

สารารมณั้ ๓



หลายเรื่อง หลากรส รวยอารมณ์
กับหมอบระเสริฐิ - ๒๕๕๖

ความคิดคำนึง ของชายชราวัยย่างเข้า ปีที่ ๘๐

ผมเกิดวันที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๔๗๖ ถ้าคิดตามปีปฏิทินสากลน่าจะ
จะเป็น พ.ศ. ๒๔๗๗ เพราะปฏิทินของไทยเรา วันขึ้นปีใหม่ของเราสมัยนั้นคือ
หลังวันสงกรานต์ ดังนั้นเดือนมกราคมก็เลยยังเป็นปีพ.ศ. ๒๔๗๖ จะไปขึ้น
ศักราชใหม่ก็วันที่ ๑๖ เมษายน อย่างไรก็ตาม ผมก็ถือว่า ผมเมื่อถึงวันที่ ๒
มกราคม ๒๕๕๖ ผมก็ได้ใช้ชีวิตของผมไปแล้วนับได้ ๗๙ ปี กับอีก ๑ วัน หรือ
เท่ากับผ่านชีวิตมาแล้ว ๒๘,๘๓๖ วัน ถ้าเป็นคนคิดเล็กคิดน้อยก็คิดต่อไปได้
ว่า หัวใจของผมได้ทำงานรับใช้ผมมาแล้ว วันละ ๒๔ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐
นาที่ นาทีหนึ่งหัวใจเราทำงานประมาณ ๗๐-๘๐ ผลองใช้ค่า ๘๐ ตูบต่อนาที
ไปคำนวณ ก็ได้เท่ากับ ๓,๓๒๑,๙๐๗,๒๐๐ ตูบ นำพิศวงแท้ๆว่า ก้อนเนื้อ
ก้อนเท่ากำปั้น แต่ข้างในกลวงๆ ทำงานได้ทนทานเช่นนั้น จะมีข้างบ้าง เต็มเกร
ผิดจิ้งหะบ้าง เต็มเร็วไปบ้าง ก็อยู่กับตัวผมมาได้ ตัวผมเองนั้น ถ้าถาม
ตัวเองว่า ทำอะไรที่ได้แสดงความขอบคุณแก่หัวใจเราบ้างนั้น แทบจะไม่ได้
ทำอะไรเลย มีแต่ทำให้มีความชอกช้ำแก่อวัยวะที่มีพระคุณของเราเสีย
มากกว่า สมองก็เป็นอีกอวัยวะหนึ่ง ที่แม้เวลาหลับนอน จะได้พักผ่อน ก็ยัง
แอบนอกสู้นอกทางไปฝัน ถ้าฝันดี หัวใจก็คงพลอยปลื้มไปด้วย หากฝันร้าย
ก็ไปทำให้หัวใจพลอยทำงานมากขึ้น ผวา ตื่น นอนต่อไม่ได้ พักต่อไม่ได้
ตอมเหงื่อที่ผิวน้ำ กำลังพักผ่อนอยู่สบายๆ ก็พลอยถูกปลุกขึ้นมาทำงานให้
เหงื่อกาฬไหลพราก ๆ

เราทำอะไรแทนบุญคุณสมองเราบ้าง และไม่ใช่จะมีแต่หัวใจและ
สมอง ร่างกายจะเป็นปกติสุขได้ ยังต้องมีอวัยวะอื่นๆ ที่มีความสำคัญมาก
อีกหลายอวัยวะ เช่น ตับ ไต กระเพาะอาหาร ลำไส้ ผิวน้ำ ผม เหงือก ฟัน
ต่อมฮอร์โมนต่างๆ ทุกอย่างต้องทำงานสัมพันธ์กันให้ดี ให้มีจังหวะพอเหมาะ

พอดี ถ้าเส้นกันก็เกิดเรื่อง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ เหล่านี้เอง ที่ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างปกติสุขได้ จะมีขาดมีเกินบ้าง มีพร่องบ้าง เกเรเกตุบ้างเป็นครั้งคราวก็พอปรับกันให้เข้าเกณฑ์ปกติได้ ถ้าปรับหรือตกลงกันไม่ได้ มีนาฬิกาชีวภาพแอบซ่อนควบคุม รายงานการทำงานให้เราทราบ แต่เราก็ไม่ได้ใส่ใจมากนัก ขาดปฏิสัมพันธ์กันมากเมื่อใด เมื่อนั้นก็มีปัญหาที่เราเรียกว่าเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นโรคนั่นเอง

ในโอกาสที่ผมได้จุดประกายกลางจุงอวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ เหล่านี้ ให้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างดี หัวใจเต้นไปมากกว่า ๓๓ ล้านกว่าตบ ถ้าอยาก จะรู้ว่าเหนื่อยล้าเพียงไหน ลองเคาะจังหวะที่โต๊ะไปเรื่อย ๆ นาฬิกา ๖๐ ครั้ง สักครึ่งชั่วโมง เราก็คงเหนื่อยและเบื่อแล้วอย่างแน่นอน ผมคิดว่า ถ้าจะทำอะไรสักอย่างที่ทำให้ตัวเองได้เพลิดเพลิน พักผ่อนไปในตัว คลายเครียด ไปด้วย เขียนเองด้วย เก็บเอาบทความเก่า ๆ ที่เคยเขียนเอาไว้บ้าง เก็บเรื่อง สัพเพเหระเก็บจากวงปาร์ตี้บ้าง แล้วนำมารวบรวมให้ชื่อว่า “สารารมณ” อันหมายความว่า ได้อารมณ์บ้าง มีสาระเบา ๆ บ้าง มีเรื่องในแง่มุมต่าง ๆ หลายเรื่อง ต่างรส และแทรกเรื่องโจ๊กขำขันที่ไม่ผู้จะเดอริตี้เอาไว้บ้าง เด็ก ๆ อายุต่ำกว่าสิบก็เอ็กอักได้ หนังสือชุดนี้เคยจัดทำมาแล้ว ๒ เล่ม เล่มนี้จึงเป็น ลำดับที่ ๓ พิมพ์เอาไว้แจกให้ท่านที่เคารพนับถือ เพื่อนๆ และลูกๆ หลานๆ ได้เอามาอ่านเล่นๆ จะได้พลอยคลายเครียดไปกับผม และจะได้ใช้เป็นสิ่งของ ส่งมาอวยพรท่านแทนบัตรอวยพรปีใหม่ได้ด้วยครับ นี่เป็นที่มาของ

“สารารมณ ๓

หลายเรื่อง หลากรส รวยอารมณ์ กับหมอบประเสริฐ ๒๕๕๖”

สวัสดิ์

ประเสริฐ ของเจริญ

๒ มกราคม ๒๕๕๖

สารบัญ ๓

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ

พิมพ์ครั้งแรก : มกราคม ๒๕๕๖

ออกแบบรูปเล่ม : อรวรรณ เกตุพานิช

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์อักษรสมัย (๑๕๕๕)
๑๖๒/๑๓-๑๕ ซ.ศิริโสภา ถ.บำรุงเมือง
แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐๒-๒๒๒๒-๔๑๔๑
แฟกซ์ ๐๒-๒๒๒๒-๒๓๘๕

สารบัญ

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ	๕
๙ คำพอสอน	๗
เรื่องเล่าจากข้าราชการบริพารและผู้ติดตามถวายงาน ฯ	๑๑
เคล็ดลับในการระลोकความชรา	๑๗
เมื่อผู้ชายหมดประจำเดือน	๒๓
มือถือกับหัวใจ	๒๙
ไวน์กับโรคหัวใจ	๓๓
ยูตานาเซีย ความตายคือความสงบ	๓๙
วีไอพี กับ เซ็กซ์ สารสำคัญที่เหนือคนสำคัญ	๔๗
เรื่องของหมอกับคนไข้ ลวนกันไปก็ลวนกันมา	๕๑
เทโลเมอเรส - สารอันตรายในตัวคน	๕๕
เกาะติดโรคตามข่าว : เรื่องกินเลือดหมูก็อันตราย	๖๑
เหี่ยว ย่น ยับ ยู่ยี่	๖๗
ทำหมันแล้วนกเขาไม่ขัน	๗๑
มารู้จักกระท่อมกันดีไหม	๗๗
เรื่องของมะขาม	๘๓
วิธีใช้เงินของคนรวย	๑๐๕
ฝัคัณทสูตร	๑๐๘
พยาธิหอยโข่ง	๑๑๕
โคหนุ่มเรียนรู้การไถ่จากโควัยอันแก่เฒ่า	๑๑๘
เวชศาสตร์การท่องเที่ยว	๑๒๒
ผู้โดยสารเรือบินทางไกลกับเชื้อวัณโรคดื้อยา	๑๒๗
ไส้สำ - สำไส้	๑๓๔
ใช้รากสาตใหญ่มูริน หรือมูรินไทฟัส	๑๓๗
อันตรายจากสัตว์เลี้ยง	๑๔๐
ตีตขึ้นสมอง	๑๔๘
ไวรัสก่อโรคมะเร็งปากมดลูก	๑๕๓
หมู่เลือดนั้น สำคัญไฉน	๑๕๖
คำคมระดับโลก	๑๖๕



พระราชดำรัส
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ



“คำอวยพรและคำปฏิญาณสัญญา ที่ทุกท่านได้กล่าวนั้น เป็นที่ประทับใจมาก ขอขอบพระทัยและขอขอบคุณทั้งหลาย ตลอดจนประชาชนชาวไทยทุกคน ที่พร้อมกันมาด้วยความปรารถนาดีและไม่ตรีจิต

ความปรารถนาดีและความพร้อมเพรียงกันของทุกท่าน อย่างที่ได้เห็นในวันนี้ ทำให้ข้าพเจ้าปลื้มใจ มีกำลังใจมากขึ้น ด้วยมีความเชื่อเสมอมาว่า ความเมตตาปรารถนาดีต่อกันนี้ เป็นปัจจัยอย่างสำคัญ ที่จะยังความพร้อมเพรียงให้เกิดมีขึ้น ทั้งในหมู่คณะและในชาติบ้านเมือง และถ้าคนไทยเรายังมีคุณธรรมข้อนี้ประจำอยู่ในจิตใจ ก็มีความหวังได้ว่า บ้านเมืองไทยไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็จะสามารถรอดปลอดภัย และดำรงมั่นคงต่อไปได้ตลอดรอดฝั่งอย่างแน่นอน”

“ขออำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จงคุ้มครองรักษาท่าน และชาติไทย ให้มีแต่ความผาสุก ร่มเย็นยั่งยืนไป”

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ณ พระที่นั่งอนันตสมาคม วันพุธที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕



๙ คำพ่อสอน

๑. ความเพียร

การสร้างสรรคฺตนเอง การสร้างบ้านเมืองก็ตาม มิใช่สร้างในวันเดียว ต้องใช้เวลา ต้องใช้ความเพียร ต้องใช้ความอดทน เสียสละ แต่สำคัญที่สุดคือความอดทนคือไม่ย่อท้อ ไม่ย่อท้อในสิ่งที่ตั้งงาม สิ่งที่ตั้งงามนั้นทำมันน่าเบื่อ บางทีเหมือนว่าไม่ได้ผล ไม่ดัง คือดูมันครึทำดีนี้ แต่ขอรับรองว่าการทำให้ดีไม่ครึต้องมีความอดทน เวลาข้างหน้าจะเห็นผลแน่นอนในความอดทนของตนเอง

พระบรมราชาบาท พระราชทานแก่นักเรียน นักศึกษา ครู และอาจารย์ในโอกาสเข้าเฝ้าฯ วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๑๖

๒. ความพอดี

ในการสร้างตัวสร้างฐานะนั้นจะต้องถือหลักค่อยเป็นค่อยไป ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวังและความพอเหมาะพอดี ไม่ทำเกินฐานะและกำลัง หรือทำด้วยความเร่งรีบ เมื่อมีพื้นฐานแน่นหนาองรับพร้อมแล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญก้าวหน้าในระดับสูงขึ้น ตามต่อกันไปเป็นลำดับผลที่เกิดขึ้นจึงจะแน่นอน มีหลักเกณฑ์ เป็นประโยชน์แท้และยั่งยืน

พระบรมราชาบาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยขอนแก่น วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๔๐

๓. ความรู้ดีตน

เด็กๆ ทำอะไรต้องให้รู้ตัว การรู้ตัวอยู่เสมอจะทำให้เป็นคนมีระเบียบและคนที่มีระเบียบดีแล้ว จะสามารถเล่าเรียนและทำการงานต่างๆ ได้โดยถูกต้องรวดเร็ว จะเป็นคนที่สร้างความสำเร็จและความเจริญ ให้แก่ตนเองและส่วนรวมในอนาคตได้อย่างแน่นอน

พระบรมราชาบาท พระราชทานลงพิมพ์ในหนังสือ วันเด็ก ประจำปี ๒๕๒๑



๔. คนเราจะต้องรับและจะต้องให้

คนเราจะเอาแต่ได้ไม่ได้ คนเราจะต้องรับและจะต้องให้ หมายความว่าต่อไป และเดี๋ยวนี้ด้วยเมื่อรับสิ่งของใดมา ก็จะต้องพยายามให้ ในการให้นั้นให้ได้โดยพยายามที่จะสร้างความสามัคคีให้หมู่คณะและในชาติ ทำให้หมู่คณะและชาติประชาชนทั้งหลายมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้ ช่วยที่ไหนได้ก็ช่วย ด้วยจิตใจที่เผื่อแผ่โดยแท้

พระบรมราชาโชวาท พระราชทานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๒๑

๕. อ่อนโยน แต่ไม่อ่อนแอ

ในวงสังคมนั้นแล้ว ท่านจะต้องรักษามารยาทอันดีงามสำหรับสุภาพชน รู้จักสัมมาคารวะ ไม่แข็งกระด้าง มีความอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ พร้อมจะเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม

พระบรมราชาโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๑๖

๖. พูดจริง ทำจริง

ผู้นำคนไหนในสังคมจะพูดอย่างไร ทำอย่างนั้น จึงได้รับความสำเร็จพร้อมทั้งความศรัทธาเชื่อถือและความยกย่องสรรเสริญ จากคนทุกฝ่าย การพูดแล้วทำ คือ พูดจริง ทำจริง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมเกียรติคุณของบุคคลให้เด่นชัด และสร้างเสริมความดี ความเจริญ ให้เกิดขึ้นทั้งแก่บุคคลและส่วนรวม

พระบรมราชาโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๔๐



๗. หนังสือเป็นอมลین

หนังสือเป็นการสะสมความรู้และทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ได้สร้างมา
นำมา คิดมา แต่โบราณกาลจนทุกวันนี้ หนังสือจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นคล้ายๆ
ธนาคารความรู้และเป็นอมลین เป็นสิ่งที่จะทำให้ มนุษย์ก้าวหน้าได้โดยแท้
พระบรมราชาโชวาท พระราชทานแก่คณะสมาชิกห้องสมุดทั่วประเทศ ในโอกาส
ที่เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๑๔

๘. ความซื่อสัตย์

ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นพื้นฐานของความดีทุกอย่าง เด็กๆ จึงต้อง
ฝึกฝนอบรมให้เกิดมีขึ้นในตนเอง เพื่อจักได้เติบโตขึ้นเป็นคนดีมีประโยชน์
และมีชีวิตที่สะอาด ที่เจริญมั่นคง

พระบรมราชาโชวาท พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือวันเด็ก ปี พุทธศักราช
๒๕๓๑

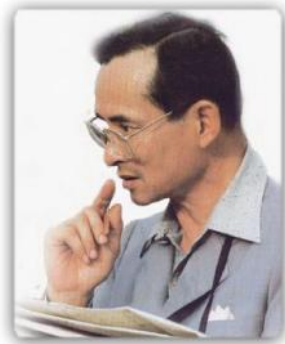
๙. การเอาชนะใจตน

ในการดำเนินชีวิตของเรา เราต้องข่มใจไม่กระทำสิ่งใดๆ ที่เรารู้สึก
ด้วยใจจริงว่าชั่วว่าเสื่อม เราต้องฝืนต้องต้านความคิดและความประพฤติ
ทุกอย่างที่รู้สึกว่าจะขัดกับธรรมะ เราต้องกล้าและบากบั่นที่จะกระทำสิ่งที่เรา
ทราบว่าเป็นความดี เป็นความถูกต้อง และเป็นธรรม ถ้าเราช่วยกันทำเช่นนี้
ให้ได้จริงๆ ให้ผลของความดีบังเกิดมากขึ้นๆ ก็จะช่วยค้ำจุนส่วนรวมไว้มิให้
เสื่อมลงไป และจะช่วยให้ฟื้นคืนดีขึ้นได้เป็นลำดับ

พระราชดำรัส พระราชทานเพื่อเชิญไปอ่าน ในพิธีเปิดการประชุมยุวพุทธิก
สมาคมทั่วประเทศ ครั้งที่ ๑๒ ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๑๓

ขอขอบคุณข้อมูลจาก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



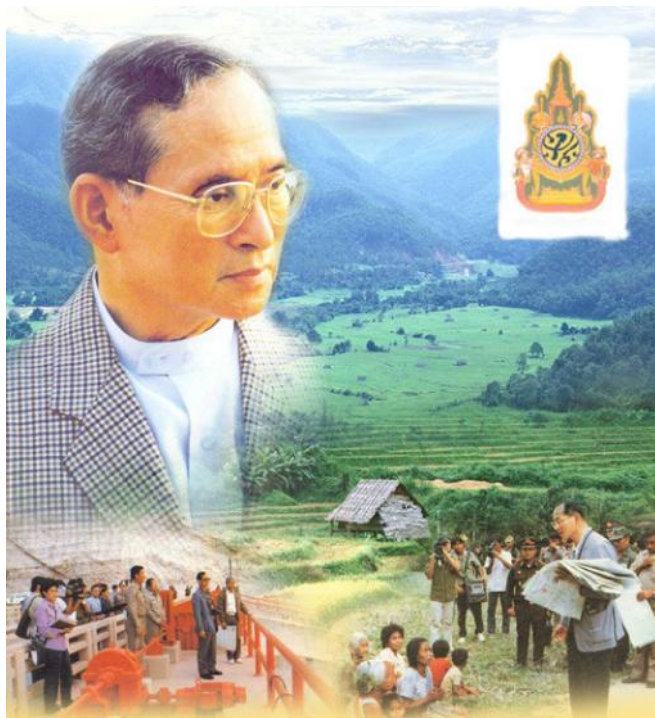


นักการเมืองยื่นปลา
นักการเมืองแจกแท็บเล็ต
นักการเมืองห่วงอำนาจ
นักการเมืองสร้างสัญญา
นักการเมืองหาเรื่องกิน
นักการเมืองยุให้ร้ายฯ
นักการเมืองมักแบ่งขั้ว
นักการเมืองทำสี่ปี
นักการเมืองชอบแบ่งเสียง
นักการเมืองคิดสั้น

พระราชชาย์นเบ็ด
กษัตริย์เนอะเคล็ดวิชา
มหาราชห่วงประชา
องค์เจ้าฟ้าสร้างสรรค์ธรรม
องค์ภูมิมนตรีหาเรื่องทำ
ในหลวงอย่าให้ทำดี
องค์เหนือหัวไม่แบ่งสี
องค์ภูมิทำทุกวัน
พ่อพอเพียงชอบแบ่งปัน
องค์ราชันย์คิดยาว

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ
ที่คนดี
๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ
ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ
๒ มกราคม ๒๕๕๖



**เรื่องเล่าจากข้าราชการและผู้ติดตามถวายงาน
แสดงถึงพระอัจฉริยภาพ
และพระอารมณ์ขันของพระเจ้าอยู่หัวของเรา**

ข้าวผัดไข่ดาว

โดย คร.สุเมธ ตันติเวชกุล

วันหนึ่งเสด็จฯ เขาค้อเปิดอนุสาวรีย์ พอเปิดอนุสาวรีย์เสร็จ พระองค์ท่านก็ขอลงไปประทับที่พระตำหนักเพื่อจะทรงเปลี่ยนฉลองพระบาทเพราะเดี๋ยวจะไปดูงานในป่าในดง.....เราก็ไม่ได้ทานข้าวไม่มีใครทานข้าว ตอนนั้นบ่ายสองโมงแล้ว ก่อนจะเปลี่ยนฉลองพระบาทสักยี่สิบนาที่น่าจะพুষัข้าวทัน ก็รีบวิ่งไปห้องอาหารที่เตรียมไว้ ปรากฏว่าพวกที่ไม่ได้ตามเสด็จเขาทานกันหมดแล้ว ในนั้นจึงเหลือข้าวผัดติดกันกระบะ กับมีไข่ดาวทิ้งแห้งไว้ 3-4 ใบ เราก็ตักเห็นมีข้าวอยู่จานหนึ่งวางไว้ มีข้าวผัดเหมือนอย่างเราไข่ดาวโปะใบหนึ่ง มีน้ำปลาถ้วยหนึ่งวางอยู่ เพื่อนผมก็จะไปหยิบมา มหาดเล็กบอกว่า “ไม่ได้ๆ ของพระเจ้าอยู่หัว ท่านรับสั่งให้มาตัก” ดูลิครับตักมาจากกันกระบะเลย ผมนี้น้ำตาแทบไหลเลย ท่านเสวยเหมือนๆ กันกับเรา.....

ขอพระองค์ทรง พระเจริญยิ่งยืนนาน
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ



เรื่องเล่าจากข้าราชการและพุทธตามทวายน

น้ำลดหรือยัง

โดย ถาวร ชนะภักย์

หลายปีมาแล้วเมื่อครั้งน้ำท่วมภาคใต้ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลาได้รับผลกระทบหนักที่สุด เป็นช่วงเวลาที่การสื่อสารแห่งประเทศไทยได้นำเครื่องโทรพิมพ์มาติดตั้งที่ห้องทำงานใหม่ ๆ

ข้าราชการสำนักงานหนึ่งกรุณาเล่าให้ฟังว่าแม้ตึกตั้งที่ขังคั้นแล้วพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็ยังไม่เสด็จขึ้นห้องพระบรรทมแต่ทรงคอยติดตามข่าวเรื่องอุทกภัยที่หาดใหญ่ อยู่อย่างใกล้ชิด ด้วยทรงห่วงใยราษฎร จึงทรงส่งคำถามผ่านเครื่องโทรพิมพ์ด้วยพระองค์เองถามไปทางหาดใหญ่ว่า

“น้ำลดแล้วหรือยัง”

โดยที่ไม่ทราบว่ามีผู้ส่งคำถามมานั้นคือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คำตอบที่มีผ่านมาทางเครื่องโทรพิมพ์เมื่อเวลาตีสองตีสามมีข้อความที่ตอบด้วยความไม่พอใจว่า

“ถามอะไรอยู่ได้ตึกตึ้นปานนี้แล้วคนเขาจะหลับจะนอน” แต่ตอนท้ายของคำตอบก็ไม่ลืมที่จะบอกด้วยว่า **“น้ำลดแล้ว”**

๐๐๐๐๐



ลุงวาเต็ง

โดย มนูญ มุกข์ประดิษฐ์

วันนี้ลุงวาเต็งพาแววตาที่เป็นประกายมาเฝ้าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วยชุดเต็มยศครั้งก่อนคือสวมกางเกงตัวเดียวไม่สวมเสื้อ ไม่มีที่ไหนในโลกอีกแล้วที่สามัญชนคนธรรมดา ไม่ว่าจะอยู่ในเสื้อผ้าอาภรณ์ใดๆ ก็มีสิทธิ์เท่าเทียมกันที่จะเข้าไปใกล้ชิดพระองค์ บอกเล่าความทุกข์สุขกับพระเจ้าแผ่นดินของเขาได้อย่างเสมอภาคกันถ้วนหน้า เช่นนี้.....

ลุงวาเต็งดีใจที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินมาถึงหน้าบ้าน จึงเหลียวซ้ายแลขวา หลายครั้งผิปกติในที่สุดก็ได้กราบบังคมทูลอย่างจะฉานว่า

“พระเจ้าอยู่หัวเสด็จมาทั้งที่ไม่มีอะไรจะถวาย ผลไม้ในสวนเพิ่งเก็บขายไปได้เงินมาสองหมื่นบาท ก็นำเงินไปซื้อเครื่องปั่นน้ำมาได้ ๑ เครื่อง ถอดเอาขึ้นรถและขับไปเลย ขอถวายพระเจ้าอยู่หัว”



เรื่องเล่าจากข้าราชการบริหารและปฏิบัติตามถวายงาน

ไม่ต้องกัน

โดย คร.สุเมธ ต้นติเวชกุล

มีอยู่ครั้งหนึ่งเสด็จฯ ไปที่เซ็นทรัลวันที่มีประชุมรัฐสภาโลก วันนั้นผมจำได้ผมติดอยู่บนท้องถนนฝนตกผมก็มีวิทยุเลยได้ยินรับสั่งมากับตำรวจมาเลย

“วันนี้ไม่ต้องกันรถ”

ทรงเข้าใจความทุกข์ของราษฎรอยู่ตลอดเวลา วันนี้เป็นวันฝนตกรถติดกันอย่างมหาศาล ถ้าขึ้นต้องไปติดขบวนอีกสร้างความทุกข์ให้กับประชาชน ทรงวิทยุบอกตำรวจว่า

“ขบวนจะแล่นไปพร้อมกับรถของประชาชนไม่ต้องกันเคลื่อนที่ไปพร้อมกัน”



อีกครั้งหนึ่งที่ภาคอีสาน เมื่อเสด็จขึ้นไปทรงเยี่ยมบ้านของราษฎรผู้หนึ่งที่คณะผู้ติดตามเสด็จทั้งหลายออกแปลกใจในการกราบบังคมทูลที่คล่องแคล่วและใช้ราชาศัพท์ได้อย่างน่าฉงน

เมื่อในหลวงมีพระราชปฏิสันถารถึงการใช้ราชาศัพท์ได้ดีนี้จึงมีคำกราบทูลว่า

“ข้าพระพุทธเจ้าเป็นได้ไหมลิเกเก่า บัดนี้มีอายุมากจึงเลิกรามาทำนาทำสวน พระพุทธเจ้าข้า..”

มาถึงตอนสำคัญที่ทรงพบนกในกรงที่เลี้ยงไว้ที่ซานเจอน ก็ทรงตรัสถามว่า เป็นนกอะไรและมีกี่ตัว..



สารานุกรม เล่ม ๓

พ่อลีเกเอกกราบบังคมทูลว่า “มีทั้งหมดสามตัว พระมเหสีมันบินหนีไป ทั้งพระโอรสไว้สองตัว ตัวหนึ่งที่ยังเล็ก ตรัสอ้อแอ้อยู่เลย และทิ้งให้พระบิดาเลี้ยงดูแต่ผู้เดียว”

เรื่องนี้ ดร.สุเมธเล่าว่าเป็นที่ต้องสะกดกลั้นหัวเราะกันทั้งคณะไม่ยกเว้นแม้แต่ในหลวง



มีเรื่องหนึ่งเคยฟังจากผู้ใหญ่เล่าเมื่อนานมาแล้ว มีช่างไปทำผ้าเปดานในวัง คนหนึ่งกำลังยืนบนบันได ส่วนหัวอยู่ใต้ผ้า อีกคนคอยจับบันไดอยู่ด้านล่าง พ่อตีในหลวงเสด็จมา คนที่อยู่ข้างล่างเห็นในหลวงก็ก้มลงกราบ คนอยู่ด้านบนไม่เห็น ก็บอกว่า

“เฮ้ย จับดี ๆ หน่อยสิ อย่าให้แกว่ง”

ในหลวงทรงจับบันไดให้ เค้าก็บอกว่า

“เออ ดี ๆ เสร็จงานนี้จะให้เป็น ช่างจริง” (สงสัยคงจะเพิ่งเข้ามาทำงานยังไม่ผ่านโปร) พอเสร็จก็ก้าวลงมา พอเห็นว่าในหลวงเป็นคนจับบันไดให้ถึงกับเข่าอ่อน จะตกบันได รีบลงมาก้มกราบ

ในหลวงทรงตรัสกับช่างว่า

“แหม ดินะที่ชมว่าใช้ได้ แถมจะปรับตำแหน่งให้เป็นช่างอีกด้วย”



ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

เคล็ดลับในการชะลอความชรา



คนเราทุกวันนี้อยู่ด้วยความเครียด อาหารการกินก็ไม่ดี มลภาวะ เป็นพิษก็เยอะ สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้แก่ก่อนวัยอันควร ผมจึงอยากจะ นำวิธีชะลอความชรา มาเล่าสู่กันฟัง

๑. ความเครียด ศัตรูร้ายอันดับที่ ๑

ความเครียดนั้นทำให้ระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ ความเครียดยังทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย “แก่” ก่อนวัยอันควร วิธีจัดการ กับความเครียดในระยะสั้นนั้นทำได้ง่ายโดยการหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ หลังจากรู้สึกผ่อนคลายแล้วจึงค่อยหาทางรับมือกับ ปัญหาต่อไป ก็ลองนำไปปฏิบัติดูนะครับ



๒. การไม่สูบบุหรี่

ไม่ว่าใครก็รู้ว่าการสูบบุหรี่ทำลายสุขภาพก่อให้เกิดมะเร็ง และริ้วรอยเหี่ยวย่น แต่คนจำนวนไม่น้อยยังเลิกบุหรี่ไม่ได้สักที ชาวดีคือตอนนี้ มียาที่ช่วยให้คุณอดบุหรี่ได้ง่ายขึ้น นั่นคือ “นิโคตินทดแทน” ที่มาในรูปแบบของ หมากฝรั่งและพลาสติกแผ่นแปะผิวหนัง ซึ่งหาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาทั่วไป จากการศึกษาในสหรัฐฯ พบว่าผู้ที่ได้รับนิโคตินทดแทนมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการเลิกบุหรี่มากขึ้นถึง ๒ เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ใช้ยาช่วย

๓. ดื่มแอลกอฮอล์ ต้องดื่มให้เป็น

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอดีเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ วารสารทางการแพทย์ของสหรัฐฯ พบว่าผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์วันละ ๑-๒ แก้ว มีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหัวใจลดลงถึงหนึ่งในสามแต่คำว่า “พอดี” ในที่นี้จำกัดไว้เพียงวันละ ๑ แก้ว สำหรับผู้หญิง และ ๒ แก้ว สำหรับผู้ชาย ถ้าคุณดื่มมากกว่านี้ละก็ เตรียมรับมือกับมะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งเต้านม และอาการหัวใจวายได้เลย ก็ดื่มให้พอดีนะคร้าบอย่าให้มากเกินไป จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

๔. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยช่วยยืดอายุของเราออก อีกหลายปี แถมยังช่วยลดน้ำหนัก ผ่อนคลายความเครียด และยังป้องกัน โรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย คุณสามารถออกกำลังกายได้ในการทำกิจกรรมประจำวัน เช่น จอดรถให้ไกลจากประตูอีกนิด หรือเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งแล้ว แต่ถ้าจะให้ดีจริง ๆ ก็ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ถึงหนึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ ๕ วัน หาเวลาว่างที่จะออกกำลังกายคงไม่ยากไปนะคร้าบ



๕. กินไขมันอิ่มตัวมากเกินไป

ไขมันที่อยู่ในเนื้อวัว เนื้อสัตว์ปีก นมและเนย เป็นไขมันอิ่มตัวที่ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นอย่างไม่ต้องสงสัย ผลที่ตามมาก็คือคุณอาจเป็นโรคหัวใจได้โดยไม่รู้ตัว ลองหันมาปรุงอาหารด้วยไขมันชนิดดีที่สกัดจากผลมะกอก ข้าวโพด ถั่วเหลือง รำข้าว จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าไขมันสัตว์ ก็ลองเปลี่ยนแปลงกันดูนะครับ เพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ หลายโรคด้วย

๖. กินน้ำตาลมากเกินไป

น้ำตาลสามารถทำให้คุณอ้วน หากกินมากเกินไป และความอ้วนก็เป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ อีกมากมาย คนเราทั่วไปต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ แคลอรีเท่านั้น ควรรับประทานน้ำตาลไม่เกิน ๑๑ ช้อนชาต่อวัน ดังนั้นครั้งต่อไปที่คุณสั่งกาแฟหรือปรุงก๋วยเตี๋ยวก็อย่าลืมคิดสักนิดเวลาเติมน้ำตาล แต่ถ้าอยากทานของหวานจริง ๆ ลองหันไปทานผลไม้แทนจะดีกว่า

๗. รู้จักควบคุมน้ำหนัก

คนที่มีน้ำหนักเกินเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง นอกจากการลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายแล้ว คุณยังต้องควบคุมอาหารอีกด้วย มีตำราหรือสูตรในการลดน้ำหนักมากมาย แต่ที่จริงแล้วทุกสูตรสามารถลดน้ำหนักได้ผลพอ ๆ กัน คุณควรเลือกสูตรลดน้ำหนักที่สะดวกและเหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ เพื่อที่คุณจะได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ นั่นเอง

๘. หาลมหายใจบริสุทธิ์ในที่ไม่มีมลพิษ

มลภาวะทางอากาศ ไม่ว่าจะเป็นฝุ่น เขม่าควัน ไอเสียจากการเผาไหม้ในเครื่องยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้เกิดอาการไอระคายเคืองนัยน์ตา กระตุ้นอาการหอบหืด และก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ



สารบัญ เล่ม ๓

อย่างไม่ต้องสงสัย ทางที่ดีคือคุณควรอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งหาได้ยากมากในเมืองหลวง ทุกหนแห่งเต็มไปด้วยควันจากรถยนต์ และมลภาวะเป็นพิษอื่น ๆ แต่อย่างน้อยก็ขอให้เราอยู่ในห้องปรับอากาศ เพื่อให้ร่างกายได้รับมลพิษเหล่านี้ให้น้อยที่สุด หรือไปสูดอากาศบริสุทธิ์ตามต่างจังหวัดบ้าง ในวันหยุดพักผ่อน ก็จะเป็นการช่วยได้อีกทางหนึ่ง

๙. กินอาหารมีกาก

อาหารประเภทผักหลายชนิดจะมีเส้นใยไฟเบอร์ หรือมีกาก จะไม่ถูกย่อยโดยน้ำย่อย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาก นอกจากจะช่วยคั่งน้ำในลำไส้ทำให้ท้องไม่ผูก ถ้าย่างย ร่างกายจะสมบูรณ์แล้ว ยังป้องกันมะเร็งในลำไส้ด้วย อาหารจำพวกผัก จะให้พลังงานต่ำจึงไม่ทำให้อ้วน น้ำหนักตัวไม่ขึ้น กินแล้วช่วยชะลอความชราได้

๑๐. ใช้ครีมกันแดดเมื่อออกกลางแจ้งแดดจ้า

แสงแดด สามารถกระตุ้นให้เกิดมะเร็งของผิวหนัง ที่มีชื่อว่า เมลาโนมา มีผู้คนป่วยเป็นมะเร็งผิวหนังชนิดนี้ไม่น้อยทีเดียว ทั้งทนายทรมานและเป็นเหตุให้เสียชีวิตโดยเร็ว เพราะเป็นมะเร็งที่แพร่กระจายเร็ว การป้องกันนั้นกระทำได้เช่น เมื่อออกไปกลางแจ้งแดด ควรกางร่มกันแดด ใส่แว่นตากันแดด สวมหมวกปีกกว้างและทาครีมกันแสงอัลตราไวโอเล็ต หรือเรียกกันง่าย ๆ ว่าครีมกันแดด โดยทั่วไปจะใช้ครีมที่มีค่าประมาณ SPF 16 หากไปชายหาดแดดจ้ามาก อาจจะต้องพิจารณาใช้ค่าสูงกวานั้น ครีมกันแดดนอกจากจะช่วยป้องกันมะเร็งแล้ว ยังป้องกันมิให้ผิวหนังเป็นริ้วรอยเหี่ยวย่นยับได้ด้วย

๑๑. ทำบุญให้ทาน

การรู้จักทำบุญในโอกาสอันควรจะทำให้จิตใจผ่องแผ้ว ไม่มัวหมอง แต่อย่าไปทำบุญจนเกินฐานะ จะทำให้ตนเองเดือดร้อนอันจะนำไป

เคล็ดลับในการระลัดความชรา

สู่ความเครียด การให้ทุนการศึกษา นับว่าเป็นการทำประโยชน์ ถ้าเราให้ทุนการศึกษา ผู้ที่ได้รับทุนก็จะมีความรู้เป็นต้นทุนเก็บเกี่ยวกินได้นาน แต่ถ้าทำบุญเช่นให้ช้อนทาน (หลายคนแก่งจัน ชี้เกี่ยจ) ให้กินเป็นบางมื้อกินแล้วก็หมดไปมีประโยชน์น้อย ก่อนทำบุญพิจารณาให้ดี รู้จักให้ รู้จักรับ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่อยากได้ของเขามาเป็นของเรา ได้มาแล้วมีเงินเป็นแสนล้านบาทก็หาได้มีความสุขไม่ มีแต่จะแก่ตัวลงอย่างทันตาเห็น ความเมตตาทำให้เรามีจิตใจที่ดี

๑๒. มองหาความดีของคนอื่น

ไม่มีใครในโลกนี้จะดี จะบริสุทธิ์ไปเสียทุกอย่าง ทุกคนมีข้อเด่น ข้อด้อย อย่าไปเที่ยวแคะไค้หาความด้อยของคนอื่นตลอดไป พยายามมองหาความดีบ้าง รู้ว่าใครทำดี แม้ไม่รู้จักก็ให้พลอยปลื้มอกปลื้มใจไปกับเขา จิตของเราก็พลอยได้กุศลผ่องใสไปด้วย

๑๓. มองโลกในแง่ดี

คนเราถ้ารู้จักมองโลกในแง่ดี แม้ว่าอยู่ในภาวะวิกฤต ก็อาจจะพลิกผันให้เป็นโอกาสได้ การมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้เราเป็นคนขวนขวาย กระตือรือร้น ไม่มองมือขอเท้า ไขว่คว้าหาโอกาสที่ดีได้เสมอ การขวนขวายขออย่าให้เป็นการข่มเหงผู้อื่น

๑๔. หมั่นสำรวจตนเอง

การสังเกตดูสุขภาพตัวเอง ชั่งน้ำหนักตัว ตรวจร่างกาย ประจำปีเสียบ้าง มีอะไรบกพร่องไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย สุขภาพจิต ถ้าทราบแต่เนิ่น ๆ รีบแก้ไขย่อมจะดีกว่าปล่อยให้เนิ่นนาน สุขภาพสตรีมีเรื่องของอวัยวะเจริญพันธุ์ที่จะต้องเอาใจใส่



สารานุกรม เล่ม ๓

๑๕. สวัสดิศึกษา

ให้เข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย เกิดกับผู้ใด แล้วมักจะเร่งความแก่ อุบัติเหตุทั้งในบ้านและนอกบ้าน และต้องคอยป้องกัน อุบัติเหตุให้เด็ก ๆ ในบ้านและผู้สูงอายุด้วย เกิดขึ้นแล้ว เป็นการเพิ่มภาระ เพิ่มความเครียดด้วย

ผมก็ขอจบเคล็ดลับในการชะลอความชราไว้เท่านี้ครับ ก็ลองนำไป ปฏิบัติกันดูนะครับ



เรื่อง ขำขันจากอินเทอร์เน็ต

ชักผ้า!!

สามีภรรยาคนหนึ่งแต่งงานกันมาหลายปีและมีลูก ๑ คน กำลังอยาก รู้ อยากเห็น

สองสามีภรรยาจึงตกลงกันว่า ถ้าวันไหนที่มีกิจกรรมเข้าจังหวะ ให้พูดว่า “ชักผ้า” อยู่มาวันหนึ่งสามีก็เอ่ยกับภรรยาว่า

สามี : ที่รักจำวันนี้เราชักผ้ากันเถอะ

ภรรยา : ไม่ได้หรอกค่ะ วันนี้เครื่องชักผ้าเสีย (วันเบาๆ)

สองวันต่อมา สามีก็เอ่ยกับภรรยาอีกว่า

สามี : ที่รักจำวันนี้เราชักผ้ากันได้แล้วหรือยังจ๊ะ

ภรรยา : ยังไม่ได้หรอกค่ะ เครื่องชักผ้ายังซ่อมไม่เสร็จจ๊ะ

สามวันถัดมา

ภรรยา : ที่รักจำวันนี้เครื่องชักผ้าใช้ได้แล้วค่ะ

สามี : อ้อ ! ไม่ต้องแล้วหะ เพราะเมื่อกวานพี่ใช้มือชักไปเรียบร้อยแล้ว

ภรรยา : !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



เมื่อผู้ชายหมดประจำเดือน



ท่านผู้ชายคงนึกว่า **หมอมเพี้ยน** ผู้ชายไม่มีประจำเดือนแล้วจะหมดประจำเดือนได้อย่างไร อันที่จริงแล้ว ผมกำลังจะเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงของคุณผู้ชายวัยใกล้เคียงกับคุณผู้หญิงที่หมดประจำเดือนหรือเมโนปอส หรือในปัจจุบันนิยมเรียกกันว่า สตรีวัยทอง เพื่อให้เข้าใจง่าย ๆ เขาเป็นว่าผมกำลังจะเล่าเรื่องผู้ชายวัยทองนั่นเอง

“วัยทอง” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษคือ “Golden Age” หมายถึงวัยแห่งความสำเร็จในชีวิตการทำงานและเพียบพร้อมด้วยทรัพย์สิน จึงเป็นเปรียบเสมือนเป็นวัยทองคำ ถ้าทำหน้าที่ที่การงานก็จะอยู่ในตำแหน่งสูง ๆ และสำคัญ มีเงินทองพอที่จะทำได้มาในสิ่งที่ตนปรารถนา แต่ในทางตรงกันข้าม จะเห็นว่าสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้นถูกบั่นทอนจากพยาธิสภาพที่เกิดขึ้น อันมีสาเหตุมาจากความบกพร่องของฮอร์โมนเพศชาย



สารบัญ เล่ม ๓

ชายวัยทองนั้นเกิดจาก ผู้ชายที่ระบบสืบพันธุ์เสื่อมหน้าที่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ อวัยวะในการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศชายที่เรียกว่า แอนโดรเจนส์ (androgens) และฮอร์โมนเพศชายที่สำคัญที่สุดคือ เทสโทสเทอโรน (testosterone) นั้นทำหน้าที่หย่อนลงเสื่อมลง การเสื่อมหน้าที่ของอวัยวะทั้งการสร้างฮอร์โมนและการสร้างตัวอสุจิเพื่อการสืบพันธุ์ในผู้ชายสูงอายุนั้นจะค่อยเป็นค่อยไป และจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม ฮอร์โมนเพศชายก็จะหมดไปจากร่างกายโดยสิ้นเชิงถึงแม้อายุจะมากขึ้น ดังนั้นอาการที่แสดงออกในผู้ชายวัยทองจึงสัมพันธ์กับการลดระดับฮอร์โมนดังกล่าว ปรากฏการณ์นี้จึงแตกต่างกับสตรีที่เข้าสู่สภาวะหมดประจำเดือนหรือสตรีวัยทองที่เรียกว่าเมโนพอส (Menopause) ซึ่งเป็นสภาวะที่รังไข่จะหยุดผลิตฮอร์โมนเพศหญิง อันได้แก่ “เอสโตรเจน” (Estrogens) โดยสิ้นเชิง เมื่อเป็นเช่นนี้จึงทำให้สตรีเหล่านั้นมีอาการแสดงซึ่งเป็นผลจากการขาดฮอร์โมน ดังกล่าว ส่วนมากจะมีความรุนแรงกว่าอาการที่เกิดในผู้ชายวัยทอง ผู้ชายวัยนี้จึงควรเป็นผู้ชายที่มีความบกพร่องของฮอร์โมนแอนโดรเจนเท่านั้น

ชายวัยทองในภาษาอังกฤษมีการเรียกชื่อหลายคำ เช่น พีโนพอส (Penopause) แอนโดรพีเนีย (Andropenia) และแอนโดรพอส (Andropause) เป็นต้น

โดยสรุปชายวัยทอง หรือ Male climacteric หมายถึง ผู้ชายที่อยู่ในช่วงที่อวัยวะมีการเสื่อมหน้าที่ในการสังเคราะห์ฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชายที่สำคัญที่สุดของร่างกาย การเสื่อมหน้าที่ดังกล่าวจะค่อยเป็นค่อยไปตามอายุที่ผ่านไป แต่ไม่ถึงกับหยุดสร้างฮอร์โมนโดยสิ้นเชิงดังในสตรีวัยทอง ปรากฏการณ์ดังกล่าวจะเริ่มต้นเมื่ออายุตั้งแต่ ๔๐ ปีเศษ และเด่นชัดเมื่ออายุ ๕๐ ปี โดยจะมีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ร้อนวูบวาบตามร่างกาย เหงื่อออกเป็นครั้งคราว และมีความบกพร่องในทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพในชายวัยทอง

เมื่อผู้ชายย่างเข้าสู่วัยทองจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งจะมีอาการและอาการแสดงที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ และมีความสัมพันธ์กับการลดลงของระดับฮอร์โมนในกระแสเลือด โดยอาการแสดงควมบกพร่องของฮอร์โมนเพศชาย (Andropausal or partial androgen deficiency symptoms) ได้แก่ อาการณั้แปรปรวน โกรธง่าย หงุดหงิด ซึมเศร้า ไม้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม้มีความคิดสร้างสรรค์ วิตกกังวล ตื่นตกใจง่าย ความจำเสื่อม หลงลืมง่าย อ่อนเพลียไม่มีแรง ไม้อยากทำอะไร เป็อหน่ายในชีวิต นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท ร้อนวูบวาบตามร่างกาย (Hot flushes) กล้ามเนื้อลีบลง ไขมันรวมตัวบริเวณหน้าท้อง (Abdominal obesity) ผิวหนังแห้ง คัน ความสนใจและความต้องการทางเพศลดลงและเกิดสภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ การวินิจฉัยกลุ่มอาการดังกล่าวนี้ใช้การวินิจฉัยโดย PADAM Score ซึ่งคิดค้นโดย Psychology Department of Bosphorus University, Istanbul, Turkey ซึ่งเป็นการวินิจฉัยภาวะบกพร่องของฮอร์โมนเพศชาย โดยใช้อาการทางคลินิกดังกล่าวแบ่งเป็น ๔ หัวข้อคือ

๑. อาการทางร่างกาย (Physical) ได้แก่ อาการอ่อนเพลียไม่มีแรง กล้ามเนื้อที่ฝ่อ อ้วนพลู่ย์ ขนรักแร้-ขนเพชรวู่่ง
๒. อาการทางระบบประสาทและไหลเวียนโลหิต (Vasomotor) ร้อนวูบวาบ เหงื่อออก นอนไม่หลับ ประสาทอ่อนไหวง่าย
๓. อาการทางจิตใจ (Psychological) เข็องช้า หงุดหงิด เข็องขงา ซึมเศร้า ไม้มีความเชื่อมั่นในตนเอง
๔. ปัญหาทางเพศ (Sexual) ความกำหนัดลดลง อวัยวะเพศไม้แข็งตัว หย่อนสมรรถภาพทางเพศ ไม้หลัง ไม้สามารถมีอออร์แกสม (ตกสรวรรค์) ปริมาณอสุจิที่หลังลดลง



สารบัญ เล่ม ๓

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในชายวัยทอง และแนวทางการวินิจฉัย
ภาวะบกพร่องของฮอร์โมนเพศชายในชายวัยทอง

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในชายวัยทอง

ชายวัยทองมีปัญหาที่พบบ่อย ๆ ซึ่งเสนอไว้ ๑๐ ปัญหา ได้แก่

๑. **ไขมันในเลือดสูง (Dyslipidemia)** ถือว่าเป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดคือ ร้อยละ ๘๒ สาเหตุเนื่องจากการลดระดับของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน เพราะอันตะเลื้อยหน้าทีและอาจร่วมกับการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น ด้านโภชนาการ และขาดการออกกำลังกาย ทำให้ระดับไขมันในกระแสเลือดเปลี่ยนไปในทางที่เป็นโทษต่อร่างกาย แล้วในที่สุดจะมีพยาธิสภาพซึ่งมักพบว่าสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของผู้ชายคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด

๒. **กลุ่มอาการฮอร์โมนเพศชายบกพร่อง** พบประมาณร้อยละ ๗๘ จะมีอาการคล้ายกับสตรีวัยทอง แต่เป็นการลดระดับลงของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน

๓. **หย่อนสมรรถภาพทางเพศ (Erectile dysfunction หรือ ED)** พบได้ร้อยละ ๖๖ สาเหตุมีได้เกิดจากการบกพร่องของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนอย่างเดียว แต่มีปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน รวมทั้งการใช้ยา เช่น ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต และความเครียด ความกังวลใจ อารมณ์เศร้าหมอง เป็นต้น แต่จากการศึกษาพบว่า โรคเบาหวานและต่อมลูกหมากโตมีความสัมพันธ์กับภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

๔. **ต่อมลูกหมากโต** พบได้ร้อยละ ๖๕ ซึ่งวินิจฉัยโดยการตรวจต่อมลูกหมากทางทวารหนักด้วยนิ้วมือ ร่วมกับการประเมินโดยใช้แบบสอบถามความผิดปกติเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะ ซึ่งปัญหานี้มีความสัมพันธ์กับฮอร์โมนแอนโดรเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน

เมื่อผู้ชายหมดประจำเดือน

๕. **โรคอ้วน** พบได้ร้อยละ ๔๖ เพราะระดับฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนต่ำจะเนี่ยวนำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายประการ

๖. **ความดันโลหิตสูง** พบได้ร้อยละ ๓๙ โดยเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงไขมันในเลือดในทางที่เป็นโทษต่อร่างกาย

๗. **กรดยูริกในเลือดสูง** พบได้ร้อยละ ๓๖ อันจะนำไปสู่การเป็นโรคเก๊าท์

๘. **กระดูกบาง** พบได้ร้อยละ ๓๒ ทั้งนี้โดยปกติผู้ชายในวัยหนุ่มพบว่า ฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนมีมากพอจะออกฤทธิ์กระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก จึงทำให้กระดูกในคนหนุ่มมีความหนาแน่นมากและใหญ่โตกว่าในเพศหญิง เมื่อมีการลดระดับของฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน จึงทำให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลงและเกิดภาวะกระดูกบาง ทำนองเดียวกับสตรีวัยทอง แต่ในผู้ชายยังพอมีระดับฮอร์โมนที่ระดับระคองกระดูกได้จึงทำให้พบอุบัติการณ์น้อยกว่าในสตรีวัยทอง

๙. **เบาหวาน** พบได้ร้อยละ ๒๒ ในคลินิกชายวัยทองของโรงพยาบาลรามาริบัติ

๑๐. **กระดูกพรุน** พบได้ร้อยละ ๙ นับว่าพบน้อยกว่าสตรีวัยทอง

การดูแลสุขภาพของชายวัยทอง

๑. มีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้อง
 - โภชนาการ
 - การออกกำลังกาย
 - การพักผ่อนนอนหลับ
 - หลีกเลี่ยงสารเสพติด
 - การบริหารจัดการ



สารบัญ เล่ม ๓

- มีส่วนร่วมในกิจกรรม (ด้านสุขภาพ) ของครอบครัวและสังคม
- ๒. มีการเฝ้าระวังสุขภาพจากแพทย์พยาบาล
 - ๒.๑ ด้านร่างกาย ได้แก่
 - ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
 - ได้รับการตรวจหาความผิดปกติของต่อมลูกหมาก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
 - ได้รับการชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดรอบเอว รอบสะโพก และวัดความดันโลหิต/ตรวจนับชีพจร/การหายใจ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
 - ๒.๒ การดูแลด้านจิตใจ ได้แก่
 - ควรได้รับการประเมินสุขภาพจิตอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง



เรื่องเก็บตกจาก “วงสรวลเสเฮฮา-ไร้สาระ แต่คลายเครียด”

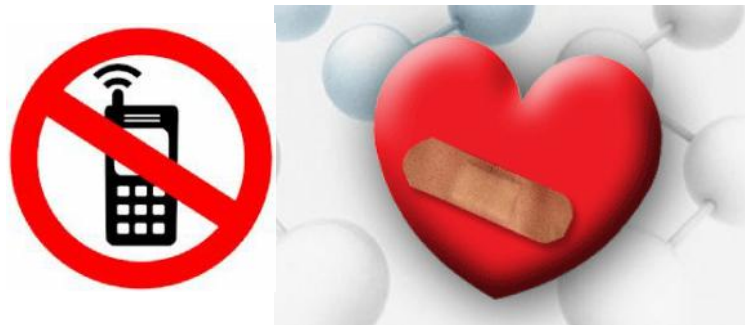
ซาใหม่ลุง

เหตุเกิดที่ห้องทันตกรรม

ลุงผินอายุ ๖๒ ปี ฟันโยก ปวด จึงไปพบหมอเพื่อตรวจรักษา หลังผ่านกระบวนการต่าง ๆ แล้ว คุณหมอก็ให้ลุงผินขึ้นนั่งบนเตียง สั่งให้ลุงบ้วนปาก อ้าปาก แล้วคุณหมอก็จัดแจงฉีดยาให้ สักพักผ่านไป คุณหมอก็ถามลุงผินว่า “ซาใหม่ลุง” ลุงผินนึกว่าหมอนี้ใจดีแท้ ก็เลยตอบโดยไม่รอช้าลงเลโดยไม่ต้องคิดว่า “เฮอ ลุงเขาโง่โง่ดิ้น ซากาแฟลุงไม่ชอบ”

เรื่องนี้ก็ได้จากคุณอ้อยเหมือนกัน

มือถือกับหัวใจ



นานมาแล้ว ผมได้รับวารสารทางการแพทย์ The New England Journal of Medicine เล่มที่ ๓๓๖ ฉบับที่ ๒๑ ประจำวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๔๐ มีบทความวิจัยที่น่าสนใจและเป็นเรื่องใหม่ จึงขอนำมาถ่ายทอดต่อ ดังที่เคยปฏิบัติมา งานวิจัยที่ตีพิมพ์เป็นเรื่องแรกในฉบับนี้คือ Interference with cardiac pacemaker by cellular telephones โดยมีนายแพทย์เดวิท แอล เฮยส์ เป็นหัวหน้าคณะนักวิจัยซึ่งทำงานอยู่ที่เมโยคลินิค เมืองโรเชสเตอร์ รัฐมินนิโซตา สหรัฐอเมริกา การศึกษานี้เป็นการศึกษาร่วมกันหลายศูนย์ (Multicenter Study) ศูนย์ที่เข้าร่วมกับเมโยคลินิคในการศึกษาคั้งนี้ได้แก่นิวอิงแลนด์ เมดิคัล เซ็นเตอร์ที่บอสตัน ยูนิเวอร์ซิตี ออฟโอคลาโฮมา เฮลท์ ไซแอนซ์เซ็นเตอร์ ที่โอคลาโฮมา ซิตี้ และเฮลท์ แอนด์ เอ็นไวรอนเม้นตัล กรู๊ป วอชิงตัน ดีซี.



สารบัญ เล่ม ๓

การศึกษาวิจัยนี้ มีคำถามว่า คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากโทรศัพท์เคลื่อนที่หรือที่เราเรียกกันแบบชาวบ้านหน่อยว่า “มือถือ” จะมีผลกระทบต่อการทำงานของเครื่องกระตุ้นหัวใจ (Pacemaker) หรือไม่ ถ้ารบกวนจะมีผลมากน้อยเพียงใด จะก่อกวนตรงอะไรบ้างไหม

ในผู้ป่วยที่การเต้นของหัวใจผิดปกติจะเต้นผิดปกติจะมีวิธีการรักษาอยู่วิธีหนึ่งก็คือฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจเอาไว้ให้เป็นตัวที่จะส่งกระแสไฟฟ้าไปกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจให้เต้นตามจังหวะที่ถูกกระตุ้น เครื่องกระตุ้นที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้มีอยู่สองชนิดด้วยกันคือ Dual Chamber Pacemaker กับ Single Chamber Pacemaker ทั้งสองชนิดนี้ยังจะมีส่วนประกอบปลีกย่อยอีกก็คือ บางชนิดจะมีเครื่องกรองที่เรียกว่า Feed Through Filter บางชนิดก็ไม่มี

เริ่มแรกทีเดียวได้มีผู้ทำเรื่องการรบกวนของโทรศัพท์เคลื่อนที่แบบ เซลลูลาร์จีสแอมต่อเครื่องกระตุ้นหัวใจไปบรรยายในการประชุม The Bioelectromagnetics Society ซึ่งมีการประชุมประจำปีครั้งที่ ๑๖ ที่กรุงโคเปนเฮเก้น ประเทศเดนมาร์ก ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๗ ซึ่งมีรายงานเสนอในการประชุมนี้หลายรายงานด้วยกัน จึงเป็นเหตุให้รัฐบาลสหรัฐได้มอบหมายให้นักวิจัยได้ไปศึกษาค้นคว้าวิจัยดูซิว่าความจริงเป็นอย่างไรและผลจะมากมายร้ายแรงอย่างไรบ้าง

คณะนักวิจัย ๔ กลุ่ม ๔ สถาบันที่ผมได้รายงานไว้แต่แรกแล้วนั้น ได้ทำการศึกษาผู้ป่วยที่ได้รับการฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจเอาไว้อย่างถาวรจำนวน ๘๙๐ ราย โดยที่ผู้ป่วยทุกรายยินยอมให้ทำการศึกษา วิธีการศึกษาโครงการศึกษา ตลอดจนยินยอมได้รับการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยของทั้งสี่สถาบันว่าให้ดำเนินการตามที่เสนอได้ ทั้งนี้เพื่อให้ถูกต้องกับกระบวนการที่ใช้มนุษย์ในการวิจัยทางแพทย์ที่ขอด้วยจริยธรรม



เมื่อถึงกับหัวใจ

เครื่องโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่นำมาทดลองมีอยู่ ๕ ชนิดด้วยกัน เป็นชนิด Analogue telephone หนึ่งชนิด และ Digital telephone อีก ๔ ชนิด คือ North American Digital Cellular (NADC); Time Division Multiple Access-11 (TDMA-11); Personal Communication System-1900 (PCS-1900) และ Code Division Multiple Access (CDMA) ขณะที่นำมาทดลองได้เปิดเครื่องโทรศัพท์ใช้ในขณะที่ส่งสัญญาณ โดยมีพลังส่งอย่างเต็มที่เพื่อที่จะสร้างสถานการณ์ที่ร้ายที่สุดให้เกิดขึ้น

ผู้ป่วยที่นำมาศึกษาวิจัยให้หนึ่งทำมุดั้งแต่ ๖๐ ถึง ๙๐ องศา โดยมี การตั้งโปรแกรม ให้เครื่องกระตุ้นหัวใจทำงานตามปกติและใช้เครื่องบันทึก คลื่นไฟฟ้าหัวใจชนิดสามแขนแนลบันทึกตลอดเวลา เทคนิคเขียนคนที่หนึ่งจะ เป็นคนหมุนโทรศัพท์ อีกคนหนึ่งจะเป็นผู้บันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจไปพร้อม ๆ กัน โดยที่ผู้บันทึกคลื่นไฟฟ้าจะไม่ทราบชนิดของโทรศัพท์ การทดลองจะทำสอง ครั้งโดยใช้เครื่องโทรศัพท์เครื่องเดิม ครั้งแรกจะแนบโทรศัพท์เข้าที่หูผู้ถูก ทดลอง ที่หูข้างเดียวกันกับที่มีเครื่องกระตุ้นหัวใจฝังอยู่ การทดลองครั้งที่สอง ให้เส้าอากาศของโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่อยู่ห่างจากจุดที่ฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจ ๑-๒ ซม. การทดลองครั้งที่ ๒ ให้ทิ้งช่วงห่างจากครั้งแรกนานพอสมควร ระหว่าง พักจะมีการตรวจสอบดูโปรแกรมของเครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยว่าเปลี่ยนแปลง ไปประการใดหรือไม่ระหว่างทดลองและระหว่างพัก จะถามดูอาการของผู้ถูก ทดลองตลอดเวลา

ผลการทดลองปรากฏว่า ในการทดลองโทรศัพท์ ๕,๓๓๓ ครั้ง จะพบ ว่ามีอุบัติการณ์รบกวนต่าง ๆ เกิดขึ้นร้อยละ ๒๐ แต่ผู้ถูกทดลองจะรายงานว่ามีอาการต่าง ๆ เพียงร้อยละ ๗.๒ อุบัติการณ์ อาการที่รายงานเป็นอาการที่ สำคัญร้อยละ ๖.๖ ถ้าหากโทรศัพท์โดยวิธีปกติ (แนบกับหู) จะไม่พบการ รบกวนที่สำคัญแต่อย่างใด การรบกวนที่สำคัญจะเกิดขึ้นจริง ๆ เพียงร้อยละ



สารบัญ เล่ม ๓

๑๗ ก็ต่อเมื่อเอาโทรศัพทวางไว้บนตำแหน่งของเครื่องกระตุ้นหัวใจ ในบรรดาการรบกวนที่เกิดขึ้นร้อยละ ๒๕.๓ จะพบในกรณีที่ใช้ Dual Chamber Pacemaker แต่จะพบในกรณีที่ใช้ Single Chamber Pacemaker เพียงร้อยละ ๖.๘ ซึ่งความแตกต่างกันนี้มีนัยสำคัญทางสถิติ อุบัติการณ์พบจะบ่อยขึ้นถ้าเป็นชนิดที่ไม่มี Feed Through Filter ร้อยละ ๒๘.๙ ต่อร้อยละ ๕๕.๘

ผลการทดลองศึกษาวิจัยในครั้งนี้สรุปได้ว่า โทรศัพทเคลื่อนที่ระบบเซลลูลาร์สามารถจะรบกวนด้านการทำงานของเครื่องกระตุ้นหัวใจชนิดฝังได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าใช้โดยแนบโทรศัพทไว้ที่หูจะไม่มีกรรบกวนแต่อย่างใด การวางโทรศัพทไว้ใกล้เครื่องกระตุ้นหัวใจขณะที่กำลังใช้จะก่อให้เกิดการรบกวนได้

ผมเอามาเล่าก็เพื่อท่านที่ฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจชนิดฝังไว้จะได้ระมัดระวังในการใช้เครื่องโทรศัพทมือถือเอาไว้ จะได้ปลอดภัยครับ



เรื่องเก็บตกจาก “วงสรวลเสเฮฮา-ไร้สาระ แต่คลายเครียด”

ร้องหาเหตุผล

น้องมีนาร้องไห้ขอแแง พ่อแม่ปลอบอย่างไรก็ไม่เลิกร้อง คุณแม่เลยบอกว่า

“มีเหตุผลหน่อยซีลูก ถ้าไม่หยุดร้อง แม่จะทำโทษแล้วนะ ร้องอยู่ได้ไม่มีเหตุผล”

เสียงน้องมีนาตอบคุณแม่ว่า

“กำลังร้องหาเหตุผล หา ยังไม่ได้เลยจะร้องต่อให้เจอ”

คุณแม่เมษาเป็นคนเล่า

ไวน์กับโรคหัวใจ



ผมได้รับสารศิริราช ซึ่งเป็นวารสารวิชาการของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ฉบับประจำเดือนมีนาคม ๒๕๔๐ เป็นวารสารที่ดีพิมพ์ติดต่อกันมาถึง ๔๙ ปีแล้ว มีบทความที่น่าสนใจเรื่องหนึ่ง คือ เรื่องเหล้าองุ่นกับโรคหัวใจ โดยคุณหมอบปิยะมิตร ศิริธา ซึ่งเป็นอาจารย์อยู่ที่หน่วยโรคหัวใจ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ผมเห็นว่าบ้านเราขณะนี้กำลังเป็นยุคไวน์เฟื่อง ใครไม่ดื่มไวน์ดูเหมือนเชยแปลก ตกยุค และก็มีกรกล่าวขวัญถึงสรรพคุณของไวน์ในด้านต่าง ๆ เช่น บ้างก็ว่าเป็นยาบำรุงกำลังทางเพศ บ้างก็ว่าบำรุงหัวใจ บ้างก็ว่าลดโคเลสเตอรอล วันนี้ผมจะลองนำเอาเรื่องเกี่ยวกับโรคหัวใจมาถ่ายทอดต่อ



สารบัญ เล่ม ๓

อาจารย์หมอบิยะมิตรได้เริ่มตั้งแต่ประวัติของไวน์ว่าเป็นมาอย่างไร ไวน์คืออะไร ไวน์มีกี่ชนิด แหล่งผลิตไวน์ทั้งของฝรั่งเศส ไวน์ของเยอรมันนี้ ไวน์ของอิตาลี ไวน์ของประเทศอื่น ๆ ในยุโรป ไวน์ของสหรัฐ และดูเหมือนจะลืมหว่าถึงแหล่งผลิตใหญ่ในออสเตรเลีย อเมริกาใต้ และแอฟริกาใต้ ที่กำลังรุ่งพุ่งแรงอยู่ในขณะนี้และราคาเหมาะสมเสียด้วย ผมจะไม่เอารายละเอียดพวกนี้มาเล่า

ผมจะเล่าตั้งแต่ส่วนประกอบของไวน์ชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องพันต่อไปถึงเรื่องสรรพคุณของไวน์

ส่วนประกอบที่สำคัญชนิดแรกของไวน์ก็คืออัลกอฮอล์ ซึ่งจะมีปริมาณแตกต่างกันไปตามชนิดของไวน์ ซึ่งก็จะแปรผันไปตามปริมาณของน้ำตาลในองุ่นและการเติมอัลกอฮอล์จากบรันดีเพิ่มเข้าไป เช่น ในเหล้าองุ่นชนิดแรงหรือที่เรียกว่า Fortified Wines สำหรับปริมาณนั้นมีดังนี้คือ ในไวน์ชนิดมีฟอง (Sparkling wines) เช่น แชมเปญ จะมีปริมาณอัลกอฮอล์ ๖-๑๒% ใน Table wine ซึ่งเป็นไวน์ที่เสิร์ฟในร้านอาหารชั้นดีหน่อยนั้นจะมีปริมาณอัลกอฮอล์ ๗-๑๕% ส่วนไวน์ชนิดแรงหรือ Fortified wine นั้นปริมาณอัลกอฮอล์จะสูงกว่าเพื่อน คือ ๑๔-๒๓% พวกเชอร์รี่, พอร์ตไวน์, เวอร์มุท ซึ่งเป็นเหล้าองุ่นที่แรงจะมีปริมาณสูง ๑๘% เป็นต้น

ส่วนประกอบชนิดที่สองก็คือ น้ำตาล ซึ่งจะเป็นน้ำตาลฟรุคโทส และกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลของผลองุ่นนั่นเอง เป็นน้ำตาลที่เหลือจากที่ถูกหมักไปเป็นอัลกอฮอล์ ปริมาณน้ำตาลมากน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของไวน์ เช่น ไวน์ขาวมักจะมีน้ำตาลมากกว่าไวน์แดง ปริมาณของน้ำตาลจะมีบอกไว้ที่ขวดคำว่า DRY บ่งถึงปริมาณน้ำตาลที่มีน้อย

ส่วนประกอบถัดไปได้แก่ ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) เป็นสารประกอบพวกโพลีฟีนอลิก แอนโทไซยานินที่ ซึ่งมีอยู่ในธรรมชาติในผักผลไม้

ไวน์กับโรคหัวใจ

และในเครื่องดื่มบางชนิด เช่น ชา พบว่าสารฟลาโวนอยด์ มีมากในไวน์แดง มากกว่าไวน์ชนิดอื่น ๆ ฟลาโวนอยด์ที่สำคัญที่พบในไวน์คือ Quercetin, Anthocyanin, Flavonols, Flavones, Catechin และ Flavanones สารเหล่านี้ เป็นแอนติออกซิแดนท์ (Antioxidants) ที่จะจับกับ Superoxide Anions, Singlet Oxygen และ Lipid Peroxy Radicals และนอกจากนั้นยังมีฤทธิ์ยับยั้ง การสร้างซัลโคเลอิกซีสเอนส์ ซึ่งเป็นสารที่สำคัญที่ทำให้เกิดเลือดรวมตัวกัน ส่วนประกอบอีกชนิดหนึ่งคือสารที่ทำหน้าที่ฝาดสมานคือ แทนนิน เป็นสารที่มีรสฝาดมาจากเปลือกองุ่น พบมากในไวน์แดง ในไวน์ขาวมีน้อยกว่า สารนี้ถ้าบริโภคเข้าไปมากจะทำให้ท้องผูก

ที่นี้เรามาดูกันว่าส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านี้จะมีฤทธิ์อะไรต่อ หัวใจบ้าง

อัลกอฮอล์ มีผลระยะสั้นต่อหลอดเลือดและหัวใจ โดยทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และยับยั้งการทำงานของประสาท พาราซิมพาเทติกส์ ความดันเลือดที่สูงขึ้นจะผันแปรโดยตรงกับปริมาณการดื่มจะสูงขึ้นในช่วงที่ร่างกายได้อัลกอฮอล์และลดลงเมื่อหยุดดื่ม

การได้รับอัลกอฮอล์ในขนาดสูงจะมีผลในการลดการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้บีบตัวได้น้อยลง และยังสามารถทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะได้ ถ้าหัวใจผิดปกติอยู่เดิมอาจทำให้หัวใจล้มเหลวก็ได้ ในกรณีที่ติดเหล้าจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขยายและบีบตัวแย่งลง ถ้ามีภาวะขาดวิตามินบีหนึ่งอยู่ด้วย จะทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และน้ำท่วมปอดในที่สุด

ผลระยะยาวของอัลกอฮอล์ต่อโรคหลอดเลือดหัวใจนั้นมีหลักฐานที่เชื่อได้ว่า การดื่มอัลกอฮอล์ในปริมาณ ๒-๓ เบ็กต่อวัน จะมีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจที่ลดลง ในสัดส่วนประมาณร้อยละ ๑๗-๓๓ เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ดื่มเลย ถึงแม้ว่าอัลกอฮอล์จะมีความสัมพันธ์กับ



สารบัญ เล่ม ๓

การลดลงของโรคหลอดเลือดหัวใจ แต่ก็มีความเสี่ยงต่อการติดเหล้า อันจะมีผลทำให้อัตราตายจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง หลอดเลือดในสมองแตก ตับอ่อนอักเสบ ตับอักเสบ และตับแข็งเพิ่มขึ้น

ข้อดีของอัลกอฮอล์เชิงบวกต่อระบบหลอดเลือดหัวใจเชื่อว่าเกิดจากการที่อัลกอฮอล์สามารถเพิ่มระดับของโคเลสเตอรอลชนิดดี หรือที่มักชื่อว่า ชนิดความแน่นสูงในเลือด

มีการศึกษาเปรียบเทียบถึงความแตกต่างของอัลกอฮอล์ที่มาจากไวน์ เหล้า และเบียร์ พบว่า อัลกอฮอล์จากไวน์มีความสัมพันธ์แบบผกผันกับโรคหลอดเลือดหัวใจอย่างชัดเจน ในขณะที่อัลกอฮอล์จากเหล้ามีผลน้อยกว่า และจากเบียร์ไม่มีความสัมพันธ์แบบผกผันเลย

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างไวน์แดงกับไวน์ขาว ไวน์แดงจะทำให้ระดับไลโปโปรตีน A ลดลง ไลโปโปรตีน A นี้ เป็นไขมันที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญตัวหนึ่งในการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง การมีสารนี้ลดลงจึงน่าจะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงมีคุณสมบัติในการไหลดีขึ้น ในขณะที่ไวน์ขาวไม่มีผลดังกล่าว

ผลเชิงบวกอื่น ๆ ได้แก่ ลดการจับตัวของเกร็ดเลือด ลดระดับไฟบริโนเจนในเลือด เพิ่มระดับของ Endogenous Tissue Plasminogen Activator ซึ่งเชื่อว่าจะมีส่วนลดการเกิดกลุ่มอาการหลอดเลือดโคโรนารีเฉียบพลันได้

การศึกษาขององค์การอนามัยโลก แสดงให้เห็นว่าอัตราชุกอุบัติการณ์และอัตราตายของโรคหลอดเลือดหัวใจของประชากรในฝรั่งเศสต่ำกว่าในอังกฤษ อเมริกา และประเทศอื่น ๆ ในยุโรป อย่างเห็นได้ชัด ทั้ง ๆ ที่มีการบริโภคไขมันในปริมาณที่สูงและจะเห็นชัดในเมืองตุลูล ซึ่งดื่มไวน์แดงในปริมาณที่สูง



ไวน์กับโรคหัวใจ

พลาไวโนอยด์ ทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนท์ (Anti-Oxidants) ซึ่งจะไปยับยั้งการออกซิไดซ์ ของไขมันในเลือดชนิดเลว หรือชนิดที่มีความหนาแน่นต่ำได้ อันจะเป็นผลดีในการชะลอการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง และลดการเกิดภาวะหลอดเลือดอุดตันเฉียบพลันจากลิ่มเลือด นอกจากนี้ยังยับยั้งสารสำคัญที่ทำให้เกิดการรวมตัวของเกร็ดเลือดจึงมีฤทธิ์คล้ายกับแอสไพรินในขนาดต่ำ จะช่วยลดการเกิดหลอดเลือดอุดตัน

สรุปแล้วส่วนประกอบที่สำคัญที่จะมีผลต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ คือ อัลคอฮอล และพลาไวโนอยด์ การดื่มไวน์ในปริมาณที่พอเหมาะ มีความสัมพันธ์กับการลดอุบัติการณ์ของโรคหลอดเลือดหัวใจและลดอัตราการตายจากโรคนี้ลง แต่ก็มีประเด็นความขัดแย้งทางวิชาการที่สำคัญ คือ การศึกษาเกือบทั้งหมดถึงผลของไวน์และอัลคอฮอลต่อการเกิดหลอดเลือดหัวใจและอัตราการตาย เป็นการศึกษาโดยวิธีสังเกตการณ์ ไม่ใช่การศึกษาวิธีสุ่มการทดลองเปรียบเทียบ ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้มากที่ประชากรกลุ่มที่ดื่มไวน์มีความแตกต่างในชีวิตความเป็นอยู่จากประชากรที่ไม่ดื่มตั้งแต่ต้นอยู่แล้ว ผลที่เห็นจึงอาจเกิดจากปัจจัยลงอื่น ๆ มากกว่าการดื่มไวน์ก็ได้ นอกจากนี้กลุ่มที่ไม่ได้ดื่มไวน์ อาจจะรวมเอาประชากรที่มีโรคบางอย่าง เช่น ความดันสูง โรคหัวใจที่แพทย์ห้ามดื่มอัลคอฮอลอยู่แล้ว ประชากรกลุ่มนี้ย่อมมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าปกติอยู่แล้ว

อันตรายจากอัลคอฮอลทำให้เกิดโรคตับ อับติเหตุ ความรุนแรง โรคกระเพาะอาหาร การเต้นผิดจังหวะของหัวใจ ความดันสูง โรคหลอดเลือดในสมองแตก โดยแปรผันกับปริมาณที่ดื่ม เทียบกับประโยชน์ที่อาจได้รับ คงไม่สามารถทำให้อัตราการตายโดยรวมของประชากรที่ดื่มไวน์ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ดื่ม แต่ถ้าดื่มในปริมาณที่มากจนเกิดการติดเหล้าก็จะมีผลเสียเป็นอย่างมาก จึงไม่ควรมีการแนะนำให้ดื่มไวน์ โดยมองแต่ประโยชน์เพียงด้านเดียวเท่านั้น



สารบัญ เล่ม ๓

ทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องที่ผมพยายามย่อเอามาจากบทความของอาจารย์ หมอปิยะมิตร สำหรับความเห็นของผม ผมเป็นห่วงเรื่องอื่น ๆ เพิ่มเติมขึ้นมาอีก ได้แก่ เรื่องค่านิยมของคนที่ยายได้อ่ำ แต่รสนิยมสูงอยากจะเข้าค่ายไฮโซก็ต้องตีมิวไนน์ ไม่ว่าจะต้องไปแสวงหาเงินโดยวิธีใด ๆ ก็ตาม อีกเรื่องคือเรื่องเศรษฐกิจ เราคงจะขาดดุลย์จากการสั่งมิวไนน์เข้ามาตีกันปีละไม่น้อย และที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งก็คือ เราสั่งมิวไนน์จากยุโรปแต่สหภาพยุโรปนั้นพยายามหลีกเลี่ยงที่จะกีดกันสินค้าไทย อ่างโนนอ่างนี้ อ่างการใช้จ่ายแรงงานเด็ก (ซึ่งมีอยู่เฉพาะโรงงานทาสห้องแถว) โสภณเด็ก (ที่บ้านเขาไม่ต้องมีโสภณเขาก็มีคู่นอนกันตั้งแต่เด็ก ๆ) เรื่องสิ่งแวดล้อม (ก็ไม่สักบ้านเราก็พวกเขานั่นแหละ มาตัดไปจนร่ำรวยกันถ้วนหน้า) นี่เป็นเพียงตัวอย่างครับ



เรื่องเก็บตกจาก “วงสรวลเส-เฮฮา-ไร้สาระ แต่กลายเครียด”

แต่ก็อะไร

คุณเพ็ญโฉม พยาบาล พาดคนไข้จากโรคปวดท้องจากห้องฉุกเฉิน นำไปส่งที่ห้องตรวจคัดยกรรรม คุณวิมาลา พยาบาลห้องตรวจคัดยกรรรมถามคุณเพ็ญโฉมว่า “น้อง เขาแต่ก็อะไร” คุณเพ็ญโฉมยังไม่ทันได้ตอบ ป้าไฟก็ตอบแทนว่า “ปวดท้องจะตายท่า จะไปแต่ก็อะไรลง”

ขออภัย คำว่าแต่ก็ ไม่ใช่คำหยาบ วิมาลาตั้งใจจะถามว่า หมอที่ห้องโน้นเขาตรวจแล้ว เขา “วินิจฉัยหัย หรือ ไดแ็กโนสิส” ว่าเป็นโรคอันใด แต่ความที่พูดเร็วและชอบพูดย่อ ยกตัวอย่างเช่น แพทย์ฝึกหัด หรือแพทย์ “เรซซิเด้นท์” ก็เหลือแต่คำว่า หมอเด้นท์” ไข้เลือดออก “เฮโมเรจิค พีแวนอร์” ก็เป็นโรคจิก” สุกียากี้ ก็เหลือแต่คำว่า สุกี้” “อะลูมิเนียมก็กลายเป็นปีเนียม” ไดแอกโนสิสจึงกลายเป็นคำเสียดสีตไปได้โดยประการฉะนี้

คุณหนึ่งเป็นคนเล่า



ยูตานาเซีย ความตายคือความสงบ



ฉันที่จริง ผมกำลังเล่าเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพและปัญหาทางแพทย์ของนักท่องเที่ยวดังอยู่ ตั้งใจว่าจะนำมาเล่าต่อ แต่เผอิญผมเกิดต้องไป “ท่องเที่ยว” โดยไม่ได้เที่ยว ไปยุโรปเที่ยวนี้หนึ่งงานไป ๕ วัน เมื่อคืนวันหนึ่งผมดูข่าวซีเอ็นเอ็นอยู่ที่เจเนวา ไปเจอรายงานข่าวที่น่าสนใจอยู่ข่าวหนึ่ง ก็ขอนำมาถ่ายทอดต่อครับ

ข่าวที่ว่านั่นก็คือรัฐสภาของฮอลแลนด์หรือเนเธอร์แลนด์ ได้ผ่านพระราชบัญญัติออกมาหนึ่งฉบับ ที่ผมเรียกพระราชบัญญัติก็เพราะฮอลแลนด์ก็เป็นประเทศที่มีกษัตริย์คล้าย ๆ ไทยเรา พรบ. ฉบับใหม่นี้ชื่อฮาเกเรียวกวามาก เพราะเกี่ยวข้องกับความเป็นความตายและจริยธรรมด้วยที่ผมดูข่าวอยู่นั้น ได้มีการสัมภาษณ์ข้ามทวีป แบบที่เรียกกันว่า Tele interview นายกสภาคแพทย์อเมริกันก็ได้โดนสัมภาษณ์ด้วยครับ เรื่องที่ว่านั่นคือเรื่องยูตานาเซีย (Eutanasia)



สารบัญ เล่ม ๓

คำว่า **ยูตานาเซีย** ท่านผู้อ่านอาจจะไม่ใคร่จะคุ้น เพราะเป็นภาษาลาติน แปลเป็นอังกฤษแบบไม่ตรงตัวนักว่า put into sleep ในที่นี้มีใช้หลับธรรมดาเฉย ๆ แต่เป็นการหลับไม่ลึก ปลูกไม่ตื่น ฟันไม่มีครีบ

ยูตานาเซียนี้แหละครับเป็นเรื่องที่รัฐสภาดัชผ่านออกมาเป็น พรบ. ด้วยคะแนนเสียง ๙๑ ต่อ ๔๕ พรบ. นี้ยินยอมให้แพทย์ทำให้ผู้ป่วยตายได้ตามคำยินยอมหรือคำร้องขอ แต่เดิมมาเน้นการกระทำเช่นนี้เป็นเรื่องที่ผิดกฎหมาย ในทวีปยุโรปไม่มีประเทศไหนที่มีกฎหมายแบบนี้ยกเว้นประเทศฮอลแลนด์นี่เท่านั้น

เรื่องยูตานาเซียนี้ ท่านผู้อ่านบางท่านอาจจะได้ยินได้ฟังมาก่อนแล้ว คือมีมลรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา มีพยาธิแพทย์ท่านหนึ่ง หลังจากเกษียณจากงานประจำแล้ว ก็มาตั้งตัวทำมาหากินช่วยคนที่อยากจะตายให้ได้ตายสมประสงค์ หมอแจ๊ค เคอร์เดียน เริ่มงานการกุศลที่คนเขาไม่ใคร่จะชอบใจนี้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ จนถึงปีนี้ช่วยให้คนเก่งทั้งสมใจนี้ ๑๒ คน ตามข่าวไม่ได้บอกว่าค่าจ้างไปสวรรคตนั้นรายละเท่าใด ๓ รายสุดท้ายเพิ่งผ่านมาในช่วง ๕ วันนี่เอง กรรมวิธีของหมอแจ๊คก็คือ จัดการเอายานอนหลับชนิดฉีดแล้วหลับเร็ว ๆ ผสมกับยาพิษที่จะปลิดชีพได้ในเวลาสั้น ๆ ผสมในขวดน้ำเกลือ แขนงเข็มต่อเข้ากับสายขวดน้ำเกลือ เหมือนการจะให้น้ำเกลือ แต่ยังไม่ปล่อยสารละลายให้หยดเข้าเส้นเลือด จะปล่อยให้หยดเมื่อใดนั้น เป็นไปตามความประสงค์ของลูกค้า เปิดลิ้นปิดเปิดของสายน้ำเกลือเอง พอสารพิษเข้าสู่ร่างกาย คนไข้ก็จะหลับและตายไปโดยไม่กระวนกระวายหรือเจ็บปวด การตายแบบนี้ก็เข้าข่ายของ “**ยูตานาเซีย**” นั่นเอง

ท่านผู้อ่านคงจะสงสัยว่า ทำไมคนเราถึงอยากจะตาย ทั้งนี้ก็เพราะปัญหาของคนเรานั้นแต่ละคนมีปัญหาไม่เหมือนกัน บางคนสมควรที่จะล้มเลิกน้ำคร่ำตายตั้งแต่แรกคลอด ไม่สมควรจะเติบโตมาทำให้ผู้อื่นเดือนร้อน แม้จะมีคนตะโกนร้องว่า “**เทวดาเจ้าขา คนชั่วช้าเมื่อไหร่จะตาย**” เขาก็ยังไม่

ยูตานาเซีย ความตายคือความสงบ

ตาย บางคนไม่สมหวังในความรัก เพียงแต่อกหัก ก็รีบฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายของคนนั้น ก็ทำได้กันต่าง ๆ นานา บางคนก็ใช้วิธีการคลาสสิกดั้งเดิม คือ ผูกคอตาย บางคนก็กินสารฆ่าแมลง เช่น อี อาร์ บางคนก็กินสารฆ่าวัชพืช บางคนก็เสวยน้ำกรด น้ำด่าง ซึ่งกว่าจะตายจะทรมานมาก กินเข้าไปแล้วเกิดกลับใจไม่อยากจะตายอย่างนี้ก็มี ทำให้หมอตัดต้องช่วยกันจำละหวั่น รอดกลับมาก็ไม่สมประกอบ เมื่อเร็ว ๆ นี้ ก็มีกระโดดสะพานพระรามเก้าไปหนึ่งราย รายสุดท้ายนี้แต่งสูทชะโก้กระโดดตุ้มลงจากห้างมาบุญครอง ทำให้ห้างเขา วุ่นวายไปหมด

มีคนอยู่กลุ่มหนึ่งที่รู้ตัวว่า อยู่ไปก็ไร้ค่า อยู่ไปก็รังแต่จะทำให้คนอื่น เขาเดือดร้อน ทำให้คนอื่นเขาลำบาก ตัวเองก็ทั้งเจ็บปวดทรมาน และยังต้องใช้เงินใช้ทองอีกมหาศาล โดยที่ผลที่ได้รับไม่ได้ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ไม่คุ้มค่าใช้จ่าย คนกลุ่มนี้ได้แก่คนไข้โรคมะเร็งระยะสุดท้าย คนไข้โรคเอดส์ระยะสุดท้าย คนไข้เหล่านี้รู้ตัวเองว่าไม่มีประโยชน์ในการที่จะมีชีวิตต่อไป มีแต่โรค รุมล้อมทั้งเจ็บ ทั้งปวด ทั้งอ่อนเพลีย ยิ่งระยะที่หมอให้ยาเพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง หรือที่เรียกกันว่า “เคมีเธอราปี” หรือฉายรังสีโคบอลท์ คนไข้จะแพ้ยารักษาจน ตลอดเวลา เบื่ออาหาร หมดแรง หัวโกร๋น ผิวไหม้ ดำคล้ำ นำเกลียดน่ากลัว ร่างกายยังฝ่ายผอมอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง และโรคก็ไม่มีทางที่จะหาย ให้ยาไปก็ทุเลาโรคเป็นระยะ ๆ บางที่ยิ่งให้ยิ่งแย่ คนไข้กลุ่มนี้แหละครับที่มีความประสงค์ที่จะขอตาย

ก่อนที่รัฐสภาฮอลแลนด์จะผ่านพระราชบัญญัติฉบับนี้ ได้ส่งคณะนักวิจัยออกไปสำรวจดูว่ามีพวกหมอแอบทำยูตานาเซียก่อนหน้านี้ปีละสักเท่าใด ก็ได้เลขพอประมาณว่า ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ มีการแอบทำถึง ๒๐๐ ราย แต่เขาไม่ได้ให้รายละเอียดไว้ว่าทำกันอย่างไร แต่ก็มีหมอจากประเทศยุโรป หลายประเทศที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับการระบาดของโรคเอดส์ ที่ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่นั้นไม่อยากจะชีวิตอยู่ ได้แอบเดินทางเข้าไปศึกษากรรมวิธีอยู่



สารบัญ เล่ม ๓

เหมือนกัน เท่าที่แอบทำมาปีละ ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ ราย แต่ก็ยังไม่มีหมอดี๊ซ คนใดถูกฟ้องร้องเป็นคดีอาญาว่าทำผิดกฎหมาย แสดงถึงการยอมรับของสังคมส่วนหนึ่งในประเทศนั้น

ที่นี้ลองมาเทียบเคียงกับประเทศไทยหรือคิดแบบคนไทยดูบ้าง เรื่องนี้คงหมิ่นเหม่ทั้งทางด้านขนบธรรมเนียมประเพณีและจริยธรรมด้วย เพราะพระราชบัญญัติที่เกี่ยวกับการทำแท้ง ซึ่งยอมให้แพทย์ทำแท้งให้แก่สตรีมีครรภ์ที่ทารกในครรภ์อาจจะพิการหรือพิการ ของเดิมนั้นจะทำได้ก็เฉพาะเมื่อการตั้งครรภ์จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของแม่เท่านั้น ไม่รวมไปถึงสุขภาพของทารก เช่น การตรวจในปัจจุบันจะบอกได้ว่าทารกคลอดออกมาจะเฝ้าปัญญาที่บจากการเป็น “กลุ่มอาการดาวน์” หรือแม่ติดเชื้อหัดเยอรมัน ขณะตั้งครรภ์อ่อน ๆ ทารกจะพิการแต่ก็ไม่สามารถจะทำแท้งให้ได้ คนที่ค้านหัวชนกำแพงก็คือ พลตรีจำลอง ศรีเมือง คนที่เซ็นครกขึ้นภูเขาก็ได้แก่ คุณหมอบุญเทียม เขมาภิรัตน์ จีบเอาเรื่องนี้มาเป็นอุทาหรณ์ ยูตানাเซียในบ้านเราคงจะปฏิบัติไม่ได้ คนไข้ที่นอนพะงาบ ๆ อยู่ในไอซียู ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าไปไม่รอด เพียงแต่เปิดออกซิเจนก็สิ้นใจ แต่ก็ไม่มีใครกล้าทำ นั่งเฝ้าดูชนิดที่เรียกว่า “wait and see and let him die” ปลอ่ยให้ไฟชีวิตค่อย ๆ มอดดับไปตามเกณฑ์ของชีวิต

ผมเองเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่ด้วย ที่ไม่เกี่ยวกับคนก็มี คือเอาสุนัขที่บ้านไปให้สัตวแพทย์รักษา ปรากฏว่าเจ้าโรมีไอบป่วยเป็นโรคมะเร็งของกล้ามเนื้อ ตามตัวจะเน่าเปื่อยเป็นแผล เจ็บปวดทรมานมาก หมอได้แนะนำให้ put into sleep ปรากฏว่าครอบครัวของผมตั้งแต่เด็กในบ้านจนถึงพ่อบ้านซีมเศร้ากันไปหลายวันที่เดียว

คำว่า “ยูตানাเซีย (Euthanasia) มีความหมายโดยตรงก็คือ การทำให้ถึงแก่กรรม (put to death) ปัจจุบันนี้มีคำที่นำมาใช้กันว่า Physician Assisted Suicide นำเอามาใช้ในวัตถุประสงค์ที่คล้าย ๆ กันกับยูตানাเซียนั่นเอง แพทย์มีบทบาทในการช่วย แต่ผู้ป่วยต้องลงมือทำเอง

ยูตานาเซีย ความตายคือความสงบ

อันที่จริงผมเคยเขียนเรื่องนี้ตีพิมพ์ใน “หลักไท” มาแล้วเมื่อประมาณ ๒๐ ปีก่อน เมื่อรัฐสภาของเนเธอร์แลนด์ได้ผ่านร่างพระราชบัญญัติรับรองว่าการที่แพทย์จะช่วยให้พ้นจากโลกนี้ไปได้ เป็นเรื่องที่ถูกกฎหมาย ไม่ถือว่าเป็นฆาตกร ซึ่งในระยะนั้นก็มีทั้งคนเห็นด้วยและคนที่ไม่เห็นด้วย วิพากษ์วิจารณ์กันอย่างคึกคัก บัดนี้เวลาผ่านไปหลายปี มีคนนำเอาเรื่องนี้กลับมาพูดกันอีก อาทิเช่นหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ ประจำวันอาทิตย์ที่ ๒๒ มิถุนายน ที่ผ่านมานี้ ในวารสารทางการแพทย์ The New England Journal of Medicine เล่มที่ ๓๓๖ และฉบับที่ ๒๓ ประจำวันที่ ๘ มิถุนายน ศกนี้ ก็เอาเรื่องนี้มาพูดถึงกัน ผมจะนำมาถ่ายทอดคุณะครับ

อันที่จริงในวารสารการแพทย์ของสหรัฐที่ผมกล่าวถึงนั้นได้ย้อนไปวิพากษ์ถึงรายงานวิจัยของพอล วาน เดอ มาส และคณะ จากเนเธอร์แลนด์ ที่ตีพิมพ์บทความไว้ใน The New England Journal of Medicine เล่มที่ ๓๓๕ ฉบับที่ ๒๒ ประจำวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ศกก่อน บทความนั้นชื่อว่า “Euthanasia, Physician-Assisted Suicide, and other Medical Practices Involving the End of Life in the Netherlands, 1990-1995”

คุณหมอ วาน เดอ มาส ได้ทำการศึกษาวิจัยอยู่ ๒ แนวทาง แนวทางแรกได้ทำการสัมภาษณ์หมอที่ทำงานด้านเวชปฏิบัติทั่วไป ทำงานในเนเธอร์แลนด์ รวมทั้งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จำนวน ๔๐๕ คน อีกแนวทางหนึ่งได้ส่งแบบสอบถามไปยังแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยจนถึงแก่กรรม (ตรวจสอบจากมรณบัตร) จำนวน ๖,๐๖๐ ราย ในแนวทางแรกมีผู้ยอมให้สัมภาษณ์ร้อยละ ๘๙ และในแนวทางหลังได้รับการสนองตอบร้อยละ ๗๗

ผลปรากฏว่าแพทย์กลุ่มแรก ร้อยละ ๒.๓ เป็นผู้ที่รับผิดชอบในการตายของผู้ป่วยแบบยูตานาเซีย ส่วนกลุ่มหลังจะมีผู้เกี่ยวข้องอยู่ร้อยละ ๒.๔ และในจำนวนนั้นกลุ่มแรกร้อยละ ๐.๔ และกลุ่มหลังร้อยละ ๐.๒ โดยความช่วยเหลือของแพทย์ (Physician-assisted suicide) ในกรณีนี้ที่ถึง



สารบัญ เล่ม ๓

แก่กรรมโดยวิธีดังกล่าวร้อยละ ๐.๗ ของผู้ที่ไม่ได้ร้องขอให้ช่วยโดยตรง การระงับความเจ็บปวดและระงับอาการต่าง ๆ โดยใช้อนุพันธ์ของฝิ่นทำให้ผู้ป่วยสิ้นอายุไปถึงร้อยละ ๑๔.๗ ถึง ๑๙.๑ การพิจารณาตัดสินใจยุติการบริบาลผู้ป่วยเพียงเพื่อยืดอายุมีถึงร้อยละ ๒๐.๒ (เช่นผู้ป่วยหมดสติเพียงแต่ให้ออกซิเจนช่วยหายใจ-หยุดให้ออกซิเจนเมื่อใดก็หมดลมเมื่อนั้น ให้ต่อไปก็ไม่มีทางฟื้นกลับมาอีก) จำนวนผู้ป่วยที่ตายโดยวิธี ยูตানাเซีย้นั้นเพิ่มขึ้นทุกปีตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ แต่การช่วยให้ผู้ป่วยสิ้นลมโดยไม่ได้รับขอให้ช่วยโดยตรงนั้นมีอัตราลดลงตามลำดับ ในรายชื่อแพทย์ยุติการยืดชีวิตนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย

คนแรกที่ออกมาวิพากษ์คือ คุณหมอเฮอริเบิร์ต เซ็นติน จากมูลนิธิป้องกันการฆ่าตัวตาย นิวยอร์ค ออกมาวิจารณ์เกี่ยวกับการทำให้ผู้ป่วยถึงแก่กรรมโดยที่ผู้ป่วยไม่ได้ร้องขอว่ามีอัตราลดลงนั้นไม่น่าจะเป็นความจริง

รายชื่อที่สอง คือ คุณหมอ ซิมอน กลีค จากมหาวิทยาลัยเวดิด เป็นกูเรียน อิสราเอล กล่าวว่าเป็นทราจิกของ วาน เดอ มาส สร้างความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เห็นว่าการที่แพทย์ช่วยผู้ป่วยอย่างนั้นเป็นสิ่งที่น่าชื่นชม

รายชื่อสามจากมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย คุณหมอแฟรงค์ลิน มิลเลอร์ กล่าวว่า จริง ๆ แล้วหมอชาวดัทช์ไม่ได้รายงานเรื่องยูตানাเซียแก่ทางการทั้งหมดทุกรายยังมีปิด ๆ บัง ๆ อยู่มาก

รายชื่อสี่ คือ คุณหมอ เค็น ซิม ชิค จากศูนย์การแพทย์ทหารบก วิลเลียมโบมอนท์ เล่าว่าเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๔ จิตแพทย์ชาวดัทช์ รายหนึ่งได้ฉีดบาร์บิทูเรทขนาดสูงให้แก่สตรีอายุ ๕๐ ปี รายหนึ่งที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าอย่างรุนแรง ทั้ง ๆ ที่สภาพทางกายยังแข็งแรง สตรีรายนี้ป่วยทางจิตเนื่องจากหย่ากับสามีและลูกสองคนถึงแก่กรรมหมด ศาลสูงดัทช์ได้ตัดสินว่าแพทย์กระทำ ความผิดแต่ไม่ได้ลงทัณฑ์ เนื่องจากเข้าข่ายช่วยผู้ป่วยอยู่เหมือนกันเพราะถือว่าป่วยทางจิตก็ร้ายเหมือนกับป่วยทางกาย คุณหมอซิมชิค เล่าต่อไปอีกว่า

ยูตานาเซีย ความตายด้วยความสงบ

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๓๖ แพทย์โรคเฉพาะสตรีชาวอังกฤษได้ฉีดยาให้ทารกหญิงอายุ ๓ วัน เนื่องจากเกิดมาพิการหลายอย่าง หมอรายนี้ก็ไม่ได้ถูกลงโทษ เพราะได้รับการร้องขอจากพ่อแม่ของทารกและได้ทำตามข้อกำหนดที่ทางการวางไว้ในการทำยูตานาเซียให้แก่ผู้ใหญ่ มีรายงานว่าเด็ก ๆ ชาวอังกฤษที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง และโรคที่เกี่ยวกับการเสื่อมสลายของอวัยวะถูกกระทำยูตานาเซียเป็นจำนวนมากขึ้น เมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๓๗ พยาบาลอังกฤษคนหนึ่งฉีดยาอันตรายขนาดสูงให้แก่เพื่อนที่ป่วยเป็นโรคเอดส์ เพราะได้รับการร้องขอ ตามกฎหมายยินยอมให้กระทำเฉพาะแพทย์เท่านั้น กรณีนี้พยาบาลรายนี้จึงมีความผิด แต่ก็ได้รับโทษภาคทัณฑ์ไว้เพียง ๒ เดือน

ก่อนจะจบขออธิบายเพื่อความกระจ่างเพิ่มขึ้นก็คือ

Physician-Assisted Suicide หมายถึงแพทย์จะแนะนำกรรมวิธีที่จะฆ่าตัวตาย เช่น แนะนำยา ขนาดของยา แต่เวลาที่คนไข้จัดการกับตนเองนั้นแพทย์ไม่ได้อยู่ด้วย

Euthanasia นั้นแพทย์เป็นผู้ลงมือ และยังมีข้อปลีกย่อยอีกคือ

- **Voluntary Euthanasia** แพทย์ทำให้ผู้ป่วยตายโดยผู้ป่วยร้องขอ
- **Involuntary Euthanasia** แพทย์กระทำโดยผู้ป่วยไม่ได้ร้องขอ บางรายก็คล้าย ๆ กับฆาตกรรม
- **Passive Euthanasia** หยุดเครื่องช่วยหายใจ ปลดท่อออกซิเจนออก เพราะคนไข้หมดสติ ให้ไว้เพียงยี่สิบชีวิต แพทย์ก็เลยทำ Euthanasia

ครับ! เรื่องนี้มองกันได้หลายมุม บางคนก็ว่าทำแล้วช่วยให้ผู้ป่วยรอดพ้นจากความทรมาน น่าจะเป็นกุศลกรรม แต่คนไทยเราคงมองไปในมุมที่ว่า แม้มีแสงสว่างแห่งชีวิตจะริบหรี่เพียงใด ถ้าไปดับแสงนั้นเสียคงจะเป็นบาปกรรมมากกว่าที่จะเป็นกุศลกรรมครับ



เรื่อง ขำขันจากอินเทอร์เน็ต

เรื่องประทับใจ

มีแม่ยายคนหนึ่งมีฐานะร่ำรวยมากต้องการที่จะทดสอบความ
มีน้ำใจของลูกเขยทั้งสามคน จึงพาลูกเขยคนแรกเดินเล่นที่สวนหลังบ้าน
ไม่มีใครคาดคิดไว้ก่อน

แม่ยายได้แก้มองกระโดดลงไปสระน้ำข้างทางเดิน
และตะโกนเสียงดังร้องขอให้ลูกเขยช่วย

ลูกเขยคนแรกกระโดดลงไปสระน้ำทันที
พร้อมกับพาแม่ยายขึ้นฝั่งได้อย่างปลอดภัย

สร้างความพอใจให้แม่ยายมาก

เช้าวันรุ่งขึ้น ขณะลูกเขยคนแรกออกจากประตูบ้าน ก็เห็นรถ BMW
สีน้ำเงินคันงามจอดอยู่หน้าประตูบ้าน พร้อมข้อความติดอยู่ที่หน้ากระจกรถ
“ขอบใจมากนะจ๊ะลูกเขย เจ้าทำให้ข้าประทับใจ จาก.... แม่ยาย”

เช้าวันต่อมา แม่ยายได้พาลูกเขยคนที่สองไปที่สวนหลังบ้านเดียว
กันนั้น แล้วแก้มองกระโดดลงไปสระน้ำเหมือนเดิม

ลูกเขยคนที่สองรีบกระโดดลงไปสระน้ำทันที
แล้วสามารถช่วยแม่ยายขึ้นไปถึงฝั่งได้เช่นกัน

สร้างความพอใจให้แม่ยายเป็นอย่างมาก

เช้าวันรุ่งขึ้นขณะลูกเขยคนที่สอง ออกจากประตูบ้าน ก็เห็นรถ
BMW สีเขียวคันงามจอดอยู่หน้าประตูบ้าน พร้อมข้อความติดอยู่ที่หน้า
กระจกรถ “ขอบใจมากนะจ๊ะลูกเขย เจ้าทำให้ข้าประทับใจ จาก....แม่ยาย”

เช้าวันต่อมา แม่ยายได้พาลูกเขยคนที่สามไปที่สวนหลังบ้านเดียว
กันนั้น แล้วแก้มองกระโดดลงไปสระน้ำเหมือนเดิม แต่ลูกเขยคนที่สาม
แก้มองทำเป็นไม่สนใจ

แม่ยายได้แต่ตะกุกน้ำจันทมแรงและจมน้ำตาย

เช้าวันรุ่งขึ้น ขณะลูกเขยออกจากประตูบ้าน ก็เห็นรถ Ferrari สีแดง
คันงามจอดอยู่หน้าประตูบ้าน พร้อมข้อความติดอยู่ที่หน้ากระจกรถ
“ขอบใจมากนะจ๊ะ ลูกเขย เจ้าทำให้ข้าประทับใจ จาก..... พ่อตา”

วีไอพี กับ เซ็กซ์ สารสำคัญที่เหนือคนสำคัญ



คำว่า **วีไอพี** เป็นคำพูดที่ดูเหมือนจะเอามาใช้กันเกร่อตอนหลังสงครามโลกครั้งที่สองนี่เอง เคยเป็นคำย่อของภาษาอังกฤษที่เอาไปใช้กับคนระดับบิ๊ก หรือ Very Important Person มีบ่อยครั้งที่มีคนเอาไปใช้เพี้ยน ๆ ซึ่งกลายเป็น Very Idiot Person หรือ อภิมาหามตะปัญญาอ่อน ซึ่งทำให้ผมนึกถึงใครคนหนึ่งที่ไม่กล้าเอ่ยนาม เพราะประทับใจในความ VIP ของท่านจริง ๆ จนลืมไม่ลงนั่นเอง แต่วีไอพีของผมวันนี้ เป็นคนละเรื่องกันนะครับ ผมไม่ได้ตั้งใจจะเอาความลับหรือคลิปวิดีโอเรื่องเซ็กซ์ของคนระดับบิ๊กมาเปิดเผยแต่อย่างใด วีไอพีของผมนั้นเป็นเรื่องของการแพทย์ ซึ่งย่อมาจากคำเต็มว่า Vasoactive Intestinal Polypeptides ครับ

สาร Vasoactive Intestinal Polypeptides หรือวีไอพีของผมในที่นี้นั้นเป็นสารสำคัญ ที่ทำหน้าที่เป็นตัวถ่ายทอดกระแสประสาทของระบบประสาท ที่ภาษาแพทย์เรียกกันว่า Neurotransmitter สารชนิดนี้เป็น เปปไทด์ เป็นโปรตีนที่ประกอบขึ้นด้วยกรดอะมิโน ๒๘ ตัว สกัดได้เป็นครั้งแรกจากปอด เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๓ คือเมื่อ ๔๒ ปีที่ผ่านมาเอง ต่อมาจึงมีผู้สกัดได้จากลำไส้ จากสมอง และตามเส้นประสาทส่วนปลายต่าง ๆ ตัวฐานรับหรือ Receptor ของสารชนิดนี้จะมีอยู่ตามอวัยวะต่าง ๆ เพื่อถ่ายทอดกระแส



สารบัญ เล่ม ๓

ประสาท และที่สำคัญก็คือพบสารนี้อยู่มากที่ต่อมลูกหมาก ถุงอสุจิ ท่อนำอสุจิ และที่เนื้อเยื่อของอวัยวะเพศของฝ่ายชาย สำหรับในสตรีจะพบสารนี้อยู่ที่เยื่อบุมดลูก ปากมดลูก ท่อนำไข่ ช่องคลอดและที่คลิตอริส หรือปุ่มกระสันที่เราเรียกกันง่ายๆ ว่าเม็ดละมุดนั่นเอง บริเวณที่พบสารนี้ในปริมาณที่สูงก็คือหูรูดของอวัยวะต่าง ๆ

ที่นี่เราลองมาคุยกันทางเรื่องเซ็กซ์ดูหน่อยว่า เมื่อบุรุษเพศเกิดกระสันขึ้นนั้นจะมีอะไรเกิดขึ้น นั่นก็คือเมื่อมีการกระตุ้นไม่ว่าจะทางตรงหรือทางจิต อวัยวะเพศก็จะมีอาการตื่นตัว แข็งตัว ภายในเจ้ามั่งก็อนั้นจะมีเลือดคั่ง ถ้าเป็นฝ่ายสตรีเลือดก็จะมาคั่งที่บริเวณอวัยวะเพศมากขึ้น มีการขับเมือกเพื่อให้เกิดความชุ่มชื้นและให้เกิดการหล่อลื่น สิ่งที่เกิดขึ้นทางการแพทย์ถือว่าเกิดขึ้นโดยผ่านขบวนการกลไก “โคลิเนอร์จิก” ดังนั้นจึงมีคนเชื่อว่าสารใดก็ตามที่มีฤทธิ์ด้านโคลิเนอร์จิกก็จะด้านเซ็กซ์ แต่จริง ๆ แล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ และสารกระตุ้นโคลิเนอร์จิกที่มีใช้กันในทางการแพทย์ก็ไม่ได้กระตุ้นให้เกิดอาการกระสันมากกว่าปกติแต่อย่างใดด้วย ดังนั้นเพื่อสนองต่อชนกลุ่มหนึ่งที่แสวงหาหายาที่จะกระตุ้นความรู้สึกทางเพศโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชายที่อยู่ในกลุ่ม “คุณนิ่มเสมอ” เพื่อให้ชีวิตชีวากระชุ่มกระชวยและบำรุงสุขภาพจิตนั้น ก็มีความจำเป็นจะต้องคิดค้นวิจัยกันต่อไป

หลังจากค้นพบสารวีไอพี และพบวิธีวิเคราะห์หาปริมาณของวีไอพีในเลือดก็มีผู้พบว่าเลือดที่ได้จากวงจรไหลเวียนบริเวณอวัยวะเพศของสัตว์ทดลอง เช่น เสือชีต้าห์ พูม่า แกะ ลิงกัง และชิมแปนซี เมื่ออุตุรีไปกระตุ้นให้อัจฉริยะตัวจะมีปริมาณสูงขึ้นกว่าตอนที่สงบเสงี่ยม ในตัววัลล่าบีระดับของวีไอพีจะแตกต่างกันจากอวัยวะเพศที่สงบกับตอนที่ผึ่งผายถึง ๓๖ เท่า ในสุนัขก็เช่นเดียวกัน ในคนเท่านั้นที่ได้ทดลองในจำนวนจำกัด ก็พบผลในทำนองเดียวกัน แต่ระดับของวีไอพีในฝ่ายชายขณะที่สูงในวงจรไหลเวียนบริเวณอวัยวะเพศนั้น จะไม่สัมพันธ์กับระดับในเลือดทั่วไป สำหรับใน



ฝ่ายหญิงจะเพิ่มขึ้นสัมพันธ์กันทั้งในบริเวณอุ้งเชิงกรานกับเลือดไหลเวียน โดยทั่วไป

กล่าวโดยสรุปการที่จะเกิดการฝังผ่ายในฝ่ายชายและมีอารมณ์เพศสูงในฝ่ายหญิงนั้น ไวโอฟีมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่แน่ ๆ แต่การที่จะนำเอาไวโอฟีไปใช้ให้เกิดผลอย่างจริงจังขณะนี้กำลังทดลองกันอยู่ เคยเห็นโฆษณาในหนังสือพิมพ์พูดถึงเรื่องนี้อย่างน่าทึ่งว่ามีน้ำหอมเร้าความพิศواس แต่ก็ได้พูดถึงอย่างตรงไปตรงมานัก เลยไม่ทราบว่าเป็นความจริงคืออะไรกันแน่ ต้องขอแสดงความเห็นใจ “คุณนึมเสมอ” อดใจรอหน่อยนะครับ ตอนนี้อีกก็ใช้เท้าเตะบ๊ีบหรือใช้มือผลักบ๊ีบหรือจะใช้มือทำอะไรก็ได้ตามจิตประสงค์ไปก่อนก็ได้ เพราะโลกทั้งโลกนี้อยู่ในกำมือของคุณเองแล้ว อีกไม่นานเกินรอคงจะได้มีโอกาสใช้วิธีอะอื่นทุบบ๊ีบแทนก็ได้ล่ะครับ



เรื่องเก็บตกจาก “วงสรวลเสเฮฮา-ไร้สาระ แต่คลายเครียด”

คุณนายชนเยอะม้าย

ที่หน้าโรงแรมแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด คุณศรีสุดา สาววัยเลยสามสิบยังแจ้ว จอดรถ ลงจากรถคล่องแคล่ว เปิดกระโปรงท้ายรถอย่างกระฉับกระเฉง นายเมฆ พอร์ตเตอร์ รีบกู้กุญแจจะไปช่วยยกกระเป๋า แต่ไม่แน่ใจว่ามีกระเป๋ามากหรือน้อย ถ้ามากจะไปเอารถเข็น ถ้าน้อยก็จะหิ้วเอง ก็เลยเอ่ยปากถามคุณศรีสุดาว่า “คุณนายมีชนเยอะไหม” คุณศรีสุดาแกเพิ่งไปผ่าตัดคลอดมาไม่นาน แกเลยโดนปลงเส้นผมในบริเวณลึกลับ ตอนนี้อยู่จะหะรอมหะแรม “คุณศรีสุดา ก็เลยตกใจว่า แกก็ไม่ได้ไม่สุภาพหรือเบื่อกันหน่อย ทำไมเด็กโรงแรมมันถึงได้รู้วะ”



เรื่อง ข้าขันจากอินเทอร์เน็ต

ข้อแตกต่างระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง

ผู้ชาย จ่ายเงิน ๑๐ บาท เพื่อให้ได้ของราคา ๕ บาท ถ้าเขาต้องการ
การมัน

ผู้หญิง จ่ายเงิน ๕ บาท เพื่อให้ได้ของ ๑๐ บาทที่เธอไม่ต้องการ
แต่เพราะมันลดราคา

ผู้หญิงกังวลเกี่ยวกับอนาคต.....จนกว่าเธอจะมีสามี

ผู้ชายไม่เคยกังวลเกี่ยวกับอนาคต.....จนกว่าเขาจะมีภรรยา

ผู้ชายที่ประสบความสำเร็จคือ.....คนที่สามารถหาเงินได้มาก
กว่าที่ภรรยาของเขาสามารถใช้จ่ายให้หมดได้

ผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จคือ.....ผู้หญิงที่หาผู้ชายคน
ดังกล่าวเจอ

การจะมีความสุขกับผู้ชาย.....คุณจะต้องเข้าใจ
เขาให้มากโดยรักเขาเพียงนิดเดียวก็พอ

การจะมีความสุขกับผู้หญิง.....คุณต้องรักเธอมากๆ
และอย่าคาดหวังว่าจะเข้าใจเธอ

ชายที่แต่งงานแล้วอายุนกว่าชายที่เป็นโสด.....
แต่ชายที่แต่งงานแล้วยินดีจะตายมากกว่า

ผู้หญิงแต่งงานกับผู้ชายโดยคาดหวังว่า.....เขาจะเปลี่ยนแปลง.....
แต่เขาไม่

ผู้ชายแต่งงานกับผู้หญิงโดยคาดหวังว่า.....เธอจะไม่เปลี่ยน.....
.....แต่เธอเปลี่ยนไป.....

ผู้หญิงจะเป็นคนกล่าวคำสุดท้ายในการโต้เถียงทุกครั้ง
ชายผู้ใดกล่าวอะไรหลังจากนั้นจะเป็นการเริ่มการโต้เถียงครั้งใหม่

เรื่องของหมอกับคนไข้ ลวนกันไปก็ลามกันมา



ความสัมพันธ์กันระหว่างหมอกับคนไข้นั้น มีในรูปแบบและลักษณะต่าง ๆ กัน บางคู่รักษากันจนเป็นเพื่อน บางคู่รักษากันจนเป็นแฟน และบางคู่รักษากันจนเป็นศัตรู บางคู่กลายเป็นคู่กัดเป็นคดีรกรากก็มี ในบรรดาเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้มีเรื่องของการ “ลวนลาม” อยู่ด้วยเรื่องหนึ่ง เพื่อให้เข้ากับข่าวครีโคมที่อยู่ในขณะนี้ ลองมาดูเรื่อง “ลวนลาม” ทั้งเกิดขึ้นระหว่างหมอและบุคลากรทางการแพทย์กับคนไข้กันบ้าง

อาจารย์ของผมท่านหนึ่ง ท่านเป็นแพทย์โรคผิวหนัง มีแพทย์รุ่นพี่เล่าให้ฟังว่าเมื่อท่านกลับมาจากเมืองนอกใหม่ ๆ ท่านก็ทำท่าคล้าย ๆ กับว่า



สารบัญ เล่ม ๓

จะลี้มธรรมเนียมไทยจะใช้ระบบฝรั่งเป็ยบ คือ ผู้ป่วยโรคผิวหนังที่มาตรวจร่างกายไม่ว่าจะเป็นหญิง เป็นชายต้องเปลือ่งเสื้อผ่าอกภรณ์ออกหมด จึงจะตรวจโรคผิวหนังได้ถึถ้วน สุดท้ายก็มีเรื่องโวยวาย ดีว่าสื่อมวลชนสมัยนั้น หูตาไม่วเฒ่าทุกวันนี้ มิฉะนั้น ก็คงมีข่าวหมอลามกชั้นหน้าหนึ่งแน่ ๆ เรื่องนี้ ผมแน่ใจได้โดยว่าอาจารย์ท่านนั้นไม่ได้มีเจตนาจะไปอนาจาร แต่ท่านลี้มธรรมเนียมไทยและสังคมไทยไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง ตอนหลัง ๆ ที่ผมเรียนหนังสืออยู่กับท่านก็ไม่เห็นท่านปฏิบัติอย่างนั้นอีก

มีข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์หลายปีมาแล้วที่คนไข้ฟองหมอที่คลินิกเอกขนท่านหนึ่ง คนไข้สาวไปให้หมอนุ่ม “ตรวจภายใน” แทนที่จะใช้อุปกรณ์ทางแพทย์สอดใส่เพื่อตรวจภายในช่องคลอด กลับใช้จรวดของตนเองแทนอย่างนี้ก็มี ผลสุดท้ายก็ต้องถูกถอนใบอนุญาตการประกอบวิชาชีพเวชกรรม อาจารย์แพทย์ท่านสอนแล้วสอนอีกว่า เวลาตรวจคนไข้หญิงไม่ว่าจะเด็กหรือสาวหรืออายุมากแล้วก็ตาม อาจจะเป็นจำเลยก็ได้ และทางด้านตรงกันข้ามอาจจะทำให้ยามใจ ลี้มจริยธรรมที่ครูบาอาจารย์สอนมาทำอนาจารจริง ๆ ก็ได้

ในปีที่ผ่านมาเน็อง ผมในฐานะกรรมการคนหนึ่งของคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัยไปร่วมพิจารณาโทษเอง เจ้าหน้าที่รายหนึ่งเป็นพนักงานของโรงพยาบาลใหญ่แห่งหนึ่งในจังหวัดภาคใต้ ได้รับการไหว้วานจากพยาบาลเวร ไปจับชีพจรคนไข้อุบัติเหตุรถยนต์ชนกัน เหตุเพราะพยาบาลเวรลี้มเอานาฬิกาข้อมือติดตัวมา พอไปเห็นคนไข้สาวสวยสลิมสลือหลังจากจับชีพจรแล้ว ในห้องคนไข้ไม่มีเจ้าหน้าที่อื่นอยู่เห็นว่่าปลดคน จึงเล่นไม่เลิก ทั้ง ๆ ที่ไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง กลับเดินเข้าเดินออกห้องพักสังเกตอาการคนไข้ ไปจัดการใช้มือล้วงตรวจหัวใจบ้าง เอานูไปแนบอกบ้าง คนไข้ซึ่งไม่สลบ จึงร้องเรียน ผลสุดท้ายก็ต้องถูกไล่ออกจากงาน เมื่อผมเป็นกรรมการแพทย์สภาเรื่องร้องเรียนท่านองนี้ก็มีอยู่เสมอ ๆ

เรื่องของหมอกับดปไข่ ลวนกันไปกลับมากันมา

ที่ห้องเอ็กซ์เรย์ของโรงพยาบาลใหญ่แห่งหนึ่งพนักงานผู้ช่วยชายรายหนึ่ง ก็มักจะถือโอกาสลวนลามคนไข้สาวในห้องเอ็กซ์เรย์อันลึกลับนั้น เป็นเรื่องที่กำลังสอบสวนกันอยู่ในขณะนี้ รายนี้เคยถูกร้องเรียนมาหลายครั้งแล้ว คงจะขำใจ เพราะสาวบางคนอาจไม่กล้าไว้วางใจอะคนใจถึงเข้า ก็เสียอนาคต

คนไข้ที่หลงไหลหมอกให้ทำให้ทางทอดสะพานให้หมอกหนุ่มทั้งที่โสดและไม่โสดจะให้หมอกเดิน บางรายก็สำเร็จ บางรายก็ไม่สำเร็จก็กลายเป็นเรื่องราวไว้วางใจถึงโรงพักก็มีบ่อย ๆ ไป ซึ่งก็มีทั้งเรื่องจริงและเรื่องจัดฉาก

ผมไปอ่านวารสารนิวอิงแลนด์ เจอร์นัล อีเอฟ เมดิซีน ฉบับประจำวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๓๖ ก็ไปพบเรื่องที่คนไข้ลวนลามหมอกเหมือนกัน อันนี้เป็นคนไข้ชายลวนลามคุณหมอกผู้หญิง

คุณหมอกชูซาน ฟิลลิป และ ดร.มาร์กาเร็ต ชไนเดอร์ จากภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว มหาวิทยาลัยควีนส์ เมืองคิงส์ตัน ออนทาริโอ ในแคนาดา ได้ศึกษาวิจัยเรื่องนี้ไว้อย่างน่าสนใจ ผมจึงขอถือโอกาสถ่ายทอดให้ท่านได้รับทราบกัน

ในเดือน พฤษภาคม ๒๕๓๖ ได้ส่งแบบสอบถามไปให้แพทย์สตรีที่ทำหน้าที่เป็นแพทย์ประจำครอบครัวในออนทาริโอ ซึ่งมีอยู่จำนวน ๑,๐๖๔ ราย แต่เลือกส่งแบบสอบถามไปเพียง ๕๐๐ ราย โดยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย และให้ตอบคำถามเกี่ยวกับการถูกลวนลาม โดยคำตอบต่าง ๆ จะถือเป็นความลับไม่เปิดเผยผู้ให้ข้อมูล ปรากฏว่าได้รับคำตอบมา ๔๒๒ ราย หรือร้อยละ ๗๐ แพทย์สตรีผู้ตอบแบบสอบถามจะสำเร็จการศึกษาแพทย์ก่อนปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ซึ่งดูแลผู้ป่วยมาแล้วประมาณ ๑๕ ปี เป็นอย่างน้อย ปรากฏว่ามากกว่าร้อยละ ๗๕ ของแพทย์สตรีดังกล่าว จะถูกลวนลามอย่างน้อย ๑ ครั้ง ในชีวิตการทำงาน การลวนลามมีในลักษณะต่าง ๆ กัน ที่ร้ายแรงที่สุดมีอยู่ ๑ รายที่คนไข้พยายามจะข่มขืนหมอก, ๙๖ ราย ถูกเนื้อ



สารบัญ เล่ม ๓

ต้องตัวแบบจงใจ หรือถูกต้องของสงวน, ๑๓๐ ราย ได้ดูของที่ควรที่จะเก็บไว้ในที่ลับแต่ก็ควักออกมาโชว์ นอกจากนั้นเป็นการลวนลามที่เบา ๆ หน่อย เช่นเขียนจดหมายรำพันรัก ส่งเทปเพลงรักตามด้วยโทรศัพท์ขอออกเดท ตามดื้อเป็นต้น คนที่ลวนลามมีทั้งคนไข้ของคุณหมอโดยตรง หรือคนไข้ของหมอคคนอื่นในสำนักงานเดียวกัน สถานที่เกิดเหตุมักจะเป็นที่เกิดภายในสำนักงานที่ค่อนข้างจะส่วนตัว

ทางด้านคุณหมอนั้น ๙๙ รายมีความโกรธ ๗๓ รายเกิดอาการกลัว ๒๖ รายเกิดนึกสนุกและ ๒๗ รายรู้สึกเฉย ๆ

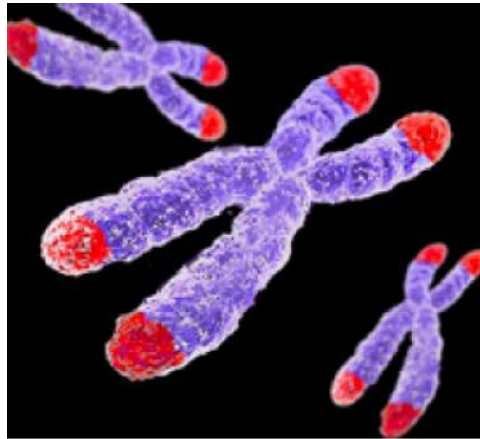
๑๔๗ รายนำเอาเรื่องราวเล่าให้เพื่อนฟัง ๑๓ รายแจ้งความตำรวจ มีอยู่ ๕๒ รายเก็บเอาไว้คนเดียวไม่บอกใคร ส่วนใหญ่แม้จะถูกลวนลามก็จะดูแลคนไข้คนนั้นต่อไป คนไข้ส่วนหนึ่งจะไม่กล้ากลับมาพบคุณหมอคคนนั้นอีก (ประมาณร้อยละ ๓๐) และมีคนไข้อีกส่วนหนึ่งที่หมอแนะนำให้ไปรักษาที่อื่นต่อไปจะได้ลวนลามคนอื่นเขาบ้าง

ในบ้านเราเหตุการณ์เช่นนี้ ก็คงเกิดขึ้นทั้งเกิดกับสตรีและบุคลากรทางการแพทย์ สมัยผมยังเป็นหมอดีก ๆ อยู่ก็เคยเห็นคนไข้ชายทั้ง ๆ ที่นอนแหวอยู่บนเตียงก็ควักอาวุธอวดคุณพยาบาล เจอพยาบาลบางคนเธอก็ดูเอาว่า “อยากจะดื้อนหรือไง”

ครับ ในสังคมอันร้อนรุ่ม อลวน แ่่งกันอยู่ แ่่งกันกิน แ่่งกันเดินทาง แ่่งกันเป็นใหญ่ เรื่องอย่างนี้คงจะเกิดมีมากขึ้นในทุก ๆ อาชีพ ระมัดระวังตัวเองอย่าให้วันนั้นเป็นวันดังของเราไปแล้วกัน ตัวใคร ตัวมัน นะครับ



เทโลเมอเรส – สารอันตรายในตัวคน



ผมได้อ่านวารสารทางวิทยาศาสตร์ชื่อ Scientific American ฉบับประจำเดือนกุมภาพันธ์หลายปีมาแล้ว วารสารฉบับนี้จะรวบรวมเรื่องราวทางวิทยาศาสตร์ที่กำลังมีความก้าวหน้าทางวิชาการและเขียนให้อ่านค่อนข้างง่าย เหมาะสำหรับคนที่มีความสนใจทางวิทยาศาสตร์เป็นอย่างมาก ยกตัวอย่าง เช่น ในฉบับที่ผมกำลังอ่านอยู่นี้ จะมีเรื่องราวเกี่ยวกับภาวะทุพโภชนาการ ความยากจนและพัฒนาการของเขาวนปัญญา เรื่องการระเบิดของกาแล็กซี่ เรื่องแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย ที่ก่อผลในกระเพาะอาหาร (ซึ่งผมเคยเอามาเล่าให้ท่านผู้ฟังได้ทราบมาก่อนแล้วนั่นเอง) เรื่องความรักของพืช เป็นต้น เรื่องเทโลเมอเรส (Telomerase) นี้ก็เป็นเรื่องที่ปรากฏอยู่ในวารสารฉบับนี้ อันที่จริงผมได้อ่านพบเรื่องนี้ในวารสาร “Nature” เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ มาก่อน แล้ว แต่ลีลาในการเขียนครั้งนั้น เป็นการเขียนในนักวิทยาศาสตร์ที่มี



สารบัญ เล่ม ๓

ความรู้สึก ๆ ด้วยกัน อ่านในคราวนี้ ผู้วิจัยเรื่องเทโลเมอเรส ๒ ท่าน เป็นผู้ลงมือเขียนให้ผู้สนใจวิชาวิทยาศาสตร์ได้อ่านกันในลีลาที่ง่าย ๆ ผมจึงถือโอกาสย่อมาเสนออีกทอดหนึ่ง

คำว่า **เทโลเมอเรส** นี้ มีรากดั้งเดิมมาจากภาษากรีก โดยเอาคำสองคำมาสมาธิกันเข้าคือคำว่า เทโลส (Telos) ซึ่งแปลว่าปลาย (end) และคำว่า เมรอส (Meros) ซึ่งแปลว่าส่วนปลาย ส่วนคำว่าเทโลเมอเรส (Telomerase) นั้นแปลว่า น้ำย่อย หรือ เอนไซม์ (Enzyme) ที่ไปย่อยส่วนปลายนั่นเอง ก่อนที่จะพาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับเทโลเมอเรส ที่ผมจั่วหัวเรื่องไว้ว่าเป็นสารอันตรายนั้น ผมขอเล่าความรู้พื้นฐานที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องนี้ต่อไป

สิ่งที่มีชีวิต จะมีสิ่งที่จำเป็นอยู่ในการที่จะถ่ายทอดสายพันธุกรรมต่อไปยังลูกหลานที่เรียกว่า จีนส์ หรือ จีโนม ภายใต้สิ่งนี้ จะมีโครโมโซมอยู่ โครโมโซมนี้จะประกอบขึ้นจากสายของกรดนิวคลีอิกชนิดที่เรียกกันว่ากรดดีออกซีนิวคลีอิก สายของกรดนิวคลีอิกชนิดนี้แหละที่เราเรียกย่อว่า ดีเอ็นเอ (DNA) ซึ่งจะเป็นจริงที่จะบรรจุทุกสารพันธุกรรมหรือจีนส์ต่อไป ผู้ที่พบสิ่งที่สำคัญอันนี้คือ วัตสัน และคริก ตัวอย่างของสายกรดดีเอ็นเอ จึงเรียกกันทั่วไปว่า Watson and Crick model

ดีเอ็นเอ ที่ต่อกันเป็นสายนั้นย่อมมีจุดจบคือมีท่อนปลาย ที่ท่อนปลายนี้ค่อนข้างจะมีความคงตัวถาวรไม่เปลี่ยนแปลง ตรงท่อนปลายของโครโมโซมนี้เอง ที่นักพันธุศาสตร์ชื่อ มุลเลอร์ ขนานนามเอาไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๓๗ มาแล้ว ทั้งที่ในตอนนั้นยังไม่รู้จักดีเอ็นเอดีพอ ท่อนปลายหรือเทโลเมียร์ของเชื้อจุลชีพ จะไม่คงตัวถาวรเหมือนในสัตว์จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ บางครั้งทำให้เกิดเป็นสายสั้น ๆ เพราะขาดจากกัน บางครั้งก็ไม่มีท่อนปลาย จึงไปต่อกับสายอื่นกลายเป็นสายยาว ๆ ได้ การที่เกิดเป็นสายสั้น ๆ หรือสายยาว ๆ ได้นี้ งานวิจัยเมื่อ ๑๕ ปีที่ผ่านมา บอกให้เราทราบว่า เพราะมี



เทโลเมอเรส - สารพันธุศาสตร์ในตัวคุณ

เอ็นไซม์ชนิดหนึ่งไปย่อยท่อนปลายให้แตกออกไป เมื่อท่อนปลายเปิด จึงสามารถไปจับกับสายอื่นที่ท่อนปลายเปิดเช่นกัน กลายเป็นสายยาว การที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เช่นนี้ ย่อมทำให้โครโมโซมมีการผันแปรไป เอ็นไซม์ตัวที่สามารถไปย่อยท่อนปลายดังกล่าวนั้น เขาก็เลยขนานนามให้ชื่อว่า “เทโลเมอเรส” (Teromerase) ที่ผมกำลังจะเล่าต่อไปนี้แหละครับ ความผันแปรของโครโมโซมเป็นตัวการที่จะทำให้เกิดเรื่องร้ายต่อไปได้

กรดอะมิโนที่ประกอบขึ้นเป็นท่อนปลายหรือเทโลเมียร์นั้น ศาสตราจารย์ ดร. แบล็คเบอร์น ได้พบหลังจากได้ปริญญา Ph.D. จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ เธอจบปริญญาเอกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เธอเริ่มมีแนวความคิดที่จะค้นคว้าเรื่องเทโลเมียร์มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๓ และมาพบเอาจริง ๆ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๑ นี้เอง โดยได้ศึกษาจากสิ่งที่มีชีวิตเซลล์เดี่ยวที่พบอยู่ตามสระน้ำ การศึกษานี้ได้ร่วมกันศึกษากับโจเซฟ กัลล์ ที่มหาวิทยาลัยเยล สิ่งมีชีวิตเซลล์เดี่ยวที่เธอทำการศึกษานั้นชื่อ Tetrahymena ซึ่งพบว่า เทโลเมียร์ของสิ่งมีชีวิตเซลล์เดี่ยวอันนี้เป็นสายต่อของกรดอะมิโน เพียง ๖ ชนิด ในลักษณะ TTGGGG คือมีกรดอะมิโนอยู่ ๖ ตัว เรียงต่อกันเป็นสายสั้น ๆ T หมายถึง กรดอะมิโนที่มีชื่อว่า ไทมิน (Thymine) และ G หมายถึง กลานีน (Guanine) ถ้าจะเขียนให้เต็มทีก็จะได้ว่าลำดับ : Thymine-Thymine-Guanine-Guanine-Guanine-Guanine ต่อมาจึงได้ศึกษาท่อนปลายหรือเทโลเมียร์ในหนูในคน และในสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังชนิดอื่น ๆ ก็พบว่า T และ G นี้จะเป็นตัวแทรกอยู่เสมอเช่นของหนู จะเป็น TTAGGG (A เท่ากับอะเดนีน-Adenine) ของพยาธิตัวกลมจะเป็น TTAGGC (C เท่ากับซัยโตซีน-Cytosine) การศึกษาในเวลาต่อมาคือในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ศาสตราจารย์แบล็คเบอร์น ร่วมกับศิษย์คือ กรายเดอร์ ซึ่งไปทำปริญญาเอกกับแบล็คเบอร์นที่เบอร์คเลย์ ก็พบเอ็นไซม์เทโลเมอเรส และพบว่าเป็นตัวการที่จะไปย่อยส่วนปลายของเทโลเมียร์ ให้มีการต่อกับสายอื่นให้เกิดความผันแปรต่อไปได้



สารบัญ เล่ม ๓

เทโลเมอเรสที่พบในสิ่งที่มีชีวิตอื่น ๆ นั้นจะพบได้บ่อยกว่าในคน การที่ทำให้มีการผันแปรที่เทโลเมียร์หรือท่อนปลายของสิ่งที่มีชีวิตเหล่านั้นแบ่งตัวไปได้เรื่อยไม่มีการตายหรือที่เรียกว่า immortal ตรงกันข้ามจะพบเทโลเมอเรสได้น้อยในมนุษย์ แรกทีเดียวนักวิทยาศาสตร์เข้าใจว่า เซลล์ของมนุษย์นี้ ถ้าเอาไปเลี้ยงในหลอดทดลองจะแบ่งตัวได้ไม่มีที่สิ้นสุดเช่นกัน แต่เมื่อมีการศึกษาเข้าจริง ๆ โดยเลโอนาร์ด เฮย์ฟลิคและคณะที่สถาบันวิสตาร์ พิลาดเดลเฟีย ทำให้ทราบว่า เป็นเรื่องที่เข้าใจผิดทั้งเพ เซลล์ของมนุษย์จะแบ่งตัวต่อไปได้ประมาณ ๕๐-๖๐ หรือ ๙๐ ครั้ง ถ้าเป็นเซลล์ของเด็กอ่อนแล้วก็จะหยุดแบ่งตัวและสิ้นสภาพหรือตายไป แต่ถ้าเป็นเซลล์ของคนอายุมาก ๗๐ ปีขึ้นไป ก็จะแบ่งตัวไปได้อีกเพียง ๒๐-๓๐ ครั้งเท่านั้นก็จะยุติ

เทโลเมียร์เข้ามาเกี่ยวข้องกับ การ “แก่” ของเซลล์ โดยที่เมื่อเซลล์แก่ลง เทโลเมียร์ก็จะหดตัวลง เรื่องนี้ เอ. เอ็ม. ไอลิอฟนาคอฟ นักวิทยาศาสตร์ชาวโซเวียต ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๓ แล้วว่า ในคนชราโครโมโซมจะสั้นลง ซึ่งอันที่จริงแล้วตรงเทโลเมียร์เป็นส่วนที่สั้นลงต่างหาก และนิโคลาส ดี เฮสตี เป็นผู้พิสูจน์ความจริงอันนี้ คุค ซึ่งวิจัยอยู่ที่สถาบันวิจัยของคณะกรรมการวิจัยทางแพทย์ที่เอดินบอร์ก สหราชอาณาจักร แห่งเดียวกันกับเฮสตีก็ทำการยืนยันงานของเฮสตีด้วย ถ้าเช่นนั้นก็แปลว่า เมื่อเทโลเมียร์หดตัวสั้นลงก็จะเป็นเหตุทำให้เกิดความชราขึ้นใช่หรือไม่ ตรงนี้ยังต้องการการค้นหาคำตอบต่อไป

เทโลเมอเรส เป็นสารอันตรายอย่างไร

มีนักวิจัยเกิดสงสัยว่า การที่เซลล์หยุดเจริญเติบโตนั้น เกิดเพราะเทโลเมียร์หดตัวสั้นลงนั้น แต่ถ้ามีเอ็นไซม์ เทโลเมอเรสไปเปิดท่อนสุดท้ายหรือเทโลเมียร์ออกไปก็จะทำสายโครโมโซมที่ปลายเปิดไปต่อกับสายอื่นที่อาจจะมีการเปิดอยู่ด้วยกันแล้วก็จะทำให้เซลล์มีชีวิตและแบ่งตัวต่อ

เทโลเมอร์ - สารพันธุศาสตร์ในตัวคุณ

ไปได้ หรือข้อสงสัยนั้นก็จะกลายเป็นคำถามขึ้นมาว่า ถ้าเกิดมีภาวะมีอะไรก็ตามที่มีเทโลเมอร์เกิดขึ้นมาก ๆ ในร่างกาย โครโมโซมส่วนปลายก็จะถูกเปิดหลาย ๆ โครโมโซมก็จะเกิดการต่อสายที่แหวกแนวขึ้น สายแหวกแนวนี้เป็นเหตุให้เซลล์แบ่งตัวจนรูปร่างจนกลายเป็นก้อนเนื้อออก หรือกลายเป็นมะเร็งได้หรือไม่ คำถามนี้ต้องการคำตอบและก็มีผู้ทำการศึกษาวิจัยในแนวนี้ต่อไป คำถามนี้เพิ่งจะเกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๓ และเริ่มมีคำตอบเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๗ โดยคริสโตเฟอร์ เจ็มเคาน์เตอร์ ซิลเวีย บัคเซทต์ และคัลวิน บี ฮาร์เลย์ ที่มหาวิทยาลัยแม็คมาสเตอร์ พบว่าเซลล์มะเร็งที่เอามาเพาะเลี้ยงไว้ นั้นจะพบว่ามีเอ็นไซม์เทโลเมอร์เอสจำนวนมากและก้อนเนื้อของรังไข่มนุษย์ ที่ตัดออกมานั้นก็มีเทโลเมอร์เอสในระดับสูง ต่อมาฮาร์เลย์ ซึ่งย้ายไปทำงานที่บริษัทเจอรอน (Geron Corp) ที่เมนโล พาร์ค แคลิฟอร์เนีย และเจอรี่เซย์ก็พิสูจน์ได้ว่าในบรรดามะเร็งถึง ๑๒ ชนิด ต่าง ๆ กันนั้น เขานำไปตรวจ ๑๐๑ ชิ้นเนื้อ พบว่า ๙๐ ชิ้น หรือ ๙๐ ตัวอย่าง ตรวจพบเทโลเมอร์เอส ส่วนเนื้อธรรมดาที่มีได้เป็นมะเร็ง ๕๐ ตัวอย่าง ไม่มีชิ้นไหนเลยที่ตรวจพบเทโลเมอร์เอส

ท่านคงจะสงสัยว่าบริษัทต่าง ๆ นั้นเขาสนใจในการวิจัยทำไมไม่ผลิตเข้าของไปขาย ขอเรียนให้ทราบว่า แต่ละบริษัทจะมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวิจัยและพัฒนา (Research and Development หรือที่นักวิชาการสมัยใหม่นิยมเรียกกันสั้น ๆ ให้ได้ว่า R and D) การค้นคว้าเรื่องเทโลเมอร์เอสนั้นก็หมายความว่าอาจจะหายารักษา มะเร็งหรือป้องกันโรคมะเร็งก็ได้ ถ้าพบเมื่อใดความมั่งมีศรีสุขก็จะบังเกิดแก่บริษัท เพราะฉะนั้นบริษัทใหญ่ ๆ จึงต้องมีอาร์ แอนด์ ดี

มีการค้นพบเพิ่มเติมอีกจากการศึกษาวิจัยของสองคณะคือคณะของตีเตีย เดอ เรนจ์ ซึ่งปัจจุบันอยู่ที่มหาวิทยาลัยรีคคีย์เฟลเลอร์และกลุ่มของเฮลตีที่เอดิเนบอร์ก ว่า เทโลเมอร์ในเนื้อมะเร็งของคนนั้นจะสั้นกว่าเทโลเมอร์ของเซลล์ธรรมดา งานวิจัยทั้ง ๒ คณะนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่เมื่อปี พ.ศ.



สารบัญ เล่ม ๓

๒๕๓๓ และการที่เทโลเมียร์ของเซลล์มะเร็งเล็กและสั้นนั้นเกิดจากภายหลังที่เซลล์สร้างเทโลเมอเรสมากแล้วก็จะสูญเสียโครงสร้างบางส่วนไปนั่นเอง

สรุปแล้วเป็นอันว่า เทโลเมอเรสนี้เป็นสารที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งอย่างแน่นอน แต่เหตุใดจึงเกิดมีสารนี้และจะมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องอีกหรือไม่นั้นจะต้องศึกษาหาสารที่จะไปต่อต้านเอ็นไซม์ เทโลเมอเรสอยู่อย่างชะมัดเข้มข้น เพื่อป้องกันมิให้เทโลเมียร์ต้องถูกย่อยสลายไป



เรื่องเก็บตกจาก “วงสรรพลเส-เฮฮา-ไร้สาระ แต่คลายเครียด”

สูง ยาว ขาว ตึง สเป็คยอดนิยม

คุณวินัย ผู้จัดการบริษัท ต้องการรับสมัครเลขานุการเพิ่มอีกหนึ่งคน คุณมยุบง เลขานุการประจำชีวิตชนิดปลดออกไม่ได้ ไปสั่งแผนกบุคคลให้คัดเลือกเลขานุการใหม่ที่ให้ถูกตามคีย์เวิร์ดว่า “สูง ยาว ขาว ตึง” คุณสุภาพเจ้าหน้าที่ก็เปิดรับสมัคร คัดเลือกแล้ว ได้หญิงสาวสวยขวมนองแล้วต้องเก็บไปฝันเหี่ยวแห้ง สูงโปร่ง ผอมยาว ผิวขาวเนียน พุดจาฉลาดฉาน นัยน์ตาเยิ้ม คิดว่าคงเข้าสะเป๊ก ของทั้งผู้จัดการและคุณนาย วันหนึ่งคุณนายมาที่บริษัทเห็นเข้าก็ไปตามคุณสุภาพมาต่อว่า ทำไมไม่เลือกตรงตามคีย์เวิร์ดที่ให้ไว้ คุณสุภาพก็ตอบคุณนายว่า ก็คุณเพ็ญพักตร์ แก่สูง ขาวผิวตึงเนียนดี แล้วคุณนายจะว่าผมเลือกไม่ถูกตรงไหน

คุณนายไม่ยอมแพ้ ขยายความให้เข้าใจใหม่ว่า “สูงคือสูงวัย, ยาวคือสายตายาว, ขาวคือผมขาว, ตึงคือหูตึง” เข้าไปเลือกมาใหม่คราวนี้ให้เข้าใจด้วย เลือกให้ได้ จำให้ขึ้นใจนะ คีย์เวิร์ดคราวนี้เพิ่มเข้าไปอีกด้วย คือ “อ้วน เตี้ย ล่ำ บล้ายาก” จำใส่ใจไว้ให้ดีนะ

เกาะติดโรคตามข่าว: เรื่องกินเลือดหมูก็อันตราย



ผมอ่านข่าวในหนังสือพิมพ์และดูข่าวทีวี เมื่อวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๑ ไปเจอข่าวจากกระทรวงสาธารณสุขเปิดเผยถึงเรื่อง การกินเอ็นตาไฟ มีเลือดหมูเป็นส่วนผสมในก๋วยเตี๋ยวชามนั้นด้วยเลือดหมูที่เป็นก้อน ๆ นั้น ผู้ขายเอาไปลวกในหม้อก๋วยเตี๋ยว จุ่มไปสองสามครั้งก็เทใส่ชาม เลือดหมูที่ตรงผิว ๆ ของก้อนก็คงจะร้อน เชื้อโรคธรรมดาก็คงจะถูกฆ่าเสียเป็นส่วนหนึ่ง ส่วนภายในก้อนก็คงไม่ระแคะระคาย เชื้อโรคจะยังคงอยู่ ในระยะนี้มีเชื้อโรคของหมูระบาดอยู่ ที่สำคัญชนิดหนึ่งคือเชื้อแบคทีเรียชื่อ สเตรปโตค็อกคัส ซูอิส (Streptococcus suis) เชื้อชนิดนี้ระบาดในสุกรในประเทศจีนมาหลายปีแล้ว ในประเทศไทยก็มีระบาดประปรายทางภาคเหนือ ที่จังหวัดลำพูน เมื่อปี ๒๕๔๙ มีผู้ป่วยจากแบคทีเรียชนิดนี้ที่ชันสูตรยืนยันแล้ว ๑๕ ราย ตายไป ๒ ราย หูดับไป ๔ ราย ในการไปสำรวจตรวจดูเชียงใหม่ที่เชียงใหม่ ๑๐๐ แห่ง



สารบัญ เล่ม ๓

พบเชื้อแบคทีเรียที่ว่านี้ ๒๑ แฉง ตัวเลขนี้ผมจดมาจากหนังสือพิมพ์นะครับ ผมเองเป็นคนนิยมบริโภคเลือดหมู โดยเฉพาะต้มเลือดหมูในมือเช้า อร่อยดีแท้ เวลาผมไปต่างจังหวัด ผมต้องไปแสวงหาร้านต้มเลือดหมูที่ขึ้นชื่อของเมืองนั้นๆ ไปขอนแก่นก็ต้องไปในซอยข้างโคโลนีผู้พิพากษา ไปเชียงใหม่ต้องไปเยี่ยมตลาดต้นพะยอม, ไปเชียงรายต้องที่ร้านสหรส หอนาฬิกา, ไปพัทธาก็ต้องไปแวะร้านคุณศรีที่พัทธากลาง ไปหาดใหญ่ ไปสุราษฎร์ธานี ต้มเลือดหมูตกอันดับ เพราะต้มซี่โครงหมูบะกู่เต้แซงขึ้นมา ถ้าอยู่กรุงเทพฯ แถว ๆ บ้านผมก็ต้องคุณกุหลาบที่แอปปีแลนด์ รับรองไม่ทำให้ผมผิดหวัง เล่าไปเล่ามา ทำท่าจะเป็นรายการชวนชิมต้มเลือดหมูซะแล้ว กลับมาเรื่องโรคที่มากับหมูหรือสุกรดีกว่าครับ

โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย สเตร็ปโตค็อกคัส ซูอิส (Streptococcus suis) มีไข้โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง ที่เรียกกันว่าโรคซาร์ส หรือโรคไข้หวัดนก หรือโรคแอนแทรกซ์

ปัญหาสำคัญเกี่ยวกับภาวะติดเชื้อ หรือการป่วยเป็นโรคนี้ก็คือ การวินิจฉัยโรคส่วนใหญ่อาศัยผลจากการเพาะเชื้อจากเลือดหรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ส่วนใหญ่จะรายงานผลเป็นเชื้อ สเตร็ปโตค็อกคัส วิริเดนส์ (Streptococcus viridans) ซึ่งเป็นเชื้อประจำถิ่นและก่อโรคได้เช่นกัน เนื่องจากการชันสูตรเชื้อ สเตร็ปโตค็อกคัส ซูอิส ต้องตรวจทางห้องปฏิบัติการชันสูตรที่มีความพร้อมในการแยกชนิดของเชื้อเท่านั้น จึงมีการวินิจฉัยไม่ถูกต้อง ทำให้ไม่สามารถทราบอุบัติการณ์ที่แท้จริงของการเกิดโรคจากเชื้อ สเตร็ปโตค็อกคัส ซูอิส ได้

การระบาดของโรคระบาด

สเตร็ปโตค็อกคัส ซูอิส พบทุกประเทศที่มีอุตสาหกรรมการเลี้ยงสุกร มีรายงานการติดโรคในมนุษย์จากหลายประเทศ ได้แก่ เนเธอร์แลนด์ เดนมาร์ก อิตาลี เยอรมัน เบลเยียม สหราชอาณาจักร ฝรั่งเศส สเปน สวีเดน

เกาะติดโรคตามข่าว เรื่องกับเสือดพบกบิวันตรายัด

ไอรแลนด์ ออสเตรีย ฮังการี นิวซีแลนด์ อาเจนตินา ฮองกง โครเอเชีย ญี่ปุ่น สิงคโปร์ ไทย ยกเว้นในสหรัฐอเมริกา ซึ่งอาจเกิดจากการวินิจฉัยพลาดในห้องปฏิบัติการ

การติดเชื้อ

ปกติจะพบเชื้อจากต่อมทอนซิลของสุกรได้โดยไม่ก่อโรค โดยธรรมชาติลูกสุกรรับเชื้อ *สเตรปโตค็อกคัส ซูอิส* ตั้งแต่แรกเกิดเมื่อผ่านช่องคลอด และโดยน้ำลายหรือการดมจมูกกันของสุกร ติดได้จากมูลสุกรในคอก การแพร่โรคระหว่างคอกสุกรมาจากการเคลื่อนย้ายสุกรที่ไม่ป่วย แต่มีเชื้อในทอนซิล หรือแมลงวันคอกสัตว์

มนุษย์สามารถติดเชื้อจากการสัมผัสกับสุกรที่ติดโรค ได้แก่ เกษตรกรผู้เลี้ยงสุกร คนงานในโรงฆ่าสัตว์ คนฆ่าแหละเนื้อสุกร ผู้ตรวจเนื้อสัตว์บาล สัตวแพทย์ และผู้ที่หยิบจับเนื้อสุกรดิบเพื่อปรุงอาหาร และผู้บริโภคเนื้อสุกรที่ไม่สุก (กินลาบ กินลู่) เชื้ออาจจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางบาดแผล รอยถลอก หรือเยื่อเมือก ระยะเวลาฟักตัวเพียงไม่กี่ชั่วโมงถึง ๓ วัน ไม่มีรายงานการติดต่อระหว่างคน

ในตอนนี้อาจมองว่าอาการของโรคที่เกิดกับสุกร และเกิดกับคนนั้นมันต่างกันอย่างไร

อาการในสุกร

โดยปกติสุกรที่มีการติดเชื้อมักไม่แสดงอาการ เมื่อสุกรมีภาวะเครียด ในโรงเรียนที่ขาดการจัดการที่ดีเช่น ความแออัด อากาศไม่เหมาะสม ความสกปรก จะทำให้เชื้อสามารถเพิ่มจำนวนบุกรุกจากต่อมทอนซิล เข้าไปยังทางเดินน้ำเหลือง ไปยังต่อมน้ำเหลืองที่ขากรรไกรล่าง และติดเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิต และเชื้อปริมาณมากในโลหิตนำไปสู่สมองและเยื่อหุ้มสมองอักเสบ สุกรที่หายจะมีภูมิคุ้มกันต้านป้องกันการติดเชื้อซ้ำ พบในลูกสุกรหลัง



สารบัญ เล่ม ๓

หย่านม ช่วงอายุ ๘-๑๕ สัปดาห์ และสุกรขุน ก่อโรคติดเชื้อในเลือด ข้ออักเสบ
สุกรมักตายจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ โดยมีอาการไข้ หนาวสั่น เกร็งชัก มี
ผื่นแดงที่ผิวหนัง ต่อม้ำเหลืองโต ตาบอด หูหนวก ข้ออักเสบแบบรุนแรง
อาจมีปอดและหลอดลมอักเสบ กล้ามเนื้อและเยื่อหัวใจอักเสบ ทำให้แท้งลูก

อาการในมนุษย์

ส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๘๕) มีอาการของ**เยื่อหุ้มสมองอักเสบ** ได้แก่
ไข้ คอแข็ง กล้ามเนื้อ สับสน ปวดศีรษะ ผลก็คือหูดับ หูหนวกสนิท มักมีอาการ
ปวดในข้อนํามาก่อน ๑-๒ วัน และ ๕๔-๘๐% ของผู้ป่วยสูญเสียการได้ยิน
จนถึงขั้น**หูหนวกถาวร**ภายใน ๒๔ ชั่วโมง ร้อยละ ๓๐-๕๐ มีผลต่อประสาท
การทรงตัว ทำให้มีอาการง่วง คลื่นเหียนวิงเวียน อาเจียน ร้อยละ ๒๐-๕๓
ของผู้ป่วยมีอาการข้ออักเสบ เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังอักเสบ ในรายที่มีอาการ
รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตเนื่องมาจากการติดเชื้อในกระแสโลหิต มีผลต่ออวัยวะ
ภายในเช่น ตับ ไต และระบบไหลเวียน เยื่อหัวใจอักเสบ ปอดอักเสบ ลูกตา
อักเสบ มีผื่นจําเลือดทั่วตัว และช็อค ภายหลังที่หายจากอาการป่วยแล้ว
อาจมีความผิดปกติในการทรงตัว และการได้ยิน คือหูดับ อัตราตายสูงถึง
ร้อยละ ๑๓ รอดตายแต่หูดับนะครั้บ

การรักษา

การดูแลรักษาผู้ป่วย โดยทั่วไปเป็นการดูแลรักษาผู้ป่วยตาม
อาการเพื่อให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น

การควบคุมป้องกันในคน

๑. ให้ความรู้แก่เกษตรกร คนงานในฟาร์มสุกร โรงฆ่าสัตว์
โรงงานชำแหละเนื้อ และผู้จำหน่ายเนื้อสุกรตามเชิงเนื้อ เกี่ยวกับโรคและ

เกาะติดโรคตามข่าว เรื่องกับเลือดหมูกับวันตราไฮด์

ความเสี่ยงต่อการจับต้องซากสุกร และผลิตภัณฑ์จากสุกร ที่มีโอกาสติดเชื้อ และมาตรการต่างๆ ที่ลดความเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อ ได้แก่ หลีกเลี่ยงการจับ หรือสัมผัสสุกรป่วย ควรสวมถุงมือ และปิดแผลไม่ให้สัมผัสเชื้อ ต้องล้างมือ ฟอกสบู่ทุกครั้งที่สัมผัสสุกร หรือเนื้อสุกร รวมทั้งการทำความสะอาดและ ซ้ำเชื้อบริเวณที่ปนเปื้อน

๒. ให้สุกศึกษาแก่ประชาชนไม่ให้บริโภคเนื้อสุกร และเลือดสุกร ดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ บริโภคเนื้อสุกรที่สุกผ่านความร้อนอย่างน้อย ๗๐ องศา เซลเซียส ไม่มีน้ำเลือดแดง

๓. เด็กหรือผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องภูมิคุ้มกันเสื่อม ต้องหลีกเลี่ยง การเข้าไปในโรงเรือนสุกร

๔. ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน สุขอนามัยส่วนบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ที่ให้การ รักษาพยาบาลควรใช้หลักข้อควรปฏิบัติมาตรฐาน (standard precautions) เพื่อป้องกัน แม้จะไม่มีรายงานการติดต่อระหว่างมนุษย์

๕. แนะนำผู้เลี้ยงสุกรถึงมาตรฐานฟาร์มสุกร การให้เลี้ยงสุกรใน คอกที่ถูกสุขลักษณะ ไม่เลี้ยงให้อยู่กันอย่างแออัด อากาศในโรงเรือนถ่ายเทได้ดี และมีการตรวจโรคอย่างสม่ำเสมอ หากพบสุกรป่วย ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ เพื่อทำการตรวจโรค และไม่ควรนำสุกรที่ตายผิดปกติไปชำแหละหรือ รับประทาน

๖. ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อในบริเวณที่เป็นแหล่งการติดเชื้อ

เผชิญต้มเลือดหมูเป็นอาหารยอดนิยมของผม เป็นอาหารที่ต้มสุก ผมก็เคยได้ยินเสียงคนนินทา และยังไม่เสียศูนย์ อยากจะแนะนำผู้ปรุง อาหารว่า เลือดหมูถึงจะสุกดี ความเอร็ดอร่อยก็ไม่ลดดีกรีลงแต่ประการใด กลับปลอดภัยเสียมากกว่า



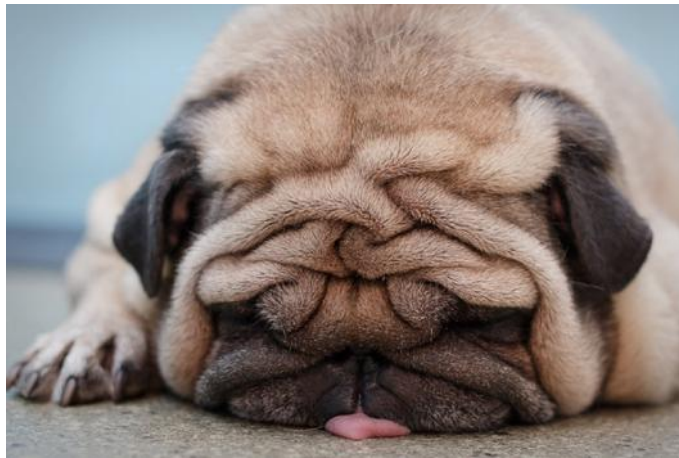
“ คำขวัญ กรุงเทพ ฯ ”

โดย โน้ตอุดม จากเดี่ยว

กรุงเทพฯ งามสง่า
ใครประจักษ์แสนปราโมทย์
มาครั้งเดียวต้องสะดุด
หนิควันพิษมีรถไฟฟ้า
ไม่เป็นโรมีแท็กซี่
ที่ฝรั่งแม่งไปหมด
สุขุสราญรถเมล์ฟรี
ต้องยืนรอ 3 ชั่วโมง
ส่วน 3G รอไม่นาน
iPhone7 คงออกแล้ว
นางสาวไทยเริ่มซัดตา
สวยไฮโซอยู่พาราคอน
สวยคล้ายๆ อยู่หน้าราม
มากศักดิ์ศรีคือช่างกล
มีระเบิดปืนปากกา
เมืองลำฝันบ้าน AF
อยากดันดาราไปหา VT
อยากเห็นฝรั่งให้ไปข่าวสาร
ถ้าอหังกลับมามบางพลัด
ศูนย์ประชุมไปขายหนังสือ
ขายทองไปเยวราช

ตระการตาอุโมงค์ยักษ์
ต่างชาติโหดเมืองน่าเที่ยว
วิเศษสุดคือรถติด
อนิจจาสิ้นไปไหน?
โบกี้ที่ พี่บอกส่งรถ
งามหมดจด 2 มาตรฐาน
จากภาษีนี้หนอ
แต่ห้ามโกรธเพราะมันฟรี
3 รัฐบาลน่าจะเสร็จ
แต่ไม่แคล้วซ้ำกว่าลาว
สวยงามกว่าอยู่มอเตอรืโซว์
สวยเงินผ่อนอยู่แพลตตินั่ม
สวยพยายามอยู่ยันฮี
ดีทุกคน ไม่...เลือกหน้า
ลูกหลงมาเราสุขสันต์
อยากเป็นเซเลบไป The Star
อยากโดนด่าฟรีไป Got Talent
อยากแต่งงานให้ไปบางรัก
แวะพานุรัตซื้อผ้าสุดคุ้ม
ขายมือถือไปมาบุญครอง
ขายชาติ...ไปสภา...

เหี่ยว ย่น ยับ ยุ่ย



อันว่าคำพูดเสียดแทงใจคนนั้น ผมคิดว่าคงจะไม่มีภาษาใดที่จะ
ว่าให้คนเจ็บปวดเท่ากับภาษาไทยเรา

ถ้าใครโดนว่า **ไอ้หน้าแห้ง** แปลว่า ทำอะไรที่ผิดหวังมา

ถ้าใครโดนว่าเป็น **ไอ้หน้าแตก** หน้าแตกเป็นปลาจิว แปลว่า
ไปโดนเขาเฉ่งกลับมา

ถ้าใครโดนว่าเป็น **ไอ้หน้าตัวเมีย** แปลว่า แหะลั่นดี เป็นต้น

แต่ที่ผมจะเอามาคุยกันวันนี้คือเรื่องที่น่ามันเปลี่ยนไปตามวัย
ตามสังขาร

เขาเล่ากันว่าพออายุมากขึ้น อะไร ๆ มันก็เหี่ยวก็ย่น มีกลับตั้งอยู่
อย่างเดียวคืออะไร ทายถูกไหม ก็ “หู” ไงล่ะครับ



สารบัญ เล่ม ๓

พออายุมากขึ้น ลักษณะของผิวหนังก็เปลี่ยนไปตามวัย เส้นใยไพบรินใต้ผิวหนังที่เคยตึง ยึดได้หดได้ก็หย่อนยานหมดคุณสมบัติไป หน้าที่เคยผ่องใส ก็จะหมองคล้ำไม่สดใส หน้าที่เคยชุ่มฉ่ำก็จะแห้งหยาบกร้าน หน้าที่เคยตึงก็มีริ้วรอย มีร่อง มีปีกขีบาทุกาหรือตีนกา หน้าที่เคยเรียบก็จะมีเนื้องอกปูดขึ้น มีไฝฝ้า หน้าตกระสราพัดจะไม่น่าทัศนา ไม่ว่าจะหญิงชายย่อมไม่ปรารถนาด้วยกันทั้งนั้น วันนี้เรามาคุยกันเรื่องนี้ดีกว่านะคะ

การที่มีรอยเหี่ยวย่นเป็นริ้วรอยนั้นทางแพทย์เราจะแบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้คือ

- **ริ้ว** หมายถึงความเหี่ยวย่นที่เกิดขึ้นทั่วผิวหนังฝรั่งเขาจะเรียกว่า fine wrinkle ริ้วจากการแห้งก็จะแยกได้จากหน้าแห้งจากอากาศแห้งนี้ ถ้าเป็นริ้วจากการสูงวัยจะถาวรหรือมากขึ้นตามลำดับ ที่หน้าแห้งจากอากาศ พออากาศดีขึ้น หน้าหายเอง อาจกินเวลาบ้าง ถ้าหน้าแห้งจากการแพ้หน้าจะอักเสบ มักจะบวมๆ แดง ร้อนด้วย

- **รอย** หมายถึง รอยเหี่ยวย่นที่เห็นได้อย่างชัด ถ้ามีการแสดงออกของอากัปกริยาอารมณ์ที่แสดงออกที่ใบหน้าจะแลเห็นชัดเจนขึ้น เช่น การยิ้ม การเลิกคิ้ว เป็นต้น ลักษณะนี้ฝรั่งเขาจะเรียกว่า Wrinkle line หรือ major line หรือ crow feet คล้ายภาษาไทยเราที่เรียกกันว่าตีนกา หรือเรียกให้เท่หน่อยก็ว่า **สกุณีบาทุกา** ซึ่ครับ

- **ร่อง** หรือที่ฝรั่งเขาเรียกกันว่า wrinkle furrow แบบนี้แม้ไม่ได้แสดงอารมณ์อะไรก็แลเห็นได้ เช่น ร่องแก้ม เป็นต้น ใครที่มีร่องก็มักจะมีริ้วทั้งรอยอยู่ด้วยเสมอ

เกี่ยว ย่น ยับ ยู่

ใครก็ตามที่ประสบปัญหาผิวร่อนนี้ก็มักจะเตือนเนื้อร้อนใจ
อยากจะทำให้หน้าตึงเหมือนหุ่นตัวเอง ยิ่งถ้าหากอายุยังน้อยแต่ดันมีปีกซี่ปักขา
ไปโซว์บาทาบนใบหน้าก็จะยิ่งดันร่นกระเสือกกระสนกันมากขึ้น

ความคาดหวังโดยเฉพาะคุณผู้หญิงหวังอยากได้อะไรบนใบหน้าบ้าง

- อยากให้ใบหน้ามีผิวขาวเนียน
- อยากให้ผิวนุ่ม
- อยากให้ผิวผ่อง
- อยากให้หน้าใสสะอาดไม่มันเยิ้ม
- อยากให้ไร้ริ้ว ร่อง รอย หน้าดูเรียบตึง
- อยากให้กาเอารอยตีนกลับคืนไป

ความหวังของคุณนั้น คุณหมอและเภสัชกรได้คิดได้คาดการณ์ไว้ให้
คุณแล้ว โดยผลิตภัณฑ์และกรรมวิธีนานาชนิดดังนี้ครับ (ต้องขอประทานโทษ
ที่ต้องใช้ภาษาฝรั่งเพราะหากแปลแล้วเกรงว่าความหมายจะผิดเพี้ยนไม่ตรง
ทีเดียว)

- **Replenishing** แปลเป็นภาษาไทยตรงตัวว่าการเติม ในที่นี้คือ
ผลิตภัณฑ์ที่ทำให้ผิวผ่องใส นุ่ม เนียน ร่วมกับลดริ้วบนใบหน้าลงด้วย
ผลิตภัณฑ์จำพวกนี้จะมีตัวกรดอัลฟา ไฮดร็อกซี (Alpha Hydroxy Acid หรือ
AHA) ผสมอยู่ด้วย

- **Relaxing** แปลว่า การทำให้หย่อนให้คลาย อันนี้ไม่ใช่ยา แต่
เป็นกรรมวิธีเพื่อทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าหายเกร็งตัว คลายตัวกับการ
ทำให้ใบหน้าแลดูเนียนสะอาด ได้แก่ การนวดหน้า การกดจุด

- **Retarding** แปลว่า หน่วง การทำให้ช้า กรรมวิธีนี้จะไม่มี
การรบกวนที่ใบหน้าโดยการกดหรือนวด แต่จะใช้สารที่เรียกว่าแอนติ
ออกซิแดนท์ หรือผลิตภัณฑ์กันแดด ผลิตภัณฑ์ที่ทำให้หน้าขาวร่วมด้วย



สารบัญ เล่ม ๓

- **Rejuvenating** แปลว่า การชุบตัวใหม่ ทำให้อ่อนวัย ในการนี้ มักจะใช้พวกกรดวิตามินเอ เป็นการชักนำให้ผิวหนังมีการสร้างเนื้อเยื่อ การรักษาต้องกินเวลา อาจถึง ๒ ปี ขึ้นไป
 - **Resurfacing** แปลว่า การปรับเปลี่ยนผิว เป็นการลอกผิว ลอกหน้า เช่น การขัดหน้าด้วยกระดาษทราย การกรอหน้า การใช้สาร AHA
 - **Replacing** แปลว่า การทดแทน การปลูกใหม่ เป็นการเติมสาร เสริมคอลลาเจนลงไปในเรื่อง หรือฉีดกรดไฮอะลูโลนิกเข้าไป
 - **Relieving** แปลว่า การบรรเทา การผ่อนผัน เป็นการทำให้ กล้ามเนื้อบางมัดไม่ทำงาน รอยย่น รอยตีนกาก็จะหายไป ได้แก่ การฉีดสาร โบท็อกซ์ ซึ่งเป็นสารพิษของแบคทีเรียชนิดหนึ่ง เอามาใช้ในขนาดต่ำๆ ไม่ทำให้เกิดพิษ แต่ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ไม่ตึง ฉีดตรงรอยย่นตีนกาก็จะหายไปได้ ระยะเวลาหนึ่ง ไม่ถาวร ต้องฉีดซ้ำอีก แต่ก็กำลังเป็นที่นิยมกันอยู่ในขณะนี้ เป็นต้น
- ทั้งหมดนี้ ผมไปเก็บความมาจากอินเทอร์เน็ต ผมเองไม่มีความ ชำนาญทางด้านนั้นนะครับ อย่าซักมากถามมาก อย่าขี้สงสัยมาก เจอคำถาม ยากมาก ๆ ถามหลาย ๆ ปัญหาเป็นเรื่อง เดียวผมจะจนมุมนะครับ ยอมแพ้ สารภาพไว้แต่แรกแล้วว่า ผมเองไม่มีความชำนาญไปรู้มาก็นำมาเล่าต่อครับ



ทำหมันแล้วนกเขาไม่ขัน



มีจดหมายถึงผมหนึ่งฉบับถามเรื่องการทำหมันกับเช็ทซ์ว่ามันเกี่ยวกันไหม ส่วนมากจะเล่าลือกันว่าหลังทำหมันมักจะหงอย เช็ทซ์มีนกเขาไม่ขัน ผมจึงเอาความจริงเรื่องนี้จากผู้รู้มาเล่าสู่กันฟัง

บทความต่อไปนี้เรียบเรียงโดยอาจารย์หมอวีระสิงห์ เมืองมันต์ ศัลยแพทย์ระบบสืบสาวะ ผมเห็นว่าเรื่องเข้ากับบรรยากาศที่ผมเกริ่นไว้พอดีก็เลยถือโอกาสนำมาเล่าต่อ

ความนิยมของประชาชนต่อการทำหมันชายมีมากขึ้นอย่างผิดตา ซึ่งเมื่อ ๑๐ ปีก่อนนี้มีรายงานทำหมันชายเพียงสองพันรายเศษเท่านั้นเอง



สารบัญ เล่ม ๓

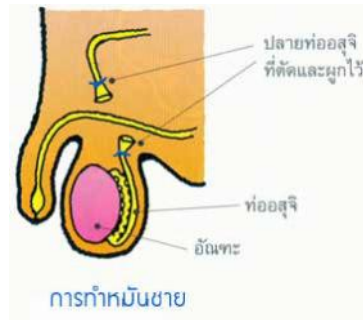
ความนิยมนี้เป็นผลเนื่องจากผลสำเร็จในการคุมกำเนิดจากการทำหมันมีสูง ทำได้สะดวกและไม่มีโรคแทรกซ้อนรุนแรง ผู้ที่ทำหมันไปแล้วพึงพอใจ และเมื่อมีโอกาสก็แนะนำให้ผู้อื่นทำต่อๆ ไป จากคำบอกเล่าปากต่อปากนี่เอง เป็นผลให้ชายไทยนิยมทำหมันเพิ่มขึ้น ทางรัฐก็เห็นความสำคัญของการคุมกำเนิดประเภทนี้ว่า เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับบ้านเรา เพราะทำครั้งเดียว ได้ผลไปนานหมดความกังวล และเมื่อคิดคำนวณแล้วในระยะยาวสิ้นเปลืองน้อยกว่าการคุมกำเนิดโดยใช้วิธีอื่น ๆ เช่น ยาคุมกำเนิด, ถุงยางอนามัย, รัฐมีคำสั่งไม่ให้หน่วยงานของรัฐเก็บค่าบริการทำหมันชายจากประชาชน และ ยังได้กระจายศูนย์ปฏิบัติการไปยังชนบทเพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากรถบริการทำหมันเคลื่อนที่ซึ่งมีอยู่ราว ๕๐ หน่วย

การจัดส่งรถหน่วยทำหมันเคลื่อนที่ออกไปให้บริการตามชนบทนั้นก็ด้วยเหตุผลที่ว่า ประชาชนส่วนใหญ่ราว ๆ ร้อยละ ๘๐ ของประเทศเป็นเกษตรกรอาศัยอยู่ในชนบท เขาเหล่านั้นต้องประสบอุปสรรคต่าง ๆ นานา ในการมาขอบริการจากในเมือง ในเมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือ เขาต้องการชนิดเร่งด่วน การให้บริการถึงที่จึงเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของประชาชน

ถึงแม้ว่าจะมีผู้ทำหมันไปมากแล้วก็ตาม แต่ก็ไม่วายที่จะมีข่าวลือออกมาเป็นครั้งคราวว่า ทำหมันไปแล้วเกิดอาการอ่อนเพลีย ประสาทเสื่อม หรือหมดความรู้สึกทางเพศ อย่างที่เรียกว่า “นกเขาไม่ขัน” ข้อเท็จจริงเป็นอย่างไร ขอให้เรามาพิจารณากันเป็นขั้นตอนไปจะดีกว่า

การทำหมันชาย คือการผูกท่อเชื้อ (๒ เส้น) ที่นำเชื้อออกจากอัณฑะเพียงแต่ตัวเชื้อหรือตัวสุจิเท่านั้นที่ออกไปผสมไข่ไม่ได้ ส่วนน้ำกามนั้นยังมีเหมือนเดิม เพราะผลิตออกมาจากคนละต่อม สิ่งอื่น ๆ ที่ถูกอัณฑะผลิต เช่น พวกฮอร์โมน โดยปกติไม่ได้ผ่านออกทางท่อเชื้อนี้อยู่แล้ว เพราะฮอร์โมนของอัณฑะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดทางหลอดเลือดฝอยที่มี

กำหนดเส้นวงเขาไม่ขึ้น



อยู่ทั่วไป การผูกท่อเชื้อจึงไม่มีการกระทบกระเทือนต่อเส้นประสาท เส้นเลือด ไม่มีการกระทบกระเทือนต่อการทำงานของต่อมสร้างฮอร์โมนของลูกอัณฑะ แต่อย่างใด ในเมื่อตัวเชื้อออกไม่ได้มันก็วนเวียนอยู่เช่นนั้น เมื่อถึงอายุมัน ก็ตายไป ร่างกายก็ดูดซึมไปเป็นอาหารต่อไป การสร้างตัวเชื้อจากลูกอัณฑะ ยังคงมีอยู่ตลอดเวลาที่มีการผูกท่อ ดังจะเห็นได้จากผู้ที่ผูกท่อไปแล้วนานปี หากท่อเกิดต่อกันเองก็มีลูกได้อีก หรือหากผ่าตัดต่อท่อให้ใหม่ก็อาจมีลูกได้อีก

ดังนั้นการทำหมันชายจึงไม่ทำให้เปลี้ย ไม่ทำให้ไม่มีแรง เพราะ ไม่ได้ไปผูกเส้นเลือดใหญ่ที่หล่อเลี้ยงชีวิต ไม่ทำให้ประสาทเสียเพราะไม่ได้ ผูกเส้นประสาทไม่ทำให้ปวดหัว เพราะไม่ได้ทำอะไรเกี่ยวกับหัว และไม่ทำให้ หมดความรู้สึกทางเพศ เพราะไม่ได้ไปทำอะไรที่จะให้ลูกอัณฑะสร้าง ฮอร์โมนไม่ได้ ถึงแม้แต่คนที่เสียอัณฑะไปข้างหนึ่งกับอีกครึ่งหนึ่งก็ยัง มีความรู้สึกทางเพศเหมือนเดิมได้ ทั้งนี้ไม่ใช่แต่อัณฑะอย่างเดียวที่สร้าง ฮอร์โมน ยังมีต่อมอื่น ๆ อีกเช่น ต่อมที่อยู่เหนือไต หรือต่อมหมวกไต ก็สร้างฮอร์โมนเพศชายได้เช่นกัน

ถ้ากระนั้นข่าวลือจะมาจากไหนถ้าไม่มีมูลเข้าสู่สตรีที่ว่าไม่มีมูลฝอยแล้ว หมาไม่ชี้ ถ้าหากผู้ใดประสบข่าวดังกล่าวขอให้พยายามสืบเข้าหาต้นตอว่า



สารานุกรม เล่ม ๓

มาจากไหนกัน ดั่งคำพระที่ว่าของทุกอย่างย่อมเกิดแต่เหตุ ถ้าจะแก้ต้องแก้ที่เหตุ ผู้ที่ออกปากเล่ามานั้นเป็นสิ่งที่เกิดกับตัวเขาเองหรือเล่าต่อ ๆ กันมา เขาเชื่อเพราะผู้พูดยกเหตุผลน่าเชื่อ หรือเพราะผู้พูดเป็นผู้น่าเลื่อมใส หรือว่าเราเชื่อเพราะคิดจะเชื่ออยู่แล้วโดยไม่คำนึงถึงเหตุผล และข้อเท็จจริง สิ่งเหล่านี้ลองสืบให้ได้เกิดจะได้คำตอบในตัวเอง

คนที่ทำหมันในแต่ละปีมีราว ๕ หมื่นราย จะต้องมีส่วนคนที่ตกกระไดชนหัก อย่าไปโทษว่าชนหักเพราะไปทำหมัน คนที่ทำหมันแล้วถูกล้อตเตอร์ เพราะทำหมัน สามีที่มีเมียน้อย อ้างว่าเพราะทำหมัน ก็ขอให้ดูให้ดีอีกทีว่าคนนั้นนะ ถ้าไม่ทำหมันก็มีท่าว่าจะมีเมียน้อยหรือไม่ ดังกล่าวแล้วคนเราจะต้องมีสิ่งบอกเหตุและโอกาสดีจึงจะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้

เรามีสมาชิกสโมสรผู้ผ่าตัดทำหมันของโรงพยาบาลรามธิบดี และสถาบันประชากรมหิดล มีสมาชิกกว่า ๔,๐๐๐ คน หลังจากที่เปิดรับบริการมากกว่า ๖ ปี สมาชิกหลายร้อยคนได้มีโอกาสมาคุยกับแพทย์ ส่งจดหมายมายังแพทย์บ้าง สมาคมทำหมันบ้าง เล่าถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ของตัวเอง ปรากฏว่าออกมาในรูปความพอใจทั้งนั้น เป็นต้นว่า เขามีความสุขกายสุขใจขึ้นหลังทำหมัน สามารถจัดระบบการเงินในครอบครัวได้ดีขึ้น วางแผนอนาคตให้ลูกได้ดีขึ้น การทำงานทำได้เหมือนเดิม และเน้นมากก็คือ ความรู้สึกทางเพศเหมือนเดิม ก่อนทำหมัน บางรายยังแถมทำมาว่า ออกจะกระเดียดไปทางมากกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำ หลายรายยังบอกว่าความจริงที่ได้พบกับตัวเองได้ลบล้างความคิดเดิมว่า ทำหมันแล้วจะเกิดความเปลี่ยนแปลงทางเพศ ผู้เขียนเองก็เชื่อในหลักธรรมชาติว่า สิ่งไหนดีจริงย่อมจะคงอยู่ การทำหมันชายเริ่มทำมากกว่า ๑๕๐ ปีแล้ว ทำกันทั่วโลก และไม่ว่าชนชาติไหน ๆ ผู้เขียนกล้าทำได้ว่า ความรู้สึกทางเพศเป็นสิ่งที่เขาหวงแหนที่สุด ถ้าหากทำหมันแล้วเขาหมดความรู้สึกไป การทำหมันจะไม่มีทางยั่งยืนอยู่จนบัดนี้

กำหนดแล้วอกเขาไม่ขั

แต่อย่างไรก็ตามในคนหนุ่มมากย่อมมีบุคคลมีความเห็นแตกต่างกัน
สิ่งแวดล้อมของแต่ละคนก็ต่างกัน ความเข้าใจต่อเหตุการณ์ก็ต่างกันไปด้วย
ผู้เขียนยังเคยมีคนที่ทำหมันไปแล้วมาปรึกษาว่า หลังทำหมันไปแล้วไม่ค่อย
รู้สึกคึกคักเหมือนก่อนทำ เมื่อได้สืบสาวราวเรื่องไปโดยตลอดแล้ว เขาผู้นั้นมัก
มีปัญหาด้านครอบครัว เช่นการครองชีพ หรือความวุ่นวายเกี่ยวกับสมาชิก
ในครอบครัว หรือเกิดความไม่เข้าใจในวิธีการทำหมันว่าจะตัดส่วนสำคัญ
เช่น ประสาทสมอง หรือเส้นเลือด หรือเป็นเพราะคนอื่น ๆ คอยจับผิดจะทำ
อะไรผิดพลาดก็ว่าเป็นเพราะไปทำหมันมา ที่เขาที่เราเหมือนกันเมื่อได้ยิน
เพื่อนพูดกรอกหูบ่อย ๆ เข้าในเรื่องที่อาจไม่ดีแก่ตัว ใจก็ขัดเขาทำให้มีอาการ
เซื่องซึม และหย่อนสมรรถภาพไปบ้างบางครั้ง แต่เมื่อเขาได้คำอธิบายที่เป็น
จริงแล้ว อาการผิดปกติดังกล่าวนั้นก็หายไป

เราทุกคนทราบกันอยู่แล้วว่า ร่างกายอยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ เรื่อง
การทำหมันชายเป็นการสมควรใจคุณกำเนิดโดยวิถีถาวร วิธีนี้เหมาะสำหรับ
หัวหน้าครอบครัวที่มีบุตรพอเพียงแล้ว อาจมี ๒ คน ๓ คน หรือ ๔ คน แล้วแต่
ความเหมาะสมของแต่ละครอบครัว เมื่อได้ตัดสินใจแน่วแน่แล้วว่าจะใช้วิธี
คุณกำเนิดวิธีนี้ ผลที่ได้ย่อมดีเยี่ยม เพราะไม่มีความกังวลใด ๆ อีกแล้ว ดังนั้น
การพิจารณาไตร่ตรองก่อนทำหมันจึงจัดว่าสำคัญที่สุด

ผู้เขียนใคร่นำคำกล่าวของชาวบ้านบางคนที่ให้คำอธิบายการทำ
หมันชายให้เข้าใจง่าย ๆ มาบันทึกไว้ ณ ที่นี้ หากถูกใจผู้ใดอาจนำไปใช้ได้
ได้แก่

การทำหมัน คือ

“การซักสะพานข้ามคลอง”

“การผูกท่อเชื้อ”

“การตัดเส้นทางลำเลียงไฮโดรจินท์”

“การสะกิดถุงหุ้มเอาท่อเชื้อขึ้นมาผูก”



สารบัญ เล่ม ๓

“การทำให้เป็นหนุ่มขึ้น”

ส่วนที่ว่าใครจะเตะบ๊ีบดังเท่าไครนั้นเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลของ
อย่างนี้ไม่ลองไม่รู้ ไม่ดูก็ไม่เห็น

“ทำหมัน (ชาย) แล้วนกเขาขันไม่หยุด”

จากที่นำมาเสนอทั้งหมดนี้ ท่านผู้อ่านคงได้ความรู้และสำหรับ
ท่านผู้ชายก็คงไม่กลัวที่จะไปทำหมันกันแล้วนะครับ ต้องบอกว่าทุกอย่าง
อยู่ที่ใจ ใจคิดสุข เป็นสุข นะครับ



เรื่องเก็บตกจาก “วงสวรรค์-เฮฮา-ไร้สาระ แต่กลายเครียด”

ซื้ออะไรก็ได้

คุณหมอทวี ท่านชอบขนมต่างประเทศชนิดหนึ่งเป็นพิเศษ ก็
“กล้วยแขก” ใจหล่ะครับ คุณหมอทวีคิดงัดค้อออกมาร้อยบาทถ้วนให้
แม่พูนคนงานออกไปซื้อกล้วยแขกที่ริมถนนมาให้ถุงหนึ่ง สักครู่แม่พูน
กลับมาโดยไม่ได้กล้วยแขกเพราะแม่ค้าเขาขายดี ขายหมด จึงจะเอา
เงินมาคืน คุณหมอทวีกำลังยุ่ง เลยบอกแม่พูนว่า

“เออ มีอะไรก็ซื้อมาเถอะน้า”

อีก ๑๐ นาทีให้หลัง แม่พูนก็กลับมายิ้มแฉ่งพร้อมกับลือตเตอร์
เลขสวยฉบับหนึ่ง คุณหมอย้อนถามว่า

“ตกลงได้อะไรมาแก๊หิว”

แม่พูนบอกว่า “ก็คุณหมอบอกอิฉันว่า ซื้ออะไรก็ได้ เห็นเลขมัน
สวยก็เลยซื้อซี้คะ”

มารู้จักกระท่อมกันดีไหม



ในช่วงที่มีความสับสนวุ่นวายในบ้านเมืองเราในข่าวทีวี หนังสือพิมพ์ มีการกล่าวถึงกระท่อมบ่อยครั้ง ผู้คนสมัยใหม่อาจไม่รู้จักรัตม กระท่อม ผมงก็เลย ค้นหามาให้ได้รู้จักกัน

กระท่อมเป็นชื่อไม้ยืนต้นชนิดหนึ่งซึ่งมีขนาดใหญ่ปานกลาง มีใบ หนาที่ปลักษณะคล้ายใบกระดังงา ก้านและเส้นใบมี ๒ ชนิด คือเป็นสีแดงหรือ เป็นสีเหลือง มีแก่นและเนื้อไม้แข็ง ดอกกลมโตขนาดเท่าผลพุทรา มีเกสรรอบ ดอกมองดูคล้ายดอกกระถินหรือดอกกระท่อมสีเหลืองเรื่อ ๆ กระท่อมเป็น พืชที่ปลูกได้ง่ายในประเทศไทย โดยเฉพาะภาคกลางและภาคใต้ ส่วนภาค ตะวันออกเฉียงเหนือมีน้อย

ภาคกลางเรียกพืชชนิดนี้ว่า กระท่อมหรือกระท่อม ภาคใต้เรียกว่า ท่อม กระท่อมพวย บางแห่งเรียกว่า กระท่อมโคก กระท่อม อีแดง เป็นต้น

ใบกระท่อมเป็นที่รู้จักกันมานานแล้วว่าเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดหนึ่ง รัฐบาลจึงได้ออกพระราชบัญญัติพืชกระท่อม พุทธศักราช ๒๕๔๖ มีใจความ สำคัญดังต่อไปนี้



สารบัญ เล่ม ๓

๑. พีชกระท่อม หมายความว่ารวมตลอดถึงทุกส่วนของพีชกระท่อม ซึ่งเรียกตามพฤกษศาสตร์ว่าตราชิน สเปซิโอซา ไม่ว่าจะมีส่วนอื่นผสมอยู่ด้วย เป็นรูปหรือของปรุงใด ๆ

๒. ห้ามมิให้ผู้ใดนำเข้าไปในราชอาณาจักร หรือส่งออกนอกราชอาณาจักร ซึ่งพีชกระท่อม เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงาน



มารู้จักกรรท่อมกันดีไหม

๓. ห้ามมิให้ผู้ใดเสพ ปลูก มี ซื้อมา ให้ หรือแลกเปลี่ยนพืชกระท่อม เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงาน เพื่อประโยชน์ในการประกอบโรคศิลปะหรือวิทยาศาสตร์

๔. ผู้ใดฝ่าฝืน มีความผิดต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท หรือจำคุกไม่เกิน ๖ เดือน หรือทั้งปรับทั้งจำ

ชนิดและการเสพกระท่อม

กระท่อมมีอยู่ ๒ ชนิดในบ้านเราคือชนิดก้านแดง และชนิดก้านขาว (เหลือง) ส่วนมากคนนิยมใช้ชนิดใบก้านแดงมากกว่าชนิดก้านขาว หรือใช้ ๒ ชนิดปนกัน ประมาณร้อยละ ๙๐ ของคนที่ติดกระท่อมนิยมเคี้ยวใบกระท่อมสด ๆ โดยเลือกเอาใบมาลอกเอาก้านและเส้นใบออก บางคนใส่เกลือด้วยเพื่อป้องกันอาการท้องผูก เคี้ยวให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ, น้ำชา หรือกาแฟร้อนตามเข้าไป หรือเอาใบกระท่อมมาตากให้แห้งจนกรอบแล้วป็นเป็นผง ชงรับประทานแทนน้ำชา ในคนที่ติดครั้งแรกจะเคี้ยวใบกระท่อม ๔-๕ ใบ ก็มีความสุขไปได้ ๔-๕ ชั่วโมง ต่อไปจะเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นลำดับจนถึง ๒๐-๓๐ ใบ ซึ่งเป็นขนาดที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

ในคนที่ติดกระท่อมเมื่อเคี้ยวใบกระท่อม จะทำให้ประสาทมีนชาหายจากอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย มีความสุข ทำงานอดทนดีมาก แต่ไม่ชอบถูกฝน คนที่เสพจนติดจะมีผิวหนังดำเกรียมคล้ายคนถูกแดดจัด โดยเฉพาะบริเวณใบหน้าและโหนกแก้ม อูจจะระดูออกมาเป็นเม็ดกลม ๆ สีเขียวคล้าย ๆ มูลแพะ คนเหล่านี้ถ้าไม่ได้กินใบกระท่อมจะเกิดอาการหงุดหงิดและโมโห

สำหรับคนที่ไม่เคยได้รับใบกระท่อมมาก่อน ถ้าทดลองกินดูจะมีอาการมึนงงศีรษะ คอแห้งคลื่นไส้ อาเจียน บางทีมีอาการมึนเมาต้องนอนใบกระท่อมปกติมีสภาพรสนี้เพื่อน ไม่ชวนรับประทาน



อัลคาลอยดีในใบกระท่อม

จากการศึกษาพบว่าใบกระท่อมมีสารอัลคาลอยด์อยู่หลายชนิด ชนิดที่สำคัญและออกฤทธิ์ต่อจิตใจและเส้นประสาทคือ มิตรายีนีน ถ้านำใบกระท่อมสด ๑.๗ กรัม มาตากให้แห้งจะได้เพียง ๐.๔ กรัม และถ้านำกระท่อมไปสกัด ๑๐ ใบ จะได้มิตรายีนีน ๑๗ มิลลิกรัมเท่านั้น

โทษของกระท่อม

ใบกระท่อมจะทำให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนไป โดยมีผลต่อร่างกายและจิตใจดังต่อไปนี้

๑. ผลต่อจิตใจ เมื่อรับประทานใบกระท่อม ๕-๑๐ นาที จะมีความรู้สึกสบายเข้มแข็งและว่องไวกระฉับกระเฉง มีความรู้สึกอยากทำงานทุกอย่างที่ทำค้างอยู่ เช่น งานในท้องนา ในสวน และงานอื่น ๆ มีความอดทนต่อการทำงานมาก สามารถทำได้ตั้งแต่เช้าจนเย็น เช่น ไม่ว่าอากาศจะร้อนสักเพียงใด ในรายที่ใช้กระท่อมนาน ๆ จะมีพลังเพศลดถอยลง รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ ผอมลง น้ำหนักลด นอนไม่หลับ บางรายเกิดอาการซึมเศร้า คล้าย ๆ คนเป็นโรคจิต

๒. ผลต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายผอมลง ผิวหนังจะค่อย ๆ คล้ำลง จนกลายเป็นสีดำ โดยเฉพาะบริเวณโหนกแก้มทั้ง ๒ ข้าง ใบหน้าจะมีลักษณะคล้ายคนที่เป็นโรคตับเรื้อรัง น้ำลายแห้ง ปัสสาวะบ่อย ๆ ท้องผูก บางรายถ่ายอุจจาระดำเป็นเม็ด ๆ ถ้าไม่ได้รับประทานใบกระท่อมต่อไปจะเกิดการก้าวร้าว ไม่เป็นมิตร น้ำมูกน้ำตาไหล ทำงานไม่ไหว ปวดเจ็บตามกล้ามเนื้อ บางคราวเกิดอาการกระตุกตามแขนขา ซึ่งเป็นลักษณะจำเพาะของคนที่ติดกระท่อม

๓. ผลต่อระบบประสาท ในรายที่ติดกระท่อมนาน ๆ อาจกลายเป็นโรคจิตได้ เคยมีผู้ป่วยมาโรงพยาบาลด้วยอาการชักกระตุก มีสภาพจิตใจ

สับสน เกิดอการประสาทหลอนและหลงผิดซึ่งให้ประวัติน่า ติดกรรทอวมมา นานหลายสิบปี

การใช้ใบกรรทอวมในยาแผนโบราณ

ในตำราแพทย์แผนโบราณใช้กรรทอวมรักษาโรคทอวงร่ง เป็นยา แก่บิต แก่ปวดมวน ปวดเบ่ง ปวดทออง แก่ปวดเมื่อยตามร่งกาย ระงับประสาท นอกจากนี้ยังใช้เป็นยาอดฝิ่นได้อีกด้วย ชาวบ้านใช้ใบกรรทอวมย่างหรือบั้ง จนเกรียม จะมีกลิ่นหอมเหมือนแมงดانا นำไปต้มน้ำพริกกะบิ ช่วยให้ รับประทานอาหารได้อร่อยขึ้น

สำหรับยาแผนปัจจุบันไม่ใช้ตัวยาทีสกัดจากกรรทอวม เนื่องจาก ฤทธิ์ของอัลคาลอยดึในใบกรรทอวมไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคแต่อย่างใด ตามที่เล่ามานี้ จะเห็นได้ว่ากรรทอวมเป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง ที่มี พระราชบัญญัติห้ามมิให้มิไว้ในครอบครอง ซ้อ ชาย หรือแลกเปลี่ยน ตลอดจน ใช้หรือเสพ ซึ่งเป็นที่รู้จักกัน ในแวดวงยาเสพติดให้โทษว่าถูกจัดอยู่ใน ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๕ ตาม พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ มาตรา ๗ โดยประเภท ๕ นี้หมายถึง ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ใน ประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกรรทอวม

กรรทอวม เป็นพืชที่ให้โทษต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังทำให้ ติดได้ง่าย โดยเฉพาะชาวนา ชาวสวน และกรรมกรนิยมใช้กันมาก เพราะกิน แล้วทำให้หายปวดเมื่อย และมีอาการไม่เหนื่อยต่อการทำงานหนัก เมื่อติด แล้วจะเลิกได้ยาก และเมื่อใช้ไปนาน ๆ จะเกิดผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ ดังได้กล่าวมาแล้ว

ในปัจจุบันวิธีการเสพใบกรรทอวมมีมากมายหลายแบบ แต่ละแบบ ก็ล้วนพิสดาร แต่โทษก็ยิ่งเท่าเดิม อย่างเช่นในจังหวัดหนึ่งทางภาคใต้วัยรุ่นน คิตพิเรนทร์ทุบหลอดไฟน็อนแล้วซูด “สารฟลูออเรสเซนตึ” นำไปผสมใบ



สารบัญ เล่ม ๓

กระท่อมต้มดื่มเรียก “ยาสี่คุณร้อย สูตรใหม่” บอกรักษาดี-ชูกำลัง แต่
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดบอกว่า “คิดสั้น” และย้ำอันตรายถึงตาย
ไม่ควรนำสารฟลูออเรสเซนต์เข้าสู่ร่างกายไม่ว่าวิธีใด

จากที่เล่ามาทั้งหมดนี้ ผู้อ่านก็คงจะได้รับประโยชน์และรู้ถึงโทษ
ของใบกระท่อมกันพอสมควร การที่พบใบกระท่อมที่โน่นที่นั่น ก็มีข่าวให้
เราได้ยินได้ฟังกันอยู่ แต่ไม่ว่าอย่างไร ยาเสพติดก็คือยาเสพติดอยู่วันยันค่ำ
ไม่ควรคิดเข้าไปข้องเกี่ยว ก็จะเป็นผลดีต่อตัวคุณเองนะครับ



เรื่อง ขำขันจากอินเทอร์เน็ต

เรื่องใส่ปากอม

มีหญิงสาว กับชายหนุ่ม อยู่ในห้อง
สองต่อสอง ชายจับแท่ง แก้วให้สั้น
ชายสั่งหญิง ให้อม ในปากพลัน
หญิงดื้อรั้น ชายเร่งเร้า ด้วยอารมณ์
จับโคนไว้ เอาปลายเหยย ให้เข้าปาก
หญิงกระดาก หุบปากนิ่ง เอาหน้าก้ม
ชายก็บ่น เหตุผลใด ถึงไม่อม
ต้องขู่ม ให้หายดื้อ กันหรือไร
พูดดีดี ก็ไม่ฟัง ต้องบังคับ
เอามือจับ ปากให้อ้า คว่าแท่งใส่
ใช้ปากอม เธอไม่เคย เลยหรือไง
นี่ปรอท วัดไข้... หมอให้ออม

เรื่องของมะขาม



มะขาม ภาษาอังกฤษจะเรียกว่า tamarind เป็นต้นไม้ยืนต้น เป็นพฤษชาติชนิดพันธุ์ใหญ่มีกิ่งก้านสาขาร่มครึ้มเป็นปริมาตร บางต้นแลดูสวยงามมาก ยามร้อน

ถ้าใครได้หลบเข้าไปนั่งพักใต้ต้นมะขามจะรู้สึกเย็นสบายดีมาก

ในชนบทในท้องถิ่นทุรกันดาร ชาวบ้านนิยมปลูกกันมาก ที่นิยมปลูกกันมาก เพราะเป็นต้นไม้ที่ช่วยค่าครองชีพได้เป็นอย่างดี สำหรับ “มะขามเทศ” ฝรั่งจะเรียกว่า Manila tamarind

เรื่องมะขามนี้ บางส่วนผมเก็บความคัดลอกมาจาก หนังสือสารคดีต่างเรื่อง พิมพ์ที่ระลึกงานวันทอดกฐินพระราชทานกองทัพเรือ ณ วัดเครือวัลย์วรวิหาร เมื่อวันที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๐ เมื่อ ๓๔ ปีเศษมาแล้ว



สารบัญ เล่ม ๓

โดยผู้ที่เขียนบทความคือ นาวาเอก อ่อน บุญญพันธ์ จะขออนุญาตท่านเจ้าของบทความเพื่อคัดลอกบางส่วน ก็ไม่ทราบว่าจะติดต่อท่านได้อย่างไร เพราะเรื่องมันนานมาแล้ว ก็ขอขอบพระคุณท่านไว้ ณ ที่นี้ ถือว่าเป็นวิทยาทานก็แล้วกันนะครับ

ต้นมะขาม ทนลม ทนแดด ทนฝน ทนแล้ง ทนน้ำท่วมได้ดี ปลูกทิ้งๆ ขว้างๆ ก็ไม่ตาย

ลำต้นใช้ทำเป็นเชียงสำหรับปรุงอาหารอยู่ในเรือนครัว ทุกบ้านที่มีครัว จะต้องมีเชียงไว้เป็นประจำ

เรื่องการเอาไม้มะขามไปทำเชียงนี้มีเรื่องอยู่เรื่องหนึ่ง ไม่แน่ใจว่าเป็นเรื่องจริง หรือเรื่องใ้จกใส่ไข่ จะลองเอามาเล่าสู่กันฟังเล่นๆ ไม่ใช่เรียสอะไร

เมื่อผมยังเด็กๆ อยู่ สัญลักษณ์ภายนอกของกระทวงกลาโหมที่ข้างวัดพระแก้วนั้น รอบนอกจะมีต้นมะขามอยู่โดยรอบ ขึ้นในจึงจะเป็นป็นใหญ่ที่มีชื่อเสียง ปิดเอาไว้ให้น้ำเกรงขามทุกกระบอก ต่อมาวันหนึ่งก็มีคณะบุคคล มาตัดต้นมะขามทั้งหมดออกไป ทางเทศบาลก็นึกว่ากระทวงกลาโหม ตัดทิ้งเพราะบดบังสง่าราศี กระทวงฯ ก็นึกว่า เทศบาลมาตัดเพื่อปฏิบัติศึนยาภาพของพระนคร พอมีคนสงสัยถามขึ้น ก็ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครทราบ เพราะตามนิสัยไทยๆ “รู้จะไม่ใช้” คงแปรรูปเป็นเชียงอยู่แฝงพ้อคำหมุแล้วเรียบร้อย เรื่องเล่าทำนองนี้ ก็เกิดขึ้นที่ถนนสีบสามห้าง บางลำพู ต้นมะขอกกานี้ที่ริมถนนโดยรอบ เขาก็เล่าลือกันว่า ไม่ทราบหน่วยงานไหนตัดไป หรืออาจเป็นคณะบุคคลที่อาศัยทัศนคติที่ว่า “รู้จะไม่ใช้” ถือโอกาสตัดไป แม้แต่ผู้ชายดูผู้หญิง เธอร้องให้คนช่วย เจ้าคนร้ายตะโกนสวนมาว่า เรื่องของผัวเมีย คติ “รู้จะไม่ใช้” หรือ “เขาจะหามหมุ อย่าเอาคานไปสอด” ก็เลยไม่มีใครขัดขวาง ทั้ง ๆ ที่เป็นอาชญากรรมแท้ ๆ



ใบมะขาม โดยเฉพาะยอดมะขามอ่อน ใช้ต้มปรุงอาหารดีมาก โดยเฉพาะต้มกับหัวปลาเค็มแห้งอร่อยดีนัก ผมเองชอบปลาสดต้มกะทิ ใบมะขามอ่อน รสจะกลมกล่อม ไม่เปรี้ยวจัด

เขาเล่ากันว่า เจ้านายบางพระองค์โปรดปรานปลาเค็มแห้งต้มกับใบมะขามนัก หัวปลาเค็มแห้งต้มกับใบมะขามเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวบ้านตามชนบท ชาวชนบทเขารู้รสกันดี ที่ว่ากันว่ากันเฉพาะรสของมัน

โบราณถือว่าต้นมะขาม เป็นต้นไม้สำคัญ นิยมปลูกกันทั่วบ้านทั่วเมือง แต่แปลกที่บ้านผมมีเด็กผู้ช่วยแม่บ้าน เธอเป็นชาวเวียดนาม เธอไม่รู้จักต้นมะขาม บอกว่าที่เวียดนามไม่มี ก่อนลากลับบ้าน ยังขอให้ผมหามะขามให้หน่อยจะได้เอาเมล็ดไปเพาะปลูกไว้ที่บ้าน

ในบ้านเรานั้น ที่ปลูกกันทั่วบ้านทั่วเมืองเพราะคนโบราณเชื่อว่า ใบมะขามช่วยบ้านเมืองได้เวลาเกิดศึกสงคราม แม่ทัพนายกองของไทยที่เรื่องด้วยวิชาวิทยาาคมจะรู้ดเอาใบมะขามเสกเป็นตัวแทนตัวต่อออกช่วยรบ



สารบัญ เล่ม ๓

แดนและต่อที่เกิดจากวิหยาคมนี่ จะเป็นแดนและต่อที่มีฤทธิ์มาก สามารถเข้าไปกัดต่อยให้เข้าศึกปวดหัวมัวตา ต้องแตกพ่ายลุดอยกันไม่เป็นท่าไปตาม ๆ กัน ดังนั้น คนโบราณจึงนิยมปลูกต้นมะขามไว้ตามบริเวณบ้านอย่างมากมาย เพราะใช้ประโยชน์ได้ถึง ๒ อย่าง คือ

๑. ใช้ปรุงอาหาร

๒. ใช้เป็นกำลังใจในเวลาออกทัพจับศึก เพราะคำว่า “ขาม” หมายถึง “ความน่าเกรงขาม” นั่นเอง

ในพระบรมมหาราชวังและท้องสนามหลวงซึ่งดารดาษไปด้วย ต้นมะขาม ซึ่งต้นมะขามในพระบรมมหาราชวังและที่ท้องสนามหลวงนี้ก็น่าจะปลูกขึ้นด้วยยึดคติดังกล่าวนี้กระมัง

นอกจากนี้ในพิธีมงคลต่าง ๆ ของไทย เช่น ตัดจุก โคนจุก แต่งงาน และขึ้นบ้านใหม่ก็นิยมใช้ใบมะขามใส่ลงในบาตรน้ำพระพุทธรณ์ การใช้ใบมะขามใส่ลงในบาตรน้ำพระพุทธรณ์ก็โดยเชื่อกันว่าน้ำพระพุทธรณ์นั้นจะต้องศักดิ์สิทธิ์สมตามชื่อใบมะขาม คือ ทำให้ภูตผีปีศาจทั้งหลายทั้งปวงหวาดกลัวพากันหลบหนีไปไม่เข้ามาทำอันตรายเจ้าของบ้าน โรคภัยไข้เจ็บและเสียดจัญไรก็เกลียดกลัว ไม่กล้ามาทำร้าย ยิ่งศัตรูหมู่มิตรด้วยแล้ว ไม่กล้าเข้ามาต่อกรเพราะเกรงใบมะขาม เพราะชื่อของมันมีคำว่า “ขาม” หมายความว่า “เกรงขาม” นั่นเอง ใครได้ยื่นชื่อต้องเข็ดขาม นี่เป็นความเชื่อของคนโบราณ คนในยุคปัจจุบันอาจยังมีเชื่ออยู่บ้างตามความคิดเห็นของแต่ละคน แล้วแต่ใครจะเชื่อหรือไม่ก็แล้วแต่อัธยาศัย



เรื่องของมะขาม



สนามหลวงมีต้นมะขามเรียงราย



เรื่องมะขามเป็นคดีสอนใจ

ยังมีเรื่องเกี่ยวกับใบมะขามอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องที่มีคดีสอนใจได้ เป็นอย่างดี เรื่องมีอยู่ว่า มีชาวจีนสองคนเป็นเพื่อนรักกันมาก มีอาชีพในทาง เทียนซื้อขวดขาย สมบัติของชาวจีนทั้งสองก็คือ มีไม้คานคนละอัน มีกระบุง คนละลูก เขาทั้งสองไม่มีบ้านเรือนที่อาศัย อาศัยวัดวัดหนึ่งเป็นที่อยู่กินและ หลับนอน เขาขายขวดได้เงินมาคนละเท่าใดก็ตาม ต้องเอาเงินนั้นมารวมกัน แล้วนำไปฝากพระไว้ ทั้งสองได้ทำสัญญากันว่า ถ้ายังมีเงินไม่ถึง ๔๐ ซึ่ง จะไม่กินเปิดกินไก่ ใครผิดสัญญาต้องเลิกคบกันและแยกทางเดินกัน

อยู่มาวันหนึ่งจีนคนหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า **เจ็ง** ไปพบบ่อนการพนันเข้า ก็นึกอยากเล่นการพนัน จึงตัดสินใจเล่นการพนัน เผอิญเขาเล่นรวย จึงเอาเงิน ที่ได้จากการเล่นการพนันซื้อเปิดซื้อไก่กิน เพราะตนอยากกินมานานแล้ว เมื่อได้กินเปิดกินไก่จนอิ่มหน้าสำราญแล้วรู้สึกสงสารเพื่อน อยากให้เพื่อน ได้กินบ้าง จึงซื้อเปิดและไก่อีกอย่างละตัวมาฝากเพื่อน

ตกเย็นชาวจีน อีกคนหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า **เฮง** ได้กลับมาจากวัดก็พบเปิดและ ไก่อย่างละตัวแขวนไว้ในห้องพักของเขา เขาจึงถามนายเจ็งว่า

“เจ็ง เปิดและไก่ของใครจะมาแขวนอยู่ในห้องอ้ว”

“เปิดและไก่ของอ้วเอง อ้วซื้อมาฝากลื้อ” เจ็งตอบ

“เจ็ง ลื้อลืมสัญญาของเราเสียแล้วหรือ” เฮงท้วง

“อ้วจำได้ดี” เจ็งตอบ

“ลื้อจำสัญญา ได้แล้วลื้อซื้อเปิดและไก่มาให้อ้วทำไม” เฮงรุกหา

คำตอบจากเจ็ง

“ลื้ออย่าคิดมากคิดมายไปเลย เงินที่อ้วซื้อเปิดซื้อไก่มาให้ลื้อกิน มันเป็นเงินลาภลอย อ้วไปรวยการพนันมาหรอก ไม่ได้ชักเอาเงินทุนของเราไป ซื้อหรอก ลื้ออย่าคิดให้มันมากไปเลย” พอเจ็งพูดขาดคำเฮงก็รู้สึกไม่พอใจมาก ลำทับด้วยวาจาทันทีว่า

เรื่องของบะขาม

“ลือผิดสัญญา ลือเป็นคนไม่มีสัจจะ ลือกับอ้วแยกทางกันตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ไป ไป ไปหาพระแบ่งเงินกัน” เจ็งเมื่อถูกเฮงยื่นคำขาดเช่นนั้น ก็จำใจไปหาพระแบ่งเงินกัน พอแบ่งเงินเสร็จเฮงก็บอกกับเจ็งว่า

“เปิดกับไก่อของลือเอาไป อ้วไม่ต้องการแต่ต้อง”

นับตั้งแต่วันนั้นทั้งสองก็แยกทางกัน เมื่อแยกทางกันแล้ว เฮงก็ตั้งหน้าตั้งตาขายขวด ได้เงินมาเท่าไรก็เอาไปฝากพระไว้ ในไม่ช้าเขาก็ตั้งตัวได้ เปลี่ยนจากอาชีพซื้อขวดประกอบอาชีพอื่นต่อไป ด้วยความรอบคอบ และมีสติในที่สุดเขาก็กลายเป็นเศรษฐี มีทรัพย์สินสมบัติอย่างมหาศาลทางราชการได้ให้บรรดาศักดิ์แก่เขาเป็นถึงพระยา เมื่อเขาได้เป็นพระยาแล้วก็มีจิตใจเป็นกุศลสร้างโรงงานไว้หน้าบ้านแจกทานแก่คนยากจนโดยไม่เลือกหน้า

ตอนนี้จะนำท่านผู้อ่านมาพบกับนายเจ็ง ว่าเขาจะดำเนินชีวิตอย่างไร

นายเจ็งตั้งแต่แยกทางกับเพื่อนแล้วก็ประพฤติตนตามสบาย วันไหนอยากซื้อขวดก็ไป วันไหนไม่อยากซื้อก็นอน อยากกินเปิดก็ไปซื้อเปิดกิน อยากกินไก่อก็ไปซื้อไก่อมากิน ที่แรก ๆ ก็ซื้อเปิดตาย ไก่อตาย มากินก่อนเพราะมันถูกเงินหน่อย หนักเข้าก็คอซึกสูงขึ้น เปิดตายไก่อตายกินไม่ได้เสียแล้ว มันต้องซื้อเปิดเป็น ไก่อเป็นๆ มากินมันถึงจะอร่อย ที่แรก ๆ ก็หลาย ๆ วันซื้อกินที่ หนักเข้าทนความอยากของลิ้นไม่ไหวต้องซื้อกินทุกวัน ขวดก็ซื้อไม่ค่อยได้ ขายไม่ค่อยได้ ต้องขอยืมชาวบ้านเขาบ่อย ๆ ยืมแล้วไม่ค่อยจะใช้ ชาวบ้านเขาก็ชักเอือมระอาหนักเข้าเขาก็ไม่ให้ยืม เมื่อยืมเขาไม่ได้ก็อดกินเปิดกินไก่อ เมื่ออดกินเรี่ยวแรงก็ไม่ค่อยมี ประกอบกับความเกียจคร้านเข้าประสมด้วย เลยทำมาหากินไม่ไหว ในที่สุดก็ต้องขอลาน ขอลานเรื่อยไปขอได้เท่าไรก็กินเท่านั้น บางวันขอไม่ได้กินนอนอด ร่างกายก็ซูบซีดผิวดูปผิวดูร่วงวันหนึ่งเขาได้ไปเที่ยวขอลานไปจนถึงหน้าบ้านท่านเจ้าคุณ (เฮง) บังเอิญวันนั้นท่านเจ้าคุณออกมาให้ทานเอง พอได้พบนายเจ็งเข้า ท่านเจ้าคุณได้



สารบัญ เล่ม ๓

พิจารณาดูหน้านายเจ็งก็จำได้ แต่แสร้งทำเป็นไม่รู้จัก พอให้ท่านเสร็จก็รีบเดินเข้าบ้าน บอกให้ลูกชายของท่านตามนายเจ็งเข้าไปหา

เมื่อนายเจ็งเข้าไปหาแล้ว ท่านเจ้าคุณก็ถามนายเจ็งว่า

“ขอทาน ลำบากไหม”

“ลำบากครับ” นายเจ็งตอบโดยไม่ต้องคิด

“อยู่กับฉันไหมละ ฉันจะเลี้ยงดูโดยไม่ต้องเที่ยวขอทานจะเอาไหม”

“เอาครับ” นายเจ็งตอบทันที

“ดีแล้ว ถ้าลืตกอง อ้วจะปลูกกระต๊อบให้อยู่ อยู่ไหนไหม”

“ไหนครับ” นายเจ็งรับคำ

“อาหารอ้วจะจัดให้ อย่างนี้ ลือฟังนะ อ้วจัดข้าวสารให้ลือหุงหากินเอง ข้าวสารหมดเมื่อไรลือมาบอกอ้ว อ้วจะให้กับข้าวอย่างเดียว คือ หัวปลาเค็มแห้งต้มกับใบมะขาม ใบมะขามนั้นลือต้องรูดมาต้ม อ้วมีให้ลือรูดใบสองต้นด้วยกัน คือต้นเล็กต้นหนึ่งและต้นใหญ่ต้นหนึ่ง วิธีรูดลือต้องรูดใบต้นเล็กก่อน ใบมะขามต้นเล็กหมดเมื่อไรลือมาบอกอ้ว แล้วอ้วจะสั่งให้รูดต้นใหญ่ต่อไป ตามที่วานี้ลือปฏิบัติตามได้ไหม”

“ได้ครับ” เจ็งรับคำ

นับแต่นั้นเป็นต้นมา นายเจ็งก็อยู่เรือนกระต๊อบที่ท่านเจ้าคุณปลูกให้ หุงอาหารกินตามคำสั่งท่านเจ้าคุณ ข้าวสารหมดก็ไปบอกท่านเจ้าคุณ หัวปลาเค็มหมดก็ไปบอกท่านเจ้าคุณ ใบมะขามต้นเล็กหมดก็ไปบอกท่านเจ้าคุณ ท่านเจ้าคุณก็บอกให้ไปรูดใบมะขามต้นใหญ่ ระยะเวลาหลัง ๆ นี้ปรากฏว่า นายเจ็งไปบอกแต่เรื่องข้าวสารหมด หัวปลาเค็มหมด แต่ใบมะขามนายเจ็งไม่เคยบอกว่าหมด วันหนึ่งท่านเจ้าคุณเรียกนายเจ็งไปถาม

“เจ็งข้าวหมดแกมาบอก หัวปลาเค็มหมดแกก็มาบอก แปลกอยู่อย่างหนึ่งในระยะนี้แกไม่เคยพูดว่าใบมะขามหมด มันเป็นเพราะเหตุใด”

“มันไม่หมดครับ” เจ็งตอบ

เรื่องของบะขาม

“ทำไมมันจึงไม่หมด แต่ก่อนทำไมหมดได้ เดี่ยวนี้เป็นเพราะเหตุใด จึงไม่หมด” เจ้าคุณซึก

“คือมันเป็นอย่างนี้ครับ”

“เป็นอย่างไร” เจ้าคุณรุก

เจิ้งซี้แจงต่อไปว่า

“เดิมใบมะขามที่มันหมดเพราะต้นเล็ก รูดวันสองวันก็หมด ในระยะหลัง ๆ นี้ผมรูดใบมะขามต้นใหญ่ ผมรูดทีละแถบรูดใบแถบนี้หมดแล้ว ก็ไปรูดแถบโน้น พอรูดแถบโน้นหมดแถบนี้ก็แตกใบอ่อนเต็มต้น ผมก็กลับไปรูดแถบนี้ พอรูดแถบนี้หมด แถบโน้นก็แตกใบอ่อนเต็มต้นอีก เลยรูดไม่รู้จักหมด”

พอเจิ้งซี้แจงขาดคำท่านเจ้าคุณก็หัวเราะอย่างอารมณ์เย็นแล้วว่า

“นี่นายเจิ้งแกจำข้าได้ไหม” เจิ้งแหงนหน้ามองหน้าเจ้าคุณแล้ว

ตอบว่า

“จำไม่ได้ครับ”

“จำไม่ได้จริง ๆ หรือ” ท่านเจ้าคุณย้า

“จำไม่ได้จริง ๆ ครับ” เจิ้งยี่นยั้น

“เออละ เมื่อแกจำไม่ได้ข้าก็จะบอกให้ ข้านี้แหละคือนายเฮง เพื่อนขายขวดของแกไงละ จำได้ไหม”

นายเจิ้งแหงนหน้าดูเจ้าคุณอีกครั้งหนึ่ง ถึงกับน้ำตาร่วง ก้มลงกราบที่เท้า

“ผมจำได้เท้าได้แล้วครับ”

“เออละเมื่อแกจำข้าได้ก็ดีแล้ว แกไม่ต้องเสียอกเสียใจ ข้าจะไม่ทอดทิ้งแก แต่ข้ามีเรื่องที่จะต้องพูดกับแกในฐานะเพื่อนสักเล็กน้อย ความจริงข้าจำแกได้ตั้งแต่วันที่แกมาขอทานวันแรกแล้ว แต่ข้าทำเป็นไม่รู้จำแกเสียอย่างนั้นเอง ข้าบอกให้ลูกของข้าไปเรียกเองเข้ามาหา และชักชวน



สารานุกรม เล่ม ๓

ให้เอ็งอยู่ด้วย ก็เพื่อให้ข้อคิดเกี่ยวกับความเป็นไปของเอ็งและของข้าเท่านั้น การที่ข้าให้เอ็งกินข้าวกับหัวปลาเค็มต้มกับใบมะขามนั้น ก็เป็นอุบายวิธีอันหนึ่งที่จะให้เอ็งรู้ความจริงว่า ชีวิตของเอ็งที่ตกกระกำลำบากถึงขอลานนั้น ก็เพราะเอ็งทำตัวเป็นคนตามใจปาก อยากรกินอะไรก็กิน ในเมื่อทุนรอนของเอ็งก็ยังไม่มากนัก ในที่สุดก็ไม่มีจะกินเหมือนมะขามต้นเล็ก ถ้ารีบรูดใบกินเสียก่อน ใบมันก็หมดต้น ในที่สุดก็ไม่มีใบมะขามจะรูดกินต่อไป มันเหมือนชีวิตเอ็ง เงินก็ยังมีน้อยไม่ถึง ๘๐ ชั่ง เอ็งก็รีบใช้จ่ายเสียก่อนมันก็หมดทุนเท่านั้น แล้วต่อไปจะเอาอะไรใช้ อันตัวของข้าเปรียบเหมือนต้นมะขามใหญ่ รูดเท่าไร ๆ ใบมันไม่หมด เพราะใบมันมาก รูดทางนี้หมดแล้ว ไปรูดทางโน้นกว่าทางโน้นจะหมดทางนี้ก็แตกใบอ่อนรออยู่แล้วไม่มีวันหมด เมื่อมีเงินน้อย ๆ ข้าไม่ใช้ ข้ารอให้เงินมันมาก ๆ เสียก่อน เมื่อมันมากแล้ว ข้าก็เอาไปให้เขาผู้ใช้แต่ดอกผล ต้นยังคงเดิม ใช้เท่าไรกินเท่าไรก็ไม่หมด” เจ้าคุณพูดยังไม่ทันจบ เติ้งก็ก้มลงกราบทำเจ้าคุณอีกครั้งหนึ่ง กราบจนน้ำตาเปียกหลัง ทำท่านเจ้าคุณ ท่านเจ้าคุณจึงเอามือเชยคางนายเฒ่าแล้วพาขึ้นไปบนตึก พาไปนั่งในห้องพระ บอกให้นายเฒ่ากราบพระ เสร็จแล้วจูงมือนายเฒ่าไปที่ตู้กระจกหลังหนึ่ง ซี่มือให้นายเฒ่าดูวัตถุอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นรูปไม้คานลงรักปิดทอง พร้อมกับแนะนำให้นายเฒ่าไหว้ไม้คาน

“ไม้คานอันนี้แหละ คือไม้คานหาบขวิดขาย ช่วยให้ข้าทำมาหากินจนกระทั่งเป็นเศรษฐี มีบรรดาศักดิ์เป็นพระยา ไม้คานของแกละเอาไปทิ้งเสียที่ไหนล่ะ”

“ลืมเสียแล้วครับ ไม่ทราบว่าเป็นที่ไหน”

“ลืมแล้วก็แล้วกันไป” ท่านเจ้าคุณพูดต่อ

“ตอนนี้ไปเจ้าจงเอาใบมะขามเป็นครุ ข้าจะให้ทุนแก่ไปสร้างตัวใหม่” แล้วเจ้าคุณก็มอบไม้คานและเงินจำนวนหนึ่งของท่านให้นายเฒ่าไปสร้างตัว

เรื่องของบะขาม

นายเจ็งสามารถสร้างตัวจนเป็นเศรษฐีได้ในกาลต่อมา นี่ก็เป็นแง่ดีแห่งหนึ่งที่ได้จากโบมะขาม

ต่อไปก็จะเล่าถึงความดีของเม็ดมะขาม ความดีของเม็ดมะขามก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจไม่น้อยเหมือนกัน เรื่องมีอยู่ว่า มีหญิงคนหนึ่งเป็นหญิงม่าย มีบุตรชาย ๒ คน มีอาชีพในทางปั้นส้มมะขามเปียกขาย วิธีปั้นส้มมะขามเปียกนั้นก็คือ ไปรับซื้อฝักมะขามที่แก่แล้ว เอามาแกะทะาะเปลือกออกแกะเอาเม็ดออก เมล็ดที่แกะออกแล้วนี้แหละเรียกว่าเม็ดมะขาม แกะออกไปได้เท่าไรก็เอาเม็ดมะขามใส่กระบุงเก็บไว้ เก็บไว้อย่างมากมาย อยู่ ๆ หญิงม่ายก็ป่วยลง

เมื่อใกล้จะตายก็เรียกบุตรชายสองคนมาใกล้ ๆ แล้วสั่งเสียว่า

“แม่ป่วยคราวนี้เห็นจะไม่รอดแน่ เจ้าสองคนอยู่ข้างหลังอย่ารังแกกันนะ ให้รักและปรองดองกัน ตั้งหน้าทำมาหากิน สมบัติอันเป็นเงินทองก็ไม่มี แม้มีแต่สมบัติเม็ดมะขามนี้เท่านั้นแบ่งให้เท่า ๆ กัน แม่ขอให้ลูกทั้งสองจงเอาเม็ดมะขามเลี้ยงชีวิตและตั้งเนื้อตั้งตัวต่อไป”

พอสั่งเสร็จหญิงม่ายก็สิ้นใจตาย ลูกชายทั้งสองถึงกับปลอ่ยโสร้องไห้อาลัยรำมารดา ถึงเขาจะร้องไห้อย่างไรก็ไม่สามารถที่จะช่วยให้มารดาของเขาฟื้นขึ้นมาได้ เมื่อทั้งสองสร้างโคกแล้วก็จัดการศพมารดาตามประเพณี หลังจากนั้นก็แบ่งเม็ดมะขามกันตามที่มารดาสั่งไว้

คนที่เป็นพี่เมื่อแบ่งเม็ดมะขามแล้วก็มานั่งกอดเขารำพึงว่า อย่างมากก็แค่เอามาคว่ำแช่น้ำกินไม่กี่วันก็หมด เขาตั้งหน้าคว่ำเม็ดมะขามกินไม่กี่วันเม็ดมะขามก็หมดจริง ๆ อย่างเขาว่า เมื่อเม็ดมะขามหมด เขาจึงยึดอาชีพขอทานต่อไป

ส่วนน้องชายไม่ยอมกระทำอย่างนั้นเขาไปรับจ้างเลี้ยงชีวิต ได้เงินมากก็เก็บออมไว้จนสามารถซื้อที่ดินแปลงหนึ่งได้ประมาณ ๑๐ ไร่ เมื่อมีที่ดิน



สารบัญ เล่ม ๓

แล้วเขาก็คิดถึงสมบัติเม็ดมะขามต่อไปว่า ควรจะอย่างไร ครั้งแล้วก็จุกคิดขึ้นได้ว่า แม่ของเราอาศัยส้มมะขามเลี้ยงตัวและเลี้ยงเราผู้เป็นลูกมาได้ เราควรจะเอาเม็ดมะขามนี้แหละเลี้ยงชีพและตั้งตัวต่อไปตามคำของแม่

เมื่อคิดได้เช่นนั้น เขาก็เอาจอบขุดดินในเนื้อที่ที่เขาซื้อทั้งหมด แล้วเอาเม็ดมะขามฝังลงไป พอถึงฤดูฝนเม็ดมะขามถึงงอกขึ้นเขียวชอุ่มไปหมดทั่วบริเวณนั้น พอต้นมะขามโตขึ้นพอที่จะเก็บใบอ่อนขายได้ เขาก็เก็บไปขายได้เงินพอเลี้ยงชีพได้อย่างสบาย ส่วนที่เหลือก็เก็บไว้ เมื่อมะขามฝักอ่อน ๆ เขาก็เก็บฝักอ่อนขาย เมื่อมะขามมีฝักแก่เขาก็เก็บฝักแก่ไปขาย ในไม่ช้าเขาก็มีฐานะดี ในที่สุดก็กลายเป็นเศรษฐีมะขามขึ้นมา

พี่กับน้องเกิดจากพ่อและแม่คนเดียวกันได้เม็ดมะขามเท่า ๆ กัน คนหนึ่งเป็นเศรษฐี แต่อีกคนหนึ่งต้องไปเป็นขอทาน อันนี้ก็เห็นจะไม่ใช่เพราะเหตุอื่นใด เหตุเพราะรู้หรือไม่รู้เป็นตัวการอันสำคัญ น้องชายรู้คุณค่าของคำสั่งของมารดาและคุณค่าของเม็ดมะขามที่ตั้งตัวเป็นเศรษฐีได้ พี่ชายไม่รู้คุณค่าของคำสั่งและคุณค่าของเม็ดมะขาม เมื่อไม่รู้ก็ตกที่นั่งขอทานโดยไม่ต้องสงสัย

สรรพสิ่งทั้งหลายบรรดามีในโลก เป็นสิ่งที่มีทั้งคุณและโทษแล้วแต่ผู้มุ่งมอง ถ้าใครมุ่งมองในแง่ร้าย คือมองในทางที่เป็นโทษ ก็จะได้รับแต่โทษ ผู้ใดมองแต่ในทางที่ดีก็จะได้รับแต่คุณประโยชน์ โลกนี้เหมือนกระจกเงา ถ้าเรายิ้มเงาในกระจกจะยิ้มด้วย ถ้าเราหน้าบึ้ง เงาในกระจกจะหน้าบึ้งด้วย

เมื่อความจริงมีอยู่อย่างนี้ เราก็ควรเลือกเอาทางหนึ่งที่เรารอบและเราต้องการจะเอาทางไหนก็เลือกได้ทั้งนั้น เรามีสิทธิและเสรีภาพอย่างสมบูรณ์ในอันที่จะเลือกวิถีชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นบทเรียนของชีวิตได้อย่างดีที่สุด แม้แต่ต้นมะขาม ใบมะขาม และเม็ดมะขาม ก็ยังเป็นบทเรียนได้อย่างดีดังที่ได้กล่าวมาแล้ว



เรื่องของมะขาม

สำหรับเรื่องที่ ๒ เป็นเรื่องมะขามที่ผมคัดจากหนังสือ “การใช้สมุนไพร” เล่ม ๑ ของโครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร ของคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งตีพิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่องนี้แกวิชาการไปหน่อย นักศึรชะบ้างก็แล้วกันนะครับ รายละเอียดมีดังนี้

มะขาม ชื่ออื่น ม่องโคล้ง (กระเหรียง กาญจนบุรี), อ้าเปี้ยล (เขมร สุรินทร์) ตะลูป (ชาวนน, โคราช), ขาม (ใต้), ซึงกัก, ทงฮวยเฮียง (จีน)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Tamarindus indica Linn. วงศ์ Caesalpiniaceae

ลักษณะต้น เป็นไม้ยืนต้น ต้นสูง ๖-๒๐ เมตร เปลือกลำต้นมีสีเทาดำ มีริ้วรอยมาก แตกกิ่งก้านสาขามาก ไม่มีหนาม ใบเป็นใบประกอบ ปลายเป็นใบคู่ใบยาว ๘-๑๑ ซม. มีใบย่อย ๑๔-๔๐ ใบ ใบย่อยมีลักษณะใบยาวปลายมน กลม ยาว ๑-๒.๔ ซม. กว้าง ๔.๕-๙ มม. ปลายใบมนหรือบางทีก็เว้าเข้าเล็กน้อย ฐานใบทั้งสองข้างของเส้นกลางใบไม่เท่ากัน ตัวใบทั้ง ๒ ด้านเรียบ ไม่มีขน ดอกออกที่ปลายก้านหรือจากซอกใบ ออกดอกเป็นช่อบานจากโคนไป ปลายช่อ ดอกเป็นกลีบหุ้มดอกอ่อน ๑ กลีบ สีแดงขอบมีขนสั้น สีขาว เมื่อดอกบานจะหลุดร่วงไป กลีบเลี้ยงมี ๔ กลีบ สีเหลืองปลายกลีบมีสีแดงเรื่อ ๆ กลีบดอกมี ๕ กลีบ ขนาดไม่เท่ากัน สีเหลืองมีลายเส้นกลีบดอกสีแดงเข้ม ริมกลีบดอกมีรอยย่น ๆ กลีบดอก ๒ กลีบล่างจะฝ่อเล็กหายไป มีเกสรตัวผู้ ๓ อัน มีก้านเกสรติดกันจากส่วนกลางลงมา รังไข่มี ๑ อัน เป็นฝักยาว ส่วนปลายเป็นก้านเกสรตัวเมียมีเมล็ดมาก ฝักหนาทรงกระบอกแบนเล็กน้อย ยาว ๓-๖ ซม. กว้าง ๒ ซม. เปลือกนอกสีเทาภายในมีเมล็ด ๓-๑๐ เมล็ด เมล็ดมีผิวภายนอกสีน้ำตาลแดงเรียบเป็นมัน ออกดอกในช่วงเดือน พฤษภาคมไป ฝักแก่ในราวเดือนธันวาคมเป็นต้นไป มักพบปลูกไว้ใช้เป็นอาหารตามบ้านเรือน ปลูกเขาร่วมตามริมถนน และตามสถานที่ต่าง ๆ และท้องไร่ท้องนา



สารบัญ เล่ม ๓

การเก็บมาใช้

ใช้เนื้อหุ้มเมล็ด เก็บเอาเมื่อฝักแก่เต็มที่แล้ว แกะเปลือกนอก และเมล็ดออก ตากให้แห้ง ปั่นเป็นก้อนเก็บเอาไว้ใช้ เรียกกันว่ามะขามเปียก เก็บไว้ใช้ในครัวเรือนก็ได้ ขายก็ได้ ปรงอาหารได้หลายอย่าง ทำน้ำพริกก็ได้ ทำมะขามคูลกขายก็ได้ ทำมะขามกวนก็ได้

สรรพคุณ

เนื้อหุ้มเมล็ดมีรสเปรี้ยวชุ่ม เย็น ใช้แก้ร้อน ขับเสมหะ
แก้อาการเบื่ออาหารในฤดูร้อน แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียนในหญิง
มีครรภ์ และแก้เด็กเป็นตาลขโมย

วิธีและปริมาณที่ใช้

ใช้เนื้อหุ้มเมล็ดหนัก ๑๕-๓๐ กรัม อุ่นให้ร้อน กินหรือผสมน้ำตาล
ทรายเคี้ยวให้ชินกินได้

คำอธิบาย

๑. แก้ร้อนจากอากาศร้อน เบื่ออาหาร แพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
ท้องผูก เด็กเป็นตาลขโมย ใช้เนื้อหุ้มรอบเมล็ดหนัก ๑๕-๓๐ กรัม ผสมน้ำคั้น
อุ่นให้กิน
๒. แก้พิษสุรา ขับเสมหะ ใช้เนื้อหุ้มเมล็ด ๓ กรัม ผสมน้ำตาล
ทรายกิน
๓. แก้ไข้ ใช้เนื้อหุ้มเมล็ดแช่น้ำ ผสมน้ำตาลให้มีรสหวาน ใช้ดื่มแก้
กระหาย ช่วยลดความร้อน
๔. ใช้เป็นยาระบาย กินเนื้อหุ้มเมล็ด แล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ
๕. ใช้ใบต้มน้ำอาบ หลังคลอดและหลังฟันขึ้น ทำให้สดชื่น
๖. แก้ท้องอืดแน่น อาหารไม่ย่อย ใช้เปลือกต้นผสมเกลือเผาใน
หม้อดินจนเป็นเถ้าขาว กินครั้งละ ๖๐-๑๒๐ มก. และยังใช้ถ้านี้ผสมน้ำอม

เรื่องของมะขาม

บ้วนปาก กลั้วคอ แก้วคอเจ็บและปากเจ็บได้อีกด้วย หรืออาจใช้เนื้อหุ้มเมล็ด กินครั้งละ ๑๕ กรัม ช่วยย่อยอาหาร

๗. แก้วท้องเสีย ท้องร่วง ใช้เปลือกหุ้มเมล็ดน้ำตาลเข้มข้นเป็นมัน หนัก ๒๐๐ มก. เทียนขาวอย่างละเท่า ๆ กัน ผสมน้ำตาลต้ม น้ำกินวันละ ๒-๓ ครั้ง

๘. แก้อาการผิดปกติเกี่ยวกับน้ำดี ใช้เนื้อหุ้มเมล็ด กินครั้งละ ๑๐-๒๐ กรัม

วิธีทำเครื่องดื่มน้ำมะขาม

ผมไปค้นเจอสมุดบันทึก บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด พิมพ์แจก ปีใหม่มาตั้งกว่าสามสิบปีมาแล้ว เป็นเรื่องของเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรแบบไทย ๆ มีภาพประกอบอย่างสวยงาม ก็เลยถือโอกาสขออนุญาตจากคุณสันติ ภิรมย์ภักดีแล้ว เพื่อลอกเรื่องน้ำมะขาม มาเผยแพร่กันดูบ้างนะครับ

น้ำมะขาม

ส่วนผสม

น้ำ	๘	ถ้วย
มะขามเปียก	๑๐๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๒	ถ้วย
เกลือ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

มะขามเปียกต้องนำมาคั้นน้ำเสียก่อน จึงเติมน้ำลงไปตามส่วน นำไปต้มประมาณ ๒๐ นาที เติมน้ำตาลทรายและเกลือให้ออกรสปะแล่ม ๆ ทิ้งไว้สักครู่ แล้วยกลง



สารบัญ เล่ม ๓

วิธีรับประทาน

ผสมน้ำแข็งดื่ม

สรรพคุณ

น้ำมะขามมีฤทธิ์เป็นยาระบาย และบำรุงเลือด

ผมไปหาดใหญ่ไปเยี่ยมคุณหมอสามีภรรยาคุณหนึ่ง แกงขิงน้ำมะขามใส่น้ำแข็งมาต้อนรับผม ผมยิ่งชอบแกงส้มซึ่งแน่นอนจะต้องใส่มะขามก็เป็นอาหารที่ผมนิยมยิ่ง ใครจะว่าอะไรก็ตาม ผมชอบมะขามครับ นอกจากนั้นเมื่อผมทราบว่าประเทศไทยเราต้องส่งยาถ่ายจากต่างประเทศมาปีละมากกว่า ๑๐๐ ล้านบาท ผมยิ่งรักมะขามของผมใหญ่

อันว่ายาถ่ายนั้น มักจะมีมะขามแขก ผสมอยู่ในปัจจุบันนี้ได้ข่าวว่าเยอรมันกำลังมาช่วยให้เกษตรกรแถว ๆ สระบุรี พระพุทธบาท ปลูกมะขามแขก เพื่อที่จะซื้อไปทำยาถ่ายแล้วส่งกลับมาขายคนไทยอยู่ มะขามธรรมดาๆ ก็จะช่วยเป็นยาระบายที่ดีได้

ผมเองมีความผูกพันดูแลเพื่อนฝูง และคนชอบพอกันอยู่ก็หลายครอบครัว เวลาใครมีเรื่องทุกข์ร้อนเกี่ยวกับเรื่องท้องผูก ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ผมแนะนำว่า ให้ซื้อมะขามเปียกจากตลาดไปสัก ๕ บาท คั้นน้ำแล้วลงต้มเคี่ยวกับน้ำตาลใส่เกลือเล็กน้อย ชิมรสให้ปะแล่มๆ พอเหมาะกับปากของเรา ต้มเคี่ยวให้สะอาด บรรจุน้ำใส่ขวดใส่ตู้เย็นไว้ เวลาจะกินมาผสมน้ำสุกเล็กน้อย น้ำโซดาก็ได้ เอาน้ำแข็งใส่ชงกลักรับประทานได้ทั้งวัน แก้อ่อนก็ได้ ระบายก็ดี เด็กเล็กกินได้ ดีกว่าที่จะไปซื้อน้ำลูกพรุนมาให้ลูกกินแก้ท้องผูกเป็นไหนๆ



มะขามเชื่อม

ที่บ้านผม ไม่ใช่คนร่ำรวยมีเงินทองอะไร พอมีพอกินตามประสาชาวบ้าน อาศัยคุณแม่มีวัลย์เป็นคนขยัน ประหยัด ไม่เคยอยู่เฉยมือไกวเปล ปากร้องเพลงกล่อมลูก ลูกแปดคนคุณแม่เลี้ยงเองหมด พอลูกหลับ ก็คว้า “เข็มถักโครเช” มานั่งถักผ้าปูเตียง ผืนใหญ่ๆ คลุมเตียงใหญ่ๆ อาทิตยเศษๆ ก็เสร็จ มีคนมาขอซื้อก็ขาย แล้วว่างก็ถักผืนใหม่มีลายสวยๆ เช่น ลายช้าง ลายนกยูงรำแพน ลูกแปดคนจึงพอมีสตางค์เรียนหนังสือกันทุกคน เป็นหมอ ๒ คน วิศวกร ๑ คน นิติศาสตร์บัณฑิตก็มี นักบัญชีก็มี ทุกวันนี้ยังอยู่กันครบ หน้าทั้งแปด มีของอะไรอยู่ใกล้มือคุณแม่มีวัลย์ไม่เคยอยู่นิ่งๆ พยายามดัดแปลง ทำให้ลูกๆ ได้รับประทานของอร่อยอยู่เสมอ อาหารประเภทหมัก อาหารดอง คุณแม่มีวัลย์ลงมือทำเองหมด เพราะคุณแม่พอเงินเดือนไม่มาก เรามีเงินน้อย ต้องเก็บเงินไว้ให้ลูกได้เรียน ตั้งแต่ไข่เค็ม กระเทียมดอง ผักกาดดองเปรี้ยว ดองเค็ม หน่อไม้ดอง แม้กระทั่ง หัวผักกาดเค็มแห้ง (หัวไชโป๊) ตั้งไข่ก็ยังอุตส่าห์ทำเอง ที่ผมยังจำกรรมวิธีได้ในการทำของจำพวกนี้ได้หลายอย่าง จำเอามาทำเลี้ยงลูกได้บ้างเหมือนกัน เล่าให้คุณภรรยาที่บ้านให้ทำให้เป็น ลูกๆ ของผมรวมทั้งเพื่อนของผมเอง เพื่อนของลูก จึงมีอาหารประเภท “ย่องเต้” กินกันที่ภัตตาคาร “เจริญทอง” เพราะเราลงมือทำกันเองอยู่เกือบทุกสัปดาห์ ที่คุณแม่ทำให้กินกันเล่นๆ ที่ผมชอบอย่างหนึ่งก็คือ “มะขามเชื่อม” ซึ่งผมพอจะจำวิธีทำได้ จะลองทบทวนความจำมาสาธยายให้ฟัง ใครจะจำไปทำก็ไม่หวงห้ามอะไร ไม่มีลิขสิทธิ์

ขั้นแรกสุด ต้องมีคุณสมบัติ เด็กรุ่นโตกว่าผมสามสี่ปี คุณสมบัติสอนหา เรียนหนังสือดี แต่ครอบครัวจนมาก ไม่มีเงินทองจะเรียนต่อ คุณพ่อของผมเมตตาเลยช่วยเหลือโดยรับมาเลี้ยงไว้ที่บ้านเพื่อให้มีโอกาสได้เรียนหนังสือ ส่งเสียให้เรียนตั้งแต่มัธยมหนึ่งจนจบได้ประกาศนียบัตรวิชาครู คุณสมศักดิ์เป็นคนไม่นิ่งดูตาย ปีนป่ายต้นมะขามได้คล่องแคล่ว ทำหน้าที่ป็น



สารบัญ เล่ม ๓

ไปเก็บฝักมะขามที่เริ่มแก่ เมล็ดมะขามเริ่มแก่ยังไม่แข็งนัก แต่ยังไม่ทันจะห่าม เก็บฝักยาวๆ สวยๆ ลงมาจากต้น โยนก็ไม่ได้เดี่ยวฝักหักจะไม่สวย แล้วคุณมลิวัลย์จะเอาต้มในน้ำร้อนไม่นานก็เอาขึ้น ไม่ปล่อยให้ต้มสุก การต้มไม่นานจะทำให้เปลือกที่ติดเนื้อมะขามออกได้ง่าย ปอกเสร็จแล้วใช้มีดคมๆกรีดเนื้อมะขามด้านโค้งตามยาว พอให้แคะเมล็ดออกได้ จากนั้นเอาไปแช่น้ำปูนใสสักพักใหญ่ๆ ก็ปูนแดงในเขี่ยนหมากคุณยายทองของผมนั้นแหละ เอาปูนแดงมาละลายน้ำแล้วรินเอาเฉพาะน้ำใส ๆ เอามาใช้ คุณแม่บอกว่าน้ำปูนใสจะทำให้มันกรอบ ฝักในกระชอนให้หมาด แล้วจัดเรียงใส่ขวดให้สวย เตรียมน้ำเชื่อมเทตามลงไปขวดแล้วทิ้งไว้หลายวันเหมือนกัน แล้วตอนสุดท้ายจำได้ว่าเอาไปตากแดดด้วย ก็จะได้มะขามแช่อิ่มที่กรอบอร่อย ลองทำดูสิครับ ลองผิดลองถูก ปรับรสให้ได้พอดี ก็ขึ้นห้างไอท้อปได้เหมือนกัน

สารเคมีที่พบในมะขาม

เมล็ด มี Albuminoids 14-20%, Fat, Carbohydrates 59-65%, Semi-drying fixed oil 3.9-20%, Reducing sugar 2.8%, Mucilaginous material 60% มี Polyose P1, P2, P3, (P2 และ P3 ใช้ในอุตสาหกรรมทอผ้า), Fibre and Ash (ประกอบด้วย Phosphorus และ Nitrogen) Fixed oil ประกอบด้วย glycerides of saturated fatty acids และ unsaturated fatty acids (oleic and linoleic acids.)

เปลือกเมล็ด มี Tannin ถึง 32% ซึ่งประกอบด้วย Phlobatannin 35% ที่เหลือเป็น Catecholtannin.

เนื้อฝักแก่ มี d-Tartaric acid, Citric acid, และ 1-Malic acid ประมาณ 10%, Formic acid และเกลือของกรดอินทรีย์เหล่านี้เป็นเกลือโปแตสเซียม ไบคาร์เตรตประมาณ 8% และเกลือของกรดอินทรีย์อื่นๆ น้ำตาล



เรื่องของมะขาม

และยังมี Serine –Alanine, Proline, Phenylalanine, Leucine, 2-Pipecolic acid, Gum, Pectin, Tannin, Fixed oil, Invert sugar 30-40%

ใบ มี d-Tartaric acid, 1-Malic acid และ Flavonoid C-glycosides ได้แก่ Vitexin, Isovitexin, Orientin, Isoorientin, ใบอ่อนและต้นอ่อนมีทองแดง (Cu) อยู่มาก

หมายเหตุ

เนื้อหุ้มรอบเมล็ด มีฤทธิ์ระบายอ่อน ๆ อาจเนื่องมาจากกรดคาร์ตาริก แต่ถ้าเอาไปต้มจนสุกฤทธิ์ระบายอ่อน ๆ นี้จะหายไป เปลือกนอกของเมล็ดมีกรดฝาดอยู่ในแอฟริกาใช้เปลือกแก้บิดและต้มเอาน้ำมาชะล้างแผล ฝี

ดอกและใบอ่อน ปรุงเป็นอาหารกินแก้อ่อน ในฤดูร้อน แก้อาการเบื่ออาหาร และอาหารไม่ย่อยในฤดูร้อน

น้ำคั้นจากใบ ใช้แก้อาหารไม่ย่อยและปัสสาวะลำบาก น้ำต้มจากใบให้เด็กกินขับพยาธิและมีประโยชน์ในคนเป็นโรคดีซ่าน

ใบสด ใช้พอกบริเวณเข้าหรือข้อพับทั้งหลายที่บวมอักเสบหรือที่เคล็ดขัดยอก ฝี ตาเจ็บ และแผลหิด ใบแห้งบดให้เป็นผงใช้โรยแผลเน่าเปื่อยเรื้อรังและใช้ผสมน้ำเป็นยากล้างคอ ใบมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้

เปลือกต้น ฝาดสมาน เป็นยาบำรุงและแก้ไข้

เนื้อหุ้มเมล็ด ใช้แก้เลือดออกตามไรฟัน ช่วยย่อย ขับลม ระบาย ฝาดสมานแก้ไข้ ทำให้สดชื่นและเป็นยาฆ่าเชื้อ และใช้กินในรายที่ท้องผูกเป็นประจำ แก้อิच्छุรา อาหารไม่ย่อย และอาเจียน เป็นไข้และท้องเสีย

เครื่องดื่มนิดหนึ่ง ชื่อ Sherbet ซึ่งผสมโดยเนื้อหุ้มเมล็ดมะขาม ๓๐ กรัม ในนม ๑ ลิตร เดิมลูกเกิด ๒-๓ ลูก กานพลู กระจวาน และการบูนเล็กน้อย ใช้ดื่มแก้ไข้และอาการอักเสบต่าง ๆ เป็นต้นว่า เป็นไข้ อาหารไม่ย่อย



สารบัญ เล่ม ๓

อาการผิดปกติเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ท้องเสีย และใช้แก๊สลมแดดได้ดี
น้ำซางจากเนื้อหุ้มเมล็ดเตรียมโดยแช่เนื้อหุ้มเมล็ดในน้ำแล้วรินออก มากินแก้
อาการเบื่ออาหาร ไม่อยากอาหาร (ประสิทธิภาพช่วยเพิ่มรส) และในระยะ
ฟื้นฟูให้กินเนื้อมะขามกับนม เนื้อหุ้มเมล็ดอุ่นให้ร้อนใช้พอกแก้บวมอักเสบ
เนื้อหุ้มเมล็ดผสมเกลือให้เป็นครีมใช้ถูนวดในโรครูมาติสซึม น้ำมะขามใช้
อมบ้วนปากแก้ปวด ใช้แก้กระเพาะอาหารอักเสบและเจ็บคอ

เมล็ดที่ต้มสุกแล้วตำพอกฝีได้ดี และเมล็ดเพาะให้งอกอย่างถ่วงอก
ใช้แกงส้มกินได้ และเนื้อในเมล็ดปั่นต้มลงแป้งเพื่อให้ผืนผ้าแข็ง เนื้อไม้ใช้
ทำเชียงได้ดี

สำหรับตัวผมเองนั้นมีความรักต้นมะขามนี้มานานแล้ว ผมซื้อที่ไว้
ซานเมือง แปลงหนึ่งแถว ๆ คลองรังสิต ติดโครงการเขาไฉวว่า เมื่อปลดเกษียณ
จากราชการหรือมีเหตุใดก็ตามที่จะต้องตกงาน คิดว่าจะไปนอนพักผ่อนอยู่ที่
นั่น มีเพื่อนฝูงถามว่า นายจะไปปลูกอะไรที่ตรงนั้น ผมก็ตอบหน้าตาเฉยว่า
“ปลูกมะขามเปรี้ยว” ใคร ๆ ที่ถามผมก็อดประหลาดใจและหัวเราะเยาะ
ไม่ได้ ทำยังไงได้ก็ผมชอบมะขามนี้ครับ

ยอดมะขามอ่อนนำไปปรุงอาหารผมก็โปรด

มะขามเอาไปคลุกน้ำตาลผมก็ชอบ

อาหารที่ช่วยกระตุ้นอาการเบื่ออาหารสำหรับผู้ชราวัยร่วมสมัย
กับผม ที่จะขอแนะนำเมนูชาวบ้านก็คือ น้ำพริกมะขามสด เขาจะใช้มะขาม
อ่อน มาซูดเอาผิวที่เขียว ๆ ออกไปบ้างแล้วจึงโขลกทำน้ำพริกธรรมดาที่แหละ
กะปิที่ใช้ให้ห่อใบตองเผาไฟให้หอม จะอร่อยมากขึ้น ยิ่งถ้าได้กะปิเคย
คลองโคน หรือกะปิระนอง ก็จะคล้าสลิคมากขึ้น โขลกทำน้ำพริกเสร็จแล้ว
ผัดน้ำมันพืชให้สุกแล้วค่อยเก็บไว้รับประทานได้นานๆ ถ้าใครคิดว่าตนเอง
ไร้ฝีมือ ก็ลงทุนไปเที่ยวอยุธยาซื้อครับ ที่หน้าวัดใหญ่จะมีแม่ค้าขายน้ำพริก



เรื่องของมะขาม

มะขามสดขายดีอยู่เจ้าหนึ่ง ชื่อมาตุ่นไว้รับประทานได้นานๆ ไม่เสีย แต่บางวันเราไปรอ เธอก็ไม่มาขายซะดื้อๆ หรือมีฉะนั้น ไปซ้ำ ก็ได้รับประทานແຫ້ວแทน เพราะมีคนเหมาเป็นกิโลๆ มีลูกค้ำประเภทนี้ไม่กี่คน ลูกค้ำที่เชื่องซำก็ต้องรับประทานແຫ້ວแทนด้วยประการฉะนี้ นอกจากน้ำพริกมะขามสด แล้วยังมีน้ำพริกมะขามเปียกอีกเมนูหนึ่งที่อร่อยไม่น้อยเหมือนกัน ผักที่เป็น “คู่สม” ของน้ำพริกมะขามเห็นจะหนีไม่พ้น สายบัวสดนะครึบ เป็นเหมาะกันดีจริงๆ ยิ่งกว่าปีกับขลุ่ยเลยทีเดียวนะ ผมเองจะขอขม้นขาว กับหมูเค็มแถมอีกหน่อย ใครชวนไปรับประทานนอกบ้าน ก็ต้องขอปฏิเสธอย่างไม่มีเยื่อใยได้เลย

เพื่อนฝูงผมหลายคนรับประทานน้ำมะขามแล้วชอบใจมาก เพราะอร่อย สะอาด ราคาเภา และช่วยในการขับถ่ายได้อย่างวิเศษ

นานมาแล้ว ผมเคยโทรศัพท์ไปที่สยามรัฐ ไปคุยกับคุณประยูร จรรย์วรรณที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ เพราะคุณประยูรก็เคยเขียนการ์ตูนในขบวนการแก๊ง จนแนะนำให้ใครๆ ใช้น้ำมะขามเป็นยาระบาย เป็นเครื่องดื่มแก้ร้อนและแก้เศรษฐกิจของชาติไปด้วยในตัว ผมชอบมะขามเลยอดไปเชียร์ท่านไม่ได้

ยาถ่ายนั้นเก็บเอาไว้ให้ชาวต่างชาติที่เขาไม่มีโอกาสหามะขามอร่อย ๆ กินอย่างเรา ให้เขาใช้เถิด เรามีของดี เราใช้ของ ๆ เราดีกว่าครึบ

มีพรรคพวกผมกลุ่มหนึ่ง กำลังคิดทำมะขามเปียก บรรจจุขวดในลักษณะเป็นน้ำมะขามคั้นแล้ว เคี้ยวให้เหนียวคล้าย ๆ เป็นแป้งเปียกออกจำหน่าย จะเอาไว้ปรุงอาหาร ทำแกงส้ม ทำน้ำพริก และซงรับประทานก็ได้ แต่เนื่องจากราคาต่างจากมะขามเปียกธรรมดา ๆ มาก ทำให้วิตกว่าจะขายได้น้อยและจะทำให้หมดกำลังใจ ทราบว่าส่งไปขายในตลาดตะวันออกกลางได้ข่าวว่าขายดี เมื่อปีที่แล้ว ผมไปประชุมที่กรุงเวียมนาน มีโอกาสไปเยี่ยมน้องสาวของคุณสุจารี คุณที่บ้านของผมซึ่งไปรับราชการอยู่ที่นั่น ไปอาสาทำแกงส้มผักรวมให้ครอบครัวของน้องได้รับประทานกัน ก็ได้ใช้ส้มมะขาม



สารบัญ เล่ม ๓

เป็ยกบรจจวด “เมด อิน ไทยแลนด์” อย่างเดียวกันนั้นแหละปรงแกงส้มก็อร่อยได้สมฝีมือเชฟพ่อครัวจำเป็นของภัตตาคาร “เจริญทอง” อยู่เหมือนกัน
ผมเองเป็นคนชอบมะขามก็เลยต้องอุดหนุนเขาบ้างตามระเบียบ

ก่อนจบบทความนี้ ผมขอเชิญชวนให้พวกเราหันมาใช้มะขามเป็นยาถ่ายแทนลูกพุนแทนยาฝรั่งกันเถอะครับ แก้วดูลยการค้าด้วย แก้วจันด้วย
เข้าหลักเศรษฐกิจพอเพียงด้วย

มะขามของไทยเรานั้น ไม่ใช่จะมีแต่มะขามเปรี้ยว มะขามหวานที่แสนจะเอร็ดอร่อยก็มี ถ้าท่านผู้อ่านมีที่มืทางมาก ๆ จะลองปลูกมะขามหวานดูบ้างจะได้เงินใช้อย่างสบาย ๆ ปัจจุบันนี้ก็โลกรั่มละ ๑๒๐-๑๖๐ บาท ปลูกง่ายกว่าอุงุ่นเป็นไหน ๆ เพียงแต่ลงทุนไปหาพันธุ์ดี ๆ ที่เพชรบูรณ์สักหน่อยจะได้ไม่ผิดหวัง

ท่านผู้อ่านท่านใดจะว่าผมบ้ามะขามก็เชิญได้ครับ ขออย่างเดียวว่าให้ท่านได้เริ่มใช้มะขามบ้างก็แล้วกัน



ร้านแผงลอยขายมะขามหวาน

วิธีใช้เงินของคนรวย



บิล เกตต์

เคยเข้าประชุมสายเพียงเพราะว่าเค้าวนหาที่จอดอยู่นานมาก
เนื่องจากที่จอดแถวนั้นเค้ารู้สึกว่ **แพง!**

จอร์จ โซรอส

...นั่งรถแท็กซี่ไปทำงาน เค้าให้เหตุผลว่า
“ผมทำรายได้จากเงินลงทุนได้ประมาณ ๓๖% ต่อปี ถ้าผมซื้อรถ ๑
คันราคา ๑ ล้าน ใช้ไปได้สิบปี แล้วขายเป็นเศษเหล็ก รถคันนี้ไม่มีมูลค่า
๑ ล้าน แต่เป็น ๓๒ ล้าน เทียบกับว่าเอาไปลงทุน คิดอย่างนี้แล้ว ผมก็เลยซื้อ
ไม่ลง”



๑๐๕

หลายเรื่อง หลายรส วยอารณ์ กับแนวประสาธน์

น.พ. ยรรยง หรือ หมอยง

ผู้มีทรัพย์สินเป็นเงินสดและหุ้นรวมกันไม่ต่ำกว่าพันล้านบาท

“วิถีชีวิตของผม ง่ายๆ เรียบๆ แต่งตัวธรรมดาๆ ไม่ได้ใช้ของแบรนด์เนม ชอบใส่รองเท้าแตะ นาฬิกาก็ใส่ไข้ไข้ เรือนละแปดพันไม่เคยใส่โรเลกซ์ (ปลอมแบบไอ้จ้อ) ราคาเหยียบแสนเลย ผมว่าคุณค่าผมมีมากกว่าสิ่งของเหล่านั้นเยอะ คนที่เค้าจะชื่นชมผม ก็ควรชื่นชมความรู้ความสามารถ และนิสัยมากกว่าสิ่งภายนอกเหล่านั้น”

“รถ ก็ขับอลโว่ ๘๕๐ เก่าๆ ขับมาแปดปีแล้ว เค้าแค่พอขับได้ก็พอสไม่ต้องแพงเวอร์ วันหยุด เสาร์-อาทิตย์มักจะไปดูหนัง เดินเล่นห้าง แค่นั้นหรือไม่กี่เข้า ปา..ผมชอบเที่ยวป่าแบบ Backpack เมืองนอกไม่ชอบเที่ยวไปไกลสุดก็สิงคโปร์”

ดร. นิเวศน์

ผู้มีพอร์ตหุ้นไม่ต่ำกว่าร้อยล้าน “ผมชอบเดินจ่ายตลาดเอง วันเสาร์เย็น ๆ กะครอบครัว รถถ้าไม่ได้อยู่ในหน้าที่การงานผู้บริหารก็คงจะไปใช้รถญี่ปุ่นแล้ว พวกนี้เป็นเศษเหล็ก ยิ่งเวลาผ่านไปราคายิ่งตกลง.... เที่ยวเมืองนอกก็ใช้ Economic Class ตลอด”

ชายชาวอินเดียคนหนึ่ง

เดินเข้าไปในธนาคารกลางเมืองนิวยอร์ก ถามหาเจ้าหน้าที่สินเชื่อ ชายคนนี้บอกกับเจ้าหน้าที่สินเชื่อว่า เขาจะต้องไปทำธุระที่ประเทศอินเดีย ประมาณ ๒ สัปดาห์ ก็เลยจะขอกู้เงิน สัก ๑๗๐,๐๐๐ บาท เจ้าหน้าที่สินเชื่อบอกกับเขาว่า การกู้ยืมเงินจะต้องมีหลักทรัพย์ค้ำประกัน ดังนั้นชายชาวอินเดียยื่นกุญแจรถเฟอร์รารีรุ่นใหม่ที่จอดอยู่หน้าธนาคารพร้อมกับเสนอให้ใช้รถคันนี้เป็นหลักทรัพย์ค้ำประกัน เจ้าหน้าที่สินเชื่อจึงตกลงให้



วิธีใช้เงินของธนวย

กู้เงินโดยใช้รถค้าประกัน ผู้จัดการธนาคาร กับเจ้าหน้าที่สินเชื่อต่างก็ขบขัน ชายชาวอินเดียที่เอารถเฟอร์รารีราคา ๘,๕๐๐,๐๐๐ บาท มาค้าประกันเงินกู้ เพียงแค่ ๑๗๐,๐๐๐ บาท หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่ธนาคารก็นำรถเฟอร์รารีขับเข้าไปจอดที่ลานจอดรถชั้นใต้ดินของธนาคาร

สองสัปดาห์ผ่านไปชายชาวอินเดียก็กลับมาที่ธนาคารพร้อมด้วยเงิน ๑๗๐,๐๐๐ บาท และดอกเบี้ยอีก ๕๐๐ บาท นำมาชำระคืนให้กับธนาคาร เจ้าหน้าที่สินเชื่อพูดว่า “ท่านครับ เรารู้สึกดีใจมากที่คุณจัดการธุระของคุณได้เสร็จเรียบร้อย และการกู้เงินในครั้งนี้ก็เสร็จสิ้นไปด้วยดี แต่ผมสงสัยอะไรนิดหน่อย ตอนที่คุณไปแล้ว เราได้เช็คประวัติของคุณดู ก็พบว่าคุณร่ำรวย เป็นอภิมหาเศรษฐีคนหนึ่งเลย แต่ทำไมคุณถึงต้องมากู้เงินกับเราแค่ ๑๗๐,๐๐๐ บาทด้วยล่ะครับ”

ชายชาวอินเดียตอบกลับไปว่า “ไม่มีที่ไหนในนิวยอร์กอีกแล้ว ที่ผมจะสามารถจอดรถทิ้งไว้ได้ถึง ๒ สัปดาห์ ด้วยเงินเพียง ๕๐๐ บาท พร้อมกับความมั่นใจเต็มร้อยว่ารถผมจะไม่หาย”

สุด ยอด !!!

จะ ว่าไปคนที่รวยจริงๆ นิศัยการใช้เงินเค้าไม่ฟุ่มเฟือยเลยนะเนี่ย

หมายเหตุ

บทความเรื่องนี้ มีมิตรสหายส่งมาให้อ่าน เห็นว่าเป็นเรื่องที่ดีจึงคัดลอกมาเล่าต่อ

ประเสริฐ ทองเจริญ

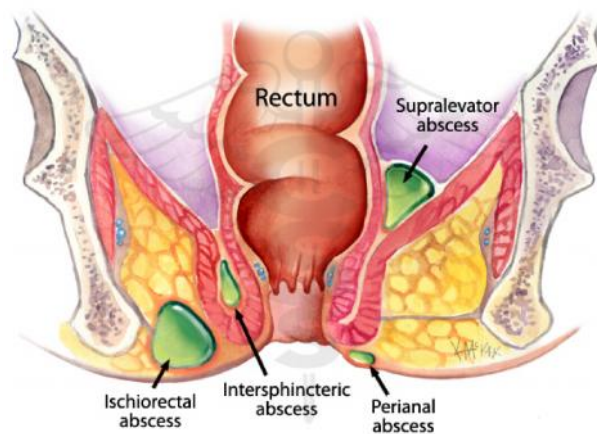
๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๕



๑๐๗

หลายเรื่อง หลายรส หลายอารมณ์ กับตนเองประเสริฐ

ฝีคัณฑสูตร



ฝีคัณฑสูตร คืออะไร

โรคที่เรียกกันว่า ฝีคัณฑสูตร (ในทางการแพทย์ หรือภาษาหมอ เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Perianal Abscess หรือ Fistula in ano หรือ Anorectal Abscess)

โรคนี้ฟังชื่อแล้วหลายท่านอาจบอกว่าไม่ค่อยสื่อความหมายว่าเป็นโรคใดกันแน่ เคยมีคนไข้มาบอกผมว่า เขาเป็น “ฝีคัณฑสูตร” ผมถามเขาว่า เขาเอาชื่อนี้มาจากไหน เขาบอกผมว่า ก็คุณหมอที่เขาไปตรวจมาเรียกชื่ออย่างนี้ หมอก็คงพูดรีบ ๆ คนไข้ก็จับความไม่ได้ชัดเจน ก็เลยเป็น ฝีคัณฑสูตร ความจริงเป็นโรคที่มีมานานแล้ว มักจะเป็น ๆ หาย ๆ ไม่สามารถรักษาทางยา หรือทางด้านการประคบประครองให้หายเด็ดขาดไปได้โดยสิ้นเชิง แต่ก็จะมีระยะสงบ เมื่อเกิดอาการจะมีอาการเจ็บปวดทรมานเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงชั้บถ่ายอุจจาระ ดังนั้นโรคนี้ความจริงก็คือ โรคฝีที่เกิดขึ้นข้าง

พืดกทสุต

ทวารหนัก ทำให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน พบมากในเพศชายมากกว่าเพศหญิง เกิดจากการติดเชื้อที่ต่อมน้ำเหลืองภายในทวารหนัก และผ่านบริเวณกล้ามเนื้อหูรูดมาข้าง ๆ ทวาร โดยรอบหลายตำแหน่ง เกิดรูติดต่อกันภายในทวารหนักสู่ผิวหนังภายนอก

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อของต่อมชนิดหนึ่งที่อยู่ในบริเวณขอบก้นที่สร้างเมือกหล่อลื่นขณะขับถ่ายอาจเกิดจากการอุดตันทำให้เกิดการอักเสบ การเป็นฝีแล้วกััดเซาะไปเป็นแนวยาวรอบ ๆ ก้น อาจแตกเอง หรือไม่แตกก็ได้

อาการของโรค

ในระยะแรกอาจมีอาการปวดเป็นสำคัญเนื่องจากมีการอักเสบ อาจมีไข้ต่ำ ๆ ร่วมด้วย มักปวดตลอดเวลา ต่อมาถ้าแตกเองก็จะยุบลงและหายปวด ถ้ายังไม่แตกก็จะมีอาการบวมมากขึ้นอาจซ่อนไซเป็นแนวรอบ ๆ เป็นท่อ เป็นคลอง ที่กั้น คล้ำได้เป็นไตแข็ง ๆ แต่ถ้าแตกออกก็จะมีลักษณะเป็นเมือกใสปนหนองออกมาเป็น ๆ หาย ๆ พอรับประทานยาแก้อักเสบก็จะยุบลง บางครั้งหนองก็หายไปแต่ถ้าภูมิต้านทานต่ำ เช่น รับประทานเหล้ามาก ๆ เป็นไข้หวัดใหญ่ ก็จะมีน้ำเมือกใสปนหนองออกมาติดกางเกงในให้รำคาญ เป็น ๆ หาย ๆ อยู่เรื่อยไป ไปไหนก็กางเกงแฉะ หนองมีสีขี้ข้าเลือดขี้ข้าหนอง มีกลิ่นอุจจาระปน

อาการ

มีอาการบวมเจ็บบริเวณขอบทวารหนัก แก้มก้นด้านใน หากเป็นเรื้อรังจะมีตุ่มขึ้นบริเวณขอบทวารหนัก เจ็บๆ คันๆ มีน้ำเหลืองขี้ม หรือมีหนองไหลออกมา บางรายอาจมีไข้ร่วมด้วย มีทั้งแบบเป็นเฉียบพลันและเรื้อรัง



ฝีคัณฑสูตร มี ๒ ชนิด

โดยทั่วไปมีอยู่ ๒ ชนิด คือ ชนิดที่อยู่ตื้น และชนิดที่อยู่ลึก ชนิดอยู่ตื้นรักษาได้ง่ายกว่าและมีโอกาสกลับมาเป็นใหม่น้อยกว่าชนิดที่อยู่ลึก

การรักษา

ถ้ายังอยู่ระหว่างการอักเสบมีหนอง บวม ปวด ควรเปิดระบายหนอง และกินยาแก้อักเสบ หลังจากยุบบวมแล้วจึงทำการผ่าตัด เพื่อตัดเลาะเอาท่อดังกล่าวออกให้หมด ในรายที่มีรูน้ำเมือกปนหนองไหล ฝีคัณฑสูตรจะมีรูเชื่อมต่อ ๒ รู รูหนึ่งอยู่ในทวารหนัก อีกรูหนึ่งอยู่นอกทวารหนัก หนองจะไหลเป็น ๆ หาย ๆ จะไม่สามารถหายเองได้ จำเป็นต้องผ่าตัดเลาะเอาผนังของท่อดังกล่าวออกทั้งคลองจึงจะหายขาดได้

แพทย์มักนิยมทำการผ่าตัด เพราะเป็นการรักษาที่สาเหตุโดยการเปิดผิวหนังเข้าไปเอาฝีหนองออก โดยใส่ท่อระบายชนิดอ่อน ขนาดยาวควาไว้เมื่อหนองระบายออกหมด แพทย์จะพิจารณาเอาท่อระบายออก หลังจากนั้น ๒-๓ วัน ปากแผลจะปิดแห้งไปเอง ร่วมกับรับประทานยาปฏิชีวนะและยาบรรเทาอาการปวด

การดูแลหลังผ่าตัด

ต้องใช้เวลาในการรักษาแผลนาน ประมาณ ๔-๕ สัปดาห์ ต้องรอจนกว่าเนื้อใหม่งอกมาทดแทน ต้องทำความสะอาดทวารหนักชะล้างคราบหนองออก

เนื่องจากการผ่าตัดรายที่เป็นชนิดที่อยู่ลึกอาจต้องตัดหูรูดบางส่วน ทำให้ความสามารถการกลั้นอุจจาระลดลงไปบ้าง แต่ต่อไปอาการก็จะลดน้อยลงมีการปรับตัวได้ แต่อย่างไรก็ตามแพทย์จะพยายามเลือกวิธีที่จะมีผลกระทบท่อกล้ามเนื้อหูรูดให้น้อยที่สุดเพื่อให้สามารถกลั้นอุจจาระได้ตามปกติ

การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

คล้ายคลึงกับการดูแลตนเองหลังผ่าตัดริดสีดวงทวาร

๑. หลังผ่าตัดวันแรก แพทย์จะปิดแผลด้วยผ้าก๊อชอัดแน่นเพื่อหยุดเลือด เมื่อแพทย์เอาผ้าก๊อชออก แพทย์จะให้แช่ก้นในน้ำอุ่นวันละ ๒ ครั้ง โดยเฉพาะหลังถ่ายอุจจาระ การแช่ก้นจะช่วยทำให้รู้สึกสบาย บรรเทาอาการอักเสบปวดแผล

๒. ขณะนอนพัก ควรนอนท่านอนคว่ำสลับกับการนอนหงาย เพราะเป็นการส่งเสริมให้มีการขับเอาน้ำที่ทำให้มีอาการบวมออกได้ดีขึ้น

๓. ถ่ายอุจจาระทุกครั้งที่ใช้สีกปวด ไม่อั้นอุจจาระ การที่ผู้ป่วยรู้สึกกลัว เจ็บแผล ทำให้ไม่กล้าถ่ายอุจจาระ จะยิ่งทำให้ปวดแผลมากยิ่งขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อหูรูดมีอาการหดเกร็งมากยิ่งขึ้น ฝึกการขับถ่าย

๔. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ลดอาหารรสจัด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

๕. หลีกเลี่ยงการขับรถ ขี่จักรยาน ขี่ม้า นั่งรถทางไกลหลังผ่าตัด หรือว่ายน้ำ ประมาณ ๒ สัปดาห์

๖. หากมีอาการเจ็บตึงแผลผ่าตัดมากขึ้น มีเลือดออกผิดปกติ หรือมีน้ำเหลือง น้ำหนองออกจากแผล มีไข้ หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ควรรีบพบแพทย์

การวินิจฉัย

๑. อาการฝีคัณฑสูตรเฉียบพลัน

๑.๑ ขอบทวารหนักบวมและเจ็บ (perianal abscess)

๑.๒ แก้มก้นด้านในบวมและเจ็บ มักมีไข้ร่วมด้วย (ischio-rectal abscess)



สารบัญ เล่ม ๓

๑.๓ ปวดในทวารหนักตลอดเวลา ปวดมากตอนแบ่งถ่าย มักมี
ใช้ร่วมด้วย

๒. อาการฝีคัณฑสูตรเรื้อรัง มีตุ่มที่ขอบทวารหนัก คันๆ เจ็บๆ
มีน้ำเหลืองซึม บางครั้งอักเสบบวมแดงและมีหนองออก เป็นๆ หายๆ
อาจมีประวัติฝีคัณฑสูตรเฉียบพลันนำมาก่อน

การตรวจร่างกาย

๑. ฝีคัณฑสูตรเฉียบพลัน

๑.๑ มองเห็นขอบทวารบวมแดง และกดเจ็บ

๑.๒ การสอดนิ้วมือตรวจในทวารหนัก จะช่วยบอกขอบเขต
หรือขนาดของฝีที่เกิดอยู่ภายในทวารหนักได้

๑.๓ กลัองส่องทวารหนักในการวินิจฉัย ควรทำในรายที่
สงสัยว่าสาเหตุของฝีเป็นจากสาเหตุอื่น เช่น มะเร็ง วัณโรค เป็นต้น

๒. ฝีคัณฑสูตรเรื้อรัง

๒.๑ มองเห็นตุ่มหรือรูเปิดภายนอกที่ขอบทวารหนัก

๒.๒ การสอดนิ้วมือตรวจในทวารหนัก (PR) อาจช่วยบอก
ขอบเขตและทิศทางของฝี และรูเปิดของฝีภายในทวารหนัก

๒.๓ ส่องกล้องทวารหนัก เพื่อวินิจฉัย รูเปิดภายในทวารหนัก

การรักษา

๑. การรักษาระดับทั่วไป การรักษาระดับนี้ใช้เสริมการรักษาโดย
ผ่านการผ่าตัดเอาหนองออกและไม่ควรใช้เป็นการรักษาหลัก วัตถุประสงค์
เพื่อหยุดยั้งการแพร่กระจายของการติดเชื้อ และระงับอาการ

วิธีการ

๑. ยาแก้ปวดลดไข้

พิถีพิถัน

๒. ครอบคลุมความร้อนบริเวณที่บวม

๓. ยาปฏิชีวนะ

๒. การผ่าตัด

วัตถุประสงค์ เพื่อระบายหนองออก

ข้อบ่งชี้ ฝีคัณฑสูตรเฉียบพลัน

การดูแลหลังผ่าตัด

๑. ต้องดูแลให้พื้นเป็นปกติ ในกรณีที่ได้ยาสลบหรือยาฉีด

ไขสันหลัง

๒. ให้ยาแก้ปวด

๓. ให้ยาปฏิชีวนะ ถ้ามีข้อบ่งชี้

๔. ทำแผลเพื่อมิให้หนองตกค้าง

๕. กรณีผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดขนาดเล็ก โดยใช้ยาชาช่วย

ไม่จำเป็นต้องเข้าอยู่ในโรงพยาบาล

ผลข้างเคียง

๑. บั๊สสาวะลำบากชั่วคราว

๒. ปวดศีรษะชั่วคราว (ในรายที่ฉีดยาไขสันหลัง)

๓. มีเลือดซึมจากแผลผ่าตัด

หมายเหตุ

การผ่าตัดมีไขเป็นการรักษาขั้นเด็ดขาด เพราะฝีมีแนวโน้มที่จะเป็น
ได้ลึก และเมื่อกลายเป็นฝีเรื้อรังก็ควรมารับการผ่าตัดอีกครั้ง เพื่อขจัดสาเหตุ

๓. การผ่าตัดรักษาฝีคัณฑสูตรเรื้อรัง (fistulotomy, fistulectomy)

วัตถุประสงค์ เพื่อหยุดการอักเสบซ้ำซ้อน

ข้อบ่งชี้ ฝีคัณฑสูตรเรื้อรังที่มีทางติดต่อระหว่างผิวหนังกับ

เยื่ออุทวารหนัก



สารบัญ เล่ม ๓

การเตรียมผ่าตัด

๑. เกือบทั้งหมดต้องดมยาสลบ หรือฉีดยาไขสันหลัง ดังนั้นจำเป็นต้องทำในสถานพยาบาลที่เหมาะสม
๒. เตรียมความพร้อมในการวางยาสลบ ขณะผ่าตัด รวมทั้งการตรวจทางห้องปฏิบัติการตามความเหมาะสม

ผลข้างเคียง

๑. ปัสสาวะลำบากชั่วคราว
๒. ปวดศีรษะชั่วคราว (กรณีฉีดยาไขสันหลัง)
๓. มีเลือดออกจากแผล พบได้ในสัปดาห์แรก
๔. มีน้ำเหลืองซึมจากแผล จะหมดไปเมื่อแผลหาย
๕. การกลืนอุจจาระอาจไม่สมบูรณ์ เช่น มีเมือกเลือด กลืนอุจจาระเป็นน้ำไม่ได้ดี หรือกลืนลมไม่ได้ดี เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นกับความรุนแรง ความลึกของโรค และขนาดของกล้ามเนื้อหูรูดที่จำเป็นต้องตัดออก
๖. มีโอกาสกลับมาเป็นได้อีก



พยาธิหอยโข่ง



เรื่องพยาธิต่าง ๆ นี้ ท่านผู้อ่านคงจะคุ้นกับชื่อพยาธิตัวดีด พยาธิใบไม้ตับ พยาธิไส้เดือน พยาธิเส้นด้าย และพยาธิปากขอ เสียเป็นส่วนใหญ่ คำว่า **พยาธิหอยโข่ง** นี้ท่านคงจะไม่ใคร่จะได้ยินได้ฟังบ่อยนัก

คำว่า **หอยโข่ง** นั้น ท่านที่อยู่ในชนบทคงจะรู้จักดี ในฐานะที่เป็นหอยที่นำมาปรุงอาหารเอร็ดอร่อยได้ โดยเฉพาะพวกคอบบางยี่ขัน คอแบล็ดนั้น ยำหอยโข่ง นับว่าเป็นกับแกล้มที่พึงปรารถนา แต่คนรุ่นใหม่ชาวกรุงทำท่าจะไม่รู้จักหอยโข่ง แต่มีบางส่วนยังรู้จักหอยขม เพราะแกงคั่วหอยขม หรือ ยำหอยขม ยังพอสั่งรับประทานได้ ในร้านอาหารหลาย ๆ ร้าน ชาวกรุงสมัยนี้ กลับจะไปรู้จักไก่ทอดแบบอเมริกัน หรืออาหารจานด่วนแบบฝรั่งเสียมากกว่า นี่แหละครับ อิทธิพลของการประชาสัมพันธ์ และค่านิยมในการเอาอย่างตามอย่าง

หอยโข่ง นั้นเป็นหอยชนิดฝาเดียว อยู่ตามแหล่งน้ำจืดทั่วไปในประเทศไทย ขนาดโตเต็มที่ประมาณ ผลมังคุด ขนาดกลางหรือขนาดใหญ่ เปลือกหอยมีสีดำ แต่ดำไม่สนิทนัก ดูเหมือนจะมีน้ำตาลแทรกอยู่บ้าง ในหอยโข่งที่วุ้นนี้เกิดมีตัวอ่อนของพยาธิตัวกลมชนิดหนึ่ง ที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า "*Angiostrongylus cantonensis*" ไปอาศัยอยู่ อันที่จริงพยาธิ



สารบัญ เล่ม ๓

แองจิโอสโตรองจิตุส แคนโตเน็นซิส ตัวนี้พบว่าไม่ได้ไปอาศัยอยู่เฉพาะแต่ใน
หอยโข่ง พวกหอยบัง หอยขมและหอยทากยักษ์ก็พบได้ ชื่อทางวิทยาศาสตร์
นั้นชื่อและนามสกุลยาว จึงมีบัญญัติศัพท์ให้เป็นไทยว่า “พยาธิหอยโข่ง”

เหตุใด ผมจึงเอาพยาธิหอยโข่งขึ้นมาพูด ทั้งนี้เนื่องมาจาก โรคที่เกิด
จากพยาธิตัวนี้มีอาการรุนแรง และโรคนี้พบได้ในประเทศไทย แม้ว่าจะพบได้
ไม่มากแต่ก็พบได้ประปราย และบังเอิญเมื่อสองสามสัปดาห์ที่ผ่านมา
มีเพื่อนแพทย์นำเอาเรื่องนี้มาคุยกับผมพอดี ก็เลยได้ประเด็นที่จะนำมาเล่า
ให้ท่านได้ทราบกัน

อันที่จริงพยาธิตัวนี้มีที่อยู่อาศัยที่แน่นอน อยู่ในหูล เช่น หนูนา หนูท่อ
หนูผี ไข่ของพยาธิออกจากมูลหนู เมื่องอกเป็นตัวอ่อนต้องไปอาศัยสัตว์น้ำ
เป็นตัวกลางในการเจริญเติบโต สัตว์น้ำดังกล่าวก็คือ พวกหอย ปู กุ้ง
น้ำจืด ดังนั้นการติดต่อก็เกิดจากการรับประทานหอย ปู กุ้งน้ำจืดดิบ ๆ
มีเหมือนกันที่บางครั้ง ตัวอ่อนหลุดจากหอย กุ้ง ปู ไปติดอยู่กับพืชผัก หรือ
ว่ายวนอยู่ในแหล่งน้ำจืด คนที่บริโภคผัก หรือน้ำตามแหล่งดังกล่าว จึงมี
โอกาสได้รับตัวอ่อนระยะติดต่อของพยาธิหอยโข่งได้ ตัวอ่อนระยะติดต่อ
จะไชผ่านกระเพาะลำไส้ของคนเราไปทำให้เกิดโรคได้ สำหรับอาการที่พยาธิ
หอยโข่งไปก่อกรรมไว้มีดังนี้ครับ

๑. อาการทางสมอง

หลังจากกินหอยดิบ ๆ ที่มีพยาธิเป็นเวลาตั้งแต่ ๑-๓๐ วัน (แล้ว
แต่ว่ากินตัวอ่อนระยะติดต่อเข้าไปในปริมาณมากหรือน้อย) ส่วนใหญ่จะกิน
เวลาถั่วเฉลี่ยอยู่ราว ๆ สัปดาห์ที่ ๒ จะเกิดมีอาการปวดศีรษะอย่างฉับพลัน
ปวดมาก จนคล้าย ๆ ศีรษะจะระเบิด ปวดตลอดเวลา และจะปวดรุนแรงใน
ตอนหัวค่ำและกลางคืน ลักษณะปวดจะปวดตุบ ๆ บริเวณขมับ หน้าผาก
และท้ายทอย มีเหมือนกันที่บางรายจะไม่ปวดศีรษะอะไรมากนัก แต่จะมี
อาการเจ็บปวดและกล้ามเนื้อขาอ่อนแรงนำมาก่อนระยะหนึ่ง แล้วจึงมี



พยาธิทอย่ง

อาการปวดศีรษะตามมา นอกจากนั้น ก็จะมีไข้ ตาเห็นภาพซ้อน อาเจียน หน้าเป็นอัมพาต (ปากเบี้ยว) ถ่ายปัสสาวะไม่ออก ผู้ป่วยอาจชักหมดสติ หายใจลำบาก หยุดหายใจ และถึงแก่กรรมได้

๒. อาการทางตา

ผู้ป่วยที่มีอาการทางสมองได้ประมาณ ๒ สัปดาห์ อาจมีอาการมองเห็นภาพผิดปกติ หรือตามีด ตามัว เนื่องจากพยาธิผ่านเข้าไปทางประสาทตา

๓. อาการทางปอด

อาการทางปอดนี้เนื่องจากพยาธิเกิดผ่านไปที่ปอดทำให้มีปอดอักเสบ จึงมีอาการไอ เจ็บหน้าอก หายใจขัด อาการทางปอดนี้ยังพบน้อยมาก

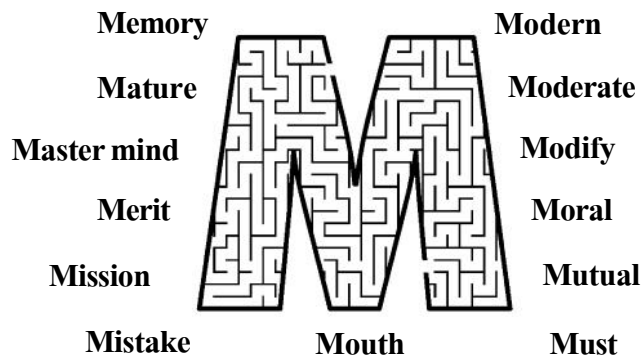
สำหรับการวินิจฉัยนั้นจะทำได้โดยการเจาะน้ำไขสันหลัง หรือน้ำในลูกตาแล้วแต่กรณี จะพบพยาธิในสารน้ำดังกล่าว อันนี้ถือว่าเป็นการวินิจฉัยโรคที่แน่นอน นอกจากพบพยาธิแล้วจะพบเม็ดเลือดขาวชนิด อีโอสิโนฟิล ในปริมาณสูง ในสมัยก่อนที่ยังไม่มีการศึกษาถึงพยาธินี้มาก จะเรียกโรคนี้อีกชื่อหนึ่งว่า “เยื่อหุ้มสมองอักเสบชนิดที่มีอีโอสิโนฟิลสูง”

ในด้านการรักษานั้น ยังไม่มียาที่จะฆ่าพยาธิชนิดนี้ได้ มีแต่การรักษาตามอาการ และรักษาแบบประคับประคอง

โรคนี้พบได้ในประเทศไทย โดยเฉพาะทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่นิยมรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เพื่อเพิ่มสุนทรียรสในทาง “แซบ” วิธีป้องกันที่ง่ายที่สุดก็คือต้องรับประทานอาหารที่สุก ไม่ว่าจะเป็นกุ้ง หอย ปู ปลา และผักที่เก็บจากแหล่งน้ำที่มีหอยชุกชุม ต้มให้เดือดให้สุกเอาไว้เป็นดี ตัวอ่อนระยะติดต่อทางพยาธิจะทนความร้อนไม่ได้ และเมื่อบริโภคเข้าไปก็จะปลอดภัย อาจจะได้ดีกรีความแซบลงไปบ้างแต่ก็ปลอดภัยครับ



โศกนุ้มนเรียนรู้การไก็จากโศว้ยอันแก่เตว่า



ก่อนผมจะเข้าสู่ตำแหน่งบริหาร ผมได้เรียนรู้จากเพื่อนเก่าที่เป็นนักบริหารระดับสูง ๒ ท่าน เพื่อให้ท่านสอนกลยุทธ์ กลวิธีในการบริหารให้ผมจึงนัดเพื่อนให้ไปพบและก็เริ่มต้นเล็คเชอร์ความรู้เกี่ยวกับการบริหาร ดูเหมือนจะอิงตำราฝรั่งอยู่มาก คือ ว่าด้วยตัว M พื้นฐานตั้งแต่ตัวหลัก ๆ คือ Man, Money, Management แล้วจึงแจกแจกไปหาตัว M ตัวย่อยๆ ผมจะเอามาเล่าเท่าที่จดทัน ส่วนที่จดเล็คเชอร์ไม่ทันนั้นหลายปีแล้ว ผมลืมไปเสียแล้ว

Memory ต้องรู้จักจดจำ รู้จักบันทึกกันลืม พูดอะไรลอย ๆ ไม่ได้พูดแล้วลืมจะเสียผู้เสียคน

Mature ต้องรู้จักวางตัวให้เป็นผู้ใหญ่ อย่าเป็นเด็กลูกแหง ซี้โกรธ ซี้เจ็บใจ ซี้ฟ้อง ซี้จิกจิกจ้อจ้อ จุกจิกจู้จี้ งอแง

Master mind คือ มีจิตใจเป็นผู้นำ ไม่ใช่ผู้ตามตะพึดตะพือ เวลาเข้าประชุมต้องเป็นประธานที่ประชุม รู้จักสรุปประเด็น ตัดประเด็น รู้จักสรุปมติ conduct ที่ประชุมให้ได้มิให้ลากไปให้เยิ่นเย้อ เสียเวลา เสียอารมณ์ รู้จักระงับ

โคหมูเรียนธุรกิจจากโควัยอันแก่เฒ่า

ข้อพิพาทในที่ประชุม เป็นต้น และจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ไม่ใช่ยึดมั่นทุกสิ่งยอมไม่ได้

ทำตนให้รู้จัก Merit อะไรถูก อะไรควรตำหนิ อะไรควรสรรเสริญ เมื่อใดควรจะตกรางวัล รู้จักละเอียดต่อกรรมชั่ว

เกี่ยวกับ Mind จะต้องมึจิตใจปลอดโปร่ง ปราศจากอคติไม่เข้าข้างโน้น กระทบคนนี้ รู้จักทำจิตใจให้ว่าง ให้เป็นกลาง

Mission คือ การรู้จักทำงานให้เป็นคนละ เมื่อใดจะต้องมีกรรมการ เมื่อใดจะตัดสินใจเอง ต้องให้ถูกกาลเทศะ ไม่วู่วาม ด่วนตัดสินใจ เมื่อใดจะต้องรีบรวบรัดตัดตอนมิให้เสียการก็จะต้องทำ

Mistake หมายถึงเมื่อผิดก็ต้องรู้ว่าผิดยอมรับผิด และรู้จักวิธีที่จะแก้ไขข้อผิดพลาด รู้จักบันทึกจดจำ มิให้ผิดพลาด เช่นนั้นอีกคือ ผิดเป็นครู คนที่ทำผิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ อภัยไม่ได้

M ตัวถัดไปคือ Modern ต้องทันสมัย ทันเหตุการณ์ ไม่ล้าหลัง แต่ให้รู้จักมองกลับไปดูข้างหลัง ดูอดีต เพื่อที่จะเป็นเครื่องประกอบในการแลไปในอนาคต

Moderate ให้รู้จักว่าอะไรคือสายกลาง ไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนจนยาน

Modify ให้รู้จักการปรับเปลี่ยน ปรับปรุง ประยุกต์ของใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ หรือสภาพการณ์

Moral เป็นเรื่องสำหรับผู้บริหารจะต้องคำนึงและยึดถือเอาไว้ให้มากเป็นผู้บริหารอายุเพียง ๔๐ ปี เห็นแก่เล็กแก่น้อย เห็นแก่ได้เห็นแก่กิน งบประมาณนี้ไหนเลยจะเดินไปรอด รู้จักวางตัวในที่ต่าง ๆ รู้จักอะไรถูก อะไรควร อะไรผิด รู้จักของส่วนตัวของหลวงแยกกันให้ถูก

Mutual รู้จักร่วมสังฆกรรมในกิจการต่าง ๆ งานบวช งานบุญ งานศพ ถ้าไม่มีธุระจำเป็นจริง ๆ ขาดไม่ได้ หากผู้ได้บังคับบัญชาทุกข์ โศก ดีใจ ต้องร่วมสังฆกรรมด้วย มิใช่จะเอาแต่งงานเฮงานฮาอย่างเดียว



สารบัญ เล่ม ๓

Must สำหรับ **M** ตัวนี้ คือ สิ่งที่เราต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ จะต้องรู้จัก จะต้องทำความเข้าใจให้ดี สิ่งใดที่จะต้องปฏิบัติตามนั้นจะเลี่ยงไม่ได้เลย เช่น เป็นคนบดี้ ซี้เกียจเข้าประชุม เพราะ همینหน้าคนบดี้ท่านอื่นไม่ชอบหน้ารองอธิการบดี ก็เลยพาลไม่เข้าประชุม อย่างนี้ไม่ถูกเพราะหน้าที่นี้เป็น **must** ถ้าไม่ชอบคำว่า **must** ก็ควรจะเลิกลา เลิกเป็นผู้บริหารเสียก็สิ้นเรื่องอยู่ให้รำคาญใจไปทำไมมี

และ **M** คำสุดท้ายก็คือ **Mouth** เรื่องปากนี้สำคัญ ปากในที่นี้ท่านไม่ได้หมายถึงการที่มีเอาไว้กิน แต่เกี่ยวกับบวจี เป็นผู้บริหาลจะมีวจีหวนไพเราะอย่างเดียวนั้นไม่ได้ จะพูดเมื่อมีประโยชน์ พูดแล้วเป็นโทษติดลบไม่ควรพูด ห้ามพูดเวลาโกรธ ให้ใช้มือปิดปากเอาไว้ก่อน เมื่อหายโกรธค่อยเอามือออกจากปาก การพูดสามหาว แดกดัน พูดเสียดสี ยุแหยงตะแคงรัว พูดเล่นจนพูดจริงไม่เป็น พูดจนคนอื่นเขาแลเห็นว่า เป็นปากหอยปากปู ปากหมู ปากสุนัข ใช้ไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ผู้บริหารจะต้องระวัง แต่ก็มีใช้พูดน้อยเสียจนเกินไป จนไม่มีใครรู้เรื่องด้วย

สุนทรพจน์กล่าวว่ำ...

อันรสปากหากหวานก็หวานเด็ด

บอระเพ็ดก็ไม่มากเหมือนปากขม

มีดว่าคมก็ไม่มากเหมือนปากคม

รสหวานขมก็ไม่มากเหมือนปากคน

เมื่อจุดเล็กเซอร์สามชั่วโมงจึงได้หยุดพัก นอกจากได้จากเพื่อนแล้ว ยังได้จากคุณพ่อผมเองได้ให้คาถาเพิ่มเติมอีก คือท่านสอนผมเอาไว้ว่า

จะทำงานใหญ่ต้อง **อย่ากลัว อย่าโกรธ และอย่าเกลียด**

คำว่า **อย่ากลัว** นั้น อย่ากลัวเมื่อเราพิจารณาแล้วว่าเราทำถูกทำในสิ่งที่ควร ถ้าแม้แต่กลัวก็บริหารไม่ได้

โคหมูเรียนบริหารโตกจากโตยฮันแก่เฒ่า

อย่าโกรธ ไม่ได้หมายความว่าให้ทำตัวเป็นอรหันต์ แต่ท่านสอนให้ผมไม่ให้ทำตัววู่วาม ชมความโกรธให้ได้ แต่ถ้าโกรธเมื่อใด ให้หยุดระงับอารมณ์เสีย อย่าทำอะไรต่อไป เพราะคนโกรธ ทำผิดได้ง่าย หายโกรธ ค่อยว่ากัน

คำว่า **อย่าเกลียด** นั้น คนเราถ้าลงได้เกลียดขึ้นหน้ากันแล้วทำอะไร มันก็ไม่น่าชื่นชมทั้งนั้น ทำจิตทำใจให้เป็นกลาง ลองพิจารณาดูซ้ำ ๆ แล้วจะมองเห็นแต่สิ่งที่ดีที่งาม

ท่านที่ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับผมจะเห็นว่าผมใช้ **“สามอย่าง”** นี้อยู่เสมอ แต่ก็มีหลายครั้งเหมือนกันที่มันเหลือรอด แต่ก็ยังไม่ถึงขั้นอะอะไววายวาย ให้เป็นที่อับอายแก่ผู้อื่น

ยังมีศิษย์เวอร์ดอีก ๒-๓ คำ ที่ต้องนำมาประสานกันให้ได้ คือ **ด่วนสำคัญ** เช่น ด่วน-สำคัญ, ไม่ด่วน-สำคัญ, ด่วน-ไม่สำคัญ, ไม่ด่วน-ไม่สำคัญ ให้รู้จักบริหารคำเหล่านี้ให้ได้ถูกต้องตามจังหวะกาลเวลา

อันที่จริงเรื่องเหล่านี้ก็เป็นหลักธรรมทางพุทธศาสนาอยู่แล้ว แต่ไม่ได้คิดรวบรวมให้เป็นเรื่องเป็นราว เมื่อมีผู้มาเล็คเซอร์ให้ฟัง ก็คิดว่าเราเคยเรียนมาแล้วทั้งนั้น จึงเป็นการไม่ยากที่จะฟื้นความจำสิ่งที่ยากคือ ภาคปฏิบัติ จะปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด



เวชศาสตร์การท่องเที่ยว



ในช่วงระยะเวลาไม่กี่ปีมานี้ เกิดมีคำขึ้นมาใหม่อยู่สองคำ คือคำว่า Travel Medicine หรือ Travel Health ซึ่งผมอยากจะขอแปลเป็นไทยๆ ว่า “เวชศาสตร์การท่องเที่ยว” และ “อนามัยการท่องเที่ยว”

ทั้งสองสาขาวิชานี้เกิดขึ้นเป็นผลมาจากมีการคมนาคมทางอากาศที่สะดวก ที่พักแรมระดับไม่มีดาว จนถึงห้าดาวผุดขึ้นเป็นดอกเห็ด บริการต่างๆ ที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยวมีมากขึ้น สถานที่ท่องเที่ยวได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น (บางแห่งกลับเสื่อมโทรมลงอย่างน่าใจหายเหมือนกัน) หลายต่อหลายประเทศให้การสนับสนุนการท่องเที่ยวเพราะเป็นอุตสาหกรรมที่ทำรายได้เข้าประเทศอย่างมหาศาล มีผู้คนเข้ามาเกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมมากมาย

เวชศาสตร์การท่องเที่ยว

ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน กลุ่มแพทย์ กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ สาธารณสุขจึงเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง จึงเกิดสาขาวิชาทั้งสองนี้เกิดขึ้น และเป็นที่ยอมรับขององค์การอนามัยโลกด้วย จึงได้มีการจัดตั้งองค์กรต่างๆ ขึ้นรองรับ องค์กรแรกคือ สมาคมเวชศาสตร์การท่องเที่ยวนานาชาติ ซึ่งตั้งอยู่ที่ประเทศสวีเดน ปรธานของสมาคมคือ ศ.นพ. โรเบิร์ต สเต็ฟเฟิน องค์กรถัดไปคือศูนย์ประสานงานวิชาการเวชศาสตร์การท่องเที่ยว ซึ่งอยู่ที่ซูริค สวีเดน และอยู่ที่อิตาลีอีกแห่งหนึ่ง และยังมีสมาคมเวชศาสตร์การท่องเที่ยวระดับภูมิภาคเกิดขึ้นคือ สมาคมเวชศาสตร์การท่องเที่ยวแห่งภาคพื้นเอเชียแปซิฟิกเกิดขึ้นอีกด้วย สมาคมนี้ก่อตั้งขึ้นที่สิงคโปร์เมื่อสิบปีก่อน มีศาสตราจารย์ชานโยว เช็อง เป็นประธาน ผมเองก็ได้รับเลือกเป็นกรรมการของสมาคมอยู่ด้วย (ปัจจุบันนี้ ดร.ชานได้ล่องลับไปแล้ว ไม่ทราบว่ามีใครสานต่อหรือเปล่า ไม่เห็นมีใครติดต่ออีก) ในการประชุมครั้งนั้น ศ.นพ. โรเบิร์ต สเต็ฟเฟิน ได้เป็นผู้แสดงปาฐกถาเกียรติยศต่อที่ประชุมว่ามีโรคอยู่กลุ่มหนึ่งเรียกว่า โรคที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการท่องเที่ยวหรือ Travel-Associated diseases เกิดขึ้น โรคในกลุ่มนี้ต้องการความเข้าใจจากแพทย์ บุคลากรทางการแพทย์และคนใช้เองตลอดจน ผู้ที่เกี่ยวข้องมากขึ้น ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่างๆ มักจะได้จากแบบสอบถาม ทำให้ได้ข้อมูลทางระบาดวิทยาไม่ว่าจะเป็นจุดใดในโลกนี้ไม่สมบูรณ์ โรคที่เกิดในท้องถิ่นจะปรากฏอาการกับคนท้องถิ่นไม่เหมือนกับที่เกิดกับนักท่องเที่ยวที่เดิยวันัก นอกจากนั้นโรคบางโรคก็จะไม่ปรากฏอาการในทันที แต่จะไปปรากฏอาการเมื่อนักท่องเที่ยวเดินทางกลับไปถึงบ้านแล้ว ซึ่งแพทย์ที่นั่นก็ไม่คุ้นเคยกับโรคต่างถิ่น จะรู้กันก็เฉพาะแพทย์ที่มีความสนใจในโรคเขตร้อนเท่านั้น ในแต่ละภูมิภาคยังมีโรคที่ผิดแผกแตกต่างกันไปอีกด้วย ยิ่งเที่ยวกันไปในโลกกว้างไกลเท่าใด ก็ยิ่งต้องการความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคที่จะเกิดกับนักท่องเที่ยวมากขึ้นเท่านั้น ภายใต้สาขาวิชาเวชศาสตร์การท่องเที่ยว



สารบัญ เล่ม ๓

นั้นจะเริ่มต้นด้วยการให้ความรู้ความเข้าใจ ให้การศึกษาแก่นักท่องเที่ยวในการปฏิบัติตน อาจจะเป็นการให้คำปรึกษาแนะนำเป็นการส่วนตัวหรืออาจจะเป็นเอกสาร ที่สำคัญถัดไปก็คือการให้ยาป้องกันโรคโดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามลักษณะของท้องถิ่น และภูมิภาคที่จะเดินทางไปท่องเที่ยว และขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่จะพักผ่อน ณ ที่นั้น ๆ ด้วย การไปท่องเที่ยวในเมืองกับการไปเดินป่าที่นิยมกันและเรียกว่า trekking นั้นก็ต้องป้องกันโรคต่างกันด้วย เรื่องสำคัญถัดไปก็คือการบันทึกและสังเกตสิ่งที่ผิดปกติขณะเดินทางท่องเที่ยว สังเกตขณะเดินทางกลับมายังภูมิลำเนาแล้วว่าจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง ในเชิงของอาการต่างๆ หรือความไม่สบายต่างๆ ที่พอจะบันทึกและสังเกตได้เพื่อนำไปให้แพทย์ประกอบการวินิจฉัยโรคต่อไปนั้นก็จะต้องแนะนำนักท่องเที่ยวเอาไว้ อันจะเป็นประโยชน์แก่การบริหารรักษา

ต่อมาเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้มีรายงานการวิจัยของ สเต็ฟเฟนและคูปองท์ที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารเวชศาสตร์การท่องเที่ยว กล่าวถึงอุบัติการณ์ของโรคที่เกิดกับนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปพักผ่อน ณ ประเทศที่กำลังพัฒนา โดยทั่วไปได้แก่ โรคอุจจาระร่วงเป็นอันดับแรก รองลงไปได้แก่ไข้มาเลเรีย ซึ่งมักจะติดเชื้อมาจากแอฟริกาตะวันตก ถัดไปจะเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ ฯลฯ ถัดลงไปอีกได้แก่ตับอักเสบไวรัส เอ (Hepatitis A) อันดับถัดไปได้แก่ โรคโคโนเรีย หรือหนองใน อันดับต่ำลงไปอีก คือ ภูมิคุ้มกันหรือสัตว์กัดที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคพิษสุนัขบ้า ถัดไปอีกได้แก่ตับอักเสบจากไวรัส บี (Hepatitis B) สำหรับผู้ที่เดินทางไปท่องเที่ยวในประเทศอินเดีย แอฟริกาเหนือ และแอฟริกาตะวันตกเฉียงเหนือ เปรู มักจะได้โรคไข้ไทฟอยด์กลับบ้านไปด้วย โรคที่ยังไม่พบมาก ได้แก่ โรคโปลิโอ อหิวาต์ และติดเชื้อเอชไอวีหรือเอดส์ ใช้ปวดข้อซิคูนกุนยา ใช้สมองอักเสบ เวสต์ไนล์ และล่าสุดโรคติดต่อจากการไปทัศนศึกษาอุทยานแห่งชาติในแคลิฟอร์เนียคือ วนอุทยานโยเซมิตี

เวชศาสตร์การท่องเที่ยว

จนให้สมญาว่า “โรคไวรัสโยเซมิตี” เป็นต้น ที่ผ่านมา มีความสนใจโรคที่แพร่เชื้อในระหว่างการโดยสารเครื่องบินระยะไกล เช่น โรคซาร์ส ที่เกิดติดโรคมาแล้ว และขณะนี้กำลังให้ความสนใจกับการแพร่เชื้อวันโรคคือยาลหลายขนาน และโรคไข้หวัดใหญ่ภายในห้องโดยสารเครื่องบินอีกด้วย

ในประเทศเยอรมันนี้เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้มีการศึกษาวิจัยในนักท่องเที่ยว ๑๗,๐๔๒ คน ร้อยละ ๖๐ จะมีปัญหาเรื่องโรคอุจจาระร่วง ร้อยละ ๗๙ จะเป็นไข้และมีปัญหาโรคผิวหนัง ร้อยละ ๑๑

ในประเทศฝรั่งเศสมีการศึกษาทำนองเดียวกันนั้นเมื่อ พ.ศ.๒๕๓๔ จากนักท่องเที่ยว ๙๒๖ คน ร้อยละ ๔๓ จะเป็นไข้ และในจำนวนนั้นส่วนใหญ่จะเป็นมาลาเรีย ติดเชื้อในลำไส้ ร้อยละ ๑๒ มีปัญหาโรคผิวหนัง ร้อยละ ๗ และเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๒

ดร.ลองครีย์ ได้มีข้อมูลของชาวสวีตเซอร์แลนด์ที่เดินทางไปท่องเที่ยว ๗ ล้านคนนั้น ท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ ปีละประมาณ ๙.๕ แสนคน ซึ่งมักจะเป็นเขตร้อน ประมาณ ๔๐,๐๐๐ คน ได้ไปพบแพทย์ที่คลินิกเวชศาสตร์การท่องเที่ยว จากจำนวนผู้ป่วย ๑,๓๔๔ ราย ที่ไปตรวจที่คลินิกในโลซานนั้น ปรากฏร้อยละ ๒๓.๓ เดินทางไปอินโดนีเซียร้อยละ ๑๕.๔ มาประเทศไทย ร้อยละ ๑๔.๒ ไปอินเดีย ร้อยละ ๙.๕ ไปเวียดนาม ร้อยละ ๘.๙ ไปมาเลเซีย ร้อยละ ๗.๒ ไปจีน ร้อยละ ๖.๒ ไปเนปาล ร้อยละ ๓.๕ ไปศรีลังกา และที่อื่นๆ เหลือร้อยละ ๑๑.๘ ไปที่อื่น ๆ สำหรับโรคที่ป่วยนั้น ถ้าคิดเป็นอัตราการป่วยต่อการไปพักในถิ่นที่ไปท่องเที่ยวหนึ่งเดือนต่อประชากรที่เดินทางไปเอเชียหนึ่งแสนคน โรคอุจจาระร่วงจะมาอันดับหนึ่ง คือ ประมาณสองหมื่นถึงห้าหมื่นต่อแสน โรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจหนึ่งพันห้าร้อยต่อแสน ตับอักเสบ เอ ๓๐๐-๒๐๐๐ ต่อแสน มาลาเรีย ๑๐๐-๓๕๐ ต่อแสน ส่วนไข้ไทฟอยด์ โปลิโอ ๖ ราย และใช้สมองอักเสบนั่นอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำมาก ตัวเลขนี้น่าจะเป็นการเพียงพอที่ทางการสาธารณสุขของ



สารบัญ เล่ม ๓

ประเทศต่างๆที่กำลังส่งเสริมการท่องเที่ยวอยู่ในขณะนี้ จะต้องหาทางปรับปรุงระบบการสาธารณสุขเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวเข้าไปในประเทศให้มีความปลอดภัยสูง

เวชศาสตร์การท่องเที่ยวนี้ ผู้สนใจเข้าศึกษา จะมีหลักสูตรระดับประกาศนียบัตรบัณฑิต ใช้เวลาเรียนหนึ่งปีที่มหาวิทยาลัยกลาสโกว์ ถ้าหลักสูตรสั้น ๆ หนึ่งสัปดาห์ จะมีสอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยบาเซิล อันที่จริงแล้วประเทศไทยน่าจะเปิดหลักสูตรนี้ได้เพราะมีความพร้อมทั้งบุคลากร สถานที่ และโรคต่าง ที่จะสาธิตได้ด้วย ทั้งนี้เพื่อเตรียมการให้พร้อมในการที่รับการขยายตัวของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวนั่นเอง



ผู้โดยสารเรือบินทางไกลกับเชื้อวัณโรคดื้อยา จากประเทศอินเดีย และจากประเทศไทย



วัณโรคดื้อยา ข่าวกในสหรัฐอเมริกา กรณีผู้ป่วยจากประเทศอินเดีย

วัณโรคดื้อยาหลายขนาน (Multidrug resistant TB: USA ex India Mid December ๒๐๐๗) เหตุการณ์การไกลาหล อุบัติขึ้นในสหรัฐอเมริกา ตอนปลายปี ๒๕๔๐ และต้นปี ๒๕๔๑

วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๑

มีข่าวทางอินเทอร์เน็ตจากสำนักงานศูนย์ Cidrap ของมหาวิทยาลัยมินนิโซตา สหรัฐอเมริกา [CIDRAP (Center for Infectious Disease Research & Policy, University of Minnesota) News : <http://www.cidrap.umn.edu/cidrap/content/other/news/jan๐208tuberculosis.html>>]



๑๒๗

หลายเรื่อง หลากรส ราชการแก่ กับของประเสริฐ

สารบัญ เล่ม ๓

ศูนย์ดังกล่าวได้อ้างข่าวจากหนังสือพิมพ์ ลอสแอนเจลีส ไทมส์ ประจำวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๐ ว่า มีรายงานจากโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในบริเวณอ่าว นคร ซาน ฟรานซิสโก (San Francisco Bay Area) แจ้งว่า ได้รับผู้ป่วยสตรีชาวอินเดียคนหนึ่งอายุ ๓๐ ปี เดินทางจาก กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดียโดยสารการบิน อเมริกัน แอร์ไลน์ เที่ยวบินที่ ๒๙๓ เธอเดินทางไปถึงนคร ซาน ฟรานซิสโก เมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ยูเอสซีดีซี ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมป้องกันโรคสหรัฐฯ รับแจ้งว่า โรงพยาบาลในบริเวณอ่าว นคร ซาน ฟรานซิสโกว่าได้รับผู้ป่วยสตรีชาวอินเดียไว้ทำการรักษารายนั้น เป็นผู้ป่วยวัณโรคคอตีบหลายขนาน ผู้ป่วยรายนั้น เธอเคยได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นวัณโรคคอตีบหลายขนานมาแล้วในประเทศอินเดีย เธอโดยสารเครื่องบินอเมริกัน แอร์ไลน์ ระหว่างประเทศ ช่วงยาว จากกรุงนิวเดลี ไปยังนคร ซิดาโก ถึงที่นั่นเมื่อกลางเดือนธันวาคม และแล้วก็เดินทางโดยสายการบินภายในสหรัฐฯ ช่วงสั้นๆ ต่อไปอีก เธอถึงจุดหมายปลายทางคือนคร ซาน ฟรานซิสโก เมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๐

หนึ่งสัปดาห์ต่อมา เธอได้ไปขอรับการรักษาที่ แผนกผู้ป่วยฉุกเฉินของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด พาโลแอลโต แคลิฟอร์เนีย ด้วยอาการไอเป็นเลือด มีไข้ และ เจ็บหน้าอก ประวัติของเธอมีอยู่ว่า ขณะที่เธออยู่บนเครื่องบิน เธอก็มีการไออยู่ตลอดเวลา โดยไม่สวมหน้ากากอนามัยป้องกันการแพร่เชื้อเลย อาการและเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมถือว่า เธอมีศักยภาพที่จะแพร่เชื้อวัณโรคคอตีบหลายขนานในขณะที่เธอกำลังเป็นแหล่งรังโรคหรือแหล่งอมโรคอยู่ได้อย่างแน่นอน

ความโกลาหลทั้งหลายก็อุบัติขึ้น

ตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก ว่าด้วยความเสี่ยงของการแพร่ระบาดของเชื้อโรค ศูนย์ควบคุมป้องกันโรคหรือซีดีซี จึงต้องปฏิบัติการ



วัณโรคด้วยยา

ทำการป้องกัน โดยถือตามคำแนะนำที่กำหนดเอาไว้ กล่าวคือ “ผู้โดยสารที่นั่งในเครื่องบินแถวเดียวกัน ผู้โดยสารในแถวถัดไปทางด้านหน้าอีก ๒ แถวหน้า และย้อนไปทาง ๒ แถวหลังของผู้โดยสารแหล่งรังโรครายนั้น รวมทั้งเจ้าพนักงานต้อนรับบริการในห้องผู้โดยสารหรือที่เราเข้าใจกันง่าย ๆ ก็คือแอร์บนเครื่องบินเที่ยวบินนั้นๆ ที่รับผู้ป่วยเป็นผู้โดยสารที่ป่วยเป็นวัณโรค จะต้องได้รับการติดตามจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์มาทำการเฝ้าระวังทดสอบเพื่อตรวจว่ามีผู้ใดติดเชื้อวัณโรคที่ต่อยาหลายขนานเหล่านั้นบ้างหรือไม่”

มีบุคคลที่ต้องเข้าข่ายปฏิบัติการนี้ อยู่รวม ๔๔ คน

สตรีผู้ปวยนั่งอยู่ที่แถวที่ ๓๕ ผู้ที่เข้าข่ายต้องเฝ้าระวังคือผู้โดยสารที่นั่งแถวที่ ๓๕ และแถวที่ ๓๓ ถึงแถวที่ ๓๗ ท่านที่สนใจจะเข้าดูรายละเอียดของข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลกได้ที่ [The WHO air travel guidelines are available at <http://whqlibdoc.who.int/hq/2006/WHO_HTM_TB_2006.363_eng.pdf>].

ในจำนวน ๔๔ คนนั้น มีอยู่ ๔๒ คนมีถิ่นที่อาศัยอยู่ที่ แคลิฟอร์เนีย, โคโลราโด, ฟลอริดา, จอร์เจีย, อิลลินอยส์, อินเดียนา, แคนซัส, มิชิแกน, มินนีโซตา, มิสซูรี, นิวเจอร์ซีย์, นอร์ธ แคโรไลนา, โอไฮโอ, เทนเนสซี, เท็กซัส, เวอร์มอนท์ และเวอร์จิเนีย (ตามข่าวได้ให้รายละเอียดด้วยว่า เหตุที่ไม่มีการกล่าวอ้างถึงผู้โดยสารอีก ๒ คน เพราะไม่ทราบถิ่นที่อยู่) ซีดีซีจึงได้แจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขท้องถิ่น ดำเนินการติดตามตรวจสอบบุคคลดังกล่าวแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่ร่วมโดยสารช่วงยาว จะเป็นผู้ที่เสี่ยงในการรับเชื้อสูงมากกว่าผู้ร่วมโดยสารในช่วงสั้นๆ องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำเน้นให้ติดตามผู้ร่วมโดยสารช่วงยาวเป็นพิเศษ

ผู้ป่วยวัณโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัณโรคปอดจะแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้โดยทางอากาศ โดยเชื้อจะแพร่กระจายออกจากผู้ป่วยโดยการไอ



สารบัญ เล่ม ๓

การจาม การเปล่งเสียงพูด หรือแม้แต่การร้องเพลง และเชื้อวัณโรคจะ ล่องลอยอยู่ในอากาศได้เป็นเวลานานหลาย ๆ ชั่วโมง บุคคลใดก็ตามที่สูด หายใจเอาเชื้อวัณโรคจากอากาศเข้าไปก็จะติดเชื้อได้ ผู้ที่ติดเชื้อมักจะเป็น ผู้ที่ต้องอยู่ในห้องอับ ที่มีอากาศถ่ายเทน้อยหรือถ่ายเทไม่ได้ ที่มีผู้คนแออัดยัดเยียด อยู่เป็นเวลานานหลายชั่วโมงหรือเป็นวันๆ

ในรายงานข่าวดังกล่าวได้ให้ข้อพิจารณาเพิ่มเติมว่า

ในช่วงเวลาผ่านไปไม่นานมานี้ การที่มีผู้สัมผัสได้รับเชื้อวัณโรค ด้อยจากการโดยสารเครื่องบินดังกรณีที่ผ่านมาแล้วนี้ มีอยู่เสมอ กรณีที่เกิดขึ้นนี้ แน่นนอนว่าคงไม่ใช่กรณีสุดท้ายมีอุบัติขึ้น การป้องกันเหตุการณ์เช่นนี้ จะต้องได้รับความร่วมมือกันหลายฝ่าย จากแพทย์ฝ่ายรักษา จากเจ้าหน้าที่ สายการบิน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเจ้าหน้าที่ต่างๆอีกหลายฝ่าย ผู้ป่วยที่ป่วยวัณโรคที่ติดเชื้อวัณโรคด้อยหลายขนาน ควรเลื่อนกำหนดการเดินทาง โดยการโดยสารเครื่องบินออกไปก่อน จนกว่าที่จะได้รับการอนุญาตจากแพทย์ที่ได้ทำการประเมินแล้วว่าไม่แพร่เชื้ออีกแล้วจึงจะให้เดินทางได้

ความสามารถในการแพร่เชื้อขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยที่จะผลิต ละอองฝอยให้มีการแพร่เชื้อในอากาศได้ ระยะเวลาในการโดยสาร และ



วัคซีนโควิด

ความใกล้ชิดกับแหล่งแพร่เชื้อว่าห่างหรือใกล้มากน้อยเพียงใด ผู้ป่วยจะแพร่เชื้อได้มากได้ดีในขณะที่มีไข้ มีอาการไอเป็นเลือดหรือมีเสมหะปนเลือด

นอกจากรายงานข่าวดังกล่าวแล้ว ก็ยังไปพบรายงานอีกหนึ่งฉบับที่รายงานไว้ในวารสาร Eurosurveillance 1999, volume 4, issue 9 โดย A. Vassiloykopoulos และคณะจากกรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ

รายนี้เป็นผู้ป่วยจากกรุงเทพมหานคร จึงใคร่จะขอนำมาเล่าให้ฟังว่า เหตุการณ์เช่นนี้ก็อุบัติขึ้นกับผู้โดยสารจากประเทศไทยด้วย ไม่ได้มีเฉพาะจากประเทศอินเดีย และเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ หรือ ๙ ปีก่อนเหตุการณ์ที่เล่ามาในเรื่องแรกแล้วนั่นเอง

เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๔๑ ทางกรมสาธารณสุขสหพันธรัฐสวิสเซอร์แลนด์ได้แจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประเทศกรีซทราบว่า

วันที่ ๑๕ เมษายน ปีเดียวกันนั้น มีผู้ป่วยชายรายหนึ่ง ได้เดินทางจากกรุงเทพฯ ไปยังสวิสเซอร์แลนด์โดยสายการบิน โดยเดินทางระยะยาว ๒ ช่วง คือจาก กรุงเทพฯ ถึงกรุงเอเธนส์ เป็นเวลา ๘ ชั่วโมง และหลังแวะผ่านท่าอากาศยานกรุงเอเธนส์ จึงเดินทางต่อไปยังจุดหมายปลายทาง

ผู้ป่วยเป็นชายหนุ่มชาวไทย เดินทางจากกรุงเทพมหานคร ขณะแจ้งข่าว กำลังได้รับการรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบาเซลสวิสเซอร์แลนด์ด้วยวัณโรคที่มีอาการไอมีเสมหะปนเลือด ย่อมเสมหะพบเชื้อวัณโรคจำนวนมาก และเพาะเชื้อได้เป็นเชื้อวัณโรคคือยาหลายขนานเสียชีวิตด้วย

มีผู้โดยสารเครื่องบินเที่ยวบินนั้น รวมทั้งพนักงานต้อนรับในห้องผู้โดยสารจำนวน ๑๔๔ คน แต่ไม่ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ ตำบล ถิ่นที่อยู่ เสียมาก มีอยู่ส่วนหนึ่งที่สอบถามได้จาก บริษัทตัวแทนเที่ยวและจากบัตรสมาชิกผู้โดยสารบินประจำหรือ Frequent flyers เช่น สมาชิกทำนองเดียวกันกับ Royal Orchid Plus, Star Alliance เป็นต้น) ก็ได้มาเพิ่มเติมอีกบ้าง แต่ก็ได้



สารบัญ เล่ม ๓

ไม่ครบ เท่าที่ติดตามได้ ก็ติดตามใฝ่ระวัง ให้คำแนะนำเท่าที่จะสืบค้นได้ และได้ติดต่อพนักงานต้อนรับทุกคนทางโทรศัพท์ คำแนะนำก็คือให้ไปพบแพทย์ และเบื้องต้นให้ทำการทดสอบทูเบอร์คูลินก่อน* ถ้าได้ผลลบให้ทดสอบซ้ำอีกครั้งหนึ่งอีก ๑๒ สัปดาห์ให้หลัง ถ้าได้ผลบวก ก็ให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญต่อไป

จากปฏิบัติการครั้งนี้ ต้องโทรศัพท์ทางไกลติดต่อผู้โดยสารกว่า ๖๐๐ ครั้ง ส่งจดหมายติดตาม ๑๙๐ ฉบับ เสียเวลาในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข รวมสะสม ๓๓ ชั่วโมงการปฏิบัติงาน คิดค่าใช้จ่ายรวม ๓,๗๔๒ เหรียญยูโร หรือ ประมาณ ๔,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ แต่ผลที่ได้รับน้อย โดยการติดตามไม่ผู้จะได้ผล เพราะมีผู้โดยสารจากหลายๆ ประเทศ สถานที่ติดต่อไม่ชัดเจน โดยเฉพาะการตอบสนองจากกลุ่มพนักงานต้อนรับมีน้อยมาก เพราะพนักงานดังกล่าว ต้องสลับเปลี่ยนเดินทางเพื่อบริการผู้โดยสารตลอดเวลา แต่ก็ได้ผลในแง่ของความชำนาญในการติดตามใฝ่ระวังโรค

=====

ฟุตโน้ท

*สำหรับคำแนะนำนี้ อาจจะไม่เหมาะสำหรับประชาชนผู้อาศัยอยู่ในประเทศในยุโรปและสหรัฐ ที่ไม่มีการฉีดวัคซีนบีซีจีตั้งแต่แรกเกิด การที่ผลการทดสอบทูเบอร์คูลินให้ผลบวก ก็จะช่วยบ่งชี้ว่าการติดเชื้อวัณโรคได้ เพราะในบุคคลที่ไม่เคยติดเชื้อหรือไม่เคยได้รับวัคซีน แต่เดิมจะได้ผลเป็นลบ หลังไปสัมผัสโรครับเชื้อมาผ่านระยะพักตัวแล้วกลับให้ผลบวก จึงมีความหมาย

แต่ในประเทศที่มีการฉีดวัคซีนบีซีจีตั้งแต่แรกเกิดดังเช่นประเทศไทย ผู้ที่เคยได้รับวัคซีนบีซีจีมาก่อนแล้ว ผลการทดสอบทูเบอร์คูลินจะให้ผลบวกทุกรายอยู่แล้ว จึงจะนำไปแปลผลดังกล่าวไม่ได้เลย ไม่มีประโยชน์ มีหน้าซ้ำ การทำการทดสอบ อาจจะทำก่อนปฏิบัติหน้าที่รุนแรง ตรงตำแหน่งที่ฉีดทูเบอร์คูลินได้ เช่น เกิดเป็นแผลเปื่อยเรื้อรัง รักษาหายยากหายแล้วเป็นแผลเป็นใหญ่โต น่าเกลียด จึงไม่แนะนำให้มีการทดสอบเลย

=====

วัณโรคด้วยยา

และจากเหตุการณ์ครั้งนี้เองที่กระตุ้นเตือนให้องค์การอนามัยโลกได้จัดการเรียกประชุมผู้เชี่ยวชาญจัดปรับปรุงการทำหนังสือคำแนะนำเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อวัณโรคในเครื่องบิน ซึ่งได้เคยตีพิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ มาแล้ว และปรับปรุงล่าสุดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นเอกสารหนา ๖๖ หน้าด้วยกัน ซึ่งจะค้นได้ใน The WHO air travel guidelines for air travel. <http://whqlibdoc.who.int/hq/2006/WHO_HTM_TB_2006.363_eng.pdf>].

มีเหตุฟ้องร้องเกิดขึ้นที่ประเทศแคนาดาเมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยมีผู้โดยสารคนหนึ่งติดเชื้อและป่วยเป็นวัณโรค ฟ้องผู้โดยสารอีกคนหนึ่ง ที่ป่วยเป็นวัณโรคแล้วยังเดินทางโดยสารเครื่องบิน และสายการบินที่รับผู้โดยสารรายดังกล่าวก็พลอยโดนฟ้องด้วย

มีเวชศาสตร์สาขาใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นมาไม่นานนี้ คือ “เวชศาสตร์การท่องเที่ยว” สองเหตุการณ์ที่นำมาเล่านี้ คงจะกระตุ้นเตือนให้ผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องจะต้องทำการจัดให้มีแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านนี้ เพื่อเตรียมตัวเผชิญเหตุเอาไว้ล่วงหน้า



ไ้สำ - สำไ้



เหา



ไร



หมัด



เห็บ

ไ้รากลดใหญ่หรือไ้ไทฟัส

ไ้รากลดใหญ่เป็นกลุ่มของโรคหลายโรคที่มีไ้และมีฝื่นลักษณะต่าง ๆ กัน เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า "ริคเคิตเซีย" โรคนี้ในภาษาอังกฤษเรียกชื่อว่า "ไ้ไทฟัส - typhus fever" มาจากภาษากรีกว่า typhos ซึ่งแปลว่า สดลิมสดลือ หรือขี้เกียจ เป็นการเรียกชื่อตามข้อสังเกตในอาการทั่วไปของผู้ป่วยที่เป็นโรคในกลุ่มนี้นั่นเอง

เชื้อริคเคิตเซีย เป็นเชื้อโรคที่แพร่กระจายโดยทั่วไปในสัตว์ทะเลประเภทหนู ทั้งหนูทุ่ง หนูท่อ และหนูบ้าน แพร่ไปสู่มนุษย์โดยไรและเหา

ทั้งเหาตามตัว (body lice) และโลน (pubic lice) ทั้งไรและเหาจะมีชุกในสภาพที่มีการอนามัยส่วนบุคคลและที่อยู่อาศัยที่เสื่อมโทรม เช่น ในเรือนจำที่แออัด ในค่ายผู้ลี้ภัย และในสนามรบโดยเฉพาะในสงครามโลก หรือระหว่างเหตุภัยพิบัติต่างๆ เช่นแผ่นดินไหว แอนน์ แฟรงค์ เด็กหญิงชาวยิวที่ลี้ภัยนาซี และน้องสาวของเธอ มาร์กโกต แฟรงค์ ทั้งสองก็เสียชีวิตจากไข้ไทฟัสนั่นเอง

ไข้รากสาดใหญ่มีอยู่ ๔ กลุ่มใหญ่ด้วยกันคือ

๑. **เอปิเดมิก ไทฟัส (Epidemic typhus)** (ในภาษาอังกฤษบางทีนิยมเรียกชื่อว่า “louse-borne typhus”) โรคนี้เกิดขึ้นในลักษณะการระบาด เชื่อกันว่าโรคมีชื่อว่า *ริคเค็ตเซีย โปรวาเซกี Rickettsia prowazekii* อาการของโรคได้แก่ ไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น อ่อนเพลียและมีผื่นตามตัว พาหะที่แพร่โรคได้แก่เหาที่อยู่ตามตัวที่เรียกชื่อ เป็นภาษาอังกฤษว่า human body louse (*Pediculus humanus humanus*) โรคนี้ระบาดอยู่เสมอตามที่ผู้คนแออัด เช่นในเรือนจำ ที่คุมขังเชลยศึก ในเรือสินค้า จึงมีการเรียกชื่อว่า “prison fever” หรือ “ship fever” โรคนี้ยังไม่มีรายงานในประเทศไทย

๒. **เอ็นเดมิก ไทฟัส (Epidemic typhus)** บางครั้งเรียกว่า “flea-borne หรือ murine-borne typhus” คำว่า flea แปลว่าตัวหมัด และคำว่า murine แปลว่าหนู ทั้งสองชื่อนี้เกี่ยวโยงไประบุถึงแหล่งแพร่เชือนั่นเอง เชื่อกันว่าโรคมีชื่อว่า *ริคเค็ตเซีย ไทฟี – Rickettsia typhi* หมัดที่เป็นตัวการแพร่โรคอาจเป็นหมัดหนู หมัดแมว อาการของโรค ได้แก่ ไข้ หนาว สั่น ปวดศีรษะ ปวดข้อ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน และไอ โรคกลุ่มนี้ก็มีรายงานจากประเทศไทย

๓. **สครับ ไทฟัส (Scrub typhus – สครับหมายถึงสุ่มทุ่มพุ่มไม้ตามท้องทุ่งท้องนา)** บางครั้งเรียกชื่อว่า Chigger-borne typhus เนื่องจากโรคนี้แพร่โดยตัวอ่อนของตัวไรหนูที่เรียกชื่อว่า “ชิกเกอร์ – chigger” *Orientia*



สารบัญ เล่ม ๓

Tsutsugamushi โรคเกิดระบาดอยู่ตามบริเวณที่ชุกชุมไปด้วยสุนัขป่า หมู ไม้ และหนู เป็นโรคที่พบได้บ่อยตามชนบทของประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้าน อาการของโรคก็คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดตามกล้ามเนื้อ ไอ และมีอาการทางกระเพาะลำไส้ด้วย

๔. **ไข้ไทฟัสอื่น ๆ** เช่น ไทฟัสที่แพร่โรคโดยตัวเห็บที่เรียกชื่อว่า Tick typhus และพบอยู่ในสหรัฐ และ คานาดแถบภูเขาโรคคี จึงเรียกชื่อว่า Rocky Mountain Spotted Fever และที่พบในเขตร้อนบางประเทศเรียกชื่อว่า Boutonneuse Fever

๕. **มูรินไทฟัส**

เรื่อง ข้าชั้นจากอินเตอร์เน็ต

ไม่สวยหรือ?

มีคู่บ่าวสาวคู่หนึ่ง จะมาแต่งงานที่โบสถ์แห่งหนึ่ง โดยมีบาทหลวงเป็นผู้ทำพิธี เมื่อทำพิธีเสร็จแล้วเจ้าบ่าวก็ได้ถามกับบาทหลวงว่าค่าใช้จ่ายในงานนี้ทั้งหมดเท่าไร

ส่วนบาทหลวงก็ตอบกลับมาว่า “แล้วแต่ความงามของเจ้าสาว”
ถ้าสวยมากก็ให้มาก ถ้าสวยน้อยก็ให้น้อย”

เจ้าบ่าวก็ได้เอามือล้วงกระเป๋าอยู่พักหนึ่ง แล้วหยิบเหรียญ ๕ ขึ้นมาให้กับบาทหลวง

บาทหลวงจึงได้ถามว่า “ทำไมคุณถึงได้ถูกความงามของเจ้าสาวคุณอย่างนี้” แล้วบาทหลวงก็ได้เปิดผ้าคลุมหน้าเจ้าสาวดู แล้วบาทหลวงก็ทอนเงินให้กับเจ้าบ่าว ๓ บาท (แล้วคุณก็คิดเอาเองว่าเจ้าสาวสวยมากน้อยขนาดไหน)



ไข้รากสาดใหญ่มูริน หรือมูรินไทฟัส

โรคไข้รากสาดใหญ่มูริน หรือมูรินไทฟัส Murine typhus หรือไข้รากสาดใหญ่เฉพาะถิ่น หรือ endemic typhus เป็นโรคติดต่อที่พบได้ทุกพื้นที่ทั่วโลกมีสาเหตุจากการติดเชื้อ *ริคเคีทเซีย ไทฟิ* ซึ่งชื่อเดิมคือ *ริคเคีทเซีย มูเซอร์* ซึ่งสามารถแยกเชื้อได้ในปี พ.ศ. ๒๔๗๔

ไข้รากสาดใหญ่มูริน เป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน เกิดได้ทั่วโลก โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรงโดยจะมีอาการไข้ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง แต่เป็นส่วนน้อย

ระบาดวิทยา

เชื้อ *ริคเคีทเซีย ไทฟิ* ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคนี้มีหมัดหนูเป็นพาหะติดต่อไปยังมนุษย์ผ่านการสัมผัสกับมูลของหมัดหนูบริเวณที่ถูกหมัดกัดโดยตรง ทำให้เชื้อผ่านเข้าทางผิวหนัง ดังนั้น คนจึงเป็นผู้ติดเชื้อโดยบังเอิญ เชื้อ *ริคเคีทเซีย ไทฟิ* จะถ่ายทอดในหมัด ผ่านทางสัตว์ฟันแทะ (หนู) ที่เป็นรังโรค โรคไข้รากสาดใหญ่มูริน หรือมูรินไทฟัส มีรายงานทั่วไป ทั้งในสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะในรัฐเท็กซัสตอนใต้ และรัฐแคลิฟอร์เนียตอนใต้ ทวีปออสเตรเลีย เอเชีย และยุโรป สำหรับในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์มีรายงานทั้งจากประเทศฟิลิปปินส์ เวียดนาม มาเลเซีย และประเทศไทย ในบ้านเรานั้น แยกเชื้อได้ครั้งแรกจากหนูในจังหวัดเชียงราย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๗ หลังจากนั้น มีรายงานการแยกเชื้อได้จากหนูและมนุษย์เพิ่มขึ้น โรคไข้รากสาดใหญ่มูริน หรือมูรินไทฟัส เป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของภาวะไข้เฉียบพลันโดยมีรายงานในทุกภูมิภาคของประเทศไทยแม้แต่ในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพมหานคร



สารบัญ เล่ม ๓

ก็พบได้ จากการศึกษาสาเหตุของภาวะไข้เฉียบพลันในโรงพยาบาล ๑๐ แห่ง ที่สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๓๔-๒๕๓๕ โดย ศ.นพ. อมร ลีลาวัศมี พบว่า โรคไข้รากสาดใหญ่มูริน หรือมูรินไทฟัส พบเป็นสาเหตุของภาวะไข้เฉียบพลันอันดับที่ ๔ โดยพบ ๖๐ รายจากผู้ป่วย ๑,๒๑๘ ราย ที่มีไข้เฉียบพลัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๕.๓

ลักษณะทางคลินิก

ผู้ป่วยโรคไข้รากสาดใหญ่มูริน หรือมูรินไทฟัส เพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่จะมีประวัติการสัมผัสสัตว์หมัดหนูได้ชัดเจน คือกว้าง ๆ ก็คือประมาณร้อยละ ๑-๔๐ โรคนี้มีระยะฟักตัวของโรคประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ อาการในระยะแรก ผู้ป่วยจะมีไข้ซึ่งระยะเวลาที่มีไข้ก่อนมาพบแพทย์มีได้ตั้งแต่ ๑-๒๐ วัน ร่วมกับมีอาการปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ อาเจียน อาจจะมีผื่นได้ในระยะแรก ซึ่งพบได้บ่อย แต่เมื่ออาการดำเนินต่อไปจะพบผื่นนูนแดงได้มากกว่าประมาณร้อยละ ๕๐ พบที่ลำตัวมากกว่าแขนขา โรคนี้จะไม่พบแผลคล้ายบุงหรือฝี ซึ่งแตกต่างจากโรคสครับไทฟัส ซึ่งพบแผลคล้ายบุงหรือฝีได้ประมาณร้อยละ ๓๐ ผู้ป่วยอาจมีอาการไอ ตับโต ม้ามโต ต่อมน้ำลายพาโรติตอักเสบ และอาจมีอาการทางระบบประสาท เช่น ชีมลง ชักได้ อาการเหล่านี้พบในสัดส่วนที่แตกต่างกันไป โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีอาการรุนแรงได้ประมาณร้อยละ ๑๐ และอัตราการตายโดยรวมประมาณร้อยละ ๔ สาเหตุการตายที่สำคัญเกิดจากภาวะไตวาย การหายใจล้มเหลว มีความผิดปกติทางสมอง ภาวะช็อก มีอวัยวะล้มเหลวหลายระบบ

สำหรับในประเทศไทย นพ. ขจรศักดิ์ ศิลปโภชากุล ได้รวบรวมผู้ป่วยจำนวน ๑๓๗ ราย ในจำนวนนี้มี ๓ ราย เป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และสมองอักเสบ คิดเป็นร้อยละ ๒.๒ และมีผู้ป่วยเสียชีวิต ๒ ราย โดยผู้ป่วย ๑ รายมีปอดอักเสบ ช็อก ไตวาย และกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ อีก ๑ ราย มีภาวะ

ไข้อากาศใหญ่บูริน หรือบูรินโทฟา

เลือดออกในสมอง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการพยากรณ์โรคที่ไม่ดีได้แก่ ภาวะ
เม็ดเลือดขาวสูง

การวินิจฉัย

อาการและอาการแสดงของโรคไข้อากาศใหญ่บูริน หรือบูริน
โทฟา ไม่สามารถแยกได้จากโรคติดเชื้ออื่น ๆ อีกหลายโรค เช่น ไข้สควับโทฟา
ไข้ฉี่หนู ไข้เลือดออก ไข้อากาศน้อย หัด เยื่อหุ้มสมองอักเสบเฉียบพลันจาก
แบคทีเรียหรือไวรัส ไข้กาฬหลังแอ่น มาลาเรีย ซิฟิลิสระยะ ๒ กลุ่มอาการช็อก
จากพิษ และโรคคาวาซากิ เป็นต้น ดังนั้น การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อ
ยืนยันการวินิจฉัยโรคจึงมีความสำคัญมาก

การรักษา

ยาปฏิชีวนะที่ใช้รักษา คือยากลุ่ม เตตระซัยคลิน โดยอาจใช้
โดซีซัยคลิน



เรื่อง ขำขันจากอินเทอร์เน็ต

กนก.

มีเด็กคนหนึ่งชอบปีนต้นไม้และชอบปีนบ่อยๆ และยายคนหนึ่งจึง
บอกว่า

“ไอ้หนู ปีนต้นไม้เนะระวัง!! หนุ่ม ๆ จะเห็น...กนก..เอานะ”

เด็กคนนั้นจึงบอกว่า “ไม่เป็นไรยาย หนูถอดเก็บไว้ที่บ้านแล้ว
ปลอดภัย...หายห่วง”



อันตรายจากสัตว์เลี้ยง



ตั้งแต่โบราณกาลมาแล้วที่มนุษย์และสัตว์ได้มีความสัมพันธ์กัน มีทั้งเป็นมิตร เป็นศัตรู และมีทั้งที่อยู่เพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เมื่อมีวิวัฒนาการเจริญมาจนปัจจุบันนี้ สัตว์ที่ฉลาด เชื่อง มนุษย์ก็นำมาเลี้ยงไว้เป็นเพื่อน ไว้ใช้งาน ไว้เฝ้าทรัพย์สินสมบัติ บางคนก็นำมาเลี้ยงไว้เป็นงานอดิเรกเพื่อความสุขยามเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน บางคนก็เลี้ยงไว้เป็นอาชีพ เหล่านี้ เป็นต้น สัตว์บางชนิดก็เลี้ยงไว้เป็นอาหาร การเลี้ยงนั้นบางชนิดก็เลี้ยงไว้ในบ้าน บางชนิดก็เลี้ยงไว้ที่ใต้ถุนบ้าน (หรือการมีสัตว์บางชนิดเพื่อนพำนักอยู่ในบ้านโดยไม่ได้เลี้ยง เช่น จิ้งจก ตุ๊กแก หนู) อาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพในฐานะที่เป็นตัวการนำโรคมาสู่มนุษย์ โรคต่าง ๆ เหล่านี้มันอาจป้องกันได้ ถ้าหากผู้เลี้ยงได้ทราบถึงโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นและได้เอาใจใส่ดูแลสัตว์เลี้ยง ก็จะไม่ติดโรค โรคต่าง ๆ ที่สัตว์อาจจะนำมาสู่คนที่อาจพบในประเทศไทยเรามีดังนี้คือ

๑. โรคติดเชื้อจากจุลินทรีย์ชนิดต่างๆ

๑. โรคเกิดจากแบคทีเรีย

- ◆ ที่พบได้เสมอก็มี ไซ้ทัยฟอยด์ และโรคอุจจาระร่วง, โรคบิด, แอนแทรกซ์, บรูเซลโลซิส, วัณโรค, เล็บโคสไปโรซิส
- ◆ โรคที่พบน้อยมี ปาสเจอเรลโลซิส, กาฬโรค, ทูลารีเมีย, ไซ้หนูกัด

๒. เกิดจากเชื้อไวรัสหรือเชื้อใกล้เคียง

- ◆ ที่พบได้เสมอ มีโรคพิษสุนัขบ้า, ไข้หวัดใหญ่ ในตอนนี้ก็มี ไข้หวัดนกเพิ่มมาอีก
- ◆ ที่พบน้อยลงไปคือ ไข้ควิว, เยื่อหุ้มสมองอักเสบ, โรคจากไวรัสมาร์บวร์ก

๓. เกิดจากเชื้อรา

- ◆ ที่พบได้เสมอ คือ โรคกลาก
- ◆ ที่พบน้อยคือ เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อคริปโตค็อกคัส นีโอฟอร์แมนส์

๔. เกิดจากพยาธิ (ปาราสิต)

- ◆ ที่พบได้บ่อย คือพยาธิไส้เดือน, พยาธิตัวตืด, หิด
- ◆ ที่พบน้อยคือ ท็อกโซพลาสโมซิส, พยาธิตัวอ่อนไข่ใต้ผิวหนังหรือลำไส้, ทริคิโนซิส

๒. โรคแพ้ มักแพ้ขนหรือรังแคของสัตว์

ผมจะขอล่าวเฉพาะโรคที่สำคัญเท่านั้นคือ

วัณโรค

นับได้ว่าเป็นโรคที่ร้ายแรงที่สุดโรคหนึ่ง สุนัข แมว โค กระบือ ก็เป็นโรคนี้ได้ ช้างก็ยังเป็นวัณโรคได้ สัตว์ที่กำลังเป็นโรคอาจจะไม่แสดงอาการ



สารบัญ เล่ม ๓

อะไรก็ได้ โรคจะติดต่อมายังคนได้โดยการสัมผัสโดยตรง หรือการบริโภค นมสดที่มีเชื้อโรคปนอยู่ ตัวเชื้อโรคนี้อาศัยเป็นทางการว่า *มายโคแบคทีเรีย* *ทูเบอร์คูโลซิส* หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ทูเบอร์เคิล เบซิลไล

มนุษย์ทุกเพศทุกวัยทุกเชื้อชาติจะติดเชื้อโรคได้ทั้งนั้น และเป็น ได้กับทุกอวัยวะ ทุกระบบ อาทิเช่น ปอด ลำไส้ ต่อม้ำเหลือง ไต ผิวหนัง เยื่อหุ้มสมอง กระดูก มดลูกและอื่น ๆ ที่พบบ่อยที่สุดก็คือ *วัณโรคปอด*

โรคกลาก

กลากเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อรา อาจจะขึ้นที่ศีรษะ ตามตัว ตามง่ามขา ฝ่ามือ ง่ามมือ ง่ามเท้า ก็ได้ ชนิดที่ติดจากสัตว์พวกสุนัข และแมวก็คือชนิดที่ขึ้นที่ศีรษะ มองดูจะมีลักษณะเป็นวง ๆ มีขุย เป็นแผ่น ๆ คั้น เส้นผมบริเวณนั้นจะหักง่ายและหลุด เมื่อเป็นแล้วจะติดต่อยังผู้อื่นที่ใช้ ของร่วมกันได้ เช่น หมอน หมวก ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า เป็นต้น

พยาธิตัวติด

พยาธิตัวติดที่สำคัญพบได้ในประเทศไทยเราก็คือ ตืดหมูและตืดวัว ปล้องตัวติดนี้คือส่วนหนึ่งของตัวติดเท่านั้น เมื่อแก่ก็จะหลุดออกมากับ อุจจาระ ภายในปล้องนี้จะเต็มไปด้วยไข่พยาธิ ส่วนหัวของตัวติดจะเกาะติด อยู่ที่ผนังลำไส้ เมื่อปล้องหลุดออกมาภายนอก ไข่ก็จะแตกออกจากปล้องปน อยู่ตามผักตามหญ้า หมูหรือวัวเมื่อกินไข่นี้เข้าไป สุดท้ายไข่จะไปเจริญเป็น “ซิสต์” ฝังตัวอยู่ในเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ซึ่งเราเรียกว่า “เม็ดสาคุ” จะเป็นพยาธิ ตัวอ่อนระยะหนึ่งของตัวติดนั่นเอง เมื่อคนกิน “เม็ดสาคุ” เข้าไป พยาธิจึงจะ ไปเจริญในลำไส้ของคนเป็นพยาธิตัวติดที่เจริญเต็มที่ บางกรณีถ้ามนุษย์ เราไปเล่นกับสัตว์ที่เพิ่งไปคลุกคลีกับดินมาใหม่ ๆ เราก็อาจจะกินเอาไข่พยาธิ ชนิดที่เพิ่งแตกจากปล้องใหม่ ๆ ทำนองเดียวกันกับที่หมูหรือวัวกินเข้าไปนั้น

อันตรายจากสัตว์เลี้ยง

ก็จะไปเจริญเป็นชีสต์ หรือเม็ดสาคุดอยู่ตามร่างกายของเราได้ ถ้าอยู่ใต้ผิวหนัง ในกล้ามเนื้อก็ไม่ใช่จะอันตรายนัก แต่เราก็กำหนดให้ชีสต์นี้ไปอยู่ที่ใดตามใจเราไม่ได้ ถ้าไปอยู่ที่ลูกตา ตาอาจบอด ถ้าไปอยู่ในสมองก็จะทำให้ปวดศีรษะมาก ๆ หรือบางครั้งก็ชักเป็นลมหมดสติได้ ทั้งนี้แล้วแต่ตำแหน่งที่เม็ดสาคุดนั้นไปอยู่

ไข่นกแก้ว

เป็นเชื้อโรคที่อยู่ในกลุ่มที่ใกล้เคียงกับไวรัส มีชื่อว่า เชื้อชิตตะโคสิส ออร์นิโทซิส สัตว์เลี้ยงที่จะนำโรคนี้ออก็คือนกนานาชนิดนี้เอง เช่น นกแก้ว นกขุนทอง นกหงส์หยก นกเขา นกคีรีขุ่น นกพิราบ ขณะที่นกเจ็บด้วยโรคนี้นกจะมีน้ำมูกไหลท้องเดิน เชื้อโรคที่ปะปนอยู่ในมูลนกหรือน้ำลายที่จะกระเด็นกระจายไปได้ ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อแห้งยังเป็นฝุ่นละออง ซึ่งเชื้อโรคชนิดนี้ค่อนข้างจะทนทาน ชาวตะวันตกนิยมเลี้ยงนกไว้ในห้องนั่งเล่น อากาศซึ่งไม่ถ่ายเทจะทำให้เกิดโรคง่าย เมื่อสูดหายใจเอาเชื้อโรคเข้าไปก็จะเป็นโรค โดยมีลักษณะที่สำคัญคือมีไข้ ไอ ปอดบวม

ไข้ทัยพอยด์ โรคอุจจาระร่วง และโรคบิด

เชื้อโรคจะพบปะปนอยู่กับมูลสัตว์หลายชนิด เช่น สุนัข แมว หมู ม้า วัว ควาย ลิง ชะนี นก เป็ด ไก่ กระจ่าง หนู และแม้กระทั่งมูลจิ้งจก ตู๊กแก

โรคภูมิแพ้

มีบางคนแพ้ขนสัตว์ รังแคสัตว์ อาจจะทำให้เกิดเป็น “โรคลมพิษ” คือมีผื่นขึ้นหนา ๆ คัน ขึ้นตามผิวหนัง บางรายที่แพ้มาก ๆ อาจจะมีอาการ หอบหืดด้วยก็ได้



สารบัญ เล่ม ๓

เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา คริปโตค็อกคัส

เชื้อราคริปโตค็อกคัส นีโอฟอร์แมนส์ จะมีปะปนอยู่ในมูลนก เช่น นกพิราบ นกเขา และนกอื่น ๆ ก็อาจพบได้ แมงก็มีผู้พบว่าเป็นตัวการนำโรค โดยตรวจพบเชื้อนี้ที่แผลตามตัวแมง ลักษณะของโรคในคนคือจะมีไข้สูง ปวดศีรษะมาก คอแข็ง หลังแข็ง อาจหมดสติและถึงแก่กรรมได้

โรคพิษสุนัขบ้า

นับว่าเป็นโรคที่ร้ายแรงมากโรคหนึ่ง เพราะเมื่อใครเป็นแล้วก็ต้องตายทุกคน เชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุเป็นเชื้อไวรัสเรียกว่า เรบีสไวรัส สัตว์แทบทุกชนิดจะนำโรคนี้ได้ แต่สัตว์ที่สำคัญที่จะนำโรคมานี้คือ สุนัขและแมว

โรคติดจากลิง

หมู่นี้คนเออลิงสวยงามหลายต่อหลายชนิดมาเลี้ยงกัน ลิงในอาฟริกาอันมีโรคมากมาย หมอไทยเราไม่รู้จักโรคพวกนี้เท่าไรหรือครับ โรคที่ว่า เช่น ไข้เลือดออกอีโบลา ไข้เลือดออกมารบวร์ก ไข้เหลือง ไข้สมองอักเสบมาบีไวรัส

โรคจากกระต่าย

เมื่อเร็ว ๆ นี้ผมเห็นข่าวในทีวีมีคนเอากะต่ายมาเลี้ยงเฝ้าบ้าน แทนสุนัข กระต่ายมีโรคที่สำคัญคือไข้เรื้อรังที่เรียกว่า ทูลารีเมีย

โรคติดจากหนู

โดยเฉพาะหนูอาฟริกาอาจนำโรคไข้ลาสซ่า ซึ่งก็เป็นไข้เลือดออกชนิดหนึ่ง โรคฝีดาษวานรเคยระบาดในสหรัฐมาแล้ว โดยติดจากหนูแกมเบีย ผมไม่ทราบว่าจะชนิดเดียวกับเจ้าแก๊งค์ที่คนไทยนิยมเลี้ยงกันหรือเปล่า



อันตรายจากสัตว์เลี้ยง

โรคติดจากนกสวยงาม

มีโรคร้ายแรงที่ติดจากนกต่างถิ่นพวกนี้คือ โรคไข้สมองอักเสบเวสต์ไนล์ ซึ่งยังไม่พบในบ้านเรา แต่ในสหรัฐเจอเข้าให้แล้ว ชั่วเวลา ๓ ปีก็ระบาดได้ทั่วสหรัฐ และอีกโรคหนึ่งก็คือ โรคไข้หวัดนกไหละครับ

ครับจะเอาสัตว์ต่างถิ่นเข้ามาเลี้ยงทั้งที่ก็พิจารณาดูให้ดีก็แล้วกันว่าเราเอาโรคเข้าบ้านหรือเปล่า

วิธีป้องกัน

การป้องกันทำได้สองวิธี วิธีแรกเป็นการดูแลป้องกันมิให้สัตว์เป็นโรค มีโรคหลายชนิดที่ใช้วัคซีนฉีดป้องกันมิให้สัตว์เลี้ยงเป็นโรคได้ เช่น โรคพิษสุนัขบ้า โรคแอนแทรกซ์ โรค布鲁เซลโลซิส โรคเลปโตสไปโรซิส เป็นต้น บางโรคก็ระมัดระวังได้โดยดูแลให้สัตว์สะอาดเสมอ เช่น โรคกลาก บางโรคก็ให้ยาป้องกันได้ เช่น ใช้นกแก้ว และมีหลายโรคที่ยังไม่มีวิธีป้องกันในสัตว์

สำหรับวิธีป้องกันโรคในสัตว์นี้ ท่านอาจจะปรึกษาสัตวแพทย์ได้

อีกวิธีหนึ่งก็คือการอนามัยทั่ว ๆ ไป และการอนามัยส่วนบุคคลดูแลบ้านช่องให้สะอาด เมื่อไปถูกต้องกับสัตว์มาใหม่ ๆ ควรจะชำระล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่หลาย ๆ ครั้ง อย่าคลุกคลีกับสัตว์มากจนเกินสมควร เหล่านี้เป็นต้น ก็จะทำให้ปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ เหล่านี้ได้

แอนแทรกซ์

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อที่มีชื่อว่า เบซิลลัส แอนทราซิส สัตว์ที่นำโรคนี้เป็นสัตว์กบ คือ วัว ควาย เป็นส่วนใหญ่ เมื่อมนุษย์ได้รับเชื้อโรคนี้เข้าไปในร่างกายจะเกิดโรค ทั้งนี้แล้วแต่ทางที่เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายดังนี้ คือ



สารบัญ เล่ม ๓

- เป็นแผลที่ผิวหนัง แบบนี้เชื้อโรคจะเข้าทางผิวหนังตรงที่มีรอยถลอก ระยะเวลาจะปรากฏเป็นผื่นคล้าย ๆ กับถูกหมัดกัด ต่อมาจะพองโตขึ้นเป็นตุ่มมีน้ำอยู่ภายใน แล้วจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสะเก็ดสีดำปนแดงปิดอยู่ตรงกลาง ตุ่มรอบ ๆ แผลจะบวมมากและแข็ง ตรงแผลไม่สู้เจ็บนัก แต่จะมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่นมีไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดตามข้อ อ่อนเพลียมาก เชื้อโรคที่เป็นตัวการนี้มีอยู่สองลักษณะ ลักษณะแรกขอเรียกว่า “ตัวเป็น” ซึ่งจะถูกทำลายง่ายด้วยความร้อน แสงแดด เมื่อมีความจำเป็นจะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมก็จะเปลี่ยนตัวเองเป็นลักษณะที่สองเรียกว่า “สปอร์” คล้าย ๆ กับว่า “เข้าฝัก” ซึ่งจะทนทานมาก ต้มน้ำเดือด ๕ นาที ก็ยังอยู่ได้อย่างสบาย เชื้อนี้จะมีปะปนอยู่ในเนื้อสัตว์ที่ตายจากโรค “สปอร์” อาจจะไปติดอยู่ตามขนสัตว์ หรือเกาะอยู่ตามต้นหญ้าในทุ่งนาก็ได้ เมื่อมีการถลอกที่ผิวหนังเชื้อก็จะเข้าไปทำให้เกิดเป็นแผล สำหรับสัตว์ โรคก็จะติดต่อโดยเชื้อที่เกาะอยู่ตามต้นหญ้าจะเข้าตามรอยถลอกที่บริเวณปากของวัว ควาย ก็ได้เช่นเดียวกัน

- เป็นกับอวัยวะภายใน คนอาจจะติดโรคโดยหายใจเอาสปอร์เข้าไปทำให้เกิดเป็นโรคปอดบวม ปอดอักเสบหรือเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ถ้ากินเนื้อสัตว์ที่ตายจากโรคนี้เข้าไป ก็จะทำให้เกิดอาการทำนองเดียวกับอาหารเป็นพิษ แต่ก็มีไข้ร่วมด้วย อัตราตายจากโรคนี้สูงมาก ถ้าเกิดขึ้นในหมู่มักเกิดในลักษณะของการระบาด เมื่อหลายปีมาแล้ว เคยมีข่าวว่ามีชาวบ้านคนหนึ่งเห็นว่ากระบือในครอบครองของตนเจ็บ จึงเอาไปฝากไว้ที่บ้านผู้ใหญ่บ้าน ครั้นต่อมาสัตว์ตายจึงแลเนื้อแจกจ่ายกันทั้งหมู่บ้าน ก็ปรากฏว่าทั้งหมู่บ้านเป็นแอนแทรกซ์กันจนทั่วหน้า ที่ตายก็มี ที่รอดก็มี เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์แสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านคนนั้นเป็นคนมีสามัญสำนึกพอสมควร เมื่อเห็นสัตว์เจ็บก็เอาไปฝากไว้ที่บ้านผู้ใหญ่บ้าน แต่ก็ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จึงได้แจกจ่ายเนื้อสัตว์ที่เป็นโรคให้แก่เพื่อนบ้าน โศกนาฏกรรมนี้จึงเกิดขึ้น



บรูเซลโลซิส

เชื้อที่ก่อโรคนี้มีชื่อว่า บรูเซลลา ซึ่งมีอยู่ถึง ๓ ชนิดย่อย ๆ ด้วยกัน สัตว์ที่นำโรคนี้ก็คือ โค กระบือ ม้า สุกร แพะ แกะ การติดโรคโดยการสัมผัสโดยตรง การบริโภคเนื้อสัตว์หรือนมที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนก็จะทำให้เป็นโรคได้ กสิกร, คนขายเนื้อ และชายผลิตภัณฑ์นม (ที่ไม่สะอาด) มีโอกาสติดโรคได้ง่ายกว่าอาชีพอื่น

ลักษณะที่สำคัญของโรคคือจะเป็นไข้เรื้อรัง ไข้สูง ๆ ต่ำ ๆ เป็น ๆ หาย ๆ การวินิจฉัยโรคโดยอาศัยอาการแสดงต่าง ๆ ทำได้ยาก จะต้องอาศัยการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติมจึงจะบอกได้



ตัดชิ้นสมอง



ตัวตัดหมู



ตัวตัดวัว



ปล้องสุกตัวตัดวัว



ตัวตัดวัว

มีข่าวที่หลายคนอาจจะเห็นเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่ไม่น่าสนใจ แต่ผมเห็นว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะเกี่ยวกับวิถีชีวิตประจำวันของคนไทยเรา และถ้าเกิดเป็นขึ้นมาแล้ว นับว่าเป็นโรคที่ร้ายแรงถึงแก่ชีวิต แต่ก่อนตายจะทรมานมากเลยทีเดียว โรคที่ผมกำลังจะพูดถึงนี้ เป็นโรคที่เป็นข่าวในหนังสือพิมพ์

ตีตขึ้นสมอง

หลายฉบับ ขอนำเอามาเล่าสักฉบับก็แล้วกันเป็นข่าวในหนังสือพิมพ์แนวหน้าออนไลน์ ประจำวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๑ ความว่า

“นายแพทย์ปรีดา ดีสุวรรณ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแพร่ เตือนผู้ชอบรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ จากเนื้อสัตว์ ให้ระวังโรคพยาธิตัว ตืดขึ้นสมอง หลังจากพบผู้ป่วยจากโรคดังกล่าวแล้ว ๓ ราย ซึ่งรับประทาน อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ที่ทำจากเนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อควาย โดยที่ตัวอ่อนพยาธิไซ ทะลุผ่านผนังลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด แล้วไปเกาะติดตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตับ ไต กล้ามเนื้อ ลูกตา หรือสมอง หากตัวอ่อนพยาธิไปเกาะที่ลำไส้ จะทำให้ การดูดซึมของอาหารลดลง เกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน หากไปเกาะที่สมอง ก็เกิดอาการหลายอย่างตามมา แล้วแต่ว่าเนื้อสมอง ส่วนที่ถูกกดทับ แต่ที่พบบ่อยคืออาการปวดหัว ชักกระตุกและเกร็ง ทั้งนี้ วิธี ป้องกันไม่ให้ เป็นโรคพยาธิตัวตืด คือ

๑. ล้างมือทุกครั้งหลังจากสัมผัสสัตว์เลี้ยงทุกชนิด และก่อน รับประทานอาหารทุกมื้อ

๒. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกเท่านั้น เพราะโรคนี้มีอันตราย ร้ายแรงถึงขั้นอาจหูหนวกหรือเสียชีวิตได้

ก่อนอื่น ขอทำความเข้าใจกันเสียก่อน เพื่อให้เข้าใจตรงกัน ว่าโรค ตัวตืดคืออะไร มีอาการอย่างไร และยังมีคำอีกสองคำที่เราต้องทราบก็คือ ตืดหมูกับตืดวัว ซึ่งมีความแตกต่างกันมากทีเดียว

พยาธิตัวตืดมีลักษณะอย่างไร?

ตืดหมู กับตืดวัวต่างกันอย่างไร

พยาธิตัวตืดเป็นพยาธิตัวแบน สีขาวขุ่น มีอยู่ ๒ ชนิดที่เป็นพยาธิ ของคน คือ ตัวตืดวัว (*Taenia saginata*) และตัวตืดหมู (*Taenia solium*) ลักษณะลำตัวของตัวตืด เป็นเส้นแบนคล้ายเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก ลักษณะ

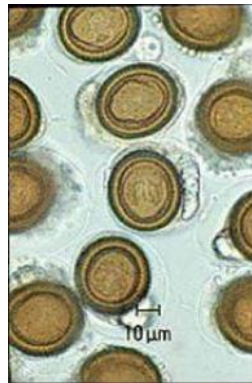


สารบัญ เล่ม ๓

เป็นปล้องๆ ต่อกันเป็นสายยาว มีความยาวหลายเมตร แต่ก็ยังมองเห็นลักษณะเป็นปล้องๆ ต่อกันอยู่ ลำตัวเป็นปล้องๆ ส่วนปล้องท้ายสุด จะเป็นส่วนที่หลุดปนออกมากับอุจจาระ ออกมาแล้วยังเดินอยู่ได้ หรืออาจจะคืบคลานออกมาจากทวารหนัก ภายในปล้องมีไขพยาธิอยู่มากมาย วัวควายหรือหมูกินอาหารที่มีไขพยาธิปนเปื้อนติดอยู่ กินเข้าไปแล้ว ไข่จะเจริญเติบโตเป็นระยะตัวอ่อนต่อไป เรียกว่า **เม็ดสาคุ** โดยมากพบอยู่ในเนื้อหมู หรือเนื้อโค กระบือ มีขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว สีชมพูอ่อน ๆ มองเห็นได้ด้วยตาเปล่า พยาธิที่ติดหมู จะเจริญต่อไปได้โดยเฉพาะในหมู แต่ไม่เจริญในโคกระบือ และตรงกันข้าม ตีตัวก็ไม่เจริญในหมูเช่นเดียวกัน

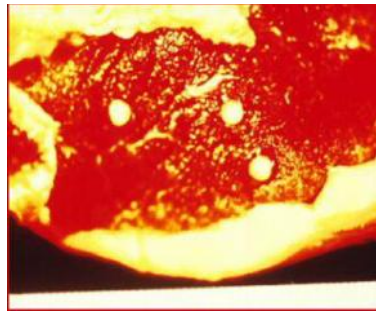
อาการของโรคตัวตืด

อาการหิวบ่อย รับประทานอาหารมาก แต่ร่างกายผอมลง รู้สึกอ่อนเพลีย มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ไม่สบายท้อง และอาจมีอาการท้องเสีย



ไขพยาธิติดหมู ตีตัว

(ที่มา: http://www.med.cmu.ac.th/dept/parasite/cestode/frame_tr.htm-*T. solium*, *T. saginata*)



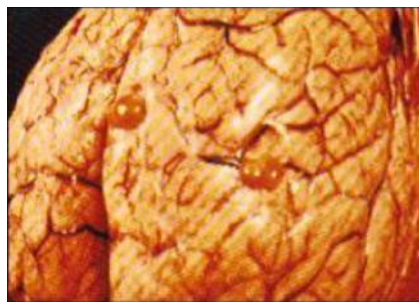
เม็ดสาคุในเนื้อหมู

ตีตื้นสมอง

ร่วมด้วย อาการเหล่านี้เป็นอาการแสดงว่า อาจมีพยาธิตัวตืด อยู่ในร่างกาย เนื่องจากคนถูกตัวตืดแย่งอาหาร หรืออาจมีอาการทางประสาท นอนไม่หลับ หรือเวียนศีรษะได้

คนเป็นพยาธิตัวตืดได้อย่างไร?

เมื่อคนกินอาหารที่ประกอบจากเนื้อหมู วัว ควายที่มีตัวอ่อนพยาธิ อยู่ โดยกินดิบหรือสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ แหนม ตัวอ่อนก็จะโตเป็นพยาธิ ตัวแก่ในลำไส้เล็กของคน และจะมีอาการดังกล่าวได้ แต่อันตรายที่รุนแรงกว่า เกิดจากพยาธิตัวตืดหมู เนื่องจากคนอาจกินไข่พยาธิเข้าไปโดยปะปนกับ อาหารหรือน้ำดื่ม ไข่พยาธิก็จะโตเป็นระยะตัวอ่อนเม็ดสาคุในร่างกายคน โดยไปอยู่ตามอวัยวะต่างๆ เช่น สมอง ตา หัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการรุนแรง ภาวะที่มีตัวอ่อนเม็ดสาคุ ในร่างกาย เรียกว่า ซิสติเซอริโคซิส (cysticercosis) เมื่ออยู่ในอวัยวะที่สำคัญๆ เช่น ในสมองและไขสันหลัง (neurocysticercosis) บางทีรุนแรงอาจถึงตายได้ หรือตาบอดเมื่ออยู่ในตา (ซิสติเซอริโคซิสของตา ocular cysticercosis)



(ที่มา: ภาควิชาปรสิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)



๑๕๑

หลายเรื่อง หลายรส รวยอารมณ์ กับเพื่อนประสัจ

การป้องกันและควบคุมโรคพยาธิตัวตืดหมูและตัววัว

ไม่กินอาหารที่ประกอบจากเนื้อโคกระบือ หรือหมูดิบ หรือ สุกๆ ดิบๆ ถ้าปรุงอาหารให้สุกดี ตัวอ่อนของพยาธิจะตาย คนที่กินเข้าไปก็ไม่ใช่โรคตัวตืด รวมทั้งตืดขึ้นสมองก็ไม่ใช่ และควรซื้อเนื้อดังกล่าวที่ผ่านการตรวจจากโรงฆ่าสัตว์แล้วเท่านั้น คนที่มีพยาธิต้องรักษาให้หายขาด และไม่ถ่ายอุจจาระเรี่ยราดตามพื้นดิน ตามทุ่งนา หรือสนามหญ้า ควรถ่ายอุจจาระลงในหลุมที่ถูกลูกลักษณะ และไม่ใช่อุจจาระคนสดๆ ทำเป็นปุ๋ยรดผัก และอาหารที่กินต้องปรุงสุกจริงๆ หรือถ้าเป็นพวกผักสดต้องนำมาล้างให้สะอาดจริงๆ เพื่อให้ปลอดจากไข่พยาธิ

การรักษา

นิโคลซามิด์ มีเบนดาโซล พราซิควันเทล แต่ให้ปรึกษาแพทย์และรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ไม่ควรซื้อยามาถ่ายพยาธิมากินเอง เพราะพยาธิตัวตืดหมูอาจทำให้เกิดการติดเชื้อโดยตนเอง จากระยะตัวอ่อนพยาธิ (เป็นซิสติเซอร์โคซิส) ได้ และอาจรุนแรงถึงกับเสียชีวิตได้



ไวรัสก่อโรคมะเร็งปากมดลูก



ผู้หญิงส่วนใหญ่ เมื่อต้องตรวจร่างกาย โดยเฉพาะตรวจภายใน มักจะอายหมอ จึงละเลยการตรวจเช็คสุขภาพ ซึ่งเป็นการเสี่ยงต่ออันตรายจากโรคภัยที่อาจเกิดขึ้น เพราะโรคผู้หญิงบางโรคอาจไม่แสดงอาการผิดปกติให้เห็น แต่จะปรากฏก็ต่อเมื่ออาการของโรคได้ลุกลามไปมาก จนไม่สามารถที่จะรักษาเยียวยาได้ โดยเฉพาะโรคมะเร็งปากมดลูก ซึ่งเป็นปัญหาการตายอันดับสองของผู้หญิงทั่วโลก และเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของผู้หญิงในประเทศไทย จากสถิติของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าผู้หญิงในภาคกลางเป็นมะเร็งปากมดลูกมากที่สุด ถึง ๒๐.๙ ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน

การเกิดมะเร็งปากมดลูก พบมากในผู้หญิงช่วงอายุระหว่าง ๓๐-๕๐ ปี สาเหตุหลักเกิดจากการที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย (ต่ำกว่า ๒๐ ปี) หรือผู้หญิงที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ จะมีโอกาสเสี่ยงสูง ส่วน



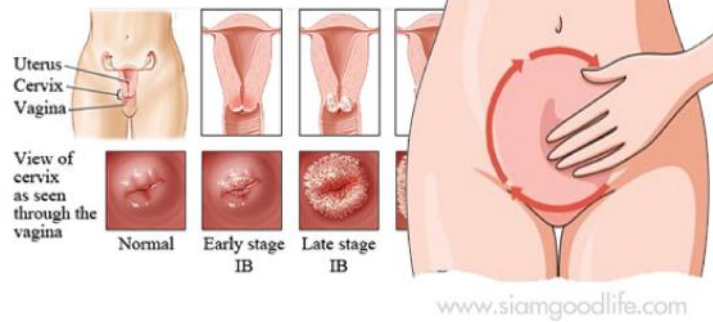
สารบัญ เล่ม ๓

สาเหตุรองลงมาคือการเป็นโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น กามโรค และ เริม ที่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดต่าง ๆ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ การติดต่ออีกเสบ เรื่องบริเวณปากมดลูกและไม่ได้ได้รับการรักษาที่ดีพอ โดยเฉพาะการติดเชื้อ ไวรัส ฮิวแมน แปปิลโลมา (Human Papilloma virus หรือ HPV-เอชพีวี) จากการศึกษาพบว่าเป็นเชื้อที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งของเซลล์ เยื่อต่าง ๆ เช่น มะเร็งปากมดลูก นอกจากนี้ยังเกิดกับผู้หญิงที่ปากมดลูก ฉีกขาดมากหลังคลอดบุตรและไม่ได้ได้รับการรักษาที่ดีพอ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันเสื่อม จากการติดเชื้อเอดส์ ความไม่สมบูรณ์ของฮอร์โมน โรคที่สืบทอดทาง พันธุกรรมที่ผิดปกติ การระคายเคืองของเยื่อที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ทั้งยังเกิดกับผู้หญิงที่สามีไม่ได้ได้รับการขลิบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศ หรือสามี สูบบุหรี่จัด นอกจากนี้ผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงในปริมาณ ที่มาก เช่น ไขมันจากสัตว์ ซึ่งจะมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้อีก

มะเร็งปากมดลูก มักจะไม่ปรากฏอาการให้เห็นในระยะเริ่มแรก แต่ ก็สามารถสังเกตเห็นสิ่งผิดปกติต่าง ๆ ได้ เช่น การมีตกขาวออกมาผิดปกติ มีเลือดปนและมีกลิ่นเหม็น มีเลือดออกขณะมีและหลังการมีเพศสัมพันธ์ ประจำเดือนมาไม่ปกติกะปริดกะปรอย หรือออกมาก มีเลือดออกหลังวัย หมดประจำเดือน มีอาการอ่อนเพลีย ซีด เบื่ออาหาร และน้ำหนักลดลง

มะเร็งปากมดลูก สามารถป้องกันได้โดยการไม่สำส่อนทาง เพศหรือเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ การไม่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย หมั่นดูแลสุขภาพอนามัยบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ และผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๓๐ ปี ขึ้นไป ควรไปรับบริการตรวจร่างกายเพื่อตรวจหาเซลล์ผิดปกติของ เยื่อมดลูก (PAP SMEAR) นอกจากนี้ควรงดกินอาหารประเภทที่มีปริมาณ ไขมันสูง และในการปรุงอาหารควรใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์ กินผักสด กินผลไม้ที่มีวิตามินเอ และวิตามินซีสูง ช่วยลดอาการเสี่ยงต่อการ เกิดมะเร็งได้

โรคมะเร็งปากมดลูก



มะเร็งปากมดลูกไม่น่ากลัวอย่างที่คิด หากท่านทราบถึงสาเหตุ อากาารและรู้วิธีการป้องกันตนเองโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมกรมีเพศสัมพันธ์ และควรไปรับการตรวจเช็คภายในกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรค หรือสูตินารีแพทย์เสียแต่เนิ่น ๆ อย่างน้อยปีละ ๑-๒ ครั้ง อย่าปล่อยทิ้งไว้เดี๋ยวจะสายเกินแก้

ขณะนี้มียาวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ Human Papilloma Virus (HPV) ซึ่งการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้จะนำไปสู่การเป็นมะเร็งปากมดลูกในวันข้างหน้าได้ กระทรวงสาธารณสุข กำลังพิจารณาว่า ในวันข้างหน้าก็คงจะนำเข้ามาเป็นวัคซีนที่เสนอบริการให้แก่ประชาชนได้



หมู่เลือดนั้น สำคัญไฉน



คนไทยเราในปัจจุบันนี้ มีความสนใจใคร่รู้เรื่องโน้นเรื่องนี้มากกว่าแต่ก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับตัวเอง ในฐานะที่ผมเป็นหมอ ไปนั่งร่วมโต๊ะรับประทานอาหารกับใครก็ตาม ถ้ารู้ว่าเป็นหมอ จะต้องมีคนถามเรื่องความดันโลหิต เรื่องโคเลสเตอรอล เรื่องมะเร็ง เรื่องหมู่เลือด ฯลฯ สารพัดปัญหาที่จะนึกขึ้นมาได้

ผมเกิดโชคดี บังเอิญได้ไปนอนอยู่ที่โรงแรมเกะโอะปลาซา อินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงโตเกียว เมื่อไม่นานนี้เอง เบอร์ห้องที่ผมไปพักนั้น ถ้าใครบ้าหวยก็คงเอาไปซื้อแน่ะ ๆ เพราะเลขมันสวย ๑๔๓๒ ครับ มีเลขครบตั้งแต่ ๑ จนถึง ๔ คีนแรกดีกแล้วยังนอนไม่หลับก็เลยคิดว่าแมกกาซีนฉบับหนึ่งพลิก ๆ อ่านดู เห็นว่ามันไม่มีใครจะเต็มบาทดี ก็เลยลองถ่ายทอดเรียบเรียงมาให้ลองอ่านกันดู เป็นเรื่องเกี่ยวกับหมู่เลือดครับ คนเขียนชื่อ เดย์ อินชิตะ คงเป็นคนญี่ปุ่นแต่ ทำไม่มีชื่อ เดย์ แบบฝรั่ง ผมก็ไม่ทราบ แก่ตั้งชื่อเรื่องว่า What's your blood type? ความจริงภาษาหมอเราเรียกว่า Blood group และเราก็แปลตรงตัวว่า "หมู่เลือด" ก็ได้เรียก Blood type แต่ประการใด คนแปลอาจจะแปลมาผิดก็ได้

หมู่เลือดนั้น สำคัญใจ

อิโนซิตะ เริ่มต้นบทความของแก่ว่า หมู่เลือดนี้มันจะต้องไปเกี่ยวข้องกับอะไรต่อมิอะไรในบุคลิกภาพของมนุษย์แน่ ๆ เชียว แกบอกว่ายาลองไปดูเอาเองเถอะคนที่เป็นประธานาธิบดีมักจะมีเลือด “หมู่โอ” พวกนักกีฬาเบสบอลล์ชั้นยอด ๆ จะต้องเป็นพวก “หมู่เอ” และพวกนักวิทยาศาสตร์เรื่งนามทั้งหลายให้ไปสืบดูเถอะ แกจะต้องมี “หมู่เลือด บี”

เรื่องนี้มีม้มีมูลฐานเนื่องมาจาก นายมาซาฮิโกะ โนมิ ผู้ซึ่งล่องลับไปแล้ว เกิดอุบัติเหตุตั้งสมาคมขึ้นสมาคมหนึ่งให้ชื่อว่า สมาคม เอ-บี-โอ และก็ได้อเขียนหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้จนเป็น “เบสท์ เซลเลอร์” มาแล้วในปัจจุบันนี้ โนมิส พ่อลูกชายก็ดำเนินการสมาคมนี้ต่อจากท่านบิดา เกี่ยวกับทฤษฎีของเรื่องนี้แม้แต่กระทั่งหนังสือพิมพ์ นิสอน ไกอไซ ชิมบุน ก็ยังเคยเอาไปลงตีพิมพ์เผยแพร่

หนังสือพิมพ์ฉบับที่ว่านั้น รายงานว่าประธานกรรมการของบริษัทใหญ่ ๆ ของญี่ปุ่นได้เปลี่ยนจากพวกหมู่เลือดโอ ไปเป็นหมู่เลือดเอ มูลเหตุมีอยู่ว่า โนมิส ได้ทำการสำรวจ ประธานกรรมการบริษัทเบ้ม ๆ ของญี่ปุ่นจำนวน ๔๕๘ คน เมื่อ ๔ ปีมาแล้ว ปรากฏว่าร้อยละ ๓๖ มีหมู่เลือดหมู่โอ (สถิติของชาวญี่ปุ่นโดยทั่วไปแล้วร้อยละ ๒๙.๓ ของประชากรจะมีหมู่เลือดโอ) ร้อยละ ๒๔ เป็นหมู่เลือดเอ ทั้ง ๆ ที่ชาวบ้านทั่ว ๆ ไปเขามีหมู่เลือดเอถึงร้อยละ ๓๘ ซึ่งต่ำกว่าประชากรทั่ว ๆ ไปเสียอีก ส่วนหมู่เลือดบี นั้น มีเพียงร้อยละ ๑๗ เท่านั้นที่ได้เป็นประธานกรรมการบริษัท หมู่เลือด เอบี ยิ่งแย่มาก ร้อยคนได้เป็นผู้บริหารระดับสูงที่ว่านั้นเพียง ๑๓ คน

ในปีนี้ได้มีการสำรวจกันใหม่ โดยสำรวจจากประธานกรรมการบริษัทเบ้ม ๆ ถึง ๔๙๙ ท่าน ในคราวนี้ปรากฏว่า คนหมู่เลือดโอ ได้เป็นผู้บริหารระดับสูงลดลงเหลือเพียง ๒๘ เปอร์เซนต์ หมู่เลือดเอ กลับเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ ๓๙ หมู่เลือดบีก็ทำที่ตีขึ้นขึ้นมาเป็น ร้อยละ ๒๒ ส่วนหมู่เลือดเอบีกลับแย่งลงไปเหลือ ๑๑ เปอร์เซนต์เท่านั้นเอง



สารบัญ เล่ม ๓

ในบรรดา สส. สภาญี่ปุ่น ๔๑๒ นายนั้น ๓๗.๖% เป็นหมู่เอ ๒๙.๖% หมู่เอ ๑๘.๒% หมู่บี และหมู่เอบี มีอยู่ ๑๔.๖%

ในหนังสือ “The Essence of Blood Type” ซึ่งท่านโนมิผู้บิดาได้เรียบเรียงเอาไว้ นั้น ได้แจกแจงเรื่องหมู่เลือดไว้ดังนี้

หมู่เลือดโอ

๑. มีความรู้สึกรับผิดชอบในการอยู่รอดสูง เป็นคนที่มีชีวิตชีวา
๒. เป็นผู้ที่ทำอะไรมีเป้าหมายตรงไปสู่จุดหมาย ถ้าลงได้ตั้งใจจะทำอะไรแล้ว หัวชนฝา
๓. มีความรู้สึกอ่อนไหวในเชิงกามารมณ์ แต่ก็ยังอยู่ในหลักเกณฑ์แห่งความเป็นจริง
๔. เป็นผู้ที่ใช้ความคิดมีเหตุผล ตรงไปตรงมา แต่ก็ค่อนข้างจะง่าย ๆ
๕. เป็นผู้แสวงหาความผูกพันกับผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ชอบสมาคม ชอบทำงานเป็นกลุ่ม
๖. เชื่อถือได้ มีความหนักแน่น
๗. เป็นคนกล้าพูดกล้าทำ
๘. มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง
๙. มักจะทำงานลึกลงไปในสาขาเฉพาะทาง
๑๐. มีความรู้สึกไว รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
๑๑. อาจจะเป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงในบางโอกาสที่ได้รับความกดดันสูง บางคนอาจจะทำอัตวินิบาตกรรม

หนูเลื่อน เอ

๑. แสวงหาสิ่งที่มีค่าในการดำรงชีวิต
๒. มีความอ่อนไหวต่อสิ่งแวดล้อมที่เข้ายวน รังเกียจการต่อสู้
๓. เป็นผู้ที่กตัญญูและมีความปรารถนา
๔. มุ่งมั่นต่อกฎและระเบียบ ขาวว่าขาว ดำว่าดำ เกลียดเรื่องราวที่ “มาก” หรือ “หนัก” ไปทางด้านใดด้านหนึ่ง แต่ก็มักจะมีแบบบุคลิกของตนเองโดยเฉพาะ
๕. มีความอดทนอดกลั้นต่อความเจ็บปวดทั้งปวง
๖. เป็นผู้มีบุคลิกระมัดระวัง จะอะอะซ่า มักเป็นประเภท “สมบูรณ์แบบ”
๗. ในส่วนลึกของหัวใจ มีความใคร่ที่จะ “ระเบิด” ออกมาให้ได้
๘. เป็นผู้มีสามัญสำนึก มีอารมณ์มั่นคงไม่อ่อนไหวง่าย
๙. ทั้ง ๆ ที่เป็นผู้ที่อ่อนไหวต่อสิ่งแวดล้อมที่เข้ายวน แต่สามารถที่จะ “ปลงตก” ได้ก่อนคนหนูเลื่อนโอ

หนูเลื่อน บี

๑. ชอบทำอะไรตามใจตนเอง เกลียดการถูกชี้แนะ
๒. ชอบคิดอะไรต่อมิอะไรไปเรื่อย ๆ แต่ก็มีคามยึดหยุ่นในเชิงความคิดความอ่าน ยอมรับเหตุผล ทฤษฎี หรือแนวความคิดใหม่ ๆ เสมอ แม้ว่าจะแตกต่างจากแนวคิดของตนเอง
๓. เป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมทั้งปวง
๔. พุดจาโผงผาง ไม่แคร์ใครแต่ก็พุดตรงไปตรงมา
๕. เจ้าน้ำตาแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นคนจริงจังมากกว่าที่จะมีอารมณ์โรแมนติค



สารบัญ เล่ม ๓

๖. สนใจเรื่องต่างๆ อย่างกว้างขวางและมักจะลงไปลึก ๆ ในหลายเรื่อง
๗. เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี
๘. นอกจากเรื่องต่าง ๆ ที่พูดถึงมาแล้วนั้น มักจะเป็นผู้ที่แยกตัวจากผู้อื่น
๙. แม้จะมีแรงกดดัน มักจะทนได้ ไม่ใคร่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิก

หมู่เลือด เอบี

๑. ค่อนข้างจะยืดหยุ่น
๒. บุคลิกอ่อนโยนเยี่ยงทารก
๓. เข้ากับบุคคลทั่วไปได้ดีมาก ยิ้มแย้มแจ่มใส มักไม่กล่าวคำปฏิเสธ
๔. เก็บตัวเงียบอยู่ห่าง ๆ จากผู้อื่น
๕. ซื่อสัตย์ไม่ใคร่สนใจอะไรลึกซึ้ง
๖. วิเคราะห์ วิจักษ์อะไรต่อมิอะไรได้ดีลึกซึ้ง บางครั้งถึงขนาด “ซาคาสซิม”
๗. กระตือรือร้นที่จะบริการชุมชน
๘. เกลียดการเรียไร จอมปลอม รักความยุติธรรม
๙. ชอบทำโน่นทำนี่ไปเรื่อย ๆ
๑๐. ชอบนอนอืดและทำอะไรก็จะเหนื่อยง่าย
๑๑. ถ้ามีอารมณ์บางครั้งก็อยากจะทำ บางครั้งแม้จะมีแรงกดดัน แต่ก็ไม่สนใจจะทำงานไม่แน่นอน



ตอนนี้ผมจะมาเล่าต่อเกี่ยวกับเรื่องหนูเลือดว่าเป็นอย่างไร

ในหนังสือเล่มนี้กล่าวต่อไปพอจะนำเอามาแสดงเป็นนัยยะสำคัญได้
อีกว่า

ไอ – อาจจะทำตัวเองเพื่อความรัก อาจเป็นวีรบุรุษ อาจจะเป็น
ผู้นำที่โด่งดัง

เอ – กตัญญูและทำตามระเบียบ เป๊ะ เป็นคนใช้ความคิด มีจิต
บริการในส่วนลึกของหัวใจ มีความรู้สึกอาจจะทำลายล้าง

บี – ชีวิตนั้นเป็นของเราเอง ยึดหยุ่นในความรู้สึกนึกคิด ขอบอิสระ
เสรี แต่คนประเภทนี้ก็มักจะ “เหงา และเปล่าเปลี่ยว”

เอบี – มีเหตุมีผล บางครั้งก็อาจจะเพ้อฝัน ไม่ใคร่จะเชื่อใครง่าย ๆ
จนบางครั้งระแวง มีโอกาสที่จะแสดงเป็นคนดีสองหน้า

พวกหนูไอ จะเป็นพวกที่ชอบแสวงหากลุ่มผู้สนับสนุนและแสวงหา
อำนาจ ส่วน**หนูเลือดเอ** จะเป็นผู้ที่มีความละมุนละไมในการบริหารงาน

หลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ นี้ ประเทศญี่ปุ่นมีนายกรัฐมนตรีมาแล้ว
๑๓ คน ในจำนวนนี้ ๙ คนมีหนูเลือด ไอ ทั้งนี้รวมถึงนายยาสุฮิโร นากาโซเน
นายกรัฐมนตรี ปัจจุบันนี้ด้วย

ที่นี้มาดูประธานาธิบดีอเมริกันดูบ้าง

หนูไอ

- ประธานาธิบดี ดไวท์ ดี ไอเซนฮาว์
- ประธานาธิบดี เจอรัลด์ พอร์ต
- ประธานาธิบดี โรนัลด์ เรแกน

หนูเอ

- ประธานาธิบดี ลินดอน บี จอห์น สัน
- ประธานาธิบดี ริชาร์ด นิกสัน
- ประธานาธิบดี จิมมี่ คาร์เตอร์



สารบัญ เล่ม ๓

ส่วนประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี นั้น สงสัยว่าจะเป็นหมู เอบี พวกนักเล่นิทาน พวกเขาเรื่องตลกไปกษา นักแสดงละคร มักจะเป็นพวก หมูบี

พวกนักกีฬาที่ตั้ง ๆ โดยเฉพาะพวกที่เกี่ยวข้องกับลูกบอลล์ มักจะเป็นพวกหมูเอ พวกซูโม่ ปรากฏว่า เป็นหมูโอเสียละมาก นักมวยปล้ำชั้นแชมป์ มักจะเป็นหมูเอสูงกว่าหมูโอ พวกนักกีฬาสู่วิ่งและลานรวมทั้งวิ่งมาราธอน จะเป็นพวกหมูเอ พวกโอจะไปอยู่ในกลุ่มของนักกระโดดสูง ที่ต้องการความพยายามสูงเพียงอึดใจเดียว หมูบีนั้นจะอยู่กลุ่มกลาง ๆ หมูเอบีจะไปมีอยู่มาก ในกลุ่มที่เล่นยิมนาสติกส์ ฟุตบอลล์และวอลเลย์บอลล์

อะไรก็ตามความเห็นของกลุ่ม โนมินี้ก็จะระบุเอาไว้ชัดเจนว่า บุคลิกภาพต่าง ๆ เหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามอายุ

ที่นี่เราลองมาดูความคิดเห็นของกลุ่มอื่นดูบ้าง เป็นนายยาสุโตชิ มุราเซ่ ประธานกรรมการบริษัท อะบูดาบี เปโตรเลียม จำกัด กล่าวว่

“พูดโธ่เอ๊ย ผมเองตั้งแต่เกิดมาจนป่านนี้ก็ยังไม่เคยรู้เคยสนใจเลยว่า ผมจะเป็นเลือดหมูอะไร” “เคยรู้เหมือนกันแหละ แต่ก็ชี้แจงจำและก็ลืมสนิทไปแล้วครับ”

นายโทชิอากิ คาราซากิ อดีตประธานบริษัท มิซาร่า โฮม เอ็นจิเนียริง จำกัด อมยิ้มและกล่าวว่า “เออ เวลาเจาะเลือดพนักงานสมัครเข้าทำงานนั้น แผลกแสะ ผมชอบพลิกดูหมูเลือดของเขาเหมือนกัน”

บริษัทการไฟฟ้ายักษ์ใหญ่ บริษัทหนึ่ง ชอบเลือดคนหมู บี เข้าทำงาน คนหลาย ๆ กลุ่มก็มีความคิดความอ่านต่าง ๆ กันอยู่อย่างนี้แหละ ครับ ผมอ่านบทความนั้นจบแล้ว ก็เลยพยายามที่จะเรียบเรียงถ่ายทอดมาให้ ผู้ป่วยได้ลองพิจารณา สำหรับตัวผมเองนั้นไม่ได้ถือเรื่องนี้เป็นเรื่อง “ซีเรียส” อะไรมากมายนัก เพราะมันมีหลักแห่งสัจจะธรรมอยู่ว่า ก็คนเรานั้น มีตนเองอันเกิดจากกรรมพันธุ์เป็นตัวตั้ง มีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวชักนำ มีความรู้



หมู่เลือดนั้น สำคัญไฉน

และประสบการณ์เป็นประทีป ตัวตั้งนั้นมืออยู่มากมาย หมู่เลือดเป็นแต่เพียงหนึ่งในพันของกรรมพันธุ์ที่เป็นตัวตั้งจะเอาของหนึ่งในพันมาเกี่ยวข้องตัดสินโน่นนี้โดยไม่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและความรู้และประสบการณ์นั้นดูเหมือนจะปัญหาทารกอยู่สักหน่อย พวกเราคงจะเคยได้ยินเพลงลูกทุ่งร้องกันอยู่เสมอ ๆ ในทำนองที่ว่า

คนชื่อน้อยตัวใหญ่ก็มีเสมอ

คนชื่ออ้วนตัวผอมแห้งแกก็มีบ่อย ๆ

คนชื่อมีต้องไปขอลานก็ไม่เห็นจะแปลกตรงไหน

คนพี่ชื่อจันทร์แรมตัวขาว แต่น้องชื่อจันทร์ลอยตัวดำก็เคยมี

จะเอาแต่เลือดหมูไอ เอ หรือ บี มันจะไปบัญญัติอะไรกันนักหนาต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

ของพรรณนี้มันก็บ่อแน่ดอกนาย อย่าไปถือมันยึดมันให้มากนัก ผมสงสัยเหลือเกินว่าตระกูลโนมิ นี่มันหมู่เลือดหมู่อะไรกันแน่จึงได้คิดบ้อง ๆ อย่างนี้ก่อนจะจบผมจะเอาตารางเปอร์เซ็นต์หมู่เลือดของคนชาติต่าง ๆ ลงมาเปรียบเทียบกันดูบ้างก็จะดีกว่าอยู่เปล่า ๆ



สารบัญ เล่ม ๓

เชื้อชาติ	โอบ	เค	ปี	เคปี
	%	%	%	%
ญี่ปุ่น	๓๘.๐	๒๙.๓	๒๒.๒	๑๐.๕
แขกอินเดีย	๒๑	๓๑	๔๐	๘
ไทย	๒๒	๓๙	๓๓	๖
เนปาล	๓๗	๓๐	๒๔	๙
ไต้หวัน	๒๗	๔๔	๒๓	๖
รัสเซีย	๓๖.๗	๓๓.๙	๒๒.๗	๖.๗
อาหรับ	๓๔	๓๘	๒๐	๘
อิตาเลียน	๓๙	๔๔	๑๒	๕
อเมริกัน	๔๐	๔๖	๑๑	๔
เยอรมัน	๔๕	๔๑	๑๐	๔
อังกฤษ	๔๒	๔๗	๘	๓
ฝรั่งเศส	๔๔	๔๖	๗	๓

ข้อ ลืมบอกไป ผมมันเลือดหมู โอบ ชะด้วยสิ

สวัสดีครับ



คำคมระดับโลก

A sense of humour in part of the art of leadership of getting along with people of getting things done.

Dwight D Eisenhower



If you set out to be liked, you would be prepared to compromise on anything at that thing..... and you would achieve nothing.

Margaret Thatcher



The ultimate measure of a man is not he stands in moment of comforty, but where he stands at times of challenge and controversy.

Martin Luther King Jr.



You must have unhappy..... are your greatest source of learning.

Bill Gates



If you can dream it,you can do it.

Walt Disney



สารานุกรม เล่ม ๓

Our greatest glory is not in never falling but in rising every time we fall.

Confius



You may never know that result come of your action, but if you do nothing, there will be no result.

Mahatama Ghandhi



Every great business is built on friendship.

J C Penny

“คัดลอก ลอกมาจากฝามั่งของโรงแรมแห่งหนึ่งที่เกาะเซ็นโตซ่า สิงคโปร์”





เพื่อนบ้างก็ได้

จะมองหาแต่คนดี ไม่มีเสีย
หาแต่สวย คงจะยาก ลำบากลำบาก
ไม่ต้องถึง กับดีพร้อม ไม่ยอมเสีย
เพื่อนที่ดี มีเสียบ้าง ในบางวัน
แม่นต้องการ คงไว้ ในภาพพจน์
คนร่อยพ่อ พันแม่ แต่หนใด
ถ้าเป็นเพียง ส่วนน้อย ที่อุตรี
ถ้าส่วนใหญ่ ผิดซ้ำซ้ำ ทำไม่ดี
สิ่งใดชั่ว สิ่งใดหอม มองกันเป็น
ไม่ใช่พวก กลับโวยลั่น สันตะเพื่อน
ถึงสึดก สกปรก ในบางครั้ง
อย่าเลอะเทอะ เกรอะกรังหนา ไม่น่าดู
เพราะไม่ใช่ พยาบาล หรือนักบวช
มีชีเกื้อ เจอสักนิด ไม่ติดใจ
จะหาพวก ที่ดีพร้อม บริสุทธ์
อย่าไปมอง ว่าใครใคร ก็ไม่ดี
ภาวะการณ์ ที่ล้มลุก คลุก โคลนเลน
สุดสะอาด ทั่วทั้งผืน มาขึ้นราว
มองมองไป คนนั้น ก็ไม่ดี
แต่กลับยอม พวกหน้าทอน คนจัญไร

หาแต่สูง ไม่มีเตี้ย ในท้องถนน
คำว่าคน ก็คือคน ประปนกัน
แค่อ่าเอี้ย เกินมนุษย์ ให้สุดกลิ่น
ไม่จำเป็น กัดกัน ผลักดัน ไป
จำเป็นหรือ ต้องหมคจด เพื่อนไม่ได้
บ้างผิดพลาด พลังไป เป็นไรมี
คงไม่อาจ ไปตำหนิ ดิทั้งสี่
คงไม่อาจ จะหลบหนี คำชี้เตือน
บางที่อาจ ทำไม่เห็น เพราะเป็นเพื่อน
ว่านั่นไง มึงก็เพื่อน เหมือนพวกกู
แต่ควรยัง คงชาวเด่น ให้เห็นอยู่
จนไม่รู้ ว่าเคยขาว แต่คราวใด
ไม่ต้องใส่ชุดมาอวด ว่าขาวใส
รับว่าเป็น บ้างก็ได้ ในบางที่
หาลำบาก ยากที่สุดสุด ในโลกนี้
ทุกคนมี รอยด่าง ในบางคราว
ยังเลือกเฟ้น เสาะหา แต่ผ้าขาว
คงต้องทน ไปอีกยาว นะชาวไทย
มองอีกที คนนี้ ก็ไม่ได้
อวดอำนาจ บาตรใหญ่ ในแผ่นดิน

พีคินดี (P.khondee)

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๕



๑๖ ๗

หลายเรื่อง หลายรส หลายอารมณ์ กับเพลงประสาธน์

สารบัญ เล่ม ๓

เก็บตกจากจอ
เปรียบเทียบฮาๆของหมอ



หมอสู้ตีผู้ชำนาญการ PV
กิริยากรัมกรั่มมิเป็นรอง
หลังสู้ฟ้าหน้าสู้ perinium
Forceps Vac N/L หรือซีซาร์

หมอผ่าตัดหัตถการเชี่ยวชาญนัก
ถ้าสงสัยไม่พูดพล่ามทำเพลง
พูดกระซอกโฮกฮากปากหนัก
กิริยาท่าทางอาจดูตัน

อายุรกรรมคุณชายนายละเอียด
โรคจะ Rare Very Rare สักเพียงใด
สติปัญญาเลิศล้ำสมล้ำลือ
ดูเรียบร้อยอ่อนโยนไม่น่ากลัว

เรื่องสตรีเจนจบไม่มีสอง
เรื่องคู่ครองอาจมากมายไม่ธรรมดา
ความรู้เปี่ยมตรง Pelvic และต้นขา
นอนลงมาตรงนี้ปล่อยเอง

ไม่ต้องพักอดทนคนมันแจ่ง
งานมันเร่งเปิดมาดูให้รู้กัน
แต่น่ารักเท่าที่เถื่อนนะหมอศัลย์
หากโกรธกันมีตบีนต้องทำใจ

ดูเคร่งเครียดจู้จี้ขี้สงสัย
ยังเก็บไว้ไม่ตัดทิ้งเฉียนทุกตัว
มีหนังสือแฮร์รี่ปอตเตอร์เต็มหัว
จะน่ากลัวก็ตอนบลัฟกลับมาเรา



เปรียบเทียบว่า ๑ ของหมอ

Eye Skin ถิ่นคุณหนูเร็ดยั้ง ของแบรนด์เนมระดับมือระดับเท้า	งามทุกสิ่งเส้นใหญ่ไม่อับเฉา บ้านเรารวยช่วยไม่ได้ไม่เคยจน
หมอรังสีมีชีวิตปิดในห้อง ไม่พูดจาพบน้าประชาชน เขียนคำตอบรอบคอบอ่านเป็นตั้ง ตื่นมาทำ MRI กลางราตรี	นั่งสอดส่อง Film X-ray แล้วพิมพ์ผล กลายเป็นคนในโลกสี่มุมที่เคยมี แต่คนสั่งดันไม่ดูผลเสียนี้ มีชีวิตรอยู่กับคลื่นและเงาดำ
ENT ชีวิตชีวิตกับรู เหม็นกลิ่นปากลำบากเหมือนมีกรรม	ส่องแต่หูจมูกคอเหมือนเข้าถ้ำ มันยังทำอ้วกใส่เราน่าเศร้าใจ
กุมารแพทย์เจ้าแม่จอมคำนวณ หมอที่พบบ่ไม่เพศหญิงก็เป็นเกย์ เรียบริอายนุ่มลุ่มลี้กู้รู้สึกไว ถึงอยากด่าพอมันว่า 'ไอ้ใจ'	อัตราส่วน Dose ยาอย่าให้เขว แพทย์หนุ่มเท่ห้ายไปไหน I don't Know เด็กร้องไห้ต้องตีความห้ามโมโห ก็ต้องโชว์ความโอบอ้อมออกมาแทน
หมอดมยานั่งง่วงเฝ้าหัวเตียง คนไข้บ่ง bowel มันบวมได้มันแน่น สวมหมวก Mask ปิดบังกายา ถึงน่ารัก-อัปลักษณ์แต่ละคน	รอฟังเสียงศัลยต์ต่อว่าน่าเบื่อแสน ถึงจะแค้นที่มันด่าซ้ำต้องทน จะบ๊ะหน้าทาดตาไม่เกิดผล พอเดินปนกันมาหน้าคล้ายกัน
หมอ ortho sportman แสนเสน่ห์ นือต ตะปู ฟลุ เลื่อย คีม ตะโบ เค้าโชคดี condition มักรอดได้ กินข้าวได้ ออกกรอบ (กอล์ฟ) ได้ ใจเย็นๆ	อุปกรณ์ทำเท่ช่างหลากหลาย มีรุ่นน้องยกขาให้โน OR ถ้าไขมันไม่ไหลมาให้เห็น ผ่าให้เป็นแล้วรอ bone ติดเอง
จิตแพทย์พูดน้อยแต่ต๋อยหนัก ฟังเรื่องเล่าต่างๆเข้าจรวดเย็น	ฟังเป็นหลักแล้ววิเคราะห์สิ่งที่เห็น Out of reality แต่จำเป็นไม่รู้จะทำไง



เรื่องเก็บตกจาก “วงศรวลเส-เฮฮา-ไร้สาระ แต่คลายเครียด”

ยุคนิยมคำย่อ

ทุกวันนี้ ถ้าไม่รู้จักความหมาย หรือคำเต็มของคำย่อ คุณอาจจะเขย
ผมเองอยู่ในกลุ่มนี้มีคำหลาย ๆ คำที่เกิดมาใหม่ ๆ หลายคนคงพอรู้ความ
หมาย แต่อาจไม่รู้คำเต็ม เช่น ดีเอสไอ, กระทรวงไอซีที, กทสช, สปสช
ฯลฯ

เรื่องจะนำมาเล่า ได้จากคุณอ้อย เธอเล่าให้ฟังว่า

เหตุเกิดที่โรงพยาบาลใหญ่แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
มีหมอน้อยท่านหนึ่งเพิ่งจบใหม่ ๆ ถอดด้าม และไปประจำที่นั่นใหม่ ๆ
คุณหมอได้รับผู้ป่วยสตรีวัยสูงอายุรายหนึ่ง มีแผลเลือดไหลที่เท้าซ้าย
คุณหมอก็ซักประวัติว่า “ป่ามาจากที่ไหนครับ”

“จากบ้านป่าเซ่” คือคำตอบ

หมอลงถามต่อว่า “บ้านป่าอยู่ไหนล่ะ”

ป่าตอบโดยไม่ลังเลว่า “บ้านป่าอยู่จอหอโน่น”

คุณหมอชาวกรุงก็หัวขมวดเพราะไม่แน่ใจว่าคำเต็มของจอหอ
มันคืออะไร แต่ก็ช่างเถอะ ต่อไปก็คงรู้เองนะ คุณหมอสักต่อ

“แล้วป่าไปโดนอะไรมา”

คำตอบของป่าคือ “ก็ไอ้ตอปอนันเซ่ มันทำพิษ”

คราวนี้หมอน้อยซักจะทนไม่ได้แล้ว เลยพิมพ์ออกมาว่า

“จะอะไรกันนักกันหนา มันมีแต่คำย่อไปหมด” ก็เลยทวนคำถาม
ใหม่ คำตอบของป่าก็ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะจริงๆแล้ว บ้านป่าแกอยู่
ที่อำเภอจอหอ จังหวัดนครราชสีมา เท้าแกเป็นแผล เพราะแกช้ำมเดิน
ไปเตะเอา ตอของต้นปอที่เขาตัดไปแล้ว แต่ตอของต้นปอมันยังโผล่พื้นดิน
อยู่ แกเลยไปเตะเข้า เท้าจึงเป็นแผล



ประมวลภาพ ๘๐ ปี

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ





นักเรียน



นิสิตจุฬาฯ



นักศึกษาแพทย์



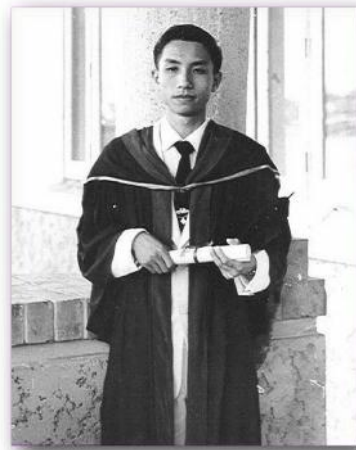
นักศึกษาแพทย์



จีเนียร์ศิริราช



จีเนียร์ศิริราช



แพทยศาสตร์บัณฑิต



กลาสีแสนกล ว่าที่นายเรือโทแห่งราชนาวิก



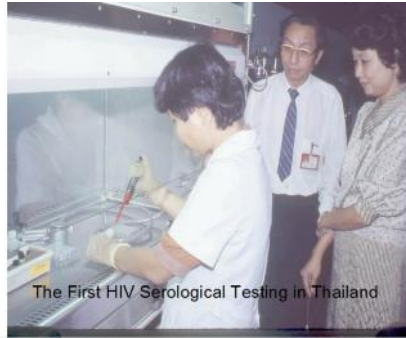
กระทบทโหลผู้ได้รับรางวัลโนเบลไฟซ์



กระทบทโหลผู้ได้รับรางวัลโนเบลไฟซ์



ประชุมโรคพิษสุนัขบ้า ที่สมาร์คาน สหภาพโซเวียต



เฝ้าดูตรวจเลือดเอ็ดส์ครั้งแรกในประเทศไทย



ร่วมโต๊ะอาหารกับโจนาสซอลด์



ทำงานที่ห้องปฏิบัติการศิริราช



ต้อนรับมาร์กเรต ซาน ที่ห้องปฏิบัติการศิริราช



ประชุมร่วมกับบัลค มงตายน



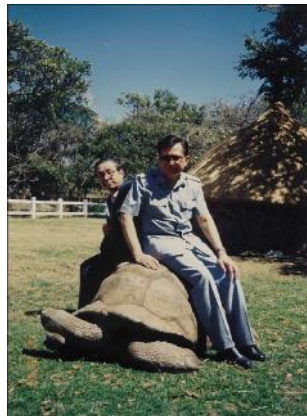
ถ่ายรูปร่วมกับโรเบิร์ต แกลโล ที่เอริเซ



ประชุมเอดส์ ที่ลอนดอน



ประชุมเอดส์ ที่เนเธอร์แลนด์



จีต่าไปดูงานที่ซิมบับเว



เพื่อนนักไวรัส คอร์เซ็ค พาฟรี ผอ.สถาบันไวรัสญี่ปุ่น อินเดีย



สองเจ้าพ่ออาวุธชีวภาพ ชาวอเมริกัน ชัยรัศเซีย



สองเจ้าพ่อไวรัสระดับโลก บนเรือส่งแม่เจ้าพระยา



ประชุมโรคพิษสุนัขบ้า ที่เอสเทน เยอรมัน



ประชุมจุลชีววิทยาที่อินโดนีเซีย



ดูงานโรงงานแบรี่หัง



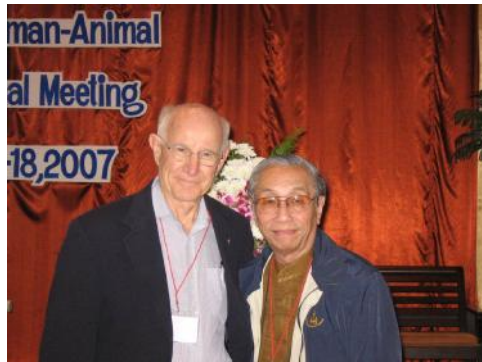
สก็อต ฮอลสแต็ก เจ้าพ่อไข่เลือดออกเต็งที่



จอห์น แม็ค



เฮ็นเดอร์สัน มือปราบไซ้ทรพิษโลก



โรเบิร์ต เวสเตอร์ เจ้าพ่อใช้หัวคน



เค็นแลม เจ้าพ่อไวรัสนิปาห์



ประธานกรรมการฝ่ายวิทยาศาสตร์ การประชุมเอตส์นานาชาติ ที่กรุงเทพฯ



ประชุมเมดส์นานาชาติ ที่เคอร์บาน สหภาพแอฟริกาใต้



เพื่อนรัก อดีตหัวหน้าภาควิชาอโรปิติกส์ รพ.รามธิบดี



มือกี ตากาอาชิ บิดาวัดชินสุกใส



หยอดวัคซีนโปลิโอให้เด็ก ที่หลิเป๊ะ



ถ่ายรูปร่วมกับเจ้าพ่อไวรัสซาร์ส



ถ่ายภาพกับชาลาติน ออสมานอฟ แห่งวัคซีนเอดส์ องค์การอนามัยโลก



ไม่เคยเครียด



สอนเรื่อง PPE ที่ถูกต้อง



PPE ที่ไม่ถูกต้อง



รับรางวัลแพทย์ดีเด่นจากแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



รับรางวัลเหรียญทอง นักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ ๒๕๓๔



รับรางวัลมหิดลบีบราวน์



รับเหรียญเกียรติยศ จากสมาคม
วิทยาลัยสาธารณสุขภาคพื้นเอเชียแปซิฟิก

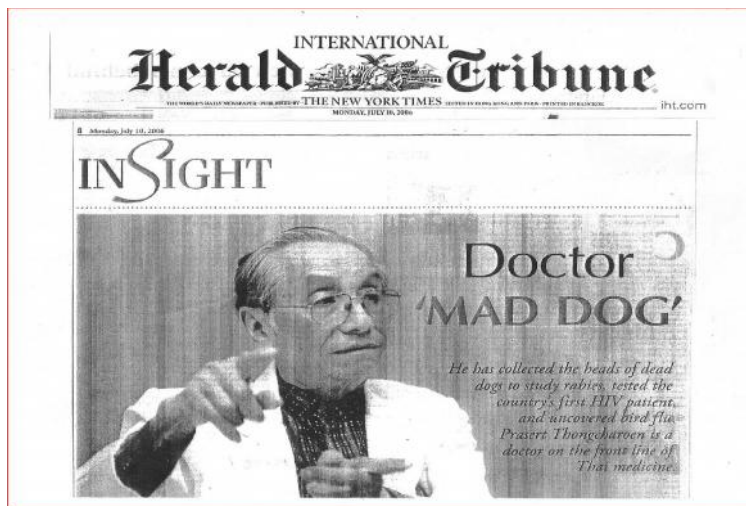


รางวัลปาฐกถา สุด แสงวิเชียร ๒๕๕๔



ภาพโปสเตอร์แสดง ฮอร ออฟ เฟม

รางวัล Asia-Pacific Academic



หมอมหมาบ้า จากหนังสือพิมพ์ IHT

Virologist wins medical honour

APINYA WIPATAYOTIN

Emeritus Professor Dr Prasert Tongcharoen of Siriraj Hospital has won this year's Mahidol University-B. Braun Prize for his longstanding fight against infectious diseases in Thailand including dengue fever, rabies, polio, HIV/Aids and bird flu.

The 72-year-old virologist was behind the country's success in the fight against polio, having promoted oral vaccination of children since the first outbreak of the disease in Thailand 54 years ago which affected 394 people, 23 of them fatally.

As a result of Dr Prasert's tireless campaign against polio, the government eventually included the polio vaccine in the vaccination programme for children in 1977.

Dr Prasert's work has led to a gradual decrease in the number of polio victims in Thailand, with the "zero case" target having been achieved in 2002.

In 1984, when the first HIV/Aids case was reported in Thailand, Dr Prasert began to study this sexually transmitted disease. He developed a laboratory procedure to identify the virus and initiated a HIV/Aids vaccine trial project in Rayong and Chon Buri provinces.

Dr Prasert is also keenly interested in

the fight against new diseases, such as avian influenza.

He played a key role in monitoring government handling of bird flu since its first outbreak in the country in 2004. Since then, he has devoted himself to studying measures to combat the deadly H5N1 strain of the virus.

He is currently conducting a study to find the most effective method to vaccinate people against regular influenza in response to the country's limited supply of vaccine.

"I am very proud of this prestigious reward," Dr Prasert said. "This shows that my work has benefitted the people."

Dr Prasert has over the years been appointed to a number of positions of honour. He has been a member of the World

Health Organisation's Expert Committee Advisory Panel on Virus Diseases since 1975. He was also made director of the WHO's Collaborating Centre on Aids from 1986-1994.

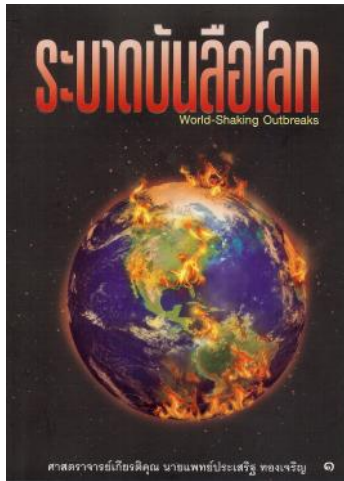
He is currently president of the Influenza Foundation of Thailand.

The Mahidol University-B. Braun Prize has been awarded to outstanding medical professionals yearly since 1993.

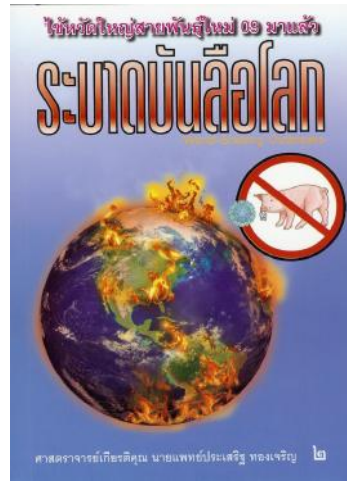
Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn will present the 700,000-baht prize to Dr Prasert in a ceremony at Amporn Gardens on July 6.



Dr Prasert: Proud of achievement



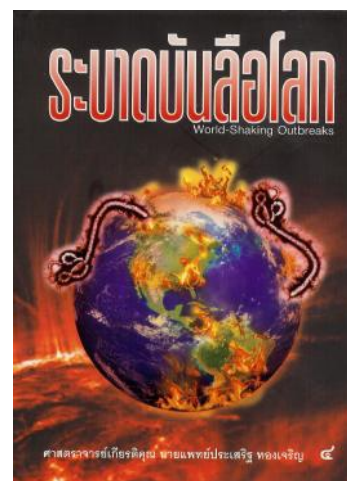
ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๑



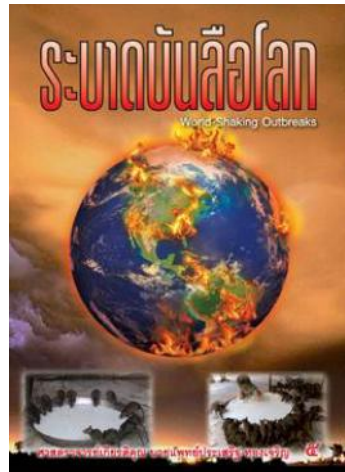
ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๒



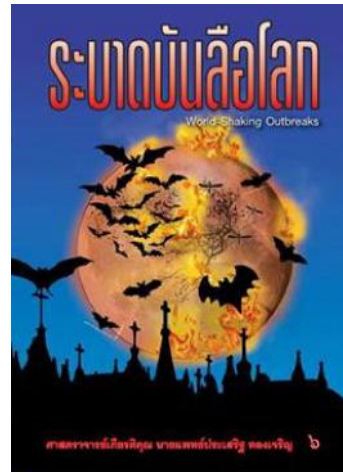
ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๓



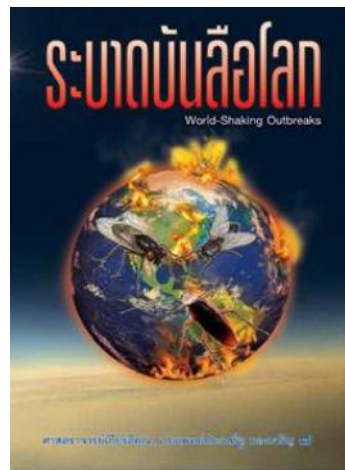
ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๔



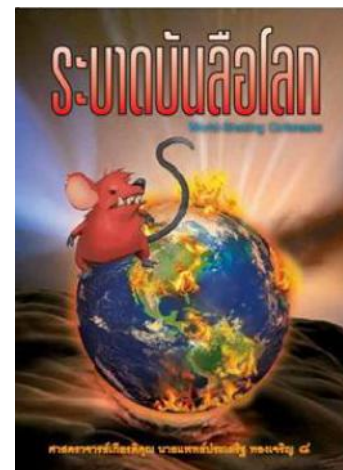
ระบาดบนลือโลก เล่ม ๕



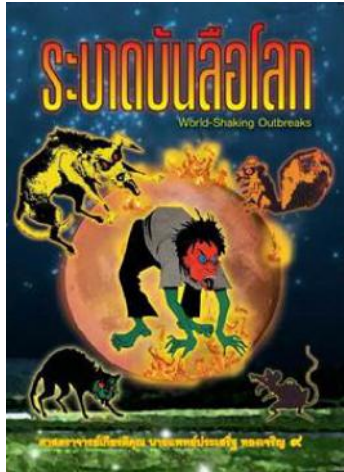
ระบาดบนลือโลก เล่ม ๖



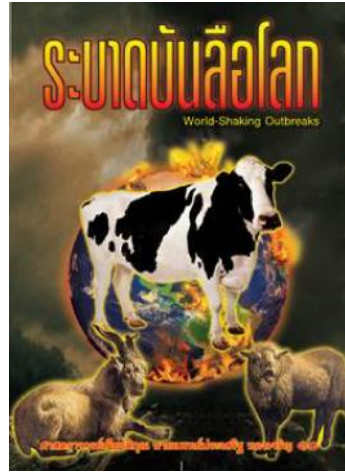
ระบาดบนลือโลก เล่ม ๗



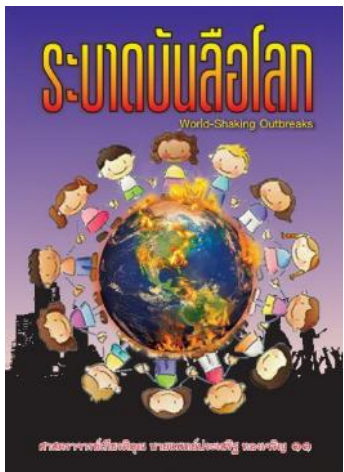
ระบาดบนลือโลก เล่ม ๘



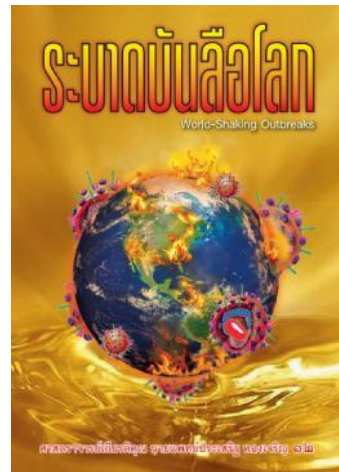
ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๕



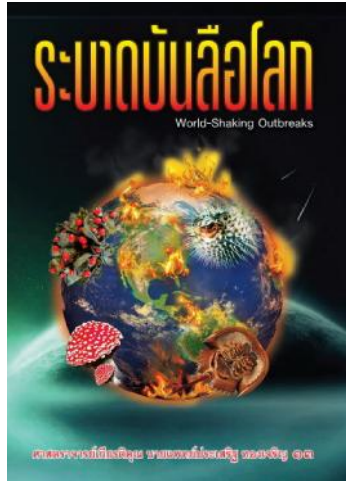
ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๑๐



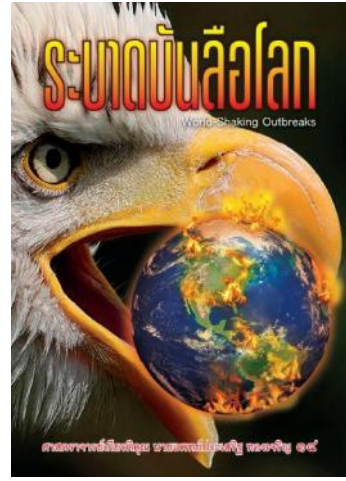
ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๑๑



ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๑๒



ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๑๓



ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๑๔

ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๑๕

ระบาดบนสื่อโลก เล่ม ๑๖

ระบาคับันลือโลก เล่ม ๑๗

ระบาคับันลือโลก เล่ม ๑๘

ระบาคับันลือโลก เล่ม ๑๙

ปกหน้าด้านใน



รับพระราชทานปริญญาบัตร แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
๖ เมษายน ๒๕๐๐



รับพระราชทานเหรียญดุษฎีมาลา เข็มศิลปวิทยา ๕ มิถุนายน ๒๕๓๔

ปกหลังด้านใน



แพทยศาสตรบัณฑิต
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์



แพทยศาสตรดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล



วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคนิคการแพทย์)
มหาวิทยาลัยมหิดล



วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (ชีวเวชศาสตร์)
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์