

10 บัญญัติขจัดโรคหน้าทวม

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2554

หากมันคั้นกันน้ำและประตูน้ำคือด่านป้องกันเมืองจากมวลน้ำมหาศาลแล้วไซ้รั้วตัวทวนก็คือด่านกันโรคที่สำคัญที่จะป้องกันมวลเชื้อโรคจำนวนมหาศาลที่จ้องจะผานเข้าสูร่างกายไปอยู่ทุกขณะ **นพ.กฤษดา ศีรามพุช** ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ เผย **10 บัญญัติขจัดโรคในชวงหน้าทวม**

เริ่มจากบัญญัติข้อแรก **'อย่าเพิ่งตัดเล็บเท้าหรือเล็บมือช่วงหน้าทวม'** รวมถึงการตะไบเล็บด้วยในกรณีที่ต้องแช่น้ำทวมอยู่บ่อยครั้ง เพราะจะเป็นการเปิดช่องให้เชื้อนำเนาพากันแหเขาเทารวกับเป็นศูนย์อพยพชั้นดี

บัญญัติข้อถัดมา **'อย่าให้มีหวัดหรือรีบรักษาภูมิแพ้คัดจมูกให้หาย'** ไม่เช่นนั้นมันมีสิทธิ์กลายเป็นปอดบวม ติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่างได้ถาต้องเป็ยกติดน้ำอยู่นาน

ต่อด้วยบัญญัติข้อสาม **'เริ่มเป็นหวัดให้กินยาทันทีก่อน'** ใช้อยู่สามอย่าง ยาแก้แพ้คลอเฟนิรามีนก็ไ้ดครับ ช่วยให้หลับไ้แล้วหวัดที่เป็นน้อยอาจหายไ้เลยครับ

บัญญัติข้อสี่ **'เลี่ยงนอนทั้งหัวเปียก'** และเมื่อผมเปียกแล้วต้องสระผม เพราะความเย็นจากศีรษะส้งให้โพรงจมูกเย็นเป็นที่แยงตัวดีของไวรัสหวัด ให้สังเกตว่าเรามักเป็นหวัดเมื่อหัวเย็นครับ

ในบัญญัติข้อห้า **'ลดการนอนเปิดแอร์'** บ้านเรามีเด็กติดแอร์เยอะครับ เพราะคุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญต้องเปิดแอร์ให้ลูกนอน ตอนหน้าทวมอากาศชื้นอยู่แล้ว การเปิดแอร์จะทำให้อุณหภูมิศีรษะต่ำลงเป็นที่อาศัยของเชื้อหวัดดีกว่าปกติ

ตามด้วยข้อหก **'ให้รีบหลับพักผ่อนบ้าง'** จะเป็นกลางคืนหรือกลางวันก็ได้ ให้พักกันเข้าไ้ถ้าไม่ยอกพลาดชาวตวนอาจสลั้เบรกันนอนไ้ ขอใ้คิดว่าจะไ้ตื่นมามีแรงสู้ต่อในวันรุ่งขึ้นครับ

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

นอกจากนี้ บัญญัติข้อแปดให้ **'พักผ่อนด้วยการลองพักเสฟสื่อน้ำทวมเป็นระยะ'**

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](#)