

10 บัญญัติขจัดโรคหน้าท่วม

● นำเสนอเมื่อ 31 ต.ค. 2554

หากแม้นคั่นกันน้ำและประตูน้ำคือด่านป้องกันเมืองจากมวลน้ำมหาศาลแล้วไซ้รั้วตัวท่านก็คือด่านกันโรคที่สำคัญที่จะป้องกันมวลเชื้อโรคจำนวนมหาศาลที่จ้องจะผ่านเข้าสู่ร่างกายไปอยู่ทุกขณะ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ เผย 10 บัญญัติขจัดโรคในชวงหน้าท่วม

เริ่มจากบัญญัติข้อแรก 'อย่าเพิ่งตัดเล็บเท้าหรือเล็บมือช่วงหน้าท่วม' รวมถึงการตะไบเล็บด้วยในกรณีที่ต้องแช่น้ำท่วมอยู่บ่อยครั้ง เพราะจะเป็นการเปิดช่องให้เชื้อนำเนาพากันแห่เขาเทาราวกับเป็นศูนย์อพยพชั้นดี

บัญญัติข้อถัดมา 'อย่าให้มีหวัดหรือรีบรักษาภูมิแพ้คัดจมูกให้หาย' ไม่เช่นนั้นมันสิทธักกลายเป็นปอดบวม ติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่างได้ถาต้องเปียกติดน้ำอยู่นาน

ต่อด้วยบัญญัติข้อสาม 'เริ่มเป็นหวัด ให้กินยาทันทีก่อน' ไซ้ยาสามัญอย่าง ยาแก้แพ้คลอเฟนิรามีนก็ไ้เดครับ ช่วยไห้หลับไ้แล้วหวัดที่เป็นนอยอาจหายไ้เลยครั้บ

บัญญัติข้อสี่ 'เลี่ยงนอนทั้งหัวเปียก' และเมื่อผมเปียกแล้วต้องสระผม เพราะความเย็นจากศีรษะสงไห้โพรงจมูกเย็นเป็นที่แบ่งตัวดีของไวรัสหวัด ไ้สังเกตว่าเรามากเป็นหวัดเมื่อหัวเย็นครั้บ

ในบัญญัติข้อห้า 'ลดการนอนเปิดแอร์' บ้านเรามีเด็กติดแอร์เยอะครั้บ เพราะคุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญตองเปิดแอร์ไห้ลูกนอน ตอนหน้าท่วมอากาศชื้นอยู่แล้ว การเปิดแอร์จะไห้ลูกภูมิสิ้ระต่ำลงเป็นที่อาศัยของเชื้อหวัดดีกวาปกติ

ตามด้วยข้อหก 'ไห้รีบหลับพักผ่อนบ้าง' จะเป็นกลางคืนหรือกลางวันก็ได้ ไ้พักกันเข้าไ้ถาไม่อยากพลาดชาวตวนอาจสลั้บเวรกันนอนไ้ ขอไห้คิดวาจะไ้ตื่นมามีแรงสู้ต่อในวันรุ่งขึ้นครั้บ

ส่วนบัญญัติประการที่เจ็ด 'งดการกินมากสิ่ง' ยิ่งกินหลากหลายมากในตอนหน้าท่วมก็ยิ่งเพิ่มสิทธึ่ป่วยมากขึ้น เพราะความเสี่ยงในการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียอย่าง อี.โคไล จากน้ำสกปรกมีมากในชวงนี้ครั้บ

นอกจากนี้ บัญญัติข้อแปดให้ 'พักสมองด้วยการลองพักเสพสื่อน้ำท่วมเป็นระยะ'

กำหนดเวลารับข่าวต่อวันเป็นรายชั่วโมง เพื่อลดความเครียดสะสมจากการจมอยู่กับข่าวที่น่าหดหู่

และข้อแก้ 'ล้างมือล้างเท้าเป็นประจำ' เพราะเป็นทางด่วนน้ำเชื้อน้ำท่วมเข้าตัวที่สำคัญ แคล้งมือ-เท้าอย่างเดียวยังไม่พอขอให้ซักแห้งทุกครั้ง จะได้ไม่ดูดเชื้อโรคเข้ามาเกาะกาย

บัญญัติสุดท้าย 'ล้างปากแปรงลิ้นและแปรงฟันทุกวัน'
ไม่ว่าจะติดนานแค่ไหนเพราะช่องปากเป็นปราการด่านสำคัญที่รับเชื้อเข้าทางเดินอาหาร, เข้าหลอดเลือดและเข้าหัวใจได้

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

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)