



# กลายกังวล

โดย

นายแพทย์ศิริ พัฒนกำจร M.D., C.P.

อส  
บ583ค  
2509

พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในการฉาปนกิจศพ

นางบุญสม กัลยาณกุล

ณ ฉาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

4 กรกฎาคม พ.ศ. 2509

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961117621

วันที่ 4/10/187  
เลขทะเบียน 0482.  
เลขที่ ๑๐/  
45839

# ทลายกังวล

โคช

สมบัติห้องสมุทรภูตภา

นายแพทย์ศิริ พัดนกำจร M.D., C.P.

ผลอากาศเออ นรวิม ทนตกุล  
มอบให้ห้องสมุทรภูตภา

พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในการฉาปนกิจศพ

นางบุญสม กัลยาณกุล

๗ ฉาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

4 สิงหาคม พ.ศ. 2509



นางบุญสม กัลยาณกุล

ช้าตะ 28 กุมภาพันธ 2443

มรณะ 21 มีนาคม 2509

# ประวัติ

## นางบุญสม กัลยาณกุล

นางบุญสม กัลยาณกุล เป็นบุตรนายอากร สกหงวน นางท้อ ยศะสินธุ์ เกิดวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๔๓ ที่บ้าน บางลำภูล่าง ตำบลคลองตันไทร อำเภอคลองสาน จังหวัดธนบุรี มีพี่น้องร่วมบิดาและมารดาเดียวกัน ๕ คน คือ

๑. นางทัน ยศะกรณ์ ถึงแก่กรรมแล้ว
๒. นางกิมเที่ยง สมุทรวนิช
๓. พ.จ.อ. อรุณ ยศะสินธุ์ ถึงแก่กรรมแล้ว
๔. พลตำรวจโท อภัย ยศะสินธุ์
๕. นางบุญสม กัลยาณกุล

ชีวิตแต่เยาว์วัยของนางบุญสม กัลยาณกุล ได้อยู่กับบิดา มารดาจนอายุได้ ๓ ขวบ มารดาก็ถึงแก่กรรม เมื่อขาดแม่ นางบุญสม กัลยาณกุล ก็ได้รับความอุปการะเลี้ยงดูจากบิดาและพวกพี่ ๆ ต่อมาเนื่องด้วยครอบครัวบิดาของนางบุญสม กัลยาณกุล มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับครอบครัวของพลโทพระยาสุรศักดิ์มนตรีในครั้งนั้น เมื่อนางบุญสม กัลยาณกุล อายุได้ ๖ ขวบ ท่านเลี่ยม ภรรยาพลโทพระยาสุรศักดิ์มนตรี มีความเอ็นดู จึงได้ออกปากขอนางบุญสม กัลยาณกุล ต่อบิดาเพื่อนำมาเลี้ยงเป็นบุตร

บุญธรรม ซึ่งบิดาของนางบุญสม กัลยาณกุล ก็ยินดียกให้ จากนั้นนางบุญสม กัลยาณกุล ก็ได้มาอยู่กับครอบครัวของพลโท พระยาสุรศักดิ์มนตรี ที่ตำบลศรีราชา จังหวัดชลบุรีแต่บัดนั้นมา

นางบุญสม กัลยาณกุล ได้สมรสกับ นายกิจวิจารณ์ กัลยาณกุล เมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๒ ที่บ้านศิริสถาน ตำบลศรีราชา จังหวัดชลบุรี มีบุตรธิดาด้วยกัน ๔ คน คือ

๑. พ.อ. เกริกศิลป์ กัลยาณกุล

๒. นางสาวจิต พัฒนกำจร

๓. นายพิพัฒน์ กัลยาณกุล

๔. นางสาวสุดสวสดี กัลยาณกุล

หลังจากมีบุตรคนที่ ๔ แล้ว นางบุญสม กัลยาณกุล ก็เริ่มมีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจพิการ สุขภาพทรุดโทรมลงตามลำดับ ต้องไปหาหมอเข็วชಾಯเป็นประจำ ซึ่งบางครั้งสุขภาพก็ดีขึ้น บางครั้งก็ทรุดลงสลับกันอยู่เช่นนี้

ครั้นเมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๘ เวลาประมาณ ๐๔.๐๐ น. นางบุญสม กัลยาณกุล มีอาการเหนื่อยหอบผิดปกติ ถูกหลานจึงได้พาเข้ารับการรักษา ที่โรงพยาบาล ความดันในชอยของหลอดเลือด อำเภอบางกะปิ ในตอนเช้านั้น นางบุญสม กัลยาณกุล ยังพูดคุยกับญาติมิตรที่มาเยี่ยมเยียนได้อย่างปกติ จนกระทั่งเวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น. ในวันเดียวกันนั้น นางสมบุญ กัลยาณกุล เริ่มมีอาการหอบอย่างหนัก นายแพทย์ได้พยายามช่วยเหลืออย่างสุดความสามารถ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น ในที่สุดก็ได้แจ้งแก่กรรมด้วยอาการสงบเมื่อเวลา ๒๒.๒๐ น. ท่ามกลางความโศกเศร้าอาลัยรักของลูกหลานและญาติผู้ใกล้ชิดที่เฝ้าดูอาการอยู่ สิริรวมอายุของ นางบุญสม กัลยาณกุล ได้ ๖๖ ปี ๒๒ วัน.

## อาลัยแม่

---

วันที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๙ ตรงกับวันจันทร์ แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๙ เป็นวันสูญเสียอย่างใหญ่หลวงของลูกทุกคน เพราะเป็นวันที่คุณแม่ได้จากลูกไปอย่างไม่มีวันกลับ แม้ว่าท่านจะได้ล่วงทุกข์แห่งภพนี้ไปสู่ความสงบแล้วก็ตาม แต่ลูกทุกคนก็อดที่จะเศร้าโศกรอาลัยรักถึงมิได้

เมื่อคุณแม่ยังมีชีวิตอยู่ คุณแม่เป็นผู้มีนิสัยอ่อนโยน รักญาติพี่น้องและลูกหลานเป็นชีวิตจิตใจ ท่านได้เลี้ยงและอบรมสั่งสอนลูกหลานของท่าน ให้ประพฤติตนเป็นพลเมืองดี ยึดมั่นในศีลธรรมอันดีงามอยู่เป็นนิตย์ ความดีเด่นที่ประทับใจลูก ๆ อีกอย่างหนึ่งคือ คุณแม่เป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อย่างยากที่จะหาผู้เสมอเหมือนได้ ผู้ใดที่มีพระคุณต่อท่านแล้ว ท่านจะยกย่องเทิดทูน เสมือนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพบูชาไปจนตลอดชีวิต

ในด้านศาสนา คุณแม่เป็นผู้ยึดมั่นในพระพุทธศาสนาอย่าง  
น่าสรรเสริญผู้หนึ่ง แม้ว่าท่านจะต้องอยู่ห่างวัดเพราะสุขภาพและ  
โรคประจำตัวของท่านเป็น อุปสรรค ในการปฏิบัติศาสนกิจ ก็ตาม  
แต่ท่านก็ได้พยายามทำการบุญกุศลให้ได้มากเท่าที่จะทำได้ ดังจะ  
เห็นได้ว่าท่านได้ทำบุญตักบาตรอยู่เป็นประจำเป็นเนืองนิตย์ บางครั้งได้เป็น  
เจ้าภาพจัดการทอดกฐินและบริจาคเงินร่วมในการกุศลในที่ต่าง ๆ  
คุณแม่เป็นผู้มีใจเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังมีทุกข์  
หรือผู้ที่ยากจน และหาโอกาสช่วยเหลือด้วยความเต็มใจทุกครั้งไป  
ด้วยคุณความดีของท่านดังกล่าวนี้ คุณแม่จึงเป็นที่เคารพรักใคร่  
ของบรรดาลูกหลานตลอดจนญาติผู้ใกล้ชิดทุกคน การจากไปของ  
คุณแม่ครั้งนี้ จึงก่อให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจแต่ทุกคนเป็น  
อย่างยิ่ง

โอกาสแห่งวันฉาปนกิจของคุณแม่นี้ ลูกขอัญเชิญคุณพระ  
ศรีรัตนตรัย และอานิสงส์แห่งคุณงามความดีที่คุณแม่ได้บำเพ็ญไว้  
ในชาตินี้ จงดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณของคุณแม่ไปสู่สุคติใน  
สัมปรายภพนั้นเทอญ.

จากลูก

## คำไว้อาลัย

---

ข่าวมรณกรรมของ คุณน้าบุญสม กัลยาณกุล นำความ  
วิปโยคอย่างสุดซึ้งมาสู่บรรดาญาติ มิตร และผู้สนิทสนมคุ้นเคย  
ทุกคน รวมทั้งข้าพเจ้าด้วย

ตลอด ๓๕ ปีที่ผ่านมา นอกจากคุณแม่แล้ว คุณน้าเป็นผู้ที่  
ข้าพเจ้ารักและเคารพเป็นอย่างยิ่งด้วยเคยได้รับความเมตตากรุณา  
จากคุณน้าตลอดมาอย่างสม่ำเสมอ เมื่ออายุได้ ๑๒-๑๓ พี่ชาย  
กับข้าพเจ้าอยู่ที่ตรอกแสงจันทร์ บ้านทวาย ถึงวันอาทิตย์เรามัก  
จะไปหาคุณน้า ที่บ้านถนนนครราชสีมาเหนือ สามเสน ได้พบ  
พี่น้องชวนกันสนุกอยู่จนเย็นจึงกลับ คุณน้าหาขนมมเนยเลี้ยง  
กันอย่างอึดหน้าเป็นที่ชอบใจของเด็กๆ ทุกคนไม่เว้นแต่อาทิตย์

ครั้นเมื่อวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๔๓ ผู้ใหญ่ในบ้าน คือ  
คุณหลวงพรตพิทยพยัต คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และอักษรศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงแก่กรรมอย่างกระทันหัน เพราะ

โลหิตในสมองแตกขณะตีอล์ฟ ข้าพเจ้าเพิ่งขึ้นเรียนในคณะ  
วิทยาศาสตร์ไม่กี่วัน ได้รับไปช่วยรับใช้ ตลอดจนช่วยอาบน้ำ  
และแต่งตัวศพอยู่จนค่า คุณน้ำจึงชวนให้อยู่เป็นเพื่อน คุณพ่อของ  
ข้าพเจ้าได้มาช่วยอยู่ด้วยตลอดวันก่อนญาติ จึงได้อยู่กับคุณน้ำ  
เรื่อยมาจนสิ้นปีเป็นอีกกระยะหนึ่ง ที่ข้าพเจ้าได้รับความเมตตา  
ปราณีจากคุณน้ำอย่างใกล้ชิด ความเอาใจใส่ดูแลของคุณน้ำเป็น  
ที่จดจำประทับใจของข้าพเจ้าตลอดมา

ในระยะ ๑๐ ปีหลังนี้ คุณน้ำมีโรคความดันโลหิตสูง และ  
หัวใจพิการ ข้าพเจ้าได้ดูแลรักษาเรื่อยมา นับเป็นโอกาสได้แสดง  
ความกตัญญูต่อคุณน้ำส่วนหนึ่ง บัดนี้ได้กำหนดงาน  
ฌาปนกิจ พี่ๆ ได้มอบหมายให้ข้าพเจ้าจัดหาเรื่องมาพิมพ์หนังสือ  
เพื่อแจกเป็นอนุสรณ์ในงาน จึงเป็นโอกาสอีกครั้งหนึ่ง ที่ข้าพเจ้า  
จะได้สนองคุณคุณน้ำผู้เป็นที่เคารพรักอย่างสูง

เนื่องจากเวลานี้น้อย จะเขียนเรื่องใหม่ขึ้นทั้งหมดก็ไม่ทัน  
จึงเลือกเอาบทความบางเรื่องที่ข้าพเจ้าเคยพูดและเขียนไว้ในที่  
ต่าง ๆ ซึ่งเห็นว่าอาจมีประโยชน์เล็กๆ น้อยๆ แก่ผู้ที่สนใจมารวม  
ไว้ด้วย

ขออำนาจกุศลผลบุญทั้งปวงที่ข้าพเจ้าได้ประกอบไว้ในการ  
ช่วยเหลือผู้บ่่วยไข้ได้ยาก ให้เขาบรรเทาเบาคลาย หรือหายจาก  
โรคร้ายอันเป็นความทุกข์ทรมาน ให้เขาได้รับความสุขมีชีวิตยืน  
ยาวต่อไป จงเป็นพลังบ้จจัย ตลบ้นดาลให้คุณน้ำ บุญสม  
กัลยาณกุศล ประสบแต่ อธิฏฐ คุณเมณูญผล อัน ควรแก่ คติวิสัยใน  
สัมปรายภพตลอดไป

**ศิริ พัฒนกำจร**

๔ กรกฎาคม ๒๕๐๙

อิศรวาท

จักพรรดิพงศ์

## ท้าวผ่น - ผ่นนั้ประการใด ?

คุณเคยผ่นบ้างไหม ? — — —

ผมก็เหมือนกัน บางคืนตื่นขึ้นมาจ้งจำเหตุการณ์ในผ่นได้  
ถนัดชัดเจน ถ้าเป็นความผ่นเกี่ยวกับเรื่องรึนรมย์ ก็ยังอดชื่นชม  
อ้อมอกอ้อมใจกับสิ่งที่เราพบในผ่นนั้นไม่ได้ แต่บางวันตื่นขึ้นมาใจ  
เต้นระทึก รู้สึกเหน็ดเหนื่อยพรึนพรึงราวกับประสบเหตุที่น่าอกสัน  
ขวัญแขวนมาจริง ๆ

ความผ่นเป็นสิ่งที่น่าทึ่งน่าสนใจของมนุษย์มา ตั้งแต่เริ่มรู้  
จักจารึกความคิดและสิ่งที่ได้พบได้เห็นลงเป็นลายลักษณ์ มี  
หลักฐานมากมายยืนยันความอยากรู้อยากเห็นของคนสมัยโบราณ  
เกี่ยวกับความผ่น นักปราชญ์กรีกที่ยกย่องกันว่ามีสติปัญญายิ่งใหญ่  
มีชีวิตเมื่อราว ๓๕๐ ปีก่อนคริสตกาล (ซึ่งก็ยังคงเกิดที่หลัง  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราถึง ๑๖๐ ปี) ก็คืออาริสโตเติล ก็ยัง  
กล่าวถึงความผ่นต่าง ๆ ทั้งได้ให้คำวิจารณ์ และทำนายไว้ด้วย

การทำนายฝัน เป็นศิลปะเก่าแก่เต็มที่ เมื่อ ๒๕๐๐ ปีก่อนนี้ ปราชญ์กรีกคนหนึ่ง ชื่อ "เฮราคลิตัส" กล่าวไว้ว่า

"คนที่ยังตื่นอยู่ มีเพียงโลกเดียวเท่านั้นที่เขารู้จัก ครั้นหลับไปแล้วทุกคนก็กลับไปสู่โลกของตนเอง....."

สมัยโบราณ คนเราเชื่อว่าความฝันเป็นสื่อกลางระหว่าง "พระผู้เป็นเจ้า" หรือสิ่งเหนือธรรมชาติ กับมนุษย์เรา เรื่องราวเกี่ยวกับความฝันและคำทำนายของผู้รู้" จึงมีอิทธิพลเหนือจิตใจ และการกระทำของคนสมัยก่อนอยู่มาก แม้กระทั่งทุกวันนี้ ในกลุ่มชนที่เรียกกันว่า "หย่อนพัฒนา" ทั่วทุกแห่งในโลกก็ยังยึดถือความฝันเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตเป็นเครื่องแสดงถึงอนาคต ที่สามารถเตือนให้ระวังภัยอันจะมีมา และชี้ชัดถึงโชควาสนาถ้าผู้ฝันถึงคราวจะมีบุญ

ลองฟังคำทำนายฝันของไทยเราดูบ้าง — — —

เริ่มว่าคำทำนาย	อภิปรายแบบโบราณ
เมื่อนิมิตรคิดวิจารณ์	คงเที่ยงแท้แน่เหมือนหมาย ๆ
ฝันว่ามีมูลคุณ	ของเนาบุคแต่เปิดเบือนกาย
บ่ เลือกว่าหญิงชาย	จะได้ลาภะสักการ ๆ

ผ่านว่าได้สวมแหวน	หรือสอดสร้อยสังวาลย์วรรณ
จะได้บุตรสุดกระสัน	หรือมิ่งมิตรวนิดา ฯ
ผ่านว่าดูจงจำ	และมีหน้าใส่ช็อคกา
จะปรากฏซึ่งยศฐานัน	อีกทรัพย์สินสารพัน ฯ
ผ่านว่าน้ำท่วมเมือง	อยู่นองเนืองอเนกนั้นต์
จะจากที่อยู่อัน	แรมรอนร้างห่างไปไกล ฯ
ผ่านว่าตัวลอยล่อง	ขึ้นสู่ท้องนภาลัย
จะเจริญยิ่งยศใหญ่	สมมุ่งมาดที่หมายปอง
ผ่านว่าอยู่ร่วมไม้ใหญ่	จะสบายไม่มีสอง
ที่พึ่งคจหนึ่งคลอง	สำนักเนาเหล่ามัจฉา
ผ่านงูรัดหรือปลิงเกาะ	สร้างสันเคราะห์เหมาะหนักหนา
ได้เมียงตามตำรา	แม้หนักานดาพบคู่ครอง ฯ

ตำราของฝรั่งเขาก็มีแก่ผ่าน่าเลื่อมใสบ้างเหมือนกัน เช่น  
 “ผ่านว่าว่าย่น่าที่ซุนเป็นโคลน ไปพบหญิงสาวคนหนึ่งเข้า แล้ว  
 ได้จูบเธอด้วย.....”

ผ่านแบบนั้นชาวบ้านทายว่า “ธุรกิจของท่านจะพบอุปสรรค  
 งานการไม่เป็นผล ขอให้ระวังการลงทุนให้มาก ๆ”

แต่นักจิตวิทยาแปลความหมายของความฝันเห็นว่า "ที่ได้  
จับหญิงเป็นเครื่องหมายที่ดี ท่านเป็นคนรักอิสระ และมักก้าวร้าว  
คิดประสงคส์สิ่งใดก็ได้สมหวัง "

ตัวอย่างอีกสักรายหนึ่ง " ฝันว่ามีกงออกออกมา แล้วบินไป  
ในอากาศได้เอง "

ชาวบ้านทำนายว่า " ฝันดีนัก ท่านจะมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น  
และร่ำรวยขึ้นด้วย "

นักจิตวิทยากลับบอกว่า " ไม่สู้ดี ท่านมีความคิดที่จะเป็น  
อิสระ—จะขอแยกกับคู่สมรสของท่าน "

อีกรายหนึ่ง เล่าว่า ฝันเห็นแม่อุ้มลิงอยู่ตัวหนึ่ง..... "

ชาวบ้านทายทันที " ฝันดี ฝันเห็นลิงหมายความว่าศัตรู  
ร้ายที่สุดของท่าน จะแพ้วายไปเอง เขาคงถูกจับเข้าคุกเป็นแม่น  
มั่น "

นักจิตวิทยาแปลความหมายฝันนี้ว่า " ไม่ดีแน่ ฝันเห็นมารดา  
ของท่านเองแสดงว่ากำลังมีเรื่องกลุ้มใจ อาจร้ายแรงถึงกับ  
อยากฆ่าใครสักคนก็ได้ "

มาสมัยสัก ๖๕ ปีที่แล้วมานี้ แพทย์ชาวเวียนนาคนหนึ่ง  
 ดร. ซิกมุนด์ ฟรอยด์ ผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาของวิชาจิตวิเคราะห์จิต  
 ได้สนใจค้นหาเหตุผลเกี่ยวกับความฝันของคนเรา และได้ให้ข้อคิด  
 ไว้ว่า " ความฝันคือการทำให้ความปรารถนาของแต่ละคนเกิดผล  
 สมหวัง " จากการแนะนำให้คนไข้เล่าถึงความฝันที่ตัวเองประสบ  
 มา และเล่าถึงความรู้สึกที่ตัวมีต่อเรื่องราวในฝันนั้น รวมทั้ง  
 ปฏิกริยาอื่น ๆ ทั้งหมด ดร. ฟรอยด์เชื่อว่าเราสามารถเข้าใจถึง  
 สภาพของจิตใต้สำนึก อันเป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติทางใจ  
 ซึ่งคนสมัยใหม่ต้องเผชิญอยู่เสมอ

ครั้นเมื่อเร็ว ๆ นี้ นักวิจัยเรื่องฝัน ได้เปลี่ยนจุดสนใจจาก  
 จิตและการเปลี่ยนแปลงทางจิตดังที่ซิกมุนด์ ฟรอยด์ ได้กล่าวไว้  
 ไปเพ่งเล็งที่มันสมอง และการทำหน้าที่ของอวัยวะที่สำคัญที่สุดของ  
 มนุษย์ คือสมองนั้นด้วย

ที่มหาวิทยาลัยชิคาโก ดร. นาทเนียล โคลท์มัน และ  
 ดร. ยูจีน อเชอวินสกี ได้คิดค้นวิธี "วัดความฝัน" ขึ้นใช้ เมื่อ  
 พุทธศักราช ๒๔๙๖ เป็นต้นมา จากการที่สังเกตว่าการเคลื่อนไหว

อย่างรวดเร็วของลูกตาคนที่กำลังหลับอยู่นั้น เป็นร่องรอยแสดงถึงความฝันของเขา

วิธีที่เขาใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับความฝันมาจนทุกวันนี้ คือ เอาขั้วไฟฟ้าเล็ก ๆ และไวท์ซิมป์ผู้รับการทดลอง แล้วต่อสายเข้าเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าในสมอง (Electroencephalograph) ระหว่างที่ผู้รับการทดลองหลับไป เครื่องมือจะบันทึกคลื่นไฟฟ้าของ มันทสมอง ร่วมไปกับการเต้นของหัวใจ และการหายใจ สิ่งที่น่าประหลาดใจคือจะทันทีทันใดที่เขาหลับลง คือจังหวะการหายใจสม่ำเสมอ หัวใจเต้นช้าลงลงเล็กน้อย การเคลื่อนไหวของลูกตาทิ้งสองเป็นไปรวดเร็ว พร้อมกับบันทึกคลื่นไฟฟ้าในสมองเป็นระเบียบเรียบร้อย

เมื่อปล่อยให้หลับไปพักหนึ่งแล้ว นักวิทยาศาสตร์ก็ปลุกให้เขาตื่นขึ้น ระหว่างที่เห็นนัยตาเคลื่อนไหวว่องไว เพื่อคิดว่าผู้รับการทดลองกำลังฝันอยู่หรือเปล่า ?

จากการปลุกแบบนี้ ๑๕๑ ครั้ง พบว่าคนถูกปลุกรายงานว่ากำลังฝันจริงถึง ๑๕๒ คราวคิดเฉลี่ยได้ประมาณร้อยละ ๘๐

ต่อมา ดร. โกลท์มัน กับ ดร. วิลเลียม ดีเมนต์ ผู้ทำงานอยู่ในมหาวิทยาลัยแอสตันพอร์ต มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ค้นพบว่า ผู้รับการทดลองเกือบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ รายงานว่า กำลังฝันอยู่ขณะที่ถูกนักวิทยาศาสตร์ปลุกให้ตื่น โดยสังเกตจากเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าในสมองที่ปรากฏสวดลายเป็นแบบเฉพาะชัดเจน

เนื่องจากคลื่นในสมอง อันแสดงลักษณะเฉพาะ คุณจะใช้ เป็นสิ่งชี้ชัดกว่าอย่างอื่น ว่าผู้ฝันกำลังฝันอยู่ ดร. ดีเมนต์กับนักวิทยาศาสตร์ที่ร่วมงานจึงพยายามค้นคว้าต่อไปว่า การที่นัยตาคนหลับเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วเป็นพัก ๆ นั้น หมายความว่าอะไร ?

หลังจากทดลองกับคนกำลังหลับเป็นจำนวนมากแล้ว เขาก็พบว่า ลูกตาเคลื่อนไหวรวดเร็ว แสดงว่าคนที่หลับนั้นกำลัง “ฝันเห็นเหตุการณ์” อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นชายคนหนึ่งฝันว่าได้นั่งดูการแข่งขันเทนนิส นัยตาของเขาจะเคลื่อนไปทางซ้าย แล้วกลอกกลับมาทางขวา กลับไปกลับมาเช่นนี้ตามจังหวะที่เขา มองตามลูกเทนนิส ซึ่งผู้แข่งขันตีโต้กัน — — และนัยตาจะหยุดเคลื่อนไหวชั่วขณะ ในเมื่อลูกเทนนิสออกนอกคอร์ท

นักวิทยาศาสตร์ผู้ค้นคว้าเรื่องความฝัน ให้ความเห็นว่า

“จากผลที่ทดลองกันมา พบว่าคนกำลังฝันปล่อยความคิดไป  
กับเรื่องราวในฝันแทบจะสิ้นเชิงทีเดียว เรามีความรู้สึกในเรื่อง  
ฝันทั้งโดยอารมณ์ และกิริยาโต้ตอบทางสรีรวิทยา เช่นเดียวกับ  
เป็นจริงในขณะที่เขายังตื่นอยู่ แล้วไปเจอเหตุการณ์อย่างนั้นเข้า

“คนกำลังฝันเผ่าคู่ หรือร่วมในเหตุการณ์อย่างใดอย่าง  
หนึ่งที่เกิดต่อเนื่องกันไป ทำนองเดียวกับที่เขาจะทำในขณะที่ยังตื่น  
ก็มีส่วนในสิ่งนั้นเหมือนเวลามีได้หลับ แต่บางครั้งเหตุการณ์  
ในฝันอาจย่นย่อหรือเว้นไปเสียบ้างเป็นบางส่วน เป็นต้นว่าหญิง  
สาวกำลังฝันว่าแต่งตัวสวยงาม จะไปงานใหญ่ เธออาจมาถึง  
บริเวณงานโดยไม่ทันชั้นรถ หรือกล่าวถึงตอนลงจากรถเลยก็ได้

“ในความฝันนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมิได้อุบัติขึ้นรวดเร็ว หรือ  
ผ่านไปช้าแฉับเดียว บางอย่างก็กินเวลานานเท่า ๆ กับความจริง  
ในเวลาตื่นเหมือนกัน เช่นจะแต่งตัวผิดหน้า ทาปากเขียนคิ้ว  
ทำผม ล้วนแต่กินเวลาเช่นเดียวกับสาวน้อยผู้นั้นนั่งแต่งตัวแต่ง  
หน้าอยู่จริง ๆ

“ในคนที่กำลังฝันเรื่องเรียบ ๆ ธรรมดาซ้พจร และการหายใจของเขาเป็นไปโดยสม่ำเสมอ เรียบร้อยดี และเขาจะนอนสงบ อย่างไรก็ตาม เมื่อคนฝันว่ากำลังออกแรงทำอะไรอยู่ หรือได้รับความกดดันทางอารมณ์ จังหวะหายใจของเขาจะเปลี่ยนไปทันที หายใจหนัก ๆ ไม่เป็นจังหวะจะโคน เดี่ยวตัน เดี่ยวลึก กล้ามเนื้อที่เขากำลังใช้ในความฝัน ก็แสดงอาการหดตัว เคลื่อนไหวเบา ๆ นัยตาก็จับจ้องนิ่งอยู่เฉพาะสิ่งที่ “เขาเห็นในฝันอย่างชัดเจน”

เมื่อ ดร. โคลท์มัน และ ดร. ดีเมนต์ ศึกษาผลของการบันทึกคลื่นไฟฟ้าในสมองคนกำลังหลับและฝันไป ก็พบลวดลาย ชน ๆ ลง ๆ เป็นช่วง ๆ และมีซ้ำกันในบางตอน อาจแตกต่างกันบ้างในความถี่ แต่พอเห็นประจักษ์ว่า ลายคลื่นสมองเหล่านี้ เกี่ยวข้องกับระยะเวลาที่คนกำลังหลับ หรือฝันไปด้วย

นักวิทยาศาสตร์ทั้งสองแบ่งระยะการนอนหลับออกเป็นชั้น ๆ และพบว่ามียุ่ชั้นเดียวเท่านั้นที่มีความฝันเกิดขึ้น ซึ่งเป็นระยะที่หลับตื้นที่สุด ในชั้นนี้ทุกคนจะฝัน

เมื่อความผันดำเนินไปเรื่อย ๆ จนถึงระยะหนึ่ง ผู้หลับอยู่นั้นก็จะหลับสนิทยิ่งขึ้น เป็นระยะที่ไม่มีการผัน ครั้นปล่อยให้หลับไปพักใหญ่ ๆ แล้ว เขาก็จะค่อย ๆ เลื่อนชั้นมาจนถึงที่หลับคืน และผันไปอีก

ความผันครั้งแรก หลังจากคนเราหลับไปแล้วนั้น เป็นเรื่องผันสั้น ๆ กินเวลาประมาณ ๕ นาที จากการทดสอบกับผู้รับการทดลองจำนวนมาก เมื่อผันเรื่องแรกนั้นสิ้นสุดลง เขาก็หลับลึกลงไป สัมผัสได้จากลักษณะการหายใจ ชีพจร และคลื่นสมอง เขาหลับสนิทอยู่เช่นนี้ประมาณ ๕๐ นาที จึงค่อย ๆ เลื่อนชั้นมาจนถึงขั้นที่เกิดผันชั้นอีก คราวนี้เป็นผันเรื่องยาว เท่าที่ทดสอบดูก็กินเวลาราว ๑๕ นาที

ถ้าเช่นนั้น คนหนึ่ง ๆ เราผันกันหลายเรื่องหลายหนหรือ ?

ถูกแล้ว ผู้ใหญ่ทุกคนจะผัน คิดเฉลี่ยได้ ๔ เรื่อง ทุกคืน และผันแต่ละเรื่องก็จะยาวขึ้นเรื่อย ดังกล่าวมาข้างต้นแล้วว่า หลังจากหลับไปพักหนึ่งก็เริ่มผัน ผันครั้งแรกนั้นกินเวลาเพียง ๕ นาที แล้วก็หลับสนิทต่อจากนั้นอีกราวชั่วโมงครึ่งก็ผันใหม่ คราวนี้กิน

เวลานานขึ้นอีกหน่อย ถึง ๑๕ นาที หลังจากนั้นฉันครั้งที่สาม  
เขาพบว่ากินเวลาเฉลี่ยได้ ๒๔ นาที ส่วนความฝันเรื่องที่ ๔ นั้น  
นานถึง ๒๔ นาที

ระยะเวลาดังกล่าว เป็นรายงานเฉลี่ย คิดด้จากผู้ทดสอบ  
จำนวนมากด้วยกัน บางคนฝันยืดยาว เป็นเวลานานตั้งชั่วโมง  
เต็มก็เคยพบ ยิ่งผู้ใดนอนหลับอยู่นาน ๆ ก็มีโอกาสมันหลายครั้ง  
และแต่ละครั้งจะกินเวลานานกว่าครั้งที่ผ่านมาเสมอ

ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า สภาพของความฝัน ล้วน  
แต่มีลักษณะเกี่ยวกับทางสรีรวิทยาโดยเฉพาะของมัน ซึ่งนับว่าน่า  
ทึ่งน่าสนใจอย่างยิ่ง และลักษณะในฝันนั้นยังแตกต่างจากสภาพ  
เป็นจริงในเวลาที่ยุ่ตื่นอยู่ด้วย นักวิทยาศาสตร์ หลายท่าน  
กำลังมุ่งมันค้นคว้าหาเหตุผลในเรื่องนี้ ซึ่งจะนำมาเสนออีกใน  
โอกาสต่อไป.

\* \* \* \*

## ↓ ต้นจำเป็น

นับแต่ระยะแรกในประวัติศาสตร์ มนุษย์พยายามทำความเข้าใจในเรื่องความฝันกันเรื่อยมา ในหมู่คนที่ยังป่าเถื่อน เรื่องราวประหลาดที่เกิดขึ้นกับตัวในระหว่างที่หลับไปนั้น เขาถือกันว่าเป็นอำนาจเร้นลับ หรือเป็นเพราะอิทธิฤทธิ์ของเทพเจ้าผู้ศักดิ์สิทธิ์ สามารถบันดาลให้คนฝันได้พบโชคหรือเคราะห์แล้วแต่บุญกรรม ผู้ใดมีความรู้ทำนายฝันว่าจะบอกเหตุอาเพศร้ายดีประการใด ย่อมมีผู้นิยมมาขอให้ทำนายเรื่องราวที่เขาฝัน ยิ่งทายทักได้แม่นยำให้ผลเป็นที่ประจักษ์ ก็ยังมีคนนับถือยกย่อง

ล่วงมาสมัยนี้ สิ่งที่คนรุ่นก่อนใช้ความสังเกตประกอบกับคาดคะเน ซึ่งปรากฏผลสมหวังบ้าง ผิดพลาดบ้างเป็นธรรมดา ผู้ที่สนใจในปัจจุบันก็พยายามค้นคว้าหาทางพิสูจน์และอธิบายเหตุผลให้แจ่มแจ้ง นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาหลายท่าน

ที่ค้นคว้าเรื่องราวของความฝัน ได้พบสิ่งที่น่าสนใจอีกหลาย  
ประการ

ตั้งผลงานของ ดร. นนทะเน็ล โคลท์มัน กับ ดร. วิลเลียม  
ดีเมนต์ ได้ร่วมกันบันทึกคลื่นไฟฟ้าในสมองของคนหลับ ประ-  
กอบกับการเคลื่อนไหวของลูกตา พร้อมทั้งอัตราการหายใจและ  
จังหวะหัวใจเต้น ก็ได้รายงานไว้เมื่อเดือน พฤษภาคม ปีนี้ว่า  
การหลับของคนเราแบ่งออกได้หลายชั้น แต่มีอยู่ชั้นเดียวเท่านั้น  
ที่ฝันไป

ความฝันครั้งแรกหลังจากที่หลับไปใหม่ ๆ เป็นเรื่องสั้น ๆ  
เท่าที่ทดสอบในผู้รับการทดลองหลาย ๆ คน ฝันครั้งแรกนั้นกิน  
เวลาราว ๙ นาที โดยสังเกตจากคลื่นสมองและการเคลื่อนไหว  
ของนัยตา ต่อจากนั้นเขาก็จะหลับลึกลงไป ไม่ฝันอะไรอยู่  
ประมาณ ๙๐ นาที จึงค่อย ๆ เลื่อนชั้นมาจนถึงชั้นที่เกิดฝันไปอีก  
คราวนี้ฝันเรื่องยาว กินเวลาราว ๑๙ นาที

นักวิทยาศาสตร์ทั้งสองรายงานว่า เราทุกคนคิดเฉลี่ยแล้ว  
ฝันไปอย่างน้อย ๔ ครั้งทุกคืน ฝันครั้งหลัง ๆ กินเวลานาน  
กว่าคราวแรก ดังเล่ามาแล้วว่าฝันครั้งแรกหลังจากหลับไปใหม่ ๆ

กินเวลาราว ๙ นาที แล้วหลับสนิทไปชั่วโงงครึ่ง ฝันใหม่นาน  
 สัก ๑๙ นาที ต่อจากนั้นราวครึ่งชั่วโงงอีก คราวนี้นานถึง  
 ๒๔ นาที ครั้นหลับสนิทไปอีกพักใหญ่แล้วก็ฝันเป็นครั้งที่ ๔  
 นานราว ๒๔ นาที ระยะเวลาดังกล่าววนคิดถวิลเฉลี่ยจากผู้รับการ  
 ทดลองจำนวนมาก บางคนฝันยืดยาวกินเวลาดังชั่วโงงเต็ม ๆ  
 ก็เคยพบ

ด้วยเหตุนี้ จึงน่าสนใจอยู่ไม่น้อยว่า สภาพของสมองและ  
 จิตใจของคนกำลังฝันมีลักษณะเฉพาะในทางสรีรวิทยา ซึ่งแตกต่างอย่างชัดเจนจากสภาพในขณะหลับสนิทระหว่างที่ผู้นั้นตื่นอยู่

สภาพที่กำลังฝันจึงจัดไว้เป็นสภาพที่ ๓

สภาพที่ ๓ ของสมองและอวัยวะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการ  
 ฝันเอง ทำให้ ดร. เพเรตริก สไนเตอร์ ทำงานอยู่ที่สถาบัน  
 สุขภาพจิตแห่งชาติ เมืองเบเธสดา มลรัฐแมริแลนด์ได้ให้ข้อคิด  
 ไว้ว่า คงจะมีกลไกอะไรสักอย่างในศูนย์ประสาท ที่คอยควบคุมและอธิบายการที่คนเราฝันไปในระยะก่อนข้างสμάเสมอ, ซึ่ง  
 เป็นเรื่องทางสรีรวิทยา มากกว่าจะเป็นปรากฏการณ์ทางจิต  
 วิทยา ดังที่เคยมีผู้อธิบายไว้ก่อนแล้ว

กลไกที่ควบคุมการฝันของเรานี้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไก็ตาม ต้องนับว่ามีความสำคัญอยู่ไม่น้อยเลย ดร. ดีเมนที่โต้ทดลองกลับกันกับการทดลองของ ดร. ไคลท์มันและ ดร. อเชอรินสกี คือปลุกผู้รับการทดลองในขณะที่บันทึกคลื่นไฟฟ้าในสมอง เริ่มเปลี่ยนจากสภาพตอนเริ่มหลับ แทนที่จะไปปลุกเอาตอนที่เขาฝันจนจบเรื่องแล้ว

ผลปรากฏว่า แม้คนที่รับการทดลองจะได้นอนเป็นเวลานานพอ เท่ากับคนอื่น ๆ ที่ปล่อยให้หลับตามสบาย แต่คนที่ถูกรบกวนไม่ให้ฝันนั้นมีอาการหงุดหงิด และตื่นได้ง่ายในระยะที่เขาตื่นอยู่

ปฏิบัติการเช่นนี้ เป็นไปคล้ายกับ นักจัดรายการเพลงทางวิทยุ ผู้มีชื่อเสียงมากคนหนึ่ง ชื่อ — พีเตอร์ ทริปปี้ เขาทำสถิติดำเนินรายการเพลงติดต่อกันนานถึง ๒๐๐ ชั่วโมงโดยไม่พักผ่อนเลย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๓ ในตอนแรกที่เขาอดนอนใหม่ ๆ พีเตอร์กลายเป็นคนโมโหง่าย ครั้นอดนอนไปถึงวันที่ ๔ เขาก็เริ่มมีอาการประสาทหลอน ว่าวเสียงต่าง ๆ และบอกว่าเห็นอะไรแปลก ๆ ที่ไม่มีตัวตน

ดร. ดีเมนต์ กับ ดร. ชาลส์ ฟิชเชอร์ แพทย์ประจำโรงพยาบาล เมานท์ไซนายในนครนิวยอร์ก ได้ทดลองให้คนที่ถูกรบกวนไม่ให้ฝันมาหลาย ๆ คน ได้หลับไปตามสบาย ไม่มีการปลุกกันอีก ก็ปรากฏว่าช่วงเวลาที่ยกเลิกการฝันไปนั้น ยิ่งยาวขึ้นกว่าธรรมดา เป็นผลเช่นเดียวกับที่พบในคนอดนอนมาหลาย ๆ คนติดกัน

ดร. สไนเดอร์ อ่านผลการทดลองดังกล่าว ว่าเป็นการยืนยันความเห็นของเขาที่ว่า ความฝันของเรานั้นมีกลไกควบคุมทางสรีรวิทยา ซึ่งอาจมีศูนย์บังคับอยู่ในระบบประสาทกลาง ถ้ามีอะไรมารบกวนกลไกนี้เข้า จิตใจและอารมณ์ของผู้นั้นก็เปลี่ยนไป ถ้าเป็นเช่นนั้นจริงแล้ว ดร. สไนเดอร์บอกว่า สภาพที่ทำให้คนเราเกิด โรคทางจิตขั้นก็อาจรบกวนศูนย์ควบคุมการฝันจนทำให้เขาเกิด “ฝันไปในขณะที่ตัวยังคงตื่นอยู่” คนอื่น ๆ จึงเห็นเขาทำอะไรแปลก ๆ วิดถาร หว่่าเป็นบ้าไป

หากว่าข้อคิดนี้เป็นจริงแล้ว ความเชื่อแต่ก่อนตามทฤษฎีของ ดร. ซิกมุนด์ فروยด์ ทว่า—โรคจิตก็คือ “การฝันขณะตื่น” ก็ยังมีเหตุผลน่าฟังมากขึ้นอีก

นับแต่สมัย ดร. ฟรอยด์ ได้ใช้วิธี จิตวิเคราะห์ (Psycho-analysis) เป็นทางเข้าถึงจิตใจได้สำนึก ของผู้ที่มีสภาพจิตผันแปรไปเพราะปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ของชีวิต นักจิตวิทยาและแพทย์เฉพาะโรคทางจิตก็ได้ใช้หลักการและวิธีของ ดร. ฟรอยด์ กับคนไข้โรคจิตตลอดมาจนทุกวันนี้

ที่มหาวิทยาลัยแห่งรัฐซินซินเนที ดร. รอย วิทแมน และ ดร. มิลตัน แครเมอร์ ร่วมกับบิล บัลดริจ ผู้ศึกษาในแง่ “ความฝันของผู้ที่ป่วยแล้ว จะไม่เล่าให้ฟัง ในระหว่างรับการรักษา” ได้เตือนผู้ที่ทำงานในการบำบัดผู้ป่วยทางจิตไว้ว่า จากการบันทึกความฝันของผู้ใดก็ตาม ที่ปรากฏขึ้นขณะหลับไปตามปกติ และให้ผู้ผู้นั้นนำมาเล่า และอธิบายกันภายหลังนั้น ผู้ศึกษาทั้ง ๓ พบว่า มีบางส่วน หรือความฝันบางเรื่องที่ถูกฝันไว้ไม่เอื่อยถึงเลย เท่าที่เคยพบมาเขาเว้นความฝันที่เขาเองคิดว่าแพทย์ผู้รักษาคงไม่สนใจ หรือถ้าเล่าไปก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกระตาคออีกต่อใจ ซึ่งส่วนมากก็เป็นความฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ

ข้อนี้ก็พอจะเข้าใจได้ไม่ยาก เพราะความฝันของเราทุกคน มิใช่จะเป็นเรื่องดีน่าเล่าให้ใครต่อใครฟังทุกครั้งไป บางเรื่องก็ประหลาดพิสดารจนแม้แต่ตนเองก็ไม่อยากนึกถึง ดร. ฟรอยด์ คงจะกล่าวไว้ไม่ผิด ที่ว่า

“น่าจะเป็นไปได้จริง ว่าผู้ฝันเองมีความเข้าใจความหมายของฝันของตนเพียงแต่เขาไม่รู้ว่าตัวเข้าใจ และคิดเสียว่าไม่รู้...”

ในปัจจุบัน แพทย์และผู้สนใจในเรื่องของความฝันหลายท่าน เห็นว่า การฝันเป็นสิ่งจำเป็นแก่มนุษย์ ถ้าคอยปลุกผู้รับการทดลองที่หลับอยู่ และคลื่นไฟฟ้าในสมองเริ่มแสดงลักษณะว่าเขาฝัน พร้อมทั้งคอยสังเกตนัยตาของของคนหลับ เห็นว่าเคลื่อนไหวรวดเร็วกว่าปกติแล้ว ผู้ที่ถูกรบกวนไม่ให้ฝันนั้นจะมีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายตื่นเต้นง่ายขึ้นในเมื่อเขาคืนครันต่อมาปล่อยให้เขาหลับได้เต็มที่ตามสบาย ไม่มีใครกวนแล้ว ผู้ฝันก็จะฝันบ่อยขึ้น และกินเวลานานกว่าคนที่ไม่เคยถูกปลุกไม่ให้ฝันมาก่อน

จากการทดลองบันทึกคลื่นไฟฟ้าใน สมอง ของ สัตว์ หลายชนิด มีลิงแสม ลิงชิมแปนซี หมา แมว กระจ่าง หนู แพะ

แกะ แม้กระทั่งไอพอสซั่มตัวคล้ายกะรอก ก็พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงทำนองเดียวกันกับคนกำลังหลับและฝันไป แต่เวลานี้ยังไม่ทราบกันดีว่า ระยะที่การเปลี่ยนแปลงคล้ายฝันในสัตว์ต่าง ๆ นั้น มีผลประการใดแก่มันบ้าง

ศาสตราจารย์ เจโรม ซีเกล และธอมัส กอร์ดอน แผนกจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยเดลาแวร์ ได้ทดลองเรื่องนี้ พบว่าแมวพวกหนึ่งถูกรบกวนไม่ให้ “ฝัน” จะมีกิริยาผิดแปลกไป หงุดหงิดง่ายทำนองเดียวกับคนที่ไม่ได้ฝัน ยิ่งคอยกันไม่ให้แมวฝันนานเท่าไร มันก็พยายามจะนอนมากขึ้น และเมื่อปล่อยให้มันนอนเต็มที่หลังจาก นั้นแล้วก็ ปรากฏ ลักษณะ เปลี่ยนแปลง ในคลื่นสมองทำนองเดียวกับที่พบในมนุษย์ขณะฝัน มากและถี่ขึ้นอย่างชัดเจน

ผลของการทดสอบแบบนี้หลายครั้ง ทำให้ศาสตราจารย์ทั้งสองรายงานไว้ในข่าวสาร “วิทยาศาสตร์” ว่า การฝันน่าจะเป็นสิ่งจำเป็นแก่มนุษย์ และสัตว์บางจำพวก แต่หน้าที่โดยตรงของ “การฝัน” นั้นยังไม่อาจอธิบายได้ชัดเจน รู้กันแต่ว่า

ผู้ใดไม่ได้ “ฝัน” นาน ๆ ก็จะมีจิตใจ และอารมณ์เปลี่ยนแปลง  
ไปในทางไม่ดี

นายแพทย์ เฮาเวิร์ด รอฟฟวาก แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย  
นครนิวยอร์ก ได้พบเมื่อเร็ว ๆ นี้เองว่า ทารกเกิดใหม่ที่กำลัง  
หลับ มีการเปลี่ยนแปลงในคลื่นสมองเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ที่กำลัง  
หลับและฝันไปเหมือนกัน แต่ถึงเด็กเกิดใหม่จะมีการเคลื่อนไหว  
ของลูกตารวดเร็วในบางขณะ เขาก็ยังไม่แน่ใจว่าเด็กคนนั้น  
“ฝันไปจริง ๆ” หรือเปล่า ? อย่างไรก็ตามก็ดี สิ่งที่ยับเปลี่ยนแปลง  
เหล่านี้ ทำให้ลงความเห็นได้ว่า กลไกทางสรีรวิทยาที่ควบคุมอยู่  
นั้น เป็นสิ่งที่มาแต่กำเนิดแล้ว

ทางประเทศอังกฤษ ก็มีผู้สนใจเรื่องของฝันไม่น้อยเหมือน  
กัน

นักวิทยาศาสตร์สองท่าน ได้รายงานไว้ที่นครลอนดอนว่า  
คนที่ฝันไปนั้น เขาตรวจสอบสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดแก่ตัวในวันที่ผ่าน  
มานั้นเอง ด้วยบุคคลใดพบสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ หลายอย่างใน



ระหว่างที่ตนอยู่ พอเขาหลับไปในคืนนั้นก็หลับนานขึ้น และ  
ฝันมากขึ้น

แต่ถ้าสิ่งแวดล้อมของผู้นั้น อยู่ในสภาพซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่  
เปลี่ยนแปลงอะไรแล้วอย่างมนุษย์อวกาศอยู่ในยานพิเศษ ต้อง  
นอนอยู่ในท่าเดียว ทำงานจำเจอยู่ตลอดเวลาไม่เปลี่ยนแปลง  
ระยะหลับของคนพวกนี้จะลดน้อยลงมาก และอาจเหลือเพียง  
๒ ชั่วโมงแล้วก็ตื่นขึ้น

นักวิทยาศาสตร์อังกฤษทั้งสอง คือ อี. เอ. นิวแมน และ  
ซี. อาร์. อีแวนส์ ประจำหอปฏิบัติการฟิสิกส์แห่งชาติ ที่เมือง  
เท็ดดิงตัน มิตเชิลเสกส์ ให้ความเห็นเกี่ยวกับการหลับและฝัน  
ไว้ว่า กระบวนการฝันนั้น คล้ายกับวิธีการในเครื่องคำนวณ  
อัตโนมัติ เมื่อมีปัญหาป้อนเข้าไปใส่เครื่องคำนวณมาก ๆ เข้า  
ยุ่งยากซับซ้อนยิ่งขึ้น ผู้ควบคุมก็จะต้องเปลี่ยนแผนรายการเสีย  
ทีหนึ่ง เพราะเมื่อส่งแผนรายการที่ยุงมาก ๆ เข้าไป ปัญหา  
นั้นเครื่องคำนวณอัตโนมัติให้คำตอบไม่ได้ ก็จะต้องรื้อแผนเก่า ๆ  
ออก หรือ “ลบ” เสีย เพื่อให้เครื่องทำงานต่อไปได้

นักวิทยาศาสตร์ทั้งสองคิดว่า การหลับของคนเราเป็นการ  
 ผ่อนให้จิตใจ ได้รื้อรายการเก่า ๆ และลบสิ่งยุ่งยากที่ประสบ  
 มาออกเสียคราวหนึ่ง โดยไม่มีสิ่งรบกวนจากภายนอกเข้ามายุ่ง  
 เกี้ยว คือคนกำลังหลับนั้น ประสาททั้งห้า ที่รับรูป เสียง  
 กลิ่น รสและสัมผัส จะสงบลง ปล่อยให้จิตใจได้พักผ่อนตาม  
 สบาย

การที่เราฝันไปนั้น, ความฝันเกิดขึ้นเมื่อจิตใจที่กำลังสงบ  
 อยู่ถูกรบกวนจากระดับเปลี่ยนแปลงในจิตสำนึก (Shifts in the  
 level of Consciousness)

การกีดกันไม่ให้คนหลับมีโอกาสฝันได้ เป็นเวลานานติด  
 ต่อกันหลายคืน จะก่อให้เกิดการเสื่อมเสียในประสิทธิภาพของ  
 คนนั้น โดยเฉพาะจะเสื่อมไป ปัญหาและสภาพที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ  
 ที่เขาจะต้องจัดการ คือเขามักจะทำผิดพลาดในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือ  
 งานที่จะต้องทำในวันที่เขาหลับไปโดยไม่ได้ฝัน

นิวแมน และ กอรดอน มีความเห็นด้วยว่า คนเราฝัน  
 ไปไม่แต่ชั่ว ระยะเวลาที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็วของ ลูกตา เท่านั้น  
 แม้ในขณะที่ลูกตาอยู่นิ่ง เราก็ฝันได้

เท่าที่เล่ามานี้ จะเห็นได้ว่า ผลงานทดสอบและค้นคว้า  
 ของนักวิทยาศาสตร์เมื่อเร็ว ๆ นี้ ยืนยันอยู่ว่า การฝัน เป็น  
 สิ่งจำเป็นแก่มนุษย์เรา เป็นวิธีแก้ปัญหาที่ยากของจิตใจ จาก  
 สิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นมาในวันหนึ่ง ๆ ถ้าเราถูกกีดกันไม่ให้ฝัน  
 เสียแล้วจิตใจก็จะผิดปกติ อารมณ์เสียง่าย ๆ ทำงานก็อาจผิด  
 พลาด จึงน่าจะเห็นความสำคัญของ “ความฝัน” กันบ้าง ไม่  
 ใช่แต่จะหาคนทายว่าฝันดีหรือร้ายอย่างเดียว.

\* \* \* \*

## อ้วนนักมากอายุสั้น

เคยมีผู้กล่าวว่า คนอ้วนมักจะมีอารมณ์ขัน และมีประสาท  
มันคงเป็นปกติดีกว่าคนที่รูปร่างผอม แต่จากการศึกษา  
สถิติของบริษัท รับประกันชีวิตหลายแห่ง ตลอดจนอัตราตายของ  
พลเมืองในประเทศต่าง ๆ พอสรุปได้ผลตรงกันว่า ถ้าคิดตาม  
อัตราเฉลี่ยแล้วคนอ้วนมักจะถึงแก่กรรมก่อนเวลาอันสมควร

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ?

ปัญหา<sup>๑</sup> นี้ มีผู้ยกขึ้นในที่ประชุมแพทย์ ที่จัดขึ้นในเมือง  
เรเกินสเบอก และเฮากส์เบอกในเยอรมันตะวันตกเมื่อเร็ว ๆ นี้  
ก็ได้มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญตอบว่า สาเหตุที่คนอ้วนมักจะมีอายุสั้นนั้น  
อาจมิใช่เกิดจากคนอ้วนรับประทานอาหารมากเกินไป แต่เป็น  
เพราะรับประทานอาหารผิดสัดส่วน โดยกินพวกไขมันสัตว์มาก  
เกินความต้องการของร่างกาย ไขมันเหล่านี้เมื่อย่อยจนถึงขั้น

สุดท้ายแล้ว ก็ถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสโลหิต พวกไขมันจะไปเกาะอยู่ตามผนังโลหิตบางตอน เมื่อสะสมอยู่มากเข้าก็ทำให้เส้นโลหิตส่วนนั้นแข็งตัว เสียความยืดหยุ่นอัน เป็นคุณสมบัติสำคัญของเส้นโลหิตใหญ่ๆ ในกายเรา นานเข้าจะเป็นเหตุให้เกิดความดันโลหิตสูงซึ่งจะนำความลำบากทรมานต่าง ๆ มาให้ มีปวดศีรษะ ใจสั่น เป็นลมหน้ามืดบ่อย ๆ หรืออาจถึงเส้นโลหิตแตก เป็นอัมพาต และ เสียชีวิตในที่สุด

ความร้ายแรงของโรคนี้ ในปัจจุบันเกินหน้าวัณโรคที่เรากลัวกันหนักหนาเมื่อสัก ๑๐ ปีก่อน และนานวันก็ยิ่งทวีอัตราตาย ซึ่งอาจล้าหน้าโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งในการตายของมนุษย์ของเรา ในระยะไม่กี่ปีข้างหน้า ถ้ามีการคิดค้นวิธีรักษาและบำบัดมะเร็งให้ดีขึ้นกว่าในปัจจุบัน ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากเส้นโลหิตแข็ง อาจจะเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้คนเราต้องเสียชีวิตก็เป็นได้

เพื่อป้องกันโรคร้ายนี้ ที่ประชุมแพทย์เยอรมันตะวันตกตั้งกล่าวข้างต้น ได้มีมติ ให้แนะนำประชาชนทั่วไปว่า คนที่มี

น้ำหนักเกินปกติ ควรรับประทานแต่น้ำมันพืช เช่นที่สกัดจากดอกทานตะวัน จากถั่วเหลือง ถั่วลิสง ข้าวโพดหรือน้ำมันรำ น้ำมันบัว แทนการใช้ปรุงอาหารด้วยน้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย และไขมันวัว

ในเวลาเดียวกัน คนอ้วนก็ควรลดอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาลให้น้อยลง และให้ออกกำลังกายเสียบ้าง เพราะจะเป็นการช่วยละลายไขมันได้บ้างตามสมควร

นอกจากอาหารผิดส่วนแล้ว เหตุอื่น ๆ ที่ทำให้คนเราเกิดเส้นโลหิตแข็งก็ยังมีอีกหลายประการ เช่นอารมณ์เคร่งเครียดอยู่เสมอ เป็นคนจุนเจียวโกรธง่าย ความสับสนวุ่นวายในการประกอบอาชีพ และภาระอันหนักทางจิตใจ

ทางแก้ให้เกิดอาการเหล่านี้ ได้แก่พยายามคลายกังวลในเรื่องเหล่านี้ให้มากทำให้เย็นลงเสียบ้าง ที่ร้ายกว่าความเคร่งเครียดทางจิตใจ ก็คือบุหรี่และแอลกอฮอล์

บุหรินั้น ให้ผลร้ายแรงแก่ร่างกายมากกว่าคุณ เนื่องจากนิโคตินใน ใบยา และสารเคมี เกิดจากการเผาไหม้อีกหลายชนิด

ทำให้เส้นโลหิตหดตัว ทำให้เม็ดเลือดแดงเสื่อมคุณภาพในการนำพาออกซิเจน และที่ร้ายแรงที่สุด ก็คือทำให้เกิดมะเร็งในปอด

เรื่องของบุหรี่และยาสูบนี้ ในระยะ ๕ - ๖ ปีที่แล้วมามีคนกล่าวขวัญกันมากว่า อาจเป็นเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งในปอดได้ คำว่า "มะเร็ง" นั้น เพียงแต่เอ่ยขึ้นใคร ๆ ก็หวาดกันอนุญแล้ว ยิ่งมะเร็งที่ปอดยิ่งน่ากลัวใหญ่ เพราะตามสถิติที่เคยพบกันมาพอหมอให้การวินิจฉัยว่า มีมะเร็งในปอดแน่นอน ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกราว ๙ เดือนเท่านั้นหากได้รับการรักษาประทั่งไว้บ้าง ก็อาจอยู่ได้ไม่เกิน ๒ ปีเป็นอย่างเก่ง

สมาคมแพทย์ในอังกฤษ มีความสนใจเรื่องนี้มาก เคยให้แพทย์ผู้เป็นสมาชิกทุกคนรายงานจำนวนยาเส้นหรือ บุหรี่ที่สูบอยู่ทุกวัน เพื่อรวบรวมสถิติไว้ ประกอบการวิจัยของคณะกรรมการศึกษาเรื่องพิษของบุหรี่ หลังจากเก็บ สถิติเช่นนั้น อยู่หลายปี ก็ปรากฏผลว่า บรรดาคนที่ป่วยด้วยมะเร็งในปอดนั้น ส่วนมากมามีประวัติสูบบุหรี่และยาเส้นมาเวลานานนับ ๒๐ ปีและ สูบวันละมาก ตั้งแต่วันละ ๒๐ - ๕๐ มวนขึ้นไป

ควันบุหรืนั้น มีส่วน ประกอบซับซ้อนมาก ที่สำคัญกว่าเพื่อนคือนิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์ต่อหัวใจเส้นโลหิต ทางเดินอาหารตั้งแต่กระเพาะตลอดจนถึงลำไส้ ไต และระบบประสาทอีกด้วย นอกจากนี้ ในควันบุหรืยังตรวจพบสารที่อาจทำให้เกิดมะเร็งอีกหลายชนิด ได้แก่เบนโซไพรีนซึ่งมีเพียงจำนวนน้อยก็อาจ ทำให้เกิดมะเร็งที่ปอดได้

ทางแพทยสมาคมในอังกฤษ ได้ตีพิมพ์รายงานกล่าวถึงโทษของบุหรือย่างละเอียด ทั้งยังได้เสนอแนะให้รัฐบาลอังกฤษ เร่งหาวิธียับยั้งการสูบใบยา และบุหรืที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นเรื่อยข้อความปฏิบัติตามที่สมาคมได้เสนอไว้ มี ๔ ประการด้วยกัน

๑. ชี้แจงสั่งสอนประชาชนทั่วไป เฉพาะ อย่างยิ่งนักเรียนและนิสิตให้เข้าใจถึงอันตรายอันเกิดจากการสูบบุหรื

๒. ให้กวัดขันการ ขาย บุหรืแก่เด็ก และผู้มีอายุน้อยให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

๓. ยับยั้งการโฆษณาขาย บุหรืและยาสูบ ให้อยู่ในขอบเขตจำกัด

๔. ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ เช่นในรถไฟ รถประจำทาง ในโรงพยาบาลและที่ชุมนุมชนทุกแห่ง ให้กวดขัน

๕. ขอให้รัฐบาลเพิ่มภาษีบุหรี่และยาสูบทุกประเภทให้มากขึ้น เพิ่มภาษีการจำหน่ายกล้อง ซิการ์ และยาเส้นมากขึ้นตามส่วนด้วย

รายงานของแพทย์สมาคมอังกฤษได้สรุปว่า มีหลักฐานทางการแพทย์อย่างเพียงพอที่จะยืนยันว่า ผู้ที่ป่วยเป็นโรค หลอดลมอักเสบ มีผลในกะเพาะอาหารและลำไส้ มีโรคไต และโรคของเส้นโลหิต ให้งดสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด แม้รายที่มีอาการไอ เนื่องจากการสูบบุหรี่ก็ให้เลิกสูบบุหรี่ด้วย

ต่อมา Dr. Edward Ouyler Hamumonal หัวหน้าหน่วยสถิติการวิจัยของสถาบันมะเร็งในสหรัฐอเมริกา ได้แจ้งแก่ที่ประชุมแพทย์ว่า มะเร็งในปอดที่เกิดจากการสูบบุหรี่นั้นเป็นเรื่องไม่สำคัญเท่าไรนัก เมื่อเทียบกับผลร้ายของ ยาสูบในเรื่องอื่น ๆ คือควันของบุหรี่จะไปให้ถุงลม (aluesli) ในปอดซึ่งเป็นหน่วยเล็กที่สุดมีผนังหนากว่าปกติ และ เสียความ ยืดหยุ่นไป เสื่อม

คุณสมบัติในการแลกเปลี่ยน คาร์บอนไดออกไซด์และ ออกซิเจน  
ต่อมาเกิด การบีบเค้นรุนแรง เช่นจามหรือไอบ่อย ๆ ผนังถุงลม  
ที่หนาอยู่นั้นก็จะแตกออก เนื้อปอดส่วนนั้นก็จะใช้ทำงานไม่ได้อีก

ระหว่างที่ทำให้ถุงลมในปอดเสื่อมเสียไปนั่นเอง ควันบุหรี่  
ยังทำให้เส้นโลหิตฝอยทั่วไปผิดปกติไปด้วย ผนังเส้นโลหิตฝอย  
จะหนาขึ้น แล้วกลายเป็นพังผืด ไม่เข้าช่องของเส้นโลหิตก็จะตีบ  
แคบลง จนเลือดผ่านไปได้ที่ละน้อยเท่านั้น นานเข้าก็จะตีบตัน  
ไปเลย ถ้าเกิดเส้นโลหิตตีบตันที่หัวใจ ก็จะเป็นโรคร้ายแรงที่  
คร่าชีวิตไปเสียปีละมาก ๆ เส้นโลหิตฝอยในปอดมักถูกทำลาย  
จนตีบตันมากกว่าที่อื่น เพราะได้สัมผัสกับควันบุหรี่อยู่เสมอ ทำ  
ให้ความดันเพิ่มขึ้นในเส้นโลหิตใหญ่ในปอด มีผลสะท้อนถึง  
หัวใจ ชีพจรของหัวใจต้องรับภาระหนักกว่าเดิม จากนั้นชีพจร  
ของหัวใจต้องออกกำลังฉีดเลือดแรงยิ่งขึ้น เพื่อต่อต้านความดันที่  
เพิ่มขึ้นนั้น หากว่าผู้นั้นยังมีร่างกายแข็งแรง ก็ยังไม่ปรากฏ  
อาการผิดปกติแต่อย่างใด แต่ถ้าหัวใจต้องทำงานเพิ่มงานเข้า ก็  
อาจทำให้หัวใจอ่อนกำลัง พองและบวมใหญ่ ที่สุดทำให้หัวใจ  
วายได้

ยิ่งกว่านี้ นิโคตินในควันบุหรี่จะทำให้เส้นโลหิตตามปลาย  
แขนปลายขาตีบตัวลง เป็นการเพิ่มความต้านทาน ทำให้หัวใจ  
ต้องออกกำลังมากขึ้นอีก ก็ยิ่งเร่งให้หัวใจสั่นกำลังเร็วขึ้น

ดร. แฮมมอนต์ พยายามที่จะไม่กล่าวถึงว่า บุหรี่เป็นเหตุ  
อย่างหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และทำให้เกิดโรคในเส้น  
โลหิตที่ไปเลี้ยงหัวใจ ซึ่งเป็นโรคร้ายแรง ทำให้เสียชีวิตได้  
รวดเร็ว

ที่พรรณนาโทษของบุหรี่ยาวนี้ ก็เพื่อประกอบ คำชี้แจง  
ที่กล่าวไว้ตอนต้นว่า คนอ้วนนั้น ควรจะเลิกสูบบุหรี่เสีย เพราะ  
มีแต่ผลร้ายที่จะเร่งให้คนอ้วนเสียชีวิตเร็วยิ่งขึ้น

ธรรมดาคนอ้วนจะไม่มีอาการป่วยไข้อะไรให้ผิดปกติ นอก  
จากใครมาทักว่าอ้วนบอ่ยเข้าก็เกิดอารมณ์ไม่ดีเท่านั้น ส่วนคน  
ที่อ้วนมานานจะรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เพราะต้องแบก  
น้ำหนักส่วนเกินเข้าไปทุกอริยาบถ จะเคลื่อนไหวแต่ละทีก็เหนื่อย  
หอบหายใจอึดอัด ปวดเมื่อยตามแขนขาหลังไหล่ ตลอดจนข้อเท้า  
ตามรอยพับของผิวหนังที่ห้อยย้อยอยู่นั้น มักเปื้อนเป็นผื่นคัน  
เป็นแผลและฝีได้ง่าย หนักเข้าก็เกิดอาการของความดันโลหิตสูง

เป็นโรคหัวใจพิการ ข้อต่าง ๆ อักเสบเรื้อรัง เป็นเบาหวาน โรคไตและอื่น ๆ อีกมาก

ด้วยเหตุนี้คนอ้วนจึงมีอายุสั้นกว่าคนที่มิมีน้ำหนักไม่เกินปกติ และเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนไม่อ้วนถึงร้อยละ ๖๐ ทั้งมีเรื่อง เตือดร้อนอยู่บ่อย ๆ เป็นไตอักเสบ เบาหวาน ปอดบวม ตับแข็ง โรคเกี่ยวกับน้ำตาล ไล้ตั้งอักเสบ เส้นโลหิตชอตเพราะโลหิตคั่ง ตามขา ส่วนสตรีที่อ้วนมากก็มักจะมีประจำเดือนผิดปกติอยู่เสมอ

ถ้าคนที่มิมีน้ำหนักตัวเกินปกติ อยากรจะลดลงบ้างนั้น มีวิธีปฏิบัติมากมาย แต่ที่มักทำไม่สำเร็จนั้น เนื่องมาจากปฏิบัติตัวไม่ถูกวิธี และกระทำไม่สม่ำเสมอ เราจะเอาไขมันที่พอกอยู่หน้าท้องและที่อื่น ๆ ไม่ได้เลย ถ้าไม่คำนึงถึงแคลอรีที่กินเข้าไป ให้น้อยกว่ากำลังงานที่ต้องใช้ในวันหนึ่ง ๆ ร่วมไปกับการออกกำลังกายพอสมควรทุกวัน คนที่ทำงานอยู่กับโต๊ะ กินอาหารแล้วก็นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่มีการออกกำลังกายแต่อย่างใด กำลังงานที่ได้จากอาหารแต่ละมือจะพอกพูนเป็นส่วนเกินอยู่ในกาย มันจะเปลี่ยนรูปเป็นไขมันสะสมมากขึ้นทุกที ฉะนั้นถ้าไม่ยอมอ้วน ก็ควรจะออกกำลังกายบ้าง เพียงแต่เดินสักครึ่งชั่วโมงหลังอาหารเย็นก็ยิ่งดี

## ไม่ยากอ้วน

เรื่องของความอ้วนเราได้ยินกันมาไม่น้อยแล้ว ล้วนแต่โทษน้ำหนักที่มีมากเกินไปจนเกินไปว่า เป็นสิ่งที่ทำให้เสียสุขภาพ ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย ๆ เป็นเหยื่อของโรคร้ายได้ง่าย แล้วก็จระไนกันไปยี่ดียว ฟังดูล้วนแต่ทำให้รู้สึกหวาดหวั่น ถ้าใครมาทักว่า ดูอ้วนห้วนขึ้นกว่าเก่า ก็จะทำให้ไม่สบายอย่างยิ่ง

อย่างไรจึงจะเรียกว่าอ้วน ?

ความอ้วน คือสภาพทางกายที่มีไขมันจำนวนมากเกินไป สะสมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ในตัว

ที่จริง คนอ้วนเราก็เห็นอยู่เป็นประจำ แต่ก่อนมักไม่เห็นเป็นของแปลกประหลาดอันใด กลับถือว่าเป็นของดี แสดงถึงความสุขสบาย ความสมบูรณ์พูนสุขในการดำรงชีวิต บางคนก็ยกย่องให้เป็นลักษณะของคนมีบุญเสียด้วยซ้ำ

ความอ้วนที่เราเห็นอยู่เสมอนี้ มักปรากฏในคนที่มียุเข้า  
 มัชฌิมวัย ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย พออายุเลย ๓๕ ปี ก็มักจะมีพุงยื่น  
 คางก็เป็นสองลอน แขนขาใหญ่ บั้นท้ายก็ออกจะย้อย นี่เรา  
 พุดกันถึงความอ้วนธรรมดา สำหรับบางคนที่อ้วนมากจนอ้วนอ้าย  
 ตาห้อย ไม่มีคอ จะลุกจะนั่งแต่ละทีแสนลำบาก หรือร้ายที่  
 อ้วนเฉพาะบางส่วน เช่นพุงพวย สะโพกมึทึมา แต่หน้าตาแขน  
 แขนเรียบร้อยเล็ก เช่นนี้อาจเนื่องมาจากโรคอะไรสักอย่างก็ได้

แม้ว่าความอ้วน มีส่วนสัมพันธ์ อยู่กับกรรมพันธุ์ ของแต่ละ  
 ครอบครัวก็ตาม สาเหตุที่ทำให้คนมีน้ำหนักมากเกินไป มีอยู่  
 ประการเดียว คือ ร่างกายรับปริมาณแคลอรีมากเกินไปที่จะจ่าย  
 ออกไปอยู่เสมอนั่นเอง

พุงง่าย ๆ ก็คือ กินมากเกินไปที่ร่างกายจะใช้เป็นกำลัง  
 งานออกไปได้หมด อาหารที่สะสมไว้ก็เปลี่ยนเป็นไขมันพอกอยู่  
 ตามส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ทั้งนี้ก็เพราะร่างกายมนุษย์นี้มีความ  
 สามารถในการเก็บโปรตีน และแป้งได้เพียงจำนวนจำกัด เมื่อ  
 เรากินมากเกินไปร่างกายจะใช้ได้หมด มันก็เปลี่ยนเป็นไขมัน  
 สะสมไว้

ธรรมดาคนอ้วนไม่มีอาการป่วยไข้อะไรผิดปกติ นอกจาก  
 ถูกใครทักบ่นยเข้กัซ้กจะอารมณ์ไม่ดีเท่านั้น แต่ในรายที่อ้วนมาก  
 ยู่่นาน ก็จะทำให้อ่อนเพลีย เพราะต้องแบกน้ำหนักที่เกินปกติ  
 เข้าไว้ทุกอริยาบถ จะเคลื่อนไหวแต่ละทีก็เหนื่อยหอบ หายใจ  
 อึดอัด มักบ่นปวดเมื่อยแข้งเมื่อยขา ปวดหลัง ปวดเข่าและเท้า  
 ตามรอยพับของผิวหนังที่ห้อยย้อยยู่่นั้น มักเปื่อยเป็นผื่นคัน  
 หรือเป็นแผลเป็นฝีได้ง่าย หนักเข้าก็จะเกิดอาการของความดัน  
 โลหิตสูง เป็นโรคหัวใจพิการ ข้ออักเสบ เป็นเบาหวาน โรคไต  
 และอื่น ๆ ซึ่งความอ้วนนั้นเอง เป็นสาเหตุช่วยให้เกิดโรคเหล่านี้  
 ๕  
 นนชน

ด้วยเหตุนี้ คนอ้วนจึงมีอายุสั้นกว่าคนที่ม้หน้าหนักไม่เกิน  
 หกดี และเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนไม่อ้วนถึงร้อยละ ๖๐ ทั้งมี  
 ความป่วยไข้แทรกเข้ามาได้ง่าย เป็นต้นว่า เบาหวาน ไตอักเสบ  
 ปอดบวม ตับแข็ง โรคเกี่ยวกับน้ำดี ไส้ติ่งอักเสบ เส้นโลหิตขาด  
 เพราะเลือดคลั่งตามขา สำหรับสตรีก็มักจะมีประจำเดือนผิดปกติ  
 ๑  
 อยู่เสมอ

ถ้าเช่นนั้น เราควรมีน้ำหนักตัวแค่ไหน จึงจะเรียกว่า  
ไม่อ้วน ?

น้ำหนักตัวย่อมสัมพันธ์กับส่วนสูง และอายุ เพศหญิงกับ  
เพศชายก็ยังมีน้ำหนักต่างกันด้วยในอายุและส่วนสูงเท่ากัน ดัง  
รายละเอียดจากชายหญิงปกติจำนวนมากดังต่อไปนี้

ชาย			หญิง	
อายุ / ปี	สูง / ซม.	น้ำหนัก / กก.	สูง / ซม.	น้ำหนัก / กก.
๑๐-๑๑	๑๓๙	๓๒.๙	๑๓๙	๓๓.๓
๑๑-๑๒	๑๔๔.๙	๓๖.๘	๑๔๖	๓๘.๑
๑๒-๑๓	๑๔๙.๕	๔๐.๓	๑๕๑.๗	๔๒.๘
๑๓-๑๔	๑๕๔.๕	๔๕.๒	๑๕๖.๒	๔๗.๙
๑๔-๑๕	๑๖๓.๐	๕๑.๑	๑๕๙.๐	๕๑.๑
๑๕-๑๖	๑๖๘.๕	๕๖.๒	๑๖๐.๗	๕๓.๓
๑๖-๑๗	๑๗๒.๗	๖๐.๒	๑๖๑.๓	๕๕.๘

(ตัวเลขเหล่านี้ ได้จากรายละเอียดของเด็กนักเรียนในพระมหานคร  
ลอนดอน)

น้ำหนักเฉลี่ย ของผู้ใหญ่ เทียบกับส่วนสูง

๓๗

สูง / ซม.	ชาย / กก.	หญิง / กก.
๑๔๒	—	๔๐.๘
๑๔๕	—	๔๓.๑
๑๔๗	—	๔๕.๓
๑๕๐	๕๒.๒	๕๕.๘
๑๕๒	๕๕.๐	๕๖.๒
๑๕๕	๕๕.๓	๕๗.๖
๑๕๗	๕๗.๒	๕๙.๐
๑๖๐	๕๙.๐	๖๐.๓
๑๖๓	๖๐.๘	๖๑.๒
๑๖๕	๖๒.๑	๖๒.๑
๑๖๘	๖๔.๐	๖๓.๕
๑๗๐	๖๕.๘	๖๔.๙
๑๗๓	๖๗.๑	๖๖.๒
๑๗๕	๖๘.๙	๖๘.๐
๑๗๘	๗๐.๘	๗๑.๒
๑๘๐	๗๒.๑	๗๓.๐

โปรดเข้าใจด้วยว่า ตัวเลขที่แสดงไว้ข้างบนนั้น เป็นรายเฉลี่ยที่เขาได้จากการชั่งน้ำหนักคนที่เรียกว่า “ไม่อ้วน” เป็นจำนวนหลายพัน ฉะนั้น จึงมีเศษทศนิยมปรากฏอยู่ ซึ่งเราไม่จำเป็นต้องถือเอาตามนั้นอย่างเคร่งครัด ถ้าน้ำหนักตัวของเราเทียบกับความสูงใกล้เคียงกับรายเฉลี่ยข้างบนนั้น จะมากไปน้อยไปสัก ๒ กิโลกรัม ก็ยังนับว่าเป็นน้ำหนักปกติได้

สำหรับผู้ที่น้ำหนักเกินรายเฉลี่ยมาก ตั้ง ๕—๑๐ กิโลกรัมขึ้นไป ก็ควรจะระวังตัวไว้บ้างเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร อย่าให้ตามใจปากมากนัก นักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งชื่อ โบรคาสอนให้จำได้ง่าย ๆ เกี่ยวกับน้ำหนักตัวว่า ให้เอาส่วนสูงวัดเป็นเซนติเมตร ลบด้วย ๑๐๐ ผลต่างก็เป็นน้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม ที่นับว่าเป็นปกติ

ถ้าน้ำหนักตัวมากเกินไป จะทำให้ลดลงได้อย่างไร ?

ปัญหานี้มีผู้ชี้แจงไว้หลายวิธีด้วยกัน ตั้งแต่วิธีปฏิบัติตัวอย่างง่าย ๆ ไม่ต้องใช้อะไรช่วยไปจนกระทั่งให้กินของเหลวบรรจุกระป๋อง ซึ่งแพงเหลือ แทนข้าวหรือขนมปัง บ้างตั้ง

สถานฝึกกายบริหาร มีเครื่องเล่นเครื่องนวดแปลก ๆ แต่ต้องเสียค่าบริการเดือนหนึ่ง ๆ เกินรายได้ของคนสามัญมากมาย ผลที่ได้ก็คือ นักธุรกิจหัวแหลมเหล่านั้น กอบโกยเงินทอง จนร่ำรวยไปตาม ๆ กัน บรรดาพ่อค้าขายยาลดความอ้วน ก็เป็นอีกพวกหนึ่งที่หาเงินได้รวดเร็ว

นักวิทยาศาสตร์ ได้ศึกษา บัญชีการลดน้ำหนัก โดยถนัดวันเมื่อเร็ว ๆ นี้มีรายงานปรากฏในนิตยสารวิทยาศาสตร์ว่า การลดความอ้วนที่ไม่สำเร็จนั้น เนื่องจากปฏิบัติตัวไม่ถูกวิธี และไม่กระทำสม่ำเสมอ เราจะเอาชนะไขมันที่พอกอยู่ตามพุงตามส่วนต่าง ๆ ทั่วตัวไม่ได้เลย ถ้าไม่คำนึงถึงแคลอรีที่กิน ร่วมกับการออกกำลังกายตามสมควร

ตัวอย่างที่ชายมาประกอบคำอธิบาย อาหารกลางวันที่มีแซนวิชอันใหญ่กับนม ๑ แก้ว ซึ่งไม่ใช่ของมากมายอะไรเลย ยิ่งน้อยกว่าเบะหมี่หรือก๋วยเตี๋ยว ๒ ซามที่เราชอบกินกันเป็นไหน ๆ แต่ถ้ากินแล้วนั่ง ๆ นอน ๆ หรือกลับไปทำงานอยู่กับโต๊ะต่อไป ก็จะกินเวลาถึง ๔ ชั่วโมง กว่าร่างกายจะใช้กำลังงานจากแซนวิช ๑ อัน นม ๑ แก้วให้หมดได้

ตัวอย่างที่เขายกมานี้ เป็นเพียงอย่างหนึ่งของอาหารกลางวัน  
ที่เรากินกันอยู่เป็นประจำ ไม่จำเป็นต้องกินแซนวิชกับนมทุกวัน  
แต่เขาคำนวณแล้วว่า คนทั่วไปกินอาหารกลางวัน ประมาณ ๗๕๖

แคลอรี หรือราว ๑ ใน ๔ ของปริมาณอาหารที่กินเข้าไปวันหนึ่ง  
เพียงแต่ใช้วิชาคำนวณอย่างง่าย ก็จะทราบได้ว่า คนที่  
ทำงานอยู่กับโต๊ะ หรือกินอาหารแล้วก็นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่โดยไม่  
มีการออกกำลังกายแต่อย่างใด ใช้กำลังงานจากอาหารแต่ละมื้อไม่  
ทั้งหมด ก็ถึงเวลาอาหารมื้อต่อไปอีกแล้ว กำลังงานที่เกิดจาก  
อาหารจึงเหลือค้างคั่งอยู่ในกาย ซึ่งมันจะเปลี่ยนรูปเป็นไขมัน  
สะสมเพิ่มพูนขึ้นทุกวันไป

ที่มหาวิทยาลัย เซาเทอน อิลลินอยส์ ดร. แฟรงค์ โคนิซี  
ได้กล่าวไว้ในนิตยสารของ American Dietetic Association  
เมื่อเร็ว ๆ นี้ว่า “ผู้ที่ชีวิตนั่ง ๆ นอนแม้กินอาหารที่มีแคลอรีพอ  
ประมาณ ก็อาจเกิดไขมันคั่ง ๆ สะสมอยู่ในร่างกายช้า ๆ จน  
อ้วนได้ เฉพาะอย่างยิ่ง ในผู้ที่อายุเข้าวัยกลางคน”

คราวนี้เราลองหาวิธีแก้ปัญา จากอาหารอย่างเดียวกัน คือ  
แซนวิชขนาดใหญ ๑ อันกับนมแก้วหนึ่ง (หรือจะเทียบก็คงพอ ๆ

กับข้าวราดแกง งานโต ๆ หรือบะหมี่ ๒ ถ้วยกับปรุงด้วยหมูและ  
ลูกชิ้นใส่ถั่วและน้ำปลาน้ำตาลให้เต็มชาม ตามหลังล้างคอด้วยนม  
แก้วหนึ่ง) ซึ่งเขาเทียบไว้ว่า ให้กำลังงาน ๔๕๐ แคลอรี เมื่อกิน  
เข้าไปแล้ว เราจะต้องเดินอยู่เป็นเวลา ๒ ชั่วโมงครึ่ง จึงจะเผา  
อาหารนั้นได้หมด

ถ้าจะเร่งให้หมดเร็วขึ้น ต้องขี่จักรยาน ๒ ล้อ ก็จะใช้เวลา  
๑ ชั่วโมงครึ่ง

อยากจะเผาอาหารกลางวันมือนั้นให้เร็วขึ้นอีกนิด ก็ต้อง  
ผลัดเสื้อผ้าลงว่ายน้ำให้นานกว่า ๑ ชั่วโมงเล็กน้อย

ถ้าว่ายน้ำไม่เป็น หรือยังไม่อยากลงสระ จะวิ่งดูก็ได้ ต้อง  
วิ่งอยู่นาน ๓๕ นาที กำลังงานจึงจะถูกเผาหมดไป ๕๕๐ แคลอรี

ดร. โคนิซี ได้ศึกษาด้วยวิธีดังกล่าว จึงพบว่า การออก  
กำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการป้องกัน หรือแก้ไขน้ำหนัก  
ตัวที่มากเกินไปขนาด จากการค้นพบเราพบว่าประชาชนในสหรัฐ  
ส่วนมากที่อ้วนเกินไปนั้น เป็นเพราะไม่รู้คุณค่าของการออก  
กำลังกาย

ต่อไปนี้เป็นตารางแสดงว่าเราจะต้องใช้เวลาานเท่าไรในการใช้ปริมาณแคลอรี ในอาหารแต่ละอย่างให้หมดไป ด้วยการออกกำลังกายต่าง ๆ

ชื่ออาหาร	แคลอรี	เดิน	ขี่จักรยาน	ว่ายน้ำ	วิ่ง	นอน
						คิดเป็นนาที
กล้วยหอมขนาดข้อม	๘๘	๑๗	๑๑	๘	๕	๖๘
แอปเปิ้ล ผลใหญ่	๑๐๑	๑๙	๑๒	๙	๕	๗๘
ขนมปังทาเนยชั้นหนึ่ง	๗๘	๑๕	๑๐	๗	๕	๖๐
หมูสามชั้น ๒ ชั้น	๙๖	๑๙	๑๒	๙	๕	๗๕
ขนมเค้ก ๒ ชั้น	๓๕๖	๖๘	๔๓	๓๒	๑๘	๒๗๕
เบียร์ ๑ แก้ว	๑๑๕	๒๒	๑๔	๑๐	๖	๘๘
น้ำอัดลม ๑ แก้ว	๑๐๖	๒๐	๑๓	๙	๕	๘๒
ข้าวครึ่งถ้วย ผสมนมและน้ำตาล	๒๐๐	๓๘	๒๔	๑๘	๑๐	๑๕๕
กกกี ผสมช็อคโกแลต	๕๑	๑๐	๖	๕	๓	๓๙
ไก่ทอด ครึ่งซี่กอก	๒๓๒	๔๕	๒๘	๒๑	๑๒	๑๗๘
ไข่ทอด	๑๑๐	๒๑	๑๓	๑๐	๖	๘๕
ไข่ต้ม	๗๗	๑๕	๙	๗	๕	๕๙
โดนัท	๑๕๑	๒๙	๑๘	๑๓	๘	๑๑๖
เนืออย่าง ๑๒๐ กรัม	๒๐๕	๓๙	๒๕	๑๘	๑๑	๑๕๘
หมูติดซี่โครงชั้นหนึ่ง ๑๒๐ กรัม	๓๑๕	๖๐	๓๘	๒๘	๑๖	๒๕๒
กึ่งนางทอด	๑๘๐	๓๕	๒๒	๑๖	๙	๑๓๘
นมแก้วหนึ่ง	๑๖๖	๓๒	๒๐	๑๕	๙	๑๒๘

ถ้าไม่ออกกำลังกาย อย่าหัดเป็นคนกินแล้วนอน.....

## ว่าด้วยสิ่ว

สิ่วเป็นเรื่องที่พบบันน้อยกว่าโรคผิวหนังอื่น ๆ ทั้งสิ้น น้อยคนนักที่จะไม่เคยเป็นสิ่วเลย แต่ถึงจะเป็นแล้วก็ไม่ต้องวิตกกังวลอะไร เป็นเรื่องที่อาจรักษาให้ดีขึ้นได้ บางคราวสิ่วก็หายไปเองโดยไม่ต้องรักษาอะไรเลย แม้กระนั้นคนเป็นสิ่วส่วนมากก็อดเป็นทุกข์เป็นร้อนไม่ได้ว่า หน้าของตัวจะเสียเป็นรอยขรุขระ เพราะแผลเป็นจากรอยสิ่ว

ระยะที่เป็นสิ่วกันมากที่สุด ได้แก่อายุ ๑๔—๑๕ ปีไปจนถึงเลย ๒๐ เล็กน้อย เด็กหญิงก็เป็นได้บ่อยพอกับเด็กผู้ชาย บริเวณที่เป็นสิ่วกัน มีที่โบน้า คาง กอ ออกและหลัง ส่วนมากมักจะ เป็นอยู่ส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่เป็นเประอะไปหมดทั้งร่างกาย และถ้าสิ่วใกล้ชิดก็จะเป็นหัวดำ ๆ ปรากฏอยู่ทั่วไปในบริเวณที่เป็นสิ่ว หัวดำ ๆ นี้แหละมักจะเกิดอักเสบติดตามมา โดยเกิดเป็นจุดแดง ๆ โดยรอบ และมีหัวเป็นหนองสีขาวอยู่ตรงกลาง

เราเคยสังเกตเห็นบ้างไหมว่า สิวตามหน้าตามคางตามอกของเรานั้น มักจะกำเริบเลวร้ายลงไปอีกในระยะเวลาที่เราไม่ยากให้เป็นเลย เช่น ก่อนการสอบสัมภาษณ์ ก่อนจะไปในงานสำคัญ ๆ ทั้งนี้ก็เพราะสิวะมีส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจของเราอยู่มาก ระยะไหนที่กำลังซุ่มซ้องหมองมัว จิตใจไม่สบาย สิวก็ซุกจะกำเริบขึ้นมาด้วย

สิวะเกิดขึ้นได้อย่างไร?

ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่า ผิวหนังที่คลุมร่างกายอยู่นี้มีรูเล็ก ๆ อยู่มากมายทั่วไป เป็นทางที่ขนงอกพ้นผิวออกมา ชุมขนเหล่านี้ยังมีต่อมชนิดหนึ่ง คอยขับไขมันออกมา เพื่อเลี้ยงเส้นขนให้อยู่ในสภาพปกติ ครั้นอายุเราย่างเข้าวัยรุ่น ๑๔-๑๕ ปีต่อมในก็จะขับฮอร์โมนชนิดหนึ่ง เรียกว่า "แอนโดรเจน" ออกมาในโลหิต แอนโดรเจนจะเร่งให้ต่อมไขมันตามผิวหนังขับไขมันออกมากขึ้น มันก็มาจุกอยู่ตามชุมขนถ้าถูกอากาศเข้าไขมันก็จะกลายเป็นสีดำ เราจึงเห็นสิวะหัวดำทั่วไป

พวกยูนุค หรือซันที จะไม่เป็นสิวะเลย เพราะถูกตอนต่อม

เพศไปเสียแต่ยังเด็กอยู่ แต่ถ้าเราฉีดแอนโดรเจนให้ พวกชั้นนี้ก็เปลี่ยนสิวโต

นอกจากแอนโดรเจนแล้ว ยังมีเหตุประกอบอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่จะช่วยให้เป็นสิวง่าย เช่น ขี้รังแค ขุยขาว ๆ จากหนังศีรษะ การรับประทานอาหารประเภทข้าวและแป้งมากเกินไป ก็ทำให้เป็นสิวก่ง คนไม่ได้รับอากาศบริสุทธิ์ หรือไม่ใคร่ได้ออกกำลังกายก็เป็นสิวง่ายเหมือนกัน

สาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ชักจะเป็นเรื่องสำคัญขึ้นมาในสมัยปัจจุบัน ได้แก่เครื่องสำอางเสริมสวยทาหน้ามีลักษณะเป็นไขมัน พวกนี้ใช้แล้วเขาไม่ใคร่ล้างหน้ากัน เวลาจะล้างก็มีครีมอีกชนิดหนึ่ง เป็นอันว่าจะต้องซื้อเขามาแพง ๆ ทั้งที่ครีมทาหน้าและครีมล้าง ผิวหนังคนเราจะสะอาดได้เกลี้ยงเกลา ก็ต้องใช้น้ำกับสบู่วันละ ๒-๓ ครั้ง ใครใช้น้ำกับสบู่บ่อยไปก็มีหวังเป็นสิวนั่น ยิ่งอากาศร้อน ๆ อย่างบ้านเราเช่นนั้น ถ้ามีผิวระคายอยู่แต่ครีมทาหน้า ไขมันและเหงื่อที่ซึมออกมาตลอดเวลา ยิ่งจะทำให้เป็นสิวเประอไปทั้งหน้า

เรื่องของสิวทางแพทย์แบ่งออกเป็น

สิวชั้นหนึ่ง เป็นสิวเล็ก ๆ ที่เราเรียกกันว่า "สิวเสียน" เป็นแล้วก็หายไปรวดเร็ว แหบไม่เหลือรอยอะไรไว้ให้เห็น นอกจากรูขุมขนตรงนั้นกว้างกว่าเดิม สิวชั้นนี้ไขมันออกมาจากที่ขุมขน เห็นเป็นหัวดำ ๆ เมื่อเอาออกเสียแล้วก็หมดเรื่องไป

สิวชั้นสอง ชั้นนี้ท่อไขมันที่เบียดออกมาสู่ภายนอกแตกออก เพราะรูขุมขนตรงนั้นถูกอุดตันอยู่นาน ไขมันจึงซึมไปในผิวหนัง แทนที่จะออกมาสู่ภายนอก ไขมันนี้จะไปก่อความระคายเคืองให้แก่เยื่อเนื้อรอบ ๆ เกิดอักเสบขึ้น แล้วล้อมไขมันไว้เป็นถุงอยู่ในหนัง ในเวลาเดียวกันที่ขุมขนตรงนั้น มักจะเกิดเป็นหัวหนองขึ้น เพราะเชื้อแคที่เรีย ชอบไขมันตามผิวหนังมาก สิวชั้นนี้ต้องได้รับการรักษาให้ถูกต้อง จะปล่อยให้หายเองอย่างชั้นแรกไม่ได้ ถ้ารักษาให้ดีแล้ว ก็จะไม่เหลือรอยแผลเป็น หรือรอยย่นไว้เลย

สิวชั้นสาม ถ้าปล่อยสิวชั้นสองไว้เรื่อย ๆ หรือใช้ยาไม่ถูกต้อง เอาอะไรต่ออะไรที่เขาโฆษณากรอกหูอยู่ตั้งแต่เข้ายันค้ำมาทาเข้า ไป การระคายเคืองจากเชื้อโรค และยาเคมีเหล่านั้น จะทำให้

เยื่อเนือรอบ ๆ อักเสบลุกลาม เซลล์ของผิวหนังซึ่งมีอยู่ ๕ ชั้น จะถูกทำลาย การรักษาผิวหนังนี้ค่อนข้างยาก และหายแล้วก็เหลือ รอยแผลเป็นเห็นชัด

ผิวหนังสี การอักเสบแบบชั้นสามแผ่ขยายกว้างออกไป นอก จากเป็นจนเต็มหน้าเต็มคางแล้ว ยังลามไปถึงหัวไหล่ หน้าอก หลังและแขนท่อนบนด้วย ในที่ ๆ มีอาการร้อนอบอ้าว และมี ใอน้ำอยู่มาก เราจะเห็นว่าคนเป็นสิวกันทั่วไป

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุประกอบ อีกหลายประการ ที่มีความ สำคัญเกี่ยวกับคนเป็นสิว คืออาหารและยา ของรับประทาน บางอย่าง สังเกตได้ว่าคนเป็นสิวยิ่งรับประทานเข้าไปก็ยิ่งเกิดสิวมากขึ้น เป็นต้นว่า ช็อกโกแลต ถั่วต่าง ๆ น้ำอัดลมประเภทมี "โคล่า" ผสมของหวานจัด และสำหรับบางคนดื่มนมก็ยังทำให้เป็นสิวมากขึ้น

อย่างไรก็ดี การงดเว้นอาหารบางประเภทนี้ อาจไม่เป็น ผลดีแก่เด็กวัยรุ่นที่กำลังเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะฉะนั้น ถ้าจำเป็นต้องงดอาหารดังกล่าว ก็อย่าอดให้นานนัก อย่างมาก เพียง ๒ สัปดาห์ก็พอ

ยาที่เข้าโบรไมด์ และไอโอดีน มักทำให้เกิดสิวขึ้นได้ คนเป็นสิวจึงควรเว้นยาที่เข้าสารเคมีสองประเภทนี้ แต่เกลืออนามัยหรือเกลือสำหรับปรุงอาหารที่ทางการแพทย์ผสมไอโอดีนลงไว้โดยจำนวนน้อย เพื่อป้องกันโรคคอพอกนั้น ไม่ให้โทษเกี่ยวกับสิวแต่อย่างใด

คนชอบบีบสิว เป็นอีกพวกหนึ่งที่จะต้องเสียใจไปอีกนาน การลูบคลำใบหน้าและคุ่มสิวบ่อย ๆ หรือชอบบีบหัวดำ ๆ บีบหนองจากสิว มันจะทำให้เกิดการอักเสบลุกลามมากขึ้นได้เพราะมือและเล็บของเราแสนจะไม่สะอาดเพียงใด ย่อมเป็นที่ทราบกันดี คนที่ชอบเอามือท้าวคางเวลาอ่านหนังสือ หรือนั่งฟังนักร้องอยู่ นั้น ก็มักจะทำให้สิวก้าวเร็วขึ้น เวลาจะบีบสิวเสีย นั้น เขาต้องล้างมือให้สะอาดเกลี้ยงเกลา แล้วใช้น้ำอุ่นล้างหน้า ให้รูขุมขนขยายตัว จากนั้นใช้ผ้าขนหนูนุ่ม ๆ รองมือ ค่อย ๆ บีบหัวดำ ๆ ออก ทำได้แบบนี้จะลดอันตรายลงได้มาก เคยมีคนบีบสิหัวคิ้ว รอบจมูกหรือริมฝีปาก แล้วต่อมาเชื้อหนองลุกลามบวมเป่งไปทั้งหน้า ต้องรักษาเป็นการใหญ่ ที่เคราะห์ร้ายไป

กว่านั้นเชื้อโรคลูกกลมเข้าไปถึงเยื่อหุ้มสมอง เกิดเป็นหนองชั้นที่  
นั้น ต้องนอนโรงพยาบาลหลายสัปดาห์ ถ้ารักษาไม่ทันก็เป็นฝี  
ถึงเนื้อสมอง ต้องเสียชีวิตไปก็มีตัวอย่างมาหลายรายแล้ว

ดินฟ้าอากาศก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้สิวกำเริบได้ บาง  
คราวเมื่อถึงหน้าหนาว ก็เป็นสิวเปรอะไปทั้งหน้า ในอากาศที่ร้อน  
อบอ้าวมีไอน้ำแฝงอยู่มาก จะทำให้สิวลูกกลมเร็ว

การมีประจำเดือน เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่เด็กสาว ๆ มักจะ  
เห็นว่าก่อนหน้าหรือระหว่างมีประจำเดือน มักจะเกิดสิวขึ้นหนา  
กว่าระยะอื่น

คนที่ขาดวิตามิน เอ. เขาพบว่าเป็นสิวมากกว่าคนอื่น  
ฉะนั้น คนเป็นสิว จะรับ ประทาน วิตามินเอ ให้มากขึ้น ก็คงได้  
ประโยชน์

สาเหตุทางจิตใจ เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่ช่วยให้เป็นสิว โดย  
เฉพาะเด็กผู้หญิงเรื่องของจิตใจมีส่วนสำคัญอยู่มาก เมื่อเกิดเรื่อง  
ชุนข้องหมองใจขึ้น เลือดมักช่านชั้นสูผิวหน้า ทำให้ต่อมไขมัน  
ทำงานเพิ่มขึ้น

การรักษาสิว ที่สำคัญประการแรกก็คือ หมั่นล้างหน้าวันละ สัก ๓—๔ ครั้ง ล้างด้วยน้ำและสบู่อ่อน ๆ เพื่อให้ไขมันหมดไป จากหน้า สำหรับคนที่เป็นสิิวเพียงชั้นหนึ่ง หรือชั้นสองไม่จำเป็นต้องทำอะไรมาก เพียงรักษาความสะอาดของใบหน้าและส่วนที่เป็นสิิวด้วยน้ำกับสบู่ก็พอ สบู่ที่ไม่มีตัวยาหรือไวตามิน ฮอรโมน อะไรผสมอยู่เป็นใช้ได้ทั้งนั้น ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นก็หาสบู่ที่มียา มาเชื่อ เช่น เฮกซ่า โคลโรฟีนส์ ผสมอยู่ด้วย แต่โปรดจำไว้ว่าสบู่ ที่อ้างว่ามีฮอรโมนหรือไวตามินอะไรต่ออะไรผสมนั้น อย่านำมาใช้เป็นอันตราย

สำหรับรายที่มีสิิวเสี้ยนหรือสิิวหัวดำ ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ จะบีบ ออกอาทิตย์ละสักครั้ง หรือสองครั้งก็ได้ ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น ปิดหน้าไว้สัก ๑๐—๑๕ นาที จะช่วยให้หัวสิิวออกง่ายขึ้น

ยารักษาสิิว ไม่ว่าจะทำออกจำหน่ายในรูปครีม หรือยาน้ำ มักจะมีกำมะถันผสมอยู่ด้วยแทบทุกขนาน เพราะมันสามารถ ละลายเคราตินที่อุดรูรูขุมขนได้คั่นเอง ตัวยาคอีกชนิดหนึ่งที่ใช้ รักษาสิิวได้ดี คือ วิซอซินอล ถ้าเห็นยาขนานใดมีกำมะถัน วิซอซินอลและเฮกซ่าโคลโรฟีนส์ผสมอยู่ ก็พอจะวางใจได้ว่าใช้ รักษาสิิวได้

สำหรับรายที่เป็นสิวมากลุกลามไปถึงขั้นสามชั้นสี บางที  
ต้องช่วยรังสีเหนือม่วง หรือการออกกำลังกายกลางแจ้ง ให้  
ร่างกายถูกแสงแดดเสียบ้างก็ช่วยได้ สมัยนี้ยังมียาปฏิชีวนะหลาย  
ขนาน ที่ใช้รักษาสิวที่มีอาการรุนแรงได้ เป็นยารับประทานก็  
ได้ผล ถ้าใช้ให้ถูกขนาด อาการก็จะดีขึ้นรวดเร็ว

ไม่นานมานี้มีผู้คิดประดิษฐ์เครื่องมือขัดผิวหนัง เพื่อรักษา  
รอยแผลเป็นที่เกิดจากสิว เป็นอยู่นาน จนหน้าซรุขระไม่น่าดู  
ต้องรอให้แผลพวกนี้หายสนิทเป็นแผลเป็นแล้ว จึงใช้เครื่องมือ  
ขัดออก เครื่องมือประกอบด้วยแปรงลวดละเอียดที่หมุนได้รอบตัว  
ก่อนขัดก็ให้ยาชาระงับความรู้สึกของผู้นั้นเสียก่อน แล้วขัดด้วย  
แปรงลวดจนรอยแผลเป็นนั้นหลุดไป ต่อมาเมื่อผิวหนังชั้นใหม่  
งอกขึ้นแทนที่แล้ว ก็จะมีลักษณะราบเรียบ ไม่ซรุขระอย่างรอย  
แผลเป็นเป็นแผ่นชั้นแทนที่ ยิ่งน่าเกลียดกว่ารอยแผลเป็นเสียอีก

เมื่อบุตรหลานที่รักของท่านเป็นไข้ เป็นลม หรือชักกระตุก  
อย่างแรง สิ่งแรกที่ท่านนึกถึง คือหมอ และโรงพยาบาล แต่  
อาการบางอย่างที่เห็นกันว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ต้องถึงหมอก็ได้  
อาจคว่ำชีวิตบุตรหลานของท่านไปโดยไม่มีใครสามารถช่วยได้ทัน.

## อารมณ์แสดงทางผิวหนัง

หญิงสาวคนใด มีผื่นคัน หรือตุ่มแดง ๆ เป็นกลุ่ม ๆ ที่  
ต้นคอ ย่อมเกิดความเคียดแค้นรำคาญเป็นอย่างยิ่ง ทุกคน  
พยายามหาทางจัดการให้ตุ่มคันนั้นหายไป โดยเร็วที่สุด เป็นที่  
น่าเห็นใจอยู่มาก แต่จะมีสักกี่คน ที่เข้าใจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ  
ผื่นคันเหล่านั้น ว่านอกจากมีสาเหตุเป็นการแพ้พิษ หรือฝุ่น  
ละออง สารเคมี น้ำยาสเปรย์ผม หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดทั้งภายใน  
และนอกร่างกายแล้ว ยังอาจเกิดผื่นคันจากอารมณ์ของตนเอง  
ได้

“คมคาย” เป็นหญิงสาวสวย ฉลาด มีงานในตำแหน่ง  
น่าภูมิใจ อายุเพิ่งจะครบ ๒๓ ปี เธอเป็นสุขสบายดีเรื่อยมาจน  
กระทั่งเกิดผื่นแดงเป็นหย่อม ๆ และคันมากที่บริเวณต้นคอ แล้ว  
ลามเรื่อยมาจนถึงหลังไปหูทั้งสองข้าง คมคายรู้สึกกลุ้มใจเป็น

อย่างยังไม่เพียงแต่ฉันนั้นทำ ความรู้สึกฉันจนทนไม่ได้จนต้องเกา บ่อย ๆ เป็นที่รำคาญแล้ว ยังไม่อาจจะปกปิดให้พ้นสายตาผู้อื่น ด้วยเสื้อผ้าแบบไหน แม้จะสวมเสื้อที่มีคอปกตั้งสูงชัน สาวสวย รูปร่างหน้าตาสะอาดเกลี้ยงเกลา ชวนมอง แต่พอเดินคล้อยหลัง กลับเห็นผืนแดงเป็น ปัน ๆ ที่ต้นคอ ใครเห็นเข้าจะนึกอย่างไร

คมคายไปพบแพทย์ที่เคยดูแลเธอมาด้วยเด็ก แพทย์ส่งยา มาให้รับประทานและทาบริเวณที่คัน ได้ผลเพียงทุเลาไปพักหนึ่ง แล้วมันก็กลับเห่อขึ้นมาใหม่อีก หลายครั้งเข้าแพทย์ก็แนะนำให้ ไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางโรคจิต เพราะมีอาการบางอย่างที่ แพทย์คนแรกสลดใจ

ในการสัมภาษณ์ครั้งแรก แพทย์เฉพาะโรคทางจิตก็เห็นว่า คมคายกำลังมีปัญหาทางใจยุ่งยากไม่ใช่น้อย แต่เธอยังปิดบัง อะไรอยู่ ยังไม่อาจค้นหาสาเหตุในส่วนลึกของจิตใจหญิงสาวผู้ นั้น ได้

หลังจากให้ยา และสอบถามต่อมาอีกหลายครั้ง เรื่องราว ในชีวิตของหญิงสาวจึงค่อยคลี่คลายขึ้นบ้าง คมคายยอมเล่าให้ แพทย์ฟังถึงสิ่งที่แฝงฝังอยู่ในใจของเธอมาช้านาน

มารดาของคมคายมีความผูกพันใกล้ชิดกับเธอมาก ฝ่าย  
 คมคายเองก็รักและติดแม่ไม่น้อยเหมือนกัน หญิงทั้งสองต่างรัก  
 ต่างชื่นชมในกันและกัน นับตั้งแต่บิดาของคมคายถึงแก่กรรม  
 เมื่อเธออายุได้เพียง ๑๐ ขวบ เมื่อเหลือเพียงแม่ลูกอยู่กันตาม  
 ลำพัง จึงเกิดความผูกพันทางจิตใจอย่างแน่นแฟ้น ยากที่จะ  
 หาแม่ลูกคู่ไหนเหมือน มารดาของคมคายหว่าสอนอบรมลูกสาว  
 คนเดียวอย่างดีที่สุด ให้เข้าโรงเรียนและมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดที่  
 นางจะสนับสนุนริจาคสุดสวาทได้ คมคายเข้าใจถึงความรักของ  
 มารดาดี จนถึงกับออกปากให้สัญญาไว้ว่าเธอจะไม่ละทิ้งคุณแม่  
 ไปไหนเลยจนชั่วชีวิต และจะไม่ยอมแต่งงานด้วย

ครั้นมาถึงตอนที่คมคายสำเร็จการศึกษาได้งานทำสมความ  
 ปวารณาแล้ว เธอจึงมาพบความจริงในชีวิตข้อหนึ่งว่า สัญญาที่  
 ให้ไว้ต่อกันนั้น บางทีก็ไม่อาจรักษาให้มั่นคงได้เสมอ ไปทั้งไม่  
 สามารถจะทำล้มเสียง่าย ๆ ด้วย เฉพาะอย่างยิ่ง หลังจากที่เธอ  
 ได้พบหนุ่มคนหนึ่งที่ทำให้เธอรู้สึกวาบหวาม และปวารณาที่  
 จะอยู่ใกล้ ๆ เขาตลอดมา คมคายพยายามปฏิเสธตัวเองอยู่หลาย  
 เดือน แต่ในที่สุดก็จำต้องรับว่าเธอรักเขาอย่างสุดหัวใจเสียแล้ว

ทันทีนั้นคมคายก็เริ่มมีความรู้สึกได้กระทำความผิด——อารมณ์ก็เกิดขึ้นซ้ำ เพราะความขัดแย้งที่เริ่มเกาะกินจิตใจ ผิวหนังที่คันคอจึงแสดงอาการผิดปกติมีผื่นแดง ๆ ขึ้นมา เป็นสิ่งสะท้อนความพยายามของคมคาย ที่จะหลีกเลี่ยงจากการแก้ปัญหาคัดแย้งที่เร้าร้อนอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ

ตามปกติคมคายเป็นคนมีศรัทธา มั่นคงในบวร พุทธศาสนา รักษาศีลธรรม และประพฤติตัวตามควรแก่สภาพกุลสตรีไม่มีที่ติ มารดาของเธอเป็นผู้ค้ำค้ำในรสพระธรรม พาคมคายไปวัดทุกวัน อุโบสถตั้งแต่อายุน้อย ๆ และสนใจช่วยเหลือในกิจการพระพุทธศาสนาตามกำลังความสามารถทุกโอกาสที่กระทำได้ สิ่งเหล่านี้ยิ่งส่งเสริมให้หญิงสาวรู้สึกกตัญญูมากขึ้น เธอไม่อาจตัดสินใจว่าจะกระทำประการใดดี จะรักษาคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้แก่มารดาบังเกิดเกล้าว่าจะไม่ละทิ้งท่านแม้กระทั่งไม่ยอมแต่งงานกับใคร หรือจะเลิกสนใจคำมั่นนั้น ไปแต่งงานเสียกับหนุ่มที่เธอรัก และแน่ใจว่าเขาจะรักเธอไม่น้อยไปกว่ากัน

ในทางแพทย์ เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ ไม่ว่าจะรัก โกรธ แค้นอาฆาต หรือหลงไหล อาจก่อผลร้าย

แก่สุขภาพ และการปฏิบัติหน้าที่ของผิวหนังได้อย่างน่าพิศวง  
 ความสำนึกผิดในผู้ใดผู้หนึ่งเราอาจสังเกตเห็นได้ จากการ  
 เผ่าดูผิวหนังบริเวณใบหน้า คอและมือของบุคคลที่ปฏิเสธความ  
 ผิดอยู่นั้น

เราทุกคนต้องการความเห็นชอบ หรือคำอนุโมติ อนุญาต  
 ความยินยอม ความพอใจหรือรับรองอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะทำ  
 กิจการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม และการที่ไม่ได้รับความเห็น  
 ชอบ หรือคำอนุโมติ ฯลฯ นั้น ก็จะสามารถจรรีกรอยู่ในอวัยวะ  
 ที่มีความไวอย่างสูงต่ออารมณ์ต่าง ๆ ในใจ คือ “ผิวหนัง” อีก  
 ด้วย สำหรับรายคมกายนี้ เธอรู้แน่ ความรักของเธอจะไม่ได้  
 ได้รับความเห็นชอบ หรืออนุโมติจากมารดาอย่างแน่นอน ผลก็คือ  
 ผิวหนังต้องรับหน้าที่แสดงปฏิกิริยาความรู้สึกขัดแย้งนั้น

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น เราทุกคนเคยเห็น “คนหน้าแดง”  
 เพราะความประหม่าตื่นเต้น ตกใจเมื่อถูกจับผิด หรือต้องอับ  
 อายมาแล้ว นั่นเป็นเพราะเขามีอารมณ์ไหวง่ายเกินไป จึงแสดง  
 ออกมาทางสีหน้าให้คนอื่นเห็นว่า “หน้าแดง” เนื่องจากเส้น

โลหิตฝอยในผิวหนังบริเวณหน้า ต้นคอ ไหล่ และแขนขยายตัวออกฉับพลันทันที อาการเส้นโลหิตขยายตัวนี้เราสังเกตได้ง่ายตามผิวหนังส่วนที่อยู่นอกเสื้อผ้า

จึงเป็นที่รู้กันว่า ผิวหนังของคนเรานี้อาจทำหน้าที่คล้ายกระจกเงาสະท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ได้ฉับพลัน

ความตื่นเต้น ความโกรธเคือง ความหวั่นไหวต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้า ความลังเลไม่กล้าตัดสินใจ ตลอดจนความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ จะแสดงอาการให้ปรากฏแก่ผิวหนังเสมอ ความไม่แน่ใจ ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง นั้นนั่นเองที่ทำให้เกิดผื่นคัน เป็นปื้น ๆ ขึ้นที่บริเวณต้นคอของคอ

เราทุกคนมีระบบประสาทอยู่ ๒ ระบบด้วยกัน ทำงานประสานกันอย่างใกล้ชิดระบบหนึ่ง เราเรียกว่าระบบประสาทกลาง ประกอบด้วยมันสมอง ไขสันหลัง ประสาทใหญ่ทั้ง ๑๒ คู่ที่ออกมาจากมันสมอง และใยประสาทที่แตกแขนงไปจากไขสันหลังด้วยระบบประสาทกลางนี้เอง เราทุกคนสามารถควบคุมการ

เคลื่อนไหว หรือทำงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้ตามใจปรารถนา จึงเรียกได้อีกชื่อหนึ่งว่า ประสาทในบังคับของจิตใจ เช่นการ ยืน เดิน นั่ง นอน เอี้ยวตัว โบกมือ เขียนหนังสือ เป็นต้น

อีกระบบหนึ่ง เป็นประสาทที่สลับซับซ้อนมาก และไม่อยู่ในอำนาจของจิตใจเลย มันทำงาน อยู่ตลอดเวลา โดยเราเองไม่รู้ตัว และทำเสมอไม่ว่าเราจะมีสติรู้สำนึกอยู่หรือไม่ประสาทระบบนี้ทำงานทั้งเวลาหลับและตื่นโดยอัตโนมัติ ประกอบด้วยใยประสาทที่เกี่ยวพันกันเป็นลูกโซ่ อยู่ในอกระบบประสาทกลางสันเชิง แต่ติดต่อกันได้ ประสาทระบบอำนาจจิตใจนี้ควบคุมการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ อย่างสลับซับซ้อน และมีความสำคัญยิ่ง นัยตา ต่อมน้ำลาย หัวใจ หลอดลม กระเพาะอาหาร ตับ ตับอ่อน ลำไส้ใหญ่ น้อย ไต กระเพาะปัสสาวะ และ อวัยวะสืบพันธุ์ ล้วนทำงานในบังคับของประสาทระบบนี้ทั้งสิ้นแล้ว ยังมีแขนงเล็ก ๆ ติดต่อไปถึงเส้นโลหิตฝอย และต่อมเหงื่อตามผิวหนังทั่วร่างกายอีกด้วยส่วนอีก ปลายหนึ่งสัมพันธ์อยู่กับศูนย์ประสาทในมันสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของเรา จะทำให้การทำหน้าที่อันละเอียดอ่อนเรียบร้อยของระบบประสาทนอกอำนาจจิตผันแปรไปด้วย ทุกคนเคยรู้สึกใจเต้น รู้สึกตื้นตันเหมือนมีอะไรมาจุกคอหอย หรือเสียวซ่าบนขนลุก มือเท้าชาด้วยความตื้นตัน หรือนึกหวาดหวั่นพร่นกลัวขึ้นมาทันทีทันใด ฯลฯ ล้วนเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่ออันตรายเฉพาะหน้า หรือความดีอกดีใจ เป็นที่รู้จักกันดีอยู่แล้ว

คมคาย เคยสัญญากับมารดาไว้ว่าจะไม่เข้าพิธีสมรสกับผู้ใด จะอยู่กับมารดาเรื่อยไปเพราะมีอยู่ด้วยกันเพียงแม่ลูกเท่านั้น แต่เมื่อมาเกิดอารมณ์รักอย่างฝังจิตฝังใจในชายหนุ่มที่เธอพอตาพอใจ เธอก็ไม่อาจตัดสินใจจะไปอยู่กับฝ่ายใดดี ความขัดแย้ง ในอารมณ์นี้เองแสดง ออกมา ทางผิว หน้าเนื่องจากระบบประสาทนอกอำนาจจิตผันแปร เกิดเป็นผื่นแดง และตุ่มคันขึ้น ครอบคลุมเธอทางร่างกาย และประกาศความขุ่นข้องในอารมณ์ที่แฝงอยู่ลึกให้ผู้ที่เข้าใจเรื่องนี้ทราบได้

หลังจากที่ได้พบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางจิต ๓—๔ ครั้งแล้ว คมคายก็เริ่มเข้าใจในปัญหาที่ก่อความขัดแย้งในอารมณ์ เธอ

ค่อยคลาย ความ รู้สึก สำนึกผิดที่ไม่รักษาสัญญา ให้ไว้ กับคุณแม่  
 เล่าให้คุณแม่ฟังถึงชายหนุ่มที่เธอสนใจ ขอความเห็นว่าคุณแม่  
 จะทำอะไรในเมื่อเขาจะส่งคนมาสู่ขอตามประเพณี มารดาของ  
 คมคายเป็นผู้เข้าใจถึงความ เป็นไปใน ชีวิต และความสุขใน  
 อนาคตของบุตรสาว เมื่อแน่ใจในความรักของหนุ่มสาวและเห็น  
 ว่าเหมาะสมกันแล้ว ก็อนุญาตให้คมคายแต่งงานได้ ผืนคันที่  
 คันคอของเธอก็หายไปรวดเร็ว

สภาพผิดปกติทางผิวหนังหลายอย่างอาจสืบสาวไปถึงอารมณ์  
 ชุ่นข้องได้ ไม่ว่าจะเป็นความสำนึกผิด การสกดกันความรู้สึก  
 โกรธแค้นชิงชัง ความกังวล ความน้อยใจและความปรารถนา  
 ที่จะได้รับความเห็นชอบ การอนุมัติ หรืออนุญาตให้ทำสิ่งใด  
 สิ่งหนึ่งที่ตัวไม่แน่ใจว่าจะได้รับสมหวังหรือไม่ ตลอดจนความ  
 ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้บีบคั้นจิตใจทำ  
 ให้เกิดอารมณ์ขัดแย้งอย่างรุนแรงได้ ส่วนใหญ่ตนเองไม่ทราบ  
 ว่าปัญหาที่ทำให้เกิดชุ่นข้องในอารมณ์นั้น คืออะไรกันแน่ และ  
 อารมณ์ที่ไม่สงบนั้นอาจทำให้เกิดอาการแปลก ๆ ขึ้นได้ในอวัยวะ

ต่าง ๆ เฉพาะอย่างยิ่งทางผิวหนัง ผู้ที่มีความทุกข์ทรมานใน  
 ทำนองนี้จะต้องได้รับความช่วยเหลือจาก แพทย์ผู้มีความเข้าใจดี  
 ในการผันแปรของอารมณ์ และพยายามค้นหาสาเหตุจนจบ  
 อธิบายวิธีแก้ปัญหาคัดค้านั้นให้ทราบ จนผู้นั้นมีความเข้าใจ  
 แจ่มแจ้งในปัญหาของตนเอง สิ่งผิดปกติทางผิวหนังจึงจะหายไป  
 เช่นรายของลมคายนที่เล่าให้ฟังข้างต้น

เรื่องของจิตใจและอารมณ์ มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายอยู่มาก ผู้ที่มีความสุข ความพอใจ และสามารถ  
 แก้ปัญหาในชีวิตได้ จึงจะมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและใจ  
 สามารถปฏิบัติหน้าที่และดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบร้อย.

\* \* \* \*

## คอมพิวเตอร์ที่สุด

ชีวิตที่ดำรงอยู่ได้ทุกวันนี้ ต้องอาศัยอวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานกันอย่างเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพตลอดเวลา หากส่วนใดส่วนหนึ่ง ทำหน้าที่บกพร่อง หรือเป็นอันตรายเสื่อมเสียไปย่อมจะก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ขึ้นทันที นักศัลยกรรมที่ธรรมชาติสร้างสรรค้อวัยวะทุกส่วนให้เรามา อย่างเหมาะสม และแต่ละส่วนให้ปฏิบัติงานอันเป็นหน้าที่โดยเฉพาะ และยังคงต้องร่วมมือกับส่วนอื่น ๆ อีกด้วย เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้เป็นปกติสุขและยืนยาวอย่างที่ใคร ๆ ก็ปรารถนา

ในบรรดาอวัยวะนำพิศวงทั้งหลายในกายเรา น้ พิศวะระห์ แล้วไม่มีอวัยวะใดที่จะต้องรับหน้าที่บำรุงและรักษาชีวิตหลายด้าน ยิ่งไปกว่าอันเนื้อหนักประมาณ ๓ ปอนด์ ซึ่งอยู่ใต้ซี่โครงข้างขวาที่เรารู้จักกันว่า "ตับ"

ดับ เป็นต่อมหนึ่ง ที่มีหน้าที่มากมาย แม้กระทั่งบัดนี้ก็ยัง  
เรียนรู้กันไม่จบเพราะดับเป็นต่อมใหญ่ที่สุด วัฏภาระในการทนุ  
บำรุงชีวิตของเราอย่างยุ่งยากและหนักกว่าอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกาย  
ทุก ๆ วินาที อวัยวะนำอัครรยนี้ สร้างผลิตผลเคมีขึ้นมา  
มากมาย แทบไม่น่าเชื่อว่าจะมีสิ่งใดทำได้ขนาดนั้น เวลานั้นนัก  
วิทยาศาสตร์ ได้เรียนรู้แล้วว่า ดับทำประโยชน์ต่าง ๆ ให้แก่  
ร่างกายกว่า ๑๐๐ รายการ และที่กำลักรอกการศึกษาและค้นคว้า  
ก็ยังมือกไม่น้อย

เมื่อเราก้าวชันบันได กล้ามเนื้อสะโพกและขา ต้องการ  
เชื้อเพลิงที่จะเผาผลาญให้พลังงานขึ้นในทันที ดับจะเข้ารับหน้าที่  
โดยเปลี่ยนอาหารที่ดับสะสมไว้ในรูปกลัยโคเจน ให้เป็นน้ำตาล  
กลูโคสแล้วส่งเข้าสู่กระแสโลหิต เพื่อบ่อนไปที่กล้ามเนื้อให้ใช้  
เป็นกำลักรงานในการก้าวและยกร่างชันบันไดไปตามประสงค์

หน้าที่ของดับ ในการช่วยกล้ามเนื้อยังหาสิ้นสุดลงเพียงนั้น  
ไม่ เมื่อส่งกลูโคส ไปให้กล้ามเนื้อเพื่อเผาไหม้ให้เกิดพลังงานขึ้น  
แล้วปฏิกิริยาในกล้ามเนื้อจะทำให้เกิด "กรดแลคติก" ขึ้นมาเป็น  
ผลพลอยได้ แต่เป็นผลที่ร่างกายไม่พึงประสงค์ ถ้าปล่อยให้มีกรด

แลคคิสะสมอยู่ในร่างกายมาก ๆ จะเกิดอันตรายอย่างยิ่ง ตับ  
 นั้นเอง ต้องเข้ารับหน้าที่หน่วยเก็บกวาดขยะมูลฝอย โดยสกัดกั้น  
 เอากรดแลคติก ที่กล้ำมเนื้อส่งย้อนกลับมาในกระแสเลือด เมื่อ  
 เก็บกวาดแลคติกออกจากเลือดแล้ว ตับก็ค่อยเปลี่ยนมันให้กลับไป  
 เป็น " กลัยโคเจน " หรืออาหารในเนื้อสัตว์ สะสมไว้ใน  
 โอกาสหน้า

คุณคงไม่รู้ตัวเลยว่า ทุก ๆ วินาทีเม็ดโลหิตแดงของคุณนับ  
 สิบล้านต้องสิ้นอายุ และถูกทำลายไปปรากฏการณ์นี้เกิดไม่มีใคร  
 ไปยับยั้งได้ ผู้ทำลายคืออวัยวะอยู่ใต้ชายโครงข้างซ้ายที่เราเรียก  
 ว่า " ม้าม " แต่แล้ว " ตับ " อีกนั่นแหละ จะเป็นผู้คอยเก็บเอาส่วน  
 ที่ยังมีประโยชน์ของเม็ดโลหิตที่ตายแล้ว เช่น เหล็ก และสาร  
 อินทรีย์อื่น ๆ เอามาไว้ใช้สร้างเม็ดโลหิตรุ่นใหม่ขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

คราวนี้สมมุติว่า นิ้วของคุณบังเอิญถูกของมีคมบาดเอาแห่ง  
 ไปเส้นโลหิตขาด — เลือดก็จะไหลพรั่งพรูออกมาเรื่อยจนถึงตาย  
 ก็ได้ เกราะห้ของคุณยังดีนักหนาที่มี " ตับ " อยู่กับตัวคอยให้  
 ความช่วยเหลือ ตับสร้างสารสำคัญยิ่ง ที่เรียกว่า " ไฟบริโนเจน "

กับ “โปรธรรมบิณ” เป็นสารที่ช่วยทำให้เลือดแข็งตัวกลายเป็น  
ลิ่มอุดตันเลือดที่ขาดอยู่เสีย เลือดที่แผลก็หยุดไหลได้ ด้วยเหตุ  
นี้ การปฐมพยาบาลที่ครูพราสอนเรามา ให้กัดปากแผลด้วยผ้า  
ด้วยสำลี หรือรัดด้วยสายยางก็เพื่อให้เส้นเลือดที่ขาดอยู่นั้นตีบตัว  
ลง โอกาสที่ลิ่มเลือดจะมาเกาะและช่วยอุดเส้นโลหิต ก็เป็นไปได้  
ง่ายตายชั้น

นอกจากนี้ ดับยังสร้างสารที่เรียกว่า “แอนติบอดี” หรือ  
ตัวต้านทาน ไวสู้กับจุลินทรีย์ หรือเชื้อไวรัสต่าง ๆ ที่พลัด  
เข้ามาในร่างกาย คอยกำจัดหรือทำลายเชื้อโรคและพิษของมันเสีย  
ถ้าปราศจากตัวต้านทานเหล่านี้แล้ว แม้เป็นผีหรือสัวหัวเล็กที่สุด  
ก็อาจเป็นเหตุร้ายแรงทำให้เสียชีวิตได้ มีโรคอย่างหนึ่ง ที่เกิด  
จากตับสิ้นสมรรถภาพในการสร้างตัวต้านทานดังกล่าวนี้ ใคร  
เป็นโรคนั้นเข้าแล้ว ก็นับวันลาโลกได้

ทุก ๆ วินาทีที่ผ่านมา อวัยวะซึ่งเป็นต่อมใหญ่ที่สุดในร่างกาย  
เรานี้ สร้างสิ่งมีคุณค่าต่อชีวิต และทำหน้าที่มากมายอย่างไม่มี  
อวัยวะอื่นเทียบเท่า อาหารที่เรากินเข้าไปแต่ละมื้อ ดับก็มีส่วน

สำคัญในการส่งน้ำย่อย และสารช่วยย่อยนับสิบ ๆ ชนิด ที่เก็บไว้ในถุงน้ำดี ผ่านเข้าไปในลำไส้ ให้แปรสภาพอาหารชนิดต่างๆ ที่เราช่วยกันสรรกินเข้าไปให้เปลี่ยนเป็นสิ่งที่ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นกำลังงาน และซ่อมแซมส่วนสึกหรอต่างๆ ได้

เนื้อหมูที่แม้ว่าจะมีเสียงร่ำร้องกันมาหลายปีว่า ราคาแพงเหลือใจ แต่ก็พยายามหาเงินมาซื้อไปปรุงอาหารกันไม่เว้นคร้วเรือนั้น แต่ละชั้นที่ล่องล่ำคองลงไป ได้อาศัยการทำงานและปฏิกิริยาเคมีอย่างสลับซับซ้อน ที่ดับเป็นตัวสร้างชั้นอย่างขยันขันแข็งหาไม่เนื้อหมูราคาแพงนั้นก็ผ่านเลยไป และเน่าเปื่อยอยู่ในลำไส้ ทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อท้องเสียต้องวิ่งวุ่นหายาปรึกษาหมอรักษากันเป็นการใหญ่

อาหารเนื้อและมันที่ตกลงไปถึงกระเพาะ จะกระตุ้นให้น้ำดีจากตับไหลลงไปสู่ตอนต้นของลำไส้เล็ก ต่อจากนั้น ก็จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี เกี่ยวเนื่องกันเป็นลูกโซ่ สารช่วยย่อยชนิดหนึ่งจะแยกไขมันออกเป็นชั้น ๆ ให้กลายเป็นกรดไขมันซึ่งจะซึมผ่านผนังลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด ไปเก็บไว้ในตับ เพื่อเอาไปสร้าง

ไขมันสะสมไว้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนับตั้งแต่ แก้ม คาง ลำคอ หน้าอกอันเป็นจุดเด่นดึงดูดสายตา ช่วงแขนและไหล่ อักหลวมกลึง หน้าท้อง และสะโพก ตลอดจนช่วงขาที่ช่างภาพชอบถ่ายเอามาเสนอกันนักถ้าปราศจากสารช่วยย่อยที่ตับ สร้างให้แล้ว ภาพต่าง ๆ ที่ชอบชมกัน นับแต่หูพิช วันพิช บิกินี แม้กระทั่งทอปเลส ที่โผล่มาแวบเดียวแล้วก็หายลับไปนั้น จะมีส่วนสต็อคอิมพริ้มเพราะอย่างที่เราเห็นกันทุกวันนี้หาได้ไม่เพราะจะไม่มีไขมันมาพอกตามส่วนโค้งทั้งหลายเลย อย่างดีก็จะได้แต่ภาพแห้ง ๆ ชุบผอมเกือบจะเป็นหนังหุ้มกระดูกอยู่เท่านั้น

ส่วนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ก็จะถูกย่อยแยกในลำไส้จนกลายเป็นกรดอมิโน ด้วยฤทธิ์ของสารช่วยย่อยจากตับ แล้วก็ตับอีกนั่นแหละ ที่จะเก็บกรดอมิโนที่ซึมเข้าสู่กระแสโลหิตเอาไปสร้างเป็นโปรตีนแล้วส่งไปกับส่วนเหลวของโลหิต หรือที่เรียกว่า "ซีรัม" โปรตีนในกระแสโลหิตมีหลายสภาพ ที่สำคัญก็คือ อัลบูมิน และโกลบูลิน ซึ่งจะไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อใช้ทำประโยชน์นานาประการ

การย่อยโปรตีน หรืออาหารจำพวกเนื้อ ก็ทำนองเดียวกับ การเผาไหม้ของ กลูโคส ย่อมเกิดผล ที่มีอัน ตรายต่อร่างกาย คือ "แอมโมเนีย" ถ้ามีแอมโมเนียมาก ๆ ในตัวเรา ชีวิตก็อยู่ต่อไปไม่ได้ ใครเล่าจะเป็นผู้รับหน้าที่เก็บกวาดสารมีพิษที่เกิดขึ้นจากการย่อยนี้ ? ตกเป็นภาระของตับอีกแล้ว ตับจะ รับเก็บเอาแอมโมเนียมาเปลี่ยนสภาพเคมีให้เป็น "ยูเรีย" แล้ว ส่งต่อไปให้ไตขับถ่ายออกจากร่างกาย พร้อมกับปัสสาวะ

เรามักกินอะไรต่ออะไรโดยไม่นึกกัน เลย เห็นของ สิ่งไหนที่น่าอร่อย มีสีสันและส่งกลิ่นชวนตาตะจุก เป็นต้อง เร่เข้าไปทันที ส่วนมากเราจึงกินของซึ่งอาจมีอันตรายแก่ชีวิตเข้าไปไม่เว้นแต่ละวัน เช่น แอลกอฮอล์ในเหล้า นิโคตินในบุหรี่ยาฆ่าแมลงที่ติดมากับผลไม้ สารเคมีที่ใช้ รักษา อาหาร ไม่ให้บูดเน่า ฯลฯ ยาต่าง ๆ ทุกชนิดถ้ากินตามชอบใจก็มีพิษ แก่ร่างกายทั้งสิ้น เราได้ตับ อวัยวะที่ทำงานหนักที่สุดนี้แหละ คอยทำลายพิษทุกชนิดที่ผ่านเข้าไปในกาย แต่ถ้า กิน เหล้ามาก กินยา มากเกินขนาด ตับก็ช่วยไม่ไหวเหมือนกัน

ตัวยังทำหน้าที่ช่วยให้เกิดสมดุลงของ ฮอร์โมน ในร่าง กาย  
เราด้วย

ถ้าปราศจากตัวย ฮอร์ โมนจาก ต่อมธัยรอยด์ที่สร้าง ขึ้นมาก  
เกินไป จะทำให้เราใจเต้น มือไม้สั่น รู้สึก ร้อน ผ่าว อยู่ตลอด  
เวลา และถ้ามีมาก ๆ เข้าลูกตาก็จะไปออกจากเบ้าจนดูเป็น  
"ตาดสน" ตัวยเป็นตัวยคอยทำลายส่วนเกินของฮอร์โมนจาก  
ธัยรอยด์ ที่จะทำให้เกิดอาการผิดปกตินั้นเสียได้

วิตามินหลายชนิดที่เราชอบกินกันเข้าไปโดยไม่รู้แน่ว่าจะ  
ได้ประโยชน์แค่ไหน ก็ได้ตัวยเป็นที่เก็บสะสมไว้ให้ แต่ที่เก็บ  
เฉพาะวิตามินที่จำเป็นแก่ร่างกายจริง ๆ คือวิตามิน เอ.ดี. และ  
บีคอมเพลกซ์ ถ้ากินวิตามินเหล่านี้ทุกวัน นับเดือนนับปี  
วิตามินก็จะเกิดเป็นพิษขึ้น จนตัวยไม่สามารถช่วยอะไรได้  
อาการที่เกิดจากพิษของวิตามินจะทำให้ผู้นั้นไม่สบายเอามาก ๆ  
ทีเดียว

หลักฐานอย่างหนึ่ง ที่แสดงว่าตัวยมีความสำคัญเหลืออัน  
แก่ร่างกาย ก็คือหัวใจต้องใช้พลังงานร้อยละ ๒๕ ไปในการ

ส่งเลือดไปเลี้ยงตับ มีปอดเท่านั้นที่มีเลือด ไปเลี้ยงมากกว่า เพราะปอดมีหน้าที่ ด่ายเทก๊าซ ที่ร่างกาย ไม่ต้องการออกข้างนอก และรับเอาออกซิเจนซึ่งจำเป็นแก่ชีวิตเข้ามา ทำให้โลหิตมีสีแดง

อวัยวะอื่น ๆ มีแต่เลือดที่มีออกซิเจนสูงเข้าไปเลี้ยงโดยผ่านทางเส้นโลหิตแดงแต่ตับนอกจากต้องรับโลหิตแดงจำนวนมากแล้ว ยังมีโลหิตดำจากส่วนต่าง ๆ ของลำไส้ไหลไปรวมกันเข้าสู่ตับทั้งหมด ก่อนที่จะไหลต่อไปยังหัวใจ ตอนนี้องที่ตับจะช่วยกักกันเอาสารเป็นพิษที่เข้าไปพร้อมกับอาหารไว้ก่อน แล้วทำลายเสีย

นอกจากนั้น ตับยังเป็นอวัยวะที่ยืดหดได้มาก ถ้ามีโลหิตจำนวนมากเกินไป อาจเข้าไปแน่นหัวใจทำให้อ่อนกำลังอ่อนแรง สูดจิตโลหิต ตับก็ยังช่วยเก็บโลหิตส่วนเกินไว้ได้ชั่วคราว ตับจึงทำหน้าที่ผ่อนภาระของหัวใจได้อีกด้วย.

ที่เล่ามานี้ เป็นเพียงหน้าที่สำคัญ ๆ บางประการของตับ ที่เราควรรู้จักไว้บ้างตับยังมีภาระต่าง ๆ อีกมากมาย ล้วนมี

ความจำเป็นแก่การดำรงชีวิตทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาความสำคัญ  
 ของตับแล้ว น่าจะหาทางทดแทนอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นต่อม  
 ใหญ่ที่สุดในกายเราไว้ให้ได้ จะนับว่าเป็นโชคคืออีกอย่างหนึ่ง  
 ของเราก็ได้ ที่ตับมีคุณสมบัติพิเศษ สามารถเสริมสร้างตัวเอง  
 ขึ้นใหม่ได้ ซึ่งอวัยวะอื่น ๆ ไม่มีคุณสมบัติเช่นนั้น

จากการทดลองในหนู ทรายที่เป็นมะเร็งอย่างร้ายแรง ต้อง  
 ตัดตับออกไปเสียตั้ง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ในเวลาไม่ช้า ตับก็จะงอก  
 และเติบโตขึ้นใหม่ได้จนเกือบเท่าขนาดปกติ ในมนุษย์เราคุณสมบัติ  
 เช่นนี้ก็ยังมีอยู่ แต่จะสมบูรณ์ดีเพียงใด ยังเป็นเรื่องที่ศึกษา  
 กันดีกว่ากันอยู่

เนื่อง จาก สมรรถภาพ ในการทำ หน้าที่ของ ตับ มีอยู่อย่าง  
 มหาศาล คราวใดที่เกิดการผิดปกติขึ้นในตับ จะเป็นเพราะ  
 ความพิการ เสื่อมหน้าที่ หรือเป็นโรคติดเชื้ออันใดก็ตาม  
 วินิจฉัยหาสาเหตุเป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง เพราะตับอาจเป็นโรคที่  
 ก่อให้เกิดอาการได้เช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ อีกหลายสิบ เช่น  
 ภาวะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะหรือลำไส้ มะเร็ง

ของกะเพาะ หรือตับอ่อน หรือนิวในถุงน้ำดีเยื่อหุ้มปอดอักเสบ  
ไตอักเสบ ฯลฯ ซึ่งในระยะแรก ๆ ของโรค อาการเหล่านี้มักคลุม  
เครือไม่แน่ชัด เป็นต้นว่าอ่อนเพลียรู้สึกใจคอไม่ปกติ คลื่นไส้  
อาเจียน ปวดท้อง แน่นเฟ้อ หรือท้องร่วง ฉะนั้นถ้ารู้สึก  
มีอาการผิดปกติ ไม่สบายอย่างที่ไม่เข้าใจว่าเป็นอะไรแล้ว อย่า  
เพื่อรักษาตัวเองหรือเชื่อคำโฆษณา ซ้อยามากิน สุ่มสี่สุ่มห้า ตับ  
ของเรามีเพียงอันเดียว ถ้าตับเป็นอะไรไปจนไม่สามารถแก้ไข  
ได้แล้ว ก็หมดหวังที่จะอยู่ชมโลกกันต่อไป.

\* \* \* \*

## แผลในปาก

อาการอย่างหนึ่งที่เราเคยเป็นกันไม่เว้นตัวคน จะต่างกัน อยู่บ้างก็เพียงว่าเป็นบ่อยหรือหลาย ๆ เดือน จึงปรากฏสักครั้ง อาการนั้นคือ เป็นแผลในปาก

เรื่องนี้ มีผู้สนใจถามมาบ่อยๆ ว่าคนที่ เป็นแผลในปากบ่อยๆ ไม่รู้จักหายขาดนั้นเป็นเพราะอะไร จะระวังรักษาตัวอย่างไร ? และที่ถามยาเสมอ ๆ ก็คือ จะกลายเป็นมะเร็งได้หรือไม่ ?

การอักเสบในปากนั้น เป็นได้จากสาเหตุมากมาย อาจเป็น โรคที่เกิดภายในเยื่อบุกระพุ้งแก้ม โรคของเหงือก เพดาน ช่อง คอ รวมทั้งริมฝีปากเอง หรืออาจเป็นอาการอย่างหนึ่งของโรค ที่อวัยวะอื่นก็ได้ แต่เท่าที่ฟังดูส่วนมากก็หวาดกันเรื่อง "มะเร็ง" นั้นเอง

มะเร็ง เป็นสิ่งที่เราอดหวาดไม่ได้ เพราะความร้ายแรง ของเนื้องอกชนิดร้าย หรือที่เรียกกันว่า "มะเร็ง" นั้น เราได้ยิน

ได้ฟังกันมาไม่ใช่น้อย ยิ่งทราบกันว่า ผู้ใดเป็นมะเร็งเข้าแล้ว หากทิ้งไว้ชักช้า ไม่รีบจัดการรักษาเสียแต่ระยะแรก ๆ ก็ไม่มีทางบำบัดให้หายได้ มะเร็งจะลุกลามไปไกล จนถึงกระดูก ตับ ปอด ม้าม มั่นสมองและอวัยวะอื่น ๆ เช่นนี้จะไม่ให้หนักกลับกันได้อย่างไรได้

เป็นความจริงที่ว่าแผลเรื้อรัง ไม่ว่าจะที่ใดก็ตาม อาจกลายเป็นเนื้องอกได้ทั้งนั้น แผลในปากหรือกระพุ้งแก้มก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่สนใจปล่อยให้เป็นอย่างเรื่อย ๆ ก็อาจก่อความเดือดร้อนขึ้นภายหลัง แต่ว่าเรามาตอบคำถามที่มีผู้สนใจถามมาเสียก่อนว่า แผลในปากที่เป็นแล้วไม่ใคร่หายสนิทนั้น เป็นเพราะอะไร ?

สาเหตุของการอักเสบและแผลในปากนั้น ที่พบกันบ่อย ๆ ได้แก่รอยกระแทกกระแทกจากแปรงสีฟันบ้าง เวลาเคี้ยวอาหารไปกัดกระพุ้งแก้มเข้าบ้าง หรือรายที่มีฟันเป็นรอยแตก หรือที่ใส่ฟันปลอมมาใหม่ ๆ รอยแตกและฟันปลอมอาจขูดขีดเยื่อที่ริมฝีปากตรงจุดที่กระทบกันเสมอ ๆ ก็ทำให้เป็นแผลได้ สำหรับเด็ก ๆ อาจเกิดแผลในปากเพราะชอบอมของเล่น เฉพาะอย่างยิ่ง

ของแข็ง เช่นดินสอ หรือสตางค์ ของเล่นที่ทำด้วยโลหะ เด็กพวกนี้มักจะเกิดแผลในปากได้บ่อย

คนที่ชอบหายใจทางปากเสมอ ก็อาจเป็นแผลในปากชั้นได้ นอกจากนั้นแผลในปากอาจเกิดจากการระคายเคืองด้วยสิ่งที่เสปเข้าไปมากเกินสมควร เช่น สุรา บุหรี่ อาหารร้อนจัด หรือมีรสเผ็ดจัด บางคนเกิดแผลที่ปากเพราะแพ้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นต้นว่า ยาสีฟันบางชนิด ลิบสติค บางยี่ห้อ สีในลูกกวาด น้ำยาบ้วนปาก หรือพลาสติกที่ใช้อุดฟันหรือทำฟันปลอม บางคนก็แพ้ได้เหมือนกัน

นอกจากเหตุที่ทำให้เกิดแผลในปากโดยตรงดังกล่าวมาแล้ว ยังมีเหตุภายในกายอีกหลายอย่าง เช่นเกิดจากร่างกายขาดวิตามินบางชนิด โดยเฉพาะ วิตามิน บี. ห้าหลาย หรือคนที่ขาดวิตามิน ซี. ก็ทำให้เป็นแผลโลหิตออก คนที่เป็นโรคโลหิตจางอย่างแรง โลหิตจางเพราะขาดธาตุเหล็ก โรคขาดเม็ดเลือดขาว หรือ คนมีโรคลิวคีเมีย หรือมะเร็งเม็ดเลือดขาวก็เกิดแผลในปากได้

โรคผิวหนังบางชนิด ทำให้เป็นแผลในปากเหมือนกัน โรคติดต่อหลายอย่างเช่น โรคหัด ไข้ดำแดง และซิฟิลิส ก็ทำให้แผลในเยื่อช่องปากและคอ

ยาบางชนิดที่เข้าไอโอดีน บิสมัท ยาเข้าปรอท ตะกั่ว และยานอนหลับจำพวก บาร์บิทูเรทส์ ก็ทำให้เกิดแผลในปากได้ การใช้ยาสู่มัสมัสมัทำให้จึงอาจเกิดโทษได้โดยที่นึกไม่ถึง

กล่าวถึงอาการระยะแรก ของแผลในปากที่เราจะสังเกตเห็นได้ ก็คือ มีตุ่มเล็ก ๆ ขึ้นที่เยื่อในปาก หรือใต้ลิ้น หรือด้านในริมฝีปาก ต่อมาตุ่มนั้นก็แตกเป็นแผลหรือมีฝ้าขาวหรือเหลืองอ่อน ๆ จับปากแผล และต้องเข้าจะรู้สึกเจ็บมาก ทำให้กินอาหารลำบากกว่าปกติ ระยะนี้แม้จะเห็นแผลขนาดเล็ก ๆ ก็ไม่ควรนอนใจ น่าจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อจะทราบแน่ว่าเป็นอะไร และได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ที่สำคัญก็คือ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บแผลลงได้มาก แพทย์อาจให้ยาทาเพื่อเคลือบแผล ไม่ให้เชื้อโรคอย่างอื่นที่มีอยู่เสมอในปากของเรา เข้าไปซ้ำเติมแผลนั้นให้หนักลงไปได้

ในเวลาที่เป็นแผลในปากเช่นกัน วิธีรักษาก็คือ หมั่นรักษาความสะอาดในปาก หมั่นบ้วนปากด้วยน้ำยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคที่แพทย์แนะนำให้

การที่เรามีแผลในปากนั้น เป็นเครื่องแสดงว่า ความต้านทานโรคในตัวเรานั้นลดน้อยลงกว่าปกติ จะต้องระวังสุขภาพทั่วไปให้ดียิ่งขึ้น

วิธีรักษาตัวทั่ว ๆ ไป ถ้าเราแข็งแรงอยู่ ไม่มีโรคภัยอะไร เพียงแต่ได้รับอาหารที่มีคุณค่า ได้รับผักผลไม้ทุกวัน และออกกำลังกายพอสมควร ก็เป็นการรักษาสุขภาพที่เพียงพอ การพักผ่อนให้ได้หลับสนิทวันละ ๘ ชั่วโมง ก็เป็นเครื่องประกอบให้ร่างกายสดชื่นอยู่เสมอ เฉพาะอย่างยิ่งวิตามิน ซี. ซึ่งมีมากในผลไม้สด ในส้มหรือมะนาว จะช่วยให้ร่างกายเกิดความต้านทานโรคได้ดี เป็นการป้องกันรอยแตกในปาก ริมฝีปากและลิ้นได้

ส่วนคนที่มีร่างกายและสุขภาพไม่สู้สมบูรณ์ เช่นมีโลหิตจาง อยู่ก่อน ผิวซีด มือเท้าเย็นซีด ร่างกายผ่ายผอม หรือแม้ในรายที่

ยังไม่ปรากฏอาการชัดเจน รูปร่างยังไม่ผอมหน้าตาไม่ซีด เพียงแต่รู้สึกอ่อนเพลีย หรือเหนื่อยง่าย เป็นไข้เป็นหวัดบ่อย ๆ หรือในรายที่เริ่มจะเป็นวัณโรคในปอด หรือมีโรคที่กะเพาะอาหารและลำไส้ คนเป็นโรคผิวหนังบางชนิด หรือที่มีกามโรคซิฟิลิสแฝงอยู่ในโลหิต เหล่านี้มักเกิดเป็นแผลในปากได้ง่าย และเป็นบ่อยด้วย

คนที่ไม่ชอบรับประทานผัก มักเป็นแผลในปากได้ง่าย จึงควรรับประทานผักผลไม้สดให้มากขึ้น เช่น กล้วย ส้ม มะเขือเทศ น้ำมะนาว และยอดผักต่าง ๆ

สำหรับคนที่มีแผลในปากขึ้นแล้ว การปฏิบัติตัวข้อแรก ก็จะต้องระงับความเจ็บปวดที่เกิดจากแผลในปาก ยาอมช่วยบรรเทาเจ็บปากเจ็บคอมีจำหน่ายอยู่หลายชนิด ที่ทำเป็นลูกกวาดก็มี เป็นยาเม็ดสำหรับบอมก็มาก หาซื้อได้ง่ายทั่วไป

มีอยู่ชานานหนึ่งราคาถูกกว่าเพื่อน และทำใช้เองได้ทุกบ้าน คือเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำอุ่นหนึ่งแก้วเต็ม ก็จะได้ยาบ้วนปากที่ให้ผลดีไม่แพ้อย่างอื่น ใช้กล้วยคอก บ้วนปากวันละ

๔-๕ ครั้ง ก็จะทำให้แผลในปากหรือที่เหงือกที่ลุกลามหายได้เร็วขึ้น จึงควรลองใช้น้ำเกลือบ้วนปาก และกินวิตามิน ซี. ขนาด ๑๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๓ เวลา สำหรับคนที่ท้องผูก ไม่ถ่ายมา ๒-๓ วันก็จัดการระบายท้องเสียด้วย หากดำทำเช่นนั้นแล้ว แผลในปากยังไม่ดีขึ้นภายใน ๓-๔ วัน ก็ควรไปปรึกษาแพทย์ ให้ตรวจหาสาเหตุว่า แผลนั้นเกิดอะไร มีโรครายในเกี่ยวข้องด้วยหรือเปล่า เช่น โลหิตจาง โรคในปอด และโรคของลำไส้ เป็นต้น ซึ่งพวกนี้จำเป็นจะต้องได้รับการรักษาเป็นเรื่อง ๆ ไป

แพทย์ทั่วไป ถือว่า แผลที่เป็นในปากเรื้อรัง ไม่ยอมหายในเวลา ๑๕ วัน ก็ให้สงสัยว่าจะเป็น "เนื้อร้าย" ไว้ด้วย จนกว่าจะตรวจพิสูจน์ได้ว่าเป็นโรคอื่น

สำหรับแผลในปาก ที่เหงือก หรือที่ลิ้น ที่เริ่มจะกลายเป็นมะเร็งนั้น อาการที่เราพอจะสังเกตได้ คือ แผลในปากมีการอักเสบเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ บวมเป็นไต หรือเป็นแผลเปื่อย โลหิตออกง่าย ๆ อยู่ยาวนาน ทั้งทำให้รู้สึกแสบร้อนหรือเจ็บปวดมากกินอาหารไม่ใคร่ได้ ไปปรึกษาแพทย์แล้วก็ยังไม่แน่ว่าต้นเหตุของแผลนั้นมาจากอะไร อาการเหล่านี้ ให้นึกถึงมะเร็งไว้ ตำแหน่ง

ที่พบกันเสมอว่าเป็นมะเร็งในปากก็คือ เหงือก เพดาน ลิ้น ทั้ง  
 ตอนปลายด้านข้างและโคนลิ้น เยื่อบริเวณฝีปากและกระพุ้งแก้ม  
 สำหรับคนที่อายุเกิน ๔๐ ปีขึ้นไป ถ้าเป็นก้อน หรือเป็นแผลอยู่  
 ใต้ลิ้น ก็ให้สงสัยมะเร็งก่อนสิ่งอื่น เฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าแผลนั้น  
 เรื้อรังเกิน ๑๕ วัน และผู้นั้นเป็นคนกินหมาก สูบบุหรี่ หรือสูบ  
 กล้องมานาน

เมื่อเป็นแผลในปากหรือลิ้น ก็จำเป็นงดเคี้ยวหมาก หรือ  
 สูบบุหรี่เสีย เพราะน้ำหมากและบุหรี่ระคายเคืองต่อแผลมาก ทำ  
 ให้หายช้าและกลายเป็นอื่นไปได้ คงไม่มีผู้ใดอยากให้เป็นแผล  
 เล็ก ๆ ที่ริมฝีปาก ที่เหงือก เพดาน หรือลิ้นเป็นอยู่เรื้อรังนานวัน  
 เป็นแน่.

\* \* \* \*

## ๕ เรื่องของคอ

ระหว่างอากาศกำลังเปลี่ยน ฝนตกชุกมากขึ้นทำให้  
อากาศชื้นทั่วไป ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากฤดูร้อนเป็น  
ฤดูฝนเช่นนี้ แทบทุกบ้านจะได้ยินเสียงบันเจ็บบคอและไอไป  
ตาม ๆ กัน ซึ่งส่วนมากมักจะเปียกกันในตอนเช้า สาเหตุก็อยู่ที่  
อุณหภูมิรอบตัวเราลดลงเร็วและความชื้นในอากาศมีมาก ถ้าผู้  
ใดไม่ระวังตัว เชื้อโรคหลายชนิดทั้ง แบคทีเรีย และไวรัสที่มี  
ประจำอยู่ในช่องคอช่องจมูกของเราแล้ว ก็จะได้โอกาสเหมาะ  
เร่งรีบแพร่พันธุ์ ขยายจำนวนรวดเร็ว ก่อให้เกิดการอักเสบขึ้น  
ในจมูกและคอ

โรคชนิดนี้ เรามักจะเป็นกันแล้วเป็นกันอีกแทบตลอดชาติ  
ตามปกติมันจะหายไปได้เองในเวลาราว ๑๐ กว่าวัน ไม่ทำ  
ความเดือดร้อนอะไรให้เรามากนัก นอกจากตระครันตระครอ

ปวดศีรษะ คัดจมูก และมีจามมีไอบ้างเป็นครั้งคราว ข้อสำคัญ  
อยู่ที่อาจมีโรคร้ายอื่น ๆ แทรกเข้ามาในขณะที่ร่างกายกำลังอ่อนแอ  
อยู่เพราะหวัด เป็นต้นว่ารู้สึกเจ็บคอและมีไข้ กลืนอะไรก็เจ็บ

การเจ็บคอนี้<sup>๕๔</sup>เป็นเครื่องช่วยบอกกำลังอันตรายอย่างสำคัญ  
ประการหนึ่งทีเดียวโดยแสดงว่า เชื้อโรคร้ายแรงสามารถผ่าน  
แนวต้านทานแนวแรกของร่างกายเข้าไปได้ และกำลังโจมตีแนว  
ที่สองอยู่แล้ว

ก่อนอื่นขอให้เราทำความรู้จักกับ "คอ" ซึ่งประกอบด้วย  
อวัยวะหลายชั้นรวมเข้าด้วยกัน มีกระดูก ก้านคอ ๗ ชั้น  
กล้ามเนื้อ เส้นโลหิต เส้นประสาท ต่อมน้ำเหลือง  
ต่อมน้ำลายไตคางและไตสัน กระดูกอ่อนที่ประกอบเป็นหลอด  
ลม กล้องเสียงซึ่งเป็นอวัยวะละเอียดอ่อน สลับซับซ้อน ทำ  
หน้าที่สำคัญที่สุดร่วมกับสัน เพดานและช่องจมูก ช่วยแยก  
มนุษย์ให้เป็นสิ่งมีชีวิตที่เหนือสัตว์โลกทั้งมวล คือการพูดได้  
แสดงความคิดความรู้สึกออกมา ให้ผู้อื่นเข้าใจได้คล่องแคล่ว  
ชัดเจน

ติดกับหลอดลมซึ่งเป็นท่อต่อจากกล่องเสียงลงไปสู่ปอดนั่นเอง มีหลอดอาหารประกอบด้วยใยกล้ามเนื้อล้วน ๆ ไม่มีกระดูกอ่อนเป็นโครงอยู่เลย เวลาที่ไม่มีสิ่งใดไม่ว่าของแข็ง หรือของเหลวผ่านลงไป หลอดอาหารก็จะเป็นท่อแฟบแนบอยู่กับหลอดลม และอวัยวะทั้งสองนี้ มีช่องเปิดตอนต้นร่วมกัน เวลาเรากลืนสิ่งใดลงไป หลอดลมก็จะเลื่อนขึ้นไป และมีกระดูกอ่อนบีบได้ยอมให้อาหารผ่านจากช่องคอลงไปทางหลอดอาหาร เวลาเรากลืนอะไรจึงเห็นลูกกระเดือกเลื่อนขึ้นลง

แต่ถ้าขณะกินอาหาร หรือดื่มน้ำอยู่เกิดหัวเราะ หรือจาม ไอ หรือพูดคุยตกเตียงไม่หยุดปาก ซึ่งล้วนเป็นกิริยา ทำให้หลอดลมต้องเปิดออก บังเอิญมีอาหารหรือน้ำเพียงเล็กน้อยเล็ดลอดผ่านเข้าไปในหลอดลมก็จะทำให้ "สำลัก" ขึ้นทันที ทุกคนคงรู้จักดีแล้วว่าอาการสำลักนั้นมันก่อความเดือดร้อนแค่ไหน ทั้งแสบคอแสบจมูกตลอดลงไปถึงอก ถ้าเป็นของแข็งก็อาจขวางหลอดลมปิดทางหายใจทำให้ชักตาตั้งในทันที

เด็กคนหนึ่งอายุราว ๓ ขวบ กำลังกินกล้วยสีงที่พี่สาว บ้อนให้ พอดีมีนกบินผ่านมาเป็นฝูง พี่สาวร้องบอกให้น้องดูเสียงดัง

น้องรีบเงยหน้าขึ้นดูและคงจะตกใจด้วยเสียงดังขึ้นมาทันที แกรง  
 สูดหายใจเข้าไปโดยแรง ถั่วลิสงที่ยังไม่ทันเคี้ยวจึงหลุดเข้าไปใน  
 หลอดลมอุดช่องทางหายใจเสีย เด็กน้อยจึงหน้าเขียวหายใจขัด  
 ในบัดนั้น กว่าที่จะเอะอะรู้ถึงผู้ใหญ่ กว่าที่จะเรียกรถได้ พาไปส่ง  
 โรงพยาบาลอาการของหนูน้อยก็หนักเกินแก้เสียแล้ว แกรงเสีย  
 ชีวิตเพราะหลอดลมถูกถั่วลิสงอุดจนหายใจไม่ออก เมื่อแพทย์ขอ  
 อนุญาตผ่าศพตรวจ ก็พบถั่วลิสงเพียงครึ่งซีกขวางอยู่ตรงกล่อง  
 เสียง ซึ่งเป็นส่วนต้นของหลอดพอดิ

ชายหนุ่มคนหนึ่ง กลับจากต่างจังหวัดมาที่บ้าน ภรรยา  
 ก็จัดอาหารให้รับประทานด้วยความยินดี มีเพื่อนและญาติมา  
 ร่วมรับประทานด้วย ระหว่างรับประทานกันไปคุยกันไปนั่นเอง  
 เพื่อพูดเข้าถูกอารมณ์ หนุ่มผู้เพิ่งมาถึงก็หัวเราะขำเต็มที่ ขณะ  
 นั้นเขากำลังเคี้ยวผักอยู่ยังไม่ทันกลืนหมดปาก เสียงเขาหัวเราะ  
 ลั่นอยู่ก็เงียบลงไปจับพลัน ทุกคนหันไปดู เห็นเขาหน้าแดงคล้ำ  
 หายใจไม่ออก ชักตาตั้งพลัดตกแก้มลงไปนอนดิ้น ภรรยาและ  
 เพื่อนรีบเข้าประคองจะช่วยแก้ไข แต่ไม่ทันที่จะช่วยอะไรได้  
 หนุ่มผู้นั้นก็หยุดหายใจคอดกนนิ่งไป

เพื่อน รีบเอา รยนต์ ออก แบก ร้าง หนุ่ม ฝุ่นัน ขึ้น รถไป ส่ง  
โรงพยาบาล ไปถึงแพทย์ตรวจแล้วก็บอกว่าเขาสนใจก่อนจะมาถึง  
โรงพยาบาล เพราะเศษผักชิ้นหนึ่งเข้าไปอุดหลอดลม

ตัวอย่างที่เล่ามานี้ น่าจะเป็นเครื่องเตือนให้เราสังวรว่า  
ในคอของเรามีอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่ง ช่วยให้เราหายใจ  
พูด กลืนอาหารและน้ำได้ ถ้าเกิดการอุดตันของอวัยวะเหล่านี้  
เสียแล้ว แม้เพียงไม่กี่นาที ก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ และ  
อวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงนั้น ถ้ามีอะไรทำให้เปลี่ยนแปลงไปแม้แต่น้อยก็อาจทำให้เราไม่สามารถพูดกับใครได้อีกต่อไป

เยื่อเนื้อ และส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบเป็นคอของเรานั้น  
แม้จะมี ลักษณะ บอบบาง แต่ก็มี ความ ทนทาน อย่าง น่า อัศจรรย์  
ธรรมชาติสร้างให้มีเยื่อเมือกบาง ๆ ปกคลุมอยู่ตลอดตั้งแต่ช่อง  
จมูก ช่องคอ ลงไปจนถึงหลอดลมและหลอดอาหาร เยื่อเหล่านี้  
ชุ่มเมือกใส ๆ ออกมาหล่อเลี้ยง ช่วยป้องกันอันตรายจากภายนอก  
ได้อย่างน่าพิศวง เป็นต้นว่ามันทนความเย็นจัดได้มากช่วยให้เรา  
รับประทานไอศกรีมได้สบาย ซึ่งอุณหภูมิของไอศกรีม  
ประมาณเท่าจุดน้ำแข็งหรือเย็นกว่าด้วยซ้ำ

สำหรับความร้อน เยื่อในคอก็ทนกาแฟ หรือน้ำแกงร้อน ขนาด ๗๐ กว่าองศาเซ็นติเกรดได้สบาย ทุกกระยะ ๑๕ วินาที หรืออากาศจะผ่านลงไปตามช่องทางในคอด้วยความเร็ว ๑๐ ไมล์ต่อชั่วโมงเป็นประจำ ทุกจังหวะของการหายใจ และเมื่อเราไอหรือจาม อากาศจะถูกอัดดันผ่านออกมาด้วยอัตราเร็วถึง ๒๐๐ ไมล์ต่อชั่วโมง เร็วแรงกว่ามหาเวตภัยใด ๆ (ลมพายุที่แรงกว่า ๗๕ ไมล์ต่อชั่วโมง เรียกได้ฝุ่น)

ในวันหนึ่ง ๆ ลำคอของเราจะต้องสัมผัสกับอากาศที่ผ่านเข้าออก ซึ่งมีส่วนประกอบสำคัญเป็นอีอกซิเจน ไนโตรเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ ในราว ๓,๐๐๐ แกลลอน และละอองฝุ่น ผงต่าง ๆ อีกนับด้วยพันล้านชิ้น นอกจากจะเป็นทางระบายความร้อนภายในร่างกายออกมาข้างนอก ระหว่างที่เราหายใจอยู่ตลอดเวลาแล้ว ในคนที่สูบบุหรี่เป็นประจำ เยื่อเมือกในช่องคอ ช่องจมูก และหลอดลม ยังต้องทนทรมาณกับควันที่มีสารเป็นพิษมากมายเพิ่มขึ้นอีกเป็นพิเศษ ด้วยเหตุนี้เอง คนสูบบุหรี่จึงมีอาการไอ สำลักควัน มีเสมหะต้องชากต้องดมให้เป็นที่น่ารังเกียจอยู่เสมอ

ว่าด้วยการกลืน เป็นอุปติการณที่ต่อเนื่องกันเช่นเดียวกับ  
 ลูกโซ่ และกินเวลากลืนครั้งหนึ่งไม่ถึงอึดใจ แต่ละคร้งกลัมนั้น  
 สืบว่าคุณต้องทำงานร่วมกันอย่างพร้อมเพรียง หาไม่ผู้กลืนก็จะเกิด  
 อากาการกลืนลำบาก ผิดคอ เจ็บ และกลืนไม่ลง คือไม่ดีก็มี  
 สำลักแถมมาอีกซึ่งอาจเกิดอันตรายร้ายแรงได้ มีผู้คำนวณแล้ว ได้  
 ความว่า วันหนึ่งกลัมนั้นเกี่ยวกับการกลืนต้องทำงานราว  
 ๓,๐๐๐ ครั้ง

หลายคนถึงเพียงขั้นที่ว่า วันหนึ่งเรากินข้าว ๓ มื้อ มื้อ  
 หนึ่งก็ไม่ถึง ๓๐-๔๐ คำ นับยังงใจจึงจะกลืนได้ตั้ง ๓,๐๐๐ ครั้ง ?

นอกจากกลืนข้าว กลืนขนม กลืนน้ำแล้ว เรายังกลืนน้ำลาย  
 กลืนลมเข้าไปอีกโดยไม่รู้ตัว ระหว่างที่เราพูด พูดวันละหลาย ๆ  
 ชั่วโมงตลอดจับเวลาดูก็ได้ว่า ใน ๑ นาทีเรากลืนกี่ครั้ง สังเกต  
 จากการเคลื่อนไหวของลูกกระเดือกขึ้น ๆ ลง ยิ่งพูดคุยมก ก็ยิ่ง  
 กลืนน้ำลายมาก หิวน้ำมาก หนีไปดื่มน้ำก็หมายถึงกลัมนั้น  
 จำพวกนั้นต้องทำงานกันอีก นอกจากการกลืนแล้ว เนื้อกล้ามเนื้อ  
 บริเวณลำคอ ที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับการพูดการเปล่งเสียงยัง

ต้องหดและขยายตัว เพื่อช่วยให้เสียงเปล่งออกมาเป็นคำพูดที่คน  
อื่นฟังเข้าใจ ในราววันละ ๒๕.๐๐๐ คำอีกด้วย

นั่นว่าถึงคนธรรมดาทั่วไป ไม่ใคร่ช่างพูดช่างคุยอะไรนัก  
ยังเป็นนักพูด นักร้อง หรือเป็นครูบาอาจารย์ต้องพำสอน  
ลูกศิษย์ด้วยแล้ว วันหนึ่งก็ยิ่งพูดเกินกว่านั้นไปอีก

คราวนี้ขอให้เรามาสำรวจโครงร่างของอวัยวะที่ต้องทำงาน  
หนัก บางคนยังต้องทำหามรุ่งหามค่ำโดยที่เราไม่เคยเอาใจใส่แม้  
แต่น้อยดูบ้าง

ถ้าปากออกให้กว้างหน้ากระຈก จะมองเห็นส่วนที่เรารู้จัก  
กันว่า “ลิ้นไก่” คือส่วนยอดของเพดานอ่อนที่ห้อยลงมาจากส่วน  
บนของปาก คราวนี้หาอะไรแบน ๆ กดโคนลิ้นไว้นานพอควร  
ก็จะมองเห็นช่องคอดตรงกลางไค้ดนี้ด ตรงนั้นเป็นจุดรวมของ  
ช่องจมูก หลอดลม ปากและหลอดอาหาร ผนังคอด้านหลังเลย  
ลิ้นไก่ไปนั้น ในคนเป็นหวัดหรือคออักเสบ จะเห็นเป็นบับ ๆ  
หรือตุ่มสีแดงเต็มไปหมด บางคนโสมาก ๆ บริเวณผนังหลังของ  
ช่องคอจะแดงคล้ำหรือเห็นเส้นโลหิตโปนทั่วไป บางคนมีมูกหรือ

เสมหะจับอยู่ที่นั่นด้วย แต่ในคนธรรมดา ผ่น้ำหลังของคอเป็น  
 สัมพยุราบเรียบ

คราวนี้มองดูสองข้างโคนลิ้น จะเห็นชั้นเนื้อขรุขระอยู่ข้าง  
 ละชั้น นั่นคือทอนซิลซึ่งในบางคนที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว หรือตัด  
 ต่อมนี้มาแล้วก็จะไม่มีทอนซิลให้เห็นได้ ต่อมนี้เป็นเครื่องป้องกัน  
 เชื้อโรคที่ธรรมชาติสร้างสรรค์ให้เรา มา สมัยหนึ่งราว ๑๕ ปี  
 มาทำให้เกิดความนิยมกันว่า ต่อมนี้ไม่มีประโยชน์อันใดแก่นมนุษย์  
 เก็บไว้รังแต่จะเป็นที่สะสมของเชื้อโรค ทำให้เด็กเป็นไข้เป็น  
 หัวคักง่ จึงพากันไปหาหมอให้ตัดต่อมทอนซิลเสีย ผลที่ปรากฏ  
 ต่อมาก็คือ เด็ก ๆ ที่ตัดทอนซิลส่วนมาก มีโรคของหลอดลม  
 โรคปอด เป็นประจำ หลายสิบเปอร์เซ็นต์มีลิ้นหัวใจอักเสบ  
 เป็นไข้รูมาติก ซึ่งเป็นผลจากพิษของเชื้อโรคที่อาศัยขยายพันธุ์  
 อยู่ในลำคอและจมูกของเราทุกคน นานเข้าก็กลายเป็นโรคหัวใจ  
 บวม ลิ้นหัวใจรั่ว กลายเป็นคนอ่อนแอไปตลอดชาติ นอก  
 จากนี้ยังมีโรคแทรกอื่น ๆ อีก

มาบัดนี้จึงเข้าใจกันแน่ชัดว่า ต่อมทอนซิลมีประโยชน์อย่าง  
 มหาศาลในการกำจัดเชื้อโรคต่าง ๆ หลายประเภทให้อยู่แต่  
 บริเวณช่องคอ หรือส่วนบนของช่องทางหายใจ ต่อมทอนซิลจะ

เก็บกักเชื้อโรคไว้ ซึ่งถ้ามีจำนวนมากก็จะทำให้เกิดทอนซิลอักเสบ บวมแดง บางรายก็เป็นหนอง ถ้าเชื้อโรคที่ลึกลงๆ เข้าไปนั้นเป็น เชื้อคอติบ ต่อมาทอนซิลก็จะขยายตัวบวมมาก แล้วเกิดฝ้าเหนียว สีขาวหรือเหลืองแผ่คลุมไปจนตลอดทั้งตัวทอนซิลเอง และผนัง- หลังของช่องคอ ตอนนั้นถ้าไม่ได้รับการรักษาทันที่ ผู้ป่วยนั้น ก็จะหายใจไม่ออก เพราะเยื่อเหนียวนั้นปิดช่องทางหายใจไว้สิ้น ไม่ช้าก็จะเสียชีวิตไปด้วยความทรมาน เช่นเดียวกับคนถูกบีบคอ จนสิ้นใจ

ด้วยเหตุนี้การแพทย์ ในสมัยปัจจุบัน จึงแนะนำให้ เด็กเกิด- ใหม่มทุกคน ได้รับการฉีดวัคซีน ป้องกันโรคคอติบเสียตั้งแต่อายุ เดือนครึ่ง หรือ ๒ เดือน โดยฉีดเดือนละครั้งติดต่อกัน ๓ ครั้ง ซึ่งปัจจุบันนิยมฉีดรวมไปกับวัคซีนป้องกันโรคไอกรน กับบาด- ทะยัก และกันโรคไซนัสหลังอักเสบ ที่รู้จักกันทั่วไปว่า "โพลิโอ" ในหลอดเดียวกันมีตัวยาป้องกันโรคร้าย ๆ ถึง ๔ โรค เด็กทุกคน ต้องได้รับฉีดวัคซีนพวกนี้ให้ครบถ้วนเพื่อความปลอดภัยของชีวิต

ถัดจากช่องคอลงไป ถ้าอยากจะดูต้องใช้กระจกกลมเล็กที่มี ตัวยาว แหย่ลงไปส่องก็จะเห็นกล่องเสียง พร้อมด้วยสายเสียง สีขาวซึ่งตั้งอยู่ตรงกลางคู้หนึ่ง

กล่องเสียง ซึ่งเป็นกระดูกอ่อนนี้ เป็นส่วนต้นของหลอดลม ลมหายใจเข้าและออกจากปอดต้องผ่านกล่องนี้ทุกครั้ง สายเสียง ซึ่งเป็นใยบางเหนียว จะตึงหรือหนาขึ้น แล้วแค้กกล้ามเนื้อรอบ ๆ คอยบังคับ ทำให้เสียงโดยลมหายใจผ่านสายเสียง ให้สูงหรือต่ำ ได้ตามใจปรารถนา แต่ถ้ามีการอักเสบลุกลามไปถึงกล่องเสียงและสายเสียงด้วยคนนั้นก็จะพูดเสียงแหบพร่า หรืออาจพูดไม่มีเสียง ออกมาเลย

อาการเสียงแหบแห้ง หรือพูดไม่มีเสียงนี้ อาจบอกให้ทราบ ถึงสาเหตุว่าในกายเราเกิดโรคอะไรขึ้นแล้ว การอักเสบใด ๆ ที่กล่องเสียงและสายเสียง ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรคคอตีบ เชื้อหวัดซึ่งเป็นไวรัส เชื้อวัณโรค ฯลฯ ล้วนทำให้เสียงแหบแห้งหรือเสียงหายไปเลยได้ นอกจากนี้ยังอาจเนื่องมาจากความผิดปกติทางใจ ก็ได้ คนที่มีอารมณ์แปรปรวน เพราะเรื่องไม่สบายใจ อาจเสียงแหบแห้งไป โดยวิถีประสาททำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำคอหดตัวแน่น การสั่นเสีท่อนของสายเสียงจึงผิดปกติ หรือไม่มีเอาเลย เสียงที่เปล่งออกมาจึงพลอยผิดเพี้ยนไปจากธรรมดา จะสังเกตได้ในเวลาเราโกรธจัด พยายามระงับสติอารมณ์อย่างเต็มที่ เสียงที่

หูออกมาจะแสบพว้า หรือสั้นเครือ ถ้าเรามีความหวาดกลัว  
อย่างมาก เสียงที่เปล่งออกจะสั้นและแหลมสูงกว่าปกติ

ในบางคราวอารมณ์ของเรา เปลี่ยนแปลงถึงขนาดที่ทำให้  
หูไม่มีเสียง หรือออกเสียงไม่ได้เลย ทั้ง ๆ ที่แพทย์ตรวจดีถ้วน  
แล้ว ส่วนประกอบทุกอย่างของอวัยวะหูชั้นที่ทำให้เกิดเสียงยัง  
อยู่ในสภาพเรียบร้อยดี ทั้งนี้ก็เพราะสายเสียงเป็นอัมพาตไป  
เนื่องจากความวิตกกังวล หรือหวาดหวั่นอย่างรุนแรง ทำให้  
ประสาทที่มาควบคุมสายเสียงเฉื่อยชา ไม่ทำหน้าที่ตามปกติ

ในช่องคอของเรา<sup>๕</sup> ขอให้รับทราบไว้ว่ามีเชื้อโรค เชื้อไวรัส  
และเชื้อรา มากมายหลายชนิดอาศัยอยู่เป็นประจำ ทารกที่เกิด  
พันธุกรรมมารดาออกมาเพียงไม่กี่ชั่วโมง ถ้าไม่เลี้ยงไว้ในห้อง  
หรือตู้ที่ปราศจากเชื้อโรคแล้ว สองเอาสาลีเช็ดเมือกในคอออกมา  
เพาะเชื้อดู ก็จะมีเชื้อไวรัสและเชื้อโรคมามากมาย ที่เป็นเช่นนั้น  
ก็เนื่องจากเด็กหายใจในอากาศธรรมดา ซึ่งมีฝุ่นละอองและ  
เชื้อโรคต่าง ๆ อย่างที่เราไม่อาจมองเห็นด้วยตาเปล่าปะปนอยู่  
เสมอ ยิ่งเด็กโตขึ้นมารับประทานนมและอาหารได้จุลินทรีย์  
จำนวนมากก็ตามอาหารเข้าไปด้วย

ด้วยเหตุนี้ร่างกาย จึงต้องสาละวนอยู่กับการต่อสู้กวาดล้าง เชื้อโรคที่ผ่านช่องคอเข้าไปตามอากาศที่หายใจและอาหารเครื่องดื่มที่รับประทานวันหนึ่งหลาย ๆ มื้อถ้าเชือนั้นรุนแรง ประจวบกับร่างกายของเราอ่อนแอ ด้วยการออกกำลังกายน้อยเกินไปพักผ่อนไม่พอ กระทบอากาศเย็นหรือตากแดดตากฝนมา เชื้อโรคเหล่านั้นก็จะฉวยโอกาสแพร่พันธุ์ ขยายจำนวนรวดเร็ว แล้วเริ่มบุกรุกเข้าไปตามผนังคอ ต่อมทอนซิลและลำง้ำเข้าไปสู่กล่องเสียงและหลอดลม จนกระทั่งถึงปอดได้

การอักเสบที่คอจึงไม่ใช่เรื่องเล็ก ที่จะปล่อยให้หายไปเองตามบุญตามกรรมทุกคราวไป ถ้าเป็นเชื้อหวัดธรรมดาก็นับว่าเคราะห์ดี ที่อาจหายไปเองใน ๑๐—๑๕ วัน แต่มันอาจลุกลามเป็นไข้หวัดใหญ่ คอตีบ ไอกรน โรคโปลิโอ หรือไซนัสหลังอักเสบ โรคหัด ไข้ดำแดง เยื่อหุ้มไซนัสหลังและสมองอักเสบก็ได้ ซึ่งแต่ละโรคล้วนร้ายกาจอาจคร่าชีวิตผู้ป่วยได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาให้ถูกต้องเสียแต่ระยะแรก ๆ

การอักเสบของช่องคอ ในบางรายยังแผ่กระจาย ไปสู่อวัยวะสำคัญอื่น ๆ เช่น ปอดและหัวใจ ทำให้กลายเป็นคนพิการ

กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ บวมปวดเรื้อรังตลอดชาติ บางรายการ  
 อักเสบลุกลามขึ้นเบื้องบน เข้าสู่ช่องจมูกและโพรงกระดูกหน้า  
 หูส่วนกลางแล้วกลายเป็นหนองเป็นฝี เรื้อรังไป

ร่างกาย มีกรรมวิธีหลาย อย่าง คอยป้องกัน การรุกรานของ  
 เชื้อโรคอยู่แล้ว ขอให้เราช่วยกันด้วยการรักษาอนามัยอย่างง่าย ๆ  
 เป็นต้นว่ากินและนอนเป็นเวลา พักผ่อนให้พอวันละ ๗-๘  
 ชั่วโมง เมื่ออากาศเย็น หรือต้องฝ่าฝืนก็ให้ระวังรักษาความอบอุ่น  
 ของร่างกายให้เพียงพอ สิ่งที่เป็นพิษแก่ร่างกายเช่นสุรา และบุหรี่  
 ก็ควรจะงดเว้นเสีย การทำจิตใจให้สบาย ไม่เก็บเอาเรื่องต่าง ๆ  
 มากังวลจนเกินเหตุ ย่อมช่วยรักษาสุขภาพของคอ ซึ่งเป็นอวัยวะ  
 สำคัญอย่างหนึ่งของเราได้เป็นอย่างดี.

\* \* \* \*

## คอฟอก

ในบ้านเรา<sup>นี้</sup> บางท้องถิ่นเราจะพบคนที่น่าสงสารจำพวก  
หนึ่ง พอเห็นลักษณะสุดตาหลายอย่าง มีลักษณะเป็นคนไม่  
สมประกอบ ร้างเล็ก ดูเป็นคนแคะแกรน พูดจาไม่รู้เรื่อง หู  
ตึง หรือบางคนก็หูหนวก และเป็นใบ้ด้วย สมองทรมาน จิตใจ  
เสื่อม การควบคุมตนเองก็ทำไม่ได้ กลายเป็นคนไร้สมรรถภาพ  
อย่างสิ้นเชิง ช่วยตัวเองไม่ได้เลย ต้องมีคนอื่นคอยดูแลให้ทั้ง  
การกินการอยู่จนตลอดชีวิต

เล่ามาแค่นี้ คงจะนึกว่าคนเช่น<sup>นี้</sup>มีชีวิตอยู่ด้วยความอุป-  
การะของผู้อื่นแท้ ๆ คงเป็นภาระแก่สังคมอย่างมาก มีคนน่า  
สมเพชอย่าง<sup>นี้</sup>ในครอบครัวของเรา สักคนก็คงจะก่อความลำบาก  
ทั้งใจกายให้พ่อแม่ และพี่น้องต้อง เสียเวลาเสียกำลังงานมาคอยดู  
แลคนไม่สมประกอบอยู่ทุกวัน เสียงไม่รู้จักโต เขามีชีวิตอยู่ไป  
วัน ๆ โดยไม่มีจุดหมายอันใด

อย่างไรก็ตาม ขอได้โปรดให้ความเมตตาแก่คนจำพวกนี้ให้มาก เพราะเป็นผู้เคราะห์ร้ายต้องตกเป็นเหยื่อโรค “คอฟอก” โดยเฉพาะ ส่วนใหญ่เราจะพบว่าเป็นการชุกชุมทางภาคเหนือและบริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ เป็นแหล่งที่มีคนเป็นคอฟอกกันมานานนับตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย

ในจังหวัดแพร่ และ น่าน เป็นถิ่นที่มีโรคนี้แพร่หลายที่สุดในประเทศเรา บางหมู่บ้านจะพบคนคอโตเป็นก้อนห้อยย้อยออกมาเกือบจดอก แทบจะทั้งหมู่บ้านทีเดียว เท่าที่สำรวจกันแล้วในบางโรงเรียน เด็กนักเรียนเป็นโรคคอฟอกกันถึงร้อยละ ๙๓ ทั้งนี้เท่าที่ตรวจพบจากการดู และใช้มือคลำก้อนที่คอ ด้านหน้าเท่านั้น ในตอนที่ยังไม่แสดงอาการ “คอฟอก” คือคอยังไม่โผล่ออกมาเป็นก้อนให้เห็นได้ มองดูก็เห็นคอของเขาเป็นปกติอย่างคนธรรมดาแต่เมื่อเอาบัสสาวะของเขามาตรวจ ก็พบว่าล้วนแสดงอาการขาดธาตุไอโอดีนทุกคนไป

ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ในท้องถิ่นที่ถูกจัดเป็นถิ่น “คอฟอก” ประชาชนส่วนใหญ่ขาดธาตุไอโอดีนซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคนี้ ซึ่ง

มักเกิดในท้องที่ห่างไกลจากทะเล และมีทิวเขาสูงล้อมอยู่เกือบรอบ ไอร์ระเหยจากน้ำทะเล ไม่อาจแผ่กระจายไปถึงได้ อากาศในท้องที่นั้นจึงไม่มีธาตุไอโอดีนอยู่เลย และไม่แต่เพียงในบรรยากาศเท่านั้น ในดิน ในน้ำ และในอาหารธรรมชาติก็ไม่มี ไอโอดีนปะปนอยู่ด้วย ยิ่งอยู่ลึกจากทะเลเข้าไปมาก ก็ขาดแคลนธาตุสำคัญยิ่งขึ้น บางท้องที่จึงมีคนเป็นโรคคอพอกมองไปทาง ไหนก็ เห็นก้อนเนื้อ ห้อยย้อย จากคอ ด้านหน้าโตบ้าง เล็กบ้างมิได้เว้นคน

**เหตุไครการขาดไอโอดีน จึงทำให้เกิดโรคคอพอก**

ในร่างกายเรา นี้ มีต่อมอยู่จำพวกหนึ่ง ที่ทำหน้าที่สำคัญในการดำรงชีวิตให้เป็นปกติอยู่ได้ เป็นอวัยวะประเภทที่ผลิตสารอย่างหนึ่ง เรียกกันแพร่หลายว่า “ฮอรโมน” แล้วปล่องไปในกระแสโลหิต มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย

ต่อมประเภทที่ให้ “ฮอรโมน” นั้น มีอยู่ ๘ ชนิด แต่ละชนิดล้วนทำงานเกี่ยวเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา หากเกิดผิดปกติ

ชั้นในต่อมไค อีกต่อมหนึ่งหรือหลายต่อมก็มักแสดงอาการว่า  
ทำหน้าที่ผิดปกติไปด้วย ฮอรโมนจากต่อมเหล่านี้มีมากมาย  
หลายอย่าง ต่างก็มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายเป็นส่วนๆ  
ไป ที่สำคัญได้แก่ฮอรโมนควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย  
ฮอรโมนการควบคุม การเจริญทาง เพศและ การทำหน้าที่เกี่ยวกับ  
เพศ ฮอรโมนควบคุมการเผาผลาญและแปรธาตุในร่างกาย  
และฮอรโมน ที่คอยบังคับสมดุลย์ของสารเคมีทั้งหลายในกายเรา  
ถ้าการทำงานของฮอร โมนเหล่านี้ผิดปกติไปร่างกายก็ทำงานผัน  
แปรไม่สามารถควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติได้

ที่บริเวณของเรานั้น มีต่อมสำคัญอยู่ ๒ พวก คือ "Thy-  
roid" และ Parathyroid โรคคอพอกที่เรากล่าวถึง มีต้นเหตุ  
อยู่ที่ต่อมไทรอยด์นี้

ไทรอยด์ ตั้งอยู่ด้านหน้าของลำคอ อยู่ข้างหน้าหลอดลม  
ถ้าลูกกระเดือกลงมาในคนปกติไม่มีโรคภัยอะไรที่ต่อมนี้ เราดู  
ไม่เห็น คลำก็ไม่พบ หน้าที่ของต่อมนี้ที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ  
สร้างฮอรโมนขึ้นมา แล้วส่งไปตามกระแสโลหิต ไปควบคุม

และแปรสภาพ อาหารที่เรากินเข้าไปให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย  
 ในด้าน สร้างเนื้อ หนังเร่งการ เจริญเติบโต ทั้งทาง กาย และจิตใจ  
 ช่วยระบบประ สาทให้ทำหน้าที่ โดยสม บูรณ์ก่อ ให้เกิดสติปัญญา  
 สามารถเล่า เรียน เขียนอ่าน ได้ตลอดจน ให้เรา เคลื่อน ไหวส่วน  
 ต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นปกติ ทั้งหมดนี้ย่อมขึ้นอยู่กับ การแปร  
 สภาพอาหารที่เรากิน หรือที่เรียกว่า การเผาผลาญภายในกาย  
 (Metabolism) ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญยิ่ง และจำเป็นต้องมี  
 การควบคุมให้เป็นไปโดยถูกต้องสม่ำเสมอ มิฉะนั้นการทำงาน  
 ของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายก็ผิดธรรมดาไปหมด ทำให้เกิดความ  
 พิกการและโรคต่าง ๆ มากมาย

ส่วนการปฏิบัติงานของต่อมไทรอยด์ จะดำเนินไปโดย  
 เรียบร้อยหรือไม่ ขึ้นอยู่กับไอโอดีนเป็นส่วนสำคัญ เพราะต่อม  
 จำเป็นต้องได้ไอโอดีนไปใช้ในการสร้างฮอร์โมนที่เรียกว่า "Thy-  
 roxine" กระบวนการสร้างฮอร์โมนนี้เกิดขึ้นในต่อมไทรอยด์  
 เป็นชั้น ๆ ดังต่อไปนี้

๑. เลือกรับเอาสารประกอบอนินทรีย์ ไอโอดด์ จาก  
 น้ำเหลืองในโลหิตที่ไหลเวียนมาที่ต่อมไทรอยด์

๒. เติมออกซิเจนแก่สารประกอบไอโอโดต์ ให้เป็นไอโอ-  
ดิน

๓. จัดการรวมไอโอดินที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่ ๆ นั้น เข้ากับ  
“ธัยโรซีน” (tyrosine) เพื่อให้เป็นสารประกอบ Diiodotyrosine

๔. แปรสภาพสารประกอบไดไอโอโดธัยโรซีน ให้เป็น  
ฮอรโมนธัยร็อกซีน

๕. หลังธัยร็อกซีน ออกไปสู่ (ก) กระแสโลหิต เพื่อไป  
ออกฤทธิ์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ต่อไปหรือ (ข) ซ่องว่างภายในต่อม  
ธัยรอยด์ เพื่อสะสมไว้ใช้

กระบวนการดังกล่าวมาโดยสังเขปทั้งหมดนี้ จะเป็นไปโดย  
เรียบร้อยทุกชั้น ก็ต้องอาศัยสารจำพวกเอนไซม์อีกหลายอย่าง  
และต้องทำงาน โดยสม่ำเสมออยู่ตลอดเวลาการปฏิบัติหน้าที่ของ  
ต่อมธัยรอยด์ จะดีหรือไม่เพียงไรย่อมขึ้นอยู่กับปริมาณไอโอดิน  
ที่ปนอยู่ในอาหารเป็นสำคัญถ้าได้ไอโอดินไม่เพียงพอ สมรรถภาพ  
ของต่อมก็เสื่อม การเผาผลาญและแปรสภาพอาหารที่เรา



บางรายอาจแยกออกเป็นสองก้อนติดกันตรงกลาง แต่ละก้อน  
โตเท่ากำปั้นพอ ๆ กัน หรือขนาดไม่เท่ากันก็มี

ก้อนเนื้อที่เรียกว่าคอฟอกัน มีลักษณะนุ่ม ดูไม่น่าจะร้าย  
แรงอะไร เพราะมันห้อยอยู่เฉย ๆ ไม่ก่อความเดือดร้อนขนาด  
เจ็บปวดหรือตาย และเจ้าตัวก็ยังทำงานได้ตามปกติ เรื่องนี้อย่า  
ได้ไว้ใจเชื่อสายตาอย่างเดียวเป็นอันขาด เพราะความร้ายแรง  
ของโรคนี้อาจแฝงอยู่ภายใน ตอนแรกมันทำให้ร่างกายเสื่อมถอย  
ความสมบูรณ์แข็งแรงน้อยลงไป ทำงานเหนื่อยเร็วขึ้น ใจเต้น  
รัวง่าย สติปัญญาหีบ จนลงท้ายกลายเป็นคนโง่เง่า นั่งซึม  
เฮียวคอตแต่ละทีก็ลำบากเพราะก้อนเนื้องอกนี้ค้างอยู่ ทำงานเบา ๆ  
ก็เซื่องช้า ชาติความคล่องแคล่วว่องไว และถึงตอนนั้นแล้ว การ  
รักษาไม่ใคร่ได้ผลดี แม้จะผ่าตัดเอาก้อนเนื้องอกนี้ออกเสีย แต่  
อาการเหนื่อยง่าย ใจเต้น เซื่องซึมและปัญญาหีบก็ไม่หาย

การรักษาจะให้ผลดี ต้องรีบทำเสียแต่ในระยะแรก คือ  
ตอนที่เพิ่งปรากฏเป็นก้อนเนื้องอกลม ๆ นุ่มนึ่มอยู่ตรงกลางลำคอ  
ด้านหน้าดตุลกกระเดือกลงมา ซึ่งถ้าไม่สังเกตอาจไม่เห็นว่ามี

ก้อนเนื้อหรือคอโตผิดปกติแต่อย่างไร ต้องคลำดูจึงจะทราบชัด  
 ในระยะที่ ๒ ก้อนเนื้อนั้นใหญ่จนมองดูปราดเดียวก็เห็นชัดว่ามี  
 ก้อนอะไรตรงลำคอด้านหน้า พันระยะนี้แล้วก้อนเนื้อจะโตกว่า  
 กำปั้นและห้อยย้อยลงมาจนจดหน้าอก มองเห็นได้แต่ไกล ตอน  
 นึ่งรักษาก็กลายเป็นคนพิการไป ทั้งร่างกาย ความคิด สมอง  
 และความเป็นอยู่ไม่มีวันจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้อีก เป็นคนที่  
 ต้องพึ่งเขาดลอดไป นับว่าเพิ่มภาระให้แก่ครอบครัวอย่างไม่  
 จำเป็นเลย

การขาดไอโอดีน มักจะพบกันว่า ในคนที่กำลังเติบโต  
 ร่างกายต้องการอาหารไวตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ รวมทั้งไอโอดีน  
 เป็นจำนวนมาก อาการขาดไอโอดีนจึงรุนแรงและพบกันมาก  
 ในเด็กที่กำลังเรียน และอยู่ในวัยรุ่น ระหว่าง ๑๓ ปี ขึ้นไป  
 จนถึง ๑๘-๑๙ อีกระยะหนึ่ง ที่เราพบคอฟอกได้บ่อย คือ  
 หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ และพวกแม่ลูกอ่อน ที่ร่างกายต้องการอาหาร  
 และแร่ธาตุมากมาย เพื่อไปเสริมสร้างทารกในครรภ์ให้สมบูรณ์  
 รวมทั้งต้องเลี้ยงร่างกายของแม่ให้มีสภาพปกติอยู่เสมอด้วยโรคคอ

พอกจึงพบในคนจำพวกนี้ ได้มากกว่ากลุ่มอื่น แต่มาบัดนี้ได้พบความจริงที่น่าหว่นอีกอย่างหนึ่ง ว่าแม้แต่ทารกเล็ก ๆ ก็ยังขาดไอโอดีน ซึ่งน่าจะขาดมาเรื่อยตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์ กระทั่งสูนซ์ในจังหวัดแพร่ ก็มีผู้พบว่าเป็นโรคคอพอกด้วย

ดินแดนภาคเหนือของเราเวลานี้ นับว่าขาดไอโอดีนอยู่ไม่น้อย แม้ว่าคนในจังหวัดเหล่านั้นจะใช้เกลือทะเลปรุงอาหารเป็นประจำก็ตาม เหตุผลจากการวิเคราะห์ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ก็พบว่าในเกลือที่ขนไปจากภาคกลางและชายทะเลไม่มี ไอโอดีนอยู่เลยเมื่อ ไปวางขายตาม ตลาดภาคเหนือของประเทศ เข้าใจกันว่า กว่าเกลือสินเธาว์จากชายทะเลจะเดินทางขึ้นไปถึงภาคเหนือ ต้องเก็บสะสมไว้ในโกดังเป็นเวลานาน ไอโอดีนเป็นธาตุที่ระเหยง่ายเมื่อถูกเก็บในที่ชื้นและร้อน และยัง ไปอยู่ตาม จังหวัด ที่บรย ภาคก่อน ช้างร้อน แห่งแล้งอย่างภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือด้วยแล้ว ปริมาณไอโอดีนในเกลือทะเลจึงไม่เหลืออยู่เลย

คณะกรรมการวิจัยการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับแผนโคลัม โบและทบวง การพลัง งาน ปรมาณู ระหว่างประเทศ



น้ำในแม่น้ำยมจังหวัดแพร่ มีปริมาณไอโอดีน	๓.๔	ไมโครกรัมต่อลิตร
น้ำบ่อในอำเภอเมืองแพร่	๒.๑	„
น้ำลำธาร - หมู่บ้านวัง ปิง	๓.๒	„
ดินจากสนามหลวง พระนคร มีไอโอดีน	๑,๒๒๐.๐	„
ดินจากหมู่บ้านวัง ปิง	๑๖๒.๐	„

กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ถือว่าโรคคอพอกเป็นปัญหาสำคัญ ที่จะต้องป้องกันและหาวิธีควบคุมโรคนี้ให้หมดไป เพราะถ้าปล่อยให้คอพอกขยายตัวออกไปเรื่อย ๆ จนราษฎรในท้องถิ่นคอพอกมีก้นหอยย้อยเต็มคอไปหมดทุกคนแล้ว ก็ไม่อาจแก้ไขอะไรได้ แม้แต่การผ่าตัดก็ไม่ช่วยคนไข้ได้มากนัก กระทรวงสาธารณสุข จึงเริ่ม โครงการ ควบคุม โรคคอ พอก ด้วยความร่วมมือขององค์การสหประชาชาติ ใช้ไอโอดีนผสมเข้าไปในเกลือสำหรับปรุงอาหารเพื่อให้ราษฎรในท้องถิ่น มีไอโอดีนกินเหมือนคนในภาคอื่น ๆ

เป้าหมายของโครงการนี้คือให้ราษฎรในท้องถิ่นต่าง ๆ ภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ ซึ่งเป็นดินแดนที่มีคอพอกชุกชุม ได้มีโอกาสได้รับไอโอดีนทั่วถึงกัน เพราะทุกคนต้องกินเกลือ ไม่ว่าจะมาในรูปเกลือป่น กะปิ น้ำปลา

ปลาร้า ปลาเค็ม และอื่น ๆ ในชั้นต้นกรมอนามัยได้เลือกเอา  
ท้องดินจังหวัดแพร่และน่านบางส่วน ซึ่งมีอัตราผู้ป่วยโรคคอกพอก  
สูงมาก เป็นแหล่งดำเนินการก่อน ได้ตั้งโรงงานผสมไอโอโดต์ลง  
ในเกลือที่กึ่งอำเภอเด่นชัย ซึ่งเป็นปากทางที่พ่อค้าเกลือจะส่ง  
เกลือไปจำหน่ายในจังหวัดนั้น

ต่อมานายแพทย์ร่วมไทร สุวรรณิก และคณะได้รายงาน  
จากการศึกษาว่า ไอโอดีนที่จะเติมในเกลือที่เหมาะสมสำหรับประ-  
เทศไทย คือในรูปโปแตสเซียม ไอโอเดท ซึ่งผลการศึกษา  
ปรากฏว่าโปแตสเซียมไอโอเดท ให้ไอโอดีน แก่ต่อมธัยรอยด์  
ได้ดีกว่าไอโอไดด์ ซึ่งละลายน้ำยาก และอยู่ตัวน้อยกว่าไอโอเดท  
การเติมสาร ประกอบนี้ลงในเกลือ ได้คำนวณ จากปริมาณเกลือที่  
คนรับประทานวันละ ๔ กรัมต่อคน จึงเติมโปแตสเซียมไอโอเดท  
ในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๒๐,๐๐๐ โดยใช้เครื่องจักรพ่นเกลือด้วย  
น้ำยาไอโอเดท จึงจะได้ความเข้มข้นที่สม่ำเสมอทั่วกัน

สำหรับผู้ที่ ไม่ได้อยู่ในท้องดินคอกพอก อาจจะไม่เห็นว่าไม่  
จำเป็น ต้องกินเกลือ ไอโอเดท ที่กรมอนามัยจัดจำหน่าย เรียกว่า

“เกลืออนามัย” เรื่องนี้จะต้องทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า ไอโอดินเป็นธาตุที่มีความสำคัญแก่การดำรงชีวิตทุกคนขาดไม่ได้ คนที่ไม่แสดงอาการคอพอกอาจขาดไอโอดินอยู่บ้างก็ได้ การที่ร่างกายได้รับไอโอดินในจำนวนเหมาะสมทุกวัน จะช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้ใดเลย การผสมของกรมอนามัยก็ได้คำนวณใช้อัตราส่วนไอโอดินที่เหมาะสมแก่ทุกคน คนที่ขาดไปก็จะเพิ่มขึ้นเท่าที่ร่างกายต้องการ ส่วนคนที่ไม่ขาดไอโอดิน ก็จะได้รับเพิ่มขึ้นในอัตราที่ไม่เป็นอันตราย กลับจะช่วยให้สมรรถภาพในการเผาผลาญอาหารบางอย่างดีขึ้น เป็นประโยชน์แก่ร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย.

\* \* \* \*

## การสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ชีวิตเรามีโรคร้ายคอยเบียดเบียนตั้งแต่แรกเกิด ไปจนกระทั่งสิ้นชีวิตไปทีเดียว สมัยก่อนจะมีความเจริญทางวิทยาศาสตร์ มนุษย์เรามีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ ๓๐—๓๒ ปีเท่านั้น ผิดกับสมัยนี้ ซึ่งเขาคำนวณแล้วว่า คนเราจะมีอายุยืนได้ถึง ๗๓—๗๔ ปี ทั้งนี้ เพราะเรามีการแพทย์ และสาธารณสุขแผนใหม่ช่วยป้องกัน บำบัดโรคร้ายที่จะมาบั่นทอนชีวิตอยู่เสมอ

ความมุ่งหมายของการสร้าง “ภูมิคุ้มกันโรค” คือ ทำให้เกิดความต้านทานโรคขึ้นในบุคคลโดยมิให้มีผลร้ายใด ๆ และให้มีอำนาจต่อต้านโรคได้เท่ากัน หรือมากกว่าความต้านทานที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หลังจากได้รับเชื้อโรคเข้าไปแล้ว

สิ่งที่เราใช้สร้างภูมิคุ้มกันดังกล่าวส่วนใหญ่ก็คือวัคซีน ซึ่งมีความสำคัญเป็นพิเศษ ในการป้องกันโรคที่มีไวรัสเป็นต้นเหตุ

เพราะในปัจจุบันเรายังไม่มีตัวยาหรือสารเคมีใด ๆ ที่จะให้สรรพคุณในการป้องกันโรคจากไวรัสเหล่านั้นได้ ที่กล่าวมานั้นขออย่าได้เข้าใจสับสนกับยาปฏิชีวนะ ซึ่งมีฤทธิ์ระงับการเจริญของเชื้อโรค หรือ ทำลายเชื้อโรคได้กว้างขวาง แต่ยาพวกนี้ก็ยังมีผลเสีย และต้องจำกัดการใช้ให้เหมาะสมจะใช้พวเพื่อแบบยาครอบจักรวาลไม่ได้ ส่วนวัคซีนนั้นมีคุณค่าแตกต่างกับยา ช่วยเปลี่ยนคนที่อ่อนแอเป็นเหยื่อโรคได้ง่าย ให้กลายเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคร้าย ๆ ได้ไม่ต้องหวาดเกรงกันอีก

คำว่า " วัคซีน " เรามักเข้าใจกันเอาว่า เป็นสิ่งใดที่ฉีดเข้าไปในร่างกายเพื่อให้เกิดความต่อต้านคุ้มกันโรคได้ ที่เราได้ยินกันบ่อย ๆ คือ วัคซีนป้องกันอหิวาตกโรค และไข้รากสาดน้อย หรือไทฟอยด์ และปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ แต่ความหมายแท้จริงของ " วัคซีน " นั้น มีเฉพาะการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ด้วยการใช้นองจากฝีดาษในวัวหรือกระบือเอามาผสมด้วยยาแล้วปลูกให้เด็กและผู้ใหญ่ทั่วไป เพื่อป้องกันโรคร้ายที่เคยคร่าชีวิตคนทั่วโลกมามากมาย คนสมัยเกือบ ๔๐๐ ปีก่อนสังเกตได้ว่า คนที่เคย

ออกมาแล้วครั้งหนึ่งจะไม่เป็นฝีดาษอีกเลย ในเมืองจีนและตุรกี  
จึงมีการสกัดหนองฝีจากคนป่วย เราแค้นที่ผิวหนังของคนที่ยังไม่  
เป็นโรคนั้น เลดี แมรีเวทเลย์ มอนทากยู ภรรยาอัครราชทูตอัง  
กฤษประจำตุรกี นำวิธีของพวกเติร์กมาใช้ในอังกฤษเป็นคนแรก  
เมื่อ ค.ศ. ๑๗๑๗ ก็ปรากฏว่าคุ้มกันไข้ทรพิษได้ในคนจำนวนมาก  
แต่ก็มีบางคน ด้รับ หนองฝีแล้ว ก็เลยเป็น ไข้สูงออก ฝีดาษรุนแรง  
จนเสียชีวิตไป ชัยยังแพร่เชื้อต่อไปให้คนอื่น ๆ อีก การปลูกหนอง  
ฝีที่เอามาจากตุ่มหนองของคนเป็นฝีดาษ จึงถูกรัฐบาลอังกฤษ  
ห้ามขาดเมื่อ ๑๘๔๐

ต่อมามีนายแพทย์ชาวอังกฤษผู้หนึ่ง ชื่อ เอ็ดเวด เจนเนอร์  
สังเกตว่าคนรีดนมวัวและติดฝีจากวัว มีความต้านทานโรคไข้  
ทรพิษได้ดี จึงได้ทดลองใช้หนองฝีจากวัวปลูกให้เด็กชายคนหนึ่ง  
เมื่อปี ๑๗๗๖ ก็ได้รับความสำเร็จอย่างดี เขามีชื่อเสียงโด่งดัง  
ทั่วโลกก็ได้ใช้วิธีของหมอเจนเนอร์ป้องกันไข้ทรพิษ ตั้งแต่นั้นมา  
หลังจากนั้นมีผู้คิดทำวัคซีนกันโรคอื่น ๆ อีกมาก เช่น โรคคอตีบ  
ไอกรน, โทฟอยด์, บาดทะยัก และไข้ดำแดงดังตารางโรคต่าง ๆ ที่  
ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ ด้วยการให้วัคซีน คือ ไขหัดใหญ่

ใช้ทรพิษ, ใช้เหลือง, โรคกลัวน้ำ, โพลิโอ, ไทฟอยด์, พาราไทฟอยด์, อหิวาตกโรค, แอนแทรกซ์, โสกรน, โรคไข้ดีซ่าน หรือโรคไวรัส, วัณโรค, โรคบิดแบซิลลารี, กาฬโรค, แล้วยังมีผู้ค้นคิดหาทางป้องกันโรค โดยอาศัย "แอนติทอกซิน" ที่ได้จากน้ำเหลืองม้าหรือกระต่าย ได้แก่โรคคอตีบ, บาดทะยัก, ไข้ดำแดง, แกสแกงกรีน, โรคอาหารเป็นพิษ, พิษงู, โรคหัด เป็นต้น

การผลิตวัคซีนไม่ใช่เรื่องเล็ก ต้องทำกันละเอียดรอบคอบหลายชั้นหลายตอน แรกทีเดียวต้องศึกษาเสียก่อนว่า โรคร้ายที่ประสงค์จะทำวัคซีนไว้ป้องกันนั้น มันทำให้ร่างกายคนเราเกิดความต้านทานได้หรือเปล่า? ใช้หวัดที่เราเป็นกันคนละ ๓-๔ ครั้งทุกปีนั้น มีผู้พยายามค้นหาที่จะทำวัคซีนป้องกัน เพราะมันก่อความเดือดร้อนมากมาย แต่ไม่สำเร็จ เพราะร่างกายไม่เกิดความต้านทานอยู่นานพอ (แต่ใช้หวัดใหญ่ที่มีเหตุเป็นไวรัสเขามผลิตวัคซีนป้องกันได้) ส่วนไข้จับสั่น, หนองใน, ซิฟิลิส, โรคบิดมีตัว แม้กระทั่งไข้เลือดออกที่กลัวกันนัก ยังไม่มีวัคซีนป้องกันได้ เมื่อ

ทราบแน่ๆ ว่าคุณต้องการป้องกันทำให้ร่างกายสร้าง ความต้านทานได้แล้ว ต้องเอาเชื้อมันมาเพาะเลี้ยง และแยกให้ได้ ไม่มีเชื้ออื่นปะปน ซึ่งเป็นงานยุ่งยากไม่น้อย ครั้นได้เชื้อบริสุทธิ์มาแล้ว ก็ต้องทำให้มันอ่อนฤทธิ์ลง หรือฆ่าเสียด้วยยาเคมีหรือความร้อน หรือเอามาเลี้ยงในห้องทดลองหลาย ๆ ชั่วโมง จนมันไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ เวลาฉีดเข้าไปในร่างกายมันไม่ทำให้เป็นโรคนั้นอย่างรุนแรง เพียงแต่กระตุ้นให้ร่างกายสร้างแอนติบอดีขึ้นมาต้านทานเชื้อโรคชนิดนั้นโดยเฉพาะ

### แผนการฉีดวัคซีนที่จำเป็นแก่ทารก

อายุนับเป็นเดือน	วัคซีน
๑ - ๓	คอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโอมัยไลติส
๓ - ๔	คอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโอ
๔ - ๕	คอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโอ
๑๐ - ๑๒	ปลูกฝี
๑๒ - ๑๕	คอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโอ

เด็กอายุ ๖ ขวบขึ้นไป ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนมาก่อน

อายุ	วัคซีน	วิธีให้
๖ - ๑๐ ปี	คอตีบ-บาดทะยัก	ฉีด ๒ ครั้งห่างกัน ๑ เดือน ฉีดครั้งที่ ๓ อีก ๑ ปีต่อมา
๖ ขวบขึ้นไป	ไอกรน	ฉีดเดือนละครั้ง ๓ ครั้ง
๑๐ ขวบขึ้นไป	คอตีบ-บาดทะยัก	เช่นเดียวกับข้างบน
อายุใดก็ได้	วัคซีนโพลิโอ	ฉีด ๒ ครั้ง ห่างกัน ๑ เดือน ฉีดครั้งที่ ๓ อีก ๗-๑๒ เดือนต่อมา
อายุใดก็ได้	ปลุกฝี	ทุก ๓-๔ ปี

### การฉีดวัคซีนซ้ำ สำหรับผู้ได้รับมาก่อนอายุ ๑๘ เดือน

อายุ	วัคซีน
๕-๖ ปี	คอตีบ-ไอกรน-บาดทะยัก-โพลีโอ
๕-๖ ปี และเมื่อมีระบาด	ปลุกผีป้องกันไข้ทรพิษ
๑๐ ปี และทุก ๔ ปีต่อมา	คอตีบ - บาดทะยัก
อายุใดก็ตาม หรือ ๔ ปี หลังจากได้รับโพลีโอวัคซีน หรือเมื่อมีโพลีโอระบาด	วัคซีนโพลี โอ.บี. จี. ซี. วัคซีน
อายุใดก็ตามเมื่อมีบาดแผล	บาดทะยัก

วัคซีน บี. ซี. จี. ป้องกันวัณโรค ติดต่อสถานตรวจโรคปลอด  
ยศเส ปลุกผี ทุกปี สำหรับผู้เดินทางไปต่างประเทศที่มีไข้ทรพิษ  
ระบาด วัคซีนกันไทฟอยด์ และอหิวาตกโรค ทุก ๖ เดือน  
เมื่อมีการระบาด

นอกจากโรคต่าง ๆ ที่มีวัคซีนป้องกันได้ดังกล่าวมาข้างต้น ก็มีข่าวเกี่ยวกับวัคซีนอื่น ๆ อีก เมื่อเดือนกุมภาพันธ์นี้เอง ศูนย์โรคติดต่อของกระทรวงสาธารณสุข สหรัฐอเมริกาเตือนว่า ในเวียดนามยังมีกาฬโรค ระบาดอยู่บ่อย ๆ ปีที่แล้วมีรายงาน คนเป็นกาฬโรคกว่า ๓๐๐ จึงสั่งให้ทุกคนที่ไปเวียดนามฉีดวัคซีน ป้องกันกาฬโรค ๓ ครั้ง ๒ ครั้งแรกห่างกัน ๑ เดือนแล้วอีก ๔—๑๒ เดือนต่อมา จึงฉีดครั้งที่สาม และถ้ายังอยู่ในเวียดนามต่อไปก็ ต้องฉีดทุก ๓ เดือน

วัคซีนกันโรคกลัวน้ำ ก่อนมาเราฉีดกันแต่เมื่อถูกสุนัขที่ สงสัยว่าจะเป็นโรคกัดเอา บัดนี้มีวัคซีนสำหรับฉีดก่อนสุนัขกัด ป้องกันโรคกลัวน้ำได้ ไซ้กับผู้ที่ต้องเสี่ยงกับการถูกสุนัขกัด เช่น ตำรวจ, บรูซไปรษณีย์ และคนเลี้ยงสุนัข เขาเริ่มผลิตวัคซีน ชนิดนี้เมื่อปี ๒๕๐๐ ทำจากเชื้อไวรัสโรคกลัวน้ำที่เพาะในไขเบ็ด ซึ่งพบว่าไม่มีสารเคมีที่ทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนกับคนได้รับวัคซีน ที่ผลิตจากสมองกระต่ายตามแบบเดิมของพาสเจอร์ คือทำให้เกิด อัมพาตหรือถึงกับเสียชีวิต วัคซีนกันโรคกลัวน้ำใหม่นี้ ฉีดเพียง

๔ ครั้ง ไม่ใช่ ๑๔ — ๒๑ ครั้งอย่างเก่า คือ ๓ เข็มแรกฉีดทุกอาทิตย์อีก ๔—๕ เดือนต่อมาจึงฉีดเข็มที่ ๔ หรือจะใช้วิธีหนึ่ง ๒ เข็มแรกห่างกัน ๑ เดือน แล้ว ๗ เดือนต่อมาเข็มที่ ๓ ต่อจากนั้นฉีดปีละครั้งก็พอ

วัคซีนที่มีคนสนใจกันมากอีกอย่างหนึ่ง คือวัคซีนป้องกันมะเร็งเต้านม นักวิทยาศาสตร์การแพทย์จำนวนมากพยายามค้นคว้าวัคซีนป้องกันโรคมะเร็ง ในอวัยวะต่าง ๆ เท่าที่ปรากฏเวลานี้มีงานค้นคว้าของ ดร. แอล. เอ. ซิลเบอร์ กับคณะ ในเรื่องวัคซีนกันมะเร็งของเต้านม เป็นเรื่องที่มีหวังได้ผลดีกว่าอย่างอื่น เกี่ยวกับเรื่องนี้มีรายงานว่า ดร. กอโรติโลวา ในรัสเซีย พบว่า ในบรรดาคนไข้ที่มีมะเร็งที่นม ปรากฏว่าต้านทานโรคร้ายนี้ ๕๘.๕% แต่เมื่อโรคมะเร็งดำเนินไปถึงขั้นที่ ๔ ก็ลุกลามไปมาก แล้วตรวจโลหิตไม่พบแอนติบอดีดังกล่าว

ดร.ซิลเบอร์กับพวก ทำงานที่ Gersten Oncology Institute ในมอสโคว์ ได้เตรียมวัคซีนจากเซลล์ของโรคมะเร็งเต้านม ที่ได้จากการผ่าตัด พอได้เนื้อร้ายที่หมอผ่าตัดออกมาก็เอามาแยกเซลล์

มะเร็งแล้วฆ่าเสียทันที วัคซีนชนิดนี้ต้องฉีด ๕ ครั้ง เว้นห่างกัน ๕ - ๗ วัน ผลปรากฏว่าทำให้อายุของคนที่ได้รับวัคซีนชนิดนี้ ยืนไปอีกหลายปี

จากหลักการป้องกันมะเร็งแบบนี้ เราจึงได้ยื่นข่าวเมื่อต้นเดือนนี้เองว่ามีแพทย์อเมริกันหลายคน พยายามยืดชีวิตคนไข้โรคมะเร็ง ด้วยการใส่เนื้อร้ายผสมสารเคมี แล้วฉีดให้คนไข้โรคเดียวกันอีกคนหนึ่ง เพื่อให้คนไข้ผู้นั้นเกิดความต่อต้านมะเร็งขึ้นในตัว งานเช่นนี้ ต้องทำในผู้ป่วยที่เริ่มเป็นมะเร็งระยะแรก ๆ จึงจะได้ผลดี ผู้ค้นคว้าบางคน ใช้วิธีเอาเนื้อร้ายไปปลูกให้สัตว์ทดลอง แล้วเอาน้ำเหลืองจากเลือดสัตว์นั้นกลับมาฉีดให้คนไข้ ก็ระงับการเติบโตของมะเร็งได้ โดยอาศัยหลักว่า เนื้อร้ายในผู้ใดก็คือเซลล์ในร่างกายผู้นั้นเอง จึงไม่เกิดการต่อต้านขึ้น ต้องอาศัยเนื้อหรือน้ำเหลืองจากผู้อื่นมากระตุ้น

เกี่ยวกับเรื่องนี้มีข่าวปรากฏเมื่อกลางเดือนมีนาคมนี้เอง ว่าคนไข้มะเร็ง ๒ คนแรกเนื้อเอาไปปลูกให้กัน โดยหวังจะให้ยืดชีวิตออกไปอีก คนไข้รายแรกคือโรเบิร์ต อัลเลน อายุ ๒๔

เคยเป็นนักฟุตบอล และมีอาชีพเป็นคนขายกรมธรรม์ประกันภัย  
 เขารู้สึกกลุ้มเนือกระดูกที่ขาซ้ายเมื่อกกลางปีที่แล้ว เอ็กซ์เรย์ดู  
 พบว่าเป็นมะเร็งของกระดูกอย่างร้าย หมอที่เมโยคลินิกจึงต้อง  
 ตัดขาซ้ายออก เมื่อเดือนกันยายน แต่ไม่ช้าก็พบว่ามะเร็งนั้น  
 ลุกลามไปที่กระดูกสันหลัง และปอดด้วยแล้ว หมอบอกอัลเลน  
 ว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อีกเพียง ๒ — ๓ เดือน

อัลเลนเคยอ่านข่าวเกี่ยวกับ Dr. Sigmand H. Nadler ที่  
 Roswell Park Memorial Institute ที่เมืองบัฟฟาโล ว่า  
 ดร. นัตเลอร์ให้ทฤษฎีที่น่าสนใจว่าเซลล์โรคมะเร็งนั้นแม้จะเป็นสิ่ง  
 ผิดธรรมชาติ แต่ก็ยังเป็นเซลล์ของร่างกายมันนั่นเอง จึงไม่เกิด  
 แอนติบอดีขึ้นมาทำลายเซลล์เนือร้าย แต่ถ้าเอาเนือคนหนึ่งไปใส่  
 อีกคนหนึ่ง ก็จะเกิดการต่อต้านทำลายขึ้นได้ เขาจึงคิดว่า ถ้า  
 เอาเนือร้ายจากคนไข้ ก. ไปปลูกให้คนไข้ ข. รอให้คนไข้ ข. เกิด  
 ความต้านทานขึ้น และเอาเม็ดโลหิตขาวจาก ข. ไปฉีดให้ ก. ก็  
 น่าจะระงับโรคร้ายไว้ได้ ทำนองเดียวกัน ถ้าคนไข้ ข. มีโรค  
 อยู่ด้วย ก็เอาเนือของ ข. มาปลูกให้ ก. แล้วเอาโลหิตของ ก.  
 กลับไปฉีดให้ ข. ทดแทนกัน

อัลเลนรีบติดต่อ ดร. นัตเลอร์ เขาก็บอกอัลเลนว่าให้หาคนไข้เป็นมะเร็งอย่างเดียวกัน และมีหมู่เลือดเหมือนกันมา เขาก็จะปลูกเนื้อให้ หลังจากติดต่ออยู่ที่พักใหญ่อัลเลนก็พบกับฮาร์กวิฟฟ์อายุ ๖๓ อยู่ที่เฟลาร์เทาน์ มลรัฐเพนซิลวาเนีย เคยผ่าตัดเอากระดูกไหปลาร้าข้างซ้ายออกเมื่อเดือนธันวาคมนี้เอง เพราะเป็นมะเร็งกระดูกเหมือนกัน เมื่อเจรจากันแล้ว กริฟฟ์ก็ตกลงไปหาหมอนัตเลอร์ที่เมืองบัฟฟาโลพร้อมกับอัลเลน หมอตรวจเลือดดูพบว่าหมู่เดียวกันทั้งคู่ จึงจัดการผ่าหน้าอกข้างขวาของอัลเลนตัดเนื้อร้ายมากอันขนาด ๕ นิ้ว ส่งให้แพทย์อีกคณะหนึ่ง เอาเนื้อร้ายนั้นฝังไว้ที่ต้นขาของกริฟฟ์โดยใช้ยาซาเฉพาะที่ แล้วตัดเนื้อร้ายจากบริเวณไหปลาร้าซ้ายของกริฟฟ์ขนาดเท่ากัน ไปปลูกให้ที่ขาอ่อนของอัลเลน รอไว้ราว ๒ อาทิตย์ ก็เชื่อว่าจะเกิดความต้านทานขึ้นในเลือดคนไข้ทั้งสอง จากนั้นก็จะเอาเม็ดเลือดขาวของแต่ละคนฉีดให้แก่กันวันละน้อย หวังว่าจะระงับการเติบโตของมะเร็ง เป็นการยืดชีวิตให้นานกว่า ๒-๓ เดือนอย่างที่หมอกะไว้ให้

อีกข่าวหนึ่งที่น่าสนใจไม่น้อยสำหรับบางท่าน คือ วัคซีน  
ป้องกันการตั้งครรภ์

การค้นคว้าเกี่ยวกับการคุมกำเนิดในต่างประเทศนั้น มี  
รายงานว่า อาจมีวัคซีนใช้ฉีดให้ผู้หญิงครั้งเดียว ก็จะป้องกัน  
การตั้งครรภ์ไปได้ถึง ๑ ปี วัคซีนแบบใหม่นี้ใกล้จะได้ผลสมบูรณ์  
แล้ว เป็นผลงาน ดร. เกรกอรี่ ฟิงคัส แห่งมูลนิธิรัฐสเหอว์  
เพื่อการวิจัยทางชีววิทยา ตั้งอยู่ที่เมืองชรูสบริวี่ มลรัฐแมสซา-  
ชูเซตส์ ดร. ฟิงคัสกล่าวว่า วัคซีนที่จะใช้กับมนุษย์ยังรอผลการ-  
ทดสอบให้แน่ใจอยู่ ส่วนที่ใช้กับสัตว์ทดลองนั้น ฉีดวัคซีน-  
ป้องกันตั้งท้องเข็มเดียว ก็คุมไปได้บึ่งหนึ่งเต็ม ๆ

วัคซีนชนิดนี้คงจะมีฮอร์โมนบางอย่างผสมอยู่เช่นเดียวกับ  
ยาเม็ดคุมกำเนิดที่ใช้รับประทาน มีขายเกลื่อนตลาดในเวลา  
นี้ แต่ ดร. ฟิงคัส บอกว่า จะหายาเม็ดที่กันครั้งเดียวคุมการตั้งครรภ์  
ไปได้ทั้งปีเห็นจะไม่สำเร็จ

ดร. เกรกอรี่ ฟิงคัส เป็นผู้ริเริ่มคนหนึ่งในเรื่องยากิน-  
คุมกำเนิดเขาทำงานด้านนี้มากกว่า ๑๐ ปี เพิ่งเสร็จชั้นการศึกษา

ค้นคว้าเกี่ยวกับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ในสตรีจำนวน ๑๓,๐๐๐ คนในประเทศปอโตริโกและไฮติ ดร. ฟิงค์สรายงานต่อที่ประชุม นักวิทยาศาสตร์ว่า เขาไม่พบผลร้ายใด ๆ ในการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดในหญิงทั้ง ๑๓,๐๐๐ นั้นเลย สำหรับวัคซีนฉีดครั้งเดียว ป้องกันการมีครรภ์ไปทั้งปีนั้น เมื่อรอผลการศึกษาค้นสอบดีถ้วนแล้ว คงจะได้เรื่องมาแล้วสักพักอีก

ต่อไป ขอเสนอแผนการฉีดวัคซีนสำหรับเด็กแรกเกิดจนอายุ ๑๖ ปี ซึ่งแนะนำโดยคณะกรรมการวิจัยโรคติดเชื้อของสมาคมกุมารเวชอเมริกา โปรตุเกสกล่าวว่าแผนนี้เป็นเพียงการเสนอแนะซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

ทารก ๑ เดือน ฉีดวัคซีนป้องกันไอกรน

๒ เดือน วัคซีนป้องกัน คอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโวกินหรือฉีด

๓ เดือน วัคซีนกัน คอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโวกินหรือฉีด

๔ เดือน วัคซีนกัน คอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโวกินหรือฉีด

๙ เดือน วัคซีนกันโรคหัด

๑๒ เดือน ปลูกฝี—ทดสอบทูเบอร์คูลิน (วัณโรค)

๑๕ เดือน วัคซีนกันคอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโอ-  
กินหรือฉีด

๒ ปี ทดสอบทูเบอร์คูลิน—โพลีโอดีต

๕ ปี วัคซีนกันคอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโอดีต—  
ทดสอบทูเบอร์คูลิน

๖ ปี ปลูกฝี—โพลีโอดีต—ทดสอบทูเบอร์คูลิน

๘ ปี วัคซีนกันคอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—โพลีโอดีต

๑๐ ปี วัคซีนกันโพลีโอดีต

๑๒ ปี วัคซีนกันคอตีบ—ไอกรน—บาดทะยัก—ปลูกฝี

๑๔ ปี วัคซีนกันโพลีโอดีต

๑๖ ปี วัคซีนกันคอตีบ—บาดทะยัก—โพลีโอดีต

โปรดระลึกไว้เสมอว่า วัคซีน คือ เครื่องมือยอดเยี่ยม  
ในการป้องกันโรคภัย.

## ยาแก้่วง

ใกล้เดือนมีนาคมเข้าไป นักเรียนนักศึกษานับจำนวนแสนต่างก็ตั้งหน้าตั้งตาหัดตำราทบทวนวิชาที่ได้เรียนมาตลอดทั้งปี เพื่อเตรียมตัวเข้าสอบไล่ อันเป็นงานสำคัญที่สุดสำหรับผู้กำลังอยู่ในวัยเรียน ทุกคนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะผ่านการสอบไล่ประจำปีไปได้ เพื่อจะได้เลื่อนชั้นเรียนสูงขึ้นไป หรือสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรแล้วแต่กรณี

ผู้เขียนขอส่งใจมาช่วยด้วยเต็มที่ ขอให้ทุกคนสอบไล่ได้สมความปรารถนา

ผู้ที่ทำงานมาด้วยดี ตั้งใจและสนใจในการเรียนสม่ำเสมอตลอดมา ก็ไม่น่าจะหนักใจอะไรในการสอบคราวนี้ เพียงแต่ดูทบทวน ทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งอีกครั้งหนึ่ง ก็พร้อมที่จะเข้าสอบได้อย่างมั่นใจว่าจะตอบข้อสอบต่าง ๆ ได้ไม่ผิดพลาด

แต่ยังมีนักเรียนอีกจำนวนมิใช่น้อย อาจได้ถึง ๗๐ เปอร์เซ็นต์  
 ของทั้งหมด ที่ขาดการเอาใจใส่ในการเล่าเรียน มัวผลัดวัน  
 ประกันพ่วงว่าเมื่อนั้นเมื่อนั้นจึงจะดูหนังสือเวลายังมีอีกถมเถ รอไว้  
 ก่อนสอบสัก ๔ หรือ ๖ อาทิตย์ค่อยดูก็ยังทัน พวกนี้ครบนี้ใกล้  
 เวลาสอบไล่ ก็จำเป็นต้องเร่งดูตำราจนคิดตื่นก่อนตื่น แทบจะ-  
 ไม่มีเวลาพักผ่อน เมื่อร่างกายทนไม่ไหวก็จำเป็นต้องอาศัยสิ่งใด  
 สิ่งหนึ่งช่วยกระตุ้นประสาท ให้ตื่นอยู่เสมอ แต่ก่อนที่ใช้กันส่วน  
 มากก็คือ กาแฟชงแก่ ๆ

ครบนี้สัก ๔-๖ ปีมานี้ มียาจำพวกหนึ่งเข้ามาจำหน่ายถึง  
 บ้านเรา ผู้ชายได้โฆษณาอย่างครึกโครม ว่าเป็นยาช่วยให้เกิด  
 ความกระปรี้กระเปร่า กระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัวอยู่เสมอ  
 ไม่รู้จักง่วงเหงาหาวนอน ประชาชนจึงเริ่มรู้จัก “ยาแก้ง่วง” ต่อ  
 จากนั้นก็มีผู้ใช้กันแพร่หลายอย่างรวดเร็ว เฉพาะอย่างยิ่ง พวกที่  
 ต้องทำงานในยามค่ำคืน เช่นคนขับรถแท็กซี่ คนที่มีหน้าที่อยู่  
 เเวรยามดึก ๆ ตื่น ๆ และนักศึกษาที่ต้องเร่งรัดดูหนังสือเพื่อการ  
 สอบที่ใกล้เข้ามาเต็มที่

ในบรรดายาประเภท "กระตุ้นประสาทกลาง" ซึ่งหมายถึงมันสมองและไขสันหลังนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมากที่มีสรรพคุณช่วยเร่งให้ระบบประสาททำงานเพิ่มขึ้น แต่ยาหมู่เดียวกันนี้ ยังไม่มีขนานใดที่ปรากฏสรรพคุณ และออกฤทธิ์ให้โทษเด่นชัดเหมือนยาที่เรารู้จักกันทั่วไปว่า "แอมเฟตามีน" รายละเอียดเกี่ยวกับคุณ และโทษ ของยาจำพวกนี้ ทราบกัน อยู่แต่ในกลุ่มผู้ที่ได้ศึกษา หรือทำงานเกี่ยวข้องอยู่โดยเฉพาะ ส่วนประชาชนและนักเรียนผู้ใช้ยา ก็เพิ่งเล็งกันแต่ในทางที่เป็นประโยชน์ ไม่เข้าใจถึงอันตรายอันอาจเกิดขึ้นจากยาดังนี้ จึงเป็นผลให้ยาประเภทนี้แพร่หลายเป็นที่รู้จัก และซื้อมารับประทานกันอย่างแพร่หลาย

ยาแอมเฟตามีน เป็นสารสังเคราะห์เคมี Desoxy-nouephedrine หรือ Alpha-methyl-phenethylamine  $\text{CH}_6 \text{CH}_5 \text{CHNH}_2 \text{CH}_3$  ซึ่งเรียกกันสั้น ๆ ว่า Amphetamine แต่ชื่อยาดังนี้ทางการค้า ซึ่งผลิตขึ้นโดยบริษัทต่าง ๆ ในหลายประเทศ เท่าที่มีจำหน่ายอยู่ในบ้านเราขณะนี้ มีถึง ๔๖ ชื่อ เป็นต้นว่า นีโอเฟตามีน, เบนซิดรีน, ไอโซมีน, เดกซ์ดรีน, เมธิดรีน, ฯลฯ

นอกจากนี้ ยังมียาสำเร็จรูปที่มีส่วนผสมของแอมเฟตามีนอีกมากมายหลายชนิด

ประโยชน์ของยานี้ ควรจะเป็นหน้าที่ของแพทย์โดยเฉพาะที่จะพิจารณานำมาใช้รักษาอาการป่วยไข้ ประชาชนทั่วไปไม่ควรจะซื้อหามารับประทานหรือฉีดกันเอาเอง แอมเฟตามีนนี้ กระทรวงสาธารณสุขของเรา จัดว่าเป็นยาอันตรายร้ายแรงชนิดหนึ่ง จึงกำหนดไว้เป็นยาอันตรายในหมวดหนึ่ง ตามประกาศยาอันตรายตามความในพระราชบัญญัติการขายยา พ.ศ. ๒๔๙๑ ซึ่งหมายความว่า ผู้มีสิทธิขายยาประเภทนี้ จะต้องเป็นร้านขายยาประเภท ก. มีเภสัชกรแผนปัจจุบันชั้นหนึ่ง ควบคุมดูแลอยู่เป็นประจำอย่างใกล้ชิด และจะจำหน่ายให้แก่คนไข้ได้เฉพาะแต่ในรายที่มีใบสั่งแพทย์เท่านั้น

ในด้านการแพทย์ ความมุ่งหมายสำคัญ ในการใช้ยา "แอมเฟตามีน" คือใช้แก้อาการคนไข้ที่ได้รับยาเสพติดอย่างร้ายแรงมาแล้ว เป็นต้นว่าคนที่พยายามกระทำอัตวินิบาตกรรม โดยรับประทานยานอนหลับจำพวกบาร์บิทูเรทเข้าไปจำนวนมาก

หรือใช้กับคนที่คิดยาเสพติดให้โทษ เช่นมอร์ฟีน เกิดอาการหมดความรู้สึก หายใจช้า ความดันโลหิตต่ำกว่าปกติมาก เหล่านี้ถ้าปล่อยไว้ คนไข้อาจเสียชีวิตได้ เราก็ให้แอมเฟตามีนเข้าไปช่วยกระตุ้นระบบประสาทกลาง ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนของโลหิต ช่วยให้คนไข้กลับฟื้นคืนสติได้

การใช้แอมเฟตามีนเพื่อประโยชน์อย่างอื่นนอกจากนี้ มีอยู่บ้างในขอบเขตจำกัด เป็นต้นว่า นักบินหรือทหารที่ปฏิบัติภารกิจติดต่อกันนาน ๆ ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนตามสมควร ขึ้นเอาแต่หลับนอนเป็นต้องเสียที่ช้าก็อย่างไม่มีปัญหา จึงต้องใช้รับประทานแอมเฟตามีนเพื่อแก้อาการอ่อนเพลียสะเทียใจ โดยกำหนดขนาดไว้ให้ไม่เกินครั้งละ ๕ มิลลิกรัม และขนาดทั้งหมดเมื่อรวมกันแล้ว ต้องไม่เกิน ๓๐ มิลลิกรัมใน ๑ สัปดาห์ ซึ่งเป็นขนาดที่น้อยกว่าคนติดยาแก้แ้วงรับประทานในวันเดียวเสียด้วยซ้ำ และทหารที่ใช้ยามาราว ๗ วันแล้ว จะต้องงดยาอย่างเด็ดขาด และส่งให้ไปพักผ่อนอย่างเต็มที่ตามความต้องการของร่างกาย วิธีให้ยาดังกล่าว แพทย์จะต้องควบคุมอย่างใกล้ชิด และให้เฉพาะรายที่ไม่มีทางอื่นให้เลือกแล้วเท่านั้น

ในปัจจุบันยังไม่ปรากฏตำรับตำราเล่มใด แนะนำให้ประชาชนทั่วไปใช้ยา แอมเฟตามีน หรือจำพวก "ยาแก้ง่วง" เพื่อให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า เพิ่มพูนกำลังงาน ไม่รู้สึกอ่อนเปลี้ยเพลียแรง หรือให้มีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้นกว่าเดิมได้โดยการที่นำ "ยาแก้ง่วง" มาใช้กับคนปกติ และใช้โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์จึงเป็นการเสี่ยงต่ออันตรายเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ เจ้าหน้าที่ตำรวจได้ตรวจค้นและจับกุมเจ้าของร้านกาแฟบางแห่งในพระนคร โดยสงสัยว่า ใช้ยาเสพติดให้โทษ เจือปนอยู่ในกาแฟที่จำหน่าย เพราะมีการนำผงสีขาวผสมลงในกาแฟด้วย เรียกกันว่า "กาแฟพิเศษ" จากการนำผงนั้นไปวิเคราะห์ พบว่าเป็นยากระตุ้นประสาทชนิดที่มี "แอมเฟตามีน" ปนอยู่ด้วย ส่วนมากทำเป็นเกลือซัลเฟต, ฟอสเฟต หรือไฮโดรคลอไรด์ มีลักษณะเป็นผงสีขาวไม่มีกลิ่น รสขมเล็กน้อย ถ้าผสมลงในกาแฟแล้ว ผู้ดื่มไม่มีทางทราบได้ เพราะกาแฟจะกลบรสขมของยานี้เสียหมด

ด้วยเหตุนี้ ทางสำนักงานกลางปราบปรามยาเสพติดให้โทษ จึงออกประกาศฉบับที่ ๑ เมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๐๔ เตือน

ประชาชนให้ทราบถึงอันตรายจากยากระตุ้นประสาทประเภทนี้

ต่อมาเกิดเรื่องทำนองเดียวกันอีกที่จังหวัดเพชรบูรณ์ หนังสือ  
 ของผู้ว่าราชการจังหวัดรายงานเข้ามาว่า ประชาชนชาวเพชรบูรณ์  
 ตัดยาฉีด นีโอ—เฟทามีน กันมากถึงกับชื่อยาฉีดขนานนี้มาวาง  
 กันฉืด ทำให้สำนักงานกลางปราบปรามยาเสพติดให้โทษ และ  
 กระทรวงสาธารณสุขต้องร่วมมือกันวางแผนป้องกัน ควบคุมและ  
 ปราบปรามโดยถือเป็นกรณีเร่งด่วนเป็นพิเศษอีกวาระหนึ่ง และ  
 เพื่อให้ทราบแน่ชัดว่า ประชาชนตัดยาแอมเฟทามีน หรือยา  
 เสพติดให้โทษประเภทอื่นรวมอยู่ด้วย สारวัตร์กองควบคุมอาหาร  
 และยา กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ออกไปเก็บตัวอย่างยา นีโอ—  
 เฟทามีน จากจังหวัดเพชรบูรณ์ มาตรวจวิเคราะห์ ผลปรากฏว่า  
 ไม่พบยาเสพติดชนิดอื่นใด นอกจากแอมเฟทามีนดังที่แจ้งใน  
 ฉลาก

พร้อมกันนี้ สำนักงานกลางปราบปรามยาเสพติดให้โทษ  
 หรือที่เรียกชื่อย่อว่า กปส. ก็ได้จัดส่งตัวอย่างยา นีโอ—เฟทามีน  
 จากเพชรบูรณ์ให้แก่กระทรวงสาธารณสุข ผลการตรวจวิเคราะห์

ก็ปรากฏว่าตรงกัน จึงเป็นที่เชื่อแน่ว่า ผลร้ายที่ประชาชนได้รับนั้น ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้โทษอื่นใด นอกจากยาแอมเฟตามีนอย่างเดียวเท่านั้น

ตามรายงานข่าวแจ้งต่อไปว่า ประชาชนซึ่งติดยาแอมเฟตามีน ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา กรรมกร และผู้ทำงานด้วยกำลังกาย หรือผู้ที่ต้องทำงานเวลาค่ำคืน คนขับรถประจำทาง ต้องการฉีดยานีโอ-เฟตามีน เพื่อกระตุ้นจิตใจให้กระปรี้กระเปร่า และไม่่วงงนอน ต่อมาบางรายใช้ยานี้นานเกินไปจนเกิดติดยาอย่างร้ายแรง ถึงกับทำลายชีวิตภรรยาตนเอง เพราะกระหายที่จะได้ยานี้มาฉีด แต่ภรรยาไม่ให้เงินไปซื้อ เรื่องนี้จึงกลายเป็นปัญหาสำคัญแก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ซึ่งได้แก่ฝ่ายปราบปราม คือ กปส. และตำรวจฝ่ายปกครอง คือ คณะกรรมการจังหวัด ผู้มีหน้าที่ดูแลรักษาความสงบสุข รวมทั้งฝ่ายควบคุม คือกระทรวงสาธารณสุข จะต้องเร่งยกเรื่องขึ้นมาพิจารณาโดยรีบด่วน ถือว่าเป็นปัญหาเฉพาะหน้าที่สำคัญอย่างยิ่ง

ทุกฝ่ายมีความวิตกกังวลถึงอันตรายอันอาจเกิดแก่ผู้ใช้ยา โดยปราศจากการควบคุมอย่างใกล้ชิดของแพทย์ กระทรวง-

สาธารณสุขจึงได้ออกคำสั่ง และดำเนินการควบคุมบริษัทห้างร้าน  
จำหน่ายยา เกี่ยวกับการนำเข้า การผลิตและการจำหน่ายยา  
แอมเฟตามีน หรือยาที่มีส่วนผสมของแอมเฟตามีนทุกประเภท  
ทั่วพระราชอาณาจักร และจะได้ดำเนินการอย่างเด็ดขาด กับผู้ฝ่า  
ฝืนพระราชบัญญัติการขายยา ทางกรยังได้มีประกาศขอแนะนำ  
ประชาชนอย่าได้ซื้อขายประเภทนี้มารับประทาน และขอเตือนผู้  
ใช้ยาแอมเฟตามีนอยู่แล้วเป็นปกติวิสัย พึงสังวรถึงอันตรายซึ่ง  
จะเกิดขึ้นแก่ตัวเองและครอบครัว ดังมีตัวอย่างร้ายแรงมาแล้ว

ปัญหาที่มีอยู่ว่า เหตุใดประชาชนบางอาชีพ จึงนิยมใช้  
แอมเฟตามีนกันมากมาย ชื่อนี้อธิบายได้ว่า เป็นเพราะยา  
ประเภทนี้ออกฤทธิ์รุนแรง เกิดผลสมความต้องการในระยะเวลา  
รวดเร็ว คือทำให้

๑. จิตใจผ่องแผ้ว รู้สึกสดชื่นเกิดอารมณ์สบาย
๒. ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอน
๓. ไม่นึกอยากรับประทานอาหาร

ด้วยเหตุนี้ ในการโฆษณาขายยา จึงอ้างว่าเป็นยาลด  
ความอ้วนที่ดี สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไปอีกด้วย แต่

เมื่อใช้บ่อยเข้า ก็อาจเกิดการเสพติดเป็นนิสัย เกิดความอยาก  
อยู่ตลอดเวลา ยานานาใดก็ตามเมื่อใช้ไปถึงขั้นเสพติดแล้ว คุณ  
ประโยชน์ในทางรักษาจะหมดไป กลับจะเป็นโทษต่อร่างกายและ  
จิตใจทุกอย่าง ด้วยเหตุที่ใช้ยาเกินขอบเขตความมุ่งหมายของ  
คำว่า “ยา” ไปเสียแล้ว

ฤทธิ์ ๓ ประการดังกล่าวมาข้างต้นที่เกิดจากยาแอมเฟตามีน  
ไปกระตุ้นประสาทส่วนกลาง จึงต่อต้านความรู้สึกอ่อนเพลีย  
หมั่นหมอง ทำให้การไหลเวียนของโลหิตแรงขึ้น แรงดันโลหิต  
ก็สูงขึ้นกว่าปกติ ซ่อนนับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่มี  
ความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว คนอ้วนที่ใช้ยานี้โดยไม่ปรึกษาแพทย์  
เสียก่อน จึงมักเป็นอันตราย ทำให้เส้นโลหิตแตก เกิดอาการ  
เป็นลมหมดสติ สิ้นใจไปในเวลาไม่กี่นาที หรือฟันขึ้นมากก็กลายเป็น  
คนพิการ เป็นอัมพาตไปจนตลอดชีวิต

นอกจากนี้ แอมเฟตามีน ยังช่วยให้มีการเผาผลาญสาร-  
เคมีในร่างกายมากขึ้น และลดความอยากอาหารลงไป กลายเป็น  
การทำให้รู้สึกว่าร่างกายกระชุ่มกระชวย ไม่ใคร่อ่อนเพลีย ไม่

รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า โดยไม่ต้องรับประทานอาหารไปได้ชั่วระยะเวลาที่ฤดูที่ยังสำแดงอยู่ จึงกลายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ประกอบอาชีพบางประเภท เช่นผู้ทำงานค้าสินค้าติดต่อกัน หรือทำงานหนักตรากตรำ ตลอดจนนักเรียน นักศึกษาที่ปรารถนาจะท่องตำราให้ทันกำหนดสอบไล่ที่ใกล้เข้ามาทุกขณะ

ระยะแรกที่ประชาชนในประเทศไทยเริ่มรู้จักยาแอมเฟตามีนนั้น เท่าที่ทราบนักศึกษาใช้ยานี้ โดยเฉพาะเมื่อใกล้กำหนดสอบไล่ ต้องดูหนังสือจนติดจนตื้น บางคนดูอยู่จนถึง ๒ น. หรือเลยไปจนกระทั่งสว่างก็มี ซึ่งไม่ใช่วิธีดูหนังสือที่ดีเลย ต่อมา ยาแอมเฟตามีน เป็นที่นิยมแพร่หลายในหมู่กรรมกรสามล้อ คนขับรถรับจ้าง และผู้ทำงานในเวลากลางคืนเป็นประจำ ดังกับต้องดื่มกาแฟพิเศษ ใส่ผงสีชาวกั๊ก่วงนอน ซึ่งขายดีอยู่มากตามร้านกาแฟ จนกระทั่งเจ้าหน้าที่ควบคุมและสั่งจับเจ้าของร้านกาแฟพวกนี้ไปลงโทษ "กาแฟพิเศษ" จึงหายหน้าไป

อีกทางหนึ่งที่นิยมใช้กันไม่น้อย คือใช้เพื่อลดความอ่อนผู้ใช้ส่วนมากเป็นสุภาพสตรี ที่เกรงว่ารูปร่างจะเหอะเหะไม่งดงาม

ความจริงสาเหตุโดยตรงของความอ้วนในคนปกติ เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าเกิดจากรับประทานอาหารมาก หรือจุบจิบจนเกินความต้องการของร่างกาย และมีได้ออกกำลังตามสมควร ยาแอมเฟตามีนนี้ ผู้ขายชอบโฆษณาว่า ใช้ลดน้ำหนักได้โดยไม่ต้องอดอาหาร ทำให้มีผู้หลงเชื่อ ซื้อมาใช้ติดต่อกันเป็นเดือน ๆ เป็นผลให้ผู้ขายหลายรายมีอาการไม่สบาย วิงเวียน หน้ามืด ใจสั่น นอนไม่หลับ บางรายอาการหนักจนจำเป็นต้องส่งเข้ารักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล

การใช้ยาแอมเฟตามีน อาจได้ผลสมความต้องการในระยะแรก ๆ แต่ยาประเภทนี้ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลางรุนแรงมาก เมื่อใช้ยาแอมเฟตามีนบ่อย ๆ เข้า ก็เกิดอาการเสพติด เพราะต้องการยาในขนาดที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อไม่ได้รับยา ก็รู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา แสดงว่าเกิดการเสพติดเป็นนิสัยขึ้นแล้ว

ความร้ายแรงของแอมเฟตามีนที่ปรากฏเด่นชัดกว่ายาอันตรายอื่น ๆ ในประเภทเดียวกันคือ ตามปกติของยาอันตราย

ทั่วไป มักเกิดอาการเป็นพิษ หรือแสดงลักษณะการแพ้ยา เมื่อใช้ยาถึงระดับเกินขนาด อาจแสดงออกทางร่างกายเป็นผื่น เป็นรอยแดง หรือเป็นจุดเล็ก ๆ ปรากฏขึ้น บางขนานอาจแสดงอาการทางจิตใจ ให้สังเกตได้ว่ามีกิริยาท่าทางผิดกว่าที่เคย ซึ่งเป็นเสมือนสัญญาณเตือนภัย เพื่อให้รู้ตัวรีบหยุดยาเสีย แต่ยาแอมเฟตามีนหาเป็นเช่นนั้นไม่ ผู้ที่ใช้ยาดิตต่อกันหลาย ๆ วัน จนมีความทนทานต่อยา ต้องเพิ่มขนาดขึ้นเรื่อย จะไม่มีโอกาสตรวจสอบสภาพร่างกายและจิตใจตนเอง เพราะไม่มีสัญญาณเตือนแต่อย่างใด จนกระทั่งใช้ยาถึงขั้นเป็นอันตรายร่างกาย ไม่อาจทนต่อการกระตุ้นของยาต่อไปได้ เกิดอาการเป็นพิษขึ้น สำหรับคนที่มีความดันโลหิตสูงกว่าปกติอยู่บ้างแล้ว ฤทธิ์ยาก็จะทำให้แรงดันเพิ่มขึ้น อาจทำให้เส้นโลหิตแตก จากการทดสอบคนใช้บางรายที่ใช้ยาแอมเฟตามีน ๓๐ มิลลิกรัม ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นอีกถึง ๒๕ มิลลิเมตรปรอท และสูงอยู่เช่นนั้นนานถึง ๗ ชั่วโมง บางรายเกิดอาการเป็นพิษถึงกับหมดสติ หรือคลุ้มคลั่ง บางรายมีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจเต้นสั่น

ประสาทไว ตื่นเต้นง่าย กระสับกระส่าย พุดเพื่อเจ้อ ในราย  
ที่มีโรคหัวใจอยู่ก่อน ก็ทำให้หัวใจวาย บางรายเกิดความรู้สึก  
อยากทำสิ่งรุนแรง อยากประกอบอาชญากรรมโดยเฉพาะเกี่ยว  
กับกามารมณ์ ความรู้สึกผิดและชอบหมดไป บางรายก็มักอยาก  
ทำลายตนเอง นอกจากนี้ การใช้ยาแอมเฟตามีนจนเป็นนิสัย  
ร่างกายอาจชินต่อยานี้จนรับประทานหรือฉีดเข้าไปก็ไม่เป็นผล  
สมใจ อาจเป็นช่องทางนำไปสู่การติดยาเสพติดอื่น ๆ ที่ร้ายแรง  
ยิ่งขึ้นไปอีก เป็นต้นว่า ฝิ่น มอร์ฟีน หรือเฮโรอีน เมื่อถึง  
ขั้นนั้นนอกจากจะเป็นการทำลายตนเองแล้ว ยังนำความเสี่ยง  
เสียมาสู่วงศ์สกุล และสังคมอีกด้วย

การทำงานใด ๆ รวมทั้งการดูแลสุขภาพเพื่อเตรียมตัวสอบไล่  
เมื่อทำไปเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ร่างกายก็ต้องการพักผ่อน  
ตามธรรมชาติ จึงเตือนให้รู้สึกด้วยอาการอ่อนเพลีย และง่วง  
ถ้าเราจำเป็นจะต้องทำงานหรือท่องตำราต่อไปอีก ก็ควรเปลี่ยน  
อิริยาบถเสียบ้าง ไม่ควรฝืนร่างกายต่อไป เพราะจะไม่เกิดประ  
โยชน์อะไรเลย

วิธีแก้ความง่วงโดยไม่ต้องอาศัยยาใด ๆ มีอยู่หลายวิธี

๑ — เมื่อคุณำร่าไปจนเริ่มรู้สึกง่วงแล้ว ลองเปลี่ยนเอาวิชาอื่นมาดูบ้าง เพื่อระงับความรู้สึกเบื่อก่อน อนุเป็นเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการง่วง

๒ — ถ้าเปลี่ยนตำร่าแล้ว พักหนึ่งรู้สึกง่วงขึ้นมาอีก ขอให้อ่านหรือท่องออกเสียงช่วยให้จิตใจเกิดสมาธิขึ้น ก็อาจแก้ง่วงไปได้

๓ — ใช้วิธีบันทึก หรือย่อความในตำร่าที่ศึกษาอยู่นั้นลงในสมุดพกเล็ก ๆ นอกจากการขีดเขียนจะช่วยแก้ง่วงแล้ว บันทึกย่อ่นั้นยังจะช่วยความจำของเราในภายหลังด้วย

๔ — ถ้าอาการง่วงยังไม่หายไป ให้ลุกจากที่นั่ง เอาน้ำล้างหน้า หรือลูบตัว จะทำให้รู้สึกสดชื่นอีกพักใหญ่

๕ — ให้ละสายตาจากการท่องหนังสือ เดินออกไปนอกระเบียงหรือชายคาบ้าน เหลียวดูท้องฟ้า ภูเขา หรือส่วนที่มีแสงเพียงสลัว เป็นการพักสายตาและพักสมองชั่วคราวระหว่างนั้น อาจนึกทบทวนเรื่องที่เพิ่งดูมา ว่าจำได้หรือเข้าใจดีเพียงใด ถ้าปรากฏว่ายังจำไม่ได้แม้หนักก็จะได้กลับไปอ่านซ้ำ

๖ — นอกจากทอดสายตาชอบฟ้าที่ไม่มีแสงจ้าจัดแล้ว ลองเดินไปมาที่สนามหรือกลางแจ้ง ควบคุมจิตใจอย่านึกถึงเรื่องอื่น ปล่อยอารมณ์ตามสบายเสียบ้าง

๗ — เมื่อกระทำตามวิธีต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ยังไม่หายง่วงหรือเวลาพักผ่อนสมควรแล้ว ก็ให้เข้านอนเสีย พักการคิดรำราในคอนนั้นไว้ก่อน จนกว่าร่างกายจะได้รับการพักผ่อนเพียงพอ เมื่อตื่นขึ้นก็จะสดชื่น จิตใจผ่องแผ้ว ทำงานต่อไปได้อย่างไม่ง่วงเหงาหาวนอน การที่ทนฝืนความง่วงคิดรำราต่อนั้น ไม่มีประโยชน์เพราะสมองไม่ยอมรับรู้สิ่งใดอีก จนกว่าจะได้พักให้พอเสียก่อน

หวังว่าเท่าที่แนะนำมานี้ คงจะเป็นประโยชน์แก่การเตรียมตัวสอบไล่บ้าง สำหรับผู้ที่ง่วงแ่งในเวลาดูหนังสือ และขออวยพรให้ทุกคนสอบไล่ได้สมความปรารถนา เป็นรางวัลสำหรับความพากเพียรในงานที่ได้ทำมาตลอดปี.

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์ ถนนพระสุเมรุ พระนคร โทร. 24811  
น.ศ. ถัดดาวลัย วรพิทักษานนท์ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา 27/6/09