

## 10 บัญญัติขจัดโรคหน้าท่วม

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2554

หากมันคันกันน้ำและประตูน้ำคือด่านป้องกันเมืองจากมวลน้ำมหาศาลแล้วไซ้ไร้ว  
ตัวทานก็คือด่านกันโรคที่สำคัญที่จะป้องกันมวลเชื้อโรคจำนวนมหาศาลที่จ้องจะผานเข้าสูร่างกายไปอยู่ทุกขณะ  
**นพ.กฤษดา ศีรามพุช** ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒนนานาชาติ เผย **10 บัญญัติขจัดโรคในชวงหน้าท่วม**

เริ่มจากบัญญัติข้อแรก 'อย่าเพิ่งตัดเล็บเท้าหรือเล็บมือช่วงหน้าท่วม'  
รวมถึงการตะไบเล็บด้วยในกรณีที่ต้องแช่น้ำท่วมอยู่บ่อยครั้ง  
เพราะจะเป็นการเปิดช่องให้เชื้อนำเนาพากันแหเขาเทารวกับเป็นศูนย์อพยพชั้นดี

บัญญัติข้อถัดมา 'อย่าให้มีหวัดหรือรีบรักษาภูมิแพ้คัดจมูกให้หาย'  
ไม่เช่นนั้นมันมีสิทธิ์กลายเป็นปอดบวม ติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่างได้ถาต้องเปียกติดน้ำอยู่นาน

ต่อด้วยบัญญัติข้อสาม 'เริ่มเป็นหวัดให้กินยาทันทีก่อน' ไซ้ยาสามัญอย่าง  
ยาแกแผลลอฟีนรามีนก็ไค่ครับ ช่วยให้อลับไคแล้วหวัดที่เป็นนอยอาจหายไคเลยครั้บ

บัญญัติข้อสี่ 'เลี่ยงนอนทั้งหัวเปียก' และเมื่อผมเปียกแล้วต้องสระผม  
เพราะความเย็นจากศีรษะสงให้โพรงจมุกเย็นเป็นที่แยงตัวดีของไวรัสหวัด  
ให้สังเกตว่าเรามากเป็นหวัดเมื่อหัวเย็นครั้บ

ในบัญญัติข้อห้า 'ลดการนอนเปิดแอร์' บ้านเรามากเด็กติดแอร์เยอะครั้บ  
เพราะคุณพ่อคุณแม่สวนใหญ่ต้องเปิดแอร์ให้ลูกนอน ตอนหน้าท่วมอากาศชื้นนอยแล้ว  
การเปิดแอร์จะทำให้อุณหภูมิศีรษะต่ำลงเป็นที่อาศัยของเชื้อหวัดดีกวาปกติ

ตามด้วยข้อหก 'ให้รีบลลับพักนอยบ้าง' จะเป็นกลางคืนหรือกลางวันก็ได้  
ให้พักกันเข้าไคถ้าไม่อยากพลาดชาวดวนอาจลลับเวรกันนอนไค ขอให้อคิดวาจะไคตื่นมามีแรงสู้ต่อในวันรุ่งขึ้นครั้บ

ส่วนบัญญัติประการที่เจ็ด 'งดการกินมากสิ่ง'  
ยิ่งกินหลากหลายมากในตอนหน้าท่วมก็ยิ่งเพิ่มสิทธิ์ป่วยมากขึ้น เพราะความเสี่ยงในการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียอย่าง  
อี.โคไล จากน้ำสกปรกมีมากในชวงนี้ครั้บ

นอกจากนี้ บัญญัติข้อแปดให้ 'พักสมองด้วยการลองพักเสพสื่อน้ำท่วมเป็นระยะ'

กำหนดเวลารับข่าวต่อวันเป็นรายชั่วโมง เพื่อลดความเครียดสะสมจากการจมอยู่กับข่าวที่น่าหดหู่

และข้อแก้ 'ล้างมือล้างเท้าเป็นประจำ' เพราะเป็นทางด่วนน้ำเชื้อน้ำท่วมเข้าตัวที่สำคัญ แคล้งมือ-เท้าอย่างเดียวยังไม่พอขอให้ซับแห้งทุกครั้ง จะได้ไม่ดูดเชื้อโรคเข้ามาเกาะกาย

บัญญัติสุดท้าย 'ล้างปากแปรงลิ้นและแปรงฟันทุกวัน'  
ไม่ว่าจะติดนานแค่ไหนเพราะช่องปากเป็นปราการด่านสำคัญที่รับเชื้อเข้าทางเดินอาหาร, เข้าหลอดเลือดและเข้าหัวใจได้

แต่ที่สำคัญนอกเหนือจากบัญญัติทั้งหมดที่กล่าวมา นพ.กฤษดา เน้นเพิ่มว่า 'อย่าลืมรัก'  
คือความเมตตาที่มีให้กัน หากมองดูกันด้วยสายตาแห่งรักที่คิดว่าจะช่วยอะไรกันไดบ้าง  
จะเห็นสายน้ำงามได้แม้ในห้วงทุกขสาหัส.

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)