

รู้ทันโรค รู้ทันหมอ

เล่ม 2

เจ้าของนามปากกา “หมอปากหมา”

นายแพทย์พีธีฉัตร ลิ้มสุคนธ์



ดวงกมลพับลิชชิ่ง

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

“ไม่ใช่ผู้ป่วยเป็นโรคไข้หวัดธรรมดาแต่หมอให้ยา
มา 8 อย่าง ก็ไม่ได้ตระหนักว่ามีความจำเป็นแค่ไหน
ส่วนบางคนป่วยเกือบตาย ไปหาหมอลกลับได้ยา
มาทาน ไม่ทันถึงบ้านก็ตาย อย่างนี้เรียกว่า **ไม่รู้
ทันโรค ไม่รู้ทันหมอ**”

รู้ทันโรค-รู้ทันหมอ

นายแพทย์พิชัย ลิ้มสุคนธ์

เจ้าของคลินิก "หมอปากหมา"

เล่ม 2



- อย่าไถ่ยามาก...อย่าอยากฉีดยา...อย่าบ้าหาหมอ
- ฟังตน...ก่อนฟังหมอ
- เมื่อหมอบอกว่าหมดหวัง...

อย่าได้ก่อเก๊...ยังมีทางเลือก



1

อาการปวดที่พบบ่อย







ปวดท้องช่วงบนแบบเฉียบพลัน (Acute upper abdominal pain)

อาการ จุกเสียดแน่นลิ้นปี่, อาหารไม่ย่อย, ท้องขึ้น, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, ธาตุพิการ, น้ำย่อยพิการ, ภาวะเพาะคราก, โรคกระเพาะ, กระเพาะโป่งพองเฉียบพลัน, กระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน, Dyspepsia, Indigestion, Stomach atony, Flatulence, Pylorospasm, Acute gastritis, Gastropathy

อาการ ปวดท้องตรงลิ้นปี่หรือเหนือสะดือ จุกเสียด ท้องอืดเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว แน่นอึดอัดเหมือนมีลูกโป่งยัดอยู่ในท้อง ต้องปลดเข็มขัด และตะขอกางเกงหรือกระโปรง ถ้าเรอออกมาก็จะทุเลาไปชั่วคราวแล้วจุกแน่นขึ้นมาอีก

สาเหตุมักเกิดจาก รับประทานอาหารย่อยยาก รับประทานเร็วเกินไป รับประทานมากเกินไป รับประทานผิดเวลา ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครียดมาก นิ่งนานโดยไม่ลุกเปลี่ยนอิริยาบถ หรือรับประทานยาที่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร เช่น ยาแก้แสบหรือยาฆ่าเชื้อบางอย่าง



นอกจากธาตุพิการอาหารไม่ย่อยแล้ว สาเหตุอื่นๆ ของอาการปวดท้องช่วงบน ได้แก่ แผลในกระเพาะอาหาร, กระเพาะอาหารอักเสบ, นิ่วในถุงน้ำดี, ถุงน้ำดีอักเสบ, ตับอ่อนอักเสบ, ตับอักเสบ, ฝีในตับ, มะเร็งตับ, มะเร็งกระเพาะอาหาร, มะเร็งตับอ่อน, เยื่อบุช่องท้องอักเสบ, กระเพาะหรือลำไส้เล็กตีบตัน, หลอดเลือดแดงใหญ่ในช่องท้องโป่งพอง และเส้นเลือดหัวใจอุดตัน เป็นต้น ซึ่งสาเหตุต่างๆ เหล่านี้จะมีอาการอื่นๆ นอกเหนือจากอาการท้องขึ้นอืดเฟ้อเป็นเครื่องบ่งชี้ด้วย

ถ้ามีอาการต่อไปนี้ เป็นเรื่องอันตราย (ควรรีบไปโรงพยาบาล)

- ไข้
- หนาวสั่นสะท้าน
- อาเจียนมาก
- ท้องแข็งเป็นกระดาน
- กดเจ็บจนสะดุ้ง
- หน้ามืด เป็นลม เหงื่อแตก
- ชีตเฟือด
- จุกแน่นหน้าอก เจ็บเค้นในหัวใจ
- ปวดติดต่อกันเกิน 6 ชั่วโมง
- ดีซ่าน (ตาขาวเปลี่ยนเป็นสีเหลือง หรือสีเหลืองปนเขียว)
- ปากแห้ง คอแห้ง ลิ้นเป็นฝ้า ตาโหลลึก กระหายน้ำมาก ปัสสาวะน้อยสีเข้ม

การใช้ยา (เลือกใช้นานาใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว ทั้งยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ)

ยาแผนปัจจุบัน

1 Don
เมื่อด รัง

2 Don
เม็ด, Si
ยวก่อน

3 Gri
ละ 1-2
ยภายใน

ภายในเวลาไม่เกิน 24 ชั่วโมง)

โบราณ

1⁽⁷⁾ ดิเกลือไทยตากแห้งสนิท และพริก
หน่ออย่างละเท่าๆ กัน ผสมกันแล้วนำไป
เมื่อเกิดอาการดังกล่าว ให้ดักมารับประทาน
และลายดื่ม ลึกหักใหญ่ๆ ก็จะขับถ่ายที่
ของสบายขึ้นเป็นปกติ หากยังไม่ถ่ายให้รับ

1⁽⁷⁾ ดี

2⁽⁷⁾ ย
อนโต๊ะ/บ

3⁽¹³⁾ ใ้
งทูปให้
อย่างใด

4⁽⁴⁾ ใบ

ละเอียดยเป็นผงผสมน้ำผึ้ง บั๊นเป็นลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดพุทรา รับประทาน ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1-2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า-เย็น ติดต่อกัน 3-7 วัน หรืออาจจะใช้เป็นผง 1 ซ่อนกาแฟ ผสมน้ำอุ่นครึ่งถ้วยแก้วดื่มแทนก็ได้

การรักษาอื่นๆ และการปฏิบัติตัว

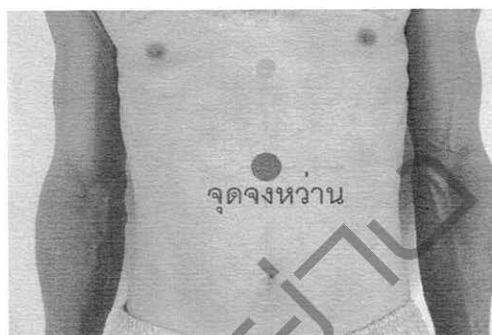
- ล้วงคอให้อาเจียน แล้วดื่มน้ำอุ่นๆ 1 แก้ว งดอาหารไปจนกว่าจะเริ่มหิวจึงเริ่มรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
- ใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางทับหน้าท้องโดยมีผ้ารองกันไหม้ เด็กใช้มหาหิงค์ทาบางๆ ที่หน้าท้อง
- การรับประทานอาหารต้องมีสติ อย่ารับประทานเร็ว, รับประทานมาก, รับประทานผิดเวลาและรับประทานไม่เลือก ต้องอย่าให้อิ่มมากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ และของหมักดอง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยากหรือทำให้เกิดแก๊สมาก รวมทั้งกาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผลไม้ย่อยยากประเภทดิบ, กรอบ, มีแป้งมาก และหลีกเลี่ยงยาที่มีฤทธิ์ระคายเคืองเพาะอาหาร
- งดหรือลดการสูบบุหรี่
- ลดความเครียด เพิ่มการออกกำลังกาย เมื่อต้องเดินทางไกลหรือต้องทำงานที่หนึ่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ควรลุกมายืดเส้นยืดสายสลับเป็นระยะ หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ และควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง
- ใช้การนวด กดจุด ผังเข็ม หรือการแพทย์แผนจีน



การแพทย์แผนจีน⁽¹⁾

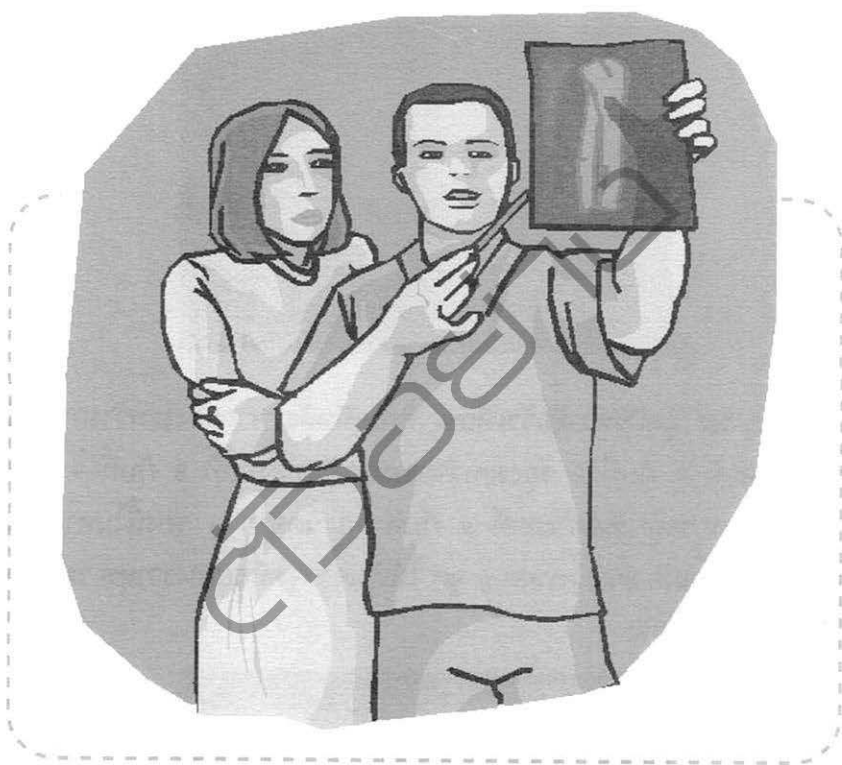
การรักษากระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน

1. รม **จุดจงหว่าน** ซึ่งอยู่กึ่งกลางระหว่างลิ้นปี่กับสะดือ ใช้บุหรือรมจุดนี้ 10 ครั้ง



2. รม **จุดลิ่วหวาจื่อจิวเตียน** ซึ่งอยู่ที่หลัง จากระหว่างกระดูกสันหลังอกที่ 7 กับที่ 8 ระหว่างกระดูกสันหลังอกที่ 8 กับที่ 9 และระหว่างกระดูกสันหลังอกที่ 9 กับที่ 10 วัดจาก 3 ร่องนี้ไปทางซ้ายและขวา 2 นิ้วมือ รวมทั้งหมด 6 จุด ให้เริ่มจากจุดที่อยู่บนขวาสุด รมด้วยบุหรือจุดละ 10 ครั้ง







ปวดบิดในท้องเป็นพักๆ (Colicky Abdominal Pain)

ศำพ้อง ลมป่วง, ปวดท้องเกร็ง, Colic

อาการ ปวดบิดในท้องเป็นพักๆ บางครั้งปวดบิดจนตัวงอ อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด อยากถ่ายอุจจาระแต่พอลิถ่ายก็ไม่ออก อาการเป็นๆ หายๆ

สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย เนื่องจากรับประทานอาหารผิดสำแดง เช่น ทารกดื่มนมวัวแล้วปวดท้อง อาเจียน หรือผู้ใหญ่ที่รับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะเผ็ดจัด หรือรับประทานมากเกินไป รับประทานผลไม้ย่อยยาก ดื่มน้ำอัดลมมากเกินไป หรือท้องผูก

สาเหตุอื่นๆ ได้แก่ นิ่วในท่อน้ำดี, นิ่วอุดท่อน้ำดี, ลำไส้ถูกบีบรัดโดยพังผืดในช่องท้อง, ลำไส้บิดตัว, ลำไส้กลืนกัน, ถุงน้ำของรังไข่บิดตัว, วิตกกังวล เคร่งเครียดเฉียบพลัน และมะเร็งลำไส้ เป็นต้น ซึ่งจะมีอาการอื่นๆ บ้างที่



ถ้ามีอาการต่อไปนี้ เป็นเรื่องอันตราย (ควรรีบไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน)

- หอบเหนื่อยหรือหอบหืด
- อาเจียนมาก โดยเฉพาะเศษอาหารมีลักษณะคล้ายอุจจาระเป็นน้ำ
- หอบอึดมาก
- มีก้อนในท้อง
- หน้าท้องวิ่งเป็นคลื่น
- ผอมลงมาก
- ชูบซัด
- ดีซ่าน (ตาเหลือง ตัวเหลือง)
- อุจจาระเป็นเลือด หรืออุจจาระดำมาก มีกลิ่นเหม็นเน่า
- ปัสสาวะแสบขัด หรือปัสสาวะเป็นเลือด
- อาการปวดร้าวไปที่เอว หรือร้าวลงมาที่ขาหนีบข้างใดข้างหนึ่ง
- มีไข้
- อาการไม่ทุเลาภายใน 24 ชั่วโมง

การใช้ยา (เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว ทั้งยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ)

ยาแผนปัจจุบัน ใช้บรรเทาอาการเท่านั้น ถ้าสงสัยจะเกิดจากสาเหตุร้ายแรง ควรไปพบแพทย์

ขนานที่ 1 Hyoscine-butylbromide (ไฮออสซีน- บิวทิลโบรไมด์) 10 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด ซ้ำได้ทุก 6 ชั่วโมง/เด็กโต รับประทานครั้งละ 1 เม็ด เด็กเล็กใช้น้ำ



ขนาดที่ 2 Dicyclomine (ไดไซโคลมีน) 10 มิลลิกรัม รับประทาน
ครั้งละ 1-2 เม็ด เข้าได้ทุก 6 ชั่วโมง

ขนาดที่ 3 Gripe water (ไกรบี วอเตอร์) สำหรับเด็กทารก
รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนชา

ยาแผนโบราณ

ขนาดที่ 1^(a) ใช้ต้นกะเม็งทั้งห้า 1 กำมือโตๆ ล้างสะอาด ล้างเป็น
ชิ้นๆ ใส่หม้อต้มผสมน้ำตาลกรวดพอหวาน รับประทานครั้งละ 1 แก้ว
วันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร

ขนาดที่ 2^(a) ใช้ตะไคร้ หัวขิง หัวข่า จำนวนพอควร ล้างเป็นชิ้น
ต้มเอาน้ำดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วยกาแฟ

ขนาดที่ 3^(a) ใช้พริกไทย ขิงแห้ง ดอกคัสลี ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด
ส่วนผสมเท่าๆ กัน ต้มดื่มครั้งละครั้งถ้วยกาแฟ หรือตากแห้งแล้วบด
เป็นผงเก็บไว้ นำมาชงกับน้ำร้อน ดื่มเวลามีอาการก็ได้

ขนาดที่ 4^(a) ใช้ดอกกานพลู 1 ดอก ทูบพอข้าใส่ในน้ำที่ใช้ชงนม
 $\frac{1}{2}$ - 1 ลิตร ใช้สำหรับทารก

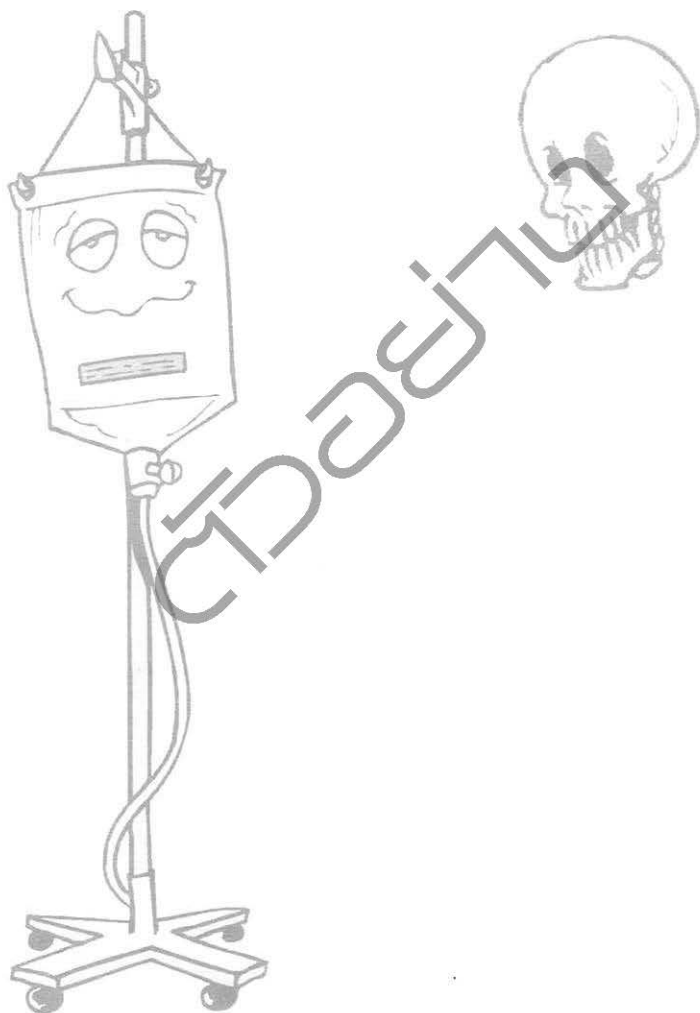
ขนาดที่ 5^(a) ใช้ตะไคร้ 5 ต้น (เอาทั้งหมด) ทูบแตกผสมเกลือทะเล
พอเค็ม ต้มน้ำดื่ม

การรักษาอื่นๆ และการปฏิบัติตัว

- อย่าให้ท้องผูก
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด โดยเฉพาะเผ็ดจัด จำไว้ว่า “อ่อยปาก
ลำบากท้อง” หรือ “อ่อยปาก ลำบากตุ๊ด”



- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม และการรับประทานผลไม้ย่อยยาก
- นอนงอตัว ใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางไว้ที่ท้อง โดยมีผ้ารอง
- งดอาหารและน้ำ จนกว่าจะหายปวดท้อง





ปวดประจำเดือน (Dysmenorrhea)



คำพ้อง ปวดระดู

อาการ ปวดท้องน้อย ปวดแน่นๆ หรือเกร็งเป็นพักๆ อาจปวดร้าวไปหลังส่วนเอวต่อกับก้นกบ พร้อมกับมีประจำเดือน

ส่วนใหญ่ไม่มีสาเหตุ แต่บางคนอาจเกิดจากเยื่อบุมดลูกอยู่ผิดที่ โดยเข้าไปอยู่ในอุ้งเชิงกราน บางครั้งมีเลือดออกและระคายเคืองเยื่อช่องท้อง บางครั้งกลายเป็นถุงน้ำภายในมีเลือดเก่าๆ เรียกว่า “ช็อกโกแลต ซีสต์”

ถ้ามีอาการต่อไปนี้ เป็นเรื่องอันตราย (ควรรีบไปโรงพยาบาล)

- ปวดบิดในท้องรุนแรงเป็นพักๆ ปวดจนเหงื่อแตก
- ปวดท้องน้อยด้านขวาข้าง กดเจ็บจนสะดุ้ง
- ปวดรุนแรงแตกต่างจากที่เคยปวดมาก่อน
- ปวดประจำเดือนเป็นครั้งแรกเมื่ออายุพ้นวัยเบญจเพส
- ปวดนานหลายวัน หรือประจำเดือนหยุดแล้วยังปวดท้อง
- ประจำเดือนผิดปกติ โดยอาจมามาก, มานาน หรือมาเลยกำหนด



- มีตกขาวผิดปกติก่อนหรือหลังมีประจำเดือน โดยมีปริมาณ, สี, กลิ่น หรือคันผิดปกติ
- มีไข้
- อูจจาระหรือปัสสาวะผิดปกติ

การใช้ยา (เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว ทั้ง ยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ)

ยาแผนปัจจุบัน

ขนานที่ 1 Aspirin (แอสไพริน) 300 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ดหลังอาหาร เข้าได้ทุก 6 ชั่วโมง

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

ขนานที่ 3 Hyoscine butylbromide (ไฮออสซีน บิวทิลโบรไมด์) 10 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด เข้าได้ทุก 6 ชั่วโมง

ยาแผนโบราณ

ขนานที่ 1^(๕) ใช้ใบข่อย 1 กำมือ ต้มน้ำ 2-3 ถ้วย ใส่ข้าวเปลือก 1 หยิบมือ ต้มนาน $\frac{1}{2}$ -1 ชั่วโมง ต้มครั้งละ $\frac{1}{2}$ -1 แก้ว เมื่อปวดประจำเดือน และใช้ใบข่อยตากแห้งคั่วให้หอม 1 หยิบมือ ชงกับน้ำร้อนดื่มต่างน้ำเป็นประจำ

ขนานที่ 2^(๕) ใช้เถาคันแดง 1-2 กำมือ ใส่น้ำท่วมยา ต้มนาน 5-10 นาที ต้มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง ดื่มประจำทุกวัน

การรักษาอื่นๆ และการปฏิบัติตัว

- นอนพักผ่อนมากๆ

- ใช้ประคบร้อนบริเวณท้องน้อย
- งดอาหารเค็ม
- การบริหารแก้ปวด⁽¹⁾

วิธีที่ 1 ยืนตรงแล้วแยกเท้าออกกว้างในอยู่แนวเดียวกับไหล่ ค่อยๆ ก้มลงไปข้างหน้า (ขาตรงไม่งอเข่า) ให้ปลายนิ้วมือทั้งสองแตะใกล้หรือ ลงบนปลายนิ้วเท้า (ห้ามขย่มหรือดึงขึ้นลง) กลับสู่ท่าเดิม เริ่มต้นใหม่

วิธีที่ 2 ยืนตรงเหมือนวิธีที่ 1 แต่ชูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ (แบ่มือ ฝ่ามือหันไปข้างหน้า) แล้วค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลัง (เข่าตรง) โดย ทำมุมประมาณ 45 องศากับแนวดิ่งแล้วกลับสู่ท่าเดิม (ยืนตรงชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ) แล้วเริ่มต้นใหม่

ทั้ง 2 วิธีนี้ให้ทำใช้เวลารวมกันประมาณ 5-10 นาที

- ใช้การแพทย์แผนจีนช่วยบรรเทาปวด

การแพทย์แผนจีน⁽¹⁾

1. **จุดกงซุน** อยู่ด้านเดียวกับหัวแม่เท้าระหว่างฝ่าเท้ากับหลังเท้า หน้าฐานกระดูกฝ่าเท้าที่ 1 วางเหรียญ 50 สตางค์รูนเก๋ 1 เหรียญ บนจุดนี้ ปิดด้วยพลาสติก





2. **จุดซานอินเจียว** อยู่เหนือยอดตาตุ่มใน (ด้านหัวแม่เท้า) 4 นิ้ว
มือ ตรงขอบหลังของกระดูกหน้าแข้ง ใช้วิธีการรักษาเหมือนข้อ 1

3. **จุดเน่ยกวาน** อยู่ที่หน้าแขนระหว่างเอ็น 2 เส้น เหนือข้อมือ 3
นิ้วมือ วางเหรียญ 25 สตางค์รุ่นเก่า 1 เหรียญ บนจุดนี้ ปิดด้วยพลาสติก



ปวดฟัน (Toothache)

อาการ ปวดฟันมาก โดยเฉพาะเวลาเคี้ยวอาหาร หรือดื่มน้ำเย็นจัด

สาเหตุเกิดจาก ฟันผุ ฟันคุด ฟันแตกร้าว รากฟันอักเสบเป็นหนอง หรือปวดรากประสาทฟัน เนื่องจากสาเหตุอื่นๆ เช่น เส้นเลือดกดทับเส้นประสาท เส้นประสาทอักเสบ เนื้องอกหรือมะเร็ง เป็นต้น

ถ้ามีอาการต่อไปนี้ เป็นเรื่องอันตราย (ควรไปพบทันตแพทย์)

- ฟันผุ
- ฟันแตกร้าว
- เหงือกบวม มีหนอง
- มีกลิ่นปากรุนแรง
- มีไข้
- มีแผลเรื้อรังที่เหงือกหรือที่อื่นในช่องปาก
- ชาเหงือก ลิ้น และแก้ม



- อาการเป็นๆ หายๆ หรือไม่ทุเลาภายใน 3 วัน

การใช้ยา (เลือกใช้ขนานใดขนานหนึ่งเพียงขนานเดียว)

ยาแผนปัจจุบัน

ขนานที่ 1 Aspirin (แอสไพริน) 300 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด หลังอาหารทันที ซ้ำได้ทุก 6 ชั่วโมง เพื่อบรรเทาปวดและลดไข้

ขนานที่ 2 Paracetamol (พาราเซตามอล) 325 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด หลังอาหาร ซ้ำได้ทุก 6 ชั่วโมง เพื่อบรรเทาปวดและลดไข้

ขนานที่ 3 Amoxycillin (อ็อกซิซิลลิน) 250 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน ติดต่อกัน 7-10 วัน กรณีที่ปวดตุบๆ เพราะขบหนอง

ขนานที่ 4 Doxycyclin (ด็อกซีซัยคลิน) 100 มิลลิกรัม รับประทานครั้งแรก 2 เม็ด หลังอาหารทันที ต่อไปวันละ 1 เม็ด หลังอาหาร ติดต่อกัน 7-10 วัน กรณีที่ปวดตุบๆ เพราะขบหนอง

ยาแผนโบราณ

ขนานที่ 1^(๕) ใช้การบูรยัดลงในโพรงฟันที่ปวด

ขนานที่ 2^(๕) ใช้ใบและรากชะพลูตำผสมเกลืออม

ขนานที่ 3^(๕) ใช้เปลือกต้นแคต้มน้ำอม

ขนานที่ 4^(๕) ใช้ใบกระเจตน์ตำผสมเหล้าโรง 28 ดีกรี อุดฟัน

ขนานที่ 5^(๕) ใช้กานพลูบดหรือตำหยาบๆ ผสมเหล้าพอแฉะอุดฟัน

ขนานที่ 6^(๕) ใช้ยางต้นข่อยผสมเกลืออุดฟัน



ขนาดที่ 7⁽⁶⁾ เด็กปวดฟันน้ำนม ใช้ใบกะเพราหรือใบแมงลัก ตำพอ
แหลก ผสมเกลือเล็กน้อยใส่ตรงที่ปวดฟัน

การแพทย์แผนจีน⁽¹⁾

ถ้ายังไม่สามารถไปหาทันตแพทย์ทันที อาจใช้วิธีบรรเทาอาการปวด
ดังนี้

1. กด **จุดเหอกู** ซึ่งอยู่หลังมือ ห่างจากง่ามนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้
เข้าไป 1 ข้อนิ้วหัวแม่มือของผู้ป่วย มีวิธีหาจุดโดยทำมือดังรูป จุดเหอกูอยู่
ตรงหลังมือระหว่างกระดูกโคนนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือที่กดอยู่ ใช้ไม้จิ้มฟัน
กดลงตรงๆ ที่จุด (ข้างเดียวกับฟันที่ปวด) 4-5 วินาที ซ้ำอีก 2-3 ครั้ง ถ้า
ยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร ให้ใช้วิธีที่ 2 และ 3



2. รม จดอิ่งเซียง (สำหรับแก้ปวดฟันซี่บน) ซึ่งอยู่ตรงร่องแก้มทั้ง 2 ข้าง ห่างจากปีกจมูกครึ่งเซนติเมตร ใช้บุหรืรม 30 ครั้ง



3. กดและรม จดเวินหลิว (สำหรับแก้ปวดฟันซี่ล่าง) ซึ่งอยู่บนข้อมือด้านข้างหัวแม่มือ หาจุดโดยการทำมอดังรูป ที่ปลายนิ้วกลางกดอยู่เป็นจุดเวินหลิว ใช้ไม้จิ้มฟันกด 10 วินาที ครั้งเดียว จากนั้นใช้บุหรืรม 20 ครั้ง





“เมื่อใดที่หมอรักษาผู้ป่วยเสมือนหนึ่งว่ารักษาตนเองหรือคนที่ตนรักอย่างยิ่ง เมื่อนั้นกฎหมายหรือจรรยาแพทย์ใดๆ ก็ไม่มีความจำเป็นต้องใช้กำกับ แต่ตราใดที่ยังมีการบริการทางการแพทย์แบบ 2 มาตรฐาน ที่ต่างกันชนิดตรงกันข้าม การ “รู้กันโรค-รู้กันหมอ” ก็จัดว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น”

ผลงานการเขียน



เล่ม 1



เล่ม 2



เล่ม 3



ชุดรวมเล่ม 1-3

หนังสือชุด **“หมอปากหมอ”**
 เหมาะเป็นคู่มือดูแลสุขภาพประจำบ้าน
**“อย่าใช้ยามาก อย่าอยากดียา
 อย่างบ้าหมอ”**
 เพราะคุณสามารถดูแลตัวเองได้
 ในเบื้องต้นหรือโรคภัยเล็กน้อยๆ
 โดยไม่ต้องไปหาหมอ!



ดวงกมลพับลิชชีง

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

e-book