

รู้ทันโรค รู้ทันหมอ

เล่ม 1

เจ้าของนามปากกา “หมอปากหมา”

นายแพทย์พินิจ ลิ้มสุคนธ์



The Knowledge Center

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

“ไม่ใช่ว่าป่วยเป็นโรคไข้หวัดธรรมดาแต่หมอให้ยา
มา 8 อย่าง ก็ไม่ได้ตระหนักว่ามีความจำเป็นแค่ไหน
ส่วนบางคนป่วยเกือบตาย ไปหาหมอกลับได้ยา
มาทาน ไม่ทันถึงบ้านก็ตาย อย่างนี้เรียกว่า **ไม่รู้
ทันโรค ไม่รู้ทันหมอ**”

รู้ทันโรค-รู้ทันหมอ

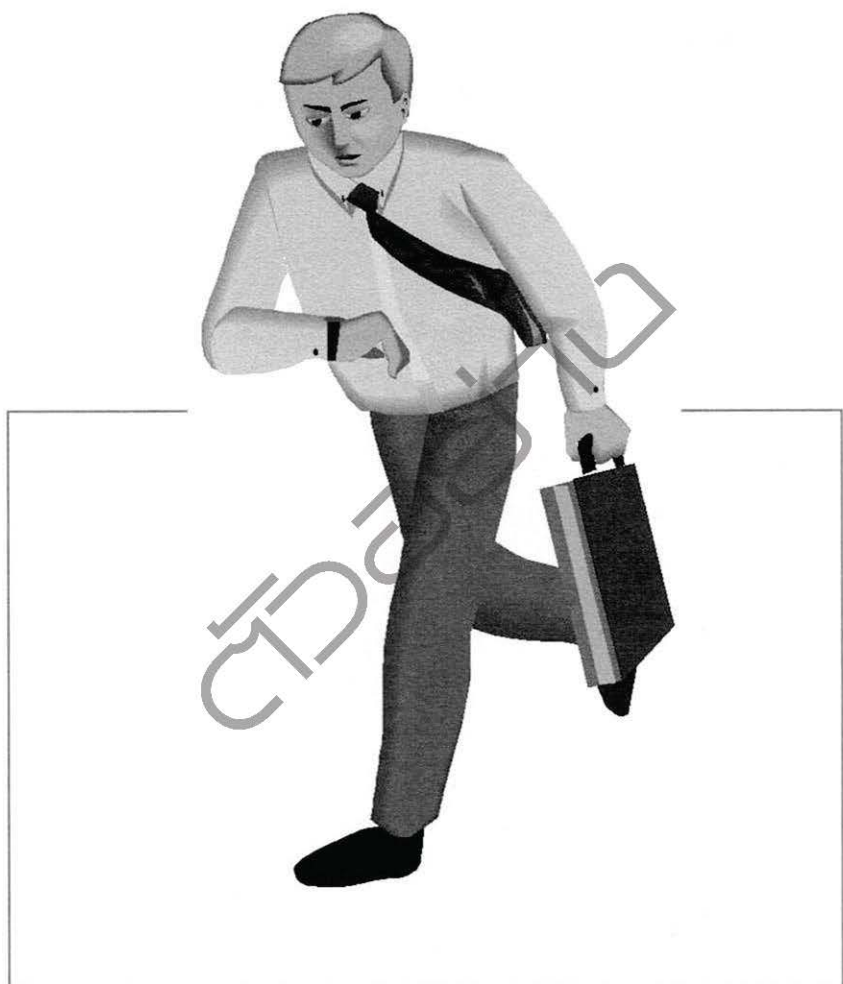
นายแพทย์พินิจ สัมพันธุ์

เจ้าของนามปากกา “หมอปากหมา”

เล่ม 1



- อย่าใช้ยามาก...อย่าอยากฉีดยา...อย่าบ้าหาหมอ
- ฟังตน...ก่อนฟังหมอ
- เมื่อหมอบอกว่าหมดหวัง...
อย่าได้ท้อแท้...ยังมีทางเลือก



1
อาการป่วยที่พบบ่อย

โรคเบาหวาน







ไข้เฉียบพลัน

อาการ ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว หนาวๆ ร้อนๆ เป็นเฉียบพลัน ไม่มีอาการอื่นชัดเจน

สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อไวรัส มักเป็นการติดเชื้อทางลมหายใจ

สาเหตุอื่นๆ ได้แก่ ไข้หวัด, ไข้หวัดใหญ่, ไข้เลือดออก, ติดเชื้อตามระบบอื่นๆ นอกจากทางเดินหายใจ และโรคติดเชื้ออื่นๆ ในระยะเริ่มต้นที่ยังไม่แสดงอาการชัดเจน เป็นต้น ซึ่งจะมีอาการอื่นบ่งชี้

ถ้ามีอาการต่อไปนี้ร่วมด้วยเป็นเรื่องอันตราย (ควรไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน)

- หนาวสั่นรุนแรงเป็นพักๆ
- มีน้ำมูกข้น สีเหลืองหรือเขียว
- มีเสมหะข้น สีเหลืองหรือเขียว
- ชีตหรือเหลืองผิดปกติ
- เหงื่อผิดปกติ



- มีไข้, แผล, ฝี หรือตุ่ม ผิดปกติบริเวณผิวหนัง
- ปวดท้อง หรือปวดเอว มากกว่าปวดเมื่อยทั่วตัว
- ปัสสาวะแสบขัด หรือปัสสาวะกะปริดกะปรอย
- ท้องร่วง
- ปวดศีรษะรุนแรง จนอาเจียน
- คอแข็ง ก้มลำบาก ตึงต้นคอ
- อาการผิดปกติอื่นที่ไม่น่าจะเกิดจากการมีไข้
- อาการไม่ทุเลาขึ้นภายใน 3 วัน

การใช้ยา (เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว ทั้งยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ)

ยาแผนปัจจุบัน

ขนานที่ 1 Paracetamol (พาราเซตามอล) 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 1-2 เม็ด เวลาไข้หรือปวดศีรษะ เข้าได้ทุก 6 ชั่วโมง

ขนานที่ 2 Aspirin (แอสไพริน) 300 มิลลิกรัม ครั้งละ 1-2 เม็ด เวลาไข้หรือปวดศีรษะ เข้าได้ทุก 6 ชั่วโมง ควรรับประทานหลังอาหาร และดื่มน้ำตามมากๆ (ห้ามใช้ช่วงฤดูฝน เพราะมีการระบาดของไข้เลือดออก และไม่ควรใช้หากสงสัยว่าจะเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่)

ยาแผนโบราณ

ไม่แนะนำให้ใช้ เพราะสรรพคุณของยาแผนปัจจุบันชัดเจนแน่นอนกว่า อีกทั้งยังมีราคาถูกมีจำหน่ายทั่วไป ใช้ง่ายไม่ยุ่งยาก แต่ถ้าต้องการใช้ก็มีหลายขนานให้เลือกคือ

ขนานที่ 1^(๘) ใช้หญ้าไต้ใบ 1 กำมือ สับใส่หม้อ ต้มให้เดือดนาน



5 นาที ยกลงเติมหัวหอมแดงทุบ 1 หัว ตีมน้ำยาครึ่งละ 1 ถ้วยกาแฟ เวลาที่มีไข้

ขนานที่ 2^(๕) ใช้ใบมะขามสดไม่อ่อนไม่แก่เกินไป 1 กำมือ ใส่ครก ตำพอแหลก เติมหล้าโรงครึ่งถ้วยกาแฟ คั้นเอาน้ำดื่ม ห่มผ้าคลุมโปง 5 นาที

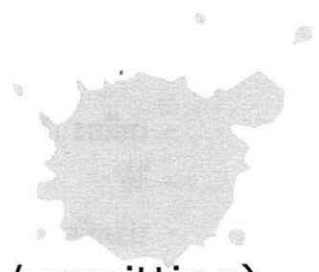
ขนานที่ 3^(๕) ใช้ใบบัวบกสด 1 กำมือ ตำให้แหลก ผสมน้ำซาวข้าว 1 ถ้วยกาแฟ คั้นเอาน้ำดื่ม

การรักษาอื่นๆ และการปฏิบัติตัว

- การดูแลสุขภาพ เน้นการดื่มน้ำอุ่นให้เพียงพอ อาบน้ำอุ่น พักผ่อน หรือนอนมากๆ งดการออกกำลังกายช่วงที่ไม่สบาย รับประทานอาหารอ่อน
- ในเด็กเล็กให้ใช้ผ้าชุบน้ำไม่ร้อนไม่เย็นเกินไป เช็ดตัวแล้ว โปะไว้บริเวณ ศีรษะ คอ ซอกรักแร้ และขาหนีบ เปลี่ยนผ้า เมื่อรู้สึกผ้าอุ่น ทำเช่นนั้นจนรู้สึกตัวเริ่มเย็น แล้วให้ห่มผ้าถ้ารู้สึกหนาว พอร้อนเหงื่อออกก็เอาผ้าออก ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเท ได้ดี หรือใช้พัดช่วยระบายอากาศ แต่ควรหลีกเลี่ยงการใช้พัดลม เป่าใกล้ๆ หรืออยู่ในห้องปรับอากาศ







คลื่นไส้/อาเจียน (Nausea/vomitting)

คำพ้อง คลื่นเหียน, อ้วก, ฮาก, ฮากแตก, Feeling sick, Through up

อาการ คลื่นไส้ พะอืดพะอม ท้องปั่นป่วน โดยเฉพาะเมื่อได้กลิ่นอาหารหรือกลิ่นที่ตนเองทนไม่ได้อื่นๆ เช่น น้ำหอม, สเปรย์, เลือด และกลิ่นคาวอื่นๆ เป็นต้น บางครั้งแม้แต่เห็นก็เกิดอาการได้ ถ้าเป็นมากจะอาเจียน เป็นอาการแสดงที่ทำให้รู้ว่าร่างกายปฏิเสธที่จะรับอาหารหรือน้ำ

สาเหตุมีหลายอย่างได้แก่ ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย กระทบะเพาะอักเสบ ลำไส้อักเสบ กระทบะเพาะหรือลำไส้ตีบตัน ตับอักเสบ ตับแข็ง ไตวาย เมารถเมาเรือหรือยานพาหนะอื่น แพ้ท้อง เวียนศีรษะ น้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำมาก กลืนแร่ในเลือดต่ำ โรคหูดโตรมต่างๆ และฤทธิ์ข้างเคียงของยาหลายขนาน เป็นต้น

ถ้ามีอาการต่อไปนี้เป็นเรื่องอันตราย (ควรรีบไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน)

- ชีต (โลหิตจาง)



- เหลือง (ดีซ่าน)
- ไข้
- ปวดท้อง
- ปวดศีรษะ
- เชื่องซึมหรือกระสับกระส่าย
- ชัก หรือ ลั่นกระตุก
- เหงื่อแตก ตัวเย็น หน้ามืด เป็นลม
- มีประวัติโรคเรื้อรังต่างๆ
- มีประวัติได้รับสารพิษต่างๆ เช่น อาหารพิษ ยาพิษ หรือ แก๊สพิษ เป็นต้น
- ปัสสาวะออกน้อย หรือไม่ปัสสาวะนานเกิน 6 ชั่วโมง
- อาการไม่ทุเลาขึ้นภายใน 1 วัน

การใช้ยา (เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว ทั้ง ยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ)

ยาแผนปัจจุบัน

ขนานที่ 1 Dimenhydrinate (ไดเมนไฮดริเนท) 50 มิลลิกรัม
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด เข้าได้ทุก 6 ชั่วโมง กรณีที่มีอาการเวียนศีรษะ
ร่วมด้วย

ขนานที่ 2 Domperidone (ดอมเพอริโดน) 10 มิลลิกรัม
รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง ก่อนอาหาร กรณีที่มี
อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ขนานที่ 3 Metoclopramide (เมโทโคลพราไมด์) 10 มิลลิกรัม
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร กรณีที่มีอาการ
เวียนศีรษะ หรือท้องอืด ท้องเฟ้อ



ขนาดที่ 4 Vitamin B-6 (วิตามิน บี-6) 100 มิลลิกรัม รับประทาน ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2-3 ครั้งหลังอาหาร เหมาะสำหรับอาการคลื่นไส้อาเจียนจากสาเหตุต่างๆ โดยเฉพาะการแพ้ท้อง หรืออาจจะดื่มนมเปรี้ยว ครั้งละ 30-60 มิลลิลิตร วันละ 1-2 ครั้ง

ยาแผนโบราณ

ขนาดที่ 1⁽⁶⁾⁽⁸⁾ ใช้ลูกยอใหญ่แก๊ต 3 ผล หั่นเป็นชิ้น ใส่หม้อ ต้มผสมน้ำตาลทรายแดงพอหวาน รับประทานครั้งละ 1 แก้ว

ขนาดที่ 2⁽⁶⁾ ใช้ลูกยอใหญ่ 1 ลูก และเถาอระเพ็ดครึ่งคืบ นำมาเผาไฟให้ไหม้ แช่วในน้ำสุก เอาน้ำยามาดื่ม

ขนาดที่ 3⁽⁸⁾ ใช้ตะไคร้ หัวขิง หัวข่า พอสมควร ล้างเป็นชิ้นใส่หม้อต้ม ดื่มครั้งละ 1 ถ้วยกาแฟ

ขนาดที่ 4⁽⁸⁾ ใช้ต้นกุยช่าย 1 กำ คั้นเอาน้ำ แล้วผสมกับน้ำดื่มสุกดื่ม

ขนาดที่ 5⁽⁸⁾ ใช้ น้ำคั้นกุยช่ายครึ่งถ้วย และน้ำขิงครึ่งถ้วยผสมกันนำไปต้มให้เดือด ใส่ น้ำตาลทรายขาวพอเหมาะ ใช้ดื่มเวลาแพ้ท้อง

การรักษาอื่นๆ และการปฏิบัติตัว

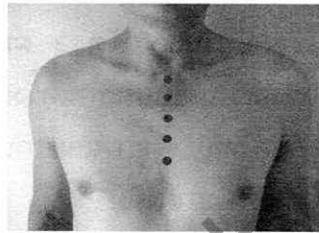
- งดอาหารและน้ำ จนกว่าจะหายคลื่นไส้อาเจียน แล้วเริ่มดื่มน้ำผสมเกลือแร่หรือซูปเปอร์ ตามด้วยขนมปังโฮลวีทปิ้งหรือข้าวต้มกับผัก ก่อนที่จะรับประทานอาหารตามปกติ
- ใช้การแพทย์แผนจีน



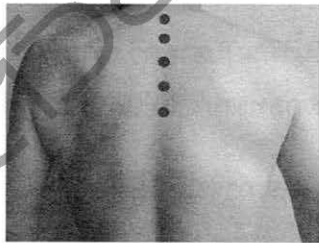
การแพทย์แผนจีน⁽¹⁾

การรักษาอาการแพ้ท้อง อาการนี้มักเป็นหลังตื่นนอนใหม่ๆ เวลาเช้า
การรักษาคือ

1. ใช้มือกดหา **จุดเจีบบนเส้นกลางอก** จากบนลงล่าง เมื่อเจอจุด
แล้ว รมด้วยบุหรี 3 ครั้ง



2. ใช้มือกดหา **จุดเจีบบนเส้นกลางหลัง** จากคอลงมา เลือกเอา
จุดที่เจ็บที่สุดสัก 2-3 จุด รมด้วยบุหรีจุดละ 13 ครั้ง ตามแต่ละจุด
ที่เลือกไว้



3. รมด้วยบุหรีที่ **จุดเน่ยกวาน** ทั้งซ้ายและขวา ข้างละ 5 ครั้ง





คลุ้มคลั่ง (Delirium)

กำพอง เพ้อคลั่ง, บ้าคลั่ง, ผีเข้า

อาการ เอะอะ โวยวาย อยู่ไม่สุข ประสาทหลอน หลงผิด หวาดระแวง จิตฟุ้งซ่าน สับสน นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หัวใจเต้นแรง หน้าแดง เหงื่อออกมาก

สาเหตุอาจเป็นได้ทั้ง วิกฤลจิต และความผิดปกติอื่นๆ ของสมอง ซึ่งจะมีอาการอื่นๆ บ่งชี้

ถ้ามีอาการต่อไปนี้เป็นเรื่องอันตราย (ควรรีบไปโรงพยาบาล)

- ไข้สูง
- ชัก
- ไม่หลับไม่นอนติดกันเป็นวันๆ
- มีประวัติใช้ยาเสพติด, ดื่มสุรา, การหยุดยาเสพติด หรือหยุดดื่มสุรา
- มีการบาดเจ็บรุนแรงบริเวณศีรษะ

- มีโรคประจำตัวร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ, โรคตับ และโรคไต เป็นต้น
- มีความคิดหรือพฤติกรรมจะฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายผู้อื่น
- รักษาด้วยตนเองไม่หายภายใน 2 วัน

การใช้ยา (เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว)

ยาแผนปัจจุบัน

ขนานที่ 1 Risperidone solution (ยาน้ำริสเพอริโดน) 1 มิลลิกรัม ต่อ 1 มิลลิลิตร รับประทานครั้งละ 2-4 มิลลิลิตร ให้ผสมน้ำหลกก้อนให้ผู้ป่วยดื่ม วันละ 2 ครั้ง ตามอาการ ถ้ายอมรับประทานยาเม็ดก็ใช้แบบเม็ดแทนได้

ขนานที่ 2 Haloperidol solution (ยาน้ำฮาโลเพอริดอล) 2 มิลลิกรัมต่อ 1 มิลลิลิตร รับประทานครั้งละ 1-2 มิลลิลิตร วันละ 2 ครั้ง ถ้าผู้ป่วยยอมรับประทานยาเม็ดก็ใช้แบบเม็ดแทนได้

ขนานที่ 3 Chlorpromazine (คลอโพรมาซีน) 25 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง

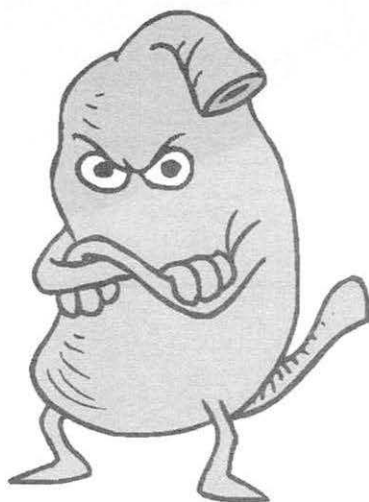
ยาแผนโบราณ

ขนานที่ 1⁽⁷⁾ น้ำมะพร้าวที่เปลือกนอกเหลือง 2 ผล, กระเทียมหนัก 4 บาท เอมาลนไฟให้แห้ง, พริกไทยเอา 3 เท่าของกระเทียม, มะกรูดผลแก่ๆ หั่นเป็นชิ้น ได้ 4 ชิ้น เอายาทั้งหมดห่อผ้า ใส่หม้อเติมน้ำตั้งไฟจนเดือดขึ้นลงๆ ประมาณ 3 ครั้ง ยกลงตั้งให้เย็น แล้วกรองอย่าให้มีกาก เอาน้ำผึ้งรวงแท้ปริมาณเท่ากับน้ำยา ผสมลงไป ให้ผู้ป่วยรับประทาน



การรักษาอื่นๆ และการปฏิบัติตัว

- การดูแลทั่วไป พยายามจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในที่สงบ แต่อบอุ่นใจ อย่าให้คนพลุกพล่าน ให้มีเฉพาะคนใกล้ชิดไว้ใจคอยปลอบ คนอื่นแอบสังเกตใกล้ๆ แต่อย่าให้ผู้ป่วยรู้ ให้ดื่มน้ำผสมเกลือแร่มากๆ ถ้าหิวให้รับประทานอาหารอ่อนๆอย่างง่าย ถ้าจำเป็นต้องผูกมัด ต้องระวังอย่าให้บาดเจ็บจากการดิ้นรนขัดขืน
- การรักษาด้วยวิธีทางไสยศาสตร์ เพราะเข้าใจว่าถูกผีเข้า โดนคุณไสย์ หรือยาสั่ง ญาติควรใช้วิจารณญาณว่าจะทำให้ผู้ป่วยได้รับทุกขเวทนามากขึ้นหรือลดน้อยลงเพียงใด เพราะบางครั้งก็ได้ผลกับเฉพาะผู้วิกลจริต แต่ถ้าเกิดจากความผิดปกติของสมองคงไม่เกิดประโยชน์และอาจมีโทษได้
- การทำจิตบำบัด







คันในที่ลับ

๑ อาการ คันบริเวณอวัยวะเพศ มักเป็นกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพราะในผู้หญิงจะมีความอับชื้นมากกว่า รวมทั้งยังมีการตกขาว และมีประจำเดือนซึ่งอาจนำไปสู่การอับชื้น การระคายเคือง และการอักเสบติดเชื้อ ซึ่งผู้ชายไม่มีปัญหานี้ มักจะมีผื่นขึ้นตรงผิวหนังที่อยู่บริเวณอวัยวะเพศร่วมด้วย โดยที่เป็นผื่นของโรคหรือเป็นผื่นจากการเกาและเสียดสี อาการคันในที่ลับทำให้ทุกข์ทรมาน เพราะไม่สามารถลูบหรือเกาเพื่อบรรเทาอาการได้อย่างเปิดเผย

สาเหตุมีหลายอย่าง ได้แก่ ผิวหนังเกิดระคายเคืองจากการหมักขึ้น, ผิวหนังอักเสบจากการแพ้ ซึ่งอาจเป็นเรื่องภูมิแพ้ประจำตัว หรือแพ้ เพราะสัมผัสสารเคมีที่ติดอยู่กับกางเกงในหรือผ้าอนามัย, ผิวหนังอักเสบจากการติดเชื้อ เช่น เชื้อยีสต์ เชื้อรา เชื้อไวรัสพวกเริม และหูดหงอนไก่ เชื้อแบคทีเรีย รวมถึงเชื้อพยาธิพวกหิดและโลน ในเด็กหญิงอาจเกิดจากพยาธิเส้นด้ายที่ไต่ออกมาจากทวารหนัก ผิวหนังแห้งเกินไปก็คันได้ ซึ่งจะพบในคนที่ผิวแห้งมาก นอกจากนี้อาจเกิดกับผู้หญิงที่หมดประจำเดือน,



การล้างด้วยสบู่แรงๆบ่อยเกินไป, โรคเมะเร็งและโรคผิวหนังอื่นๆ, คันเพราะเป็นเบาหวาน และคันโดยไม่ทราบสาเหตุ

ถ้ามีอาการต่อไปนี้ เป็นเรื่องอันตราย (ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสูตินรีเวช หรือโรคผิวหนัง)

- อวัยวะเพศอักเสบบวมแดง
- เป็นฝี หรือเป็นแผล
- เป็นตุ่ม เป็นก้อน หรือเป็นปื้นหนาสีขาว
- ไข่ดันบวม (ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบอักเสบ)
- มีผื่นขึ้นที่บริเวณอื่นๆ
- สงสัยจะเป็นเบาหวาน เพราะปัสสาวะมาก กระหายน้ำบ่อย อ่อนเพลีย น้ำหนักลดมาก
- มีตกขาวผิดปกติ (ดูเรื่องตกขาว)
- อาการไม่ทุเลาภายใน 1 สัปดาห์

การใช้ยา (เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว ทั้งยาแผนปัจจุบันและยาโบราณ)

ยาแผนปัจจุบัน

เนื่องจากเป็นอาการที่ทำให้อาย ผู้ป่วยไม่กล้าไปหาหมอ มักจะหาซื้อยามารักษาโดยขาดความรู้ จึงขอแนะนำให้รักษาที่สาเหตุเป็นหลัก (ดูเรื่องที่เกี่ยวข้อง) สำหรับยาบรรเทาอาการคันและยาแก้แพ้เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งดังนี้

ขนานที่ 1 Chlophenoxamine cream (คลอเฟนิอกซามีนครีม) 1.5 % ทาเวลาคัน



ขนาดที่ 2 Diphenhydramine cream (ไดเฟนฮัยดรามีน ครีม)

1 % ทาเวลาคัน

ขนาดที่ 3 Hydrocortisone cream (ฮัยโดรคอร์ติโซน ครีม)

1 % ทาผื่นคัน วันละ 3-4 ครั้ง

ขนาดที่ 4 Prednisolone cream (เพรดนิโซโลน ครีม) 0.5%

ทาผื่นคัน วันละ 1-2 ครั้ง

ยาแผนโบราณ

ขนาดที่ 1^(๑) ใช้ต้นกะเม็งตัวเมียสดหนัก 8 บาท ต้มผสมสารส้ม นำมาชะล้างบริเวณที่คันบ่อยๆ

ขนาดที่ 2^(๒) ใช้หัวหอมใหญ่ ตำเอาน้ำทาบริเวณที่คัน

ขนาดที่ 3^(๓) ใช้เหง้าขมิ้นชันตากแห้ง ผนกับน้ำทา

ขนาดที่ 4^(๔) ใช้ใบตำลึงถูบริเวณที่คัน

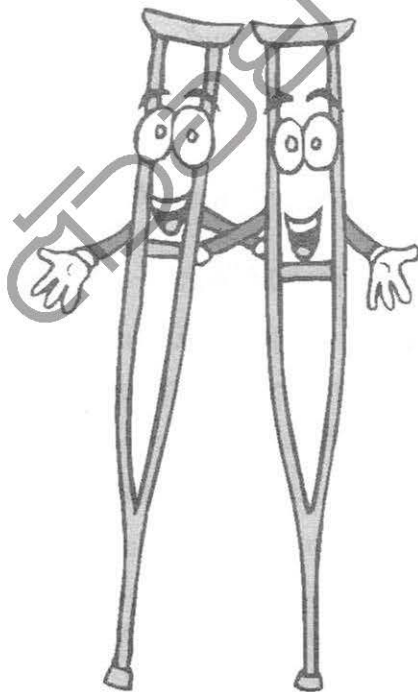
ขนาดที่ 5^(๕) ใช้เปลือกหูก (ที่รับประทานลูกได้) นำมาตำให้ละเอียด กับน้ำเล็กน้อยพอเข้ากับตัวยา ใช้ทาบริเวณที่คัน

การรักษาอื่นๆ และการปฏิบัติตัว

- การดูแลสุขภาพ เน้นสุขอนามัย พยายามอย่าให้มีการอับชื้น บริเวณอวัยวะเพศ การทำความสะอาดควรใช้สบู่ที่มีฤทธิ์อ่อน เช่นสบู่ล้างหน้า หรือสบู่อาบน้ำทารก หลังทำความสะอาดหรืออาบน้ำ ควรซับเบาๆ ให้แห้งก่อนสวมกางเกงใน ถ้ามีตกขาวมาก ผิดปกติควรใช้แผ่นรอง (Pad) และเปลี่ยนทุกครั้งที่มีรู้สึกอับชื้น ควรใช้ผ้าอนามัยชนิดแผ่นรองดีกว่าใช้ชนิดสอดและให้เปลี่ยนบ่อยๆ ถ้าเป็นคนที่มีเหงื่อมาก ควรใช้แป้งฝุ่นโรยหลังทำความสะอาด ถ้าผิวแห้งมากก็ไม่ควรชะล้างบ่อยๆ แต่ให้ทำความสะอาด

สะอาดหลังการขับถ่าย ชับให้แห้งแล้วใช้โลชั่นป้องกันผิวแห้งทา
ควรใช้ชนิดที่ไม่มีส่วนผสมของลาโนลินและน้ำหอม

- หลีกเลี่ยงการเกา หรือขัดถูเวลาค้น เพราะจะทำให้เกิดการ
ระคายเคืองและคันไม่หาย
- หลีกเลี่ยงการใช้โคโลญจน์, น้ำหอม และน้ำยาดับกลิ่นบริเวณ
อวัยวะเพศ
- หลีกเลี่ยงการสวมกางเกงในที่มาจากใยสังเคราะห์ เช่น ผ้า
ไนลอน และซักทำความสะอาดด้วยสบู่แทนผงซักฟอก ล้างน้ำ
หลายรอบจนสะอาด ตากแดดให้แห้ง อย่าตากในที่ร้อน





เจ็บคอเรื้อรัง (Sorethroat)

อาการ เจ็บคอ ระคายคอเป็นประจำนานเป็นเดือนเป็นปี บางครั้งรู้สึกมีเมือกติดคอ พยายามขากออกมาด้วยความลำบาก เป็นมูกใส บ้างข้นบ้าง ไม่มีสี แต่บางครั้งก็มีมูกเป็นก้อนคล้ายเม็ดสาครูดออกมา บิดมดุมักกลิ่นเหม็นมาก บางครั้งขากแรงๆ อาจมีเลือดปนเป็นเส้นแดงจางๆ

สาเหตุไม่แน่ชัด แพทย์บางคนบอกว่า คออักเสบเรื้อรัง บางคนก็บอกว่าเป็นภูมิแพ้ ทำให้บางครั้งแพทย์ก็หาสาเหตุไม่ค่อยพบ ไม่ว่าจะตรวจคออย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้วก็ไม่ทราบสาเหตุ ตำราแพทย์แผนปัจจุบันก็ยังไม่ได้เขียนไว้ชัดเจนในกรณีเป็นเรื้อรัง

ผู้เขียนขออธิบายดังนี้ ธรรมชาติของร่างกาย เมื่อมีการระคายเคือง ก็จะมีการอักเสบ เมื่ออักเสบก็จะระคายเคือง วนเป็นวงจรเช่นนี้ ถ้าหยุดตรงเรื่องใดอีกเรื่องหนึ่งก็จะหมดไป ลองพิสูจน์โดยการเกาที่หน้าแข้ง หรือท้ายทอยเป็นประจำสักกระยะหนึ่ง ผิวหนังตรงนั้นจะอักเสบอ่อนๆ โดยแห้งและคัน ยิ่งเกายิ่งเป็นมากจนผิวเปลี่ยนเป็นสีดำและหนา ดังนั้น การเจ็บคอเรื้อรังก็น่าจะเกิดจากวงจรนี้ คือ การขากเค้นคอทำให้คออักเสบ



เกิดระคายค้อมีเสมหะเป็นมูก ต้องขากเค้นออกมา ถ้าหยุดขากก็หายอักเสบ หรือหายอักเสบก็หยุดขาก เป็นที่น่าคิดว่าจะหยุดตรงไหนก่อนดี เรื่องหยุดอักเสบโดยใช้ยาแก้อักเสบคงใช้มามากแล้วไม่ได้ผล ต้องหยุดนิสัยชอบขากเค้นคอ ซึ่งจะแนะนำต่อไป

ถ้ามีอาการต่อไปนี้เป็นเรื่องอันตราย (ควรรีบไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน)

- เสียงแหบแห้ง
- ไอมาก (ไม่ใช่การขาก)
- เสมหะเปลี่ยนเป็นหนอง (สีเหลืองหรือเขียว)
- เสมหะเป็นก้อนเลือดเป็นลิ่ม
- มีกรดไหลย้อน (แสบร้อนหน้าอกขึ้นมาถึงคอ มีรสเปรี้ยวในคอ)
- คลำได้ก้อนผิดปกติในคอ หรือบริเวณคอ
- มีไข้เรื้อรัง

การใช้ยา (เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว ทั้งยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ)

ยาแผนปัจจุบัน

ขนานที่ 1 Chlorpheniramine (คลอร์เฟนิรามีน) หรือ Brompheniramine (บรอมเฟนิรามีน) 4 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า-เย็น

ขนานที่ 2 Loratadine (ลอราตาดีน) 10 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละครั้ง

ขนานที่ 3 Cetirizine (เซเทอริซีน) 10 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละครั้ง



ขนานที่ 4 Dextromethorphan (เด็กซ์โทรเมทอร์เฟน) 15 มิลลิกรัม ครั้งละ 1 เม็ด เวลาคัน ระบายคอ อยากไอ ซ้ำได้ทุก 6 ชั่วโมง ควรใช้คู่กับยาขนานอื่นๆ

ยาแผนโบราณ

ขนานที่ 1⁽⁷⁾ น้ำส้มซ่า, น้ำส้มเกลี้ยง, น้ำชะเอมเทศ, น้ำตาลกรวด, น้ำขิง เอามาอย่างละ 1 ส่วน รวมกับเกลือครึ่งส่วน ผสมให้เข้ากัน ใช้จิบบ่อยๆ

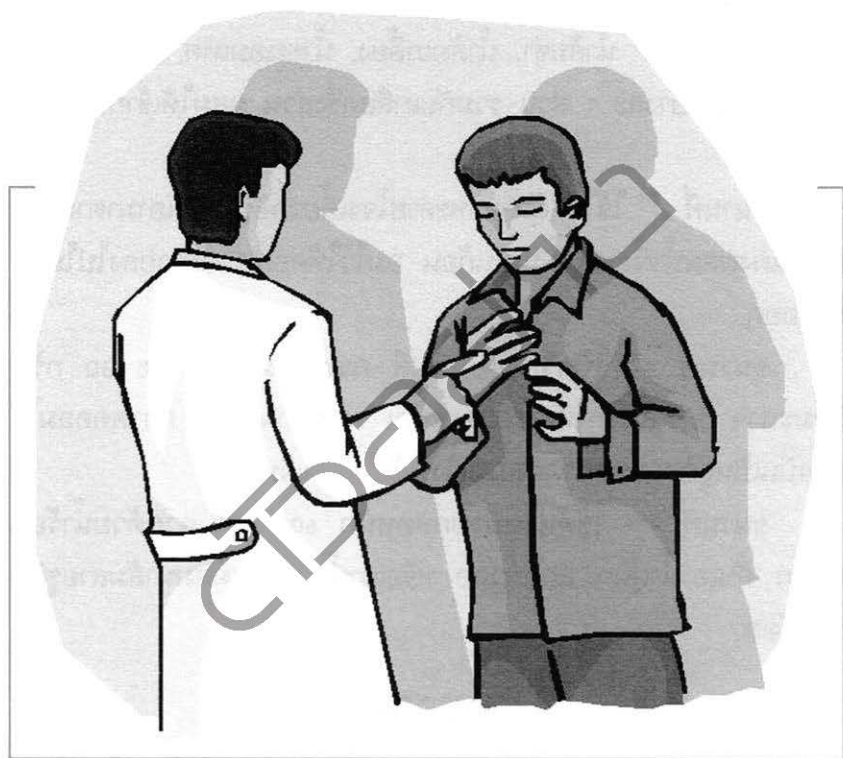
ขนานที่ 2⁽⁷⁾ ใช้ใบ-ต้น ฟ้าทะลายโจรเคี้ยวกลืน หรือเอามาตากแห้ง ตำเป็นผงผสมน้ำผึ้งรวง บั่นเป็นก้อน อมไว้ให้ค่อยๆ ละลายลงไปในคอ ทำบ่อยๆ

ขนานที่ 3⁽⁸⁾ ใช้พริกไทย ดีปลี กระเทียม อย่างละ 30 กรัม ผิวมะนาว 1 ผล ตำให้ละเอียดเข้ากัน ผสมน้ำมะนาว กวาดค่อมไว้ หรือบั่นเป็นลูกกลอนขนาดผลมะแว้ง ใช้อมเวลาเจ็บคอ

ขนานที่ 4⁽⁹⁾ ใช้ต้นใบบัวบกสดหนัก 60 กรัม ลวกด้วยน้ำร้อน พอสุก คั้นเอาน้ำอุ่นๆ อมกลั้วคอ หรือเอาน้ำที่คั้นมาผสมน้ำส้มสายชูจิบทีละน้อย

การรักษาอื่นๆ และการปฏิบัติตัว

- การดูแลสุขภาพ เน้นการรับประทานผักและผลไม้สดเป็นประจำ ดื่มน้ำให้เพียงพอ อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี หลีกเลี้ยงที่แออัด โดยเฉพาะการอยู่ในห้องปรับอากาศติดต่อกันเป็นเวลานานๆ และพยายามอย่าหากเสมหะ ควรออกกำลังกายเป็นประจำ และอย่าเครียด





”เมื่อใดที่หมอรักษาผู้ป่วยเสมือนหนึ่งว่ารักษาตนเองหรือคนที่ตนรักอย่างยิ่ง เมื่อนั้นกฎหมายหรือจรรยาบรรณใดๆ ก็ไม่มีความจำเป็นต้องใช้กำกับ แต่ตราบใดที่ยังมีการบริการทางการแพทย์แบบ 2 มาตรฐาน ที่ต่างกันชนิดตรงกันข้าม การ “รู้ทันโรค-รู้ทันหมอ” ก็จัดว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น”

ผลงานการเขียน



เล่ม 1



เล่ม 2



เล่ม 3



ชุดรวมเล่ม 1-3

หนังสือชุด **“หมอปากหมา”**
เหมาะเป็นคู่มือดูแลสุขภาพประจำบ้าน
“อย่าใช้ยามาก อย่าอยากจิตยา
อย่าบ้าหาหมอ”

เพราะคุณสามารถดูแลตัวเองได้
ในเบื้องต้นหรือโรคร้ายเล็กน้อยๆ
โดยไม่ต้องไปหาหมอ!



The Knowledge Center

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

e-book