโยชน์ ควรมีอาหารเหลวเป็นส่วนใหญ่ อันตรายจากโรคแทรกซ้อนจะน้อยลงมาก ถ้าให้ผู้ป่วยนอนเตียงโรคมักจะหายภายใน ๑ อาทิตย์ แต่ต้องแยกเด็กไว้อย่างน้อย ๒ อาทิตย์

อย่าคิดว่าคางทูมเป็นโรคอ่อน ๆ และอย่านำเด็กที่สบายมาถูกต้องหรืออยู่ใกล้ คางทูม, หัด, อีสุกอีใส, ไข้อีดำอีแดง, และดิฟทีเรียยังเป็นโรคที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของเด็กอยู่ ฉะนั้นควรป้องกันเด็กเหล่านั้นโดยการทราบโรคเสียแต่ต้นมือ แล้วจัดการป้องกันตามความจำเป็น

อย่าพึ่งแต่ยากลางบ้าน ในการรักษาโรคคางทูมหรือโรคฉีดเด็กอื่นๆ และเหนือสิ่งอื่นใดอย่าทำการวินิจฉัยโรคด้วยตนเอง ควรปรึกษาแพทย์ซึ่งจะทำการวินิจฉัยและทำการรักษาให้ถูกต้องต่อไป.

(ดูเรื่องดิฟทีเรีย, คอเจ็บและทอนซิลโตด้วย)

บทที่ ๑๕๕

รูมาติสซั่มในเด็ก

(RHEUMATISM IN CHILDREN)

วิธีปฏิบัติ

๑. ควรตามแพทย์เพื่อให้ได้ตรวจหัวใจเด็กบ่อยๆ

เรามักจะคิดว่ารูมาติสซั่มเป็นในคนแก่ๆ แต่รูมาติสซั่มไม่ได้เป็นกับคนแก่เท่านั้น อาจเป็นกับเด็กในวัยใหม่ก็ได้ และพบได้บ่อยๆ ในเด็กเหมือนกัน

รูมาติสซั่มไม่ได้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมเหมือนที่เราเข้าใจในคนแก่ แต่มันเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อเช่นเดียวกับหัดหรือโรคอื่นๆ เหมือนกัน และบางทีอาจเนื่องจากเชื้อโรคชนิดที่ทำให้เกิดไข้อีดำอีแดงก็ได้

โรคที่พบเสมอ ๆ ที่มีหนองเกิดขึ้นส่วนมากเนื่องจากเชื้อโรคที่เรียกว่า สเตร็พพีลโคคอคคัส (Straphylococcus) แต่ก็ยังมีเชื้อโรคชนิดอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดหนองและเกิดโรคได้อันหนึ่ง คือสเตร็พโตคอคคัส (Streptococcus)

นอกจากโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่พบในไข้อีดำอีแดงทอนซิลอักเสบหรือโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับเชื้อเสตร็ปโตคอคคัสนี้ มีรูมาติสซั่มของข้อเป็นโรคแทรกอันหนึ่งรวมอยู่ด้วย

การทราบถึงรูมาติสซั่มในเด็กตั้งแต่ระยะต้น และจัดการรักษาให้ถูกต้อง อาจจะหลีกเลี่ยงโรคแทรกของรูมาติสซั่มที่ร้ายแรงอันหนึ่ง คือโรคหัวใจ

แต่เป็นเคราะห์ร้ายที่รูมาติสซั่มในเด็กมักจะถูกข้ามไปเสีย ทั้งนี้เนื่องจากเด็กมีการคลุมเครือและมักจะมีอาการอ่อนด้วย แต่ถ้าโรคเป็นมากแล้วก็อาจจะทราบได้โดยง่าย งานที่สำคัญคือการวินิจฉัยโรคให้ได้ ก่อนที่จะมีการทำลายขึ้นที่หัวใจ

ถ้าเด็กบ่นถึงอาการปวดที่ขา, แขนหรือข้อ ไม่ควรจะละเลยเสียเป็นอันขาด ควรนำเด็กไปหาแพทย์ อย่าเชื่อ

การวินิจฉัยของเพื่อนบ้านหรือใครๆ แล้วเข้าใจเสียว่า คงไม่สำคัญอะไรมาก

ไข้รูมาติสซึ่มควรจะสงสัยในเด็กที่อ่อนเพลียง่าย ซีด, เบื่ออาหาร และเสียน้ำหนัก, ชีพจรที่เร็ว หายใจหอบเวลาเดินหรือวิ่ง และอาการไข้เป็นครั้งคราวเหล่านี้เป็นอาการแสดงที่ควรจะเอาใจใส่

เมื่อให้การวินิจฉัยแล้วจำเป็นที่เด็กจะต้องนอนพักผ่อนในเตียงจนกว่าอาการไข้หรืออาการเด่นชัดอื่นๆหายไปหมด อาจช่วยให้ข้อที่ปวดค่อยยังช่วยได้ โดยการวางข้อไว้ในท่าที่เด็กสบาย แล้วพันแขนขานด้วยสำลีหรือผ้าสักหลาดหลายๆชั้น บางครั้งการใช้เผือกไม้หรือเผือกปูนที่เบาๆและพอเหมาะจะช่วยได้ดีเหมือนกัน

ความสำคัญในการพักผ่อนในเตียงเป็นเวลานั้นมีมากโดยเฉพาะในเด็กเล็กๆและในขณะนี้เป็นวิธีเดียวที่เราจะป้องกันไม่ให้โรคไปเกิดที่หัวใจได้ เมื่อหัวใจเกิดโรคขึ้นจะทำให้ตันเสีย ทำให้มีเสียครางเวลาฟังที่หัวใจและมีการรบกวนต่อการทำงานของหัวใจ ไม่ให้เป็นไปตามปกติ

ภายหลังที่เป็นรูมาติสซั่ม เด็กควรได้รับอาหารที่ย่อยง่ายและมีคุณภาพ และควรจัดการให้ออกกำลังด้วยความระมัดระวังการพักฟื้นในที่แวดล้อมที่เงียบสงบ มีแสงแดดมาก เป็นสิ่งที่ควรทำเมื่อสามารถจะทำได้

ควรพยายามทุกทางที่จะขจัดจุดที่มีการติดเชื้อในร่างกาย เช่นทอนซิลที่เป็นโรค, ฟันผุ, โพรงกระดูกข้างเคียงจมูกอักเสบ หรือจุดอื่น ๆ ที่มีการติดเชื้อ จะช่วยทำให้โรคหายช้า และทำให้โรคกลับได้บ่อย ๆ

การตัดต่อมทอนซิลที่เป็นโรคหรือถอนฟันผุไม่ควรทำระหว่างที่กำลังมีอาการของรูมาติสซั่ม ควรจะรอจนกว่าอาการรุนแรงต่าง ๆ หายไปแล้ว จึงค่อยจัดการเสีย

ในทุก ๆ รายที่เป็นไข้ข้อต่ออักเสบหรือทอนซิลอักเสบควรจะเฝ้าดูหัวใจเด็กให้ดี ให้แพทย์ตรวจหัวใจเด็กเสมอทุกวันหรือ ๒ วัน เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีอาการแสดงความยุ่งยากเกิดขึ้น การตรวจของแพทย์จะไม่เลิกเมื่ออาการรุนแรงของโรคหมดไป แต่ถ้ามีอาการแสดงของรูมาติสซั่มเกิดขึ้น แพทย์จะตรวจต่อไปอีกเป็นอาทิตย์ ๆ ในภายหลัง

ดังที่กล่าวแล้ว คงจะเห็นได้ว่าโรคทอนซิลอักเสบ, ไข้อีดำอีแดง รูมาติสซั่ม และโรคหัวใจบางชนิด เป็นพี่น้องกันทีเดียว โรคเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ โรคเหล่านี้อาจทำให้เกิดความยุ่งยากอย่างอื่น ๆ ได้อีก เช่น โรคสั่น ซึ่งมีอาการกระตุก และไม่สามารถบังคับร่างกายได้ เป็นอาการไม่น่าดูทำให้เดือดร้อน อย่าละเลยไม่ว่าเด็กของท่านจะเกิดมีอาการอย่างไรขึ้น ถ้ามีไข้, เจ็บปวด, หายใจลำบาก หรืออาการแปลก ๆ เกิดขึ้น อย่าตกใจ แต่ให้เห็นความสำคัญของอาการเหล่านั้น ท่านก็จะสามารถป้องกันเด็กของท่านจากบางสิ่งบางอย่างที่ร้ายแรงได้.

บทที่ ๑๕๖

โรคกระดูกอ่อน (RICKETS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ป้องกันโรคกระดูกอ่อน โดยให้น้ำมันตับปลา และให้อาบแดดเสมอ ๆ เริ่มตั้งแต่อายุเด็กได้ ๓–๔ อาทิตย์

๒. ให้แพทย์ตรวจร่างกายเด็กเสมอ และให้แนะนำเกี่ยวกับเรื่องอาหารด้วย

โรคกระดูกอ่อน มีผู้กล่าวถึงไว้ตั้งแต่ค.ศ. ๑๖๕๐ ตั้งแต่เกือบ ๓๐๐ ปีต่อมา จึงได้มีการค้นพบถึงสาเหตุในค.ศ. ๑๙๑๔ ว่า โรคนี้เกิดเนื่องจากการขาดไวตามิน ดี. ในอาหารที่รับประทานและทราบกันว่าไวตามินชนิดนี้จะให้สารซึ่งร่างกายจำเป็นต้องใช้ในการสร้างกระดูกและให้แข็งแรง

ไวตามิน ดี. ไม่พบมากนักในอาหารธรรมดา จะมีในนมครีม, เนย และไข่แดง, แสงอาทิตย์โดยตรงเมื่อถูกต้องร่างกายก็ทำให้เกิดสารคล้ายไวตามินนี้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายสามารถใช้แร่ธาตุต่าง ๆ ในการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรงได้ น้ำมันตับปลาจะเป็นแหล่งที่ให้ไวตามิน ดี. มาก นั่นคือเหตุผลที่ทำให้เราให้ไวตามินนี้กับเด็กทุก ๆ คน โดยให้เด็กกินน้ำมันตับปลาเป็นส่วนหนึ่งของอาหารด้วย บางทีแพทย์อาจสั่งไวออสเตรอรอล (Viosterol) ให้แทนน้ำมันตับปลาก็ได้

สมัยนี้ โรคกระดูกอ่อน ไม่พบบ่อยเหมือนสมัยโบราณ เพราะเราทราบถึงวิธีป้องกันแล้ว การให้แสงแดดให้พอเหมาะ และให้น้ำมันตับปลาตั้งแต่ระยะต้น จะป้องกันไม่ให้เด็กเป็นโรคนี้ได้

มารดาของเด็กทารกควรจะให้น้ำมันตับปลาแก่เด็กตั้งแต่อายุเด็กได้ ๓–๔ อาทิตย์ และให้ไปเรื่อย ๆ ไปตลอด ๒ ขวบ นอกจากนี้เด็กควรจะได้รับแสงแดดซึ่งมีประโยชน์ทุก ๆ ครั้งที่สามารถจะทำได้

ในฤดูร้อน เด็กควรได้ตากแดดในที่กลางแจ้ง ในตอนเช้าและบ่ายจัด ๆ เมื่อแสงอาทิตย์ไม่ร้อนจนเกินไปในฤดูหนาว อาจให้ตากแดดตอนกลางวันในห้องที่อบอุ่น ซึ่งมีแสงแดดส่องเข้ามาถึงเด็กในทางหน้าต่าง

การตากแดด ครั้งแรกควรให้เด็ก ๒–๓ นาที จนกระทั่งภายหลังให้เด็กได้รับแสงแดดถึงครั้งชั่วโมงในเวลาเช้า และอีกครั้งชั่วโมงเวลาบ่าย และทำนองเดียวกันส่วนของร่างกายที่จะให้ตากแดด ต้องค่อยๆเพิ่มขึ้นเริ่มโดยหน้าและมือ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนเกือบทั้งตัว

นอกจากนี้ควรระลึกไว้ว่า เด็กจะเกรียมแดด หรือหนาวสั่นได้ง่าย และต้องเอาใจใส่อย่าให้ตาเด็กหันตรงไปทางดวงอาทิตย์

มารดาส่วนมากคงจะทราบถึงคุณค่าของน้ำมันตับปลาและแสงอาทิตย์ในการป้องกันโรคกระดูกอ่อนมาแล้ว แต่ก็ยังมีรายงานการพบโรคนี้อีกหลายราย ซึ่งเด็กขาดการได้รับการเอาใจใส่ป้องกันตามความจำเป็น

เมื่อโรคเกิดขึ้น เด็กมักกระสับกระส่ายและหงุดหงิด การเจริญเติบโตของร่างกายจะช้า น้ำหนักตัวไม่ขึ้น เบื่ออาหาร และท้องผูกทั้งมีคลื่นไส้, อาเจียนด้วย รายเช่นนี้ควรสงสัยโรคกระดูกอ่อนแล้วจัดการเพื่อการรักษาโดยทันที

โรคกระดูกอ่อน เป็นโรคที่ไม่ควรจะให้เกิดมีขึ้น ถ้าปล่อยปละละเลย โรคนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงกระดูกของร่างกายอย่างถาวร อาจทำให้มีรูปวิปริตเกิดขึ้น ในสมัยก่อนที่เราจะมีความรู้ถึงโรคนี้ พบว่าพวกขาโค้ง, ขาเกต่าง ๆ มีอยู่มากในหมู่เด็ก

ต่อไปนี้เป็นอาการของโรคกระดูกอ่อน ที่จะพบได้บ่อย ๆ แต่อาการทั้งหมดอาจไม่มีอยู่รายเดียว

กระหม่อมเด็กปิดช้า

เด็กมีอกไก่ อกจะแคบบาง, ท้องป่อง ผิวหนังเหี่ยวและหย่อน

กล้ามเนื้อไม่เจริญ ข้อต่อต่าง ๆ ใหญ่

เด็กจะกระสับกระส่าย และหงุดหงิด นอนไม่หลับดี เริ่มเสียน้ำหนัก และแม้เด็กจะเดินได้แล้วก็มักจะไม่อยากเดิน

พันจะขนขา เมื่อขนแล้วมขนาดเตี้ยกว่าปกติ ขาจะมีรูปร่างผิดปกติด้วย

เด็กจะท้องโป่ง, อ่อนแอปวกเปียก, เหงื่อออกที่ศีรษะจะชุ่มหมอนเป็นเด็กอ่อนแอและร่างกายเจริญไม่เต็มที่

ในรายที่เป็นโรคกระดูกอ่อนอย่างรุนแรงกระโหลกศีรษะจะเป็นรูปสี่เหลี่ยมและมีสันหนา นอกจากนี้ซี่โครงและข้อมือจะมีปุ่มกระดูกแข็ง ๆ และกระดูกอ่อนมาก ความอ่อนของกระดูกอาจทำให้กระดูกสันหลังโค้ง และมีรูปวิปริตต่าง ๆ ซึ่งจะรักษาไม่หาย

แม้ว่าโรคกระดูกอ่อนจะไม่ร้ายแรงถึงตายได้ แต่ก็เป็นโรคที่รุนแรง โรคจะค่อย ๆ เกาะกินสุขภาพของเด็กและทำให้เด็กเป็นโรคติดต่ออื่น ๆ ได้โดยง่าย เด็กที่เป็นเหยื่อของโรคกระดูกอ่อน อาจเกิดมีอาการชัก ซึ่งเป็นเหตุการณ์ร้ายแรงมากได้

เนื่องจากการป้องกันโรคนี้ง่ายกว่าการรักษามาก ฉะนั้นควรพยายามทุกทางที่จะไม่ให้โรคนี้เกิดมีขึ้นได้ ถ้ามีทารกเล็ก ๆ อยู่ในบ้านของท่าน ควรดูให้เด็กได้รับน้ำมัน

ตับปลา และในอาหารของเด็กมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส มาก ๆ ให้เด็กได้ตากแดดเสมอและระวังให้มากอย่าให้มีการเกรียมแดด หรือหนาวสั่นเกิดขึ้นได้

บ้านที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และอากาศไม่เหมาะสมจะมีผลต่อสุขภาพของเด็กอย่างมาก เด็กที่เกิดในบ้านที่มี ๔ ห้อง จะมีโอกาสมีชีวิตอยู่ได้มากกว่าเด็กที่เกิดในบ้านที่มีห้องเดียวถึง ๔ เท่า

การมีผู้คนแออัด ก็เป็นเรื่องที่ต้องระวัง สำหรับมารดาที่เกิดเด็กและอยู่ในที่ ๆ มีผู้คนมาก ควรจะเอาใจใส่ในสุขภาพของเด็กเป็นพิเศษ

เพื่อเป็นการทบทวนอีกครั้งหนึ่ง แพทย์ย่อมเป็นเพื่อนที่ดีของมารดาทุกคน ให้แพทย์แนะนำเกี่ยวกับเด็กและสั่งอาหารสำหรับเด็ก การแนะนำของแพทย์แต่ต้นมือและติดต่อกันไปจะเป็นการแก้ไขโรค ซึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้จะนำมาซึ่งรูปวิปริตหรืออุปสรรคทางร่างกายอื่น ๆ ที่ร้ายแรงไปจนตลอดชีวิต.

บทที่ ๑๕๗

โรคสันนิบาต (St. VITUS DANCE OR CHOREA)

วิธีปฏิบัติ

๑. ปรึกษาแพทย์

๒. ป้องกันอย่าให้เด็กได้รับการสังเกตหรือล้อเลียน

๓. ให้ผู้ป่วยดื่มนมบริสุทธิ์วันละ ๑ ควอต

๔. นำไปตรวจฟัน, ทอนซิล, คอ, จมูกและโพรงกระดูกกระโหลก เพื่อดูว่าจะมีโรคอยู่หรือไม่ ถ้ามีให้แก้ไขเสีย

๕. ดูให้ลำไส้และกระเพาะอาหารทำงานดี

๖. สร้างสุขภาพโดยทั่วไปให้ดีขึ้น โดยการเล่นให้ได้อากาศบริสุทธิ์ แสงอาทิตย์ ออกกำลังพอสมควรและให้อาหารดี

มีเด็กบางพวกที่มีโรคทำให้กล้ามเนื้อไม่อยู่ในความบังคับของร่างกาย โดยไม่มีเหตุผลที่พอเห็นได้หรือโดยไม่ทันทราบว่าเหตุการณ์จะเกิด เด็กอาจจะมีหน้าตาน่ากลัว กระพริบตาถี่, ศีรษะกระตุกไปข้างหนึ่ง, ไหล่ยกสูง แขนกระตุก หรือกล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ กระตุก เป็นที่แปลกใจแก่ผู้พบเห็น และเป็นความทุกข์อย่างยิ่งแก่ผู้ป่วย บางทีเด็กอาจไม่สามารถดื่มน้ำจากแก้วหรือถ้วยได้โดยไม่ทำหก

โรคนี้เรียกว่า St. Vitus Dance เนื่องจากนิยายโบราณที่กล่าวว่า ผู้ที่เป็นโรคนี้สามารถรักษาให้หายได้โดยการเดินทางไปนมัสการวิหารของนักบุญไวตุส

โรคนี้มักพบบ่อยในเด็ก ๆ อายุระหว่าง ๕–๑๕ ปี เด็กที่ตื่นเต้นง่าย ประสาทอ่อนมักจะเป็นได้ง่าย ความตกใจ ความโกรธหรือความเศร้าโศก หรืออารมณ์ที่รู้สึกอย่างรุนแรงโดยทันทีใด ๆ ก็ตามอาจทำให้เกิดอาการขึ้น

โรคนี้มักถูกทอดทิ้งในเด็ก ๆ เพราะเด็กไม่ได้บ่นถึงอาการเจ็บปวด แต่ควรสงสัยโรคนี้ไว้เสมอ ในเด็กที่ดู

กระสับกระส่าย เส้นประสาทอ่อนหรือเชื่องช้าในการเคลื่อนไหวและทำ

ผู้ป่วยด้วยโรคสันนิบาตจะมีอาการเคลื่อนไหวอยู่เป็นนิจ มือ, เท้า หรือแม้แต่ศีรษะอาจเคลื่อนไหวไปอย่างไม่มีความหมาย

บางครั้งเด็กอาจพูดไม่ได้ หรือพูดลำบาก แม้จะพูดได้ แต่คำพูดจะขาดเป็นตอน ๆ และไม่เหมือนปกติ ครูโรงเรียนมักจะทราบได้ว่าเด็กคนไหนเป็นโรค เด็กเหล่านี้มักสมองทึบ, ไม่เอาใจใส่และเรียนถอยหลัง ถึงรวมทั้งความจำก็ไม่ดี

เกี่ยวกับสาเหตุมีแนะนำไว้หลายอย่าง โรคหัวใจและรูมาติสซั่ม ถูกนับเข้าในพวกสาเหตุสำคัญ โรคไอกรน, ไข้ทำอีแดง และโรคโลหิตจาง ก็อาจจะเป็นสาเหตุได้ ความสำคัญของโรคธรรมดาเหล่านี้มักจะมองข้ามกันไปเสีย สิ่งที่ร้ายสำหรับโรคเหล่านี้ คืออาจมีผลตามหลังเกิดขึ้นได้หลายอย่าง ซึ่งโรคสันนิบาตก็เป็นอันหนึ่ง และบางครั้งที่โรคนี้อาจเกิดจากเชื้อโรคชนิดเดียวกับที่ทำให้เกิดไข้รูมาติคขึ้น

เมื่อไม่นานมานี้ สันนิบาตถูกจัดเข้าในจำพวกไข้รูมาติค เพราะพบว่าจะเกิดภายหลังเป็นไข้รูมาติคได้บ่อย ๆ มีการทดลองค้นคว้ากันมากในโรคนี้ทั่วโลก และจนกว่าสาเหตุของโรคทั้งสองจะถูกค้นพบ การป้องกันย่อมทำไม่ได้ การระมัดระวังให้ดีอาจช่วยลดความรุนแรงของโรคลงได้บ้าง

การมีตาเพลียก็คิดกันว่า คงจะเป็นสาเหตุได้อันหนึ่ง เพราะการกระตุกที่หน้าและศีรษะหลายรายจะหายไปได้เมื่อได้ประกอบแว่นตาที่เหมาะให้ใส่ หรือเพื่อแก้ไขกล้ามเนื้อของลูกตาที่ทำงานบกพร่องให้เรียบร้อย

ในการพยาบาลผู้ป่วยเหล่านี้ มีหลายอย่างที่ควรจะทำ ในขั้นแรก, เด็กที่น่าสงสารเหล่านี้ไม่ควรจะถูกหัวเราะหรือล้อเลียน ต้องนำเด็กไว้ในที่ ๆ ปลอดจากความเดือดร้อนเรื่องนี้ มิฉะนั้นการรักษาให้หายอาจจะเนิ่นนานออกไป คำแนะนำอันนี้เพื่อมนุษยธรรม

สุขภาพโดยทั่วไปของเด็ก ต้องได้รับการบำรุงในทุก ๆ ทาง ผู้ป่วยเด็ก ๆ ที่น่าสงสารหลายคนมีอาการขาดอาหาร หรือได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะ การขาดอาหาร

เนื่องจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม อาจเป็นเหตุผลของความยุ่งยาก อันควรให้นมบริสุทธิ์ทุกวัน วันละ ๑ ควิ๊ดจะช่วยในการรักษามาก

ควรตรวจฟัน โดยให้ทันตแพทย์ผู้ชำนาญตรวจเพื่อหา โดยเฉพาะอาจมีหนองที่หลบซ่อนอยู่ไม่ได้สงสัย ในส่วนใหญ่ของโรงเรียน เด็ก ๆ มักจะมีโรคที่ฟัน, ฟันผุ, เป็นหนอง หรือมีโรคที่เหงือก การแก้ไขเรื่องฟัน อาจทำให้โรคนั้นหายได้

ต่อมทอนซิลและคอก็ต้องได้รับการตรวจ, บางครั้งอาจพบโรคที่ต่อมอดีนอยด์, กระเพาะอาหารและลำไส้ต้องให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะโรคที่นี่อาจเป็นสาเหตุของสันนิบาตได้

ควรให้เด็กนอนในเตียง ซึ่งบางครั้งอาจเป็นงานยาก แต่ขณะนี้ทราบกันว่า การพักผ่อนนาน ๆ จะเป็นผลดีมาก ผู้ป่วยจะต้องนอนในเตียงอย่างน้อย ๒ – ๓ เดือน ต้องนำอาหารมาให้เด็กถึงเตียง และควรระมัดระวังทุกทาง อย่า

เล่นกีฬาที่น่าตื่นเต้นหรือกระตุ้นต่าง ๆ ระลึกไว้ว่า ความตื่นเต้นทางกายและใจ จะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยเหล่านี้

ผู้ป่วยควรได้รับความดูแลเป็นส่วนตัวจากแพทย์ แพทย์เท่านั้นที่สามารถจะสั่งยาเท่าที่จำเป็น, อาหารที่เหมาะและการดูแลพยาบาลผู้ป่วยได้

ความสุข, ดนตรี, อากาศบริสุทธิ์ แสงอาทิตย์ การพักผ่อนและอาหารดี ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ฟื้นได้เร็ว

โรคนี้ในตัวของมันเองก็เป็นโรคร้ายแรง แล้วยังมีโรคแทรกซ้อนที่น่ากลัวต่าง ๆ อีก เพราะมักจะพบมีโรคหัวใจตามหลังมา โดยเหตุนี้ เด็กที่ป่วยทุกคนต้องได้รับการป้องกันเต็มที่ อย่าให้มีโรคเกิดขึ้นที่หัวใจ ซึ่งจะป้องกันได้โดยการเอาใจใส่ทางแพทย์อย่างถี่ถ้วน

จำไว้ว่า รายเช่นนี้ ในมือแพทย์ที่สามารถแล้วมักจะหายได้เร็ว และหายขาดได้ การรักษาอย่างถูกต้องจะช่วยให้เด็กพ้นจากชีวิตอันเศร้าหมองของการเป็นคนป่วยได้.

(ดูเรื่อง รูมาติสซั่มในเด็ก ด้วย)

บทที่ ๑๕๙

ไข้อีดำอีแดง (SCARLET FEVER)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อป้องกัน

๑. สอนให้เด็กไม่เอามือไปถูกต้องบริเวณหน้า, อย่าให้เอานิ้วเข้าปาก ให้ล้างมือวันละหลายๆ ครั้ง โดยเฉพาะก่อนเวลารับประทานอาหาร และภายหลังกลับจากโรงเรียนให้ล้างมือ. หน้า และภายในรูจมูกให้สะอาดทุกวัน

๒. อย่าให้เด็กเข้าใกล้ผู้ป่วยด้วยโรคคอเจ็บทุกราย

๓. ให้เด็กได้รับการทดรอง โดยการทดลองของดิค (Dick Test) เพื่อดูว่าเด็กจะเป็นไข้อีดำอีแดงง่ายหรือเปล่า ถ้าได้ผลบวกจากการ

ทดลอง ให้เด็กได้รับการฉีดยาป้องกันโรค
ที่สำคัญเป็นพิเศษ ถ้ากำลังมีไข้อีดำอีแดง
ระบาดอยู่ในตำบลของท่าน

ในการรักษา

๑. ถ้ามีไข้อีดำอีแดงอยู่ในตำบลของท่าน ตรวจ
เด็กทุก ๆ เช้าเพื่อทราบว่ามีอาการเจ็บคอ, ไข้,
ปวดศีรษะ และน้ำมูกไหลหรือไม่ ถ้าพบว่า
มีอาการอันใดอันหนึ่งดังกล่าว ต้องเก็บเด็กไว้
ที่บ้าน

๒. ให้เด็กนอนพัก แล้วตามแพทย์ทันที

๓. ให้ความระมัดระวังทุกอย่าง ซึ่งแพทย์จะเป็น
ผู้แนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงโรคแทรกซ้อน

๔. แยกผู้ป่วยโดยเด็ดขาด อย่างน้อย ๑ เดือน

โรคบางอย่างมีความสำคัญแต่น้อย แต่สำหรับไข้
อีดำอีแดงเป็นโรคหนึ่งที่ควรกลัว เพราะโรคนี้มักมีอาการ
อย่างอื่นอันไม่พึงประสงค์ติดตามมาได้มาก บิดามารดาจึง

จำเป็นต้องป้องกันเด็กของตนจากโรคนี้ การเรียนในเด็กหลายคนต้องมีอุปสรรคเพราะโรคนี้ และชีวิตหลายชีวิตก็ได้ตกเป็นเหยื่อของโรคนี้เช่นเดียวกัน

โรคนี้มักเป็นระบาดได้ทั้งในหมู่คนมาก เช่นในเมืองใหญ่ๆ หรือในชนบทเล็กๆ ซึ่งมักจะมีแทบทุกปี

ระยะฟักตัวของไข้อีดำอีแดงจะเปลี่ยนแปลงอยู่ในระหว่าง ๑ ถึง ๗ วัน โรคจะเกิดขึ้นโดยฉับพลันอย่างไม่มีการเตือนล่วงหน้า อาการอาเจียนหรือชัก อาจเป็นอาการเริ่มแรกที่สุด

เกือบจะทันทีทันใด จะมีไข้เกิดขึ้น ไข้จะสูงอยู่ระหว่าง๑๐๔-๑๐๕ ดีกรีในวันแรก หน้าจะแดงและผิวหนังของผู้ป่วยจะแห้งมาก

ปากและลิ้นจะแห้ง, คอแห้งและเจ็บ, ถ้าตรวจดูจะเห็นคอแดงและทอนซิลโต ลิ้นจะแดงที่ปลายและขอบๆและเป็นฝ้าหนา

อาการที่พบโดยเฉพาะของโรคคือ มีผื่นซึ่งจะเริ่มขึ้นในบริเวณคอและหน้าอก จะมีผิวหนังแดงแล้วมีจุดแดง

อยู่ทั่วๆไป อาการทางผิวหนังจะแผ่ขยายออกไป และในวันรุ่งขึ้นก็จะเป็นทั่วร่างกาย ทำให้ตัวแดงไปทั้งตัวจึงมีชื่อโรคดังนั้น

ภายหลัง ๒–๓ วัน ผื่นจะเริ่มจางลง ในราว ๑ อาทิตย์หรือ ๑๐ วันตั้งแต่โรคเริ่มขึ้น อาการบวม, แดง, คันที่ผิวหนังก็จะหายไปหมด

เมื่ออาการแดงและไข้หายไปแล้ว ผิวหนังจะหยาบและแห้ง ไม่ช้าจะเริ่มตกเป็นขุยแล้วลอกออก บางครั้งอาจลอกด้านหน้าของน่วยออกได้ทั้งแผ่น นอกจากนี้อาจลอกแผ่นโตออกจากท่อนๆของร่างกายได้

ระยะนี้เป็นระยะที่มีการลอก ซึ่งจะกินเวลาประมาณ ๒–๓ อาทิตย์,

สิ่งที่ร้ายสำหรับในไข้อีดำอีแดง คือมักมีโรคแทรกซ้อนมาก อาจมีการอักเสบที่ไต, โรคในหูชั้นกลาง, ในโพรงอากาศแมสตอยด์, ข้ออักเสบ, โรคหัวใจ, ต่อมอักเสบ และโรคทางประสาทอีกหลายอย่าง เป็นโรคแทรกภายหลังอาการของโรคใหม่มักเกิดขึ้นในระยะหลังๆของโรคไข้อีดำ

อีแดง โรคปอดอักเสบก็อาจพบตามหลังมาได้ ถ้าผู้ป่วยไม่ได้รับการดูแลรักษาเท่าที่ควรจะเป็น

ผู้ป่วยจะเป็นอันตรายต่อเด็กอื่น ๆ อย่างน้อย ๑ เดือน และจะอยู่ในระยะติดต่อนานขึ้น ถ้ามีอวัยวะใดยังจับมูกหรือสิ่งอื่น ๆ ออก โรคแทรกซ้อนในจมูกและหูจะทำให้ระยะติดต่อนานขึ้น ทำให้ต้องป้องกันการติดต่อเป็นระยะนานเข้าด้วย

มีหลายอย่างที่จะทำเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเด็ก ๆ เหล่านี้สบายขึ้น การอาบน้ำและรักษาผิวหนังจะช่วยหยุดอาการได้ ส่วนโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ นั้น แพทย์จะเป็นผู้ดูแลเอาใจใส่ในการป้องกันตามสมควร

พบว่า เด็กไม่ทุกคนที่จะติดโรคนี้ เด็กบางคนไม่ติด เชื่อได้ว่าในร่างกายมีภูมิคุ้มกันโดยธรรมชาติอยู่แล้ว สามารถป้องกันโรคนี้ได้ แต่เด็กบางคนก็เป็นโรคได้ง่ายมาก ถ้าได้รับเชื้อโรคนี้มาก็มักจะเป็นทันที

คนส่วนมาก คงจะเคยได้ยินถึงการทดลองของ ชิค (Schick Test) ซึ่งจะทำให้ทราบว่าเด็กจะเป็นโรคดีฟทีเรียได้ง่ายหรือไม่ แต่น้อยคนคงรู้จักการทดลองของดิค (Dick

Test) ซึ่งเป็นการทดลองคล้าย ๆ กัน แต่ทำในโรคไข้อีดำอีแดง และมีน้อยคนที่ได้ใช้ประโยชน์จากการทดลองนี้ คนเหล่านั้นไม่ใช้ประโยชน์ของการทดลองนี้ในการป้องกันและประกันความปลอดภัยจากโรคไข้อีดำอีแดง

โดยอาศัยการทดลองของดิค จะสามารถทราบได้ว่าเด็กคนหนึ่งคนใดจะเป็นไข้อีดำอีแดงได้ง่ายหรือไม่ การทดลองทำได้ง่าย ๆ และไม่เจ็บปวด โดยฉีดยาหยดเดียวเข้าไปที่แขน ถ้าบริเวณที่ฉีดนั้นแดงขึ้นมาก แสดงว่ามีปฏิกิริยาเป็นผลบวกซึ่งหมายถึงว่า ถ้าเด็กได้รับเชื้อไข้อีดำอีแดงจะเป็นโรคทันที

เมื่อการทดลองนี้ได้ผลบวก เด็กนั้นควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้อีดำอีแดง วัคซีนนี้จะป้องกันโรคได้ แม้จะไม่ได้ผลทุกรายแต่ก็เชื่อว่ามีคุณค่า ในรายส่วนมากถ้ามีการระบาดของโรคนี้ก็ควรจะได้ลองฉีดวัคซีนป้องกันเสีย

บิดามารดาจะป้องกันของตน และเด็ก ๆ เพื่อนบ้านได้อย่างไร ?

ในโรคไข้อีดำอีแดงมีระยะหนึ่งซึ่งผิวหนังตกเป็นขุย แล้วลอก เข้าใจว่าผิวหนังที่ลอกออกเหล่านี้เชื้อโรคอยู่ ซึ่งสมัยนี้ไม่ได้เชื่อกันมากนัก เข้าใจว่าโรคอาจติดต่อโดยทางน้ำมูกน้ำลายจากจมูกและปากมากกว่า

ระยะลอกของผิวหนัง ดังนี้จะนำกลวกเพียงแต่ที่ว่ามันตรงกับระยะที่มีน้ำมูกน้ำลาย ซึ่งมีเชื้อออกมาทางจมูกและปากเท่านั้น ในผู้ป่วยด้วยโรคนี้ทุกรายควรให้อยู่ในความดูแลของแพทย์จนกว่าเด็กจะกลับแข็งแรงเป็นปกติ

โรคติดต่อเกือบทั้งหมดจะตั้งต้นโดยที่มีน้ำมูกไหล ถ้าเด็กตนขนพร้อมกับอาการเจ็บคอ, ไข้, ปวดศีรษะ และมีน้ำมูกไหล ควรจะเก็บเด็กไว้ที่บ้านซึ่งจะเป็นความปลอดภัยของเด็กของท่านเอง และความรักในมนุษยชาติของท่านจะทำให้ท่านต้องการจะป้องกันลูกหลานของเพื่อนบ้านด้วย โดยไม่ปล่อยให้เด็กของท่านนำโรคไปติดเด็กอื่นๆเหล่านั้น

ในห้องเรียนทุกห้องย่อมมีเด็กที่ไอ จาม ฉะนั้นจึงอาจมีการแพร่เชื้อไปยังเด็กใกล้เคียงได้ เด็กที่เป็นโรคนี้อาจ

เอามือไม่สะอาดไปจับลูกบิดประตู, ไม้บรรทัด, ยางลบ, ดินสอและอื่น ๆ ทำให้เชื้อแพร่ไปได้อีกทางหนึ่ง

ถ้ามีไข้อีดำอีแดงเกิดขึ้นอยู่ในชุมนุมของท่าน ควรตรวจเด็กทุก ๆ เช้า เพื่อดูว่ามีอาการดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ นี่คือคำแนะนำสำหรับบิดามารดาและครูของเด็ก

ได้มีความพยายามอย่างมากในการหาทางรักษาแก้ไขไข้อีดำอีแดง แต่จำนวนของผู้ป่วยด้วยโรคร้ายนี้ยังมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นที่น่าเสียใจที่จะกล่าวว่า การเพิ่มขึ้นเนื่องจากการละเลยและขาดความเอาใจใส่ในเด็กที่เป็นโรคนี้

ระลึกไว้ว่า มีผู้ใหญ่หลายคนที่ไร้ความสามารถไปเนื่องจากการมีโรคไข้อีดำอีแดงนี้ในวัยเด็กแล้วไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลให้ถูกต้อง แม้ว่ารายที่เป็นไข้อีดำอีแดงอ่อน ๆ จะต้องการรักษาเพียงเล็กน้อยที่นอกเหนือจากการพักผ่อน แต่ก็ต้องจำไว้ว่าทุก ๆ รายสามารถติดต่อกันได้ทั้งสิ้น

ถ้าท่านอยู่ในชุมชนที่มีโรคดีฟทีเรีย และไข้อีดำอีแดงอยู่ ควรทำการป้องกันโรคนี้ตามความจำเป็น โดยปรึกษาแพทย์หรือพนักงานสาธารณสุขประจำท้องถิ่นเสีย.

(ดูเรื่องอาการหนาวสั่น, อาการชักในเด็กๆด้วย)

บทที่ ๑๕๗

ไข้ทรพิษ (SMALLPOX)

วิธีปฏิบัติ

เพื่อหลีกเลี่ยง

ทำการปลูกผีเสียทุก ๗ ปี

ถ้าสงสัยว่ามีการติดต่อ

๑. ถ้ามีไข้ทรพิษปรากฏอยู่ในชุมชน ต้องคอยสังเกตผิวหนังว่าจะมีผื่นใด ๆ เกิดขึ้นหรือไม่

๒. ถ้ามีการสงสัย ให้ผู้ป่วยนอนพักและแยกจากสมาชิกของครอบครัวแล้วตามแพทย์

นับเป็นเวลาร้อย ๆ ปีมาแล้ว ที่โรคนี้ขัดขวางความเจริญของมนุษย์ และเป็นโรคหนึ่งที่ทำให้คนตายกันมาก ก่อนที่จะทราบถึงการปลูกผีป้องกัน ผู้ที่จะพ้นจากการเป็นผีดาษในชุมชนใด ๆ มีเพียง ๕ ใน ๑๐๐ เท่านั้น

๑ ใน ๔ ของผู้ที่เป็นโรคนี้จะตาย และเหลือก็มีแผลเป็นเกิดขึ้นจนตลอดชีวิต

ในสมัยวิทยาศาสตร์นี้ แทบจะไม่น่าเชื่อเลยที่ว่าครอบครัวใด ๆ จะปฏิเสธประโยชน์ของการปลูกผี แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีหลายคนที่ไม่ได้ปลูกผี เนื่องจากปฏิบัติตามคำแนะนำ ซึ่งแม้จะเป็นความหวังดีแต่ก็ไม่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

แม้ว่าโรคนี้จะพบน้อยแล้ว แต่ก็ยังพบได้ทั่วโลก โรคนี้จะป้องกันได้โดยการปลูกผีอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งยืนยันได้ว่า ในเมืองที่มีการปลูกผีจะไม่มีโรคนี้อยู่เลย จะพบแต่ในที่ ๆ ไม่มีการปลูกผี หรือไม่ปลูกซ้ำตามกำหนด ถ้าทั่วโลกมีการปลูกผี ไม่ช้าโรคนี้ก็จะหมดไป

เราจะไม่ทราบได้เลยว่า เมื่อไรไข้ทรพิษจึงจะระบาดขึ้น ฉะนั้นจึงเป็นการฉลาดที่เราจะทำการป้องกันเอาไว้ทุกวิถีทาง โดยการปลูกผีเสียทุก ๆ คน ในครอบครัว

ระลึกไว้ว่า โดยไม่มีการเตือนล่วงหน้าและในเวลาใดก็ได้ โรคนี้อาจเกิดขึ้นในชุมชนของท่าน แต่ถ้าท่านและเด็กของท่านได้รับการป้องกันแล้วก็ไม่จำเป็นต้องทุกข์ร้อน

การปลูกผีครั้งแรกควรทำในระหว่างเด็กอายุ ๕ ถึง ๑๑ เดือน ถ้าเด็กสุขภาพไม่ดี และมีโรคผิวหนัง การปลูกผีอาจเลื่อนไปจนกว่าจะมีสุขภาพดีเสียก่อน การปลูกผีครั้งแรกจะถือว่าได้ผล เพียงแต่ว่าถ้ามีแผลเป็นเล็ก ๆ เกิดขึ้นตรงที่ปลูกนั้น การปลูกผีครั้งที่ ๒ อาจปลูกที่ขาหรือแขนเด็กตอนเข้าโรงเรียน

การปลูกผีจะป้องกันโรคได้ประมาณ ๗ ปี

บิดามารดาต้องมีความกล้าหาญ แม้ว่าเราทุกคนจะไม่ชอบเห็นเด็กเจ็บปวด หรือมีอันตรายในระยะต่อไปไม่ว่าชนิดใด แต่เราก็ไม่ควรนำความอ่อนใจมาเป็นเครื่องแก้ไม่ให้เด็กได้รับการปลูกผี ควรจะคิดถึงการไกลให้มาก โรคไข้ทรพิษเป็นโรคร้าย และควรถือโอกาสแก้ไขป้องกันเสียก่อนทุกวิถีทาง โดยการปลูกผีเด็กเสียจะทำให้ท่านรู้สึกสบายเมื่อทราบว่าการปลูกผีจะสามารถป้องกันโรคนี้ได้

ตั้งแต่ระยะที่ได้รับเชื้อจนกว่าอาการแรกเกิดขึ้น จะกินเวลาราว ๑๒ วัน แล้วจะเริ่มมีอาการหนาวสั่น ปวดหลัง

และหัวมาก และมีอาเจียน ในเด็ก ๆ อาจมีการชักแทน การหน่วงสั้น

ราว ๆ วันที่ ๓ ไข้จะลดลง แล้วเริ่มมีผื่นไข้ทรพิษเกิดขึ้น ก่อนผื่นจะเกิดอาจคลำได้แข็งอยู่ใต้ผิวหนัง ผื่นจะมี ๓ ระยะ ขั้นแรกจะเป็นต่มหรือจุดสีแดงที่ผิวหนัง เมื่อถึงเวลาก็เปลี่ยนเป็นตุ่มพอง ในขณะเดียวกันตรงกลางของตุ่มพองจะหลุมลงไป

ไข้จะกลับขึ้นอีก หน้าและตาจะบวม ราววันที่๗–๘ ตุ่มเหล่านี้จะมีหนองบรรจุอยู่เต็ม เป็นระยะที่มีตุ่มหนอง ผู้ป่วยจะไม่สบายมาก คล้ายๆ เลือดเป็นพิษหรือไข้รากสาด

ในระยะพักฟื้น ตุ่มหนองจะแห้งกลายเป็นสะเก็ด ในราว ๓ อาทิตย์หลังจากอาการแรกเริ่มขึ้นสะเก็ดก็เริ่มหลุด ทำให้มีหลุมเกิดขึ้นบนผิวหนัง ไข้จะหายไปในระยะนี้และผู้ป่วยจะเริ่มกลับมีสุขภาพตามปกติ

ในการที่จะกล่าวถึงการรักษา จะไม่มีประโยชน์เท่าใดเพราะแพทย์หรือพนักงานสาธารณสุขจะเป็นผู้จัดการดูแลรักษาทั้งสิ้น.

บทที่ ๑๖๐

โรคไอกรน (WHOOPING-COUGH)

วิธีปฏิบัติ

๑. แยกผู้ป่วยไว้ต่างหากจากเด็กอื่นจนกว่าอาการไอกรนจะหายไป

๒. ให้น้ำผึ้งและน้ำมะนาวส่วนละเท่าๆกัน ๑ ช้อนชา เพื่อแก้อาการไอรุนแรง

๓. ให้ผู้ป่วยอยู่ในอากาศและแสงแดดให้มากที่สุด

๔. ปรึกษาแพทย์ และสร้างสุขภาพโดยทั่วไปให้แข็งแรง

เรามักจะเห็นโรคไอกรนเป็นของขัน แต่ความจริงมันเป็นโรคร้าย เหตุผลอันหนึ่งที่ว่าโรคนี้เป็นโรคที่มีอันตราย เพราะเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วจะทำให้ปอดอ่อนแอ และทำให้

เกิดโรคแทรกซ้อนภายหลังได้ง่าย เช่น ปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบและวัณโรค เป็นโรคที่จะเกิดขึ้นไม่ยากในผู้ป่วยไอกรนที่ถูกละเลย

โดยมากเรามักจะเข้าใจว่า ไอกรนเป็นโรคเฉพาะในวัยเด็ก แต่ความจริงเคยมีผู้ใหญ่ที่เป็นโรคนี้อย่างร้ายแรงเหมือนกัน

โรคไอกรนมักจะพบเป็นโรคระบาด อาจจะระบาดไปทั้งโรงเรียน และเป็นกับคนที่มีความโน้มเอียงที่จะติดเชื้อได้ง่ายทุกคน

เกือบทุกฤดูหนาว ในชุมชนเกือบทุกแห่ง มักจะมีโรคนี้เกิดขึ้นตามโรงเรียนไม่มากก็น้อย บางครั้งอาจพบมีโรคหัดก่อน แล้วจึงมีโรคไอกรนระบาดขึ้นหรือตรงกันข้าม

โรคไอกรน เชื่อกันว่าเนื่องจากเชื้อโรคชนิดหนึ่งชื่อแบซิลลัส เปอร์ทัสซิส (Bacillus Pertussis) ซึ่งมีอยู่ในมูกของคนและในปอด

โรคอาจติดต่อจากคนที่เป็นโรคนี้อยู่ก่อน หรือจากสุนัขและแมวที่เป็นโรคนี้อยู่ก่อนก็ได้

น้ำมูกน้ำลายทั่วเชื้อ เมื่อถูกไอออกมาหรือไปติดตามเสื้อผ้าต่าง ๆ ก็เป็นทางที่จะเกิดโรคแก่ผู้อื่นได้ โดยมากโรคมักเกิดขึ้นประมาณสัก ๑๔ วัน หลังจากที่ได้รับเชื้อเข้าไป

ในระยะแรก โรคไอกรนก็ดูคล้ายกับหวัด มีน้ำมูกไหลอาจมีเสียงแหบ ไอ จะเป็นอยู่ประมาณ ๑-๒ อาทิตย์ ต่อไปจึงเริ่มมีไอกรนขึ้น คือมีไออย่างรุนแรงติดตามด้วยการหายใจเข้าลึก ๆ จนเกิดมีเสียงฮู้บขึ้น เด็กจะมีความรู้สึกคล้ายจะตาย และจะตกใจมาก บางครั้งอาจมีอาเจียนภายหลังการไอด้วย

การไม่ได้รับอาหาร และไม่ได้พักผ่อน จะทำให้ผู้ป่วยผอมลงและร่างกายทรุดโทรม ระยะนี้จะเป็นอยู่ประมาณ ๑ เดือน

ระยะสุดท้าย อาจจะนานออกไปเป็นหลายอาทิตย์ โดยมีไอเป็นครั้งคราว นาน ๆ จึงมีเสียงฮู้บน้อย ๆ สักครั้งหนึ่ง

โรคมักจะเป็นไปตามระยะของมัน แต่การดูแลเอาใจใส่ที่ดีจะช่วยลดความรุนแรงของอาการ และทำให้สุขภาพคงอยู่ แสงอาทิตย์และอากาศบริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญมาก ควรให้อยู่ในห้องที่มีแสงแดดมากและอากาศโปร่ง ถ้าไม่มีไข้หรือเหตุผลอื่น ๆ ที่จะให้เด็กต้องนอนในเตียง ก็ควรให้เด็กออกไปเล่นกลางแจ้ง ในอากาศดี

สิ่งที่เรียกว่าหลอดไฟแสงอาทิตย์ (Sunlight Lamps) จะมีประโยชน์มาก และช่วยลดระยะไออย่างรุนแรงให้น้อยลง แต่ควรจะใช้เมื่อได้รับคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

ผู้ป่วยต้องแยกไว้จากเด็กอื่นๆ จนกว่าอาการไอกรนจะหายไป เด็กต้องได้รับการฝึกสอนให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากจมูกเวลาไอหรือจาม เพื่อไม่ให้ฝอยน้ำมูกน้ำลายแพร่กระจายไป

ควรเอาใจใส่เฝ้าดูคนไข้เหล่านี้ ถ้าเด็กไม่เริ่มมีสุขภาพดีมีเนื้อหนังขึ้นภายหลังระยะที่ ๒ ของโรค ก็ควรจะพาไปหาแพทย์ อาการไออย่างนี้เหมือนอาการไอชนิดอื่น ๆ

ย่อมต้องเอาใจใส่เสมอไม่ละเลยเสีย การให้นอนพักในเตียงสัก ๒ อาทิตย์ ก็เป็นการรักษาอย่างหนึ่งทดทสุด

ยาแก้ไอง่าย ๆ บางอย่างเช่น น้ำผึ้งกับน้ำมะนาว อาจช่วยได้ แต่การรักษาทางยาอื่น ๆ จำเป็นต้องให้แพทย์จัดการ

ในรายที่รุนแรง แพทย์อาจแนะนำให้สูดคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ ซึ่งเป็นผลดีมากในบางราย การรักษาใหม่ ๆ อีกขั้นหนึ่งคือใช้อีเทอร์ในน้ำมันให้เด็กทางทวารหนัก วิธีทั้ง ๒ จะช่วยแก้อาการไออย่างรุนแรง และทำให้เด็กค่อยสงบลงได้

อย่างพึ่งแต่ยากลางบ้าน ควรตามแพทย์โดยเร็วที่สุด สมัยนี้โรคไอกรนมีการรักษาแตกต่างกับในสมัยก่อน การแยกผู้ป่วยโดยเด็ดขาดเป็นสิ่งที่จำเป็น อย่างน้อยสัก ๖ อาทิตย์ การใช้วัคซีนและซีรัมก็มีประโยชน์ในโรคนี้.

บทที่ ๑๖๑

พยาธิ (WORMS)

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้อาหารอ่อนจำนวนจำกัด ๒ วัน

๒. ในวันที่ ๓ ให้อาหารเหลวๆเท่านั้น เช่น นม, น้ำซุปเนื้อ

๓. ให้น้ำมันละหุ่ง ๑ ช้อนโต๊ะทุกคนตลอด ๓ คืน

๔. ถ้าน้ำมันละหุ่งไม่ชะงยให้ถ่ายคล่องใช้ มิลค์-ออฟแม็กนีเซีย (Milk of Magnesia) ๑ ช้อน-โต๊ะตามในตอนเช้า

๕. ในเช้าวันที่ ๔ ให้ยาถ่ายพยาธิ การใช้ยาอะไรควรได้ปรึกษาแพทย์เสียก่อน เพื่อความปลอดภัย

การมีพยาธิ ไม่ใช่เป็นอันตรายเท่าใดนัก บางคนอาจมีพยาธิอยู่เป็นเวลานานโดยไม่มีอาการอะไร แต่เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าตนมีพยาธิ มักจะทำให้ไม่สบาย และนึกไปถึงอาการต่าง ๆ

พยาธิตัวตืดมีอยู่ ๒ ชนิดใหญ่ ๆ ตัวตืดเนื้อหมู มีหัวซึ่งประกอบด้วยตาขอเล็ก ๆ และมีปากดูด พยาธินี้จะสามารถเกาะกับผนังลำไส้แล้วใช้ปากดูดอาหารจากร่างกายของคนได้

อีกชนิดหนึ่งเป็นพยาธิตัวตืดเนื้อวัว พบได้ในคนที่รับประทานเนื้อวัวที่มีพยาธินี้อยู่ ตัวตืดชนิดนี้ไม่มีตาขอเล็ก ๆ แต่มีปากดูดเช่นเดียวกับตัวตืดเนื้อหมู และสามารถเกาะกับผนังลำไส้ได้เช่นเดียวกัน

ตัวตืดสามารถเจริญเติบโต มีความยาวได้อย่างน่าประหลาด บางครั้งอาจยาวถึง ๒๐-๓๐ ฟุต ดูดล้ายกับพยาธิจะอุดจนตันลำไส้ไปหมด พยาธิเหล่านี้จะอาศัยอาหารของมนุษย์ที่มันอาศัยอยู่ มันไม่มีอวัยวะย่อยอาหารของตัว

เอง จึงเช่นเดียวกับสัตว์ที่อาศัยอยู่กับคนชนิดอื่น ๆ มันจะคอยไปมาในลำไส้ คอยดูดอาหารกิน เพื่อให้มีชีวิตอยู่โดยไม่ทำงานต่อไป

ผู้มีพยาธิตัวตืดคงไม่มีปัญหาสงสัยอะไรอีก เพราะมักจะพบส่วนของพยาธิ ไม่สั้นก็ยาวเป็นหลา ๆ ออกมากับอุจจาระเสมอ

คนที่เส้นประสาทไม่ปกติ มักจะมีอาการยุ่งยากกว่าคนที่แข็งแรงอดทน คนเหล่านั้นอาจมีอาการปวดในท้องเป็นสำคัญ หรืออย่างน้อยก็ปวดร้าว ๆ ในท้อง อาจรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน หรือมีท้องเดิน ผู้ป่วยมักจะมีการเสียน้ำหนักและซีดเป็นโรคโลหิตจาง

อาการที่พบค่อนข้างบ่อยอีกอย่าง คือ อาการหิวอย่างมาก เพราะเด็กต้องเลี้ยงตัวเองแล้วยังเลี้ยงพยาธิอีกด้วย จะพบว่าเด็กผอมลง แม้จะรับประทานอาหารได้เป็นจำนวนมาก

ถ้ามีตัวพยาธิถ่ายออกมาควรเผามันเสียทันที อย่าปล่อยทิ้งไว้ในที่ๆมันอาจจะทำอันตรายต่อคนอื่นได้อีก โดยแพร่พันธุ์ต่อไป

พูดถึงโรคนี้ อยากจะย้ำว่า ควรให้แพทย์ได้ตรวจผู้ป่วยแล้วจัดการให้การรักษาเท่าที่จำเป็นจะเป็นการปลอดภัยกว่า อย่าละเลยการระมัดระวังข้อนี้เสีย

มียาถ่ายพยาธิอยู่หลายชนิดด้วยกัน ไม่ว่าจะใช้ยาชนิดไหน ย่อมต้องมีการเตรียมผู้ป่วยเช่นเดียวกันหมดและต้องการเวลาหลายวันกว่าผู้ป่วยจะอยู่ในลักษณะที่เหมาะต่อการรักษา

วิธีการที่ยอมรับกันคือ ให้อาหารอ่อนๆสก ๒ วัน ให้จำกัดจำนวนอย่างเด็ดขาด ในวันที่ ๓ ไม่ให้อาหารแข็งเลย ให้เป็นอาหารเหลวเช่นนม หรือน้ำซุปเนื้อเท่านั้น

ทุกๆคืนตลอด ๓ คืนนี้ ให้ระบายน้ำมันละหุ่งคืนละ ๑ ช้อนโต๊ะ ถ้ายังไม่ได้ผลดีอาจใช้มิลค์ออฟแม้กนีเซียอีก ๑ ช้อนโต๊ะในตอนเช้าก็ได้

ในเช้าวันที่ ๔ จึงให้ยาถ่ายพยาธิ ส่วนการจะใช้ยาอะไรในการถ่ายนั้น ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน เพราะอาจมีเหตุผลโดยเฉพาะบางอย่างที่ทำให้ยาอย่างนี้อย่างนั้นไม่เหมาะสำหรับเด็กคนใดคนหนึ่งไม่เหมือนกัน ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้แนะนำต่อท่าน

ยาที่แพทย์มักจะสั่งโดยมากเป็นน้ำสะกัดอีเทอร์ของเมลเฟอรน (Ethereal Etract of Malefern) หรือเม็ดฟักทอง การรักษาจะนับว่าได้ผลต่อเมื่อหัวของพยาธิหลุดออกมากับตัวด้วยเท่านั้น

สมัยก่อนที่เรายังไม่มีความรู้เรื่องพยาธิดีเหมือนเดี๋ยวนี้ เป็นที่เชื่อกันโดยทั่วไปว่า อาการต่าง ๆ ของเด็กหลายอย่างเกิดขึ้นจากการมีพยาธิในลำไส้ทั้งสิ้น ถ้าเด็กกัดฟันกรอด ๆ ก็ว่าเป็นเพราะมีพยาธิ ถ้าใครผอมและดูขาดอาหารก็เป็นที่สงสัยว่าจะมีพยาธิอยู่

เป็นความจริงที่ว่า อาการต่าง ๆ เหล่านี้พบบ่อยมากในสมัยก่อน แต่บัดนี้เรามีการปรับปรุงเรื่องอาหาร

โดยการป้องกันไม่ให้อาหารติดเชื้อหรือมีเชื้อโรค การที่รัฐบาลควบคุมดูแลโรงฆ่าสัตว์และการฆ่าสัตว์เป็นสิ่งที่ทำให้โรคชนิดนี้ลดน้อยลงเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ยังพบว่า มีเด็กเป็นพยาธิชนิดอื่น ๆ กันเสมอ เช่นพวกพยาธิตัวกลมต่าง ๆ มีพยาธิเส้นด้าย, พยาธิเข็มหมุดเป็นต้น เด็กจะหงุดหงิดนอนไม่หลับ คันทวารหนัก กัดฟันกรอด ๆ หิวอาหารและรับประทานอย่างมาก ถ้ามีอาการเช่นนี้ บิดามารดาควรจะสงสัยถึงการมีพยาธิ และควรนำอุจจาระไปตรวจหาให้แน่ ถ้าพบว่ามีพยาธิ อุจจาระที่ถ่ายโดยผู้ป่วยต้องนำไปเผา เสื้อผ้า, เครื่องเล่น เครื่องอาบน้ำ และสิ่งต่าง ๆ ที่เด็กจับ ต้องนำไปต้ม เพื่อไม่ให้มีการติดเชื้อต่อไป อาจจะมีไข่ของพยาธิติดอยู่ตามวัตถุเหล่านั้น

ยาถ่ายที่จะใช้ในพวกนี้ มีชนิดง่าย ๆ ประกอบด้วย แซนโตนิน (Santonin) และ แคโลเมล (Calomel) ก่อนให้ยาถ่าย ต้องเตรียมผู้ป่วยก่อนเช่นเดียวกับการจะถ่าย

พยาธิตัวตืด แต่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารเบาเกินกว่า ๑๒ ชั่วโมง

ถ้าใครในครอบครัวของท่านมีพยาธิโดยเฉพาะเด็ก ควรจะปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาที่เหมาะสมถูกต้อง เพราะมียาถ่ายพยาธิหลายอย่าง ซึ่งในรายหนึ่งๆ จะใช้ไม่ได้ทุกอย่างเสมอไป

การสวนทวารด้วยเกลือ หรือเมล็ดควาสเซีย (Quassia) ภายหลังการรับประทานน้ำมันละหุ่ง จะเป็นผลดีเหมือนกัน ใช้เกลือ ๒ ช้อนชา หรือเมล็ดควาสเซีย ๑ ออนซ์ในน้ำอุ่น ๑ ไปน์

เป็นที่น่าเสียใจที่มีเด็กหลายคนได้รับการถ่ายพยาธิโดยเหตุผลไม่สมควร การรักษากันกลางบ้านแบบนี้ จะทำให้ไปหาแพทย์ช้าเกินไป เพราะบางครั้งพบว่าเด็กไม่ได้มีพยาธิเลย แต่เป็นโรคที่ร้ายแรงอื่นๆ ก็ได้

อย่าถูกนำไปผิดทางโดยคำแนะนำการใช้ยาจากเพื่อนบ้านผู้หวังดี อาการที่คลุมเครือซึ่งโดยมากก็มักจะเป็นดังนั้น ไม่เป็นเหตุผลที่เพียงพอ ในการจะให้ยาถ่ายพยาธิแก่เด็กก่อนแพทย์

อาการที่จะเชื่อถือได้ว่ามีพยาธิ มีอย่างเดียวคือการพบไข่หรือตัวพยาธิในอุจจาระ ระลึกไว้ว่า การกระสับกระส่ายหรือกัดฟันกรอด ๆ ของเด็ก อาจไม่แสดงอะไรมากไปกว่าเด็กเข้านอนด้วยความเหนื่อยเกินไป

ถ้าเด็กบ่นถึงความรู้สึกไม่ค่อยสบายรอบ ๆ สะดือเป็นตะคริวในท้องและมีคลื่นไส้ ควรสงสัยว่าจะมีพยาธิอยู่ในรายเช่นนั้นควรทำการตรวจอุจจาระ

ถ้าพบมีพยาธิจริง ๆ เด็กควรได้รับยาถ่ายพยาธิดังที่กล่าวแล้ว แต่ควรจะได้ปรึกษาแพทย์เสียก่อนเสมอ แพทย์จะสั่งยาที่จำเป็นให้แล้วใช้ยาในขนานที่ถูกต้องต่อไป.

หอสมุดแห่งชาติ
NATIONAL LIBRARY

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เลขมลัมหน้อล์การพิมพ์ ๑๒ สนามเสือ พระนคร- ขายเลขม มุลิละลิมอร ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา ๒๔๐๙

