

หันมาหาการรักษาตนเอง

# หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕1๓๖

ปีที่ ๔๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ISSN ๑77-03๖๕๒๕๐๐-๕



9 770125 225008



60 บาท



## ทฤษฎีปัญญาธาตุ

ความเชื่อมโยงแบบองค์รวม

(แพทย์แผนจีน)

## มูลเหตุมาแต่ชาติสัมพันธ์ตระกูล

(หมอไทย)

## กลัวไต่พัง

ไม่กินยาลดความดัน

## โรคตาแห้ง

ภาวะขาดน้ำตามากหล่อเลี้ยง

# โศก/แค้น

## หัวใจหยุด/วายทันที

## โรคเบาจัด

ไม่ได้เกี่ยวกับการกินอาหารจัด

ปณิธาน  
๓ ประการ  
ของ  
ท่านพุทธทาส

(คุยกับผู้อ่าน)

๑๔ ปรับพฤติกรรมป้องกัน  
หลอดเลือดแข็ง ตับ ตัน  
คนไข้หัวใจระ คุณหมอศรีรัก

๓๐ การถ่ายพยาธิ  
ด้วยสมุนไพร  
เพ็ชรปิ่นยา

๓๖ โคนคนเช่าบ้าน  
ไม่จ่ายค่าเช่าทำใจดี  
กฎทนายใกล้ตัว

๓๘ คุณจิบ...โรง-  
พยาบาลนมโต  
คลินิกจิตแพทย์

ในปัจจุบันทางวิทยาศาสตร์  
รู้ว่า ถ้าปราศสำหรับรู้  
อะไรซัก ๆ กัน  
มันจะหยุดรับรู้  
ทำให้จิตนิ่ง (สมาธิ)  
(บนเส้นทางชีวิต)

ที่มาภาพ : orawanpat@123rf.com



# แอลกอฮอล์ ศิริบัญชา

ฝาสีทอง ฉลากสีเหลืองแดง

สำหรับฆ่าเชื้อโรค ทำความสะอาดแผล

ตัวยาไอโซโพรพิลแอลกอฮอล์

ขท. 1038/62

# ด่วน!!

## สมัคร/ต่ออายุสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้านล่วงหน้า

# ตั้งแต่วันนี้ ถึง ๓๐ เมษายน ๒๕๖๖



รับ

- สิทธิพิเศษ ก่อนปรับราคาครั้งใหม่ ในอัตราเดิม :-
  - สมาชิก ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ราคา ๗๒๐ บาท
  - สมาชิก ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ราคา ๑,๔๔๐ บาท
  - สมาชิกอุปถัมภ์ ๑ ปี ๑ แห่ง ๑๒ ฉบับ ๖๕๐ บาท
- ฟรี ค่าจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้าน ตลอดระยะเวลาการเป็นสมาชิก (จัดส่งแบบสิ่งตีพิมพ์)
- เลือกรับหนังสือแถม ๑ รายการ ฟรี
- รับสิทธิ์ในการสั่งซื้อหนังสือของสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ลดทันที ๒๐% จากราคาปก
- บริการตอบปัญหาสุขภาพ (ตอบเป็นการส่วนตัว)



Line Official ID : @mcbbook



Line ID : thaihealthbook.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์ โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๘-๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๓ หรือ ๐๘-๖๙๙๒-๐๘๗๕

Line ID : thaihealthbook.com หรือ Line Official ID : @mcbbook

# ปณิธาน ๓ ประการ



ที่มาภาพ :  
● koya79@123rf.com  
● <https://www.pinterest.com/pin/489696159451929963/>  
● <https://www.wikiwand.com/th/ศาสนาเซน>

กุมภาพันธ์ เดือนแห่งความรัก ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้รับความรักที่เข้มข้นอยู่ทั่วจักรวาล เป็นความรักสากล

## ศาสนาทุกศาสนา คือ ความรักสากล

ศาสดาของทุกศาสนา เป็นองค์ผู้เข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ธรรมชาติเหนือตัวตน จึงบริบูรณ์ด้วยความปิติสุขอันลึกล้ำและความเมตตาหรือความรัก

แต่เนื่องจากศาสนาทุกศาสนาเกิดขึ้นในช่วงที่มนุษย์มีสัญชาตญาณเผ่าพันธุ์ (tribal instinct) สูง อีกทั้งสาวกที่เข้าไม่ถึงธรรม ได้แปลความผิด

ทำให้เกิดกระפי้นเข้าปกคลุมแก่นของความจริง ชูดึงศาสนาให้เล็ก แยกส่วน และปรากฏแต่กระפי้น

ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างศาสนา แม้กระทั่งสงครามระหว่างศาสนา

นิตยสารหมอชาวบ้าน  
ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวัง  
กำไรทางการค้า  
คณะบรรณาธิการ  
และผู้เขียนทุกท่าน  
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน  
โดยมิได้รับค่าตอบแทน  
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี  
จุดมุ่งหมายร่วมกัน  
ที่จะถ่ายทอดวิทยาการ  
ไปสู่ประชาชนในภูมิภาคที่  
รายได้หลังหักค่า  
ใช้จ่ายและเสียภาษี  
นำไปใช้ในกิจกรรม  
สาธารณประโยชน์ต่างๆ



# ของท่านพุทธทาส

เมื่อใด มนุษย์ค้นพบใหม่ว่า แท้ที่จริง **ความจริงสูงสุดที่ศาสดาของศาสนาต่างๆ ค้นพบ เป็นเรื่องเดียวกัน**

เมื่อนั้น ความรักสากลจะหลั่งไหลทั่วโลก เกิดเป็น มหาสมุทรแห่งความรัก ที่ซึ่มซ่านอยู่ในทุกตัวตนของ มนุษยชาติ

ท่านพุทธทาสผู้เห็นการณ์ไกลได้มอบปณิธานไว้ ให้ ๓ ประการ คือ

๑. ขอให้ศาสนิกของทุกศาสนา เข้าถึงหัวใจของศาสนาของตน
๒. ขอให้มีความร่วมมือระหว่างศาสนา
๓. ขอช่วยให้มนุษย์ถอนตัวจากวัตถุนิยม

บัดนี้ อารยธรรมวัตถุนิยม บริโภคนิยม ได้พามนุษยชาติมาถึงทางตันแล้ว ไม่สามารถไปต่อไปบนเส้นทางเดิม โดยไม่วิกฤตสุด ๆ ในทุกมิติ

จึงมาถึงจุดพลิกผัน (tipping point) กระดานหกจะต้องพลิกไปสู่อีกด้านหนึ่ง นั่นคือ ปณิธาน ๓ ประการของท่านอาจารย์พุทธทาส

วิทยาศาสตร์ใหม่กำลังเข้ามาเชื่อมโยงกับศาสนา โดยค้นพบว่า

**ความจริงสูงสุด หรือบรมสัจจะ คืออะไร**

ขอให้วันวาเลนไทน์และวันมาฆบูชาในปีนี้ ขยายจิตเล็กที่ติดอยู่ในตัวตน เป็นจิตใหญ่

โดยเชื่อมโยงกับความจริงเหนือตัวตน ที่กว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีที่สิ้นสุด

**บรรลุลิสรภาพ ปิติสุข ไมตรีจิตอันไพศาล และประสบความงามอันล้นหลามในทุกสิ่ง**

ประเวศ วะสี



### 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 หัตถ์วีรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

### คณะบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์  
ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์  
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา  
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร  
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง  
นพ.ประพจน์ เมตราภาค  
ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ต้นติปิฎก  
วีรพงษ์ เกรียงสินยศ  
ศิริพร โกสุม  
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร  
นพ.สุรชัย ปัญญาฤทธิพงษ์  
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์  
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลกรรมการพิมพ์  
พล.ท.พ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน : นิถุมล ลิ้มปิโรตพงษ์  
ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม : อติศร จินดาอนันต์ยศ  
สุธาทิพย์ รักพิช

โฆษณา : เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน : นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย : บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด  
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



### คุยกับผู้อ่าน

๐๒

ปณิธาน ๓ ประการของท่านพุทธทาส

### บอกเล่าเก้าสิบ

๐๖

การจัดการด้วยหัวใจของความเป็น  
มนุษย์ : ความสัมพันธ์แนวใหม่ระหว่าง  
คนกับคน

### เรื่องเด่น

๑๐

“เค็ก/แคร์ก” หัวใจหยุด/วายทันที

### ฉบับนี้หัวเราะ: คุณหมอที่รัก

๑๔

ปรับพฤติกรรมป้องกันหลอดเลือด  
แข็ง ตีบ ตัน

### ถนนสุขภาพ

๑๙

“ไปลิโอ” คินซีฟ?

### แพทย์แพนจัน

๒๒๒

ทฤษฎีปัญญาธาตุ



๕๖



### สุขภาพดีวิถีหมอไทย

๒๔๘

มูลเหตุมาแต่ชาติสัมพันธ

### พืชเป็นยา

๓๐

การถ่ายพยาธิด้วยสมุนไพร

### มุมมองของดวงตา

๓๕

โรคตาแห้ง

### ก้าวทันสุขภาพ

๔๒๓

แปดปัจจัยจำเป็นของชีวิต :

๑. อ้วน น้ำหนักเกินสู “อ้วนที่มีพุง”

### สิ่งละอันพันละน้อย

๔๕

รู้ว่าดี ทำทันทีไม่รีรอ

### ตุนังหาความหมาย

๔๖

อาละดินที่ไม่ได้ไต่อยากได้พรวิเศษ

### ต้นไม้ ใบหญ้า

๕๐

ป็นไฉนกัน

### โยคะศาสตร์

๕๓

โยคะร่วมสมัย (ตอนที่ ๒)

### สุขภาพต้องรู้

๕๖

กลัวไต่พัง : ไม่กินยาลดความดัน

### เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

๖๑

สุขภาพจิตดีไม่มีขาย

แต่ประเมินได้ง่าย ๆ ผ่าน

Mental Health Check Up



๒๘

**ชีวิต-งาน-stress** ๖๔

เริ่มต้นดูแลตัวเองในวัย ๔๐+ ยังไม่สาย

**ภูมิปัญญาสุขภาพ** ๖๗

ยาสีฟันสมุนไพร

**โรคน่ารู้** ๖๙

โรคเบาจัด

ไม่ได้เกี่ยวกับกรรกินอาหารจัด

**บนเส้นทางชีวิต** ๓๒๓

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข

(ที่นี่และเดี๋ยวนี้) : ๕ สติปัญญา ๔

**กฎหมายใกล้ตัว** ๓๖

โดนคนเช่าไม่จ่ายค่าเช่าทำไงดี

**คลินิกจิตแพทย์** ๓๘

คุณจีบ...โรงพยาบาลนมโต

**พลังชีวิต** ๘๐

พลังอำนาจของจิตใต้สำนึก

**สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์** ๘๒**โครงการสนับสนุน****นิตยสารหมอชาวบ้าน** ๘๔

๕๐

## 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 บาทบริจาคให้  วัด  โรงเรียน เรือนจำ  อื่นๆ .....

(หรือให้จัดทำให้)



### ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

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 ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขานนทบุรี ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบัติ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์ ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์**\*\*โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง\*\***

### ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com หรือ Line OA ID : @mcbbook

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

PromptPay



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

Biller ID : 010502800519101



Line ID : thaihealthbook.com



Line Official ID : @mcbbook

# การจัดการด้วยหัวใจ ของความเป็นมนุษย์ :



นับวันมีการพูดกันกว้างขวางยิ่งขึ้นถึงแนวโน้มใหม่ในการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ซึ่งเปลี่ยนจากความสัมพันธ์แบบแนวตั้งที่มุ่งใช้อำนาจสั่งการ มาเป็นแบบแนวราบที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์เชิงมนุษยธรรม อันปรากฏอยู่ในวงการต่าง ๆ

ที่เราคุ้นเคยกันในวงการแพทย์ ก็คือ **การดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ (humanized health care)** อันหมายถึง ความสัมพันธ์แนวใหม่ระหว่างแพทย์ (ผู้ให้บริการ) กับผู้ป่วย (ผู้รับบริการ) โดยแพทย์รู้จัก “รักษาคน” ควบคู่กับ “รักษาไข้” และแก้ปัญหาของผู้ป่วยอย่างรอบด้าน

ทั้งนี้แพทย์จะต้องคำนึงถึงมิติทางจิตใจและสังคมของผู้ป่วยควบคู่กับมิติทางกาย มีการสื่อสารที่ดี สำนวณและเข้าใจมุมมองและบริบทของผู้ป่วย มีความสัมพันธ์แบบรู้จักกัน (communion relationship) ให้ข้อมูลและการบริการแนะแนว ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลปัญหาทุกด้านของผู้ป่วย

ที่มาภาพ :

- tnatalimis@123rf.com
- jomkwan7@123rf.com
- rawpixel@123rf.com
- archnoi1@123rf.com
- intmpphoto@123rf.com

# ความสัมพันธ์แนวใหม่ ระหว่างคนกับคน

แนวคิด “การดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์” นี้ เป็นการนำหลักการของแนวคิด “การจัดการด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ (humanistic management)” มาปรับใช้ ซึ่งเน้นการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่าง “ผู้มีอำนาจ” (เช่น แพทย์ พ่อแม่ ครู เจ้านาย ผู้คุม) กับ “ผู้ที่ถูกใช้อำนาจ” (เช่น ผู้ป่วย ลูก ลูกศิษย์ ลูกน้อง ผู้ต้องขัง) บนหลักการสำคัญ ๓ ข้อดังนี้

๑. การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น รวมทั้ง “ผู้ที่ถูกใช้อำนาจ”
๒. การส่งเสริมการพูดคุยแบบสานเสวนา (dialogue) และการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (stakeholders) รวมทั้ง “ผู้ที่ถูกใช้อำนาจ”
๓. การตัดสินใจกระทำการบนหลักจริยธรรม (ethic) และเพื่อความดีงามของทุกฝ่าย

แนวคิดนี้มุ่งได้ทั้ง “(ผล) งาน” และ “(ใจ) คน” มิใช่ใช้อำนาจสั่งการให้ได้แต่ “งาน” ไม่ใส่ใจ “คน”

ส่งเสริมการพูดคุย  
แบบสานเสวนา

“

‘รักษาคน’ ควบคู่กับ ‘รักษาใจ’ และแก้ปัญหาของผู้ป่วยอย่างรอบด้าน

”



มีตัวอย่างมากมายที่แสดงให้เห็นว่า

- เมื่อแพทย์และบุคลากรสาธารณสุขใช้ “ใจ” และหลักการดังกล่าวมาดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย ก็จะมีผลลัพธ์ของการบำบัดรักษาที่ดี ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี และจัดการตนเองได้ดีขึ้น แม้แต่ผู้ป่วยที่มีความพิการทางกายหรือทางจิต ผู้ป่วยติดเตียง และผู้ป่วยระยะท้าย ที่เคยถูกทอดทิ้งและอยู่อย่างไร้ศักดิ์ศรีมาก่อน