

วิธีแก้อะไรสร้างสุข ภาค ๒

นพ.ประเวศ วะสี

(เขียนเมื่อ ๒๙ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๗)

บนเส้นทางชีวิต ตอนที่ ๖๙

สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางกาย จิต สังคม ปัญญา

สุขภาวะทางกาย (๘)

๖. รักษาและควบคุมโรค

การเจ็บป่วยล้มตายของประชาชน ๘๐-๙๐ เปอร์เซนต์ เป็นการเจ็บป่วยล้มตายโดยไม่จำเป็น หรือหลีกเลี่ยงได้ ถ้าประชาชนมีความรู้และสามารถดูแลรักษาและป้องกันโรคได้

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของโรคที่พบบ่อยที่ประชาชนควรหาความรู้ดูแลรักษาป้องกันตัวเอง

๑. เป็นหวัด คัดจมูก เจ็บคอ

“หวัด คัดจมูก เจ็บคอ” เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดที่นำผู้ป่วยไปโรงพยาบาลหรือไปหาหมอที่คลินิก

คนอังกฤษเมื่อเป็นหวัด คัดจมูก เจ็บคอ จะไม่ไปพบแพทย์ เพราะเขาดูแลตนเองได้และรู้ว่ามีอันตรายเอง แต่คนไทยที่ป่วยด้วยโรคนี้จะไปพบแพทย์ ทำให้โรงพยาบาลแน่นไปหมด

ทางการแพทย์ควรจะให้คำแนะนำประชาชนในการดูแลรักษาและป้องกันโรคนี้ โดยไม่ต้องไปพบแพทย์ แต่ถ้าแรงจูงใจของแพทย์และโรงพยาบาลอยู่ที่การมีรายได้จากรักษาคนไข้ประเภทนี้ ประชาชนก็จะไม่ได้รับคำแนะนำให้ฟังตนเอง

ขณะที่แรงจูงใจของแพทย์ยังไม่เหมาะสมแพทย์ควรจะอยากให้ประชาชนไม่เจ็บป่วย แต่ถ้ารายได้ของแพทย์อยู่ที่ประชาชนป่วยมาก ๆ แรงจูงใจก็จะเป็นกุศล เราจึงต้องมี “ระบบ” ที่สร้างแรงจูงใจในการที่ประชาชนไม่ป่วย นี่เป็นที่มาของการปฏิรูประบบสุขภาพ ที่เรียกว่า “สร้างนำซ่อม” คือสร้างสุขภาพดี ไม่ใช่ปล่อยให้สุขภาพเสียแล้วค่อยซ่อม

ถ้าสังคมเข้าใจ “ระบบ” สุขภาพก็จะช่วยให้การปฏิรูประบบสุขภาพ เพื่อประโยชน์ของประชาชนเกิดง่ายขึ้น

วิธีป้องกันหวัด คัดจมูก เจ็บคอ มี ๓ วิธีใหญ่

๑. รักษาความอบอุ่นของร่างกาย ไวรัสที่ทำให้เป็นหวัด เจ็บคอ นั้นชอบความเย็น ถ้าร่างกายกระทบความหนาวเย็นจะทำให้เป็นหวัดได้ง่าย

๒. การออกกำลังกายทุกวัน จะป้องกันหวัดได้ดีมาก บางทีทั้งปีไม่เป็นเลย

๓. ล้างมือ ฟอกสบู่บ่อย ๆ เพราะเราขึ้นรถลงเรือจับโน้นจับนี้ ทำให้ติดหวัดได้ง่าย เมื่อเข้าห้องน้ำควรถือโอกาสล้างมือฟอกสบู่ จะทำให้ “ลดการเป็นหวัด เจ็บคอ” ลง

การรักษา

๑. เมื่อเริ่มรู้สึกจะเป็นหวัดหรือเจ็บคอ ให้ใช้น้ำร้อนเท่าที่พอจะทนได้ล้างจมูก และกลั้วคอ หลายๆ ครั้ง จะรู้สึกสบายขึ้น และบางทีการเป็นหวัด เจ็บคอ จะหายไม่ลุกลามต่อไป เพราะไวรัสไข้หวัดมักกลัวความร้อนดังกล่าวแล้ว

๒. ใช้น้ำเกลือ เช่น คลอร์เฟนิรามีน (คลอเฟน) กินแก้คัดจมูก ยานี้ราคาถูกมาก

๓. ถ้าปวดศีรษะหรือเป็นไข้กินยาพาราเซตามอลเท่าที่จำเป็น

๒. ไข้หวัดใหญ่ (ฟลู หรือ อินฟลูเอนซา)

“ไข้หวัดใหญ่” ต่างจากไข้หวัดเล็กหรือไข้หวัดธรรมดา ที่มีไข้สูงเกิดขึ้นทันทีทันใด ปวดกระดูกและกล้ามเนื้อมาก ส่วนอาการหวัดคัดจมูกมีไม่มาก

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ กังสดาลย์ ปรมาจารย์ทางอายุรศาสตร์สอนว่า “ไข้หวัดเล็กเป็นหวัดมาก ไข้หวัดใหญ่เป็นหวัดน้อย” คือไข้หวัดธรรมดามีอาการเป็นหวัดคัด จมูกมาก แต่ไข้หวัดใหญ่ไม่ค่อยมีอาการหวัดคัด จมูก แต่หนักไปทางไข้สูงปวดกระดูกกระเดี้ยวและกล้ามเนื้อตาแดง

ไข้หวัดใหญ่จะเป็นประมาณ ๔ วันไข้ก็ลง ระหว่างนั้นการรักษาคือกินน้ำมากๆ และใช้ยาลดไข้คือพาราเซตามอล

ไข้หวัดใหญ่มี ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ ประเภทที่มีประปรายตามฤดูกาล มีได้ตลอดปี มากในฤดูหนาว อีกประเภทหนึ่งระบาดใหญ่รุนแรงเป็นครั้งคราว มีคนเป็นสิบๆ หรือร้อยล้านคน ทางแพทย์จะกลัวชนิดหลังเพราะอาจรุนแรงและทำให้ผู้คนล้มตายมาก ในครั้งรัชกาลที่ ๖ มีระบาดใหญ่และแรงที่เรียกว่า สเปนนิส ฟลู เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนาถก็สิ้นพระชนม์ เพราะโรคไข้หวัดใหญ่รุนแรงในครั้งนั้น

เดี๋ยวนี้มีวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ซึ่งทำมาแต่ละปีสำหรับฉีดป้องกันปีละ ๑ ครั้ง ป้องกันได้ปีเดียว เพราะเชื้อเปลี่ยนชนิดทุกปี ส่วนสำหรับไข้หวัดใหญ่ประเภทร้ายแรงนั้นกระทรวงสาธารณสุขซึ่งเฝ้าระวังจะประกาศให้ประชาชนทราบ และแนะนำว่าควรทำอย่างไร

ไข่ออก ในระยะแรกจะแยกไม่ออกจากไข้หวัดใหญ่ เพราะมีอาการเหมือนกัน คือ ไข้สูงเกิดขึ้นทันทีทันใดและปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัวรุนแรง อาจมีเลือดออกหรือไม่มี ถ้าไม่มีก็ไม่ต่างจากไข้หวัดใหญ่ ถ้ามี เช่น มีจุดแดงขึ้นใต้ผิวหนัง ควรไปโรงพยาบาล

พยายามอย่ากะโหลกกะลารอบๆ บ้าน อย่าให้น้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ซึ่งเป็นพาหะพาเชื้อไวรัสซึ่งเป็นต้นเหตุของไข่ออกเข้ามาสู่คน

๓. ปวดท้อง-ท้องเดิน

อาการจุกเสียดปวดท้อง ท้องเดิน เป็นปัญหาที่พบบ่อยที่ต้องเจอทุกคนทุกบ้าน จึงควรสะสมประสบการณ์และความรู้ในการดูแลรักษาตัวเอง

อาการจุกเสียดมีลมในท้องอาจเกิดจากกินอาหารมากเกินไป ย่อยไม่หมด หรือมีเชื้อโรคเข้าไปที่ทำให้เกิดแก๊ส ถ้าไม่รุนแรงอะไรนักก็ปล่อยให้มันหายเอง หรือกินยาธาตุต่างๆ ที่มีขายทั่วไป เช่น ยาธาตุน้ำแดง ยาธาตุน้ำขาว

อาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาดอาจมีเชื้อโรคที่ทำให้ท้องเดินปนเปื้อน ทุกคนเคยเจอสภาวะท้องเดินมาแล้ว ถ้าไม่รุนแรงอะไรมันก็จะหยุดเอง แต่ถ้ารุนแรงอาจต้องกินยาฆ่าเชื้อในลำไส้ ซึ่งมีทั้งยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ เช่น ยาโบราณที่เรียกว่ากฤษณากลั่นน่าจะมีตัวยาที่ฆ่าเชื้อโรคในลำไส้ได้

หลายปีมาแล้ว มีหมออังกฤษชื่อ **ปีปปาร์ท** จากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ดมาทำวิจัยที่ศิริราช ในช่วงปีใหม่เกิดท้องเดินอย่างรุนแรง กินยาอะไรๆ ก็ไม่หยุด **อาจารย์ร่มไทร** ให้กินยากฤษณากลั่นปรากฏว่าหยุด

อันตรายจากท้องเดินอย่างรุนแรงคือ การเสียน้ำและเกลือแร่ออกไปจากร่างกาย ความดันต่ำ ช็อก และตาย สมัยก่อนยังไม่มีความรู้ คนเป็นอหิวาต์จะล้มตายกันเป็นเบือ ที่วัดสระเกศ ศพกองพะเนินเทินทึก เผาไม่ทัน และอีแร้งกินไม่หมด สมัยนี้รู้แล้วว่าถ้าให้กินน้ำและเกลือแร่ให้เพียงพอก็จะไม่ตาย เดียวนี้เรามีผงเกลือและน้ำตาลใส่ซองขายเอามาละลายน้ำกินเมื่อเสียเหงื่อมากๆ หรือท้องเดินรุนแรง ถ้าไม่มีจะใช้เกลือแกง ผสมน้ำอัดลมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

อาหารทะเลดิบ หรือดิบๆ สุกๆ เช่น หอยนางรม อันตรายมาก ไม่ควรสัมผัสเสี่ยงเอาอร่อยเข้าว่า เพราะมีเชื้อที่ทำให้ท้องเดินอย่างรุนแรงในตระกูลอหิวาต์ที่เรียกว่า *Vibrio parahaemolyticus* เคยมีหมอเสียชีวิตมาแล้วเพราะกินหอยนางรมดิบ

อาหารเป็นพิษ อาหารบางอย่างเก่าเก็บ มีพิษปนเปื้อน กินเข้าไปแล้วเกิดอาการอาหารเป็นพิษ มีคลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง เวียนศีรษะและท้องเดิน ถ้ากินน้ำผสมเกลือแร่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่บางคนกินไม่ได้ อาเจียนออกมาก็ต้องไปให้น้ำเกลือ

โรคไวรัส ที่ทำให้อาเจียนและท้องเดิน มีโรคไวรัสที่ทำให้อาเจียนและท้องเดิน คล้ายอาหารเป็นพิษที่กล่าวถึงข้างต้นและคนใกล้ชิดเป็นกันหลายคน เพราะติดต่อกันจากเชื้อไวรัส การรักษาเหมือนกับการรักษาเรื่องอาหารเป็นพิษ

แผลในกระเพาะอาหาร ถ้าปวดท้องตรงลิ้นปี่เรื้อรัง ต้องสงสัยแผลในกระเพาะอาหารที่ทางแพทย์เรียกว่า peptic ulcer เมื่อก่อนเชื่อว่าเกิดจากความเครียด

เมื่อสมัยผมเรียนแพทย์อาจารย์นายแพทย์ลิ้ม คุณวิศาล ท่านเลกเซอร์เกี่ยวกับแผลในกระเพาะอาหาร ท่านเป็นแพทย์ที่จบจากอังกฤษ เวลาบรรยายท่านหลับตาพูดไปเรื่อยๆ พอถึงตอนการรักษา ท่านลืมตาขึ้นมาพูดว่า “ฆ่าเมียมันทิ้งเสีย” ท่านคงจะต้องการให้ตกลงว่าเมียทำให้เกิดความเครียด แต่พวกเรานักเรียนแพทย์เด็กๆ ทั้งนั้นก็ไม่เข้าใจ

ต่อมาผมมีเพื่อนโปรเฟสเซอร์ที่มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด เขาบอกว่าคนอังกฤษพูดว่า “แผลในกระเพาะอาหารคือรูที่สามีหลบหนีภรรยา” (peptic ulcer is the hole where the husband escapes his wife) คงต้องว่าเป็นตลกของพวกผู้ชาย

นั่นเป็นเรื่องเก่า การค้นพบใหม่พบว่าเชื้อโรคชื่อ *H. Pylori* เป็นตัวการทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและทำให้เป็นมะเร็งด้วย นายแพทย์มาร์แชลล์ผู้ค้นพบนี้ได้รับรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหิดลก่อนและต่อไปได้รับรางวัลโนเบล

ฉะนั้น ถ้าใครปวดท้องที่ลิ้นปี่เรื้อรังก็ต้องคิดว่าอาจเป็นโรคติดเชื้อ และใช้ยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อ ซึ่งทำให้หายปวดท้อง

ขมื่นชัน เมื่อพูดเรื่องจุกเสียดท้องแล้วก็ต้องพูดถึงยาขมื่นชันซึ่งใช้ได้ผลดีมาก ยานี้ทำเป็นลูกกลอนหรือใส่หลอดแคปซูล เคยมีการวิจัยพบว่าขมื่นชันแก้ปวดท้องได้ดีกว่าอะลัมมิลค์ ขมื่นชันมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจึงอาจป้องกันมะเร็งได้ด้วย บางคนจึงกินเป็นยาอายุวัฒนะ

๔. เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

“เบาหวาน ความดันโลหิตสูง” โรค ๒ โรคนี้พบบ่อยมากในประชากร และเป็นตัวทอนอายุที่สำคัญ เพราะทำให้เกิดพยาธิสภาพความเสื่อมทั่วๆ ไปในร่างกาย เช่น ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง ทุกคนน่าจะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคทั้งสอง และสามารถดูแลควบคุมโรคได้ด้วยตนเอง ถึงแม้โรคไม่หาย แต่ถ้าเราควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ (ประมาณ ๑๐๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) และควบคุมความดันโลหิตให้ปกติ (ประมาณ ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท) เราก็จะมีสุขภาพดีและไม่เกิดความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ

สมัยนี้มีเครื่องวัดความดันโลหิตที่วัดเองได้ง่ายๆ ทุกบ้านควรมีไว้ใช้วัดความดันของคนในบ้าน

เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่าง ยังมีโรคต่างๆ อีกมากมายที่ประชาชนสามารถดูแลรักษาตนเองได้ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของ “หมอชาวบ้าน” ที่ทำการมาแล้ว ๓๐ กว่าปีแล้ว คือสนับสนุนความรู้ให้ประชาชนสามารถดูแลรักษาตนเอง โดยไม่ต้องเจ็บป่วยหรือเจ็บป่วยแล้วก็ไม่ต้องเสียเงิน หรือเสียเงินน้อยที่สุด จึงมีคู่มือ หนังสือค้นหา ตำรับตำรา ต่างๆ สำหรับประชาชน

เป็นอันว่าจะจบการเขียนเกี่ยวกับสุขภาพะทางกายที่ลงติดต่อกันมา ๘ เดือนเพียงเท่านี้ แต่ก็อยากจะเพียงพอที่จะแสดงให้เห็นว่า เรื่องเกี่ยวกับรูปหรือกายนั้นถ้าเราเอาใจใส่ดูแลทะนุบำรุงก็เป็นบ่อเกิดของสุขภาพะได้

เป็นอันจบเรื่องในชุด “สุขภาพะที่สมบูรณ์” ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ที่เขียนต่อเนื่องกันมาหลายปี จะเห็นได้ว่าทั้ง ๔ มิติ คือ กาย-จิต-สังคม-ปัญญา เป็นเรื่องที่เชื่อมโยงถึงกัน เรื่องทางกาย ทางจิต ทางปัญญา อยู่ในอำนาจของเราที่จะทำอะไรเองได้มาก และทำได้อย่างยิ่งที่สุด คือทำให้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงก็ได้ แต่เรื่องทางสังคมนั้นเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนและยาก โดยเฉพาะในสังคมใหญ่ เช่น ระดับประเทศ และระดับโลก ในสังคมระดับย่อย เช่น ครอบครัว ชุมชน องค์กร เป็นระดับที่พอสร้างสุขภาพะทางสังคมได้

ขณะนี้มิชชันในประเทศไทยที่สามารถสร้างสังคมสุขภาพะได้มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งหวังว่าวันหนึ่งจะมีชุมชนสุขภาพะเต็มประเทศ เป็นปัจจัยให้ประเทศไทยเป็นสังคมสุขภาพะได้ง่ายขึ้น

การมีสุขภาพะทางจิต ที่ประกอบด้วยความเมตตากรุณา การมีสุขภาพะทางปัญญาที่เข้าใจธรรมชาติความเป็นจริง และถอนความยึดมั่นในตัวตนให้ลดน้อยถอยลง จะเป็นปัจจัยให้ท่านพบอิสรภาพ สุขอันลึกล้ำ และมิตรภาพอันไพศาล อันจักเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลง ทั้งระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม เป็นสุขภาพะที่สมบูรณ์ในที่สุด เพราะมนุษย์มีศักยภาพที่จะบรรลุความสมบูรณ์สูงสุด