



บรรณานุกรม

งานฉาปนกิจศพ

นางสำเภา โรหิตารขุน

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

089.95971
บ 165๙

๒ ธันวาคม ๒๕๐๖

หอสมุดแห่งชาติ
สาขามหาวิทยาลัยศิลปากร



มอบให้หอสมุด

อธิบดีบัญชาการ จาก

น.ส. กานดา พิทักษ์ไพรวรรณ

บรรณานุกรม

งานฉาปนกิจศพ

นางสำเภา โรหิตารชุน

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

หอสมุดแห่งชาติสาขานครราชสีมา

๒ ธันวาคม ๒๕๐๖



เลขหน้า

๑๖

เลขหน้า ๐๘๙.๙๕๙๑๑
๑ ๑๕๕

เลขทะเบียน

๗.๑๕๐๕๓๔

คนดี

อันคนดี มีใจดี ทมทรพย์

หรือเพราะนับ พงษ์พันธุ์ อันศักดิ์ศรี

หากดีด้วย กิจวิชา ไม่ราคี

อีกทั้งดี ด้วยศีลธรรม ประจําใจ

“จินตบุญ”



นางสำเภา โรหิตารขุน

ชาตะ ๒๐ ตุลาคม ๒๔๓๖

มรณะ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๐๖

คดีธรรม



ความ^{๔๔}ดท^{๔๕}ควร^{๔๖}คง
ความ^{๔๗}ด^{๔๘}ที่^{๔๙}หน้า^{๕๐}หน้า

ความ^{๕๑}ด^{๕๒}ที่^{๕๓}เป็น^{๕๔}หลัก^{๕๕}
โดย^{๕๖}คุณ^{๕๗}ก^{๕๘}อ^{๕๙}อด^{๖๐}ทน^{๖๑}
หนึ่ง^{๖๒}หน้า^{๖๓}ก^{๖๔}ใน^{๖๕}เหตุ^{๖๖}ผล^{๖๗}
ก^{๖๘}ม^{๖๙}กาย^{๗๐}และ^{๗๑}วา^{๗๒}จา^{๗๓}

รัก^{๗๔}ตัว^{๗๕}สง^{๗๖}วน^{๗๗}ตัว^{๗๘}
ตั้ง^{๗๙}ใจ^{๘๐}พ^{๘๑}ยา^{๘๒}ยาม^{๘๓}

ใคร^{๘๔}ร^{๘๕}ว^{๘๖}ญ^{๘๗}ให้^{๘๘}ถ^{๘๙}ว^{๙๐}น^{๙๑}ก^{๙๒}ว^{๙๓}า^{๙๔}
ร^{๙๕}ก^{๙๖}, ช^{๙๗}ัง^{๙๘} เป็น^{๙๙}ตัว^{๑๐๐}การ^{๑๐๑}

แจ้ง^{๑๐๒}ใจ^{๑๐๓}อัน^{๑๐๔}ใด^{๑๐๕}ฝ^{๑๐๖}ิด^{๑๐๗}
สำ^{๑๐๘}เน^{๑๐๙}ีย^{๑๑๐}ก^{๑๑๑}สำ^{๑๑๒}น^{๑๑๓}ก^{๑๑๔}นำ^{๑๑๕}

น^{๑๑๖}ก^{๑๑๗}อ^{๑๑๘} “ก^{๑๑๙}ด^{๑๒๐}ิ^{๑๒๑}ธ^{๑๒๒}ร^{๑๒๓}ร^{๑๒๔}ม^{๑๒๕}”
เป็น^{๑๒๖}หล^{๑๒๗}ั^{๑๒๘}ก^{๑๒๙}ร^{๑๓๐}ัก^{๑๓๑}ษ^{๑๓๒}า^{๑๓๓}ต^{๑๓๔}น^{๑๓๕}

ก^{๑๓๖}อ^{๑๓๗}ก^{๑๓๘}ว^{๑๓๙}า^{๑๔๐}ม^{๑๔๑}ต^{๑๔๒}ร^{๑๔๓}ง^{๑๔๔}ต่อ^{๑๔๕}เว^{๑๔๖}ล^{๑๔๗}า^{๑๔๘}
ก^{๑๔๙}อ^{๑๕๐}จ^{๑๕๑}ร^{๑๕๒}ร^{๑๕๓}ย^{๑๕๔}า^{๑๕๕}ส^{๑๕๖}ุ^{๑๕๗}ภ^{๑๕๘}า^{๑๕๙}พ^{๑๖๐}ช^{๑๖๑}น^{๑๖๒}

ก^{๑๖๓}อ^{๑๖๔}ร^{๑๖๕}ั^{๑๖๖}จ^{๑๖๗}ร^{๑๖๘}ัก^{๑๖๙}ษ^{๑๗๐}า^{๑๗๑}ต^{๑๗๒}น^{๑๗๓}
อ^{๑๗๔}ก^{๑๗๕}ร^{๑๗๖}ัก^{๑๗๗}ส^{๑๗๘}ัต^{๑๗๙}ย^{๑๘๐}์^{๑๘๑}ป^{๑๘๒}ร^{๑๘๓}ิ^{๑๘๔}ญ^{๑๘๕}ญ^{๑๘๖}า^{๑๘๗}
หน^{๑๘๘}ึ่ง^{๑๘๙}ใน^{๑๙๐}ต^{๑๙๑}น^{๑๙๒}มี^{๑๙๓}เม^{๑๙๔}ต^{๑๙๕}า^{๑๙๖}
ส^{๑๙๗}ต^{๑๙๘}ต^{๑๙๙}ง^{๒๐๐}ส^{๒๐๑}ัง^{๒๐๒}ว^{๒๐๓}ร^{๒๐๔}ต^{๒๐๕}า^{๒๐๖}ม^{๒๐๗}

ไม่^{๒๐๘}พ^{๒๐๙}ัน^{๒๑๐}พ^{๒๑๑}ัว^{๒๑๒}ประ^{๒๑๓}พ^{๒๑๔}ุ^{๒๑๕}ต^{๒๑๖}ิ^{๒๑๗}ท^{๒๑๘}ร^{๒๑๙}า^{๒๒๐}ม^{๒๒๑}
ไม่^{๒๒๒}จ^{๒๒๓}อ^{๒๒๔}าย^{๒๒๕}ให้^{๒๒๖}เส^{๒๒๗}ีย^{๒๒๘}ง^{๒๒๙}า^{๒๓๐}น^{๒๓๑}

ไม่^{๒๓๒}ผล^{๒๓๓}ิ^{๒๓๔}ผล^{๒๓๕}า^{๒๓๖}ม^{๒๓๗}ให้^{๒๓๘}ฝ^{๒๓๙}ิด^{๒๔๐}ฐ^{๒๔๑}า^{๒๔๒}น^{๒๔๓}
ท^{๒๔๔}ก^{๒๔๕}อ^{๒๔๖}ก^{๒๔๗}ว^{๒๔๘}น^{๒๔๙}ให้^{๒๕๐}ท^{๒๕๑}า^{๒๕๒}ก^{๒๕๓}ร^{๒๕๔}ร^{๒๕๕}ม^{๒๕๖}

เร^{๒๕๗}ง^{๒๕๘}เ^{๒๕๙}อ^{๒๖๐}น^{๒๖๑}จิต^{๒๖๒}ก^{๒๖๓}ำ^{๒๖๔}ห^{๒๖๕}น^{๒๖๖}ด^{๒๖๗}ำ^{๒๖๘}
น^{๒๖๙}ิ^{๒๗๐}ติ^{๒๗๑}ต^{๒๗๒}ง^{๒๗๓}ก^{๒๗๔}ำ^{๒๗๕}ก^{๒๗๖}ั^{๒๗๗}บ^{๒๗๘}ต^{๒๗๙}น^{๒๘๐}

ก^{๒๘๑}ุ^{๒๘๒}ณ^{๒๘๓}ป^{๒๘๔}ระ^{๒๘๕}จ^{๒๘๖}ำ^{๒๘๗}สา^{๒๘๘}ธ^{๒๘๙}ุ^{๒๙๐}ชน^{๒๙๑}
ด^{๒๙๒}ัง^{๒๙๓}ต^{๒๙๔}ร^{๒๙๕}า^{๒๙๖}ด^{๒๙๗}ี^{๒๙๘}ป^{๒๙๙}ระ^{๓๐๐}ก^{๓๐๑}ัน^{๓๐๒}ตัว^{๓๐๓}.

พระธรรมโกศาจารย์

ความปรกติ

คนเราโดยทั่วไป จิตว่ามี อากาโรปรกติ คือ
ปรกติกาย ปรกตวาจา และปรกติใจ ดังนั้น คัลของ
โลกท่านจึงให้ความหมายไว้ว่า ปรกติ คนเราโดย
ธรรมชาติ จำจะไม่มีการผิดคิดหรือลวงคิด เป็นการ
ผิดปรกติ ขอนี้จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่า อยู่ดี ๆ เราคงไม่
ลุกขึ้นมาฟันฟันให้ปากเจ็บจนถึงตายแบบที่สุด ดังนั้น
เมื่อความจำเป็นหรือไม่จำเป็นก็ตาม ที่จะต้องประหัต
ประหารกัน ก็ต้องมีสิ่งไม่ปรกติเกิดขึ้น เช่น โลก
โกรธ หลง อันเป็นทวารอกุศลมูลเข้าครอบงำจิตใจ ดังนั้น
ท่านจึงให้สังวรในเบญจเวรวิรติ ซึ่งเป็นการขบองกัน
สิ่งไม่ปรกติไม่ให้เกิดขึ้น เช่น

๑. ไม่ฆ่าสัตว์ และเบียดเบียนสัตว์ เพราะ
ชีวิตและร่างกายของใคร ใครกรัก ใครก็สงวน

๒. ไม่ลักทรัพย์ และเบียดเบียนทรัพย์สมบัติ
ผู้อื่น เพราะทรัพย์สมบัติของใคร ใครก็ถือสิทธิ์

ค

๓. ไม่ประพฤติกผิดประเวณี คือล่วงเกินในทาง
ชู้สาว เพราะลูกและเมียใคร ใครก็หวงแหน

๔. ไม่พูดปด เพื่อให้เกิดความเชื่อถือ

๕. ไม่เสพสุรา อันเป็นเหตุให้เกิดความ
ประมาท

อันเป็นส่วนแห่งการละเว้น เมื่อละเว้นโทษทั้ง
๕ ประการนี้แล้ว จำเป็นต้องเพิ่มกำลังจิตใจให้มั่นคง
ในทางคุณธรรมอีก ๕ ประการ คือ

๑. มีเมตตากรุณา เพื่อยोगกันความโหดร้าย
ทารุณ

๒. สัมมาอาชวะ คือ ความเป็นผู้ขยันทำการ
งานในทางสุจริต

๓. มีความสำรวมในกาม

๔. ความมีสัจย์

๕. ความมีสติรอบคอบ

นี้เรียกว่า ธรรมะ ซึ่งสนับสนุนจิตใจให้มั่นคง
ในทางดำเนินชีวิตสู่ความดี เช่นนี้ คือ กบิ ธรรมะ
จึงเป็นหลักประกันสังคม ในพระบรมพุทธานุศาสนนาเป็น

ที่เชื่อมั่นว่า ถ้าใครก็ตาม ยึดมั่นในศีลธรรมทั้ง ๕
 ประการ แต่ละฝ่ายแล้ว ทำอย่างไรเสียก็เป็นคนดี
 อปรียัมไม่กินแน่นอน เหล่านี้ ชี้ให้เห็นว่า หลักการ
 ในพระพุทธศาสนาของเรามี ๓ อย่างคือ ละความชั่ว
 บำเพ็ญความดี และผลสุดท้ายคือ ทำใจให้บริสุทธิ์
 ด้วยประการฉะนี้แล.

“สรุป”

พระคุณอันอกหลาน

คุณอาสำเภา โรหิตารชุน ได้ถึงแก่กรรมโดยประสพอุบัติเหตุ
รถยนต์ ร.ร. ปานะพันธ์ชน เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๐๖ เวลา
๐๖.๐๐ น. ที่สี่แยกซอยอาร์ พหลโยธิน นี่เป็นความตกใจ สลดใจ
และสูญเสียอย่างใหญ่หลวงในชีวิตของหลาน เพราะปัจจุบัน คุณอา
เป็นญาติผู้ใหญ่ที่เคารพบูชาเหลืออยู่เพียงคนเดียวเท่านั้น เป็นที่อนุ
เกลาของหลาน อาหลานอยู่กันตามประสาวรรกทั่วสุขกันอย่าง
อดทนตลอดมา แต่บัดนี้หลานหมดที่พึ่งเสียแล้ว มีแต่ความเข็ญ
ในใจ สุดจะพรรณนา

คุณอาผู้มีอุปนิสัยรักสงบ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอยู่ในเมตตา
ธรรม รักและห่วงใยหลานทุกคนเสมอมา จะเห็นได้ว่า ทั้งที่ท่าน
ชราแล้วอายุถึง ๙๑ ปี ยังได้หมั่นเดินทางไปเยี่ยมเยียนทุกข์สุขของ
ญาติมิตร และหลานเป็นประจำ ทั้งยังได้ไปฟังธรรมในวันพระด้วย
ในฐานะเพื่อนบ้าน ท่านก็ได้ปฏิบัติตนเป็นพหูชนชอบและได้รับการ
กล่าวสรรเสริญโดยทั่วไป เมื่อท่านมาถึงแก่กรรมลงโดยกระทันหัน
เช่นนั้น จึงเป็นที่เสียใจอย่างยิ่ง

ในนามของหลานทุกคน หลานขอตั้งใจอุทิศส่วนกุศลบุญราศี
ที่ได้จัดการฌาปนกิจศพในครั้งทั้งสน น้อมรำลึกให้ดวงวิญญาณ
ของคุณอา จงได้รับอิฏฐวิบูลย์ผล สมองแต่ท่านในสัมปรายิกภพจง
ทุกประการเทอญ.

พวงย้อย โรหิตารชุน

๒ ธันวาคม ๒๕๐๖

เรื่อง
การใช้รถยนต์บนถนนหลวง
ของ
กรมตำรวจ

บรรยายทางวิทยุกระจายเสียง
ณ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๐๕ เวลา ๐๗.๓๕-๐๗.๕๐ น.

สวัสดิทานผ่อง

ทักวนนทานผ่องคงจะเคืองหรืออ่านข่าวรถยนต์
ตรายอื่นเกิดจากการใช้รถยนต์บนทางหลวงเกิดขึ้นอยู่
เสมอ ๆ รถยนต์รายคงกล่าวถึงความร้ายแรงมาก
แทบทุกรายจะต้องมีคนตายหรือไม่ก็บาดเจ็บ อีกทั้ง
ยังก่อความเสียหายในทางทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก
อีกด้วย คงปรากฏสถิติในรอบ ๓ ปี คือ พ.ศ.
๒๕๐๒-๒๕๐๓-๒๕๐๔ ดังนี้

ภยันตรายเกิดขึ้นทั้งหมด

มีจำนวน ๑๘,๕๘๑ ราย

คนตายมีจำนวน ๒,๘๕๒ คน

คนบาดเจ็บ ๑๓,๖๔๘ คน

ทรัพย์สินเสียหายทั้งหมด

มีจำนวน ๑๖,๕๖๖,๐๗๔.- บาท

ท่านผู้ฟัง ภยันตรายอันเกิดจากการใช้รถยนต์
บนทางหลวงนั้นไม่เกิดเฉพาะแก่ในประเทศไทย แม้
ในต่างประเทศก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน ดังสถิติ
ที่ออกเผยแพร่ ดังนี้

ตามรายงานที่คณะกรรมการเศรษฐกิจแห่ง
สหประชาชาติได้ออกเผยแพร่ ได้ความว่าในปี
ค.ศ. ๑๙๖๐ (พ.ศ. ๒๕๐๓) อุบัติเหตุรถยนต์ใน
๑๗ ประเทศแห่งยุโรป ได้ทำให้มีผู้เสียชีวิต ๕๑,๑๔๕
คน และบาดเจ็บ ๑,๗๐๓,๕๗๒ คน

ในสหรัฐอเมริกาเฉพาะรัฐคาลิฟอร์เนียแห่งเดียว
ที่เป็นรัฐมีรถยนต์ใช้กันมากที่สุด ปรากฏตามรายงาน

ประจำปี ค.ศ. ๑๕๖๑ (พ.ศ. ๒๕๐๔) ของตำรวจ
ทางหลวงว่า มีรถยนต์รายเกิดทั้งหมดเป็นจำนวน
๑๐๘,๕๕๕ ราย มีคนตายทั้งหมด ๓,๘๓๕ คน มี
คนบาดเจ็บทั้งหมด ๑๖๓,๕๔๕ คน

ตามสถิติที่นำมาเรียนให้ท่านทราบนี้ เป็นผล
เนื่องมาจาก “ผู้ใช้รถบนทางหลวง” นั้นเอง เมื่อ
ใช้รถหรือขับขี่รถนั้นไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย ไม่
เอาใจใส่เชื่อฟังประกาศกฏเตือนของเจ้าพนักงาน ไม่
มีความรู้ความชำนาญในการขับรถพอ ก็ย่อมจะ
กลายเป็นสาเหตุการฆ่าตัวเองและผู้อื่นได้ทุกขณะ ซึ่ง
กรมตำรวจได้ใช้ความพยายามอย่างยิ่ง ในการ
ป้องกัน และ ลด รถยนต์รายนี้ เพื่อ ความปลอดภัย ของ
ประชาชนตลอดมา

ฉะนั้นในวันนี้ กรมตำรวจจึงขอถ่ายทอดความ
เรื่อง การใช้รถบนถนนหลวงเฉพาะวิธีใช้รถให้ปลอดภัย
บนทางหลวงมาบรรยายให้ท่านฟังและนักขับขี่รถ
ทั้งหลายได้ทราบและใช้ปฏิบัติโดยสังเกตต่อไป

๖๖๘๘๘
ผู้ขบขทค

ผู้ขบขทคที่ใคร่ขบขทคขบขทคขบขทคขบขทคขบขทค
งานแล้วนั้น เป็นแต่เพียงแสดงว่าขบขทคได้ตามกฎหมาย
เท่านั้น หาใช่เป็นสิ่งที่รับรองว่าท่านจะขบขทค
ได้ โดยปลอดภัยแต่อย่างใดไม่ การขบขทคและ
ปลอดภัยเป็นวัตถุประสงค์อันสำคัญยิ่งของการใช้
ขบขทคทางหลวง ผู้ขบขทคจะต้องรู้จักกฎหมายเกี่ยวกับการ
จราจรทางบกและคำสั่ง เครื่องหมายจราจร เครื่อง
หมายเตือน ตลอดจนวิธีขบขทคถูกต้อง และต้องมี
ความชำนาญในการขบขทคเป็นอย่างดี แต่ท่าน
ยังหาพอไม่ ผู้ขบขทคยังจะต้องรู้จักหาวิธีเพิ่มพูน
ความรู้ในการใช้ขบขทคให้ดียิ่งๆ ขึ้น นอกจากนั้นแล้ว
ยังจะต้องมีความรู้ในการทำงานของเครื่องขบขทคพอ
สมควรอีกด้วย คุณสมบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ
“มารยาท” ผู้ขบขทคจะต้องระลึกรู้เสมอว่าไม่ได้
ใช้ทางหลวงแต่ผู้เดียว ยังมีผู้อื่นใช้ร่วมอยู่ด้วย
เป็นจำนวนมาก

ก่อนนำรถยนต์ออกใช้บนทางหลวง

การนำรถยนต์ออกใช้ กฎหมายบังคับไว้ว่า ห้ามมิให้ใช้รถที่ไม่มั่นคงแข็งแรงบริบูรณ์ หรืออาจเกิดอันตรายหรือเสื่อมเสียอนามัยแก่ผู้ใช้หรือประชาชน ฉะนั้น ก่อนที่ท่านจะนำรถยนต์ออกใช้บนทางหลวง ท่านจะต้องตรวจสอบสภาพรถ, เครื่องยนต์, เครื่องอุปกรณ์ของรถให้เรียบร้อยก่อนว่า รถนั้นมีสภาพมั่นคงแข็งแรงหรือไม่ อุปกรณ์ของรถมีสภาพดีพร้อมหรือไม่

ทำทางการนั่งขับ

ทำทางการนั่งขับนั้นมีส่วนสำคัญในการขับรถมิใช่น้อย ท่านจะต้องนั่งขับให้ถูกวิธี ท่านผู้ขับรถบางคนนั่งเฉยไม่ทรงพวงมาลัย บางท่านนั่งตัวจม เมื่อจะอะไรข้างหน้าก็ต้องชะเงยยกตัวขึ้นมา มอง เหล่านี้เป็น การนั่งขับที่ไม่ถูกต้อง การนั่งขับที่ถูกต้อง จะต้องนั่งให้ตัวตรง ทรงพวงมาลัยสามารถที่จะมองเห็นทางและทั่วทัศนข้างหน้าได้โดยมองข้ามพวง

มาลัย ไม่ใช่มองลอคพวงมาลัย การนั่งฟังพระค
 หรือวางข้อศอกบนขอบหน้าต่างประตู จะเป็นอุป-
 สรรคแก่การหมั่นพวงมาลัยรวดเร็วในเมื่อ
 ต้องการปฏิบัติโดยฉับพลัน และนอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับ
 การมองทัศนภาพทางซ้ายของทางข้างหน้า

การใช้ความเร็ว

การสร้างรถยนต์ในปัจจุบันนี้ โรงงานได้ปรับ
 ประสิทธิภาพรถให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นเสมอ จะสร้างกำลังแรง
 มาของเครื่องยนต์เพิ่มมากขึ้น นั้นย่อมหมายถึงการ
 เพิ่มกำลังให้รถมีความเร็วสูงขึ้น ท่านจึงเชื่อเถิดว่า
 ไม่มีสิ่งใดที่เป็นสาเหตุแห่งความตายบนทางหลวงยิ่ง
 ไปกว่าการขับเร็ว ดังปรากฏตามสถิติของภยัน-
 ตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ปรากฏว่าภยันตรายที่เกิดจาก
 ความเร็วเป็นท ๕ ของภยันตรายทั้งหมด และเกือบ
 ทั้งหมดทลงแก่ความตาย อันตรายอันเกิดจากการ
 ขับเร็วนั้นน้อยอย่างร้ายแรงมากพอจะเปรียบเทียบ
 ให้ท่านเห็นได้ดังนี้

รถยนต์ที่ใช้ความเร็ว ๕๖ กิโลเมตร หรือ
 ๖๐ ไมล์ต่อชั่วโมง เมื่อชนกับรถยนต์ที่มีความเร็ว
 เท่ากันจะมีกำลังกระแทกเข้าหาประมาณ ๒๐๐,๐๐๐
 ปอนด์ หรือ ๑๐๐ ตัน หรืออีกนัยหนึ่งเปรียบเหมือน
 ทุกรถให้ตกลงมาจากยอดตึกสูง ๕ ชั้น ท่านผู้ฟัง
 โปรดคิดดูซิว่า อันตรายที่เกิดขึ้นนั้นจะร้ายแรง
 เพียงใด และนอกจากนี้ การขับเร็วยังจะเป็นผลร้าย
 แก่การเลี้ยวรถ การแซง การขับตามหลังรถคันหน้า
 ในระยะกระชั้นชิด การเบารถ และการหยุดรถอีก
 ด้วย

การขับเร็วเป็นผลร้าย ๒ ประการ คือ

๑. เป็นเหตุทำให้ลดความสามารถของผู้ขับขี่
 กล่าวคือ ผู้ขับขี่จะไม่สามารถควบคุมบังคับรถได้ตาม
 ความต้องการ ยิ่งขับมีความเร็วสูงเท่าใด ก็จะทำให้
 ความสามารถของผู้ขับขี่ลดน้อยลงเป็นลำดับเท่านั้น
๒. เป็นเหตุให้เกิดอันตรายร้ายแรง การเร่ง
 เพิ่มความเร็วต่อชั่วโมงให้มากขึ้น ๆ ก็เท่ากับเป็นการ

เพิ่มความร้ายแรงของอันตรายที่จะเกิดขึ้นมากยิ่งขึ้น
ไม่ใช่อะไรอันคือ ความตายหรือบาดเจ็บสาหัสนั่นเอง

ในเรื่องการใช้ความเร็วของรถยนต์บน ทาง
การได้กำหนดอัตราความเร็วของรถยนต์แต่ละประ-
เภทที่ใช้บนทางหลวง ดังนี้

ก) รถยนต์บรรทุกของ ที่มีน้ำหนักเกินกว่า
๑,๒๐๐ กิโลกรัม รถยนต์ประจำทาง รถยนต์รับจ้าง
พิเศษ หรือรถยนต์ส่วนบุคคลที่บรรทุกได้เกินกว่า
๗ คน ให้ขับเร็วได้ไม่เกินชั่วโมงละ ๖๐ กิโลเมตร
ในเขตนอกเขตเทศบาล ในเขตเทศบาลไม่เกินชั่วโมง
ละ ๓๕ กิโลเมตร

ข) รถยนต์ทุกชนิดขณะที่กำลังวิ่งหรือ
รถยนต์บรรทุกของเกินกำหนดได้โดยชอบหรือรถ-
ยนต์สามล้อ ให้ขับเร็วได้ไม่เกินชั่วโมงละ ๔๕ กิโลเมตร
ในเขตนอกเขตเทศบาล ในเขตเทศบาลไม่เกิน
ชั่วโมงละ ๓๕ กิโลเมตร

ค) รถยนต์อื่น ๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ให้
 ขับเร็วได้ไม่เกินชั่วโมงละ ๘๐ กิโลเมตรในเขตนอก
 เขตเทศบาล ในเขตเทศบาลไม่เกินชั่วโมงละ ๔๕
 กิโลเมตร

นอกจากนี้ ผู้ขับขี่จะต้องปฏิบัติตามการใช้ความ
 เร็วตามอัตราความเร็วในเครื่องหมายจราจรอีกด้วย
 มิฉะนั้น จะเป็นการฝ่าฝืนและมีความผิดตามกฎหมาย

แต่อย่างไรก็ดี โปรดอย่าคิดไปว่า เมื่อกำหนด
 อัตราความเร็วให้ขับเร็วได้เท่าใดก็ขับเร็วเท่านั้นเสมอ
 ไป สิ่งที่คุณควรต้องปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยด้วย
 คือ “การควบคุมความเร็ว” เพราะการควบคุมความ
 เร็วในขณะที่ขับรถไปบนทางหลวงนั้น เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง
 ที่จะทำให้เกิดความปลอดภัยอยู่เสมอ การควบคุม
 ความเร็วมีหลักที่ควรจะต้องปฏิบัติตามคือ ผู้ขับขี่จะต้อง
 นำสภาพการณ์ต่าง ๆ มาพิจารณาประกอบการควบคุม
 ความเร็ว เช่น ขับผ่านสถานที่ ดินฟ้าอากาศ ความ

สว่าง (คือกลางวันหรือกลางคืน) จำนวนยวดยาน
 บนทาง สภาพของพนักทาง ตลอดจนระยะสายตา
 และสภาพทางกายของท่านด้วย แล้วจึงควบคุม
 ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ดังกล่าว

ในการใช้ความเร็วนี้ มลทินข้อควรจะต้อง
 ทราบไว้ด้วยเพื่อความปลอดภัยคือ ระยะการหยุดครรถ
 ยนต์ในขณะทรงใช้ความเร็วกับระยะที่จะลดความเร็ว
 ลงได้ตามความต้องการ ขอนำมาเรียนให้ทราบดังนี้
 คือ การใช้รถบนทางหลวงนั้น ผู้ขับขี่ย่อมขับได้เร็ว
 และสม่ำเสมอเป็นระยะทางยาวซึ่งแตกต่างกับการขับ
 รถในเมือง ท่านผู้ฟังคงจะเคยได้ยินนักขับรถยนต์
 ส่วนมากคุยว่า เขาสามารถหยุดรถของเขาได้รวดเร็ว
 ในพริบตา ซึ่งเป็นคำคุยที่เหลวไหล ไม่มีนักขับ
 รถยนต์ที่จะสามารถหยุดรถได้ในพริบตา เพราะเวลา
 ที่สูญเสียไปในระหว่างที่เห็นอันตรายและเวลาที่ผู้ขับขี่
 แสดงปฏิกิริยาแก้ไข เวลาที่ผู้ขับขี่จะต้องใช้เท่า

เหยียบห้ามล้อ มีเวลาเพียงเสี้ยววินาทีเท่านั้น ระยะที่
รถวิ่งภายหลังกฎข้อเห็นจุดอันตรายและเหยียบห้าม
ล้อเพื่อให้รถหยุดคนนั้นเป็นระยะอันตรายที่สุด ควร
เรียกว่า “ระยะแห่งความหายนะ” ที่เดียว

“ระยะแห่งความหายนะ” หรือ “ระยะปฏิกิริยา” กับระยะที่รถจะหยุดได้ เฉพาะรถที่มีห้าม
ล้อคและทางแห้ง สัมควรทนกับรถยนต์จะทราบ
ระยะไว้ คงขอเรียนให้ทราบพอเป็นสังเขปดังนี้

รถยนต์ที่มีความเร็ว ๒๐ ไมล์ หรือ ๓๒ กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะมีระยะปฏิกิริยาประมาณ ๒๒ ฟุต และจะมีระยะหยุดรถได้ประมาณ ๔๗ ฟุต

รถยนต์ที่มีความเร็ว ๓๐ ไมล์ หรือ ๔๘ กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะมีปฏิกิริยาประมาณ ๓๓ ฟุต และจะมีระยะหยุดรถได้ประมาณ ๔๕ ฟุต

รถยนต์ที่มีความเร็ว ๔๐ ไมล์ หรือ ๖๔ กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะมีปฏิกิริยาประมาณ ๔๔ ฟุต และจะมีระยะหยุดรถได้ประมาณ ๑๔๔ ฟุต

รถยนต์ที่มีความเร็ว ๕๐ ไมล์ หรือ ๘๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะมีปฏิกริยาประมาณ ๕๕ ฟุต และจะมีระยะหยุดรถไฟประมาณ ๒๑๑ ฟุต

แต่ถ้าสภาพทางเบี่ยงและถนนแล้ว จะมีระยะที่รถจะหยุดรถไฟยาวกว่าที่กล่าวนี้

ส่วนระยะที่จะลดความเร็วลงไปตามความต้องการนั้น ขอยกมาให้เห็นเป็นตัวอย่าง ดังนี้

รถยนต์ที่มีความเร็วชั่วโมงละ ๕๐ ไมล์ หรือ ๖๔ กิโลเมตรต่อชั่วโมง ต้องการลดความเร็วให้เหลือเพียง ๓๒ กิโลเมตรหรือ ๒๐ ไมล์ จะต้องใช้ระยะทาง ๑๑๕ ฟุต หรือรถยนต์ที่มีความเร็ว ๘๐ กิโลเมตร หรือ ๕๐ ไมล์ จะต้องใช้ระยะทางถึง ๑๔๖ ฟุต การลดความเร็วจากสูงลงมาหาต่ำนั้นขึ้นอยู่กับความเร็วสูงเป็นเกณฑ์ ถ้ามีความเร็วสูงมากก็จำเป็นต้องการระยะทางยาวมากยิ่งขึ้น

การรยะทางคงเรียบเนียน เป็นข้อสำคัญของรถที่หลีกเลี่ยงไม่ให้รถชน เมื่อท่านเห็นอันตราย

ปรากฏขึ้นข้างหน้าอย่างกระทันหัน และไม่สามารถ
 จะหยุดรถได้ทันที แต่ถารถยนต์มีความเร็วสูงจะไม่
 สามารถเลี้ยวหลบฉับพลันได้เพราะถ้าเลี้ยวหลบเช่น
 นั้นแล้ว รถอาจจะพลิกคว่ำ ดังปรากฏรถยนต์ที่คว่ำ
 เองบนถนนหลวงมีอยู่เสมอ ๆ ทั้งนี้ก็เพราะเหตุเลี้ยว
 หลบในขณะที่รถมีความเร็วสูงนั่นเอง การเลี้ยวรถ
 หลบอันตรายอย่างยิ่งกระทันหันนักขึ้นอยู่กับความเร็ว
 ของรถและระยะทางคือ ถ้าความเร็วสูงก็ต้องการ
 ระยะทางมาก จึงจะสามารถเลี้ยวหลบได้โดยปลอดภัย

การขับรถตามหลัง

การขับรถตามหลังรถคันหน้า ถ้าขับกระชั้นชิด
 เกินไป เมื่อรถคันหน้าจำเป็นต้องหยุดรถโดยกระทัน
 หันแล้ว ก็จะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการชนกันได้เลย
 การขับรถตามหลังให้ปลอดภัยขึ้นอยู่กับเหตุหลาย
 ประการ เช่น ความเร็ว ลักษณะของทาง จำนวน
 ยวดยานบนทาง สภาพพื้นฟ้าอากาศ เวลา และ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ การเตรียมพร้อมของประชาชน
เอง มีหลักเกณฑ์ธรรมดาที่ควรปฏิบัติ คือควรทิ้ง
ระยะห่างจากรถคนหน้าหนึ่งช่วงรถ หรือสภาพการณ์
ไม่ควรถูกทิ้งระยะห่าง สามหรือสี่หรือห้า หรืออย่าง
น้อยก็เก้าช่วงรถ

การแข่งขันหน้าและการปฏิบัติของรถที่ถูกแซง

เมื่อจะแซงรถคนหน้า ต้องแซงชนทางขวามือ
เสมอ อย่ารบบรอนเลยจรดออกนอกทางแซงขึ้นไป
ก่อนแซง จงดูข้างหน้าและข้างหลังให้แน่ใจเสียก่อน
ว่า ไม่มีรถตามมาและจะแซง และไม่มีรถข้างหน้า
กำลังสวนทางมา เมื่อแน่ใจว่าปลอดภัยแล้ว ก็จึง
เบรกแตะรถทางให้รถคนหน้ารู้ ควรทิ้งระยะห่างจาก
รถคนหน้าประมาณ ๖๐ ฟุต เป็นอย่างน้อย และขณะ
เมื่อแซงขึ้นไปควรให้ข้างรถห่างจากข้างรถคนที่แซง
อย่างน้อย ๒ ฟุต และจะต้องเร่งความเร็วล่วงหน้าพอควร
เมื่อจะเข้าทางซ้ายมือตามเดิม ก็จะต้องกว่าไค้ทั้ง

ระยะห่างจากรถคันแซงขึ้นไปปลอดภัยจริง ๆ อย่าง
น้อยไม่ต่ำกว่า ๖๐ ฟุต แล้วจึงให้สัญญาณขอเลี้ยว
เข้าทาง การแซงรถนั้น มีกฎธรรมดาที่ควรถือปฏิบัติ
โดยเคร่งครัดอยู่ว่าอย่าพยายามแซงรถมากกว่าหนึ่ง
คัน การแซงรถมากกว่าหนึ่งคันอาจก่อให้เกิดอัน-
ตรายเพิ่มขึ้นได้ เพราะเหตุว่าต้องเพิ่มเวลาและระยะ
ทางที่จะต้องวิ่งรถแซงขึ้นไป และในขณะที่แซงขึ้น
ไปนั้นอาจมีรถคันหน้าที่จะต้องการแซงขึ้นหน้าไปเช่น
เดียวกันหรืออาจมีรถสวนทางมา ฉะนั้น การแซงที่
ปลอดภัยควรกระทำต่อเมื่อมีโอกาสปลอดภัยจริง ๆ

การแซงรถขึ้นหน้าคันอนัน กฎหมายได้
บัญญัติห้ามมิให้เดินรถแซงขึ้นหน้ารถคันอื่นตรง
ทางร่วม ทางแยก หัวเลี้ยว ในที่คับขัน ในที่
มีรถหรือสิ่งอื่นกีดขวางอยู่ข้างหน้า

การปฏิบัติของรถที่ถูกแซงนั้นมีความสำคัญ
ในความปลอดภัยอยู่มาก ในเมื่อรถของท่านช้า

ควรเปิดทางให้แข่ง โดยให้สัญญาณมีให้ทางตาม
 กฎหมาย แล้วเดินรถให้ชิดขอบทางข้างซ้าย อย่า
 เร่งความเร็วขึ้น ไปแข่งกับรถที่กำลังแข่งขึ้นมาเป็น
 อันชาติ มันจะกลายเป็นแข่งความเร็วกันไปอันตราย
 อาจจะมีคนใดช่วยกันทั้งสองฝ่าย จึงรักษาความเร็ว
 ให้คงที่ไว้ และถ้ารถที่กำลังแข่งขึ้นมาอันอาจประสบ
 อันตรายแล้ว เช่น มีรถกำลังสวนมาด้วยความเร็วก็
 ควรจะช่วยให้เขาปลอดภัยโดยลดความเร็วลง ยอม
 ให้เขาแซงขึ้นไปเข้าทางได้ในเวลาและระยะทางน้อย
 ที่สุด มีข้อสำคัญที่ควรปฏิบัติอีกประการหนึ่งคือ ถ้า
 ท่านเห็นรถที่กำลังแข่งนั้นจะนำรถกลับเข้าท้ายรถ
 ของท่านยิ่งกว่าจะพยายามแซงขึ้นไปแล้ว ซึ่งอาจจะ
 เป็นเพราะเขาเห็นอันตรายอยู่ข้างหน้า ในกรณีเช่นนั้น
 ท่านอย่าลดความเร็วลงเป็นอันขาด เพื่อให้ความ
 ปลอดภัยแก่เขา ท่านควรเร่งความเร็วรถของท่าน
 ให้เร็วขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อเปิดโอกาสให้เขานำรถ
 กลับเข้าท้ายรถของท่านได้ทันก่อนที่จะเกิดอันตรายขึ้น

การปฏิบัติดังกล่าวมานี้ ต้องอาศัยมารยาทอันดีงาม
ของท่าน เมื่อท่านได้แสดงมารยาทอันดีงามเป็นคุณ
ต่อผู้อื่นแล้ว เขาย่อมจะมีความรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณ
ท่านอยู่ตลอดไป

รถบรรทุกน้ำหนักมาก

อีกประการหนึ่ง การนำเอารถบรรทุกที่บรรทุก
น้ำหนักเกินกว่าอัตราน้ำหนักที่ทางการอนุญาตให้บน
ทางหลวง นอกจากจะเป็นการผิดกฎหมายแล้ว ยัง
จะเป็นเหตุให้ไม่ปลอดภัยและจะเป็นเหตุให้ทางหลวง
ชำรุดเสียด้วย เหตุที่ไม่ปลอดภัยก็เพราะน้ำหนัก
เกินอัตราย่อมเป็นเหตุทำให้รถเสียความทรงตัวได้ง่าย
ไม่สามารถหยุดได้ทันที ห้ามล้อไม่อยู่ ถ้าใช้ความ
เร็วสูงมาก ย่อมเสียความทรงตัวมากอาจเป็นอันตราย
พลิกคว่ำพวงมาลัยหรือคนบังคับจะหนักมือ จะไม่
สามารถหมุนพวงมาลัยหลบเลี้ยวได้ทันตามต้องการ
เหตุที่ทำให้ทางหลวงชำรุดเสีย ก็เพราะน้ำหนักลง
เพลาล้อมากเกินไป โรงงานสร้างรถยนต์ได้คำนวณ

นวนในเรือน้ำหนักบรรทุกตามหลักวิชาเพื่อความ
ปลอดภัยไว้อย่างถูกต้องแล้ว จึงไม่สมควรจะบรรทุก
ให้เกินอัตรา และถ้าจะคัดแปลงเสริมสร้างจากรถ
ประเภทหนึ่งให้เป็นรถอีกประเภทหนึ่ง ควรจะสร้างให้
ถูกต้องตามหลักวิชา เช่น คัดแปลงสร้างต่อเติมรถ
บรรทุกชนิด ๒ เพลา ๖ ล้อ เป็นรถบรรทุก ๓ เพลา
๑๐ ล้อ แต่ปรากฏว่าสร้างกันส่วนมากไม่ถูกต้อง
ตามหลักวิชา เป็นเหตุให้เกิดอันตรายอยู่เสมอ ๆ
และยังทำให้ทางหลวงเสียหายมากยิ่งจนอีกด้วย

ได้กล่าวถึงการใช้รถบนทางหลวงให้ท่านพึงพอ
ควรแล้ว ใคร่ขอความกรุณาต่อท่านผู้ฟังและผู้ชยช
รถทั้งหลายได้ โปรดเป็นสมาชิกขรถยนต์ที่ดี ปฏิบัติตาม
กฎหมายและคำสั่งเกี่ยวกับการจราจรโดยเคร่งครัด
และมีมารยาทที่ดีงามก็จะได้ชื่อว่าท่านได้ให้ความ
ร่วมมือแก่ทางราชการในอันที่จะลดภยันตรายบนทาง
หลวงให้น้อยลงชีวิตของท่านและชีวิตของผู้อื่นก็จะ
ปลอดภัยยืนยาวต่อไป.

สวัสดิ์

เมื่อแพทย์ตรวจท่าน

โดย

นายแพทย์ประวัติ ต้นสุรต

กรรมการ และประธานแผนกอนามัยและสวัสดิการ

สโมสรไลออนส์แห่งประเทศไทย ฯ

บรรยายทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

ภาคเช้าวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๐๖

สวัสดีท่านผู้ฟังทรา

เหตุผลที่ข้าพเจ้าได้เว้นการบรรยายเกี่ยวกับ
เรื่องอนามัยไปเสียนานนั้น คือว่า ข้าพเจ้าได้เที่ยว
ค้นคว้าหาเรื่องที่ประโยชน์และเหมาะสมกับท่านผู้
ฟังโดยทั่วไป ในที่สุดก็ได้เรื่อง “เมื่อแพทย์ตรวจ
ท่าน” มาเสนอท่านในวันนี้ ข้าพเจ้าหวังว่าเรื่องน
คงจะช่วยให้ท่านมีความรอบรู้เกี่ยวกับลักษณะอาการ
และโรคภัยไข้เจ็บในร่างกายของท่านมากยิ่งขึ้นกว่า

แต่ก่อน และท่านยังได้เห็นอีกด้วยว่า การให้แพทย์
ตรวจร่างกายของท่านไว้อย่างนั้น มีความสำคัญ
มากน้อยเพียงใด

ร่างกายของมนุษย์เราในโลกนี้ มีลักษณะรูป
ร่างและอวัยวะภายในคล้ายคลึงกันกับของสิ่งชนิดใหญ่
เช่น สิงกริลล่าและอูรังคัง เป็นต้น นักประวัติศาสตร์
เป็นจำนวนมากต่างพากันพิสูจน์ว่า ร่างกายของมนุษย์
นั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะและรูปร่างเป็นลำดับต่อมาจาก
สิ่งชั้นสูงของสิ่งโวลชัน ร่างกายของมนุษย์ประกอบ
ขึ้นด้วย โครงกระดูกอันแข็งแรงสำหรับพยุงเนื้อหนัง
และ คมครอง ป้องกัน รักษา อวัยวะภายในที่สำคัญ ๆ
สำหรับชีวิตขณะเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ร่างกายของมนุษย์
มีสภาพคล้ายโรงงานอุตสาหกรรมที่สำคัญและมีหัต
จรรย่น่าพิศวง โรงงานนี้แบ่งออกเป็นหลายแผนก
คือ แผนกทำการหายใจ มีเครื่องกลไกสำหรับรับส่ง
อากาศออกซิเจนให้แก่เนื้อหนังและเยื่อใยทั่วทั้งร่างกาย

แผนกย่อยอาหาร มีหน้าที่สำหรับทำการย่อยอาหารที่
 รับประทานเข้าไปให้กลายเป็นวัตถุที่เหมาะสมสำหรับ
 เลียงและบำรุงซ่อมแซมเนื้อหนังต่าง ๆ ใต้ตลอดทั่ว
 แผนกย่อยโลหิต มีเครื่องกลไกสำหรับนำโลหิตและ
 อาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั่วร่างกาย
 แผนกบัญชาการมีสมองและประสาทหลายพวงหลาย
 กิ่งสำหรับรับความรู้สึกต่าง ๆ ต่อเหตุการณ์ทั้งปวง
 แล้วสั่งให้กายปฏิบัติงานโดยถูกต้องและเรียบร้อย แต่
 มีบางแผนกทำหน้าที่ลงมือทำและหยุดเอง โดยนอก
 เห็นการบังคับบัญชาของจิตใจ และมีแผนกสำคัญ
 อีกแผนกหนึ่งก็คือ แผนกขับถ่ายของเสีย ของหมด
 ประโยชน์ออกจากร่างกาย อันเป็นธาตุเก่าถ่านที่เกิด
 จากเนื้อหนังทั้งหลายทำงาน และอาหารที่เราดื่มหรือ
 รับประทานเข้าไปเลี้ยงชีวิต แผนกต่าง ๆ ของโรง
 งานร่างกายมนุษย์นี้ ต้องร่วมมือและประสานงานต่อ
 เนืองกันเสมอจนตลอดชีวิต ไม่มีอาการเอารัดเอา
 เปรียบชิงกันและกัน ไม่ต่างฝ่ายต่างทำคนละครั้ง

ละคราวให้เป็นการสิ้นเปลืองเศรษฐกิจ ไม่มีคอร์รัปชัน
 ไม่ว่าจะเป็นเวลาตอนอยู่หรือนอนหลับ บางแผนกก็มี
 เวลาได้พักผ่อนหยุดการทำงาน แต่บางแผนก เช่น การ
 หายใจ การเต้นของหัวใจและสับลิคโลहितน์ ต้องทำ
 หน้าที่ประจำอยู่ทุกเวลานาทีจนกระทั่งชีวิตสิ้นสุดลง
 เมื่อใดเรืบนรูงกลไกอวัยวะและหน้าที่ของร่างกาย
 ทุก ๆ ส่วนโดยตลอดแล้ว ก็จะแลเห็นได้ชัดว่า ไร
 งานของร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยกรรมกรทมิ
 ความซอัสตยัสจวิต และรักษาความสามัคคีไว้เป็น
 อย่างคยง นคอสงทธรรมชาติไคเสกสรรปรุงแต่งมา
 ให้แปลกประหลาดพิสดาร ซึ่งแทบไม่มีใครเชื่อว่า
 จะทำได้ดีประณีตและเรียบร้อยไคปานนั้น

บรรดาเจ้าของเครื่องใช้หรือรถยนต์ทมิความ
 ระมิดระวังและไขมันอย่างทณอนมเขากยอมจะต้อง
 เอาใจใส่ดูแล รักษาความสะอาดหมั่นตรวจตราและ
 หยอดน้ำมัน หรือนำไปเข้าอู่ให้ช่างเครื่องยนต์ตรวจ

สอบและปรับปรุงให้เครื่องยนต์เดินเรียบร้อยค้อยเล่ม
 ในทำนองเดียวกัน ประชาชนที่มีความเฉลียวฉลาด
 และมีความคิดคึกคักย่อมจะรู้จักวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ไม่ปล่อย
 ให้ร่างกายต้องเสื่อมโทรมและเจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย ๆ
 โดยหมั่นไปหาแพทย์ให้ตรวจร่างกายอย่างละเอียด
 ลอทุก ๖ เดือน หรืออย่างน้อยก็ปีละ ๑ ครั้ง ทั้งนี้
 เพื่อเป็นการป้องกันไว้เพื่อความไม่ประมาท และ
 ดำเนินรอยตามสุภาษิตที่ว่า “ป้องกันดีกว่าแก้”
 หากปรากฏว่าแพทย์ได้พบโรคเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือใน
 ระยะเริ่มต้น ก็จะเป็นการสะดวกง่ายที่จะรักษาให้โรค
 นั้นหายเสียโดยรวดเร็ว

เวลาที่แพทย์จะใช้สำหรับตรวจร่างกายท่านนั้น
 ย่อมผิดแผกแตกต่างกัน แพทย์บางคนก็ตรวจเร็ว
 บางคนก็ตรวจช้า สุดแล้วแต่วิธีการตรวจและความ
 รอบรู้ ความชำนาญชำนาญของแพทย์ผู้นั้น แพทย์ผู้
 ทรงวิทยาคุณและทำการตรวจคนไข้อย่างละเอียด
 ลอจริง ๆ แล้ว ก็มักจะต้องใช้เวลานานที่สุด

๑ ชั่วโมงเต็ม ท่าน^{๒๔} ^๕หลายขอ^{๒๕}ได้โปรด^๕ระลึกและ
 จก^{๒๖}จำไว้ให้^{๒๖}คิดว่า ^๕หนึ่งชั่วโมงเต็ม ^๕นี้ ^๕ควรจะ^{๒๗}ถือได้
 ว่าเป็น^{๒๘}หนึ่งชั่วโมง^{๒๘}ที่^{๒๘}จำเป็น^{๒๘}และสำคัญ^{๒๘}ที่สุด^{๒๘}สำหรับ^{๒๘}ชีวิต
 ของ^{๒๘}ท่าน โปรด^{๒๘}อย่า^{๒๘}กล่าว^{๒๘}อ้าง^{๒๘}ว่า “ไม่มีเวลา” หรือ
 มี^{๒๘}แต่^{๒๘}คอย^{๒๘}ผล^{๒๘}คิว^{๒๘}วัน^{๒๘}ประกัน^{๒๘}พรุ่ง^{๒๘}อยู่^{๒๘}เรื่อย^{๒๘}ไป

ใน^{๒๙}ระยะ^{๒๙}ที่^{๒๙}แพทย์^{๒๙}ได้^{๒๙}ดำเนินการ^{๒๙}ตรวจ^{๒๙}ร่างกาย
 ของ^{๒๙}ท่าน^{๒๙}ด้วย^{๒๙}วิธีการ^{๒๙}ต่าง^{๒๙} ๆ ^{๒๙}ตาม^{๒๙}ระเบียบ^{๒๙}ของ^{๒๙}เขานั่น
 บาง^{๒๙}ราย^{๒๙}จะ^{๒๙}ทำให้^{๒๙}ท่าน^{๒๙}มีความ^{๒๙}รู้สึก^{๒๙}เคร่ง^{๒๙}เครียด^{๒๙}ด้วย^{๒๙}ความ
 หวาด^{๒๙}กลัว ^{๒๙}ขณะที่^{๒๙}แพทย์^{๒๙}ได้^{๒๙}ทำการ^{๒๙}ขบ^{๒๙}กด^{๒๙}หรือ^{๒๙}เคาะ^{๒๙}ที่
 โน่น^{๒๙}ทน^{๒๙} ซึ่ง^{๒๙}ทำ^{๒๙}ค^{๒๙}เหมือน^{๒๙}กับ^{๒๙}ว่า ^{๒๙}ท่าน^{๒๙}เป็น^{๒๙}แท่ง^{๒๙}ไม้^{๒๙}ทึบ^{๒๙}
 หรือ^{๒๙}ไม้^{๒๙}คิ ^{๒๙}และ^{๒๙}แก้^{๒๙}พอ^{๒๙}ที่^{๒๙}จะ^{๒๙}รับ^{๒๙}ประ^{๒๙}ทาน^{๒๙}ใด^{๒๙}หรือ^{๒๙}ยัง ^{๒๙}ประ
 เเค^{๒๙}ยว^{๒๙}เขาก^{๒๙}ใช้^{๒๙}เครือง^{๒๙}ฟัง ^{๒๙}ๆ ^{๒๙}ตาม^{๒๙}หน้า^{๒๙}อก^{๒๙}หรือ^{๒๙}หลัง^{๒๙}ของ^{๒๙}
 ท่าน ^{๒๙}ดู^{๒๙}ประ^{๒๙}หนึ่ง^{๒๙}ว่า^{๒๙}ท่าน^{๒๙}เป็น^{๒๙}นา^{๒๙}ฬิกา^{๒๙}ที่^{๒๙}ทำ^{๒๙}ตก^{๒๙}หรือ^{๒๙}เครือง
 จักร^{๒๙}ชำ^{๒๙}รุด^{๒๙}ทรุด^{๒๙}โทรม ^{๒๙}ดวง^{๒๙}ตา^{๒๙}ของ^{๒๙}แพทย์^{๒๙}จะ^{๒๙}จับ^{๒๙}ด^{๒๙}ที่^{๒๙}โน่น
 ทน^{๒๙}ด้วย^{๒๙}ความ^{๒๙}สัง^{๒๙}เกต^{๒๙}และ^{๒๙}พิน^{๒๙}ิจ^{๒๙}พ^{๒๙}เคราะ^{๒๙}หือ^{๒๙}อย่าง^{๒๙}ลก^{๒๙}ซง ^{๒๙}ใน
 ตอน^{๒๙}นั้น^{๒๙}เอง^{๒๙}จะ^{๒๙}ทำให้^{๒๙}ท่าน^{๒๙}เฝ้า^{๒๙}ดู^{๒๙}แพทย์^{๒๙}ด้วย^{๒๙}ความ^{๒๙}เป็น^{๒๙}ห่วง

เพราะแพทย์อาจตรวจพบโรคที่เร้นลับซ่อนอยู่ภายใน
ร่างกายของท่านโดยบังเอิญก็ได้

สิ่งที่แพทย์ได้ตรวจรู้ ในขณะที่แพทย์กำลัง
ตรวจร่างกายของท่านง่วนอยู่นั้น บางครั้งบางครั้งว่า
เขากะบังนพมพมอยู่ในลำคอ เมื่อตรวจไปพบสิ่งที่
ไม่ดีหรือผิดปกติเข้า อันเป็นการพลอยทำให้คนไข้มี
ความรู้สึกฉงนสนเท่ห์หรือคิดไปในแง่ร้ายที่ว่า หมอ
อาจจะตรวจพบอะไรเข้าสักอย่างหรือหลายอย่างจาก
การตรวจธรรมดาสามัญของเขา นอกจากนั้นในใจ
ของหมอกำลังนึกถึงอะไร และกำลังจะบอกคนไข้ว่า
อย่างไรบ้าง เพื่อให้คนไข้สิ้นความสงสัยหรือแคลงใจ

ก่อนที่แพทย์จะตรวจร่างกายท่านนั้น สิ่งสำคัญ
อันแรกเริ่มที่จะละเว้นเสียมิได้ คือการบันทึกประวัติ
การกินอยู่หลับนอน แพทย์จะต้องทำการสัมภาษณ์
หรือสอบถามการเป็นไปทุกระบบของร่างกายและ
สอบถามประวัติความเจ็บไข้ในครั้งก่อนที่แล่วมาใน
ชีวิตของท่าน ต่อจากนั้น แพทย์จะขอร้องให้ท่าน

ยื่น เค้น และนั่ง ให้พูดโต้ตอบคำถามของแพทย์ที่
 อยากรู้ จากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะมีร่องรอยหรือเค้า
 เงื่อนให้แพทย์ได้ทราบอะไรบางอย่างที่เป็นประโยชน์
 ต่อการประกอบการวินิจฉัยโรค ถ้าแม้ว่าท่านได้เล่า
 ให้แพทย์ฟังว่า มีการเจ็บปวดที่ตรงไหน หรือว่ามีการ
 ผิดปรกติที่ส่วนใด แพทย์ก็จะเพ่งเล็งหรือเอาใจใส่
 ส่วนนั้นเป็นพิเศษ ในตอนนั้นคนไข้จะต้องถอดเสื้อออก
 เพื่อให้แพทย์ได้ทำการตรวจร่างกายเป็นชั้น ๆ ไป
 ตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงปลายเท้า

สายตาของแพทย์ผู้ชำนาญ ในการตรวจชั้น
 แรกของแพทย์นั้น เขาจะยังไม่อาศัยเครื่องเอ็กซเรย์
 หรือรายงานจากห้องทดลองและห้องตรวจเชื้อ แต่
 จำเป็นจะต้องใช้การสังเกตและวินิจฉัยเคราะห์ด้วยสว
 มัญญ์สำนึกของตนเองมากกว่า ก่อนอื่น แพทย์จะใช้
 สายตาที่ชำนาญของเขาตรวจดูไปทั่วร่างกายของท่าน
 เพื่อดูคนหาว่ามีส่วนใดส่วนหนึ่งพิการหรือผิดแปลกไป
 จากปรกติ เช่นว่า เขาจะดูท่าทางในการยื่น เค้น

และนั่งของท่าน และสังเกตโครงสร้างแห่งกระดูก
 แขนขา และสันหลังหรือหน้าอก เป็นต้น ในบางราย
 แพทย์จะใช้สายตาของเขาตรวจพบว่า กระดูกสันหลัง
 ของท่านมีลักษณะรูปร่างหรือเป็นแบบผิดปกติเล็กน้อย
 เป็นลักษณะอาการที่บอกให้แพทย์รู้ ในทันทีว่าท่านมี
 อาการเจ็บป่วยของหลัง ท่านมีลักษณะอาการหลังโค้ง
 หรืองอ ไหล่ห่อและมือกเป็นรูปงอไม่อย่างนี้ ก็อาจ
 จะบอกได้ว่า ท่านเป็นหัดเรื้องหรือเป็นโรคหลอดลม
 พอง (ทำให้ถุงลมและหลอดลมค้ำเนินหน้าทของมัน
 ผิดปกติ) ถ้าท่าทางเดินของท่านผิดปกติ เช่น ขา
 ลากหรือขากางเก นัยเป็นสิ่งที่บ่งให้รู้ว่า ท่านอาจจะมี
 วัณโรคที่ข้อตะโพก หรือข้อตะโพกพิการมาแต่กำเนิด
 ถ้าท่านมีร่องผ่านขวางหน้าอกของท่าน ก็อาจจะเป็น
 เพราะท่านเป็นโรคกระดูกอ่อนมานานแล้ว โดย
 ปราศจากการเยียวกระดูก ถ้าคนไข้เป็นหญิงก็ชวน
 ให้สงสัยว่า เมื่อท่านคลอดบุตรน่าจะต้องการผ่า
 ตัดเอาออกทางหน้าท้อง เพราะกระดูกเชิงกรานมัก

พลอยเสียหายไปด้วย ความพิกลพิการของกระดูก
หลาย ๆ แห่งย่อมจะเป็นเครื่องหมายที่แสดงให้รู้ว่
การเผาผลาญอาหารเกี่ยวกับธาตุแคลเซียมผิดปกติ
ไป ทำให้ร่างกายได้รับธาตุแคลเซียมไม่เพียงพอ

แพทย์จะใช้สายตาของเขาตรวจตามผิวหนังของ
ท่านอย่างละเอียดถี่ถ้วนว่า ผิวหนังของท่านมีรอย
เหี่ยวย่นตามเนื้อตัว นนก็เปลี่ยนว่าน้ำหนักของท่านได้
ลดลงอย่างรวดเร็วเมื่อไม่นานมานี้ ถ้าปรากฏว่าตาม
ความแผลบรอยหรือมีผื่นขึ้น นกอาจเป็นได้ว่า
อาหารการรับประทานไม่บริบูรณ์เพียงพอ สำหรับ
ท่านที่ยังหนุ่มแน่นอยู่ ถ้าปรากฏว่ามีรอยเหี่ยวย่น
ตามร่างกายที่ใดที่หนึ่งหรือหลายแห่ง ย่อมแสดงว่า
มีอะไรผิดปกติในร่างกายมากกว่าการยืดหดของ
ผิวหนัง ซึ่งจำเป็นต้องค้นหาสาเหตุให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง
หรือชัดเจนมากกว่านั้น ลักษณะของผิวหนังที่แห้งผาก
ผิดปกติ อาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ นัย
ตั้งแต่เน่าเลียงจากต่อมไขมันรอยด่างในร่างกายมีไม่เพียง
พอ ไปจนกระทั่งถึงโรคเบาหวาน

ผิวหนึ่งตามร่างกาย ที่มีสีสรร ผิดปรกติไปได้
 ต่าง ๆ นานา^๕ ย่อมเป็นลักษณะอาการที่บ่งให้
 แพทย์รู้ถึงโรคต่าง ๆ ได้โดยง่ายคาย เช่นกับว่า
 ในรายที่มีผิวหนังช้ำและมึลเหลืองคล้ายผิวมะนาวสุก
 เป็นต้น ย่อมเป็นลักษณะที่แสดงให้แพทย์รู้ว่าคนไข้
 เป็นโรคโลหิตจางอย่างร้ายแรง (เพอเนียเซียส อานี-
 เมีย) หรือเยื่อภายในหัวใจอักเสบเนื่องจากเชื้อโรค
 ถ้าคนไข้มีตุ่มแดง ๆ นูนขึ้นมาเล็กน้อย ซึ่งคล้ายตัว
 แมลงมุม ตุ่มตามทวนมีลักษณะกลมและมีเส้นหยักๆ
 คล้ายขาใยแมลงมุมอยู่โดยรอบ ก็แสดงว่าหลอด
 โลหิตแดงฝอยบวมขึ้น ถ้าลักษณะอาการดังนั้นเกิด
 ขึ้นในขณะเมื่อหญิงมีครรภ์ ก็มักจะไม่มีความหมาย
 อะไร ถ้าแต่ตุ่มแดงนั้นเกิดขึ้นในคนไข้ธรรมดา ก็อาจ
 เป็นเครื่องหมายบอกให้รู้ว่า คนไข้เป็นโรคตับแข็ง

ต่อไปหมอจะเริ่มตรวจดูมือของท่าน ถ้าปรากฏ
 ว่ามีปุ่มขึ้นมาตามข้อนิ้ว ก็แสดงว่าเป็นโรคข้ออักเสบ
 ชนิดรูมาตอยด์ (รูมาตอยด์ อาไทรติส) ถ้าหมอ

ยื่นมือให้ท่านบีบ แต่ท่านไม่มีกำลังพอจะบีบมือหมอ
ได้ นั่นก็แสดงว่า ภู่งน้ำระหว่างข้อไหล่อีกเสบ (เบอ
ไซติช) หรือมีฉะนั้นก็เป็นด้วยประสาทหรือกล้ามเนื้อ
บางส่วนอยู่ในสภาพเสื่อมโทรม ถ้ามือทั้งสองข้าง
ของท่านเย็นชืดแต่ข้าง ก็ทำให้หมอนึกไปถึงการ
ไหลวนเวียนของโลหิตอยู่ในสภาพผิดปกติ ในราย
ที่มือเย็นเฉียบและมีเหงื่อเบียดช่นอยู่บ่อย ๆ ก็ย่อม
หมายความว่า เป็นโรคข้ออักเสบ หรือมีอาการผิด
เคียดอยู่เป็นธรรมดา หรือมีโรคประสาทพิการ
ส่วนมือของคนเป็นโรคตับ จะมีปรากฏเป็นลายพร้อย
เป็นจุดแดงๆ ลักษณะเช่นนั้นเขาเรียกว่า “ฝ่ามือตับ”

ต่อไปนี้แพทย์จะตรวจท่านโดยวิธีการต่าง ๆ คือ
ให้ท่านชนซึ่งนำหนักตัว เพื่อเปรียบเทียบกับความสูง
ของท่านว่าพอเหมาะพอดีหรือไม่ หมอจะเอาปรอท
วัดไข้ทางปากของท่าน และจะวัดความดันโลหิต
ทางแขนข้างใดข้างหนึ่ง ความดันของโลหิตนั้นจะ
แปรผันไปตามแต่ละบุคคล ถ้าท่านมีความดันของ

โลหิตผิดปกติ หมอก็จะคิดว่าผิดปกติมากน้อย
เพียงใด และจำเป็นจะต้องตรวจค้นหาสาเหตุต่อไป

ขั้นต่อไป แพทย์จะใช้เครื่องมือสำหรับตรวจห
เพื่อคลำลักษณะช่องหูและเยื่อแก้วหู นอกจากนั้นเข
ก็ตรวจหว่าเกาะติดแน่น ซึ่งอาจจะเป็นเครื่องก
ขวางรบกวนการฟังเสียง จะต้องคิดว่าเยื่อแก้วห
นั้นมีขวม แดง หรือโป่งนูนออกมาหรือไม่ ถ้าเป็น
เช่นนั้นก็แปลว่ามีการติดเชื้อโรคที่หู ลำดับต่อไป
หมอจะอ่านปรอทวัดไข้ที่เอาออกจากปากของท่าน
การที่แปลความหมายจากการอ่านปรอท มิใช่ว่าจะ
เป็นการง่ายเสมอไปไหม ท่านควรจะทราบและจดจำ
ไว้ให้ดีกว่า ความร้อนในร่างกายของคนเรายามปกติ
อาจจะเปลี่ยนแปลงได้นับตั้งแต่ ๕๖.๕ องศา หรือ
๕๕ องศาฟาเรนไฮต์ มิใช่ว่าปรอทของคนที่ไม่ไข้
จะต้องอยู่ตรงจุด ๕๘.๖ องศาฟาเรนไฮต์ ทุกครั้งไป
เหมือนบางคนเข้าใจไม่

การตรวจนับชีพจร คราวนี้ แพทย์จะใช้นิ้วมือของ
 เขาเพียงสองนิ้วกดลงตรง ข้อมือ ทางด้าน หูแม่มือ
 เพื่อตรวจนับชีพจร ตามปกติชีพจรของผู้ชายจะเต้น
 ๖๐ ถึง ๗๕ ตบต่อนึ่งนาที ส่วนผู้หญิงชีพจรจะ
 เต้น ๗๐-๘๐ ต่อนึ่งนาที ในการตรวจนับชีพจร
 แพทย์จะต้องใช้ ความชำนาญทาง นิ้วมือเป็นพิเศษ
 เพื่อที่จะได้สัมผัสลักษณะที่ผิดปกติต่าง ๆ ของชีพจร
 เป็นต้นว่าชีพจรเต้นกระโดดแรง หรือเต้น ๆ หยุด ๆ
 หรือระยะเต้นไม่เท่ากัน หรือชีพจรเต้นแผ่วเบา
 เหมือนลวดคอกไม้ไผ่ คนไข้บางคนมีชีพจรปกติ
 แต่เว้นเต้นเป็นบางครั้ง ซึ่งสาเหตุโดยมากก็เกิดจาก
 ความกังวลและความเป็นห่วงใย แต่ถ้าเส้นประสาท
 ที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ ถูกขัดขวางทำให้กระแส
 ไฟฟ้าเดินไม่สะดวก ก็จะเป็นสาเหตุทำให้หัวใจ
 หรือชีพจรเว้นเต้นเป็นบางครั้งเหมือนกัน

ในขณะที่หมอกำลังตรวจนับชีพจรอยู่นั้น เขา
 มักจะสัมผัสรู้ได้ว่าเส้น หรือ หลอดโลหิตแดงที่ข้อมือ

มีลักษณะแข็งหรืออ่อน มีโรคหลอดเส้นเลือดแข็ง
 เป็นบางราย พบว่าธาตุป็นเป็นตะกอนจับอยู่ตามหลอด
 โลหิตของแขนจนทำให้เหมือนกับว่ามีสายลวกยึดเป็น
 ลำแข้งอยู่ภายใน บางครั้งหมอกก็ตรวจดูชีพจรที่ข้อ
 เท้าด้วย โดยเฉพาะเมื่อเขาคาดว่า โรคของหลอด
 โลหิตแดงกำลังขยายตัว

การหายใจเข้าและหายใจออก ลำคืบต่อไปแพทย์
 จะตรวจดูการหายใจของท่าน ถ้าการหายใจมีลักษณะ
 ถี่เร็ว คือ มากกว่า ๑๘ หรือ ๒๐ ครั้ง ต่อหนึ่งนาที
 ย่อมหมายความว่าร่างกายของท่านต้องการอากาศ
 หรือธาตุออกซิเจนมากขึ้น อาจเป็นเพราะว่าการชน
 ส่งธาตุออกซิเจนผ่านหลอดลมไปสู่ปอด และจากถุง
 ลมไปสู่ลำธารโลหิตเกิด خلกล خلกล ไม่สะดวก อาจเป็น
 เพราะเมื่กลโลหิตแดงผู้ทำหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปสู่
 ไบเนื้อทั้งหลายตกอยู่ในสภาพผิดปกติ ถ้าลักษณะ
 ของการหายใจช้าผิดปกติ ถ้าลักษณะของการหายใจผิด
 ประการ หายใจเข้าได้เพียงต้นตอต้องอ้าปากหายใจหรือ

หายใจเป็นเสียงหายใจกรกราก เป็นเสียงไก่ขัน
 หรือเสียงคล้ายนกหวัดเมื่อหายใจเข้า แต่ละอย่าง
 ล้วนบ่งให้ทราบได้ว่ามีส่วนบกพร่อง หรือพิการใน
 ระบบหายใจ กลิ่นลมที่หายใจออกมานั้นถ้ามีกลิ่น
 หวานคล้ายหญ้าแห้งที่ตัดมาใหม่ ๆ หรือเป็นกลิ่น
 ของพุดชาน้ำ เป็นต้น ก็ย่อมแสดงว่ามีอาเชโตณ ซึ่ง
 มีชนในโรคเบาหวานหรือเมื่อร่างกายเสียน้ำไปมาก

นัยน์ตาจะบอกอะไรได้บ้าง คราวนี้แพทย์จะตรวจดู
 ที่ดวงตาของท่านในโรคคอหอยพอกบางราย เขาก็จะ
 เห็นได้ว่าลูกตาทั้ง ๒ ข้างโปนออกมาอย่างผิดปกติ
 ในขณะที่ท่านหลับตา เขาจะใช้นิ้วมือค่อย ๆ สัมผัส
 ลงบนลูกตาทั้งสองข้างเพื่อจะ让您รู้ว่า มันแข็งผิดปกติหรือไม่ ถ้าแม้มันแข็งผิดปกติ ก็เป็นอาการ
 ของโรคคอหอยพอก ถ้าท่านตาชังอยู่รอบ ๆ ตาคำมี
 ลักษณะเช่นนี้ มีสีผิดปกติไปและบวมก็บอกได้ว่ามี
 การอักเสบหรือโรคที่พบบ่อยหรือคอหอยพอกหรือไม่เช่นนั้น

ก็เป็นโรคเบาหวานหรือโรคข้ออักเสบบางชนิด ถ้า
 ทเยอตาขาวเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ก็แสดงให้รู้ว่าเป็น
 โรคตับช้ำหรือโรคโลหิตจางอย่างร้ายแรง (เพอ-
 เซียส อานีเมีย)

การตรวจปากและคอ ในขั้นต่อไป แพทย์จะ
 ตรวจดูในปาก ช่องจมูกและช่องคอของท่าน การ
 ปรากฏสิ่งผิดปกติต่าง ๆ ภายในปากและช่องคออาจ
 จะบอกให้รู้ว่ามีโรคติดเชื้อไวรัส ซึ่งตัวของท่านเอง
 ไม่ทราบ การหายใจไม่สะดวกคล่องอาจจะเป็นเนื่องจาก
 โรคหลอดลมอักเสบ เนื้องอกเล็ก ๆ ฝาจมูกพองโตขึ้น หรือ
 ที่พบกันบ่อย ๆ ก็คือโรคแพ้ภูมิแพ้ เช่น แพ้
 เกษรดอกไม้และดอกไม้หรือการติดเชื้อโรค ถ้า
 ท่านแลบลิ้นออกมาแล้วสั้นหิว ก็จะทำให้แพทย์คิด
 ไปว่า หน้าที่ของต่อมไทรอยด์บกพร่องไป ถ้าลิ้นมีผา
 สีขาวหนา อาจจะบอกได้ว่าเป็นโรคกระเพาะอาหาร
 หรือธาตุพิการ ถ้ามีผาเป็นสีน้ำตาลหนา ก็ชวนให้
 แพทย์คิดถึงโรคไขกระดูก ถ้าต่อมไทรอยด์หน้าคอ

โตขึ้นจะคลำพบหลอดโลหิตเด่นเหมือนขี้พริก และ
 ถ้าฟังด้วยเครื่องฟ่งทหน้าคอหอยนั้น ก็จะได้ยินเสียง
 หึ่ง ๆ คล้ายเสียงร้องของผิงทรงของมัน คนไข้ที่มี
 โรคคอหอยพอกชนิดเป็นพิษ จะมีดวงตาทั้งสองข้าง
 ไปนออกมา เมื่อให้เหยียดมือตรงไปข้างหน้า จะ
 เห็นได้ว่าปลายมือสั่นไหว การพูดจามักเร็วเวลาจะ
 เคลื่อนไหวอริยาบทต่าง ๆ มักจะรวกเร็วผิดปกติ
 และบางรายก็จะมีเหงื่อออกมาผิดปกติด้วย

ความจริงเรื่อง “เมื่อแพทย์ตรวจท่าน” นั้นยัง
 ไม่จบบริบูรณ์ เพราะแพทย์ยังมัวจัดการตรวจอีกหลาย
 อย่าง เช่นการตรวจด้วยเครื่องฟ่ง การตรวจด้วย
 การสัมผัสเพื่อหาความพิการหรือผิดปกติของอวัยวะ
 ภายในร่างกาย การตรวจทางระบบประสาทและ
 ประการสุดท้าย คือ การตรวจโลหิต อุจจาระและ
 ปัสสาวะในห้องตรวจเชื้อและทดลอง ในบางรายที่
 แพทย์ยังสงสัยและไม่แน่ใจ เขาก็จะส่งคนไข้ไป
 ตรวจสอบด้วยเครื่องเอกซเรย์อีกด้วย แต่ถ้าจะให้

ข้าพเจ้าอธิบายตลอดครบถ้วน ตามที่กล่าวข้างท้ายนี้
 ก็จะเป็นการเกินขนาดเกินเวลาของการบรรยายใน
 วนน ข้าพเจ้าจึงขอยกเรื่อง “เมื่อแพทย์ตรวจท่าน”
 ลงไว้แต่เพียงเท่านี้ หวังว่าท่านผู้ฟังทั้งหลายคงจะ
 มีความสนใจในเรื่องนี้เป็นอันมาก เพราะเป็นเรื่อง
 ที่ให้ความรอบรู้เกี่ยวกับลักษณะอาการของโรคต่างๆ
 ที่อาจเป็นชนได้ในชีวิตของท่าน ทั้งท่านจะได้พลอย
 มีความเข้าใจอันดี ในการที่จะให้ความสะดวกเรียบ
 ร้อยแก่แพทย์ที่จะตรวจร่างกายของท่านทุก ๆ ครั้ง
 สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอฝากอีกครั้งหนึ่งว่า ท่านควรจะ
 ทัศนอมร่างกายและชีวิตของท่านไว้ด้วยความไม่
 ประมาท คือหมั่นไปให้แพทย์ตรวจร่างกายของท่าน
 เสียทุก ๖ เดือน หรืออย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อท่าน
 จะได้มีสุขภาพดียิ่ง ๆ ขึ้น และมีอายุยืนนานสืบไป

อาหารการกิน

- อ. สวัสดีค่ะอาจารย์
 ก. สวัสดีครับคุณวณะ คุณอมรรตน์ เชิญนั่ง
 ตามสบายครับ
 อ. อาจารย์ค่ะ เรากำลังยืนกันตามประสาแม่บ้าน
 ที่ทำงานนอกบ้าน เขาชนกต้องคิดว่าวันนี้จะสั่ง
 อาหารอะไรดี เป็นปัญหาสำคัญทุกเช้า ไม่ใช่
 ของง่ายเลยนะคะ ที่จะสั่งอาหารที่แปลก ใหม่
 รสดี ราคาเบา ทมธาดอาหารครบถ้วน ตาม
 ทุกร่างกายต้องการ
 ว. จริงค่ะ ถ้าจะคิดในแง่ไหนหนึ่งเสียอย่างเดียว
 ก็ไม่ได้ผล บางทีได้อาหารที่มคูลค่าทางโภช-
 นาคาร สมาชิกในครอบครัวเขาก็ไม่ค่อยร่วม
 มือ อะไรก็ได้ค่ะ อะไรก็ได้ครับ พอเย็นลงถึง
 เวลาอาหารที่ไวยืนกันทุกวันนี้ บ้านเราก็บ้าง
 ไม่อร่อยเลย สบายนั้นบ้านนั้นเขาไม่ได้

- ก. น่าเห็นใจครับ ผมคิดว่าสมาชิกในครอบครัว
 คุณคงจะอึดอัดตอนที่คุณถามความเห็นจึงคิดไม่
 ออกว่าอยากกินอะไรต่อไปมอหนาน เวลาผมหิว
 ผมจะคิดได้ก็ ผมอยากกินอะไร แต่ถ้าผมกำลัง
 อึดอัด ผมอยากอยู่เฉย ๆ หากความสำราญจาก
 การอึดอัด ไม่อยากคิด ยิ่งเรื่องอาหารแล้ว
 ยิ่งไม่อยากคิดใหญ่
- อ. จริงค่ะ ส่วนมากเวลาคิดถึงข้าวของดิฉัน คือ
 หลังอาหารเช้า แต่งตัวเตรียมไปทำงานแล้วจึง
 เริ่มคิดถึงว่าวันนี้ ควรจะทำอะไรกัน ต้องไม่หิว
 ก็เลยคิดไม่ค่อยออก แต่เวลาคิดถึงไม่น่าจะมีบุญ
 หาอะไรมากนะคะ ดิฉันถือหลักง่าย ๆ คือว่า
 วันหนึ่ง ๆ ควรจะมีเนื้อ ไข่ ผัก ผลไม้ เท่านั้นเอง
 อาหารคนไทยเราก็มี เนื้อสัตว์ มีไข่ ผัก และ
 ผลไม้แล้วอย่างอื่นก็ต้องตามมาเอง เรากินกับข้าว
 ก็ต้องมีข้าว เราจะทำกับข้าวก็ต้องใช้น้ำมันปรุง
 ตกลงเราก็กินอาหารแข็ง และอาหารไขมัน
 เพิ่มขึ้น มาจากพวกเนื้อ ไข่ ผัก และผลไม้ เป็นอัน

- ว่าวันหนึ่ง ๆ ได้กินอาหารครบทั้ง ๕ หมู่
- ก. พตถึงอาหาร ๕ หมู่ ข้างที่เราใกล้ไป ไปจำกัน
เป็นพวกไปรต้น คาร์โบไฮเดรต พังยาก จำยาก
ที่จริงเราควรจะทำให้ง่ายทีเดียว มีอาหารแป้ง
และน้ำตาล พวกข้าวและขนม อาหาร เนื่อสัตว์
ไข่ ถั่ว และนม อาหารไขมัน อาหารผัก และ
อาหารผลไม้ เรากินอาหารกันและมีเครื่องปรุง
มากมาย วิธีทำสลับซับซ้อนอย่างไร เนื้อแท้
ของที่เรากิน ก็ไม่พ้นอาหารหลักทั้งห้าหมื่น
ไปได้ คั้นเคาะ จำง่าย ๆ ว่ากินเนื่อ ไข่ ผัก และ
ผลไม้ทุกวันนั้นสง่ายดี แต่เพียงแค่นี้จะพอ
หรือคะ ร่างกายเราต้องการแคลเซียม จะต้อง
มีนม ปลาเล็กปลาน้อยช่วย
- อ. ขอขอบคุณที่ถามว่าอาหารไทยเราส่วนมากไม่
ค่อยพ้นอาหารปลา เนื่อสัตว์ ที่ราคาถูกที่สุด
ของเราก็คือ เนื่อปลา เรามักแกงส้ม มีแกงเผ็ด
ก็มักจะมีปลาเค็ม ปลาเล็กปลาน้อยประกอบ

อาหารปลาทอดก็มักจะนิยมทานกันมาก ส่วน
นม^๕ นม^๖ นม^๗ เป็นอาหารราคาแพงสำหรับคนไทยเป็น
ส่วนมาก ส่วนนอกนั้นเราไม่ชิน คนส่วนมาก
ไม่นิยมคั้นนม อาหารของเราก็ไม่ค่อยใช้นม
เป็นเครื่องปรุง ถ้าเป็นของแปลก ของที่เรา
ไม่ค่อยนิยมแล้ว เราก็ไม่ต้องเน้นให้มาก

- ก. อาหารนม^๕ นม^๖ นม^๗ ทานได้ก็ดีแต่ครั้น มีประโยชน์
มากแต่ก็อ่อนไม่ตองให้อาหารอย่างอื่นเลย เพราะ
นมอย่างเคี้ยวเคี้ยวก็เคี้ยวโตแข็งแรง แสดงว่านม
จะต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก
แต่น่าเสียดใจที่นมมีราคาสูงเกินกว่าที่คนไทยจะ
ซื้อ^๕ กิน^๖ เป็นประจำได้ ฉะนั้นเราหวังได้ธาตุแคล-
เซียมจากอาหารอื่นดีกว่า เช่นปลาเล็กปลาน้อย
หรือปลาที่เรากินกังควย และจากผักใบเขียว ซึ่ง
เมืองไทยเรามีอุดมสมบูรณ์เหลือกิน น่าเสียดาย

เมืองไทยเรามีผักอุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านกิน
อาหารทั้งสามมื้อ ไม่มีผักเลยสักจานเดียว

— ๒ —

- ว. ก็เขาไม่ชอบกินผักจะทำอย่างไรได้ละคะ
- อ. เรื่องชอบไม่ชอบนั้นมันแล้วแต่การอบรมทางบ้าน
ตั้งแต่เล็กมา ผักของเรามีร้อยแปดชนิด ถ้า
ไม่ชอบอย่างหนึ่ง ก็ต้องชอบอีกอย่างหนึ่งจนได้
แต่ที่เราไม่ชอบใจคือพวกที่กินเป็นแล้วไม่กิน
เท่ากับทำร้ายตัวเองซัก ๆ ร่างกายจะได้รับวิตา
มิน แร่ธาตุมากมายหลายชนิด ก็เลยไม่ได้
รับกัน
- ก. ถ้าจะพูดกันจริง ๆ แล้ว แค่น้ำ ไข่ ผัก และ
ผลไม้แค่นั้นมันยังไม่พอ นะครับ คุณอมรรตน์เข้าใจ
ใจเรื่องอาหารและโภชนาการดีแล้ว พูดถึงเนื่อ

ใช่ ผลและผลไม้ ก็เข้าใจว่า เนื้อจะต้องเป็น
แบบไหน ผลจะต้องเป็นผลอะไร ผลไม้ชนิดไหน
ดีกว่าอย่างไร

- อ. ใช่ค่ะ อาจารย์คะ คิดฉันคิดว่าแม่บ้านสมัยนั้นส่วน
มากคงจะไต่ยีนกันบ่อย ๆ แลวนคะว่าเนื้อหมา
งเนื้อสัตว์ทุกชนิด ถ้าเนื้อแพงนั้ กกินเนื้อแต
น้อย กินถั่ว เสริมให้ร่างกายได้รียไปรตินมาก
ชน ใช่ นะทุกคนควรจะกินอย่างน้อย ๆ ก็วัน
เว้นวัน เพราะใช่แดงมีแร่ธาตุหลายอย่าง มี
ธาตุเหล็ก ใช่ นะเป็นโปรตีนส่วนมาก เราว่าใช่ดี
แน่เพราะอาจจะให้ชีวิต คือเมื่อเป็นทวชนมา
ก็เท่ากยให้ชีวิต ใช่ จึงเป็นของคนก็ ส่วนพวกผัก
ผักทมสสค สีเขียว สีเหลือง สีแดง ย่อมดีกว่า
ผักขาว ผลไม้ก็เหมือนกัน ผลไม้ทมสสค ก็
ต้องดีกว่าผลไม้สีขาว หรือสีแล้วพวกส้มต่าง ๆ
ก็ที่เราควรไต่กินทุกวัน หลักอย่างง่าย ๆ เหล่านี้
แม่บ้าน สมัยนั้นควรจะไต่ยีนมาอย่างแล้ว นะคะ

เวลา^๑ดิฉันเอ่ยถึง เนื้อ^๒ไข่ ผัก และผลไม^๓ดิฉัน
ก็คิดว่าเราจะต้อง^๔ตักความ^๕กันต่อไปว่า เนื้อ^๖ไข่
และผลไม^๗ชนิด^๘ไหน

ว. จริงนะคะ สมัยนั้นทั้งหนังสือและวิทยุของเรา
มีบทความออกบ่อย ๆ ว่า เราควระกินอย่างไร
จึงจะดี ชอว่ากินดี การกินดี ทำให้ร่างกาย
แข็งแรง มีความสุข จะคิดอะไรสมองก็แจ่มใส
ถ้าเราอธิบายให้สมาชิกในครอบครัวของเรา
เข้าใจ เขาก็สนใจนะคะ คิดนั้นอธิบายให้เด็ก ๆ
ทราบนว่ากินอะไรดีอย่างไร ที่หลังแก็กก็เอามา
พูดเองว่ากินอะไรดีอย่างไร ค. แกะจะรู้สึกการกิน
อาหารให้ตรงทุกชนิด เป็นของสนุกไปเสียอีก

๑. หลาน^{๑๒}คิด^๑น^๑เพ^๑ยง^๑มา^๑อ^๑ย^๑ที่^๑บ้าน^๑ ไ^๑ด้^๑ไ^๑ม่^๑น^๑าน^๑แ^๑ก^๑ก^๑
สน^๑ใจ^๑ค^๑ะ หลาน^{๑๒}คน^๑น^๑แ^๑ก^๑ก^๑าล^๑ง^๑จะ^๑เ^๑ย^๑น^๑ส^๑าว^๑ เว^๑ล^๑า^๑
ช^๑ว^๑ย^๑ก^๑ัน^๑ท^๑ำ^๑ก^๑ย^๑ข^๑าว^๑ เม^๑ื่อ^๑ว^๑น^๑ก^๑อน^๑ล^๑ำ^๑ง^๑มะ^๑เข^๑อ^๑เท^๑ศ^๑
ก^๑ัน^๑อ^๑ย^๑แ^๑ก^๑ก^๑ถ^๑า^๑ม^๑ว^๑ำ^๑ก^๑ัน^๑มะ^๑เข^๑อ^๑เท^๑ศ^๑แล^๑ว^๑ผ^๑ี^๑ว^๑ส^๑ว^๑ย^๑ไ^๑ช^๑
ไ^๑หม^๑ ค^๑อน^๑น^๑แม่^๑ย^๑ำ^๑น^๑ก^๑ม^๑ห^๑น^๑า^๑ท^๑อ^๑ธ^๑ิ^๑บ^๑า^๑ย^๑ว^๑ำ^๑ มะ^๑เข^๑อ^๑

เทศมีวิตามินซีมาก วิตามินซี ทำให้เหงื่อ
และฟันแข็งแรงทำให้แผลหายเร็ว และช่วย
ต้านทานโรค ถ้าร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณก็
จะดีตามมา วิตามินซีนี้ไม่ใช่จะมีแต่ในมะเขือ
เทศอย่างเดียว ในผักและผลไม้สดอย่างอื่นก็
มีมากโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในส้มและมะนาว

ก. นั้นนะซีครับ ถ้าหากแม่บ้านเห็นความสำคัญ
ของอาหารอย่างทว่านแล้ว ก็พยายามให้สมา-
ชิกในครอบครัวมีความนิยม และได้รับความรู้
พร้อม ๆ กันไปด้วยก็จะได้ประโยชน์ไม่น้อย
ทีเดียว

ว. คิดนอยากจะขอเพิ่มเติมอีกหน่อยหนึ่งค่ะ ว่า
นอกจากจะรู้ว่าธาตุอาหารอะไรมีอยู่ในอาหาร
ชนิดใด อย่างที่คุณอมรรตน์ พูดถึงเมื่อกี้แล้ว
ควรจะหาโอกาสให้ทราบถึงการสูญเสียด้วย ถ้า
ทำไม่ถูกต้อง

อ. ริงค่ะ หลานสาวของคุณคนทพูดถึงน พอ

ทราบว่าวิตามินซีมีอยู่ในมะนาว เขาก็ทำน้ำ
มะนาวแจกคนในบ้านที่เคี้ยวคะ

- ก. ๘๘๘ กคนครบ แสดงว่าคำบอกกล่าวของคุณอมรรัตน์
ได้ผล
- อ. แต่อาจารย์คะ คิดนเพ่งรตัวว่า การบอกอะไร ๆ
ไม่หมดหรือไม่จบนี้ ไม่ได้ผลคะ
- ว. คิดนทายว่า เธอคงผสมน้ำมะนาวในน้ำร้อน ๆ
หรือน้ำเดือด เหมือนคนอกหลายคนทำกัน โดย
เข้าใจว่าเป็นการดี
- อ. ใช่คะ เขาผสมน้ำตาลกับน้ำร้อน แล้วก็ใส่น้ำ
มะนาวทั้งไวพ้ออื่น ๆ ก็ใส่น้ำแข็ง คิดนต้อง
รีบอธิบายว่า ทำอย่างนี้จะไม่ได้รับวิตามินซี
ตามที่คิดไว้ เพราะวิตามินซีจะเสียไปเพราะถูก
ความร้อน ทางที่ถูกควรใช้น้ำเชื่อมแทนน้ำ
ตาลและน้ำตาลมีรสเย็นแทนน้ำร้อนจัด ซึ่งก็เป็น
ที่เข้าใจดี

ก. นอกจากวิตามินซี ผมยังเห็นว่ายังมีอีกมาก
 ที่เกี่ยวข้องน่าจะพุดถึงในเรื่องการประกอบอาหาร
 อย่างสงวนคุณค่า เช่นจำพวกผัก ผลไม้ เนื่อสัตว์
 และผมเห็นว่าการกินของเราเนี่ย ควรจะมีความ
 หมาย ไม่ใช่กินเพ้อฮ่อม หรืออร่อยเท่านั้น แต่
 ควรจะรู้ว่าเรากำลังกินอะไร กินเข้าไปแล้วมี
 คุณหรือโทษแก่ร่างกายรวมทั้งทำอย่างไรใน
 การหุงต้ม จึงจะรักษาประโยชน์ไว้ได้มากที่สุด
 ถ้าแม่บ้านทุกคนสนใจอย่างคุณวิณะ และคุณ-
 อมรรัตน์ เราคงไม่ต้องมีปัญหาเรื่องโรคขาดธาตุ
 อาหารอย่างทุกวันนี้

อ. คิดเห็นถึงความสำคัญเรื่องนมมานานแล้วค่ะ และ
 จากที่อาจารย์ ได้กรุณาแนะนำในวันนี้ ทำให้
 คิดนึกได้คิด ชนมาว่า ต่อไปนี้ คิดนึกจะคิดราย
 การกับข้าวตอนก่อนอาหารเย็น เมื่อทุก ๆ คน
 กำลังหิวจะได้ช่วยกันคิดรายการอาหารในวัน
 ต่อไปใช่ไหมคะ คุณวิณะ

กาห่อ

- ว. ค่ะ และที่ไม่ควรจะลืมอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การ
 ประกอบอาหาร โดยสงวนคุณค่า วัณนเราเห็น
 จะต้องขอลาอาจารย์ก่อน นะคะ ในโอกาส
 หน้านาคงจะต้องมารบกวน ขอคำแนะนำจาก
 อาจารย์อีก อ. ว. สวัสดีค่ะ
- ก. สวัสดีครับ โอกาสหน้าเชิญอีกนะครับผมยินดี
 เสมอ.
-

เราป้องกันไม่ให้เกิด
โรคมะเร็งได้หรือไม่ ?

โดย

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี
อาจารย์ในแผนกศัลยศาสตร์ ร.พ. ศิริราช

สถาบันมะเร็งโรงพยาบาลศิริราชได้นำความรู้
เกี่ยวกับโรคมะเร็งมาบรรยายเป็นประจำตลอดเวลา
ทำให้ในปัจจุบันนี้มีประชาชนที่เข้าใจถึงโรคมะเร็งค
งขึ้น และได้ให้ความร่วมมือกับแพทย์เป็นอย่างดีจะ
ช่วยให้การรักษารวมถึงโรคมะเร็งเกิดผลดียิ่งขึ้น จะเห็นได้
ว่าประชาชนจะคอยปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์
เสมอ ในเมื่อมีอาการเกิดขึ้นและเป็นที่น่าสงสัยแล้ว
ก็มักจะรีบไปให้แพทย์ตรวจทันที ไม่มีการปล่อยปละ
ละเลยทอดทิ้งและขาดความสนใจ หรือเกิดความกลัว
และอายอย่างถึงเช่นแต่กาลก่อน ๆ แพทย์ทุกคนเข้าใจดี

ว่ามะเร็งเป็นโรคที่จะรักษาให้หายขาดได้ ถ้าหากได้
รักษาในระยะที่เพิ่งเริ่มต้นเป็นใหม่ ๆ ดังนั้นตามสถิติ
ในเวลานี้ของโรงพยาบาลศิริราช จึงปรากฏว่าได้
พบคนไข้ที่เป็นโรคมะเร็ง ในระยะเริ่มต้นใหม่ ๆ นั้น
เพิ่มจำนวนมากขึ้น ต่อไปในอนาคตอันไม่ไกลนัก
เราก็เกิดความแน่ใจว่าจำนวนคนไข้เป็นมะเร็งนั้น
ผลของการรักษาที่จะหายขาดได้นั้น คงจะมีจำนวน
เพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

ในด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ไม่ว่า
โรคใด ๆ ก็ตาม แพทย์ย่อมจะยกหลักกันมาเป็นเวลา
นานนับศตวรรษแล้วว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” เมื่อท่าน
ก็ได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับโรคมะเร็งมานานแล้ว ท่านได้
ฟังถึงโรคมะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ และทราบว่าการ
รักษาโรคมะเร็งนั้นอาศัยวิธีการที่สำคัญเป็น ๓ อย่าง
คือ การศัลยกรรมอย่างหนึ่ง การใช้แร่ธาตุเคมี
อย่างหนึ่งและการใช้รังสีเอกซเรย์อีก รวมทั้งการใช้

กัมมันตภาพรังสีต่าง ๆ ออกอย่างหนึ่ง ทั้ง ๓ ประการ
 นอนาใช้เพียงวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือใช้รวมกันไปเป็น
 ๒ ประการ หรือ ๓ ประการแล้วแต่ชนิดของมะเร็ง
 และระยะต่าง ๆ ประชาชนเองก็ทราบว่าผลของการ
 รักษา^๕นั้นย่อมให้ผลดีที่สุดไม่ได้ไปหมดทุกรายเพราะ
 ย่อมแล้วแต่ระยะของโรคว่าอยู่ในระยะใด ความจริง
 แล้วผลของการรักษาโรคมะเร็งก็ไม่ผิดแปลกอะไรกับ
 โรคอื่น ๆ เลยแม้แต่น้อย คือไม่ใช่ว่าทุกโรคจะต้อง
 รักษาได้หาย^๕ไปหมดทุกรายไปเสมอ ย่อมแล้วแต่
 ความรุนแรงและระยะของโรคเหมือนกัน ดังนั้นจึงไม่
 น่าจะแปลกเลยแม้แต่น้อยว่าเหตุใดจึงรักษาโรคมะเร็ง
 ให้หายขาดทุกรายไม่ได้ โรคใดก็ตามยิ่งเป็นไปใน
 ระยะเริ่มต้นเท่าไรยิ่งมีผลดีในการรักษา^๕ทั้งสิ้น และ
 โดยที่มะเร็งกันยว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง จะมีใครเคย
 คิดในขณะที่ฟังเรื่องบรรยายถึงโรคมะเร็งเสมอมา^๕
 หรือเปล่า ทำไมจะต้องมาคิดถึงแต่เรื่องจะคิดแก้ไข
 เมื่อโรคเป็นแล้ว เหตุใดจึงไม่คิดถึงวิธีที่จะป้องกัน

อย่าให้เกิดเป็นโรคมะเร็งขึ้นมาข้าง ถ้าเช่นนั้นเราก็
จะเขามาถึงปัญหาที่เราจะพูดกันวนว่า เราจะป้องกัน
ไม่ให้เกิดโรคมะเร็งได้หรือไม่

มีรายงานจากวารสารฉบับหนึ่งกล่าวว่าในเมือง
เล็ก ๆ แห่งหนึ่งในบริเวณแถบเซาท์มาลีย ชื่อเมือง
อันซัว เมืองอันซัวนี้ปรากฏว่าประชาชนพลเมืองมี
สุขภาพอนามัยสมบูรณ์ดีมาก แพทย์คนหนึ่งที่เขาไปอยู่
ในเมืองนี้รายงานว่า ตลอดระยะ ๕ ปี ที่เขาไปทำ
อยู่ในเมืองนี้เขาไม่เคยได้พบคนไข้ที่เป็นแผลกะเพาะ
อาหาร นีวในลงน้ำคิ นีวในไต มะเร็งหรือแม้แต่ได้
ตงอกเสียบเลย ยิ่งบรรดาโรคที่เป็นเรื้องต่าง ๆ นั้น
มีน้อยรายมากเต็มที เขาได้พูดเป็นเชิงล้อด้วยอารมณ์
ขัน ๆ ไว้ว่า ถ้าหากคล้ายแพทย์คนใดได้เข้าไปหาคน
ในเมืองนี้ละก็จะต้องอดตายเปล่า ๆ เพราะหากคนไข้
ที่จะต้องมาให้ผ่าตัดทำยาไต่ยากเสียเหลือเกิน

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เป็นเรื่องที่น่าจะคิดและ
ศึกษาคุณสมบัติและความเป็นอย่างของชาวพื้นเมืองเหล่านั้น

อาหารส่วนใหญ่ของชาวพนเมืองเป็นพวกแป้ง น้ำตาล
 และไขมัน เป็นส่วนใหญ่ การอนามัยของประชาชน
 นั้นดีมาก ทำงานอย่างขยันขันแข็งเป็นการออกกำลัง
 ท่ามกลางแสงแดด นอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้า
 ตื่น มีจิตใจและอารมณ์ดี ไม่มีอารมณ์เคร่งเครียด
 ไม่คิดวิตกกังวล อารมณ์ต่าง ๆ เช่น โสภ โกรธ
 เกลียด อิจฉาริษยา นั้น ชาวพนเมืองมีน้อยมาก การ
 ปฏิบัติตนต่าง ๆ ที่จะเ็นทางทำให้ร่างกายและจิตใจ
 เสื่อมโทรมลงเป็นเหตุให้ความต้านทานต่อโรคภัยนั้น
 มีน้อยส่วนมากประชาชนไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ หรือ
 ไม่พึงใจต่ออบายมุขทั้งหลาย อาจด้วยเหตุที่เกรง
 ทำให้คนเหล่านั้นไม่เกิดโรค และไม่คอยมีใครเป็นโรค
 มะเร็ง

จากการสืบสวนต่อไปอีกปรากฏผลที่ยังเพิ่ม
 ความสนใจอีกก็คือ ชาวพนเมืองนั่นเองที่ได้เข้ามาอยู่
 ในเมืองใหญ่ ๆ หรือเมืองที่กว้างกว่าเจริญและมีวัฒน-
 ธรรมสูงนั้นแล้ว เมื่อได้มีการเปลี่ยนนิสัยและความ

เป็นอยู่ก็ปรากฏว่าคนเหล่านั้นมีอาการเกิดโรคต่าง ๆ
และอาการเป็นมะเร็งเหมือนคนอื่น ๆ เหมือนกัน

ถ้าเป็นเช่นนั้นนักเป็นเรื่องน่าคิดว่า บรรดาคน
ที่อยู่ในเมืองที่เจริญมาก ๆ ชีวิตจิตใจและความเป็น
อยู่ของสังคม ตลอดจนการครองชีพทำให้คนขาด
การอนามัยที่ดีไป เป็นต้นว่าขาดการออกกำลังกาย
การทำงานกลางแจ้ง นั่งอยู่แต่กับโต๊ะและใช้หัวคิด
หมกหมุ่นอยู่กับการบริหารงาน วิตกกังวล อา-
รมณ์เครียดอยู่ตลอดเวลา ในยามค่ำคืนแทนที่จะได้
นอนหลับพักผ่อน ก็ต้องมัวงานค่านสังคมเข้ามาเกี่ยว
ต้องออกเตร่ไปชมภาพยนตร์ ชมละคร เสพสราและ
ของมึนเมาทั้งหลาย เพื่อจะให้เข้าสังคมกับคนอื่น ๆ ได้
ขาดการพักผ่อนหลับนอนใช้ชีวิตอยู่กับอบายมุขทั้ง
ปวง และทำให้ร่างกายของตนอ่อนแอขาดความต้าน
ทานต่อโรคต่าง ๆ จึงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้โดย
ง่าย และโดยที่เราทราบกันอยู่ว่าโรคเรื้อรังหลายโรค
ที่ไม่ได้รักษาให้หายเสียโดยเร็วนั้นอาจเปลี่ยนไปเป็น

มะเร็งได้ อาจด้วยเหตุตนเองที่ทำให้คนเป็นมะเร็งได้
 มากขึ้น ถ้าจะถือเอาตามความเข้าใจใหม่ ๆ ว่า มะเร็ง
 อาจเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้โดยเชื้อโรคหรือเชื้อไวรัส
 ซึ่งขณะนั้นมีการค้นคว้ากันอย่างขมุกเขม้น แล้ว
 ความต้านทานต่อโรคซึ่งลดน้อยลงในคนที่อยู่ในเมือง
 ใหญ่ ๆ และขาดอนามัยที่ดีนั้นทำให้เกิดมะเร็งได้ง่าย
 เพราะร่างกายต้องพ่ายแพ้ต่อเชื้อโรคต่าง ๆ หรือเชื้อ
 ไวรัสที่ทำให้เกิดมะเร็งนั้นได้

ปัญหาต่อไปจึงเกิดมีขึ้นว่าถ้าเช่นนั้นคนเรา
 ถ้าหากจะได้รักษาตนเองให้ดี ให้ได้อาหารที่ถูกต้อง
 ให้มีการรักษาอนามัยที่ดีทุกอย่าง จะหลีกเลี่ยงจาก
 มะเร็งทุกชนิดได้หรือไม่ ปัญหาที่พอจะตอบได้ว่า อาจ
 เป็นการขบถกันทุกทีแล้ว และจะทำให้คนเราเป็นมะเร็ง
 ได้น้อยที่สุดได้เป็นอย่างดี การที่ตอบดังกล่าวโดยไม่ว่า
 อาจพูดได้ว่าขบถกันได้อย่างร้อยทั้งร้อยนั้นก็เพราะ
 ว่ายังขาดอยู่กับต้นเหตุของการเกิดมะเร็งอีกข้อหนึ่ง
 ยังเชื่อกันว่าเป็นเหตุได้อย่างหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะยังมีได้

มีการพิสูจน์ว่าเป็นความจริงโดยทุกประการก็ตามต้น
เหตุ^{๕๕๕}นั้นก็คือเรื่อง กรรม^{๕๖}พนัน^{๕๗} ซึ่งเข้าใจว่าเป็นต้นเหตุ^{๕๘}
ได้อย่างหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง^{๕๙} ต้นเหตุโดยแท้จริงของ
มะเร็งยังไม่เห็นที่แน่ชัด^{๖๐} ปรากฏกันแน่นอน^{๖๑} ปัจจุบันยังมี
การค้นคว้ากันอยู่อย่างไม่หยุดยั้งและสิ้นสุดลงไปได้
ทั้งต้นเหตุและการรักษา ถึงอย่างไรก็ตาม การ
รักษาสุขภาพอนามัยให้คงเป็นวิธีหนึ่งที่จะป้องกัน
โรคมะเร็งได้

ในเมื่อการเกิดมะเร็ง^{๖๒}นั้น เรา^{๖๓}ยังเชื่อว่าเกิด
จากการได้รับ^{๖๔}ความระคายเคือง^{๖๕}อยู่นาน ๆ ของอวัยวะ
นั้น ๆ การ^{๖๖}คิดที่จะ^{๖๗}ป้องกัน^{๖๘}ก็^{๖๙}คือ^{๗๐}ต้อง^{๗๑}หา^{๗๒}วิธี^{๗๓}ละ^{๗๔}ทาง^{๗๕}หรือ
ทำลาย^{๗๖}สิ่ง^{๗๗}ที่มา^{๗๘}ทำให้^{๗๙}เกิด^{๘๐}ระคาย^{๘๑}เคือง^{๘๒}อยู่^{๘๓}อย่าง^{๘๔}เรื้อรัง^{๘๕}
นั้นเสีย

มะเร็งของปาก^{๘๖} ได้^{๘๗}เปลี่ยน^{๘๘} แห่ง^{๘๙}ออก^{๙๐} ริม^{๙๑}ฝี^{๙๒}ปาก^{๙๓} ที่
เป็น^{๙๔}มะเร็ง^{๙๕}ที่^{๙๖}อาจ^{๙๗}ได้^{๙๘}มาก^{๙๙} ๆ^{๑๐๐} นั้น ควร^{๑๐๑}จะ^{๑๐๒}ได้^{๑๐๓}รักษา^{๑๐๔}อนามัย^{๑๐๕}

ของปากและฟันให้คึก เลิกเคี้ยวหมากแปรงฟันเสมอ
ระวังฟันผุ ระวังฟันปลอม ระวังอาหารร้อนจัด ๆ

สุราเป็นต้นเหตุของการทำให้ร่างกายอ่อนแอ
ลง ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดอาหาร กล้องเสียง
กระเพาะอาหาร และตับไตอย่างเรื้อรัง การงดดื่มสุรา
ยาเมาทั้งหลาย ก็ย่อมเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เกิด
โรคมะเร็งของหลอดอาหาร กล้องเสียง กระเพาะและ
ตับไปได้

อารมณ์อื่นไม่ก็ต่าง ๆ ความเคร่งเครียดของอา-
รมณ์ ความวิตกกังวลและจิตใจอื่นไม่สงบ เป็นต้นเหตุ
ของการเกิดแผลในกระเพาะอาหารที่เรื้อรังทำให้เกิด
มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นมะเร็ง ได้หากว่าใครจัดการ
จิตใจอารมณ์ร้ายเหล่านั้นเสีย ก็เป็นการป้องกันโรค
มะเร็งไปด้วยโดยทางอ้อม

การขาดอนามยทุก ความสกปรกต่าง ๆ ของ
อวัยวะสืบพันธุ์ ถ้าหากจะรู้จักรักษาความสะอาดให้
ถูกต้อง มะเร็งของอวัยวะนั้นก็จะไม่มีเกิดขึ้น

ความผิดปกติของประจำเดือน ความผันแปร
ของรังไข่ การเกิดแผลของมดลูก และปากมดลูก
เรอรั้ง ถ้าได้ขจัดต้นเหตุเสีย ก็เป็นเครื่องช่วยไม่ให้
เกิดมะเร็งของมดลูกได้อย่างหนึ่ง

การไต่รอยอดีตเหตุจากบริเวณเต้านม การเกิด
การผิดปกติของรังไข่ยามเปลี่ยนวัยเป็นต้นเหตุ
อย่างหนึ่งของเต้านม ก็ควรคิดแก้ไข ต้นเหตุเหล่านี้
นั้นเรียนนับว่าเป็นการป้องกันโรค

ท้องผูก ริดสีดวงทวารหนัก ลำไส้ใหญ่อักเสบ
เรอรั้งโดยเหตุใด ๆ ก็ตาม ย่อมจะทำให้เกิดมะเร็ง
ของลำไส้ใหญ่และทวารหนักได้ โรคต่าง ๆ เหล่านี้
เมื่อได้รักษากันให้หายแล้ว ก็คงจะช่วยป้องกันโรค
มะเร็งของลำไส้ใหญ่

แผลเรอรั้งที่เกกขนตามผิวหนัง หูด ฝ้า ปาน
เหล่านี้จะต้องรักษา และคอยระวังการเปลี่ยนแปลง
ที่ผิดปกติชน ย่อมป้องกันมะเร็งของผิวหนังได้

สำหรับสยบหรืนนแล้ว ปรากฏว่าเป็นต้นเหตุ
 ทำให้คนเราตาย เพราะโรคมะเร็งของปอดนั้นช่วย
 จำนวนหมื่น ๆ ในยี่หนึ่ง ๆ ไม่แต่เท่านั้นยี่หรือยังช่วย
 ทำให้สุขภาพของร่างกายลดน้อยลง ทำให้เกิดความ
 เจ็บป่วยเรื้อรังได้หลายโรค ทำไมเล่าถ้าหากเราถว
 มะเร็งของปอด จึงไม่เลืกคิดที่จะงดยี่หรือเสีย

พูดสรุปอย่างง่าย ๆ ว่า มะเร็งเป็นโรคที่เรา
 อาจป้องกันได้เหมือนกัน ถ้าหากเราจะได้รับการรักษา
 ภาพอนามัยให้ดี เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น

นอกจากนั้นแล้ว การตรวจร่างกายประจำปี ไม่
 ใช่ว่าจะเป็นการช่วยให้เราตรวจได้พบมะเร็งเข้าโดย
 บังเอิญในระยะเป็นใหม่ ๆ เท่านั้น การตรวจร่างกาย
 ประจำปียังจะช่วยให้ได้พบโรคที่อาจเป็นเรื้อรังต่อไป
 ซึ่งอาจจะเปลี่ยนไปเป็นมะเร็งได้ เมื่อพบเช่นนั้นจะได้
 รับรักษาโรคนั้น ๆ เสีย อนึ่งยังจะเป็นการใช้เวลานั้น
 ขอคำแนะนำในการที่จะปฏิบัติตนให้ถูกต้องต่อสุขภาพ
 อนามัยได้อีกด้วย

อย่างไรก็ดี แม้ว่าจะกระแรงแจ้งอย่างนั้นได้ แต่
 ก่อนจะจบลงในวณนกกอกที่จะกล่าวเตือนใจไว้เสมอเสีย
 มีไว้ว่า ท่านควรที่จะสงสัยว่าเป็นโรคกระแรงแจ้ง
 ก่อน และรีบไปหาแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาแนะนำให้
 ตรวจร่างกายเสมอ เมื่อมีอาการผิดปกติขึ้น คือ

๑. เป็นตุ่มหรือเป็นก้อนเกิดขึ้นที่ผิวหนัง
 ก็ตาม

๒. มีโลหิตระดูออกกระปริดกระปรอย

๓. เป็นแผลเรื้อรังที่รักษาไม่รู้จักหาย

๔. เบื่ออาหาร น้ำหนักลด และผอมลงทุกที

๕. หูด ฝ้า ปาน ที่โตขึ้นรวดเร็วผิดปกติ

๖. เสียงแหบอยู่นาน ๆ ไอเรื้อรัง กลืนอา-
 หารลำบาก

๗. การถ่ายอุจจาระผิดปกตินี้เสีย ทั้งผูก
 ทั้งเดินสลับกัน เป็น ๆ หาย ๆ อยู่เรื่อยมา

และสุดท้ายนี้อย่าลืมนะว่า พงษ์ของกันท่านเองให้
 พ้นจากโรคมะเร็ง โดยการปฏิบัติตนให้ถูกต้องต่อ
 หลักแห่งสุขภาพอนามัยนั้นเกิด

บอกความปราศจากโรคมะเร็งจงมีแต่ท่าน ■

(บรรยายทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย วันศุกร์ที่
 ๒๐ กันยายน ๒๕๐๖ บทความวิทยุกระจายเสียง ครั้งที่ ๕๘ ของ
 สถาบันมะเร็ง คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล)

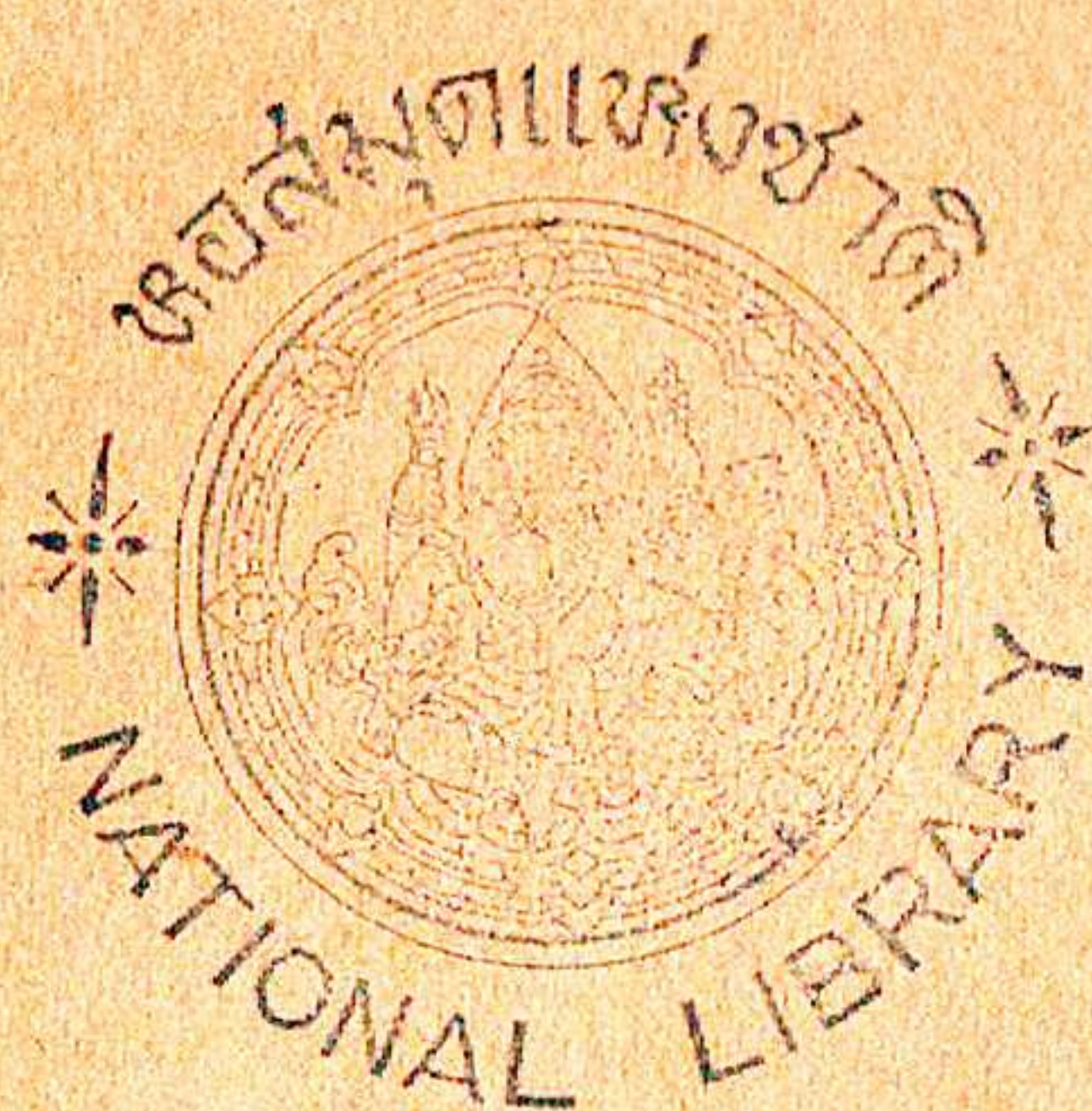


พิมพ์ที่ โรงพิมพ์การพิมพ์พาณิชย์

ช่างกรรมกรมหาดไทย พระนคร

นายชื่น แจ่มคำขำ

ผู้พิมพ์และจัดโฆษณา พ.ศ. ๒๕๐๖



หอสมุดแห่งชาติ
หอสมุดแห่งชาติ

