

หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook



ไขข้อสงสัย ปอดอักเสบ

ปวดหัว
จากความเครียด

เกาต์
ข้ออักเสบเฉียบพลันที่พบบ่อย

สุมา โปงยา
ดูแลปอดยามห่าลง
(หมอไทย)

เคล็ด (ไม่) ลับ
กับการเพิ่มสารต้าน
อนุมูลอิสระ:

พ่อแม่ช้ำกังวล
บทบาทของพ่อแม่
ที่มากเกินไป

**เหลียนฮัวซิงเวิน
แคปซูล**

ใช้รักษาโรคโควิดได้จริงหรือ?
(แพทย์จีน)

๖๐
**ฝักโยคะด้วยตนเอง
ได้หรือไม่?**
โยคะศาสตร์

๓๗๓
**อำนาจของความเชื่อ
และความคิด**
พลังชีวิต

๓๗๗
**เพื่อนฝูง
เหมือนครอบครัว**
ผู้สูงอายุ

ถ้ามีระบบโครงสร้าง
การบริหารจัดการ
ประเทศไทย
จะไม่แข็งแกร่งได้อย่างไร?
(บนเส้นทางชีวิต)

ไข้หวัดใหญ่..ป้องกันได้
โดยการฉีดวัคซีน



แพ็คเกจวัคซีนป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์

แพ็คเกจ **850** บาท/เข็ม

ปกติ 1,510 บาท/เข็ม

1 เม.ย. - 31 ธ.ค. 64

เปิดบริการทุกวันตามเวลาแพทย์ศูนย์สุขภาพและคลินิกกุมารเวชออกตรวจ

- หมายเหตุ
- ราคาดังกล่าวไม่รวมหากผู้ป่วยมีโรคประจำตัวหรือ โรคแทรกซ้อน
 - ในเด็กอายุต่ำกว่า 9 ขวบ ควรฉีด 2 เข็ม (เฉพาะครั้งแรกเท่านั้นระยะห่างจากเข็มที่ 1 นาน 1 เดือน)
 - สำหรับผู้ที่มีประวัติแพ้ไข่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่
 - ราคาดังกล่าวไม่สามารถใช้ร่วมกับบัตรส่วนลดอื่นๆ ได้

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ศูนย์ข้อมูลสุขภาพ โทร.1645 ต่อ 2005-7

10 ข้อแนะนำ ทำโรงพยาบาลสนาม ให้ปลอดภัย



วัตถุประสงค์ เพื่อป้องกันการเกิดโรคติดต่อมาโดยุงลาย (โรคไข้เลือดออก โรคไข้ปวดข้อุงลาย และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา) ในโรงพยาบาลสนาม

สำหรับบุคลากรและผู้ป่วย

1 ใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว เพื่อลดโอกาสโดนุงกัด

2 ทากันุงทุก 6 ชั่วโมง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด

3 กังภาชนะบรรจุอาหารและแก้วน้ำล้างขยะ โดยเทน้ำหรือน้ำแข็งออกก่อนเพื่อไม่ใหุ้งลายมาวางไข่

สำหรับผู้บริหารโรงพยาบาลสนาม

1 พันสารเคมีกำจัดุงตัวเต็มวัยภายนอกอาคาร ผู้ป่วย อย่างน้อย 1 วันก่อนเริ่มรับผู้ป่วย และทุก 2 สัปดาห์ หลังรับผู้ป่วย หรือตามความจำเป็น ด้วยเครื่องพ่นชนิดฝอยละเอียด (ULV) โดยผู้ชำนาญการด้านการพ่นสารเคมี

2 กำหนดบุคลากรในการสำรวจและกำจัดภาชนะขังน้ำทั้งภายในและภายนอกอาคาร ในรัศมี 100 เมตร อย่างน้อย 1 วัน ก่อนเริ่มรับผู้ป่วย และทุกสัปดาห์หลังรับผู้ป่วย ทั้งนี้ อาจใช้ทรายเคมีฟอสในภาชนะน้ำใช้

3 จัดบริเวณที่พักผู้ป่วย ให้ปลอดภัย ไม่ให้เป็นที่เกาะพักของุงลาย

จุดทิ้งขยะ

4 ปิดฝาถังขยะให้มิดชิดและกำจัดขยะทุกวัน เพื่อป้องกันการเกิดแหล่งเพาะพันธุ์ุงลาย

5 แจกยากันุงให้กับผู้ป่วยและบุคลากรในโรงพยาบาลสนาม ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์กลุ่มตะไคร้หอม ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี และผลิตภัณฑ์สารเคมีทั่วไปห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี

ทากันุง
ตะไคร้หอม
กันุง

6 แจกมุ้งให้กับผู้ป่วย เพื่อป้องกันุงกัด ในกรณีที่โรงพยาบาลสนามไม่มีมุ้งลวดหรือไม่มีการปรับอากาศ

7 เฝ้าระวังผู้ป่วยที่อาจเป็นโรคไข้เลือดออก ร่วมกับโรค COVID-19 หากพบผู้ป่วยสงสัยให้แพทย์ประเมินอาการและเก็บตัวอย่างเลือดส่งตรวจด้วยชุดตรวจแบบรวดเร็ว (NS1 antigen test kit)





การดูแลสุขภาพ อย่างเป็นองค์รวม

ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโควิด-19

1 อากาศ

อากาศที่บริสุทธิ์
คืออาหารชั้นดีของปอด
บุรีคือยาพิษของปอด
หมั่นออกไปรับแสงแดดยามเช้า
วันละ 10-15 นาที



2 อาหาร

เน้นปรุงสุกใหม่ ย่อยง่าย
เติมเครื่องเทศ ช่วยเสริมภูมิ
คั้นน้ำอย่างน้อย 2 ลิตร/วัน



3 อารมณ์

ปรับอารมณ์และ
จิตใจให้ผ่อนคลาย
เพราะความเครียดส่งผล
ต่อระบบย่อยและภูมิคุ้มกัน



6 สมุนไพร

ช่วยส่งเสริมสุขภาพ
เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงปอด
ลดการอักเสบ บรรเทาหวัด



5

ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ชัดผิว อบสมุนไพร
ฝึกหายใจเข้า-ออกลึกๆ ช่วยให้การทํางาน
ของระบบน้ำเหลืองทํางานได้ดีขึ้น



4

นอนหลับ

การนอนหลับ
วันละ 7-9 ชั่วโมง
ช่วยให้ร่างกายสร้าง
ภูมิต้านทานได้ดี
จึงลดโอกาสติดเชื้อ





ในทุกข์

มีความสุข

เทคนิคความสุข
อย่างง่าย

ทำได้ทุกคน

มีหลักการและวิธีการดังต่อไปนี้

๑ ความสุขคือความสงบเย็น

ตรงข้ามคือความทุกข์ร้อน หรือเร่าร้อน หรืออยู่ร้อนนอนทุกข์
ความสงบเย็นภาษาบาลีเขาเรียกว่า **นิพพาน** เป็นคำธรรมดา ๆ

ถ่านร้อน ๆ มันสงบเย็น เขาก็เรียกว่ามันนิพพาน ไม่ใช่คำเหนือโลก
อยู่ไกลโพ้น แต่เป็นธรรมชาติที่มีในตัวมนุษย์เอง

๒ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือ สายธารแห่งปัญญาเพื่อความสงบเย็น

คำว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ล้วนพาเราไปสู่ความสงบเย็น
ประเทศไทยเต็มไปด้วยสัญลักษณ์แห่งความสงบเย็น เช่น วัด
โบสถ์ วิหาร พระเจดีย์ พระพุทธรูป พระสงฆ์ห่มจีวรเหลือง ๆ

ถ้าเราหัดให้มีเครื่องรับ (receptor) ในตัว พลันที่เห็นสัญลักษณ์
อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพียงแต่นึกถึงก็สงบเย็นทันที

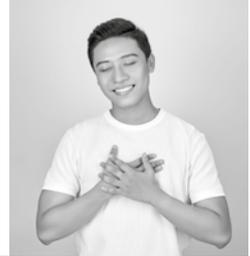
นิตยสารหมอชาวบ้าน
ดำเนินงานโดยมีได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้เขียนทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิทยากร
ไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ



๓ พยายามบริการรวมไว้เสมอ ๆ

เช่นว่า พุทโธ ๆ ๆ หรือพุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็จะทำให้เกิดความสงบเย็น ความทุกข์ร้อนหรือเร่าร้อนเกิดจากการคิดและหยุดคิดไม่ได้ การรู้อยู่กับคำบริการรวม ทำให้ไม่คิด จึงสงบเย็น ตอนคิดไม่รู้ ตอนรู้ไม่คิด จึงสงบเย็น

รู้ คือ รู้อยู่กับปัจจุบัน
ปัจจุบัน คือ คำบริการรวม



๔ การสวดมนต์ทำให้สงบเย็น

สวดมนต์บ่อย ๆ ก็จะทำให้สงบเย็นบ่อย ๆ

ถ้าทำจนเคยชิน พอเริ่มต้นสวด ความสุขก็แผ่ซ่านไปทั่วตัวทันที **กำไรฟรี ๆ**

๕ ขณะกำลังสวดมนต์ ถ้าหลงหายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว

จะพบว่าสามารถหายใจเข้าลึกมากจนกว่าจะสุด เพราะขณะที่สวดมนต์ จิตสงบ จะทำให้หายใจได้ลึกกว่าปกติ

ตามรู้ลมหายใจเข้าให้ตลอดสาย ตามรู้หายใจออกให้ตลอดสาย

จะพบว่า การรู้ลมหายใจเข้าออกทำให้เกิดความสุข

ถ้าตั้งใจ ก็ตามรู้ลมหายใจเข้า ตามรู้ลมหายใจออก จะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน นี่เท่ากับเราเจริญอานาปานสติแล้ว





๖ เมื่อเจริญสติให้รู้อยู่กับปัจจุบันเป็น

นั่นแหละเทคนิคความสุข ทำอะไรก็มีความสุขไปหมด เดินก็รู้ว่าเดิน กินก็รู้ว่ากิน ล้างชามก็รู้ว่าล้างชาม กวาดบ้านก็รู้ว่ากวาดบ้าน ฯลฯ



ทุกอย่างกลายเป็นความสุข ชีวิตช่างทำไรจริง ๆ ไม่เสียชาติเกิดที่รู้จักการเจริญสติ



๗ มีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ถึงผลของการเจริญสติ

พบว่าอะไร ๆ ก็ดีขึ้นหมด สุขภาพก็ดีขึ้น ภูมิคุ้มกันก็เพิ่มขึ้น การเจ็บป่วยก็น้อยลง สมองก็มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น ความสัมพันธ์ก็ดีขึ้น

ทั้งหลายที่ดีขึ้น ยิ่งเพิ่มความสุข

ถ้าเรารู้แบบนี้ยิ่งเพิ่มฉันทะและวิริยะในการเจริญสติ

๘ การปฏิบัติจะทำให้เข้าใจปริยัติหรือทฤษฎีได้ง่ายขึ้น

พวกเราตามธรรมดาสามัญจะยึดมั่นในความเป็นตัวเราและของเรา หรือตัวกู-ของกู

การเอาตัวกู-ของกูเป็นตัวตั้ง จะทำให้เครียด เพราะขัดแย้งกับความเป็นธรรมดา ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามใจเรา

ถ้าเราเข้าใจความจริงที่ว่า...สิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเป็นเช่นนั้น มันไม่มีหน้าที่ที่จะมาตามเรา



การเข้าใจความเป็นเช่นนั้นเอง ทำให้ไม่ทุกข์ร้อน

เมื่อไม่ทุกข์ก็สุข เขาเรียกว่า **สุขภาวะทางปัญญา**
เพราะมีปัญญาเข้าถึงความจริง ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง
ความสุขด้วยปัญญานี้ประณีตมาก ฝึกจนเป็นนิสัยก็จะสุขตลอดไป
การเจริญสติเป็นปัจจัยให้ปัญญาเกิดขึ้นง่าย



๙ ถ้าเราเข้าใจว่าความสุขเกิดจาก ไม่เอาตัวตนของเราเป็นศูนย์กลาง

ก็มีวิธีอันหลากหลายที่จะไม่เอาตัวตนเป็นศูนย์กลาง เช่น การสัมผัส
ธรรมชาติ การออกกำลังกาย ให้ใจอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย งานศิลปะ
งานทางสังคม การบริการ การสวดมนต์ อานาปานสติ สติอยู่ในที่ทั้งปวง
รวมทั้งการเจริญความเมตตา กรุณา

เราสามารถแผ่เมตตาออกไปอย่างไม่มีที่ สิ้นสุด

ยิ่งเมตตายิ่งสุข เพราะใจออกจากตัวไปอยู่ที่คนอื่นและสิ่งอื่น

