

คุยกับผู้อ่าน

นพ.ประเวศ วะสี

เข้ากระโจมรักษาไข้

โรคที่ประชาชนเป็นกันมากที่สุด ไม่ว่าจะที่ไหนๆ และเมื่อใด คือ เป็นหวัด เจ็บคอ เป็นไข้ ที่ทางการแพทย์เรียกว่า URI (upper respiratory tract infection) หรือโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบน

โรงพยาบาลทั้งหลายที่วุ่นวายกันนั้น ถ้าไปถามว่าผู้ป่วยเป็นโรคอะไรมากที่สุด คำตอบก็คือเป็นหวัด เจ็บคอ เป็นไข้ หรือไข้หวัด

เคยมีนักข่าวหญิงชาวอังกฤษมาดูงานสาธารณสุขมูลฐานในประเทศไทย และแะมาคุยกับผม เขาบอกว่าคนอังกฤษกับคนไทยต่างกัน

คนอังกฤษที่เป็นหวัด เจ็บคอ จะไม่ไปหาหมอ เพราะเขารู้ว่ามันหายเอง และเขาดูแลตัวเองได้

แต่คนไทยที่เป็นหวัด เจ็บคอ นิยมไปหาหมอและไปโรงพยาบาล ทำให้เสียเวลา เสียเงิน และเกิดสภาพแออัดที่โรงพยาบาล

เพราะฉะนั้นเรื่องใหญ่เรื่องหนึ่งในเรื่องบริการสุขภาพ คือทำอย่างไรจะทำให้คนไทยที่เป็นหวัด เจ็บคอ สามารถดูแลรักษาตนเองและกันเองได้ โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล ซึ่งจะให้ประโยชน์คุ้มค่ากว่า และโรงพยาบาลจะได้ไม่แน่น มีเวลาที่จะดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีความจำเป็นด้วยความประณีตยิ่งขึ้น

โรคหวัด เจ็บคอ เกิดจากเชื้อไวรัส เชื้อไวรัสมีขนาดเล็กกว่าแบคทีเรีย

แบคทีเรียชอบอากาศร้อน เพราะฉะนั้นอาหารจึงบูดง่ายเมื่ออากาศอุ่น แต่ไวรัสชอบอากาศเย็น เพราะฉะนั้นเวลาเรากระทบอากาศเย็นจึงเป็นหวัด เจ็บคอง่าย

“ไข้หวัดลม” ซึ่งเป็นเรื่องขึ้นปกฉบับนี้ เกิดขึ้นเมื่อลมหนาวพัดมา การเป็นหวัด เจ็บคอ ถึงจะไม่ตาย มันก็ทำให้รำคาญ เสียเวลา และร่างกายอ่อนเพลียได้ ถ้าป้องกันไม่ให้เป็น หรือเป็นแล้วทำอย่างไรให้หายเร็วๆ ก็จะเป็นการดี

การป้องกันคือการรักษาร่างกายให้อบอุ่น โดยเฉพาะเวลาลมหนาวโชนมา การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ไม่ค่อยเป็นหวัด เจ็บคอ การเจริญสติ เจริญสมาธิก็ทำให้เป็นหวัด เจ็บคोन้อยลง

ความร้อนทำให้ไวรัสตาย เพราะฉะนั้นพอเริ่มเจ็บคอให้ใช้น้ำร้อนเท่าที่จะทนได้กลั้วคอบ่อยๆ ทำให้การเจ็บคอถดถอยไปได้

เมื่อเด็กๆ ผมเป็นไข้ แม่จับ “เข้ากระโจม” คือต้มน้ำร้อนในหม้อดิน ใส่ขิง ข่า ตะไคร้ เอาผ้าห่มมาคลุมเป็นกระโจมให้ผมเข้าไปนั่งข้างใน สุดความร้อนและกลิ่นสมุนไพรเข้าปอด เหงื่อออกทั้งเนื้อทั้งตัว สบายมาก

ผมคิดว่าการเข้ากระโจมอบความร้อน ไวรัสที่ทำให้เป็นไข้ เจ็บคอ น่าจะตายหมด ทำให้หายไข้ การแพทย์แผนปัจจุบันน่าจะมาวิจัยว่า “การเข้ากระโจม” หรือที่เรื่องขึ้นปกเรียกว่า “การสู่มยา” นี้ ทำให้การเป็นหวัด เจ็บคอ หายเร็วขึ้นจริงหรือไม่

การทำอะไรให้การเป็นหวัด เจ็บคอ มันหายไ้เร็วขึ้น ย่อมมีคุณเหลือหลาย ทั้งทางสุขภาพ การประหยัดเวลา ประหยัดเศรษฐกิจ ทั้งของประชาชนและของชาติ

ประเวศ วะสี