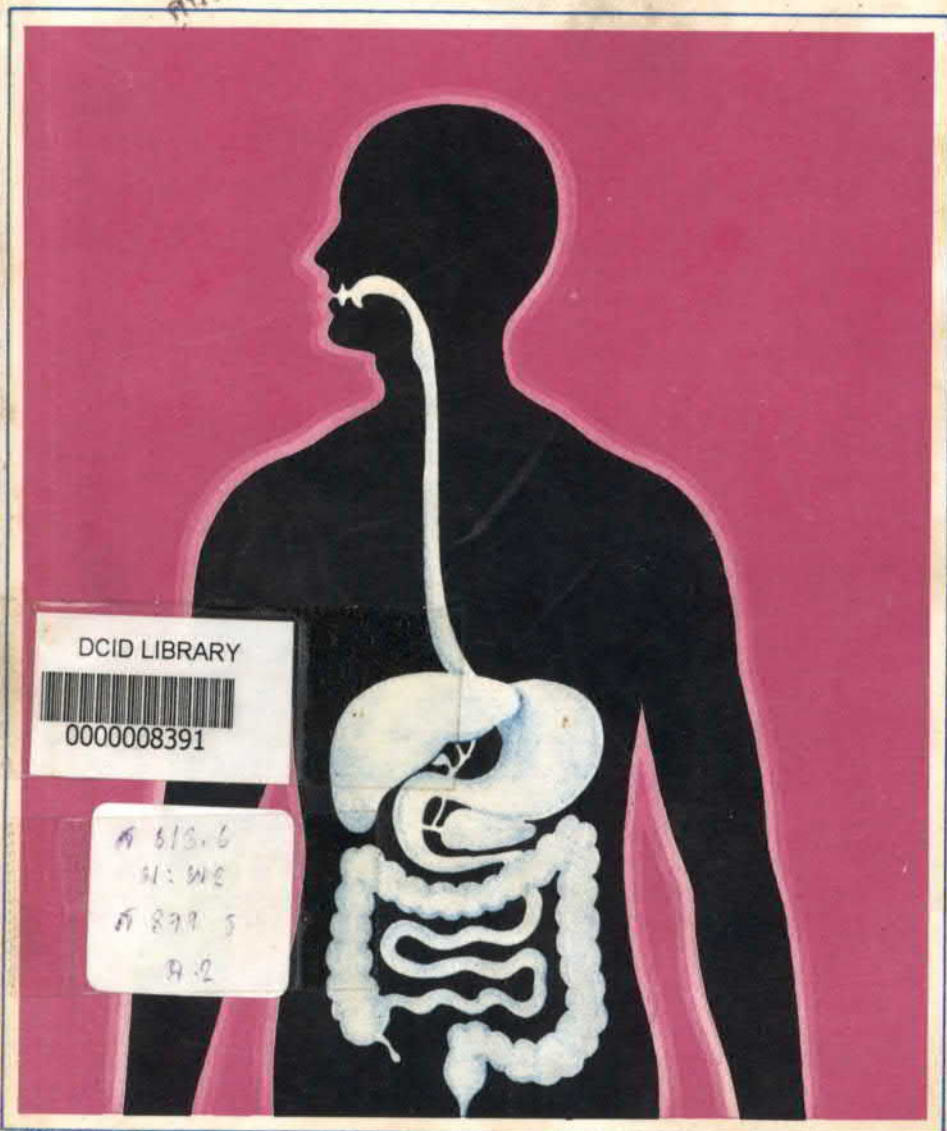


เรื่องน่ารู้ เกี่ยวกับสุขภาพ

ตัวอย่าง
สมุด
ความรู้
เกี่ยวกับสุขภาพ



DCID LIBRARY



0000008391

ค 613.6
ส. ๖๕
ค 8๗๗ 5
๙.๒



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ



พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๖,๕๐๐ เล่ม

หนังสืออ่านเพิ่มเติมพลานามัย

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี
เรียบเรียง

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม หมวดวิชาพลานามัย รายวิชาสุขศึกษา ชุด “เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ” สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๒ เมษายน ๒๕๒๒

(นายรังสฤษดิ์ เชาวนศิริ)
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

วันที่	25	พ.ค.	2544
เลขทะเบียน	ค	05278	ด.2
เลขเรียกหนังสือ	ค	613.6	ม:พ2

ค 899 5

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ แล้วนั้น กรมวิชาการได้พิจารณาเห็นว่าควรมีหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน อันจะช่วยให้การเรียนการสอนบรรลุตามจุดประสงค์ของหลักสูตร จึงได้มอบหมายให้นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี เป็นผู้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมหมวดวิชาพลานามัย รายวิชาสุขศึกษา ชุด “เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ” ขึ้น โดยมีนายแพทย์สวี่ พัฒนกำจร เป็นผู้ตรวจ

กรมวิชาการหวังว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด “เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ” เล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้



(นายเอกวิทย์ ณ ถลาง)

อธิบดีกรมวิชาการ

๓๑ สิงหาคม ๒๕๒๓

สารบัญ

หน้า

ข้อคิดในการพักผ่อน	๑
ไข้	๖
อาหารเช้า	๑๐
หวัดและการป้องกัน	๑๔
ปวดศีรษะ	๑๘
ยาบำรุงประสาท	๒๓
เชื้อโรคและการติดต่อ	๒๘
เครื่องชูรส	๓๓
เกลือ มิตรและศัตรู	๓๘
ปอดของเรา	๔๑
หลอดลมอักเสบเรื้อรัง	๔๖
ไปตัดต่อมทอนซิล	๕๐
หัดกับหัดเยอรมัน	๕๓
ความตายที่มากับสายน้ำ	๕๗
แพ้ยา	๖๓
เมื่อใดไม่ขับน้ำปัสสาวะ	๖๘
น้ำตา	๗๓
โรคโปลิโอ	๗๗
โรคลักปิดลักเปิด	๘๓
วัณโรคลำไส้	๘๗
ไข้หัดวัว	๙๒
ไข้ทรพิษจะหมดสิ้นไปจากโลก	๙๖

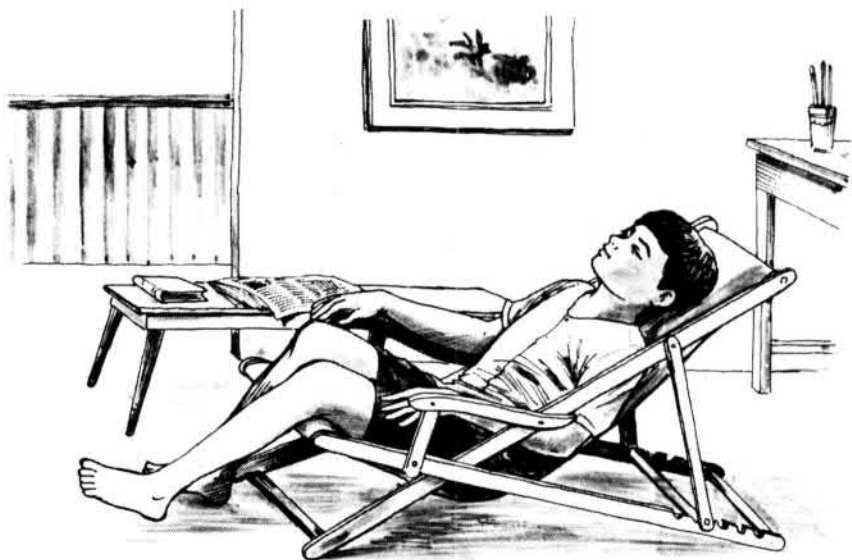


ข้อคิดในการพักผ่อน

ในชีวิตของคนเราจะใช้ชีวิตอยู่กับงานแต่อย่างเดียวและพบแต่บรรยากาศ สิ่งแวดล้อมซ้ำซากอยู่ตลอดเวลาเป็นเวลานาน โดยไม่แสวงหาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจเสียเลยนั้น ย่อมจะทำให้เสื่อมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ทุกคนควรมีเวลาหนึ่งที่จะได้หยุดพักการทำงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นและเปลี่ยนบรรยากาศที่พบอยู่ตลอดมาเป็นเวลานาน ๆ เสียบ้าง เป็นการหยุดพักเพื่อที่จะทำให้ร่างกายและโดยเฉพาะระบบประสาทได้กลับมีพลังงานดีขึ้นมาใหม่ ทดแทนพลังงานที่ถูกใช้ไปเป็นเวลานาน ๆ เหมือนกับหม้อไฟฟ้าที่สูญเสียพลังงานไฟฟ้าไปและได้อัดพลังงานไฟฟ้าให้คืนตามเดิมอีก เมื่อกลับจากการพักผ่อนมาทำงานประจำและประกอบอาชีพอีก จะได้ทำงานให้เกิดผลดียิ่งขึ้น และด้วยสุขภาพอันสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ

เมื่อใดจึงควรจะได้พักผ่อนร่างกายและจิตใจนั้น ความจริงมิได้จำกัดตามฤดูกาล โดยหลักทางสุขภาพแล้ว ควรจะได้พักผ่อนในเมื่อเกิดความรู้สึกว่าตนเกิดความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียง่าย ใจคอหดหู่ โดยเฉพาะในตอนบ่าย ๆ รู้สึกอากาศร้อนอบอ้าวไม่อาจทนได้ตีพ้อ และในเมื่อความคิดอ่าน ความจดจำเลวลง เกิดเบื่อหน่ายหรือขาดความสนใจ ขาดความมีสมาธิต่อกิจการงานที่ตนเคยพึงพอใจตลอดมา

การพักผ่อนนั้น ควรจะเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันที่เคยปฏิบัติมา และจะต้องได้พักผ่อนอย่างเต็มที่จริง ๆ ในสมัยโบราณมีหลักในการพักผ่อนอยู่ว่าใน ๗ วัน ควรจะหยุดพักผ่อน ๑ วันเสมอ เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ แต่ในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคแห่งเครื่องจักรเครื่องยนต์ เรามีเครื่องทุ่นแรงใช้กัน การใช้แรงงานลดน้อยลงกว่าแต่ก่อนมาก แต่ขณะเดียวกันเราก็ใช้พลังงานทางระบบประสาทด้วยการใช้ความคิดมากยิ่งขึ้น พร้อม ๆ กันพลังงานทางระบบประสาทต้องสูญเสียไปในแต่ละวันมากมายกว่าสมัยก่อน ๆ เพราะความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจและการครองชีพตลอดจนการต่อสู้ที่จะให้มีชีวิตอยู่รอดในสังคมได้ ตามสถิติทางการแพทย์ ทั้งชายและหญิงต้องบังคับตนเองให้ทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเลย เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ใน



สังคมได้อย่างเป็นสุข ทำให้เกิดความเคร่งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ และแล้วก็จะถึงจุดหนึ่งซึ่งทำให้เกิดโรคจิต โรคประสาทได้ ซึ่งจะเห็นได้จากสถิติทางการแพทย์ที่กล่าวว่า ในปัจจุบันจำนวนผู้เป็นโรคจิตโรคประสาทมีมากยิ่งขึ้นตามลำดับ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะคนเหล่านั้นไม่ยอมที่จะรู้จักหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจกันบ้างเลย

การพักผ่อนนั้นควรจะเลือกให้เหมาะสมแก่ตน และเศรษฐกิจฐานะ ตลอดจนอายุและสถานที่ อย่างน้อยการพักผ่อนจะเกิดผลดีได้นั้น ก็จะต้องเป็นการพักผ่อนที่ทำให้สมองประจักษ์ของตนได้โดยไม่ต้องมีห่วงกังวลใด ๆ และจะต้องเป็นการพักผ่อนจริง ๆ หลายคนที่ยุ้งงานเพื่อพักผ่อนแต่กลับใช้เวลาพักผ่อนนั้นอยู่ตึก ๆ ตึ้น ๆ ด้วยการดื่ม การเล่นไพ่ หรือเที่ยวเตร่ไปตามสถานที่ต่าง ๆ ไม่หลับนอน ตอนกลางวันก็ออกจากบ้านไปตลอดทั้งวัน การพักผ่อนเช่นนี้แทนที่จะเกิดผลดีขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจ เมื่อกลับจากการพักผ่อนแล้ว ยิ่งทำให้ร่างกายและจิตใจทรุดโทรมมากยิ่งขึ้นไปกว่าไม่ได้พักผ่อนเสียอีก

ผู้ที่ใช้เวลาพักผ่อนด้วยการไปพักตามสถานที่ต่าง ๆ ห่างไกลไปจากบ้าน เมื่อคิดเลือกว่าจะไปที่ไหนแล้ว ควรจะได้คำนึงถึงเรื่องสุขภาพและความปลอดภัยของตนและครอบครัวไว้ล่วงหน้าก่อน อย่างน้อยจะต้องคิดถึงเรื่องการมีน้ำสะอาดที่จะดื่มใช้อาบ หรือเพื่อการรักษาความสะอาดสิ่งต่าง ๆ และคิดถึงอาหารที่จะหาได้ง่าย หุงหาได้สะดวกและ

ปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ ด้วย ทั้งนี้จะต้องคิดไว้ล่วงหน้านับแต่การออกเดินทางเรื่อยไปจนถึงที่หมาย เพราะระหว่างการเดินทางอาจต้องหยุดและกินอาหารและดื่มน้ำด้วย ไม่น้อยรายที่เดินทางไปพักผ่อนเกิดโรคของระบบทางเดินอาหารเมื่อกลับมาถึงบ้าน หรือบางที่เกิดขึ้นระหว่างเดินทางไปนั้นเสียด้วย ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว การพักผ่อนนั้นจะหมดความหมายไปเลยทีเดียว ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยระหว่างเดินทาง ควรจะนำอาหารและน้ำดื่มไปเองด้วย หรือถ้าหากจำเป็นจะต้องแวะดื่มน้ำหรือกินอาหารที่ใด ก็ควรเลือกร้านอาหารที่พอจะไว้ใจได้ว่าจะปลอดภัย ส่วนอาหารที่เร้านั้นควรระวังอย่างยิ่ง หากจะหุงหาอาหารเองได้ก็จะเป็นการเหมาะที่สุดทั้งด้านการประหยัดและความปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ

นอกจากเรื่องความสะดวกของอาหาร ควรจะคิดถึงเรื่องปริมาณและคุณค่าทางอาหารไว้ด้วย หลายคนที่ไม่พักผ่อนมักจะกินอาหารโดยไม่ระวัง ซึ่งส่วนมากแล้วมักกินจุบจิบหรือกินมากจนเกินกว่าปกติ เมื่อกลับจากการพักผ่อนมักจะกลับมาพร้อมกับมีการย่อยอาหารผิดปกติไปอย่างมาก ควรคำนึงถึงว่าการไปพักผ่อนนั้นอวัยวะในระบบทางเดินอาหาร และอวัยวะภายในทุกระบบก็ต้องการจะได้พักผ่อนเช่นเดียวกับสมองและกล้ามเนื้อเหมือนกัน

ในการเดินทางควรเลือกเดินทางโดยยานพาหนะที่จะไปได้อย่างสะดวกและสบาย เช่นเดียวกัน ที่นั่งสบายไม่นั่งเบียดเสียดขัดเยียดจนเปลี่ยนท่าทางอริยาบถไม่ได้ และพอที่จะนั่งปล่อยอารมณ์ชมทิวทัศน์ข้างทางไปได้อย่างพอใจ การไปพักผ่อนโดยการนำรถยนต์ของทนายไปเองนั้นควรที่จะมีคนขับ บางคนชอบขับรถไปเอง ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ควรที่จะขับไปโดยไม่รีบร้อนนักและใช้เวลาพักเป็นระยะ ๆ ไปตลอดทาง หลายคนที่จะขับรถด้วยความรีบร้อน มุ่งแต่จะให้ถึงที่พักให้เร็วที่สุด การขับรถเร็ว ๆ และขับอยู่ตลอดเวลา นาน ๆ หรือตลอดวันย่อมหมายถึงการพยายามจะทำลายสุขภาพของตนเอง ไม่ใช่การไปพักผ่อนแต่อย่างใดเลย ตลอดเวลาที่ขับรถจะต้องนั่งอยู่ในท่าเดียวตลอด กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ต้องอยู่ในลักษณะเกร็ง ขาดความหย่อนคลาย สายตาต้องใช้อย่างมาก การย่อยอาหารจะผิดปกติไป หัวใจต้องทำงานหนัก และระบบประสาทเกิดความเคร่งเครียดมาก เมื่อเป็นเช่นนั้นจะทำให้เกิดความอ่อนเพลียมากยิ่งขึ้น

เรื่องของการหลับนอน ในการไปพักผ่อนก็ควรที่จะพักผ่อนให้ได้สมกับความหมาย นอกจากจะเข้านอนแต่หัวค่ำแล้ว ก็ควรจะได้นอนอย่างเป็นสุขจริง ๆ ควรจะพิถีพิถันในเรื่องที่หลับที่นอนให้มากที่สุดหน่อย ที่นอนควรนุ่มและสะอาดที่จะทำให้นอนหลับสบายที่สุด และนอนหลับได้นานเต็มที่ มีผู้ที่ไปพักผ่อนแต่เมื่อไปถึงก็เที่ยวนอนไปโดยไม่เลือก นอนเสื้อหรือตามพื้นแข็ง ๆ หรือบางคนชอบไปนอนตามป่าตามทราย พอตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็ปวดเมื่อยหมดทั้งตัว ถ้าหากจะต้องไปลำบากในเรื่องการกินการนอนเช่นนั้น จะเรียกว่าไปพักผ่อนไม่ได้ จริงอยู่ ความลำบากของคนเราในเมื่อถึงคราวจำเป็นก็น่าจะทนกันได้ แต่ความหมายของเรื่องกิจกรรมการงานและชีวิตกับการพักผ่อนนั้นแตกต่างกัน เมื่อจะพักผ่อนก็ต้องพักผ่อน ไม่ใช่หลีกเลี่ยงจากความเหน็ดเหนื่อย เคร่งเครียดของร่างกายจากที่หนึ่งไปรับความเหน็ดเหนื่อยเคร่งเครียดและทรมานร่างกายตัวเองอีกที่หนึ่ง

ที่ควรระวังอย่างยิ่งในเรื่องการหลับนอนอีกอย่างหนึ่งก็คือ เรื่องยุง ห้องนอน ถ้าหากไม่ใช่มุ้งลวดก็ควรนอนกางมุ้งเสมอ หลายคนทีกลับจากการพักผ่อนด้วยการนำไข่มาลาเรียกกลับมาด้วย ในถิ่นที่มีไข้มาลาเรียอยู่ชุกชุม ควรจะได้กินยากันมาลาเรียไว้ด้วย และยาที่ใช้ นั้นจะขอคำแนะนำได้จากแพทย์ ก่อนเดินทางไปพักผ่อนได้เสมอ

การนำครอบครัวไปพักผ่อน ส่วนมากไม่ค่อยจะมีใครคิดถึงเรื่องอุบัติเหตุเล็กน้อย ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ การเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยอย่างไฉนมาของเด็ก ๆ หรือคนใดในครอบครัวจะทำลายความสุข และความหมายของการไปพักผ่อนอย่างสิ้นเชิง การมีเครื่องใช้และยาที่พอจะใช้ในการปฐมพยาบาลติดไปด้วย จะเป็นการเหมาะที่สุด อย่างน้อยก็ควรจะมีสำลี ผ้าพันแผล ยาใส่แผล ยาแอสไพริน แก้วน้ำแก้วปวด และยาแก้ท้องเสีย ที่จะจัดไว้ในกระเป๋าเล็ก ๆ ไปด้วยเพื่อจะได้ใช้เมื่อยามฉุกเฉินทันที

การไปพักผ่อนนั้น ควรจะมีเวลาในการได้พักผ่อนให้นานพอควร ไม่ใช่เพียง ๒-๓ วันหรือออกเดินทางแต่เช้ามืด แล้วก็เดินทางกลับในตอนเย็น ซึ่งจะทำให้เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามากขึ้นกว่าที่จะไม่ไปพักผ่อน การไปพักผ่อนเมื่อจะไปในนั้นต้องหมดความห่วงกังวลในเรื่องธุรกิจการงาน และเมื่อต้องใช้เวลาเดินทางหนึ่งวัน แล้วได้พักผ่อนเต็มที่แล้ว เวลาที่จะกลับควรจะกะเอาไว้ล่วงหน้าว่าจะต้องกลับมาถึงบ้าน แล้ววัน

รุ่งขึ้นได้พักผ่อนอยู่ที่บ้านอีกสักวันหนึ่งก่อน วันต่อไปจึงจะไปทำงานตามปกติต่อไป
ทั้งนี้ก็เพื่อให้คลายความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียจากการเดินทาง

**ในระหว่างที่ได้ไปอยู่ในที่ที่ไปพักผ่อน การพักผ่อนนั้นจะถือได้ว่าเป็นการ
พักผ่อนที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพอันดีทั้งร่างกายและจิตใจได้ ก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติ ๙
ประการ ดังนี้**

๑. การพักผ่อนนั้นเป็นการเปลี่ยนธุรกิจการงานที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เป็น
การเปลี่ยนสถานที่ สิ่งแวดล้อมเดิม

๒. การไปพักผ่อนนั้นสิ้นความห่วง วิตกกังวลในเรื่องธุรกิจ งานอาชีพและใน
ด้านต่าง ๆ ได้อย่างจริง ๆ

๓. การไปพักผ่อนนั้นได้เลือกสถานที่ซึ่งเหมาะสมแก่สภาพของตน ฐานะทาง
เศรษฐกิจ อายุและความเหมาะสมของร่างกายด้วย

๔. การไปพักผ่อนนั้นจะต้องปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ในการไปกลับและ
ตลอดเวลาที่พักผ่อนอยู่ ก็จะต้องปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วย

๕. การไปพักผ่อนนั้น จะได้รับแสงแดด อากาศบริสุทธิ์ และได้ออกกำลังกาย
ได้พอควร

๖. การไปพักผ่อนจะได้หลับนอนอย่างเต็มที่ในตอนกลางคืน และในระหว่าง
กลางวัน

๗. การไปพักผ่อนนั้น จะมีผู้ที่ร่วมไปด้วยหรือเพื่อน ๆ ที่ถูกคอกัน เข้าใจกัน
ได้ดี และมีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ อย่างเดียวกัน

๘. การไปพักผ่อนนั้น จะมีอิสระแก่ตนที่จะทำสิ่งใดได้ตามต้องการ พ้นจาก
การถูกรบกวนจากผู้อื่น และมีอารมณ์อันสงบ ไม่มีเรื่องรำคาญใจจากสังคมมาเกี่ยวข้อง

๙. เมื่อกลับจากการพักผ่อนแล้ว สุขภาพของร่างกายและจิตใจดีขึ้น สมความ
หมายของการพักผ่อน

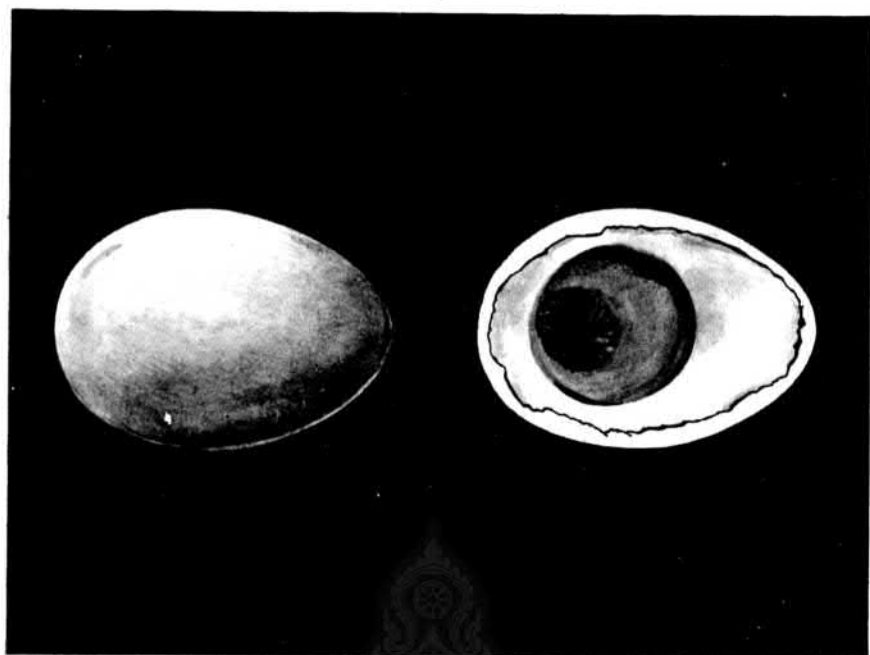
๗ ไข่

ไข่ เป็นอาหารที่ดีและสำคัญอย่างหนึ่ง เราใช้ไข่เป็นอาหารกันมานานแล้ว ไข่ทำเป็นอาหารได้ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง ยิ่งในปัจจุบันนี้ เรานิยมรับประทานไข่กันมากขึ้น บางคนต้องรับประทานไข่อยู่แทบทุกมื้อ ไข่ปรุงเป็นอาหารได้สะดวกและทำให้รสอาหารดีขึ้น คุณค่าในค่านอาหารก็มีอยู่มาก ถ้าเทียบกับกับอาหารประเภทอื่นและคำนึงถึงค่านคุณค่าแล้ว ไข่เป็นอาหารที่นับว่าราคาถูกกว่าอาหารอย่างอื่น ๆ อีกด้วย

ไข่ของสัตว์ทุกชนิด ไม่ว่าไข่ของสัตว์จำพวกนก เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่ห่าน ไข่นก หรือไข่ของสัตว์เลื้อยคลาน เช่น ไข่เต่า อาจถือได้ว่ามีธาตุอาหารเป็นส่วนประกอบอยู่อย่างครบครัน หากแต่ว่าจำนวนของธาตุอาหารนั้นอาจผิดแผกแตกต่างกันไปได้บ้าง แล้วแต่ชนิดของสัตว์และแต่ละพันธุ์ นั่นก็จะมีอาหารจำพวกโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และเกลือแร่อยู่ด้วย ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นธาตุอาหารที่ร่างกายเราต้องการ

ในไข่นั้นจะมีไข่ขาวและไข่แดงอยู่ ส่วนซึ่งลูกสัตว์ใช้เป็นอาหารเพื่อการเจริญเติบโตก็คือไข่แดง อาหารส่วนสำคัญจึงอยู่ที่ตัวไข่แดงนี้เกือบทั้งสิ้น ส่วนที่ตัวไข่ขาวซึ่งทำหน้าที่สำหรับเป็นตัวป้องกันไข่แดงและตัวลูกสัตว์ที่จะเจริญต่อไปไม่ให้เกิดอันตรายขึ้นนั้น ส่วนใหญ่มีอาหารพวกโปรตีนอยู่ อาหารจึงมีอยู่ทั้งในไข่ขาวและไข่แดง แต่ไข่แดงนั้นมีอาหารมากกว่าและครบถ้วนชนิดกว่า

โดยมากเราใช้ไข่ไก่และไข่เป็ดเป็นอาหาร แต่ส่วนมากมักนิยมใช้ไข่ไก่เพราะเข้าใจกันผิดว่าไข่ไก่มีอาหารดีกว่าไข่เป็ด และให้พลังต่าง ๆ ได้ดีกว่าไข่เป็ด แต่ถ้าหากจะดูผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกัน ในค่านคุณค่าทางอาหารระหว่างไข่ไก่และไข่เป็ดแล้ว ไข่เป็ดก็ยังคงให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าไข่ไก่เสียด้วยซ้ำไป หรืออาจถือว่ามีเท่า ๆ กันก็ได้ แต่การที่คนนิยมรับประทานไข่ไก่มากกว่าไข่เป็ดนั้น ถ้าไม่ถือว่าเอาอย่างกันมาจนเคยชินแล้ว ก็คงจะเป็นเพราะว่า ไข่เป็ดนั้นมักล้นคาวกว่า ถ้าจะลวกรับประทานหรือไม่สุกจริง ๆ แล้ว คาวกว่าไข่ไก่เล็กน้อย นอกจากนั้นในด้านการแพทย์ เปลือก



ไข่เป็ดมีรูพรุนกว้างกว่าไข่ไก่ มีไวรัสบางชนิดสามารถผ่านเปลือกไข่เป็ดเข้าไปในตัวไข่ได้ง่ายกว่าไข่ไก่ การรับประทานไข่เป็ดที่ไม่สุกดีพอนั้นอาจเป็นอันตรายจากการติดต่อโรคบางประเภทได้ง่าย

วิตามินนั้นมียอยู่ในไข่แดงเป็นสำคัญ ไข่แดงมีวิตามินเอ และวิตามินบี ๒ อยู่มาก ส่วนวิตามินบี ๑ นั้น แม้ว่าจะมียอยู่ไม่มากนัก ก็นับว่ามีอยู่บ้างพอควร สำหรับวิตามินดีในไข่นั้นก็มีขนาดพอที่จะช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อนได้ วิตามิน เอ บี ๑ บี ๒ และ ดี นั้นนับว่ามีอยู่เป็นจำนวนมากในไข่ และเชื่อว่ามีจำนวนมากกว่าในนมสดเสียอีก ส่วนวิตามินซีนั้นก็มีอยู่เหมือนกัน แต่ก็มีเพียงจำนวนน้อย

สำหรับเกลือแร่ต่าง ๆ ที่มีในไข่ ก็พอที่จะทำให้ลูกในไข่เติบโตได้ดี จึงพอถือได้ว่าพอเหมาะสำหรับที่จะเป็นอาหารของคนได้ เกลือแร่ที่สำคัญในไข่นั้นก็มีพวกแคลเซียม ฟอสฟอรัสและเหล็ก นอกจากนั้นที่มีมากก็คือพวกกำมะถัน ดังนั้นเวลาไข่เกิดเน่าขึ้น จึงมีกลิ่นเหม็นของก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์หรือที่เรียกกันว่า ก๊าซไข่เน่า

ไข่สัตว์ทุกชนิดมีอาหารต่าง ๆ ไม่แตกต่างกันนัก เมื่อคิดกันตามอัตราส่วนไม่มีไข่สัตว์ชนิดใดที่มีคุณภาพแตกต่างกัน ตามที่มีผู้เชื่อกันว่าไข่สัตว์บางอย่างให้คุณภาพเป็น

พิเศษ เช่น ไข่นกกระทา เป็นต้น ก็ไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด ตรงกันข้ามถ้าเทียบกันฟองต่อฟองแล้ว ไข่นกกระทาจะมีอาหารน้อยกว่าไข่ไก่หรือไข่เป็ดอย่างมากเลยทีเดียว

บางคนชอบรับประทานไข่ดิบ ๆ บางคนต้องลวกก่อน และบางคนต้องให้สุกเต็มที่ก่อน อาจมีปัญหว่าไข่ดิบหรือไข่สุกนั้นย่อยง่ายหรือย่อยยากแตกต่างกันหรือไม่อย่างใด ถ้าจะพูดถึงเรื่องการย่อยภายในทางเดินอาหารแล้ว ไข่เป็นอาหารที่นับว่าย่อยได้ง่าย ทั้งพวกไข่มันและโปรตีนที่มีอยู่ในไข่นั้นก็ย่อยได้ง่ายดี แต่ไข่ดิบ ๆ นั้น ไข่ขาวค่อนข้างย่อยได้ยากมากสักหน่อย แต่ถ้าทำให้สุกก่อนสักเล็กน้อย ไข่ขาวจะถูกย่อยได้ดียิ่งขึ้น และถ้าเพียงแต่นำไข่ดิบมาตีให้นาน ๆ สักหน่อยจะทำให้ย่อยได้ง่ายขึ้น

ไข่ขาวที่ยังดิบ ๆ นอกจากจะย่อยยากแล้ว ยังไม่อาจดูดซึมผ่านทางลำไส้ได้ดี แต่ไข่ดิบนี้ถ้าได้รวมกับอาหารอื่น ๆ เช่น ตีเข้ากับนมสดกลับจะย่อยได้ง่าย และดูดซึมไปเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้นอีกด้วย

ดังนั้นเพื่อให้ได้ประโยชน์แท้จริงจากไข่ก็ควรจะรับประทานไข่ที่ลวกแล้ว หรือต้มให้ไข่ขาวสุกเสียก่อน โปรตีนที่มีอยู่ในไข่ขาวสุกแล้วจะย่อยง่ายและได้ประโยชน์ยิ่งขึ้น

สำหรับไข่ลวกกับไข่ต้มสุกนั้น ผลของการย่อยไม่ค่อยแตกต่างกันนัก แต่ไข่ซึ่งต้มจนสุกและแข็งนั้นเข้าใจว่าอาจทำให้กะมีนบางอย่างซึ่งเป็นพวกไม่อาจทนความร้อนจัด ๆ ได้นั้นต้องสูญเสียตัวไปบ้าง สำหรับการย่อยถึงแม้ไม่แตกต่างกันก็จริง ไข่ต้มจนไข่แดงสุกแข็งนั้นมีข้อเสียอยู่บ้างและไม่ดีเท่าไข่ลวกตรงที่ว่า ไข่ต้มสุกเต็มทีนั้นจะค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานกว่าไข่ลวกเล็กน้อย ไข่ลวกผ่านกระเพาะอาหารไปเร็วกว่าและไปย่อยได้เร็วขึ้นภายในลำไส้ ดังนั้นการลวกไข่รับประทานจึงกะเพียงให้ไข่ขาวสุกบ้างเล็กน้อยเท่านั้น ตามบ้านโดยมากนิยมลวกไข่นานราว ๓ นาที ถ้านานเกินกว่านี้ไข่ขาวจะสุกมากเกินไป

ถ้าเทียบกันระหว่างอาหารไข่กับพวกอาหารสัตว์ ปรากฏว่าพวกไข่ผ่านกระเพาะไปได้ช้ากว่าพวกเนื้อสัตว์เล็กน้อย

ไข่เค็มถ้าหากเทียบกับไข่สด ๆ ในด้านคุณค่าทางอาหารแล้วไม่ค่อยแตกต่างกันนัก นอกจากว่าไข่เค็มจะมีจำนวนไขมันลดลงไปบ้างเล็กน้อย และได้เกลือเพิ่มขึ้นมาอีกจำนวนมาก

ถ้าหากเทียบกันนมสดแล้ว คุณค่าทางอาหารของไข่นั้นนับว่ามีความสำคัญเป็นรองลงมาจากนมสด ไข่อย่อมมีการสลายตัวและเสียได้ ผู้ซื้อไข่มารับประทานควรเลือกไข่สดจริง ๆ มาเป็นอาหาร

ลักษณะไข่สดคนนั้นควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ช่องอากาศภายในไข่ ต้องไม่โต ถ้าวัดได้จะมีเส้นผ่าศูนย์กลางน้อยกว่า ๓/๔ นิ้ว

๒. ไข่ขาวจะใสและเหนียวดี

๓. ไข่แดงมากเป็นเงา ๆ อยู่ในไข่ขาว ไม่เห็นมีจุดดำปรากฏอยู่ ซึ่งจะเป็นจุดกำเนิดของลูกไก่หรือลูกเป็ดในไข่นั้น

๔. เวลาที่ต่อยไข่ออกมาดู จะเห็นว่าไข่แดงเหนียวดี ไม่แตกง่ายและค่อนข้างกลม ไข่ขาวจะเหนียวและไม่เป็นน้ำเหลว ๆ

ไข่ที่เปลือกไม่แตกร้าว และเก็บไว้ในที่เย็น ๆ พอกควร ย่อมจะสดอยู่ได้นานกว่าไข่ที่มีเปลือกแตกร้าว หรือเก็บไว้ในที่ค่อนข้างร้อน

ไข่เป็นอาหารที่ดีและมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายก็จริง แต่ก็มีข้อเสียอยู่อย่างหนึ่งที่มีไขมันจำพวกคอเลสเตอรอลมาก ผู้ที่มีอายุมากขึ้นหรือผู้ที่อ้วนมาก ๆ ควรงดอาหารจำพวกไข่ลงบ้างเพราะคอเลสเตอรอลนั้นเชื่อกันว่ามีส่วนทำให้หลอดเลือดแข็งได้ง่าย มีผู้ให้คำแนะนำไว้ว่าผู้สูงอายุแล้วควรรับประทานอาหารไข่ให้น้อยลง อย่างมากอาทิตย์หนึ่งไม่เกิน ๔ ฟอง แต่ขณะเดียวกันควรรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้ให้เพิ่มมากขึ้น แทนอาหารไข่ เนื้อสัตว์ และพวกไขมัน

อาหารเช้า

ทุกวันนี้จำนวนคนที่งดอาหารเช้าดูเหมือนจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ อาจเนื่องจากการตื่นสายเลยไม่มีเวลาพอที่จะรับประทานอาหารเช้า หรือความเป็นอยู่ของสังคมทำให้รีบร้อนในการที่จำเป็นจะต้องออกจากบ้านไปตั้งแต่เช้า เลยสร้างนิสัยการงดเว้นอาหารในตอนเช้านั้นเสีย

จากผลการค้นคว้ากันในเรื่องอาหาร ปรากฏผลออกมาให้เห็นได้หลายประการว่า ผู้ซึ่งงดอาหารเช้านั้นจะปฏิบัติงานได้เต็มที่เท่าที่ตนสามารถ หรือทำให้ผลดีน้อยกว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้า เด็กๆ ที่รับประทานอาหารเช้าจะเล่าเรียนได้ดี และเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ดีกว่าเด็กที่งดอาหารเช้า ผู้ที่งดอาหารเช้าจะทำให้สมรรถภาพลดน้อยลงทั้งด้านจิตใจและกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนสายๆ ต่อมา ก่อนจะถึงเวลาอาหารกลางวัน

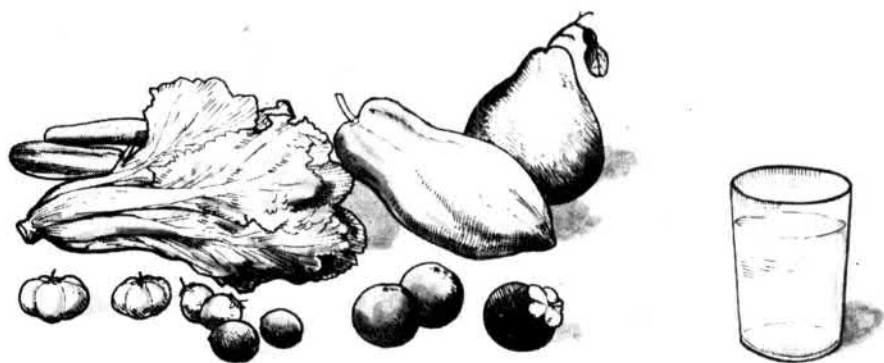
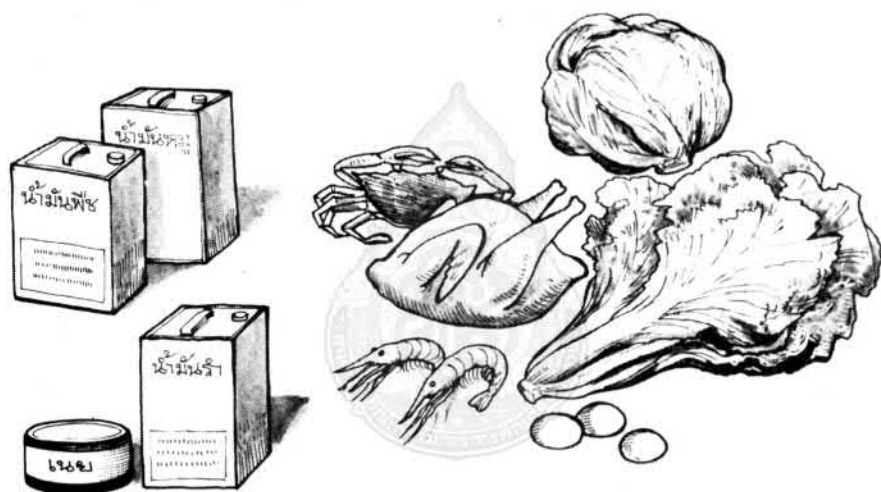
เหตุที่จริงเป็นเช่นนั้น เราต้องคิดว่าตั้งแต่เราเริ่มเข้านอนในตอนค่ำนับแต่อาหารเย็น สมมุติว่ารับประทานเมื่อเวลาประมาณ ๕ โมงเย็นหรือ ๑ ทุ่ม ต่อจากนั้นก็จะได้ไม่ได้อาหาร หรือถ้าได้ก็เป็นอาหารเบา ๆ ตลอดคืนนั้นหลังจากอาหารค่ำจนถึงเวลาเช้าตื่นขึ้นมาก็คือเป็นเวลา ๑๐-๑๒ ชั่วโมงแล้ว และเมื่อยังงดอาหารเช้าต่อไปอีกจนถึงราว ๆ ๑๐ นาฬิกา เรางดอาหารต่ออีกถึง ๓-๔ ชั่วโมง ระยะเวลาทั้งหมดเกือบ ๑๔-๑๕ ชั่วโมงของการไม่ได้รับอาหารเช้าสู่ร่างกายเลยนี้ จำนวนน้ำตาลในเลือดซึ่งตามปกติจะมีอยู่ตลอดเวลานั้น เมื่อไม่ได้รับประทานอาหารอีกร่างกายเมื่อต้องทำงานจึงต้องใช้น้ำตาลนั้นเรื่อยไป ในที่สุดจำนวนน้ำตาลในกระแสเลือดจะลดต่ำลงกว่าปกติ

เมื่อน้ำตาลในกระแสเลือดมีระดับของจำนวนน้อยลงไปกว่าปกติเช่นนั้น คนเราจะเกิดอาการที่ผิดปกติต่าง ๆ คือ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ หงุดหงิด หดเหี่ยวแรง และหมดสมรรถภาพทางจิตใจและร่างกายลงไปทีละน้อย พร้อมกับมีอาการคล้ายจะเป็นลมเกิดขึ้น เพราะเหตุดังกล่าวนี้ผู้ที่รับประทานอาหารเข้าจึงปรากฏอาการต่าง ๆ ดังกล่าว และตามสถิติแล้ว จำนวนผลงานต่าง ๆ ในพวกผู้ใหญ่หรือผลแห่งการเรียนของเด็ก ๆ ในระยะเวลาสาย ๆ ไกล่เที่ยงนี้จะค่อยลงไปมากในพวกที่รับประทานอาหารมื้อเช้า นอกจากนั้นอุบัติเหตุต่าง ๆ อันเกิดขึ้นเพราะความเผลอสติ ขาดความระวังตัว และประมาท ตลอดจนเกิดขึ้นเพราะอารมณ์อันไม่ดีนั้น ส่วนมากในระยะเวลาที่อนเที่ยงนี้เกิดได้มากเพราะบุคคลที่รับประทานอาหารเข้า

คนหลายคนทั้งที่รับประทานอาหารเข้าเป็นนิสัย พอถึงอาหารกลางวันก็รับประทานอาหารหนัก และยังพอถึงอาหารค่ำก็ยังเป็นอาหารที่หนักมาก และรับประทานจำนวนมากเสียด้วย ยิ่งหากเป็นผู้รับประทานอาหารก่อนข้างค่ำมาก หรือรับประทานตอนดึกแล้ว เมื่อเวลาเช้านอนซึ่งเป็นเวลาที่ร่างกายไม่ได้ทำงานหนักอย่างใดเลย พอตื่นตอนเช้าจึงไม่เกิดความหิวโหยแต่อย่างใดตอนเช้าจึงรับประทานอาหารเข้า แต่ในที่สุดก็ไปถึงตอนสายซึ่งร่างกายต้องการอาหารแต่ก็ยังทนทำงานต่อไปอีก ผลเสียต่าง ๆ จึงได้เกิดขึ้น

พวกที่รับประทานอาหารเข้านั้น ก็ยังมีอีกไม่น้อยทั้งที่รับประทานอาหารแล้วกลับต้องรับประทานอาหารว่างอยู่ตลอดเวลาในช่วงระหว่างอาหารหนัก คืออาหารกลางวันและอาหารเย็นแล้ว จำนวนอาหารที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายรวมแล้วมีจำนวนมากเสียยิ่งกว่าการรับประทานอาหารทั้ง ๓ เวลานั้นเสียอีก พวกที่รับประทานอาหารเข้านี้เลยกลับเป็นคนอ้วนแทนที่จะผอม ๆ อย่างที่ตนคิดว่าได้อาหารเพียง ๒ เวลา อันเป็นการหลอกตนเองนั่นเอง ยิ่งไปกว่านั้นส่วนมากมักรับประทานอาหารเย็นเป็นจำนวนมากแล้ว ต่อจากนั้นก็ถึงเวลานอน ร่างกายไม่ได้ใช้อาหารไปในการทำงานแต่อย่างใด ร่างกายจึงเก็บอาหารนั้นสะสมไว้นในที่สุดก็ยิ่งทำให้อ้วนมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้ผู้รับประทานอาหารเช้าก็อาจมีอาการผิดปกติหรือเกิดผลเสียบางอย่างเหมือนผู้ที่ไม่รับประทานอาหารเช้าเหมือนกัน คือ ถ้าหากว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้า นั้น มีอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) อยู่เป็นจำนวนมาก เช่น ข้าว แยม น้ำเชื่อม น้ำหวาน ต่าง ๆ โดยมีอาหารจำพวกอื่นน้อยเกินไป อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่มากเกินไปนี้จะกระตุ้นเซลล์ ในตับอ่อนให้ขับฮอร์โมนอย่างหนึ่ง



ที่เรียกว่า “อินซูลิน” ออกมามาก (การขาดอินซูลิน หรือมีน้อยผิดปกติทำให้คนเป็นโรคเบาหวาน) อินซูลินจะใช้น้ำตาลในเลือดนั้นไปเร็วมาก จนทำให้น้ำตาลพลอยลดระดับต่ำลงได้เหมือนกัน แต่ถึงเช่นนั้นก็ดี พวกที่รับประทานอาหารเข้าเช่นนั้นก็ยังดีกว่าผู้ที่ยอดอาหารเข้าเลย

เพื่อที่จะให้เกิดผลดีที่สุดต่อร่างกาย อาหารเข้าจึงควรเป็นอาหารหนักที่สุด และต้องประกอบด้วยธาตุอาหารอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ คือต้องมีอาหารจำพวกข้าวและแป้ง จำพวกโปรตีน จำพวกเกลือแร่ และจำพวกที่มีวิตามินต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เป็นการเตรียมตัวที่จะไปปฏิบัติงานของตนได้ต่อไป คล้ายกับเครื่องยนต์ที่จะต้องเติมน้ำมันเพื่อการเดินเครื่องยนต์ใช้งานให้เต็มที่ได้ จะได้ไม่หมดน้ำมันและเครื่องยนต์ต้องหยุดเสียกลางคัน ถ้าจะคิดกันตามจำนวนพลังงานที่ร่างกายควรได้รับจากอาหาร (โดยคิดกันตามแบบ “แคลอรี”) แล้ว จำนวนอาหารในเวลาเข้าน้อยๆ ก็จะต้องมีจำนวนอาหารที่ให้พลังงานเป็นจำนวน ๑ ใน ๓ ของจำนวนแคลอรีทั้งหมดที่คำนวณได้ ตามที่ควรจะได้รับในวันหนึ่ง ๆ

อาหารกลางวันเป็นอาหารที่หนักพอควร และพออาหารเย็นหรืออาหารค่ำควรเป็นอาหารเบาที่สุด เพราะอีกไม่กี่ชั่วโมงเราก็จะนอนและไม่ต้องใช้พลังงานในการออกกำลังกายหรือปฏิบัติงานใด ๆ



หวัดและการป้องกัน

หวัดเป็นโรคที่จะพบว่าเป็นกันอยู่ทั่วไป และก็เป็นที่จริงที่ว่าเรายังไม่มียาหรือวิธีการรักษาใดโดยเฉพาะที่จะรักษาหวัดได้ เนื่องจากเชื้อที่ทำให้เกิดเป็นหวัดนั้นเป็นจำพวกเชื้อไวรัส นอกจากนั้นหวัดยังเป็นโรคที่เกิดขึ้นแล้วร่างกายจะไม่เกิดภูมิคุ้มกันคือเป็นแล้วเป็นอีกได้ และเป็นแล้วพอพ้นระยะของโรคก็จะหายไปได้เอง

หวัดติดต่อกันได้ง่ายที่สุด จากการไอหรือจามของผู้เป็นหวัด ทำให้ฝอยน้ำมูก น้ำลายที่กระเซ็นปลิวมาในอากาศและมีเชื้อหวัดด้วยนั้นไปสู่คนอื่นได้ต่อไปโดยทางหายใจหรือน้ำมูกหรือน้ำลายที่ติดอยู่ตามที่ต่าง ๆ นั้นล้วนแต่ปล่อยเชื้อไว้สำหรับให้ติดต่อกับคนอื่น ๆ ได้ต่อไป

การเป็นหวัดแต่ละครั้งทำให้สูญเสียสิ่งต่าง ๆ ไปหลายอย่าง ทำให้เกิดอาการ มีน้ำมูก ความคิดอ่านน้อยลง การทำงานไม่ได้ดีเหมือนปรกติ ถ้าเป็นมาก ๆ ยังทำให้การศึกษาและการทำงานต้องเสียไป อย่างน้อย ๆ ก็ ๕-๗ วัน ที่ร้ายและเกิดผลเสียยิ่งกว่านั้นก็คือ การเป็นหวัดทำให้ร่างกายอ่อนแอลงอย่างมาก โอกาสของโรคแทรกต่าง ๆ จะเกิดตามมาได้ง่ายที่สุด เช่น ไซนัสอักเสบ ทอนซิลอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ ข้ออักเสบ เยื่อหุ้มปอดอักเสบ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ ไตอักเสบ ฯลฯ

การเป็นหวัดง่าย และเป็นซ้ำซากอยู่ตลอดเวลา นั้น โอกาสที่จะมีโรคแทรกต่าง ๆ ตามได้ยิ่งมีง่ายมาก อย่างน้อยที่สุดก็น่ารำคาญ และทำให้กิจการต่าง ๆ ไม่อาจเกิดผลดีเท่าที่ควรอีกด้วย

จมูกของคนเรา ธรรมชาติสร้างมาให้เป็นอวัยวะหนึ่งที่มีความมหัศจรรย์ไม่น้อย จมูกเป็นอวัยวะที่ใช้รับกลิ่น เป็นทางผ่านของออกซิเจนที่จะไปสู่ปอด และทางผ่านของคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นของเสียภายในร่างกายที่ถูกขับออกมาจากปอด เป็น

ที่สำหรับปรับอากาศ โดยจะทำให้อากาศที่หายใจเข้าไปนั้นมีความอุ่นมีความชื้นดีกว่าก่อนจะไปถึงปอด กับเป็นที่กรองฝุ่นละออง สิ่งสกปรกและเชื้อต่าง ๆ ในอากาศเพื่อให้อากาศบริสุทธิ์ดียิ่งขึ้นก่อนจะลงไปถึงปอดด้วย โดยมีขนจมูกเป็นตัวคอยกันไว้

ที่เยื่อภายในของจมูก จะมีการขับน้ำเมือกใส ๆ ออกมาตลอดเวลาเพื่อให้ภายในจมูกชุ่มชื้นอยู่เสมอ นอกจากนั้นถ้ามองด้วยกล้องขยายแล้ว ที่เยื่อบุจมูกก็ยังมียื่นเล็ก ๆ ละเอียดยื่นออกมาเป็นหลอด มีแนวทางโบกออกมาสู่ภายนอก พวกจุลินทรีย์ต่าง ๆ ฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกทั้งหลายในอากาศ เมื่อผ่านเข้ามาทางจมูกจะมาติดอยู่ที่เยื่อบุจมูกนี้โดยถูกน้ำเมือก ๆ นั้นยึดไว้ ไม่อาจผ่านลึกลงไปได้ ต่อจากนั้นขนเล็ก ๆ นั้นจะโบกสะบัดกันให้หลุดออกมาภายนอก หรือเกิดการระคายเคืองทำให้จามออกมาทั้งเสีย นี่คือการกลไกของการป้องกันโรคทางเดินหายใจ ที่จมูกมีหน้าที่ ๆ จะต้องป้องกันโรคนี้ให้แก่ตนเอง

ถ้าหากเมื่อใดเกิดความผิดปกติต่อกลไกของการป้องกันตัวของจมูกนี้แล้ว เมื่อนั้นก็จะเกิดความผิดปกติต่อจมูก หรืออวัยวะอื่น ๆ ของระบบทางเดินหายใจนี้ได้

การป้องกันไม่ให้ป็นหวัดง่าย ๆ นั้นมีหลักสำคัญคือ จะต้องทำให้กลไกแห่งการป้องกันอันตรายนี้ยังคงเป็นไปตามปกติอยู่เสมอและตลอดไป จึงจะไม่ทำให้เกิดเป็นหวัดง่าย

น้ำเมือก ๆ ที่เยื่อบุจมูกขับออกมาตลอดเวลา นั้นตามปกติจะมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน เวลาที่เป็นหวัดนั้นปรากฏว่าน้ำเมือก ๆ (คือน้ำมูกนั่นเอง) จะเปลี่ยนฤทธิ์เป็นด่างและเพิ่มจำนวนมากขึ้น ชื้นขึ้นและเหนียวมากขึ้น เป็นเหตุให้ขนเล็ก ๆ เหนือผิวเยื่อบุจมูกไม่อาจโบกบัดเคลื่อนไหวได้ตามปกติ ยิ่งทำให้เชื้อต่าง ๆ รวมทั้งเชื้อหวัดรวมตัวกันอยู่ภายในช่องจมูกมากขึ้นตามลำดับ จากความจริงนี้อาจกล่าวได้ว่า การที่เป็นหวัดได้ง่ายนั้นก็เพราะการเปลี่ยนสภาพของเยื่อบุในจมูก และทำให้น้ำเมือกเปลี่ยนจากฤทธิ์กรดมาเป็นด่าง จึงทำให้กลไกในการป้องกันตัวภายในจมูกเสียไป

เหตุที่ทำให้น้ำเมือกในจมูกนี้เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ ตามปกติเชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ นั้นมีอยู่ในจมูกตลอดเวลาแล้ว แต่เหตุที่เราไม่เกิดเป็นหวัดหรือโรคใดขึ้นก็เพราะยังมีความต้านทานของร่างกายที่อยู่ ทั่วรอบโคที่จะมีความต้านทานเชื้อหวัดได้ น้ำเมือกนี้จะต้องมีฤทธิ์กรดอ่อน ๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้าความต้านทานของร่างกายลดลง น้ำเมือกในจมูกจะเปลี่ยนฤทธิ์ไป และเราจะเกิดหวัดได้ง่าย

กระแสเลือดไหลเวียนภายในเยื่อจมูกก็มีส่วนเกี่ยวข้องอยู่ด้วยกับการเป็นหวัด เวลาที่ได้รับอากาศเย็นหรืออุณหภูมิโกรกจนเกิดอาการหนาวสั่น หลอดเลือดตามผิวกายจะหดตัว ทำให้มือเย็นเท้าเย็น แต่ในขณะที่เดียวกันหลอดเลือดในจมูกก็หดตัวด้วย กระแสเลือดไหลเวียนของเยื่อจมูกจะน้อยลง คนที่เป็นหวัดง่ายจะเกิดเป็นหวัดได้ เนื่องจากการขาดกระแสเลือดมาเลี้ยงมากพอนั้นทำให้เชื้อหวัดออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น

เหตุที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอหรือความต้านทานโรคลดน้อยลง มีหลายอย่างด้วยกัน ต้นเหตุก็เกิดตามที่ทำให้เกิดความเครียดต่อร่างกาย แล้วย่อมทำให้ร่างกายลดความต้านทานได้ทั้งสิ้นเช่น งานหนัก ออกแรงมากจนอ่อนเพลีย การพักผ่อนหลับนอนไม่พอ การขาดอาหาร หรือได้รับอาหารมากเกินไป การขาดการออกกำลังกาย สิ่งเสพติด สิ่งมีนเมาทั้งหลาย ฯลฯ นอกจากนั้นก็คือ ความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ

ผู้ที่เป็นหวัดซ้ำ ๆ ซาก ๆ หรือเป็นหวัดได้ง่ายนั้น มีจำนวนมากด้วยกันที่มีอารมณ์ผิดปกติต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความโลภ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความหวาดกลัว ฯลฯ เพราะความเครียดทางจิตใจและอารมณ์ที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นต้นเหตุให้ร่างกายพลอยมีความต้านทานลดน้อยลง และทำให้กระแสเลือดไหลเวียนภายในจมูกเสียไปด้วย

การป้องกันผู้ที่เป็นหวัดง่าย ๆ จะป้องกันไม่ให้เกิดเป็นหวัดได้ด้วยการสร้างความต้านทานของร่างกายให้ดีขึ้นเสมอ และหลีกเลี่ยงห่างจากหวัดด้วย

วิธีการที่จะคงปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

๑. พักผ่อนนอนหลับให้ได้เต็มที่เสมอ หลีกเลี่ยงการทำงานหนักจนเกินไป ระวังที่จะไม่ให้ออกแรงจนเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า มีการหย่อนใจบ้างพอสมควร

๒. พักผ่อนทางจิตใจ ระวังความเครียดของอารมณ์ร้ายต่าง ๆ หาทางทำให้จิตใจสงบอยู่เสมอ

๓. รับประทานอาหารให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ไม่กินมากเกินไป สำหรับผู้เป็นหวัดง่ายนั้นควรจะได้รับวิตามินเอ และวิตามินซีเพิ่มมากขึ้น (จากอาหารหรือจากการสังของแพทย์)

อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลนั้น ปรากฏว่าถ้าได้รับมากเกินไป ผู้เป็นหวัดง่ายจะมีอาการไ้มากและยังเป็นง่ายยิ่งขึ้น จึงควรลดอาหารประเภทนั้นลง ได้แก่พวก

ลูกกวาด ขนม ของหวาน น้ำตาล ไอศกรีม ฯลฯ แต่ควรรับประทานผักผลไม้เพิ่มมากขึ้น

๔. ดื่มน้ำให้มาก ๆ วันละ ๘-๑๐ แก้ว

๕. ออกกำลังกายทุกวันเป็นประจำ (อย่าลืมว่า “เดิน” เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ดีที่สุด และแทบไม่ต้องใช้จ่ายในการหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายใด ๆ ด้วย)

๖. อดสิ่งมีนเมาทั้งหลายเสีย

๗. ระวังท้องผูก

๘. อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ ระวังอากาศหนาวเย็นหรืออุณหภูมิที่ร้อนจนหนาวสั่น ระวังการเข้าไปอยู่ในที่มีฝูงชนอยู่กันแออัดยัดเยียดตามสถานที่ต่าง ๆ

โดยเหตุที่หวัดเป็นโรคที่ทำให้เกิดโรคแทรกที่รุนแรงได้ต่าง ๆ อีก ทั้งมีโรคอื่นอีกหลายโรคด้วยกันที่มีอาการคล้ายเป็นหวัด เมื่อเกิดเป็นหวัดขึ้น หรือเป็นอยู่เรื้อรัง ถ้าหากสงสัยหรือเกิดความผิดปกติขึ้นอย่างใด ควรให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยและให้การรักษาให้ดีกว่า



ปวดศีรษะ



ปวดศีรษะ เป็นอาการอย่างหนึ่งที่พบว่าเป็นกันได้เสมอ และเกิดขึ้นได้บ่อยที่สุด บางครั้งมีอาการมาก บางครั้งมีอาการน้อยจนไม่สังเกตหรือไม่สนใจ บางคนนานๆ จึงจะปวดศีรษะเสียครั้งหนึ่ง แต่บางคนเป็นบ่อยๆ หรืออาจเป็นตลอดเวลาานาน อย่างไรก็ตามการปวดศีรษะไม่ใช่โรค กล่าวคือโรคปวดศีรษะนั้นไม่มี ปวดศีรษะเป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งหรือเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นโดยต้นเหตุอย่างหนึ่ง ซึ่งต้นเหตุของการปวดศีรษะนั้นมีมากมายจนพูดกันไม่จบ บางต้นเหตุอาจรักษาได้ง่าย บางต้นเหตุรักษาได้ยาก และบางทีเรื่องปวดศีรษะนี้ก็ก่อให้เกิดปวดศีรษะแก่แพทย์ผู้ให้การรักษาอย่างมากเหมือนกัน

ความรู้สึกปวดศีรษะเกิดขึ้นได้อย่างไร เป็นเรื่องที่ยากให้เข้าใจกันได้ง่ายสักหน่อย แต่ปวดศีรษะก็คงเหมือนกับความรู้สึกปวดเจ็บทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตำแหน่งอื่นๆ ของร่างกาย โดยความรู้สึกปวดศีรษะนี้จะเกิดขึ้นจากการกระตุ้นประสาทรับความรู้สึกเจ็บในบริเวณศีรษะจากเหตุใดเหตุหนึ่ง การขยายตัวของหลอดเลือดทำให้มีการกัของเลือดบริเวณศีรษะ การมีความเครียดของกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อบริเวณศีรษะและต้นคอมีการบีบรัดหดตัวมากๆ การเพิ่มแรงดันภายในกระโหลกศีรษะ และความผิดปกติของม่านสมอง ตลอดจนแม้แต่ความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ จะเป็นต้นเหตุให้เกิดอาการปวดศีรษะได้

เมื่อเวลาที่ปวดศีรษะ ถ้าผู้ปวดศีรษะนั้นจะได้สังเกตลักษณะอาการ ตำแหน่งที่ปวด ระยะเวลาที่ปวดและอาการอื่นๆ ที่ร่วมอยู่กับอาการปวดศีรษะได้ดี พอจะให้คำตอบแก่แพทย์เมื่อแพทย์ต้องการทราบได้แล้ว ก็จะช่วยให้การตรวจหาต้นเหตุสะดวกยิ่งขึ้น

ลักษณะของการปวดศีรษะ การปวดศีรษะอาจมีลักษณะต่าง ๆ กัน อาจปวดทุบ ๆ ปวดหนัก ๆ ปวดตื้อ ๆ ปวดร้าว ๆ หรือปวดเหมือนกระแสไฟฟ้าแล่นผ่านหนังศีรษะ บางทีอาการปวดอาจจะเปลี่ยนแปลงไปโดยปวดมากขึ้นหรือปวดน้อยลงได้เมื่อมีการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือผิดแปลกไปได้ตามอารมณ์ด้วย

การปวดศีรษะที่เกิดจากอาหารไม่ย่อย โรคทางเดินอาหารหรือจากแรงดันเลือดสูง จะมีอาการปวดทุบ ๆ และจะรู้สึกทุเลาเมื่อได้นอนพักแต่จะปวดมากขึ้นเมื่อลุกเดินหรือออกแรง อาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงอย่างที่เราเรียกว่าเหมือนไฟฟ้าช็อต และปวดเป็นพัก ๆ มักเกิดจากการปวดประสาทที่มาเลี้ยงหนังศีรษะ

ตำแหน่งของการปวดศีรษะบางครั้งก็ช่วยให้ทราบถึงต้นเหตุได้บ้างเหมือนกัน เช่นการปวดศีรษะข้างเดียว ข้างใดข้างหนึ่ง อาจเนื่องจากการใช้สายตามาก ๆ การที่มีต่อหินของลูกตา ผิที่รากฟันของขากรรไกร โรคของหูชั้นกลาง เช่น น้ำหนวกไซนัสอักเสบ หรือจากประสาทอักเสบ โรคของสมอง เช่น เนื้องอกหรือฝีที่เนื้อสมอง ตำแหน่งที่มีอาการปวดศีรษะมากที่สุดจะบอกถึงตำแหน่งสมองที่เกิดโรคนั้นได้

การปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย อาจเนื่องจากโรคไต แรงดันเลือดสูง กระดูกต้นคออักเสบ หรือประสาทอักเสบ

ปวดศีรษะที่บริเวณยอดศีรษะ มักจะเนื่องจากท้องผูกหรือจากโรคทางประสาท แต่ส่วนมากแล้ว เวลาปวดศีรษะนั้นจะปวดทั่วไปทั้งศีรษะซึ่งต้นเหตุใด ๆ ก็ทำให้ปวดทั่วทั้งศีรษะได้ อาการปวดทั่วไปนี้จึงไม่ช่วยบอกให้รู้ต้นเหตุแน่นอนอย่างไร

ระยะเวลาของการปวดศีรษะมีความสำคัญอยู่มากที่จะช่วยชี้บ่งถึงต้นเหตุได้ โรคของสมองและเยื่อหุ้มสมอง จะทำให้มีการปวดศีรษะอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน จะยิ่งปวดมากขึ้นในตอนกลางคืน ทำให้ผู้ป่วยยิ่งนอนไม่หลับมากขึ้น ถ้าปวดศีรษะเนื่องจากพิษต่าง ๆ ในร่างกาย จะทุเลาไปในตอนกลางคืนหรือเมื่อได้นอนหลับพักผ่อน ปวดศีรษะที่เกิดขึ้นเมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้า อาจเนื่องจากการนอนหนุนหมอนสูงเกินไปหรือต่ำเกินไป อากาศภายในห้องนอนถ่ายเทไม่สะดวก หรืออากาศร้อนจัด หนาวจัดไป หรือจากการขาดอาหารทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดลดน้อยลงมาก ถ้าปวดศีรษะในตอน

เย็นทุก ๆ วันก็อาจเนื่องจากสายตาไม่ดี การใช้สายตามาก ๆ หรือการทำงานที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ ตลอดทั้งวัน

อาการปวดศีรษะเป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการมีต้นเหตุผิดปกติขึ้นในรูปร่างกายหรือเพราะการมีโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นส่วนมากแล้วจะมีอาการอย่างอื่นร่วมด้วยเสมอ ปวดศีรษะอาจเป็นอาการนำหรืออาการเด่นกว่าอาการอื่น แต่บางทีก็เป็นอาการที่มีน้อย ดังนั้นในการที่จะรู้ถึงต้นเหตุของการปวดศีรษะก็ต้องอาศัยการทราบอาการอื่น ๆ ที่ร่วมอยู่ด้วยเช่น มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ ท้องผูก ท้องเดิน เบื่ออาหาร และหลายต่อหลายอาการที่อาจมีร่วมอยู่ด้วย

ต้นเหตุที่ทำให้ปวดศีรษะมีมากมายอาจแบ่งออกเป็นพวก ๆ อย่างง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ต้นเหตุจากโรคบริเวณศีรษะโดยตรง อาจได้แก่

โรคของสมอง เช่น มันสมองกระเทือน หรือมันสมองซอกซ้าจากอุบัติเหตุบริเวณศีรษะ ฝีในสมอง เนื้องอกในสมอง ซิฟิลิสของเนื้อสมอง เนื้อสมองอักเสบ

โรคของเยื่อหุ้มสมอง เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เนื้องอกของเยื่อหุ้มสมอง หลอดเลือดของเยื่อหุ้มสมองแตกมีเลือดขังอยู่ที่เยื่อหุ้มสมอง

โรคของหลอดเลือดในสมอง เช่น หลอดเลือดในสมองโป่งพอง หลอดเลือดของสมองมีการอุดตัน หลอดเลือดในสมองแตก โรคซิฟิลิสของหลอดเลือดในสมอง

โรคตา เช่น สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง ต้อหิน เนื้องอกของลูกตา การใช้สายตามากเกินไป

โรคหู เช่น ฝีในหู หนองหู

โรคปากและคอ เช่น ฟันผุ ทอนซิลอักเสบ

โรคของกะโหลกศีรษะ เช่น ไซนัสอักเสบ เนื้องอกกะโหลกศีรษะ

โรคต้นคอ เช่น กระดูกต้นคออักเสบ กล้ามเนื้อต้นคออักเสบ

๒. ต้นเหตุจากพิษที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย หรือเกิดขึ้นภายในร่างกาย

• ต้นเหตุนี้อาจได้แก่พิษที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย เช่น อากาศเหม็น อากาศอบอ้าวไม่บริสุทธิ์จากควันไฟของโรงงาน รถยนต์ เครื่องจักร การได้รับก๊าซต่าง ๆ ที่เป็นพิษ เช่น การรับอนไดออกไซด์ การรับอนมอนออกไซด์ ก๊าซที่ใช้จุดไฟ ก๊าซที่เกิดใน

โรงงานอุตสาหกรรมหรือจากยาบางอย่าง เช่น ควินิน ยาที่เข้าพวกฝิ่น การดื่มสุรา มาก ๆ การสูบบุหรี่จัด

ต้นเหตุอาจเนื่องจากพิษในร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคไต อาหารไม่ย่อย และโรคทางเดินอาหาร ท้องผูก อาหารเป็นพิษ และที่เราจะพบได้บ่อยที่สุดก็คือโรค ไคก็ตามที่ทำให้เกิดเป็นไข้ หรือมีการอักเสบ ใต้แก้ม ไข้หวัด มาลาเรีย ไทฟอยด์ และอีก หลายต่อหลายโรคที่ทำให้มี ไข้ก็จะทำให้ปวดศีรษะด้วย แรงดันเลือดสูงก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ปวดศีรษะ

๓. ต้นเหตุทั่ว ๆ ไปและสภาพความเป็นอยู่

ต้นเหตุในพวกนี้อาจได้แก่ นอนไม่หลับ การพักผ่อนน้อย การสวมหมวกคับ มาก การใช้ของหนัก ๆ ทุนศีรษะ การใช้หมอนหนุนศีรษะสูงหรือต่ำมากเกินไป การมี เสียงดังอยู่รอบ ๆ ตลอดเวลา เช่น อยู่ในเรือ ในรถ ในโรงงาน โรงสี โรงเลื่อย อยู่นาน ๆ การเดินทางทำให้ เมารถ เมาเรือ เมาเครื่องบิน การทำงานหนัก การอยู่ ท่ามกลางแสงแดด ความอ่อนเพลียเหน็ดเหนื่อยมากและในพวกผู้หญิงอาจมีปวดศีรษะ เมื่อถึงระยะมีระดู

๔. ต้นเหตุจากจิตใจและอารมณ์

ต้นเหตุนี้ว่ามีมากที่สุดที่ทำให้คนส่วนใหญ่เกิดอาการปวดศีรษะ และ ปวดมากอยู่นาน ๆ ด้วย ความเคร่งเครียดของอารมณ์และจิตใจจะทำให้เกิดการเกร็ง กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ หน้าศีรษะ ใบหน้าและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการเคี้ยวอาหารด้วย จะสังเกตได้ว่าคนที่เกิดมีอารมณ์อย่างใดขึ้นจะมีหน้าผากย่น คิ้วขมวด คอเกร็ง กัดกราม แสดงให้เห็นถึงการเกร็งของกล้ามเนื้อ เหล่านั้น จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะขึ้นได้ ผู้ที่มีอารมณ์เคร่งเครียดอยู่ตลอดเวลา ด้วยความวิตก กังวลใจ มีความไม่พึงพอใจ ไม่สม หวัง โกรธ หลง อิจฉาริษยาเกลียดชัง หวาดระแวง และอารมณ์ร้ายต่าง ๆ อยู่ในจิตใจนั้น ล้วนแต่มีอาการปวดศีรษะอยู่ตลอดเวลาทั้งนั้น ถ้าอารมณ์ที่มีขึ้นนั้นถูก ขจัดไปได้ อาการปวดศีรษะก็จะหายไปด้วย

ตามที่กล่าวมาจะเห็นว่า กล่าวกันเพียงสังเขปเท่านั้น ต้นเหตุของการปวดศีรษะ มีมากมาย เกือบจะพูดได้ว่า ถ้าเป็นโรคอะไรหรือร่างกายผิดปกติไปอย่างใดก็จะเป็นเหตุ ปวดศีรษะได้ทั้งสิ้น ปวดศีรษะอาจมีต้นเหตุได้นับแต่ต้นเหตุเล็กน้อยที่ไม่สำคัญอะไร จนถึงอาจมีต้นเหตุที่ร้ายแรงที่สุด และเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้อย่างมากด้วย ดังนั้นเมื่อมี

อาการปวดศีรษะซึ่งไม่หายไปในเวลาอันควร แต่เป็นอยู่นานหลายวันแล้ว จะเห็นว่าอาการปวดศีรษะไม่สำคัญ และไม่เอาใจใส่ต่อไปนั้นไม่ได้ ควรจะต้องรีบให้แพทย์ตรวจหาต้นเหตุให้เร็วที่สุด เพื่อการรักษาที่ถูกต้องที่จะให้หายจากโรคและจากการปวดศีรษะโดยเร็ว

ปวดศีรษะเป็นสิ่งที่เกิดง่ายที่สุดในคนทั่วไปทุก ๆ คน ยาแก้ปวดศีรษะจึงเป็นยาที่ใช้กันมากที่สุด มีผู้ผลิตออกมาจำหน่ายมากที่สุด และจำหน่ายได้ดีที่สุด ยิ่งกว่ายาประเภทใดทั้งสิ้น นอกจากนั้นยังพยายามแข่งขันกันที่จะค้นคว้าและสังเคราะห์ยาต่าง ๆ ที่จะเป็นยาซึ่งมีฤทธิ์แก้ปวดศีรษะได้ดีที่สุด ออกฤทธิ์เร็วและออกฤทธิ์อยู่นานที่สุดด้วย

เรื่องยาแก้ปวดศีรษะจึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้ ไม่เพียงแต่เป็นยาที่ซื้อหามาใช้กันได้ง่าย ๆ ยังเป็นยาที่มีฤทธิ์แรงมากขึ้น และคนทั่วไปใช้กันอย่างไม่รู้ถึงขนาดหรืออันตรายของยาคั่ว พิษหรืออันตรายจากยาอาจพบกันได้บ่อยและพบมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นพวกยาแก้ปวดท้อง หลายชนิดที่เป็นพวกยาระงับ ซึ่งเมื่อใช้กันไปนาน ๆ อาจเกิดมีอาการติดยาจนเป็นนิสัย หรืออาจกลายเป็นเสพติดไป ยากที่จะเลิกยาได้ง่ายในที่สุด การใช้ยาแก้ปวดศีรษะหรือยาระงับใด ๆ จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรใช้ด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่ง การจะใช้ยาใดนั้นควรจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือได้รับจากแพทย์โดยตรง

แต่ข้อสำคัญที่สุด ยาแก้ปวดศีรษะไม่ใช่ยารักษาต้นเหตุหรือโรคที่ทำให้ปวดศีรษะ การรักษานั้นจะต้องรักษาต้นเหตุหรือโรคโดยตรงจึงจะให้ปวดศีรษะหายไปได้โดยสิ้นเชิง

ยาบำรุงประสาท

ความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกายนั้น ยากที่จะแยกออกจากกันได้ถ้าหากอย่างใดอย่างหนึ่งผิดปกติหรือเปลี่ยนแปลงไป อีกอย่างหนึ่งก็จะวิปริตผิดปกติไปด้วยเสมอ สภาพของจิตใจและอารมณ์ของคนเรา สามารถบันดาลให้สุขภาพทางกายดีขึ้นหรือเลวลงได้โดยไม่มีการคาดคิด โรคหลายโรคด้วยกันที่เกิดขึ้นกับคนเรา เป็นผลที่เกิดขึ้นจากจิตใจ อยู่มีไม่น้อย จิตใจอันเศร้าสลด เสียใจ หวาดกส่ว วิตกกังวล ความไม่พึงพอใจ ความไม่สมหวัง ความไม่แน่ใจ ความผิด อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นเหตุแห่งความไม่สงบสุข และอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้โรคต่าง ๆ เกิดขึ้นกับคนเราได้ง่ายที่สุด

โรคต่าง ๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว บางครั้งจะดูราวกับมีความรุนแรงหรือหนักหนา มากยิ่งขึ้นโดยอุปาทานอันเกิดจากจิตใจและอารมณ์ของคนไข้เอง ตรงกันข้าม ทั้ง ๆ ที่เป็นโรครุนแรง คนไข้บางรายยังคงเหมือนจะมีอาการไม่หนักนัก และบางรายมีชีวิตยืนนานไปได้นานแสนนานอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะความเข้มแข็งของจิตใจ คนไข้หลายคนที่ต้องสูญเสียชีวิตไปทั้งที่โรคมิได้รุนแรงอย่างใดนัก แต่ต้องสูญเสียชีวิตไปเพราะเรื่องของจิตใจ และอารมณ์แท้ ๆ ก็มี

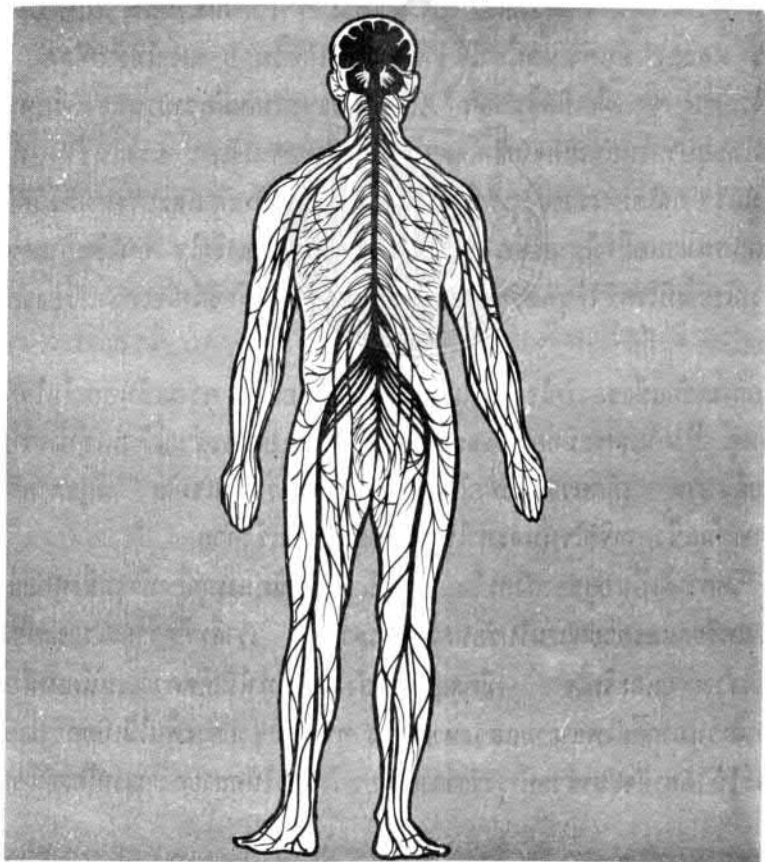
ความเข้มแข็งของจิตใจ ความหวัง ความเชื่อมั่น ความเห็นอกเห็นใจ ความรักใคร่เอ็นดู ซึ่งคนเราจะมีต่อกันและกัน และต่อตนเอง จะช่วยให้คนเรามีความสุขใจ ทำให้ชีวิตยืนนาน เกิดความพึงพอใจ เกิดจิตใจอันร่าเริงแจ่มใส มีสุขภาพจิตอันดี การมีความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นจะทำให้กายมีความเข้มแข็งด้วย

ชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมในแต่ละวัน ทำให้คนเราต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเคร่งเครียดและด้วยความรีบร้อนตลอดเวลา เราลืมนึกว่าคนเราจะต้องมีการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อสูญเสียพลังงานไปทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย คนส่วนมากก็ยังพยายามแสวงหายาต่าง ๆ ที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความเข้มแข็ง พยายามจะให้ไดยาที่จะมาช่วยบำรุงร่างกายเพื่อหวังที่จะให้คลายความเหน็ดเหนื่อยจะได้

ทำงานต่อไปทั้งกลางวันกลางคืน และเมื่อไม่สบายทางจิตใจก็พยายามที่จะหาอะไรใช้
ยานั้นถูกเรียกชื่ออย่างเพราะฝรั่งว่า “ยาบำรุงประสาท” ความจริงแล้วยาบำรุงประสาท
ที่ดันทันมี ไซยาที่จะมีอยู่ในขวดยาใด ๆ ทั้งสิ้น การบำรุงประสาทให้เข้มแข็งยังมีวิธีต่าง ๆ
ที่ดีกว่ายาที่ว่าดันทันนั้นหลายเท่าหลายประการ

จิตใจไม่สบาย ความอ่อนแอทางจิต หรือความไม่เข้มแข็งแห่งระบบประสาท
เกิดจากการมีอารมณ์และจิตใจอันผิดปกติและเคร่งเครียดอยู่ตลอดเวลา การที่จะช่วยให้
ระบบประสาทเข้มแข็งขึ้นนั้น วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งก็คือ การพักผ่อนนอนหลับ

การพักผ่อนนอนหลับให้มากพอตามที่ร่างกายต้องการนั้น ตามปกติโดยเฉลี่ย
ทั่ว ๆ ไป คนเราต้องการนอนหลับวันละ ๘ ชั่วโมง การนอนหลับทำให้ได้พักผ่อนทั้ง
กายและจิตใจ และจะเป็นการเสริมสร้างพลังงานที่สูญเสียไปนั้นให้กลับคืนสู่ปกติดีเต็มที่



ได้อีก การนอนหลับจึงเป็น “ยาบำรุงประสาท” ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง มีผู้แนะนำถึงวิธีการที่จะนอนให้หลับเป็นสุขไว้ดังนี้

๑. ก่อนที่จะเข้านอนพึงทำให้สงบ เพราะการมีจิตใจไม่สงบเป็นเหตุให้นอนไม่หลับ ต้องขจัดความนึกคิดและอารมณ์ทั้งหลายเสีย ลืมเหตุการณ์ที่ตื่นเต้นต่าง ๆ ที่ผ่านมาก่อนกลางคืนเสียให้หมด นึกถึงแต่เรื่องที่ทำให้เกิดความพอใจ การทำให้ใจสงบได้นั้น โดยทางศาสนาไม่ว่าศาสนาใด ย่อมจะใช้วิธีการสวดมนต์ก่อนการเข้านอนนับว่าทำให้จิตใจสงบได้ดียิ่งอย่างหนึ่ง

๒. ก่อนเข้านอน อาบน้ำอุ่น ๆ จะช่วยทำให้ระบบประสาทหย่อนคลายความตึงเครียดลงไปได้ เป็นการช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี

๓. ก่อนเข้านอนอาจใช้วิธีอบหรือประคบบริเวณหลังให้ทั่ว ๆ ด้วยความร้อนพออุ่น ๆ นานสัก ๑๕ นาที และจะได้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าได้มีการบีบนวดเบา ๆ จากต้นคอลงไปตามแนวสันหลังพวกที่นอนไม่หลับปรากฏว่าใช้วิธีนี้ได้ผลดีจำนวนมากราย

๔. จัดห้องนอนและที่นอนให้เหมาะ ภายในห้องไม่ให้มีสิ่งรบกวน ไม่มีภาพอันชวนให้คิดหรือให้เกิดความหวาดกลัวที่จะทำให้เกิดและเกิดความไม่สงบของจิตใจ ไม่มีแสงไฟที่สว่างมากจนเกินไป มีม่านที่พอจะกันเสียงและแสงสว่างจากภายนอกห้อง ที่นอนต้องนุ่มพอควร แต่ไม่นุ่มหรือไม่แข็งจนเกินไป ผ้าห่มนอนต้องเบา ๆ ห้องนอนต้องมีอากาศอบอุ่นหรือเย็นสบายตามฤดูกาล อากาศถ่ายเทได้สะดวก

๕. นอนให้ตรงเวลาสม่ำเสมอทุก ๆ คืน และนอนในท่าอย่างเดียวกับที่เคยนอนมาทุกคืนจนเกิดเป็นนิสัย ก่อนนอนดื่มนมอุ่น ๆ หรือน้ำเย็นสักแก้วหนึ่ง ส่วนน้ำชา กาแฟควรงดเสีย โดยเฉพาะผู้ที่มิระบบประสาทอ่อนไหวและไม่เคยชินต่อน้ำชากาแฟควรงดดื่มโดยเด็ดขาด

ผู้ที่มีจิตใจและอารมณ์เคร่งเครียดมาก ๆ มีผู้แนะนำว่า การอาบน้ำร้อนและน้ำเย็นสลับกันจะช่วยทำให้ระบบประสาทเข้มแข็งดียิ่งขึ้นได้ เวลาที่เหมาะสมที่สุดในการอาบน้ำร้อนและน้ำเย็นสลับกันนี้ ก็คือในยามเช้า ตอนแรกให้ใช้น้ำอุ่นเล็กน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มความร้อนขึ้นจนถึงขั้นพอที่จะทนได้ แล้วเปลี่ยนเป็นอาบน้ำเย็นทันที อาบน้ำเย็นเพียงไม่กี่วินาที ให้เปลี่ยนกลับเป็นอาบน้ำร้อนอีก เมื่ออาบน้ำร้อนอยู่ประมาณ ๑-๒ นาที ให้กลับมาอาบน้ำเย็นซึ่งเย็นกว่าเดิม และอาบนานขึ้นเป็น ๕-๑๐ วินาที แล้วกลับมาอาบน้ำร้อนอีก สลับกันไปเช่นนี้และเพิ่มเวลานานในการอาบน้ำร้อนและน้ำเย็น

ให้ค่อย ๆ นานขึ้น แต่การอาบน้ำเย็นนั้นให้ใช้เวลาอย่างน้อยหรือสั้นกว่าการอาบน้ำร้อน ก่อนเสร็จการอาบน้ำให้สิ้นสุดลงด้วยอาบน้ำเย็นจัดเท่าที่จะทนได้ ในระหว่างที่อาบน้ำ ให้ใช้ผ้าขนหนูถูตามมือ แขน ขา และหัว ๆ ตัวด้วย

วิธีอาบน้ำร้อนสลับน้ำเย็นเช่นนี้ ก่อนข้างจะลำบากและไม่สะดวกอยู่มากพอควร แต่ถ้าหากทำได้เป็นประจำแล้ว กล่าวว่าจะได้ผลดีมาก ไม่เพียงแต่เป็นการช่วยให้ระบบประสาทเข้มแข็งขึ้นแต่อย่างเดียว ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงดียิ่งขึ้นด้วย ผลจากการอาบน้ำร้อนสลับน้ำเย็นนี้จะช่วยให้ผิวกายมีกระแสเลือดไหลเวียนดี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงมากขึ้น อวัยวะทุกส่วนตื่นตัวดีขึ้น พวกหลอดเลือดทั่วไปจะมีความยืดหยุ่นดีและความต้านทานโรคดียิ่งขึ้นด้วย

สำหรับผู้ที่ทำงานโดยใช้ความึกมาก ๆ ไม่ค่อยจะได้ใช้ร่างกายในการออกกำลังกาย ควรจะได้มีเวลาในการออกกำลังกายเสียบ้าง เนื่องจากระบบอวัยวะต่าง ๆ ทางร่างกายมีความสัมพันธ์อยู่กับระบบประสาทมาก ผู้ซึ่งมีความเคร่งเครียดทางประสาทมักทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายเกิดความเครียดมากด้วย การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อหย่อนคลายไปได้ ทำให้อารมณ์และจิตใจสดชื่นขึ้นได้อีก คนเราถ้าต้องใช้ความนึกคิดมากหรือมีจิตใจและอารมณ์เคร่งเครียดมาก แต่กล้ามเนื้อถูกใช้งานน้อยไม่ได้สัมผัสส่วนกัน ระบบประสาทขาดความสมดุลไป ความอ่อนเพลียทั้งร่างกายและจิตใจจะเกิดขึ้น

เหตุผลอีกอย่างหนึ่งว่าการออกกำลังกายทำให้เกิดความหย่อนคลายของจิตใจและอารมณ์นั้น ก็โดยที่การออกกำลังกายช่วยให้กระแสเลือดของร่างกายไหลเวียนดี ระบบประสาทเป็นอวัยวะที่ละเอียดอ่อนที่สุดของร่างกาย ถ้าหากเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายขาดออกซิเจนที่จะมาเลี้ยงให้พอเพียงแล้ว เซลล์ประสาทจะเกิดความผิดปกติขึ้นก่อนอวัยวะใด ๆ เมื่อมีการไหลเวียนของเลือดดี ประสาทก็จะได้รับออกซิเจนดีขึ้น การออกกำลังกายและการหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไปมาก ๆ จึงเป็นการช่วยให้ระบบประสาทมีพลังงานและมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น

เมื่อพูดถึงการทำงานของระบบประสาทแล้ว ก็จะต้องนึกถึงเรื่องของอาหาร วิตามินที่สำคัญซึ่งจะทำให้ประสาททำหน้าที่ได้ดีมากขึ้นก็คือ วิตามินบี โดยเฉพาะวิตามินบี ๑ ซึ่งเราควรจะได้รับอย่างมากพอ ได้จากอาหารพวกไข่ นม ถั่ว ข้าวซ้อมมือ และผักต่าง ๆ อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงในการที่จะช่วยให้ระบบประสาทดีขึ้น

พวกสิ่งเสพติดหรือยาที่ทำให้มีเมามา ตลอดจนยานอนหลับ ถ้าทุกคนตามจริงแล้วมิใช่ยาบำรุงประสาทแต่อย่างใดเลย ตรงกันข้ามกลับเป็นพวกทำให้เกิดผลร้ายต่อประสาท เมื่อใช้มาก ๆ และใช้อยู่นาน ๆ สมควรที่ผู้มีระบบประสาทไม่ดีจะต้องงดเว้นเสีย

ความไม่สงบของจิตใจ ความวิตกกังวลห่วงใยต่าง ๆ นั้น มักจะทำให้ลายการทำหน้าที่อันดีของระบบประสาทอย่างมาก การรู้จักระงับสติอารมณ์นั้นอาจจะกระทำได้ง่าย ถ้าหากจะได้ฝึกอยู่ทุกวันจนเกิดเป็นนิสัย เมื่อเกิดความยุ่งยากใจขึ้นเมื่อใด ควรจะได้วางมือจากงานที่ทำประจำอยู่นั้นเสียชั่วขณะหนึ่ง เลิกคิดนึกและเอาใจจริงเอาใจกับความยุ่งยากใจนั้นเสียชั่วคราว แล้วออกกำลังกาย วิธีออกกำลังกายที่ดีที่สุดและสะดวกที่สุดก็คือ เดิน ออกเดินเสียชั่วพักหนึ่งให้เวลาผ่านไป แล้วจะเห็นว่าความยุ่งยากในใจค่อยบรรเทาลงไปอย่างมาก จิตใจจะกลับสดชื่นขึ้น ความคิดอ่านจะดีขึ้นและจะกลับมาทำงานได้อย่างสะดวกใจ

เมื่อมีความอ่อนเพลียเหน็ดเหนื่อยทางใจ พึงออกกำลังกาย เมื่อมีความอ่อนเพลียเหน็ดเหนื่อยทางร่างกาย พึงพักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่ การนอนหลับช่วยเพิ่มพลังงานทั้งกายและใจ



เชื่อโรคและการติดต่อ

ในสมัยโบราณ เมื่อคนใดเกิดเจ็บป่วยล้มตายไป ก็เชื่อกันว่าเป็นผลจากการกระทำของเทพเจ้า พ่าติณ ภูตผี ปีศาจหรือสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย ในสมัยนั้นจึงมีการรักษาด้วยการกราบไหว้บูชาบนบานศาลกล่าว สิ่งซึ่งตนเชื่อถือ บางครั้งเมื่อเกิดมีโรคระบาดทำให้ผู้คนล้มตายไปเป็นจำนวนมาก ต่างก็พากันอพยพถิ่นฐานบ้านเรือนไปอยู่ที่อื่น หรือไม่ก็มีการสุมไฟกองใหญ่ขึ้นกลางแจ้ง โดยเชื่อว่าไฟนั้นจะช่วยขับไล่สิ่งเป็นพิษร้ายในอากาศให้หมดสิ้นไป สมัยต่อมายังมีการยิงปืนใหญ่เพื่อขับไล่ภูตผีปีศาจให้หนีไปก็มี

ในปัจจุบันนี้เป็นที่รู้กันว่า ต้นเหตุของความเจ็บป่วยที่สำคัญก็คือสิ่งที่มีชีวิตและตัวเล็กมากจนมองไม่เห็นได้ด้วยตาเรา นอกจากจะดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ซึ่งขยายภาพได้ ๑๐๐×๑๐๐๐ เท่า เราได้ให้ชื่อว่า “จุลินทรีย์” ซึ่งเป็นเชื่อโรคและทำให้เกิดโรคก่อนที่จะเรารู้กันถึงเรื่องของพวกเชื่อโรค ได้มีผู้สังเกตและรู้กันมาก่อนแล้วว่า โรคที่เกิดขึ้นกับคนหนึ่งอาจติดต่อไปถึงอีกคนหนึ่ง ดังนั้น โรคที่ร้ายแรงถ้าเกิดขึ้นเมื่อใดก็อาจติดต่อกันได้ในหมู่คนมาก ๆ เกิดเป็นโรคระบาดขึ้นมาได้ ต่อจากนั้นก็มีการสังเกตว่า ถ้าคนใดเจ็บป่วยและให้แยกห่างจากคนอื่นแล้ว คนอื่นจะไม่เกิดโรคและโรคระบาดก็จะไม่เกิดขึ้น

นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นคว้าต่อมา และพบว่าพวกจุลินทรีย์นี้มีมากมายหลายพืชพันธุ์แทบนับไม่ถ้วน ไม่แต่เท่านั้นแต่ละชนิดก็ยังมีพืชพันธุ์แตกแยกผดแผกกันไปอีก แต่ไม่ใช่ว่าจุลินทรีย์ทุกชนิดทำให้คนเราเกิดโรค มีบางพวกเท่านั้นที่จะทำให้เกิดโรคได้ และได้ชื่อว่า เป็น “เชื่อโรค”

จุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคหรือเชื่อโรคที่สำคัญที่สุดมีอยู่ ๕ พวกด้วยกัน คือแบคทีเรีย เชื้อรา โปรโตซัว สไปโรชีต และไวรัส เชื้อโรคเหล่านี้แบ่งออกเป็นพวก ๆ



โดยอาศัยลักษณะและคุณสมบัติต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกัน ในแต่ละพวกยังแบ่งออกไปอีกหลาย
พืชพันธุ์ ซึ่งแต่ละพันธุ์จะทำให้เกิดโรคแตกต่างกัน

แบคทีเรีย จัดอยู่ในพวกพืชและเป็นพืชเซลล์เดียว มีรูปร่างลักษณะแตกต่างกัน
เช่น เป็นท่อน ๆ หรือรูปร่างกลม ๆ แล้วแต่ชนิดและพืชพันธุ์ของมัน

เชื้อรา ก็เป็นพวกพืชแต่มีรูปร่างผิดแปลกซับซ้อนไปจากแบคทีเรีย ที่สำคัญ
ได้แก่ราและยีสต์

โปรโตซัว จัดอยู่ในพวกสัตว์ แต่เป็นสัตว์เซลล์เดียว มีขนาดโตกว่าแบคทีเรีย
แต่ก็มองเห็นได้โดยการตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์

สไปโรซิต เป็นพวกจุลินทรีย์ที่มีตัวยาวและรูปร่างเป็นเกลียว

ไวรัส มีขนาดเล็กกว่าแบคทีเรีย และไม่อาจตรวจเห็นได้ด้วยกล้องจุลทรรศน์
ธรรมดา ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์พิเศษซึ่งเรียกว่ากล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน ซึ่งมี
การขยายภาพได้หลายพันเท่า จึงจะมองเห็นตัวมันได้

เมื่อจุลินทรีย์ทั้งหลายคือสิ่งซึ่งมีชีวิต ก็ย่อมต้องการอาหาร เพื่อการเจริญ
เติบโตและการแพร่พืชพันธุ์ เชื้อโรคเมื่อเข้าไปอยู่ในตัวคนก็ย่อมแสวงหาอาหารจาก

ตัวคน ตัวเชื้อโรคเองหรือพิษที่ปล่อยออกมาจากตัวมันจะทำให้คนเราเกิดโรคขึ้น และเชื้อโรคชนิดหนึ่งก็จะทำให้เกิดโรคอย่างหนึ่ง

เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ไม่ใช่ว่าเพียงตัวเดียวหรือไม่ก็ตัวก็จะทำให้เกิดโรคขึ้นมาได้ทันที การจะเกิดโรค พวกเชื้อโรคจะต้องมีการขยายพืชพันธุ์ให้มีจำนวนมากเสียก่อน เชื้อโรคเผยแพร่พืชพันธุ์โดยการแบ่งตัวมันเอง จากตัวหนึ่งแยกออกเป็นสองตัว และแต่ละตัวจะแยกตัวออกไปอีกเป็นสองตัว เช่นนี้เรื่อยไป ซึ่งในเวลาไม่กี่ชั่วโมงจำนวนเชื้อโรคในร่างกายก็จะมีจำนวนนับล้าน ๆ ตัว

การที่จะเกิดโรคได้นั้น นอกจากเชื้อโรคจะต้องเพิ่มพืชพันธุ์ให้มากพอแล้ว เชื้อโรคแต่ละชนิดยังต้องได้ไปอยู่ในอวัยวะที่มันจะทำให้เกิดโรคได้ด้วย ไม่เช่นนั้นแล้วก็จะไม่ทำให้เกิดโรค เช่น เชื้อไข้ไทฟอยด์ และอหิวาตกโรค จะต้องเข้าไปอยู่ที่ทางเดินอาหาร เชื้อไข้หวัดใหญ่ และเชื้อโรคไอกรน หรือเชื้อคิพีเรีย จะต้องผ่านเข้าไปอยู่ในทางหายใจ เชื้อบาดทะยักจะต้องอยู่ในแผล เป็นต้น ต่อเมื่อเกิดโรคขึ้นแล้ว เชื้อโรคบางชนิดอาจเล็ดลอดผ่านเข้าสู่ทางกระแสโลหิตและกระแสเลือด แล้วไปทั่วร่างกายได้

ระยะฟักตัวของโรค ในระหว่างที่เชื้อโรคมีการขยายพืชพันธุ์อยู่นั้น จะไม่ปรากฏอาการของโรคแต่อย่างใด จนกว่าจะมีจำนวนมากพอ อาการของโรคจึงจะปรากฏ



ขึ้นระยะเวลานับแต่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจนปรากฏอาการของโรคขึ้นมาได้นั้นเรียกกันว่า “ระยะฟักตัว” ของโรค ระยะฟักตัวของแต่ละโรคจะมีเวลาแตกต่างกัน บางโรคมีระยะเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง แต่บางโรคอาจมีเวลาหลาย ๆ ปีก็มี เช่น โรคไข้หัดจะมีระยะฟักตัวราว ๑๔ วัน โอลิกริน ๗-๒๑ วัน ไข้ทรพิษ ๗-๑๖ วัน โรคพิษสุนัขบ้า ๓ เดือน ส่วนโรคเรื้อนอาจนานถึง ๑๐ ปีขึ้นไป

โรคติดต่อ คือ โรคที่เป็นขึ้นกับคนหนึ่งแล้วติดต่อไปเกิดขึ้นกับอีกคนหนึ่งได้ บางครั้งโรคติดต่อนี้จะติดต่อกันไปในคนหมู่มาก ทำให้คนเกิดเป็นโรคขึ้นทั้งหมู่บ้านทั้งอำเภอ ทั้งจังหวัด ทั้งประเทศ หรือแพร่ไปทั่วโลก เราเรียกโรคติดต่อนี้ว่า “โรคระบาด”

เชื้อโรคที่จะทำให้คนเราเกิดโรคได้นั้น ล้วนแต่ถ่ายทอดมาจากคนด้วยกันหรือจากสัตว์ บางทีก็จะติดต่อมาจากคนซึ่งกำลังป่วยด้วยโรคนั้นอยู่ บางทีก็จะมาจากคนที่เพิ่งจะหายจากป่วย แต่บางทีอาจได้มาจากคนที่ไม่มีอาการของโรคเลย แต่มีตัวเชื้อโรคอยู่โดยคนผู้นั้นเป็นตัวนำโรค

พวกเชื้อโรคส่วนมากเมื่อออกมาอยู่นอกร่างกายคนแล้ว มักจะตายในเวลาอันรวดเร็ว ถ้าหากไม่มีโอกาสจะได้เข้าไปอาศัยอยู่ในร่างกายของคนอื่นต่อไป แต่บางทีก็มีเชื้อโรคบางพันธุ์ ที่ออกมาอยู่นอกร่างกายคนแล้วยังมีชีวิตอยู่ได้อีกนาน ๆ เช่น เชื้อวัณโรคที่อยู่ในฝุ่นละอองอาจมีชีวิตอยู่ได้หลายอาทิตย์ เชื้อไทฟอยด์อาจอยู่ในน้ำได้หลายเดือน เชื้อบาดทะยักอยู่ตามพื้นดินได้นานหลายปี

การแพร่กระจายของเชื้อโรคที่จะทำให้เกิดมีการติดต่อโรคกันได้นั้น อาจติดต่อกันได้โดยทางหายใจ โดยการสัมผัสกันโดยตรง โดยทางอาหารและน้ำดื่ม หรือโดยการนำของสัตว์ต่าง ๆ

เมื่อพวกเชื้อโรคอยู่ในจมูก ลำคอ หรือในปอด เชื้อโรคอาจแพร่ไปได้ไกล ๆ โดยทางอากาศจากการไอ จาม ถ่มเสมหะ และการพูดคุยกัน เมื่อมีคนอื่นหายใจเข้าไป ก็จะมีโอกาสเข้าไปเจริญและก่อให้เกิดโรคได้ ฝอยเสมหะหรือน้ำมูกน้ำลายซึ่งติดมือผู้ป่วยเมื่อได้จับต้องสิ่งใด และมีผู้อื่นมาจับสิ่งนั้น พวกเชื้อโรคก็จะมีโอกาสติดต่อไปสู่คนอื่นได้เหมือนกัน

เชื้อโรคตามผิวหนังอาจติดต่อกันง่ายโดยการสัมผัสใกล้ชิด โรคผิวหนังต่าง ๆ ติดต่อกันได้จากการสัมผัส

เชื้อโรคที่อยู่ในทางเดินอาหาร จะถูกขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ ถ้าหากเชื้อโรคที่ออกมาพักอยู่ในอาหารหรือน้ำดื่ม ก็จะมีโอกาสติดต่อไปถึงคนอื่นซึ่งกินอาหารและดื่มน้ำนั้น

แมลงวันเป็นตัวนำเชื้อโรคโดยการไต่ตอมขยะ สิ่งปฏิกูลและอุจจาระ เชื้อโรคจะติดมาตามขา ปีก และตัวมัน แล้วมาทิ้งไว้ตามอาหารและน้ำดื่มที่มันลงไปตอมแมลงสาบและหนูก็อาจนำโรคมารู้นคนเช่นเดียวกัน หมัก เหม็น เรื้อก เหา ล้วนแต่เป็นพวกที่นำเชื้อโรคหลายชนิดมาสู่คนเราได้ และพวกยุงนั้นก็เป็นที่รู้จักกันดีแล้วว่า เป็นตัวนำเชื้อไข้มาลาเรีย และโรคต่าง ๆ อีกหลายโรค

จะเห็นได้ว่า โรคต่าง ๆ อาจมีการติดต่อแพร่กระจายกันต่อ ๆ ไปได้หลายทาง และโดยการนำของคน สัตว์ อากาศ อาหารและน้ำดื่ม แต่สรุปแล้ว การแพร่กระจายโรค มี ๔ ทางด้วยกัน คือ โดยการแพร่กระจายทางอากาศ โดยการสัมผัสใกล้ชิด โดยทางอาหารและน้ำดื่ม และโดยการนำของสัตว์ต่าง ๆ อีก

โรคที่จะแพร่กระจายได้ทางอากาศและเกิดการติดโรคได้ด้วยการหายใจเข้าไปนั้นมีมากมายหลายโรค เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้รูมาติก ไอกรน คีบที่เรีย ไข้หัด ไข้ทรพิษ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หัดเยอรมัน สุกใส คางทูม ปอดบวม วัณโรค และอีกหลายโรคด้วยกัน ซึ่งโรคเหล่านี้อาจติดต่อกันได้จากฝอยน้ำมูกน้ำลายเวลาไอหรือจาม และเชื้อโรคปลิวอยู่ในอากาศ

โรคที่จะติดต่อกันโดยการสัมผัสโดยตรงหรือโดยทางอ้อม ได้แก่พวกโรคผิวหนังต่าง ๆ เช่น หิด กลาก เกลื้อน และที่สำคัญ คือ กามโรค

โรคที่ติดต่อกันได้และแพร่กระจายโดยทางอาหารและน้ำดื่ม ส่วนมากจะเป็นโรคของระบบทางเดินอาหาร ซึ่งมีหลายโรคด้วยกัน เช่น ไข้ไทฟอยด์ บิด อาหารเป็นพิษ อหิวาตกโรค โรคโปลิโอ วัณโรคลำไส้ ฯลฯ เป็นต้น

โรคที่จะติดต่อกันแพร่กระจายโดยอาศัยสัตว์เป็นตัวนำ ได้แก่ ไข้มาลาเรีย ไข้เลือดออก ไข้เหลือง กาฬโรค ไข้ไทฟัส โรคพิษสุนัขบ้า และอีกมากมายหลายโรค

เครื่องขุรส

เราจะมีชีวิตดำรงอยู่ได้นั้น จำเป็นที่จะต้องได้รับอาหาร ร่างกายต้องได้อาหารเพื่อใช้เป็นพลังงาน เพื่อการเจริญเติบโต เพื่อซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอไป และเพื่อความเป็นอยู่ตามปกติสุขของชีวิต อาหารที่ร่างกายต้องการประกอบด้วยธาตุอาหารได้แก่ อาหารพวกคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่พวกแป้งและน้ำตาล อาหารพวกโปรตีน ซึ่งเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์และพืชบางชนิด อาหารพวกไขมัน วิตามิน และเกลือแร่รวมเป็น ๕ ชนิด และบางทีก็รวมชนิดที่ ๖ เข้าไว้ด้วย คือ น้ำ

ในแต่ละวันร่างกายจะต้องการอาหารทั้ง ๖ ประเภทนี้ทุกอย่างโดยครบถ้วน และแต่ละประเภทก็จะต้องได้รับเป็นจำนวนเพียงพอ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละประเภท รวมทั้งแตกต่างกันตามน้ำหนักตัว อายุ เพศ และชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละคนด้วย

โดยทั่วไปเราจะกินอาหารวันละ ๓ มื้อ ในแต่ละวันจำนวนของอาหารที่ได้รับทั้งหมดจะต้องเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทั้งในด้านจำนวนและคุณค่าทางอาหาร อาหารที่จะกินนั้นเราจะมีการปรุงหุงต้มกันเสียก่อน ไม่เพียงเพื่อว่าจะให้บรรดาอาหารเหล่านั้นสุกดี และปราศจากโรคอันจะเกิดขึ้นได้ในเมื่อยังมิได้ทำให้สะอาดพอ แต่การปรุงอาหารนั้นยังมีความประสงค์ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกน่ากินและเกิดรส เกิดกลิ่นอันเป็นความรู้สึกที่จะให้เกิดความพึงใจในอาหาร ทำให้เกิดความอยากอาหารและกินอาหารได้มาก ๆ ด้วย

ด้วยเหตุนี้ ในการปรุงอาหาร คนเราจึงได้แสวงหาสิ่งซึ่งจะเพิ่มเติมลงไป ในอาหารเพื่อให้อาหารเกิดรส กลิ่นหรือสีที่ชวนกินมากขึ้น สิ่งที่ได้เติมลงไปในการปรุงอาหารนี้เราเรียกว่า “เครื่องขุรส”

พวกเครื่องขุรสนี้จะเรียกว่าเป็นอาหารแท้ ๆ ก็ไม่ถูกนัก เพราะบางชนิดอาจมีธาตุอาหารที่ร่างกายต้องการอยู่บ้าง บางชนิดอาจมิใช่อาหารที่มีความจำเป็นหรือที่ร่างกายต้องการเลย ซึ่งทั้งนี้หมายความว่าบางชนิดนั้นร่างกายจะขาดเสียก็ได้โดยไม่เกิดผลในการขาดอาหารแต่อย่างใด แต่ก็มีอยู่เหมือนกันที่บางอย่างนั้นได้ทั้งอาหารและเครื่องขุรสไปด้วยในแก้ว

ความจริงเครื่องชूरสอาจถือได้ว่ามีความจำเป็นต้องใช้ในการประกอบอาหารอยู่เหมือนกัน การใช้พอประมาณจะไม่มีผลเสียหรือไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด แต่ถ้าหากใช้เครื่องชूरสมากเกินไปแล้ว บางชนิดอาจเกิดผลเสียอันเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือโดยเฉพาะต่อระบบทางเดินอาหารได้ การใช้มากจนเกินไปอาจทำให้อาหารเสียรสไปแทนที่จะได้รสดีขึ้น และบางอย่างนั้นอาจไม่เหมาะกับโรคที่เป็นอยู่บางโรคก็ได้ บางอย่างก็ไม่จำเป็นจะต้องนำมาใช้เป็นประจำก็มี

พวกเครื่องชूरสนักก็ได้แก่พวก เกลือ น้ำปลา น้ำซอว์ น้ำส้ม พริก พริกไทย น้ำซอส มัสตาร์ด บรรดาเครื่องเทศต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนั้นเครื่องชूरสนี้ยังอาจรวมไปถึงพวกน้ำชา กาแฟ โกโก้ บรรดาเครื่องดื่มต่าง ๆ และรวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์รวมอยู่ด้วย

พวกน้ำชากาแฟโกโก้ จัดอยู่ในพวกอาหารประเภทชूरสด้วยเหมือนกัน ปัจจุบันนี้ครอบครัวคนไทยเรา กาแฟและน้ำชา กลายเป็นเครื่องดื่มที่ขึ้นหน้าขึ้นตาเป็นที่นิยมกันทั่วทุกบ้านทุกครัวเรือน กาแฟและชา สำหรับเด็กแล้วย่อมไม่เหมาะที่จะดื่ม ส่วนผู้ใหญ่ การดื่มกาแฟและชาพอควรจะไม่เกิดโทษอย่างใดนัก ผู้ที่พอใจในรสของชากาแฟ เมื่อหลังอาหารถ้าได้ดื่มสักแก้วหนึ่ง ดูเหมือนจะช่วยให้อาหารมือนั้นดูสมบูรณขึ้น แต่การดื่มชากาแฟวันละมาก ๆ ถึงอย่างไรก็ไม่เป็นการดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน สารประกอบคาเฟอีนที่มีอยู่ในชาและกาแฟนั้น ถ้าได้รับเข้าสู่ร่างกายมากจนเกินไป ย่อมเกิดอันตรายต่อหัวใจและระบบประสาทได้ พวกเราเองก็จะมีสารประกอบ “แทนนิน” ที่ทำให้ท้องผูกได้อีกด้วย



ส่วนพวกโกโก้ที่แน่นอนก็ก็มีสารประกอบอย่างหนึ่งอยู่เรียกว่า ธีโอโปรมิน เป็นตัวทำให้ถ่ายบี๊สสวามาก ฤทธิ์ก็คล้ายคาเฟอีน นอกจากนั้นยังมีผู้เชื่อว่าในโกโก้มี คาเฟอีนอยู่ด้วยเหมือนกัน พุดดิ้งโกโก้ก็ต้องพุดดิ้งช็อกโกเลต ทั้ง ๒ อย่างก็ไม่ต่างกัน แต่ ช็อกโกเลตนั้นมีพวกไขมันผสมรวมอยู่ด้วยมากกว่าโกโก้ ๒ เท่าตัว มีผู้กล่าวแนะว่าพวก หนุ่มสวาทที่เป็นสิ่วมาก ๆ ไม่ควรกินพวกช็อกโกเลตหรือโกโก้ ก็เพราะมีจำนวนไขมันอยู่มากจะทำให้สวียิ่งเป็นมากขึ้นนั่นเอง แต่ถ้าจะพุดกันโดยทั่ว ๆ ไป พวกโกโก้ไม่มี อันตรายต่อร่างกายอย่างใดนัก

พวกน้ำหวานและน้ำตาลผสมอยู่ในพวกซุสก็ได้ พวกนี้ไม่มีพวกแอลกอฮอล์ อยู่ มีน้ำตาลผสมอยู่บ้างราว ๆ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป คุณค่าทางอาหารอาจมีบ้างที่ได้ พวกน้ำตาลและน้ำตาลชนิดเติมคาเฟอีนลงไปแล้ว ผลที่ได้จากการดื่มก็เหมือนดื่มกาแฟ สำหรับพวกเครื่องดื่มที่เป็นน้ำตาลลม ก๊าซที่อัดไว้เป็นพวกคาร์บอนไดออกไซด์ เครื่องดื่มชนิดนี้อาจจะเหมาะสำหรับพวกท้องอืด โดยเมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดก๊าซใน กระเพาะอาหาร เมื่อเร่ออกมาจะนำเอาก๊าซในกระเพาะอาหารออกมาด้วยทำให้ทุเลา ท้องอืด แต่มีบางคนที่ไม่ค่อยเรอ เมื่อดื่มน้ำตาลลมลงไปจะยิ่งทำให้ท้องอืด แน่นอืดอืด และเสียในท้องมากขึ้น น้ำตาลจึงไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนบางคน

พวกสุราได้แก่พวกบรันดี วิสกี้ เบียร์ ไวน์ หรือพวกที่มีแอลกอฮอล์เจือปน อยู่ นั้น จัดอยู่ในประเภทเครื่องซุสเหมือนกัน เพราะเครื่องดื่มพวกนี้ เวลาที่อยู่ในปาก จะช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลายให้ขับน้ำลายออกมา ช่วยให้เกิดความอยากอาหาร เมื่อลงไป ถึงกระเพาะอาหารแอลกอฮอล์จะกระตุ้นกระเพาะอาหารให้หลั่งน้ำย่อยเกิดความร้อนได้อีกด้วย

พวกเหล้านี้จะถือว่าเป็นอาหารไม่ได้เลยเพราะไม่มีคุณสมบัติของการจะเป็น อาหาร แม้ว่าจะให้พลังงานก็จริง แต่ไม่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ไม่ช่วยซ่อมแซม อวัยวะส่วนที่สึกหรอ ไม่ทำให้ร่างกายดำเนินไปได้อย่างปกติสุขและไม่ช่วยให้ร่างกาย เพิ่มความต้านทานโรคตรรกกันข้ามการได้รับมาก ๆ หรือนาน ๆ กลับเกิดเป็นโทษทั้ง ร่างกายและจิตใจและทำให้เกิดโรค

ในบรรดาเครื่องซุสทั้งหลาย เกลื่อนนับว่าเป็นเครื่องซุสสำคัญกว่าชนิดใด ๆ ซึ่งบ้านไหนควรวินจะขาดเสียมิได้ เกลื่อนช่วยทำให้อาหารมีรสเค็มทำให้รสอร่อยและ

อยากอาหารเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังเป็นสารประกอบที่มีเกลือแร่ซึ่งร่างกายต้องการอยู่คือ ธาตุโซเดียมและคลอรีน

พวกอาหารหมักดองเป็นอาหารที่นิยมกินกันอยู่มาก เมื่อพูดถึงอาหารหมักดองแล้วก็ต้องนึกถึงตัวสำคัญคือน้ำส้มสายชู จึงเป็นพวกเครื่องชูรสอีกอย่างหนึ่ง น้ำส้มใช้ปรุงแต่งอาหารเพื่อให้เกิดรสเปรี้ยว เกิดรสแปลกอร่อยขึ้นชวนกินมากขึ้น อาหารพวกยำและต้มยำนั้นต้องใช้น้ำส้มรวมอยู่ น้ำส้มสายชูที่ทำขึ้นมานั้นโดยทั่วไปจะมีกรดน้ำส้มอยู่ราว ๓-๔ เปอร์เซ็นต์ ทุกวันนี้ น้ำส้มที่ทำออกมาจำหน่ายหรือตามร้านอาหารต่าง ๆ เป็นการเอากรดน้ำส้มโดยตรงมาผสมกับน้ำเอาเอง และนำออกใช้หรือจำหน่ายทำให้มีแต่รสเปรี้ยวอย่างเดียวแต่ขาดคุณค่าด้านชูรส ผิดไปจากน้ำส้มสายชูแท้ ๆ อย่างมาก ถ้าผสมไม่ถูกส่วนจะทำให้อาหารเสียรส หรืออาจเป็นอันตรายในการใช้เป็นเครื่องชูรส การใช้น้ำส้มสายชูมาปรุงอาหารหรือการกินอาหารตามร้านต่าง ๆ นั้นควรจะระวังอย่างยิ่ง

การดองอาหารด้วยน้ำส้ม ความมุ่งหมายก็เพื่อที่จะเก็บถนอมอาหารเอาไว้วันนาน ๆ หรือในเมื่อยามขาดแคลนอาหาร แต่การดองอาหารถ้าไม่ดีพอ และภาชนะที่เก็บไว้ไม่สะอาดพอ พวกอาหารหมักดองอาจเกิดเป็นพิษต่อร่างกายได้อย่างมาก เมื่อพูดถึงด้านการย่อยอาหารแล้ว พวกอาหารหมักดองยังย่อยยากกว่าพวกอาหารสด ๆ และการหมักดองนี้ยังทำให้คุณค่าทางอาหารบางอย่างในตัวอาหารนั้นถูกทำลายไปมาก ธาตุอาหารอันมีคุณค่าต้องสูญเสียไป อาหารหมักดองนี้จึงควรกินเป็นครั้งเป็นคราวเพื่อความต้องการรสอร่อยเพื่อรสแปลกบ้างเท่านั้น ในเมื่อเมืองไทยเรายังมีอาหาร ผักและผลไม้สด ๆ อยู่มาก และมีตลาดบักชีควรที่จะได้กินอาหารสดกันจะดีกว่าและเป็นประโยชน์กว่า ไม่จำเป็นนักที่จะต้องกินอาหารหมักดองหรือเครื่องกระป๋องโดยเฉพาะที่ส่งมาจากต่างประเทศ นอกจากไม่ได้คุณค่าทางอาหารเต็มที่และอาจเกิดพิษขึ้นได้แล้วยังเสียในด้านการเศรษฐกิจไปอย่างมากมายด้วย

พวกพริกและพริกไทยจัดอยู่ในพวกเครื่องเทศและเป็นอาหารประเภทเครื่องชูรส เครื่องเทศมักเป็นพวกมีรสเผ็ดร้อน บางอย่างมีพวกน้ำมันระเหยที่มีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ ความเผ็ดร้อนและกลิ่นจะกระตุ้นความรู้สึกให้เกิดอยากอาหารเพิ่มขึ้น เครื่องเทศนอกจากมีพริกต่าง ๆ และพริกไทยแล้ว ก็มีพวกมัสตาร์ด กระวาน กานพลู อบเชย ลูกผักชี จันทน์เทศ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย รากผักชี ใบมะกรูด ยี่ห่วย โหระพา ใบกระเพรา สะระแหน่ และอีกหลายชนิด เครื่องเทศเหล่านี้ช่วยให้อาหารมีกลิ่นรสดี แต่พวกเหล่า

นี้ทำให้เกิดการระคายเคืองอวัยวะระบบทางเดินอาหาร คนซึ่งมีโรคทางเดินอาหารและการย่อยอาหารไม่ดี ฟังละเว้นเสีย แม้ในคนปกติทั่วไป การใช้พวกนี้ปรุงอาหารก็ควรใช้น้อยด้วย ส่วนซึ่งเป็นน้ำมันระเหยในพวกเครื่องเทศเมื่อเข้าสู่กระแสเลือดจะระเหยออกทางปอดทางผิวหนังออกมากับเหงื่อ และออกมาทางไตพร้อมกับน้ำปัสสาวะ ผู้ซึ่งเป็นโรคทางปอดก็ฟังละเว้นเครื่องเทศ และผู้ที่มีโรคทางเดินน้ำปัสสาวะโดยเฉพาะการอักเสบของทางเดินน้ำปัสสาวะควรจะงดอาหารพวกปรุงด้วยเครื่องเทศนี้เสีย

พวกเครื่องชูกลิ่น ซึ่งมีส่วนเกี่ยวกับเรื่องปรุงแต่งอาหาร จะช่วยให้อาหารมีกลิ่นชวนกินมากขึ้นและกินอาหารได้มากขึ้น พวกนี้ได้แก่ ผิวส้ม ผิวมะนาว วานิลลา หวานหอมต่าง ๆ และบรรดาเครื่องแต่งกลิ่นนานาชนิด พวกชูกลิ่นนี้จะพுகกันในด้านคุณค่าของอาหารแล้วเรียกได้ว่าไม่มีคุณค่าของการเป็นอาหารแต่อย่างใดเลย

พวกเครื่องตีและเครื่องชูรสนั้นก็มีความจำเป็นและสำคัญในชีวิตของการกินอาหารของคนเราอยู่เหมือนกัน แต่ก็ควรที่จะได้รู้ได้เข้าใจกันว่าควรใช้ไม่ควรใช้อย่างไรสมควรใช้มากหรือน้อยเพียงใด เมื่อใดควรและไม่ควรใช้ในการปรุงแต่งอาหาร



เกลือมิตรและศัตรู

เกลือ เป็นอาหารพวกหนึ่งที่ร่างกายต้องการและจำเป็นต้องได้รับ เนื่องจากเกลือประกอบด้วยธาตุโซเดียม และคลอรีน ซึ่งจัดอยู่ในอาหารประเภทเกลือแร่ ที่จะช่วยควบคุมให้ร่างกายทำหน้าที่และอยู่ได้อย่างปกติสุข

การขาดเกลือไปจะทำให้ผอมแห้ง ผิวหนังเหี่ยว ไตหมดสมรรถภาพในการขับน้ำปัสสาวะ เกิดมีตะคริวของกล้ามเนื้อ อาเจียน เหงื่อออกมาก และจะไม่เจริญเติบโตเต็มที่หรือเติบโตตามปกติ

มีคนจำนวนมากที่ได้เกลือเกินกว่าที่ร่างกายต้องการมากมายหลายเท่า เพราะคิดว่าเกลือช่วยให้รสอาหารดีขึ้น จนในที่สุดติดเป็นนิสัย คนที่ชอบ “กินเค็ม” นั้นมักจะเติมเกลือหรือน้ำปลาทุกครั้ง ไปเมื่อจะรับประทานอาหารใด ๆ ทั้ง ๆ ที่เวลาปรุงอาหารนั้น แม่ครัวก็ได้เติมเกลือหรือน้ำปลาไว้มากพอแล้ว

ความจริงแล้วร่างกายของคนเราต้องการเกลือเพียงวันละ ๐.๒ ถึง ๐.๓ กรัม คือเพียงนิดเดียว แต่ส่วนมากแล้วเราได้รับเกลือเข้าไปคิดเฉลี่ยวันหนึ่ง ๆ ไม่ต่ำกว่า ๑๐-๑๕ กรัม คนที่ “กินเค็ม” จะได้รับเกลือมากกว่านี้หลายเท่า บางคนยังอาจได้เกลือจากอาหารว่าง หรือพวกของรับประทานเล่น ๆ อีกมากมาย

จำนวนเกลือที่เกินความต้องการในแต่ละวันนี้ ไตจะขับออกทั้งทางปัสสาวะ และขับออกมาทั้งทางเหงื่อ

การที่ร่างกายได้เกลือเข้าไปเป็นจำนวนมาก ๆ นั้น เกลือแทนที่จะเป็นมิตรกลับจะเป็นศัตรูที่ร้ายกาจที่สุด ผลร้ายของการ “กินเค็ม” จัด ๆ นั้น มีหลายประการ

เมื่อได้รับเกลือเข้าไปเป็นจำนวนมาก ร่างกายจำเป็นจะต้องได้รับน้ำมาก ๆ และละลายเกลือและขับออกมาทางเหงื่อและปัสสาวะ ดังนั้นจะเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่งขึ้น คือกระหายน้ำทำให้ต้องดื่มน้ำเข้าไปมาก ๆ

จากการค้นคว้าทดลอง จำนวนเกลือ ๑ กรัม ต้องการน้ำถึง ๗๐ กรัม (หรือราว ๆ ๑/๖ ปอนด์) แต่การจะขับออกมาทั้งต้องการน้ำมากกว่านั้นในการละลายเกลือออกมา

เกลือจำนวนมากอาจถูกเก็บขังตามเนื้อต่าง ๆ และคุดน้ำเอาไว้ในเนื้อนั้น เกิดมีการบวมขึ้น ที่จะสังเกตเห็นได้ง่ายในคนที่กินเค็มจัดนั้นก็คือ มักมีการบวมตามมือและตามเท้าอยู่เสมอ เนื้อของหัวใจเองก็บวมเหมือนกัน ถ้าหากผู้ที่เป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว หัวใจจะบวมมากยิ่งขึ้น และหัวใจวายได้ง่ายขึ้น ในโรคหัวใจแพทย์จึงสั่งจำกัดพวกเกลือ โดยรับประทานอาหารจืด ๆ มีเกลืออยู่น้อยที่สุด

โดยการลดเกลือในอาหาร เท่ากับเราช่วยให้การกักน้ำไว้ตามเนื้อของอวัยวะต่าง ๆ นั้นน้อยลง ช่วยให้ไหลลื่นการทำงานหนัก และช่วยให้พวกหลอดเลือดต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ

นอกจากโรคหัวใจ เกลือสมควรที่จะลดลงหรือจำกัดให้ได้รับน้อย ๆ ในพวกโรคไต โรคตับ โรคระบบประสาท ข้ออักเสบ แร้งคันเลือดสูง โรคลมชัก และพวกที่มีน้ำหนักตัวมาก ๆ พวกที่จะลดน้ำหนักตัวยังจำเป็นจะต้องลดเกลือลง

สมัยก่อน ๆ นั้นเมื่อมีไข้สูง ๆ เกิดโรคติดเชื้อ การได้รับอุบัติเหตุต่าง ๆ หรือหลังการผ่าตัดซึ่งต้องอดอาหาร เรามีการให้น้ำแก่ร่างกาย โดยให้น้ำทางหลอดเลือดดำในสภาพของ “น้ำเกลือ” เราให้ “น้ำตาล” แทน เพราะนอกจากจะได้น้ำตามต้องการแล้วยังได้น้ำตาลไปเป็นอาหารให้เกิดพลังงานได้ด้วย

ในพวกคนอ้วน ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนักนั้น ไม่ใช่จะงดอาหารแต่อย่างเดียวแต่จะต้องลดเกลือด้วย การลดเกลือทำให้ช่วยลดน้ำที่เก็บขังไว้ในร่างกาย โดยเฉพาะในไขมันได้ดี

เกลือช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระหายน้ำ ร้านขายเบียร์ซึ่งเข้าใจในเรื่องนี้ จึงมักจะมีของแถมที่มีเกลือร่วมอยู่ด้วย เช่น ถั่วลิสง มันทอด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ หรือบรรดาของต่าง ๆ ที่โรยเกลือไว้ ให้เกิดการกระหายน้ำมากขึ้นในเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เบียร์หรือเหล้าจำหน่ายได้มากขึ้น

คนในสมัยโบราณนั้นกล่าวกันว่า ไม่ค่อยใช้เกลือเค็มในอาหารเลย คงได้เกลือที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ พวกเอสกิโมไม่เค็มเกลือลงในเนื้อสัตว์ และจากการสำรวจพบว่า พวกนี้ได้รับเกลือจากอาหารเพียงวันละ ๑.๕ กรัม ชาวจีนแต่ก่อน ๆ ก็ชอบรับประทานพวกผักและอาหารจืด ๆ พวกคนเหล่านี้ปรากฏว่ามีโรคหัวใจ โรคของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ และโรคแรงดันเลือดสูงนัยมาก ในเมื่อเทียบกับคนในสมัยนี้หรือคนในประเทศที่ชอบกินเค็มจัด

สตรีในระหว่างตั้งครรภ์ เกลือเป็นอาหารที่ควรจะต้องอย่างยิ่ง การได้รับเกลือจำนวนมาก ๆ เป็นเหตุช่วยให้เกิดครรภ์เป็นพิษ เกิดอาการบวม แรงดันเลือดสูง ปวดศีรษะ ชักและหมดสติ และอาจทำให้เด็กในครรภ์พลอยบวมด้วย

ไตจะต้องทำงานหนักมาก ในคนที่กินเค็มมาก ๆ เพราะจะต้องทำหน้าที่ขับเกลือและน้ำออกทิ้ง และถ้าต้องทำงานหนักอยู่นาน ๆ อาจทำให้ไตเสื่อมรรถภาพไปได้โดยง่าย

เมื่อเป็นเด็ก ๆ นั้น ผู้ใหญ่อาจไม่ให้กินเค็มโดยอ้างเหตุผลเพียงว่าจะทำให้กระหายน้ำมากแต่อย่างเดียว การลดเกลือโดยกินเค็มให้น้อยลง ช่วยให้ชีวิตรื่นเร่แจ่มใสขึ้น น้ำหนักตัวลดลง อารมณ์ตื่นเต้นตกใจง่ายจะน้อยลง หัวใจทำงานได้ดีและไม่ทำงานหนัก หลอดเลือดต่าง ๆ เป็นปกติและไม่บวม การลดเกลือลงจะทำให้หลีกเลี่ยงจากการมีแรงดันเลือดสูง โรคหัวใจ แผลในกระเพาะอาหาร หลอดเลือดแข็ง และเกิดโรคไตได้ในที่สุด

เกลือเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู ชีวิตเราต้องการเกลือ เกลือช่วยให้ชีวิตดำเนินไปได้ได้อย่างปกติสุข แต่ถ้าหากเราใช้เกลือมากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกาย แทนที่เกลือจะเป็นมิตร แต่กลับจะเป็นศัตรูที่ทำร้ายเราที่ละน้อย ๆ โดยไม่รู้สึกรู้สักตัว และทำอันตรายให้แก่ชีวิตในที่สุด



ปอดของเรา

คนเรานี้ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ เราจะต้องหายใจ เพราะร่างกายต้องการได้รับอากาศ ซึ่งตัวธาตุสำคัญที่ร่างกายต้องการนั้นก็คือ ออกซิเจน ดังนั้นระบบทางเดินหายใจ ซึ่งนับจากจมูกเรื่อยลงมาถึงกล่องเสียง ท่อลมใหญ่ หลอดลม และที่สำคัญคือปอด จึงเป็นอวัยวะที่มีค่าอย่างยิ่งของร่างกาย

ประมาณร้อยละ ๒๔ ของอากาศที่เราหายใจเข้าไปนั้นเป็นออกซิเจน ซึ่งเป็นธาตุสำคัญในการที่จะก่อให้เกิดการเผาผลาญอาหาร เพื่อให้เป็นพลังงานที่ทุกอวัยวะในร่างกายจะใช้ในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ คนเราอาจมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากการได้รับอาหารถึง ๒-๓ สัปดาห์ อาจยังมีชีวิตโดยขาดน้ำดื่มได้ ๒-๓ วัน แต่เราจะขาดออกซิเจนได้เพียง ๔-๕ นาทีเท่านั้น ถ้าหากขาดออกซิเจนเกินกว่า ๕ นาที สมองและระบบประสาทจะหยุดทำงานเพราะการถูกทำลายหรือการตายของเซลล์ อันเป็นผลให้หมดสติทุกอย่างและอวัยวะทุกส่วนหยุดการทำงานลง และคนเราจะตายในที่สุด

จำนวนของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการในแต่ละเวลาไม่คงที่ แต่จะเปลี่ยนแปลงไปโดยต้องการมากหรือน้อยแล้วแต่เวลา การออกแรง การเปลี่ยนแปลงของจิตใจ และอารมณ์ในภาวะปกติ หรือมีไข้ ในเวลาอนหลับสนิท ร่างกายต้องการใช้ออกซิเจนน้อยที่สุด ยิ่งออกกำลังมากจะยิ่งต้องการออกซิเจนมากขึ้นตามลำดับ ผู้ที่เป็นโรคซึ่งทำให้หายใจลำบากจึงได้รับคำแนะนำจากแพทย์ที่จะไม่ให้ออกกำลังกาย หรือทำงานหนัก และจะต้องไม่รีบร้อน กับต้องระวังในเรื่องจิตใจและอารมณ์ของตนให้ได้อยู่เสมอ

ปอด เป็นอวัยวะที่สลับซับซ้อนอย่างน่ามหัศจรรย์ ที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมา ยิ่งกว่าวิศวกรเอกใด ๆ จะสร้างเครื่องจักรที่สลับซับซ้อนขึ้นมาได้เสมอเหมือน ปอดจะอยู่ในทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง ปอดข้างขวามี ๓ กลีบ ข้างซ้ายมี ๒ กลีบ ลักษณะคล้าย ฟองน้ำ เหนียวและยืดหยุ่นได้ ประกอบด้วยถุงลมเล็ก ๆ นับจำนวนหลายล้าน แต่ละถุงจะมีหลอดเล็กคดฝอยอยู่ล้อมรอบถุงลมนี้ ซึ่งจากหลอดฝอยจะมีการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ให้ซึมผ่านเข้ามาในถุงลม และออกซิเจนจากถุงลมจะผ่านเข้าสู่กระแสเลือดของหลอดเล็กคดฝอย เป็นการเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์กันต่อกัน

ปอดแยกออกเป็น ๒ กิ่ง ซึ่งเป็นหลอดลมใหญ่ข้างซ้ายและข้างขวา ที่ต่างก็จะเข้าไปสู่ปอด ต่อจากนั้นก็จะมีกิ่งก้านแยกแขนงออกไป จนในที่สุดเหลือเป็นแขนงเล็กที่สุด เป็นหลอดลมที่เล็กที่สุด ที่มีถุงลมเล็ก ๆ นับจำนวนล้าน ๆ ผนังของถุงลมเล็ก ๆ เป็นที่ซึ่งคูดูดซึมออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ให้ผ่านเข้าออก

นอกจากจะทำหน้าที่สำคัญคือการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ หน้าที่ของปอดอีกอย่างหนึ่งก็คือทำหน้าที่เป็นเครื่องปรับอากาศของร่างกายด้วย ร่างกายของคนเราจะมีอุณหภูมิคงที่เสมอและเรารู้กันดีแล้วว่า ผิวหนังเป็นตัวช่วยในการปรับอากาศ คือปรับอุณหภูมิของร่างกาย ปอดเองก็มีส่วนช่วยอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน โดยการที่จะช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายที่สูงขึ้น เย็นลงไปบ้าง ด้วยการมีไอน้ำระเหยออกมาทางลมหายใจทุกครั้งที่เราหายใจออกมา เรารู้กันดีว่าลมหายใจที่หายใจออกมานั้นมีไอน้ำด้วย คนที่ตายแล้วจะไม่หายใจ คนทั่วไปจึงอาจทราบได้ว่า คนที่นอนแน่นิ่งอยู่ตายแล้วหรือยัง ด้วยการเอากระจกเงาวางรอที่จมูก เพื่อดูฝ้าอันเกิดจากไอน้ำที่หายใจออกมา

เวลาอากาศร้อนจัดหรือเวลามีไข้ เราจะสังเกตได้ว่าต้องหายใจเร็วขึ้นจนบางครั้งเหมือนหอบ นั่นก็เพื่อว่าจะได้มีการระเหยไอน้ำออกทางหายใจมาก ๆ ร่างกายจะได้เย็นลงบ้าง

ปอดมีเยื่อบาง ๆ หุ้มอยู่โดยรอบ เราเรียกว่า เยื่อหุ้มปอด เยื่อหุ้มปอดนี้มีหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับการหายใจด้วยเหมือนกัน เยื่อหุ้มปอดทำหน้าที่ขับน้ำใส ๆ ออกมาเป็นการให้ความชุ่มชื้นและหล่อลื่นอยู่ตลอดเวลา เยื่อหุ้มปอดจึงช่วยให้ปอดยุบตัวและขยายตัวในเวลาหายใจเข้าออกได้สะดวก โดยไม่เกิดอันตรายจากการเสียดสี

กับผนังด้านในของช่องปอด ถ้าเยื่อหุ้มปอดเกิดอักเสบขึ้น น้ำหล่อลื่นจะขับออกมาไม่ดีพอ เมื่อขาดความลื่นเช่นนั้นเวลาหายใจตัวปอดไม่อาจยุบ และขยายตัวได้ดีพอ การเสียดสีกับผนังช่องอกจะทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บภายในทรวงอกเวลาที่หายใจ

นับว่าเป็นโชคดีของคนเราที่ธรรมชาติสร้างมาให้มีปอดอยู่ ๒ ข้าง ถ้าปอดข้างใดข้างหนึ่งเสียไป อีกข้างหนึ่งยังดีอยู่ เราก็จะยังคงมีชีวิตอยู่ได้ ด้วยเหตุนี้เอง โรคซึ่งเกิดขึ้นกับปอดข้างหนึ่ง เช่น วัณโรคหรือเนื้องอก หรือปอดถูกทำลายจากอุบัติเหตุใดๆ การตัดปอดออกเสียข้างหนึ่งจึงไม่เป็นอันตรายต่อชีวิตและความเป็นอยู่แต่อย่างใด การมีปอดเหลือข้างเดียว และการใช้ชีวิตอยู่ตามปกติประจำวันนั้น จะยังคงมีชีวิตยืนยาวได้ไปจนถึงที่สุดเหมือนคนปกติทั่วไป ถ้าปอดข้างใดข้างหนึ่งมีโรคขึ้นเพียงกลีบใดกลีบหนึ่ง ก็อาจตัดเพียงกลีบขวานั้นทิ้งไป ในรายที่เป็นเช่นนั้นหลังผ่าตัดแล้วก็ยังจะปกติทุกอย่างยิ่งกว่าการตัดปอดออกไปทั้งข้าง

เวลาแพทย์ใช้เครื่องฟังที่ทรวงอก หรือคนทั่วไปจะเอาหูแนบลงที่ทรวงอก หรือหลังของอีกคนหนึ่ง ก็จะได้ยินเสียงของการหายใจ เสียงหายใจที่ได้ยินนั้นเป็นเสียงของอากาศผ่านเข้าออกในหลอดลมภายในปอด ถ้าเยื่อภายในหลอดลมเล็ก ๆ เหล่านี้บวม หรือมีการหดตัวเล็กลง รูภายในหลอดลมก็จะเล็กลงมาก เสียงอากาศที่ผ่านเข้าออกจะมีเสียงแหลมคล้ายเสียงเป่านกหวีดเล็ก ๆ เสียงดังกล่าวนี้นี้จะพบได้เวลาเกิดหลอดลมอักเสบหรือเวลาเป็นหอบหืด บางครั้งถ้ามีพวกเสมหะอยู่ในหลอดลมเล็ก ๆ นี้ เราก็จะได้ยินเสียงแปลกไป เป็นเสียงของอากาศที่ผ่านเข้าออกหลอดลมที่มีน้ำหรือเสมหะอยู่นั่นเอง

โรคถุงลมโป่งพอง เวลาที่มีการบีบรัดตัวของหลอดลมก็ดี หรือเมื่อมีเสมหะเหนียว ๆ อยู่ในหลอดลมเล็ก ๆ เป็นเวลานาน ๆ ก็ดี จะทำให้การหายใจลำบากขึ้น เวลาหายใจอากาศจะเข้าไปถึงถุงลมได้ แต่เวลาหายใจออกอากาศผ่านออกมาไม่สะดวก จะต้องออกแรงมากเพื่อให้ปอดคืนลมออกมา การเป็นเช่นนี้อยู่นาน ๆ ถุงลมแต่ละถุงจะยืดตัวออก นานเข้าก็จะพองตัวใหญ่ขึ้น ถ้าหากถุงลมเล็ก ๆ นับล้าน ๆ นี้พองตัวเพราะถุงพากันยืดออกเช่นนั้น จะเกิดโรคถุงลมโป่งพอง ถุงลมโป่งพองทำให้มีกาแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ไม่ดีตามปกติ การออกแรงเพียงเล็กน้อยทำให้ร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น แต่ออกซิเจนผ่านเข้าสู่ปอดและกระแสเลือดไม่ดีก็จะเกิดการหายใจเร็วหรือหอบ พวกโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งเกิดตามหลังโรคอื่น

เช่น หอบหืด หรือหลอดลมอักเสบเรื้อรัง จึงมักจะหอบเหนื่อยอยู่ตลอดเวลา ยิ่งออกแรงยิ่งหอบมาก ในสภาพของการเป็นโรคถุงลมโป่งพองเช่นนี้ มีผู้เรียกกันว่า ปอดพิการหรือปอดทุพพลภาพ

ทางเดินของลมหายใจเป็นท่อทางเปิด อากาศจากภายนอกจะผ่านจากจมูกลงไปจนสุดหลอดลมเล็ก ๆ และถุงลมภายในปอดได้อย่างสะดวก ดังนั้นสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอากาศย่อมจะผ่านไปจนสุดหนทางได้ ฝุ่นละอองและพวกเชื้อจุลินทรีย์ที่เข้าไปตลอดเวลานี้ ยกที่จะเข้าไปรวมหมักหมมอยู่ในปอด เพราะตลอดแนวทางของหลอดลมใหญ่เล็ก จะมีการขับน้ำเมือกออกมาตลอดเวลา น้ำเมือกนี้จะคอยดักจับพวกสิ่งสกปรก ฝุ่นละอองและพวกเชื้อจุลินทรีย์ไว้ ประกอบกับที่ผิวด้านในของหลอดลมจะมีพวกขนเล็ก ๆ ที่เราไม่อาจเห็นได้ด้วยตาเปล่าอยู่เต็มพื้นผิว และมีการโบกพัดให้น้ำเมือกนั้นขึ้นมาสู่ส่วนบนจนถึงลำคอ แล้วเราจะกลืนลงไปโดยไม่รู้สึกตัว ทำให้สิ่งสกปรกทั้งหลายถูกกวาดล้างออกมาจากแนวทางเดินหายใจได้ ฝุ่นละอองและจุลินทรีย์หรือสิ่งสกปรกทั้งหลายก็จะถูกกลืนลงไปพร้อมกับน้ำเมือกนี้ลงไปสู่กระเพาะอาหาร ลำไส้แล้วถูกขับทิ้งไปจากร่างกายต่อไป

แต่ถ้าหากสิ่งสกปรกและพวกเชื้อจุลินทรีย์มีมากและก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อหลอดลม จำนวนน้ำเมือกจะถูกขับออกมามากขึ้น ยังเกิดการอักเสบก็ยังมีน้ำเมือกออกมามาก ประกอบกับการอักเสบของแนวหลอดลมเช่นนี้ ทางเดินของลมหายใจจะถูกอุดด้วยน้ำเมือกหรือที่เรียกกันว่าเสมหะนี้ กับการบวมของเยื่อหลอดลม ก็จะทำให้เกิดอาการไอ อาการไอนั้นก็เป็นการบ่งชี้ของทางเดินหายใจที่จะขับสิ่งที่รบกวนออกทิ้งไป และทำให้ท่อทางหายใจราบรื่น ด้วยเหตุนี้การไอในเมื่อมีเสมหะในทางเดินหายใจอยู่มาก จึงนับว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้าหากไม่จำเป็นแล้วก็ไม่ควรใช้ยาแก้ไอ เพราะการแก้ไอหรือการให้หยุดไอนั้น ก็คือการทำให้เสมหะซึ่งมีพวกเชื้อโรคอยู่ด้วยนั้นถูกขังเก็บไว้ ไม่ถูกขับออกมาทิ้ง ยังจะเป็นผลเสียมากขึ้น เพราะหลักในการรักษาที่สำคัญมีอยู่ว่า พึงจะต้องรักษาโรคหรือต้นเหตุของโรคให้หาย ไม่ใช่รักษาอาการของโรค

ปอดกับหัวใจมีความสัมพันธ์กันอยู่มาก หัวใจจะทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปทั่วร่างกาย ปอดจะทำหน้าที่หายใจเอาออกซิเจนเข้าไป แล้วซึมเข้าสู่กระแสเลือด ถ้าหากกระแสเลือดไหลช้าลงมาก เพราะหัวใจอ่อนกำลังหรือหมดสมรรถภาพ ก็จะนำ

ออกซิเจนไปสู่ร่างกายได้น้อย เพื่อที่จะให้ร่างกายได้ออกซิเจนมาก ๆ ปอดจะต้องทำหน้าที่มากขึ้น นั่นคือจะต้องมีการหายใจแรงและเร็วขึ้น คนที่เป็นโรคหัวใจในระยะหัวใจหมกกำลังนั้นจึงมักจะชอบ ยิ่งออกแรงบ้างแม้เพียงเล็กน้อยก็จะชอบเหนื่อยมาก

เพื่อที่จะช่วยให้ปอดได้ทำหน้าที่ในการช่วยถ่ายออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดมาก ๆ และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดีเต็มที่ เราควรที่จะฝึกนิสัยในการหายใจให้ถูกต้อง หายใจทางจมูก และหายใจสุดเข้าออกยาว ๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะในที่ซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์ ใช้เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มที่ไม่คับจนเกินไป โดยเฉพาะคับบริเวณคอ ทรวงอก และหน้าท้องอันเป็นการขัดขวางต่อการหายใจ เสื้อผ้าที่หลวม ๆ สวมใส่สบายนั้น เป็นารช่วยปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง การออกกำลังกายช่วยให้ปอดทำหน้าที่ดีขึ้น ด้วยอารมณ์อันดี หัวเราะมาก ๆ และการร้องเพลง ก็เป็นการช่วยให้ปอดทำหน้าที่ได้ดีเหมือนกัน บุหรี่ สิ่งมีนเมา และยาเสพติดเป็นพิษต่อปอดอย่างยิ่ง และในสถานที่ซึ่งเต็มไปด้วยฝุ่นละออง อากาศถ่ายเทไม่ดี และที่ชุมนุมชน ทำให้เป็นผลร้ายต่อปอดพึงจะหลีกเลี่ยงให้ห่าง



หลอดลมอักเสบ

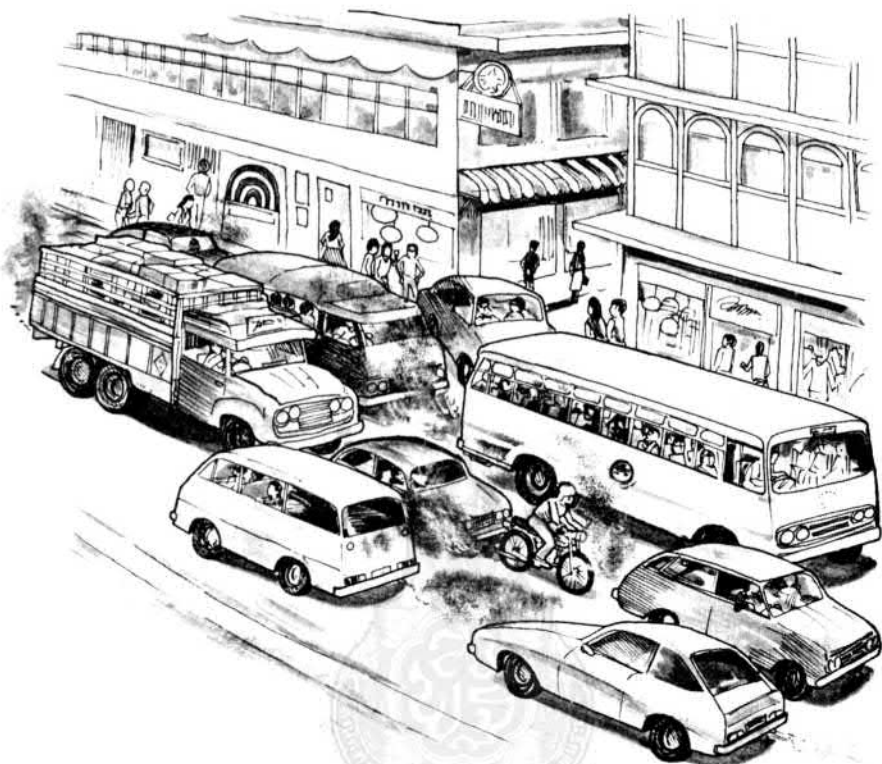
ในระหว่างฤดูฝนหรือระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงฤดูกาล มักจะเป็นระยะเวลาที่คนทั่วไปเกิดโรคของระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ คออักเสบ หวัดคัดจมูก ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ทอนซิลอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดบวม และในเด็ก ๆ ก็อาจเป็นพวกไอกรน คีปทีเรีย (โรคคอตีบ) ฯลฯ ได้ง่าย ๆ พวกที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังก็มักจะเกิดอาการรุนแรงขึ้นในระยะนี้ด้วยเหมือนกัน

หลอดลมอักเสบเรื้อรังนั้น อาจนำไปสู่อันตรายรุนแรงมากต่อชีวิต ดังนั้นจึงน่าจะได้ทราบไว้เพื่อการที่จะคิดป้องกันหรือรักษาตัวให้ดีต่อไป

ระยะแรก ๆ ของโรคนี้ จะมีการไม่ปรากฏชัดเจนรุนแรงนัก ผู้ป่วยเองจึงมิได้เอาใจใส่สนใจเป็นห่วงต่อสุขภาพของตน อาการจะปรากฏแน่ชัดขึ้นก็ต่อเมื่อเกิดอาการของโรคแทรกซึ่งเป็นผลสุดท้ายของโรคนี้ขึ้น เป็นต้นว่า ปอดบวม ถุงลมโป่งพอง หลอดลมโป่งพองหรือหวัไฉวาย เป็นต้น

ต้นเหตุของโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังนั้น ความจริงแล้วต้นเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่นอน เราพอจะทราบได้ก็แต่ว่าส่วนมากแล้วหลอดลมนั้นจะอักเสบรุนแรงขึ้นได้ก็โดยเชื้อไวรัสก่อนเป็นส่วนใหญ่ แล้วจึงมีแบคทีเรียเข้าไปทำให้การอักเสบรุนแรงต่อไป ต่อจากนั้นการอักเสบนี้จะมียูเข้า ๆ เป็น ๆ หาย ๆ เป็นระยะนาน จนทำให้กลายเป็นการอักเสบเรื้อรังได้ต่อมา

การเกิดหลอดลมอักเสบเรื้อรังนั้น มักจะเกิดง่ายมากในคนที่มียางเดินหายใจผิดปกติ ทำให้การถ่ายเทอากาศหายใจเข้าออกไม่ดีพอ เช่น จะพบเกิดได้ง่ายในคนที่มียูปร่างของทรวงอกผิดปกติ ทรวงอกแผ่นเล็ก พวกที่หลังโกงหรือค่อม พวกที่เป็นโรคไตก็ตามที่ทำให้กระบังลมเคลื่อนไหวไม่ดี โรคปอดเรื้อรังซึ่งทำให้เนื้อปอดเป็นพังผืด



ไปเสียส่วนใหญ่ หรือพวกที่มีหลอดลมผิดปกติหรือไม่ได้อยู่ก่อน เหล่านี้ก็ยังช่วยให้เกิดโรคง่ายยิ่งขึ้น

หลอดลมอักเสบเรื้อรังจะพบได้ในหมู่คนซึ่งอยู่ในเมืองที่มีประชาชนพลเมืองหนาแน่น อยู่กันอย่างแออัดยัดเยียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองที่มีโรงงานอุตสาหกรรมมาก ๆ มีฝุ่นละอองหรือควันจากโรงงาน และยานพาหนะต่าง ๆ ก็จะช่วยให้เกิดโรคนี้ง่าย ยิ่งเมืองที่มีอากาศชื้น ๆ และมีหมอกอยู่หลายเดือน ยิ่งทำให้เกิดโรคนี้ง่ายยิ่งขึ้น กรรมกรหรือคนที่อยู่ตามโรงงานต่าง ๆ หรือตามเหมืองแร่ นั้น ปรากฏว่ามีโอกาสเป็นโรคนี้นี้มากกว่าอาชีพอื่น ๆ

บุหรี่เป็นต้นเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง ยิ่งสูบบุหรี่จัดก็ยิ่งเกิดโรคนี้ได้มาก เพราะควันบุหรี่ไปทำให้หลอดลมระคายเคืองอยู่ตลอดเวลา

ผู้เป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง เมื่อเริ่มต้น โรคจะมีอาการได้ต่าง ๆ กัน บาง

คนมีอาการน้อย บางคนมีอาการรุนแรงมาก บางคนเคยมีประวัติปอดบวมมาก่อนก็มี แต่ส่วนมากอาการเมื่อเริ่มต้นเป็นหลอดลมอักเสบเรื้อรังจะมีอาการไม่มากนัก อาการเด่นชัดที่สุดก็คือ ไอเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน ๆ ไอมีเสมหะคาวๆ เสมหะตอนแรก ๆ ก่อนข้างมีมาก สี ๆ และเหนียว ๆ เมื่อการอักเสบมีซ้ำ ๆ ซาก ๆ เสมหะจะค่อย ๆ ข้นเข้ามีสีเหลืองหรือเขียว และจำนวนน้อยลง ต่อเมื่อได้เกิดอาการอักเสบรุนแรงแทรกเข้ามาจำนวนเสมหะก็จะมากขึ้นเสียพักหนึ่ง แล้วก็ค่อย ๆ ลดน้อยลงไป เมื่ออักเสบลดความรุนแรงลง การอักเสบรุนแรงแล้วก็ค่อย ๆ กลายเป็นอักเสบเรื้อรัง สลับกันอยู่เช่นนั้นตลอดมา

การอักเสบเรื้อรังของหลอดลมนั้น ในระยะต่อมาจะทำให้หลอดลมค่อย ๆ ตีบแคบลง จึงทำให้หายใจเข้าและออกลำบาก ปอดก็ได้รับออกซิเจนไม่พอ พวกมีหลอดลมอักเสบเรื้อรังในระยะหลัง ๆ จึงมักจะเหนื่อยง่าย มีอาการหอบ และหน้าเขียวบวม ๆ

การที่หลอดลมเกิดตีบตัวแคบเล็กลงนั้น เกิดจากเหตุ ๓ ประการ คือ

ประการแรก การอักเสบของเยื่อภายในหลอดลมบวมขึ้น ช่องภายในหลอดลมจึงเล็กลงกว่าปกติ

ประการที่สอง การอักเสบทำให้เกิดมีเสมหะจำนวนมากและเสมหะที่เหนียวเหล่านี้จะมากอุดหลอดลมให้ช่องแคบยิ่งขึ้น

ประการที่สาม การอักเสบเองกระตุ้นให้หลอดลมนั้นหดตัวเล็กลงกว่าปกติ

การหอบเหนื่อยเป็นผลจากการแคบเล็กลงของช่องหลอดลม ดังนั้นเวลาที่หายใจจึงปรากฏเหมือนเสียงเป่านกหวีดและคล้ายกับอาการของโรคหอบหืด นอกจากนั้นเมื่อผู้ป่วยทำงานหรือออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยก็เหนื่อยง่าย อาการคล้าย ๆ กับโรคหัวใจ

การปล่อยให้โรคนี้เป็นอยู่นาน ๆ เรื้อรังเข้า เนื้อของปอดจะพลอยเสื่อมไปด้วย เพราะเนื้อปอดมักเกิดอักเสบเรื้อรังตามด้วยเสมอ และในที่สุดเนื้อปอดที่อักเสบนั้นจะค่อย ๆ กลายเป็นพังผืดไปและมากขึ้นทุกที ปอดจึงหดตัวเล็กลง และพังผืดในปอดนั่นเองจะหดตัวรัดหลอดเลือดที่มีอยู่ในปอดจำนวนมากมายนั่นให้แฟบลงไปด้วย

โดยที่หัวใจจะต้องสูบน้ำเลือดให้ผ่านไปสู่ปอด เพื่อการไปรับออกซิเจนจากปอด และถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ออกทั้งไปทางปอด ในเมื่อปอดก็เล็กลง หลอดเลือดในปอดก็ตีบลงเช่นนั้นหัวใจจึงต้องออกแรงฉีดให้เลือดไปสู่ปอดมากขึ้น หนักเข้าหัวใจซึ่งหาซึ่งมีหน้าที่รับเลือดดำที่มาจากทั่วร่างกาย และจะต้องฉีดดันให้ผ่านไปสู่ปอดนั้น

เมื่อออกแรงมากขึ้น ๆ เกินปกติอยู่นาน ๆ ก็จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจซึ่งขยับขยายและยืดตัวออก จนในที่สุดต้องหมดกำลังไป จึงเกิดหัวใจวายตามมาในบั้นสุดท้ายของชีวิต

การที่จะรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจเสปรี่นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการตรวจและมีการเอ็กซเรย์ปอดจากแพทย์เสียก่อน เพื่อการวินิจฉัยโรคให้แน่นอน เพราะจะต้องให้แน่ใจว่าจะไม่ใช่โรคอื่น ๆ ที่มีอาการคล้าย ๆ กัน เช่น โรคหัวใจ โรคหอบหืด วัณโรคของปอด หรือมะเร็งของปอด เป็นต้น

การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจเสปรี่นั้นไม่ใช่ของง่ายนัก ยังเป็นเรื้อรังเท่าไรก็ยิ่งรักษาได้ยากมากขึ้นเท่านั้น โดยทั่วไปแล้ว การรักษานี้มีหลักสำคัญ ๒ ประการ คือ

ประการแรก ในผู้ที่สูบบุหรี่ จะต้องงดสูบบุหรี่หรือค่อย ๆ ลดให้น้อยลงไปทุกทีจนงดสูบได้

ประการที่สอง ถ้าหากทำได้ควรจะย้ายสถานที่อยู่ให้ห่างจากโรงงาน ควนไฟ ฝุ่นละอองหรือถ้าเห็นจำเป็นและสมควรแล้ว ก็จะต้องเปลี่ยนอาชีพที่ทำให้ตนต้องได้รับสิ่งต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคนี้ได้ง่าย ๆ นั้นเสีย

ประการที่สาม ต้องคอยให้แพทย์ได้ตรวจและแนะนำอยู่เสมอ ในการที่จะหาทางขับเสมหะออกจากหลอดเลือดให้หมด รับประทานยาพวกที่ทำลายเชื้อหรือยาปฏิชีวนะที่เหมาะสมและใช้เมื่อคราวจำเป็น เป็นระยะ ๆ ไป เวลาหอบก็อาจจำเป็นจะต้องใช้ยาขยายหลอดเลือด ซึ่งอาจเป็นยารับประทานหรือยาพ่นเข้าไป ในลำคอบ้างบางครั้งบางคราว

ไปตัดต่อมทอนซิล

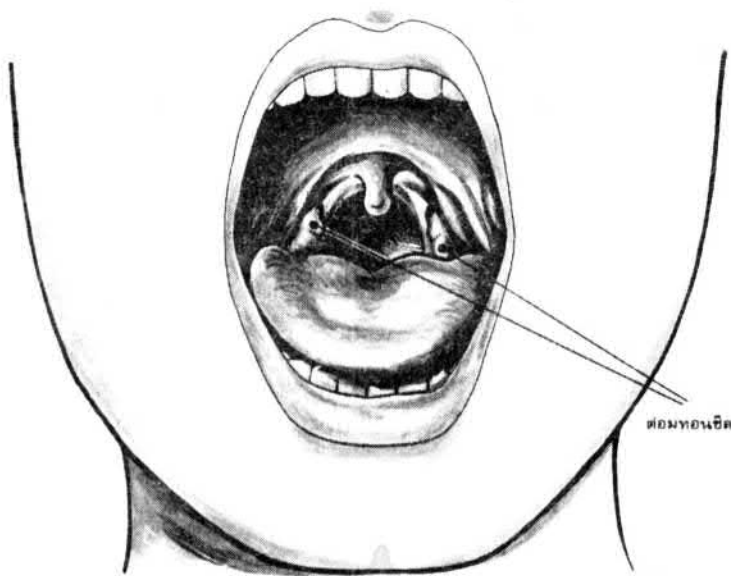
ทอนซิล เป็นต่อมน้ำเหลืองที่นับว่าค่อนข้างโต ผั่งตัวอยู่ในเบ้า ๒ ข้าง ซึ่งอยู่ตอนสุดของโคนลิ้น และอยู่ด้านข้างของผนังช่องลำคอ ตัวต่อมนั้นราว ๆ ๑ ใน ๓ ของต่อมผั่งอยู่ในเบ้า โผล่อีก ๒ ใน ๓ ขึ้นมาเหนือเบ้าเล็กน้อย ทำให้เวลาอำปากดูที่ต่อมแล้วจะเห็นผิวของต่อมคล้าย ๆ ผิวมะระ

เด็กอายุระหว่าง ๔-๕ ขวบ จะมีต่อมทอนซิลเจริญเติบโตอย่างมาก แต่พออย่างเข้าวัยหนุ่มสาวจะค่อย ๆ เล็กลง จนเมื่ออายุเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะมีขนาดเล็กลงมาก ที่ผิวของต่อมซึ่งคล้ายผิวมะระนั้นจะเห็นมีรูหรือเป็นจุดบวม ๆ อยู่ทั่วไป บางครั้งอาจเห็นมีเม็ดขาว ๆ คล้ายข้าวสุกเกาะติดอยู่ที่ผิวของต่อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรัง ทำให้มีหลายรายที่สงสัยว่าเหตุใดเมล็ดข้าวสุกจึงไปติดอยู่ที่แห่งนั้น ลักษณะที่คล้ายเมล็ดข้าวสุกนี้เป็นสิ่งที่ต่อมขับออกมา และชั้นเหนียวจนรวมตัวกันเป็นเม็ดขึ้นแล้วก็จะหลุดออกไปเองได้

ต่อมทอนซิล มีหน้าที่เช่นต่อมน้ำเหลืองทั้งหลาย ทำหน้าที่เสมือนรั้วที่จะคอยดักกันและเก็บทำลายตัวเชื้อโรคที่จะล่องล้าลงไปสู่ทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร ดังนั้นเมื่อมีเชื้อโรคผ่านมาจากจมูกหรือปาก ทอนซิลจะดักกันเก็บเชื้อโรคนั้นไว้ก่อนเพื่อการต่อสู้และทำลายเชื้อโรค การอักเสบจึงได้เริ่มต้นขึ้นที่ต่อมทอนซิลนี้ก่อนเสมอ

จากการค้นคว้ามีแพทย์บางคนกล่าวว่า ทอนซิลยังมีหน้าที่สำคัญ คือเป็นแหล่งที่ผลิตภูมิคุ้มกันที่จะช่วยต่อต้านทำลายเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในเด็ก ๆ เมื่อโตแล้วหมดหน้าที่ไปต่อมจึงได้เล็กลง โดยความเห็นนี้ จึงทำให้แพทย์ไม่ค่อยจะตัดต่อมทอนซิลให้แก่เด็กที่อายุต่ำกว่า ๕ ปี เพราะการตัดออกจะกลายเป็นการทำลายด่านป้องกันเชื้อโรคที่สำคัญนั้นไปเสีย

ทอนซิลมักจะเกิดการอักเสบได้มาก ๆ ตามฤดูกาลที่มีโรคของระบบทางเดินหายใจ จึงมักปรากฏขึ้นพร้อม ๆ กับระยะเวลาที่มีไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบหรือปอดอักเสบ เป็นกันได้มาก ๆ เช่นเดียวกับต้นเหตุของโรคเหล่านี้ ทอนซิลอักเสบเกิดจาก



พวกเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสก็ได้และจะเกิดงายยิ่งขึ้นในรายที่อ่อนแอ เช่น นอนดึก ทำงานหนักเกินไป คัดเหง้า สูบบุหรี่จัด ฯลฯ โดยโรคนี้จะเกิดขึ้นเป็นการซ้ำเติม

ต่อมทอนซิลอักเสบ ทำให้มีไข้สูง ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย และที่ปรากฏชัดเจนก็คือ เจ็บคอ กลืนอาหารลำบาก แม้แต่กลืนน้ำลายก็เจ็บคอ และปวดร้าวไปถึงหูข้างใน อ้าปากก็ไม่ค่อยได้ เสมหะเหนียว และน้ำลายฟุ้งปาก

ในระยะที่อักเสบรุนแรงนี้ จะเห็นว่าต่อมโตบวมและแดงขึ้น ที่ผิวจะเห็นมีเยื่อเป็นผ้าสีเทา ๆ คล้ายหนองฉาบอยู่ ต่อมน้ำเหลืองที่บริเวณคออาจพลอยโตอักเสบไปด้วย

อันตรายที่เกิดขึ้นอย่างหนึ่งในเมื่อเกิดทอนซิลอักเสบก็คือ การเกิดเป็นฝีขึ้นรอบ ๆ ต่อมทอนซิล ทำให้อาการต่าง ๆ เกิดขึ้นรุนแรงยิ่งกว่าอักเสบธรรมดา ฝีที่เกิดขึ้นนี้อาจแตกเองใน ๗-๑๐ วัน มีบ้างบางรายที่ฝีทอนซิลเป็น ๒ ข้างโตบวมอย่างมากจนทำให้หายใจไม่ออก ถึงกับต้องรักษาด้วยการเจาะท่อลมที่คอเพื่อให้หายใจได้สะดวก

ต่อมทอนซิลที่อักเสบอยู่ซ้ำ ๆ ซาก ๆ จะทำให้กลายเป็นอักเสบเรื้อรัง และทอนซิลโตขึ้นอย่างมาก ผลจากการอักเสบอยู่อย่างเรื้อรัง ทำให้ทอนซิลกลายเป็นแหล่งที่มีเชื้อโรคมาฝังตัวอาศัยอยู่ อาจมีทั้งพวกเชื้อที่ทำให้เกิดการอักเสบ เกิดหนอง และเชื้อพวกคิฟิเรีย

เมื่อกลายเป็นที่อาศัยของพวกเชื้อโรคเช่นนั้น ต่อมทอนซิลจึงกลับกลายเป็นภัยแก่เจ้าของ เชื้อโรคเหล่านี้จะเพิ่มตัวขึ้นทุกทีและหาทางคอยก่อให้เกิดอันตรายขึ้น

ทอนซิลเลยกลายเป็นที่ซึ่งอาจทำให้เกิดพวกหน้าหนาว ไชนส์อักเสบ ท่อม้ำเหลือง บริเวณคออักเสบ ล้นหัวใจอักเสบ ข้ออักเสบ ไตอักเสบ ฯลฯ ได้ต่อไป

ท่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรังทำให้มีอาการได้ต่าง ๆ เช่น เจ็บคอ เป็น ๆ หาย ๆ ตลอดปี อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร มีไข้ต่ำอยู่ตลอดเวลา หลายคนไข้เรื้อรังทั้งกลางวัน กลางคืน และบางคนโดยเฉพาะเด็ก ๆ ท่อมทอนซิลโตมากทำให้หายใจลำบากต้องหายใจทางปาก

ผลเสียจากการมีท่อมทอนซิลอักเสบและอันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากผลของท่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรังนั้น ทำให้เป็นการเสี่ยงถ้าหากจะปล่อยทิ้งไว้ต่อไป วิธีที่เหมาะสมที่สุดก็คือตัดท่อมทอนซิลนั้นทิ้งเสีย

การที่จะตัดท่อมทอนซิลนี้ แพทย์จะต้องพิจารณาว่าสมควรจะตัดท่อมทอนซิลให้แก่คนไข้หรือไม่ โดยการพิจารณาถึงผลได้ผลเสียจากการตัดท่อมนี้ทั้งไป เพราะถ้าหากไม่มีเหตุผลเพียงพอการตัดท่อมทอนซิลก็เท่ากับต้องตัดเอาสิ่งซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายออกไป แทนที่จะเกิดผลดีกลับเกิดผลเสียมากยิ่งขึ้น

เหตุผลที่ควรตัดท่อมทอนซิลนั้นสรุปได้ว่า

๑. ท่อมทอนซิลโตมากจนเป็นเหตุให้กลืนอาหารลำบากหรือหายใจไม่ได้สะดวกจนถึงกับหายใจทางปาก

๒. ท่อมทอนซิลนั้นอักเสบบ่อย ๆ ทำให้เจ็บคอ และมีไข้เป็น ๆ หาย ๆ อยู่ตลอดทั้งปี

๓. ท่อมทอนซิลอักเสบซ้ำ ๆ จนทำให้ท่อมน้ำเหลืองข้าง ๆ คอโตขึ้นมาก

๔. ท่อมทอนซิลนั้นกลายเป็นแหล่งที่มีเชื้อโรคอื่น ๆ หรือคิฟิเรียฝังตัวอาศัยอยู่ ทำให้ผู้นั้นกลายเป็นตัวนำโรคที่จะนำไปติดต่อกับคนอื่น ๆ ได้

๕. ท่อมทอนซิลเป็นตัวต้นเหตุที่จะทำให้เกิดข้ออักเสบ ไตอักเสบหรือล้นหัวใจอักเสบ

๖. ท่อมทอนซิลนั้นเป็นตัวเหตุทำให้เกิดหน้าหนาวเรื้อรัง

ถ้าหากไม่ทราบว่ามีเหตุผลดังกล่าวหรือไม่ แพทย์ผู้ชำนาญทางโรคคอจะเป็นผู้ตรวจและแนะนำให้ว่าควรหรือไม่ควรตัดท่อมทอนซิล

หัดกับหัดเยอรมัน

ไขหัดหรือโรคหัด เป็นโรคติดต่อที่มักจะเกิดขึ้นกับเด็ก ๆ และติดต่อกันได้ง่าย เชื้อหัดเป็นเชื้อไวรัสพวกหนึ่ง ที่จะปรากฏอยู่ในฝอยน้ำมูกน้ำลายในระยะแรก ๆ ของโรค คือ ราว ๆ ๓-๔ วันแรก จากการไอ จาม หรือการมีน้ำมูกน้ำลายติดตามสิ่งต่าง ๆ และเด็กอื่นที่ไม่เคยเป็นโรคหัดจะมารับเข้าสู่ร่างกายโดยทางหายใจ

โรคหัดจะมีการระบาดเป็นพัก ๆ ในถิ่นที่มีคนรวมกันอยู่มาก ๆ และมักจะเกิดขึ้นตามฤดูกาลที่มีไข้หวัดหรือโรคระบบทางเดินหายใจเป็นกันชุกชุม แต่โดยทั่วไปก็อาจพบเด็กเป็นโรคหัดนี้ได้ตลอดทั้งปี โรคหัดมักจะเกิดเป็นส่วนมากในเด็กอายุระหว่าง ๒-๖ ขวบ เมื่อเลย ๖ ขวบ ขึ้นไปแล้ว มีเป็นกันน้อยลงตามลำดับ หัดเมื่อเป็นแล้วคนที่ เป็นหัดจะเกิดภูมิคุ้มกันโรคนั้นขึ้นในกระแสเลือด ทำให้ไม่เป็นหัดอีกตลอดชีวิต แต่ก็ มีบ้างบางคนที่ยังอาจเป็นหัดซ้ำได้อีก แม้แต่เด็กโต หรือผู้ใหญ่ก็อาจจะ เป็นซ้ำได้เป็นครั้งที่ ๒ ที่ ๓ ทั้งนี้เข้าใจว่าเนื่องจากภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นจากการเป็นหัดครั้งแรก ๆ นั้นหมดไป จึงเกิดได้อีก

เด็กที่เกิดใหม่ ๆ จะมีภูมิคุ้มกันโรคหัด โดยได้รับมาจากแม่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และภูมิคุ้มกันนี้จะมียอยู่ในทารกได้จนถึงอายุ ๖ เดือน แต่เมื่ออายุระหว่าง ๗-๙ เดือน ภูมิคุ้มกันจะลดลงเรื่อยไป ดังนั้นทารกในระยะอายุ ๖ เดือนแรกจะมีน้อยรายมากที่จะเป็นโรคหัด แต่พออายุเลย ๖ เดือนแล้วโอกาสจะเกิดโรคหัดจะมีได้มากขึ้นตามลำดับ

ระยะฟักตัวของโรค คือนับตั้งแต่เชื้อไวรัสโรคหัดเข้าสู่ร่างกายจนเกิดอาการของโรคขึ้นนั้นจะกินเวลาราว ๆ ๑๐-๑๒ วัน อาการเริ่มต้นจะคล้าย ๆ กับไข้หวัด โดยจะเริ่มด้วยมีไข้ ไข้ในหัดก่อนข้างสูงราว ๆ ๓๙-๔๐ องศาเซลเซียส ยิ่งเกิดในเด็กเล็ก ๆ ยิ่งมีไข้สูงมาก พร้อมกับจะมีเจ็บคอ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดงจากเยื่อตาอักเสบ และเคืองตาเมื่อถูกกับแสงสว่างจ้ามาก ๆ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอจะโตให้คลำได้ ระยะนี้จะกินเวลาราว ๓-๕ วัน โดยไข้จะยิ่งสูงมากขึ้นและเป็นอยู่ตลอดทั้งวัน จะเริ่มมีไข้ลดลงก็ต่อเมื่อเริ่มมีเม็ดผื่นหัดเกิดขึ้น

ลักษณะอย่างหนึ่งที่เรารู้ไม่ค่อยสังเกตและไม่รู้กันก็คือการมีจุดเล็ก ๆ เกิดขึ้นในกระพุ้งปาก จุดเล็ก ๆ นี้อาจพบได้ในราว ๆ วันที่ ๓ หรือวันที่ ๔ ของระยะแรก คือ

จะมีก่อนหน้าเกิดมีคณตามตัวราวสัก ๑ วัน จุดเล็ก ๆ นี้จะเกิดขึ้นที่กระพุ้งแก้มเป็นจุดขนาดเม็ดทรายสีขาว ๆ เทา ๆ และรอบ ๆ จุดจะมีสีแดง เกิดขึ้นที่เหนือเย็บกระพุ้งแก้มแถวใกล้ ๆ กับฟันกราม ซึ่งเมื่อต่อมาจะมีหลายจุดแผ่ไปทั่วทั้งกระพุ้งแก้ม จุด ๆ ที่กล่าวนี้จะหายไปเมื่อเกิดมีคณขึ้นตามตัวแล้ว

เมื่อมีไข ไอ น้ำมูกไหล ตาแดงอยู่ราว ๕ วัน ก็จะเริ่มต้นมีคณเกิดขึ้น ไขจะยังคงมีเรื่อยไปจนกว่าคณจะขึ้นหมดทั่วทั้งตัวแล้ว จึงจะลดน้อยลงและตัวเย็นเป็นปรกติ คณเมื่อเริ่มต้นขึ้นมักจะพบใต้ที่บริเวณหลังหูก่อน แล้วเกิดขึ้นที่ใบหน้า ลำตัว แขน ขา และเท้า ซึ่งระยะเวลาที่จะขึ้นจนหมดทั่วตัวนี้จะกินเวลาราว ๆ ๒ วัน คณที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะเป็นเม็ดคล้ายตุ่มยุ้งกัก เวลาที่กบนคณนั้นแล้วจะเห็นว่าคณนั้นขึ้นชิตไป พวกคณนั้นตอนหลัง ๆ จะรวมกันเป็นคณหนาเป็นหย่อม ๆ หรือเป็นตอน ๆ ทั่วไป

เมื่อคณขึ้นทั่วตัวแล้วไขจะลดลงทันที ซึ่งระยะนี้ถ้าหากไม่มีโรคแทรกเด็กจะมีอาการสบายดีขึ้นเกือบเหมือนปรกติ คณเมื่อขึ้นทั่วตัวแล้ว ต่อมา ๓ วันจะเริ่มค่อย ๆ หายไป โดยเริ่มจางไปจากใบหน้าก่อนแล้วค่อยมาจนในที่สุดเท่าเป็นส่วนที่หายไปหลังสุด

คณของหัดอาจออกน้อยหรือออกมากได้เป็นราย ๆ ไป ในรายที่เป็นชนิดอ่อนคณจะออกน้อย ถ้าเป็นชนิดรุนแรงคณจะออกมาก และรวมตัวเป็นคณใหญ่ ๆ นอกจากนั้นเด็กที่แข็งแรงดีมีภูมิต้านทานอยู่บ้าง คณหัดจะออกน้อยได้เหมือนกัน ถ้าเป็นหัดแล้วจะต้องมีคณเกิดเสมอ จะออกน้อยหรือมากก็ด้วยเหตุดังกล่าว และไม่มียาใดจะไปขัดขวางไม่ให้คณขึ้นนี้ออก

ในรายที่เป็นหัดอย่างรุนแรง อาจมีเลือดซึม ๆ ออกมาอยู่ในคณนั้นด้วย คณนี้จะทำให้รู้สึกคันมาก และเมื่อเวลาจะจางหายไปนั้นจะมีสีคล้ำ ๆ ดำ ๆ ก่อน ทำให้เห็นเนื้อตัวลายอยู่นานจึงจะค่อย ๆ จางหายไปหมด ซึ่งกินเวลา ๗-๑๐ วัน

เด็กทารกหรือเด็กเล็ก ๆ เวลาเป็นหัดระยะแรก ๆ ซึ่งมีไขสูงนั้น บางรายความร้อนจัดอาจทำให้มีการชักกระตุก และในระยะที่เริ่มมีคณขึ้น อาจมีไอบามาก มีอาเจียน และมีท้องเดิน ซึ่งทำให้เด็กยิ่งอ่อนเพลียและมีอาการหลับมากยิ่งขึ้น

หัดเป็นโรคที่ซึ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอไปอย่างมาก จึงอาจมีโรคแทรกเกิดขึ้นได้ง่าย โรคแทรกอาจเกิดได้จากเชื้อโรคอย่างอื่นเข้าเกี่ยวข้องด้วย ทำให้เกิดโรคอย่างอื่นได้ ที่พบมากที่สุดได้แก่หูน้ำหนวก หลอดลมอักเสบ ปอดบวม และเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

ปอดบวมอาจเกิดขึ้นเพราะไวรัสของหัดเอง หรือส่วนมากเพราะเชื้อแบคทีเรียอย่างอื่นที่เข้าแทรกแซง เนื่องจากปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือการมีท้องเดินมาก ๆ ที่อาจทำให้เด็กต้องเสียชีวิต คนแต่ก่อนจึงเข้าใจกันว่า เด็กตายเพราะหัดหลบ ยิ่งวิธีการรักษาด้วยการอาบน้ำต้มรากผักชี หรือรุ่มกระต่ายเก่า ๆ เพื่อหวังจะให้เมือกผื่นหัดออกมา ๆ ด้วยแล้ว เด็กซึ่งมีร่างกายอ่อนแอเพราะโรคนี้จึงได้เกิดปอดบวมได้ง่าย

โดยทั่วไปเมื่อเด็กเป็นหัดแล้ว ส่วนมากก็หายดีได้เป็นปกติ นอกจากจะมีโรคอื่นแทรกเท่านั้น โรคจึงจะรุนแรงมากขึ้น หรืออาจทำให้เสียชีวิตไปได้ ในปัจจุบันนี้เด็กที่ตายเพราะโรคหัดลดน้อยลงไปมาก เพราะการมียา เช่น ยาปฏิชีวนะ ที่จะให้เพื่อช่วยป้องกันโรคแทรกเป็นอย่างดี

โรคหัดเกิดขึ้นจากเชื้อไวรัส ดังนั้นจึงไม่มียาโดยเฉพาะที่จะใช้เพื่อการรักษา จึงเป็นโรคที่เรียกได้ว่า ถ้าหากไม่มีโรคแทรกใดแล้ว จะเป็นเองแล้วก็หายเอง การรักษาหัดเป็นการรักษาตามอาการเป็นสำคัญ และการให้ยานี้ก็เพื่อการป้องกันโรคแทรก เมื่อพ้นระยะของโรคก็จะหายไปได้ตามปกติ

การป้องกันการติดต่อโรคหัด นอกจากจะแยกเด็กที่เป็นหัดให้ห่างเสียจากเด็กอื่นแล้ว ในปัจจุบันนี้ก็มียาที่จะฉีดป้องกันโรคคล้ายกับเป็นวัคซีนสำหรับป้องกันโรคหัดอยู่ด้วยเหมือนกัน แต่ราคาค่อนข้างแพง และยังไม่อาจใช้ป้องกันได้แพร่หลายเหมือนอย่างวัคซีนอื่น ๆ

หัดเยอรมัน เป็นโรคที่รู้จักกันมานานนักหนาแล้ว ชาวบ้านเราเรียกว่าเหือดบ้าง ไข่ออกผื่นบ้าง ไข่ออกตุ่มบ้าง

เมื่อมาได้ยินชื่อหัดเยอรมันเข้าก็เลยตื่นตกใจคิดว่าเป็นหัดอีกพวกหนึ่งที่จะรุนแรงกว่าหัดที่รู้ ๆ กัน เพราะคำว่าเยอรมันมีอิทธิพลอยู่มากพอสมควร หัดเยอรมันเกิดจากเชื้อไวรัสพวกหนึ่งที่สามารถติดต่อกันได้ แต่ไม่รุนแรงมากเหมือนหัด และติดต่อกันโดยทางหายใจจากฝอยน้ำมูกน้ำลายของผู้เป็นโรคเหมือนกัน ระยะพักตัวของโรคราว ๆ ๑๒-๒๑ วัน หรือคิดเฉลี่ยประมาณ ๒ อาทิตย์

อาการของโรคจะเริ่มคันตัวรู้สึกอ่อนเพลียเล็กน้อย มีไข้ต่ำจนบางที่ไม่สังเกตทราบเลยว่ามีไข้ ถ้าหากมีก็มียูราว ๆ ๒-๓ ชั่วโมง แต่มีบางรายอาจมีไข้หวัดธรรมดา ก่อน แล้วโรคนี้ตามมา จะเริ่มต้นมีผื่นขึ้นที่ใบหน้า แล้วจึงเกิดขึ้นตามลำตัวลงมาถึงขา ลักษณะคล้ายหัดมาก แต่ต่างจากหัดที่ไม่มีไข้สูง ถ้ามีไข้ก็มีต่ำ ๆ เพียงวันเดียวก็จะมีผื่นเกิดขึ้น และเมื่อผื่นนี้มีอยู่เพียง ๒-๓ วันก็จะจางหายไปหมด พร้อมกับการมีผื่นนี้ ต่อมน้ำเหลืองที่คอและตามท่อนต่าง ๆ จะโตขึ้น และเมื่อผื่นหายไปแล้ว ต่อมน้ำเหลืองก็ค่อย ๆ ยุบหายไปด้วยในเวลาไม่กี่วันนัก

โรคนี้ไม่มีการรักษาโดยเฉพาะพิเศษแต่อย่างใด และส่วนมากไม่มีอาการผิดปกติมากนัก จึงมักไม่ค่อยได้สนใจที่จะมีการรักษาแต่อย่างใด โรคเป็นชั่วคราว ๒-๓ วันก็หายไปเอง อย่างมากก็เพียงรักษาตามอาการกันบ้างเล็กน้อยเท่านั้น โรคแทรกต่าง ๆ ในเด็กมีได้น้อยที่สุดจนเรียกได้ว่าไม่มี

ความสำคัญของโรคนี้โดยตรงที่ว่า ถ้าหัดเยอรมันเกิดขึ้นในผู้หญิงขณะตั้งครรภ์อ่อน ๆ คือในระยะการตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรกแล้ว เด็กในครรภ์นั้นเมื่อเกิดมา จะมีโอกาสราว ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ที่จะเกิดความผิดปกติต่าง ๆ ได้ เนื่องจากเชื้อไวรัสพวกนี้สามารถทำให้การเจริญเติบโตของทารกในระยะนี้ผิดปกติไปได้ เด็กเกิดมาอาจเป็นโรคข้อกระดูกมาแต่กำเนิด หูหนวก บัญญาอ่อน กะโหลกศีรษะและมันสมองเล็ก หรือโรคหัวใจมาแต่กำเนิด ด้วยเหตุนี้เด็กผู้หญิงถ้าหากเป็นหัดเยอรมันมาก่อนถึงระยะที่จะแต่งงานและมีครรภ์ได้ก็จะเป็นการดี

ความตายที่มากับสายน้ำ

สิ่งมีชีวิตทั้งหลายจำเป็นต้องใช้น้ำเพื่อการดำรงชีวิต คนเราใช้น้ำเพื่อดื่ม หุงต้ม เพาะปลูก การอุตสาหกรรม การเดินทาง การขนส่ง และเพื่อประโยชน์ในความเป็นอยู่อีกมากมายหลายประการ ในด้านของชีวิตและสุขภาพแล้ว น้ำที่คนเราจะนำมาใช้ดื่ม ใช้รักษาความสะอาดร่างกายและสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ตลอดจนการหุงต้มอาหาร จะต้องสะอาดและปราศจากสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิต

น้ำตามแหล่งต่าง ๆ นอกจากจะมีพวกสารเคมีที่คุกคามต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ แล้ว อันตรายที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บที่คนเราจะได้รับจากการดื่มการใช้น้ำนั้นก็คือบรรดาจุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในน้ำ จุลินทรีย์และเชื้อโรคที่มีอันตรายต่อสุขภาพของคนเราได้แก่แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และพยาธิหลายชนิดด้วยกัน บรรดาเชื้อเหล่านี้จะอยู่ในน้ำ ตามคู หนอง คลอง บึง และแม่น้ำ อันเป็นผลเนื่องจากการกระทำอันผิดต่อหลักอนามัยหรือการสุขาภิบาลที่ดีของคนด้วยการขับถ่ายและทิ้งสิ่งสกปรกปฏิกูลทั้งหลายลงในน้ำ บรรดาเชื้อโรคและพยาธิต่าง ๆ จะเข้าสู่ร่างกายของคนเราได้จากการดื่มและการใช้น้ำที่มีเชื้อโรคและพยาธิเหล่านั้น ในการระบาคของโรคต่าง ๆ พวกน้ำสกปรกเหล่านี้เป็นตัวนำและตัวต้นเหตุอันสำคัญที่สุด

บรรดาโรคที่เกิดขึ้นจากการดื่มน้ำที่ไม่สะอาด หรือยังไม่ได้ทำลายเชื้อโรคแล้ว ได้แก่

ไข้ไทฟอยด์ (ไข้รากสาดน้อย) เป็นโรคหนึ่งที่เกิดจากพวกเชื้อแบคทีเรียที่เป็นที่รู้จักกันดีและเป็นกันอยู่ทั่วโลก เชื้อไข้ไทฟอยด์จะอยู่ในน้ำปัสสาวะและอุจจาระของคนเป็นโรค และจะติดต่อกับผู้อื่นโดยทางอาหารและน้ำดื่ม บางคนซึ่งมีจำนวนไม่น้อยเป็นพาหะของโรคนี้ โดยตนเองไม่เป็นโรค แต่มีเชื้อไทฟอยด์อยู่ในตัวตลอดเวลา เชื้อจะอาศัยอยู่ในถุงน้ำดีหรือทางเดินอาหารและถูกขับออกมาับอุจจาระ ไข้ไทฟอยด์เคยเป็นโรคหนึ่งที่เกิดชุกชุม และบางครั้งเกิดการระบาดทำให้ผู้คนล้มตายไปจำนวนมาก ฟังจะราว ๆ ๒๐ กว่าปีมานี้เอง ที่มียาปฏิชีวนะเกิดขึ้น ทำให้สถิติของโรคไทฟอยด์ลดน้อยลงไปในคนส่วนมากหมดความหวาดกลัว หรือบางคนมิได้พูดถึง อย่างไรก็ตามโรคนี้ยังคงมีอยู่มิได้หมดสิ้นไป และจะยังคงมีอยู่ในเมื่อคนเรายังดื่ม น้ำตามแม่น้ำ ลำคลองหรือแหล่งต่าง ๆ ด้วยความประมาท และมีได้ทำให้น้ำสะอาดปราศจากเชื้อโรคเสียก่อน

อหิวาตกโรค คนเรารู้จักอหิวาตกโรคกันดี การระบาดของโรคแต่ละครั้งได้ทำลายล้างชีวิตคนไปเป็นจำนวนแสนจำนวนล้าน เมืองไทยเคยมีการระบาดหลายครั้ง หลายหนซึ่งในครั้งโบราณก็เป็นที่ยูจักกันว่า โรคทำ อหิวาตกโรคนี้อยู่ทุกฤดูร้อน และเมื่อเกิดการระบาดผู้คนจะล้มตายคราวละมาก ๆ บางครั้งถึงกับอพยพทั้งเมืองให้ร้างไปก็มี

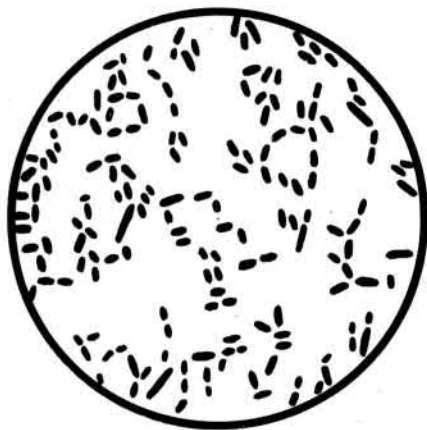
ในปัจจุบันนี้ อหิวาตกโรคก็ยังคงมีอยู่และพบได้ตลอดทั้งปี นาน ๆ ก็ระบาดขึ้นมาเสียครั้งหนึ่ง นับเป็นต้นนำโรคสำคัญที่สุด บรรดาเชื้ออหิวาตกโรคซึ่งเป็นพวกแบคทีเรียชนิดหนึ่ง อยู่ในน้ำตามแหล่งต่าง ๆ โดยคนขับถ่ายอุจจาระหรือชะล้างเสื้อผ้า ภาชนะต่าง ๆ ที่ติดอุจจาระคนเป็นโรคลงสู่แหล่งน้ำ การระบาดของโรคบางครั้งก็ระบาดโดยทางเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง จากอินเดียและเพื่อนบ้านใกล้เคียงประเทศไทย หรือบางครั้งก็จะเป็นเชื้อภายในเมืองไทยเอง

โรคบิด เป็นโรคที่ติดต่อกันโดยทางน้ำดื่มและอาหาร ยังคงเป็นที่รู้จักกันในหมู่ประชาชนชาวไทยและพบกันได้ตลอดทั้งปี โรคบิดนี้อาจเกิดจากเชื้อบิดพวกแบคทีเรียหรือเชื้อบิดพวกอะมีบา

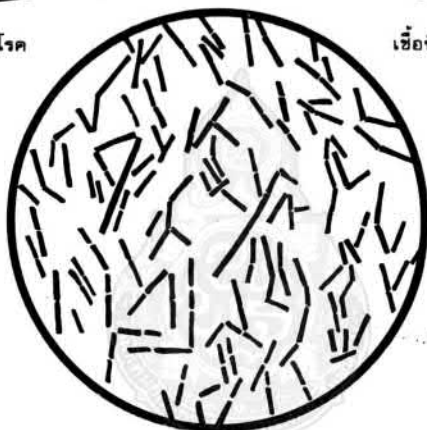
โรคบิดจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เกิดอาการท้องเดินอย่างรุนแรง แล้วต่อมา



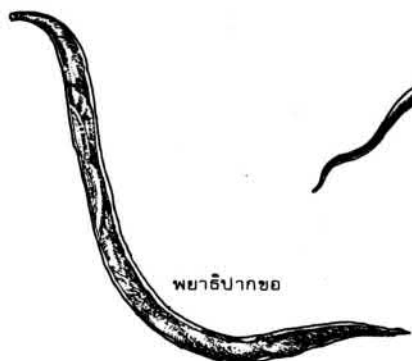
เชื้ออหิวาตกโรค



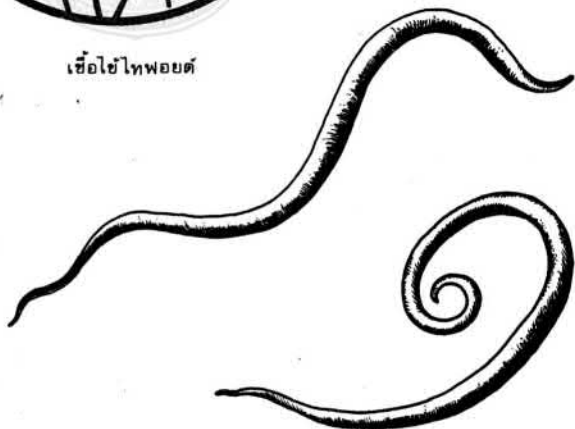
เชื้อบิดพวักแบคทีเรีย



เชื้อไซโทพอยด์



พยาธิปากขอ



พยาธิไส้เดือน

จะถ่ายบ่อยครั้งขึ้น มีอุจจาระเป็นมูกปนเลือด และมีกลิ่นเหม็นคาว ปวดเบ่งเวลาถ่าย มีไข้สูงคลื่นไส้อาเจียน ซึ่งถ้าเป็นชนิดรุนแรงมากก็ถึงเสียชีวิต

พวกโรคบิดจากเชื้ออะมีบา หรือเรียกกันว่า บิดอะมีบิต และชาวบ้านเรียกกันว่า “บิดมีตัว” จะพบเป็นได้มากในคนไทย ทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด ถ่ายบ่อย ปวดเบ่ง อุจจาระมีกลิ่นเหม็นเหมือนหัวกุ้งเน่า ไข้จะมีไม่สูงนัก การตรวจอุจจาระจะพบ ตัวอะมีบาซึ่งเป็นต้นเหตุของบิดพวกนี้

พวกโรคบิดก็เป็นผลจากการใช้น้ำที่มีโคล่าเชื้อโรคก่อนมาดื่ม จึงพบได้ในหมู่คนที่ขาดการอนามัย ในแหล่งเสื่อมโทรม ขาดการสุขาภิบาลและขาดน้ำสะอาด

โรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัส เป็นโรคหนึ่งที่จะพบได้มากในแหล่งที่มีพลเมืองอยู่กันหนาแน่น ขาดอนามัยส่วนบุคคลและขาดสุขาภิบาลที่ดี โรคติดต่อโดยมีเชื้อไวรัส ออกมากับอุจจาระของผู้เป็นโรค อาหารและน้ำดื่มจึงเป็นต้นนำโรคที่สำคัญ ไวรัสพวกนี้เมื่อเข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร โดยเข้าไปกับน้ำดื่มหรืออาหารแล้ว จะไปทำให้เกิดตับอักเสบขึ้น อาการจะปรากฏต่อเมื่อหลังรับเชื้อแล้ว ๓-๔ เดือน ทำให้มีไข้ ท้องอืด อ่อนเพลีย ตับโต อุจจาระมีสีเทา ๆ คล้ายสีดินเหนียว เนื่องจากขาดน้ำดีที่จะไหลลงสู่ทางเดินอาหาร แต่ไหลย้อนกลับเข้าสู่กระแสเลือดจึงทำให้ไปย้อมเซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้มีสีเหลืองของสีน้ำตาล และจะเห็นชัดเจนได้โดยมีตาเหลือง ผิวกายเหลือง ขณะเดียวกันน้ำปัสสาวะจะมีสีเหลืองเข้มจัดจากสีน้ำตาลด้วย อาการเหลืองที่กล่าวมานั้นเรียกว่า ตีช่าน

เซลล์ของตับที่อักเสบจะถูกทำลายไป และถ้าหากมีการทำลายอย่างมากมายรวดเร็ว ตับจะหมดสมรรถภาพทำให้ถึงเสียชีวิต หรือถ้าหากตับถูกทำลายมาก ๆ แล้ว หากรอดชีวิตไปได้จะเกิดโรคตับแข็งในระยะหลัง ๆ ได้

โรคโปลิโอ เป็นโรคที่ติดต่อได้โดยการมีเชื้อไวรัสของโรคโปลิโอเข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร นอกจากการติดต่อกันได้โดยทางอาหารแล้ว น้ำดื่มซึ่งมีเชื้อไวรัสของโปลิโอก็เป็นต้นเหตุของการติดต่อกันได้เหมือนกัน

พยาธิไส้เดือน มีพบบ่อยเหมือนกันในหมู่ประชาชนชาวไทย โดยเฉพาะในในพวกเด็ก ๆ เกิดจากการกินไข่ของพยาธิไส้เดือนเข้าไป ไข่ของพยาธิจะหลุดออกมา

พร้อมอุจจาระในเวลาที่คุณมีพยาธิพวกนี้อยู่ถ่ายอุจจาระออกมา และโดยการถ่ายตามที่ต่าง ๆ ไม่เลือกที่นั้น พวกไข่พยาธิอาจติดมือ ติดอาหารหรืออยู่ในน้ำดื่มจากकुคลองหนอง บึง เมื่อรับเข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร ในที่สุดก็จะมีพยาธิไส้เดือนในลำไส้เล็กได้ต่อไป

เมื่อพุดถึงน้ำซึ่งจะทำให้เกิดโรคได้หลายโรคเมื่อดื่มเข้าไป และในน้ำมีเชื้อโรค และพยาธิอยู่ด้วยนี้พอสมควรแล้ว ก็จะขอยกตัวอย่างบางโรคที่เกิดขึ้นจากการใช้น้ำหรือการถูกกับน้ำที่มีพวกเชื้อโรค และพยาธิบ้าง โรคนี้ไม่ได้เกิดจากการดื่มน้ำเข้าไป แต่เกิดขึ้นจากการแช่หรือการสัมผัสกับน้ำนั้น

พยาธิปากขอ เป็นที่รู้จักกันดีในคนไทยเรา เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเลือดจางขึ้นจากการมีตัวพยาธิปากขอซึ่งอาศัยอยู่ในลำไส้เกาะดูดกินเลือดจากผนังของลำไส้ และทำให้เลือกไหลซึมออกมาตามแผลที่ตัวพยาธิเอาปากของมันเกาะยึดอยู่นั้น ตัวพยาธิจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยตัวอ่อนของพยาธิ ซึ่งอาศัยอยู่ตามพื้นดินที่ชื้นแฉะนั้นไซ้เข้าสู่ทางผิวหนังของเท้าและง่ามนิ้วเท้า แล้วจึงไปเจริญเติบโตเป็นตัวแก่อยู่ในลำไส้เล็กต่อไป น้ำก็เป็นตัวสื่อสำคัญที่ทำให้เกิดโรคนี้

โรควาล์ แม้จะไม่แพร่หลายนัก โรคนี้ก็ปรากฏว่ามีอยู่ในเมืองไทย และพบเป็นครั้งแรกเมื่อครั้งน้ำท่วม ปี พ.ศ. ๒๔๘๕ เชื้อโรคพวกนี้มีลักษณะตัวยาวและเป็นเกลียวสว่าน ได้ชื่อว่า "เล็ฟโตสไปรา" เชื้อเล็ฟโตสไปราจะมีอยู่ในน้ำบัสสาวะของหนู ออกมาอยู่ในน้ำหรือตามที่ชื้นแฉะ อาจพบได้ตามท่อระบายน้ำและตามคุ หนอง ลำคลอง เชื้อไซ้เข้าสู่ทางผิวหนังของคนซึ่งที่ผิวหนังมีรอยขีดข่วน อาจเข้าได้ทางเยื่อบุ กระพุ้งปาก หรือเยื่อที่ด้านในเปลือกตา ทำให้เกิดไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ หนาวสั่น ท้องผูกหรือท้องเดิน ตับโตและต่อมาจะมีอาการดีขึ้นด้วย

โรคผิวหนัง มีโรคผิวหนังหลายโรค รวมทั้งพวกเชื้อราต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการถูกกับน้ำเสีย และเป็นที่รู้จักกันดี นอกจากนั้นยังมีอีกหลายโรคทั้งที่พบกันได้น้อย ๆ และพบน้อยที่เกิดจากการแช่ หรือการสัมผัสกับน้ำเสีย หรือน้ำที่มีเชื้อโรคนานาชนิด

ขณะนี้เรากำลังมีปัญหาน้ำในเรือน้ำเสียหรือน้ำเน่า อันเป็นผลจากการขับถ่ายและการถ่ายเทของเสียต่าง ๆ ลงสู่แม่น้ำ ลำคลองและท้องทะเล ก่อให้เกิดกลิ่นทำลาย

สุขภาพ เกิดของเสียที่ทำให้ไม่อาจใช้น้ำดื่มน้ำใช้ได้ และเกิดการทำลายสัตว์น้ำและ
สรรพสิ่งอันถือว่าเป็นทรัพยากรของชาติ ทำให้เสียในด้านการเกษตร ด้านสุขภาพและ
ด้านต่าง ๆ น้ำจากแหล่งต่าง ๆ นี้จะปลอดภัยก็ต่อเมื่อได้นำมาทำให้สะอาดและปราศ
จากเชื้อโรคก่อนดื่มก่อนใช้

ต้นเหตุสำคัญที่สุดอันเป็นเหตุให้เกิดน้ำเน่าเสียนั้น อยู่ที่คนเรานั้นเองทำให้
เกิดขึ้น บรรดาเชื้อโรคและพยาธิทั้งหลายที่ลงสู่แหล่งน้ำส่วนใหญ่ก็เป็นผลจากคนที่ปล่อย
ลงน้ำอยู่ตลอดเวลาและเพิ่มขึ้นทุกที ทุกเวลา ทำให้คนด้วยกันเป็นโรคต่าง ๆ ต้องป่วย
เจ็บ พิกار และสูญเสียชีวิตอย่างมากมาย

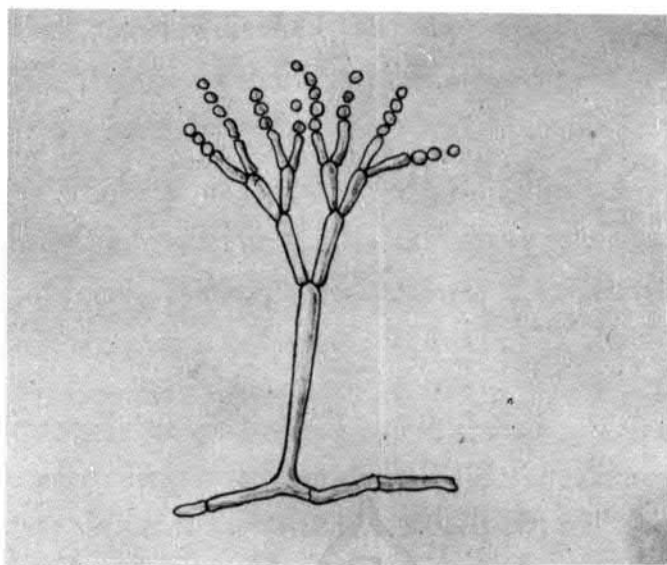


แพ้ยา

ยารักษาโรค เป็น ๑ ในปัจจัย ๔ ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต นับแต่โบราณกาลมาเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย คนเราก็จะแสวงหาวิธีการรักษาเพื่อให้หายจากความเจ็บป่วย วิธีการรักษาได้เปลี่ยนแปลงมาจากวิธีการกราบไหว้บูชาบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์และมนต์คาถา ตลอดจนวิธีทางไสยศาสตร์ต่าง ๆ มาเป็นการใช้ยา ซึ่งจะได้จากการนำพืชพันธุ์ไม้ต่าง ๆ มาต้มเป็นยา ต่อเมื่อมีความเจริญขึ้นทางวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นคว้าสกัดเอาตัวยาจากพืชพันธุ์ไม้ที่มีคุณสมบัติและมีฤทธิ์ต่อการรักษามาใช้โดยเฉพาะ ตัวยาซึ่งเป็นสารเคมีถูกนำมาใช้ หรือผสมรวมกันเพื่อใช้ในการรักษาโรคหรืออาการของโรค มีวิธีการใช้และขนาดของยาที่ใช้ให้ได้ผลต่อการรักษาและแน่นอนยิ่งกว่าแต่ก่อน

ยาซึ่งเข้าสู่ร่างกาย ถ้าหากมีจำนวนน้อยไปจะไม่มีผลต่อการรักษา แต่ถ้ามีจำนวนตัวยามากเกินไป สารเคมีของยานั้นก็จะทำให้เกิดเป็นพิษ โดยการทำลายอวัยวะต่าง ๆ หรือขัดขวางต่อการปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้เป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ดังนั้นการใช้ยาจึงต้องมีขนาดยา กล่าวคือแต่ละครั้งที่จะให้ยาเข้าสู่ร่างกาย จำนวนตัวยาที่ให้เข้าไปนั้นจะต้องมีจำนวนหนึ่งซึ่งพอเหมาะที่สุดที่จะรักษาโรคได้ ไม่น้อยจนไม่เกิดผลดีและไม่มากจนทำให้เกิดเป็นพิษ

การแพ้ยา ในการใช้ยารักษาโรค ความผิดปกติอย่างหนึ่งที่จะเกิดขึ้นได้กับผู้ใช้ยาก็คือ “การแพ้ยา” การแพ้ยาที่ว่านี้ไม่ได้หมายถึงการเกิดพิษจากฤทธิ์ของยา แต่หมายถึงการแพ้ซึ่งจะเกิดขึ้นเช่นเดียวหรือคล้ายคลึงกับการแพ้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้เกิดการแพ้โดยแสดงอาการ เช่น เป็นโรคหอบหืด ลมพิษ ซึ่งเป็น การแพ้สิ่งที่ได้รับเข้าไปจากการกิน การหายใจ หรือการสัมผัส



อาการแพ้ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสิ่งที่ทำให้แพ้ เมื่อสิ่งนั้นเข้าสู่ร่างกาย สิ่งที่ทำให้แพ้อาจเป็นพวก ฝุ่นละออง ขนสัตว์ กลิ่นต่าง ๆ จุลินทรีย์ แม้แต่อาหารบางอย่าง และอาจเป็นสิ่งใดก็ได้ ยาซึ่งเป็นพวกสารเคมี ก็อาจเป็นพวกที่ทำให้เกิดอาการแพ้ได้เหมือนกัน

เรื่องการแพ้ยานี้ ไม่ใช่เรื่องการเป็นพิษจากฤทธิ์ของยา การแพ้ยาก็เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสารเคมีในตัวยา การแพ้ยาก็เกิดขึ้นได้ในเฉพาะบางบุคคลซึ่งจะมีการแพ้ต่อยาแต่ละอย่างในเมื่อผู้อื่นไม่แพ้ เช่นเดียวกับโรคหอบหืด ลมพิษ ท้องเสีย ซึ่งผู้ที่แพ้ต่อสิ่งที่ได้รับเข้าไปสู่ร่างกายเท่านั้นจะปรากฏอาการผิดปกติขึ้น หรือในการแพ้พวกเซรุ่ม เช่น เซรุ่มกันบาดทะยัก หรือเซรุ่มป้องกันโรคต่าง ๆ คนที่แพ้เซรุ่มเท่านั้นที่จะเกิดอาการแพ้ปรากฏขึ้น

แม้จะมีรายงานว่ามีการแพ้ยาต่าง ๆ เกือบทุกชนิดที่ใช้กันอยู่บ่อย ๆ โดยทั่วไป ยาแต่ละชนิดต่างก็ทำให้มีการแพ้มากขึ้นแตกต่างกันไปได้มาก คนที่เคยแพ้สิ่งอื่น ๆ แล้ว ปรากฏว่าส่วนมากมักจะแพ้ยาได้ง่ายด้วย เป็นต้นว่าพวกยาแอสไพริน ซึ่งเป็นยาแก้ไข แก้กปวด และมีการใช้กันมาก เป็นที่รู้จักกันดีทั่วไปนั้นก็มีบางคนที่เกิดอาการแพ้ได้ แต่คนที่แพ้โรคหอบหืดแล้ว พอได้รับยานี้เข้าไปหลายรายที่จะเกิดอาการหอบ หรือเกิดลมพิษขึ้นมาได้ทันที

ยาหลายชนิดที่ทำให้เกิดอาการแพ้ขึ้นได้ง่าย เพนนิซิลินเคยมีผู้ทำสถิติไว้ว่าจะพบผู้แพ้ยาพวกนี้ได้ถึงร้อยละ ๑๐-๑๕ ยาที่ทำให้เกิดอาการแพ้กันมากได้แก่ พวกยาแก้ไ้แก้ปวด ยาปฏิชีวนะ ยาระงับประสาท ยาที่มีทัวยาเป็นสารหนู ยาซัลฟานิลาไมด์ และอีกมากมายหลายชนิด

ผู้ที่แพ้ยาจะเกิดอาการแพ้ขึ้น ส่วนมากเมื่อเคยได้รับยานั้น ๆ มาก่อนแล้ว ที่เป็นเช่นนั้นพอจะอธิบายอย่างง่าย ๆ ว่า เมื่อได้รับยาในตอนแรก ๆ อาการแพ้จะยังไม่ปรากฏขึ้น แต่ในขณะนั้นเนื่องจากยาคือสารเคมีซึ่งเป็นเสมือนสิ่งแปลกปลอมที่เข้าไปสู่ร่างกาย ร่างกายจะสร้างความต้านทานยาขึ้นในกระแสเลือด เมื่อได้รับยานั้นต่อไปหรือได้รับในภายหลังใหม่อีก ความต้านทานยานั้น ๆ จะมีปฏิกิริยาต่อยา ทำให้ปรากฏปฏิกิริยาของการแพ้ยาได้ทันที ดังนั้นคนที่ใช้ยาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่เคยแพ้ แต่ตอนหลัง ๆ เมื่อใช้จึงอาจเกิดแพ้ขึ้นได้ เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องควรสังวรไว้สำหรับผู้ใช้ยาอย่างยิ่ง ว่ายาที่ตนเคยใช้มานั้นอาจแพ้ขึ้นเมื่อใดก็ได้ เคยมีบ่อยครั้งที่พบว่า คนได้รับการฉีคเพนนิซิลินมาหลายครั้งแล้ว ไม่เคยเกิดอาการผิดปกติอย่างใดจนถึงกับแพ้หรือหาเพนนิซิลินมากินเองหรือมาฉีคกันเองในเมื่อเจ็บป่วย โดยมิได้ทราบถึงความจริงนี้ แล้วเกิดแพ้ขึ้นอย่างรุนแรง หรือถึงกับเสียชีวิตไปเพราะแพ้ไข่มั้ทนกันก็มิ

ตามที่ว่าอาการแพ้ยายังจะเกิดขึ้นในรายที่เคยได้ใช้ยามาก่อนเป็นส่วนมากนั้น ความจริงก็มีเหมือนกันที่จะเกิดอาการแพ้ขึ้นเมื่อเริ่มต้นใช้เป็นครั้งแรก การให้ยาแต่ละครั้งจึงควรที่จะระวังและคำนึงถึงเรื่องนี้ไว้ด้วยเสมอ

อาการแพ้อาจมีมากมายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แล้วแต่ยาแต่ละชนิด แล้วแต่ขนาดยา ระยะเวลาที่ใช้ยา และวิธีการให้ยา เช่น การฉีค การกินหรือการทา จะเกิดอาการแพ้มากน้อยหรือช้าเร็วได้แตกต่างกัน

อาการแพ้ยาอาจปรากฏได้หลายอย่าง ลักษณะอาการแพ้ที่จะพบได้บ่อยที่สุดก็คือเกิดผื่นเป็นเม็ดขึ้นตามตัว เกิดลมพิษ ปวดตามข้อต่าง ๆ หรือเกิดข้ออักเสบ ต่อมน้ำเหลืองตามที่ต่าง ๆ โตขึ้น และมีไข้ อาการเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นเมื่อใช้ยานั้นไปได้ ๕-๖ วันหรือนานกว่านั้น จะพบได้เมื่อใช้ยาพวกเพนนิซิลิน ยาซัลฟา เตตราไซคลิน คลอแรมเฟนิคอล สเตอโรอิดมัยซิน แอลไพริน ยาระงับบางอย่าง และยาอีกหลายประเภท อาการต่าง ๆ ดังกล่าว ถ้าหยุดยาแล้วจะค่อย ๆ หายไปใน ๒-๓ วัน แต่ถ้าหากไม่หยุดยาเสียทันทีอาการจะเพิ่มมากขึ้นและคงมีติดต่อกันเรื่อยไป

ปฏิกิริยาการแพ้อย่างรุนแรงมาก ถ้าคิดตามส่วนแล้วจะไม่พบมากนักก็จริง แต่ ถ้าเกิดมีขึ้นแล้วจะมีอันตรายอย่างมากมาย จนบางรายอาจเสียชีวิตได้ถ้าแก้ไขไม่ทัน อาการ แพ้ที่เกิดขึ้นจะคล้ายกับการแพ้เซรุ่ม เมื่อได้รับยาเข้าสู่ร่างกายจะเกิดอาการขึ้นทันที โดย เกิดลมพิษขึ้นทั่วตัว หายใจไม่ออก หน้ามืด ซาไปทั้งตัว บวมตามผิวหนังทั่วไป ไอบัสสาวะอุจจาระถ่ายออกมาไม่รู้สึก ซ้อคหมคสติ อาจมีอาการชักกระตุก ถ้าหากแก้ไขไม่ทัน จะเสียชีวิตได้ใน ๕-๑๐ นาที การแพ้อย่างรุนแรงเช่นนี้ จะมีได้มากในพวก ยาเพนนิซิลินและยาบางชนิด

การแพ้ยา บางครั้งก็อาจปรากฏอาการเพียงอย่างเดียวหนึ่ง โดยไม่มีอาการ ปรากฏหลายอย่างดังกล่าว บางคนมีเพียงใช้ขึ้นโดยไม่มีอาการแพ้อย่างอื่น การมีไข้ เพราะพวกยานี้มักจะเกิดหลังใช้ยาติดต่อกันมาเลย ๗ วันไปแล้ว มักพบได้ในรายที่ใช้พวก เพนนิซิลิน ซัลฟาไอโอโคดีและพวกบาร์บิทูเรท ซึ่งถ้าหยุดยาเมื่อใดไข้ก็จะหายไป อาการแพ้ยาเพียงอาการเดียวอาจมีได้เช่น มีเพียงเม็ดผื่นขึ้นตามตัว เยื่อตาอักเสบ ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน ท้องเดิน ต่อม้ำเหลืองโต หรือคอคอกเสบอย่างใดอย่างหนึ่ง อาการแต่ละอย่างนี้จะหายไปเมื่อหยุดยา

อาการแพ้อย่างหนึ่งที่มีมักจะพบได้จากการใช้ยาพวกบาร์บิทูเรทซึ่งเป็นยาระงับ รวมทั้งพวกโบรไมด์ ไอโอโคดี แอสไพริน ซัลฟา และยาอีกหลายอย่าง ที่เวลาแพ้จะ เกิดผื่นอักเสบขึ้นเฉพาะที่ใดที่หนึ่งของผิวหนัง เป็นวงกว้างราวปลายนิ้วก้อยจนถึงขนาด ราวเงินหรือเหรียญบาท ลักษณะคล้ายถูกไฟไหม้ เมื่อหยุดยาแล้ว อาการปวดแสบ ที่ผื่นนั้นจะค่อย ๆ หายไป สีแดงจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีคล้ำหลุดลอกไป แต่ผิวหนังที่ ตรงนั้นจะมีสีดำอยู่นานมากจึงจะจางหายไปถ้าเมื่อใดได้รับยาที่แพ้ซ้ำเข้าไปอีก ผื่นอักเสบ ที่ผิวหนังจะเกิดขึ้นในตำแหน่งที่เคยเป็นมาแล้วนั้นอีก ทุกครั้งที่ได้ยาจะต้องเป็นที่แห่ง นั้นเสมอไป ลักษณะอาการเช่นที่ว่านี้ ผู้ที่แพ้ยาก็พอจะสังเกตรู้ได้ว่าตนแพ้ยาอะไรหรือ ประเภทใด พอที่จะระวังตัวและหลีกเลี่ยงการใช้ยานั้น ๆ ได้

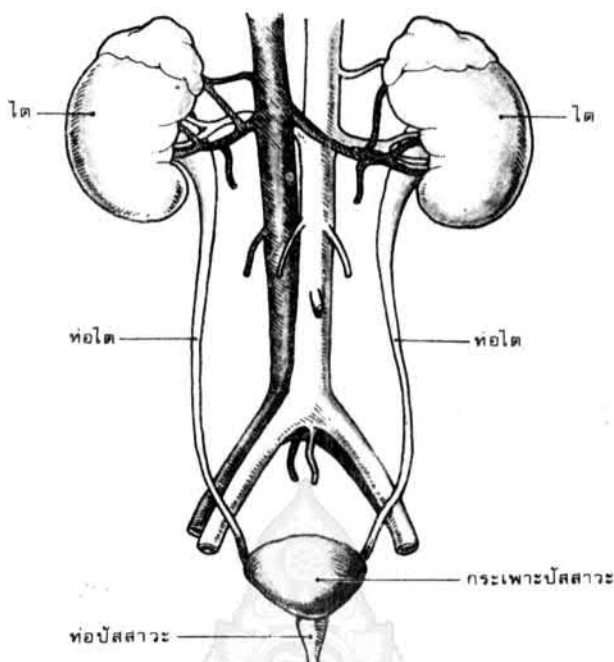
ปฏิกิริยาการแพ้ที่สำคัญมากอย่างหนึ่งก็คือ ความผิดปกติของเลือด ยาหลาย ชนิดซึ่งเมื่อแพ้แล้วทำให้เม็ดเลือดขาวในกระแสเลือดลดน้อยลงไปมาก ร่างกายจะลด ความต้านทานโรคอย่างมาก อาจเกิดโรคแทรกต่าง ๆ ขึ้นได้ง่าย หรือถ้ามีโรคใดอยู่ แล้วอาการจะยิ่งหนักมากขึ้น ทำให้การรักษาไม่เป็นผล การใช้ยาบางอย่างจึงต้องมีการ ตรวจเลือดดูจำนวนเม็ดเลือดขาวเป็นระยะ ๆ ในระหว่างใช้ยา นอกจากการแพ้ยาจะทำ

ให้จำนวนเม็ดเลือดขาวในกระแสเลือดลดลงแล้ว ยังมียาหลายชนิดที่เมื่อเกิดอาการแพ้ จะมีการทำลายเม็ดเลือดแดงทำให้เกิดโรคเลือดจาง หรือยาบางชนิดทำให้เกิดโรคโลหิตเมียวที่เรียกกันว่า มะเร็งของเม็ดเลือดขาว ที่เป็นอันตรายที่สุดต่อชีวิต

อาการแพ้อย่างอื่นอาจมีได้แต่น้อยมาก ได้แก่การเกิดประสาทยักเสบ เนื้อสมองอักเสบ และไตอักเสบ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นแล้วย่อมจะเกิดผลเสียอย่างมาก

เมื่อเกิดอาการแพ้ยา วิธีที่ดีที่สุดก็คือหยุดใช้ยาทันที และจะรู้ได้ว่าแพ้ยาก็โดยอาการต่าง ๆ หายไป การที่จะรู้ว่าแพ้อย่างไรนั้น จะยังรู้ได้แน่ชัดขึ้นเมื่อปรากฏอาการขึ้นเมื่อได้ใช้ยานั้น ๆ อีก ส่วนมากการแพ้ยาดำหุคยาทันทีเมื่อเกิดอาการแพ้ขึ้นในตอนแรก อาการต่าง ๆ จะหายไปเองโดยไม่ต้องรักษาอย่างอื่นใด แต่ถ้ามีอาการมาก และเป็นนานก็อาจจำเป็นที่จะต้องใช้ยาในการรักษาอาการแพ้ขึ้น โดยการรักษาและการดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์

การใช้ยาเป็นเรื่องที่ควรระวังอย่างยิ่ง นอกจากจะเกิดเป็นพิษจากฤทธิ์ของยา เพราะการใช้ผิด ๆ แล้ว แม้จะใช้อย่างถูกต้อง ก็อาจมีบางคนเกิดอาการแพ้ยาได้ คนที่ชอบหายมารักษาตนเอง ควรจะได้เข้าใจและระวังตัวให้มากที่สุด สำหรับผู้ที่ได้รับยาไปจากแพทย์เมื่อใช้แล้วเกิดอาการผิดปกติหรือมีอาการแพ้อย่างใด ให้รีบแจ้งให้แพทย์ทราบทันทีเพื่อจะได้แก้ไขอาการแพ้ขึ้นเร็วที่สุด อนึ่ง ผู้ที่รู้ว่าตนแพ้ยาชนิดใดแล้ว เมื่อเจ็บป่วยอย่างใดขึ้น ควรบอกให้แพทย์ทราบว่าตนเคยแพ้ยาใดมาก่อน ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของตนเองโดยตรง



เมื่อไตไม่ขับน้ำปัสสาวะ

ร่างกายของเราส่วนใหญ่ประกอบด้วยน้ำเป็นจำนวนถึงร้อยละเก้าสิบ ๗๐ ร่างกายจึงต้องการได้น้ำจำนวนมาก วันหนึ่ง ๆ เราจะได้รับน้ำเข้าสู่ร่างกายราว ๆ ๒ ลิตร ครึ่ง ถึง ๓ ลิตร และในวันหนึ่ง ๆ น้ำก็จะถูกขับออกจากร่างกายในจำนวนเท่า ๆ กัน โดยขับออกทางเหงื่อทางหายใจ ทางอุจจาระ และทางปัสสาวะ ในจำนวนนั้นน้ำจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะเป็นจำนวนถึง ๑ ลิตรครึ่ง หรือ ๑๕๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร โดยมีไตทำหน้าที่ในการขับน้ำปัสสาวะ ไม่ใช่แต่เพียงน้ำอย่างเดียวที่ถูกขับออกมา แต่ยังมีของเสียซึ่งเกิดขึ้นในร่างกายเข้ามาอยู่ในกระแสเลือด และร่างกายจำเป็นจะต้องขับออกมาทั้ง ของเสียนั้นจะละลายตัวออกมากับน้ำที่ไตขับออกมาด้วย

ไตเป็นอวัยวะที่เป็นเครื่องกรองมหัศจรรย์อย่างที่สุด เมื่อเลือดไหลผ่านไต ไตจะเลือกกรองเอาแต่ของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการ และจะเกิดเป็นพิษต่อร่างกายเท่านั้น

ออกมาทั้ง โดยของเสียเหล่านี้จะเป็นพวกเกลือและสารเคมีที่ละลายตัวออกมาพร้อมกับน้ำเป็นน้ำบัสสวาระซึ่งจะถูกขับออกมาสู่กรวยไต ไหลลงสู่ท่อไต มายังกระเพาะบัสสวาระ เมื่อในกระเพาะบัสสวาระมีน้ำบัสสวาระประมาณ ๒๐๐-๓๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร ก็จะมีการขับถ่ายออกมาทั้งภายนอกทางท่อบัสสวาระ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เราจะถ่ายบัสสวาระประมาณ ๔-๕ ครั้ง

ตามปกติแล้ว ไตของคนเราจะขับถ่ายน้ำที่ได้รับเข้าไปในแต่ละวัน เป็นจำนวนมากกว่าที่ถูกขับออกมาทางปอด ทางผิวหนัง หรือทางเดินอาหาร แต่ถ้าโดยเหตุใดก็ตามทำให้น้ำต้องเสียไปทางอื่นมาก ๆ เช่น เหงื่อออกเป็นจำนวนมาก หรือเสียไปเพราะท้องเดินมาก ๆ หรือร่างกายได้รับน้ำเช่นดื่มน้ำน้อยมากหรืออดน้ำก็ตาม ไตก็จะขับน้ำบัสสวาระออกมาน้อยลง และน้ำบัสสวาระก็จะมีของเสียที่ถูกขับออกมาด้วย จึงทำให้น้ำบัสสวาระนั้นข้นและมีสีเหลืองเข้มมาก คนที่อดอาหารและไม่ได้ดื่มน้ำเลย วันหนึ่งอย่างน้อยจะมีน้ำบัสสวาระออกมาราว ๆ ๕๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร แต่วันต่อ ๆ ไปถ้ายังขาดน้ำอีก บัสสวาระจะค่อย ๆ ลดน้อยลง ส่วนคนปกติ ถ้าหากวันหนึ่ง ๆ ถ่ายบัสสวาระน้อยกว่า ๑ ลิตรแล้ว ไม่น่าจะเป็นที่พึงพอใจนัก และถ้าหากว่าวันหนึ่งยังถ่ายบัสสวาระมีจำนวนน้อยกว่าครึ่งลิตร หรือ ๕๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตรแล้วถือว่าไตขับบัสสวาระได้น้อยและเกิดความผิดปกติขึ้นที่ไต

การที่ไตขับบัสสวาระไม่ได้เลยหรือขับได้น้อยมากจนผิดปกติ อาจมีสาเหตุได้หลายประการด้วยกัน อาจได้แก่ต้นเหตุดังต่อไปนี้

๑. การมีภาวะแห้งน้ำ โดยการเสียน้ำไปจากร่างกายเป็นจำนวนมาก จากโรคไตที่ทำให้มีอาเจียน หรือท้องเดินอย่างรุนแรง หรือจากการต้องสูญเสียเลือดไปจำนวนมาก ๆ จำนวนเลือดที่ผ่านไตลดน้อยลงมาก การขับถ่ายบัสสวาระจึงลดน้อยลงหรือไม่มีน้ำบัสสวาระถูกขับออกมาเลย สภาพเช่นนี้ ถ้ายังคงมีต่อไปอีก จะทำให้ไตขาดเลือดมาเลี้ยง ไตจะถูกทำลายและหมดหน้าที่ไป

๒. จากอาการช็อค ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อได้รับอุบัติเหตุต่าง ๆ จากการถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกมาก ๆ หรือจากโรคติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้เลือดมาสู่ไตลดน้อยไปจำนวนมาก

๓. จากปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในการให้เลือด หรือให้สิ่งใดเข้าสู่กระแสเลือด ที่ทำ

ให้เม็ดเลือดแดงในกระแสเลือดมีการแตกตัวลงเป็นจำนวนมาก ในการเช่นนี้ไตจะเสียหน้าที่ไปอย่างมากมายที่สุด

๔. จากพิษของยาหรือสารเคมีต่าง ๆ ที่จะไปทำลายเนื้อไตให้ไตเสียหน้าที่ในการขับถ่ายปัสสาวะ จึงไม่มีปัสสาวะถ่ายออกมา

๕. โรคไตอักเสบ เป็นสาเหตุที่จะพบได้ว่าไตขับถ่ายน้ำปัสสาวะได้น้อยลงมาก

๖. โรคติดเชื้อต่าง ๆ ของไต ทำให้กรวยไตอักเสบ หรือน้ำไตอักเสบ

๗. การอุดตันของอวัยวะทางเดินน้ำปัสสาวะ เช่น นิ่วในไตทั้ง ๒ ข้าง นิ่วที่อุดท่อปัสสาวะ การตีตันของท่อปัสสาวะ ท่อมลูกหมากโตและโรคไตก็ตามที่ทำให้ น้ำปัสสาวะถูกขับออกไม่ได้สะดวก ในที่สุดก็จะทำให้ไตหมดหน้าที่ไปด้วย

๘. โรคหัวใจในระยะหัวใจวาย อันเป็นสาเหตุให้หัวใจไม่อาจสูบฉีดเลือดไปสู่ อวัยวะต่าง ๆ ได้ดีพอ ไตก็จะรับเลือดไปเลี้ยงน้อยและการขับปัสสาวะลดน้อยลงไปด้วย

ถ้าหากไตไม่ขับน้ำปัสสาวะ ผลที่เกิดขึ้นจะมีได้ในขั้นต้นเป็น ๒ ประการด้วยกัน คือจำนวนน้ำที่ถูกขับออกกับจำนวนที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายจะไม่สมดุลกันอย่างหนึ่ง และจำนวนสารประกอบที่เป็นของเสียที่เกิดขึ้นในร่างกายจะเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง ในระหว่างนี้ ถ้าหากร่างกายได้รับน้ำเข้าไปเพิ่มขึ้นอีก จำนวนน้ำในร่างกายก็จะมากเกินไปเกินอัตราส่วน อาการที่ปรากฏขึ้นก็คือ เกิดการบวมของอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้นในรายที่ไตไม่อาจขับน้ำปัสสาวะได้เต็มที่นี้ บางครั้งและบางรายการให้น้ำเข้าสู่ร่างกายจะโดยการดื่ม หรือการให้น้ำเกลือ น้ำตาลกลูโคสเข้าสู่หลอดเลือดดำเป็นจำนวนมาก ๆ นั้น จำเป็นจะต้องให้ด้วยการพิจารณาอย่างดีที่สุดเสียก่อน เพราะการให้น้ำเข้าสู่ร่างกายนี้ ถ้าหากเกินกว่าจำนวนที่ถูกขับออกไปแล้ว ก็จะเกิดภาวะหนึ่งขึ้น เรียกว่า “ภาวะน้ำเป็นพิษ”

การให้น้ำเกินความต้องการและถูกขับออกมาจากร่างกายน้อย นอกจากจะทำให้เกิดอาการบวมทั่วทั้งตัวแล้ว ก็อาจมีแรงดันเลือดสูงขึ้น หัวใจวาย ปอดบวม น้ำสมองบวม และจะมีการชักกระตุกเกิดขึ้นได้

เมื่อไตไม่ขับถ่ายน้ำปัสสาวะ อันตรายที่จะเกิดขึ้นได้อีกหลายอย่างคือ จะมีจำนวนธาตุโปตัสเซียมเพิ่มขึ้นในกระแสเลือด โปตัสเซียมเป็นธาตุที่มีอยู่ในอาหารที่กินเข้าไป และจะถูกขับออกมาจากเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายในระหว่างขาดอาหาร และเมื่อร่างกายมีการเผาผลาญอาหารหรือเมื่อเลือดเปลี่ยนภาวะจากด่างเป็นกรด ถ้าโปตัสเซียมที่มีอยู่

ในกระแสเลือดมาก ๆ นี้ไม่ถูกขับออกมาทั้งทางน้ำปัสสาวะ จะทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ หดกำลัง และกล้ามเนื้อหัวใจหมดกำลังไปด้วย ทำให้เกิดหัวใจวายได้เร็วยิ่งขึ้น

การคั่งน้ำวันละมาก ๆ นั้น เป็นกรณี ที่จะช่วยให้อวัยวะได้รับน้ำมากเพียงพอ และทำให้ไตได้ทำหน้าที่ในการขับของเสียจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น เพราะการขับของเสีย ออกจากร่างกายในสภาพของน้ำปัสสาวะที่ใส ๆ นั้น ไตจะทำงานได้สะดวกดี แต่ถ้าหาก มีน้ำน้อย ไตจะทำงานหนักมาก ในการขับของเสียออกไปในสภาพของปัสสาวะที่มี ของเสียเข้มข้นมาก ในด้านสุขภาพจึงแนะนำให้ดื่มน้ำวันละมาก ๆ ก็เพื่อผลดังกล่าว

ทราบได้ที่หัวใจและไตยังปรกติดี การคั่งน้ำจะมากเท่าใดก็ไม่เกิดอันตรายอย่างใด แต่ ถ้าหากไตมีหน้าที่ไม่ดีพอในการขับน้ำปัสสาวะ และหัวใจไม่ดีด้วยแล้ว การคั่งน้ำครั้งละ มาก ๆ หรือวันละมาก ๆ ย่อมจะเกิดอันตรายได้อย่างมาก

ถ้าหากของเสียในร่างกายไม่ถูกขับออกมาทั้งทางน้ำปัสสาวะ หรือถูกขับออกมา ในแต่ละวันเป็นจำนวนน้อยมาก โดยไตเสียหน้าที่ไปโดยเหตุใดก็ตาม จำนวนของเสีย ในกระแสเลือดจะเพิ่มมากขึ้น ๆ ตามลำดับ จนในที่สุดจะถึงระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นระยะ ที่มีของเสียมากจนเกิดเป็นพิษขึ้น เรียกได้ว่า “เลือดเป็นพิษ” หรือภาษาทางการแพทย์ เรียกว่า “ยูรีเมีย

ลักษณะอาการของผู้ป่วยเมื่อเกิดยูรีเมียหรือเลือดเป็นพิษนี้ อาจผิดแผกแตกต่าง กันไปในแต่ละบุคคลได้ ทั้งนี้แล้วแต่อายุ สภาพของร่างกาย โรคที่เป็นอยู่ก่อน และ การเสียหน้าที่ของไตมีอย่างช้า ๆ หรือมีขึ้นอย่างรวดเร็ว กับเหตุแวดล้อมอื่น ๆ อีก หลายประการ บางคนอาจเกิดอาการชักเจ็ญอย่างรวดเร็ว แต่บางคนยังดูเหมือนจะเป็น ปรกติที่อยู่อีกนานจึงปรากฏอาการชักเจ็ญขึ้น

เมื่อเกิดอาการเลือดเป็นพิษขึ้น ในตอนแรก ๆ จะมีอาการเริ่มต้นด้วยอ่อนเพลีย และซึมไป เป็นอยู่ระยะหนึ่ง อาการจะค่อย ๆ มีมากขึ้น จะกระสับกระส่าย รู้สึกตัวบ้าง ไม่รู้สึกตัวบ้าง บางครั้งเอะอะ กล้ามเนื้อหมดกำลัง และบางทีเกิดตะคิวของกล้ามเนื้อ ปวดเจ็บตามแขนขา บางรายเกิดชักกระตุกไปทั้งตัว

ตอนแรก ๆ จะเบื่ออาหาร พอระยะหลัง ๆ จะอาเจียนบ่อย ๆ ครั่ง กลืน หายใจคล้ายกลืนปัสสาวะ บางคนจะมีปากเขียวและต่อน้ำลายออกเสบ โดยเฉพาะต่อน้ำลายบริเวณหน้าใบหูทั้ง ๒ ข้าง บางคนมีเสมือกอยู่ตลอดเวลา ระยะหลัง ๆ จะมี

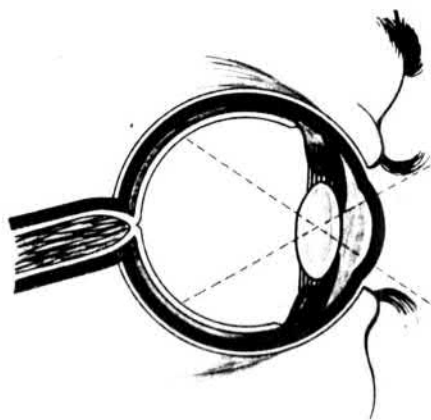
ท้องถิ่น ชีตลงไปจากการมีเลือดจาง ค้นตามผิวหนัง และตามผิวกายทั่วไปอาจมีเลือดออกเป็นจุด ๆ มีเลือดออกตามไรฟัน และมีเลือดกำเดาออกในบางราย

การมีแรงดันเลือดสูงขึ้น มักจะพบได้เสมอในรายที่มีเลือดเป็นพิษหรือยูริเมียจากการมีแรงดันเลือดสูงและเนื่องจากผู้ป่วยมักจะมีวมทั้งตัวร่วมอยู่ด้วยในบางราย จึงทำให้เกิดหัวใจวายได้ในที่สุด

เลือดเป็นพิษนี้จะมีขึ้นได้ หรือเป็นอันตรายถึงชีวิตอย่างไรนั้น ก็แล้วแต่โรคหรือต้นเหตุ และไทม์การทำลายไปมากน้อยเพียงใด กับขึ้นอยู่กับการรักษาได้ดีเพียงใดด้วย

ในปัจจุบันนี้ การผ่าตัดเจริญก้าวหน้าไปอย่างมาก ศัลยแพทย์ได้พยายามหาทางที่จะผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะที่ชำรุดเสียใหม่ โดยถ้าหากอวัยวะใดมีการชำรุดเสียหายไปก็จะหาอวัยวะนั้น ๆ ที่จะได้มาจากคนอื่นมาเปลี่ยนแทน โดยการตัดเอาอวัยวะที่เสียออกแล้วเอาอวัยวะที่ดีและได้มานั้นใส่ให้แทนที่ การเปลี่ยนอวัยวะดังกล่าวนี้ ได้ทำกันสำเร็จไปได้หลายอวัยวะ ผลได้จากการเปลี่ยนดีบ้างไม่ดีบ้าง แต่ก็อยู่ในระยะของการค้นคว้าทดลองที่จะต้องดูผลกันต่อไป การเปลี่ยนไตก็มีการเปลี่ยนได้สำเร็จและยังคงอยู่ในระยะของการค้นคว้าที่จะต้องศึกษาผลที่จะได้ต่อไปอีก

สำหรับไตเทียมนั้น เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาเป็นพิเศษ ซึ่งจะใช้ทำหน้าที่เหมือน เช่น ไต คือเมื่อเลือดผ่านเครื่องไตเทียมนี้แล้ว ก็จะมีการกรองเอาบรรดาของเสียนั้นออกทิ้งไป โดยมีหลักว่า จะต้องให้เลือดจากตัวผู้ป่วยไหลผ่านเครื่องไตเทียมนี้ แล้วไปไหลกลับคืนสู่กระแสเลือดตามเดิม การปฏิบัตินี้มีวิธีการสลับซับซ้อนอย่างมากเหมือนกัน ผู้ที่ใดหมดสมรรถภาพในการขับของเสียนี้ จะต้องใช้ไตเทียมเป็นระยะ ๆ ไป ตามแต่แพทย์จะนัดหมาย



น้ำตา

ตาทั้งสองข้างของเรานั้นนับว่าเป็นอวัยวะหนึ่งที่มีค่าที่สุดต่อชีวิต ทำให้เราได้เห็นและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลก ยิ่งไปกว่านั้นดวงตายังเป็นอวัยวะที่บอกถึงสุขภาพของเจ้าของและอารมณ์ต่าง ๆ ที่แสดงออกด้วยสายตา ธรรมชาติได้สร้างสรรค์ให้ดวงตาได้รับความคุ้มครองป้องกันอันตรายอันอาจเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ โดยให้ดวงตาอยู่ในเบ้าตา ซึ่งเป็นเบ้ากระดูกของส่วนหน้ากะโหลกศีรษะ ส่วนด้านหน้าของลูกตามีเปลือกตาบนและล่างคอยปิดเปิด หรือลืมตาหลับตาเป็นตัวคอยป้องกันสิ่งต่าง ๆ ที่จะเข้าตาหรือกระทบกระเทือนลูกตา ที่ขอบเปลือกตาทั้งข้างบนและข้างล่างมีขนตาซึ่งจะคอยขวางกั้นฝุ่นละอองต่าง ๆ ที่จะปลิวมาเข้าตา เหนือตาขึ้นไปมีขนคิ้ว ที่จะช่วยทำหน้าที่เสมือนกันสาดที่จะป้องกันแสงแดดอันแรงกล้าในตอนกลางวันสาดส่องเข้าไปสู่ดวงตา และป้องกันฝุ่นละออง หยดน้ำ หรือหยาดเหงื่อที่จะมาสู่ตาจากด้านบนของตาอีกด้วย สิ่งซึ่งจะช่วยป้องกันอันตรายให้ตาของเราอีกอย่างหนึ่งก็คือ น้ำตา

น้ำตา ขยับออกมาจากต่อมน้ำตาซึ่งเป็นต่อมเล็ก ๆ ขนาดปลายนิ้วก้อย ซึ่งอยู่เหนือลูกตาทางด้านหางตา และอยู่ด้านบนเบ้าตา จากตัวต่อมจะมีท่อเล็ก ๆ ซึ่งเป็นท่อที่ขยับน้ำตาเข้ามาตอนใต้เปลือกตาบน ท่อเล็ก ๆ นี้มีอยู่ราว ๆ ๖-๑๒ ท่อ เมื่อน้ำตาถูกขยับออกมา ก็จะออกมาเคลื่อนอยู่ที่ผิวด้านหน้าของลูกตา น้ำตาซึ่งถูกขยับออกมาตลอดเวลา เมื่อเคลือบผิวด้านหน้าของลูกตาแล้วก็จะไหลซึมลงสู่รูน้ำตา รูน้ำตาเป็นรูเล็ก ๆ อยู่ที่ขอบของเปลือกตา ใกล้เคียง ๆ กับหางด้านหัวตา รูเล็ก ๆ ซึ่งเป็นรูน้ำตานี้มีรู ๒ รู ซึ่งอยู่ที่ขอบเปลือกตาบนและล่างแห่งละรู จากรูทั้งสองมีท่อเล็ก ๆ มารวมเปิดลงไปที่รูน้ำตา ท่อน้ำตานี้มีความยาวราว ๆ ๑๔-๒๔ มิลลิเมตร และมีความกว้างหรือเส้นผ่าศูนย์กลางของท่อราว ๔-๖ มิลลิเมตร ท่อน้ำตามีรูเปิดเข้าเยื่อบุภายในจมูก ดังนั้น

น้ำตาที่ขับออกมาจากต่อน้ำตาลตลอดเวลา บางส่วนก็จะระเหยไปและบางส่วนไหลลงสู่ต่อน้ำตา มาขับออกทางจมูก ช่วยให้เยื่อบุจมูกชุ่มชื้นไปด้วย

น้ำตาช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวของด้านหน้าของลูกตา และชะล้างฝุ่นละอองเล็กๆ ที่หลงปลิวเข้าสู่ตา เพื่อให้ตาสะอาดอยู่เสมอ ถ้าหากขาดน้ำตาแล้ว ผิวหน้าของลูกตาก็จะแห้ง ทำให้เกิดการระคายเคืองและแสบตา ถ้าหากขาดน้ำตาและตาแห้งแล้ว อวัยวะอันละเอียดอ่อนนี้จะแห้งและถูกทำลายไป ทำให้ตาบอดได้อย่างรวดเร็ว

น้ำตาเป็นตัวสื่อหรือตัวกลางในการที่จะทำให้การมองเห็นดียิ่งขึ้นระหว่างที่น้ำตามาจับอยู่บนผิวของตาทำหรือกระจกตา นอกจากนั้นยังเชื่อกันว่า ในน้ำตามีสารประกอบที่เป็นตัวยาที่จะคอยบ่มกันและทำลายเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเป็นอันตรายต่อลูกตา ในน้ำตามีเกลือเป็นส่วนประกอบอยู่ นอกจากเกลือ จะมีพวกแร่ธาตุบางอย่างมี โปรตีน และมีน้ำตาลกลูโคส เป็นส่วนผสมอยู่ด้วยบ้างเล็กน้อย

เมื่อเวลาตาได้รับความระคายเคืองจากสิ่งใด คนเราจะต้องกะพริบตา การกะพริบตาเป็นกลไกของการป้องกันอันตรายให้แก่ลูกตาอย่างหนึ่ง เราจะกะพริบตาเป็นระยะ ๆ ตลอดเวลาการกะพริบตานี้ก็เพื่อให้ให้น้ำตาได้เคลือบแผ่ไปทั่วผิวของลูกตา เป็นการป้องกันการแห้งของลูกตา โดยเฉลี่ยแล้ว คนเราจะกะพริบตาทุก ๆ ๒-๓ วินาที เวลาตื่นตื่นหรือโกรธ คนเราจะกะพริบตาดึ้น บางคนมีนิสัยกะพริบตาดึ้น ๆ เวลาพูดเวลาที่ตั้งใจมองสิ่งใด เช่น อ่านหนังสือ เราใช้เวลามากกว่าปกติที่จะกะพริบตาเสียครั้งหนึ่ง มีผู้สังเกตและทำสถิติเวลาคนเราอ่านหนังสือ พบว่า ผู้หญิงเวลาอ่านหนังสือ ๕ วินาทีที่จะกะพริบตาครั้งหนึ่ง ส่วนผู้ชาย ๑๐-๑๒ วินาทีจึงจะกะพริบตาครั้งหนึ่ง

โรคต่อน้ำตาอุดตัน เป็นโรคอย่างหนึ่งที่จะพบได้บ่อย ๆ เกิดจากการอักเสบของต่อน้ำตาที่เป็นทางให้น้ำตาไหลลงสู่เยื่อบุในรูจมูก การอักเสบเริ่มต้นทีละน้อย ๆ จนในที่สุดจะมีการอักเสบรุนแรงมากขึ้น

อาการเริ่มต้นเมื่อมีต่อน้ำตาอุดตันจากการอักเสบของต่อน้ำตานี้ก็คือ มีน้ำตาไหลอยู่ตลอดเวลา ยิ่งถ้าฝุ่นละอองเข้าตาเพียงเล็กน้อย หรือแม้แต่ถูกแสงสว่างมาก ๆ จะเคืองตาและมีน้ำตาไหลออกมามาก นาน ๆ ที่บริเวณด้านข้างของสันจมูกใต้หัวตาลงมา จะมีลักษณะบวมโป่งขึ้น ถ้ากดครึ่งส่วนที่บวมโป่งขึ้นมานี้ จะมีน้ำขึ้น ๆ เหนียว ๆ ออกมาทางรูน้ำตาที่หัวตา หรือถ้ากดครึ่ง ๆ อาจมีน้ำขึ้น ๆ นี้ไหลออกไปทางรูจมูก น้ำขึ้น ๆ เหนียว ๆ นี้เป็นพวกหนองที่ซึ่งอยู่ในต่อน้ำตาที่ตัน คนที่มีตาแดงอยู่ข้างเดียว

เป็นอยู่นาน ๆ และตาแดงมากทางคันทัวตา เมื่อลองรีดคันท้างสันจมูก ซึ่งเป็นบริเวณของท่อน้ำตาแล้วมีน้ำขึ้น ๆ เหนียว ๆ ออกมาทางหัวตา จะต้องสงสัยไว้ก่อนว่าเป็นโรคท่อน้ำตาอักเสบและเกิดการตันนี้

การเกิดโรคนี้ อาจเกิดจากมีการอักเสบที่ท่อน้ำตาโดยตรง หรือเพราะมีอาการอักเสบในรูจมูกจากโรคต่าง ๆ ก่อน แล้วการอักเสบนั้นลุกลามเข้าไปในท่อน้ำตาต่อไป เมื่อทุเลาการอักเสบ ท่อน้ำตาเกิดแผลเป็น ก็จะหดตัวทำให้รูท่อน้ำตาตีบแคบหรือตันไป การรักษาโรคนี้อาจต้องใช้วิธีขยายท่อน้ำตา หรืออาจต้องผ่าตัด การปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ อาจมีการอักเสบรุนแรงขึ้น ทำให้บริเวณหัวตาและข้างสันจมูกบวม มีลักษณะเหมือนเช่นเป็นฝี ตาบวม ลืมตาไม่ได้และอาจมีไข้ ในรายเช่นนี้ก็ต้องผ่าตัดก่อน แล้วรักษาเรื่องของการอุดตันที่ท่อน้ำตาต่อไปภายหลัง

คนเราเวลาร้องไห้จะทำให้ท่อน้ำตาขับน้ำตาออกมามากกว่าปรกติ น้ำตาระเหยไปไม่ทันและไหลลงสู่ท่อน้ำตาไม่ทัน ก็จะล้นจากตาและไหลออกมาอาบแก้ม ในจมูกเองก็จะเห็นว่ามีน้ำมูกมากด้วย นั่นเพราะมีน้ำตาไหลลงสู่จมูกมากขึ้น เวลาร้องไห้คนเราจึงมีทั้งน้ำมูกน้ำตาไหล

เวลาเป็นหวัด เยื่อบุจมูกบวมขึ้น ก็ทำให้น้ำตาไหลลงสู่จมูกไม่สะดวก เวลาเป็นหวัดจึงทำให้น้ำตาไหลด้วย หรือถ้าหากเป็นโรคแพ้อากาศ จมูกมีอาการแพ้คล้ายเป็นหวัด บางครั้งเยื่อตา ก็จะแสดงอาการแพ้โดยมีตาแดง และน้ำตาไหลออกมากด้วยเหมือนกัน

ความเครียด ความเสียใจ ความผิดหวัง ความน้อยใจ ความไม่พอใจ หรือความโกรธ เป็นอารมณ์ที่ทำให้คนเราต้องร้องไห้ อารมณ์นั้นจะกระตุ้นให้ท่อน้ำตาทำงานมากขึ้น บางครั้งน้ำตาอาจไหลออกมาเมื่อคลายจากความตึงเครียดจนวูบวาบหรือเมื่อเกิดความปิติยินดีก็ได้

ทารกจะร้องไห้นับแต่คลอดออกมา แต่ใน ๒-๓ อาทิตย์แรก ทารกร้องไห้จะไม่มีน้ำตาออกมาด้วย จะมีน้ำตาก็ต่อเมื่ออายุเลย ๓ อาทิตย์แล้ว การร้องไห้ตอนแรกเกิดนั้นก็เพื่อที่จะหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอด เพื่อให้ปอดขยาย และการเริ่มปฏิบัติหน้าที่ในการหายใจ หลังจากนั้นทารกจะร้องก็ต่อเมื่อหิว เมื่อรู้สึกไม่สบาย เมื่ออากาศร้อนมากเกินไป หรือเมื่อถ่ายอุจจาระ บิดสวาท และร้องไห้เมื่อต้องการให้ผู้ใหญ่เอาใจใส่หรือต้องการความรักความเอ็นดูเพราะการร้องไห้เป็นวิธีเดียวที่เด็กจะบอกถึงความต้องการ

ของตนให้ผู้ใหญ่ทราบได้ เมื่อเด็กเริ่มพูดเป็นจะเห็นได้ว่าการร้องไห้ลดน้อยไป เพราะพูด
ขอสิ่งซึ่งตนต้องการได้ แต่เด็กก็ยังชอบที่จะร้องไห้ในบางครั้งเสมอ เนื่องจากรู้ตัวว่า
การร้องไห้นั้นได้ผลตอบสนองโดยที่ผู้ใหญ่จะหันมาสนใจตนมากกว่าการพูด

ผู้ใหญ่มักจะร้องไห้ได้ง่ายและร้องไห้มากกว่าผู้ชาย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะชนบ-
ธกรรมนิยมยอมให้ผู้หญิงร้องไห้ได้อย่างเสรี และถือกันว่า การร้องไห้เป็นสมบัติของเด็ก
และผู้หญิง แต่ก็ไม่ใช่ว่าผู้ชายจะไม่ร้องไห้หรือไม่อยากจะร้องไห้ ทุกคนเมื่อมีอารมณ์
ต่าง ๆ ล้วนแต่อยากจะร้องไห้ทั้งนั้น เพราะการร้องไห้เป็นการระบายอารมณ์ที่ดีได้
อย่างหนึ่ง แต่ผู้ชายร้องไห้กันน้อยก็เพราะการบังคับใจตนเองมาจนเคย เนื่องจากการ
ถูกอบรมมาแต่เด็ก ๆ ว่าการร้องไห้นั้นไม่ใช่ลักษณะของลูกชาย ผู้ชายจะต้องมีจิตใจ
อดทนเข้มแข็ง รู้จักที่จะกลั้นการร้องไห้ไว้จนเกิดเป็นนิสัย

การร้องไห้และการหลั่งน้ำตา เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยปลดปล่อยจิตใจ
ตนเองช่วยบรรเทาความเคร่งเครียดของจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเมื่อได้ระบายอารมณ์ออก
ไปแล้ว อาจช่วยให้มองเห็นลู่ทางที่จะจัดหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ความนึกคิด
ต่าง ๆ อาจแจ่มใสขึ้นเมื่ออารมณ์ต่าง ๆ นั้นลดน้อยไป น้ำตาจึงมีประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง
คือช่วยรักษาทางจิตใจได้เป็นอย่างดี

น้ำตาของคนเราช่วยให้ลูกตาชุ่มชื้น ช่วยให้การมองเห็นดีขึ้น ช่วยทำลายเชื้อ
จุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่เข้าสู่ลูกตา ช่วยทำให้พิษต่าง ๆ ที่เข้าสู่ลูกตาเจือจางไป เป็นการช่วย
ป้องกันอันตรายอันจะเกิดขึ้นกับลูกตาซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญและมีค่าอย่างมหาศาล น้ำตา
ยังเป็นเสมือนยาอย่างหนึ่งที่ช่วยรักษาจิตใจและอารมณ์ของคนเราได้ด้วย

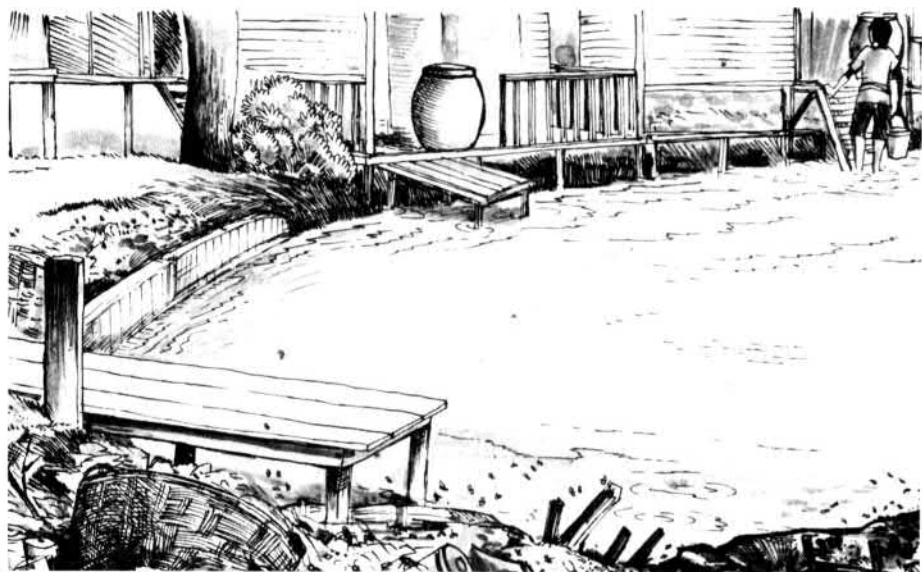
โรคโปลิโอ

โรคโปลิโอหรือโปลิโอมายัลลัส เป็นโรคหนึ่งที่ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิต และทำให้คนเราต้องพิการได้อย่างมากมาย คนไทยเพิ่งจะเริ่มรู้จักและพูดถึงโรคนี้กันมากขึ้นเมื่อประมาณ ๒๐ กว่าปีมานี้เอง เนื่องจากชาวต่างประเทศผู้หนึ่งป่วยด้วยโรคนี้ในเมืองไทย ครั้งนั้นคนไทยทั่วไปพากันตกใจต่อโรคที่ไม่เคยได้ยิน หรือพูดถึงกันมาก่อน และมีผู้ให้ชื่อโรคนี้เป็นภาษาไทยว่า “ไข้ไขสันหลังอักเสบ”

โรคโปลิโอ เป็นโรคที่มีมาแต่โบราณกาลแล้ว หากแต่วงการแพทย์ในครั้งนั้นยังไม่มีใครรู้เรื่องโรคนี้อย่างแท้จริง ความรู้เรื่องโรคโปลิโอเริ่มต้นเมื่อราว ๆ ๑๐๐ ปีมานี้เอง ได้มีการค้นคว้าการรักษาและการป้องกันโรคดำเนินต่อมาจนถึงเวลานี้ สำหรับประเทศไทย โรคโปลิโอเป็นกันมานานแล้วแต่ไม่เป็นที่รู้จักในหมู่ประชาชนทั่วไป จนกระทั่งเมื่อ ๒๐ กว่าปีมานี้จึงได้เริ่มสนใจและรู้จักโรคนี้ โรคโปลิโอเป็นโรคที่พบได้ในคนไทยเราเสมอเกือบตลอดปี

โรคโปลิโอ เกิดจากเชื้อไวรัสพวกหนึ่งและติดต่อกันได้ บางครั้งก็กลายเป็นโรคระบาดที่เกิดขึ้นในหมู่คนเป็นจำนวนมาก ไวรัสของโปลิโออาจแยกออกมาได้จากผู้ป่วยขณะมีอาการของโรค โดยเชื้อพวกนี้จะอยู่ในอุจจาระ ในลำคอ และบางขณะปรากฏอยู่ในกระแสเลือด เมื่อผู้ป่วยถึงแก่กรรมจะตรวจพบได้ในศูนย์ประสาทกลาง เชื้อไวรัสโปลิโอจะถูกทำลายไปได้เมื่อถูกความร้อนและความแห้งแล้ง แต่อาจมีชีวิตอยู่ได้ในน้ำแข็งนานเป็นเวลาหลายเดือน

ส่วนมากแล้วโรคโปลิโอจะเกิดขึ้นได้มากกับพวกเด็ก ๆ การติดต่อก็จะมีได้จากผู้ป่วยไปยังคนอื่น ๆ และในรายซึ่งบางครั้งอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยโดยมิได้สังเกตเห็น ซึ่งจะเป็นพาหะนำโรคได้อย่างดี การติดต่อของโรคติดต่อกันโดยระบบทางเดินอาหาร โดยเชื้อจะผ่านเข้าทางเยื่อของช่องปาก ลำคอ หรือลำไส้ ดังนั้นการติดต่อจึงมิได้โดยทางอาหารและน้ำดื่มซึ่งมีเชื้อไวรัสนี้ ในระหว่างมีการระบาดจะตรวจพบเชื้ออยู่ใน



อาหาร ในน้ำตามคู คลอง หนอง บึง กับตามตัวของแมลงวันและแมลงสาบ ซึ่งพวกนี้มีส่วนเป็นพาหะนำโรคไปยังอาหารที่จะทำให้คนเราได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปได้ ด้วยเหตุนี้จึงปรากฏว่าโรคโปลิโออาจพบได้มากขึ้นในฤดูร้อน ซึ่งเป็นฤดูกาลที่มีโรคทางเดินอาหารเพิ่มมากขึ้นโดยทั่วไป แต่ในเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองที่อบอุ่นหรือร้อนอยู่ตลอดทั้งปีจึงอาจพบโรคนี้ได้เสมอ

การมีร่างกายอ่อนแอลงโดยการขาดอาหาร ขาดการพักผ่อน การใช้กำลังมาก หรือมีร่างกายอ่อนแอลงเพราะเหตุใดก็ตาม จะยังช่วยให้ไวรัสออกฤทธิ์และเกิดโรคได้ง่ายยิ่งขึ้น สตรีที่ตั้งครรภ์มักเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าในเวลาปกติ

อวัยวะที่เป็นตำแหน่งซึ่งเชื้อไวรัสจะไปอยู่และทำให้เกิดโรคขึ้นก็คือที่ระบบศูนย์ประสาทกลาง ที่กลุ่มเซลล์ซึ่งทำหน้าที่บังคับร่างกายให้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะมักจะอยู่ที่ไขสันหลัง ส่วนที่สมองจะมีได้บ้าง และถ้าหากไปอยู่ในบริเวณซึ่งเป็นศูนย์ซึ่งควบคุมอวัยวะสำคัญแล้วก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเหตุที่เชื้อไวรัสโปลิโอชอบอยู่ที่ศูนย์ประสาทกลาง และอยู่เฉพาะที่กลุ่มเซลล์ที่ทำหน้าที่บังคับควบคุมการเคลื่อนไหว เซลล์พวกนี้จึงถูกทำลาย หากเซลล์ในส่วนที่ควบคุมกล้ามเนื้อส่วนใดถูกทำลาย กล้ามเนื้อส่วนนั้นก็จะขาดการควบคุมบังคับทำให้เกิดอัมพาตของส่วนนั้นได้

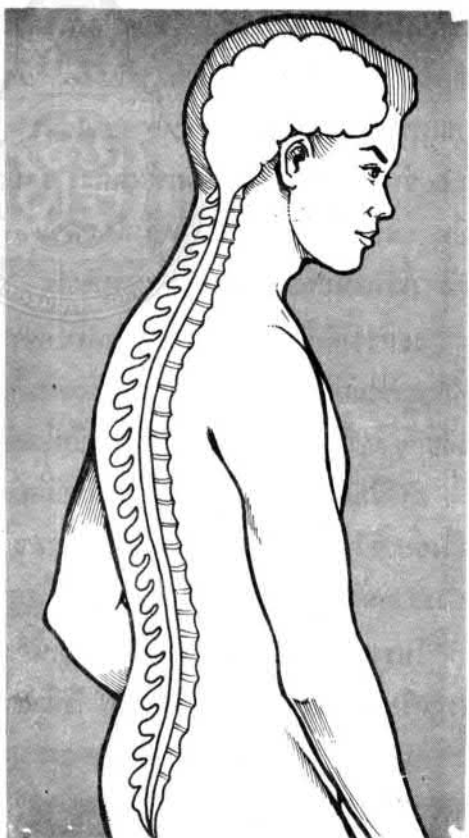
ระยะฟักตัวของโรคโปลิโอ ซึ่งหมายถึงระยะเวลานับแต่ได้รับเชื้อไวรัสโปลิโอ

เข้าสู่ร่างกายจนถึงเวลาที่เกิดมีอาการของโรค คิดเฉลี่ยแล้วจะราว ๆ ๑๐ วัน แต่อาจใช้เวลาเร็วมากคือ ๓ วัน หรือนานได้ถึง ๑ เดือน

โรคโปลิโออาจมีอาการเพียงเล็กน้อย หรือมีอาการรุนแรงมาก แล้วแต่ความรุนแรงของเชื้อไวรัส และความรุนแรงของโรค บางทีอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยจนไม่อาจสังเกตหรือไม่รู้ว่าเป็นโรคโปลิโอ บางทีอาจมีอาการรุนแรงมาก บางครั้งอาจเกิดอัมพาต และบางรายเกิดอาการของสมองอักเสบ หรือจนถึงทำให้เสียชีวิตไปอย่างรวดเร็วก็ได้

ในรายที่มีอาการเล็กน้อย มักจะพบได้บ่อย ในระหว่างที่มีการระบาดของโรค โดยเป็นกับพวกเด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่ และอาการจะมีอยู่ราว ๒๔ ชั่วโมงก็ทุเลาไปในลักษณะเช่นนี้จะไม่รู้ว่าเป็นโรคโปลิโอ จนกว่าจะตรวจเพาะเชื้อจากกระแสเลือดจึงจะทราบได้ อาการที่เกิดขึ้นในรายที่มีอาการน้อยนั้นจะเริ่มด้วยมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน เบื่ออาหาร เจ็บคอ และบางทีมีท้องเดิน ส่วนมากมักมีอาการเจ็บคอมากกว่าอาการอื่น ๆ เป็นเวลาวันสองวันก็หายไป โดยมากจะเข้าใจว่าเป็นไข้หวัดธรรมดา จึงมักหลงหลุหลงตาผ่านไปโดยไม่รู้ว่าเป็นโรคนี้

ในรายที่มีอาการรุนแรง ซึ่งเป็นอาการที่พบได้ชัดเจนในโรคโปลิโอนี้ อาการจะเริ่มขึ้นช้า ๆ หรืออาจเกิดอาการขึ้นทันที อาการที่เกิดขึ้นทันทีคือจะมีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะมาก ซึ่งจะมีอาการเช่นเดียวกับไข้หวัด ต่อมาจะเจ็บปวดตามแขนขาอย่างมาก ต้นคอจะปวดเมื่อย และรู้สึกแข็งเกร็งหลัง



และต้นขาก็จะปวดเจ็บตึงมากเช่นเดียวกัน การปวดหลังปวดเอวนั้นจะไม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การก้มเงยแต่อย่างใด แม้แต่อยู่หนึ่ง ๆ ก็เจ็บปวดมาก บางคนจะมีปวดท้องด้วย

ถ้าโรคนี้มีอาการขึ้นทีละน้อย ไม่เกิดอาการขึ้นอย่างทันทีทันใด มักจะเป็นในผู้ใหญ่ ทอนแรก ๆ ไม่ค่อยมีไข้ หรือถ้าหากมีไข้ก็ไม่เกินกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส รู้สึกไม่ค่อยสบาย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะเป็นพัก ๆ อาเจียนเป็นบางครั้ง ปวดเมื่อยตามแขนขาและปวดหลัง ซึ่งอาการเหล่านี้จะค่อย ๆ มีขึ้น ๆ และเพิ่มขึ้นทีละน้อยในระยะเวลาหลายวัน

อาการไข้ในโรคโปลิโอ โดยทั่ว ๆ ไปไข้จะสูงราว ๓๘-๓๙ องศาเซลเซียส ไข้จะสูงมากหรือน้อยเกี่ยวกับอายุของผู้ป่วยด้วย ถ้าเป็นเด็กมักมีไข้สูงมากกว่าผู้ใหญ่ และไข้จะมีอยู่ราว ๓-๔ วัน ต่อจากนั้นจึงเริ่มมีอัมพาตของแขนหรือขา อัมพาตนี้อาจเกิดขึ้นในระหว่างยังมีไข้หรือภายหลังที่ไข้ลดลงแล้ว เมื่ออาการต่าง ๆ ที่เป็นมาในตอนแรกหายไปจะคงเหลืออัมพาตของแขนขาอยู่ อัมพาตที่เกิดขึ้นนี้อาจจะเป็นที่แขนขาทั้ง ๒ ข้าง หรือแขนขาข้างใดข้างหนึ่ง ขาเป็นอวัยวะที่จะเกิดเป็นอัมพาตได้มากกว่าส่วนอื่น นอกนั้นอัมพาตอาจเกิดขึ้นได้ที่แขน กล้ามเนื้อ หลัง กล้ามเนื้อทรวงอก ใบหน้า กล้ามเนื้อช่องซี่โครงและกระบังลม

ระหว่างที่เกิดอัมพาตนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ขา อาจมีการถ่ายบัสสาวะไม่ออก และท้องผูกร่วมอยู่ด้วย อวัยวะที่เกิดมีอัมพาตนั้นเมื่อทิ้งไว้ต่อไป กล้ามเนื้อไม่ได้ทำงานก็จะค่อย ๆ สลีบเหี่ยวไป ส่วนมากพวกที่เป็นโรคโปลิโอมีขาแขนลีบเล็ก

การมีอัมพาตของกระบังลมร่วมกับอัมพาตของกล้ามเนื้อทรวงอก และกล้ามเนื้อระหว่างช่องซี่โครง จะทำให้หายใจขัดหรือหายใจไม่สะดวก และถ้าหากโรคนี้ทำลายศูนย์ประสาทควบคุมการหายใจในสมองแล้ว อาจหยุดหายใจไปได้ทันที

ในรายที่เป็นมาก ๆ จะมีอาการของเนื้อสมองอักเสบ อาการนี้อาจเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มแรกหรือในระหว่างที่มีอาการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว จะเริ่มมีอาการงุนงง วิงเวียนศีรษะ หาว แขนขากระตุก กระสับกระส่าย พุดจาละละเลื้อน แล้วต่อมาจะซึมไปและหมดสติในที่สุด

การเกิดอัมพาตของประสาทต่าง ๆ ที่มาจากสมองอาจมีได้ในโรคโปลิโอ จึงอาจเกิดอัมพาตของกล้ามเนื้อใบหน้า อัมพาตของกล้ามเนื้อในลำคอ ทำให้สำลักเวลากินอาหารหรือน้ำ อัมพาตของกล่องเสียงจะทำให้เสียงแหบ

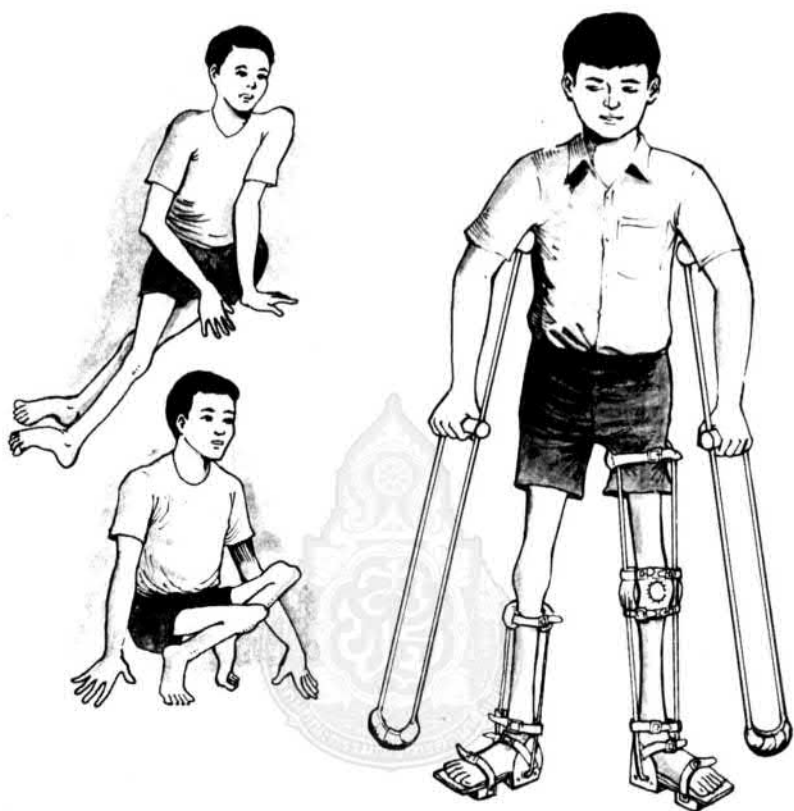
การเกิดอัมพาตของขาหรือแขน จะพบได้มากที่สุดที่โรคโปลิโอ อัมพาตนั้นถ้าหากไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้น หรือไม่ได้รักษาอย่างถูกต้องแล้ว เด็กนั้นจะพิการไปตลอดชีวิต

ความจริงโรคนี้เมื่อมีอาการขึ้นในตอนแรก ยากมากที่จะวินิจฉัยโรคได้เพราะส่วนมากอาการจะคล้าย ๆ ไข้หวัดหรือคออักเสบ และเพราะไม่ค่อยได้คิดถึงโรคนี้ แต่ก็จะเริ่มสงสัยว่าเป็นโรคนี้ได้โนเมื่อมีอาการคอแข็ง หลังแข็ง ต้นขาตึง และรู้สึกเจ็บปวดตามกล้ามเนื้ออย่างมาก ในระยะนี้ถ้ามีการเจาะตรวจน้ำไขสันหลังแล้วจะทำให้ทราบถึงโรคได้ชัดเจน

อัตราการตายของโรคนี้จะมีได้ร้อยละ ๑ ถึง ๔ หรืออาจมากกว่านั้น แล้วแต่ความรุนแรงของโรคและการรักษาได้ถูกต้องเพียงใด หรือมีโรคอื่นใดเข้าแทรกระหว่างมีอาการของโรคนี้หรือไม่

เรื่องของอัมพาตของอวัยวะต่าง ๆ ที่จะมีตามหลังมาเมื่ออาการของโรคทุเลาไปแล้วนั้นมีความสำคัญอย่างมาก บางรายอาจหายเป็นปกติได้โดยไม่ต้องเกิดความพิการอย่างใด แต่บางรายซึ่งเป็นส่วนมากจะมีความพิการต่อไป จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเซลล์ประสาทของไขสันหลังถูกทำลายมากน้อยเพียงใดด้วย ถ้าหากมีการรักษาถูกต้องและรักษาเสียตั้งแต่เริ่มต้น ในระยะ ๓ เดือนจะทำให้กล้ามเนื้อมีกำลังกลับคืนได้เกือบร้อยละ ๖๐ เมื่อรักษาต่อไปอีก ๓ เดือนจะดีเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ ๒๐ ต่อจากนั้นแล้วการกลับคืนดีจะมีช้ามาก จะดีเกือบสนิทเมื่อได้รับการรักษาตลอดมาเป็นเวลาราว ๑ ปีครึ่ง แต่ถ้าหากว่าอัมพาตนั้นถูกปล่อยให้เป็นอยู่นานแล้วจึงเริ่มต้นรักษา ความหวังในการที่จะให้ดีขึ้นนั้นจะมีโอกาสน้อยมาก

ในปัจจุบันนี้ การรักษาโรคโปลิโอยังไม่มียาเฉพาะที่จะรักษาได้ การรักษาจะรักษาตามอาการ และการระวังที่จะเกิดโรคแทรก กับการระวังดูแลรักษาขาแขนที่เกิดอัมพาตตั้งแต่ต้น เมื่อพ้นระยะของความรุนแรงของโรคแล้ว การรักษาอัมพาตจะต้อง



เริ่มต้นด้วยการรักษาทางกายภาพบำบัด เพื่อให้กล้ามเนื้อที่กำลังกลับมาเป็นปกติและ
ป้องกันความพิการที่จะเกิดต่อไปทันที

ความสำคัญที่สุดขึ้นอยู่กับการป้องกันโรค นับว่าเป็นโชคดีของเราทุกวันนี้ที่มี
วัคซีนป้องกันโรคนี้เป็นอย่างดี แต่ก่อนนั้นเรามีวัคซีนชนิดฉีดป้องกัน แต่ปัจจุบันมี
วัคซีนชนิดกินและใช้ได้สะดวกมาก เด็กทุกคนเมื่อเริ่มต้นให้วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ
ไอกรน และบาดทะยัก ก็ควรจะได้รับวัคซีนนี้พร้อมไปด้วย และจะต้องรับวัคซีน
ซ้ำอีกตามกำหนดที่แพทย์จะสั่งให้เป็นระยะ ๆ ไป

โรคลักปิดลักเปิด

โรคลักปิดลักเปิด เป็นโรคที่เกิดขึ้นเมื่อขาดอาหารที่มีวิตามินซี หรือได้รับวิตามินซีไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอยู่เป็นเวลานาน คนไทยเราเป็นโรคนี้อยู่ไม่น้อย หากแต่กว่ารายที่เป็นมาก ๆ จนปรากฏอาการอย่างชัดเจนนั้นไม่ค่อยมีมากนัก ในคนทั่วไป จึงไม่ค่อยมีใครพูดถึงถึงโรคนี้ บางรายจะมีอาการเป็นน้อยจนไม่ได้สังเกตหรือเอาใจใส่ บางรายอาการที่เป็นนั้นคิดไปว่าเป็นโรคอย่างอื่นเสียก็มาก

โรคลักปิดลักเปิด เป็นโรคที่รู้จักกันมานานแล้ว ตามประวัติได้มีการอธิบายถึงลักษณะของโรคนี้ในราว ๆ ศตวรรษที่ ๑๓

ราว ๓๐๐ กว่าปีมานี้ ลูกเรือซึ่งออกเดินทางไกล ๆ เป็นเวลานาน เกิดโรคลักปิดลักเปิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ต่อมาจึงได้ค้นพบวิธีแก้ไขและป้องกันโรคนี้ โดยการให้พวกลูกเรือดื่มน้ำมะนาวหรือกินผลส้มทุกวัน ปรากฏว่าในการเดินทางไกล ๆ นาน ๆ ไม่มีใครเกิดโรคนี้ มาถึงตอนนี้ ความเชื่อว่าโรคนี้เป็นโรคติดต่อได้หมดสิ้นไป เกิดความรู้ใหม่ว่าโรคนี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นเพราะขาดอาหาร โดยเฉพาะพวกผลไม้สดและผักสดแต่ในครั้งนั้นยังไม่ทราบกันว่าต้นเหตุเกิดจากการขาดอาหารที่มีธาตุอาหารอย่างใด

จนต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๕ มีการค้นคว้าและพบธาตุอาหารอย่างหนึ่งซึ่งมีมากในผักและผลไม้ ธาตุอาหารนี้เป็นกรด และมีชื่อทางเคมีว่า “กรดแอสคอร์บิก” และถ้าขาดธาตุอาหารนี้แล้วจะเกิดโรคลักปิดลักเปิด ธาตุอาหารที่ได้นี้จัดว่าเป็นพวกวิตามินอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งต่างกับวิตามินเอ และวิตามินบี ซึ่งได้ค้นพบมาก่อนแล้ว จึงเรียกกันว่า วิตามินซี

วิตามินซี มีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อร่างกายมาก ร่างกายต้องการวิตามินซีเป็นประจำทุกวัน เนื่องจากวิตามินซีมีคุณสมบัติในการช่วยให้ผนังของหลอดเลือดแข็งแรงทนทาน ไม่เปราะและแตกง่าย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง สดชื่น ไม่อ่อนเพลียเหน็ดเหนื่อยง่าย ช่วยป้องกันโรคเลือดจางและช่วยร่างกายเพิ่มความต้านทานโรค



วิตามินซี มีอยู่มากในผักสดและผลไม้สด เช่น ส้ม มะนาว มะเขือเทศ และจะมีอยู่มากโดยเฉพาะในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

ร่างกายคนเราไม่อาจสังเคราะห์วิตามินซีขึ้นมาเองได้ จึงต้องได้วิตามินซีจากอาหารที่กินเข้าไปเท่านั้น ในวันหนึ่ง ๆ คิดเฉลี่ยแล้ว ร่างกายต้องการได้วิตามินซีประมาณ ๑ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักร่างกาย ๑ กิโลกรัม ถ้าหากได้รับเข้าสู่ร่างกายเกินจำนวนที่ต้องการ ร่างกายจะเก็บสะสมไว้จำนวนหนึ่ง ส่วนที่เกินจะถูกขับออกทั้งทางปัสสาวะหมดทุกได้ง่ายๆ ว่าร่างกายของเราเก็บวิตามินซีไว้ใช้ในร่างกายได้เป็นจำนวนน้อยมาก ดังนั้น ถ้าหากในอาหารที่กินเข้าไปขาดวิตามินซี เพียงไม่กี่วันร่างกายก็จะใช้วิตามินซีที่เก็บไว้หมด และทำให้ร่างกายเกิดการขาดวิตามินซีได้ง่ายมาก

ในน้ำส้มคั้น ๑ ลูกบาทกิโลกรัม จะมีวิตามินซีอยู่ราวครึ่งมิลลิกรัม ได้มีการทดลองให้คนกินวิตามินซีเข้าไป ๕๐๐ มิลลิกรัม หรือจะเท่ากับกินน้ำส้มคั้นจำนวน ๑ ลิตร เมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้วตรวจเลือด สรุปผลได้ว่า เพียง ๓-๔ วันต่อมา วิตามินซีในเลือดที่มีเพิ่มขึ้นหลังได้รับวิตามินซีจำนวน ๕๐๐ มิลลิกรัมเข้าไปนั้น จะกลับลดลงมาเหลือระดับเหมือนก่อนให้วิตามินซี เป็นการแสดงว่าร่างกายเก็บวิตามินซีไว้ใช้ได้ไม่

นานนัก ดังนั้นถ้าชาวตะวันตกเพียงไม่กี่วัน ก็จะเกิดโรคลัทธิปลัดเปิดได้ ด้วยยังเกิดเจ็บป่วยขึ้นพร้อม ๆ กับชาวอาหารทั่วแล้วการชาวตะวันตกซึ่งจะมีได้เร็วขึ้น

ปัจจุบันนี้ ถ้าวิทยาศาสตร์การแพทย์สามารถที่จะสังเคราะห์วิตามินขึ้นมาใช้ได้แทนการที่จะสกัดจากผักและผลไม้ หรือต้องกินผักผลไม้สดโดยตรง การได้อาหารที่ชาวตะวันตกซึ่งอาจได้วิตามินจากการผลิตมาใช้แทนได้

ความจริงคนทั่วไปที่ขาดอาหาร ไม่ใช่จะเกิดโรคลัทธิปลัดเปิดได้รวดเร็วทันที เพราะการที่จะขาดวิตามินซีไปอย่างสิ้นเชิงนั้นค่อนข้างจะเป็นไปไดยาก เพราะแม้ว่าจะขาดอาหารที่มีพวกวิตามินซีอยู่มาก ๆ เช่น ผัก ผลไม้ ก็ยังมีวิตามินซีอยู่บ้างในอาหารอย่างอื่น การขาดวิตามินซีจึงมักเป็นเพียงได้ไม่มากพอตามความต้องการในแต่ละวัน หรือบางวันได้มากบ้าง ขาดไปบ้าง จนกระทั่งนานวันหรือนานเดือนจึงจะถึงระยะที่ร่างกายขาดวิตามินซีมากพอ อาการของโรคจึงจะปรากฏขึ้นมาได้

อาการของโรคลัทธิปลัดเปิดในรายที่เป็นน้อย จะมีอาการเพียงมีน้ำซึมน้ำในเนื้อเยื่อ และรู้สึกหมดเรี่ยวแรง กับรู้สึกเจ็บปวดเมื่อยตามแขนขาเท่านั้น อาการดังกล่าวนี้ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ยากที่จะคิดว่าเป็นโรคลัทธิปลัดเปิด อาจคิดว่าเป็นโรคอื่นและรักษาอย่างอื่นไป ในรายที่มีอาการดังกล่าวและเป็นเพียงเล็กน้อยนี้ ถ้าหากได้อาหารที่มีวิตามินซีมากพอก็หายไปได้เอง ทำให้ไม่ทราบว่าตนเป็นโรคลัทธิปลัดเปิด

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว อาการของโรคจะเริ่มขึ้นมีขึ้นช้า ๆ โดยจะมีอาการอ่อนเพลียหมดกำลังและซึมไป เบื่อหน่ายต่อการทำงานและไม่อยากออกกำลังกายสิ่งใด เชื่องช้าลงไม่ค่อยอยากอาหาร และเบื่ออาหารลำบากเนื่องจากเหงือกบวมพร้อมกับเลือดออกจากเหงือกง่าย ผิวหนังแห้งและหยาบบริเวณขา ถ้าถูกกัดจากเครื่องนุ่งห่มแล้วจะมีเลือดออกเป็นจุด ๆ คล้ายผื่นยุ้งกัก แสดงถึงว่าหลอดเลือดแตกง่ายมาจากการถูกแรงกดรัด

เมื่อยังคงขาดวิตามินซีต่อไปอีก อาการต่าง ๆ จะชั้ยิ่งขึ้นตามลำดับ จะซึมมากขึ้นพร้อมกับกล้ามเนื้อหมดกำลัง ริมฝีปากสีซีขาวคล้ำ เหงือกบวมแล้วแตกเป็นแผลตามแนวขอบเหงือกที่ตามไรฟัน คือตอนขอบเหงือกติดกับฟันจะมีเลือดออก และมักเห็นมีลิ่มเลือดเกาะติดอยู่ ลิ่มเลือดนี้จะเน่าและทำให้เกิดกลิ่นเหม็น

บริเวณกล้ามเนื้อขาจะบวมเจ็บ ทำให้ต้องงอเข่า ถ้าเหยียดขาให้ตรงจะเจ็บปวดอย่างมาก ถ้ากดตามบริเวณขาก็จะปวดเจ็บมากด้วย เท้าจะบวม และต่อมาตามขาและ

เท่าจะมีเลือดออกแทรกอยู่ทั่วไป หรือแม้แต่ไตเยื่อหุ้มกระดูกก็อาจมีเลือดออกด้วย บาง
คนจะมีปากเปื่อยเป็นแผลเต็มในปากและมีเลือดออก มีกลิ่นเหม็นเน่ามาก

รายที่เป็นรุนแรงมาก ๆ อาการต่าง ๆ จะหนักขึ้นตามลำดับ เหนื่อยจะเหนื่อยและ
เป็นแผลลึกลงไปทำลายถึงกระดูกขากรรไกร ในที่สุดฟันจะหักหลุดไป เวลาที่ฟันหลุดนั้น
เลือดก็จะออกตามมา และออกมากมายโดยเลือดไม่ค่อยหยุด ตอนนี้อาจเกิดมีเลือด
ออกตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น เลือดกำเดาออกทางจมูก เลือดออกในกระเพาะอาหารหรือ
ในลำไส้ ตามหนังตาหรือที่ลูกตา หัวใจจะอ่อนกำลังลงและอาจเสียชีวิตไปได้ทันทีจาก
การหมดกำลังไปทีละน้อย ๆ หรือเพราะการมีโรคต่าง ๆ เข้าแทรก

ทารกก็อาจเกิดโรคนี้ได้เหมือนกัน โดยเฉพาะในรายที่ขาดอาหารซึ่งไม่ได้เลี้ยง
ด้วยนม แต่เริ่มเลี้ยงเพียงข้าวบดกับเกลือซึ่งจะพบได้ในหมู่คนยากจน ทารกเมื่อเกิด
โรคโลหิตจางก็จะมีไข้สูงและกระสับกระส่ายสลับกันไป ไม่ยอมกินอาหาร และต่างกับ
ที่เป็นในผู้ใหญ่คือจะมีไข้สูง ส่วนเลือดออกเป็นจุด ๆ ตามผิวหนังนั้นจะมีไม่มากอย่าง
ผู้ใหญ่ ตามแขนขาจะเห็นบวมผิดปกติไป เนื่องจากมีเลือดออกใต้เยื่อหุ้มกระดูก ริมฝีปาก
มีสีเขียวและเหงือกบวมเป็นแผลน้อยกว่าในผู้ใหญ่

การเกิดโรคโลหิตจางก็จะมีอาการเพียงเล็กน้อยจนไม่ได้สังเกตได้ชัดเจน
ก็ทำให้ชักขวางต่อการหายใจของบาดแผล ถ้ามีบาดแผลเกิดขึ้นเพราะอุบัติเหตุใด ๆ แล้วแผล
จะหายช้ามาก ขณะเดียวกัน ความต้านทานต่อโรคติดเชื้อก็จะมีน้อยมาก จึงมักทำให้
แผลเกิดอักเสบเป็นหนองและรุนแรงได้มากยิ่งขึ้น พวกนี้เล็ก ๆ ตามผิวหนังเกิดได้ทั่วไป
และการอักเสบภายในปากจะมีได้ง่ายที่สุด

วัณโรคลำไส้

ครั้งก่อน ๆ เมื่อทุกคนถึงเรื่องโรค “ฝีในท้อง” แล้ว คนเราจะมีความรู้สึก หักงัวและรังเกียจ คนไหนเป็นฝีในท้องแล้ว คนนั้นจะได้รับความทรมาณทั้งร่างกาย และจิตใจอย่างที่สุด ความหวังที่จะหายจากเป็นฝีในท้องดูเหมือนจะเลือนรางเต็มที่ คนที่อยู่ใกล้ชิดและไม่รู้เรื่องมักจะติดต่อกับโรคต่อมา ส่วนคนที่รู้เรื่องโรคนี้น่าจะพากันรังเกียจ คนเป็นโรคและพยายามที่จะหลบเลี่ยงเหินห่างก่อให้เกิดความน้อยใจและทุกข์ใจแก่คน เป็นโรคมามากยิ่งขึ้น

แต่ที่เรียกกันว่า “ฝีในท้อง” ของคนแต่ก่อนนั้น ไม่ใช่เป็นโรคที่เกิดเป็นฝีขึ้น ภายในท้องเหมือนอย่างชื่อของโรค แต่เป็นโรคของปอดซึ่งเป็นที่ยูจกกันดีในสมัยนั้น คือ วัณโรคปอด

วัณโรค เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากเชื้อโรคซึ่งเป็นพวกแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ทุกคน รู้กันดีว่าวัณโรคชอบเป็นที่ปอด แต่วัณโรคไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นที่ปอดเสมอไป วัณโรค ยังอาจเกิดขึ้นในอวัยวะอื่น ๆ ได้อีก เช่น อาจเกิดขึ้นที่ต่อมน้ำเหลือง ผิวหนัง ไต เยื่อหุ้มสมอง และแม้แต่อวัยวะที่แข็งที่สุด คือ กระดูก ก็อาจเกิดขึ้นได้

ลำไส้ เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่เกิดวัณโรคขึ้นได้ ในปัจจุบันนี้แม้ว่าวัณโรคจะมีท่า ลดน้อยลงไปเนื่องจากการสาธารณสุขดีขึ้น คนทั่วไปรู้จักที่จะระวังรักษาตัวกันดีขึ้นใน ด้านสุขภาพและอนามัยกับการมีयरักชาววัณโรคดี ๆ ซึ่งนำมาใช้รักษาวัณโรคได้ผลเป็นที่ น่าพอใจอย่างมาก แต่ความจริงวัณโรคก็ยังคงมีอยู่ และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นมาอีก

เนื่องมาจากความประมาทและคนส่วนมากลืมหวาดกลัว ลืมถึงความร้ายแรงของ
วัณโรคที่เคยเป็นที่รู้จักกันมาแต่หนหลัง จึงขาดความระวังตัวและปล่อยให้วัณโรคเป็น
อยู่โดยตนเองไม่รู้สึกรู้สียงเพราะไม่ชวนชวนในการตรวจสุขภาพ หรือแม้จะทราบว่าเป็นบ้าง
แล้วก็ยังไม่สนใจที่จะรักษาให้หายไปในเร็ววัน

วัณโรคลำไส้ มักจะเกิดขึ้นได้ในผู้ซึ่งเป็นวัณโรคปอด โดยเฉพาะในระยะที่มี
การติดต่อได้อย่างรุนแรง ในการตรวจศพของผู้เป็นวัณโรคปอดโดยทั่วไป เคยมีสถิติว่า
จะพบมีวัณโรคที่ลำไส้อยู่เป็นจำนวนร้อยละ ๕๐ ถึง ๘๐ โดยที่ผู้ตายนั้นอาจมีอาการของ
วัณโรคลำไส้บ้างหรือไม่แสดงอาการให้เห็นได้ชัดเจน

การเกิดมีวัณโรคลำไส้ของผู้ที่มีวัณโรคปอดนั้น เชื่อกันว่าเป็นผลจากการกลืน
เสมหะซึ่งมีเชื้อวัณโรคลงไป ทำให้เกิดการอักเสบขึ้นที่เยื่อลำไส้และเกิดวัณโรคที่ลำไส้
นั้นต่อไป มีส่วนน้อยที่อาจเกิดได้ ก็คือ เชื้อวัณโรคจากปอดเล็ดลอดเข้าสู่กระแสเลือด
ก่อนแล้วจึงไปเกิดขึ้นที่ลำไส้ต่อไปเมื่อเชื้อวัณโรคนั้นไปถึงลำไส้

สำหรับการเป็นวัณโรคลำไส้ขึ้นแต่แรกโดยตรงอาจมีได้เหมือนกัน โดยที่คนผู้นั้น
ไม่มีวัณโรคปอดหรือวัณโรคที่อวัยวะใดอื่นมาก่อน พวกนี้จะเกิดขึ้นได้จากอาหาร ซึ่งมี
เชื้อวัณโรคอยู่และกินลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในน้ำนมที่ได้จากโคนมที่เป็นวัณโรค ใน
สมัยก่อนเป็นวัณโรคของลำไส้เนื่องจากน้ำนมกันมา เพราะขาดการควบคุมในการที่จะ
ตรวจแม่โคนมและโรงงานที่ผลิตนมออกจำหน่าย ผู้บริโภคเองก็ไม่ระวังในการที่จะฆ่า
เชื้อที่อยู่ในน้ำมนั้นเสียก่อน เวลานี้การที่จะเกิดวัณโรคลำไส้จากนมวันนั้นแทบจะกล่าว
ได้ว่ามีน้อยที่สุด

ตำแหน่งของลำไส้ที่จะเกิดเป็นวัณโรคขึ้นนั้น ตำแหน่งที่พบว่าเป็นได้มากที่สุด
คือลำไส้เล็กตอนปลายสุดและลำไส้ใหญ่ตอนต้น ทั้งนี้เข้าใจว่าในบริเวณลำไส้ดังกล่าวมี
เนื้อที่คล้ายต่อมน้ำเหลืองซึ่งวัณโรคชอบเกิดขึ้นได้ง่ายอยู่เป็นจำนวนมากกว่าที่อื่น ๆ ขณะ
เดียวกันอาหารซึ่งมาถึงบริเวณนี้ จะผ่านลำไส้ส่วนนี้ไปอย่างช้า ๆ เชื้อวัณโรคจึงมีโอกาส
ที่จะทำให้เกิดโรได้ง่ายยิ่งขึ้น

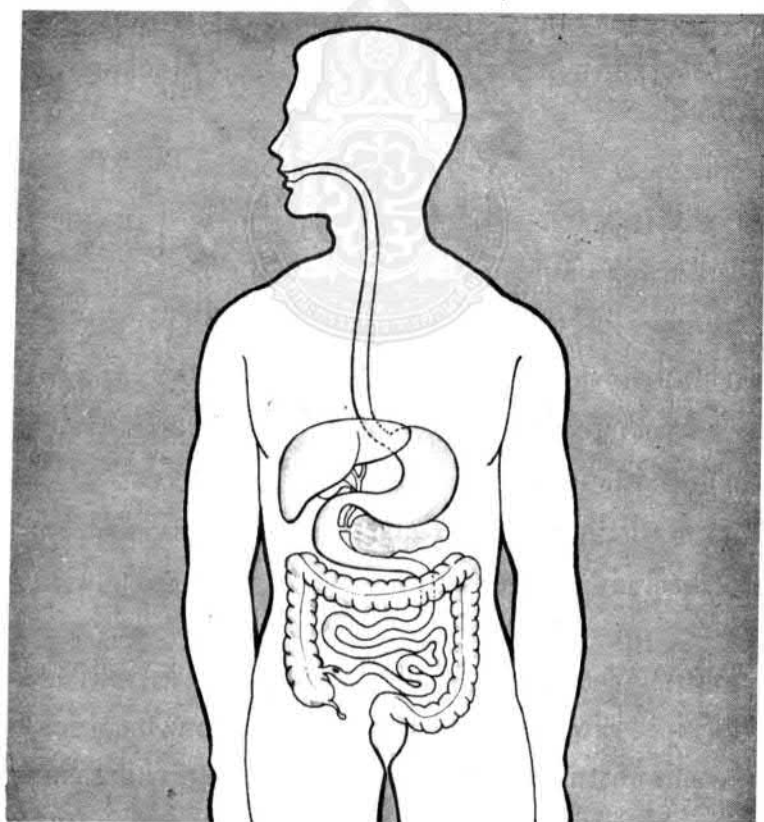
ที่เยื่อของลำไส้มีเซลล์เหมือนต่อมน้ำเหลืองอยู่เป็นหย่อม ๆ เชื้อวัณโรคจะลงฝัง
ตัวอยู่ในกลุ่มเซลล์พวกนี้ ทำให้เกิดการอักเสบแล้วต่อมาเยื่อลำไส้ส่วนนั้นก็จะเน่าหลุด
ออกไป ทำให้เกิดเป็นแผลเล็ก ๆ การอักเสบจะแพร่กระจายไปตามผนังของลำไส้โดยทาง

เดินน้ำเหลือง ทำให้เกิดแผลวันโรคแผ่ว้างออกไปตามแนวของลำไส้ทั้งลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

จากลำไส้ เชื้อวันโรคจะไปยังต่อมน้ำเหลืองที่อยู่ใกล้เคียง และอาจแพร่กระจายมาเกิดขึ้นตามผิวของเยื่อช่องท้อง บนพื้นผิวนอกของลำไส้เองก็อาจจะเกิดเป็นเม็ด ๆ ขึ้นทั่วไป ต่อจากนั้นวันโรคก็จะแผ่ขยายไปได้ทั่วช่องท้อง

แผลที่เกิดขึ้นในลำไส้อาจหายไป และเมื่อหายแล้วก็จะเกิดเป็นแผลเป็น ถ้าหากแผลมีขนาดใหญ่ หรือมีหลายแผลและเป็นมาก ๆ พอแผลหายและเกิดแผลเป็นทั่วไปแล้ว แผลเป็นนั้นจะหดตัวเป็นเหตุให้ลำไส้มีช่องตีบแคบลง ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว อาหารจะผ่านไม่สะดวก และจะเกิดอาการลำไส้อุดตันได้

วันโรคที่เกิดขึ้นตามผิวนอกของลำไส้และที่เยื่อช่องท้อง เมื่อเกิดขึ้นจะมีการ



อีกเสบ ภายหลังจะทำให้ลำไส้ติดกัน และอาจเกิดการพบตัวหรือบิคว ทำให้อาหารผ่าน
ไม่สะดวก และจะเกิดอาการของลำไส้อุดตันได้เหมือนกัน

โรคแทรกของวันโรคอย่างหนึ่งที่น่าสนใจเป็นอันตรายอย่างมาก ก็คือการทะลุของ
ลำไส้ ถ้าแผลวันโรคซึ่งเกิดขึ้นในลำไส้มีการแผ่ขยายและกินลึกลงไป ในที่สุดแผลนั้นจะ
ทะลุ อาหารและเศษอาหารจะไหลลงสู่ช่องท้อง ทำให้เยื่ออุ้งแสบอย่างมากมาย จน
อาจเกิดเป็นหนองทั่วทั้งช่องท้องซึ่งจะทำให้เป็นอันตรายต่อชีวิตอย่างมาก ตามปกติ
วันโรคลำไส้ จะมีลำไส้และมันเปลงในช่องท้องติดกันอยู่มาก เมื่อเริ่มมีแผลลำไส้ทะลุ
ลำไส้และมันเปลงจะหุ้มรอบแผล หรือหุ้มกันเศษอาหารที่ไหลออกมาจากลำไส้ไม่ให้
แผ่ไปไกลนัก เมื่อเป็นเช่นนี้ บริเวณนั้นก็เกิดหนองขึ้นเฉพาะที่ได้ มีอยู่บ้างเหมือน
กัน ที่ลำไส้ซึ่งมีผนังมาแนบติดกันเอง และแผลเกิดทะลุจากลำไส้ส่วนหนึ่งเข้าไปยังลำไส้
อีกส่วนหนึ่งซึ่งอยู่ติดกันนั้น บางรายลำไส้มาติดผนังหน้าท้องแล้วเกิดมีแผลทะลุออกมา
ทางหน้าท้อง ทำให้พวกอาหารและเศษอาหารไหลออกมาจากรูแผลที่หน้าท้อง แต่จะ
พบได้น้อยมาก

วันโรคลำไส้ ถ้าเป็นมาก ๆ ย่อมขัดขวางต่อการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหาร
ที่ย่อยแล้วเข้าสู่กระแสเลือด เป็นเหตุให้เกิดการขาดอาหารได้อย่างมากมาย พวกคนไข้
จึงมักผอมแห้งลงไปตามลำดับ

อาการของวันโรคลำไส้ จะเริ่มต้นด้วยรู้สึกอึดอัดในท้อง มีคลื่นไส้และขย้อน
หรืออาเจียนในบางครั้งบางคราว อาจมีไข้บ้างแต่เป็นไข้ต่ำ ๆ บางทีก็จะมีท้องเดิน
พักหนึ่ง แล้วก็กลับท้องผูกไปหลายวัน ต่อเมื่อวันโรคลำไส้เป็นมากขึ้นโดยเฉพาะเมื่อ
เป็นแผลเลยมารทางลำไส้ใหญ่แล้วจะมีท้องเดินบ่อย ๆ และเป็นอยู่ตลอดเวลา อุจจาระอาจ
เหลว ๆ ละ ๆ หรือเป็นน้ำ กลิ่นเหม็นและมักจะมีมูกปนหนอง แต่ไม่ค่อยมีเลือดปน
ทั้ง ๆ ที่มีแผลอยู่ในลำไส้ การถ่ายออกมาเป็นเลือดมาก ๆ ของผู้เป็นวันโรคลำไส้ไม่
ค่อยจะมี

อาการปวดท้องเป็นอาการที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้เป็นวันโรคลำไส้ อาจปวดท้อง
ไปทั่วทั้งหน้าท้อง หรือปวดเฉพาะบริเวณใดบริเวณหนึ่งของหน้าท้อง ซึ่งส่วนมากแล้ว
มักจะรู้สึกปวดท้องได้ระบับสะคือลงไปและรอบ ๆ สะคือ บางครั้งเมื่อลำไส้บริเวณที่เป็น
วันโรคมีการบีบรัดตัวอย่างแรง จะทำให้เกิดปวดท้องอย่างรุนแรงมาก คนไข้มักสังเกต

ว่าตนจะรู้สึกปวดท้องอย่างมาก ภายหลังกินอาหารใหม่ ๆ และพอดำยอุจจาระแล้วจะ
ทุเลาไป ถ้าเมื่อใดเกิดมีลำไส้อุดตันขึ้นแล้วอาการปวดท้องจะมีมากขึ้น พร้อมกับมีคลื่นไส้
อาเจียน ไม่ถ่ายอุจจาระ ไม่ผายลม และมีท้องอืดมากขึ้นตามลำดับ

บางรายอาจเกิดมีน้ำในช่องท้อง ทำให้หน้าท้องบวมโตขึ้น และยิ่งอืดมากขึ้น

การตรวจด้วยการถ่ายภาพเอ็กซเรย์ทางเดินอาหาร รังสีแพทย์สามารถที่จะตรวจ
และให้การพิจารณาโรควุ้นโรคลำไส้ได้ ถ้ายังมีการตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอกพบว่ามี
วุ้นโรคปอดด้วยแล้ว การพิจารณาโรคจะยิ่งแน่นอนยิ่งขึ้น

ในรายที่เป็นมากจนเป็นแผลลงมาถึงลำไส้ใหญ่ตอนปลายสุด หรือเห็นอปาก
ทวารขึ้นไปแล้ว การตรวจโดยใช้เครื่องมือซึ่งมีลักษณะเป็นกล้องสอดใส่เข้าไปทางทวาร
หนัก เพื่อดูภายในลำไส้ใหญ่แล้ว ก็อาจมองเห็นแผลของวุ้นโรคที่เยื่อลำไส้ใหญ่ได้

การรักษาวุ้นโรคลำไส้ในระยะแรก ๆ อาจรักษาได้ด้วยยารักษาโรคซึ่งมีได้
ทั้งยากินและยาฉีด การรักษาโรคปอดก็เป็นการรักษาโรคลำไส้ไปด้วยในตัว ใน
ระยะที่เป็นมาก ๆ และมีอาการแทรกซ้อน คือเมื่อเกิดมีการทะลุของแผลที่ลำไส้ หรือ
เกิดลำไส้อุดตันก็จำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด

ไข้ทับระดู

ไข้ทับระดู เป็นโรคหนึ่งซึ่งเป็นที่หวาดกลัวกันในบรรดาผู้หญิงทั้งหลาย ในสมัยก่อนโรคไข้ทับระดูหมายถึงว่า เมื่อผู้หญิงมีระดูมาแล้ว พอถึงวันที่เลือดระดูจะหมดไปหรือหมดไปแล้วเกิดมีไข้ซ้ำเติมตามมา ถ้าใครเป็นเช่นนั้นแล้วจะมีอาการหนักมาก เมื่อทุเลาไปแล้วแม้เดือนต่อ ๆ มาจะกลับเป็นอีกหรืออาการมากน้อยอย่างใดก็ตาม ผู้หญิงคนนั้นจะผอมแห้งแรงน้อยไป ทำกิจการงานไม่ได้ และถ้ามีอาการหนักมาก ๆ กล่าว่าอาจถึงเสียชีวิตไปเพราะไข้ทับระดูนี้ก็ได้อีก

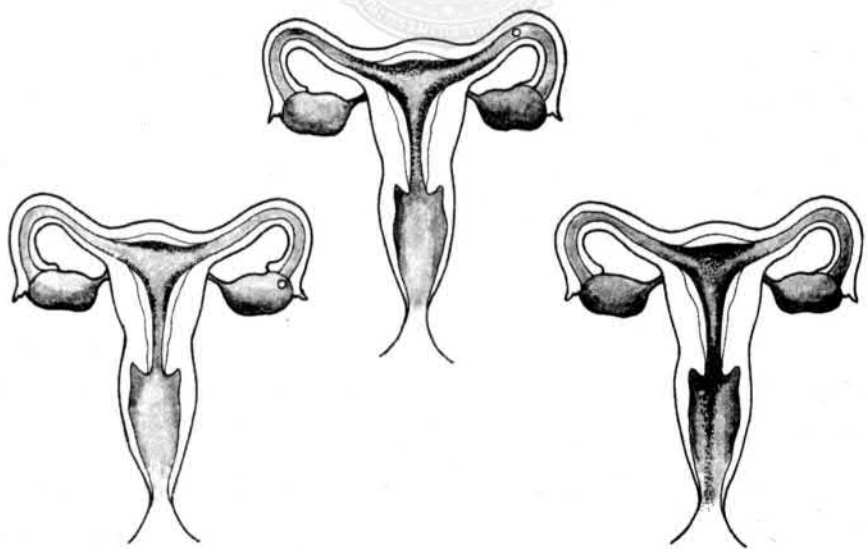
ความจริงไข้ทับระดู ซึ่งพูดถึงกันมากในหมู่ผู้หญิงแต่ก่อนนั้น ก็คือการอักเสบของท่อนำไข่หรือปีกมดลูกอักเสบ นั่นเอง

ในแต่ละรอบเดือน ผู้หญิงซึ่งนับว่าอยู่ในวัยสาวและเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ในระหว่างอายุ ๑๓ ถึง ๔๕ ปี โดยประมาณ จะเป็นระยะเวลาที่มีระดูมา และมาครั้งหนึ่งไม่เกิน ๑ อาทิตย์หรือคิดเฉลี่ยในผู้หญิงทั่วไปจะมีอยู่ราว ๆ ๓ วันก็จะหมดไป ในระหว่างนั้นเป็นระยะเวลาที่ร่างกายอ่อนแอลง ความต้านทานโรคลดน้อยลง ภายในช่องคลอดซึ่งตามปกติจะอยู่ในสภาพซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนที่พอจะทำลายพวกเชื้อต่างๆ ที่เข้าสู่ช่องคลอดได้ดีพอตามธรรมชาติ ก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นฤทธิ์ต่าง จากการมีเลือดระดูผ่านออกมา ทำให้อำนาจในการทำลายพวกจุลินทรีย์หรือเชื้อโรคที่เข้าสู่หรืออยู่ในช่องคลอดลดน้อยลง ขณะเดียวกันปากมดลูกซึ่งตามปกติจะปิดและมีของเหลวมีลักษณะเป็นมูกๆ ปิดปากมดลูกอยู่นั้น ปากมดลูกจะเปิดออกเพื่อให้ทางออกของเลือดระดู และน้ำมูกๆ นั้นก็ถูกขับออกมาหมด การเปิดของปากมดลูกเป็นโอกาสอันดีของพวกเชื้อทั้งหลายที่จะทวนกระแสเลือดเข้าไปสู่มดลูกแล้วไปยังท่อนำไข่ได้อย่างง่ายที่สุด ระยะที่มีระดูนั้นจึงเป็นระยะที่มีช่องทางเปิดติดต่อกันได้จากช่องคลอด มดลูก และท่อนำไข่ เชื้อจากช่องคลอดอาจไปทำให้ท่อนำไข่เกิดการอักเสบได้

การมีท่อนำไข่อักเสบ อาจเกิดขึ้นได้ภายหลังการคลอดในระยะอยู่ไฟ หรือภายหลังการแท้งลูก เพราะในระยะคลอดลูกหรือแท้งลูกนี้ ปากมดลูกก็มีการเปิดอยู่เหมือนกัน ทำให้เชื้อต่างๆ จากที่มีอยู่ในช่องคลอด ผ่านเข้าสู่มดลูกและไปยังท่อนำไข่ได้

แต่ส่วนมากมักปรากฏภายหลังจากการมีระดูมากกว่าหลังคลอดหรือแท้ง คนแต่ก่อนจึงเรียกกันว่า ไข่ทับระดู คือเมื่อวันเริ่มต้นระดูมาเชื้อในช่องคลอดโดยเฉพาะพวกเชื้อโกโนเรีย ซึ่งเป็นเชื้อต้นเหตุส่วนใหญ่นั้น จะทวนกระแสเลือดขึ้นไปสู่ภายในมดลูกแล้วจะไปยังท่อนำไข่ทั้ง ๒ ข้าง เชื้อโกโนเรียจะต้องใช้เวลาราว ๒-๓ วันที่จะเพิ่มตัวขึ้นให้มากพอที่จะทำให้เกิดการอักเสบของท่อนำไข่ พอได้เวลา ๒-๓ วันแล้ว ก็จะทำให้เกิดการอักเสบขึ้นได้ และปรากฏอาการของปีกมดลูกอักเสบขึ้นมา ซึ่งเป็นระยะของการมีระดูมา ๓-๔ วัน พอติเป็นเวลาที่ระดูหยุด อาการที่ปรากฏจึงเกิดขึ้นในวันหมดระดูพอดีหรือกำลังจะหมดระดู และโดยที่อาการสำคัญอย่างหนึ่งของปีกมดลูกอักเสบก็คือมีไข้ ไข้มาเกิดเมื่อหลังระดูมาแล้ว

ปีกมดลูกอักเสบ ความจริงแล้วจะมีการปวดท้องน้อยเป็นอาการนำ จะปวดท้องน้อยทั้ง ๒ ข้าง ตำแหน่งที่ปวดนั้นจะเหนือขึ้นมาจากขาหนีบซ้ายและขวาเล็กน้อยปวดอย่างมากโดยเฉพาะเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถหรือขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวตัว แต่ถ้านอนนิ่ง ๆ จะรู้สึกทุเลาปวดไปมาก ตอนแรก ๆ นั้นจะมีไข้สูงมาก หนาวสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ชีพจรเร็ว กระหายน้ำมาก อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะค่อยลดน้อยไปได้เองในเวลา ๗-๘ วัน และทุเลาไปมากในราว ๒ อาทิตย์ เนื่องจากการอักเสบของท่อนำไข่น้อยไปเอง



เมื่อมีการอักเสบซ้ำ ๆ กันทุกครั้งหลังระดูเช่นนี้ ต่อมาจะเข้าระยะบีบมดลูก อักเสบเรื้อรังทุกเดือนที่เกิดอักเสบ ไข่จะไม่สูงมากนัก ไข่อาจสูง ๆ ต่ำ ๆ ไม่แน่นอน ปวดท้องน้อยมีอยู่ทุกเดือน แต่ปวดน้อยกว่าที่มีการอักเสบรุนแรงในตอนแรก ๆ แต่มักปวดท้องน้อยอยู่เรื่อยไป ซึ่งจะมีขึ้นได้เมื่อต้องทำงานหนัก ออกแรงมาก หรือเมื่อเดินไกล ๆ อ่อนเพลีย ถ้านอนได้ก็จะทุเลาทำให้ผู้ที่ เป็นบีบมดลูกอักเสบเรื้อรังนี้ทำงานไม่ได้ดี งานหนักบ้างเล็กน้อยก็ทนไม่ไหว จึงเป็นคนเจ็บออกแฉะเรื่อยไป

ส่วนมากแล้วกว่า ๗๕ เปอร์เซ็นต์ โรคไข้หัดระดูจะเกิดจากเชื้อโกโนเรียหรือเชื้อหนองใน นอกนั้นจะเกิดได้จากเชื้ออื่น ๆ เช่น พวกเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดการอักเสบหรือเกิดเป็นหนอง แม้แต่เชื้อวัณโรคก็อาจเป็นต้นเหตุของการทำให้เกิดท่อนำไข่อักเสบได้ แต่ก็จะพบได้เป็นส่วนน้อยมาก พูดได้ว่าส่วนมากแล้วการอักเสบของท่อนำไข่หรือไข้หัดระดูนี้จะเกิดได้มากในผู้หญิงที่เป็นโรคโกโนเรียอยู่แล้ว และโดยที่โกโนเรียเป็นโรคที่ติดต่อโดยการสืบพันธุ์ ส่วนใหญ่จึงพบกันได้ในพวกที่มีสามีแล้ว

การอักเสบของท่อนำไข่ จะทำให้ท่อนำไข่บวมและแข็งขึ้น แล้วอาจเกิดมีหนองขึ้นภายในท่อ ๒ อาทิตยเชื้อที่อยู่ในท่อนำไข่มักจะตายไป ทำให้การอักเสบค่อย ๆ ลดน้อยลง แต่พอถึงรอบมีระดูอีกเชื้อจากช่องคลอดจะขึ้นไปทำให้ท่อนำไข่อักเสบซ้ำอีก เป็นเช่นนี้เรื่อยไปทุกรอบเดือน การอักเสบของท่อนำไข่แต่ละครั้งจะมีอักเสบลามไปโดยรอบ มักลามมาสู่เยื่อพังผืดรอบ ๆ คือบีบมดลูกจนถึงทำให้รังไข่เองอักเสบด้วยได้ เมื่อมีการอักเสบซ้ำอยู่บ่อย ๆ นานเข้าก็จะกลายเป็นการอักเสบเรื้อรัง รูภายในท่อจะตีตันไป การตีตันตอนปลายของท่อ และตอนโคนในส่วนที่ติดกับมดลูก จะทำให้หนองขังอยู่ในท่อนำไข่ ซึ่งถ้าทิ้งไว้นาน ๆ จะพองโตเป็นก้อนขึ้น และถ้านานต่อไปอีกหนองจะค่อย ๆ ละลายตัวเหลือแต่ส่วนน้ำอยู่ ทำให้ท่อนำไข่โตพองเป็นก้อนเหมือนถุงน้ำ

ถ้าหนองจากท่อนำไข่ไหลออกทางปลายท่อแล้วลงสู่ช่องเชิงกรานได้ ก็จะเกิดเยื่อช่องท้องในช่องเชิงกรานอักเสบ และเกิดหนองในช่องเชิงกรานได้ต่อไป

การอักเสบของบีบมดลูกและรังไข่ อาจทำให้อวัยวะเหล่านี้ติดรวมกันเป็นก้อน ซึ่งบางครั้งอาจมีหนองรวมอยู่ด้วย ทำให้มีลักษณะเป็นก้อนของฝีขึ้น ขนาดฝีอาจโตเท่ากำปั้นมือหรืออาจใหญ่ขนาดหัวเด็กก็พบกันได้

อย่างไรก็ตาม การอักเสบของท่อนำไข่ อาจเป็นเหตุให้เกิดการตีตันของท่อนำไข่ ถ้าหากท่อนำไข่ตันไปทั้งสองแล้ว มักจะเป็นหมันไปเพราะโอกาสที่เชื้อเพศชายได้ผสม

กับไข่ที่สุกออกมาจากรังนั้นไปอาจเป็นไปได้ ถ้าท่อนำไข่เกิดตีบแคบไป แต่ยังคงมีรูอยู่บ้างขนาดเล็ก ๆ มาก โดยเฉพาะตีบในส่วนใกล้ ๆ มดลูก รูขนาดเล็กนั้นอาจยังพอที่เชื้อเพศชายจะผ่านไปได้ เมื่อได้ผสมกับไข่แล้ว ไข่ที่ถูกผสมไม่อาจผ่านลงมาสู่มดลูก เพราะผ่านรูตีบนั้นไม่ได้ ก็จะฝังตัวอยู่ที่ท่อนำไข่ มีการเจริญเติบโตต่อไป เราเรียกกันว่า “ครรภ์นอกมดลูก” เพราะไม่ได้มาเจริญอยู่ภายในมดลูกตามปรกติ แต่ท่อนำไข่นั้นมีขนาดเล็กและไม่ใช่อวัยวะที่จะให้ไข่นั้นเจริญเติบโตจนเป็นทารก เพียง ๑-๒ เดือนต่อมาการเจริญเติบโตของไข่ก็จะทำให้ท่อนำไข่แตก มีเลือดออกและมีอาการของการตกเลือดอย่างมากมาย

พวกที่เป็นปีกมดลูกอักเสบแล้ว มักทำให้การมีระดูผิดปกติ อาจมีระดูมาคลาดเคลื่อน มีเดือนหนึ่งหลายครั้ง แต่ละครั้งอาจมีเลือดออกมามากหรือมีครั้งหนึ่งหลายวันจึงจะหมด อาการปวดระดูมักจะมีได้เสมอทุกราย

ปีกมดลูกอักเสบหรือไข่ที่บวมนี้ ได้กล่าวแล้วว่าส่วนใหญ่จะเกิดในผู้หญิงที่มีสามีแล้วแต่หญิงสาวโสดก็อาจเกิดได้โดยเกิดจากเชื้ออื่น ซึ่งอาจมีอยู่ในช่องคลอดอยู่ก่อนหรือเข้าสู่ช่องคลอดในระหว่างการมีระดู เช่นการใช้สำลีปรกชะล้างเวลามีระดู หรือด้วยเหตุใดก็ตามที่จะทำให้เชื้อจากภายนอกเข้าสู่ช่องคลอดได้ ในระหว่างมีระดูนั้น

ผู้หญิงอาจรู้ว่าตนเป็นปีกมดลูกอักเสบหรือไข่ที่บวมนี้ได้ นอกจากการรู้ว่าตนเป็นโกโนเรียหรือได้ประวัติของการเป็นโกโนเรียของสามี แล้วตนเองจะสังเกตได้ว่ามีอาการปวดระดูและตกขาวมากผิดปกติ โดยตกขาวมีลักษณะคล้ายหนอง พอเกิดการอักเสบของปีกมดลูกซึ่งมีขึ้นในวันใกล้จะระดูหมดหรือในวันที่ระดูหยุดพอดีแล้ว จะปวดท้องน้อยทั้ง ๒ ข้าง มีไข่สูง และมีอาการตามที่ว่านั้นแล้วทันที

มีบางครั้งมีอาการปวดท้องเช่นนั้นทำให้คิดว่าเป็นไส้ติ่งอักเสบ แต่ก็พอจะสังเกตได้ว่าไม่ใช่ไส้ติ่ง โดยไส้ติ่งอักเสบนั้นจะไม่เกี่ยวข้องกับเวลาของการมีระดู ไม่เกี่ยวข้องว่าจะต้องปวดท้องก่อนมีระดูหรือหลังมีระดูแต่อย่างใด ปวดท้องก็ปวดเพียงข้างเดียวคือข้างขวาตอนล่าง และปวดเหนือขาหนีบนั่นขึ้นมามาก ไข่ก็ไม่สูงมาก นอนพักนิ่ง ๆ ก็ไม่ทุเลาไปอย่างเช่นกับปีกมดลูกอักเสบไม่เกี่ยวกับการมีตกขาวมาก หรือการมีปวดระดูและไม่เกี่ยวกับการมีหรือไม่มีสามีแต่อย่างใด

ไข้ทรพิษจะหมดสิ้นไปจากโลก

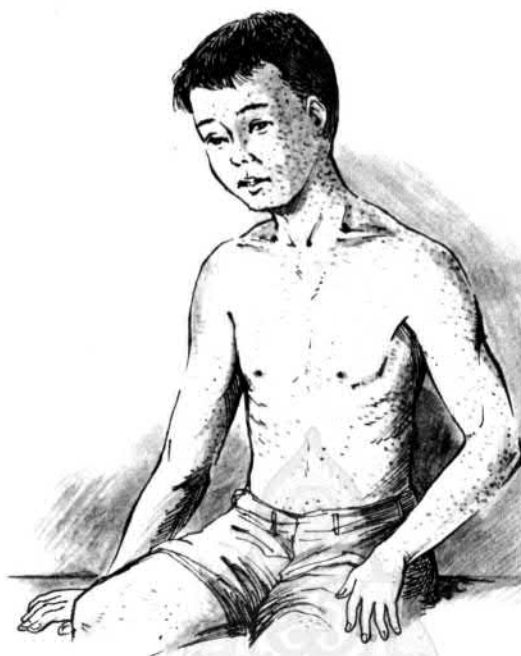
ไข้ทรพิษหรือฝีดาษเป็นโรคหนึ่งที่ได้ผลาญชีวิตมนุษย์เป็นจำนวนมากมายุคศาสดาแมแต่โบราณกาล แต่บัดนี้โลกของเราใกล้บรรลุความสำเร็จในการที่จะต่อสู้ทำลายล้างโรคนี้ให้หมดสิ้นไปได้แล้ว ไข้ทรพิษจะเป็นโรคแรกที่คนเราสามารถที่จะกำจัดให้สูญสิ้นไปจากโลกนี้ได้โดยสิ้นเชิง

นับแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๐ เป็นต้นมา องค์การอนามัยโลกได้ตั้งโครงการกำจัดไข้ทรพิษไว้เป็นเวลา ๕ ปี โดยขอให้ทุกประเทศมีการปลูกฝีให้ประชาชนของตนให้ทั่วถึงเมื่อครบกำหนดตามโครงการคือใน พ.ศ. ๒๕๑๕ จำนวน ๓๐ ประเทศในโลก ซึ่งมีผู้ป่วยไข้ทรพิษน้อยเป็นครั้งคราวตลอดทั้งปี ปรากฏว่ามี ไข้ทรพิษลดน้อยลงไปมาก และหลายประเทศด้วยกันที่ไม่มีรายงานผู้ป่วยเป็นไข้ทรพิษเลย

ปัจจุบันนี้ทั่วทั้งโลก ยังคงมี ๓-๔ ประเทศเท่านั้นที่ยังมีคนเป็นไข้ทรพิษกันอยู่ สำหรับเอเชียมีอยู่ ๓ ประเทศ คือ อินเดีย ปากีสถาน และบังกลาเทศ สำหรับประเทศไทยเราแม้ว่าจะไม่ปรากฏไข้ทรพิษเลยในระยะหลัง ๆ นี้ ก็ยังไม่น่าไว้วางใจนัก เพราะการระบาดของโรคอาจแพร่จากประเทศทั้ง ๓ เข้าสู่ประเทศไทยนั้นมีโอกาสจะเกิดขึ้นได้เสมอ ในเมื่อการเดินทางไปมาติดต่อกันระหว่างประเทศทั่วโลกเป็นไปได้ง่าย และสะดวกอย่างยิ่ง

ประวัติของโรคนี้ แรกเริ่มทีเดียวก็ปรากฏว่ามีอยู่ในจีนและอียิปต์ ซึ่งแสดงถึงว่ามีโรคนี้อยู่เป็นประจำในเอเชียและแอฟริกา ตอนหลังจึงได้แพร่กระจายไปสู่ยุโรปและอเมริกา ในที่สุดจึงได้มีไปทั่วโลก

ไข้ทรพิษหรือฝีดาษ เป็นโรคติดต่อซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากเชื้อไวรัสพวกหนึ่งที่สามารถมีชีวิตอยู่ได้นาน และถ้าหากอยู่ในที่เย็นจัด ๆ จะมีชีวิตอยู่ได้เป็นปี ผู้ป่วยซึ่งเป็นไข้ทรพิษจะทำให้คนอื่นติดต่อกับโรคได้เมื่ออยู่ใกล้ชิด ตลอดเวลานับแต่เริ่มต้นเป็นโรคจนถึงระยะหายจากโรค เมื่อมีสะเก็ดของฝีหลุดร่วงจากผิวหนัง ในสะเก็ดนั้นก็ยังคงมีเชื้อไข้ทรพิษอยู่ด้วย การแพร่กระจายโรคไปได้โดยทางอากาศ จากสะเก็ดของแผลที่แห้งหลุดไปแล้ว จากฝุ่นละออง หรือจากที่นอนของผู้ป่วยจะมีเชื้ออยู่เสมอ แม้แต่



อากาศที่อยู่ภายในห้องของผู้ป่วยก็อาจมีเชื้ออยู่ และเมื่อหายใจเข้าไปก็จะได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายด้วย

ผู้หญิงขณะตั้งครรภ์ ถ้าหากเป็นไข้ทรพิษ เชื้อจะไปได้ถึงตัวทารกในครรภ์ และทารกจะเกิดไข้ทรพิษได้ แต่ส่วนมากแล้วการเกิดไข้ทรพิษขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อ่อนๆ มักทำให้แท้งเสียก่อน ถ้าเกิดขึ้นขณะครรภ์ครบกำหนด เด็กที่คลอดออกมาจะมีไข้ทรพิษเกิดขึ้นเหมือนกัน แสดงว่าเชื้อไข้ทรพิษสามารถจะผ่านจากรกไปตามสายรก และเข้าสู่ตัวทารกในครรภ์ได้

เกี่ยวกับฤดูกาล กล่าวกันว่าไข้ทรพิษมักจะเกิดขึ้นในฤดูหนาว ที่เป็นเช่นนั้น อาจเพราะในฤดูหนาวคนเรายู้งามกันและใกล้ชิดกันมากกว่าฤดูอื่น จึงมีการติดต่อง่าย แต่โรคนี้อาจติดต่อกันได้ทุกฤดูกาล ยิ่งในเมืองที่มีประชาชนพลเมืองหนาแน่น การติดต่อและการระบาดของโรคย่อมจะต้องมีได้ง่ายและเป็นได้มาก

ไข้ทรพิษจะเกิดขึ้นที่ผิวหนังทั่วร่างกาย และจะเกิดขึ้นตามเยื่อบุต่าง ๆ เช่น ที่

กระพุ้งปาก เยื่อจมูก กล้องเสียง ท่อลม หลอดอาหาร ช่องคลอด และบางทีเกิดขึ้นในเยื่อบุลำไส้ด้วย ตามผิวหนังจะเกิดเป็นเม็ดตุ่มพอง แต่ตามเยื่อบุต่าง ๆ จะเกิดเป็นแผล โดยจะไม่เกิดมีเม็ดพองก่อนเลย

ระยะพักตัวของโรค คือนับแต่มีการรับเชื้อใช้ทริพิษเข้าสู่ร่างกายจากการสัมผัสทางผิวหนังหรือจากการหายใจเข้าไป จนเกิดมีอาการของโรคขึ้นนั้น จะกินเวลาประมาณ ๑๐-๑๕ วัน แต่อาจเร็วหรือช้ากว่านี้ได้ แล้วแต่ความรุนแรงของเชื้อผู้ที่เคยได้รับการปลูกฝีมาก่อนและความต้านทานโรคลดน้อยไปแล้ว โดยการปลูกฝีมานานและไม่ได้ปลูกซ้ำตามกำหนด ถ้าหากจะเกิดใช้ทริพิษขึ้นแล้ว ระยะพักตัวนี้จะค่อนข้างนานวัน และถ้าเกิดอาการขึ้นแล้วจะมีอาการน้อยมาก

อาการของโรค จะเริ่มต้นโดยรู้สึกอ่อนเพลียอย่างมาก ปวดศีรษะ รู้สึกหนาวสั่นปวดหลังและปวดเมื่อยตามแขนขา ซึ่งอาการตอนแรก ๆ นี้จะคล้ายกับไข้หวัดใหญ่มาก ไข้จะขึ้นสูง ๔๑-๔๒ องศาเซลเซียส ถ้าเป็นเด็กเล็ก ๆ จะมีชัก อาเจียน แล้วอาจมีอาการหมดสติไป ส่วนผู้ใหญ่จะกระสับกระส่ายและเพ้อ

ในระหว่างที่มีไข้ขึ้นตอนแรกนี้ จะมีเม็ดผื่นขึ้นที่ผิวหนัง บริเวณหน้าท้อง และหน้าขา ลักษณะเม็ดผื่นคล้าย ๆ กับเม็ดผื่นโรคไข้หัด ซึ่งจะขึ้นอยู่เพียง ๒ วันเท่านั้น

พอถึงวันที่ ๓ หรือที่ ๔ จะปรากฏเม็ดผื่นขึ้นที่ใบหน้าก่อน เม็ดผื่นนี้จะค่อย ๆ รวมกันเป็นผื่นหนา แล้วต่อจากนั้นจะเปลี่ยนลักษณะไปเป็นเม็ดพองใส ๆ อาการใช้ตอนนี้จะเริ่มลดลงบ้างและผู้ป่วยเองรู้สึกสบายขึ้นมาเล็กน้อย เม็ดพองใสนี้จะขึ้นไปหมดทั่วทั้งตัว

เมื่อถึงราว ๆ วันที่ ๘ เม็ดพอง ๆ เหล่านี้จะโตเต็มที่ น้ำภายในจะเปลี่ยนเป็นสีขุ่นขึ้น และยอดของเม็ดจะบวมลง ระยะนี้เองเป็นระยะที่พวกเชื้อหนองได้เข้าไปในเม็ดพองของใช้ทริพิษ ทำให้น้ำข้างในกลายเป็นหนอง เม็ดพองจึงมีลักษณะสีเขียว ๆ หรือสีเหลืองปนเทา อันตรายเกิดขึ้นมากในระยะนี้จากผลของพวกเชื้อหนองเข้าไปมีบทบาทออกฤทธิ์ร่วมด้วย ซึ่งเท่ากับว่าเกิดเป็นหนองไปทั่วทั้งตัวนั่นเอง

ถ้าหากไม่มีเชื้อหนองเข้าไปแทรกซึมหรืออาการอื่นใดแทรกแล้ว ต่อมาเม็ดพองนั้นจะค่อย ๆ แห้ง ตกสะเก็ดและหลุดร่วงไป ที่ผิวหนังเมื่อสะเก็ดหลุดไปหมดแล้วมักจะเหลือแผลเป็นไว้ให้เห็นได้เสมอ

อัตราการตายของโรคก่อนข้างสูง และจะสูงมากถ้าโรคเกิดขึ้นกับเด็ก ๆ หรือผู้ใหญ่
ที่อายุมากกว่า ๔๕ ปี ส่วนมากแล้วอัตราการตายจะสูงได้มากที่สุดจากการมีโรคแทรก

โรคแทรกที่สำคัญก็คือการมีเชื้อหนองเข้าไปมีส่วนร่วมทำให้อาการของโรครุนแรง
ยิ่งขึ้น เชื้อหนองอาจเข้าสู่กระแสเลือดและเข้าไปเจริญเพิ่มตัวในเลือดและไปทั่วทุก
อวัยวะของร่างกาย โรคของระบบหายใจโดยเฉพาะปอดอักเสบมักเป็นโรคแทรกที่ทำให้
อัตราการตายยิ่งสูงมากขึ้น โรคแทรกอื่น ๆ อาจมีได้ เช่น หนองใน หูด ก้อนเสียงอักเสบ
ประสาทอักเสบ สมออักเสบ อัมพาตครึ่งซีก และบางรายที่มีเม็ดพองของไขกระดูก
เกิดขึ้นที่ตาตา พอหายแล้วกลายเป็นแผลเป็น ทำให้ตาบอดได้

การป้องกัน ในสมัยนี้เราอาจป้องกันไข้ทรพิษได้ด้วยการปลูกฝี วิธีใช้วัคซีน
ป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เรามีใช้กันตลอดมา การใช้วัคซีนหรือการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษนี้
ดูเหมือนจะเป็นโรคเดียวที่ได้ผลดีที่สุดและป้องกันได้ร้อยละเก้าสิบ

การปลูกฝีจะป้องกันโรคได้ดีที่สุดในระยะเวลา ๓ ปี ดังนั้นควรจะได้มีการปลูกฝี
ทุก ๆ ๓ ปี และเมื่อโรคนี้เกิดขึ้นเมื่อใด หรือมีการระบาดเกิดขึ้นก็ควรปลูกฝีซ้ำได้อีก
สำหรับเด็ก ๆ ควรปลูกฝีทุกคนก่อนอายุ ๖ เดือน แต่ในปัจจุบันบางแห่งก็มีการปลูกฝี
ให้เมื่อเด็กคลอดออกมาโดยการให้วัคซีนป้องกันโรคบางอย่างไปพร้อม ๆ กันเลย

นับแต่เจนเนอรัลค้นพบวิธีการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษเป็นต้นมา และการปลูกฝี
ได้นิยมแพร่หลายไปทั่วโลก ไข้ทรพิษได้ลดน้อยลงมาเป็นลำดับ เราใช้หนองฝีปลูกฝี
กันเรื่อยมา แต่เวลานี้ทางการแพทย์ได้เริ่มเปลี่ยนมาปลูกฝีโดยใช้หนองฝีแห้งซึ่ง
ปรากฏว่าดีกว่าหนองฝีเหลวที่เคยใช้มา เพราะเก็บไว้ได้นานไม่เสื่อมคุณภาพไปเร็วอย่าง
หนองฝีเหลวและได้ผลในการสร้างภูมิต้านทานโรคดีขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะในประเทศ
ร้อนหนองฝีแห้งยิ่งเหมาะมากเพราะทนต่ออากาศร้อน และไม่ต้องเก็บไว้ในที่เย็น ๆ
เช่น ในตู้เย็นก็ได้

ในวันอนามัยโลก พ.ศ. ๒๕๑๘ ทางองค์การอนามัยโลกได้สรุปข้อเท็จจริงเกี่ยว
กับไข้ทรพิษไว้เป็น ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ไข้ทรพิษเป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่เกิดขึ้นจากพวกเชื้อไวรัส ทำให้ผู้ป่วย
มีไข้สูง มีเม็ดหนองขึ้นทั่วตัว แล้วตกสะเก็ด ผู้ที่รอดชีวิตมาได้จากโรคนี้จะมีแผลเป็น
ปรากฏอยู่ตลอดชั่วชีวิต และบางรายจะตาบอดไปได้

๒. โรคจะแพร่กระจายไปได้จากฝอยน้ำมูกน้ำลาย และหนองจากเม็ดหนองกับสะเก็ดที่หลุดร่วงจากผิวหนังของผู้ป่วย

๓. ผู้ป่วยจะมีอาการของโรคภายหลังจากการได้รับเชื้อใช้ทรพิษแล้ว ๗-๑๗ วัน และจะแพร่โรคไปสู่ผู้อื่นได้เป็นระยะนานถึง ๑ เดือน นับแต่เริ่มต้นปรากฏผื่นขึ้นที่ผิวหนังเรื่อยไป

๔. ไม่มีวิธีรักษาใช้ทรพิษได้โดยเฉพาะ แต่อาจป้องกันได้ด้วยการปลูกฝี ซึ่ง เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดและไม่ทำให้เจ็บปวดมากมายอย่างใด

๕. เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ซึ่งองค์การอนามัยโลกเริ่มต้นชักชวนประเทศทั่วโลก ให้ระดมการปลูกฝีให้พลเมืองนั้น ยังมีใช้ทรพิษเกิดขึ้นอยู่ใน ๓๐ ประเทศ และต่อมา ยังมีรายงานเพิ่มมาอีกว่าใช้ทรพิษมีอยู่อีกใน ๑๒ ประเทศ

๖. เมื่อตอนเริ่มต้นชักชวนให้ทุกประเทศระดมการปลูกฝีให้พลเมืองให้ทั่วทุกคนนั้นตามสถิติปรากฏว่ามีคนเป็นใช้ทรพิษอยู่ทั่วโลกปีละมากกว่า ๒ ล้าน ๕ แสนราย

๗. เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๗ สถิติทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคใช้ทรพิษน้อยกว่า ๒ แสน ๕ หมื่น ราย ถือลดน้อยลงไปถึง ๔ ใน ๑๐ ส่วน

๘. เมื่อสิ้นสุดปี พ.ศ. ๒๕๑๗ ปรากฏว่ายังคงมีใช้ทรพิษอยู่ในโลกเพียง ๓ ประเทศเท่านั้น

๙. การต่อสู้ที่จะทำลายใช้ทรพิษให้หมดสิ้นไปจากโลกนั้น ได้ก็โดยการปลูกฝี ซึ่ง ในปัจจุบันมีหนองฝีแห้งที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด

๑๐. เมื่อใดที่ใช้ทรพิษได้หมดสิ้นไปจากโลกแล้ว เราจะได้ใช้ความสามารถและ พลังงานของพลโลก และเงินที่ไม่ต้องสูญไปเพราะโรคนี้ไปใช้เพื่อแก้ปัญหาในเรื่องโรค อื่น ๆ ที่จะนำความสุขสันติมาสู่มวลมนุษยชาติต่อไป

เพื่อให้ใช้ทรพิษสูญสิ้นไปจากเมืองไทยเราและจากโลกนี้ เรามาร่วมมือกันปลูก ฝีให้ทั่วทุกคนในหมู่ประชาชนชาวไทยกันเถิด





พิมพ์ที่



สหภาพการพิมพ์ 38/6 เขตเทศบาลใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี (สำนักงาน)
แผนกโรงงาน 56/128 ซอยเจริญวัฒนา แขวงวัดถนนดินแดง เขตจตุจักร กทม. โทร. 2452838
นางบุญส่ง สุขอารีย์ ผู้พิมพ์ผู้ตีพิมพ์ ปีที่ ๒๕๖๓

