10 บัญญัติขจัดโรคน้ำท่วม

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2554

หากแม้นคันกั้นน้ำและประตูน้ำคือด่านป้องกันเมืองจากมวลน้ำมหาศาลแล้วไซร้ ตัวท่านก็คือด่านกั้นโรคที่สำคัญที่จะป้องกันมวลเชื้อโรคจำนวนมหาศาลที่จ้องจะผ่านเข้าสู่รางกายไปอยู่ทุกขณะ **นพ.กฤษดา ศิรามพุช** ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ เผย **10 บัญญัติขจัดโรคในชวงน้ำท่วม**

เริ่มจากบัญญัติข้อแรก '**อย่าเพิ่งตัดเล็บเท้าหรือเล็บมือช่วงน้ำท่วม**' รวมถึงการตะไบเล็บด้วยในกรณีที่ต้องแช่น้ำท่วมอยู่บ่อยครั้ง เพราะจะเป็นการเปิดช่องให้เชื้อน้ำเน่าพากันแห่เข้าเท้าราวกับเป็นศูนย์อพยพชั้นดี

บัญญัติข้อถัดมา '**อย่าให้มีหวัดหรือรีบรักษาภูมิแพ้คัดจมูกให้หาย**' ไม่เช่นนั้นมีสิทธิ์กลายเป็นปอดบวม ติดเชื้อทางเดินหายใจสวนล่างได้ถ้าต้องเปียกติดน้ำอยู่นาน

ต่อด้วยบัญญัติข้อสาม '**เริ่มเป็นหวัด ให้กินยากันไว้ก่อน**' ใช้ยาสามัญอย่างยาแก้แพ้คลอเฟนิรามีนก็ได้ครับ ช่วยให้หลับได้แล้วหวัดที่เป็นน้อยอาจหายได้เลยครับ

บัญญัติข้อสี่ '**เลี่ยงนอนทั้งหัวเปียก**' และเมื่อผมเปียกแล้วต้องสระผม เพราะความเย็นจากศีรษะส่งให้โพรงจมูกเย็นเป็นที่แบ่งตัวดีของไวรัสหวัด ให้สังเกตว่าเรามักเป็นหวัดเมื่อหัวเย็นครับ

ในบัญญัติข้อห้า '**ลดการนอนเปิดแอร์**' บ้านเรามีเด็กติดแอร์เยอะครับ เพราะคุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ต้องเปิดแอร์ให้ลูกนอน ตอนน้ำท่วมอากาศชื้นอยู่แล้ว การเปิดแอร์จะทำให้อุณหภูมิศีรษะต่ำลงเป็นที่อาศัยของเชื้อหวัดดีกว่าปกติ

ตามด้วยข้อหก '**ให้งีบหลับพักผ่อนบ้าง**' จะเป็นกลางคืนหรือกลางวันก็ได้ ให้พักกันเข้าไว้ถ้าไม่อยากพลาดข่าวดวนอาจสลับเวรกันนอนได้ ขอให้คิดว่าจะได้ตื่นมามีแรงสู้ต่อในวันรุ่งขึ้นครับ

ส่วนบัญญัติประการที่เจ็ด '**งดการกินมากสิ่ง**' ยิ่งกินหลากหลายมากในตอนน้ำท่วมก็ยิ่งเพิ่มสิทธิ์ป่วยมากขึ้น เพราะความเสี่ยงในการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียอย่าง อี.โคไล จากน้ำสกปรกมีมากในช่วงนี้ครับ

นอกจากนี้ บัญญัติข้อแปดให้ '**พักสมองด้วยการลองพักเสพสื่อน้ำท่วมเป็นระยะ**'

กำหนดเวลารับข่าวต่อวันเป็นรายชั่วโมง เพื่อลดความเครียดสะสมจากการจมอยู่กับข่าวที่น่าหดหู่

และข้อเก้า '**ล้างมือล้างเท้าเป็นประจำ**' เพราะเป็นทางด่วนนำเชื้อน้ำท่วมเข้าตัวที่สำคัญ แค่ล้างมือ-เท้าอย่างเดียวยังไม่พอขอให้ซับแห้งทุกครั้ง จะได้ไม่ดูดเชื้อโรคเข้ามาเกาะง่าย

บัญญัติสุดท้าย '**ล้างปากแปรงลิ้นและแปรงฟันทุกวัน**'
ไม่ว่าจะติดน้ำนานแค่ไหนเพราะช่องปากเป็นปราการด่านสำคัญที่รับเชื้อเข้าทางเดินอาหาร,เข้าหลอดเลือดและเข้าหัวใจได้

แต่ที่สำคัญนอกเหนือจากบัญญัติทั้งหมดที่กล่าวมา นพ.กฤษดา เน้นเพิ่มว่า 'อย่าลืมรัก'
คือความเมตตาที่มีให้กัน หากมองตากันด้วยสายตาแห่งรักที่คิดว่าจะช่วยอะไรกันได้บ้าง
จะเห็นสายน้ำงามได้แม้ในห้วงทุกข์สาหัส.

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์