

เพื่อการดูแลตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๖๓

ปีที่ ๔๗  
มีนาคม  
๒๕๖๙

# หมอชาวบ้าน

สุขภาพดี  
ชีวิตเป็นสุข

Line Official ID: @mcbbook, Facebook/thaihealthbook



## บนเส้นทาง ชีวิต บทสุดท้าย

คำอำลาของผู้ให้กำเนิด  
“หมอชาวบ้าน”

Gear 11 Dec 2023.

Phairat Reangpha



9 770125 225022 70 บาท



ร่วมสร้างศาสนทายาท สืบพระพุทธศาสนา

มูลนิธิเด็ก  
**โครงการ บรรพชาสามเณร**  
ภาคฤดูร้อน ประจำปี ๒๕๖๙

ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา ร่วมอุปถัมภ์สามเณรน้อย  
จากครอบครัวที่ยากจนได้เล่าเรียนทั้งทางโลกและทางธรรม  
ในพื้นที่ทั่วประเทศ ระหว่างวันที่ ๑ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๙

**ประมาณการไว้ ๑,๐๐๐ รูป/คน**

แก่วัดและโรงเรียนพระปริยัติธรรม ๒๔ แห่ง

ร่วมบรรพชาสามเณร บวชศีลจารีณีและอบรมเยาวชน

จำนวนเงิน ๑,๕๐๐ บาท ต่อรูป/คน

(ค่าเครื่องบวชสามเณร ๑,๐๐๐ บาท/รูป) (ค่าอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว ๕๐๐ บาท/รูป)

ผ่านบัญชีออมทรัพย์ “มูลนิธิเด็ก”

ร.ไทยพาณิชย์ เลขที่ 115-2-14733-0

หรือสแกนบริจาคผ่านระบบ e-Donation



สแกนบริจาค  
e-Donation

ติดต่อบริจาคและส่งหลักฐานการโอนเงิน  
ผ่านทางไลน์ @ffcthailand

\*ใบเสร็จรับเงินบริจาคสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้

หากบริจาคผ่านระบบ e-Donation ผู้บริจาคไม่ต้องเก็บใบเสร็จรับเงิน



กรุณาแจ้งการบริจาคทุกครั้ง แม้ไม่ใช้ใบเสร็จรับเงิน เพื่อให้การบริจาคของท่านเป็นไปตามวัตถุประสงค์



SIRIBUNCHA

ยาดมทเวย จรุงจิต  
Jarungjit  
2 - Ways Inhaler



ยาดมทเวย จรุงจิต  
และ  
ยาตมส้มมือจรุงจิต  
(ตรามังกุฎาณาครุ)



ยาดมของไทย กลิ่นหอมสดชื่น

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรชายทั่วไป

PRODUCT OF THAILAND

ใบอนุญาตโฆษณา เลขที่ HB 45/68A

# ทุกครั้ง... เมื่อใช้ "สิทธิบัตรทอง"

(บัตร 30 บาท / สิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ)

## อย่าลืมพก "บัตรประชาชน"

ยื่น  
"บัตรประชาชน"  
ให้เจ้าหน้าที่

เสียบ  
"บัตรประชาชน"  
ที่ตู้คี้อของ  
หน่วยบริการ

พก  
บัตรประชาชน  
ใบเดียว  
ใช้สิทธิบัตรทอง

- ✓ ยืนยันตัวตนการใช้สิทธิบริการ
- ✓ ป้องกันการถูกสวมสิทธิ
- ✓ ลดขั้นตอนการกรอกเอกสาร
- ✓ สะดวกง่าย และไม่ยุ่งยาก

[www.nhso.go.th](http://www.nhso.go.th)

Create : 24-11-22



สายด่วน สปสช.

1 3 3 0

[www.nhso.go.th](http://www.nhso.go.th)



สายด่วน สปสช.  
โทร. 1330



ไลน์ สปสช.  
(ไลน์ไอดี @nhso)



ไลน์ ทราฟฟี ฟองดูว์  
@traffyfondue



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ตรวจสอบ  
สิทธิบัตรทองที่นี่

# เตรียมตัวตาย เพื่อตายดี...ที่บ้าน

**ถ้าเลือกได้** ผู้สูงวัยส่วนใหญ่อยากเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม ก่อนออกเดินทางครั้งสุดท้ายโดยลำพัง อยากจัดการทรัพย์สินสมบัติ หนี้สิน และเรื่องต่างๆ ให้เรียบร้อย ไม่อยากให้เป็นภาระของลูกหลานผู้ใกล้ชิด ไม่อยากเจ็บป่วยนานก่อนเสียชีวิต

หลายคนบอกว่า **ถ้าจากไปตอนหลับได้ก็จะดี** แต่ใครเลยจะเลือกได้

ถ้าอยากได้ก็ต้องลงมือทำ ตั้งแต่ยังมีกำลังพอจัดการได้ เริ่มจากปรับเปลี่ยนที่พักให้เหมาะสม จัดห้องพักชั้นล่างของบ้าน เพราะไม่ว่าวันไหนจะขึ้นลงบันไดไม่ไหว จัดของใช้เท่าที่จำเป็น อาจต้องใช้เตียงปรับระดับ จัดห้องน้ำให้สะดวกในการล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ และขับถ่าย ควรมีเก้าอี้นั่งอาบน้ำอุ่น เตรียมที่สำหรับคนดูแลนอนเป็นเพื่อน ดูแลอาหารการกิน ทำความสะอาด เตรียมหาคนฟังพามาเมื่อเจ็บป่วย จัดหยูกยา พาไปหาหมอ และเตรียมการรักษาประคับประคองเมื่อร่างกายไม่อาจกลับสู่สภาพเดิมได้

## เรื่องพวกนี้ดูเหมือนไม่ ยาก แต่ปฏิบัติจริงก็ไม่ง่าย

ยังเป็นผู้สูงอายุที่อยู่กัน ๒ คน เรื่องง่าย ๆ เช่น เช็ดตัว ทำแผล เปลี่ยนเสื้อผ้า เปลี่ยนผ้าอ้อม ฝึาปู้ที่นอน ถ้าไม่เคยทำมาก่อน ก็ยุ่งยาก ต้องช่วยกันหลายคน อาการป่วยที่ทำให้ผู้ดูแลวิตกกังวล ต้องตัดสินใจไปโรงพยาบาล มีตั้งแต่ ไม่กินอาหาร สำลัก อาเจียน อ่อนเพลีย

เหนื่อยหอบ ไอ หายใจเสียงดัง ไข้สูง การขับถ่ายผิดปกติ มีแผลกดทับ เจ็บปวด ไม่สบาย อาการเหล่านี้ ถ้ามีทีมแพทย์ พยาบาล หรือผู้ช่วยดูแลที่มีความรู้ ผ่านการฝึกอบรม พร้อมทั้งจะให้คำปรึกษา แนะนำ และมาเยี่ยม จะช่วยได้มาก

**การทำเอกสารสั่งเสียการรักษาระยะสุดท้าย ควรเปิดเผยชัดเจนตั้งแต่มีชีวิต อย่าใส่ซองปิดผนึกเก็บไว้ให้เปิดอ่านเมื่อชีวิตหาไม่แล้ว**

เมื่อเสียชีวิตที่บ้าน ญาติต้องแจ้งความที่สถานีตำรวจภายใน ๒๔ ชั่วโมง ตำรวจจะตามแพทย์นิติเวชมาตรวจร่างผู้ตายร่วมกัน แพทย์แจ้งสาเหตุการตาย จากนั้นญาติไปรับเอกสารจากตำรวจ เพื่อไปแจ้งเขตให้ออกใบมรณบัตร และนำใบมรณบัตรไปดำเนินการต่อไป

## การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นกฎธรรมชาติที่ หลีกเลี่ยงไม่ได้

การจากลา แม้จะสมบูรณ์แบบเพียงใด แต่ความรักและความผูกพันที่มีต่อกันยังคงอยู่อีกนานแสนนาน พิธีกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นตามประเพณี จึงเป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาความอาลัยอาวรณ์ของผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่

จันทพงษ์ วะสี



ที่มาภาพ : artnovielysa@123rf.com

“ การจากลา แม้จะสมบูรณ์แบบเพียงใด แต่ความรักและความผูกพันที่มีต่อกันยังคงอยู่อีกนานแสนนาน ”

# ทางอีสาน

“นิตยสารรายเดือนของชาวอีสานและคนไททุกภูมิภาค”

ก้าวสู่ปีที่ ๑๕ อย่างภาคภูมิใจกับ ๓ รางวัลคุณภาพ



รางวัลลูกโลกสีเขียวดีเด่น  
ประเภทสื่อมวลชน ครั้งที่ ๑๖  
ประจำปี ๒๕๕๗



รางวัลผู้มีผลงานดีเด่นวัฒนธรรมสัมพันธ์  
สาขาสื่อสารวัฒนธรรม จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น  
พุทธศักราช ๒๕๖๘



รางวัลสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม ปี ๒๕๖๑  
และได้รับคัดเลือกในโครงการ“เวทีเชิดชูเกียรติฯ” ปี ๒๕๖๕  
จากกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

“นิตยสารทางอีสานสร้างสังคมอุดมปัญญาญาณจากฐานความภูมิใจในชาติพันธุ์ไทและอีสาน ผ่านตัวอักษรในคอลัมน์ต่าง ๆ ที่มีแนวทางการถ่ายทอดเนื้อหาบอกเล่าเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ และสภาพปัจจุบัน ทางวัฒนธรรม ประเพณี เศรษฐกิจ การศึกษาและการเมืองของคนอีสาน ให้ผู้อ่านกลับจนเกิดเป็นพลังงานชีวิตที่แข็งแกร่ง เปี่ยมไปด้วยความ “ลึกซึ้งรักเหง้า เข้าใจปัจจุบัน รู้ทันอนาคต” ให้สามารถอยู่ไหวและไปต่อได้ในคลื่นกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคที่มีความวุ่นวายโกลาหลเป็นความปกตินี้ “ทางอีสาน” ยังทำหน้าที่เป็นหนังสือที่มุ่งมั่นต่อการเผยแพร่อัตลักษณ์ คุณค่า และตัวตนคนอีสาน เป็นสื่อที่สื่อสารวัฒนธรรมอีสานทุกมิติ ทุกแง่มุมมากที่สุด และสมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่มีในปัจจุบัน”

คำประกาศเกียรติคุณ จากฝ่ายศิลปวัฒนธรรมและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ราคาเล่มละ ๑๕๐ บาท

สมัครสมาชิก ครึ่งปี ๙๐๐ บาท

สมาชิกรายปี ๑,๕๐๐ บาท (จากราคาเต็ม ๑,๘๐๐ บาท)

ตลอดชีพ ๑๕,๐๐๐ บาท (ได้รับหนังสือย้อนหลัง)

สนใจสินค้าสั่งซื้อได้ที่ช่องทางดังนี้



: หนังสืออีสาน นิตยสารทางอีสาน



@chonniyom

โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๗๘-๒๕๑๖

สำนักงานบริษัท ทางอีสาน จำกัด และจัดจำหน่ายโดยบริษัท ขนนิยม จำกัด

๒๔๔/๕๓๙ ถนนรามอินทรา ซอย ๕ เขตบางเขน กทม. ๑๐๒๒๐ e-mail : chonniyom@yahoo.com

โทรศัพท์ ๐๒-๕๕๒-๔๐๗๐ www.e-shann.com e-mail : e-shann@hotmail.com



สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

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

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 0170

E-mail : productMCB@hotmail.com

เจ้าของ :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ภูมิพย์ ภูมิขณา :

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ :

ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร :

รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

คณะบรรณาธิการ :

กวี คงกัศิพงษ์

ศ.นพ.เกษียร กังคานนท์

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุรากาศ

ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปฏิภ

วีรพงษ์ เกียรติสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิ์พงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน :

นิฤมล ลิมปิโชติพงษ์

ณภัทร รัตมิต

ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปิน :

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สุภาทิพย์ รักพิช

โฆษณา :

เอกชัย ศิลอาสาณ์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

**ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียน เป็นวิทยาทาน :** บทความที่ตีพิมพ์ใน นิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไป เผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็น เจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวกับผลประโยชน์ทางการค้า

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร หมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทาง ธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป

# สารบัญ

ฉบับที่ ๕๖๓  
ปีที่ ๔๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

## ๑๖



### “Longevity” ศิลปะแห่งการมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

#### ๐๓ คุยกับผู้อ่าน

เตรียมตัวตาย เพื่อตายดี...ที่บ้าน

#### ๐๘ บอกเล่าเก้าสิบ

สติ รู้ตน

#### ๑๑ ถนนสุขภาพ

ความฝันกับสุขภาพ (ตอนที่ ๒ จบ)

#### ๑๖ บทความพิเศษ ๐๑

“Longevity” ศิลปะแห่งการมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

#### ๑๙ คนไข้หัวเราะ: คุณหมอที่รัก

การแพทย์ด้านมิติจิตวิญญาณในโลกยุคเทคโนโลยีก้าวหน้า

#### ๒๑ แพทย์แผนจีน

การดูแลและป้องกันสมองเสื่อม (ตอนที่ ๒ จบ)

#### ๒๕ กฎหมายใกล้ตัว

โทษนิ่งห้ามขายแอลกอฮอล์รอบสถานศึกษา

#### ๒๘ เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

ตำนานอัศวินยังไม่ตาย ทำไมถึงยังมีคนแข่ง Jousting

#### ๓๐ มุมมองของดวงตา

โรคตาที่มีอาการคล้ายต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตัน



## ๐๓



## ๕๖



๒๑



๒๕



๓๔

**๒๔** **กายภาพบำบัดเพื่อชีวิตที่ดี**  
มาตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายกันเถอะ

**๒๘** **ชีวิต-งาน-กรรสนะ**  
แพทย์แผนจีนในระบบสุขภาพไทย  
ศาสตร์ที่มองไกลกว่าการรักษา

**๓๒** **ภูมิปัญญาสุขภาพ**  
สมุนไพรสมุนไพร

**๓๓** **ดูหนัง ดูใจ ดูโลก**  
ไม่มีทางเลือก

**๓๗** **สุขภาพต้องรู้**  
เป็นความดันโลหิตสูง จะอยู่ถึง ๑๐๐ ปีได้ไหม?  
(ตอนที่ ๒ จบ)

**๔๐** **บนเส้นทางชีวิต**  
คำอำลา

**๔๓** **บทความพิเศษ ๐๓**  
นักแปลร่าง สร้างอิสรภาพแห่งชีวิต

**๔๕** **พลังชีวิต**  
บนเส้นทางและปัญญา

**๔๗** **สมาชิกหมอบ้านสัมพันธ์**

**๔๘** **โครงการสนับสนุนิตยสารหมอบ้าน**

**๓๔** **สุขภาพดี วิถีหมอไทย**  
อุตสาหกรรมอาหาร-กับอนาคตสุขภาพ

**๓๖** **บทความพิเศษ ๐๒**  
ความรักสูงๆอม แต่ร่างกายพร้อมหรือยัง?

**๓๘** **ยาน้ำรู้**  
อย่าปล่อยให้ดวงตา “เสื่อม” ก่อนวัย

**๔๒** **บริษัทสี่**  
คำสอนพุทธกับภาวะ  
“การตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด”

**๔๖** **เข้าครัว**  
ขนมตระกูลโมเตย

**๕๐** **ต้นไม้ ใบหญ้า**  
กล้วยไม้แคทลียา “ควีนสิริกิติ์”

**๕๔** **โยคะศาสตร์**  
ปราวณ next step ของอาสนะ

**๕๖** **พืชเป็นยา**  
กระถินไทย

**๖๑** **สุขภาพช่องปาก**  
ความดันโลหิตสูง ทำฟันได้ไหม?



๒๐



# สติ รู้ตน

## คือ รากฐานของการสื่อสาร และการสร้างทีมที่มีประสิทธิภาพ



“วันนี้มีสติในการฟังและสนทนาแลกเปลี่ยนได้  
ตลอดทั้งวัน ซึ่งเกิดได้ไม่บ่อยนัก”

“บรรยากาศการเรียนรู้ในวันนี้มีค วามสนุกและ  
ผ่อนคลาย ซึ่งต่างจากการนั่งฟังเล็คเชอร์”

คือ เสียงสะท้อนส่วนหนึ่งของผู้เรียนก่อนจบ  
การอบรมเรื่อง “การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์” และ  
“การสร้างทีมที่มีประสิทธิภาพ” ซึ่งผมได้รับเชิญ  
จากสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัย  
ที่จัดการอบรมสำหรับผู้บริหารระดับกลางของกรม