

10 บัญญัติขจัดโรคหน้าท่วม

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2554

หากมันคั้นกันน้ำและประตูน้ำคือด่านป้องกันเมืองจากมวลน้ำมหาศาลแล้วไซ้ไร้ว
ตัวทานก็คือด่านกันโรคที่สำคัญที่จะป้องกันมวลเชื้อโรคจำนวนมหาศาลที่จ้องจะผานเข้าสูร่างกายไปอยู่ทุกขณะ
นพ.กฤษดา ศีรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ เผย **10 บัญญัติขจัดโรคในชวงหน้าท่วม**

เริ่มจากบัญญัติข้อแรก **'อย่าเพิ่งตัดเล็บเท้าหรือเล็บมือช่วงหน้าท่วม'**
รวมถึงการตะไบเล็บด้วยในกรณีที่ต้องแช่น้ำท่วมอยู่บ่อยครั้ง
เพราะจะเป็นการเปิดช่องให้เชื้อนำเนาพากันแหเขาเทารวกับเป็นศูนย์อพยพชั้นดี

บัญญัติข้อถัดมา **'อย่าให้มีหวัดหรือรีบรักษาภูมิแพ้คัดจมูกให้หาย'**
ไม่เช่นนั้นมันมีสิทธิ์กลายเป็นปอดบวม ติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่างได้ถาต้องเปียกติดน้ำอยู่นาน

ต่อด้วยบัญญัติข้อสาม **'เริ่มเป็นหวัดให้กินยาทันทีก่อน'** ใช้อย่างสามัญอย่าง
ยาแก้แพ้คลอเฟนิรามีนก็ไ้ครับ ช่วยให้หลับไ้แล้วหวัดที่เป็นน้อยอาจหายไ้เลยครับ

บัญญัติข้อสี่ **'เลี่ยงนอนทั้งหัวเปียก'** และเมื่อผมเปียกแล้วต้องสระผม
เพราะความเย็นจากศีรษะสุงให้โพรงจมูกเย็นเป็นที่แยงตัวดีของไวรัสหวัด
ให้สังเกตว่าเรามักเป็นหวัดเมื่อหัวเย็นครับ

ในบัญญัติข้อห้า **'ลดการนอนเปิดแอร์'** บ้านเรามีเด็กติดแอร์เยอะครับ
เพราะคุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญต้องเปิดแอร์ให้ลูกนอน ตอนหน้าท่วมอากาศชื้นอยู่แล้ว
การเปิดแอร์จะทำให้อุณหภูมิศีรษะต่ำลงเป็นที่อาศัยของเชื้อหวัดดีกว่าปกติ

ตามด้วยข้อหก **'ให้รีบหลับพักผ่อนบ้าง'** จะเป็นกลางคืนหรือกลางวันก็ได้
ให้พักกันเข้าไ้ถ้าไม่ยากพลาดชาวตวนอาจสลบเวรกันนอนไ้ ขอให้คิดว่าจะไ้ตื่นมาไ้แรงสู้ต่อในวันรุ่งขึ้นครับ

ส่วนบัญญัติประการที่เจ็ด **'งดการกินมากสิ่ง'**
ยิ่งกินหลากหลายมากในตอนหน้าท่วมก็ยิ่งเพิ่มสิทธิ์ป่วยมากขึ้น เพราะความเสี่ยงในการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียอย่าง
อี.โคไล จากน้ำสกปรกมีมากในชวงนี้ครับ

นอกจากนี้ บัญญัติข้อแปดให้ **'พักผ่อนด้วยการลองพักเสพสื่อน้ำท่วมเป็นระยะ'**

กำหนดเวลารับข่าวต่อวันเป็นรายชั่วโมง เพื่อลดความเครียดสะสมจากการจมอยู่กับข่าวที่น่าหดหู่

และข้อแก้ 'ล้างมือล้างเท้าเป็นประจำ' เพราะเป็นทางด่วนนำเชื้อน้ำท่วมเข้าตัวที่สำคัญ แคล้งมือ-เท้าอย่างเดียวยังไม่พอขอให้ซักแห้งทุกครั้ง จะได้ไม่ดูดเชื้อโรคเข้ามาเกาะกาย

บัญญัติสุดท้าย 'ล้างปากแปรงลิ้นและแปรงฟันทุกวัน'
ไม่ว่าจะติดนานแค่ไหนเพราะช่องปากเป็นปราการด่านสำคัญที่รับเชื้อเข้าทางเดินอาหาร, เข้าหลอดเลือดและเข้าหัวใจได้

แต่ที่สำคัญนอกเหนือจากบัญญัติทั้งหมดที่กล่าวมา นพ.กฤษดา เน้นเพิ่มว่า 'อย่าลืมรัก'
คือความเมตตาที่มีให้กัน หากมองดูกันด้วยสายตาแห่งรักที่คิดว่าจะช่วยอะไรกันได้บ้าง
จะเห็นสายน้ำงามได้แม้ในห้วงทุกขสาหัส.

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)