

Handwritten text in a cursive script, possibly a signature or a name, written in black ink on aged, yellowed paper. The text is oriented vertically and appears to be a name, possibly "G. S. ...".

Faint, illegible stamp or mark, possibly a date or a reference number, located below the main handwritten text.

Another faint, illegible stamp or mark, located to the right and below the first stamp.



THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961126017

5/10/10

วันที่ 16 / 10 / 10
เลขที่ 0990
ชื่อ น. น. น.
2532

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นางสุนีรัตน์ เตลาน (บ.ม., ท.ม.)

ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

วันอังคารที่ ๒๒ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๓๘

เวลา ๑๗.๐๐ นาฬิกา



(แบบ ก.)


หมายรับสั่งที่ ๑๗ ๕๒๔

สำนักพระราชวัง

๑๗ สิงหาคม ๒๕๓๘


พระราชทานเพลิงศพ นางสุนีรัตน์ เตลาน ท.ม. บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์
ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

วันอังคาร ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๓๘ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.


ประภาพรพรรณ/พิมพ์/ ทัศน. ทาน.

วัน	หน้าที่
	พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางสุนีรัตน์ เตลาน
	เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้
	เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง
โดยหน้าที่ราชการ



ผู้รับรับสั่ง

เครื่องราชอิสริยาภรณ์



ทวีติยาภรณ์ มงกุฎไทย



เบญจมาภรณ์ มงกุฎไทย

พระมหากษัตริย์คุณ

ข้าพระพุทธเจ้า ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาส กราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยความรู้สึกในพระมหากษัตริย์คุณอันเกล้าอันกระหม่อม ที่ทรงมีพระมหากษัตริย์คุณ แก่ คุณสุนีรัตน์ เกลาน พระราชทานเพลิงศพ ให้ปรากฏเกียรติทั้งแก่ผู้วายชนม์และเหล่าทายาท อย่างหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้าเหล่าทายาทของ คุณสุนีรัตน์ เกลาน ขอน้อมเกล้าขอน้อมกระหม่อมกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นายตรีทิพย์และนางวารุณี เกลาน

นายธเนศ เกลาน

รักใดเล่า	รักแน่	เท่าแม่รัก
ผูกสมัคร	ลูกมัน	มิตรันไท
ท่วงใดเล่า	เท่าท่วง	ดังดวงใจ
ที่แม่ให้	กับลูก	อยู่ทุกครา
ขามลูกขึ้น	แม่ชม	ตรมทลายเท่า
ขามลูกเศร้า	แม่โศก	วิโยคกว่า
ขามลูกตาย	แม่ท่ว	ด้วยดวงตา
ขามลูกมา	แม่ทมหด	ลดท่วงโย

จากหนังสือ "พระไวยักษ์"



นางสุนีรัตน์ เตลาน (บ.ม., ท.ม.)

ชาติ	๒๓	กรกฎาคม	๒๕๑๓
มรณะ	๒๘	กุมภาพันธ์	๒๕๓๘

ประวัติชีวิต

นางสุนีรัตน์ เกิดเมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2463 ที่ตำบลสะพานสว่าง อำเภอปทุมวัน จังหวัดพระนคร เป็นบุตรของ นายพุด และนางลูกจันทร์ ปิยะอุย มีพี่น้องร่วมบิดามารดา 6 คน ดังนี้

- | | |
|------------------|----------|
| 1. นางสุภา | ยูธานห์ส |
| 2. นางสุนีรัตน์ | เตลาน |
| 3. คุณหญิงชนัดถ์ | ปิยะอุย |
| 4. นางชยาภรณ์ | ปิยะอุย |
| 5. พ.ท.วรพงษ์ | ปิยะอุย |
| 6. นายสมพจน์ | ปิยะอุย |

รูปครอบครัว พี่น้อง



นางสุนีรัตน์ เริ่มการศึกษาที่โรงเรียนชินหมีน และย้ายไปศึกษาต่อที่โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย เมื่อจบการศึกษา ได้สมรสกับ นายบุญศรี ศรีปลั่ง คหบดีในสมัยนั้น และได้หย่าจากกัน มีบุตร 2 คน คือ

1. นายตรีทิพย์ เตลาน สมรสกับ นางวราณี (แสงศรีนาวัน)
2. นายธเนศ เตลาน สมรสกับ นางนุชนาด (อมาตยกุล)

นางสุนีรัตน์ ประกอบธุรกิจหลายด้านเป็นระยะเวลานานต่อเนื่องหลายสิบปี ได้เป็นผู้ก่อตั้งและเป็นเจ้าของผู้ดำเนินการบริษัทต่างๆ อาทิเช่น

บริษัทสินสยาม จำกัด (SINO SIAM CO.,LTD) ประกอบกิจการต่างๆ เกี่ยวกับงานของรัฐ เช่น การนำเข้า
หัวรถจักรรถไฟดีเซล (ขณะนั้นยังใช้หัวรถจักรไอน้ำ) และร่วมกับ บริษัท AMSTERDAMSHE BALLAST รับสัญญา
ขุดสันดอนที่ปากน้ำไทย เพื่อให้เรือขนาดใหญ่เข้าเทียบท่าเรือคลองเตยได้

- บริษัท พนาโรจน์ จำกัด ประกอบกิจการป่าไม้ ที่จังหวัดนครสวรรค์
- บริษัท รามาทาวเวอร์ จำกัด ประกอบกิจการโรงแรมชื่อโรงแรมรามาสิตล (RAMA HILTON)
- บริษัท พทยาพาเลซ จำกัด ประกอบกิจการโรงแรมชื่อโรงแรมไฮแอทพทยาพาเลซ (HYATT PATTAYA-PALACE)

- บริษัท SHENZHE GOLF CLUB ประกอบกิจการสนามกอล์ฟแห่งแรกในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน
นางสุนีรัตน์ ทำงานรับใช้ประเทศด้านการเมือง ได้รับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาผู้แทน สมัยต่างๆ ดังนี้

1. สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดนครสวรรค์ 26 กุมภาพันธ์ 2495
2. สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดระนอง 15 ธันวาคม 2500
3. สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดร้อยเอ็ด 26 มกราคม 2518

และได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งต่างๆ ดังนี้

วัน เดือน ปี	การดำรงตำแหน่งหรือได้รับแต่งตั้ง
30 ธ.ค. 2500	กรรมการการเศรษฐกิจ
27 มี.ย. 2501	กรรมการการเศรษฐกิจ
16 ก.ย. 2501	กรรมการการเศรษฐกิจพิจารณาร่าง พ.ร.บ. พิกัดอัตราศุลกากรรถยนต์
27 มี.ค. 2508	กรรมการสามัญประจำสภาคณะกรรมการการเศรษฐกิจ
3 เม.ย. 2518	กรรมการเต็มสภาพิจารณาร่างข้อบังคับการประชุมของสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ทำหน้าที่รัฐสภา
24 เม.ย. 2518	กรรมการเต็มสภาพิจารณาร่างพระราชบัญญัติ อนุญาตให้รัฐบาลจ่ายเงินไปพลางก่อน
3 พ.ค. 2518	กรรมการเต็มสภาพิจารณาร่างพระราชบัญญัติ อาวุธปืน เครื่องกระสุนปืนวัตถุระเบิด ดอกไม้เพลิง และสิ่งเทียบอาวุธปืน
10 ก.ค. 2518	กรรมการเต็มสภาพิจารณาร่างพระราชบัญญัติ ยกเลิกประกาศของคณะปฏิวัติฉบับ 17 ลว. 27 ต.ค. 2511

และได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ดังนี้

1. เบญจมาภรณ์ มงกุฎไทย เมื่อ 5 ธันวาคม 2504
2. ทวีติยาภรณ์ มงกุฎไทย เมื่อ 5 ธันวาคม 2518

นางสุนีรัตน์ สนับสนุนกิจกรรมด้านสาธารณประโยชน์ด้านสังคมและศาสนา ได้เป็นผู้ก่อตั้งมูลนิธิธรรมมานุเคราะห์ และ
ได้ถวายพระพุทธรูปเพื่อประดิษฐานประจำวัดไทย ณ ประเทศอังกฤษ

ในช่วงปลายของชีวิตนางสุนีรัตน์ แม้จะอ่อนแอในด้านต่างๆ ที่จะต้องทำด้วยตนเองแต่ก็ยังคิดถึงตามความเคลื่อนไหว
ด้านการค้า การเมือง และสังคมรอบโลก และยังคงมีบุคคลในวงการต่างๆ ที่เคารพนับถือแวะเวียนมาเยี่ยมเยียนเพื่อปรึกษา
ขอฟังความคิดเห็นในด้านต่างๆ ตลอดมาจนในช่วงสามสัปดาห์ท้ายของชีวิตได้ป่วยด้วยโรคพากินสัน และโรคหัวใจ ซึ่งต้องเข้ารับ
การรักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นครั้งคราว จนครั้งสุดท้ายได้เสียชีวิตอย่างสงบที่โรงพยาบาลสมิติเวช เมื่อวันที่
28 กุมภาพันธ์ 2538 รวมสิริอายุ 76 ปี



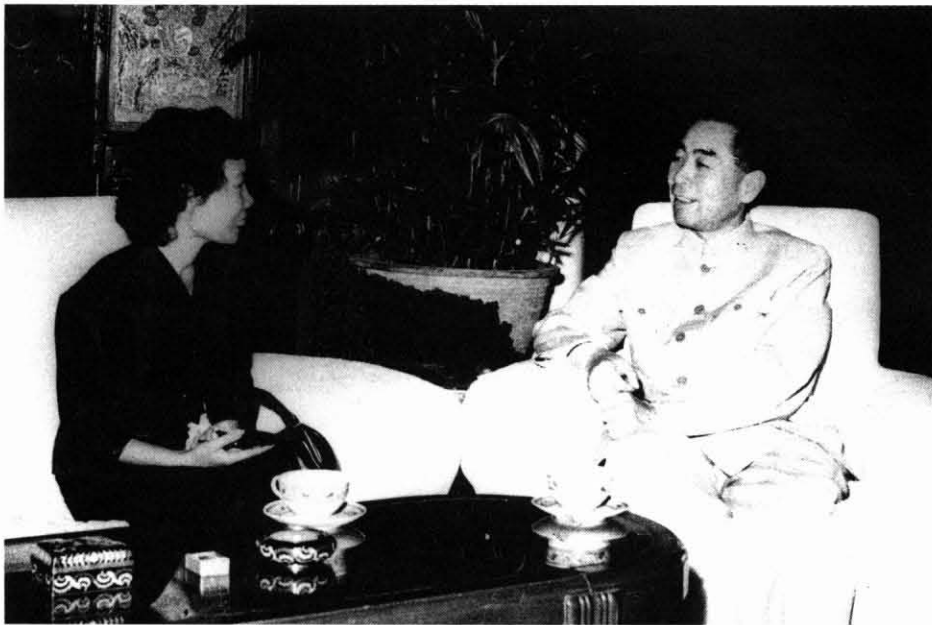
เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
คราวเสด็จเป็นองค์ประธาน ในพิธีเปิด โรงแรมราม่า เมื่อปี พ.ศ. 2503



เจ้าพระยามานวราชเสวี และ ฯพณฯ พจน์ สารสิน



เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินี ในรัชกาลที่ 7
คราวเสด็จเป็นองค์ประธานในพิธีเปิด โรงแรมพญา พาเลส เมื่อปี พ.ศ. 2513



คุณสุนีรัตน์ กับท่านนายกรัฐมนตรี โจว เอนไต แห่งประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน



คุณสุนีรัตน์ กับมาดาม ชูฮาโต แห่งประเทศอินโดนีเซีย



คุณสุนีรัตน์ กับ มิสเตอร์ ซาซากาวา ประเทศญี่ปุ่น

กราบแทบเท้าแม่

นับแต่ลูกจำความได้ ลูกไม่เคยถูกแม่ดุ แต่แม่จะคอยสอนและเตือนเราอยู่เสมอด้วยคำพูดอย่างสั้นๆ

แม่ไม่เคยบ่นและตำหนิติเตียนใคร ไม่มีใครรู้ว่า แม่โกรธเสียใจ เพราะแม่จะเก็บความรู้สึกนั้นไว้คนเดียว แม่เป็นที่รักของพี่ น้อง ญาติมิตร เพราะแม่จะมีแต่การให้ด้วยความเต็มใจและสมัครใจไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ

แม่เป็นนักธุรกิจ และนักการเมืองสตรีรุ่นแรก ที่มีความคิดก้าวหน้า เรา 2 คน จึงถูกส่งไปเรียนต่างประเทศตั้งแต่เด็กการสื่อสารในสมัยก่อนก็ลำบากมาก แต่เราก็ได้รับจดหมายคอยแนะนำให้กำลังใจและตักเตือนด้วยความห่วงใยจากแม่อย่างสม่ำเสมอ

เราเคยจากกันหลายครั้งหลายหน ด้วยเรื่องการศึกษาและการทำงาน แต่ก็มีความหวังว่าจะได้กลับมาพบกันอีกในไม่ช้า วันนี้เราจากกันอีกครั้ง แต่เป็นการจากไปด้วยความสิ้นหวัง เพราะเราจะได้ไม่พบแม่อีกต่อไป ไม่มีร่มโพธิ์ร่มไทรและความอบอุ่นอย่างที่เคยมี การสูญเสียแม่มีผลกระทบต่อจิตใจเรามากมายจนไม่อาจจะบรรยายได้

พระคุณของแม่นั้นใหญ่หลวงนัก ลูกมีความรักและภาคภูมิใจในตัวแม่ ขอกราบแทบเท้าแม่ ขอให้แม่มีความสุขในทุกภพ

จากลูก แดง, พี่

พินัยสุดท้ายที่รักและอาลัย

คุณพ่อและคุณแม่มีลูกถึง 6 คน พี่สุภาเป็นคนโต เมื่อจบมัธยมศึกษา ก็ได้เข้าเรียนในโรงเรียนการเรือน "สตรีวิสุทธิตาม" ถนนดำรงศรีรักษ์ ทำให้พี่ทำอาหารได้มากมายหลายประเภท เมื่อพี่ทำเป็นพี่ใหญ่ คุณแม่จึงมอบหมายให้ดูแลบ้านและดูแลน้องๆ น้องทั้ง 5 คนที่โตและเล็กจึงไม่ต้องรับผิดชอบงานบ้านและอาหาร ที่สำคัญทำให้พี่สามารถอยู่กับหนังสือได้ตลอดเวลาตามที่ต้องการ พินัยขยันเรียนและชอบอ่านหนังสือคุณพ่อและคุณแม่ดีใจที่พินัยรักการเรียน คอยเป็นกำลังใจไม่ว่าต้องการอะไรที่เกี่ยวข้องกับการเรียนทั้งคุณพ่อและคุณแม่จะตามใจให้เงินไปซื้อหาเองได้ พินัยเป็นลูกคนเดียวที่ไม่เคยถูกลงโทษ และพินัยไม่เคยคบใครด้วย

พินัยได้เข้าเรียนที่โรงเรียนชินหิมนิ และต่อมาได้เข้าเรียนที่โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย พร้อมคุณพรรณิ โคสินธวงศ์ พินัยจึงพูดภาษาจีนกลางและพอจะอ่านและเขียนภาษาจีนได้บ้างเพียงเล็กน้อย แต่พินัยอ่านและพูดภาษาอังกฤษได้ดี

เนื่องจากคุณพ่อทำโรงเลื่อยคุณแม่ทำโรงสีพินัยจึงมีเลือดเป็นนักธุรกิจอยู่บ้าง ได้ทำการค้ารับประมูลงานรัฐบาล เช่น ประมูลหั่วรถจักรรถไฟและงานอื่น หลายสิบปีก่อน พินัยได้ปลูกอาคารพาณิชย์ตรงข้ามไปรษณีย์กลาง บนถนนเจริญกรุง อาคารนี้ยังคงอยู่จนปัจจุบัน พินัยเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่ว่างมีความคิดสร้างสรรค์ และมีจิตใจดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่นตลอดเวลา รักษามิตรภาพ ไม่ตรีจิตสม่ำเสมอ ทำบุญทำทานตามศรัทธา และตามความสามารถ ในขณะนั้นเป็นประจำและต่อเนื่อง ไม่เคยตำหนิติเตียนใครให้พี่หรือน้องๆ พี่ง จะพูดจะคุย หรือเล่าเรื่องงาน และผู้เกี่ยวข้องในแง่ดี ในอารมณ์ที่ขบขัน ทำให้บางครั้งเราได้หัวเราะอย่างสนุกสนาน ซึ่งคิดเงินยังจำและมีความสุขเมื่อนึกถึงเรื่องที่พินัยเคยเล่าให้พี่ง

เมื่อพินัยได้แต่งงานกับคุณบุญศรี ศรีเปล่ง จากครอบครัวที่มีกิจการค้าแถวสี่กั๊กพระยาศรี แต่ชีวิตครอบครัวไม่ราบรื่นหลังจากมีบุตรชายสองคนพินัยก็ได้กลับมาใช้นามสกุลของคุณยาย "เตลาน" แล้วกลับมาทำการค้าต่อไปด้วยตนเอง บางครั้งพินัยต้องเดินทางไปต่างประเทศรับเป็นตัวแทนจำหน่ายสินค้า เมื่อมีเงินเหลือบ้างก็ได้ซื้อที่ดินเก็บไว้แต่สิ่งหนึ่งที่พินัยชอบมากคือ ของเก่า ได้ซื้อและสะสมไว้มากมาย ทั้งนี้ตามแต่สถานภาพและฐานะในขณะนั้นจะเอื้ออำนวย

สมัยเรียนหนังสือ พินัยเป็นคนชอบพูด ชอบบรรยาย เป็นลักษณะที่ไม่เหมือน "นักเรียนหญิง" ต่อมาพินัยจึงไปสมัครรับเลือกตั้งเป็นผู้แทนรัฐสภาจะเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรเกินกว่า 2 สมัย เมื่อดิฉันทำโรงแรมปรีณเชสที่ริมถนนเจริญกรุงพินัยคงจะรู้สึกว่าเป็นโรงแรมที่ไม่ดีเท่าที่ควร พินัยจึงไปซื้อที่ริมถนนสีลมและโรงแรมรามามาขึ้นมาเป็นโรงแรมที่ใหญ่และทันสมัยก่อนโรงแรมเอราวัณ แล้วให้กลุ่ม Hilton เป็นฝ่ายบริหาร พินัยมักจะชวนน้องๆ และคุณแม่ไปรับประทานอาหารที่โรงแรมรามามาเสมอ

เนื่องจากดิฉันเป็นน้องรองจากพินัย มีอะไรที่พินัยต้องการจะให้ทราบก็จะเล่าให้พี่ง สมัยเรียนพินัยให้แจ่มกัลดเพชรเป็นรูปดาวซึ่งดิฉันรักมากและยังใช้อยู่เป็นประจำ

พินัยเป็นพี่ที่ดี รักพี่ รักน้อง และอาหารกับพี่น้องตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อดิฉันมีความปรารถนาจะสร้างโรงแรมครั้งแรก แต่ไม่มีทุนที่จะซื้อที่ดินพินัยเสนอให้ใช้ที่ดินของพินัย ที่ริมถนนเจริญกรุง สร้างโรงแรมปรีณเชส เมื่อดิฉันจะสร้างดุสิตธานี ประมาณปี พ.ศ.2510 ดิฉันจึงได้คืนที่ดินและโรงแรมให้พินัย พินัยยังพูด "ขอบใจ" ดิฉันอีก

พินัยเป็นผู้ที่รักพี่รักน้องไม่ใช่งานแสดงด้วยวาจา แต่ด้วยการถือกุหลาบในวาระที่ต้องการความช่วยเหลือ ขอให้กุศลกรรมที่พินัยได้สร้างสมไว้เป็นอานิสงส์ ดลบันดาลให้วิญญาณของพินัยไปสู่สุคติในสัมปรายภพเป็นนิรันดร



คุณหญิงชนัดต์ ปิยะอุย

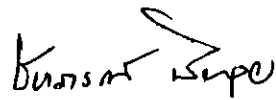
ระลึกถึงพระคุณ คุณพีสุนีรัตน์

เมื่อวันที่ 29 พ.ย. 2529 ดิฉันได้ป่วยหนักเป็นโรคมะเร็งขั้นสมองและโรคปอดบวม มีโรคอื่น ๆ แทรกอีก ดิฉันได้เข้ารับรักษาตัว ที่โรงพยาบาลสุขุมวิท อยู่ห้องไอซียูประมาณ 2 เดือน มีอาการป่วยหนักสลับไป 7 วัน โดยไม่รู้สีกตัวเมื่อมีอาการฟื้นขึ้น, ดิฉันหมดเขตอันตราย นายแพทย์ จตุพร หงศ์ประพาศ ซึ่งเป็นญาติได้ถามดิฉันว่าสลับไป 7 วันได้ไปที่ไหนมาบ้าง? ดิฉันก็ตอบว่า "ไม่ได้ไปทั้งสวรรค์และนรกคะ" จิตเฉยเหมือนกับอากาศธาตุ, ไม่ได้ยินเสียงอะไรทั้งสิ้นและสลับไป 7 วันนั้น ก็ไม่ทราบแต่พอฟื้นขึ้นมา (ตื่นขึ้นมา) ก็รู้สึกสดใจว่า ชีวิตคือวัฏจักรกรรมมีอาการเกิดแก่เจ็บตายและน้ำตาก็ไหลออกมา

ระหว่างที่ป่วยหนักอยู่คุณพีสุนีรัตน์มาเยี่ยมเยียนดิฉันบ่อยๆพร้อมทั้งญาติมิตรด้วย แต่ส่วนมาก ดิฉันก็จะไม่รู้อะไรว่าใครมาเยี่ยมเยียน และก็พูดไม่ได้ คุณตรีทิพย์ เตลาน (หลานชาย, บุตรชายคนโตของคุณพีสุนีรัตน์) บอกดิฉันว่าคุณพีเป็นห่วงอาการป่วยของดิฉันเป็นอย่างมาก สวดภาวนาให้ดิฉันรอดชีวิตตลอดเวลา คุณพีจะสวดบท "เหล่าใจ่วง" พระพุทธเจ้าองค์แรกโบราณกาลหลายหมื่นปีมาแล้ว ซึ่งคุณพีสุนีรัตน์ได้รู้จักท่านปู่จากศิษย์พระเจ้าปู่ทวดเหล่าใจ่วงที่สิงคโปร์, ซ่องกง (สมาคม The World Red Swastilea Singapore) จึงมั่นใจสวด"จ้อเชิงเขียนเทียนเหล่าใจ่วง"หลายร้อยครั้งจะมีพลังช่วยชีวิต หรือภัยพิบัติให้เบาบางลง พร้อมทั้งสวดอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก, สวดพระพุทธคุณด้วยสมาธิด้วยความมั่นใจว่าดิฉันต้องรอดจากความตาย

การจากไปของคุณพีสุนีรัตน์นับว่าเป็นการสูญเสียญาติอาวุโสที่มีจิตเมตตาแก่น้อง ๆ และดิฉันได้ทำบุญให้คุณพีเสมอดิฉันขอให้เทพเจ้าทั้งหลายนำวิญญาณพีสุนีรัตน์ไปสู่สวรรค์ ชั้นสูงด้วยเทอญ

ขอแสดงความเคารพ



(นางชยาภรณ์ ปิยะอุย)

(แต่ คุณสุนีรัตน์ เกลาน "ผู้หญิงเก่งวันนี้" ผู้จากไป)

ดิฉันมีโอกาสรู้จักคุณสุนีรัตน์ เมื่อประมาณ พ.ศ. 2494 เนื่องจากดิฉันมีกิจการโรงแรมเล็กๆ อยู่หนึ่งแห่ง จึงอยากจะรวมตัวในกลุ่มโรงแรมด้วยกัน เพื่อตั้งเป็นสมาคมโรงแรม ดำเนินกิจการทางด้านโรงแรมให้เจริญและรับนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศให้ได้ เพราะในขณะนั้นไม่มีที่โรงแรมที่จะดึงนักท่องเที่ยวเข้ามาชมประเทศไทยให้ได้เป็นล่ำเป็นสัน พอได้ทราบว่ามีโรงแรมชื่อ Princess ตั้งอยู่ตรงข้ามกรมไปรษณีย์กลาง (บางรัก) เป็นของสุภาพสตรีท่านหนึ่ง ดิฉันเข้าใจว่าเป็นของคุณสุนีรัตน์ จึงได้ไปหา แต่กลับได้ทราบว่า เป็นของคุณหญิงชนัดต์ ปิยะอูย น้องสาวของคุณสุนีรัตน์ ดิฉันได้รู้จักกับคุณหญิงชนัดต์และได้เชิญคุณหญิงให้มาเป็นกรรมการของสมาคมโรงแรมด้วยกัน ท่านก็ยินดีได้ร่วมกิจกรรมด้วยและท่านก็ได้แนะนำให้ดิฉันรู้จักกับคุณสุนีรัตน์ ผู้กำลังสร้างโรงแรมราม่า บนถนนสุริวงค์ ดิฉันจึงได้มีโอกาสได้รู้จักทั้งคุณพี่และคุณน้อง พร้อมกันในคราวเดียวกัน

คุณสุนีรัตน์ เป็นคนก้อ ทั้งในด้านธุรกิจและการเมือง (ซึ่งเป็นที่ทราบกันทั่วไปแล้ว) เฉพาะในด้านการเมืองอาจจะมีการสลับเปลี่ยนกันไปบ้างแล้ว ดิฉันจึงขอเขียนถึงประวัติคุณสุนีรัตน์ ในเรื่องการเมือง เพราะเคยได้รับเลือกตั้งเข้ามาเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรในคราวเดียวกัน

เมื่อปี พ.ศ. 2495 คุณสุนีรัตน์ได้รับการเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรถึง 3 ครั้ง จังหวัดนครสวรรค์ เป็นแห่งแรก ดิฉันได้รับการเลือกตั้งจากจังหวัดภูเก็ต เป็นครั้งแรกเช่นเดียวกัน อยู่ในพรรคเดียวกัน แต่เรื่องใดที่เกี่ยวกับประโยชน์ของสตรีแล้ว เราจะร่วมกันกับสตรีที่เป็นสมาชิกสภาท่านอื่นๆ เช่น คุณอรพิน ไชยกาล นักการเมืองสตรีรุ่นอาวุโส เป็นต้น ครั้งนั้นสภาอยู่ครบเทอม 5 ปี จนถึง พ.ศ. 2500 ในการเลือกตั้งครั้งถัดมา เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2500 คุณสุนีรัตน์ก็ได้รับเลือกตั้งเข้ามาอีก โดยเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดระนอง และเมื่อมีการปฏิวัติแล้ว ก็มีการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรอีกครั้งคือ เมื่อวันที่ 26 มกราคม 2518 คุณสุนีรัตน์ได้รับเลือกตั้งเข้ามาอีกที่จังหวัดร้อยเอ็ด

บทบาทที่คุณสุนีรัตน์อภิปรายในสภานั้น เป็นคำอภิปรายเฉียบขาด ป้องกันผลประโยชน์ให้แก่ประชาชน โดยมีได้เกรงกลัวอิทธิพลใดๆ ทั้งสิ้น ดิฉันขอนำคำอภิปรายบางตอนของคุณสุนีรัตน์ มาดังนี้

1. นางสุนีรัตน์ เกลาน (นครสวรรค์) : ได้อภิปรายคำแถลงนโยบายของรัฐบาล ดังนี้

ดิฉันได้อ่านคำแถลงนโยบายของรัฐบาลนี้โดยตลอดแล้ว และได้มีความรู้สึกด้วยความจริงใจว่าเป็นคำแถลงอย่างชนิดที่รวบรวมจนกระทั่งเกือบจะไม่ได้ความอันเป็นสาระสำคัญ ในการที่รัฐบาลจะมาขอความไว้วางใจจากสภาฯ จะเห็นว่าในนโยบายของกระทรวงสำคัญเช่น นโยบายของกระทรวงมหาดไทย ซึ่งเป็นกระทรวงที่ให้ความสวัสดิภาพและสันติสุขของประชาราษฎร ก็ไม่รู้สึกว่าท่านได้แถลงนโยบายไว้อย่างไร นอกจากนี้ยังมีกระทรวงสหกรณ์ และกระทรวงวัฒนธรรมซึ่งเป็นกระทรวงใหม่ของประเทศไทย ก็ไม่ได้ปรากฏว่าท่านได้แถลงนโยบายว่าท่านจะอย่างไร วัตถุประสงค์ของการที่ตั้งกระทรวงขึ้นใหม่นั้นเพื่ออะไร และราษฎรก็มีความประสงค์และต้องการที่จะรู้ว่ากระทรวงวัฒนธรรมนั้นจะทำประโยชน์อะไรให้แก่ราษฎรบ้าง แต่ส่วนสำหรับกระทรวงสหกรณ์นั้นจะทำประโยชน์อะไรให้แก่ชาวบางเหล่านี้เป็นต้น ซึ่งเรื่องนี้ราษฎรมีความสนใจอยู่ แต่รัฐบาลก็ไม่ได้แถลงอะไร

โดยเหตุที่รัฐบาลได้แถลงมาอย่างสั้นๆ เช่นนี้ คล้ายๆ กับว่าท่านนำเราไปสู่ท้องทะเลมหาสมุทร เพราะฉะนั้นความขี้ใจและสงสัยของเราจึงได้มีเป็นอันมาก เพราะฉะนั้นดิฉันจึงได้ขอประทานกราบเรียนท่านประธาน ถ้าหากว่าการซักถามของดิฉันจะยืดเยื้อยาวนานก็ขอประทานอภัยด้วย ฉันทใคร่ขอประทานกราบเรียนถามถึงนโยบายของกระทรวงมหาดไทยว่า

1. อำนวยการสอบสวนของทางรัฐบาลนั้นจะไปอยู่กับตำรวจหรือไม่ สำหรับนโยบายของรัฐบาลนี้

2. การปราบปรามโจรผู้ร้าย การรักษาความสงบภายในนั้นเป็นนโยบายของรัฐบาลนี้จะมีระบบการยิงทิ้งหรือยิงเก็บอีกหรือไม่ ดิฉันขอประทานความกรุณาต่อท่านรัฐบาลด้วยที่ได้เรียนถามมานี้ ไม่ได้มีเจตจำนงที่จะมารื้อฟื้นหาคะเจ็บและไม่ต้องการที่จะมาพูดให้เป็นที่ระคายใจอย่างใด แต่ทว่าดิฉันได้ยินคำกล่าวขวัญจากราษฎรมาและทราบว่าปัจจุบันนี้ก็ยังคงใช้ระบบนี้อยู่ตามชนบทซึ่งราษฎรทั้งหลายทั้งที่มีความผิคน้อยและที่มีความผิคน้ำดำซึ่งพร้อมที่จะเปลี่ยใจเป็นพลเมืองดีทั้งผู้บริสุทธิ์ก็พากันขยาดหวาดเกรงไปทั้งนั้น ดิฉันจึงใคร่ขอประทานกราบเรียนถามรัฐบาลว่าท่านมีนโยบายที่จะใช้วิธีการพิทักษ์สันติราษฎรในระบบนี้หรือเปล่า ถ้าหากว่ารัฐบาลท่านไม่ได้มีนโยบายชนิดนี้ ก็ขอท่านรัฐบาลได้โปรดแถลงเพื่อเป็นการให้ขวัญแก่ประชาชนด้วยว่ารัฐบาลนี้จะทำอย่างไรในการที่จะให้ความสงบสุขและเพื่อพิทักษ์สันติราษฎร

3. ดิฉันใคร่จะขอเรียนรัฐบาลว่าท่านมีความกรุณาและให้ความยุติธรรมแก่ผู้ที่ต้องหาอย่างไรบ้าง เพราะว่บรรดาผู้ต้องหาทั้งนั้นบางคนก็ผิดและบางคนก็ไม่ผิดแต่ทว่าเมื่อตกเป็นผู้ต้องหาแล้วต้องอยู่ในสภาพที่น่าสงสาร และคนที่เป็นคนจนท่านก็ทราบอยู่ว่า เวลาถูกขังนั้นได้รับความบีบคั้นทางกายและทางใจเพียงใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอาหารการกินของผู้ต้องหา อย่างเช่นเวลานี้ที่จังหวัดนครสวรรค์ ผู้ต้องหาคนหนึ่งได้รับค่าเบี้ยเลี้ยงเป็นค่าอาหารมื้อละ 75 สตางค์ วันละหกสลึง ขอท่านรัฐบาลได้พิจารณาดูเถิดเวลานี้ข้าวแวง ข้าวรดแวง ก็มีราคา 1 บาทแล้ว แล้วจานหนึ่งก็มีข้าวสัก 3 ทัพพี มีเนื้อสัก 2-3 ชิ้น แล้วผู้ต้องหากินอาหารคนหนึ่งวันหนึ่งกิน 2 มื้อ มื้อหนึ่งกินเพียงจานหนึ่ง เมื่อเงินค่าเบี้ยเลี้ยงเพียงสามสลึงจะซื้ออาหารจานหนึ่งก็ไม่ได้ แล้วจานหนึ่งก็กินไม่อิ่ม ต้องกินถึง 3-4 จาน จึงจะอิ่ม รัฐบาลท่านจะกรุณาอย่างไรบ้าง

4. เรื่องน้ำที่ดอยยาก เพื่อนสมาชิกผู้แทนราษฎรหลายจังหวัดในภาคอีสานและภาคกลางจะเป็นผู้รับรองสนับสนุนข้อความของดิฉันได้ว่าราษฎรในภาคอีสานและภาคกลางในตำบลต่างๆ มีความอดอยากในเรื่องน้ำเป็นอย่างยิ่งและเรื่องนี้ก็เป็นมาแล้วคือ เป็นเวลาดังหลายร้อยหลายสิบปี และในทุกวันนี้ในฤดูแล้งราษฎรชานาตามชนบทก็ไม่มีน้ำจะกินขอประทานไทยบางแห่งถึงกับต้องดำโคลนรับประทาน ดิฉันเองได้มีโอกาสไปแล้วและได้มีโอกาสเห็นความเป็นอยู่อันแท้จริงของชาวชนบท ดิฉันขอประทานกราบเรียนว่าเมื่อดิฉันมาถึงบ้านที่กรุงเทพฯพระมหานคร และทุกวันนี้ทุกครั้งที่ดิฉันได้แลเห็นน้ำอันใสสะอาดแล้ว ดิฉันก็อดที่จะนึกถึงประชาชนที่ดอยน้ำไม่ได้ รัฐบาลที่รัก ท่านมีความเป็นอยู่อย่างดีทุกท่านมีบ้านอยู่ในกรุงเทพฯ มีไฟฟ้าอันสว่างไสว และมีน้ำดื่มอันใสสะอาดบริสุทธิ์ ดังนั้นเราเห็นได้ว่า ชาวกรุงเทพฯ นั้นเป็นลูกเมียหลวง อยู่ใกล้พ่อใกล้แม่ ได้รับการทรมานบำรุงทุกอย่าง เช่นไฟฟ้าจะดับสัก 2-3 ชั่วโมง ราษฎรก็ต่อว่ารัฐบาล หนังสือพิมพ์ว่าชาวต่างประเทศก็ต่อว่ารัฐบาลก็รู้สึกว่ายหน้าเสื่อมเสียแต่ทว่าประชาชนชาวไทยอันเป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของชาวไทยก็ยังมีจำนวนนับล้าน ๆ แสน ๆ ที่พากันอดอยากน้ำมาเป็นเวลานานแล้ว

ดิฉันขอเรียนถามว่า รัฐบาลนี้จะให้ความกรุณาในเรื่องน้ำแก่ประชาชนในท้องที่ตำบลหรือจังหวัดที่มีความทุรกันดารอย่างไรบ้าง รัฐบาลนี้จะถือเป็นนโยบายอันสำคัญหรือไม่ ในอันที่จะให้ความช่วยเหลือในเรื่องน้ำนี้แก่ประชาชน

ดิฉันใคร่จะขอเรียนถามความสังเกตการณ์ของรัฐบาลนี้ว่า

1. รัฐบาลนี้จะเตรียมกำลังเพื่อเผชิญกับสงครามโลกที่จะเกิดขึ้นหรือจะถูกรุกรานภายในอายุขัยของรัฐบาลนี้ คือภายใน 3 ปี 5 ปี

2. ถ้าสงครามเกิดขึ้นแล้วเราจะถูกรุกราน รัฐบาลนี้จะมึนโยบายที่จะประกาศตนหรือทำตนเป็นคนกลางได้หรือไม่หรือเรามีความจำเป็นที่จะต้องเข้าข้างใดข้างหนึ่งอย่างไร

3. ถ้าเราถูกรุกรานหรือเราจำเป็นต้องเข้าร่วมสงคราม รัฐบาลจะให้ความมั่นใจแก่สถานีได้ไหมว่า รัฐบาลจะสามารถรับสถานการณ์และไม่นำชาติไปสู่ภัยพิบัติ

4. รัฐบาลมีนโยบายที่จะย้ายหน่วยของทหารอันเป็นจุดยุทธศาสตร์ต่างๆ ออกไปจากกรุงเทพฯพระมหานคร เหลือแต่หน่วยจำเป็นที่จะรักษาพระนคร และพิทักษ์รักษาพระมหากษัตริย์ไว้หรือไม่

5. หากมีสงครามเกิดขึ้น รัฐบาลจะประกาศหรือทำให้พระนครนี้เป็นเขตของการปลอดทหารจะได้หรือไม่ ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้รักษาไว้ซึ่งศิลป โบราณวัตถุพระบรมมหาราชวังและทรัพย์สินสมบัติที่เป็นของชาติบ้านเมืองของเรา

6. ตามนโยบายข้อ 5 ของรัฐบาลนี้ ดิฉันขอประทานเรียนถามว่า รัฐบาลจะตระเตรียมกำลังของชาติเพื่อจะเผชิญสถานการณ์นั้น

รัฐบาลจะเตรียมถึงขนาดไหน และในการเตรียมท่านจะต้องใช้เงินงบประมาณจากงบประมาณของแผ่นดินทั้งหมดจำนวนกี่เปอร์เซ็นต์ และในการนี้รัฐบาลจะพิจารณาถึงความจำเป็นเมื่อเปรียบเทียบกับ การสร้างชาติด้วยกำลังรบกับการสร้างชาติด้วยกำลังมันสมองโดยการให้การศึกษาแก่นุชนของชาติ และโดยการสร้างกำลังกายกำลังใจ โดยการให้พลเมืองมีสุขภาพอนามัย รัฐบาลท่านได้เปรียบเทียบแล้วหรือยังว่า 2 อย่าง 3 ประการนี้ อย่างไหนจะมีความจำเป็นมากกว่ากัน

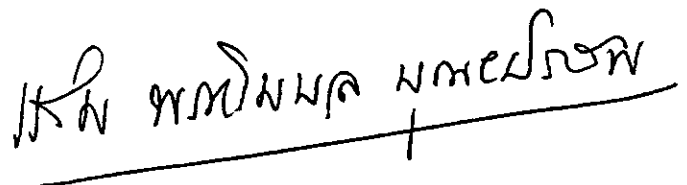
ในเรื่องเศรษฐกิจ ดิฉันใคร่จะขอประทานเรียนถามว่า กระทรวงสหกรณ์ของรัฐบาลนี้มีนโยบายและวิธีปฏิบัติอย่างไรที่จะให้เป็นคุณประโยชน์แก่ชาวนา แล้วท่านจะให้เงินกู้หรือเพิ่มทุนในการที่จะให้ราษฎรกู้ ราษฎรที่เป็นชาวนา กู้ได้เท่าไร และอย่างจังหวัดนครสวรรค์นี้จะได้สักเท่าไร และท่านจะตีราคาค่าเช่าที่สำหรับเป็น เชควิถีดี ชาวนาจะกู้เงินจากกระทรวงสหกรณ์นี้ เท่าที่ทราบค่าเหลือเกิน ท่านจะตีราคานานับสูงขึ้นไปเพื่อราษฎรชาวนาจะได้มีทุนออกไปทำการประกอบอาชีพได้ผลเพิ่มพูนขึ้นตามสมควรได้หรือไม่อย่างไร และทางรัฐบาลมีนโยบายและวิธีการที่จะช่วยเหลือชาวนาได้อย่างไร การที่จะให้ขายข้าวได้ราคา คือไม่ถูกกดราคา ท่านก็ทราบแล้วว่าข้าวเปลือกกรุงเทพฯ ราคา 800-900 บาท แต่ราษฎรที่เข้ามาได้ราคาถูกเกี่ยวละ 500 บาท ต้องถูกกดราคา นอกจากนั้นชาวนาส่วนมากก็ไม่มีทุนรอนของตัวเอง ไม่ทันจะคอยให้ข้าวเปลือกขึ้นราคาได้ เพียงแต่ข้าวออกรวงเจ้าหน้าที่ก็มากคอยเต็มแล้ว ได้โปรดเผื่อแผ่ชาวนาบ้างจะอย่างไร ที่จะให้ชาวนาได้เงยหน้าอ้าปากได้รับความสุขสมกับแรงที่เข่าได้ลงทุนทำไปและลงทุนปลูกข้าวให้เป็นคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติเป็นอันมาก

ข้อสอง ใคร่จะเรียนถามว่า จะแบ่งรายได้จากองค์การข้าวนี้ไปช่วยเหลือชาวนาได้อย่างไรหรือไม่ เพราะปรากฏว่าองค์การนี้ได้กำไรมาก กำไรนี้ได้จากเลือดเนื้อชาวนาแท้ ๆ เพราะฉะนั้นองค์การข้าวควรจะต้องแบ่งรายได้ให้แก่ชาวนาบ้าง จะช่วยเหลือได้อย่างไรบ้างหรือไม่

2. นางสุนีรัตน์ เดลาน (นครสวรรค์) : ได้อภิปรายพระราชบัญญัติเกี่ยวกับรถลาก ดังนี้

ดิฉันไม่มีเรื่องอะไรจะคัดค้าน สำหรับร่างพระราชบัญญัติฉบับนี้ แต่ว่ามีเรื่องที่จะต้องขอความกรุณาจากท่านสมาชิกผู้มีเกียรติแห่งรัฐสภา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากรัฐบาลคือสำหรับกำหนดเวลาที่ท่านได้กำหนดเอาไว้วัน ซึ่งจะเริ่มนับตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม คือในราวอีก 4-5 วันข้างหน้า รู้สึกว่ากระชั้นชิดมาก ไม่ได้ให้เวลาแก่คนยากจน ซึ่งมีอาชีพอย่างแปลกว่าเป็นอาชีพที่ผาสุกแล้ว ถ้าหากว่าคนชั้นนี้มีทางหลีกเลี่ยงได้ ดิฉันเข้าใจว่าเขาไม่มีเวลาจะขยับขยายหาทางเปลี่ยนอาชีพในทางอื่น และเขาก็มีครอบครัวมีบุตรภริยาอาจจะมีการแต่งงานซึ่งต้องอาศัยการเลี้ยงชีพขึ้นอยู่กับภรรยาเด็ก เพราะฉะนั้นขอให้ท่านคณะรัฐบาลได้พิจารณาให้เวลาแก่คนยากจนสักหน่อยแม้ว่าจะเพียง 6 เดือนก็นับประสาอะไรเหมือนอย่าง เลี้ยงแมวเลี้ยงสุนัข ในบ้านท่านไม่ให้มันอดอยากแล้วคนพวกนี้รัฐบาลเองก็ไม่ถึงกับว่าเลี้ยงเขา ให้เขาเลี้ยงตัวของเขาเองเลี้ยงครอบครัวของเขา เพราะฉะนั้น 6 เดือนนี้คงจะไม่ทำให้ใครเดือดร้อนเป็นแน่ ถ้าหากว่าท่านจะบังคับในเดือนมกราคม คือ 4-5 วันข้างหน้านี้ออกมา 3-4 พันคนจะได้รับความเดือดร้อนมาก เพราะเหตุที่ท่านเลิกอาชีพเขาจึงอาจจะเป็นการบังคับให้ต้องไปประกอบอาชีพอาชญากรรมอย่างอื่นและอาจจะกระทบกระเทือนถึงคนไทย หรือชาติไทย เพราะเราอยู่ในพื้นแผ่นดินเดียวกัน ก็หวังว่าท่านผู้ใหญ่คงจะมีความกรุณาในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้นก็ให้ขอความกรุณาท่านรัฐมนตรีสุดแต่ที่ท่านจะเห็นสมควร

สรุปโดยย่อมานี้ "ย่อมแสดงให้เห็นถึงคุณงามความดีของคุณสุนีรัตน์ ไม่ว่าจะป็นนักการเมือง นักธุรกิจก็เป็นแบบอย่างของผู้หญิงเก่งวันนี้" ซึ่งเป็นที่น่ายกย่องสรรเสริญและประทับใจต่อคนรุ่นหลัง ทั้งคุณงามความดีของคุณสุนีรัตน์ ดังปรากฏข้างต้นนี้จึงถือได้ว่า เป็นสตรีไทยคนหนึ่ง ที่มีความปรารถนาดีต่อประเทศชาติอันเป็นการสมควรที่จะได้รับการยกย่อง และเป็นตัวอย่างของผู้หญิงเก่งคนหนึ่งซึ่งจากไปด้วยความอาลัยรักของผู้ที่รู้จักทั่วกัน



คุณหญิงแรม พรหมไพบล นุญประสพ

“คุณ” ที่ผมรู้จัก

ผมเรียกคุณสุนีรัตน์ว่า “คุณ” ตามตรีทิพย์ (แดง) และธเนศ (ป๊อ) เพราะเราสามคนเป็นเพื่อนคบหากันมาเป็นเวลากว่า 45 ปี ตั้งแต่อยู่โรงเรียนประจำคือ วิชาวุฒวิทย์ฯ ขณะนั้นบ้านของ “คุณ” อยู่ไม่ไกลจากบ้านผมนักคืออยู่ที่ถนนสาทร (ที่เป็นที่ตั้งสถานทูตสิงคโปร์ในปัจจุบัน) ผมคุ้นเคยกับ “คุณ” เพราะแดงและป๊อ ซึ่งเป็นบุตร 2 คนของ “คุณ”

“คุณ” ที่ผมรู้จัก เป็นผู้ที่มีความรู้ รักการศึกษา เป็นนักคิด และนักปฏิบัติที่หาผู้ใดในระดับเดียวกันเทียบได้ “คุณ” ใช้ภาษาอังกฤษได้ดี ภาษาจีนพูดได้ถึง 5 ภาษา ทั้งอ่านและเขียนได้เข้าใจปรัชญาของจีนอย่างดี ผมรู้สึกทึ่งในความรู้ของ “คุณ” ในเรื่องต่างๆ “คุณ” มีความคุ้นเคยกับนักการเมืองระดับสูง ทั้งในและต่างประเทศเป็นอย่างดี เช่น อดีตนายกรัฐมนตรีนุเจนโล ของจีน ประธานาธิบดีและมาดามซูฮยาโต ของอินโดนีเซีย จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ จอมพลประภาส จารุเสถียร คุณเสวต เปี่ยมพงศ์สานต์ คุณเลียง ไชยกาล พอ. สมคิด ศรีสังคม คุณอรพิน ไชยกาล คุณหญิงแรม พรหมโอบถ บุษยประสพ ฯลฯ เป็นต้น

ผมรู้จัก “คุณ” ในฐานะนักธุรกิจชั้นนำในขณะนั้น “คุณ” เป็นเจ้าของบริษัท สินสยาม จำกัด เป็นบริษัทที่ร่วมมือกับบริษัทต่างประเทศชุดสันดอนในอ่าวไทยภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 รับผิดชอบสำรวจสมุทรศาสตร์ลำแรกชื่อ “จันทรา” ให้กับกรมประมง ขยายรถไฟให้กับการรถไฟฯ ฯลฯ “คุณ” มีบริษัท พนาโรจน์ จำกัด ทำกิจการป่าไม้ที่จังหวัดนครสวรรค์ “คุณ” เป็นเอกชนรายแรกที่บุกเบิกธุรกิจโรงแรมสมัยใหม่ ตั้งแต่เมื่อ 30 กว่าปีมาแล้ว ขณะนั้นเริ่มจะมีโรงแรมที่ทันสมัยแห่งแรกซึ่งเป็นของรัฐชื่อ “เอราวัณ” และในระยะเวลาใกล้เคียงกัน “คุณ” ได้ก่อสร้างโรงแรมที่เป็นขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย (10 ชั้น ขนาด 200 ห้อง) และทันสมัยที่สุดในกรุงเทพฯ คือ โรงแรมราม่า ซึ่ง “คุณ” เป็นเจ้าของ “คุณ” เป็นคนแรกที่เอากลุ่มบริหารโรงแรมมืออาชีพคือ กลุ่มฮิลตัน มาบริหารโรงแรมราม่าซึ่งเป็นโรงแรมที่ใหญ่ทันสมัยที่สุดในวันเปิดได้กราบบังคมทูลเชิญสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เสด็จเป็นองค์ประธาน การที่สร้างโรงแรมที่ใหญ่และทันสมัยขึ้นในขณะนั้น ได้แสดงถึงวิสัยทัศน์ของ “คุณ” ในด้านธุรกิจเป็นอย่างดี

ด้านการเมือง “คุณ” เป็นสุภาพสตรีรุ่นแรกที่เข้าไปคลุกคลีในวงการเมืองและได้รับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ขณะนั้นโอกาสที่ผู้หญิงจะมีส่วนร่วมในทางการเมืองโดยตรงยังไม่เป็นที่ยอมรับนัก แต่ “คุณ” ก็สามารถทำได้ สภาผู้แทนราษฎรยุคนั้นมีสมาชิกสุภาพสตรีเพียง 3-4 คน คือ คุณอรพิน ไชยกาล คุณหญิงแรม พรหมโอบถ บุษยประสพ และคุณสุนีรัตน์ เตลาน ในสภาซึ่งสมัยนั้นประชุมที่พระที่นั่งอนันตสมาคม “คุณ” เป็นผู้หญิงที่อภิปรายอย่างเฉียบคมและมีสาระ “คุณ” เคยได้รับเลือกตั้งถึง 3 ครั้ง 3 จังหวัดคือ จังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดร้อยเอ็ด และจังหวัดระนอง และ “คุณ” ยังเป็นหัวหน้าพรรคการเมืองชื่อ “แผ่นดินไทย” มีผู้แทนราษฎรในสังกัดจำนวนหนึ่ง พรรคนี้อาศัยลักษณะเป็นรูปชวานากำลึงดำนา มีคำขวัญว่า “หลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดิน” ณ จุดนี้เองที่ทำให้ “คุณ” เป็นตัวจักรสำคัญในการสร้างประวัติศาสตร์การเมืองไทย ที่ทำให้หัวหน้าพรรคที่มีผู้แทนราษฎรเพียง 18 คน ได้เป็นนายกรัฐมนตรี คือ หม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ปราโมช

เบื้องหลังเหตุการณ์ครั้งนั้นผมทราบดี เพราะมีส่วนรับรู้รับทราบความเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้น จึงกล่าวได้ว่า
ณ ที่นี้ว่า “คุณ” เป็นตัวจักรสำคัญที่ประสานให้พรรคการเมือง หลายพรรคมาร่วมกันจัดตั้งรัฐบาลได้สำเร็จ
และเป็นการนำระบบโควตารัฐมนตรีมาใช้เป็นครั้งแรก บุคคลที่ทำงานนี้บรรลุผลสำเร็จเท่าที่ผมจำได้มี
พอ.สมคิด ศรีสังคม คุณประสิทธิ์ กาญจนวัฒน์ คุณทวิช กลิ่นประทุม และคุณสมบัติ ธำรงค์ธัญวงศ์ เป็นต้น

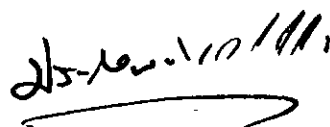
ชีวิตส่วนตัวของ “คุณ” นั้น “คุณ” เป็นนักสะสมของเก่าและมีความรู้เรื่องอัญมณีดีมาก “คุณ” มี
ความกตัญญูต่อพ่อแม่เจกเช่น คนไทยเชื้อสายจีนรุ่นเก่า เคารพยกย่องบิดา-มารดา รักและเกื้อหนุนญาติพี่น้อง
โดยเฉพาะด้านการศึกษา เมื่อมีโอกาสไม่ว่า ญาติ พี่น้อง หลาน หรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ญาติ ทั้งชาวไทยและต่างชาติ
เมื่อมีโอกาส “คุณ” จะให้คำแนะนำ ชี้ช่องทางอาชีพและการศึกษาตลอดจนถึงออกทุนการศึกษาให้ โดยไม่
เรียกร้องการตอบแทน “คุณ” จึงเป็นที่รักและชื่นชมของผู้ใกล้ชิดตลอดมา

“คุณ” มีกิจกรรมทางสังคม เพื่อสาธารณประโยชน์มาก เช่น “คุณ” เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้ง “มูลนิธิโลกสันติ”
โดยมีสมาชิกทั้งชาวไทยและต่างประเทศเพื่อสร้างสันติให้แก่โลก เป็นผู้ก่อตั้งสมาคมมิตรภาพไทย-ลาวและเป็น
นายกสมาคมคนแรก อย่างไรก็ดีในระยะหลังสุขภาพของ “คุณ” ไม่แข็งแรงป่วยเป็นโรค “พากินสัน” แต่สมอง
และสติปัญญายังเหมือนเดิมทุกครั้งที่มีเหตุการณ์ทางการเมือง “คุณ” มักจะโทรศัพท์พูดคุยกับผมบ้างหรือผมไปหาบ้าง
เพื่อแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น “คุณ” จะวิเคราะห์เหตุการณ์และถามความเห็นเพราะ “คุณ” เห็นว่าผมได้ศึกษา
และสอนด้านการปกครองและการเมือง “คุณ” เป็นผู้มีความคิดอ่านกว้างไกลในเกือบทุกเรื่อง เมื่อพบกัน “คุณ”
จะเล่าเรื่องปรัชญาจีนบ้าง เล่าเรื่องพบผู้ใหญ่ในบ้านเมืองทั้งในประเทศและต่างประเทศให้ฟังบ้างหรือเล่า
เหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นความรู้ทำให้ผมได้เรียนรู้ถึงเบื้องหลังและเหตุการณ์ที่สำคัญๆ จาก “คุณ” ซึ่งอาจกล่าว
ได้ว่า “คุณ” เป็นครูของผมคนหนึ่ง

“คุณ” เป็นผู้หญิงตัวเล็กๆ ประสบความสำเร็จทั้งในทางธุรกิจ การเมือง และสังคมอย่างยากนักที่จะ
มีสุภาพสตรี หรือแม้แต่สุภาพบุรุษที่มีพื้นอย่างเดียวกันจะเสมอเหมือน ถ้าใครรู้จักและได้สนทนากับ “คุณ” แล้วจะ
ซาบซึ้งในสิ่งที่ผมได้กล่าวไว้ “คุณ” เป็นผู้ที่ผมนับถือเพราะเป็นแม่ของเพื่อนรักของผม และเป็นผู้ที่มีส่วนให้
การศึกษาผมทางอ้อม

สุดท้ายนี้ขอให้ดวงวิญญาณของ “คุณ” จงพบแต่ความสุขสงบเทอญ

ด้วยความเคารพยิ่ง



รองศาสตราจารย์ประพันธ์พงศ์ เวชชาชีวะ

รองผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาและแผนงาน

สถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจ ศศินทร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จักกับ คุณสุนีรัตน์ เกลาน มาเกือบ 40 ปี คุณสุนีรัตน์สุภาพสตรีที่มีชื่อเสียงในทางธุรกิจที่สำคัญยิ่งผู้หนึ่งในสมัยนั้น และเป็นนักธุรกิจที่ทันสมัย มีความคิดก้าวหน้าได้นำความคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมเช่น จัดตั้งโรงแรมที่ทันสมัยขึ้น และที่ข้าพเจ้าจำได้ก็คือได้เสนอให้จัดทำ เช่นทรลแก๊สเพื่อแจกจ่ายโดยตรงให้แก่ประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยได้นำเงินส่วนตัวจำนวนหนึ่งมาร่วมกับทางกรุงเทพมหานคร เพื่อสำรวจความเป็นไปได้ในการนี้ ซึ่งทางกรุงเทพมหานครก็เห็นชอบด้วย และได้เสนอขออนุมัติไปยังกระทรวงมหาดไทยทางกระทรวงมหาดไทยก็เห็นชอบด้วยแต่เป็นที่น่าเสียดายว่ารัฐบาลในสมัยนั้นเห็นว่าให้รอไปก่อน

คุณสุนีรัตน์ เป็นผู้มีน้ำใจ อธิยาศัยดี โอบอ้อมอารี ได้รู้จักกับข้าพเจ้าและครอบครัวเป็นอย่างดี เมื่อข้าพเจ้าและครอบครัวได้เริ่มทำสวนสามพราน คุณสุนีรัตน์ได้ไปเยี่ยมและให้แนวความคิดว่าน่าจะจัดสร้างโรงแรมขึ้น ซึ่งในขณะนั้นยังไม่ได้คิดว่าจะเป็นไปได้ และต่อมาก็ได้มีการสร้างโรงแรมขึ้นตามที่คุณสุนีรัตน์ได้ปรารถนาไว้ และอีกอย่างหนึ่งก็คือชื่อ " โรสกาเด็น " นี้ก็เป็นทีระลึกถึงคุณสุนีรัตน์ว่าเมื่อเริ่มสร้างสวนสามพรานใหม่ ๆ ได้มีการปลูกกุหลาบชมพู หอมมาก จนส่งเข้ามาขายในกรุงเทพฯ เป็นรายได้ดีพอสมควร คุณสุนีรัตน์มีความเห็นว่าจะให้ชื่อสวนว่า " โรสกาเด็น " ซึ่งข้าพเจ้าและครอบครัวก็เห็นชอบด้วย สวนสามพรานจึงได้ชื่อว่า "โรสกาเด็น" และอีกหลายปีต่อมาเมื่อได้สร้างโรงแรมขึ้น ก็ได้ชื่อว่าโรงแรมโรสกาเด็นตามชื่อของสวนไปด้วย

การจากไปของคุณสุนีรัตน์ เกลาน ย่อมเป็นที่อาลัยของครอบครัว ญาติและมิตร ของกุศลผลบุญใด ๆ ที่คุณสุนีรัตน์ ได้ประกอบไว้ดีแล้ว และที่บรรดาลูกหลาน ญาติและมิตร ได้บำเพ็ญอุทิศให้ จงเป็นปัจจัยให้ดวงวิญญาณของคุณสุนีรัตน์เกลานไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

นิพนธ์ อนุสรณ์

(นายชำนาญ อนุสรณ์)

คุณสุนีรัตน์ที่ผมรู้จัก

คุณสุนีรัตน์ เตลาน เป็นนักธุรกิจ ตั้งตัวยังอยู่ในวัยสาวก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้ยุติลง คุณสุนีรัตน์ เตลาน ก็มีฐานะจัดอยู่ในชั้นมหาเศรษฐีคนหนึ่ง มีกิจการด้านธุรกิจหลากหลาย ทั้งในด้านการค้า การเกษตร การอุตสาหกรรม และการโรงแรม ตลอดจนเป็นนักการเมือง

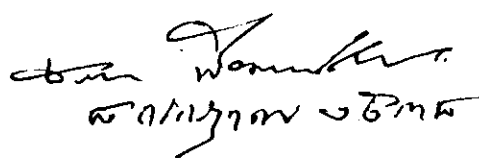
ในด้านการค้ามีทั้งการส่งสินค้าออกและนำสินค้าเข้าในด้านการเกษตรได้ส่งเสริมให้เกษตรกรรวมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปลูกมันสำปะหลังเป็นอาชีพเสริม ในด้านอุตสาหกรรมได้ตั้งโรงงานผลิตรองเท้ากึ่งกีฬาส่งไปขายต่างประเทศ และโรงงานผลิตปุ๋ยที่ไม่ใช้สารเคมี ในกิจการโรงแรมได้จัดสร้างโรงแรมชั้นระดับธรรมดา และระดับสูงทั้งในกรุงเทพฯ และพัทยา โดยเฉพาะโรงแรมรามายิลตัน ซึ่งอยู่ในเครือข่ายของโรงแรมยิลตันในสหรัฐฯ

งานที่คุณสุนีรัตน์ เตลานชอบมากที่สุด ดูเหมือนจะเป็นงานการเมือง โดยสมัครรับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรครั้งแรกในจังหวัดนครสวรรค์ ต่อมาก็ย้ายไปสมัครที่จังหวัดระนอง และครั้งสุดท้ายที่จังหวัดร้อยเอ็ด และได้รับเลือกตั้งเป็นผู้แทนราษฎรทั้ง 3 ครั้ง นับเป็นประวัติการณ์ในการเลือกตั้งของประเทศไทยที่บุคคลคนเดียวได้รับเลือกตั้งเป็นผู้แทนราษฎรถึง 3 จังหวัด

ผมเข้าใจว่าคุณสุนีรัตน์ เตลานมีความภูมิใจมากที่เป็นสตรีที่ได้มีโอกาสรับใช้ชาติในฐานะที่เป็นผู้แทนราษฎร ซึ่งมีส่วนในการปกครองบ้านเมืองตามวิถีทางประชาธิปไตย ความภูมิใจนี้ย่อมเหนือความภูมิใจในความสำเร็จในการดำเนินงานทางธุรกิจที่ได้ทำมาเกือบตลอดชีวิต

สำหรับผมนั้น ได้รู้จักคุ้นเคยกับ คุณสุนีรัตน์ เตลาน ก่อนที่คุณสุนีรัตน์ เตลานจะมาเป็นนักการเมืองหลายปีโดยเป็นผู้ให้คำปรึกษา และคำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินงานธุรกิจต่างๆ และเมื่อคุณสุนีรัตน์ เตลานสร้างโรงแรมรามายิลตัน และจัดตั้งเป็นบริษัทผมได้รับเป็นประธานของบริษัท จนกระทั่งผมกลับเข้าดำรงตำแหน่งทางการเมืองหลายปีต่อมา

ทั้งที่มีอายุมากแล้วคุณสุนีรัตน์ เตลาน ควรจะหาเวลาพักผ่อน แต่คุณสุนีรัตน์ เตลาน ก็ยังอุตสาหะทำงานมากเป็นพิเศษอีก เช่น เปิดร้านจำหน่ายเครื่องเรือนและเครื่องประดับบ้านชนิดไม้ประดับมาจากประเทศจีน เป็นต้น ต่อเมื่อป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน ซึ่งทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมลงนั้นแหละ คุณสุนีรัตน์ เตลาน จึงปล่อยงานให้ลูกๆ รับช่วงงานไปทำต่อ แม้ในระหว่างที่ป่วยอยู่นี้ คุณสุนีรัตน์ เตลาน ก็ยังอุตสาหะมาเยี่ยมผม 2 หรือ 3 ครั้ง เมื่อเห็นหายไป ผมก็ไปเยี่ยมเป็นครั้งสุดท้ายและรู้สึกว่าคุณสุนีรัตน์ เตลาน คงจะอยู่ได้อีกไม่นาน และในที่สุดคุณสุนีรัตน์ เตลาน ก็จากโลกนี้ไป โดยที่คุณสุนีรัตน์ เตลาน ประกอบแต่กรรมดี คงจะต้องไปสู่สุคติในสัมปรายภพอย่างแน่นอน



เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์

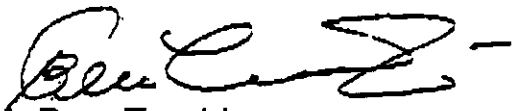
IN THE MEMORY OF MADAME SUNIRAT TELAN

I first met Madame Sunirat Telan in 1987 at her office in Peninsula Plaza, she was a prominent businesswoman with knowledgeable in international business.

I was very impressed with her activity and very advanced ideas. She has given me various valuable suggestions from time to time to enable me to carry out smooth operation of the business in Thailand.

She was the wonderful mother of my partner, Tritip Telan and of course likes my mother.

I believe she can rest peacefully and always in my heart.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ben Tsuchiya', with a horizontal line extending to the right.

Ben Tsuchiya
Hesco Food Industry Co., Ltd.

ส.ส. หญิงรุ่นคุณป้า



คอลัมน์ "กัทลีญาจะจำ" ซึ่งเป็นที่นิยมของชาวไฮโซทั้งหลาย ลงข่าว
ศร่า ๆ ข่าวหนึ่ง เมื่อวันวานนี้ว่า.....

"เสียใจกับ ธเนศ เกลาน ที่สูญเสียมารดา สุนีรัตน์ ไปเมื่อวานสิ้น ศพตั้ง
สวดที่วัดธาตุทอง ถึง 7 มี.ค." อ่านแล้วก็ทำให้ผมแว่บระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต
ขึ้นมาทันทีเพราะชื่อผู้เสียชีวิตรายนี้เป็นชื่อที่ตราตรึงอยู่ในความทรงจำของผมมากกว่า
40 ปี

คุณสุนีรัตน์ เกลาน เป็นครูทางการเมืองคนแรกของผมครับ เป็นคนที่
ทำให้ผมชอบการเมืองและสนใจการเมืองตั้งแต่อายุ 7-8 ขวบ ก็ว่าได้ช่วงนั้นผมยังเป็นเด็ก
นุ่งกางเกงขาสั้นเรียนประชาบาลอยู่ที่บ้านนอกและพอดีตรงกับการเลือกตั้งทั่วไป
คราวหนึ่ง มีผู้สมัคร ส.ส.ที่นครสวรรค์หลายคน รวมทั้ง คุณสุนีรัตน์ เกลาน ซึ่ง
สมัครในทีมเดียวกับ "อาหวัด" หรือ สวัสดิ์ คำประกอบ ผู้อาวุโสอีกท่านหนึ่ง
ของวงการเมืองที่อยู่คงกระพันมาถึงยุคนี้ ที่ผมจำคุณสุนีรัตน์ ซึ่งยุคนั้นดูเหมือน
จะชื่อสุนีย์เฉย ๆ ได้แม่นยำ ก็เพราะท่านเอาหนังสือกลางแปลงเรื่องดังที่สุดไป ฉายหา
เสียง ปกติหนังสือแทนมักจะเป็นหนังสือข่าวขนาด ๆ วิน ๆ หนังสือฝรั่งราคาถูก ๆ ที่เข้ามา
เป็นชุด ๆ แต่หนังสือที่คุณสุนีย์เอาไปฉายที่ชายหาดริมแม่น้ำปิง เมื่อ 40 กว่าปีก่อน

เป็นหนังสือไทยเพิ่งจะออกจากโรงในกรุงเทพฯ สด ๆ ร้อน ๆ

เรื่อง "รอยไถ" ครับ นำแสดงโดย กำธร สัมปณานนท์ พระเอกลูกทุ่งชื่อดัง ความดังของ "รอยไถ"
เรียกแฟน ๆ ได้มีดฟ้าฆ่าวันแน่นขนัดชายหาดไปหมด แม้แต่เด็กชายอย่างผมก็อดใจไม่ไหว ต้องมานั่งรังไชด์
ดูหนังเรื่องนี้กับเขาด้วย ดูไปได้ครึ่งเรื่อง เขาก็หยุดฉาย เปิดไฟสว่างจ้า เพื่อส่งผู้สมัคร ส.ส.ขึ้นไปปราศรัยหาเสียงบนหลังคารด
คุณสุนีรัตน์ท่านก็ขึ้นไปร่ายยาวตามสไตล์ของท่าน เรียกเสียงฮือฮาและเสียงปรบมือได้พอสมควร ผมคิดว่าที่คนนครสวรรค์ขึ้น
ชอบคุณสุนีรัตน์ คงเป็นเพราะท่านเป็นผู้สมัครหญิงที่พูดจาได้ฉลาดฉลาดไม่แพ้ชาย

สมัยนั้นมี ส.ส.หญิงอยู่ไม่กี่คน ที่ดัง ๆ ก็เช่น คุณหญิงแว่ม พรทโมบล บุญยประสพ และคุณ อรพินท์ ไชยกาล
ซึ่งดังมากที่อีสาน พอคุณสุนีรัตน์มานครสวรรค์ และพูดจาได้น่าฟัง จึงชนะใจผู้หลักผู้ใหญ่บ้านผมอย่างท่วมท้นกวาดคะแนน
ไปหลาย และได้เป็น ส.ส.คนหนึ่งของจังหวัด เมื่อมีการลงคะแนนและประกาศผลเรียบร้อย ต้องยอมรับครับว่า ที่ผมสนใจ
การเมืองบ้านการเมือง ชอบอ่านข่าว ชอบฟังปราศรัย และชอบวิจารณ์การเมืองมาจนถึงบัดนี้เพราะแรงบันดาลใจจากการเลือกตั้งในอดีตไป
นั่งดูนั่งฟังการหาเสียง รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง แต่มันสนุกสนานตื่นตื่นอย่าบอกใครเชียว แถมยังได้ดูหนังดี ๆ ที่หาดูได้ยาก
เสียอีกด้วย ส่งผลให้เด็ก ๆ ดิดอกคิดใจการเมืองเป็นเงาตามตัว

วิชาการเมือง วิชาประชาธิปไตยนั้น แม้จะมีเรียนมีสอนในวิชา "หน้าที่พลเมืองและศีลธรรม" บ้าง
แต่ก็เป็นเรื่องแห้ง ๆ อยู่ในกระดาษ ที่ประทับใจคนรุ่นนี้มาจากของจริง นอกห้องเรียนคือ การหาเสียง การปราศรัย
และการฉายหนังด้วยบรรยากาศอย่างที่ผมเล่ามานี้ต่างหากละครับ ในระยะหลัง ๆ เขาไม่ให้มีมหรสพ เลยทำให้
บรรยากาศคร่ำครวญ แต่ก็ดีตรงที่ไม่ทำให้มีการได้เปรียบเสียเปรียบเกิดขึ้น ส่วนวิวัฒนาการใหม่ คือการซื้อเสียง ขาย
เสียงนั้น ดูเหมือนจะมาระบาดหนักเมื่อ 20 ปีที่แล้ว เมื่อมีการแจกปลาทุ กแจกข้าวสาร แจกน้ำปลาที่อีสานเป็นการ
นำร่อง ตามมาด้วย "สงครามร้อยเอ็ด" ในยุค พล.อ.เกรียงศักดิ์ ชมนันท์ ที่เกิดการชัลวอด้วยธนบัตร จนว่อนไปทั้งจังหวัด
ในยุค คุณสุนีรัตน์ เกลาน ผมเชื่อว่าคงยังไม่มีแจกเงิน แต่มีการทุ่มเอามหรสพดี ๆ ไปให้ดูกันอย่างที่เล่าให้ฟัง ขออนุญาต
เขียนถึงท่านด้วยความอาลัย และขอแสดงความเสียใจกับญาติมิตรของท่านด้วย เชื่อไหมว่า ผมเห็นท่านคนเดียวบนหลังคารด
ข้างจอหนังริมหาดทรายคืนกระโน้น แล้วก็ไม่เห็นอีกเลย เพราะปีต่อ ๆ มาท่านไม่กลับไปสมัครที่นครสวรรค์อีก

แต่ก็ต้องถือเป็นครูบาอาจารย์คนแรก ๆ ที่ปลุกฝังรสนิยมทางการเมืองให้ผม ซึ่งผมยังระลึกถึงแม้จนบัดนี้

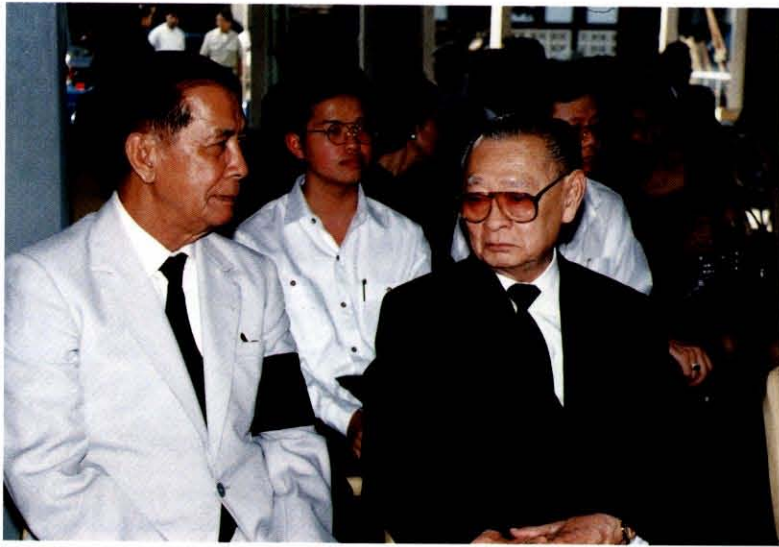
จากคอลัมน์เหะเหพาที่จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

สวดพระอภิธรรม
วันที่ 1-7 มี.ค. 2538















รายนามผู้ร่วมทำบุญให้คุณสุนีรัตน์ เตลาน

1. คุณอดิษฐ์ ดันสกุล
2. คุณลำพิ่ง ใจโอบอ้อม
3. คุณโกวิท คุณลลิตา โปษยานนท์
4. คุณลี้ก่าเชื้อ
5. คุณสมคะเน คุณศุภรา หงส์ดารมภ์
6. คุณคุณญา คุณสุชาดา อรุณวงษ์ ณ อโยธยา
7. คุณส่งแสง คุณสุมาลี อนวัชและครอบครัว
8. คุณบุญส่ง สนิธิพงษ์ (นครสวรรค์)
9. คุณชาญ ศรีนคร (หน้อย)
10. คุณยศวดี บุญหลง
11. ท่านผู้หญิง คุณเลอศักดิ์ สมบัติศิริ
12. พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร
13. คุณสมศักดิ์ หลีละเมียร
14. คุณสุรัชย์ ยวสกุลไกร
15. คุณหนู
16. คุณวาริน พูนศิริวงศ์
17. คุณโส ธนวิสุทธิ
18. คุณสินธุ์ พูนศิริวงศ์
19. คุณอนันต์ กาญจนพาสน์
20. ศ.ประพันธ์พงศ์ เวชชาชีวะ
21. คุณอนันตชัย คุณมานันท์กุล
22. คุณสุทธิเกียรติ จิราธิวัฒน์
23. คุณเตรียม คุณพวงเงิน สุวรรณจินดา
24. อ.โพททอง ร้อยเอ็ด
25. ฝ่ายบริหารและพนักงาน บริษัท เฮลโก ฟู้ด อินดัสทรี จำกัด
26. บริษัท นานาบริการ
27. บริษัท สามัคคีประกันภัย จำกัด
28. คุณมนตรี นาวิกผล
29. คุณสมบุรณ์ ไหล่หมาเศษ
30. คุณไชยา คุณริชาร์ด โฮลท์ ศิริปัจจะ
31. คุณดวงฤทัย กสิโสภา
32. บริษัท แอสโก้ โปรดักท์
33. คุณวีระพันธ์ ทิปสุวรรณ
34. คุณสมพจน์ ปิยะอุย
35. ร้านชัยมา
36. คุณหญิงชนัดต์ ปิยะอุย
37. คุณชำนาญ คุณหญิงวลี ยวบูรณ์
38. ทนายปรีดี คคมิ
39. พ.ต.อ. วิจิต คุณฤทัยทิพย์ รุจิรวงศ์
40. คุณสายัณห์ ปิลปวิธานกูร
41. คุณประเสริฐ จิตจาริก
42. เครือเพชรน้ำหนึ่ง A
43. คุณพิมพ์สิริ ณ.สงขลา
44. คุณสำลี ปัญจะ
45. พล.อ.บัญชา สุขานุศาสตร์
46. คุณพวงทิพย์ ปุณโณทก
47. คุณชมนิจ ยุธานหัส
48. คุณทิพย์รัตน์ หงส์ไกร
49. คุณวรรณพงษ์ ปิยะอุย
50. คุณชยาพร ปิยะอุย
51. คุณพิมพ์ใจ ณรงค์ฤทธิ์
52. คุณอรพินท์ ณรงค์ฤทธิ์
53. คุณเกียรติศักดิ์ ณรงค์ฤทธิ์
54. MR. BEN TSUCHIYA
55. OFMAC (THAILAND) CO.,LTD.
56. B/V IMPORT & EXPORT
57. T.S. FOOD NORIYASU. (MR. ISHIDA)
58. MR.FUJITA KAZUNOIZI
59. คุณธีระพงษ์
60. INTER FOODS CO., LTD.
61. เจ้เฮง
62. MR.NOBUYASU TANAKA (T.S.FOOD)
63. คุณบุญสิทธิ-ทัศนีย์ อาชาปราโมทย์

รายนามผู้ส่งพวงหรีดมาเคารพศพ

1. พลเอกเปรม ติณสูลานนท์และเพื่อนๆ
2. คุณอนันต์ คุณชฎารัตน์ อนันตกุล
3. พล.ต.อ.มนตรีชัย คุณหญิงวิจิตรฯ พันธุ์คงชื่น
4. พลเอกสุจินดา คุณหญิงวรรณิ์ คราประยูร
5. รมต.ชัชวาล คุณพัชรา ชมภูแดง
6. พล.อ.ชาติชาย ชุณหะวัณ และท่านผู้หญิง
7. คุณหญิงชนัดต์ ปิยะอุย
8. คุณกำพล คุณหญิงปรานีคศิลป์ วัชรพล
9. คุณวารินทร์ คุณผาณิต พูนศิริวงศ์
10. คุณอำนวยการ คุณหญิงสมศรี วีรวรรณ
11. ม.ร.ว.จิโรส วิชาการ คุณวัฒนา วรวรรณ
12. คุณพีระพันธุ์ คุณสุนงค์ สาสิทธิ์ภูภาค
13. คุณณรงค์ฤทธิ์ ม.ล.สุภารัตน์ สนิทวงศ์
14. คุณเพ็ญพิศ คุณธิดิมา เลขะวนิช
15. คุณเจิม คุณสุดจิตต์ ภูมิจิตร
16. พล.ต.อ.เกา คุณหญิงถวิภา สารสิน
17. คุณอดิษฐ์ คັນสกุลและครอบครัว
18. คุณพิมพ์ ศรีวิกรม์
19. คุณวิโรจน์ คุณสุทธิพงษ์ ศรีเตลาน
20. พล.อ.อ.บัญชา สุขานุศาสตร์
21. คุณวิวัฒน์ คุณสมพร ทองปุตตะและครอบครัว
22. คุณกาญจนา คุณมัลลิกา เวชชาชีวะ
23. พลตรี ศรชัย มนต์วิวัฒน์
24. พลเอกสุนทร คงสมพงษ์
25. คุณจ่านงค์ ไรวาและครอบครัว
26. รศ. ประพันธ์พงศ์ คุณปรานี เวชชาชีวะ
27. พ.ท.วรพงษ์ คุณรัชนี ปิยะอุยและครอบครัว
28. คุณชนิษฐา บุญโยธา
29. คุณลำพียง ใจโอบอ้อม
30. พันเอกนรวิทย์ คุณเสริมสุข ปัทมสถาน
31. คุณวีระพันธ์ คุณจันทิมา ทีปสุวรรณ
32. คุณทวีศักดิ์ คุณเกษณี สุจริตจันทร์
33. ศ.น.พ.ลิ้ม คุณวิศาล
34. คุณศุภเดช พูนพิพัฒน์ (บมจ.เงินทุน ธนชาติ จำกัด)
35. คุณอดิศร คุณรัชนีพงษ์ เทิดวงศ์
36. คุณศศิพงษ์ อมาตยกุล และลูกๆ
37. คุณพรทิพา พรประภา
38. น.พ. ประวัติ หงส์ประภาส
39. คุณวิเชียร คุณเสาวนีย์ เศรษฐไพฑูย์
40. คุณโกวิท ศรีสวัสดิ์ (รองหัวหน้าพรรคกิจสังคม)
41. อ.สมเกียรติ คุณปรียา โล่ห์เพชรรัตน์และครอบครัว
42. คุณอนุวัต โกศล
43. คุณเอี่ยม คุณนอมนิจ ยุวนิยม
44. คุณศรชัย สมิตะศิริ และ ครอบครัว
45. คุณโส คุณอัญชลี ธนวิสุทธิ
46. ลูกๆ พ่อสิงห์ แม่แจ ปาลวัฒน์วิชัย
47. คุณวงศ์วุฒิ ม.ร.ว.วิภาสิริ ภูผาจันทร์
48. คุณคมสันต์ คุณพวงทิพย์ ปุณโณชกและหลาน
49. คุณสุทธิธรรม คุณสัมพันธ์ จิราธิวัฒน์
50. คุณหญิงสมศรี วิจิตรานูช และครอบครัว
51. ฯพณฯ กำชัย เรื่องกาญจนเศรษฐ์ (รมช.ว่าการกระทรวงศึกษา)
52. ด.ร.วิรัตน์ หงษ์บุญไธโร (ผู้จัดการธนาคารกรุงเทพ สาขาพระโขนง)
53. คุณประภิต คุณสตรี ประทีปะเสน
54. คุณกมลลา คັນธูนิตย์
55. คุณผาด ศรีวนิช
56. คุณสุนิษฐ์ บุญแต้ม
57. คุณพหล คุณนงลักษณ์ จินดากุล (สำนักงานงบประมาณ)
58. คุณสว่าง มั่นคงเจริญ
59. คุณไกวต์ อมาตกุล และ ครอบครัว
60. คุณอรุณ คุณวัลลภา เงินยวง
61. คุณวิชัย ชาตรีพันธ์
62. คุณวิชัย ทองวานิช
63. คุณสหัส คุณลักขณวิไล สิมารัตน์
64. คุณเต็ม คุณจรรยา เขียรประสิทธิ์
65. คุณพิชิต ลักษณะสมพงศ์และครอบครัว
66. คุณวิศาล คุณเสาวนีย์ เขาวนชูเวช
67. คุณนพภคต คุณสาวิตรี รมยะรูป
68. คุณสินธุ์ คุณเดือนใจ พูนศิริวงศ์
69. คุณอนันต์ คุณโสฬี กาญจนพาสน์
70. พล.ต.ต. ม.ร.ว.เจตน์จันทร์ คุณหญิงสุปรียา ประวิตร
71. คุณสิทธิศักดิ์ คุณรัชนี ลิขิตประคอง
72. คุณฉัตร ปิยะอุย
73. คุณพุทธธิดา ปิยะอุย
74. คุณสมพจน์ ปิยะอุย

75. ดร.พนิดา ปิยะอุย
77. คุณกำธร พึ่งประยูร
79. คุณไชยฤกษ์ ดันสกุล
81. ส.ส.แก้ว บัวสุวรรณ
83. ศ.ดร.เจริญ ท่านผู้หญิงสมศรี เจริญรัชต์ภาคย์
85. คุณโพธิพงษ์ คุณยุพา ลำช้า
87. คุณปรีชา คุณทีณา แดงโรจน
89. พล.อ.ม.ล. วิชัย คุณวนิดา ชยางกูร
91. พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร
93. คุณประเสริฐ ตั้งตรงศักดิ์
95. คุณอมเรศ คุณภัทรา ศิลลาอ่อน
97. คุณเจตกำจร คุณจงดี พรหมโยธี
99. คุณมาลี คุณทัศนีย์ (บ.สาธิต จำกัด)
101. คุณพงษ์ธร ดันคยานุรักษ์
103. คุณสรดิษฐ์ คุณวรจันทร์ วิญญรัตน์
105. คุณลักขณา คุณกาญจนา สวอินทร
107. คุณเมตตา คุณดวงใจ พุ่มชูศรี
109. คุณหญิงสุชาดา อรรถวิจิตรจรรยาภักย์และบุตรธิดา
111. คุณสหัส คุณลักษณะวิไช สิมารัตน์
113. คุณวิฑิตย์ โกเมน
115. คุณเนาวรัตน์ พัฒโนคม และครอบครัว
117. รศ.ดร.วีระ บุรณภาณูจน์
119. คุณทิพย์รัตน์ หงส์ไกร
121. พล.อ.อ.กันต์ คุณหญิงจิตรวดี พิมานทิพย์
123. ร.ศ.เชวงเกียรติ คุณสายฝน แสงศิรินาวัน
125. ดร.อาทิตย์ คุณบุญนำ อุไรรัตน์
127. คุณสวัสดิ์ พิพิชยาญ
129. คุณชำนาญ คุณหญิงวลี ยูวบูรณ์
131. คุณอดิศร คุณศิริลักษณ์ พงศ์วิจิตรพันธ์
133. คุณสุชกิจ บำรุง
135. คุณประภาพรฤกษ์ คุณโกสม ศรีตานนท์
137. น.ท. ทินกร คุณหญิงวิบูลย์นันท์ พันธุ์กระวี
139. คุณสุรชัย ยุตสกุลไกร และครอบครัว
141. น.ค.มังกร ร.ท.หญิงราตรี นิยมวานิช
143. คุณวีระ เต๋นประเสริฐ
145. คุณสมชาย หิรัญสาโรจน์
147. คุณหญิงพิมพ์า สุนทรางกูร
149. คุณดิลล คุณจิรนันท์ หิรัญชัยฐิติ
151. คุณวันจักร คุณศิริรัตน์ บุรณศิริ
153. คุณจงกลณี วรรณสุต คุณสุรเชษฐ์ เตลาน
76. ศ.น.พ.จตุรพร หงส์ประภาสและคุณหญิง
78. คุณวาปี คุณเหมือนจิต ภิรมย์ภักดี
80. คุณเกริกชัย คุณรัชนี ขอโสสถกุล
82. คุณอนันต์ชัย คุณอุไร คุณนันทกุล
84. คุณธนิศ คุณประไพ พิศาลบุตร
86. คุณหญิงแม่นี่มาศ ขวลิต
88. คุณแก้วขวัญ ท่านผู้หญิงเพ็ญศรี วัชรโรทัย
90. คุณมนตรี นาวิกผล
92. คุณสุกสิณี มหาคุณ
94. คุณเฉลิมพันธุ์ ศรีวิกรม์และคุณหญิง
96. คุณบรรยงค์ คุณภรณ์ ลำช้า
98. คุณส่งแสง คุณสุมาลี อนุวัช
100. พ.ต.ท.เฉลิม คุณจิรภา สุวรรณรัตน์ไอศถ
102. คุณฐิตินันท์ คุณสินี เขียวประสิทธิ์
104. คุณกระจ่าง คุณะติลล
106. คุณแดน คุณวัลลภา วงศ์ประศาสตร์
108. ท่านทูตนิสสัย เวชชาชีวะและครอบครัว
110. คุณบุญเกื้อ คุณเตือนใจ เหล่าวานิช
112. คุณวันจักร คุณศิริรัตน์ บุรณศิริ
114. คุณพงษ์ศักดิ์ คุณเลียวนิ เวชชาชีวะ
116. คุณบุญถึง ผลพาณิชย์
118. คุณหญิงเทพิน วงศ์วิทยา
120. พลเอกชวลิต คุณหญิงพันธุ์เครือ ชงใจยุทธ
122. หม่อมเจ้ารังษิณภดล คุณบุศล และครอบครัว
124. คุณอาภา มล.ลักษณาสุภา กฤดากร
126. คุณสมमित คุณกรัยดา KRIS
128. คุณพงษ์ คุณหญิงมาลีนิ สารสิน
130. ม.ล.ปีย์ คุณหญิงอารียา มาลากุล ณ.อยุธยา
132. พล.ต.ศ.สุปรีชา รัตนะภนถ
134. คุณวสันต์ ศิรินาถ
136. ศ.กฤษฎา คุณสุชาดา อรุณวงษ์ ณ.อยุธยา
138. คุณสุมาลี มิสเตอร์เฮาเวียร์ และครอบครัว
140. คุณวีระ คุณไหว ไหว นีวาดวงค์
142. คุณอาภัสรา หงสกุล
144. คุณไชยยุทธ คุณเกาสีนา ณ.นคร
146. คุณพรสวรรค์ โทณวนิก
148. คุณรจนา คชชาธาร
150. คุณการุณ คุณประทุมมาศ สิบสุข
152. คุณอาสา คุณสุจิตคุณ สารสิน
154. ศจ.ดร.มนู อนาคตกุล

155. คุณพานทอง ณ.ระนอง
157. คุณวิทยา คุณอรสา เวชชาชีวะ
159. คุณสมศักดิ์ ลีสวัสดิ์ตระกูล
161. หม่อมปริม บุนนาค
163. คุณศรีสง่า มณีรัตน์
165. คุณเสวต เปี่ยมพงศ์สานต์
167. คุณประสิทธิ์ กาญจนวัฒน์
169. คุณจงจิต เรืองกฤตยา
171. คุณภาณุพงศ์ คุณมัลลิกา เวชชาชีวะ
173. คุณสุวิทย์ กันธามานนท์
175. คุณชนินทร์ คุณวิภาดา โทณวณิช
177. คุณปรากรมศักดิ์ ชุณหะวัณและครอบครัว
179. คุณสิริวัชร คุณไศภิน อัครเกียรติ
181. คุณพงษ์ธร ดันตยานุรักษ์
183. พ.ต.อ.วิชิต คุณฤทัยทิพย์ รุจิวงค์
185. พ.ต.อ.ตำรวจ คุณประไพ เมตดาวิวัฒน์
187. พล.อ.หม่อมหลวงวิชัย คุณวนิดา ชยางกูร
189. คุณประภัสร์พงศ์ คุณไพเราะ เวชชาชีวะ
191. คุณณรงค์ คุณศรีวัฒนา จุลชาติ
193. คุณธเนศ เตลาน และครอบครัว
195. คุณยง คุณรณิธร อาร์เจริญเลิศ
197. คุณสุพัฒน์ สมสุวรรณนารถ
199. คุณกมล คงทน และครอบครัว
201. พลเอกอิสระพงศ์ หนุนภักดีและคุณหญิง
203. พล.ต.อ.ประทีน คุณคุณทลา สันติประภพ
205. MR.LAW
207. คุณวิชัย อัสสรรัตน์(บงล.สหธนกิจไทย จำกัด)
209. MR. BEN TSUCHIYA
211. MR.HIROCHI YAMAMOTO
213. คุณไพฑูรย์ กิจสำเร็จ(ฝ่ายอุตสาหกรรม ธนาคารไทยพาณิชย์)
215. ครอบครัวสุดประเสริฐ
217. ครอบครัวปิยะวี
219. ครอบครัววิจารณ์กรณ์
221. ครอบครัวนาวิกผล
223. JAPAN ASIA INVESTMENT CO.,LTD.
225. บ.กฎหมาย เทอดคำริ จำกัด
227. LI & JOHN LIGHTBODY
229. บริษัท เงินทุนหลักทรัพย์ ร่วมเสริมกิจ จำกัด (มหาชน)
231. MITSUI O.S.K. LINES
233. บริษัท ยูหลิม จำกัด
156. คุณคัมภีร์ สุวรรณทัต
158. คุณกร คุณระพีพรรณ ทัพพะรังษี
160. พล.อ.เกรียงศักดิ์ คุณหญิงวิรัตน์ ชมะนันท
162. คุณนงเยาว์ พยุงสุวรรณ
164. คุณอุคม วิทยากัย
166. คุณสันติ พร้อมพัฒน์
168. คุณเสริมศรี เอกชัย
170. คุณไอลส โกสิน และคุณหญิง
172. คุณวิโรจน์ คุณสุทธิพงศ์ ศรีเคลาน
174. คุณสุเมธ คุณจิตนา ดันดีเวชกุล
176. คุณโกวิท คุณลลิตา โปษยานนท์
178. คุณบรรเทิง เกตุมนิ
180. พล.ร.ท.โกเมธ คุณหญิงบุญเลื่อน เครือตราชู
182. คุณบุรินทร์ คุณแพทซี่ วงศ์สงวน
184. พ.ต.ท.วีระศักดิ์ ณ.นคร และภรรยา
186. คุณปริญญา คุณหญิงบุญศิริ ชวลิตธำรง
188. พ.ต.อ.วิชิต คุณฤทัยทิพย์ รุจิวงค์
190. คุณสมศักดิ์ คุณสันสนีย์ ยมะสมิติ
192. คุณอรุณ คุณวัลลภา เงินยวง
194. คุณตรีทิพย์ เตลาน และครอบครัว
196. คุณกริชชัย อรุณวงษ์ ณ.อยุธยา
198. คุณเกษม คุณหญิงพรทิพย์ ณรงค์เดช
200. คุณสุทธิเกียรติ จิราธิวัฒน์
202. คุณโสภณ วีระเศรษฐกุล
204. คุณเมษันท์ ชสนนณพ
206. คุณสุนัย ถาวรวิชัย
208. MR. T. KIDA
210. MR.THOMAS W.LEHMER
212. กำนันอุ๊ด, เสี่ยหมง, เสี่ยสมศักดิ์, เสี่ยแก้ว(นครสวรรค์)
214. ครอบครัวณรงค์ฤทธิ์
216. ครอบครัวไฉตฤทธิ
218. ครอบครัววัฒนจินนะ(ระนอง)
220. ครอบครัวโชติกุล
222. บริษัท เฮตโก ฟู้ด อินดัสทรี จำกัด
224. KOMFORT RUBBER FOOTWEAR
226. บริษัท แอบบีเทท อินดัสตรีส์(ประเทศไทย) จำกัด
228. ร้านดอกไม้มาลัยวรรณ
230. GINNY & GHARLE KIRKWOOD
232. สำนักงาน กฎหมายไชยรพี
234. บริษัท เงินทุนหลักทรัพย์ ไทยรุ่งเรืองเทรดส์

235. ภาพภาพบำบัดโรงพยาบาลสุขุมวิท
237. บริษัท เงินทุนอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
239. N.Y.K. SHIPPING SERVICE (THAILAND) CO.,LTD.
241. บริษัท โปรเวสท์ จำกัด
243. MRC MULTI CONFULTANTS
245. บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ ไทยเม็กซ์ จำกัด (มหาชน) ฝ่ายสินเชื่อ-การตลาด
247. บริษัท ผลิตภัณฑ์นม กรุงเทพฯ
249. ฝ่ายพัฒนา บริษัทเงินทุน จีซีเอ็น จำกัด (มหาชน)
251. GEDOL INTERNATIONAL
253. ร้านภา
255. บริษัทเงินทุน ธนมาศ จำกัด
257. THAI GERMAN CERAMIC INDUSTAY PUBLIC CO.,LTD.
259. บริษัท เอสวัน ลิสซิ่ง จำกัด
261. บริษัท ครอสเตอร์ ประเทศไทย
263. บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ กรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
265. แดง-พังก์
267. บ้านสวนทอง
269. บริษัท เอ็มบีเค พร็อพเพอร์ตี้ แอนด์ ดีเวลลอปเม้นท์
271. หจก. ดลยาศวกรรม (คุณคมกฤษ คุณพรรณเพ็ญ โล่ห์ทองมงคล)
273. โรงสีสมเด็จพระพิศ
275. INTER FOODS CO.,LTD.
277. โรงแรมริสอร์ท ในเครือ รอยด์ ปริ้นเซส
279. โรงแรมดุสิตธานี, โรงแรมและริสอร์ท ในเครือดุสิตธานี
281. บริษัท รีไลเอเบิลดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด
283. น.ส.พ. ไทยรัฐ
285. หจก. บีวี
287. โรงแรมปริ้นเซส เชียงใหม่
289. น.ส.พ. ไทยธุรกิจ
291. LITTLE GIANT (THAILAND) CO.,LTD.
293. โรงพยาบาลสุขุมวิท
295. หจก. นครสวรรค์ 25 ทราเวลล์
297. T.S. FOOD CO., LTD.
299. โรงแรมปาล์ม มาลี ปริ้นเซส
301. บริษัท มหานครชัย ฟู๊ด จำกัด
303. โรงแรมสันติบุรี ดุสิตริสอร์ท
305. พนักงานโรงแรมพทยา พาเลซ
307. บงล. เอกสิน จำกัด (มหาชน)
309. วังธรา ปริ้นเซส (ฉะเชิงเทรา)
311. แผนกทารกแรกเกิด โรงพยาบาลสุขุมวิท
313. หจก. คมกฤต เฟอร์นิเจอร์ จำกัด
236. บริษัท เชนเนอร์ล เอ็นยีเนียริง จำกัด
238. สำนักกฎหมายศาสตราจารย์ถาวร พันธุลภา
240. USAGIYA FOODS CO.,LTD.
242. สำนักกฎหมายศิษย์คุณธรรมและวัฒนา จำกัด
244. ร้านแววสยาม
246. บริษัท โควิบูลย์ กรุ๊ป จำกัด
248. บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ ธนชาติ จำกัด (มหาชน)
250. บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ ไอทีเอฟ จำกัด (มหาชน)
252. ร้าน ฮ้อเซ็ง คำวิบูลย์โบราณ
254. โรงสีข้าว อู่ยเจริญ (หนองคาโล่)
256. BANQUE INDOSUEZ
258. THAI POLY PRODUCTS CO.,LTD.
260. สำนักงานกฎหมาย&ปกครองทนายความปรีดีคณิ
262. บริษัทเปอร์โยด์ หลานหลวง
264. บริษัท อุตสาหกรรมพรมไทย
266. ห้างเซ็นทรัล และครอบครัวจิราธิวัฒน์
268. สำนักงานบำรุงสุวิชา อภิศักดิ์ ทนายความ
270. ส่วนขายอุตสาหกรรม การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย
272. โรงแรมรอยด์ ปริ้นเซส หลานหลวง กรุงเทพ
274. สมาคม สันติธรรมสงเคราะห์
276. ร้านวีระพลชนะกิจ
278. บริษัท โมเดิร์นโฮม ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)
280. โรงแรมดุสิต ราชวดี "กระบี่"
282. THE NIPPON FIRE & MARINE
284. ฝ่ายอุตสาหกรรม ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)
286. ชุมชนบางนา
288. พนักงานแววสยาม
290. AVIS RENT A CAR THAILAND
292. โรงแรมแกรนด์ ไชน่า ปริ้นเซส
294. บริษัท เมโทร เอช แอนด์ เรส จำกัด
296. LAKE VIEW PRINCESS (ปรีดี คณิ)
298. SHOGUN CO., LTD.
300. บริษัท ส.สยาม อุดมชัย จำกัด
302. บริษัท อีสวิน ภาพยนตร์ จำกัด
304. ภาคเพชรน้ำหนึ่ง "A"
306. บริษัท กำพล ธุรกิจ จำกัด (จ.ภูเก็ต)
308. คณะบริหารบริษัท SUN TOWER จำกัด
310. บ.ที.ซี.เอส. ชุมโนเอะ จำกัด
312. โรงแรมดุสิตริสอร์ท พทยา
314. โรงแรมดุสิต โอเรียนติลริสอร์ท (เชียงใหม่)

- 315. บริษัท พิชญโลก ยานยนต์ จำกัด
- 317. โรงเรียนศุภติการโรงแรม
- 319. ร้านสีฟ้า
- 321. DUSIT RESORT & POLO CLUB, (CHA-AM)
- 323. BENZ TALINGCHAN (SMTC)
- 325. VIDA JEWELRY
- 327. บริษัท วินด์มิลล์ (บ้านสวน) จำกัด
- 329. โรงแรม รอยัลปรีนเซส หลานหลวง กรุงเทพฯ
- 331. บงล. ไทยรุ่งเรืองเทรดส์
- 333. บมจ. สามัคคี ประกันภัย
- 316. หจก. ประพันธ์ค้าข้าว (จ.ภูเก็ต)
- 318. สมาคมโรงแรมไทย
- 320. THAI NEW ZEALAND INSURANCE (THAILAND) CO.,LTD.
- 322. BEL-AIRE PRINCESS
- 324. WITH REGRET FROM KOI
- 326. เอ.บี.น่า. เซาว์น
- 328. โรงแรม ซาลีน่า อัญชดี กิจเจริญในธรรม
- 330. โรงแรม รอยัล ปรีนเซส (โคราช)
- 332. หมู่บ้านสวนทอง ชลบุรี

คำขอบพระคุณ

ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาสละเวลามาเป็นเกียรติในงานศพ ของคุณแม่สุนีรัตน์ เกลาน ตั้งแต่รดน้ำศพส่งพวงหรีดมาเคารพศพ รับฟังการสวดอภิธรรม ตลอดจนงานพระราชทานเพลิงศพ ในวันนี้

หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เข้าภาพดำเนินการขาดตกบกพร่องต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นายตรีทิพย์ และนางวารุณี เกลาน

นายธเนศ เกลาน

ดิฉันรู้สึกหนักใจมาก ที่ได้รับมอบหมายจากญาติผู้ใหญ่ให้ดูแล และจัดทำหนังสือในงานศพของคุณแม่ เพราะดิฉันไม่เคยมีประสบการณ์ทางด้านนี้เลยจึงได้ไปขอคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่หลาย ๆ ท่าน และเนื่องจากคุณแม่เป็นนักธุรกิจ จึงแทบจะหาเวลาว่างเป็นส่วนตัวในการดูแลสุขภาพของท่านไม่ได้เลยทำให้สุขภาพของคุณแม่ในหลายปีที่ผ่านมาไม่สู้จะดีนัก จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ดิฉันจัดทำหนังสือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไปแบบง่าย ๆ ที่น่ารู้ ดิฉันจึงได้ขออนุญาตนำบทความจากคุณหมอหลาย ๆ ท่าน มาลงในหนังสือเล่มนี้

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำ และเขียนบทความต่าง ๆ เพื่อให้ลงในหนังสือเล่มนี้ ดิฉันหวังว่าท่านผู้อ่านคงจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้บ้าง

ด้วยความเคารพอย่างสูง

(นางวารุณี เตลาน)

การดูแลสุขภาพทั่ว ๆ ไป

ขณะนี้คนที่มียอดเงินจะต้องประกันรถยนต์กันทุกคน บางคนประกันบ้านบางคนประกันชีวิต แต่ท่านเคยคิดบ้างหรือไม่ว่าการที่ท่านประกันชีวิตของท่าน ใครได้ประโยชน์? ท่านอาจต้องเสียค่าประกันปีละ 100,000 บาท แต่ถ้าท่านเสียชีวิตตัวท่านเองจะไม่ได้อะไรเลย ถ้าท่านเจ็บป่วย มีอุบัติเหตุท่านจึงจะได้รับผลประโยชน์บ้างจากการทำประกันของท่าน

แต่ผู้เขียนอยากเสนอให้ท่านประกันชีวิตของท่านด้วยวิธีการที่จะช่วยให้ตัวท่านเองได้รับประโยชน์จากการ "ประกันชีวิต" ของท่านในระหว่างที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ วิธีนี้ง่ายมาก ราคาถูก ได้ประโยชน์คุ้มค่า ด้วยการดูแลสุขภาพของท่านให้ดี ให้แข็งแรงให้มีชีวิตอย่างมีคุณภาพ

การที่เราจะดูแลสุขภาพเองได้ เราจะต้องศึกษาหาข้อมูลว่าจะมีอะไรบ้างที่ทำให้เรามีปัญหา เจ็บป่วย มีอุบัติเหตุหรือเสียชีวิตได้ เราจะได้ปฏิบัติตนเองเพื่อป้องกันได้อย่างถูกต้อง

ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพที่ควรรู้คือ

1) อัตราการตายจากสาเหตุต่าง ๆ ของประชาชนชาวไทยจากอันดับ 1-3 คือจากโรคหัวใจ, โรคมะเร็ง และอุบัติเหตุ
2) ร่างกายของคนเราจะเริ่มต้นเสื่อมตามธรรมชาติตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ความเสื่อมนี้จะยิ่งเร็วขึ้นถ้าไม่มีการออกกำลังกาย แต่ในทางตรงกันข้ามเราสามารถที่จะชะลอความเสื่อมนี้ได้ด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

3) ขณะนี้ประชาชนชาวไทยมีอายุสูงขึ้น คือมีผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปีถึง 6 % ของประชากรทั้งประเทศและมีแนวโน้มที่จะมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ฉะนั้นการที่เราจะแก่จะต้องแก่อย่างมีคุณภาพ ต้องช่วยเหลือตนเองได้ ต้องเดินเหินได้ มิฉะนั้นจะเป็นปัญหาต่อครอบครัวและสังคม รวมทั้งขณะนี้สังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลง คนรับใช้หายากขึ้นเพราะไปทำงานโรงงานกันหมด ลูก ๆ เมื่อโตมักแยกกันอยู่กับพ่อแม่ ฉะนั้นผู้สูงอายุมักอยู่ตามลำพัง จึงยังมีความจำเป็นที่จะต้องช่วยตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม จึงจะต้องแก่อย่างมีคุณภาพ รวมทั้งเมื่อมีอายุสูงขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจ มะเร็ง และอุบัติเหตุมีมากขึ้น จึงจำเป็นต้องหาวิธีป้องกันตั้งแต่เนิ่น ๆ

4) สุขภาพสตรีที่ประจำเดือนหมดมีโอกาที่จะมีความเสี่ยงของกระดูกมากขึ้นเนื่องจากขาดฮอร์โมนของเพศหญิง ทำให้มีกระดูกน้อยและหักได้ง่าย ซึ่งปัญหานี้เป็นปัญหาอย่างมากในประเทศที่พัฒนาแล้ว ทำให้เสียงบประมาณในแต่ละปีเป็นอย่างมาก แต่ปัญหานี้สามารถแก้ไขได้บ้างด้วยการออกกำลังกายชนิดที่ต้องแบกน้ำหนักตัว เช่น วิ่ง หรือเดิน และควรทำตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็กหรือสาวและควรทำต่อเนื่อง แต่ไม่สายเกินไปถ้าจะเริ่มในวัยหมดประจำเดือนแล้ว

5) ประชาชนส่วนใหญ่ (อาจถึง 40 %) จะมีอาการปวดหลัง การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันโรคปวดหลัง นอกจากนั้นยังจะช่วยทำให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ทำให้ลดการหยุดงาน ลดค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาพยาบาล ทำให้ประชาชนมีกำลังใจประเทศชาติมั่นคง

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดการตีบตันของหลอดเลือดของหัวใจมีดังนี้:-

1) กรรมพันธุ์ คือ ถ้าพ่อแม่เป็นโรคนี้อัน ลูก ๆ มักมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ที่พ่อแม่ไม่เป็นโรคนี้อัน โดยเฉพาะผู้ที่พ่อแม่เป็นโรคหัวใจชนิดนี้ก่อนอายุ 50 ปีและแม่เป็นก่อนอายุ 55 ปี

2) เพศชาย เป็นมากกว่าเพศหญิง แต่สุขภาพสตรีที่ไม่มีประจำเดือนจะมีโอกาสเป็นเท่าสุภาพบุรุษ

3) ผู้สูงอายุ ยิ่งสูงอายุยิ่งมีโอกาสเป็นมาก

ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 อย่างนี้ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนหรือช่วยเหลือได้

- 4) การสูบบุหรี่
- 5) ระดับไขมันในเลือดสูง
- 6) โรคความดันโลหิตสูง
- 7) โรคอ้วน
- 8) โรคเบาหวาน
- 9) การขาดการออกกำลังกาย
- 10) อุปนิสัยของคน เช่น รู้จัก จุกจิก กังวล เครียด มีความกดดันสูง

ซึ่งจะเห็นได้ว่าตั้งแต่ปัจจัยที่ 4 จนถึงที่ 10 เราสามารถที่จะช่วยได้ทุกข้อ มากหรือน้อยเท่านั้น ถ้ามีความสนใจ หรือ มีวินัยพอด้วยการหยุดสูบบุหรี่เปลี่ยนนิสัยใจคอให้ไม่เครียดไม่ซีก็งวลออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมเท่านั้น ซึ่งเป็นการลงทุนที่น้อยมาก ได้ผลตอบแทนคุ้มค่า
บุหรี่

บุหรือนอกจากทำให้เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจ เส้นเลือดทั่วร่างกายเช่นที่ขา สมองตีบตันแล้วยังทำให้ปอดอักเสบ เป็นมะเร็งในปอด มะเร็งของหลอดอาหาร กระเพาะอาหารเป็นแผล (ซึ่งจะหายช้ากว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่) และเป็นมะเร็งของตับอ่อน อีกด้วย

ระดับไขมันในเลือดสูง

ไขมันในเลือดที่มีอันตรายต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน คือ cholesterol ในเลือดมีไขมันชนิดต่างๆ หลายชนิด เช่น cholesterol ซึ่งแบ่งได้เป็น cholesterol ที่เป็น low density lipoprotein (LDL) , very low density lipoprotein (VLDL) , high density lipoprotein (HDL) และ triglyceride. ปริมาณของ cholesterol ทั้งหมดถ้ายิ่งสูงมากจะยิ่งมีอันตราย แต่ HDL เป็นส่วนของ cholesterol ที่ดีซึ่งจะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้ ฉะนั้นถ้า HDL ยิ่งสูงจะยิ่งดี HDL จะสูงได้จากการออกกำลังกายรับประทานอาหารที่ถูกต้องเช่นปลาทะเล ผักและการดื่มแอลกอฮอล์วันละประมาณ 1-2 แก้วเบียร์หรือ 1-2 แก้วไวน์หรือ 1-2 เป๊กวิสกี้

ระดับ cholesterol กับอัตราการเสี่ยงของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน

อายุปี	อัตราการเสี่ยงปานกลาง	อัตราการเสี่ยงสูง
20-29	มากกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มากกว่า 220 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
30-39	มากกว่า 220 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มากกว่า 240 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
40 ปีขึ้นไป	มากกว่า 240 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มากกว่า 260 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

จะเห็นได้ว่าระดับ cholesterol ในเลือดที่ปกติคือไม่เกิน 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ แต่ระดับ cholesterol ในเลือดจะสูงขึ้นเล็กน้อยตามอายุ

โรคความดันโลหิตสูง

ปกติมนุษย์จะมีความดันโลหิตไม่เกิน 160 ของส่วนบน (systolic) และ 90 ของส่วนล่าง (diastolic) แต่ทั้งนี้ขึ้นกับอายุด้วย เมื่อมีอายุสูงขึ้นความดันโลหิตจะสูงขึ้นด้วย โรคความดันโลหิตสูงจะทำให้มีโอกาสเป็นโรค:-

- 1) เส้นเลือดหัวใจตีบตัน
- 2) เส้นเลือดสมองตีบ หรือแตก
- 3) เส้นเลือดทั่วร่างกายตีบ

4) ไต

5) ตา ฯลฯ

การออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอจะสามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้และในผู้ที่เป็โรคนี้จะช่วยลดความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ถ้าความดันโลหิตไม่สูงเกินปกติมากนัก (ลดได้ประมาณ 10-15 มิลลิเมตรของปรอท)
โรคอ้วน

เกิดจากการรับประทานอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการและขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจึงสะสมส่วนที่เกินของอาหารไว้ในร่างกายในรูปของไขมัน

คนอ้วนมีโอกาสที่จะเป็น

- 1) โรคความดันโลหิตสูง (ซึ่งมีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันและเป็นอัมพาต)
- 2) ระดับไขมันในเลือดสูง
- 3) โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน
- 4) โรคเกาต์
- 5) โรคไขข้อ
- 6) โรคนิ่วในถุงน้ำดี
- 7) โรคเบาหวาน
- 8) มีปัญหาในการผ่าตัด
- 9) มีปัญหาทางด้านจิตใจ
- 10) อื่น ๆ

โรคเบาหวาน

คนที่เป็โรคเบาหวานมีน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป ถ้าเป็นนาน ๆ หรือถ้าไม่รักษาอาจมีภาวะแทรกซ้อนได้เช่นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคเส้นเลือดตีบตันทั่วร่างกาย อาจถึงต้องตัดแขน ขา โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคติดเชื้อต่าง ๆ รวมทั้งวัณโรค ตาบอด ฯลฯ วิธีที่จะป้องกันโรคเบาหวานหรือช่วยทำให้โรคนี้เมื่อเป็นแล้วมีความรุนแรงของโรคน้อยลง คือการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและเหมาะสม เพราะจะเป็นการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และการควบคุมอาหาร

แอลกอฮอล์

ถ้าดื่มแอลกอฮอล์วันละเล็กน้อย (1-2 หน่วยต่อวัน) จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน แต่ถ้าดื่มมากจะให้โทษ ทำให้เป็โรคตับอักเสบ โรคตับแข็ง มะเร็งของตับ ตับอ่อนอักเสบทั้งแบบฉับพลันและเรื้อรัง หลอดอาหารอักเสบ และเป็นมะเร็ง กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลและเลือดออกได้ ทำให้เป็โรคพิษสุราเรื้อรังและยังลดสมรรถภาพของการออกกำลังกายอีกด้วย

สาเหตุของโรคมะเร็ง

- 1) บุหรี่ ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ larynx, pharynx, ปอด ริมฝีปาก ปาก หลอดอาหาร ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ
- 2) อ้วน ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ ถุงน้ำดี มดลูก
- 3) แอลกอฮอล์ ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ ปาก pharynx, larynx หลอดอาหาร ตับ

- 4) แสงแดด ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ ผิวหนัง
- 5) ไวรัสตับบี ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ ตับ
- 6) เพศสัมพันธ์ ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ ปากมดลูก ทวารหนัก อวัยวะเพศชาย

ที่สงสัยว่าเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

การขาดอาหาร

- ผลไม้ อาจทำให้เป็นมะเร็งที่ กระเพาะอาหาร
- ผักเขียว อาจทำให้เป็นมะเร็งที่ กระเพาะอาหาร, ลำไส้ใหญ่
- กากอาหาร อาจทำให้เป็นมะเร็งที่ ลำไส้ใหญ่

ทานอาหารมากเกินไป

- ไขมัน อาจทำให้เป็นมะเร็งที่ เต้านม ลำไส้ใหญ่, ต่อมลูกหมาก
- อาหารที่ salt preserved อาจทำให้เป็นมะเร็งที่ กระเพาะอาหาร

ข้อเสนอแนะสำหรับการป้องกันมะเร็ง

- 1) ถ้าไม่สูบบุหรี่จะลดอัตราการเสียชีวิตของมะเร็งทั้งหมดได้มาก (เช่น 30% ในสหราชอาณาจักร)
- 2) อย่าดื่มสุรามากกว่า 3 หน่วยต่อวันสำหรับสุภาพบุรุษและ 2 หน่วยในสุภาพสตรี
- 3) ลดความอ้วน (คุมอาหาร ออกกำลังกาย)
- 4) รับประทาน ผัก ผลไม้ กากมาก ๆ
- 5) อย่าถูกแสงแดดมากเกินไป
- 6) ตรวจภายในเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป (สุภาพสตรี)
- 7) ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (สุภาพสตรี)
- 8) ฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสบีของตับ (ตั้งแต่เกิด)
- 9) ถ้ามีอาการท้องผูกหรือท้องเสีย ถ่ายเป็นมูกหรือเลือด หรือไอนานเกิน 2 อาทิตย์โดยไม่มีสาเหตุควรรีบไปหาแพทย์

อุบัติเหตุ

อย่าขับรถถ้าดื่มสุรา

รัดเข็มขัดนิรภัย หรือสวมหมวกกันน็อกเวลาขับรถมอเตอร์ไซด์

ตรวจตรารถตลอดเวลา เช่น ยาง เบรก ฯลฯ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ป้องกันการหกล้มซึ่งจะทำให้แขน หลัง สะโพกหัก

การออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะช่วยป้องกันหรือรักษาโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอื่น ๆ อุบัติเหตุต่าง ๆ ได้มากมายสมดังที่ Hippocrates บิดาของวงการแพทย์ชาวกรีกได้กล่าวไว้หลายพันปีมาแล้วว่า

"If we could give individual the right amount of nourishment and exercise, not too little and not too much, we would have found the safest way to health"

Hippocrates 460 - 377BC

จากข้อมูลข้างบนนี้จึงทราบแล้วว่าโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และอุบัติเหตุ เป็นสิ่งที่ทำให้ประชาชนชาวไทยเสียชีวิตมากที่สุด ท่านจึงควรจะไปหาแพทย์เป็นประจำเพื่อจะได้ทราบว่าท่านมีปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคเหล่านี้หรือไม่

ในยุคไอเทคเช่นปัจจุบัน การสื่อสาร การคมนาคมได้เจริญก้าวหน้าไปมาก ทำให้ความรู้ทุก ๆ ด้านรวมทั้งทางการแพทย์ สามารถกระจายไปทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามขณะนี้ถึงแม้ความรู้ความสามารถทางการแพทย์ของประเทศไทยไม่แพ้ของประเทศตะวันตก ประชาชนไทยยังไม่ทราบข้อมูลทางด้านสุขภาพอีกมาก จึงไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีเท่าที่ควร ในระยะหลัง ๆ แพทย์และผู้เกี่ยวข้องได้พยายามเผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ นี้ให้แก่ประชาชน ในแนวความคิดที่ว่า

การป้องกันเป็นการรักษาและลงทุนที่ได้ผลดีที่สุดและถูกที่สุด

ในขณะนี้เครื่องมือทางการแพทย์ใหม่ ๆ มากมาย เช่นเครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่อง magnetic resonance imaging (MRI) แต่ประชาชนยังไม่ทราบถึงหลักการในการใช้เครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้ บางท่านนึกว่าไม่ว่าเป็นโรคอะไรถ้าตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์แล้วจะสามารถวินิจฉัยได้ทันทีว่าเป็นโรคอะไรหรือไม่ พวดง่าย ๆ ก็คือคิดว่าเครื่องคอมพิวเตอร์ตรวจหาโรคได้ทุกโรค แต่จริงๆ แล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ เครื่องคอมพิวเตอร์ก็เหมือนเครื่องมือหรือวิธีการตรวจอื่นๆ ที่ใช้ได้ผลในบางโรคเท่านั้น สำคัญที่สุดคือแพทย์ต้องพยายามหาหลักฐานที่บ่งชี้ว่าผู้ป่วยเป็นโรคอะไรบ้างด้วยการซักประวัติอย่างละเอียดตรวจร่างกายอย่างรอบคอบ แล้วจึงใช้ห้องแล็บ หรือใช้เครื่องมืออื่น ๆ โดยมีหลักการว่า การตรวจควรตรวจเท่าที่จำเป็น เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด มีราคาถูกที่สุดและมีอันตรายต่อผู้ป่วยน้อยที่สุด

แต่ถ้ารอนเครื่องมือการแล้วมาหาแพทย์จะไม่ตรงกับเป้าหมาย ท่านที่สบายดีทุก ๆ ท่านควรหาทางป้องกันโรคไว้ก่อน แต่เมื่อป้องกันแล้วและเมื่อมีอาการควรรีบหาแพทย์ทันที

การเกิดแก่ เจ็บตาย เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ทุก ๆ คนไม่ว่าจะมีชนชั้นวรรณะอย่างไรจะต้องตายกันทุก ๆ คน ไม่มีใครหนีพ้น อย่างไรก็ตามถึงแม้เราจะหนีความตายไม่พ้น แต่เราควรพยายามดูแลตนเองเพื่อที่จะให้เราใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพอย่างสนุกสนาน สะดวกสบาย ไม่ทรมาน และอยู่จนถึงเวลาอันสมควร ก่อนที่จะต้องจากไป ปัจจุบันนี้โรคภัยไข้เจ็บมีมากมาย มีทั้งที่ป้องกันได้และที่ยังป้องกันไม่ได้ ไม่ว่าจะตรวจบ่อยแค่ไหน ละเอียดเพียงใด ผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะประชาสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มโรคที่น่าจะป้องกันได้ดี และวิธีการที่จะช่วยให้ท่านผู้อ่านทั้งหลายมีสุขภาพดีโดยไม่ยากลำบากนัก

ผู้เขียนเห็นว่าพวกเขายังมีความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ น้อยมากและไม่ใช่ว่าเฉพาะผู้ที่มีฐานะยากจนเท่านั้นยังมีท่านที่มีฐานะอีกมากที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ไม่รู้จักแพทย์ และหรือไม่กล้าไปหาแพทย์อีกเมื่อไม่สบาย หรือบางท่านรู้ท่านยังไม่ให้ความสนใจเพียงพอในการดูแลสุขภาพ ของท่านเอง ฉะนั้นผู้เขียนจึงหวังว่าการเขียนครั้งนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านเข้าใจอะไรบางอย่างเล็กน้อย และกระตุ้นให้ท่านมีความสนใจมากขึ้น

วิธีการสุขภาพของท่านที่ดีที่สุดคือการป้องกันตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย ๆ คือคอนทราสต์เกิดใหม่ ๆ แพทย์จะมีโปรแกรมฉีดยาป้องกันต่าง ๆ ให้ เช่นวัคซีนป้องกันไอกรน คอตีบ บาดทะยัก (ค่ายฉีดป้องกัน 3 โรคนี้มีราคาเพียง 8 บาทเท่านั้นต่อ 1 ครั้ง ฉีด 3 ครั้ง โปลิโอ (ราคาขายครั้งละ 20 บาทเท่านั้น) และระยะหลัง ๆ คือไวรัสของตับชนิดบี (ราคาขายประมาณ 275-310 บาทต่อครั้งในผู้ใหญ่) โรคต่างๆ เหล่านี้ไม่น่าที่จะต้องมียกต่อไปแล้วในโลกนี้ ถ้าทุกท่านและทุกรัฐบาลช่วยกันร่วมมือยอมให้ลูกของท่านรับการฉีดวัคซีนและสนับสนุนในด้านงบประมาณต่างๆ ที่จำเป็น การป้องกันโรคต่าง ๆ เหล่านี้ใช้งบประมาณน้อยมาก เช่นการฉีดยาป้องกันโรคไวรัสตับชนิดบีในอดีตเคยมีราคาเข็มละ 700-800 บาท โดยจะต้องฉีด 3 เข็มแต่ขณะนี้เนื่องจากมีผู้คนฉีดมากขึ้น มีผู้ผลิตเพิ่มขึ้นเป็นหลายบริษัททำให้ราคาในขณะนี้ เป็นเพียงหลอดละประมาณ 275-310 บาทเท่านั้น พวกเราทุกคนควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ เหล่านี้โดยเฉพาะเด็กที่เพิ่งเกิด และควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักตลอดชีวิต โดยฉีดเสริมประมาณ 1 เข็มทุก 5-10 ปี เพราะการฉีดเพื่อเพิ่มภูมิป้องกันโรคบาดทะยักจะใช้เงินอีกเพียง 6 บาทโดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่มีอาชีพที่อาจจะต้องเหยียบตะปูหรือทำงานสวน แต่ถ้าไม่ฉีด และเพิกเฉยเป็นโรคนี้อาจเสียเงินมากกว่านี้ เป็นหมื่น ๆ หรือแสนบาท เสียเวลา ทั้งนี้ยังไม่อาจช่วยชีวิตไว้ได้ด้วย

การป้องกันหรือการรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง และปราศจากโรคร้ายหลายโรคสามารถทำได้ในทุกระดับชั้น มีโรคหลายโรคที่ป้องกันได้เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคท้องผูก ฯลฯ เพียงควบคุมการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง และออกกำลังกายพอสมควรอย่างสม่ำเสมอ ฉะนั้นความรู้ต่างๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้ท่านสามารถทำนุบำรุงสุขภาพของท่านให้แข็งแรงอยู่ได้และถ้าหากท่านมีอาการต่างๆ ท่านจะไปหาแพทย์ได้อย่างรวดเร็ว ท่านจะสามารถเข้าใจในวิธีการตรวจของแพทย์และจะสามารถให้ความร่วมมือกับแพทย์ได้ดียิ่งขึ้น

นอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาแล้ว ทุกท่านควรมีแพทย์ประจำตัวท่านหรือครอบครัวท่าน โปรดเลือกแพทย์ที่ท่านสะดวกในการไปหาผู้ที่ท่านพอใจและเชื่อในความสามารถของเขาที่พูดคุยกันรู้เรื่อง เมื่อพอใจแล้ว ท่านควรไปหาแพทย์ผู้นั้นเป็นประจำ ไม่ควรเปลี่ยนแพทย์หรือไปหาแพทย์อื่นเองโดยไม่บอกแพทย์ประจำตัว (ยกเว้นท่านอยากจะเปลี่ยนแพทย์ประจำตัว หรือในกรณีฉุกเฉิน) ทั้งนี้เพราะถ้าท่านไปหาแพทย์คนไหนคนใดเป็นประจำแพทย์นั้นจะรู้จักตัวของท่านอย่างดีเยี่ยมรู้ว่าชีพจรความดันโลหิต น้ำหนัก เวลาปกติเป็นอย่างไร ฉะนั้นเมื่อมีอะไรเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยแพทย์ประจำตัวจะทราบทันที โดยไม่ต้องเสียเวลารอคอย ซึ่งอาจมีความหมายมากทั้งนี้เพราะจังหวะการเต้นของชีพจรและความดันโลหิตของแต่ละคนไม่เหมือนกันชีพจรของคนโดยมากจะเต้นระหว่าง 50-80 ครั้งต่อนาที แต่สำหรับท่านอาจเต้น 60 ครั้งต่อนาทีเป็นประจำ แต่ถ้าวันหนึ่งแพทย์ประจำตัวของท่านพบว่าชีพจรเต้น 80 นาที แพทย์จะทราบได้ทันทีเลยว่ามีอะไรผิดปกติแล้ว แต่ถ้าไปหาแพทย์คนใหม่แพทย์ผู้นี้จะไม่สามารถบอกได้ทันทีว่าชีพจรเต้นครั้งนี้เร็วไป

ไม่ว่าจะมีอาการอะไร หรือนึกว่าเป็นโรคอะไรท่านควรไปปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่านก่อน ส่วนใหญ่แล้วท่านจะเป็นเพียงโรคธรรมดาๆ ที่แพทย์ทุกๆ คนรักษาได้ จึงไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทุกครั้งไปคนที่ทำมีอาการและคิดว่าเป็นโรคนั้นๆ เช่น เจ็บหน้าอกคิดว่า เป็นโรคหัวใจ จึงไปหาแพทย์หัวใจเอง แต่ความจริงแล้ว อาการเจ็บหน้าอกเป็นได้ทั้งโรคหัวใจ กล้ามเนื้อ หลอดอาหาร เส้นประสาท กระเพาะอาหาร ผิวน้ำตาลจะนั่นการไปหาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจึงอาจจะไปหา "ผิดหมอ" เสียเวลาและเสียเงินทองโดยใช่เหตุ แพทย์ประจำตัวของท่านจะสามารถวินิจฉัยและรักษาโรคเหล่านี้ได้อยู่แล้ว และถ้าจำเป็นแพทย์ผู้นี้จะแนะนำแพทย์ผู้เชี่ยวชาญให้ท่านเอง ซึ่งอาจจะทำให้โดยการเขียนจดหมาย โทรศัพท์ ซึ่งจะทำให้ท่านได้รับความสะดวกสบายและประโยชน์ยิ่งขึ้นหรือมากกว่าที่ท่านจะไปหาเอง นอกจากนั้นการไปหาแพทย์หลายๆ คนโดยไปหาเองอาจจะมีปัญหาในแง่ของการจ่ายยาหลาย ๆ ชนิด เพราะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในโรคต่างๆ อาจจ่ายยาสำหรับเฉพาะส่วนที่ตนดูแล และอาจไม่ทราบเกี่ยวกับยาที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางโรคอื่นสั่งจ่ายให้ เช่น ถ้าท่านเป็นโรคเบาหวานอาจมีโรคแทรกได้หลายโรค เช่น หัวใจ วัณโรค ผิวน้ำตาล ฯลฯ ฉะนั้นถ้าไปหาแพทย์เฉพาะโรคอาจต้องไปหาหลายแพทย์และยาที่ได้รับอาจมีหลายชนิด แต่ถ้าท่านไปหาแพทย์ประจำตัวของท่านแพทย์จะดูแล และรู้ว่าควรจะใช้ยาอะไรและถ้ามีความจำเป็นจะต้องปรึกษาแพทย์หัวใจแพทย์ก็จะส่งท่านไปหาพร้อมทั้งรายละเอียดและเมื่อได้รับการแนะนำแล้วจะรู้ว่ายาทั้งหมดมีกี่ชนิด จะได้คอยควบคุมการใช้ยาอย่างถูกต้องและเหมาะสม

นอกเหนือจากการไปหาแพทย์ประจำตัวท่านเป็นประจำแล้ว ผู้เขียนขอเสนอให้ท่านผู้อ่านพิจารณาการตรวจสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ทุกๆ ปีหรือบ่อยกว่านี้ ถ้าแพทย์แนะนำหรือถ้ามีอะไรผิดปกติและต้องติดตาม

1. ปัสสาวะ การตรวจปัสสาวะจะให้ข้อมูลแพทย์ได้มากกว่าสมควรเช่นกระเพาะปัสสาวะ ไต อักเสบหรือไม่มีการติดเชื้อโรคหรือไม่บางท่านมีโรคดังกล่าว โดยมีอาการอย่างชัดเจน เช่น ปัสสาวะมาก ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะบ่อย แสบ ขุ่น มีสีผิดปกติ หรือเจ็บเอว มีไข้ แต่บางท่านอาจเป็นโรคไตได้โดยไม่มีอาการดังกล่าว แต่การตรวจปัสสาวะอาจช่วยบอกได้

2. การเจาะเลือด การเจาะเลือดเพื่อตรวจหาโรคนี้มากมาย ฉะนั้นจะตรวจอะไรแล้วแต่ว่าแพทย์สงสัยว่าท่านจะเป็นโรคอะไรโดยทั่วไปแล้วผู้เขียนมีความเห็นว่าท่านที่สบายดีควรตรวจเลือดดังต่อไปนี้

2.1 C.B.C [Complete Blood Count] เพื่อหาดูเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และ เกล็ดเลือด การตรวจวิธีนี้จะบอกท่านว่ามีโรคโลหิตจางหรือมีโรคมะเร็งของเม็ดเลือดขาวหรือไม่ นอกจากนี้การตรวจเม็ดเลือดขาวอาจบอกได้ว่าในผู้ป่วยที่มีไข้ว่าน่าจะมีสาเหตุจากเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย

2.2 Sugar ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด ในคนปกติที่อดอาหารเช้าระดับน้ำตาลจะอยู่ระหว่าง 60-120 มิลลิกรัม ต่อ 100 ซีซี เลือด ถ้ามีน้ำตาลสูงกว่านี้ผู้ป่วยอาจจะเป็นโรคเบาหวาน แพทย์อาจต้องทำการตรวจเพิ่มเติม เพื่อเป็นการยืนยันโรคเบาหวาน ถ้าผลการตรวจเป็นโรคเบาหวาน บุคคลที่มีสิทธิ์จะเป็นโรคเบาหวานมากกว่าผู้ที่ไม่มีสิทธิ์จะเป็นโรคเบาหวาน ถ้าเป็นโรคเบาหวานมักจะเป็นตลอดไป จึงมีความจำเป็นที่จะต้องยืนยันให้แน่นอนก่อนการรักษาการรักษาจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดปกติได้ แต่ถ้าหยุดรักษาเมื่อใดระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นอีกเมื่อนั้น

2.3 Uric Acid (ยูริก แอซิด) เพื่อดูระดับของกรดยูริกในเลือด ถ้าสูงมากอาจเป็นโรคเกาต์ได้ คือเป็นโรคไขข้อ ยูริก แอซิดมาจากโปรตีนโดยเฉพาะเครื่องใน สัตว์ปีก เนื้อ โดยเฉพาะเนื้อวัว และผักบางชนิด เช่น แดงกวาง

2.4 B.U.N. และ Creatinine เพื่อดูการทำงานของไต

2.5 ไขมันในเลือด ไขมันในเลือดที่นิยมตรวจกันในปัจจุบันมีอยู่ 3 ชนิด คือ cholesterol, triglyceride และ

high density lipoprotein (HDL) แต่ยังมีไขมันอื่นๆ อีก เช่น low density lipoprotein (LDL), very low density lipoprotein (VLDL) ฯลฯ

Cholesterol เป็นไขมันที่แพทย์รับว่ามีบทบาทต่อการอุดตันของเส้นเลือดโดยเฉพาะเส้นเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจมากที่สุด แต่ไขมันที่มีอันตรายอีกชนิดคือ Triglyceride แต่ไม่ร้ายแรงเท่า cholesterol ส่วน HDL ถ้ายิ่งสูงมากจะยิ่งดีต่อร่างกาย คือช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

2/6 การเจาะเลือดเพื่อดูการทำงานของตับ liver function tests (L.F.T) การตรวจในกลุ่มนี้มีหลายตัวด้วยกันคือ bilirubin จะบอกถึงความเหลืองของเลือดหรือร่างกาย ถ้าสูงมากจะเป็นดีซ่าน alkaline phosphatase จะบอกถึงความผิดปกติของท่อน้ำดีและตับ SGOT และ SGPT จะบอกว่ามีกรอักเสบของตับหรือไม่ และ albumin และ globulin ซึ่งเป็นโปรตีนในเลือด

2.7 HBsAg เจาะเลือดหาเชื้อไวรัสบีของตับ เนื่องจากประชาชนชาวไทยมีเชื้อไวรัสชนิดนี้ในเลือดประมาณ 10% ของประชากรทั้งประเทศ เชื้อไวรัสชนิดนี้อาจอยู่ในเลือดของท่านโดยไม่ก่อให้เกิดโรคแต่ในบางกรณีอาจทำให้เกิดโรคตับอักเสบชนิดต่างๆ จนถึงตับแข็ง และมะเร็งของตับได้ แต่ขณะนี้มียา (interferon) ซึ่งอาจใช้ฉีดยารักษาผู้ป่วยบางคนที่ติดเชื้อไวรัสบีของตับได้ จึงสมควรที่จะตรวจเลือดหาเชื้อนี้ แต่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญท่านนั้นที่จะแนะนำได้ว่าเหมาะสมหรือไม่ที่จะฉีดยานี้

ถ้าสามี หรือภรรยา มีเชื้อนี้อยู่ในเลือดควรนำภรรยาหรือสามีและบุตรท่านไปตรวจเลือดหาเชื้อนี้ด้วย เพื่อดำเนินการตามความเหมาะสมต่อไป ถ้าท่านมีเชื้อแต่ยังไม่ได้แต่งงานควรแนะนำให้คู่อีกท่านไปตรวจหาเชื้อนี้ ถ้าคู่อีกไม่มีเชื้อนี้ ควรตรวจหาภูมิต้านทาน ถ้าไม่มีภูมิต้านทาน ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคเชื้อไวรัสตับชนิดบี

นอกจากนี้ยังมีการตรวจเลือดอื่นๆ อีกมากมาย แต่ไม่น่าจะต้องตรวจเป็นประจำ ยกเว้นถ้าแพทย์สงสัยโรคบางอย่าง

3. เอ็กซเรย์ปอด (chest x-ray) จะเห็นปอดและหัวใจด้วย มีความสำคัญที่จะต้องทำเนื่องจากโรคมะเร็งและมะเร็งของปอดส่วนใหญ่ต้องพึ่งเอ็กซเรย์จึงจะทราบ การตรวจปอดธรรมดาโดยแพทย์จะไม่ทราบ

4. E.C.G. [electrocardiogram] หรือการตรวจหัวใจด้วยคลื่นไฟฟ้า จะช่วยบอกว่าหัวใจท่านผิดปกติหรือไม่ จึงหวั่นใจว่าเป็นอย่างไร มีโรคเส้นเลือดหัวใจผิดปกติหรือไม่ แต่การตรวจไม่พบอะไรไม่ได้หมายความว่าไม่มีอะไรผิดปกติทางหัวใจ การที่ท่านตรวจในยามปกติจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะจะได้ทราบว่าเวลาปกติคลื่นไฟฟ้าหัวใจของท่านมีรูปร่างเป็นอย่างไร เพราะ ECG ก็เหมือนหน้าของคน คือทุกๆ คนที่มีหน้าตาไม่เหมือนกันแต่ก็ยังเป็นหน้าตาปกติ ฉะนั้นถ้าไม่เคยมีของเก่า "มาเปรียบเทียบ" และเวลามีอาการที่คล้ายๆ โรคหัวใจ และมาทำ ECG แพทย์ที่ดู ECG อันเดียวกันอาจสันนิษฐานว่าเป็นโรคหัวใจหรือต้องให้พักรอสักกระยะหนึ่งก่อนที่จะตรวจใหม่ เพื่อที่จะสามารถแยกโรคหัวใจออกได้

ส่วนการตรวจอื่นๆ ผู้เขียนเองคิดว่าถ้าไม่มีอาการคงไม่จำเป็น ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมในแต่ละท่านและความเห็นของแต่ละแพทย์ที่ดูแลท่านด้วย เช่น ในประเทศญี่ปุ่นมีประชาชนเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ แพทย์ที่นั่นจะเอ็กซเรย์กระเพาะอาหาร (barium meal) ของประชาชนทั่วไป โดยที่ประชาชนยังไม่มีอาการทางกระเพาะอาหารเลย แต่มีการตรวจทาง "เอ็กซเรย์" อีกประเภทหนึ่งผู้เขียนมีความเห็นว่าน่าที่จะทำไว้อย่างน้อย 1 ครั้ง คือการทำ abdominal ultrasound หรือการตรวจอัลตราซาวด์ทางหน้าท้อง การตรวจนี้จะสามารถดูตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี ได้ดีเป็นปกติวิธีการตรวจนี้ง่ายมาก ท่านเพียงอดน้ำอดอาหารแล้วนอนเฉยๆ อยู่บนเตียง รังสีแพทย์จะเอาเครื่องมือมาตรวจตามหน้าท้องของท่านตามบริเวณที่อวัยวะต่างๆ อยู่ การตรวจประเภทนี้ไม่เจ็บ ไม่มีการได้รับรังสีแต่อย่างใด ไม่มีข้อเสียนอกจากเสียสตางค์แต่ก็เป็นราคาเพียงประมาณ 800-1,000 บาทเท่านั้น

สรุปการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

- 1) นอนให้พอ 6-9 ชั่วโมง แล้วแต่ๆ ละท่าน
- 2) ยืดเส้นยืดสาย และบริหารกล้ามเนื้อหลังตอนตื่นนอนและหรือก่อนนอน
- 3) เดินมากๆ โดยเฉพาะผู้หญิง หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ ดื่มนมพร่องไขมันเพื่อป้องกันโรคกระดูก
- 4) ดื่มน้ำเปล่ามากๆ วันละประมาณ 10-15 แก้วแล้วแต่การออกกำลังกาย
- 5) รับประทานอาหาร 3 มื้อ มือเย็นเบา
- 6) คำนวณน้ำหนักตัวโดยการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสม
- 7) รับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ ปลา ไข่ที่ไม่มีหนัง ไม่มีมัน เป็นหลัก ทานข้าวได้มีอะจานหรือมากกว่าใช้ aspartame แทนน้ำตาลถ้าชอบรับประทานหวาน หลีกเลี่ยงการรับประทานของหวาน เค้ก น้ำหวาน กะทิ เครื่องใน ไข่แดง เนื้อสัตว์ มากไป ฯลฯ
- 8) ไม่สูบบุหรี่
- 9) ถ้าไม่เป็นโรคที่แพทย์ห้าม การดื่มแอลกอฮอล์ 1-2 หน่วยต่อวันจะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตัน (แอลกอฮอล์ 1 หน่วย คือ วิสกี้ 30 ซีซี หรือเบียร์ 1 ขวดเล็ก หรือเหล้าไวน์ 1 แก้ว)
- 10) ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกคือ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน เดินแอโรบิก หรือกระโดดเชือกสัปดาห์ละ 3-5 ครั้งๆ ละ 20 นาที แต่ถ้าเดินควรเดินครั้งละ 45 นาที
- 11) ไม่เครียด ลดความเครียดด้วยการวางแผนการทำงาน รัคเข้มขันนรภัยเวลาขับรถหรือเวลาขับรถจักรยานยนต์ ควรสวมหมวกกันน็อก
- 12) งดการพนัน ยาเสพติด
- 13) ฉีดวัคซีนป้องกันทุกโรคที่แพทย์แนะนำสำหรับเด็กแรกเกิดและฉีดป้องกันโรคบาดทะยักและเชื้อไวรัสตับเป็นระยะๆ
- 14) มีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม
- 15) ถ้ามีอาการผิดปกติปรึกษาแพทย์ประจำทันที เช่น ไข้ ไอ ถ่ายผิดปกติเกิน 2 สัปดาห์ หรือน้ำหนักลด

รศ.นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์

โรคเกี่ยวกับกระดูก

ปวดหลัง

ท่านเคยมีอาการเหล่านี้บ้างไหม

1. ปวดหลังอาจจะมีอาการปวดร้าวไปที่สะโพก ขา เท้า
2. ขา ปลายเท้าหรือขา
3. ขาอ่อนแรง เมื่อขึ้นหรือเดิน
4. กลั้นอุจจาระ ปัสสาวะไม่ได้

สาเหตุอาการเหล่านี้ เกิดจากความเครียดจากการงานหรือทำงานเกินเวลาที่เหมาะสม อ้วนเกินไป มีบาดเจ็บที่หลัง ทำทางไม่เหมาะสม หรือภาวะอื่นๆ เช่นกระดูกเสื่อม หมอนรองกระดูกสันหลังยื่น อาจจะร่วมกับโรคอื่นๆ เช่น โรคกระดูกรูมาติซึม ฯลฯ ท่านสามารถเป็นผู้แก้สาเหตุโดยตัวท่านเองได้ โดย

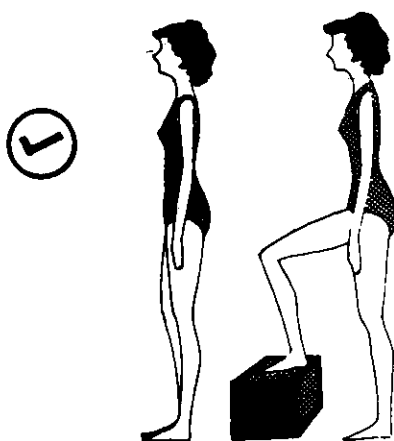
1. ลดความเครียด ใช้กำลังและเวลาทำงานให้พอเหมาะ
2. รับประทานอาหารน้อยลง แต่ครบทุกหมู่
3. หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บที่เกิดกับกระดูกสันหลัง
4. จัดท่าทางให้เหมาะสมกับการทำงาน

การใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง มีส่วนช่วยป้องกันได้

การป้องกันโรคปวดหลัง

การใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง มีส่วนช่วยป้องกันได้

การยืน

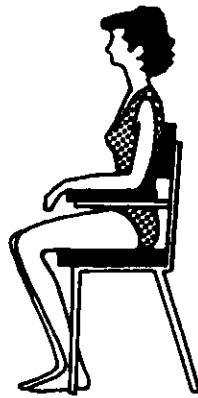


ทำยืนที่ถูกต้องๆ ยืนให้น้ำหนักตัวค่อนมาทางสันเท้า เข้มหัวห้องอกผาย ไหล่ผึ่ง โดยวิธีนี้จะทำให้หน้าอกยื่นไปข้างหน้า บริเวณกระเบนเหน็บจะแอ่นน้อยที่สุด ในกรณีที่ต้องยืนเป็นเวลานานๆ ให้ลงน้ำหนักบนขาข้างใดข้างหนึ่งสลับกันไป หรือวางเท้าบนที่สูงประมาณ 1 คืบ

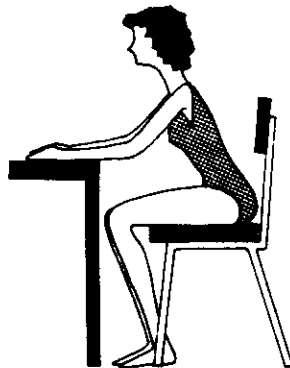


การยืนหรือเดินแบบหลังท้อ พุงยื่น หรือการสวมรองเท้าส้นสูงมาก ๆ จะทำให้กระดูกสันหลังบริเวณกระเบนเหน็บแอ่นมาก ทำให้ปวดหลังง่าย เนื่องจากกล้ามเนื้อหลังเกร็งตัวเป็นเวลานาน

การนั่ง

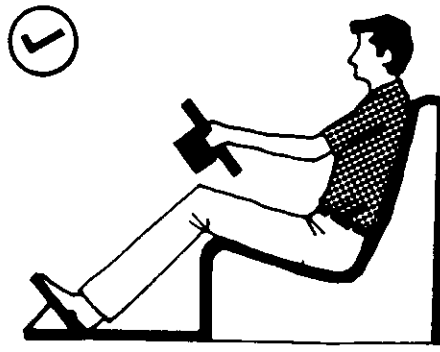


ท่านั่งที่ถูกต้อง นั่งให้สันหลังตรง หรือแอ่นน้อยที่สุด ที่นั่งต้องรองรับก้นและโคนขาได้ทั้งหมด ความสูงต้องพอดีที่ฝ่าเท้าวางเต็มทีบนเท้า เก้าอี้ที่ดีควรมีที่เท้าแขนไว้เป็นที่พักแขน และใช้เป็นที่ยันตัวเวลานั่งหรือลุกจากเก้าอี้

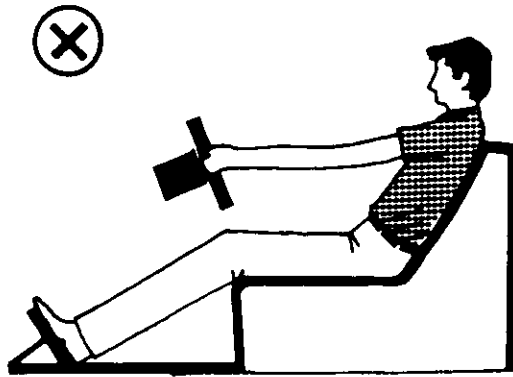


การนั่งเก้าอี้ห่างจากโต๊ะมาก ๆ จนต้องยึดตัวกับเวลาทำงานทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานมากเกินไปเก้าอี้ยิ่งต้องไม่สูงจนเท้าลอย ทำให้ปวดขาและปวดหลังหรือเก้าอี้เตี้ยเกินไปจนเข่าลอยชัน ทำให้บริเวณก้นจ่อมนที่นั่งเกิดเมื่อยและเจ็บกันได้

การขับรถ

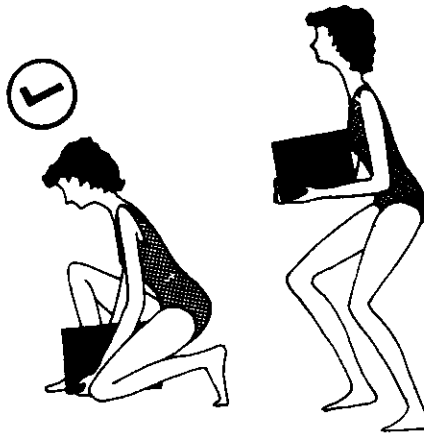


ทำนั่งขับรถที่ถูกต้อง ต้องเลื่อนเก้าอี้ไปข้างหน้าให้พอเหมาะหลังพิงพนักเต็มที เข่าอยู่ระดับเหนือกว่าตะโพกเล็กน้อย

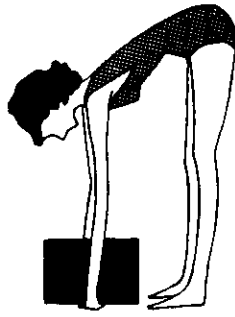


การนั่งห่างจากพวงมาลัยมากเกินไป เวลาขับต้องเหยียดแขนและหัวเข่า ทำให้พังผืดยึดกระดูกหลังยืดออก เป็นสาเหตุทำให้ปวดหลัง

การยกของ



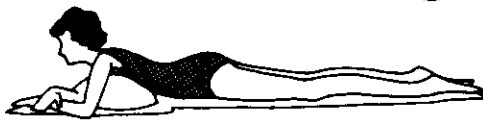
การยกของหนักขึ้นจากพื้น วิธีที่ถูกต้อง ต้องย่อตัวนั่งกับพื้น ยกของให้ชิดตัว แล้วลุกด้วยท่าลังขา



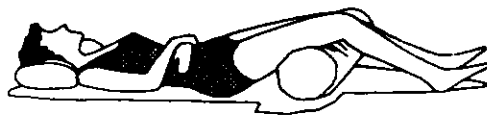
การก้มตัวลงหยิบของในลักษณะเข้าเหยียดตรงเป็นท่าที่ทำให้ปวดหลังได้

การนอน

ที่นอนควรจะแน่น ยุบตัวน้อยที่สุด ไม่ควรใช้ฟูกฟองน้ำหรือเตียงสปริงเพราะหลังจะจมอยู่ในแอ่ง ทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมาก ปวดหลังได้



นอนคว่ำจะทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมากที่สุด โดยเฉพาะระดับเอว ทำให้ปวดหลังได้

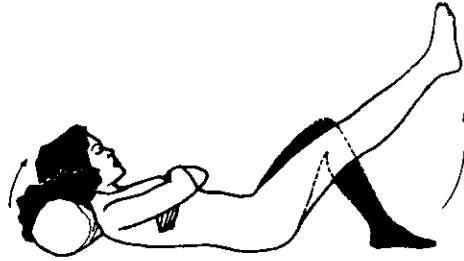


นอนหงายทำให้หลังแอ่นได้เล็กน้อย ทำให้ปวดหลังได้ ควรใช้หมอนข้างใบใหญ่ หนุนใต้โคนขา จะช่วยให้กระดูกสันหลังแบนราบและควรมีหมอนรองรับบริเวณคอไว้



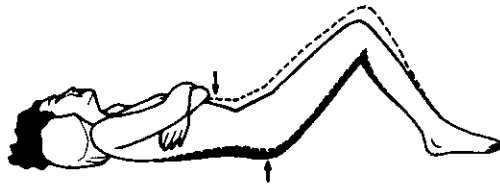
นอนตะแคงเป็นท่านอนที่ดี ควรนอนให้ขาห่างเหยียดตรง ขาบนงอสะโพกและเข่าสอดหมอนข้างไว้ หลังให้โค้งเล็กน้อย

ท่าออกกำลังกาย 8 ท่า



ท่าที่ 1 เพื่อยืดความตึงของกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

นอนหงาย งอเข่า 2 ข้าง ยกขาข้างหนึ่งให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้เข่าตึงตลอดเวลา ยกขึ้นลง 10 ครั้ง ทำสลับขาอีกข้างหนึ่ง



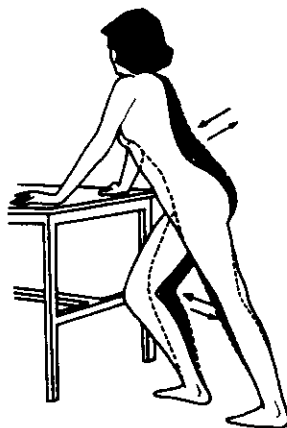
ท่าที่ 2 เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้องและลดความแอ่นของบั้นเอว

นอนหงายเหมือนท่าแรก เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องให้หลังแบนติดพื้น เกร็งกล้ามเนื้อก้นด้วยโดยการทำท่าขมิบก้น จะทำให้ก้นยกสูงจากพื้นเล็กน้อย นับ 1-10 พยายามอย่าให้หลังยกสูงจากพื้น



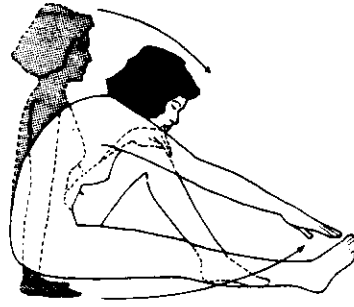
ท่าที่ 3 เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อสี่ข้าง

นอนหงายเหยียดขาตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นเล็กน้อย ยกสะเอวข้างนั้นเกร็งไว้ นับ 1-10 พัก เปลี่ยนข้างสลับไปมา



ท่าที่ 4 ยืดกล้ามเนื้อน่อง

ยืนห่างจากโต๊ะพอสมควร ก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า พร้อมทั้งงอเข่าขึ้นขาอีกข้างเหยียดเข้าให้ตรง แอนตัวไปข้างหน้า โดยส้นเท้าจะต้องราบติดพื้นตลอดเวลาทำสลับขาไปมา



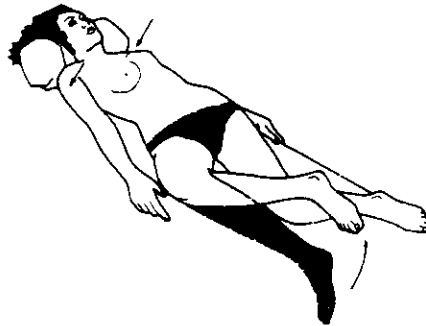
ท่าที่ 5 ยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง

นั่งเหยียดขา งอเข่าข้างหนึ่งไว้พร้อมกับเอามือข้างนั้นจับเข่า โยกตัวไปข้างหน้าโดยเอามือข้างหนึ่งแตะปลายเท้า ข้างที่เหยียด โยกตัวกลับไปมาหลายๆครั้ง การงอเข่าข้างหนึ่งไว้จะเป็นตัวยึดกระดูกสันหลังไม่ให้เคลื่อนที่ ป้องกันการปวดหลังขณะบริหาร



ท่าที่ 6 ยืดกล้ามเนื้อสะโพก

นอนหงาย เอามือสอดใต้เข่าข้างหนึ่งดึงมาให้ชิดหน้าอกให้มากที่สุดขณะที่เกร็งขาอีกข้างหนึ่ง ให้แนบกับพื้นเป็นการเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกข้างขวาเหยียด ทำสลับข้างไปมา



ท่าที่ 7 ยืดเนื้อเยื่อสี่ข้าง

นอนหงาย งอเข่าข้างหนึ่งไว้ ใช้สันเท้าของขาอีกข้างหนึ่งกดเข่าที่งออยู่นั้นเข้ามาจนชิดพื้น โดยที่ต้องเกร็งให้หัวไหล่ทั้ง 2 ข้างแนบติดที่นอน ตลอดเวลา ทำสลับข้าง



ท่าที่ 8 ยืดกล้ามเนื้อหลัง

นอนหงาย เอามือสอดใต้เข่าทั้ง 2 ข้าง ดึงเข้ามาจนชิดหน้าอก ยกคางเข้ามาชิดเข่า เกร็งไว้ นับ 1-10 พัก

ปวดข้อไหล่

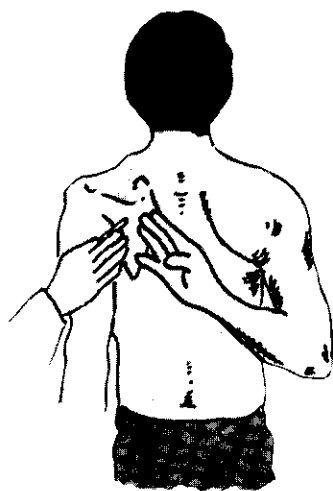
สาเหตุ

1. จากภัยอันตรายหรือการบาดเจ็บของข้อไหล่ เช่นกระดูกหัก ข้อเคลื่อน เอ็นฉีกขาด เป็นต้น
2. จากการเสื่อมของข้อไหล่ ทำให้เกิดการทำลายกระดูกอ่อนของข้อไหล่
3. จากการเสื่อมของเอ็นที่ยึดรอบข้อไหล่
4. จากหินปูนที่เกาะยึดที่เอ็นรอบข้อไหล่
5. จากโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ของข้อไหล่
6. จากมะเร็งของข้อไหล่ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุอาจเป็นมะเร็งที่แพร่กระจายมาจากที่อื่น
7. จากกระดูกสันหลังส่วนคอ มีอาการที่ปวดร้าวมาถึงข้อไหล่

โรคปวดข้อไหล่มีอาการดังนี้

1. ปวดไหล่ เช่น เวลากางแขนจะมีอาการปวด
2. พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ลดลงไม่สามารถยกแขนให้ชิดกกหูหรือเอื้อมแขนไปเกาะหลังได้มีความลำบากในการสวมใส่เสื้อผ้า
3. อาจมีจุดกดเจ็บที่ข้อไหล่ หรือไม่มีก็ได้

ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดข้อไหล่เพียงเล็กน้อยในระยะแรกแต่ไม่สนใจที่จะรับการรักษาที่ถูกต้องความเจ็บปวดจะทำให้ผู้ป่วยจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ข้างที่ปวด พอนานเข้าข้อไหล่จะติดในที่สุด ในคนปกติจะเอามือไขว่ไหล่ไปแตะสะบักด้านตรงกันข้ามได้ ส่วนในคนที่เป็โรคปวดข้อไหล่จะทำได้

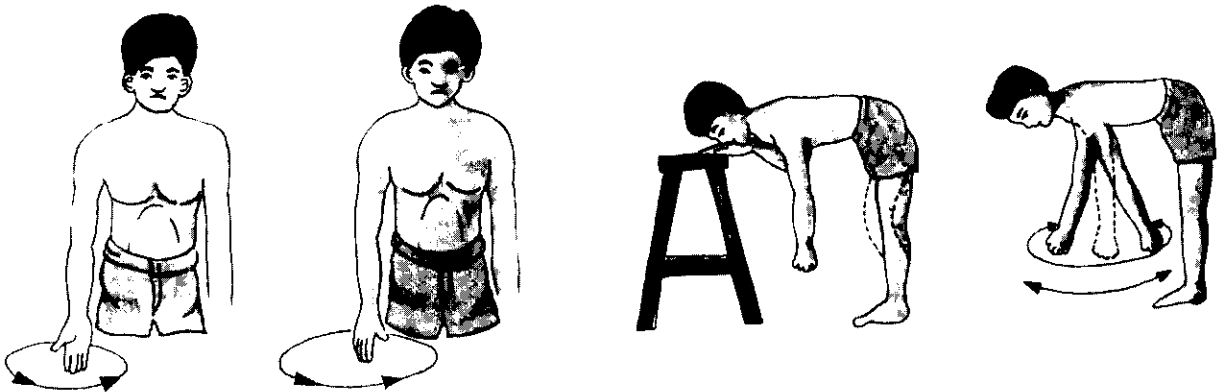


การรักษา

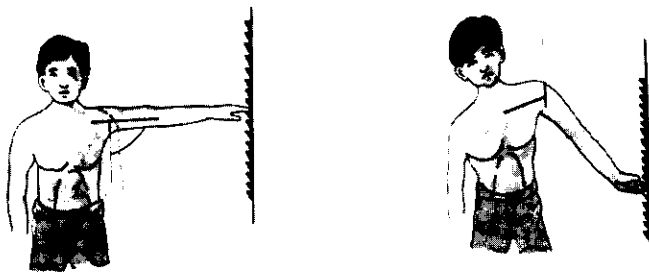
1. ค้นหาสาเหตุ โดยการซักประวัติ ตรวจร่างกาย ถ่ายภาพรังสี ตรวจเลือด
2. ลดความเจ็บปวด โดยให้ยาแก้ปวดและยาต้านการอักเสบ บางครั้งอาจจำเป็นต้องฉีดยาสเตียรอยด์เข้าที่เพื่อลดการอักเสบเฉพาะที่ แต่ไม่ควรฉีดบ่อยครั้ง
3. บริหารข้อไหล่ เพื่อเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ให้เคลื่อนไหว ได้ใกล้เคียงหรือเท่าของเดิม
4. กายภาพบำบัดหรือเวชศาสตร์ฟื้นฟูโดยอาศัยความร้อนทำบริหารที่ถูกวิธี เพื่อลดอาการปวดและเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่

การบริหารข้อไหล่จะช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่ได้มากขึ้น ในรายที่มีข้อไหล่ติดทำบริหารที่สามารถทำได้เองที่บ้านมีดังนี้

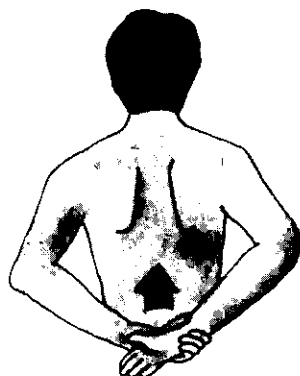
1. ทำแกว่งไหล่ โดยการก้มตัวเล็กน้อยแกว่งแขนเป็นวงกลมให้กว้างขึ้นเรื่อยๆ ในระยะแรก อาจมีอาการปวดมากขึ้นควรทำไปอย่างสม่ำเสมอ อาการปวดจะทุเลาลง



2. ทำไต่กำแพง ยืนหันด้านข้างด้านเดียวกับที่มีอาการปวดไหล่เข้าหากำแพง กางแขนออกด้านข้าง ใช้มือไต่กำแพง คนที่ไหล่ติดจะไต่กำแพงลำบาก และมีอาการปวดในระยะแรก จะต้องฝืนทำอย่างสม่ำเสมอ จนกระทั่งไต่ได้สุดมือ หรือจนกระทั่งรักแร้สามารถชิดกำแพงได้



3. ทำไขว้หลัง ทำนี้เป็นท่าที่สำคัญที่สุด ที่จำเป็นต้องทำให้ได้ โดยให้เอาแขนข้างที่ปวดไขว้หลังแล้วใช้มือด้านตรงกันข้ามดันจนมือด้านที่ปวดไปแตะสะบักด้านตรงกันข้าม อาการปวดจะมีมาก ในระยะแรก และจะค่อยๆ ทุเลาลงเมื่อยกแขน ได้สูงขึ้น



ปวดเข่า

ข้อควรปฏิบัติของผู้ป่วย ปวดเข่าจากข้อเข่าเสื่อม

1. อย่าอ้วน
2. อย่างนั่งในท่าเข่างอมาก ๆ อย่างยืนหรือเดินนาน ๆ อย่างยกของหนัก อย่างขึ้นลงบันไดโดยไม่จำเป็น
3. ควรเปลี่ยนท่าข้อเข่าบ่อย ๆ
4. ควรประคบความร้อนรอบข้อเข่า
5. ควรใช้ไม้เท้าช่วยพยุงตัวเวลาเดิน
6. ต้องบริหารกล้ามเนื้อต้นขาเหนือเข่าบ่อย ๆ โดยไม่เลือกเวลาและสถานที่
7. อย่าซื้อยาแก้ปวดกินเอง ควรพบแพทย์ เมื่อปฏิบัติแล้วอาการปวดข้อเข่าไม่ดีขึ้น

1. การลดน้ำหนักตัว

- 1.1 ดื่มน้ำ 2-3 แก้วก่อนกินอาหารทุกมื้อ
- 1.2 กินเฉพาะผักและเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ ควรกินให้หายหิวเท่านั้นไม่ควรกินจนอึด
- 1.3 งดการกินอาหารจุบจิบ น้ำหวาน และขนมหวานทุกชนิด
- 1.4 งดการกินอาหารมัน ๆ ทุกชนิดน้ำหนักตัวถ้ามากกว่า 20% ของน้ำหนักตัวมาตรฐาน ถือว่าอ้วน

น้ำหนักตัวมาตรฐานสามารถคำนวณได้ดังนี้

น.น. ตัวมาตรฐาน (กิโลกรัม) - (ความสูง-100) - 10% ของ น.น. ตัว
(เซนติเมตร) (กิโลกรัม)

2. งดการใช้ข้อเข่า ในท่าที่มีการงอเข่าและมีการกดของกระดูกภายในข้อเข่ามาก ๆ

- 2.1 อย่างนั่งยอง ๆ พับเพียบ ขัดสมาธิ กู้เข่า และชันเข่า
ควรนั่งบนเก้าอี้ห้อยขา หรือนั่งเหยียดขาตรงอย่างนั่งนาน ๆ ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ
- 2.2 อย่างยืนหรือเดินมากเกินไป
- 2.3 อย่างขึ้นลงบันไดโดยไม่จำเป็น
- 2.4 อย่างยกของหนัก

3. ควรประคบความร้อนรอบเข่า

ใช้กระเป๋าน้ำร้อนห่อด้วยผ้าขนหนูบาง ๆ วางประคบรอบหัวเข่า นานครั้งละประมาณ 15-30 นาที ควรประคบวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

4. ควรใช้ไม้เท้าช่วยพยุงตัวเวลาเดิน

เพื่อลดน้ำหนักตัวที่กดเข่าข้างที่ปวด โดยถือไม้เท้าข้างที่เข่าไม่ปวด

5. ต้องบริหารกล้ามเนื้อต้นขาเหนือเข่า

ที่ทำหน้าที่เหยียดเข่า ให้ทำการบริหารบ่อย ๆ โดยไม่ต้องเลือกเวลาหรือสถานที่

5.1 นอนเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา ให้ลูกสะบ้าเคลื่อนที่ขึ้นบนโดยข้อเข่าไม่มีการเคลื่อนที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อเต็มที่ และเกร็งไว้เป็นเวลาประมาณ 6-10 วินาที (นับในใจแล้วจึงผ่อนแรง ควรทำวันละ 20-30 ครั้ง)

5.2 ใช้หมอนสูงประมาณ 3 นิ้ว วางใต้ข้อเข่าแล้วกดข้อเข่าลงบนหมอน ข้อเข่าจะมีการเคลื่อนที่เล็กน้อย และ

กล้ามเนื้อต้นขาจะเกร็งตัว ให้เกร็งไว้เป็นเวลานานประมาณ 6-10 วินาที แล้วจึงผ่อนคลาย ควรทำวันละ 20-30 ครั้ง

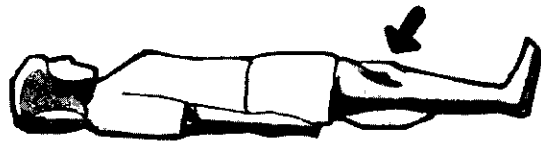
5.3 นิ่งเก้าอี้ห้อยขาในท่างอเข่าแล้วเหยียดเข่าออกตรงให้ขนานกับพื้น เกร็งไว้ประมาณ 6-10 วินาที แล้วงอเข่า ดึงเข่าเข้าหาตัว ทำวันละ 20 - 30 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง

5.4 ออกกำลังบริหารกล้ามเนื้อต้นขาเหนือเข่าในท่ายืน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาให้ลูกสะบ้าเคลื่อนที่ขึ้นบนทั้ง 2 ข้างพร้อมกันเกร็งไว้วันละ 6 - 10 วินาที ทำวันละ 20 - 30 ครั้ง

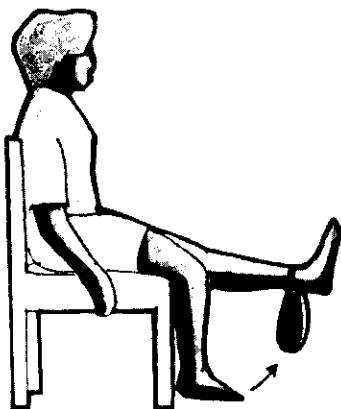
5.1



5.2



5.3



5.4



6. อย่าซื้อยาแก้ปวดกินเอง

ควรพบแพทย์ เมื่อปฏิบัติแล้วอาการปวดข้อเข่าไม่ดีขึ้น

กระดูกสะโพกหักในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ลักษณะกระดูกในกลุ่มผู้สูงอายุจะบางและพรุนกว่าคนปกติ เมื่อมีแรงมากระทบ กระแทกเพียงเบาๆ อาจทำให้กระดูกหักได้กระดูกที่พบว่าหักบ่อยที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุคือ กระดูกสะโพก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุเพศหญิงจะพบบ่อยมากกว่าเพศชาย สาเหตุของการเกิดกระดูกสะโพกหักในผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบว่า เกิดจากการลื่นไถลหรือสะดุดวัตถุสิ่งของแล้วหกล้มหรือตกเก้าอี้ตกบันได หกล้มในห้องน้ำเป็นต้น

อาการของกระดูกสะโพกหัก

1. ปวดบริเวณสะโพก เวลาขยับสะโพกจะปวดมากกว่าเดิม
2. เดินลงน้ำหนักขาข้างนั้นไม่ได้ ยกขาไม่ได้นอนตะแคงด้านที่สะโพกหักจะมีอาการปวดมาก
3. ขาข้างที่มีสะโพกหักจะสั้นกว่าขาข้างตรงข้าม

การปฐมพยาบาล

ให้จับที่ข้อเท้าของขาข้างที่สงสัยว่าหัก ออกแรงดึงตามแนวขาให้ขนานกับขาข้างที่ดี แล้วนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล การดึงขาจะทำให้ปลายกระดูกที่หักไม่ชนกัน ลดความเจ็บปวดได้

เมื่อผู้สูงอายุที่หกล้มมีอาการปวดบริเวณข้อสะโพก

ควรรีบไปหาแพทย์ แม้ว่าการหกล้มจะไม่รุนแรงมากนักและผู้สูงอายุอาจจะยังคงเดินได้ก็ตาม เมื่อไปพบแพทย์ แพทย์จะทำการตรวจร่างกายและให้ถ่ายภาพเอ็กซเรย์เพื่อวินิจฉัยโรคและวางแผนการรักษาขั้นต่อไป การรักษาข้อสะโพกหักในผู้สูงอายุ จะต้องทำการผ่าตัดเสมอ การผ่าตัดผู้ป่วยที่มีกระดูกสะโพกหักในผู้สูงอายุ จะต้องทำการผ่าตัดเสมอ การผ่าตัดผู้ป่วยที่มีกระดูกสะโพกหัก ทำได้ 2 วิธีขึ้นกับลักษณะและส่วนของกระดูกสะโพกที่เกิดการหัก

ข้อดีของการผ่าตัด

1. สามารถช่วยให้ผู้ป่วยขยับ พลิกตัวบนเตียงได้ โดยเจ็บปวดน้อยลง
2. สามารถช่วยให้ผู้ป่วยลุกเดินโดยใช้เครื่องพยุงได้

โรคเกาต์

โรคเกาต์ คือ โรคข้อที่เกิดจากร่างกายสร้างกรดยูริกออกมามากกว่าปกติ ทำให้กรดยูริกไปตกตะกอนในข้อต่อ ทำให้มีอาการปวดข้อ

ข้อต่อที่พบว่าเป็นบ่อย คือ หัวแม่เท้าและข้อเท้า พบในผู้ชายที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ประมาณ 90% ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนประมาณ 10%

อาการ จะมีอาการปวดที่หัวแม่เท้า หรือ ข้อเท้า มีอาการเป็น ๆ หาย ๆ ข้อจะมีลักษณะปวด แดงมากจนบางครั้งเดินไม่ได้เลย และมักเป็นเพียงข้อเดียว

กรดยูริกในเลือด ในคนที่เป็นโรคเกาต์จะมีกรดยูริกในเลือดสูงกว่าค่าปกติ

ค่าปกติของกรดยูริก ในผู้ชาย กรดยูริกในเลือดจะไม่สูงเกิน 7 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ในผู้หญิง กรดยูริกในเลือดจะไม่สูงเกิน 6 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

การวินิจฉัยที่แน่นอน จะสามารถวินิจฉัยได้จากการดูดเอาน้ำจากข้อต่อไปส่องดูจากกล้องจุลทรรศน์ จะพบผลึกยูริกที่มีลักษณะเป็นรูเข็ม

ข้อควรปฏิบัติ / ข้อควรทราบเมื่อเป็นโรคเกาต์

1. ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคเกาต์ เพราะต้องอยู่กับโรคนี้อย่างตลอดชีวิต
2. ไม่มียาชนิดใดที่สามารถรักษาโรคเกาต์ให้หายขาดได้ จึงควรรับประทานยาลดกรดยูริกอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันการกำเริบของโรคได้
3. การงดอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ การงดดื่มสุรา เบียร์ จะไม่ช่วยทำให้อาการของโรคเกาต์หายได้ถ้าไม่รับประทานยาลดกรดยูริก
4. คนที่เป็นโรคเกาต์สามารถที่จะดำรงชีวิตในสังคมได้ปกติ และมีอายุยืนยาวเหมือนคนทั่วไป
5. โรคเกาต์เป็นโรคทางพันธุกรรมคนในครอบครัวเดียวกันมีโอกาสจะเป็นโรคเกาต์ได้

ข้อควรระวังสำหรับผู้เป็นโรคเกาต์

1. ไม่ควรหยุดยาหรือไม่รับประทานยาลด กรดยูริก จะทำให้โรคเกาต์กำเริบได้
2. ไม่ควรรับประทานอาหารพวกเครื่องในสัตว์ หมูเนื้อไม่ ที่มีสารพิวรีนสูง จะทำให้โรคเกาต์กำเริบได้
3. ไม่ควรดื่มสุรา เบียร์ ไวน์ ทำให้เกิดอาการปวดข้อได้
4. ไม่ควรรับประทานอาหารมาก ๆ เช่น ในงานเลี้ยงหรือโต๊ะแชร์ทำให้โรคเกาต์กำเริบได้
5. ไม่ควรใส่รองเท้าคับ ๆ หรือตรากตรำทำงานมาก ๆ ทำให้อาการปวดข้อกำเริบได้

พ.ต.อ. สิทธิเดช แสงศิรินาวิน

นายแพทย์พิเศษ ออร์โธปิดิกส์ ร.พ. ตำรวจ

โรคข้อรูมาตอยด์

เป็นโรคข้อที่ไม่ทราบสาเหตุ ทำให้ข้อต่อเกือบทุกข้อในร่างกายมีโอกาสที่จะเกิดการอักเสบได้ จะเริ่มเป็นที่ข้อเล็ก ๆ ในบริเวณนิ้วมือ และจะเป็นหลายข้อพร้อมกัน เช่นข้อเท้า ข้อเข่า เป็นต้น มักเป็นทั้งสองข้าง พบบ่อย ในหญิงมากกว่าผู้ชาย (3:2) และพบมากในคนที่มีอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป อาการ มีอาการปวดเรื้อรังตามข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า ข้อเข่า ข้อเท้า จะมีอาการข้อฝืดเคืองมากในตอนเช้าก่อนจะลุกจากที่นอน บางคนอาจขยับแขนขาไม่ได้ และอาการจะดีขึ้นในตอนสาย การตรวจเลือด หารูมาตอยด์แฟกเตอร์ จำเป็นต้องทำในผู้ป่วยบางรายที่อาการไม่ชัดเจน ถ้ารูมาตอยด์แฟกเตอร์เป็นผลบวก แสดงว่าผู้ป่วยเป็นโรคข้อรูมาตอยด์มานานไม่น้อยกว่า 5 ปี แต่ถ้าเป็นผลลบก็มีใช้ว่าผู้ป่วยนั้นจะไม่ใช่โรคข้อรูมาตอยด์ โรคข้อรูมาตอยด์ เป็นโรคข้อที่รักษาไม่หายขาดเป็นโรคข้อที่ร้ายแรงที่สุดในจำนวนโรคข้อทั้งหลายถ้าไม่ได้รับการรักษาแต่เนิ่น ๆ ข้อต่อจะถูกทำลายอย่างมากทำให้เกิดความพิการ เดินลำบาก ทำให้เกิดความลำบากในการดำรงชีวิตประจำวัน การรักษาที่ถูกวิธีแต่เนิ่น ๆ จะช่วยป้องกันความพิการได้

ทำอย่างไรเมื่อรู้ว่าเป็นโรคข้อรูมาตอยด์

1. ต้องพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาอาการอักเสบของข้อต่อให้ทุเลาลง
2. ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคข้อรูมาตอยด์เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่หายขาด ผู้ป่วยจะต้องอยู่กับโรคนี้อย่างตลอดชีวิต
3. ควรออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การว่ายน้ำ เป็นต้น การแช่น้ำอุ่น จะช่วยให้อาการปวดทุเลาลงได้มาก
4. อย่าหลงเชื่อการรักษาออกตำราแพทย์ เช่น การนวด ยาพอก การฝังเข็ม ยังไม่มีการยืนยันว่าการรักษาออกตำราแพทย์เหล่านี้ได้ผลในโรคข้อรูมาตอยด์

อันตรายจากยา

1. ยาแก้ปวดอาจทำให้มีอาการระคายเคือง กระเพาะอาหาร เกิดแผลในกระเพาะอาหารและแผลทะลุได้รับประทานไปนาน ๆ ยาแก้ปวดพาราเซตามอล เป็นยาแก้ปวดที่ปลอดภัยที่ลดอาการปวดได้บ้าง
2. ยาด้านการอักเสบที่ใช้รักษาโรคข้อต่างๆ อาจทำให้มีอาการปวดท้อง แน่นท้อง บวมตามตัวบางครั้งอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะได้
3. ยาสเตียรอยด์ เป็นยาที่มีอันตรายที่สุดเมื่อรับประทานครั้งแรก จะบรรเทาอาการปวดข้อได้มากแต่ถ้ารับประทานไปนาน ๆ จะทำให้อ้วนดูๆ หน้ากลมเหมือนพระจันทร์มีผิวที่หน้าเมื่อหยุดยาจะหมดแรง ทำงานไม่ได้ มีการผสมสเตียรอยด์ ในยาลูกกลอนของคนจีนมาก จึงต้องระวังให้มาก

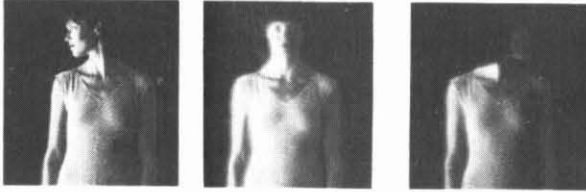
การบริหารในโรคปวดข้อที่บ้าน

คำแนะนำ

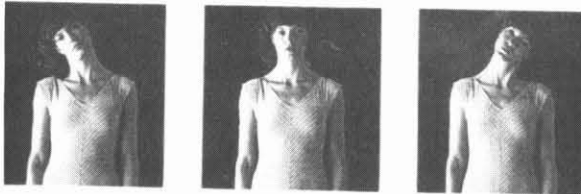
1. เริ่มต้นจากการทำท่าง่าย ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยทำท่าที่ยากขึ้น
2. ในแต่ละท่า ควรทำสม่ำเสมอทุกวัน เริ่มต้นจากครั้งละน้อย ๆ
3. ในบางท่า อาจมีข้อห้ามเฉพาะ เช่น ท่านอนยกคอ ไม่ควรทำในผู้ป่วยที่กระดูกคอหลวม
4. ในท่าที่ต้องยืน ต้องมั่นใจว่า ตนเองสามารถยืนได้อย่างมั่นคงก่อน
5. ทำออกกำลังภายในทุก ๆ ท่าสามารถใช้ได้กับบุคคลปกติเช่นกัน
6. ปรึกษาแพทย์ หรือ นักกายภาพบำบัด เพื่อคำแนะนำเพิ่มเติม

คอ

1. ทำยีน-หมุนคอ ยืนตรง แขนห้อยด้านข้างลำตัว หันหน้ามองข้ามหัวไหล่ด้านหนึ่งแล้วหมุนศีรษะไปด้านตรงข้ามให้มากที่สุดที่จะทำได้โดยไม่เกิดอาการเจ็บปวด เสร็จแล้วหมุนกลับด้านตรงข้าม



2. ทำยีน-เอียงคอ เอียงคอไปทางด้านข้าง พยายามให้หูแตะกับไหล่ด้านเดียวกันโดยให้ศีรษะเคลื่อนไปหาหัวไหล่ ในท่านี้อไหล่ต้องอยู่หนึ่งๆ เสร็จแล้วทำเช่นเดียวกันทางด้านตรงข้าม



3. ทำนอน-หมุนคอ นอนหงาย ก.หมุนคอ ข.เอียงคอ เช่นเดียวกับข้อ 1 และ 2 เป็นการบริหารโดยไม่ต้องเกร็งรับน้ำหนักศีรษะ



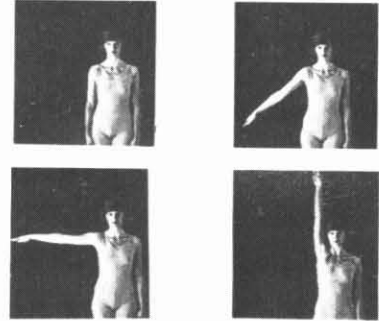
4. ทำนั่งก้ม-ยกหัว ก้มหัวและคอให้กางแตะหน้าอก แล้วค่อยๆ ยกหัวขึ้นจนเลยเป็นเงาไปทางด้านหลังให้เต็มที่หรือหงอนหน้าคูดึงข้อ (ทำในท่านั่งหรือนอนก็ได้)



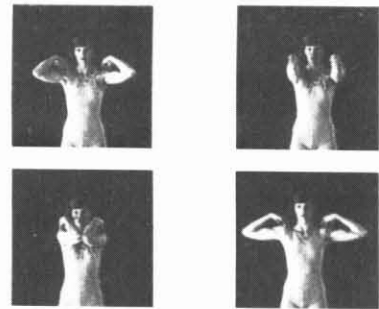
ไหล่

(บางท่าสามารถกระทำในท่านอนได้)

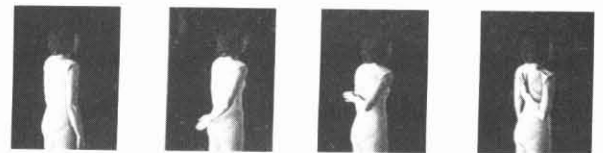
1. ทำยีน-ยกแขน กางแขนออกทางด้านข้างของลำตัวขึ้นไปเป็นรูปครึ่งวงกลมจนแขนเหยียดเหนือศีรษะ พัก ทำสลับข้าง



2. ทำยีน-หมุนไหล่ เอานิ้วแตะไหล่ข้างเดียวกัน (ทำทั้งสองข้าง) ในท่ากางแขน จากนั้นบิดข้อศอกมาชนกันตรงด้านหน้า แล้วบิดกลับไปอยู่ในท่าเดิม พัก ทำซ้ำ



3. ทำยีน-แขนไหล่หลัง งอข้อศอกให้มือไหล่หลัง จากนั้นค่อยเลื่อนมือขึ้นมา จนหลังมือเลื่อนขึ้นมาถึงต้นคอ พัก ทำสลับข้าง



4. ทำยีน-ยึดแขน งอข้อศอกไปข้างหน้า แล้วเอื้อมมือข้างนั้นจนฝ่ามือแตะบริเวณสะบักข้างเดียวกัน พัก ทำสลับข้าง



หลัง



1. ท่านอน-ยกคอ นอนหงายมือวางข้างตัว ผงกศีรษะและคอจากพื้น พัก (ท่านี้ห้ามทำในผู้ป่วยที่เป็นโรคเยื่อหุ้มข้ออักเสบและผู้ป่วยที่กระดูกคอหลวม) พัก ทำซ้ำ



2. ท่านั่ง-เอียงคอ นั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีเท้าแขน บิดเอวจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง พัก ทำซ้ำ



3. ทำยืน-เอียงตัว ยืนกางขาจากกันห่างเท่ากับช่วงไหล่ ให้มือห้อยชิดกับโคนขาข้างเอียงตัวไปทางด้านซ้าย พัก ทำสลับข้าง



4. ท่านั่ง-ก้มตัว นั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีเท้าแขน ก้มตัวและหัวให้เข้าหาหัวเข่า (ท่านี้ห้ามทำในผู้ป่วยที่เป็นโรคเยื่อหุ้มข้ออักเสบและผู้ป่วยกระดูกคอหลวม) พัก ทำซ้ำ



5. ท่านอน-ยกตัว ลูกนั่งเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้อง ให้นอนหงาย เข่างอ และหลังเหยียดราบติดพื้น ทำท่าลูกขึ้นนั่งโดยกระดูกคอและลำตัวขึ้นโดยที่ฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างราบติดพื้นอยู่ตลอดเวลา (ห้ามทำในผู้ป่วยในข้อ 1 และ 4 เช่นกัน) พัก ทำซ้ำ



6. ท่านอน-กดหลัง นอนหงาย งอเข่า เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อก้นพร้อมๆ กัน ระวังอย่าให้หลังพ้นจากพื้น เกร็งไว้ 3-5 วินาที แล้วจึงพัก ทำซ้ำ

สะโพก



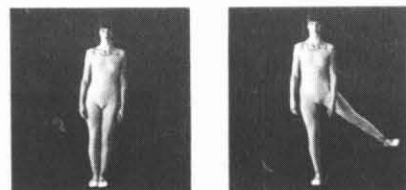
1. ท่านอน-ยกเข่า นอนหงาย สะโพกและขาเหยียดตรง งอเข่าและสะโพกข้างหนึ่งให้เต็มที่ จากนั้นเหยียดสะโพกออกมาเล็กน้อย (โดยเขายังงออยู่) แล้วงอสะโพกเข้าไปเต็มที่อีกครั้ง จากนั้นเหยียดเข่าและสะโพกกลับสู่ท่าพักตอนแรก ให้ทำเช่นเดียวกันอีกข้างหนึ่ง



2. ท่านอน-พับเข่า นอนหงาย งอเข่าและสะโพก โดยให้มุมได้เข่ากางประมาณ 60 องศา เท้าวางราบบนพื้น จากนั้นหมุนสะโพกให้หัวเข่าหมุนตามไปทางด้านขาข้างตรงข้ามต่อไปกางออกให้เต็มที่พักจากนั้นสลับท่าเช่นเดียวกันของขาอีกข้างหนึ่ง



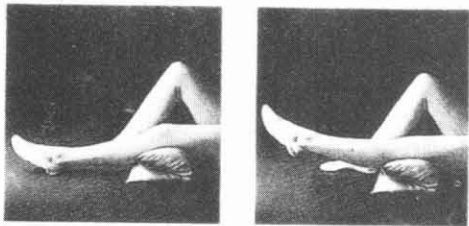
3. ทำยืน-แกว่งขา ยืนตรง มือข้างหนึ่งเท้าบนโต๊ะ เหยียดสะโพกไปข้างหน้าและข้างหลังสลับกัน ท่านี้ต้องแน่ใจว่ายืนบนเท้าข้างเดียวได้อย่างมั่นคงท่าเช่นเดียวกันทั้งสองข้าง



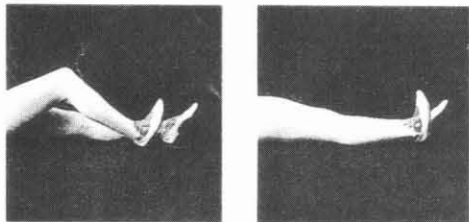
4. ทำยืน-ยืดขา ยืนตรง กางขาออกด้านข้าง และหุบกลับที่เดิมทำสลับข้างเช่นกัน ก่อนทำต้องแน่ใจว่ายืนบนเท้าข้างเดียวได้อย่างมั่นคงก่อน

เข้า

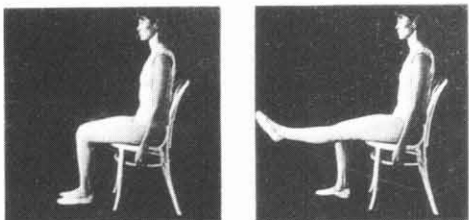
1. ท่านอน-เหยียดขา นอนหงาย เข้าอยู่ในท่าอเอาหมอนหนุนใต้เข่าสูงราว 8-15 ซม. แล้วกระดกปลายเท้าขึ้นพร้อมกับยกขาขึ้นให้เข้าเหยียดตรงเกร็งเต็มที่ไว้ 3-5 วินาที พักทำซ้ำ ให้ทำกลับข้าง



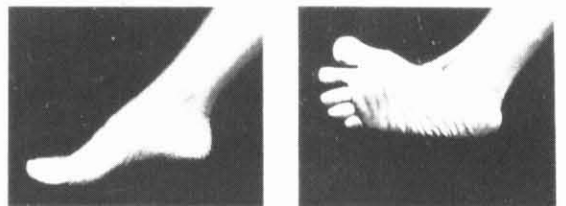
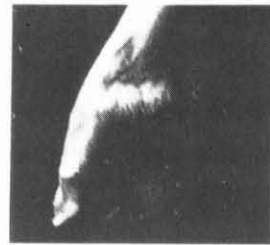
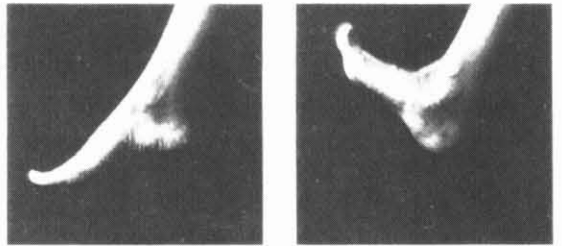
2. ท่านอน-กดเข้า นอนหงาย กดเข้าข้างหนึ่งโดยแรงให้ด้านหลังของเข้าแนบพื้น พัก สลับข้าง



3. ทำยืน-ยึดเข้า นั่งบนเก้าอี้ สะโพกและเข้าอยู่ในท่าอโดยให้ฝ่าเท้าวางราบบนพื้น จากนั้นเหยียดเข้าข้างหนึ่งออกให้เต็มที่ แล้ววกกลับที่เดิม ทำสลับข้าง (ถ้าทำแล้วปวดหลังหรือปวดขาให้นอนทำแบบเดียวกัน)



ข้อเท้า



1. ทำตัดข้อเท้า นั่งให้เท้าห้อยไม่แตะพื้น กระดกปลายเท้าขึ้นแล้วกระดกลง แล้วปิดข้อเท้าเข้าในและออกนอก ทำสลับกัน

การรักษาสุขภาพช่องปาก

การรักษาสุขภาพช่องปาก คือ การควบคุมและป้องกันมิให้คราบจุลินทรีย์มีการสะสมที่ตัวฟันและเหงือก ช่วยทำให้การเกิดหินปูนในช่องปากน้อยลง และลดอัตราการเกิดเหงือกอักเสบ อันเนื่องมาจากหินปูน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคปริทันต์ ในปัจจุบัน วิธีการรักษาสุขภาพช่องปากหรือการกำจัดคราบจุลินทรีย์ ที่ให้ผลดีที่สุด คือ การแปรงฟัน และทำความสะอาดซอกฟัน รวมทั้งการใช้ยาสีฟัน, น้ำยาบ้วนปาก ซึ่งมีสารที่ช่วยยับยั้งการเกิดคราบจุลินทรีย์

การแปรงฟันมักจะทำความสะอาดได้เฉพาะผิวฟันด้านข้างแก้ม และด้านใกล้เพดานในฟันบน หรือด้านใกล้ลิ้นในฟันล่าง ส่วนด้านที่ฟันแต่ละซี่ชิดกันนั้น ขนแปรงมักจะเข้าไปไม่ถึง ดังนั้นจึงต้องใช้เครื่องมือทำความสะอาดซอกฟันเสริมหลังการแปรงฟัน

แปรงสีฟัน

แปรงสีฟัน แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ แปรงสีฟันที่ทำจากขนสัตว์ เช่น ขนหมู และในลอน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดฟันได้ดีเท่า ๆ กัน แต่แปรงขนสัตว์ มักจะเสีรูปร่าง อ่อนตัวและหักง่ายกว่าแปรงในลอน รวมถึงราคาที่สูงกว่า แปรงสีฟันจะประกอบด้วยกลุ่มขนแปรง กลุ่มเล็กๆ เรียงกัน สามถึงสี่แถว ปลายขนแปรงควรจะถูกกลมมน และเป็นขนแปรงอย่างอ่อน (SOFT) เพื่อป้องกันทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน ด้ามแปรงตรง

แปรงสีฟันไฟฟ้า

มีแปรงสีฟันแบบที่ใช้ไฟฟ้า หลายชนิดวางขายในท้องตลาด จะมีการขยับแปรงได้เองเมื่อกดสวิตซ์แต่ละชนิด ทิศทางการขยับแปรงจะไม่เหมือนกัน อาจขยับหน้า-หลัง, วงกลม หรือวงรี แปรงสีฟันไฟฟ้าไม่ได้ดีไปกว่าการใช้แปรงฟันด้วยมือและประสิทธิภาพในการทำความสะอาดไม่แตกต่างกันมากนัก การใช้แปรงสีฟันไฟฟ้าให้มีประสิทธิภาพ ต้องได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในลักษณะการวางแปรงแต่ละบริเวณในช่องปากจากทันตแพทย์ แปรงสีฟันไฟฟ้ามักจะแนะนำให้ใช้ในกรณีดังนี้

1. บุคคลเป็นโรคบางชนิดที่ทำให้การเคลื่อนไหวของมือ และ แขนผิดปกติ
2. เด็กเล็ก คนพิการ หรือบุคคลซึ่งไม่สามารถแปรงฟันได้ด้วยตนเอง
3. บุคคลซึ่งใส่เครื่องมือจัดฟัน

อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นแปรงชนิดใด แปรงจะมีประสิทธิภาพที่สุดเมื่อใช้วิธีการแปรงที่ถูกต้อง

วิธีแปรงฟัน

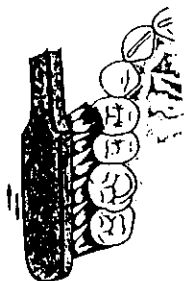
วิธีแปรงฟันมีหลายชนิด ไม่มีวิธีใดจะดีกว่ากันอย่างสิ้นเชิง แต่ละวิธีจะเหมาะสมกับช่องปากในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับอาการพิจารณาของทันตแพทย์ วิธีแปรงฟันที่จะเสนอในที่นี้ เป็นวิธีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง และทันตแพทย์ส่วนใหญ่นิยมแนะนำวิธีนี้แก่ผู้ป่วย

วิธีการแปรงฟันของ BASS

ฟันหลัง : ผิวฟันด้านข้างแก้ม และฟันหน้า : ผิวฟันด้านติดริมฝีปาก

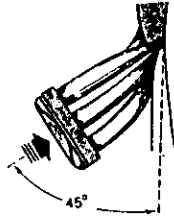
เริ่มจากฟันหลัง วางหัวแปรง ให้นานกับฟันในแนวนอน ส่วนปลายสุดของหัวแปรง อยู่หลังฟันซี่สุดท้ายเล็กน้อย

ดังรูปที่ 1



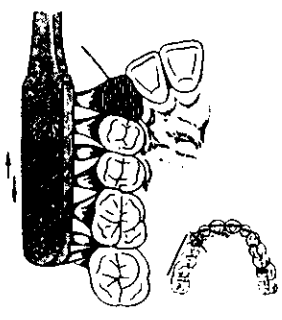
รูปที่ 1

กดปลายขนแปรงลงตรงบริเวณขอบเหงือกที่ติดกับฟัน ให้ขนแปรงทำมุม 43° ถึงตัวฟัน กดแปรงเบาๆ และถี่ๆ ลงไปตามแนวยาวของขนแปรง ให้ปลายขนแปรงเข้าไปในร่องระหว่างเหงือกกับฟัน โดยธรรมชาติระหว่างขอบเหงือก และฟัน จะมีร่อง ประมาณ 0.5 มม. ซึ่งเหงือกจะไม่ติดกับผิวฟัน และสามารถเปิดอ้าออกได้เล็กน้อย และเป็นบริเวณที่จะมีคราบ จุลินทรีย์สะสมมาก เพราะขนแปรงมักจะเข้าไปไม่ถึง วิธีแปรงฟันชนิดนี้จะทำให้กดปลายขนแปรงเข้าไปในร่องนี้ได้ ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2

หลังจากนั้น ขยับแปรง เข้าออกสั้นๆ และถี่ๆ โดยปลายขนแปรงจะอยู่บริเวณเดิม อย่า ฎแปรงเข้าออก ยาวๆ อย่างที่นิยมกันอย่างผิดๆ เพราะจะทำให้เหงือกร่น และคอฟันสึกอย่างรวดเร็ว เกิดอาการเสียวฟันขึ้นได้ภายหลัง ขยับแปรง สั้นๆ และถี่ๆ เช่นนี้ในตำแหน่งเดิม 20 ครั้งและเลื่อนแปรงขยับมาข้างหน้าที่ละสามซี่ และทำซ้ำเช่นเดิม เมื่อแปรงมาถึงฟัน เขี้ยวซึ่งเป็นซี่ที่อยู่มุมปากพอดี ให้แปรงซี่นี้ทีละครึ่งฟัน ดังรูปที่ 3 และ 4



รูปที่ 3

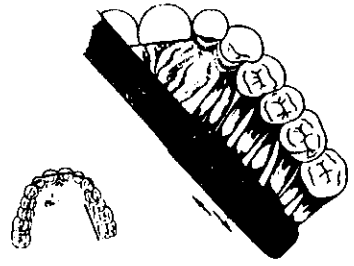


รูปที่ 4

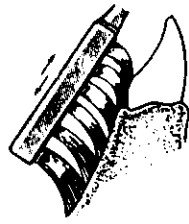
ทำซ้ำเช่นเดิมจนครบทุกซี่

ฟันหลัง และฟันหน้า : ผิวฟันด้านใกล้เพดานในฟันบน และด้านใกล้ลิ้นในฟันล่าง

วางขนแปรงทำมุม 45° กับผิวฟัน และครอบคลุมฟันประมาณสามซี่ ขยับขนแปรง เหมือนกับด้านข้างแก้ม ทุกประการ ดังรูปที่ 5 ส่วนฟันหน้า ให้ตั้งแปรงตามความยาวของฟันทั้งบนและล่าง ขยับขนแปรงสั้นๆ และถี่ๆ 20 ครั้งเช่นเดิม ดังรูปที่ 6, 7



รูปที่ 5

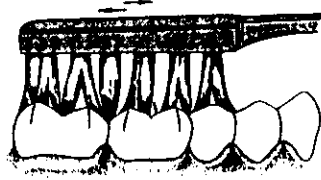


รูปที่ 6



รูปที่ 7

ด้านบดเคี้ยวของฟันบนและล่าง วางแปรงบนด้านบดเคี้ยวครอบคลุมฟันประมาณสามซี่ ออกแรงกดเล็กน้อย ขยับแปรงเข้าออกสั้นๆ 20 ครั้งและเลื่อนแปรงไปยังซี่อื่นถัดไป ดังรูปที่ 8



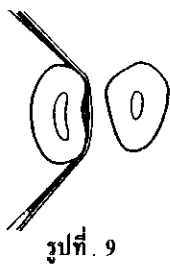
รูปที่ 8

เครื่องมือทำความสะอาดซอกฟัน

บริเวณซอกฟันระหว่างฟันสองซี่ที่ติดกันจะเป็นบริเวณที่ขนแปรงเข้าไปไม่ถึง ดังนั้นควรทำความสะอาดซอกฟันหลังการแปรงฟันในแต่ละครั้ง อย่างน้อยที่สุดวันละครั้ง เครื่องมือทำความสะอาดซอกฟันมีหลายชนิด ชนิดที่รู้จักกันมากที่สุดคือ ไหมขัดซอกฟัน (Dental floss) นอกจากนั้นยังมี แปรงขัดซอกฟัน (Interdental brush) ซึ่งลักษณะการใช้จะแตกต่างกัน

ไหมขัดซอกฟัน เป็นที่รู้จักและใช้กันแพร่หลาย วิธีใช้คือ ดึงไหมออกมาให้มีความยาวประมาณ 1 ฟุตเป็นอย่างน้อย ใช้นิ้วกลางมือซ้ายและขวา พันปลายทั้งสองข้างในแน่นไม่เลื่อนหลุด นิ้วชี้และนิ้วโป้งทั้งซ้าย และขวา เป็นตัวบังคับไหมให้ไปในทิศทางที่ต้องการ วางไหมระหว่างฟันที่ติดกันสองซี่ ค่อยๆ ขยับไหมถูไปมาให้ผ่านด้านประชิดของฟันสองซี่ที่ติดกัน บริเวณนี้ในฟันปกติจะค่อนข้างแน่น อย่ากดลงไปตรงๆ เพราะจะทำให้ไหมบาดเหงือกเป็นแผล เมื่อผ่านด้านประชิดที่แน่นแล้วหย่อนไหมใช้นิ้วชี้ ซ้ายและขวา หรือนิ้วโป้ง ตามแต่ถนัดบังคับไหมให้โอบรอบฟันซึ่งมีลักษณะโค้ง แล้วถูไปมาและขึ้นลง แล้วดึงผ่านด้านประชิดของฟันออกมา ทำเช่นนี้ทุกๆ ซี่

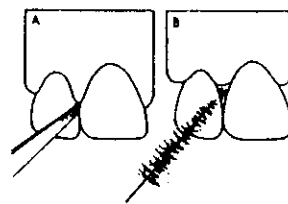
แปรงขัดซอกฟัน มีลักษณะเหมือนแปรงล้างขวด แต่ขนาดจะเล็กกว่ามาก มักจะใช้ในกรณีที่เหงือกกร่นมากๆ เกิดช่องว่างรูปสามเหลี่ยม ขึ้นระหว่างฟันหรือรากฟันโผล่ และมีร่องโค้ง ซึ่งไหมขัดฟันจะไม่สามารถทำความสะอาดได้ ดังรูปที่ 9-10 วิธีใช้แปรงขัดซอกฟัน คือ สอดแปรงเข้าไปบริเวณช่องสามเหลี่ยมระหว่างฟัน และถูไปมาให้สะอาด



รูปที่ 9



รูปที่ 10



การรักษาสุขภาพช่องปากนั้น ในเบื้องต้นอาจจะต้องใช้ทั้งเวลา ความเข้าใจและความอดทนอย่างสูงแต่เมื่อสามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและชำนาญแล้ว การรักษาสุขภาพช่องปากให้ดีอยู่เสมอ จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในกรณีที่ต้องพบทันตแพทย์ ทั้งยังช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพร่างกาย และจิตใจที่ดีและท่านก็สามารถยิ้มได้อย่างมั่นใจ

ร.อ. (ญ) ทญ. ภัทรพร สิทธิพันธุ์
ทันตแพทย์ประจำกองทันตกรรม
โรงเรียนเตรียมทหาร
กองบัญชาการทหารสูงสุด

ฟันดีถ้วนหน้า

ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่เผยแพร่แก่คนทั่วไปนั้น จุดมุ่งหมายใหญ่คือต้องการให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีดอมสุขภาพเรื่องฟันดีถ้วนหน้าเป็นอย่างไร คำตอบก็คงออกมาในลักษณะเดียวกัน คือให้ความรู้เกี่ยวกับการบำรุงรักษาฟันสุขภาพดีถ้วนหน้า

สุขภาพดีถ้วนหน้า มาจากประโยคภาษาอังกฤษที่ว่า “Health For All” หมายถึงการให้ทุกคนมีสุขภาพสมบูรณ์ คือดีทั้งร่างกายและจิตใจ ดีในที่นี้ต้องเรียนให้ทราบก่อนว่าดีพอสมควรเท่าที่จะเป็นไปได้เท่านั้น ไม่ใช่ดีเลิศไปเสียทุกคน

หลายปีมานี้ท่านผู้อ่านคงเคยได้ยินหรือได้อ่านพบตามหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับคำขวัญภาษาอังกฤษที่ว่า Health for all by the year 2000 ซึ่งเป็นคำขวัญขององค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ว่าจะทำให้สุขภาพของประชาชนทั่วโลกดีในปี ค.ศ. 2000 ดังนั้นอีกประมาณ 5 ปีนับจากวันนี้ทุกคนในโลกจะมีสุขภาพอนามัยดี คนไทยได้แปลคำขวัญนี้เสียใหม่ว่า “สุขภาพดีถ้วนหน้าเมื่อปี พ.ศ. 2543”

ทำอย่างไรจึงบรรลุวัตถุประสงค์นี้

ที่ประชุมองค์การอนามัยโลก กำหนดเป้าหมายไว้ชัดเจนว่าการจะทำให้คนเรามีสุขภาพดีนั้นควรใช้หลักสาธารณสุขมูลฐานมาเป็นกุญแจแก้ไขปัญหาของสุขภาพ หลักสาธารณสุขมูลฐาน (Primary Health Care) เป็นการให้การดูแลสุขภาพอนามัยตามความเป็นและรู้จักช่วยตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1. การให้รู้จักนำทรัพยากรของท้องถิ่นมาใช้ให้มากที่สุด
2. ให้มีการผสมผสานงานของสาธารณสุข กับงานด้านอื่นๆ
3. ให้มีการร่วมมือระหว่างภาครัฐบาล กับประชาชนและเอกชน
4. ควรมีการประยุกต์วิชาการที่เหมาะสม พร้อมทั้งให้มีการประหยัด

องค์การอนามัยโลกได้เน้นถึงการดูแลสุขภาพในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. ให้การส่งเสริมเรื่องอาหาร และโภชนาการ
2. ให้น้ำดื่มที่ปลอดภัย และมีสุขาภิบาลที่ดี
3. การอนามัยแม่และเด็ก รวมทั้งวางแผนครอบครัว
4. การให้ภูมิคุ้มกันโรค
5. การป้องกันและควบคุมโรค
6. การรักษาพยาบาลที่เหมาะสม
7. การให้ความรู้ทางสาธารณสุข
8. การให้มียาที่จำเป็น

ถ้าทำได้เท่านี้ก็ทำให้คนเรามีสุขภาพดีได้ แต่สำหรับประเทศไทยได้กำหนดในที่ประชุมการสัมมนาระดับชาติเกี่ยวกับเรื่องนี้ เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2522 เห็นว่าควรเพิ่มบริการในเรื่องของสุขภาพฟัน สุขภาพจิต สังคมสงเคราะห์แก่คนพิการ การป้องกันและควบคุมสภาวะที่ไม่เหมาะสมของสิ่งแวดล้อมเข้าไปด้วย จึงเหมาะสมกับสาธารณสุขไทยระยะเวลาผ่านมาก็หลายปีแล้ว ทุกหน่วยงานก็พยายามทำให้บรรลุเป้าหมายนี้ ในปี พ.ศ. 2543

ขอบเขตของการมีฟันคุดนั้น กำหนดไว้แค่ไหน

การจะให้ไม่มีฟันคุดทุกคนในปี พ.ศ. 2543 ผู้เชี่ยวชาญด้านทันตสุขภาพกำหนดไว้ว่าเด็กร้อยละ 50 ของกลุ่มอายุ 5-6 ปีจะปราศจากโรคฟันผุ ส่วนเด็กอายุ 12 ปีควรมีฟันผุ ฟันคุด หรือฟันถูกถอน รวมแล้วไม่เกิน 3 ซึ่งสำหรับผู้มีอายุมากขึ้นก็มีอัตราของโรคฟันผุน้อยลงกว่าปัจจุบัน เป็นต้น ซึ่งขณะนี้หน่วยงานของรัฐบาลได้พยายามทำให้บรรลุวัตถุประสงค์นี้ การจะให้บรรลุขอบเขตที่กำหนดไว้ควรปฏิบัติอย่างไร

การจะให้บรรลุขอบเขตหรือเป้าหมายข้างต้น ต้องดำเนินการตามท้องถื่นการอนามัยโลกแนะนำ ส่วนจะบรรลุเป้าที่วางไว้หรือไม่ก็ต้องคอยดูกันไป สำหรับประชาชนทั่วไปถ้าเข้าใจวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทันตสุขภาพ ก็จะมีฟันคุดโดยไม่ต้องรอให้ถึงปี พ.ศ. 2543

วิธีปฏิบัติควรทำอย่างไร

สิ่งนี้แหละเป็นหัวใจของการดูแลสุขภาพ แยกออกเป็น 2 ส่วนคือ การดูแลด้วยตัวเองและการให้ทันตแพทย์ช่วยดูแลเพราะโรคในช่องปากเราอาจดูแลไม่ทั่วถึง ทันตแพทย์จะสังเกตเห็นได้ก่อน โรคฟันผุและเหงือกอักเสบถ้าเริ่มเป็นแล้วไม่สามารถหายได้เอง ไม่เหมือนโรคบางโรค เช่น แผลในปาก โรคหวัด อาจหายได้เอง เป็นต้น ดังนั้นจึงต้องอาศัยทันตแพทย์เป็นผู้รักษา ยิ่งพบได้เร็วก็ยิ่งรักษาง่าย ไม่ยุ่งยากเหมือนมาในระยะที่รุนแรงแล้ว ในส่วนที่ประชาชนสามารถดูแลได้เอง แบ่งออกได้ดังนี้

1. ส่งเสริมให้มีสุขภาพฟันดี ตั้งแต่อยู่ในท้องมารดา กล่าวคือ ผู้เป็นแม่ควรรู้จักรักษาสุขภาพของตัวเองระหว่างตั้งครรภ์ให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้โครงสร้างของฟันของลูกในท้องดี ระวังเรื่องการช้ำยา อย่าใช้ยาโดยไม่จำเป็น การเจ็บป่วยในบางโรคของมารดา หรือการรับประทานยาบางชนิด จะมีผลต่อสุขภาพฟันของลูกซึ่งยากที่จะแก้ไขในเวลาต่อมา

2. เมื่อเด็กเริ่มมีฟันน้ำนม ควรสอนและช่วยเหลือให้เด็กมีความเข้าใจถึงความสำคัญของฟัน หัดให้รู้จักแปรงฟัน และที่สำคัญที่สุดคือ การพาไปหาทันตแพทย์ เพื่อตรวจรักษาตลอดจนขอคำแนะนำ

3. รู้จักรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพฟัน เช่น นมสด ผักสด ผลไม้ หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวานหรือท็อฟฟี่ เพราะขนมเหล่านี้ส่งเสริมให้ฟันผุได้ง่าย หรือเมื่อรับประทานแล้วควรให้แปรงฟัน ภายหลังจากรับประทานอาหารเหล่านี้

4. การแปรงฟันให้ถูกวิธี และแปรงกายหลังรับประทานอาหารเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดที่ท่านจะช่วยตัวเองได้

5. การใช้ฟลูออไรด์ เป็นการเสริมสร้างให้ฟันทน เป็นวิธีการป้องกันโรคฟันผุ เป็นที่ยอมรับในวงการทันตแพทย์ปัจจุบัน ในเด็กเล็กจนถึงอายุ 13 ปีอาจให้เป็นยาเม็ดฟลูออไรด์รับประทานและใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ผสมอยู่ด้วย หรือจะเลือกใช้ยาสีฟันบ้วนปาก หรือคั้นน้ำที่ผสมฟลูออไรด์ก็ได้ผลเช่นกัน

6. สำหรับในบางท้องที่อาจใช้สมุนไพร เช่น ไม้ช้อย มาทำเป็นแปรงสีฟัน ช่วยทำความสะอาดฟันได้เช่นเดียวกัน บางคนอ้างว่าใช้ได้ดี ฟันไม่ค่อยเสียเหมือนการใช้ยาสีฟันด้วยซ้ำ ส่วนการใช้สมุนไพรที่นำมาคั้นรับประทานให้ฟันทน เหงือกแข็งแรงนั้น ปัจจุบันยังมีการยืนยันด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เกรงจะเป็นอันตรายต่อระบบอื่นของร่างกาย จึงไม่แนะนำให้ใช้ ส่วนวิธีการให้ทันตแพทย์ดูแลควรปฏิบัติดังนี้ คือ

พบทันตแพทย์ ทันตแพทย์จะได้ทำการรักษา ป้องกัน ตลอดจนแนะนำวิธีป้องกันให้กับท่าน การพบทันตแพทย์ควรทำเป็นประจำและเป็นสิ่งจำเป็นอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพราะถ้าหากฟันเริ่มผุจะได้รับรักษาเสียก่อนที่จะเป็นมาก การสังเกตด้วยตัวเองเป็นสิ่งที่ดี แต่โดยมากมักจะรู้ว่าฟันผุหรือเหงือกอักเสบจะเป็นมากแล้ว ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษามากขึ้น หรืออาจรักษาไม่ได้

การพบทันตแพทย์ปีละ 2 ครั้งเป็นวิธีปฏิบัติโดยทั่วไป สำหรับคนที่รักษาความสะอาดได้ดีอาจเลื่อนไปเป็นปีละครั้งก็ยังได้ แต่ผู้ที่เป็นเด็กมีเหงือกอักเสบหรือฟันผุอาจนัดได้บ่อยขึ้น

การพบทันตแพทย์โดยทั่วไปจะทำให้การรักษา ดังนี้คือ ตรวจและรักษา เช่นพบฟันผุจะได้อุด เหงือกอักเสบจะรักษา ถ้ามีหินปูนมากก็จะทำความสะอาดให้ ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ นอกจากนี้ทันตแพทย์อาจให้การป้องกันฟันผุโดยการใช้ฟลูออไรด์ทา การใช้สารอุดร่องฟันเคลือบฟัน หรือให้คำแนะนำอื่น ๆ ตามความเหมาะสมแต่ละราย

อยากให้ทุกคนมีความคิดอยู่เสมอว่า สุขภาพเหงือกและฟันเป็นเรื่องสำคัญ แม้จะไม่ทัดเทียมเท่ากับระบบอื่นของร่างกายถ้าสุขภาพในช่องปากดี มีผลให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน ถ้าไม่เอาใจใส่ในเรื่องของฟันจะทำให้ต้องเสียเงิน เสียเวลา ที่สำคัญคือเสียสุขภาพด้านอื่น

ดังนั้นถ้าท่านต้องการให้บุตรหลานหรือตัวท่านมีสุขภาพฟันดี ควรเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ เริ่มด้วยตัวท่านเองไม่ต้องรอให้ใครมาช่วย อย่าได้รอถึงปี พ.ศ. 2543 ถึงเวลานั้น ท่านและครอบครัวอาจไม่มีฟันเหลือไว้ให้ตีอีกต่อไป

รศ.ทพ. เขวงเกียรติ แสงศิรินาวิน

การเคลือบร่องฟัน

วิวัฒนาการด้านการแพทย์ปัจจุบันเจริญก้าวหน้าขึ้นมาก บางครั้งจะได้ยินคำถกเถียงกัน จากผู้ป่วย เช่น ให้อุดฟันด้วยแสงเลเซอร์บ้าง ให้เคลือบฟันบ้าง จึงขอทำความเข้าใจในขั้นต้นนี้ไปด้วยคือ การอุดฟันด้วยแสงเลเซอร์ ปัจจุบันยังไม่มีการใช้กัน ไม่มีการใช้แสงเลเซอร์มาช่วยกรอฟัน แต่มีการใช้แสงอัลตราไวโอเลตในช่วงคลื่นแสง มาช่วยทำให้วัสดุอุดฟันที่มีสีคล้ายเนื้อฟันแข็งตัว มีวัสดุอุดฟันชนิดหนึ่ง จะแข็งได้ต่อเมื่อถูกแสงที่เวลานั้น ความจริงวัสดุอุดฟันที่มีสีคล้ายฟันมีการใช้มานานแล้ว สามารถแข็งตัวได้เอง แต่ความละเอียดของเนื้อวัสดุน้อยกว่าชนิดที่ทำให้แข็งตัวด้วยแสง

เรื่องของการเคลือบฟันอาจแบ่งออกได้ตามความเข้าใจได้หลายอย่าง

1. คนทั่วไปมักเข้าใจว่า การเคลือบฟันเป็นชั้นนอกสุดของเนื้อฟันที่เป็นส่วนที่แข็งที่สุดของร่างกาย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเล็กน้อย ที่จริงความหมายข้างต้นคือ “เคลือบฟัน หรือ ชั้นเคลือบฟัน” มาจากคำภาษาอังกฤษว่า “Enamel” ส่วนการเคลือบฟันควรจะหมายถึง การนำสารหรือตัวยาไปปิดทับหรือ เคลือบที่ตัวฟัน

2. อีกความหมายหนึ่งที่เข้าใจกันเกี่ยวกับการเคลือบฟันก็คือ การทายาฟลูออไรด์ หรือการใช้ฟลูออไรด์ชนิดเป็น วุ้นพิมพ์ที่บนตัวฟัน เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ บางครั้งทันตแพทย์เองก็บอกกับผู้ป่วยว่า เคลือบฟันด้วยฟลูออไรด์ จึงทำให้เข้าใจกันสับสน ที่ถูกควรเรียกว่าการทาฟลูออไรด์มากกว่าที่จะบอกว่า เคลือบฟันด้วยฟลูออไรด์

3. ในอีกความหมายหนึ่ง คือการที่ทันตแพทย์เคลือบฟันที่หลุดไปแล้วให้ดูเป็นเงาสวยงามมากขึ้น ถ้าเปรียบเทียบให้เข้าใจง่ายก็คล้ายกับที่เอายาทาเล็บชนิดใสเคลือบเล็บไว้ กรณีนี้ทำเฉพาะเนื้อฟันที่หลุดเท่านั้น

4. การเคลือบฟันในความหมายที่ควรจะเป็นและเข้าใจตรงกัน คือการเคลือบด้วยพลาสติกหรือบางที่จะเรียกว่าเคลือบด้วยวัสดุอุดร่องฟัน ซึ่งเป็นวิธีการป้องกันฟันผุวิธีหนึ่ง

ทำไมจึงต้องมีการเคลือบร่องฟัน

แม้ว่าฟลูออไรด์จะป้องกันฟันผุได้ผล แต่ก็เป็นการได้ผลระดับหนึ่ง คือไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ โดยมากจะทำให้เป็นแข็งแรงทนทานต่อโรคฟันผุซึ่งได้ผลดีในบริเวณที่มีผิวฟันเรียบ ส่วนบริเวณที่เป็นร่องลึก เช่น ด้านบดเคี้ยวฟันจะผุได้เช่นกัน จึงมีการเคลือบร่องฟันด้วยพลาสติก ซึ่งคามร่องลึกเหล่านี้เป็นจุดที่พบฟันผุได้ง่ายแม้จะพยายามแปรงฟันให้ดีแล้วก็ตาม ก็ยังมีเศษอาหารและแผ่นคราบจุลินทรีย์อยู่ ก่อให้เกิดกรดมาทำลายผิวเคลือบฟัน

วิธีการเคลือบร่องฟันทำอย่างไร

ทันตแพทย์จะใช้วัสดุเคลือบฟันซึ่งเป็นสารโพลีเมอร์ แลดูคล้ายพลาสติกซึ่งมีทั้งชนิดใสและขุ่น มาทำเคลือบตามร่องของตัวฟัน เพื่อไม่ให้เศษอาหารหรือแผ่นคราบจุลินทรีย์มาตกค้างอยู่ได้ หลังเคลือบแล้วจะมองเห็นเป็นแผ่นพลาสติกปิดบนตัวฟันบริเวณนี้จะไม่เกิดฟันผุในระยะเวลาหนึ่ง

เมื่อเคลือบร่องฟันแล้วจะป้องกันฟันผุได้นานเท่าไร

ปรกติจะคงสภาพได้ราว 2-5 ปี แล้วแต่การรักษาความสะอาดและการบดเคี้ยวของผู้ป่วยตลอดจนเทคนิคการทำของทันตแพทย์แต่ละคน ภายหลังจากการเคลือบร่องฟันแล้ว ถ้ามาพบทันตแพทย์ตามกำหนดเวลานัดคือประมาณ 6 เดือนทันตแพทย์จะตรวจบริเวณที่เคลือบฟันไว้ด้วยว่าสภาพยังคงอยู่หรือไม่ ถ้าชำรุดหรือสึกไปมากแล้วสามารถเคลือบซ้ำได้ จึงเป็นการยืดอายุการใช้งานออกไป

การเคลือบร่องฟันทำให้เจ็บปวดหรือไม่

ไม่เลย เพราะไม่ต้องกรอฟัน ไม่เจ็บปวด ทำสะดวก รวดเร็วโดยขั้นแรกจะขัดฟันให้สะอาด จากนั้นจะใช้น้ำยาที่เป็นกรดมากัดผิวเคลือบฟันให้เป็นรูเล็กๆ มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เพื่อช่วยในการยึดพลาสติกที่จะมาเคลือบ จากนั้นล้างน้ำยาที่เป็นกรดออกทำให้แห้งแล้วหยอดพลาสติกเคลือบฟันบนร่องฟันที่เตรียมไว้ น้ำยาพลาสติกจะแข็งตัวและติดอยู่กับร่องฟัน เป็นอันเสร็จวิธีการ จะเห็นว่าไม่ปวดและไม่น่ากลัว

การเคลือบร่องฟันสามารถทำได้ตั้งแต่อายุเท่าไร

ตามทฤษฎีสามารถทำได้ตั้งแต่เป็นฟันน้ำนมในเด็กอายุ 3 ขวบขึ้นไป แต่ในฟันน้ำนมร่องฟันไม่ค่อยลึกและจะต้องอาศัยความร่วมมืออย่างดีจากเด็ก จึงไม่ค่อยนิยมทำในเด็กเล็กมาก แต่ที่นิยมเคลือบฟันแท้ในเด็กอายุประมาณ 6 ขวบขึ้นไป พอฟันเริ่มโผล่พ้นจากเหงือกก็เคลือบได้

ในผู้ใหญ่จะเคลือบบ้างได้ไหม

ได้ แต่ไม่จำเป็นนัก เพราะโดยมากฟันผู้ใหญ่จะผุและหลุดไว้แล้ว หรือถ้าฟันไม่ผุสามารถรักษาฟันมาได้จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่จำเป็นต้องเคลือบฟัน เคลือบไปก็เสียสตางค์เปล่า โอกาสจะผุบริเวณร่องฟันมีน้อยอยู่แล้ว

การเคลือบร่องฟันจะทำได้กับฟันทุกซี่ทุกกรณีหรือไม่

ไม่ทุกกรณี โดยมากจะเคลือบฟันที่มีร่องลึก ส่วนใหญ่เป็นฟันหลังหรือฟันบดเคี้ยว อันได้แก่ฟันกรามน้อยและฟันกราม ฟันหน้าบางคนถ้ามีร่องก็เคลือบได้เช่นกัน ปรกติจะเคลือบฟันซี่ที่ยังไม่ผุ

การเคลือบร่องฟันจะเสียค่าใช้จ่ายเท่าไร

เรื่องค่าใช้จ่ายเพียงบอกได้กว้างๆ เพราะขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย แต่โดยทั่วไปจะถูกกว่าค่าอุดฟันหลายเท่า

การเคลือบร่องฟันมีอันตรายหรือไม่

เท่าที่ใช้กันมาโดยเฉพาะที่ประเทศสหรัฐอเมริกา มีการใช้กันมากกว่า 20 ปี ยังไม่พบอันตรายจากพลาสติกเคลือบฟัน หรือจากการที่ใช้กรดกัดเนื้อฟันแต่อย่างใด

หมายความว่าต่อไปถ้าเคลือบร่องฟันแล้วฟันจะไม่ผุอย่างน้อย 2-5 ปี ใช่หรือไม่

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจอย่างนั้น จริงอยู่บริเวณร่องฟันถูกปิดไปแล้วโอกาสผุจึงไม่มี แต่ฟันผุอาจจะเกิดตามซอกฟันได้อีก บางคนเคลือบฟันไปแล้วจึงละเลย การมาพบทันตแพทย์และไม่เอาใจใส่การทำมาความสะอาดด้วยการแปรงฟัน กลับจะทำให้เกิดผลเสีย คือมีฟันผุตามซอกฟันและเหงือกอักเสบได้มาก

ดังนั้นจะต้องทำความเข้าใจให้ดีและนึกเสมอว่า “การเคลือบร่องฟันเป็นเพียงช่วยให้ฟันผุบริเวณร่องฟันน้อยลง ฟันอาจผุบริเวณอื่นได้ ดังนั้นจึงต้องทำร่วมกับการแปรงฟันที่ถูกวิธีและพบทันตแพทย์ตามกำหนดนัด จะเป็นวิธีป้องกันการลุกลามของโรคฟันและโรคเหงือกอักเสบ”

รศ.ทพ. เชวงเกียรติ แสงศิรินาวิณ

การเลือกยาสีฟัน

ระยะนี้มีโฆษณาใหม่เกี่ยวกับยาสีฟัน ทำให้ผู้อยู่ในวงการทันตแพทย์ถูกถามจากคนทั่วไปว่า “คุณหมอครับ ยาสีฟันชนิดนี้ดีไหมครับ” คำถามเกี่ยวกับการเลือกยาสีฟัน ทันตแพทย์จะได้ยินอยู่บ่อยๆ บางครั้งทันตแพทย์เองก็รู้สึกตะขิดตะขวงใจที่จะไปลงความเห็นว่ายาสีฟันชนิดไหนดีหรือไม่ดี ยกเว้นทราบมาแน่นอนว่าไม่ดีหรือดีแน่จึงมักตอบเพียงกลางๆ ว่า “ยาสีฟันที่ใช้อยู่นั้นก็ได้อยู่แล้ว ถ้าใช้แล้วไม่มีอาการแพ้ เช่น ปวดแสบปวดร้อน หรือเป็นแผลในปากบ่อยๆ ถ้าเนื้อยาสีฟันไม่หยาบเกินไป ราคาไม่แพง และรสชาติถูกใจก็ใช้ได้ แต่ถ้าให้ดียิ่งขึ้นลองดูว่ามีฟลูออไรด์ผสมด้วยหรือเปล่า “ถ้ามีก็นับว่าใช้ได้” ยาสีฟันชนิดหนึ่งอาจเหมาะกับคนๆ หนึ่ง แต่ไม่เหมาะสำหรับใช้กับอีกหลายคน

บทความนี้จะพูดถึงข้อดีและข้อเสียของยาสีฟันแต่ละชนิดเพื่อให้ตัดสินใจใช้ได้ถูกต้อง ก่อนอื่นจะทำความเข้าใจก่อนว่า ยาสีฟันคืออะไร มีกี่ชนิด? ยาสีฟันเป็นสารที่ใช้ร่วมกับการแปรงฟันเพื่อช่วยทำความสะอาดผิวนอกของฟันได้ดีขึ้น ถ้าแบ่งตามรูปแบบที่นิยมจะแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ชนิดผง และชนิดเหลวเป็นครีมบรรจุหลอด ถ้าแบ่งตามคุณสมบัติก็อาจแบ่งได้ราว 7 ชนิด เป็นยาสีฟันชนิดช่วยป้องกันการเกิดหินปูน ยาสีฟันช่วยป้องกันฟันผุ ยาสีฟันลดอาการเสียวฟัน และอื่นๆ อีกมากมายซึ่งจะได้กล่าวในรายละเอียดดังนี้

ยาสีฟันชนิดผง ออกจะโบราณไปนิดหน่อย ราคาค่อนข้างถูก บางคนอ้างว่าแปรงฟันได้สะอาดดี แต่ความจริงแล้วไม่แนะนำให้ใช้ เพราะพบได้เสมอว่าคนที่ใช้ยาสีฟันชนิดผง จะมีผิวฟันเรียบเป็นพิเศษ เมื่อฟันสึกมากๆ จะรู้สึกเสียวฟันไม่ว่าจะรับประทานของเปรี้ยวๆ หรือน้ำร้อนน้ำเย็น จะต้องมีอาการเสียวฟันไปทุกที เพราะยาสีฟันชนิดผงมีผงขัดฟันที่หยาบทำให้ฟันสึกได้มาก ยิ่งใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงแข็งด้วยแล้ว ไม่ฟันที่จะต้องทรมานจากการเสียวฟันเมื่ออายุมากขึ้น เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว เปลี่ยนใจหันมาใช้ยาสีฟันชนิดครีมดีกว่า

ยาสีฟันชนิดครีม บรรจุในหลอดบีบออกมาใช้ได้สะดวกมีขายกันมากกว่า 30 เครื่องหมายการค้า ในจำนวนนี้จะมีบางชนิดใส่ตัวยามีสรรพคุณต่างๆ กัน เช่น ป้องกันฟันผุ แก้อาการเสียวฟัน ลดการอักเสบของเหงือก และกำจัดคราบบูหรี เป็นต้น

ส่วนประกอบในยาสีฟันทั่วๆ ไปมีดังนี้

1. สารขัดฟันหรือผงขัด เช่น Sodium bicarbonate, Calcium sulfate, Sodium chloride ทำหน้าที่ขัดให้ผิวฟันเรียบเป็นมัน เศษอาหารและจุลินทรีย์ติดตามผิวฟันยาก ผงขัดที่ดีควรมีเนื้อละเอียดไม่กัดเนื้อฟัน ยาสีฟันชนิดครีมบางชนิดใส่ผงขัดที่แข็งและหยาบก็ทำให้ฟันสึกและเสียวฟันได้เหมือนยาสีฟันชนิดผงเมื่อใช้นานๆ
2. สารทำให้เกิดฟอง เช่น Sodium lauryl sulfate ทำหน้าที่โดยสามารถทะลุเข้าไปในคราบที่ติดฟัน ลดความตึงผิวทำให้เกิดฟอง จึงทำให้ขจัดคราบเศษอาหารออกได้ง่าย นอกจากนี้ฟองยังทำให้เกิดความรู้สึกน่าใช้ยิ่งขึ้นด้วย
3. สารแต่งกลิ่นและรส เช่น Peppermint, Menthol, Saccharin, Cinamon, Wintergreen ช่วยทำให้กลิ่นเหม็นต่างๆ ที่เกิดจากการแปรงฟันเบาบางลง กลิ่นและรสทำให้รู้สึกสดชื่น สบายปาก ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญในการเลือกยาสีฟันชนิดนั้นของคนทั่วไป
4. สารทำให้ชุ่มชื้น เช่น Glycerol, Sorbitol ช่วยให้ยาสีฟันเป็นครีมอยู่โดยไม่แข็งตัวง่าย
5. สารช่วยยึด เช่น Algenate จะช่วยป้องกันการแยกตัวออกจากกันของส่วนผสมต่างๆ ในหลอด
6. สารกันบูด เช่น Alcohol, Benzoate จะป้องกันการเกิดเชื้อรา เมื่อเก็บยาสีฟันไว้นานๆ
7. สี ช่วยดึงดูดให้น่าใช้ยิ่งขึ้น ซึ่งสารบางอย่างที่กล่าวข้างต้น อาจมีสีในตัวอยู่แล้ว

ก็พอสรุปได้ ณ จุดนี้ว่า ยาสีฟันชนิดครีมนับว่าปลอดภัยกว่าชนิดผง ส่วนจะเป็นหลอดอะไรดีนั้นก็ขึ้นอยู่กับข้อสังเกตตนเอง เคยมีรายงานว่าบางครั้งพบสารตะกั่วปนกับเนื้อยาสีฟัน ปัจจุบันจึงมีการเคลือบภายในหลอดยาสีฟันหรือเปลี่ยนหลอดให้มีคุณภาพดีขึ้น

ยาสีฟันเมื่อแบ่งตามคุณสมบัติในการใช้พอสรุปได้ดังนี้

1. ยาสีฟันช่วยป้องกันฟันผุ เรื่องนี้เป็นไปได้และได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อใช้ในเด็กและใช้เป็นประจำ ปัจจุบันยาสีฟันเกือบทุกชนิดจะมีฟลูออไรด์ผสมอยู่ด้วย นอกจากฟลูออไรด์แล้วยังมีสารอื่นที่สามารถช่วยป้องกันฟันผุได้ คือ

- แอมโมเนียและยูเรีย จุดประสงค์ที่ใส่ไว้เพื่อลบกลิ่นความเป็นกรดในช่องปาก ซึ่งเชื่อกันว่ากรดที่เกิดขึ้นจากจุลินทรีย์เป็นตัวทำให้เกิดโรคฟันผุ แต่ยาสีฟันชนิดนี้ยังไม่เป็นที่นิยมและเชื่อถือมากนัก

- คลอโรฟิลล์ มีคุณสมบัติในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ของจุลินทรีย์ในช่องปาก นอกจากนี้ยังระงับกลิ่นปากได้ด้วย

- ยาปฏิชีวนะ เคยมีคนนำมาผสมในยาสีฟัน โดยหวังจะให้ฆ่าเชื้อโรคและยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ แต่ผลเสียจะมีมากกว่าเพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้ และเชื้อดื้อต่อยาปฏิชีวนะชนิดนี้ภายหลัง จึงควรหลีกเลี่ยง

- ฟลูออไรด์ สารฟลูออไรด์ที่นำมาใส่ในยาสีฟันแล้วสามารถป้องกันฟันผุได้ผลดีที่สุดคือ Stannous fluoride และ Sodiummonofluorophosphate (MFP) ส่วน Sodium fluoride ที่เคยใช้ได้ผลเมื่ออยู่ในรูปของยาเม็ดหรือยาน้ำบ้วนปากกลับได้ผลน้อยเพราะฟลูออไรด์ไอออนถูกจับรวมกับแคลเซียมซึ่งเป็นส่วนประกอบของผงขัดฟัน ฟลูออไรด์จึงแทรกซึมเข้าไปในเนื้อฟันไม่ได้ ดังนั้นยาสีฟันที่โฆษณาว่าใส่ฟลูออไรด์ทั้งหลาย เวลานำมาวิเคราะห์หาฟลูออไรด์ในรูปที่ทำปฏิกิริยาได้อาจมีน้อยกว่ากำหนด กลไกในการป้องกันฟันผุในรูปยาสีฟันนั้นฟลูออไรด์สามารถเกาะตามผิวฟันและแทรกซึมเข้าไปในเนื้อฟัน ส่วนหนึ่งจะยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ ส่วนที่เข้าไปในเนื้อฟันจะทำให้เนื้อฟันแข็ง ทำให้เกิดโรคฟันผุได้ยากขึ้น ปัจจุบันฟลูออไรด์ได้รับความเชื่อถือมากที่สุดในด้านการป้องกันโรคฟันผุ

อย่างไรก็ตามแม้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันสามารถป้องกันฟันผุได้ แต่ไม่ได้ผล 100% คือ สามารถลดอัตราการเกิดฟันผุได้ราว 20-35% คือ แทนที่ฟันจะผุ 10 ซี่ ก็อาจเหลือเพียง 7-8 ซี่ ปัจจุบันในเมืองไทยก็กำหนดปริมาณฟลูออไรด์ในยาสีฟันว่าต้องอยู่ในช่วง 1,000 ส่วนในล้านส่วน หรือ 0.1% จึงจะถือว่าเป็นยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

2. ยาสีฟันช่วยลดอาการเสียวฟัน สารที่ใส่ในยาสีฟันประเภทนี้ จะทำหน้าที่ทำลายเส้นประสาทฟันส่วนปลายบริเวณที่ฟันสึกหรือเหงือกกร่อน อาจมีตัวยาใดตัวหนึ่งดังต่อไปนี้ เช่น Strontium chloride, Formalin, Zinc chloride, Stannous fluoride, Pluronic F-127 ยาสีฟันพวกนี้จะลดอาการเสียวฟันที่เกิดจากการสึกของเนื้อฟันหรือเหงือกกร่อนได้บ้าง แต่ถ้าเสียวฟันเพราะฟันผุควรรีบไปหาทันตแพทย์จะดีกว่า เพราะยาสีฟันนี้ช่วยไม่ได้ ยาสีฟันทำให้การรับรู้ความรู้สึกร้อน-เย็นของฟันลดน้อยลง โดยต้องใช้อยู่เป็นระยะเวลาหนึ่งอาการจึงดีขึ้น

3. ยาสีฟันที่ใส่สารลดเหงือกอักเสบ

สรรพคุณของยาสีฟันกลุ่มนี้อาจว่าใส่สมุนไพรต่างๆ สามารถลดการอักเสบของเหงือกได้ ความจริงคนที่เป็นรำมะนาด ถ้ามีแต่ใช้ยาสีฟันชนิดนี้คงไม่มีวันจะหายจากโรค แต่ถ้าสังเกตพบว่ามีเลือดออกตามไรฟันหรือเหงือกบวม ควรไปพบทันตแพทย์แล้วท่านจะหายขาดจากโรคนี้ได้

4. ยาสีฟันที่ใส่สารกำจัดคราบขุ่น

ยาสีฟันกลุ่มนี้จะใส่ผงขัดที่หยาบกว่าธรรมดา น่าจะทำให้คราบขุ่นหรือออกได้ นอกจากนี้ก็มีสารเคมีบางชนิดผสมเพิ่มไว้ด้วย ผลการใช้ระยะยาวยังไม่ทราบ การใช้ถ้าใช้เป็นครั้งคราวก็ไม่สู้กระไร แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบันทันตแพทย์มีวิธีการกำจัดคราบขุ่นโดยใช้เครื่องมือที่ทันสมัย ใช้เวลาเล็กน้อยคราบขุ่นก็จะหายไปได้อย่าง

5. ยาสีฟันที่ช่วยลดแผ่นคราบฟันหรือลดพลาคว (dental plaque)

เมื่อก่อนมีโฆษณาขายยาสีฟันหนึ่ง เรื่องนี้วงการทันตแพทย์ยอมรับแต่การแปรงฟันที่ดีแม้ไม่ได้ใส่ยาสีฟันก็ช่วยลดแผ่นคราบฟันได้ ดังนั้นจึงเน้นเรื่องวิธีแปรงฟันมากกว่า

6. ยาสีฟันป้องกันการเกิดหินปูน

ปรกติคนที่แปรงฟันได้สะอาดโอกาสเกิดหินปูนพบได้น้อยมาก ดังนั้นการใช้ยาสีฟันเพื่อป้องกันการเกิดหินปูนจะดีหรือไม่ผู้ใช้คงต้องตัดสินใจเลือกเอาเอง

7. ยาสีฟันสำหรับเด็ก ส่วนมากจะมีฟลูออไรด์ผสมอยู่ด้วยแต่ที่แตกต่างไปคือหลอดยาสีฟันทำให้แลดูน่ารัก สีสนของยาสีฟันสวยงามและรสชาติทำให้เหมาะสำหรับเด็กเล็ก ถ้าเด็กใช้ยาสีฟันชนิดนี้แล้วชอบทำให้แปรงฟันสนุกขึ้น ยอมแปรงฟันโดยดีก็นับว่าใช้ได้ ราคาจะแพงกว่ายาสีฟันทั่วไปบ้าง

จากที่กล่าวมาแล้วท่านผู้อ่านคงพอมีข้อพิจารณาในการเลือกยาสีฟันได้ แทนที่จะไปหลงเชื่อคำโฆษณาอย่างเดียว ขอกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

1. เลือกยาสีฟันที่ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ ซึ่งเป็นเหตุผลเฉพาะบุคคลที่สำคัญที่สุด
2. ไม่เลือกชนิดผง หรือชนิดครีมที่มีผงขัดหยาบซึ่งทำให้เสียวฟันเมื่อใช้ไปนาน ๆ
3. ในเด็กและบุคคลทั่วไปควรเลือกชนิดมีฟลูออไรด์ผสมในอัตราส่วนที่เหมาะสมเพื่อช่วยป้องกันฟันผุ
4. เลือกชนิดที่มีราคา รสชาติ กลิ่น และสีสนเป็นที่ถูกใจ
5. ถ้ามีข้อบ่งชี้อื่นที่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันพิเศษที่มีสรรพคุณต่างจากที่กล่าวมาแล้วขอให้อภิปรายเป็นกรณีไป

สุดท้ายใครขอแนะนำเพิ่มเติมว่า ยาสีฟันเพียงแต่ช่วยทำความสะอาดและเพิ่มรสชาติในการแปรงฟันเท่านั้น การรู้จักวิธีแปรงฟัน แปรงเหงือกที่ถูกต้องภายหลังรับประทานอาหารจะช่วยลดปัญหาการเกิดโรคฟันผุ เหงือกอักเสบและกลิ่นปากได้ดีที่สุด สิ่งสำคัญอีกอย่างที่จะเพิ่มเติมในตอนท้ายนี้ไม่ได้ คือ การแปรงฟันแม้จะแปรงให้ถูกวิธีแต่ถ้าแปรงที่ใช้เสื่อมคุณภาพ ขนแปรงอาจจะแข็งเกินไป หรือหมดอายุการใช้งานแล้วขนแปรงบานออกมากก็ไม่อาจจะแปรงให้สะอาดได้ ดังนั้นลองสำรวจแปรงสีฟันอันเก่าดู ถ้าเก่ามากก็ควรเปลี่ยนแล้วจะทำให้การแปรงฟันได้ดีขึ้น

รศ.ทพ. เชวงเกียรติ แสงศิรินาวิณ

2. พวกที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่

- กลุ่ม Tetracyclin
- กลุ่ม Chloramphenicol, กลุ่ม erythromycin

ตัวอย่างที่ยกมายังเป็นเพียงส่วนน้อย ยาบางตัวท่านผู้อ่านอาจจะเคยได้ยินหรือเคยใช้มาแล้ว อย่างที่เกริ่นไว้ในตอนต้นว่า ยาแต่ละชนิดออกฤทธิ์ต่อเชื้อต่างชนิดกัน โดยเชื้อแบคทีเรียยังแบ่งย่อยออกไปได้เป็นเชื้อที่เจริญได้ในที่มีอากาศ กับที่เจริญได้ในที่ไม่ต้องการอากาศ หรือจำแนกเชื้อตามการติดสีย้อมที่แตกต่างกัน เป็นต้น จึงขอเรียนให้ทราบถึงข้อบ่งใช้ของยาปฏิชีวนะแต่ละกลุ่มพอสังเขป คือ

กลุ่ม Penicillin ใช้รักษาโรคติดเชื้อของหลอดเลือดอักเสบคอติบ ทางเดินปัสสาวะ และการติดเชื้อภายในช่องปาก ยาในกลุ่มนี้มีข้อระวังคือ เรื่องการแพ้ยา เคยมีรายงานว่าผู้ป่วยเสียชีวิต เนื่องจากแพ้ยาที่ได้รับประทานเพียงครั้งเดียว ดังนั้นจึงต้องทราบประวัติการแพ้ยาของผู้ป่วยก่อนใช้ยา

กลุ่ม Cephalosporin ใช้รักษาโรคติดเชื้อ คล้ายกลุ่ม Penicillin และใช้เมื่อหลังจากใช้ Penicillin แล้วไม่ได้ผล ยานี้เป็นยาใหม่ คุณภาพดี ราคาแพง จะไม่นำมาใช้รักษาโรคในทันที เพราะถ้าใช้พร่าเพื่อเชื้ออาจจะดื้อยาตัวนี้ แล้วทำให้ขาดยาสำหรับการรักษาต่อไป

กลุ่ม Aminoglycoside ใช้รักษาวัณโรค โรคติดเชื้อที่เป็นหนองทางเดินปัสสาวะ ทางเดินหายใจ

กลุ่ม Erythromycin ลักษณะการใช้เช่นเดียวกับ Penicillin แต่กลไกการออกฤทธิ์ของยาต่างกัน ใช้ในกรณีผู้ป่วยแพ้ Penicillin

จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การเลือกใช้ยาปฏิชีวนะเป็นเรื่องราวที่ละเอียด จะต้องรู้ข้อบ่งใช้ของยา รู้ว่าเชื้ออะไรเป็นสาเหตุของโรค ไม่มีมียาอยู่ตัวเดียว จะใช้ได้กับการติดเชื้อทุกชนิดไม่เหมือนกับการใช้ยาแก้ปวด ซึ่งไม่ว่าจะปวดหัว ปวดฟัน ปวดท้อง ก็ใช้ชนิดเดียวได้ผลเหมือนกัน

หลังจากที่ได้ทราบสรรพคุณของยาปฏิชีวนะแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่จะต้องทราบควบคู่กันไปด้วยคือ ข้อเสียของยาแต่ละชนิด

- กลุ่มยา Penicillin ไม่มีผลเสียต่อเนื้อเยื่อร่างกาย ถ้าใช้ขนาดที่ถูกต้อง ยกเว้นในผู้ป่วยที่แพ้ยา อาการแพ้ อาจจะมีตั้งแต่เป็นผื่นคัน ลมพิษ ถ้าในรายที่เป็นมากอาจหมดสติ ไปจนถึงเสียชีวิตภายในเวลาไม่กี่นาที ดังนั้นการใช้ยาจึงต้องทราบประวัติของการแพ้ยา สำหรับยาถึงสังเคราะห์ของ Penicillin เช่น Ampicillin มีฤทธิ์ข้างเคียงทำให้ผู้ป่วยบางรายมีอาการท้องเดิน

- กลุ่ม Tetracyclin ต้องระวังมากในหญิงมีครรภ์ และเด็กเล็ก เพราะยาทำให้ทารกที่คลอดออกมา หรือเด็ก มีฟันสีเหลือง-น้ำตาล และมีความผิดปกติของกระดูกเกิดจากตัวยา Tetracyclin ไปรวมกับชั้นของเนื้อฟัน ขณะที่มีการสร้างฟันและสร้างกระดูก เคยมีรายงานว่า มารดาที่ใช้ยาเพียงครั้งเดียว ทารกที่คลอดออกมาก็มีฟันสีเหลืองเข้มได้ประมาณ 15 ปีที่ผ่านมา ยา Tetracyclin เป็นที่นิยมมากใช้รักษาโรคติดเชื้อหลายชนิด ผลจึงทำให้เด็กวัยรุ่นสมัยนี้มีฟันเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาลดำ นอกจากนี้การใช้ยา Tetracyclin ที่หมดอายุแล้วจะทำให้เป็นพิษต่อไต วิธีสังเกตยา Tetracyclin ที่หมดอายุโดยการแกะแคปซูลออกมาดูเนื้อยา ซึ่งปกติจะเป็นสีเหลือง ถ้ายาหมดอายุจะเป็นสีน้ำตาลออกดำ ส่วนในยาน้ำ จะเห็นเป็นสีเขียวเข้มจนเป็นสีดำ ปัจจุบันไม่นิยมใช้ยาน้ำ เพราะกลัวฟันแท้ของเด็กจะเปลี่ยนสี นอกจากนี้การใช้ยา Tetracyclin เป็นเวลานาน จะทำให้เชื้อรากำเริบเพราะเชื้อที่มีอยู่ปกติในร่างกายจะถูกยาทำลาย เช่น เป็นโรคติดเชื้อราภายในปาก เป็นต้น

พิษของ Streptomycin และ Kanamycin ซึ่งเป็นยาฉีด ถ้าใช้นานๆ จะทำให้เกิดอาการหูตึง และเสียการทรงตัวของร่างกาย เพราะยาไปทำลายประสาทที่เกี่ยวข้อง

พิษของ Chloramphenicol ยาตัวนี้จะกดไขกระดูก ปุ่รกติไขกระดูกจะเป็นตัวสร้างเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง เมื่อเม็ดเลือดขาวมีจำนวนน้อยจะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคน้อยลง เพราะเม็ดเลือดขาวเปรียบเสมือนเป็นทหารที่จะคอย

กำจัดศัตรู ที่มารุกราน ส่วนเม็ดเลือดแดงน้อยจะทำให้มีอาการซูบซีด เป็นโรคโลหิตจาง ยาตัวนี้ห้ามใช้ในเด็กเล็กเพราะอาจทำให้ทารกเสียชีวิตได้

นี่เป็นเพียงตัวอย่างเล็กน้อยที่บอกให้ทราบว่า การใช้ยาปฏิชีวนะจะเป็นอันตรายได้ ถ้าไม่ทราบธรรมชาติของยาแต่ละชนิด แม้ยาบางตัวมีพิษถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็จำเป็นต้องใช้ แต่การใช้จะต้องมีหลักเกณฑ์ หลักเกณฑ์การใช้ยาปฏิชีวนะพอสรุปได้ดังนี้

1. ก่อนอื่นจะต้องทราบว่าผู้ป่วยเป็นโรคติดเชื้ออะไร ซึ่งแพทย์ที่ศึกษามาจะมีวิธีวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไร โรคนั้นมีเชื้ออะไรเป็นต้นเหตุ เชื้อนั้นปรกติจะถูกทำลายโดยยาปฏิชีวนะตัวไหน หลังจากที่ทราบว่ายาอะไรจะใช้ได้ผลซึ่งอาจมีหลายชนิด ต้องมีความรู้ว่าจะเลือกใช้ชนิดใดก่อน

2. หลังจากที่ตกลงใจว่า จะใช้ยาปฏิชีวนะชนิดใด ก็จะต้องทราบพิษและผลข้างเคียงของการใช้ยาดังนั้น เพื่อที่จะได้หลีกเลี่ยงให้ลดน้อยลง เช่น ยาที่ระคายต่อกระเพาะอาหารมักให้หลังอาหาร เป็นต้น

3. ต้องทราบว่ายานั้นจะต้องให้อยู่นานกี่วัน จะรู้ได้ก็ต้องทราบว่าปรกติโรคที่เป็นจะเป็นอยู่นานแค่ไหน ยาบางตัวอาจต้องให้เป็นระยะเวลาเป็นเดือน ยาบางตัวให้เพียง 4-5 วันโรครักหายได้ ปรกติถ้าเป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลัน อาการของโรคจะทุเลาลงภายใน 2-3 วันหลังให้ยาถ้าใช้ถูกต้องกับโรค แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยาหรือนำเชื้อที่ได้จากร่างกายไปทดสอบความไวของเชื้อกับยาที่จะใช้รักษา จะทำให้ทราบแน่นอนว่ายาตัวใดรักษาได้ผล หลังจากหมดอาการของโรคแล้วโดยทั่วไปต้องให้ยาต่ออีก 2 วัน เพื่อไม่ให้โรคกลับฟื้นขึ้นมาใหม่

4. ปริมาณและขนาดยาที่ให้ขึ้นอยู่กับโรคติดเชื้อที่เป็นอยู่ว่ารุนแรงขนาดไหน ขนาดรูปร่างของร่างกาย คนที่น้ำหนักตัวมากจะต้องใช้ขนาดสูง เพื่อที่จะให้ยาในกระแสเลือดสูงพอที่จะไปทำลายเชื้อได้ผล

5. ประวัติผู้ป่วยก็เป็นส่วนสำคัญที่จะกำหนดชนิดและขนาดยา เช่น ผู้ป่วยแพ้ยา หรือ มีโรคประจำตัวอะไร เช่น โรคตับ โรคไต โรคความดันสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงยาในร่างกาย

6. ต้องทราบข้อปลีกย่อยอื่นๆ เช่น ยานั้นหมดอายุหรือไม่วิธีใช้ต้องให้ก่อนอาหาร หลังอาหาร หรือรับประทานร่วมกับอาหาร ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของยาดีขึ้น

7. กรณีที่ซื้อยาใช้เอง ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 3 วัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อไม่ให้อาการของโรครุนแรงยิ่งขึ้น จะเห็นว่าการใช้ยาปฏิชีวนะไม่ใช่ของที่จะทำกันง่ายๆ ปัญหาที่มีอยู่ว่าประชาชนบางส่วนยังเข้าใจผิดคิดว่า ยาปฏิชีวนะเป็นยาแก้ไอแก้เจ็บ คื่นเกิดอาการไอเจ็บ ไม่ว่าจะติดเชื้ออะไรก็ตามจะใช้ยาตัวที่มีอยู่นั้นรักษา ดังที่เรียนให้ทราบแล้วว่ายาปฏิชีวนะมีอยู่นับร้อยชนิด แต่ละชนิดมีข้อบ่งใช้ต่างกัน ไม่ใช่ยาปฏิชีวนะตัวเดียวจะสามารถใช้ได้กับโรคติดเชื้อทุกชนิด

ปัญหาอีกข้อหนึ่งคือการใช้ยาไม่ครบขนาด เช่น ซื้อยามาเพียงครึ่งละ 2-3 เม็ด ที่เรียกว่า “ยาซุด” จากร้านขายยา ครั้นพออาการเริ่มดีขึ้น ผู้ป่วยจะหยุดการใช้ยา ในช่วงนี้เองที่เชื้อจะปรับตัวหรือสร้างสารบางอย่างขึ้นมาเพื่อให้ทนต่อยา ปัญหาการดื้อยาจึงเกิดขึ้น พอหยุดใช้ยาสักพัก โรคก็จะกลับเป็นอีก คราวนี้ยาเคยใช้ได้ผลก็กลับไม่ได้ผล ถ้าโรคนั้นติดต่อดี ผู้ป่วยใหม่ก็ใช้ยาชนิดแรกไม่ได้ผลเช่นกัน ผลเสียจึงเกิดแก่ส่วนรวม

สรุปว่าการซื้อยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาตัวเอง จะต้องมีความรู้ถึงโรคที่เป็นอยู่ รู้ถึงชนิดของยา ตั้งแต่ประสิทธิภาพพิษของยา ตลอดจนถึงวิธีการใช้ที่ถูกต้อง นอกจากนี้ต้องทราบประวัติโรคประจำตัวของผู้ป่วยรายนั้น จะเห็นว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่ต้องเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นโปรดอย่าเข้าใจผิดว่า ยาปฏิชีวนะหรือยาแก้ไอแก้เจ็บ ในความหมายของชาวบ้านจะรักษาโรคติดเชื้อได้ทุกชนิด โดยใช้ยาเพียงตัวเดียวควรปล่อยให้แพทย์จะดีกว่าการซื้อยาปฏิชีวนะรักษาเอง เพราะผลเสียนอกจากโรคไม่หายยังเสี่ยงต่อพิษของยา สิ้นเปลืองค่ายาเพิ่มขึ้น และก่อให้เกิดปัญหาเชื้อดื้อยาซึ่งเป็นผลเสียต่อสังคม

ผิวงามตามวัย

ผิวพรรณถือว่าเป็นสิ่งสำคัญเป็นด่านแรกที่จะก่อให้เกิดความประทับใจต่อคนที่พบเห็น คนผิวสวยจึงเป็นที่ชื่นชอบและสบายตาของบุคคลที่พบเห็น อีกทั้งยังเป็นเครื่องบอกถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

คนส่วนใหญ่ยังคงดูแลรักษาผิวพรรณของตนเองไม่ถูกวิธี มักปล่อยให้อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่างๆ มาชักจูงให้หันมาลองใช้ยาหรือเครื่องสำอาง เพื่อให้ผิวหน้าหรือผิวกายสวยงาม... แต่ท้ายที่สุดหลายต่อหลายคนเกิดอาการแพ้ต้องเดือดร้อนมาหาหมอ

ผิวของคนในแต่ละวัยจะมีความชุ่มชื้น นุ่มนวล หรือหนาบางแตกต่างกันไปตามอายุ เด็กๆ จะมีผิวบางใสอ่อนนุ่ม ซึ่งเป็นลักษณะของเซลล์ที่อ่อนวัยชุ่มน้ำ อีกทั้งยังไม่เคยเจอกับสารพิษต่างๆ ที่มีฤทธิ์ทำลายผิว เช่นมลพิษจากสภาพแวดล้อม แสงแดดหรือเครื่องสำอาง พอเริ่มโตขึ้นจนมาถึงช่วงอายุ 30 กว่าเซลล์ผิวหนังจะเริ่มเสื่อม ความงดงามก็เริ่มลดน้อยลง พอถึงวัยสูงอายุ เซลล์จะแห้ง ผิวกร้านแตกขาดความสดใส การดูแลรักษาผิวจึงแตกต่างกันตามวัย ได้แก่ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยกลางคนและวัยชรา

วัยทารก ผิวอ่อนนุ่ม ต้องระวังเรื่องอาการระคายเคือง การทำความสะอาดมากเกินไป อาจก่อให้เกิดปัญหา เช่น คุณแม่แม้มักกลัวว่าผิวพรรณของลูกจะไม่สะอาดพอ จึงทำความสะอาดผิวลูกน้อยด้วยการฟอกสบู่ น้ำล้าง สบู่ยาบ่าง หรือบางคนถึงขนาดใช้แอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดผิวที่เปราะเปื้อน

ปัจจุบันก็มีเครื่องสำอางสำหรับเด็กโดยเฉพาะ เช่น สบู่เด็กซึ่งไม่มีสารที่ระคายผิวเจือปนและมีส่วนผสมของไขมัน ช่วยให้ผิวแห้งเกินไป แต่ในระยะหลังนี้มีสบู่เหลวออกมาจำหน่ายอ้างสรรพคุณว่าถนอมผิวทารก ส่วนประกอบสำคัญของสบู่เหลวคือสารตึงผิว ซึ่งมีส่วนทำให้ผิวแห้งเกินไป เมื่อใช้ไปนานๆ ผิวเด็กจะแห้งเกินไป ทำให้เกิดอาการคันและลอกเป็นขุย จึงไม่ควรใช้กับทารก เพราะจะเกิดระคายผิวมากกว่าถนอมผิว

เสื้อผ้าของเด็กควรอ่อนนุ่ม บางเบา ไม่ควรคำนึงถึงด้านสวยงามอย่างเดียว เพราะบ้านเราอากาศร้อน ปัจจุบันผ้าอ้อมสำเร็จรูปก็เข้ามามีบทบาทมาก การใช้ต้องระวังไม่ให้เกิดโทษ คือไม่ใช้ตลอดเวลา เมื่อเปราะเปื้อนแล้วต้องรีบเปลี่ยน เพราะอาจเกิดการระคายผิวและเป็นต้นเหตุให้เกิดเชื้อราหรือแบคทีเรียได้โดยเฉพาะชนิดที่มีพลาสติคหุ้มอยู่ด้วย ยาทาผิวประจำบ้าน เช่น น้ำมันหม่อง น้ำมันนวดกล้ามเนื้อ หรือน้ำมันแก้ฟกช้ำไม่เหมาะสำหรับผิวทารก อาจทำให้ผิวไหม้ได้

เมื่อผิวมีผื่นคันจำเป็นต้องใช้ครีมก็ควรจะใช้ครีมชนิดอ่อนๆ อย่าใช้ร่วมกับของผู้ใหญ่ เพราะสภาพผิวแตกต่างกัน อาจทำให้เกิดผลแทรกซ้อนได้ง่าย ส่วนพวกเบบี้ออยหรือเบบี๋ครีมใช้ทาผิวเด็กในอากาศหนาวได้ ช่วงอากาศร้อนไม่ควรใช้น้ำมันหรือครีมทาผิว จะเกิดอุดตันและต่อมเหงื่อ เป็นต้นเหตุให้เกิดผื่นคัน เบบี้ออยบางชนิดมีส่วนผสมของยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งในต่างประเทศเขาใช้ทำความสะอาดเมื่อเด็กเปราะเปื้อนอุจจาระ เนื่องจากอากาศหนาวไม่สะดวกในการใช้น้ำล้าง สำหรับเมืองไทยใช้น้ำสะอาดล้างก็พอแล้ว การใช้โลชั่นผสมน้ำยาฆ่าเชื้อบ่อยๆ ทำให้เกิดอาการแพ้ได้

วัยเด็ก ปัญหาส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการดูแลรักษาความสะอาดไม่ดีพอ เนื่องจากพอเด็กเริ่มวิ่งชน หกล้มมีบาดแผล ถูกยุงกัด มดกัด พอเกาก็เป็นแผล ถ้ามือไม่สะอาด ปล่อยให้ยุงกัดก็จะเกิดการติดเชื้อ ควรรักษาความสะอาดด้วยการล้างมือ ล้างเท้าทุกครั้งทีกลับจากโรงเรียน ตัดเล็บให้สั้น เมื่อถูกยุงหรือมดกัดควรล้างน้ำฟอกสบู่ บางคนแพ้ยุง เมื่อถูกยุงกัดเกิดตุ่มแดงและแผลตามขาอย่างที่เราชาวบ้านเรียกว่า “น้ำเหลืองเสีย” ต้องป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัดด้วยการอยู่ในห้องมุ้งลวด สวมเสื้อแขนยาว นุ่งกางเกงขายาวอยู่เสมอ เมื่อมีบาดแผลให้เช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์ และทาด้วยครีมผสมยาปฏิชีวนะ

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวพรรณมากเนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง มีฮอร์โมนเข้ามาเกี่ยวข้อง เริ่มมีต่อมน้ำมันซึ่งไม่มีในวัยทารกและวัยเด็ก ลักษณะผิวเริ่มเปลี่ยนแปลงจากอิทธิพลของฮอร์โมน จะเริ่มจำแนกได้ว่าใครมี

ผิวแบบไหน เช่น ผิวมัน ผิวแห้ง หรือผิวธรรมดา เป็นวัยที่รักสวย รักงาม ขวนขวายหาเครื่องสำอางมาใช้หรือใช้ตามเพื่อน มีทั้งโฟมล้างหน้า ครีมล้างหน้า ครีมบำรุงผิว เริ่มแต่งหน้าแต่งตาตามแฟชั่น เป็นค่านิยมของกลุ่มคนว่าพอเริ่มวัยรุ่นจะต้องใช้เครื่องสำอางกันแล้ว ทั้งๆ ที่ยังไม่มีความจำเป็น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ผิวสวยที่สุด เมื่อสวยโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ควรแต่งหน้าแต่พองามก็เพียงพอ ผู้คนที่มีปัญหาเรื่องผิวในวัยนี้ ส่วนใหญ่เกิดจากการแพ้เครื่องสำอาง บางคนแพ้แล้วยังไม่รู้ตัวตัวเองแพ้ ใช้อยู่จนจนเกิดสิว ดังนั้นถ้าใช้เครื่องสำอางแล้วมีปัญหาเกิดความผิดปกติ เช่น คันหน้า หน้าลอก สิวขึ้น หรือหน้าแดงต้องหยุดใช้ไว้ก่อน

คนที่หน้ามันมักจะมีปัญหาเรื่องสิว การล้างหน้าบ่อยไม่ได้ได้ช่วยให้หน้าหายมัน ยิ่งล้างมากก็ยิ่งกระตุ้นต่อมให้ผลิตน้ำมันมากขึ้นอีก เมื่อหน้ามันควรใช้กระดาษซับมันซับบ่อยๆ ส่วนเครื่องสำอางประเภทครีมหรืออายุนั้นเหมาะกับคนหน้าแห้ง ถ้าหน้ามันมากอาจจะใช้โลชั่นผสมยาประเภทแอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดก่อนจะล้างด้วยสบู่ธรรมดา

คนหน้าแห้งไม่ควรล้างหน้าบ่อย การล้างหน้าด้วยโฟมหรือสบู่เหลวจะยิ่งทำให้หน้าแห้งเพราะน้ำมันธรรมชาติที่เคลือบผิวอยู่ถูกล้างออกไป ถ้าหน้าแห้งมากควรล้างด้วยครีม วิธีใช้คือ ทาครีมให้ทั่วหน้าแล้วใช้ทิชชูเช็ดออกแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกที ส่วนคนผิวธรรมดา ใช้แค่สบู่ธรรมดาล้างด้วยน้ำสะอาดก็เพียงพอ

ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงอยู่ที่การใช้เครื่องสำอางไม่เหมาะสมกับสภาพผิว ความไม่เข้าใจในการดูแลรักษาผิวของตนเอง ประกอบกับการเชื่อตามโฆษณา การนวดหน้าซึ่งไม่มีความจำเป็นในวัยนี้ การนวดหน้าอาจจะช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น เพราะการนวดเป็นการกระตุ้นให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้นชั่วคราว แต่หลังจากนั้นเพียงวันเดียวผิวก็จะกลับสู่สภาพเดิม การนวดด้วยครีมอาจมีปัญหาตามมาเช่นเป็นสิว แพ้ครีม

วัยนี้เป็นวัยที่ผิวพรรณสวยสดชื่นตามธรรมชาติมากที่สุด จึงไม่ควรใช้สารเคมีทำลายผิวอันสวยงามก่อนถึงเวลาอันสมควร

วัยกลางคน อยู่ในระหว่างช่วงอายุ 25 ปี จนถึง 50 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีจำนวนคนมากที่สุด เป็นช่วงที่อยู่ในวัยทำงาน ต้องออกสังคมบ่อย เริ่มแต่งหน้ามากขึ้น เริ่มแก่ ปัญหาของวัยนี้เกิดขึ้นจากความกลัวแก่ จึงพยายามทุกวิถีทางที่จะชะลอความแก่ การโฆษณาด้านนี้จึงเข้ามามีบทบาทมาก ใครบอกว่าครีมชนิดไหนใช้ได้ผลทำให้หน้าไม่แก่ ไม่ย่น ก็จะไปหามาใช้ไม่ว่าจะแพงเท่าไร คนไม่เคยมีฝ้าก็เริ่มมีฝ้า ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ตามกรรมพันธุ์ จากอายุที่มากขึ้น รวมทั้งอิทธิพลจากแสงแดด

ในวัยกลางคน บางครั้งจำเป็นต้องแต่งหน้าเพื่อปกปิดริ้วรอย ถ้าไม่แพ้ก็ไม่ซื้อห้าม แต่ควรระลึกไว้เสมอว่าผิวของใครก็ของคณนั้น ผิวดำจะเปลี่ยนเป็นขาวไม่ได้ ผิวมันก็จะเปลี่ยนเป็นแห้งไม่ได้ การใช้เครื่องสำอางอาจช่วยปรับผิวได้ชั่วคราว การที่คนหนึ่งใช้เครื่องสำอางชนิดหนึ่งแล้วดีก็ไม่ใช่ว่าอีกคนใช้แล้วจะดีเหมือนกัน ผิวใครจะสวยมากสวยน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์เป็นสำคัญ

วัยชรา เป็นวัยเสื่อม สังขารร่วงโรยไปตามกาลเวลา เซลล์ผิวหนังก็จะร่วงโรยไปด้วย เริ่มเหี่ยวแห้งเนื่องจากคุณสมบัติของผิวในการอุ้มน้ำจะลดลง จากฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมชุ่มชื้นของเซลล์ผิวหนังมีปริมาณลดลง ผิวจะบางลง เส้นผมบาง ต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน และขุมขนฝ่อลง เนื้อเยื่อและไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังลดลง มีจุดด่างกระดกขึ้น มีจุดดำบ้าง ขาวบ้าง ซึ่งเป็นความเสื่อมตามธรรมชาติ ระยะนี้การลอกหน้าด้วยครีมหรือน้ำยาลอกผิวอาจจะช่วยได้บ้าง เช่น กรดวิตามินเอ กรดไกลโคลิค กรดโคโรลลอสติก เป็นต้น ทำให้ส่วนของผิวที่หนาเป็นตุ่ม ฝ้าฝ้าหลุดลอกออกไปได้

การปฏิบัติตัวในวัยนี้กลับไปเหมือนทารกใหม่ เพราะมีผิวที่เปราะบาง ไม่ควรอาบน้ำบ่อยจนเกินไป น้ำอาบไม่ควรร้อนจัดหรือเย็นจัด ควรจะเป็นน้ำอุ่นพอประมาณ น้ำที่ร้อนจัดจะทำให้ผิวแห้งมาก ไม่ควรใช้สบู่หรือสบู่เหลว หลังอาบน้ำอาจใช้ครีมบำรุงผิวเพื่อช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้นขึ้น ไม่ควรถูกแสงแดดนานจะเกิดผิวไหม้แดงง่าย ผิววัยชราจะมีเส้นเลือดประแดงง่ายจึงควรระวังการกระทบกระแทกและบาดเจ็บเพราะเมื่อเกิดแผลจะหายช้า

สรุป การดูแลรักษาผิวต้องปรับให้เหมาะกับวัย ควรใช้เครื่องสำอางเท่าที่จำเป็นเพราะผิวหนังของเราไม่ใช่มีไว้ทดลองคุณภาพของเครื่องสำอาง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนมีผิวแตกต่างกัน ได้แก่ กรรมพันธุ์ อาหาร งานอาชีพ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต กล่าวคือ ถ้าเกิดมาผิวพรรณดี ทำงานในร่มไม่ต้องถูกแสงแดด รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีความวิตกกังวลหรือความเครียด ย่อมจะมีผิวที่สวยงามและชะลอความแก่ลงไปได้มาก ไม่มีเครื่องสำอางหรือยาที่จะสามารถทำให้คนเราเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ตลอด ยังไม่มีใครสามารถยับยั้งสังขารไม่ให้เสื่อมได้เลย

แพทย์หญิงปรียา กุลละวณิชย์

สุขภาพ - เส้นผม

ผมบนศีรษะของคนเราเริ่มงอกตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา แรกเกิด ทารกมีเส้นผมที่อ่อนนุ่มเส้นบางและหลุดง่าย แต่ขนอ่อนนุ่มไปมากับหมอนก็จะร่วง เห็นเป็นรอยแห้วบริเวณเหนือท้ายทอย เป็นเหตุให้มารดาต้องอุ้มมาปรึกษาแพทย์อยู่บ่อยๆ เมื่อทารกเติบโตขึ้น ผมจะเส้นใหญ่และแข็งแรงขึ้นตามลำดับ จำนวนเส้นผมบนศีรษะมีประมาณหนึ่งแสนเส้น แต่ละคนจะมีจำนวนแตกต่างกันไม่มาก ที่เห็นบางคนผมตกบางคนผมบางเป็นเพราะขนาดของเส้นผม บางคนผมเส้นเล็กทำให้ดูเหมือนผมน้อย บางคนผมเส้นใหญ่จึงดูผมหนา

ผมมีลักษณะการเจริญเติบโตเป็นวงจรเหมือนใบไม้ ซึ่งเริ่มตั้งแต่แตกหน่อเล็กๆ แล้วเจริญงอกงามจนโตเต็มที่แล้วจะหลุดไปเข้าสู่ระยะผลัดใบ เมื่อใบแก่ร่วงไปแล้วจะมีใบอ่อนงอกขึ้นมาแทน ผมก็เช่นเดียวกัน ผมแก่เต็มที่จะทยอยกันร่วงหลุดไปแล้วมีเส้นใหม่งอกขึ้นมาแทน ปกติผมจะยาววันละ 0.35 มิลลิเมตรหรือประมาณเดือนละหนึ่งเซนติเมตร เส้นผมใช้เวลาตั้งแต่เริ่มงอกจนโตเต็มที่ประมาณ 6-7 ปี เมื่อถึงสุดระยะเติบโต ผมจะเข้าสู่ระยะพัก รากจะเริ่มฝ่อเล็กน้อยทุกทีจนไม่มีราก แล้วผมก็จะหลุดไปเหมือนใบไม้ที่ผลัดใบ เมื่อผมหลุดไปแล้ว รากที่ฝ่อก็จะเริ่มเติบโตขึ้นใหม่อีก แล้วผลิตผมให้ยาวออกจนครบวงจรก็จะร่วงอีก เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ด้วยเหตุนี้ในคนปกติจึงพบผมร่วงได้ทุกวันแล้วแต่ว่าเส้นไหนจะถึงกำหนด จำนวนผมร่วงในแต่ละวัน ประมาณ 20-35 เส้น พบว่าผมร่วงมากขณะสระผมและหวีผมเพราะน้ำและแชมพูทำให้ผมอ่อนตัว และแรงดึงจากการหวีและแปรงผมจะทำให้ผมที่อยู่ในระยะพักพร้อมที่จะร่วงอยู่แล้วหลุดออกไปง่ายขึ้น

แต่จะมีบางภาวะของร่างกายที่วงจรการเติบโตของผมเข้าสู่ระยะพักเร็วกว่าปกติ เช่น เมื่อร่างกายอยู่ในสภาพที่สุขภาพทรุดโทรม เช่น ภาวะไข้สูง เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้ไทฟอยด์ ไข้เลือดออก ภาวะเสียเลือด เช่น การผ่าตัดใหญ่ ภายหลังการคลอดบุตร ภาวะขาดอาหาร เช่น คนลดความอ้วนด้วยการลดอาหารมากเกินไป ภาวะเครียดทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล การทำงานโดยไม่มีเวลาพักผ่อน สภาพดังกล่าวส่งผลต่อการเติบโตของผม ทำให้การเจริญหยุดชะงักและเข้าสู่ระยะพักเร็วกว่าที่ควร พบว่าประมาณ 2-3 เดือนภายหลังการมีปัญหาดังกล่าวจะมีผมร่วงเป็นจำนวนมากและจะเป็นอยู่ประมาณ 3-4 เดือน จึงเริ่มมีผมงอกขึ้นมาแทนผมที่ร่วงไปจนครบจำนวนปกติโดยไม่ต้องรักษา พบว่าผู้ที่อยู่ในภาวะดังกล่าวเมื่อสังเกตตนเองว่ามีผมร่วงมากมักจะวิตกกังวลว่าจะร่วงจนหมดศีรษะและไม่กลับเข้าสู่สภาพเดิมอีก จนกลายเป็นคนผมบางไปตลอด จะเริ่มหาวิธีต่างๆ ที่เชื่อว่าจะช่วยป้องกันผมร่วงหรือช่วยให้มีผมงอกใหม่ ได้แก่ การเปลี่ยนแชมพูชนิดต่างๆ หรือน้ำยาหวัดผมที่อ้างสรรพคุณป้องกันผมร่วงหรือยาปลูกผม การเลือกใช้เครื่องสำอาง ถ้าตรงกับจังหวะที่ผมกำลังจะขึ้นพอดี ผู้ใช้ก็จะเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าของที่ซื้อมาใช้ได้ผลดี ทั้งที่ความจริงไม่มีความจำเป็นต้องใช้อีกทั้งทำให้สิ้นเปลืองไปเปล่าๆ

สิ่งที่ควรปฏิบัติตนคือ ภายหลังอาการไม่สบายต้องบำรุงสุขภาพด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผลไม้สด ผักสด เนื้อสัตว์ อาหารทะเล นม ไข่ เป็นต้น รวมทั้งพักผ่อนสมองด้วยการทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ไม่เคร่งเครียด

เมื่อมีอาการผมร่วงผิดปกติขึ้นมาเมื่อไร ควรนึกถึงประวัติเจ็บป่วยภายใน 2-3 เดือน ที่ผ่านมาก่อนที่จะนึกถึงสาเหตุอื่น มีโรคทางกายหลายโรคที่ทำให้ผมร่วงได้มาก เช่น โรคโลหิตจาง โรคซีฟิลิส โรคของต่อมไทรอยด์ และโรคเอสแอลอี การตรวจร่างกายและการตรวจเลือด จะสามารถหาสาเหตุของโรคที่เป็น เช่น โรคโลหิตจาง ผู้ป่วยจะผมอมซีดอ่อนเพลีย ตรวจเลือดพบความเข้มข้นของเลือดและจำนวนเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าปกติ อาจพบเม็ดเลือดขาวผิดปกติด้วย ถ้าอาการชั้ดนั้นเกิดจากเป็นโรคของเม็ดโลหิต ส่วนโรคซีฟิลิสซึ่งเป็นโรคเพศสัมพันธ์จะมีประวัติการติดเชื้อ ผู้ป่วยอาจมีผลบริเวณอวัยวะเพศ มีผื่นตามตัวหรือตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า การตรวจเลือดหาวิธีหรือหาเชื้อซีฟิลิสได้ผลบวก โรคของต่อมไทรอยด์

แบ่งออกเป็นต่อมไทรอยด์พิการและต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ซึ่งทำให้ผมร่วงได้ทั้ง 2 ชนิด ต่อมไทรอยด์พิการ มีอาการเฉื่อยชา ผิวน้ำหนัก ลึนหนา ท้องผูก ตรวจเลือดพบไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำกว่าปกติ ส่วนต่อมไทรอยด์เป็นพิษมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตกใจง่าย เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ อาจมีคอหอยพอกและตาโปน ตรวจเลือดพบไทรอยด์ฮอร์โมนระดับสูงกว่าปกติ โรคเอสแอลอี ซึ่งเป็นโรคภูมิต้านทานหนึ่งเกิดร่วมกับอาการแพ้แสงแดด มีผื่นแดงที่ใบหน้า มีไข้ปวดข้อ การตรวจเลือด พบเม็ดเลือดขาวต่ำและพบโปรตีนที่ผิดไปจากปกติ โรคเหล่านี้เมื่อได้รับการรักษาที่ถูกต้องจนขาดหายหรือโรคทุเลา ผมก็จะหลุดร่วงและขึ้นใหม่ได้

สำหรับภาวะที่ ผมร่วงจากกรรมพันธุ์ซึ่งเกิดจากฮอร์โมนเพศชาย ทำให้เกิดอาการผมบางจนศีรษะล้าน เกิดขึ้นได้ทั้งเพศชายและหญิง แต่พบในเพศชายมากกว่า จัดเป็นการเปลี่ยนแปลงโดยธรรมชาติของแต่ละคน ซึ่งยังไม่มียาหรือวิธีรักษาที่ได้ผลดี ผู้ที่เป็นมักเกิดความวิตกกังวล พยายามสรรหาทุกวิถีทางที่จะทำให้ผมขึ้น ทำให้ตลาดการค้ายาปลูกผมเครื่องสำอางผม รวมทั้งนักฉวยโอกาสเกิดขึ้นอย่างไม่ที่สิ้นสุด การรับประทานยาบางอย่างอาจทำให้ผมร่วงได้ ตัวอย่างเช่น ยาคุมกำเนิด ยารักษาโรคมะเร็ง ยากันเลือดแข็งตัว ยารักษาโรคไทรอยด์ ซึ่งเมื่อหยุดยา ผมจะหยุดร่วงและกลับมีผมขึ้นเหมือนเดิมได้

โรคผมร่วงเป็นหย่อม ที่อยู่ดี ๆ ก็มีผมหลุดเป็นกระจุก ไม่เจ็บไม่คันและไม่รู้ตัว เจ้าตัวจะรู้ก็ต่อเมื่อเพื่อนเห็นหรือช่างทำผมเห็น ผู้หญิงยิ่งเห็นยากกว่าผู้ชาย เพราะผมยาวปกคลุมไว้ ผมร่วงชนิดนี้เป็นโรคภูมิต้านทานหนึ่ง อาจเกิดร่วมกับความเครียดหรือความตื่นเต้นตกใจ เป็นอาการนำมาก่อน ผมร่วงชนิดนี้หายเองได้ ยกเว้นบางรายเป็นอยู่นานไม่ยอมหาย หรือลุกลามร่วงหลายกระจุก ในรายเช่นนี้จำเป็นต้องรักษาปรึกษาแพทย์

สรุปได้ว่าเมื่อมีอาการผมร่วงต้องพิจารณาดูว่า เป็นการร่วงตามปกติหรือเปล่า หรือเป็นการร่วงหลังจากหายไข้หรือหลังคลอด ซึ่งไม่ต้องรักษาก็หายเอง หรือเป็นอาการของโรคทางกายที่จำเป็นต้องรักษาตามชนิดของโรคที่เป็น หรือเกิดจากยาที่รับประทาน ซึ่งเมื่อหยุดยา ผมก็จะหยุดร่วง จะเห็นว่าเส้นผมมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสุขภาพของร่างกาย เส้นผมที่สวยดกดำเป็นเงางาม จะสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ของผู้ที่เป็นเจ้าของได้เป็นอย่างดี

แพทย์หญิงปรียา กุลละวณิชย์

การชะลอความแก่

เราทำแทบทุกอย่างที่ไม่มีอันเป็นไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บหรืออุบัติเหตุร้ายแรงตั้งแต่ยังไม่แก่ ก็จะต้องใช้ชีวิตเป็นคนแก่กันคนละหลาย ๆ ปี หลายคนพยายามหลีกเลี่ยงหนีกการเป็นคนแก่โดยเลี่ยงไปใช้คำว่า "ผู้สูงอายุ" "ผู้สูงวัย" หรือ "ผู้อาวุโส" สุดแต่จะหาคำมาได้ แต่ในความเป็นจริงผู้ที่หนีการเป็นคนแก่ได้ ก็คือผู้ที่ซึ่งตายไปเสียก่อนแก่เท่านั้น

อย่างไรก็ตามคำว่า "คนแก่" ก็ไม่ใช่คำที่บ่งบอกสถานะของบุคคลใดบุคคลหนึ่งอย่างชัดเจนว่าบุคคลนั้นอายุมากหรือสภาพร่างกายเสื่อมโทรมไปมาก แม้แต่สถานะทางอายุอย่างเดียวก็ยังไม่มีความชัดเจนว่าอายุเท่าไรจึงเป็นคนแก่ ผู้เขียนเคยจำได้ว่าสมัยเด็ก ๆ เคยอ่านหนังสือพิมพ์พบข่าวพาดหัว "เด่ววัยสี่สิบก่อนเหตุ..." ซึ่งในขณะนั้นก็ไม่ได้คิดอะไร ถ้าเป็นเด็วยุคนี้คงได้ขำกลิ้ง

แล้วคนอายุเท่าไรเล่าจึงเรียกว่าคนแก่ คนไทยเรายังนิยมเอาอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์ เข้าใจว่าคงถือเอาการเกษียณอายุราชการเป็นหลัก การถือเอาดังกล่าวถ้าจะมีผลดีก็คงเป็นกับผู้ที่คร่ำเคร่งกับงาน (โดยเฉพาะงานที่ใช้สมอง) ที่มีโอกาสออกกำลังกายในชีวิตประจำวันน้อย และเป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาทางด้านครอบครัวและฐานะ จึงสามารถหันมาใช้ชีวิตด้วยการพักผ่อนอย่าง "เอ็กซีฟ" ได้มาก แต่จะมีผู้ที่เมื่ออายุถึง 60 ปี จำนวนมากที่ได้รับผลร้ายจากการยึดถือตัวเลขดังกล่าว เนื่องจากเข้าใจว่าการพักผ่อนคือการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันให้น้อยที่สุด และการบำรุงร่างกายคือการกินอาหารดี ๆ (ซึ่งที่จริงมักเป็นการกินผิดส่วนหรือกินมากเกินไป) นอกหน้านั้นยังมีบางคนที่เพิ่มความเครียดให้แก่สมองของคนเข้าไปอีก เนื่องจากยังจำเป็นต้องทำงานหนักต่อไปด้วยภาวะการครองชีพ แต่คอยคิดอยู่เสมอว่าควรลดหรือหยุดได้แล้ว

ด้วยเหตุที่ความเจริญทางการแพทย์และการสาธารณสุข สามารถกำจัดหรือควบคุมโรคร้ายที่คร่าชีวิตมนุษย์ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้อายุขัยหรือการคาดคะเนระยะเวลาการมีชีวิตอยู่ของคนทั่วโลกยืดยาวออกไปอย่างที่ยังไม่เห็นขีดจำกัด แม้แต่คนไทยเราก็อายุขัยโดยเฉลี่ยประมาณ 40 ปี เมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้เพิ่มเป็นกว่า 65 ปีในปัจจุบัน และจะเพิ่มต่อไป นักประชากรศาสตร์ในยุโรปหลายประเทศแบ่ง "คนแก่" โดยใช้ตั้งแต่อายุ 65 ปีขึ้นไปและยังแบ่งเป็น 3 พวกด้วยคือ 65-67 ปี แก่น้อย 75-85 ปี แก่ปานกลาง และ 85 ปีขึ้นไป แก่มาก การแบ่งดังกล่าวได้ผลเพียงเพื่อการสำรวจทางสถิติ แต่ไม่ได้บอก "ความแก่" ให้ชัดเจน รอย เซฟเฟิร์ด แพทย์ทางกีฬาวissenschaft ผู้มีชื่อเสียงของแคนาดา แบ่งคนแก่เป็น 3 พวกตามความสามารถในการดำรงชีวิต ซึ่งนับว่าเข้าท่ามากเพราะทำให้เห็นภาพของคนแก่ชัดขึ้น เขาแบ่งเป็น

1. แก่น้อย - คนแก่ที่ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองไม่ต้องพึ่งผู้อื่น มีข้อจำกัดในการปฏิบัติภารกิจประจำวันหรือไม่เลย
2. แก่ปานกลาง - คนแก่ที่มีข้อขัดข้องทางร่างกายที่ทำให้ต้องการความช่วยเหลือบ้างในการปฏิบัติภารกิจประจำวัน
3. แก่มาก - คนแก่ที่ช่วยตัวเองได้น้อยหรือไม่ได้เลย ต้องมีผู้ดูแลเกือบตลอดเวลา

การแบ่งตามแนวทางของ รอย เซฟเฟิร์ด เท่ากับบอกเราว่าการแก่มี 2 อย่างคือ แก่ด้วยอายุและแก่ด้วยความสามารถในการดำรงชีวิต แต่ถ้าจะแบ่งให้สมบูรณ์แล้ว มีผู้เพิ่มการแก่จากรูปกายเข้าไปด้วยเพราะบางคนอายุมากร่างกายไม่แข็งแรงเท่าไรแต่ยังคง "หนุ่ม/สาว" บางคนอายุมาก และ "ดู" แก่ตามวัยแต่ยังแข็งแรงดี บางคนอายุน้อยแต่ดู "แก่" เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการแบ่งที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดน่าจะเป็นการแบ่งตามสมรรถภาพ เนื่องจากสามารถตรวจวัดได้ค่อนข้างแน่นอน หลายประเทศในยุโรปได้นำการตรวจวัดสมรรถภาพทางกายและจิตมาประกอบในการกำหนดการเกษียณอายุของพนักงาน ทำให้ผู้ที่อายุเกิน 60 ปีไปแล้วจำนวนมากยังสามารถทำงานต่อไปได้จนถึง 70 ปีหรือกว่านั้น มาถึงจุดนี้ทุกท่านคงต้องยอมรับว่าคนเราแก่เร็วแก่ช้าไม่เท่ากัน ปัจจัยตัวหนึ่งที่เรากำลังไปเปลี่ยนแปลงไม่ได้คือ **กรรมพันธุ์** แต่ปัจจัยอื่นๆ ที่รวมแล้วอาจชนะกรรมพันธุ์ได้ยังมีอีกมาก ที่สำคัญได้แก่ อาหารการกิน การรักษาสุขภาพอนามัย งานอาชีพ การพักผ่อนหย่อนใจ และการออกกำลังกาย

ในที่นี้จะขอขยายความเฉพาะการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายน้อยนอกจากทำให้สมรรถภาพทางกายน้อยแล้ว ยังเป็นเหตุของโรคภัยหลายชนิดที่พบมากในคนวัยกลางคนและวัยชรา อาทิเช่น ข้อติดขัด หลอดเลือดหัวใจตีบ ความดันโลหิตสูง และประสาทเสียดุล เป็นต้น การออกกำลังกายมากเกินไป (ไม่สามารถฟื้นร่างกายด้วยการพักผ่อนและอาหารได้เพียงพอ) เป็นเหตุของการเสื่อมโทรมของทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นทั้งการออกกำลังกายน้อยไป และการออกกำลังกายมากเกินไป จึงเป็นเหตุสำคัญของการแก่เร็วได้

การออกกำลังกายที่พอเหมาะทำให้แก่ช้าจริงหรือ?

ต้องยอมรับว่าจริง เพราะสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการตรวจวัดหลายอย่างทางการแพทย์ทั่วไป และทางกีฬาเวชศาสตร์ ความดันโลหิตจัดเป็นการตรวจวัดที่ง่ายและช่วยบอกได้ทันทีในชั้นหนึ่ง ความดันโลหิตเป็นตัวบ่งบอกความแก่อย่างหนึ่งเพราะจะสูงขึ้นตามความเสื่อมของร่างกายโดยเฉพาะผนังหลอดเลือด จากการเปรียบเทียบผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย จะเห็นว่าพวกแรกมีความดันโลหิตต่ำกว่าอย่างชัดเจน และแม้แต่ในคนๆ เดียวกันในสภาวะที่ขาดการออกกำลังกายอยู่นาน ความดันโลหิตก็จะค่อยๆ สูงขึ้นๆ แต่เมื่อกลับมาออกกำลังกายใหม่ระยะหนึ่งก็จะค่อยๆ ลดลงจนเป็นปกติได้อีก

ตัวบ่งชี้ทางกีฬาเวชศาสตร์มีมากมายและสามารถตรวจวัดได้อย่างแม่นยำ ที่สำคัญที่สุดคือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ซึ่งเป็นตัวแสดงความสามารถของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดโดยตรง สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานะการออกกำลังกายของบุคคลแต่โดยเฉลี่ยจะลดลงตามวัยเมื่อพ้นวัยหนุ่มสาว อัตราการลดนี้สามารถชะลอได้อย่างชัดเจนด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และในผู้ที่มีสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดต่ำ โดยเทียบเท่ากับคนสูงวัยกว่า สามารถฝึกฝนร่างกายให้สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นมาเท่ากับคนในวัยของตนหรือแม้แต่คนที่อ่อนวัยกว่าได้ด้วย

จะออกกำลังกายอย่างไรจึงพอเหมาะ?

โดยหลักการแล้วการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพไม่ว่าในเด็ก ผู้ใหญ่ หรือคนแก่ อยู่ในหลักการเดียวกัน คือ **ชนิดและปริมาณของการออกกำลังกายจะต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย** จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มากที่สุด จะต้องสามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง จะต้องมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (ฝึกการหายใจและการไหลเวียนของเลือด) อยู่ด้วย จะต้องสามารถทำเป็นประจำสม่ำเสมอได้และจะต้องไม่ก่อความเครียดทางจิตใจ ความแตกต่างจะอยู่ที่รายละเอียดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในข้อแรกเกี่ยวกับชนิดและปริมาณ ซึ่งในผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนและวัยชราจะต้องใช้สภาพร่างกายเป็นเครื่องกำหนดอย่างค่อนข้างเคร่งครัด การกำหนดสภาพร่างกายอาจแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. **ไม่มีปัญหาสุขภาพ** มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมออยู่แล้ว : กลุ่มนี้สามารถปฏิบัติต่อไปดังเดิมครบโดที่การกินการนอนเป็นปกติ ร่างกายและจิตใจสดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ และการฟื้นตัวจากความเหนื่อยหลังการออกกำลังกายไม่ช้ากว่าที่เคยเป็น

2. **ไม่มีปัญหาทางสุขภาพ** โดยผ่านการตรวจของแพทย์ แต่ไม่มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ : หลายคนใน

กลุ่มนี้อาจมีการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันที่ใช้ร่างกายบ้างแม้ไม่สม่ำเสมอแต่ก็ได้ผลดีอยู่บ้างแล้ว เพียงจัดให้เป็นประจำสม่ำเสมอขึ้นก็อาจทำให้สุขภาพดีขึ้นไปอีกได้ แต่คนที่ในชีวิตประจำวันใช้ร่างกายน้อย จำเป็นที่จะต้องจัดให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ในขั้นต้นควรใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น กายบริหาร (ใช้จำนวนท่ามาก ท่าละ 5-10 ครั้ง ทำโดยไม่เหวี่ยงหรือสะบัดรุนแรง) ด้วยกิจกรรมแอโรบิกง่ายๆ เช่น เดินเร็ว, วิ่งเหยาะสลับเดินเร็ว หรือวิ่งเหยาะๆ ตลอด 8-10 นาที แล้วกายบริหารเบาๆ อีก 1 รอบ เมื่อรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรง (เหนื่อยน้อยลงในการปฏิบัติเหมือนเดิม) ก็เพิ่มความหนักและระยะเวลาขึ้นไปได้อีก หรืออาจกลับไปเล่นกีฬาที่เคยเล่นแล้วหยุดมานานในประเภทที่ไม่โลดโผนและเสียงมากต่อบาดเจ็บ เช่น แบดมินตัน เทนนิส โดยเล่นเบาๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น

ในกลุ่มนี้หากมีการจัดการออกกำลังกายใหม่คือเริ่มต้นใหม่แล้วพบความผิดปกติของร่างกาย เช่นขณะออกกำลังกายมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หายใจขัด มึนงง เจ็บปวดในกล้ามเนื้อหรือข้อ หรือเมื่อพักแล้วหายเหนื่อยช้า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ควรปรึกษาแพทย์ทางกีฬาเวชศาสตร์เพื่อได้รับการจัดการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

3. มีปัญหาทางสุขภาพหรือสงสัยว่าจะมี : นอกจากจะต้องแก้ไขปัญหาหรือไปตรวจสุขภาพให้แน่ชัดก่อน (โดยในช่วงนั้นให้งดการออกกำลังกาย นอกจากการปฏิบัติภารกิจประจำวัน ที่ใช้ร่างกายไม่มาก) แล้วควรได้รับการตรวจทางกีฬาเวชศาสตร์เพื่อจะได้คำตอบที่แน่ชัดว่า การออกกำลังกายจะเป็นข้อห้ามหรือไม่ ถ้าเป็นข้อห้ามจะห้ามนานเท่าไร เมื่อพ้นกำหนดห้ามจะเริ่มอย่างไร ถ้าไม่มีข้อห้ามหรือจำเป็นต้องให้ออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาจะออกกำลังกายอย่างไร

กิจกรรมแอโรบิกคืออะไร?

กิจกรรมแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติต่อเนื่องกันไปได้นานเกินกว่า 5 นาที โดยในระหว่างออกกำลังกาย ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ว่าหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น การหายใจเร็วและลึกขึ้นแต่ไม่เหนื่อยจนถึงกับหายใจหอบ หายใจเข้าออกทางปากหรือแน่นหน้าอก ประสาทสัมผัส เช่น การเห็น การได้ยินเสียงยังเป็นปกติ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 10-30 นาที (จำนวนครั้งมากและแต่ละครั้งน้อยลง) ให้ผลโดยตรงในการเสริมสร้างความสมบูรณ์ของระบบการไหลเวียนเลือด การหายใจและการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยปรับระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานปกติ และยังช่วยด้านจิตใจให้ผ่อนคลายความเครียดและสร้างสมาธิด้วย

กิจกรรมแอโรบิกมีหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีอุปกรณ์ เช่น การเดินเร็ว, วิ่งเหยาะ, ว่ายน้ำ การออกกำลังกายโดยมีอุปกรณ์ เช่น ถีบจักรยาน ก้าวขึ้นลงบันได การออกกำลังกายประกอบเสียงดนตรี เช่น การเต้นรำ แอโรบิกแดนซ์ การเล่นเกมที่ไม่ต้องใช้แรงเต็มที่แต่มีระยะเวลาเล่นนานเกิน 10 นาที รวมทั้งเกมการละเล่นหรืองานบ้านงานอดิเรกที่ดัดแปลงให้เข้าหลักเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้นก็สามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมแอโรบิกได้ตามความชอบหรือถนัดของแต่ละคน

รศ.นายแพทย์เจริญทัศน์ จินตนะเสรี

รองผู้อำนวยการภาควิชาการการกีฬาแห่งประเทศไทย

