

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook



หน้าภาพ : suyanawut@123rf.com

กระท่อม

สมุนไพรที่ถูกห้ามใช้เกือบศตวรรษ

โรคต่างขา

อย่าปล่อยให้สาวยืนแก่

โรคสะกิดเงินที่เล็บ

ตะไคร้กับหญ้า

นั่นคือกัน (หมอไทย)

เครื่องมือแพทย์ ATK ของเลอฟู ใช้ได้จริงหรือไม่

Saturday night palsy

โรคชาปลายแขนที่มีผลจากวันเสาร์

ยืมเงินแบบออนไลน์

ฟ้องร้องได้จริงหรือไม่?

แนวคิด

สุขภาพดี

ไม่มีโรค

อายุยืนยาว (แพทย์จีน)

๖๓
ปรานายามะ

โยคะศาสตร์

๘๓
เหตุใดถึงยัง
ไม่ออกกำลังกาย
ปลายทางชีวิต

๘๕
สูญเสียคู่ชีวิต
ผู้สูงอายุ

สมองของประเทศ เข้มแข็ง

การตัดสินใจถูกต้อง คือ
ความสำเร็จ ความเจริญ
หากตัดสินใจผิด คือ
ไม่สำเร็จ เสื่อม หรือหายนะ
(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



“ความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะต้องผลิตอาหารของตัวเอง จะต้องทอผ้าใส่เอง อย่างนั้นมันมากเกินไป แต่ในหมู่บ้านหรือในอำเภอ จะต้องมีความพอเพียงพอสมควร บางสิ่งบางอย่างที่ผลิตได้มากกว่าความต้องการ ก็ขายได้แต่ในที่ที่ไม่ห่างไกลเท่าไร ไม่ต้องเสียค่าขนส่งมากนัก”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

ร้านเล็ก (Small Shops)



นวัตกรรมแห่งคุณค่าที่ผุดบังเกิดท่ามกลาง วิกฤตโควิด

วิกฤตโควิด วิกฤตเศรษฐกิจ ที่ข้าวของขายไม่ได้

ร้านเล็ก และคนเล็กคนน้อย คนยากคนจน ที่ทำมาหากินวัน
ต่อวัน เกิดสภาวะไม่มีอะไรจะกินถ้วนหน้า

ท่ามกลางวิกฤตชีวิตของคนจนอย่างนี้ คนไทยหลายกลุ่ม
ด้วยกัน เห็นความจำเป็นที่จะต้องไปอุดหนุนร้านเล็กๆ ให้ทำอาหาร
กล่อง ราคากล่องละ ๔๐-๕๐ บาท แจกให้คนที่ไม่มีอะไรจะกิน

ทำให้ร้านอาหารเล็กๆ ที่ไม่มีรายได้ เกิดมีรายได้ขึ้นมา
พร้อมๆ กับคนที่ไม่มีอะไรจะกิน ได้รับแจกอาหารกล่องฟรี

เกิดห่วงโซ่แห่งคุณค่า (value chain) ที่
เชื่อมโยงขยายตัวออกไป

นิตยสารหมอชาวบ้าน
ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้เขียนทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิชาการ
ไปสู่ประชาชนในภูมิภาคที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ



หัวใจใหญ่ (Big Hearts)

คือ ผู้บริจาคก็มีความสุขจากการทำเพื่อเพื่อนมนุษย์
ร้านเล็ก ๆ ก็มีความสุขจากการมีรายได้ขึ้นมาจากการทำอา-
หารกล่อง วันละ ๔๐-๕๐ กล่อง หลายเจ้าเลยทำแถมร่วมแจกไปด้วย
ผู้ได้รับแจกซึ่งกำลังไม่มีอะไรจะกิน ก็มีความสุขและความ
ซาบซึ้งเป็นที่สุด
มีคนหนึ่งที่ได้รับแจก บริจาคเงิน ๗ บาทเท่าที่มีติดตัวกลับ
ให้โครงการแจกข้าวกล่อง

กระบวนการ “ร้านเล็ก-หัวใจใหญ่” ถ้ามีการจัดการที่ดี
สามารถขยายตัวครอบคลุมไปได้ทั่วประเทศ โดยมีผู้บริจาคสมทบ
ทั้งรายเล็กและรายใหญ่ เช่น ร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ ขอรับบริจาคจาก
ผู้ซื้อ ครั้งละ ๑ บาท เพื่อสมทบโครงการ “ร้านเล็ก-หัวใจใหญ่” หน่วยราชการหรือ
องค์กรต่าง ๆ ก็สามารถประหยัดรายจ่ายของตนให้เหลืองบประมาณไปสมทบ
โครงการดี ๆ เหล่านี้ได้

ห่วงโซ่แห่งคุณค่าก็จะขยายไปเต็มแผ่นดินไทย

คนไทยหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ก็จะเกิดขึ้นเต็มประเทศ และประเทศไทยก็
จะไม่เหมือนเดิม แบบที่เรียกว่า ตัวใครตัวมัน มีใครยาวสาวได้สาวเอา อีกต่อไป
กระบวนการคนไทยหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์จะไปจัดระบบสังคมใหม่ ให้เป็น
ระบบการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล ทั้งระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับธรรมชาติ
แวดล้อม

อะไรที่เป็นไปไม่ได้ก็จะเป็นไปได้ ถ้าหากคนไทย
มีหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์เต็มประเทศ

ปรีดี พนมยงค์



สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์
ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์
แก้ว วิฑูรย์เธียร
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
นพ.ประพจน์ เกตุธำรง
ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปัญญ
วีรพงษ์ เกรียงสินยศ
ศิริพร โกสุม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน นฤมล ลิ้มปิไธพงษ์
ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม อติศร จินตอนันต์ยศ
สุธาทิพย์ รักพืช

โฆษณา เอกชัย ศิลาลาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินตอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



๑๔



คุยกับผู้อ่าน

ร้านเล็ก หัวใจใหญ่

๒๓

บอกเล่าเก้าสิบ

วิกฤตคือโอกาส :

เรียนรู้สงครามจากสงคราม

๖

บทความพิเศษ ๑

เครื่องมือแพทย์ ATK ของเลอผู้
ใช้ได้จริงหรือไม่

๑๐

เรื่องเด่น

มารู้จัก “กระท่อม”

สมุนไพรที่ถูกห้ามใช้เกือบศตวรรษ

๑๔

สุขภาพดี วิถีหมอไทย

ตะไคร้ กับเห้านั้นคือกัน

๒๓๐

ภูมิปัญญาสุขภาพ

ตำรับ น้ำพริกกระชาย

๒๒๒

แพทย์แผนจีน

แนวคิดสุขภาพดี ไม่มีโรค

อายุยืนยาว ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน
(ตอนที่ ๒ ตอนจบ)

๒๓๓



๕๐

กฎหมายใกล้ตัว

การกู้ยืมเงินแบบออนไลน์
ฟ้องร้องกันได้จริงหรือ

๒๓๘

ถนนสุขภาพ

โควิด คิดใหม่

๓๐

คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

การพยาบาลคือความรัก

๓๕

ก้าวทันสุขภาพ

อ.อดเล้า-เล็กนุหรืออย่างไร
ฟังตนพันภัยโรคร้าย (ตอนที่ ๓ ตอนจบ)

๔๐

บทความพิเศษ ๒

สร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโควิด-๑๙

๔๖

เข่าร้อย

คู่อร่อย “แกงป่าผักรวมกับไข่เจียว”

๕๐

ต้นไม้-ใบหญ้า

เถาวัลย์เปรียง

๕๔

สุขภาพต้องรู้

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก
เพื่อสุขภาพกายแข็งแรง

๕๗

เรื่องของฟัว

โรคสะกดเงินที่เล็บ

๖๒

โยคะศาสตร์

ปรณายามะ ช่วยให้เรารับมือโควิด-๑๙
ได้ไหม? แคไหน? อย่างไร?

๕๙



๒๓

คลินิกจิตแพทย์ ๓๗๑
นมเน่า**โรคหนัง** ๓๗๓
Saturday night palsy
โรคขาปลายแขน...ที่มีผลมาจากวันเสาร์**บนเส้นทางชีวิต** ๓๗๖
ยุทธศาสตร์ประกอบเครื่องประเทศไทย :
ขั้นที่ ๒ สมอของประเทศไทยเข้มแข็ง**พลังชีวิต** ๔๑๑
ชีวิตในฝัน ชีวิตที่มีคุณค่า -
ชีวิตบนเส้นทางอิคิไก**ปลายทางชีวิต** ๔๓๓
รดน้ำขบวนสุดท้าย (ตอนที่ ๖)
เหตุใดถึงยังไม่ออกกำลัง**ผู้สูงอายุ** ๔๔๕
สูญเสียคู่ชีวิต**สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์** ๔๔๗**โครงการสนับสนุน**
นิตยสารหมอชาวบ้าน ๔๔๘

ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

- ☐ สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
☐ ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

- ☐ สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน

- ☐ สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท
บริจาคให้ ☐ วัด ☐ โรงเรียน
☐ เรือนจำ ☐ อื่นๆ

(หรือให้จัดหาให้)



ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท
ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....
ซอย..... ถนน.....
แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์ / มือถือ
ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

- ☐ ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
☐ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบติ
☐ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
☐ ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาก็ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com

บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Line ID : 0105030519101

Line ID : thaihealthbook.com



๕๕

วิกฤตคือโอกาส :



ในช่วงล็อกดาวน์ หลบภัยโรคโควิดอยู่ในบ้าน ผมมีโอกาสติดตามแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงานของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขผ่านหน้าผ่านทางออนไลน์

ได้เรียนรู้ว่า ในการระบาดระลอกใหม่ล่าสุดนี้ ซึ่งมีรายงานผู้ป่วยมากกว่า ๒๐,๐๐๐ รายต่อวัน และตายมากกว่า ๒๐๐ รายต่อวัน เป็นวิกฤตการณ์อันเปรียบเสมือนสงคราม (โรค) ที่เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง

ได้เรียนรู้ว่า บุคลากรที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต. หรือสถานีนอมนัยเดิม ซึ่งมีคนทำงาน อันประกอบด้วยนักสาธารณสุขและพยาบาลกลุ่มเล็ก ๆ) ในพื้นที่สีแดง ได้เข้ามาฝึกอบรมในสมรรถุณนี้กันอย่างเข้มข้น

ได้เรียนรู้ว่า ในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา ทีมงาน รพ.สต. สามารถเรียนรู้และพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นตามลำดับ จากไม่รู้เป็นรู้, จากไม่พร้อมเป็นพร้อม, จากความรู้สึกลัว - สับสน - เครียด - ทุกข์ เป็น กล้า - แจ่มชัด - ผ่อนคลาย - สุข

เรียนรู้สงครามจากสงคราม

เนื่องจากโควิดเป็นโรคอุบัติใหม่ ทีมงานไม่มีความรู้และประสบการณ์ในการรับมือกับโรคนี้มาก่อนในระลอกก่อนๆ ซึ่งมีการระบาดไม่มาก ทีมงาน รพ.สต. มีหน้าที่ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในการให้ความรู้ในการป้องกันโรคและเฝ้าระวังผู้สัมผัสโรคในชุมชน รวมทั้งส่งผู้ที่สงสัยป่วยเป็นโรคโควิด (ซึ่งมีเพียงไม่กี่คน) ไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาลที่อำเภอหรือจังหวัด

การระบาดระลอกใหญ่ในคราวนี้ ซึ่งมีผู้ติดเชื้อในชุมชนจำนวนมาก ทั้งในครัวเรือน แคมป์คนงาน ก่อสร้าง และโรงงาน จนโรงพยาบาลรับมือไม่ไหว ทีมงาน รพ.สต. จำเป็นต้องมีหน้าที่ให้การดูแลรักษาผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มสีเขียว คือ มีอาการไม่มาก ซึ่งพบเป็นส่วนใหญ่ (ราวร้อยละ ๗๐-๘๐) ที่กักตัวรักษาอยู่ที่บ้าน (Home isolation หรือ HI) ศูนย์พักคอยในชุมชน (Community isolation หรือ CI) และ/หรือ โรงพยาบาลสนาม

ทีมงานทำหน้าที่จ่ายยารักษา ฝ้าดูอาการอย่างใกล้ชิด และคอยตรวจวัดไข้และระดับออกซิเจนในเลือดทุกวัน หากมีอาการรุนแรงขึ้นหรือระดับออกซิเจนในเลือดลดต่ำลง ก็ต้องนำส่งออกซิเจนไปให้ผู้ป่วยใช้ และนำส่งตัวผู้ป่วยหนักไปโรงพยาบาล

ทีมงานมีภาระงานที่ต้องทำจนถึงค่ำมืดทุกวัน ไม่มีวันหยุด บางครั้งถูกโทร. ตามไปช่วยเหลือผู้ป่วยตอนกลางดึกหรือเช้ามืด

ในระยะแรก เนื่องจากขาดความรู้ ประสบการณ์ อุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และเจออุปสรรค เช่น โรงพยาบาลไม่มีเตียงรองรับผู้ป่วยหนัก ประชาชนขาดความ

“

เรียนรู้และพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นตามลำดับ จากไม่รู้เป็นรู้, จากไม่พร้อมเป็นพร้อม, จากความรู้สึกกลัว - สับสน - เครียด - ทุกข์ เป็น กล้า - แจ่มชัด - ผ่อนคลาย - สุข

”

ตระหนักและไม่รู้จักป้องกันตัวเองตามที่แนะนำ รวมทั้งต่อต้านไม่ให้อาศัยศูนย์พักคอยหรือโรงพยาบาลสนาม ด้วยความกลัวจะเกิดการแพร่เชื้อในชุมชนของตน ทำให้ทีมงานมีความเหนื่อยทั้งกายและใจ ที่รู้สึกว่าจะต้องทำงานอย่างโดดเดี่ยวและสับสน

Letter Park ที่ได้เข้าร่วมโครงการซอสพิเทล (Hospital) หรือ ‘หอผู้ป่วยติดโรคโควิด-๑๙ เฉพาะกิจ’



ที่มาภาพ : thahealth.or.th/Content/51828-ผู้กักโควิด-19%20เปลี่ยนวิกฤตเป็นความยั่งยืนของชุมชน