

# ทำไมจึงเป็น หมอชาวบ้าน

น.พ.ประเวศ วะสี  
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
ศิริราชพยาบาล

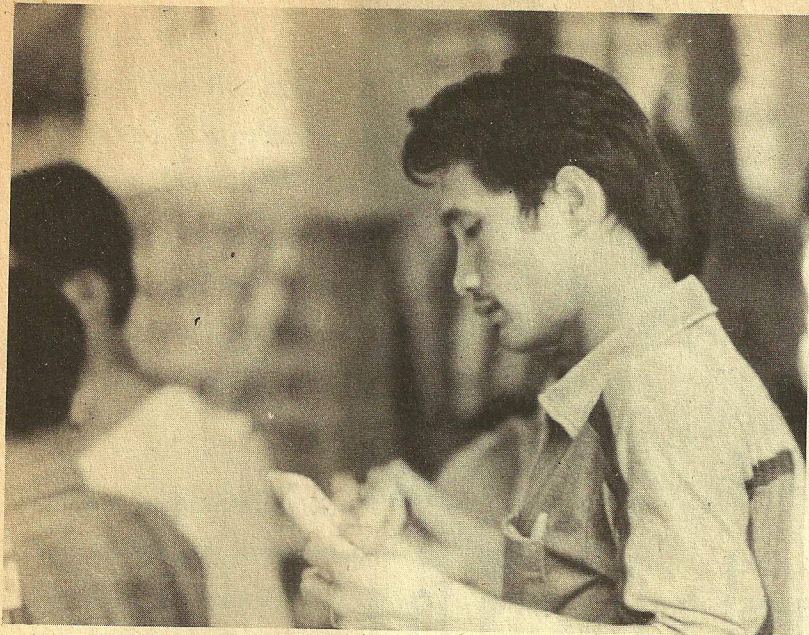


ประเทศไทยในวันหนึ่ง ๆ มีผู้เจ็บไข้ได้ป่วยประมาณ 2 ล้านคน ท่านทราบไหมว่าจากจำนวน 2 ล้านคนนี้ ส่วนน้อยนิดเดียวเท่านั้นที่ไปหาหมอหรือไปโรงพยาบาลได้ พวกที่ได้ไปก็ต้องเข้าคิวรอแทบล้มประดาตาย เจอหมอกก็เพียงนาที่สองนาที่ ยังไม่ทันจะเล่าอะไรให้สมอยาก ก็ได้รับใบสั่งยาให้ไปเข้าคิวเอายาเสียแล้ว ถ้าช่วยหน่อยก็ถูกดูถูกตวาดแถมมาด้วยเหมือนอย่างกับไปขอทานบริการ

คนส่วนใหญ่ ไม่สามารถไปหา

หมอหรือไปโรงพยาบาลได้ เพราะเหตุใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ (1) จนเกิน (2) โกลเกิน (3) โรงพยาบาลมันแน่นเกิน ไม่มีความสะดวก

สภาพของการแพทย์ของเราโดยสรุปก็คือ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย คนส่วนน้อยเท่านั้นที่ไปหาหมอหรือไปโรงพยาบาลได้ แต่ก็ไปได้รับการที่คุณภาพไม่ดีเพราะเป็นการตรวจรักษาแบบเร็ว ๆ ลวก ๆ คนส่วนใหญ่ไม่ได้ไปหาหมอหรือไปโรงพยาบาล แต่ต้องเที่ยวไขว่คว้ารักษาตัวเอง ซ้ำยากินเองบ้าง หา



หมอเถื่อน หมอผี หมอพระ ตามบุญตามกรรม เป็นสภาพที่น่าอเนจอนาถ

และในสภาพเช่นนี้ ที่แล้วมาหมอก็ยังแนะนำประชาชนว่า อย่ารักษาตัวเอง เป็นอะไรควรไปหาหมอ และว่าถึงไม่เป็นอะไรก็ควรไปหาหมอ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะคนส่วนใหญ่ตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่เคยหาหมอ และไม่มีทางหาหมอ

มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ว่า อตตาทิ อตตโน นาโถ หรือ ตนเป็นที่พึ่งของตน การสอนว่าอย่าพึ่งตนเอง อันเป็นการขัดกับหลักธรรม ความขัดข้อง และปัญหาที่เกิดขึ้น ก็อย่างสภาพที่บรรยายมาข้างต้น กล่าวคือประชาชนช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องทนทุกข์ทรมาน สูญเสียชีวิตโดยไม่สมควร และเข้าไป

- แออัดขัดเยียดรอตรวจที่โรงพยาบาล จนบริการที่โรงพยาบาลก็เป็นบริการที่มีคุณภาพต่ำ

เมื่อประมาณ 10 ปีมาแล้ว พวกเรากลุ่มหนึ่ง เห็นว่าการสอนให้ประชาชนไม่รักษาตนเองเป็นหลักการที่ผิด การรักษาตนเองเป็นสิ่งที่ถูกและเป็นธรรม จึงเริ่มหาทางเปลี่ยนทัศนคติอันนี้

โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ส่วนใหญ่ประชาชนสามารถเรียนรู้เพื่อป้องกันและรักษาได้ ถ้าท่านไม่เชื่อผมจะลองยกตัวอย่างให้ดูสัก 2-3 อย่างก็ได้

เป็นไข้หวัด ไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ยังไม่มียาฆ่าเชื้อไวรัส และไม่จำเป็นต้องฆ่าเพราะมันหายเอง การรักษาเป็นการรักษาตามอาการ คือมีอาการอะไรก็รักษาอาการนั้น ไม่มีอาการอะไรก็ไม่ต้องรักษาที่ไม่มีอาการนั้น เช่น ถ้ามีไข้หรือปวดหัว กินยาชื่อ

แอสไพริน หรือพาราเซตามอล อย่างใดอย่างหนึ่ง 2 เม็ด อย่างแรกราคาที่โรงพยาบาล เม็ดละ 7 สตางค์ อย่างหลังเม็ดละ 20 สตางค์ พอกินเข้าไปใช้ลด หายปวดหัว ก็รู้สึกสบาย

ถ้าคัดจมูกน้ำมูกไหล กินยาแก้แพ้ชื่อ คลอร์เฟนิรามีน ซึ่งจะทำให้จมูกโล่งหรือน้ำมูกแห้ง ราคาเม็ดละ 20 สตางค์

ถ้าไอ กินยาแก้ไอ น้ำดำ ขององค์การเภสัชกรรมหรือยี่ห้ออื่น ๆ ก็ได้

เห็นไหมครับ ท่านรักษาไข้หวัดได้แล้ว ราคาถูกกว่าและปลอดภัยกว่าไปซื้อยาชุดกินเสียอีก!

เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือโรคกระเพาะ โรคนี้เป็นกันชุกชุม มีอาการปวดท้องเรื้อรังตรงลิ้นปี่ เป็น ๆ หาย ๆ โดยเฉพาะปวดมากตอนหัว ถ้ามีอาการอย่างนี้ส่วนใหญ่เป็นโรคกระเพาะหรือแผลในกระเพาะอาหาร วิธีที่ง่ายและดีที่สุดก็คือลองรักษาดู โดยการกินอาหารที่ถูกต้อง และกินยาลดกรด คืออย่าปล่อยให้ท้องหิว กินอาหารบ่อย ๆ จะเป็นข้าวต้ม นม โจ๊ก หรือน้ำนมถั่วเหลือง ก็ได้ และกินยาลดกรด เช่น อะลุ่มมิลค์ หรือ อัมมาเยล สลับกับอาหาร กินวันละ 4-5 ครั้ง หรือเมื่อปวด ถ้าถูกกับโรค ก็สบายหรือหายปวดเลย

เห็นไหมครับมันง่ายและสะดวกดีกว่า ไปเข้าคิวรอตรวจถูกดูถูกตวาดซึ่งพลอยทำให้โรคหนัก

ไปกว่าเก่าอีก

**เป็นมาลาเรีย** ถ้าอยู่ในแดนมาลาเรีย หรือเข้าไปในแดนมาลาเรีย เป็นไข้จับสั่นขึ้น โดยเฉพาะจับเป็นเวลา ก็ค่อนข้างแน่ชัดว่าเป็นมาลาเรีย ที่ดีและสะดวกที่สุด ก็กินยาแก้มาลาเรียเสียเลย คือ กินยาชื่อ *แฟนซิคาร์* 2 เม็ด ครั้งเดียว หรือกินยาเม็ด *ควินิน* ครั้งละ 2 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารเป็นเวลา 7 วัน

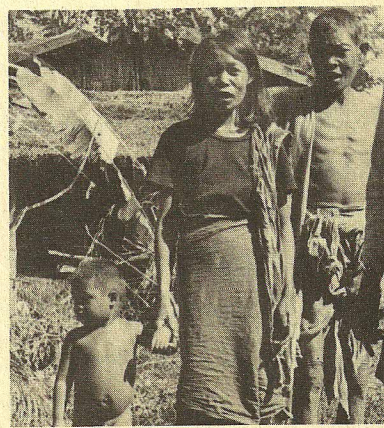
ทำเท่านี้ในคนที่ เป็นมาลาเรีย กว่า 90 เปอร์เซ็นต์ โรคก็จะหาย เอละครับ ที่เล่ามา 3 โรคนั้น เป็นเพียงการฉายหนังตัวอย่างเท่านั้น เพื่อแสดงให้เห็นว่าการรักษาโรคต่าง ๆ นั้นมันไม่ยากอย่างที่คิด หรือถูกทำให้มันเป็นการยากต้องมนุษย์พิเศษเท่านั้น จึงจะทำได้ แท้ที่จริงประชาชนสามารถ จะเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองและดูแลกันเอง ในเรื่องอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น เรื่องของ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ

การสอนไม่ให้รักษาตัวเอง เป็นเหตุให้ผู้คนลำบากยากเข็ญและสูญเสีย ชีวิตเหลือคณานับ ในปัจจุบันนี้คนไทย ยังตายจากโรคมาลาเรียปีละอย่างน้อย 5,000 คน ลองคิดดูสิครับว่ามีน้าอเนจ อนาใจเพียงใด ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ หรือ เป็นลูกเป็นหลานของท่าน เป็นมาลาเรีย ขึ้นมาในป่าในดง หามดมหาหมอที่ไหน ไม่ได้ จะกินยาเองก็ไม่มีความรู้ (เพราะ เขาสอนว่าอย่ารักษาตัวเอง) เป็นไข้ 2-3 วัน มาลาเรียขึ้นสมองก็ตาย

แต่ถ้ามีความรู้เรื่องยาดังกล่าวข้างต้น การรักษาดตนเองอย่างฉับไวทันกาล จะช่วยรักษาชีวิตไว้ได้ ถึงแม้ไข้คนป่วย หรือคนยากคนจน คนรวย หรือคนในกรุงหรือในเมือง ถ้าขาดความรู้แล้วก็ทุกข์ทรมานได้มาก ๆ เช่น

เที่ยงคืนหรือตีหนึ่ง เกิดเป็นไข้หวัดใหญ่ขึ้นมา ตัวร้อนจัด ปวดเมื่อยไปทั้งตัว จะไปปลุกหมอหรือไปโรงพยาบาลเป็นเรื่องยากลำบากไปหมด ปวดชมอยู่ทั้งคืน นอนไม่หลับ ทุกข์ทรมานยิ่งนัก แต่ถ้ามีความรู้ มียา *แอสไพริน* (เม็ดละ 7 สตางค์) หรือ *พาราเซตามอล* (เม็ดละ 20 สตางค์) เก็บไว้ที่บ้าน กินอย่างใดอย่างหนึ่งเสีย 2 เม็ด ไข้ลด หายปวดเมื่อย นอนหลับสบาย แอ ก็แต่ตนเอง

เที่ยงคืนหรือตีหนึ่ง เกิดท้องเดิน ปรี๊ดขึ้นมา จะไปปลุกหมอ หรือไปโรงพยาบาลเป็นเรื่องยากลำบากไปหมด ถ้าทิ้งไว้ท้องอาจเดินมากขึ้น จนต้องไปให้น้ำเกลือ หรือถึงกับล้มตายไปก็มี แต่ถ้ามีความรู้ กินยาเม็ด *คาร์ราโบล* หรือ *ซัลฟาควินิดิน* อย่างใดอย่างหนึ่งเข้าไป



5 เม็ดทันที และกินยาน้ำ *บีสมีท* หรือ *เคอลิน* อย่างใดอย่างหนึ่งเข้าไปสัก 2 ซ้อนโต๊ะ ส่วนใหญ่ท้องมันก็หยุดเดิน ปัญหามันก็หยุดอยู่ที่บ้านไม่ต้องไปทุกข์ยากมากมาย เสียเงิน เสียเวลา หรือ เสียชีวิต

แล้วใครยังจะว่าการให้ประชาชน มีความรู้ในการรักษาตัวเอง เป็นของไม่ดีอีกไหมครับ ที่จริงพวกเราส่วนใหญ่ที่รอดชีวิตอยู่กันมาทุกวันนี้เพราะใครครับ ลองคิดกันดูให้ดี ๆ สิครับ ไม่ใช่เพราะหมอหรือกครับ แต่เพราะแม่ของเราใช่ไหมครับ แม่ทุกคนชวนช่วยรักษาลูกมาทั้งสิ้น ไม่มีใครว่าการที่แม่ชวนช่วยรักษาลูกเป็นของไม่ดี ตรงข้าม ถ้ายังมีแม่มีความรู้มากเท่าไร ยังมีประโยชน์แก่ประชาชนทั้งประเทศ แม่เป็นหมอชาวบ้านมาช้านาน

การออกนิตยสาร หมอชาวบ้าน ก็เพราะเราคิดว่า โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ประมาณ 80-90 เปอร์เซ็นต์ ชาวบ้านสามารถเรียนรู้เพื่อป้องกันและรักษาตัวเองได้ หลักการที่สำคัญของการแพทย์อยู่ที่ว่า

ให้ประชาชนมีความรู้มากที่สุด ให้เจ็บป่วยน้อยที่สุด ไม่เจ็บป่วยได้เลยยิ่งดี ถ้าเจ็บป่วยแล้ว ให้ลำบากน้อยที่สุด สูญเสียน้อยที่สุด (เสียเวลาน้อยที่สุด เสียกายน้อยที่สุด เสียเงินน้อยที่สุด เสียทรัพย์สินน้อยที่สุด)

ฟังดูอาจจะเป็นการแพทย์ที่แปลก ไซ้ไหมครับ แต่นั่นแหละเป็นหลักการของ หมอชาวบ้าน



ขณะนี้เราได้พิมพ์ **คู่มือหมอชาวบ้าน** ฉบับปกกระดาษปิดตัวสำหรับประชาชนเวลาไปไหนมาไหนติดตัวไว้ด้วย เมื่อเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นมาเมื่อใดจะได้หยิบขึ้นมาดูได้ทันที

แค่นี้ก็ยังไม่พอ เราอยากเห็นชาวบ้านทุกบ้านทั่วประเทศ วัดทุกวัด โรงเรียนทุกโรงเรียน ทหารทั้งกองทัพ บริษัท ห้างร้าน ธนาคาร ฯลฯ มีความตื่นตัวเรื่องสุขภาพอนามัย เรียนรู้การป้องกันและรักษาโรคให้มากที่สุด ซึ่งรัฐบาลควรใช้สื่อสารมวลชนของรัฐ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และระบบอื่น ๆ มาสื่อสารเพื่อการสรรค์สร้างให้มากที่สุด

ขณะนี้แนวทาง "หมอชาวบ้าน" ไม่ใช่แนวทางที่แปลกใหม่แต่อย่างใดอีกต่อไปแล้ว เพราะกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศใช้นโยบายแห่งการสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งสนับสนุนการพัฒนาความสามารถของประชาชนให้ช่วยตัวเองได้ ซึ่งรวมถึงการเรียนรู้ให้สามารถป้องกันและรักษาโรคให้ได้มากที่สุดด้วย เมื่อแรกเริ่มนั้นแนวทาง "หมอชาวบ้าน" อาจนับว่าเป็นการทวนกระแสความคิด

แท้ที่จริงการทวนกระแสความคิดนั้นจำเป็นในเรื่องอื่น ๆ อีกด้วย ในการพัฒนาสังคม

เมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นนั้น สังคมอินเดียคงจะมีปัญหามากมายอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าท่านเป็นนักทวนกระแสความคิดที่สำคัญ เช่น

เขานิยมกันว่าผู้มีมากเป็นของดี ท่านว่ามีน้อยเป็นของดี

เขานิยมสวมใส่เสื้อผ้าแพรพรรณสวยงาม ท่านไปเอาผ้าห่อฝี่มาเป็นเครื่องแต่งตัว

เขานิยมไว้ผมยาวสลวย ใส่น้ำมัน ท่านโกนผมทิ้งเสียเลย  
ดังนั้นเป็นต้น

ถ้าเรายังคิด ยังเชื่อ ยังกระทำตาม ๆ กันไปอย่างเคย บางทีมันแก้ปัญหามในชีวิตและสังคมไม่ได้ จำเป็นต้องมีการคิดทวนกระแสกันบ้าง

ในปัจจุบัน ประชาชนประสบความทุกข์ยากนานาประการมากขึ้น

ถ้ามีความคิดทวนกระแสในเรื่องต่าง ๆ กันบ้าง เราอาจมีวิธีพัฒนาประเทศชาติให้อยู่เย็นเป็นสุขขึ้นมาก็ได้ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้แน่นอนว่าเราสามารถสร้างสรรค์ประเทศของเราให้ร่มเย็นเป็นสุข ประชาชนมีพอกพูนกันอยู่พอทั่วถึง มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีความเจริญทางศิลปวิทยาการ และมีความเจริญทางจิตใจ ถ้าเรามีความคิดที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฐิ

# ปีใหม่ 28



ไม่มีของขวัญใด  
ที่ควรมอบให้แก่กันและกัน  
ดีกว่าหนังสือที่มีคุณค่า  
และสาระลึกเล่ม



และเราขอเสนอหนังสือเล่มนี้

# วิธี แก้เชิง สร้างสุข

ฉบับสมบูรณ์ ๑

