

โรคของนักบริหาร โรคหัวใจ

เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

หลวงศรีรัตนภิบาล

(พงษ์ เตชะตปภ์)

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗

พลอากาศเอก หารวัน หงสกุล
มอบให้ห้องสมุดรัฐสภา

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961129229

วันที่ ๒๐/๓/๒๕๖๗

พลอากาศเอก หะริน หงสกุล

เลขทะเบียน ๐๕๘๒

มอบให้ทั้งสมต.ร.ฐ.ภา

เลขหมู่

๑๐๗
๑/๑๘๑๗ ๕๕๐๗

คำนำ

เนื่องในการพระราชทานเพลิงศพ หลวงศรี-
 วัฒนาภิบาล เจ้าภาพตั้งใจจะพิมพ์หนังสือเป็นอนุสรณ์
 และเป็นบรรณาการ แต่ท่านทศเคารพณย์ถ้อ ตลอดจน
 ญาณาคิมิตร ที่มาในงานครั้งนี้ ได้ร่วมกันพิจารณา
 แล้ว มีความเห็นว่าควรจะแก้ไขพิมพ์หนังสือที่เกี่ยว
 กับโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้แก่บุคคลทุก
 เพศทุกวัย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการทราบสมุฏฐาน
 แห่งโรค ตลอดจนการป้องกันรักษาอันจะเป็นความรู้
 เกี่ยวกับสุขภาพของบุคคลทั่วไป ซึ่งได้รับความ
 อนุเคราะห์จากท่านรองปลัดเทศบาลนครกรุงเทพ นาย
 แพทย์ คิมภร์ มลลิกานนท์ ให้ยืมความซึ่งเขียนลง
 ในนิตยสารท้องถิ่น เรื่อง "โรคของนักบริหาร" และ
 นายแพทย์ โอบาส ธรรมวานิช หัวหน้าแผนกสุข
 ศาลา กองสาธารณสุข เทศบาลนครกรุงเทพ เขียน
 เรื่อง "โรคหัวใจ" เจ้าภาพรู้สึกซาบซึ้งในความ
 กรุณาและความร่วมมือของท่านทั้งสอง และขอขอบ
 พระคุณมา ณ ทนด้วยเป็นอย่างมาก

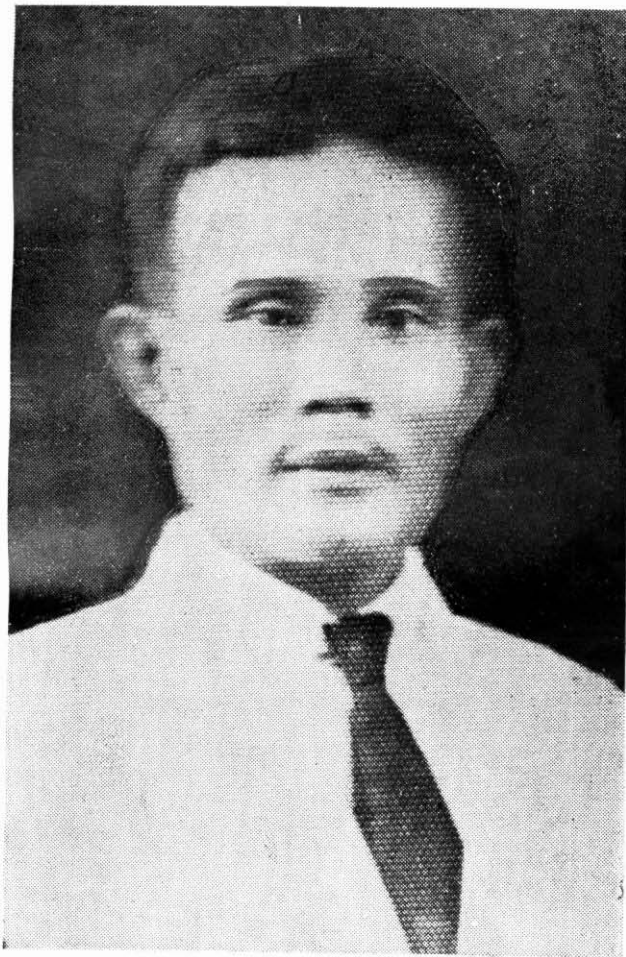
สมานิตห้องสมต.ร.ฐ.ภา

๖

คุณประโยชน์ และความดีของหนังสือเล่มนี้ เจ้า
ภาพขออุทิศแก่หลวงศรีศรัทธาภิบาล ขอทุกสิ่ง^{๕๕}ทั้งนี้
ภลันกาลให้หลวงศรีศรัทธาภิบาล สำเร็จประโยชน์
สุขอันควรแก่คหิวิสัยในสัมปรายภพ สมดังพระนิพาน
เจตนาทุกประการ.

เจ้าภาพ

๑๓ มกราคม ๒๕๐๗



หลวงศรีคณาภิบาล (พงษ์ เตชะคุปต์)

ชาติ ๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๔๒๕

มต ๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๖

ประวัติ

หลวงศรีวัฒนาภิบาล (พงษ์ เศษะคุปต์)

หลวงศรีวัฒนาภิบาล (พงษ์ เศษะคุปต์) เป็น
บุตรพระยาพิพิธภักดี และคุณหญิงพิพิธภักดี เกิด
วันที่ ๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๔๒๕ ณ บ้านตำบลคลอง
บางกอกน้อย อำเภอบางกอกน้อย จังหวัดธนบุรี
ศึกษา ณ โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ ใน
พระบรมมหาราชวัง และเรียนวิชาปกครองที่อำเภอ
ร้อยกรอง เมืองกรุงเก่า

สมันติของสมเด็จฯ

- ๑ พฤษภาคม ๒๔๕๒ เป็นเสมียน
- ๖ กรกฎาคม ๒๔๕๒ เป็นอักษรเลข
- ๒๑ มกราคม ๒๔๕๔ เป็นปลัดอำเภอขวา อำเภอเมืองปัตตานี
- ๑ มิถุนายน ๒๔๕๗ เป็นปลัดอำเภอขวา อำเภอยะหริ่ง
- ๑๔ กันยายน ๒๔๕๗ เป็นนายอำเภอเมืองปัตตานี
- ๑ มีนาคม ๒๔๖๐ เป็นนายอำเภอยะหา จังหวัดยะลา

ม

- ๑ กรกฎาคม ๒๔๖๑ เป็นนายอำเภออินทร์สังคา
๔ สิงหาคม ๒๔๖๓ เป็นนายอำเภอยาม จังหวัด
๕ พฤศจิกายน ๒๔๖๖ เป็นนายอำเภอองครักษ์
จังหวัดนครนายก
๒๒ เมษายน ๒๔๖๘ ออกจากราชการรับพระราช
ทานบำนาญ
๑ กุมภาพันธ์ ๒๔๗๐ กลับเข้ารับราชการตำแหน่ง
เลขานุการมณฑลอยุธยา
๒๐ มีนาคม ๒๔๗๒ ออกจากราชการรับพระราช
ทานบำนาญ

ราชการพิเศษ

- ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๔๖๕ ถึง ๑ ตุลาคม ๒๔๖๖
สมทบเทศบาลมีคำสั่งให้
ไปช่วยทำการสืบสวนพวก
มระลายก่อการกำเริบที่อำเภอ
สระบุรี

ได้รับพระราชทานยศ

- ๒๗ ตุลาคม ๒๔๕๘ รองอำมาตย์ตรี
 ๘ พฤศจิกายน ๒๔๗๑ รองอำมาตย์โท

ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์

- ๒๒ ธันวาคม ๒๔๕๕ ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็น ขุนตานันคณาภิบาล
 ๓๐ ธันวาคม ๒๔๖๔ ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็น หลวงศรีคณาภิบาล

หลวงศรีคณาภิบาลได้สมรสกับนางสาวประยูร วาศวิท บุตรีพระวิธานนฤตถการ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๒ มีบุตรธิดาที่ยังมีชีวิตอยู่รวม ๗ คน คือ

๑. นางสาวภา บุญยพันธ์
๒. นางอำไพวรรณ สาสขวัฒน์
๓. นายวิภาค เกษะคุปต์
๔. นางพิศวง พิพัฒน์เพ็ชรภูมิ
๕. นายวงสวาสดิ์ เกษะคุปต์

๖. นางอุไรพงศ์ วาศวิท

๗. นางสาวพรรณิ เกษะคปต์

หลวงศรีศกนาถียาสเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปรกติเป็นผู้ไม่ค่อยเจ็บไข้มารมณเริง ก่อนถึงแก่กรรมประมาณ ๓ - ๔ วัน มีอาการเบื่ออาหารนอนไม่ค่อยหลับ และปวดก้นแขนข้างซ้าย แต่ก็ยังเดินไปไหนมาไหนได้อย่างปรกติ จนกระทั่งเมื่อเวลา ๐๒.๐๐ นาฬิกาเศษ ของวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๐๖ ในขณะที่นอนหลับอยู่ได้รู้สึกตัวตนชนพร้อมกัมีอาการหายใจหอบเหนื่อย และมีเหงื่อออกเย็นซึคไปทั่วทั้งร่างกาย บรรดาบุตรและภรรยาได้ช่วยกันพยาบาล แต่ก็ไม่ทันเวลา และได้ถึงแก่กรรมด้วยอาการอันสงบ ปราศจากความกระวนกระวายท่ามกลางภรรยาและบุตร เมื่อวันที่ ๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ เวลา ๐๒.๔๐ น. ที่บ้านเลขที่ ๕๕/๒ ซอยศิริชัย ถนนกรุงเทพ - นนทบุรี จังหวัดนนทบุรี คำนวณอายุได้ ๗๗ ปี กับ ๖ เดือน

แด่คุณพ่อสุดทระก

วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๐๖ เป็นวันที่ลูก

ทุกคนไม่คาดฝันว่า จะมีเหตุการณ์เศร้าโศกเกิดขึ้น
อย่างกระทันหัน เพราะเป็นเรื่องที่คิดไม่ถึง คุณ
พ่อยังมีการปรกติไปไหนมาไหนได้ พดหยอกล้อ
หลาน ๆ ในเวลาว่างอยู่เสมอ คุณพ่อเป็นผู้อารมณ์
สนุกขบขัน ไม่ถือตัว และชอบสนทนากับคนทุกเพศ
ทุกวัย แม้แต่กับบุตรหลานที่พดล้อเล่นไม่ถือสา ด้วย
เหตุนี้ จึงทำให้ลูก ๆ รู้สึกอบอุ่นใจ ยอมรับว่าลูก ๆ
โตมาพร้อมกันที่บ้าน รู้สึกว่าลูกพ่อที่โตได้เห็นลูก
หลานพร้อมหน้ากัน และบางครั้งก็มาร่วมวงสนทนา
สนทนานานอีกด้วย ด้วยเสมอ เนื่องจากคุณพ่อเป็น
ผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ค่อยเจ็บป่วย นอกจากโรคประจำตัว
เล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งลูก ๆ มักจะได้ยินย่นเสมอว่า
ท้องผูก และนอนไม่ค่อยหลับ คุณพ่อชอบออกกำลัง
กายโดยการเดินเล่นไกล ๆ เสมอ จนกระทั่งลูก ๆ
ชอบร้องด้วยความเป็นห่วง เพราะเห็นว่าคุณพ่อมืออายุ

แล้ว แต่คุณพ่อมักจะพูดเสมอว่าไม่เป็นไร การกิน
มีประโยชน์ คุณไม่เคยเป็นลมไม่ต้องห่วง แล้ว
วันสุดท้ายของคุณพ่อก็มาถึงโดยไม่รู้ตัว วันนั้นลูก ๆ
ยังจำกันได้ว่าคุณพ่อออกไปเดินเล่นตอนเย็น แล้วกลับ
เข้าบ้านรับประทานอาหารค่ำเล็กน้อย บ่นว่าหมื่นทาน
ข้าวไม่ค่อยได้และปวดที่ต้นแขนซ้าย ได้ให้ลูกทา
น้ำมันทแขน แล้วขนนอนแต่หัวค่ำประมาณ ๔ ทุ่ม
ตนขนบอกว่าแขนที่ปวดทาน้ำมันแล้วรู้สึกค่อยขงชั่ว
ขณะ ได้ยินการบรรเลงเพลงไทยในรายการของโทร
ทัศน์ จึงลงมานั่งฟังอยู่จนกระทั่ง ๕ ทุ่มครึ่งโทรทัศน์
เล็กแล้วจึงขนนอน โดยมีไข้มีอาการผิดปกติ
อย่างใดเลย คุณพ่อกลับไปนอนกระทั่งรู้สึกตัวตนขนใน
เวลา ๐๒.๐๐ น. เศษ โดยมีอาการไม่สบายหายใจ
และหอบ คุณแม่และลูก ๆ ได้ช่วยกันพยายามให้รับ
ประทานยาหอม โดยเข้าใจว่าเป็นลม และได้รีบไป
ตามหมอนที่ อาการของคุณพ่อไม่ดีขึ้น คงมี
อาการหอบถขนและรู้สึกขากรรไกรแข็ง ล้ายหน้าว่า

ไม่ไหวแล้ว ไต่ยกมือขึ้นไหว้พระและพูดว่า “ถ้าจะไปก็ขอให้ไปดีๆอย่าทรมานเลย” คุณพ่อมีอาการอย่างนี้ประมาณ ๑๕ นาที ก็ล้มลงท่อนี้คุณแม่และลูก ๆ อย่างสงบ มิได้มีอาการกระวนกระวายแต่อย่างใดเลย

คุณพ่อเป็นผู้ที่ตงมนอยู่ในศีลธรรมอันดี เช่นผู้กตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดาญาติผู้ใหญ่และผู้มีพระคุณทั่วทุกคน คุณพ่อมักจะสรรเสริญความดีของท่านเหล่านั้นให้ลูก ๆ ฟังเสมอ ขอให้ลูกก็ถือความกตัญญูรู้คุณเป็นสิ่งสำคัญ ด้วยกุศลผลบุญและความกตัญญูซึ่งคุณพ่อได้ประพฤติมานี้ เป็นผลส่งให้คุณพ่อมีความสุขในชีวิตครอบครัว ลูกทุกคนอยู่ในโอวาทและถ้อยคำ มิได้มีผู้ใดนำความร้ายอื่นมาสู่ท่านเลย คุณพ่อได้มีโอกาสอุปสมบทพระชายทั้ง ๒ คนแล้ว ด้วยความปลื้มใจ ในเรื่องมีทรสหายคุณพ่อเป็นผู้ที่สนใจอยากศึกษาค้นคว้าเพื่อนเก่า ๆ เสมอ ถ้าได้ทราบว่าใครป่วยไข้ หรือมีธุระถามถึง คุณพ่อมัก

จะไปเยี่ยมเยียนด้วยความห่วงใยและสนใจ ถ้ามี
โอกาสช่วยเหลือได้ก็จงรับอาสาและตั้งใจทำให้โดย
มิได้รังเกียจ เมื่อลูกต้องมาสูญเสียคุณพ่อไปเช่นนั้น
ก็รู้สึกว่าคุณ ๆ ได้ซาคร่วมโพธิ์ร่วมไทรที่ให้ทั้งความร่วม
เย็นและอบอุ่นแก่ครอบครัว

ในโอกาสนี้ ลูก ๆ ขออัญเชิญคุณพระศรี
รัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดุจดวงความ
ศรัทธาของคุณพ่อได้สร้างสมไว้ จงเป็นผลดลบันดาลให้คุณ
พ่อสุดที่รักของลูกได้เป็นสุขในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

คำนำของผู้เขียนเรื่องโรคของนักบริหาร

คุณอำไพวรรณ สาส์ขวิวัฒน์ เจ้าภาพศพคุณ
หลวงศรีศัคนาภิบาล ได้แสดงความประสงค์ขอพิมพ์
เรื่องโรคของนักบริหารซึ่งข้าพเจ้าได้เขียนนำลงนิตย-
สารท้องถิ่น คุณหลวงศรีศัคนาภิบาลได้ปฏิบัติหน้าที่
ราชการมาหลายตำแหน่ง เสร็จเรียบร้อยงานฝ่าย
บริหารบ้านพักครองเรื่อยมา และถึงแก่กรรมเมื่ออายุ
ได้ ๗๗ ปีเศษด้วยโรคหัวใจวาย ตามอายุก็พอจะถือ
ได้ว่า ท่านถึงแก่กรรมเพราะชราภาพ แต่ความ
เคร่งเครียดในอดีตย่อมมีส่วนประกอบด้วยเหมือนกัน

การที่ได้อธิบายความประสงค์เช่นนี้ของคุณ-
อำไพวรรณ สาส์ขวิวัฒน์ ย่อมเห็นพ้องกับแกข้าพเจ้า
ผู้เขียนเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นเจตนารมณ์ตรงกัน คือ
เผยแพร่ความรู้เรื่องนั้นแก่ผู้สนใจ อาจจะมีส่วนช่วย
ป้องกัน โรคหลาย ๆ อย่างให้เกิดขึ้นหรือไม่ให้เกิด
ขึ้นเร็วเกินสมควร ข้าพเจ้าได้เขียนนำลงในหนังสือ

๓

นิตยสารเป็นบท ๓ จนถึงบทที่ ๖ ด้วยความเห็นว่
นิตยสารท้องถิ่นมีท่านผู้อ่านซึ่งส่วนมากเป็นนักบริหาร
การเผยแพร่ย่อมตรงจุดมุ่งหมาย

การที่คณะบรรณาธิการนิตยสารท้องถิ่นได้อนุญาต
ให้คุณอำเภอวรรณ สาส์ขวิวัฒน์ คีพิมพ์แจกงานศพ
บิดาผู้ยังเกิดเกล้าครั้งนี้ ข้าพเจ้าผู้เขียนจึงถือโอกาส
ขอประคณน้ำใจกว้างขวางของนิตยสารท้องถิ่นไว้
ณ ทนทวย

คัมภีร์ มัลลิกะมาส

นายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง

โรคของนักบริหาร

โดย

นายแพทย์คัมภีร์ มัลลิกะมาส

M.D., F.I.C.S., F.A.C.A.

นายแพทย์พิเศษ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง

เทศบาลนครกรุงเทพ

คำนำ

การอบรมหัวหน้างานระดับนักบริหารในทางอุตสาหกรรม (TWI) ของสหรัฐอเมริกา ได้เริ่มโดยมีหลักสูตรอย่างจริงจัง ในปี พ.ศ. ๒๔๘๓ คือในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผู้จัดหลักสูตรนี้เรียกว่าคณะกรรมการเกี่ยวแก่กำลังคนยามสงคราม^๑ ในขั้นแรกของการอบรม วิธีการต่าง ๆ หนักไปในด้านทำงาน และวิธีเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินงานเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเดี๋ยวจำเป็นแก่การเตรียมสงคราม คือการเพิ่มผลผลิต ต่อมาเมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ ได้ยุติลงแล้ว นักอบรม

ได้พิจารณาผลของการวิจัย และทราบว่าสิ่งที่ยังไม่มี
อยู่ในหลักสูตรและจะเพิ่มประสิทธิภาพของนักบริหาร
ได้เป็นอย่างมาก คือการตรวจร่างกายของนักบริหาร

นักบริหารรุ่นแรก ๆ ที่ถูกชักเข้าเรื่องแถวให้
แพทย์ตรวจร่างกาย ก่อนเข้าอบรมรู้สึกขำและขันว่า
หลักสูตรที่ปรับปรุงใหม่กำลังทำให้เขากลายเป็นทหาร-
เกณฑ์ ของกองทัพหรือเป็นคนงาน ซึ่งเขาเคยสั่งให้
ได้รับการตรวจร่างกายเป็นครั้งคราวในบริษัทอุตสาห-
กรรมต่าง ๆ แต่ผลของการตรวจร่างกายนักบริหาร
ทางอุตสาหกรรมทั่วสหรัฐอเมริกาในครั้งนั้น กลับลบ
รอยของความขำขันเหล่านั้นไปเสียสิ้น เพราะได้พบ
โรคอยู่หลายโรคที่พอจะเรียกรวม ๆ ได้ว่า “โรคของ
นักบริหาร” (Executives' Diseases)

แพทย์เองเป็นพวกที่เคยรู้สึกขำและขันเหมือนกัน
ถ้าตนเองจะถูกตรวจร่างกาย ในปี พ.ศ. ๒๔๕๓
สมาคมแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาได้สนใจต่อ “โรค
ของนักบริหาร” ยิ่งขึ้น และได้แนะนำให้ตรวจร่างกาย

นักบริหารมาใช้แก้แพทย์ซึ่งเข้าประชุมใหญ่ ณ นคร
 ชิคาโก ปรากฏว่าแพทย์เป็นจำนวนมากได้ละเลย
 การตรวจสุขภาพของตนเองอย่างสิ้นเชิง ผลการตรวจ
 ในครั้งแรกเป็นหลักฐานให้ฝ่ายอุตสาหกรรมใช้ยั้
 ่งนอยู่ตลอดมา และยังแสดงต่อไปอีกว่าแพทย์ผู้มี
 ตำแหน่งในทางบริหารก็มี “โรคของนักบริหาร”
 เช่นเดียวกัน

นักบริหารในทัศนของแพทย์

ในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ นั้น แพทย์มิได้คำนึงแต่สาเหตุโดยตรงที่ทำให้เกิดโรค เช่น วัณโรค พยาธิหรืออันตรายต่าง ๆ เท่านั้น ยังจำเป็นต้องพิจารณาถึงสาเหตุอย่างอื่นเข้าประกอบในชั้นวินิจฉัย ได้แก่สิ่งแวดล้อมและภาวะของร่างกายซึ่งจะมีส่วนโน้มน้าวให้ร่างกายล่อแหลมต่อโรค เช่น อายุ ความเป็นไข้ของจิตและร่างกาย ความเป็นอยู่ ลักษณะของการทำงาน ฤดูกาล และภูมิประเทศ ฯลฯ สาเหตุเหล่านี้เรียกว่า สาเหตุช่วยเหลือหรือสาเหตุประกอบของโรค และในกรณีนี้ส่วนมากกลับมีความสำคัญเหนือสาเหตุประกอบของโรค

ในสาเหตุประกอบนั้น อาชีพหรือลักษณะของการทำงานมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าอย่างอื่น ๆ ตำรวจมักได้รับอุบัติเหตุมากกว่าบุคคลในอาชีพอื่น นักสำรวจหรือผู้ทำหน้าที่ในภูมิประเทศบางแห่งอาจเป็นบิดหรือไข้จับสั่นได้ง่าย โรคขาดอาหารมักเป็นแก่คนที่ยากจน หมอของตายเพราะงู เป็นอาทิ

นักบริหารอาจเป็นโรคต่าง ๆ ได้ถึงบุคคลธรรมดา แต่ลักษณะงานของนักบริหาร แตกต่างไปจากงานของบุคคลธรรมดาอยู่เป็นอันมาก ร่างกายและจิตใจของนักบริหารจึงแตกต่างไปจากบุคคลธรรมดาเช่นเดียวกัน ความคิดเห็นในการดำเนินงานและดำเนินชีวิตของนักบริหาร ไม่เหมือนอย่างบุคคลทั่ว ๆ ไป บุคคลที่นับว่าเป็นชั้นนักบริหารแม้จะอยู่ในที่ต่าง ๆ ของโลกหรือมีอาชีพต่างกนกก็ตาม จะมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน พิจารณารูปร่างรูปร่าง มีวิถีทำงานและมีความเชื่ออยู่แบบเดียวกัน จึงจัดได้ว่า เป็นบุคคลพิเศษ อีกพวกหนึ่งและอาจเป็น โรคบางอย่างได้ง่ายหรือคล้ายคลึงกัน

ในทัศนะของแพทย์ เราจะได้พิจารณากันต่อไปในชั้นรายละเอียดว่า นักบริหารนั้นมีอะไรเป็นพิเศษ

คำว่า “บริหาร” ในพจนานุกรมของไทย แปลว่า ดูแล, รักษา, ปกครอง, ดูแลตามกฎหมาย

ในภาษาอังกฤษข้างตำราแปลว่าการประกอบกรณีกิจ ให้สำเร็จความมุ่งหมายตามแผนที่ได้วางไว้ ในก้าน การดำเนินงาน นักบริหารหมายถึงผู้ซึ่งจะต้องรับผิดชอบในงานซึ่งตนให้ผู้อื่นทำ เป็นคำแปลที่ถูกต้องที่นักบริหารจึงมีหน้าที่ช้อยมากมาย นับตั้งแต่การสร้างนโยบาย การวางนโยบาย การพิจารณาแผนของเจ้าหน้าที่ตามนโยบาย การปกครองและบังคับบัญชา เพื่อให้กิจการดำเนินไปตามนโยบาย หน้าที่เหล่านี้เอง จะเป็นเครื่องบังคับพฤติกรรมทั้งหมดของนักบริหาร

การสร้างนโยบาย ระยะเวลาของการสร้างนโยบาย เป็นระยะที่ยังไม่ปรากฏออกให้เห็นที่ประจักษ์แก่คนทั้งหลาย เป็นงานที่ทำอยู่ในใจ ต้องการเวลาคิดค้น มีเวลานกยอนถึงความทรงจำและประสบการณ์ทั้งของตนและผู้อื่นในอดีตเข้ามาประกอบกับความต้องการและความจำเป็นของงานภายในวาระของตน เป็นงานที่ใช้เวลามากที่สุด

การวางนโยบาย ระยะเวลาของการวางนโยบาย เป็นระยะที่ความคิดซึ่งเคยครุ่นอยู่ในใจนั้นปรากฏออก

ระยะแรกอาจเป็นการหยั่งเสียงเพื่อคูปฏิกิริยาของเจ้าหน้าที่ของนักบริหารในระดับเท่าเทียมกันในหน่วยอื่นของนักบริหารในระดับสูงกว่าตน รวมทั้งปฏิกริยาที่อาจมีไต่จากประชาชนหรือสังคม ระยะแรกของการวางนโยบายอาจเป็นที่ระบือที่อาจก่อให้เกิดความกระทบกระทั่งกันอย่างรุนแรงต่อจิตใจ ถ้าหากปฏิกริยาได้เป็นไปในทางปฏิเสธ นักบริหารอาจต้องสร้างนโยบายใหม่ หรือเปลี่ยนวิธีการวางนโยบาย

การวางนโยบายให้สำเร็จในระบอบประชาธิปไตยไม่ย้ง่ายดังในระบอบเผด็จการ เพราะไม่มีทางใช้อำนาจบังคับเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องอาศัยระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ที่มีอยู่เป็นแนวทาง ต้องอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของตนเองและหน่วยอื่น ๆ ซึ่งอาจอยู่นอกการบังคับบัญชาเป็นส่วน ประกอบสำคัญ ถ้าเป็นงานที่มีผลกระทบต่อประชาชนก็จำเป็นต้องได้รับความคิดเห็นสนับสนุนจากประชาชนต่อไปอีก การวางนโยบายให้สำเร็จจึงต้องอาศัยทั้งการรู้จักใช้สิทธิและ

อำนวยการหน้าที่ รับผิดชอบพลิกแพลงหาทางออก การแสดง
เหตุผลและการประชาสัมพันธ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่
จะช่วยขึ้นทอนสุขภาพของนักบริหารได้เป็นอย่างมาก

การพิจารณาแผนงาน การปกครองและการ
บังคับบัญชา นักบริหารจำเป็นต้องมีความละเอียด
รอบรู้แม้ในสิ่งที่ตนไม่ได้เรียนรู้ ต้องมีกลเม็ด มี
ขบวนการลักษณะพิเศษ และมีความอดทนทั้งทางใจและ
ร่างกาย จึงจะมีความเป็นผู้นำ เหมาะสมแก่การ
พิจารณาแผนงาน ปกครองและบังคับบัญชาได้

หน้าที่ต่าง ๆ ของนักบริหารจึงต้องการเวลา
กำลังความคิด กำลังจิตใจ และกำลังกาย ปัญหา
เวลาและลักษณะการทำงานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านจิตใจและร่างกายซึ่งเราจะได้พิจารณา
กันต่อไป

ปัญหาเวลา เวลาของนักบริหารไม่ได้แตกต่างกัน
ไปกับเวลาของคนอื่น ๆ คือ หนึ่งมีสี่สัปดาห์
สัปดาห์หนึ่งมีเพียงเจ็ดวัน วันหนึ่งมีเพียงยี่สิบสี่ชั่วโมง
ในแต่ละวันนอกจากเวลาทำงาน นักบริหารต้องการ

เวลานอน เวลาพักผ่อน เวลารับประทานอาหาร และ
 เวลาเพลิดเพลินเช่นเดียวกับคนที่^๕ ทั้งหลายที่^๕ ความรั
 ษิตชอบน้อยเหมือนกัน แต่นักบริหารจะ^๕ ด้งเวลา
 หนึ่ง^๕ ๗ เป็นเวลาที่^๕ ไม่พอให้^๕ โยบายบางอย่างสำเร็จ
 หนึ่ง^๕ สัปดาห์^๕ เป็นเวลาที่^๕ เจ้าหน้าที่ยัง^๕ ร่างแผนดำเนินงาน
 ให้^๕ คนพิจารณา^๕ ไม่ได้ ร่างหนังสือหรือหาข้อมูลต่างๆ
 ให้^๕ ไม่พร้อมแต่ละวัน^๕ เป็นวันของความ^๕ สับสนอลหม่าน
 บางชั่วโมง^๕ เป็นชั่วโมง^๕ ที่ต้อง^๕ เลื่อนการประชุมหรือการ
 สั่งงาน^๕ บางอย่างไปเสีย ศาสตราจารย์^๕ ชุน คาลสัน
 ใน^๕ สวีเดน^๕ ได้^๕ ด้งศึกษาการใช้^๕ เวลาของ^๕ นักบริหารใน
 ทางอุตสาหกรรม ๑๒ คน ปรากฏว่า ไม่มี^๕ นักบริหาร
 คนใดเลย^๕ จะมี^๕ เวลาสงบใน^๕ สำนักงาน^๕ ทำงาน^๕ ได้^๕ อย่าง
 สบายโดย^๕ ไม่^๕ ถูก^๕ รบกวนเกิน^๕ คราวละ ๒๐ นาที^๕ ถ้า
 ได้^๕ ด้งการศึกษา^๕ เช่น^๕ นี้ ใน^๕ เมือง^๕ เรา^๕ ใน^๕ ขณะ^๕ ที่^๕ นักบริหาร
 ส่วนใหญ่^๕ กำลัง^๕ พัฒนา^๕ งาน^๕ ประชาสัมพันธ์^๕ อยู่^๕ เช่น^๕ ใน
 ปัจจุบัน^๕ ผล^๕ ที่^๕ ทำให้^๕ ศาสตราจารย์^๕ คาลสัน^๕ วิพากษ์^๕ นำ^๕ จะ
 เห็น^๕ ว่า^๕ เป็น^๕ เรื่อง^๕ เล็ก^๕ น้อย^๕ เท่านั้น^๕

ปัญหาเวลาและความจำเป็นในหน้าที่ของนักบริหาร ประกอบกันยอมทำให้พฤติกรรมประจำวัน เปลี่ยนไปทั้งทางกาย จิตใจและอารมณ์ เช่น นอนน้อย หงุดหงิด อารมณ์ไม่เป็นเวลา ความไม่ประสบความสำเร็จและการถูกรบกวนให้งานหรือการใช้ความคิดต้องซังก มักเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หงุดหงิด แต่ความหงุดหงิดของนักบริหารมักไม่แสดงออกได้ง่ายนัก เพราะเอกลักษณ์ของความเป็นผู้บังคับบัญชาต้องพยายามสงบเพื่อรักษามารยาทหรือ ถนอมน้ำใจของผู้ร่วมงาน อารมณ์หงุดหงิดหรืออารมณ์ใด ๆ ที่ไม่มีโอกาสระบายออก ย่อมกลายเป็นอารมณ์ค้างให้สมองต้องทำงานต่อไป หรือเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับบนที่นอนทั้งประสาทและร่างกายต่อไปอีก

ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจหรือประสาท

๑. ประสาทตึงเครียด เพราะนักบริหารเป็นศูนย์รวมรับผิดชอบต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่ทั้งหมด ในบังคับบัญชา เพราะต้องใช้ความคิดมากในการ

สร้างนโยบาย การวางนโยบาย การพิจารณาแผนงาน การปกครองและบังคับบัญชาเพราะการพักผ่อนน้อย ความเพลิดเพลีนน้อย การผันทนต่ออารมณ์ และเพราะประสอขยสรรคต่าง ๆ ที่อาจทำให้นโยบายไม่บรรลุผลสำเร็จ

๒. ความเร่งร้อน นักบริหารอดทนต่อความรู้สึกหรือเหตุการณ์ใดเป็นอันมาก แต่ไม่สามารถทนต่อความชักช้าในการดำเนินงานต่าง ๆ ที่ตนเห็นว่ายังไม่รวดเร็วพอ

๓. ความว่าเหว่ นักบริหารซึ่งยังอยู่ในระดับสูงชันเพียงใด จะมีผู้อยู่ใ้บังคับบัญชาหรือลูกน้องมากจน มีเพื่อนน้อยลง และเพื่อนที่มีอยู่นั้นจะยิ่งกลีบกลายเป็นลูกน้องมากขึ้นไปอีก ศาสตราจารย์ ตรีภู่เกอ์ แห่งโรงเรียนสอนธุรกิจของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก^๔ กล่าวไว้ในหนังสือภาคปฏิบัติของการดำเนินงานว่าไม่มีใครที่ไหนจะว่าเหว่ใดคเค็ยว้ยังไปกว่าผู้หนึ่งอยู่ในตำแหน่งเป็นประธาน (จงบริษัท)

ความว่าเหว้จะทำให้บุคคลมีความห่วงกังวลใน
ภาวะต่าง ๆ มากขึ้นและก่อให้เกิดความระแวงสงสัย
ได้ง่าย

ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจและประสาทนั้น
นอกจากเป็นอันตรายโดยตรงต่อประสาทแล้ว จะทำ
ให้เกิดความผันแปรหลายประการทางร่างกายซึ่งจะ
ได้กล่าวต่อไป

๕. ความหย่อนสมรรถภาพทางกามารมณ์
เกิดขึ้นได้ง่ายเพราะความตึงเครียดของประสาทและ
ความอ่อนแอของร่างกาย

ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

๑. สภาพร่างกายทั่วไป นักบริหารส่วนใหญ่
ตั้งต้นรูปร่างในหน้าที่เมื่ออายุได้ย่างเข้าวัย ๔๐ ปี
เป็นต้นไป ในเมื่ออายุของคนเราส่วนมากมักถึงขีด
สุดเพียง ๖๐ ปีเศษ นักบริหารซึ่งมักตั้งต้นชีวิตของ
การบริหารในวัย ๔๐ ปี จึงนับไม่ได้ว่าอยู่ในเกณฑ์
ทรงคน ความจริงได้ย่างเข้าสู่ตอนต้นของหนึ่งในสาม

ส่วนระยะปลายของชีวิตแล้ว ร่างกายจึงมีสภาพเอน
เอียงไปในทางที่อ่อนแอได้ง่าย เมื่อประกอบกับการ
ออกกำลังน้อยและฐานะความเป็นอยู่ที่ดีกว่าที่ ร่าง
กายก็จะอ่อนแอได้ง่ายด้วย พร้อม ๆ กับที่อ่อนแอลงไป

๒. ระบบทางเดินอาหาร ภาวะอาหารและ
ลำไส้พิการหรือเป็นแผลได้ง่าย เพราะความถี่เครียด
ของประสาทเป็นปฐมและความจำเป็นที่ของวัยประทาน
อาหารเลยเวลาสมควรเป็นมัธยม อาการท้องผูกมัก
เป็นอาการประจำเพราะไม่สามารถถ่ายไปตามเวลา
เมื่อท้องผูก กากอาหารหรืออุจจาระที่ค้างอยู่ในลำ
ไส้ใหญ่ตอนล่างจะยิ่งแข็งเข้าเป็นลำค้ำ เพราะร่างกาย
ดูดเอาน้ำในอุจจาระค้ำกลับคืน การแข็งอุจจาระผูก
อันเป็นผลตามมาจะกลายเป็นเหตุของโรคริดสีดวง
ทวารหนักต่อไป

๓. ระบบการวนเวียนเลือด ไท่แก่หัวใจและ
เส้นเลือด อวัยวะทั้ง ๒ อย่างนี้ประกอบด้วยกันเป็น
เป็นส่วนสำคัญ ทำงานด้วยกันเป็นระบบเครื่องสูบ สูด

เลือดออกไปทางสายสะดือเส้นเลือด ให้เลือดออกไป
 เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยนำเอา น้ำ อาหาร
 ออกซิเจนและส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จำเป็นไปในเลือด
 ต่างกับเครื่องสูบลมที่ตรงที่สายสะดือซึ่งนำเลือดออก
 นั้นกลับขึ้นเลือดกลับเข้าสู่หัวใจอีก วนเวียนเรื่อยไป
 หัวใจทำหน้าที่เช่นเครื่องสูบลมที่จักรรี่ คือ หดตัวทำ
 งานนาที่ละ ๗๐ ครั้ง (อัตราเฉลี่ยปกติ) ๔,๒๐๐ ครั้ง
 ใน ๑ ชั่วโมง ๑๐๐,๘๐๐ ครั้งใน ๑ วัน ตาม
 ประกติกกล่าวได้ว่า ทำงานโดยสม่ำเสมอตั้งแต่ก่อน
 คลอดไปจนกระทั่งตายเป็นเวลาถึง ๖๐-๗๐ ปี ไม่มี
 เครื่องสูบลมใด ๆ ที่ทำด้วยโลหะวิเศษจะทนทานได้เท่า
 ส่วนเส้นเลือดคนนั้น นอกจากเป็นสายสะดือให้เลือดไหล
 แล้วยังหดตัวขยายตัวได้ เพื่อให้ความดันของเลือด
 เพิ่มขึ้นได้ตามส่วนที่หัวใจต้องทำงานมากขึ้นตาม
 ความต้องการของร่างกาย

เพราะว่าหัวใจทำงานอยู่ทุกนาที หดตัว ขยาย
 ทั่ว พักอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วหดตัวออกอยู่เป็นเช่นนั้น ไม่

ไต่หัดพักจริง ๆ จึง ๆ อย่างอวัยวะอื่น หัวใจจึงเป็น
อวัยวะที่ทำงานได้มากที่สุดและหนักที่สุดในร่างกาย
ไม่มีอวัยวะอย่างใดที่ทำงานได้มากหรือหนักเท่า เรา
จึงควรถนอมหัวใจของเราให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

เราจะถนอมหัวใจของเราได้อย่างไร

ในขณะที่เราพักผ่อนนอนหลับ หัวใจจะเต้นช้า
เพราะอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานน้อยลง เมื่อ
เราตื่นขึ้น นั่ง เดิน ขึ้น วิ่ง หัวใจทำงานมากขึ้นเป็น
ลำดับ แต่หัวใจจะไม่ทำงานมากขึ้นเพราะร่างกาย
ทำงานมากขึ้นอย่างเดียว เมื่อเราดกใจเต้นเต้น หัว
ใจทำงานมากขึ้นเหมือนกัน กล่าวกันว่า สมรรถของ
คนเรานั้นในเวลาพักผ่อนต้องการเลือดเพียงนาทีละ
๓๐๐ - ๖๐๐ ลบ.ซม. แต่ในเวลาที่ตื่นเต้นตกใจ
หรือใช้ความคึกมาก เลือดเพียงสมองอาจมากถึง
นาทีละ ๑,๐๐๐ - ๑,๕๐๐ ลบ.ซม. (๑ - ๑.๕ ลิตร)
การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจตามสมควร คือการ
ถนอมหัวใจประการหนึ่ง

ถ้าผู้บริหาร^๕ ฝนทนสังขารของตนเองมากนัก
 คิดมาก ทำงานมาก แต่พักผ่อนน้อย หัวใจของนักบริหาร
 ก็จำเป็นต้องทำงานมาก หัวใจที่ทำงานมากคงใหญ่
 มาก^๕ ขน เต้นแรงมาก^๕ ขนเห็นการปรับให้^๕ ได้ส่วนกับ
 ความต้องการของร่างกาย เมื่อใหญ่^๕ มาก^๕ ขน เต้น
 แรง^๕ มาก^๕ ขน ความทันเล็ดก็^๕ ส่ง^๕ ขนตามไปด้วย

หัวข้อ “สภาพร่างกายทั่วไป” ได้แสดงไว้ว่า
 ร่างกายของนักบริหารมีความโน้มเอียงไปในทางที่จะ
 อ้วนได้ง่าย เราอ้วนเพราะมีไขมันมากขึ้น ไขมันที่เพิ่ม
 ขึ้นนี้ อาจเป็นเสบียงอาหารของร่างกาย แต่ไขมันใน
 ร่างกายไม่เป็นดังไขมันซึ่งเราเก็บไว้ในตู้กับข้าวกลบอยู่
 ในเซลล์ซึ่งต้องการเลือด^๕ เลี้ยง ยังมีไขมันในร่างกาย
 มาก หัวใจก็ต้องทำงานมากขึ้น เพื่อขนเลือดไป^๕ เลี้ยง
 เซลล์ประจำไขมันให้พอเพียง เหมือนเรามีถังข้าวหลาย
 ถัง เราก็จำเป็นต้องมีเงินจ้างคนดูแลเพิ่มขึ้น

เส้นเลือดเหมือนสายสับ ถ้าเราใช้มาก สายสับ
 ก็สึกหรือหรือกร่อนได้ง่ายในวันหนึ่ง เมื่อหัวใจทำงาน

มากเส้นเลือดซึ่งเป็นสายสุขของร่างกายอาจแข็งมาก
 จนเป็นการปรึปรงของธรรมชาติในขั้นแรก ให้ทัน
 ต่อความคั้นเลือดที่เพิ่มขึ้นหรือการไหลผ่านของเลือด
 มากขึ้น แต่เมื่อแข็งมากการขยายตัวก็ลดลง
 กลายเป็นเหตุให้ความคั้นเลือดสูงขึ้นอีก ถ้าเส้นเลือด
 ทนความคั้นเลือดสูงไม่ได้ ความเปลี่ยนแปลงมีอยู่
 ทางเดียว คือ แดก

อนึ่ง ถ้าหัวใจทำงานมาก เลือดไหลผ่านเส้น
 เลือดมาก เยื่อภายในเส้นเลือดอาจจะร้อน ชรุชะ
 ทำให้เลือดแข็งไม่สะดวกหรือจับกันเป็นก้อนหรือประ-
 กอขกัษธาตุ "โคเลสเตอรอล" ในไขมันเกาะจับ
 เป็นก้อน ทำให้เลือดคุดตัน เส้นเลือดตามแขนขา
 หน้าท้อง หรือในส่วนต่างๆ ที่ไม่สำคัญก็นั้นถ้าแตก
 หรืออุดตันอันตรายก็ไม่มากนัก แต่ถ้าเช่นเส้นเลือด
 ในหัวใจหรือสมองผลที่เกิดจนยอมเป็นอกรเืองหนึ่ง

ความเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาแล้วนั้นแต่เพียง
 บางส่วน ซึ่งมีความสำคัญเป็นพิเศษเท่านั้น และเป็น

เพียงสังเขปเพื่อแสดงให้เห็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเป็นลูก
 ไซ้ เพราะการทำงานมากพักผ่อนน้อยทั้งทางกาย
 และจิตใจของนักบริหารซึ่งมักถูกลักษณะความเป็นผู้
 บังคับให้ตนเองต้องแสดงความสามารถออกตนให้เป็นที่
 ประจักษ์

แต่นักบริหารทุกท่านก็ล้วนแล้วแต่ไม่ได้
 ประกอบด้วยเหล็กหรือเพชรหิน.

๑. หงอกก่อนแก่

เรื่องผมหงอกนั้น จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในตำราแพทย์ ตามธรรมดาถ้าผมหงอกยังเกิดขึ้นในวัยอันสมควร เรารู้สึกว่าไม่ใช่โรค เป็นแค่เพียงสภาพอย่างหนึ่งของร่างกายซึ่งต้องเป็นอย่างนั้น ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้มีแต่ทางแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าไปด้วยการย้อมย่าง ถอนย่าง หรือปล่อยให้ไปตามยถากรรมแล้วแต่ความสะดวกใจหรือความสนใจ หากเมื่อใด ผมเกิดหงอกเข้าในระยะก่อนถึงวัยอันสมควร และโดยมิได้คาดฝัน ความกระตือรือร้นกระตือรือร้นใจ ข้อมมขุ่น เช่นเดียวกับที่เป็นโรคอย่างอื่น ๆ เหมือนกัน

ในทางแพทย์ ความผิดปกติหรือความเปลี่ยนแปลงอย่างใด ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายย่อมนับว่า อาจเป็นโรคหรืออาการของโรคได้ทั้งสิ้น เราควรยอมรับว่าการมีผมหงอกเป็นสภาพธรรมดา ที่เกิดขึ้นตามวัยต่อเมื่อได้พิจารณาโดยสมควรแล้วเท่านั้น เรื่อง "หงอกก่อน

แก่” จึงไม่ควรให้เป็นปรากฏการณ์ที่ปล่อยให้ผ่านไป
อย่างง่าย ๆ เราจำต้องนำมาใคร่ครวญเสียก่อนว่าเป็น
โรคหรือเป็นอาการของโรคอย่างไรบ้าง

ปัญหาที่ยากอันแรกในเรื่องหงอกก่อนแก่คือ
วัยที่ผมหงอกตามปรกตินั้นไม่มีขีดชั้นกำหนดอย่าง
แน่นอนอาจเร็วช้าต่างกันในบางบุคคล เขาแน่นอน
นักไม่ได้เหมือนเส้นซิก โดยมากถือว่าตั้งแต่อายุ
๕๐ ปีขึ้นไปก็อาจจะพอถือเป็นเกณฑ์ว่าเข้าวัยที่ผมหงอก
ได้ตามธรรมดาแล้ว

ในตำราแพทย์ โรคหงอกก่อนแก่มีชื่อเป็น
ภาษาละตินว่า Canities prematura ซึ่งแปลว่าโรค
ผมหงอกก่อนกำหนด ในประการแรกของความ
รู้เรื่องนี้เราควรจะได้ทราบอย่างย่อ ๆ ว่ามีอะไรเป็น
มูลเหตุ โรคนี้มีสมมูลฐานที่สำคัญ ๆ อยู่ ๕ อย่าง คือ^๑

พันธุกรรม

โรคของหนังศีรษะ

โรคร้ายแรงของร่างกาย

ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย

และโรคของประสาท

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

๒๑

สมมุติฐานข้อแรกของหงอกก่อนแก่ คือ พันธุ์กรรมนั้นเป็นเรื่องซึ่งเรายังไม่ทราบกลไกว่ามีอะไรเป็นเครื่องบังคับหรือบังคับวิถีใด ในยุคกลางซึ่งถือกำเนิดจากยิวคัมมารคาร์ร่วมกันก็หาได้มีมิมหงอกก่อนแก่เหมือนกันทุกคนไม่ เป็นเรื่องที่ยังไม่มีทางข้อยกันแก่ไขเป็นเหมือนพรหมลิขิต จึงควรผ่านเลยไปถึงข้ออื่นซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคของนักบริหาร อนึ่งการเข้าใจถึงสาเหตุอย่างอื่นจะช่วยให้เราแยกสมมุติฐานของโรคได้ว่าเป็นเพราะพันธุ์กรรมหรือเป็นเพราะโรค

โรคของหนังศีรษะ ที่ทำให้ผมหงอกเร็วกว่าปรกติได้นั้น ได้แก่โรคขรังแคหรือโรคผิวหนังประเภทเซอร่าเป็นส่วนใหญ่ จะทำให้ผมหงอกเป็นหย่อม ๆ เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับโรคอาการคันและอาการผมร่วง ผมหงอกจึงเกิดขึ้นทันทีและเป็นระยะ ๆ ตามระยะและความรุนแรงของโรค อาจหายคืนก็ได้ถ้าโรคหนังศีรษะได้รับการรักษาเสียโดยเร็วตั้งแต่ระยะแรก

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961129229

โรคร้ายแรงของร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดโรค
 หงอกก่อนแก่มักเป็นโรคที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม
 ไปได้โดยรวดเร็ว และมีก็เป็นโรคที่เกี่ยวแก่ร่างกาย
 ใ้ได้รับพิษอย่างหนึ่งอย่างใด เช่นพิษจากเชื้อโรค พิษ
 สิวหรือโรคคืบ เกี่ยวแก่โรคคืบหรือโรคใดนั้น ท่าน
 ผู้อ่านควรจะได้เข้าใจว่า นอกจากหน้าทอย่างอื่น ๆ
 แล้วกับ มีหน้าทคอยทำลาย พิษ ที่เข้าสู่ว่างกายทาง
 อาหารหรือทางอื่น ๆ ส่วนใดมีหน้าทขับพิษออกทาง
 ขั้วสวาระ หงอกก่อนแก่ที่เกิดเป็นผลแทรกซ้อนของ
 โรค เหล่านี้มักยากที่จะหายได้ แต่ถ้าพิจารณาใน
 อีกทางหนึ่ง ความรู้ในเรื่องนี้จะช่วยให้ผู้ซึ่งมีผม
 หงอกก่อนแก่ในระยะแรกได้รู้สึกตัว ได้หาทางชวน
 ขวายนใจต่อการตรวจร่างกาย เพื่อจะได้ทราบโรค
 ซึ่เป็นสาเหตุเสียก่อนที่จะสายเกินไป

ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย สาเหตุบาง
 อย่างซึ่งเป็นภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายและมีส่วน
 ใ้เกิดโรคหงอกก่อนแก่ได้คือ ความทรากตรว่า
 สังขารจนเกินควร การอดนอนและการที่ร่างกายได้

รัยไวตามินบางอย่างไม่เพียงพอ การมีอาหารรัย
 ประทานอย่างสมบรูณ์ส่วนมากอาจเป็นการประกันได้
 ว่า ร่างกายคงจะได้ไวตามินพอ แต่ไม่เป็นการ
 ประกันได้แน่นอนเสมอไป การรัยของไวตามินใน
 อาหาร อาจ น้อยลงไกว่าปรกติ เพราะ โรคท้องเสีย
 โรคท้องเดินหรือที่ทำให้อาหารไม่ย่อยตามปรกติ อนึ่ง
 ถ้าวัดกันและเชื่อกันว่าเมื่อร่างกายทำงานมากจน
 ทรากตรำเคร่งเครียดมากจนและโดยเฉพาะเมื่อระบบ
 ประสาททำงานมากนั้น ไวตามินบีหลายอย่างหรือ
 เรียกว่าไวตามินกลุ่มบี เป็นส่วนประกอบสำคัญของ
 อาหารที่ร่างกายต้องการใช้มากจน เรื่องการขาด
 ไวตามินประเภทนี้แล้วทำให้ผมหงอกเร็วกว่าปรกติ
 นั้นเป็นความจริงที่พบเห็นจากคนไข้อยู่เสมอ ๆ อนึ่ง
 ได้มีการทดลองซึ่งได้ผลแน่นอนในหนู หนูซึ่งได้รับ
 อาหารพิเศษซึ่งแยกหรือทำลายไวตามินบีเสียทั้งหมด
 จะมีขนเปลี่ยนเป็นสีขาว พอเพิ่มไวตามินบีเข้าไป
 ในอาหาร หนูก็จะเปลี่ยนสีไปตามเดิม เซลยศึก
 สงครามในสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีผมหงอกโดย

เร็วเมื่อถูกกักขังและไ้รับอาหารไม่สมบูรณ์ และ
 เซลล์สึกเหล่านี้นำน้อยลงและมีผลตามเคมี
 หรือหรงอกน้อยลงเมื่อถูกปลุกปล่อยและไ้รับอาหารที่
 ดี แม้ว่าเรองผลหรงอกของเซลล์จะมีเรองประสาท
 เป็นสาเหตุปนอยู่ด้วยก็ตามแต่เรองอาหารที่ไม่สม-
 บูรณ์หรือที่ขาดไวตามินบีย่อมมีความสำคัญไม่น้อย
 ที่เดียว

โรคประสาทหรือโรคของจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุ
 ของโรคหรงอกก่อนแก่นนั้นมียุ่่มาก แต่ท้มีความสำคัญ
 เป็นพิเศษได้แก่ ความตึงเครียดของประสาท ความ
 วิดกกังวล ความกลัวและความเสียใจเพราะความ
 ผิดหวังอย่างรุนแรง ผลหรงอกก่อนแก่นที่เนื่องมาจาก
 โรคประสาทมีลักษณะอาการพิเศษที่เกิดจากโรคอื่น ๆ
 ดังกล่าวมาแล้ว คือ มักจะเกิดขึ้นโดยฉับพลันทันที
 อาจเป็น ๆ หาย ๆ อยู่เป็นระยะตามภาวะของโรคประ-
 สาท หรืออาจเกิดขึ้นเต็มที่ในเวลารวดเร็วถ้าโรค
 ของประสาทนั้นรุนแรงและแล้วักค่อย ๆ บรรเทาลง

เมื่อภาวะวิกฤตนั้นผ่านพ้นไปได้ ๒-๓ ชั่วโมง
 ผมหงอกก่อนแก่เพราะโรคประสาทหรือโรคทางจิตใจ
 นั้นเรามักจะเห็นอยู่ได้เสมอๆ เช่น ข้าราชการซึ่งถูก
 ออกจากราชการโดยกะทันหัน พ่อค้าซึ่งล้มละลาย
 (อย่างแท้จริง) ทหารซึ่งถูกระดมยิงอย่างหนักและมี
 อาการโรคประสาทยามสงครามซึ่งที่เรียกว่า "Shell-
 Shock" บุคคลซึ่งฐานะที่ สุขภาพที่ตกต่ำ ใจที่เคยมี
 ความรุ่งเรืองหรือมีอำนาจวาสนาถูกข่ม หรือข่า-
 ราชการบางคน ที่ผมตกต่ำเมื่อถูกปลดเพราะครบ
 เกษียณอายุ ในประการหลัง แม้ว่าจะเป็นอุทราจรณ์
 ของโรคผมหงอกก่อนแก่ได้ไม่ตรงนักก็ตาม แต่ก็พอ
 เป็นตัวอย่างให้เห็นได้ว่า การหมกอำนาจอวาสนาและ
 ความร่าเริงซึ่งทำให้เกิดความกังวลใต้นั้นย่อมมีส่วน
 สำคัญเหมือนกัน

ใต้เคยมีรายงานทางแพทยยอนยอนไว้เป็นหลัก-
 ฐานเกี่ยวแก่โรคประสาททำให้เกิดโรค "หงอกก่อน
 แก่" ใต้ภายในระยะคืนเดียวหรือภายใน ๒-๓ ชั่วโมง
 เท่านั้น

โรคหรงออกก่อนแก่ทเกิดจนแล้วอาจจะหายหรือ
 ไม่หายก็ได้ นอกจากปัญหาเรื่องรูปโฉมแล้วผลร้ายจาก
 โรคหรงออกก่อนแก่ไม่มากนัก เราอาจแก้ผมหงอก
 ได้ด้วยการถอนเสียบ้างในระยะแรก อาจย้อมเสียบให้
 งดงามหรืออาจจะตั้งใจปล่อยให้เป็นไปก็ไม่เสียหาย
 อะไรนัก ในการสร้างภาพยนตร์หรือการแสดงละคร
 บางทีผู้แต่งตัวจำเป็นต้องย้อมผมสี ๆ ของผู้แสดงบาง
 คนที่รับบทบาทเป็นผู้พิพากษา นายอำเภอ เศรษฐ
 คหบดี หรือนายพล ขุนนางใหญ่ ๆ ให้มีผมหงอกด้วยซ้ำ
 ไป ทั้งนี้เพื่อให้เกิดลักษณะของความสง่าภูมิฐาน สิ่ง
 สำคัญเกี่ยวแก่โรคหรงออกก่อนแก่ของนักบริหารอยู่ที่
 ความเข้าใจสมมุติฐานของโรคนี้ และใช้ความเข้าใจ
 เล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ให้เป็นประโยชน์ การพิจารณาสังเกต
 ผมหงอกในบางโอกาสอาจทำให้สติปัญญาพิจารณาถึงสุขภาพ
 อนามัย อาจใช้โรคนี้เป็นยามรักษาเหตุการณ์ขอกให้
 ทราบถึงการอดนอน ความตรากตรำกว่าเครื่องหรือ
 การดื่มจัด เป็นอาทิ ว่าได้เริ่มเป็นเหตุแห่งความทรุด

โทรรมของร่างกายแล้ว บางทีโรคนี้จะนำท่านไปสู่การ
ตรวจร่างกายและการรักษาโรค หรือการเปลี่ยนแปลง
กิจกรรมบางอย่างในชีวิตเสียใหม่ ให้ชีวิตยั่งยืนเพื่อจะ
ได้มีเวลาทำหน้าที่บริหารได้ยืนยาวยิ่งขึ้นและก่อนที่
จะสายเกินไป

บทที่ ๓

๒. โรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับ มีชื่อในตำราเป็นภาษาลาตินว่า Insomnia (In = ไม่ Somnia = การนอนหลับ) เป็นอีกโรคหนึ่งที่ไม่ร้ายแรงอย่างโรคร้ายแรงทั้งหลาย เป็นโรคที่ไม่ได้ชื่อเสียงโห่งดัง ไม่มีใครพูดถึงอย่างสนใจอย่างพิศวงหรืออย่างหวาดกลัว เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจวาย โรคเส้นเลือดคืบตันในสมอง ฯลฯ เช่น โรคที่มีชื่อเสียงโห่งดังทั้งหลาย

ในหมู่ประชาชนชั้นกรรมมาชีพ หรือชั้นกรรมกร ชาวไร่ชาวนา โรคนี้อาจไม่มี แต่แพร่หลายมากอยู่ในบุคคลชั้นสมอง เช่น พ่อค้า หรือนักบริหารขนาดที่กล่าวไว้ว่า หากคนใดรอดยากไม่ในวันใดก็วันหนึ่ง จะแตก่างกันอยู่ข้างก็แต่ว่า บางคนเป็นอยู่อย่างประจำ บางคนเป็นน้อย และบางคนยังไม่ถึงคราวเท่านั้น บางทีโรคนี้อาจเหมือนโรคกระษาก หรือโรคกักต้อที่มีชื่อ คือ เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน

แก่คนหนึ่ง คนใด หรือสองคน สามคน แล้ว ระบายลูก
ตามไป ทั้งพวก ทั้งหมู่ ก็ได้ แล้ว แต่พฤติกรรมอื่นเป็น
สาเหตุร่วมกัน

ลักษณะสำคัญของโรคนอนไม่หลับ คือ ความ
ยุ่ง ๆ ตั้งแต่สมุฏฐาน คือ ความยุ่งทำให้เกิดขึ้นแล้วก็ยุ่ง
แก่นั้เป็นโรค และยุ่งต่อไปถึงผู้ที่ต้องเรียนรู้ถึงประเภท
ของโรคและวิธีป้องกันรักษา ไม่ว่าจะผู้นั้นจะเป็นแพทย์
หรือไม่

ที่ว่าโรคนี้ยุ่งมากตั้งแต่ต้นหรือสมุฏฐานนั้น จะ
เห็นได้ง่ายถ้าเรานึกถึงคำพระพุทธศาสนาที่สอนเราว่า
การมีชีวิตอยู่ คือ ความทุกข์ วันหนึ่ง ๆ เราตั้งหน้า
ใช้กรรมเก่าโดยไม่รู้ตัว มีหน้าชาวยังหากกรรมใหม่อยู่
อีกไม่หมดสิ้นสัก จะหมดทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อหยุดเวียนว่าย
ตายเกิด แต่นั้นเป็นเรื่องศาสนา ในทางโลกเรา
หวังให้การมีชีวิตอยู่เป็นความสุข จึงต้องคิดยุ่งตั้งแต่
เมื่อลมตา คนนอนทงวัน คิดถึงตนเอง คิดถึงการ
ปลุกปล้ำต่อสู้ทุก ๆ วิกฤตทางเพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว

เพื่อการทำงานและเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดพันประการ และ
 ต้องคิดวนอยู่เช่นนี้ถึง ๑๖ ชั่วโมง ใน ๒๔ ชั่วโมง
 เป็นอย่างธรรมดาปราศคนไม่ยั้งนัก นักบริหารย่อม
 มีเรื่องยุ่งยงกว่านี้ คือ ยุ่งถึง ๑๘ หรือ ๒๐ ชั่วโมง
 เมื่อใดหลับลง เมื่อนั้นชีวิตจริงเหมือนเลื่อนลอย เข้าสู่
 สรวงสวรรค์ แต่บางทีหลับแล้วก็ยังไม่ถึงสวรรค์ คือ
 ยังฝันร้ายต่อไปอีก

เพื่อที่จะไม่ให้ยุ่งนัก ผู้เขียนตำราแพทย์ชอบ
 แบ่งประเภทของโรคนอนไม่หลับ ออกไปตามเวลาที่
 อาการนอนไม่หลับเกิดขึ้น คือ :-

๑. โรคนอนไม่หลับระยะต้น คือ โรคเข้านอน
 ไม่หลับ เป็นประเภทแบบฉบับ มีอาการที่สำคัญ คือ
 เข้านอนแล้วไม่หลับ เป็นประเภทกระสับกระส่าย ตา
 สว่างอยู่นาน ๆ บุคคลที่เป็นโรคนี้อาจมีความรู้สึกเหมือน
 ตกนรก และแล้วก็ขึ้นสวรรค์เมื่อหลับลงได้

๒. โรคนอนไม่หลับเป็นพัก ๆ หรือโรคหลับ ๆ
 ตื่น ๆ เป็นประเภทสำคัญรองลงไป มีอาการที่สำคัญ

คือ เข้านอนแล้วอาจหลับได้ง่าย แต่แล้วก็ตื่นใหม่ และจะหลับไปได้อีกเป็นพัก ๆ เรื่อยไป บุคคลที่เป็นโรคนอนไม่หลับประเภทนี้ เป็นเหมือนชั้นสวรรค์และตกนรกเป็นพัก ๆ สลับกันไป

๓. โรคนอนไม่หลับระยะปลายหรือโรคตื่นดึกๆ เป็นประเภทที่มักเป็นในผู้เข้าวัยชราภาพ มีอาการที่สำคัญคือ หลับได้ไม่มากนักเมื่อเข้านอน แต่แล้วก็ตื่นแต่ดึกหรือในตอนเช้าตรู่เกินไปแล้วไม่หลับอีก บุคคลนี้เป็นโรคนอนไม่หลับเหมือนชั้นสวรรค์แล้วลงนรก

แต่เมื่อแบ่งประเภทด้วยความพยายามไม่ให้ยุ่งยากแล้ว ความไม่ยุ่งก็มีอยู่ในตำราในคนบางคนเท่านั้น ตามจริงความยุ่งไม่หมดไป เพราะยังมีประเภทสับสนให้ยุ่งไปอีก คือคนบางคนอาจเป็นโรคที่มากกว่าหนึ่งประเภทในคราวเดียวกัน

สมุฏฐานของโรค

สมุฏฐานของโรคนอนไม่หลับอาจเป็นได้ทั้งจากเรื่องในร่างกาย คือ ความเปลี่ยนแปลงของประสาท

หรือร่างกาย และเรื่องนอกร่างกาย คือ สิ่งแวดล้อม ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรือประสาท
 นัยใ้ถือว่ามีความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ความวิตกกังวล
 อากักรประสาทล้วนเพราะทำงานมากเกินไป
 ความคิดเครียดเพราะเหตุหนึ่งเหตุใด เช่น ความกลัว
 ความตุนเต้น ความโกรธ ความเสียใจ หรือ
 ความมึนหัวและความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงทั้งวั้นทำให้สมองยังคงทำงานอยู่อย่างปรกติ หรือมากกว่าปรกติจนไม่อาจจะ
 หยดลงได้ อย่างฉับพลันทันทีเมื่อเราต้องการนอนหลับ
 เปรียบเหมือนรถซึ่งกำลังวิ่ง ยากที่จะหยุดได้โดยเร็ว
 เมื่อถึงที่หยุด เหตุการณ์บางอย่างทำให้เกิดการ
 เปลี่ยนแปลงทางประสาทได้หลาย ๆ อย่าง จนยากที่
 ผู้ต้องการนอนจะ “ปิดเครื่อง” ได้หมดทุกเครื่อง
 พร้อม ๆ กัน

เกษรภินันท์บริหาร ถ้าจะลงยกอุทาหรณ์ นัก
 บริหารอาจมีกำหนดนัดการประชุม การพูดหรือการ

หวังชัยชนะในที่ประชุมในวันสองวันข้างหน้า ความเปลี่ยนแปลงทางจิตอาจเกิดขึ้นและเป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับนั้น อาจมีได้เป็นหลายประการ เช่น อาจตื่นเต้นเมื่อนกคองโอกาสพิเศษที่บุคคลสำคัญเป็นประธาน อาจเป็นห่วงกังวลว่าปัญหาของตนจะได้รับ ความสนับสนุนจากที่ประชุมเพียงไร อาจคิดผิดหวังไว้วางหน้า ถ้าบังเอิญได้ระแคะระคายอยู่ก่อนแล้วว่าจะต้องถูกโจมตีอย่างหนักหน่วงหรือมีลางร้ายของความล้มเหลว และอาจคิดพองพ้าวนหาวิธีพยักเหตุผลหรือวิธีการต่าง ๆ ให้สำเร็จ เหล่านี้เป็นต้นทั้ง ๆ ที่มอธรรมหรือการเปลี่ยนแปลงทางประสาทอยู่ มากอย่าง ทั้งตัวอย่าง บุคคลผู้เป็นเจ้าของมอธรรมหรือจิตใจอาจไม่รู้สึกเลยก็อาจเป็นได้ ถ้าผลกระทบอันเป็นสาเหตุแห่งมอธรรมเกิดขึ้นใน ระดับของจิตไร้สำนึกเท่านั้น

ความเปลี่ยนแปลงส่วนร่างกายที่ทำให้นอนไม่หลับ อาจเป็นได้ทั้งโรคหรือพฤติกรรมความปรกติของ

ชีวิต ผู้เป็นโรคนอนไม่หลับอาจมีอาการหลายอย่าง
 ครอบคลุมความสงบสุขของการนอน เช่น อาการคัน
 อาการไอ อาการไข้ หรือความเจ็บปวด อาจมีอาการ
 ของโรคร้ายแรง เช่น ยี่สิบสัปดาห์ย่อยเพราะโรคเบา
 หวาน อาการไอเพราะวัณโรคปอด หรือการหายใจ
 ไม่สะดวกเพราะโรคหืดหรือโรคหัวใจ พฤติการณ์
 ตามปรกติของชีวิตมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากเหมือน
 กัน แม้ว่าจะทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับเพียงชั่วคราว
 เท่านั้น พฤติการณ์ที่หมายถึนอาจได้แก่ การดื่มน้ำ
 หรือกาแฟมากในตอนก่อนนอน การรับประทานอาหาร
 อาหารหนักเกินไปจนอาหารไม่ย่อย และที่ต้องเสีย
 ทุ่มเพื่อ การนอนกลางวันนานเกินไป ฯลฯ

การออกแรงมากก่อนเวลานอน ไม่ว่าจะเข็น
 งานหรือการออกกำลังกายบางครั้ง ถ้าเวลาของการ
 ออกแรงกับเวลานอนใกล้กันมากนัก อาจทำให้นอน
 ไม่หลับได้ เพราะเมื่อคนเราออกแรง หัวใจต้องทำ
 งานหนักกว่าปรกติ เพื่อส่งเลือดไปจ่ายพลังงานให้แก่

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สมองมีส่วนได้รับเลือดมาก
 เหมือนกัน ในกรณีเช่นนี้ จึงเป็นเหมือนเครื่องยนต์
 ที่ถูกเร่ง กว่าที่จะขยับเครื่องให้ส่งพลังได้นั้น อาจต้อง
 การเวลาซึ่งสายเกินกว่าเวลาเข้านอนตามปรกติ

สาเหตุนอกร่างกาย ได้แก่สิ่งแวดล้อมซึ่งทำ
 ให้นอนไม่หลับได้นั้นย่อมมีอยู่เป็นอันมาก อาจได้แก่
 เสียงดังรบกวนนอกบ้าน เสียงดังรบกวนภายในบ้าน
 หรือเสียงกรนดังเกินไปของตนเอง ความร้อนหนาว
 ที่นอนไม่สบาย เป็นตัวอย่างอย่างสังเขป

ผลร้ายของการนอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับย่อมทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย
 ง่วงซึม หงุดหงิด และเป็นสิ่งบั่นทอนประสิทธิภาพ
 ของการทำงานในวันต่อไปอย่างไม่มีปัญหา เป็นสิ่งที่
 วิตกอยู่ก็จนเกือบจะไม่ต้องพูดถึง สิ่งที่น่ากลัวกว่า
 เช่นพิเศษ ก็คือ ผลร้ายของโรคนอนไม่หลับ ต่อโรค
 นอนไม่หลับนั่นเอง ทำให้โรคนอนไม่หลับ ซึ่งไม่ได้
 รับการรักษาให้หายเสียโดยเร็วยิ่งชุกหนักขึ้นได้ง่าย

ประเภทแรก โรคนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นในตอนแรก ทำให้กำหนดเวลานอนตามธรรมชาติคลื่อนไปตั้งแต่ในคืนแรก ความเหนื่อยล้าโรยมักทำให้ผู้นอนไม่หลับวังง และพยายามหาเวลานอนในกลางวัน ถ้ามีเวลานอนในตอนบ่ายหรือเย็น พอคืนนั้นก็ตาสว่าง ทำให้ผู้นอนไม่หลับได้ง่ายในคืนต่อไป ประการที่สอง ความทุกข์ทรมานที่ได้รับจากการนอนไม่หลับในตอนแรก ๆ ทำให้เกิดความกลัวและเป็นห่วงกังวลว่า ตนจะต้องได้รับทุกข์ทรมานเช่นนั้นอีกในคืนต่อไป กลายเป็นสาเหตุของกรนอนไม่หลับเพิ่มขึ้นไปอีก

การป้องกันและการรักษา

การพักผ่อน ผู้ซึ่งนอนหลับยากควรตั้งงานใช้ความคิดเสียโดยสิ้นเชิงในตอนค่ำหรือเวลาใกล้เวลาเข้านอน เพราะงานประเภทนี้ทำให้สมองทำงานและมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้ผู้นอนไม่หลับ และการทำงานใช้ความคิดโดยไม่ให้มีความห่วงกังวลในงานหรือไม่ให้สมองฟุ้งซ่านนั้น ย่อมเป็นสิ่งพึงวิสัย

ถ้าจะย้อนไปเปรียบกับเครื่องยนต์ของรถถังที่กล่าวใน
บทแรกของเรื่องนี้ การทำงานเช่นนี้เสีย ก็คือ การ
ชะลอ “เครื่อง” เสียก่อนถึงที่หยุดนั่นเอง

การพักผ่อนงานทางกาย จะเป็นการทำงานออก
แรง หรือออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรกระทำ
ในระยะการใกล้เวลาเข้านอน เพราะจะทำให้เลือด
สูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ และสมองมาก ทำให้กระ
ชุ่มกระชวย และตาสว่าง

ความจริงการออกกำลังกายหรือการทำงานใช้
ความคิดตามสมควรเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง และ
ไม่ควรหลีกเลี่ยงในเวลาเย็นหรือตอนหัวค่ำ สำหรับ
นักบริหารซึ่งมีเวลาน้อยอยู่แล้ว เพียงแต่การกำหนด
เวลาให้เหมาะสมอย่าให้ใกล้เวลาเข้านอนเกินไปเท่านั้น

การแก้ไขความหวั่งกังวลและความฟุ้งซ่าน

นักบริหารนั้น คือ นักหมกมุ่น เพราะถ้าไม่
หมกมุ่น นักบริหารก็จะกลายเป็นนักไม่เอาเรื่อง การ
สำรวจตรวจสอบ พิจารณาหรือประเมินผลงานของตน

คงหย่อนลงไป นอกนั้นความจำเป็นยังบังคับให้นัก
 บริหารเขียนนักฟังชาน เพราะถ้าไม่ฟังชาน ไม่คอย
 คิก คอยฝัน ความริเริ่มก็ไม่ยังเกิด ในเวลาคำพอ
 จะพักผ่อนได้และในเวลาจะเข้านอนซึ่งบรรยายภาค
 สงบลงนี้ นักบริหารก็จะเริ่มหมกมุ่นถึงงานปัจจุบัน
 อดีตและอนาคต ความสงบเงียบทำให้จิตล่องลอยไป
 ถึงเรื่องต่างๆ ร้อยแปดคนานาประการยากที่จะหยุดยั้ง
 ใต้ง่าย ๆ ผู้ที่นอนหลับยากจึงจำเป็นต้องหาทางแก้ไข
 คือ พยายามต่อสู้กับตนเองอย่างหนักหน่วง หักตัดใจ
 ละทิ้งงานเหล่านั้นเสีย ด้วย การหันเหความสนใจไป
 ทางอื่น เช่น งานอดิเรก หนังสืออ่านเล่น การพบปะ
 สังสรรค์หรือความบันเทิง ถ้าหากไม่สามารถจะสลัด
 ความหมกมุ่น และความฟังชานนั้นเสียได้แล้ว ได้
 มีผู้แนะนำให้เปลี่ยนพลังงานความคิดให้ปรากฏออก
 เป็นพลังงานอย่างอื่น เช่น วัลลภขณมาเขียนปัญหา
 จกปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ แล้วตัดสินใจว่า จะทำ
 อย่างไรโดยย่อ ๆ ในสมุดบันทึก การเปลี่ยนแปลง

ความห่วง ความหมกมุ่นและความฟุ้งซ่านให้เป็น
งานสร้างสรรค์หรือการตัดสินใจอย่างเด็ดขาดลงไปเช่น
นี้ ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกกว้างขวางของคนได้ลุล่วงไป
ระยะหนึ่ง

กลเม็ดปลีกย่อยออกมาอย่างหนึ่งเกี่ยวกับการ
ช่วยให้ผ่อนคลายง่ายขึ้นนั้น มีผู้กล่าวแนะนำไว้เป็น
อันมาก เช่น การนอนนับ การสวดมนต์ภาวนา การ
รับประทานอาหารเบา ๆ เพื่อไม่ให้หิว การไปพักผ่อน
ตากอากาศเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ การงคเว็นเครื่อง
ดื่มใกล้เวลานอน เพื่อป้องกันมิให้ขี้สวาระย่อยโดย
เฉพาะในฤดูหนาว ฯลฯ จำเป็นต้องอาศัยเหตุผลของ
โรคและความเหมาะสมสำหรับบุคคลเป็นราย ๆ ไป

สิ่งที่ควรกล่าวถึงเป็นพิเศษ ก่อนที่จะขบถ
ความเรอโรคนอนไม่หลับ ก็คือ ยานอนหลับ ซึ่ง
อาจจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในบางรายและเวลา หรือมี
โทษอย่างร้ายแรงในบางโอกาส ยานอนหลับควรจะ
ใช้ในเฉพาะเวลาที่จำเป็นอย่างแท้จริงเท่านั้น เช่น

หมดหนทางจะเปลี่ยนบรรยากาศที่หนาวหรือร้อน
 ในบางโอกาสได้ หมดหนทางที่จะหาทางแก้ในวิ
 ษั ติ และมีความจำเป็นจะต้องทำงานชิ้นสำคัญใน
 เวลาที่คนชนจากฤดูร้อนของเขามา หรือเพื่อย้ายตัวโรคร้าย
 แรงอย่างอื่นที่เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ

แต่แม้จะถึงโอกาสที่จำเป็นแล้ว นักบริหารไม่
 ควรเลือกชนิด หรือขนาดยารักษาแพทย์เป็น
 อันขาด เพราะการทำเช่นนั้นอาจทำให้เกิดจิตใจกำเริบ
 เห็นว่าการรับประทานยานอนหลับเป็นเรื่องเล็กน้อย
 เองแล้วก็ได้ผลเช่นเดียวกับแพทย์สั่ง สักวันหนึ่งถ้า
 ความคุ้นเคยเช่นนั้นได้ทำให้ติดยา การแก้ไขย่อม
 เป็นภาระอันหนักยิ่ง

คำว่า “ยานอนหลับ” นั้น อาจจะเป็นยานอน
 หลับอย่างแท้จริง หรืออาจจะเป็นยาอย่างอื่นก็ได้
 แพทย์ที่คิดคงจะไม่ใช้ยานอนหลับที่แท้จริงแก่คนไข้
 เสมอไปทุกกรณี แพทย์มีหน้าที่จะต้องพิจารณาว่า เมื่อ
 ใดควรใช้ยานอนหลับ และเมื่อใดควรใช้ยาอย่างอื่น

ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้คนไข้หลับ โดยอาศัยสาเหตุของการนอนไม่หลับเป็นมูลฐาน

ตัวอย่าง

๑. ใช้นอนหลับ (Hypnotic) เมื่อคนไข้มีอาการนอนไม่หลับอย่างรุนแรงและแพทย์เห็นเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้คนไข้หลับ

๒. ใช้น้ำยาระงับประสาท (Sedative) ในขนาดระงับประสาท เมื่อคนไข้มีอาการ ตื่นเต้นทางประสาท เช่น ตื่นเต้น ตกใจ หวาดกลัว ฯลฯ (ยาระงับประสาทในขนาดสูงมีฤทธิ์เช่นเดียวกับยานอนหลับ)

๓. ใช้น้ำยาสงบประสาท (หรือยากล่อมประสาท หรือยากล่อมอารมณ์ = Tranquilizer) เมื่อประสาทมีอาการหมกมุ่น อารมณ์ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความกังวลอย่างอ่อน ยาประเภทนี้ในขนาดธรรมดา ทำให้อารมณ์สงบ และคนไข้หลับไปได้ถ้าต้องการนอนหลับต่างกับยานอนหลับซึ่งเมื่อให้ถึงขนาดแล้วจะทำให้คนไข้หลับเสมอไม่ว่าจะต้องการหลับหรือไม่

๔. ใช้ยาแก้ปวดในผู้ซึ่งมีความเจ็บปวดทำให้นอนไม่หลับ

๕. ใช้ยาลดไข้ในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะพิษไข้

๖. ใช้ยารักษาโรคเบาหวานในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะโรคเบาหวาน

๗. ใช้ยารักษาความดันเลือดสูงในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะความดันเลือดสูง

ฯลฯ

การใช้ยานอนหลับจึงควรเป็นเหตุผลสุดท้ายเสมอไปในการรักษาโรคนอนไม่หลับ

“การพิจารณาและวินิจฉัยโรคนอนไม่หลับของตนด้วยตนเอง และหาวิธีแก้ไขเสียเองเป็นวิธีที่ดีไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เสมอไป แต่อย่ารักษาโรคนอนไม่หลับด้วยยานอนหลับโดยไม่ปรึกษาแพทย์”

บทที่ ๔

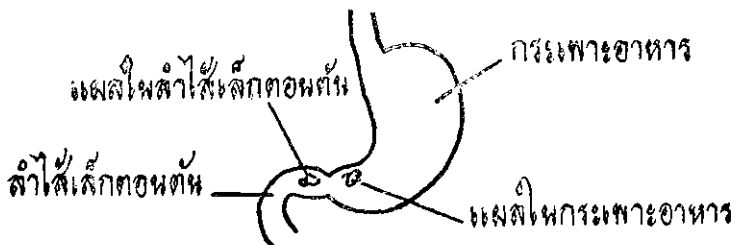
๓. โรคแผลน่าย่อย

(โรคกระเพาะอาหาร)

โรคกระเพาะอาหารนั้นความจริงมีหลายอย่างหลายชนิดเช่นเดียวกับโรคของอวัยวะอย่างอื่น ๆ แต่ในทีนี้จะหมายความอย่างสั้น ๆ หรือรวบรัดถึงโรคกระเพาะอาหารที่เรามักกล่าวถึงกันอยู่เสมอ ๆ คือโรคแผลกระเพาะอาหาร ที่มีได้ไซ้ คำว่าโรคแผลกระเพาะอาหารเป็นชื่อของบทนี้ก็เพราะว่า ทั้งคำว่าโรคกระเพาะอาหารหรือโรคแผลกระเพาะอาหารต่างก็ไม่ตรงกับความจริงทางตำรา

ชื่อเต็มยศในตำราของโรคแผลกระเพาะอาหารอย่างที่เราเข้าใจกันนั้น เรียกว่า **Chronic peptic ulcer** (Chronic - เรื้อรัง peptic - เกี้ยวแก่น้ำย่อย หรือการย่อย Ulcer - แผล) หมายถึงแผลเรื้อรัง

ที่เกิ^๕ข^๕นในกระเพาะอาหารหรือในลำไส้เล็ก ตอนต้น^๕ ส่วนที่^๕ต่อก^๕กับตอนปลายของกระเพาะอาหาร ถ้าเป็น^๕ อยู่ในกระเพาะอาหารเราเรียกว่า **Gastric Ulcer** (กระเพาะอาหาร) และถ้าเป็น^๕อยู่ในลำไส้เล็กตอนต้น^๕ เราเรียกว่า **Duodenal ulcer** ในระหว่างสองอย่าง^๕นี้ ประเภทหลังคือแผลในลำไส้เล็ก ตอนต้นเป็นชนิดที่^๕ เป็นกันมากและตรง^๕กับชื่อที่เรามักเรียกกันพอเข^๕น^๕ เข้าใจว่า โรคแผลกระเพาะอาหาร



ตามธรรมเนียมมักเรียกชื่อโรคนี้กันอย่างย่อ ๆ ว่า **Peptic ulcer** ขอลงไปกว่านั้นในหมอนักบริหาร ประชาชนทั่วไปหรือแม้แต่แพทย์พยาบาลในประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษพูดว่า **Ulcer** ก็ไม่หมายถึงแผลอย่างอื่น

ในภาษาไทยยังไม่มีความรู้หรือมีผู้ใดได้บัญญัติไว้อย่างแน่นอน เคยมีผู้แปลครั้ง ๆ หนึ่งศัพท์ว่า “แผลเพ็ปติก” ซึ่งฟังแล้วก็ยังไม่ชอกอะไรได้นอกจากผู้ซึ่งมีความรู้หรือสนใจเรื่องการแพทย์ ถ้าเราเรียกว่า “แผลน้ำย่อย” หรือ “โรคแผลน้ำย่อย” น่าจะได้คำแปลที่มีความหมายคล้ายศัพท์เดิมและความจริงคงจะได้ทราบต่อไป

ความรู้เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ตอนต้น น้ำย่อยของกระเพาะอาหารและสมรรถานของโรคแผลน้ำย่อย

กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะซึ่งมีกล้ามเนื้อและต่อมน้ำย่อยเป็นส่วนสำคัญ กล้ามเนื้อทำให้อาหารในกระเพาะอาหารคลุกเคล้ากับน้ำย่อยและเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้เล็ก น้ำย่อยของกระเพาะอาหารนั้นมีอยู่หลายอย่างด้วยกัน แต่ที่สำคัญมากกว่าและควรจะกล่าวถึงในที่นี้ คือ

๑. เพ็ปซิน (Pepsin) มีหน้าที่ย่อยอาหารเนื้อหรือโปรตีน

๒. กรดเกลือ (Hydrochloric Acid) ซึ่งมีความเข้มข้นถึงประมาณครึ่งของส่วนร้อยละ ๐.๕% มีหน้าที่ช่วยให้เพปซินย่อยอาหารได้ คือถ้าไม่มีกรดเพปซินไม่มีอำนาจย่อย

ธรรมชาติได้สร้างสรรการบำรุงเลี้ยงสังขารไว้เป็นแบบอัตโนมัติอย่างคิเล็ค เมื่อใดเชื้อเพลิงสำคัญคือน้ำตาลในกระแสเลือดของเราถูกใช้ไปเป็นพลังงานจนเหลืออยู่น้อยกว่าระดับปรกติ เมื่อนั้นเราจะรู้สึกหิวรู้สึกอยากรับประทานอาหาร เมื่อถึงเวลาอาหารซึ่งเป็นการประจำ เมื่ออาหารเข้าสู่กระเพาะหรือเมื่ออาหารบางส่วนจากกระเพาะอาหารเริ่มเข้าสู่ลำไส้เล็ก เมื่อนั้นกระเพาะอาหารจะขยับนำย่อยเพื่อย่อยอาหารและมีการเคลื่อนไหวขยับตัวเป็นระยะ ๆ เพื่อคลุกเคล้าให้อาหารผสมกันนำย่อยแล้วส่งเข้าสู่ลำไส้เล็กให้ได้รับการย่อยในลำไส้เล็กและซึมเข้าสู่ร่างกายเป็นอันดับถัดไป

นำย่อยของกระเพาะอาหารซึ่งประกอบด้วยเพปซินและกรดเกลือที่เข้มข้นน้อย ทนความแรงมาก

อย่างหนึ่งในร่างกาย ถ้าเราจะพูดถึงแต่ในค่านัสตร
 ค่านฤทธิอำนาจทางเคมี หรือความเข้มข้น บางทีอาจ
 เข้าใจได้ยากกว่าแรงเพียงไร ขอยกตัวอย่างว่า เนอ-
 เหนียวกระดูกอ่อน หรือกระดูกแข็งในอาหารซึ่งเรา
 ต้องใช้แรงทุบแรงเคี้ยวให้แหลกได้ยากนั้น พอผ่าน
 จากกระเพาะอาหารเข้าสู่ลำไส้เล็กเท่านั้น อาหาร
 เหล่านี้จะอ่อนนุ่ม มีเพียงบางชิ้นเท่านั้น ที่ยังคงเป็นชิ้น
 อยู่ต่อไป

ตัวกระเพาะอาหารนั้นธรรมชาติได้สร้างไว้ให้
 ทนทานต่ออำนาจน้ำย่อยซึ่งเป็นกรดของมันเองได้เช่น
 ธรรมดา ส่วนลำไส้เล็กตอนต้นซึ่งตัวกระเพาะอาหาร
 ปล่อยยั้งเป็นต่างคอยทำลายฤทธิ์ของกรดที่ผ่านเข้า
 ไป ทั้งกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กจึงทนทานต่อ
 น้ำย่อยอันเป็นกรดของกระเพาะอาหารได้ อย่างเช่น
 โจรย่อมปลอดภัยจากภัยสมนโจร นอกนั้นควรจะทราบ
 ด้วยว่า อาหารซึ่งจะถูกย่อยด้วยน้ำย่อยและกรดของ
 กระเพาะอาหารนั้นม้อานาจลดความรุนแรงของน้ำ
 ย่อยลงไปเหมือนอาหารลดความเค็มของน้ำปลา

เหมือนชนโจร บางทีต้องย่อยยับเพราะสมุน
 ของตนเองได้เหมือนกัน กระเพาะอาหารและลำไส้
 เล็กซึ่งธรรมชาติได้สร้างให้ทนต่อน้ำย่อย และกรด
 ของกระเพาะอาหาร บางทีถูกน้ำย่อยย่อยให้เปื่อย
 หรือทะเลใต้ ถ้าโอกาสของ “บางที” เกิดขึ้นตั้ง
 เราจะได้ศึกษากันต่อไป

ในสมัยหนึ่ง เป็นที่เชื่อกันว่าสาเหตุที่ทำให้
 เกิดแผลน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก
 ตอนต้นคืออาหารซึ่งรับประทานมากเกินไป ย่อยเกิน
 ไปหรือไม่เป็นเวลาจนร่างกายย่อยไม่หมด อาหาร
 แข็งเกินไปหรืออาหารเผ็ดเกินไป แผลที่เกิดขึ้นเพราะ
 อาหารจะถูกน้ำย่อยกัดต่อไป

แต่ในสมัยนี้ความรู้ที่เกี่ยวแก่สัจฐานของโรค
 นี้ได้รับการศึกษามากยิ่งขึ้น และกลับปรากฏว่าชน
 ชาติที่รับประทานอาหารพริ้วหรือไม่เป็นเวลา ที่ชอบ
 รับประทานอาหารเผ็ดจัดกลับเป็นโรคแผลน้ำย่อย
 ไม่มากกว่าชนชาติที่มีระเขยวินัย จัดเรื่องเวลารับ

ประทานอาหารหรือที่ไม่นิยมอาหารรสเผ็ดจัด นอก
 นั้นหลักฐานพยานต่าง ๆ ยังแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน
 ต่อไปว่า ภัยอาหารคล้ายคลึงกันและภัยวิหิมเวลา
 รับประทานอาหารอย่างเดียวกัน บุคคลที่ไม่มีห้วง
 กังวลหรือความตึงเครียดทางประสาทมักไม่เป็นโรคน
 ในทางตรงกันข้ามบุคคลออกประเภทหนึ่ง วิถีชีวิต
 และลักษณะของอาชีพทำให้เป็นห่วงเป็นใยและเคร่ง
 เครียดต่องานมากเช่นนักบริหารเป็นโรคนี้ได้ง่ายมาก

สมมุติฐานสำคัญของ โรคแผลน้ำย่อยหรือโรค
 แผลลำไส้เล็กตอนต้นที่เรามักเรียกกันว่า โรคแผล
 กระเพาะอาหารนั้นในสมัยนี้เชื่อกันว่ามีองค์ประกอบ
 ๒ อย่าง คือ

๑. ภาวะทางจิตใจ คือ ความห่วงกังวล ความ
 โกรธ อารมณ์โมโหฉุนเฉียวและความตึงเครียดแห่ง
 ประสาท

๒. การรับประทานอาหารเลยเวลา หรือปล่อยให้
 ให้หิวนานเกินไป

ความหิวกังวล อารมณ์ฉุนเฉียวและความทึง
 เครียดแห่งประสาท ทำให้เลือดมาเลี้ยงกระเพาะ
 อาหารและลำไส้เล็กมากกว่าปรกติ เป็นวิธีการเตรียม
 พร้อมของร่างกายซึ่งในภาวะเช่นนี้ อาจต้องการพลัง
 งานมาก เลือดซึ่งมาเลี้ยงมากเป็นการให้พลังงาน
 พิเศษแก่ต่อมน้ำย่อยและกล้ามเนื้อของกระเพาะอาหาร
 และลำไส้เล็กเพื่อจะย่อยอาหารได้มาก ในขณะที่ยิว
 กันเมื่อเลือดมามาก เส้นเลือดฝอยจะเป่งด้วยเลือด
 อาจจะเป่งมากจนเส้นเลือดและเยื่อที่หุ้มอยู่แตกเป็น
 แผลเล็ก ๆ เปิดโอกาสให้น้ำย่อยซึ่งเป็นกรดและมี
 มากกว่าปรกติย่อยให้เป็นแผลใหญ่ต่อไป

เลือดที่ออกจะลงไปกับอาหารและทำให้อุจจาระ
 เป็นสีดำ ถ้าเส้นเลือดฝอยแตกแยกมากพร้อม ๆ กัน
 หรือเส้นเลือดที่แตกนั้นเป็นขนาดใหญ่กว่าเส้นเลือด
 ฝอย เลือดจะออกมากจนอาจทำให้อาเจียนเป็นเลือด
 ตรงกับคำพังเพยที่ว่า “อารมณ์เสียหรือโมโหจน
 กระจกแตก” เป็นต้น

คำอธิบายในตอนต้นก็กล่าวแล้วว่า เมื่อถึง
เวลาที่เราเคี้ยวประทานหรือรู้สึกหิวน้ำของกระเพาะ
อาหารจะออกมาก การรับประทานอาหารเลยเวลาไป
มากหรือปล่อยให้หิวมาก จึงทำให้น้ำย่อยที่ออกมาก
นั้นค้างคั่งอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กโดยไม่มี
อะไรย่อย ไม่มีอะไรเข้าผสมให้เจือจางและอ่อนกำลัง
ลง เนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กซึ่งว่างกาย
สร้างไว้ให้ทนต่อน้ำย่อยและกรดได้เพียงชั่วเวลา จึง
ถูกฤทธิ์ของน้ำย่อยนานเกินไปแล้วเตือนให้เจ้าของ
กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กด้วยความเจ็บปวด

ผลที่เกิดขึ้นแล้วนั้นมิใช่ว่าจะต้องลดความกว้าง
หรือลดมากจนเสมอไป แต่จะหายไปได้เอง ถ้า
ไม่ถูกน้ำย่อยรบกวนต่อไปอีก

ความหิวกังวล ความมีอารมณ์ปั่นป่วนและ
การที่ประสาทตั้งเครียดอย่างหนึ่งกับการรับประทาน
อาหารเลยเวลาอีกอย่างหนึ่งเป็นเรื่องทนกับบริหารหลัก
เลี้ยงไต่ยาก แต่ก็เป็นสิ่งที่ควรพยายามหลีกเลี่ยง
ถ้าไม่ยากให้กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กพินาศไป

อาการของแผลน้ำย่อย

โรคแผลน้ำย่อยเป็นโรคที่เกิดขึ้นช้า ๆ กินเวลานาน ไม่เกิดขึ้นเพราะว่ามีสมุฏฐานของโรคเพียง ๒-๓ วัน มักกินเวลาหลาย ๆ สัปดาห์หรือเป็นเดือน เป็นปี เป็นผลค้างค่างของพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งสร้างสมมาเป็นเวลานาน บางทีอาจจะเกิดขึ้นในขณะที่บุคคลผู้เป็นโรคนั้นยืนยันว่าตนไม่มีความห่วงกังวลหรือกังวลเล็กน้อยใด ๆ หรือในระหว่างเวลาใกล้เคียงกับอาการก็ไม่เคยปล่อยให้หิวนานเกินไปเลย เป็นเสมือนบริษัทราคาซึ่งต้องล้มละลาย ในขณะที่กำลังค้าขายเจริญและทลมนั่น เป็นเพราะ หนี้สิน หรือ การขาดทุนเรอรั้งมาก่อน

ความสำคัญอันแรก ที่ควร แก่การ สังเกต เป็นอย่างยิ่ง ไม่ใช่อาการของโรคโดยตรง แต่เป็นอาการของการดำเนินงานหรือผลงานอื่นทำให้ผิดหวังจนต้องกังวล หรืออารมณ์เสีย และความ เคร่งเครียดต่อการงานจนต้องรับประทานอาหารเลยเวลาไปย่อย ๆ ประ-

กอบกัษอาการเขืออาหารและอาการแน่นท้องภายหลัง
 รับประทานอาหาร อาการเหล่านี้^๕เป็นอาการเริ่ม
 ต้นของการจะเกิดโรคแผลน้ำย่อยซึ่งอาจจะหายไปเลย
 หรือถ้าเรียบต่อไปแล้วแต่ว่าพฤติกรรมอื่นเป็นสมุฏฐาน
 จะดำรงอยู่นานเพียงไร

อาการของโรคแผลน้ำย่อยโดยตรงคือการปวด
 ท้องบริเวณกระเพาะอาหารซึ่งตรงกับบริเวณหน้าท้อง
 ส่วนบนหรือมักเรียกกันทั่วไปว่าบริเวณยอดอก อา-
 การที่^๕จะ^๕มีความ^๕เกี่ยวข้องกับ^๕เวลา^๕อาหาร^๕คือถ้า
 แผลน้ำย่อยหรือการอักเสบเกิดขึ้นในลำไส้เล็กตอนต้น
 ติดยปลายกระเพาะอาหารซึ่งชนิดที่^๕เป็นกัน^๕ส่วนมาก^๕อา-
 การปวดท้องจะเกิดขึ้นก่อนถึงเวลาอาหารหรือเมื่อหิว
 มากเกินไปหรือเมื่อร่างกายเริ่มอดอาหาร เช่นใน
 เวลา^๕อด^๕หรือ^๕เชา^๕ตรี^๕ทั้ง^๕นั้น^๕เป็น^๕เพราะ^๕ในเวลา^๕เหล่านี^๕
 น้ำย่อยออกมาก กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเคลื่อนไหว
 ใหว่ขึ้น^๕ตัว^๕เนื้อ^๕ที่^๕อักเสบ^๕หรือ^๕เป็น^๕แผล^๕ถูกรบกวน
 ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของอาการปวดท้องของโรคแผล

น้ำย่อยประเภทนี้คือ ความขวกจะบรรเทาลงไปโดย
ทันทีเมื่อรับประทานอาหาร เพราะอาหารเข้าไปลด
ความแรงของน้ำย่อย

ในโรคแผลน้ำย่อยอีกประเภทหนึ่งซึ่งเป็นกันไม่
มากนัก แต่มักเป็นสาเหตุของมะเร็งได้ง่ายคือ แผล
น้ำย่อย ซึ่งเกิดขึ้นในกระเพาะอาหาร โดยแท้จริงนั้น
อาการปวดท้องมักเกิดขึ้นภายหลังจากอาหารทันทีและจะ
บรรเทาลงเมื่อถึงเวลาประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง คือ
เมื่ออาหารได้ผ่านออกไปจากกระเพาะอาหารแล้วโดย
ทางหนึ่งทางใด เช่น เข้าสู่ลำไส้เล็กตอนต้นหรือ
อาเจียนออกมา ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากในโรคแผล
น้ำย่อยของกระเพาะอาหาร น้ำย่อยและกรดของ
กระเพาะอาหารไม่ออกมากเท่ากันในโรคแผลน้ำย่อย
ของลำไส้เล็ก ความเจ็บปวดเกิดจากแผลถูกอาหาร
ที่ตกเข้าสู่กระเพาะอาหารรบกวนโดยตรง อาการที่
เกิดขึ้นแก่ร่างกายเป็นส่วนรวมคือ

๑. อาการหิวบ่อยและร่างกายอ่อนเพลีย เพราะ
อาหารผ่านออกจากกระเพาะอาหารเร็วกว่าธรรมดาและ

การย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติสมบูรณ์ประกอบด้วย
บุคคลผู้เป็นโรคนั้นมักเป็นประเภทไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ชอบ
ทำงานกระฉับกระเฉงว่องไว ทั้งร่างกายและสมอง
ทำงานมาก

๒. อาการหงุดหงิดเพราะความเพลีย อาการ
ปวดท้องและอาการหิวบ่อย ๆ

โรคแซก ความที่กล่าวมาแล้วเป็นอาการของโรค
แผลน้ำย่อยอย่างธรรมดา คือ อาจมีแต่การอักเสบ
ในระยะต้นหรือมีแต่แผล ไม่มีอาการแซกอย่างอื่น ๆ
ถ้าโรคแผลน้ำย่อยไม่ได้รับการรักษา จะเกิดโรค
แซกจากแผลต่อไป

โรคแซกที่เกิดขึ้นบ่อยได้แก่ :-

๑. เลือดออก แผลน้ำย่อยที่เกิดขึ้นอาจลุกลาม
ไปถึงเส้นเลือดที่อยู่ใกล้เคียงทำให้เลือดออก ถ้า
เราจะสังเกตอาการเลือดออกได้ ๒ อย่าง คือ อาเจียน
ออกอย่างหนึ่ง เลือดที่ออกจะเป็นเลือดสด ๆ มีเศษ
อาหารปน ไม่มีฟอง อีกวิธีหนึ่งเลือดที่ออกก็อาหาร

ไหลเข้าสู่ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่และออกป็นก้นของจระ
 มีสีน้ำตาลเข้มเห็นสีเงินหรือค่อนข้างดำพอให้สังเกตเห็นได้
 ในบางกรณี ถ้ามีเลือด ออกมากก็ของจระ น้อยมาก
 ของจระอาจไม่เห็นสีน้ำตาลให้เห็นได้แต่จะตรวจได้ด้วย
 วิถีทางเคมีหรือด้วยกล้องจุลทรรศน์

๒. ปลายกระเพาะอาหารตีบ แผลนำย่อยทั้งที่
 เป็นในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ส่วน
 มากมักเป็นในบริเวณใกล้เคียง ปลายของ
 กระเพาะอาหารและทำให้ปลายกระเพาะอา-
 หารตีบหรือตันได้เพราะอาการขวมของเนื้อ
 บริเวณรอบ ๆ แผลหรือเพราะแผลเป็นที่เกิด
 จากแผลฉีกขาดอย่างที่เราจะเห็นได้จาก
 ผดงนำร้อนลวกหรือถูกไฟไหม้บริเวณข้อ-
 ศักดิ์ไม่สามารถเหยียดข้อศอกได้ เพราะ
 แผลเป็นนัยค หรืออาจเป็นเพราะการเกร็งตัว
 ของกล้ามเนื้อปลายกระเพาะอาหาร เนื่อง
 จากการอักเสบในบริเวณ ใกล้เคียงก็ได้

อาการสำคัญของปลายกระเพาะอาหารตีบหรือ
 อาการท้ออาหารผ่านออกจากกระเพาะอาหารไม่ได้สะดวก
 หรือไม่อาจผ่านไปเลย อาการเหล่านี้ คือ

ก. อาการแน่นท้องนานเกินควรภายหลังรับประทานอาหาร แน่นท้องมาก หลังอาหารธรรมดา แน่นน้อย ภายหลังอาหารอ่อนหรืออาหารเหลว

ข. อาเจียนเสมอ ๆ ภายหลังอาหารและเมื่ออาเจียนแล้วรู้สึกสบายขึ้นจนมีความรู้สึกอยากอาเจียนภายหลังการรับประทานอาหาร ความพยายามให้อาเจียนหลังอาหาร เช่น การล้วงคอและความรู้สึกกลัวการรับประทานอาหาร

๓. แผลน้ำย่อยทะเล แผลน้ำย่อยซึ่งไม่ได้รับการรักษาหรือการรักษาตกต้องอาจกลืนและกัดเนื้อของลำไส้เล็กตอนต้นหรือกระเพาะอาหารให้กร่อนลึกจนทะลุ เมื่อแผลทะลุ เศษอาหารจากกระเพาะอาหาร หรือลำไส้เล็ก น้ำย่อยและสิ่งต่าง ๆ ที่รั่วออกจากแผลทะลุจะทำอันตรายแก่อวัยวะต่าง ๆ ภายในช่องท้อง เชื้อโรคที่มีขึ้นอยู่ในอาหารจะทำให้เกิดการติดเชื้อจนเป็นหนองเต็มช่องท้อง

คำว่า แผลน้ำย่อยทะเลนั้นส่วนมากเรามักใช้คำว่า กระเพาะอาหารทะลุแทน การรักษาโรคและแผลน้ำ-

ย่อยอาจไม่เช่นปัญหาสำคัญมากนักก็ได้ แต่การจะให้
คนไข้มีชีวิตรอดจากแผลน้ำย่อยทะเลขึ้นอยู่กับการรักษา
ยาโดยเร็วในโรงพยาบาลทันสมัยเท่านั้น

๔. มะเร็ง แผลน้ำย่อยซึ่งไม่ได้รับการรักษา
ที่ถูกต้องเป็นเวลานานอาจกลายเป็นมะเร็งได้ และส่วน
ใหญ่มะเร็งก็จะเกิดขึ้นกับแผลน้ำย่อย ในกระเพาะอา-
หาร แผลน้ำย่อยในลำไส้เล็กตอนต้นซึ่งกลายเป็น
มะเร็งนั้นน้อย

การป้องกัน แม้ว่าสมมุติฐานของโรคน้ำย่อยเป็นร่อง
ทางทฤษฎีคืออาจไม่จริงถึงร้อยในร้อยก็ตาม ก็เป็นที่
รับกันทั่วไปเกี่ยวกับความจริงเป็นที่สุด การป้องกัน
จึงนับได้ว่าจะให้ผลดี ด้วยการตัดสมมุติฐานของโรค
นอกจากนั้นการป้องกันยังเป็นสิ่งจำเป็นแม้ในชั้นการ
รักษา ทั้งนี้เพื่อให้แผลซึ่งหายไปด้วยการรักษาวิธีหนึ่ง
วิธีใดเกิดขึ้นอีกได้

การรักษา การรักษาโรคแผลน้ำย่อยนั้น เรามักได้
ยินกันอยู่เสมอว่า การผ่าตัดเป็นวิธีที่ดีที่สุดและได้วิธี

การกล่าวขวัญถึงมากกว่าการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ จน
คนไข้บางคนเข้าใจผิดคือย่ำเสมอว่าการผ่าตัด คือวิธี
เดียวของการรักษาแผลน้ำย้อยให้หาย

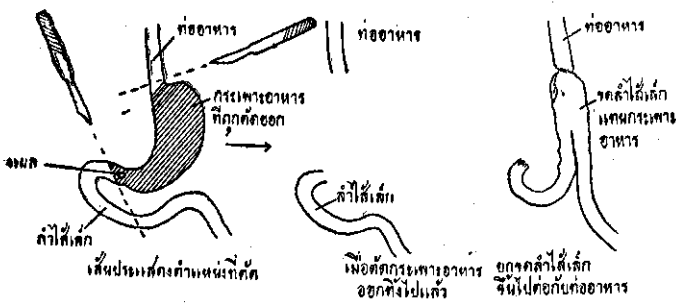
การที่เป็นเช่นนั้น น่าจะเป็นเพราะความมหัศจรรย์
ของการผ่าตัดนั่นเอง กล่าวคือ การผ่าตัดกระเพาะอา-
หารเป็นการผ่าตัดที่ใหญ่ ให้ผลดีมากเป็นส่วนใหญ่มะ
ไม่ทำอันตรายสูงมากกว่าการผ่าตัดไส้ติ่งอีกเสียมาก
นัก แต่จะมหัศจรรย์เพียงไรในเรื่องให้โรคหายขาด
หรือไม่นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

การรักษาแผลน้ำย้อยด้วยวิธีผ่าตัด กล่าวโดย
ย่อ ๆ พอให้ท่านผู้อ่านซึ่งไม่ใช่แพทย์เข้าใจได้ง่ายว่า
มีหลักการและวิธีดังนี้ คือ

๑. การเปลี่ยนทางเดินของอาหารจากกระเพาะ
อาหารเข้าลำไส้เล็กเสียใหม่ เพื่อไม่ให้ให้น้ำย้อยและกรต
รวมทั้งอาหารจากกระเพาะอาหารไปรบกวนแผลซึ่งมัก
เป็นชนในบริเวณซีกปลายกระเพาะอาหาร โดยการ
ต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ณ ที่ใหม่

การผ่าตัดทวิชั้นไคปลอน้อยที่สุด เพราะบริเวณที่
ตัดออกแล้วเย็บไว้อาจกลับเป็นแผลใหม่ได้ง่าย เป็น
เสมือนการซ่อมสะพานไม้ชำรุดด้วยวิธีเชื่อมกระดาน
ชำรุดออกแล้วใช้ค้ำด้วยกระดานแผ่นใหม่

๓. การตัดกระเพาะอาหารออกหมด ในการผ่า
ตัดทวิชั้น กระเพาะอาหารจะถูกตัดออก รวมทั้ง บริเวณ
ลำไส้เล็กตอนต้นแล้วทำทางเดินอาหารใหม่ ใช้
ลำไส้เล็กหรือลำไส้ใหญ่เป็นที่เก็บอาหารแทนกระ-
เพาะอาหาร

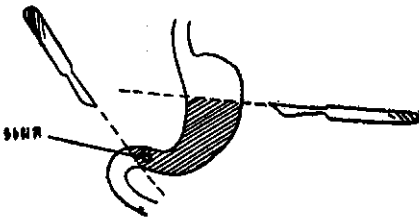


การผ่าตัดทวิชั้น อาจจะเหมาะสำหรับรักษาโรค
มะเร็งของกระเพาะอาหารเท่านั้น แต่ไม่เหมาะอย่าง

ยิ่งในการ รักษาแผล น้ำย่อย ตามธรรมชาติ เพราะเป็น
 เหมือนการ ซ่อมถึง น้ำนม วัหรือ ขำรค ด้วย การ รอดง
 นำนม ทงแล้ว ใช้ ขวต หรือ ไท เป็น ท เกย นำนม แทน

๔. การตัดกระเพาะอาหารออกเกือบหมด ในวัย

ผ่าตัด กระเพาะอาหารประมาณ ๒/๓ รวมทั้งลำไส้
 เล็กตอนต้นส่วนที่ม้วนแล้วจะถูกตัดออก เมื่อเนื้อของ
 กระเพาะอาหารถูกตัดทิ้งไปมาก ท่อม น้ำย่อย จำนวน
 มากย่อมหมดไป น้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลง
 ไปตามส่วน โอกาสนี้เนื้อกระเพาะอาหารหรือลำไส้
 เล็กตอนต้นที่เหลือจะถูกนำย่อยก็ให้เป็นแผลลคตาม
 ไปด้วย กระเพาะอาหารที่เหลือจะค่อย ๆ ขยายตัว
 ออกไปได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตามคนไข้จะหิวบ่อย ๆ
 เพราะ "ยังขำว" เล็กไปกว่าเดิม

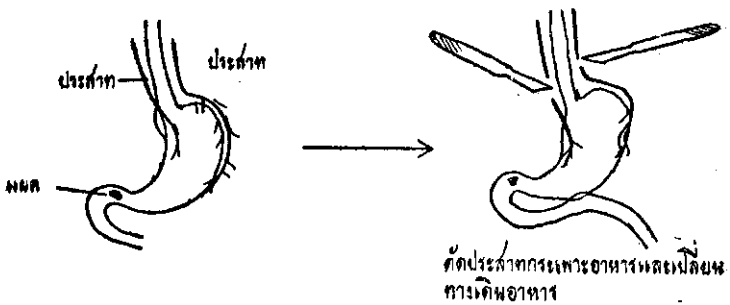


กระเพาะอาหารที่เหลือต่อกับลำไส้เล็ก

การผ่าตัดควินเป็นเสมือนการทำลายรังไข่ของ
 คอมมิวนิสต์ในหมู่บ้านด้วย การระดมยิงเข้าไปในหมู่บ้าน
 นอกๆ ส่วนใหญ่ของกระเพาะอาหารซึ่งอาจเปรียบ
 ได้กับประชาชนผู้บริสุทธิ์ ถูกทำลายด้วย หรืออพยพ
 ออก ทั้งควรสังเกตต่อไปว่า ประชาชนหรือเนอ
 กระเพาะอาหารที่เหลืออยู่ยังได้รับกระแสพลังงานจาก
 สมอหรือคำสั่งจากกองบัญชาการอยู่ตามเดิมจะกลายเป็น
 เป็นคอมมิวนิสต์หรือแปลต่อไปได้อีก อย่างไรก็ตาม
 การผ่าตัดแบบนี้ได้รับความนิยมนมากกว่าแบบอื่น ๆ
 เป็นเวลาหลายสิบปีทั้งในอดีตและปัจจุบัน

๕. การตัดประสาทกระเพาะอาหาร กระเพาะ
 อาหารซึ่งมีต่อมน้ำย่อยและกล้ามเนื้อเป็นส่วนประกอบ
 สำคัญ ทำหน้าที่ได้ด้วยการบังคับ ๒ ทาง คือ ทาง
 หนึ่งมีกระแสพลังงานเป็นคำสั่งจากสมองไปตามเส้น
 ประสาทชื่อซอเวียคคูลุม ๆ ว่าเส้นประสาทของกระ-
 เพาะอาหาร เปรียบได้เหมือนลูกน้องทำงานตามคำ
 สั่งของหัวหน้า อีกทางหนึ่ง เป็นการทำงานอัตโนมัติ

กล่าวคือ กล้ามเนื้อ จะทำงาน ขยับตัว และ ต่อมน้ำย่อย
 จะขยับน้ำย่อยออกเอง เมื่อมีอาหารเข้าไปสัมผัสกับ
 เยื่อกระเพาะอาหารเปรียบได้เหมือนการทำงานของ
 ลูกนึ่งในทันทีที่ทำงานโดยไม่ต้องฟังคำสั่งของหัวหน้า
 การค้นพบวิธีการทำหน้าที่เช่นนั้น ของกระเพาะ ทำให้
 สรุปได้ว่า ถ้าสมองวุ่นวายมาก กระแสพลังงานที่
 จะส่งให้กระเพาะอาหารทำงานด้วยย่อมวุ่นวายสับสน
 ตามไปเช่นเดียวกับเมื่อหัวหน้างานวุ่นวายพันเสีย โม
 โทคุณเฉียว เอะอะโวยวาย เร่งรีบทำงาน ลูกนึ่ง
 ย่อมจะต้องโกลาหลอลม่านตามไปด้วย จึงได้มีผู้ท
 ลองทำการตัดประสาท ของกระเพาะอาหารออกเสีย
 ปรากฏว่าทำให้น้ำย่อยและกรดของกรดกระเพาะอา
 หารลดลงไปเป็นอย่างมาก ทั้งกระเพาะอาหารซึ่งมัก
 เคลื่อนไหวเป็นตัวเองเกินไปในโรคแผลน้ำย่อยก็ลด
 การขยับตัวลงไป ทำให้แผลน้ำย่อยได้รับการรบกวน
 จากน้ำย่อยและอาหารน้อยลงไปด้วย



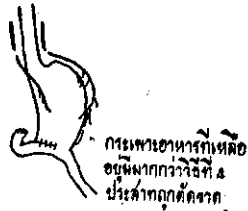
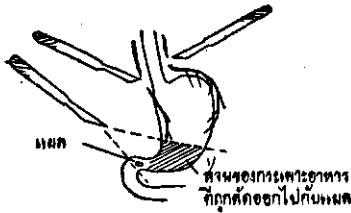
การผ่าตัดควอินเป็นเสมือนการลดมรฐูบาลทวยวอิ
 ติคตสายการสั่งงาน เช่น ฆ่านักการหรือผู้นำสาร
 ทำลายสถานวิทย์ ติคตสายโทรทศัน เป็นต้น โดย
 มากเป็นวิหนึ่งซึ่งใช้ร่วมกับการผ่าตัดเปลี่ยนแปลงทางเดิน
 ของอาหาร ดังที่กล่าวมาแล้ว หรือการ ตักส่วน ปลาย
 กระเพาะอาหารดังที่จะกล่าวต่อไป

๖. การตัดส่วนปลายของกระเพาะอาหารและตัด
 ประสาทกระเพาะอาหาร การตัดกระเพาะอาหารออก
 เกือบหมดดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ว่าจะได้รักษาานิยม
 มากเป็นเวลาหลายสิบปีก็ตามยังมีข้อเสียในคานที่ว่า
 ติวกระเพาะอาหารต้องถูกตักทิ้งออกไปมาก มีเหลืออยู่
 เพียงประมาณ ๑/๓ ให้เป็นที่เก็บอาหาร ทำให้คนไข้

หิวบ่อย ๆ เพราะรับประทานอาหารได้ครั้งละน้อย ๆ
ข้อเสียอันนี้เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการศึกษาค้นคว้าหาวิธี
ผ่าตัดใหม่ต่อไป

ในระยะ ๒-๓ ปี^๕ ได้มีผลทดลองผ่าตัดกระเพาะ
อาหาร^๖ อีกวิธีหนึ่ง กล่าวคือตัดท่อนปลายกระเพาะ
อาหารและลำไส้เล็กตอนต้น^๗ ซึ่งตัดปลายกระเพาะอาหาร
ออกเพราะมีเหตุทำให้เชื่อว่า ส่วนปลายของกระเพาะ
อาหารมีต่อมผลิตกรดน้อยกว่าส่วนอื่น ๆ และในลำไส้
เล็กตอนต้นนั้นไม่มีต่อมผลิตกรดอยู่เลย ย่อมทนทาน
ต่อฤทธิ์ของกรดได้เป็นอย่างดี^๘ บริเวณที่มีแผลได้ง่าย
ส่วนกรดในเนอกระเพาะอาหารส่วนใหญ่ที่เหลืออยู่นั้น
ทำให้น้อยลงด้วยการตัดประสาท

ในวิธี^๕ กระเพาะอาหารจะถูกตัดไปเพียง
ประมาณ ๑/๕-๑/๔ หรือร้อยละ ๒๐-๒๕ ส่วนที่
เหลืออยู่จึงทำหน้าที่เช่น “ยุงขาว” ได้คล้ายคลึง
กับของเดิม



การผ่าตัดแบบนี้เช่นเสมือนการทำลายรังย้อย
 ของคอมมิวนิสต์ ในหมู่บ้านด้วยวิธีเข้าล้อมยิงระยะ
 ใกล้ประชาชนผู้บริสุทธิ์ถูกทำลายแต่เพียงส่วนน้อย
 ส่วนประชาชนและคอมมิวนิสต์ที่เหลืออยู่ถูกตัดขาด
 จากการบังคับบัญชาของกองบัญชาการใหญ่ การผ่า
 ตัดแบบนี้จะแท้จริงเพียงไรคงทฤษฎีย่อมจะต้องการ
 เวลาอีกหลายปีเป็นเครื่องพิสูจน์ต่อไป ในปัจจุบันนี้
 พอจะกล่าวได้ว่า ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น

ท่านผู้อ่านคงจะเห็นได้แล้วว่า การรักษาแผลน้ำ
 ย่อยด้วยการผ่าตัดมีจุดประสงค์ส่วนใหญ่อยู่ที่การลด
 ความรบกวนจากน้ำย่อยอันเป็นกรดของกระเพาะ
 อาหารด้วยวิธีตัดกรดหรือบดกันมิให้กรดนั้นรบกวน
 อย่างหนึ่งอย่างใดหรือทั้งสองอย่างรวมกัน การตัด
 ส่วนที่มีแผลออกเป็นแต่เพียงการลดระยะเวลาของการ
 รักษาแผลเท่านั้น การรักษาแผลน้ำย่อยจึงไม่จำเป็นต้อง
 ต้องมีวิธีผ่าตัดเพียงวิธีเดียว นอกจากในกรณีที่มีโรค
 แฉก เช่น ปลายกระเพาะอาหารตีบ การกลายเช่น
 มะเร็ง การมีเลือดออกมาก ๆ หรือการทะลุของแผล
 น้ำย่อยในช่องว่างเท่านั้น อันนี้ ย่อมเป็นที่พิจารณาได้
 ง่ายว่า การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีผ่าตัดนั้นเป็นวิธี
 หนึ่งของการรักษาอาการมากกว่า มิได้เป็นการรักษา
 ตรงต่อสมุฏฐานของโรค การผ่าตัดทุกอย่างย่อม
 เต็มไปด้วยการเสี่ยงอันตรายเสมอไปไม่มากนักนัย
 ด้วยเหตุนี้การผ่าตัดจะเป็นการสมควร ก็ต่อเมื่อการ
 รักษาวิธีอื่นมิได้ผลหรือจะมิได้ผลแน่นอนแล้วเท่านั้น

การรักษาแผลน้ำย้อยด้วยวิธีไม่ผ่าตัด

ความจริง การรักษาแผลน้ำย้อยด้วยวิธีไม่ผ่าตัดมีความสำคัญมากกว่าการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด เพราะเป็นวิธีซึ่งจะเห็นได้ต่อไปว่า เป็นการแก้ไขจากสาเหตุทุกประการ ที่สำคัญเหนือขึ้นไปอีกก็คือ การรักษาคด้วยวิธีไม่ผ่าตัดเป็นวิธีซึ่งต้องใช้ก่อนวิธีผ่าตัดเมื่อไม่ไ้ผลเร็วหรือแพทย์ผู้พิจารณาโดยรอบคอบเห็นว่าจะไม่ไ้ผลเท่านั้น การรักษาคด้วยวิธีผ่าตัดจึงเป็นวิธีที่เลือกใช้

ในการรักษาคด้วยวิธีไม่ผ่าตัดนั้น มีหลักสำคัญอยู่ ดังนี้

๑. การปฏิบัติทางจิต ได้แก่การระงับความกังวล ทัศนคติอารมณ์เฉยและลดความตึงเครียดในการทำ งานเพื่อช้ชองกัมมิให้น้ำย้อยออกมาก และเนอของ กระเพาะอาหารมีเลือดมาเลี้ยงมากเกินไป

๒. การสร้างนิสัยเกี่ยวกับการรับประทาน เพื่อช้ชองกัมมิให้น้ำย้อยออกมาก ได้แก่การไม่ปล่อยให้

เวลาอาหารล่วงเลยไปโดยไม่จำเป็นอย่างแท้จริง ไม่
 ปล่อยให้หิวมากเกินไป ควรเป็นที่สังเกตไว้ด้วยว่า
 การถือเวลาอาหารตรงเกินไปข้อมไม่เป็นการสมควร
 เหมือนกัน เช่น ในบางโอกาส เราอาจรู้สึกหิวก่อน
 เวลา การไม่ขอมรับประทานเพราะยังไม่ถึง
 เวลา เช่นนี้จะเป็นข้อเสีย เพราะน้ำย่อยจะออกมาก
 ในเวลาเช่นนั้น จึงเห็นควรสรุปอย่างกว้าง ๆ ไว้ว่า

ก. ไม่ปล่อยให้อาหารเลยเวลา

ข. รับประทานอาหารก่อนเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อรู้สึกหิว

ค. รับประทานอาหารเพิ่มเวลาชั้นอีกในโอกาสที่ร่างกาย
 ควรได้รับอาหารเพิ่มขึ้นตามความจำเป็น เช่น เมื่อ
 ร่างกายต้องทำงานเพิ่มขึ้น ท่านผู้อ่านควรสังเกตว่าอาหาร
 แต่ละมื้อนั้นให้เรียวแรงหรือพลังงานแก่ร่างกายของบุคคล
 ธรรมดาได้ประมาณ ๔-๖ ชั่วโมงเท่านั้นในเวลาทำงาน
 ส่วนในเวลาที่เราพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการอาหาร
 น้อยลงไป เช่น อาหารมื้อเย็นอาจเป็นการเพียงพอแก่ร่าง
 กายได้ตั้งแต่ ๑๐-๑๕ ชั่วโมง ด้วยเหตุนี้ถ้าเราจำเป็นต้อง

ทำงานดึก การเพิ่มเวลาอาหารขึ้นอีกมื้อหนึ่งใกล้เวลานอนจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสมควรอย่างยิ่ง

๓. การรักษาด้วยยา ไท้แก่ยาที่ช่วยยให้ประสาทหรืออารมณ์สงบ ยาตัดอำนาจของประสาทต่อต่อมนำย่อยในกระเพาะอาหาร หรือยาทำลายกรด เช่นอาท

๔. การรักษาด้วยอาหาร ในระหว่างที่แผลนำย่อยทำให้มีอาการปวด การรักษาด้วยอาหารอาจมีผลคล้ายคลึงกับการรักษาด้วยยาเหมือนกัน เพราะอาหารมีอำนาจทำให้ความแรงของนำย่อยเจือจางลงประการหนึ่ง นอกนั้นการรับประทานอาหารบ่อยๆ เป็นการข่มกันความหิว จึงเป็นการข่มกันมิให้นำย่อยออกมากได้ด้วย

วิธีการรักษาด้วยอาหาร มีหลักสำคัญ ดังนี้:-

ก. รับประทานอาหารอ่อน อาหารรสไม่รุนแรง ลดกาแฟ บุหรี่ และสุรา เพื่อข่มกันมิให้เกิดความรบกวนต่อแผล

ข. รับประทานอาหารบ่อยๆ เช่น รับประทานนม น้ำข้าว หรือข้าวต้มบ่อยๆ

๕. การรักษาด้วยความเย็นจัด

นายแพทย์แวงเกินสตัน ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของสหรัฐอเมริกา หรือพอจะกล่าวได้ว่าเป็น ศัลยแพทย์ทางกระเพาะอาหารและลำไส้ขนาดใหญ่ ยอกคนหนึ่งของโลก ได้ผ่าตัดกระเพาะอาหารและลำไส้มาหลายสิบปี แต่ท่านผู้นี้ไม่มีความลำเอียงที่จะนึกว่า การผ่าตัดซึ่งตนเองชำนาญมากนั้นเป็นยอกของวิธผ่าตัดรักษาโรคแผลน้ำย่อย ตรงกันข้าม กลับเห็นตระหนักยิ่งขึ้นว่าการผ่าตัดควรเป็นสิ่งที่พึงหลีกเลี่ยงถ้าสามารถทำได้ด้วยวิธีอื่น เพราะไม่มีการผ่าตัดอย่างใดเลยที่ไม่เป็นการเสี่ยงชีวิตและการรักษาด้วยวิธีที่ดีกว่าจะสำคัญออกไปถึงเสียเงินจะนับว่าเลิศแล้วมิได้ ท่านผู้นี้ได้ค้นคว้าและได้ประสบความสำเร็จขั้นต้น ในปัจจุบันด้วยการใช้ความเย็นจัดทำให้กระเพาะอาหารเย็นจนแข็งชั่วขณะหนึ่งและปรากฏว่าต่อมผลิตกรดและน้ำย่อยของกระเพาะอาหาร ถูกทำลายและแผลน้ำย่อยจะหายไปโดยเร็ว

เช่นเดียวกับการผ่าตัดหรือการรักษาด้วยวิธีไม่
 ผ่าตัด ผลลัพธ์ที่หายเพราะความเย็นจัดจะกลับ
 เย็นได้อีก แต่เมื่อเย็นออก การรักษาด้วยความเย็น
 จัดก็ย่อมทำได้อีก ได้อีกหลาย ๆ ครั้ง ถ้ารักษาด้วย
 การผ่าตัด ท่านผู้อ่านซึ่งไม่ต้องเป็นแพทย์ก็พอจะรู้อา
 หารเพราะอาหารจะมีเหลือหรือร่างกายจะทนให้ผ่าตัด
 ได้สักกี่หน

เรามีน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหารไว้น้อย
 อาหาร อย่าปล่อยให้ น้ำย่อยย่อยกระเพาะอาหาร และ
 ลำไส้ของเราเสียเอง

ผลน้ำย่อยนี้ บางที่เราเรียกกันด้วยชื่อใหม่ว่า
 "Stress ulcer" หรือ "แผลแห่งความตึงเครียด" การ
 จะให้คนเราไม่ท่วงกังวล ไม่ฉุนเฉียวหรือไม่เคร่งเครียด
 ทำงานโดยเด็ดขาดนั้นย่อมเป็นสิ่งยากยิ่ง กล่าวกันว่า
 นักบริหารบางท่านซึ่งเขือกเย็นที่สุดนั้น บางครั้งก็จำเป็นต้อง
 แสดงละคร แกล้งทำเป็นท่วงกังวล แกล้งทำหัน
 เสียอะอะ โมโหโทโส หรือแกล้งเคร่งเครียดกับงาน

อย่างเกินควรเพื่อ “เรงน้ำมัน” ลูกน้อง แต่ไม่ควร
 ปลอ้ยให้ความกังวลอารมณ์ฉุนเฉียวและความเคร่งเครียด
 ที่เกินขนาดและแท้จริงร่วมกันประสมโรงกับน้ำย่อยและ
 กรดในกระเพาะอาหาร ช่วยกันย่อยกระเพาะอาหาร และ
 ลำไส้ของตนเอง

๕. โรคริดสีดวงทวารหนัก

โรคริดสีดวงทวารหนัก (Hemorrhoid, hemo=
เลือด -rrhea = ไหล rrhoid = สภาพคล้ายการไหล
Hemorrhoid = โรคที่มีสภาพคล้ายเลือดไหล) หรือ
โรคริดสีดวงทวารหนักนั้นอย่างที่เรียกกันย่อ ๆ ว่า “ริด
สีดวง” เป็นโรคธรรมดาสามัญซึ่งรู้จักกันดีและประชา
ชนมักวินิจฉัยได้ถูกต้องแม่นยำเท่า ๆ กับแพทย์ คือ
เมื่อผู้ใดสงสัยหรือลงความเห็นว่าคุณเป็นโรคริดสีดวง
ทวาร โอกาสจะผิดมีน้อยเหลือเกิน นอกจากเป็นโรค
ธรรมดาสามัญแล้ว โรคนี้ยังเป็นโรคที่แพร่หลาย
อย่างไม่น่าเชื่อ คือนอกจากผู้ที่เห็นโรคนี้จะยอมรับแล้ว
ผู้ซึ่งไม่ยอมรับหรือพาดังโรคนี้ของตนเองยังมีอยู่อีก
เป็นอันมาก ที่เขินเขิน ก็เพราะลักษณะพิเศษอีกอย่าง
หนึ่งของโรคริดสีดวงทวาร คือ เป็นโรคที่ลับ และ
ความเป็นโรคที่ลับนั้นเองทำให้คนไข้จำนวนมาก อยู่ใน
ในภาวะที่เกินจะรักษาได้ง่าย

ความลึกลับประการแรกของโรคริดสีดวงทวาร-
หนัก คงจะเป็นเพราะตำแหน่งของโรค ในสมัยปัจจุบัน
ซึ่งเช่นสมัยของความหวาดกลัวโรคมะเร็ง กระทั่ง
ความจริงว่า คนไข้หญิง แม้จะยังสาว ยินยอมให้
ความสะดวกแก่แพทย์ในการตรวจบริเวณทวารออกหรือ
ช่องคลอดมากกว่าจะบอกความจริง หรือยินยอมให้
แพทย์ตรวจรักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก

ความลึกลับอีกประการหนึ่ง ของโรคทวารหนัก
อยู่ที่ความเข้าใจว่า เป็นโรคมืด มีเชื้อหรือมีราก ทำ
ให้อายากหวังผลจากยาที่ประกาศโฆษณาให้กินกันเป็น
ชุด เพื่อฆ่าตัวตืดเชื้อหรือถอนรากทั้ง ๆ ที่โรคริดสีดวง
เป็นโรคไม่มีตัว ไม่มีเชื้อและไม่มีรากอะไรทั้งสิ้น ตรง
กันข้ามสมมุติฐานของโรคนี้ เกี่ยวข้องอยู่กับระบบของ
ทางเดินอาหารเป็นส่วนใหญ่

โรคนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรและเหตุใดจึงเป็นโรคที่
เป็นกันแพร่หลายในบรรดานักบริหาร ในชั้นแรกเรา
ควรจะได้ทราบเป็นสังเขปว่า กระบวนการต่าง ๆ ของ

การย่อยอาหารและการขับถ่ายกากอาหาร ในเฉพาะ
 ทมส่วนเกินของกี้ยโรคริตส์คองทวารนั้นมีย่อยอย่างไร
 การย่อยอาหารและการขับถ่ายกากอาหาร อาหารที่
 เรารับประทานเข้าไปนั้นกว่าจะถ่ายออกเป็นกากจำต้อง
 เดินทางเคลื่อนไปในอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งระยะทางเดิน
 อาหารนี้ตั้งแต่ปาก ท่ออาหาร กระเพาะอาหาร ลำ
 ใส้เล็กและลำใส้ใหญ่ เป็นระยะทางยาวถึงประมาณ ๗
 เมตร กินเวลาตามธรรมดาประมาณ ๑๖-๒๔ ชั่วโมง
 เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดระยะทางยาวเป็นเรื่อง
 สลับซับซ้อนไม่น้อย แต่พอจะสรุปเป็นตอน ๆ ได้ว่า
 ท่ออาหารซึ่งมีลักษณะเป็นท่อกลวงตั้งแต่ช่องคอถึงกระ
 เเพาะอาหารเป็นเพียงทางผ่าน การย่อยอาหารเกิดขึ้น
 ตั้งแต่ในปาก กระเพาะอาหารและลำใส้เล็ก การซึม
 ของอาหารที่ย่อยแล้วเกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ในกระเพาะ
 อาหารและลำใส้เล็กทั้ง ในการนี้ร่างกายต้องใช้น้ำ
 เข้าผสมให้อาหารอ่อนตัวลงสะดวกแก่การย่อยและละ
 ลายอาหารให้ซึมเข้าไปได้ น้ำที่ตองใช้นั้นอยู่ในน้ำลาย

และในน้ำย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีปริมาณหมุนเวียนคือออกมาในน้ำย่อยแล้วซึมกลับถึงวันละ ๖-๘ ลิตร ถ้าร่างกายไม่ดูดกลับปล่อยให้น้ำมากมายเช่นนี้ออกป็นไปก็ขุจจาระจนหมด เราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้

น้ำส่วนใหญ่ที่อยู่ในน้ำย่อยกลับเข้าสู่ร่างกายทางผนังของลำไส้เล็กพร้อมกับอาหารที่ย่อยแล้ว บางส่วนขับไปกั้กากอาหารหรือขุจจาระเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ระหว่างที่ขุจจาระค่อย ๆ เคลื่อนไปในลำไส้ใหญ่ซึ่งมีความยาวประมาณ ๑ เมตร ร่างกายยังสงวนน้ำไว้ต่อไป ไม่ยอมให้น้ำที่ผสมอยู่สูญเสียไปจากร่างกายพร้อมกับขุจจาระทั้งหมด ค่อย ๆ ดูดกลับคืนเข้าสู่กระแสเลือดเรื่อย ๆ ไปตามระยะเวลา ขุจจาระในตอนต้นของลำไส้ใหญ่จึงค่อนข้างเหลว และในปลายทางจะแข็งขึ้นเป็นล้าคับ ขุจจาระที่เราถ่ายออกจะอ่อนเหลวหรือแข็งเพียงไรจึงยอมแล้วแต่ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานมากน้อยเพียงไร ยิ่งค้างอยู่นานมากก็ยิ่งแข็งมาก

สมมุติฐานของโรคริคส์ดวงทวารหนัก ริคส์ดวงทวาร
 หนักมีลักษณะเป็นหัวหรือเป็นกลีบ อยู่ตามขอบของ
 ทวารหนัก ภายในประกอบด้วยกลุ่มเส้นเลือดดำซึ่ง
 พองตัวเพราะเลือดเข้าไปคั่ง ตามปรกติร่างกายสร้าง
 กลุ่มเส้นเลือดดำเหล่านี้ไว้ ๘ ตำแหน่ง ตามตำแหน่ง
 ของกิ่งเส้นเลือดซึ่งกระจายอยู่รอบขอบทวารหนัก ถ้า
 เลือดในกลุ่มเส้นเลือดเหล่านี้เดินทางกลับเข้าสู่เส้นเลือด
 ดำในช่องท้องได้สะดวกเส้นเลือดใหญ่ในกลุ่มจะไม่พอง
 และโรคริคส์ดวงกก็ไม่เกิดขึ้น ตรงกันข้ามถ้าในช่องท้อง
 หรือในเส้นเลือดดำในช่องท้องมีความดันสูง เลือดดำ
 เดินทางกลับไม่สะดวก เส้นเลือดดำซึ่งอยู่เป็นกลุ่ม
 จะพองตัวเพราะเลือดคั่ง การพองตัวบ่อย ๆ หรือนาน ๆ
 ของเส้นเลือดทำให้เส้นเลือดขาดความยืดหยุ่นไม่หด
 ตัวเข้าสภาพเดิม เหมือนลูกโป่งซึ่งถูกขยี้ลมมากเกินไป
 และทิ้งไว้นาน ๆ ไม่อาจหดตัวเหมือนเดิมได้ สภาพ
 ที่กลุ่มเส้นเลือดบริเวณขอบทวารหนักพองตัวเพราะ
 เลือดคั่งผิดปรกติเช่นนี้คือ ริคส์ดวงทวาร

สาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ความกดดันภายในช่องท้องหรือในเส้นเลือดดำในช่องท้องสูงจนเลือดในกลุ่มเส้นเลือดบริเวณทวารหนักเดินทางกลับไม่สะดวกและทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารหนักนั้น มีอยู่เป็นอันมาก เช่น โรคหลายอย่างของตับและโรคท้องผูกเป็นต้น โรคต่าง ๆ ของตับหรือโรคอย่างอื่นซึ่งทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารไม่ใช่โรคแพร่หลาย เราจึงควรผ่านไปไต่เลย สาเหตุที่สำคัญมากที่สุดของโรคริดสีดวงทวาร คือโรคท้องผูกอันเป็นสมุฏฐานธรรมดาของโรครรรมทวารสามัญ

ก่อนจะให้บังเกิดความเข้าใจในเรื่องทั้งในท่านอาหาร การบ่งถิ่นและการรักษาโรคริดสีดวง ขอให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาต่อไปเป็นขั้นแรกว่า โรคท้องผูกทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารได้อย่างไร

เรากลับไปทบทวนข้อความสั้น ๆ ในตอนต้นอีกครั้งหนึ่งว่า ตามธรรมชาติอาหารที่ย่อยแล้วจะถูกถ่ายออกเป็นอุจจาระในเวลาประมาณ ๑๖-๒๔ ชั่วโมง

อัจฉริยะที่ออกน่ะจะไม่แข็งหรือเหลวมากนัก เพราะ
 ร่างกายกำหนดสัดส่วนของน้ำไว้พอดี เมื่ออัจฉริยะเคลือบ
 เข้าสู่ลำไส้ใหญ่ส่วนเหนือทวารหนักแล้ว ความรู้สึก
 ปวดท้องถ่ายเกิดขึ้นเองเป็นธรรมดาและเป็นอัตโนมัติ
 ถ้าความรู้สึกไม่เกิดขึ้นก็ หรือถูกรังขยับยั้ง
 เสียด้วยเหตุใด ๆ ก็ดี น้ำในอัจฉริยะซึมเข้าสู่
 กระแสเลือดทำให้อัจฉริยะแข็งขึ้นเป็นลำดับ การถ่าย
 อัจฉริยะในโอกาสต่อไปย่อมต้องเป็นไปได้โดยความลำ
 ยาก ต้องใช้แรงเบ่งให้อัจฉริยะแข็งนั้นออก การเกร็ง
 ท้องออกแรงเบ่งทำให้ความดันภายในช่องท้องสูงกว่า
 ปรกติ เลือดดำในกลุ่มเส้นเลือดซึ่งไหลกลับได้โดย
 ยากทำให้เส้นเลือดพองตัว

ทักกล่าวมาแล้วนั้นคือขั้นตอนของโรคริดสีดวงที่
 เกิดขึ้นโดยยังมีได้พิจารณาถึงอาการอันควรเป็นขั้น
 ต่อไป

การเกิดของอาการ

๑. อาการปวดต่างๆหมายถึงอาการปวดท้อง
 อียากถ่ายอัจฉริยะเมื่อถ่ายอัจฉริยะเสร็จแล้ว อาการ

งเช่นนี้เกิดขึ้นเพราะในบริเวณลำไส้ใหญ่ เนื้อ ทวาร
หนักและรอบ ๆ ช่องทวารหนัก ร่างกายได้สร้าง
ประสาทรู้สึกไวเป็นเหมือนขามประท เมื่อใดมีอุจจาระ
หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปขยายที่ เมื่อนั้นความรู้สึก
อยากถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นทันที หัวของริดสีดวง
เป็นสิ่งที่แปลกที่ซึ่งร่างกายไม่ได้สร้างไว้ตามปกติให้
ประสาทรู้สึกเคยชินเมื่อเกิดขึ้น หัวริดสีดวงเขยิบ
ที่หรือขยายที่อันมีอยู่จากัดและทำให้เกิดอาการปวด
ถ่วงอยู่เสมอ อาการปวดถ่วงจึงมักเป็นอาการขั้นแรก

๒. ความเจ็บ เกิดขึ้นเพราะหัวริดสีดวงถูก
อุจจาระที่แข็งหรือขยายครูดในเวลาถ่ายทำให้เกิด
แผลเล็ก ๆ ซึ่งอาจมองเห็นได้ยากหรือเกิดอาการ
อักเสบอย่างชัดเจน อีกประการหนึ่ง ความเจ็บอาจ
เกิดขึ้นเพราะหัวริดสีดวงถูกทวารหนักบีบ

๓. อาการเลือดออก เลือดซึ่งคงอยู่มากอาจ
ทำให้เส้นเลือดแตก ส่วนมากเลือดมักจะออกเพราะ
หัวริดสีดวงถูกอุจจาระแข็งครูด เลือดที่ออกส่วนมาก

เป็นสีแดงสด ออกเป็นหยก ๆ ในขณะถ่ายอุจจาระ หรือปนกับอุจจาระ ขางที่เป็นเลือดสีค้ำปนกับอุจจาระ เป็นเช่นนี้ในโรคริดสีดวงทวารหนักแสดงว่า เลือด ออกน้อยและหิวริดสีดวงอยู่ลึก การมีเลือดปนกับ อุจจาระนาน ๆ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงจนเลือดนั้น กลายเป็นสีดำ

๔. การอักเสบหรือมีแผล การอักเสบของริด สีดวงอาจทำให้มีมูกปนกับเลือดหรืออุจจาระได้บ้าง แต่ถ้ามูกมีมากหรือมากกว่าเลือด แพทย์มักจะสงสัย เรื่องอื่นนอกเหนือไปจากโรคริดสีดวง การอักเสบอาจ เปลี่ยนสภาพกลายเป็นแผล

๕. อาการมีก้อนเลือดในหิวริดสีดวง ในบาง ครั้งถ้าเลือดออกจากเส้นเลือดเส้นใหญ่กว่าธรรมดา และแผลที่เย็บพุ่มหิวริดสีดวงเล็กมากเกินไป หรือ เลือดออกจากเส้นเลือดขนาดธรรมดา แต่เย็บไม่ มีแผลให้เลือดไหลออกได้ เลือดที่ออกในหิวริดสีดวง จะจับกันเป็นก้อนเลือดค่อนข้างแข็งคั้นเบ่งหิวริดสีดวง และทำให้เกิดความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสในโรคนั้น

๖. หวีโรคสี่ดวงคา ในระยะแรกของโรคโรคสี่ดวงคา ส่วนมากหวีโรคสี่ดวงคาจะออกมานอกทวารหนักในเวลาถ่ายอุจจาระแล้ว และกลับเข้าภายในช่องทวารหนักได้เอง เมื่อหวีโรคสี่ดวงคามีขนาดใหญ่มากขึ้น จะไม่กลับเข้าที่เดิมภายในทวารหนักได้ คนไข้จำเป็นต้องใช้มือตนเองจะกลับเข้าได้ ถ้ารุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อยักเข้าไปแล้วกลับผลักออกมาอีก คาอยู่นอกทวารหนัก ทำให้มีความปวดแสบหรือความเจ็บอยู่เสมอ เป็นเหตุของความทุกข์ทรมานได้มากในท่านั่งและขีตต่อการนั่งทำงาน เพราะทุกครั้งที่นั่งหวีโรคสี่ดวงคาซึ่งอกเสียบอยู่ถกนั่งทับ

๗. ตากออก เป็นอาการขั้นทรายแรงที่สุดของโรคโรคสี่ดวงคาทวาร หมายถึงสถานที่หวีโรคสี่ดวงคาทั้งหมดและผนังของลำไส้ใหญ่เห็นทวารหนักซึ่งถูกเบ่งให้ออกอยู่เสมอ ทะลักคาอยู่นอกทวารหนัก อาการซึ่งเป็นผลร้ายหรือโรคแทรกของโรคโรคสี่ดวงคาทวาร

๑. ความเจ็บปวด เพราะการอักเสบตาม
ขบวนการหรือการอักเสบเงินเป็นหนอง

๒. โรคโลหิตจาง เพราะการเสียเลือดที่ออก
จากหัวใจที่คงเวียนเวลานาน ๆ
ชนิดของโรคที่ดวงทวาร โรคที่ดวงทวารที่เกิดขึ้นแบ่ง
ออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. โรคที่ดวงนอกทวารหนักหรือ “โรคที่ดวง
ชนิดภายนอก” ชนิดนี้มีความรุนแรงน้อย ส่วนมาก
มักหายได้ง่าย

๒. โรคที่ดวงในทวารหนักหรือ “โรคที่ดวง
ชนิดภายใน” ชนิดนี้มีความรุนแรงมากและหายได้
ยากกว่าชนิดภายนอก

การป้องกัน ข้อความที่กล่าวมาแล้วย่อมแสดงให้เห็น
ว่า โรคที่ดวงทวารเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากเชื้อ
ไม่มีตัวอย่างหนึ่งอย่างใด แต่เกิดขึ้นจากแรงเบ่งใน
เวลาถ่ายอุจจาระเพราะโรคที่ท้องผูกมากกว่าอย่างอื่น ๆ
การออกแรงเบ่งช่องท้อง เช่น ในอาชีพยกของหนัก
หรือการคลอดบุตร รวมทั้งการที่ความคั้นภายในช่อง

ต้องมีสิ่ง^๓ขึ้น เช่น ในเวลาที่มีกรรม^๔เป็นเหตุประกอบและมีความสำคัญรองลงไป ในผู้หญิงเป็นส่วนมาก เมื่อคลอดบุตรแล้วบางทีโรคจิตก็ดวงก็หายไปไ้เอง แต่ที่มักไม่หายเพราะโรคท้องผูกเข้าแซกแซงด้วย

โรค^๕นี้จึงเป็นโรค^๖ของกัน^๗ได้ แต่ว่าไม่^๘ง่ายนัก

การ^๙ของกัน^{๑๐} นอกจากไม่^{๑๑}ให้โรคจิตดวงเกิด^{๑๒}ขึ้นแล้ว ยังมี^{๑๓}ส่วนสำคัญอัน^{๑๔}จำเป็น และเป็น^{๑๕}ส่วนหนึ่งของการรักษา^{๑๖}ที่จะ^{๑๗}ได้กล่าว^{๑๘}ในตอนต่อไป

เหตุ^{๑๙}ใดโรค^{๒๐}นี้จึง^{๒๑}มักเกิด^{๒๒}ขึ้น^{๒๓}แก่นักบริหาร^{๒๔}หรือคน^{๒๕}ทั้งหลาย^{๒๖}ที่มี^{๒๗}อะระ^{๒๘}มาก^{๒๙}นักเป็น^{๓๐}สิ่ง^{๓๑}ที่เราควร^{๓๒}เข้าใจ^{๓๓}เป็น^{๓๔}หลัก^{๓๕}สำคัญ^{๓๖}ยิ่ง^{๓๗}ของการ^{๓๘}ของ^{๓๙}กัน^{๔๐}

นักบริหาร^{๔๑}มักขาด^{๔๒}เวลา^{๔๓}ที่เป็น^{๔๔}ของ^{๔๕}ตัวเอง^{๔๖}ใน^{๔๗}เกือบทุก^{๔๘}ด้าน^{๔๙}ตั้งแต่^{๕๐}การทำงาน^{๕๑} การ^{๕๒}รับ^{๕๓}ประทาน^{๕๔}อาหาร^{๕๕}และ^{๕๖}การ^{๕๗}พักผ่อน^{๕๘}นอน^{๕๙}หลับ^{๖๐} จน^{๖๑}แม้^{๖๒}แต่^{๖๓}การ^{๖๔}ถ่าย^{๖๕}ซึ่ง^{๖๖}เป็น^{๖๗}กิจวัตร^{๖๘}ของ^{๖๙}ร่างกาย^{๗๐} เวลา^{๗๑}ทั้ง^{๗๒}มวล^{๗๓}มัก^{๗๔}สับสน^{๗๕}เร่ง^{๗๖}รีบ^{๗๗}ไป^{๗๘}หมด^{๗๙}เป็น^{๘๐}เวลา^{๘๑}ของการ^{๘๒}เร่ง^{๘๓}รัด^{๘๔}งาน^{๘๕} การ^{๘๖}คิด^{๘๗}ต่อ^{๘๘}ประสาน^{๘๙}งาน^{๙๐} การ^{๙๑}ตรวจ^{๙๒}สอบ^{๙๓}ผลงาน^{๙๔}และการ^{๙๕}ทำ^{๙๖}เนิ่น^{๙๗}งาน^{๙๘}ของ^{๙๙}ผู้^{๑๐๐}อยู่^{๑๐๑}ได้

บังคับบัญชา ร่างกายต้องการเวลาที่ค่อนข้างแน่นอนในการถ่ายกากอาหารและไตสร้างให้เกิดความรู้สึกอย่างอัตโนมัติเพื่อกิจวัตรอันนี้ไว้แล้ว แต่เมื่อเวลาถูกชะงักหรือถูกระงับด้วยเหตุใด ๆ อันมีอยู่มากตั้งแต่อารมณ์ เวลาชกชิ่งไม่สะดวก สถานที่ไม่เหมาะ งานอย่างอื่นสำคัญกว่า ความเพิกเพี้ยนในงาน การหลงลืมและร้ายที่สุดคือ “แขกคิดพัน” ความรู้สึกอยากถ่าย อันเกิดอยู่ หรือ จะเกิดอยู่ เป็นอัตโนมัติก็หายไป น้ำทึบอยู่ในอุจจาระซึมกลับเข้าสู่ร่างกายทางผนังของลำไส้ใหญ่เห็นอทวารหนัก ทำให้อุจจาระแข็งเป็นสาเหตุของโรคท้องผูก

การขบขันที่สำคัญจึงได้แก่

๑. พยายามให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามกำหนดเป็นการประจำ

๒. พยายามจัดหาเวลาที่เหมาะ แล้วผลกร่างกายให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามเวลานั้น เป็นกิจวัตร

๓. พยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ใช้ยาถ่ายหรือยาระบายในเมื่อมีอาการท้องผูกเพียงเล็กน้อย เพราะยาถ่ายหรือยาระบายมักทำให้อุจจาระออกมากเกินไป หลังจากวันถ่ายเพราะฤทธิ์ของยาออกจากระมีในลำไส้ใหญ่น้อย การถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นช้า ผิดและเลยวันเวลาที่เคย เป็นเหตุให้เกิดโรคท้องผูกตามมาอีก

กินน้ำให้มากเพื่อให้มีกากอาหารมีน้ำปนผสมตามสมควร รับประทานผลไม้หรือผักที่มีกากมากเพื่อให้อุจจาระมีเนื้อมากเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากถ่าย

๔. พยายามหลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัดเกินไปซึ่งจะทำให้เยื่อของทวารหนักถูกรบกวนเกินสมควร

๕. ให้เวลาในการถ่าย ไม่เร่งร้อนหรือแย่งแรงเกินไป

๖. ไปถ่ายเสมอเมื่อถึงเวลากำหนด แม้ว่าความรู้สึกอยากถ่ายจะไม่เกิดขึ้นในบางครั้ง ทั้งนี้

เพื่อให้เกิดขึ้นได้ และจะทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นไปตามปรกติ

การรักษา ข้อความเกี่ยวแก่สมุฏฐานและการป้องกันโรคติดต่อวงทวารได้ให้ความกระจ่างแจ้งแก่เราแล้ว และพอเป็นทางนำไปสู่การรักษาได้ ๓ ประการคือ

๑. เป็นโรคซึ่งเกิดขึ้นจากโรคท้องผูกเป็นสาเหตุสำคัญ

๒. โรคท้องผูกเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากนิสสัยมากกว่าสาเหตุอย่างอื่น

๓. โรคติดต่อวงทวารที่เกิดขึ้น ๒-๓ ชั่วโมง อาจเป็นเพียงบางส่วนหรือโรคติดต่อวงทวารที่จะเกิดได้ทั้งหมด เมื่อเป็นเช่นนั้น การรักษาโรคติดต่อวงทวารด้วยการผ่าตัดไม่ใช่การรักษาเฉพาะโดยตรงให้โรคหายได้เด็ดขาดแน่ การรักษาที่ดีต้องการวิธีต่าง ๆ หลายอย่างประกอบกันตามลักษณะ อาการหรือระยะของโรค แพทย์สมัยปัจจุบันส่วนใหญ่นิยมแนะนำให้คนไข้ได้รักษาด้วยการผ่าตัด แต่การผ่าตัดโรคติดต่อวงทวารเป็นการ

ผ่าตัดชนิดที่ทำให้มีความเจ็บปวดมากกว่าการผ่าตัด
 อย่างอื่นที่ใหญ่หลวงกว่าอีกหลายอย่าง เช่น การ
 ผ่าตัดไส้ติ่ง การผ่าตัดกระเพาะอาหาร เป็นต้น อีก
 ประการหนึ่ง คนไข้บางคนอาจประสบความผิดหวัง
 ภายหลังจากการผ่าตัด เช่น ช่องทวารหนักคืบ ถ้าคน
 ไข้ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์โดยถูกต้อง หรือการ
 กลับเป็นโรครีคลัสติวง เป็นสิ่งสำคัญให้คนไข้พยายาม
 หลีกเหลี่ยงการผ่าตัดทำให้การผ่าตัดเป็นวิธศึกษาซึ่ง
 ได้รับความวิพากษ์วิจารณ์มากกว่าการรักษาอย่างอื่น ๆ
 และทำให้เกิดปัญหาอยู่เสมอว่า

๑. การรักษาทางยามีอย่างไรบ้าง และได้
 ผลหรือไม่อย่างไร

๒. การรักษาคด้วยวิธี ผิดยามีประโยชน์มาก
 น้อยเพียงไร

๓. การรักษาคด้วยวิธี ไข้ยากดีให้หวัรคัสติวง
 หลุดคัหรือไม่

๔. การรักษาคด้วยวิธี ผ่าตัดคัหรือไม่คัอย่างไร

การรักษาโรคริดสีดวงทงยามืออย่างใดบ้างและได้ผลหรือไม่อย่างไร

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคริดสีดวงแย่งออกได้ เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ยาระบายซึ่งอาจเป็นยาระบายอ่อน ๆ เพื่อให้อุจจาระอ่อนหรือชนิดซึ่งมีน้ำมันพาราฟินผสมเพื่อให้อุจจาระเหลวและลื่น จะได้ไม่ครูดหัวริดสีดวงอย่างไร ก็ตาม การรับประทาน ยาถ่าย หรือยาระบายอย่างใด ๆ เป็นกิจวัตร จะทำให้ร่างกายเคยต่อการใช้ยาจนกลายเป็นนิสัย และอาจทำให้ท้องผูกมากขึ้นเมื่อหยุดรับประทานยา

๒. ยาเฉพาะที่ ได้แก่ ยาตีผงประเภทยรรจุหลอดตะกั่วแบบหลอดยาสีฟันสำหรับขูดเข้าทวารหนัก หรือยาแท่ง ยาเม็ด สำหรับเหน็บ ยาเหล่านี้อาจมีส่วนประกอบซึ่งเป็นยาสีมาแผล ยาลดการอักเสบ ยาระงับเชื้อ และส่วนมากมักมียาระงับปวด

ปนอยู่ด้วย บางชนิดมียาปฏิชีวนะผสม การเลือกใช้
ยาประเภทที่ควรได้รับ การปรึกษา จากแพทย์ เสียสั
ครังหนึ่งเพื่อให้ได้ยาที่เหมาะสม

การใช้ยาเหล่านี้ประกอบด้วยการระมัดระวังมิให้
ท้องผูกจะเป็นการรักษาที่เพียงพอ สำหรับโรคบริค-
คีตวงในระยะแรกเริ่ม ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงการ
รักษาอย่างอื่นต่อไป

การรักษาด้วยวิธีดัดยามีประโยชน์มากน้อยเพียงไร

การดัดยาเพื่อรักษาโรคบริคคีตวงทวาร หมายถึง
ถึงการดัดยาบางอย่างเข้าที่ห้วงคีตวงโดยตรง เพื่อ
ให้ห้วงคีตวงเล็ก ๆ ฝ่อลงไปหรือให้เลือดออกไม่รุนแรง
หยุดลง ไม่หมายถึงการดัดให้ห้วงคีตวงหลุดซึ่ง
จะได้กล่าวต่อไป การดัดยาเพื่อให้ห้วงคีตวงฝ่อหรือ
เลือดหยุดนั้นอาจทำให้ห้วงคีตวงขนาดเล็ก ๆ หายไปเลย
หรืออาจทำให้ห้วงคีตวงขนาดใหญ่ลงไปได้ระยะหนึ่ง

จะหายไปได้นานหรือสงบไปได้นานเพียงไรย่อมขึ้นอยู่กับ
 การขจัดสาเหตุคือโรคท้องผูก

การรักษาด้วยวิธีใช้ยาคัดหิวรีดสีดวงหลอดหรือไม่

การใช้ยาคัดหิวรีดสีดวงหลอดส่วนมากอาศัย
 กรดบิ๊ายหรือฉีกเข้าหิวรีดสีดวง ทำให้หิวรีดสีดวง
 เน่าและหลุดออก ตามลักษณะของวิธีการพอจะกล่าว
 ได้ว่าเป็นการรักษาที่ให้ผลเร็วกว่าการรักษาทาง
 ยา หรือใช้ยาฉีกเพื่อให้หิวรีดสีดวงผ่อ แต่ไม่น่า
 สพึงกลัวอย่างการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด เป็นท่านองการ
 ผ่อนปรนลงมาเข้าถึงจิตใจของประชาชนเป็นส่วนใหญ่
 ให้ยังเกิดความสนใจตั้งแต่ได้ยินชื่อและให้เลื่อมใส
 ศรัทธาเป็นลัษณะให้ล่อง อย่างไรก็ตามความ
 ไม่น่าสพึงกลัวเป็นเรื่องสองเรื่องซึ่งในบางโอกาสไม่
 เป็นไปด้วยกันหรือใกล้ชิดกันเลย สำหรับเรื่องการ
 รักษาโรคริดสีดวงทวาร สภาพทั้งสองนี้ห่างจากกัน
 มากทีเดียว เพราะอำนาจของกรดบิ๊ายไม่แสดงฤทธิ์

จำเพาะที่ฐานของหัวใจที่ดวงเท่านั้น กระจายเป็น
บริเวณออกไปโดยรอบ ทำให้เกิดการอักเสบและเนอ
ตายกว้างขวางกว่าคมมีดตัด ขอบรอบทวารหนักซึ่ง
กลายเป็นแผลเป็นจนหดรัดตัวแข็งเช่นเดียวกับแผลเป็น
ยึดข้อศอกในคนที่ถูกกรรต ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
หรือเป็นแผลที่ข้อพับ อาการของรทวารหนักค้ำมัก
ค่อยๆ เกิดขึ้นระยะหลัง ภายหลังที่หัวใจที่ดวงหลุดไป
แล้วเป็นเวลานาน หนึ่งหรือสองสามปีอาการรทวาร
หนักค้ำอาจไม่เกิดขึ้นทุกราย แต่ถ้าเกิดขึ้น ประสบ
การณ์เช่นนั้นเป็นสิ่งที่คนไข้และศัลยแพทย์ผู้จำต้อง
แก้ไขจะล้มใดยากยิ่ง

การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดดีหรือไม่อย่างไร

คนไข้ส่วนมาก ซึ่งให้แพทย์ ตรวจรักษา โรคนี้
มักอยู่ในระยะซึ่งเลยระยะแรกไปแล้ว ในระยะเช่นนี้
การรักษา ด้วยวิธีผ่าตัด นับได้ว่าจำเป็น และได้ผลเกิด
ขาด คือหัวใจที่ดวงหายไปโดยเร็ว ข้อเสียของการ

ผ่าตัดคือความเจ็บปวดซึ่งมีอยู่อย่างเช่นธรรมดา ใน
 ระยะเวลาหลังการผ่าตัด อากาเรแซกแซงคือการ
 คืบของทวารหนักเกิดขึ้นได้ยาก ถ้าหากคนไข้จะได้
 ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์โดยเคร่งครัด ข้อเสียสำคัญ
 อีกอย่างหนึ่งของการผ่าตัดซึ่งมักจะทำให้คนไข้ผิด
 หวังอยู่เสมอก็คือ การกลายเป็นโรคน้ำไตอีก ทั้งนี้
 เพราะการผ่าตัดมีประโยชน์แน่นอนในการรักษาห
 ริดสีดวงที่เป็นมานานแล้วเท่านั้น หวอนที่ยังไม่เกิดขึ้น
 ย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก

การรักษาโรคริดสีดวงทวารหนักด้วยการผ่าตัด
 อย่างเดียวไม่เป็นการเพียงพอ การระมัดระวังรักษา
 ตัวของคนไข้มิให้ท้องผูก เป็นสิ่งจำเป็น เช่นเดียวกับ
 การรักษาทางยาเหมือนกัน การผ่าตัดทำให้เจ็บปวด
 แต่คงมีผลคุ้ม ถ้าคิดว่าความเจ็บปวดเพราะการผ่าตัด
 มีอยู่เพียงชั่วระยะเวลาสั้น ขางที่ความเจ็บปวดเพราะ
 การผ่าตัดเป็นการปลดปล่อยสิ่งที่ทำให้ทนทุกข์ทร-

มานานแล้วเป็นเวลานาน ข้างที่ความเจ็บปวดเพราะ
การผ่าตัดครั้งนี้อาจเป็นสิ่งจริงใจให้ระมัดระวังไม่
ให้ทีของผุๆ จะได้ไม่ต้องเป็นวิบัติดวงและจะต้องผ่าตัด
อีก การผ่าตัดซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษนั้น มีคุณมาก
กว่าโทษด้วยประการฉะนี้

ในก้า่นการปฏิบัติเพื่ออนามิอันนี้ เราจะได้ยิน
อยู่เสมอว่า เราควรรับประทานอาหารเป็นเวลา นอน
เป็นเวลาและนอนให้พอเพียง มีการออกกำลังกาย
ตามสมควร แต่ผู้เห็นความสำคัญของการถ่าย
อุจจาระให้เดินไปตามกำหนดเวลาและในทางที่ถูกที่
ควรนั้น นับว่ายังมีอยู่น้อย น้อยคนที่จะคิดเรื่อง
แพทย์ควยวิธินกง่าย ๆ ว่า รดยนค้ที่เราใช้ช้ยู่เป็น
ประจำและทำด้วยโลหะอันแข็งแกร่งเป็นส่วนใหญ่จะ
มีอันเป็นไปเช่นไร ถ้าหากเชื่อเพลิงหรือไอเสียซ้ค
ข้อง ไม่ได้ระบายออกตามจังหวะ นักบริหารมีแต่เรื่อง
อันเป็นภาวะให้ละเลยกิจวัตรต่าง ๆ ของชีวิตใ้่ง่าย

การนั่งนานเกาะอยู่กับโต๊ะทำงาน หมอบอยู่ในที่ประชุม
หรือคิดฝันอยู่กับแขกเป็นพฤติกรรมที่ทำให้โรคต้อง
ผูกเกิดขึ้นได้ง่าย และเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของโรค
โรคสีดวงทวารหนัก

การปฏิบัติตนเพื่ออนามัย อีกวิธีหนึ่ง คงไม่ยาก
เกินไปและไม่เล็ดลอดเกินไป

บทที่ ๖

๕. อาหารเป็นพิษ “ความอ้วน”

ในสมัยหนึ่ง ทั้งแพทย์และผู้ที่ไม่ใช่แพทย์มีความเห็นตรงกันว่า ความอ้วนคือเครื่องหมายแห่งสุขภาพที่สมบูรณ์ นอกนั้นเรายังเห็นกันว่า ความอ้วนคือเครื่องหมายของความเข้มผู้มีบุญวาสนา เป็นเครื่องหมายแห่งความมีสง่าราศรี.

ในสมัยนี้ เราเข้าใจกันโดยถูกต้องว่า ความอ้วนคือเครื่องหมายแสดงสุขภาพที่สมบูรณ์มากเกินไปเป็นความผิดปกติอย่างหนึ่งของร่างกายและต้องการการรักษาเช่นเดียวกับโรค ในการรับประกันของบริษัทประกันชีวิต หลายแห่งในสหรัฐอเมริกาและในยุโรป ได้มีความนิยมคิดค่าประกันตามส่วนของน้ำหนักที่ส่งขึ้นไปกว่ามาตรฐาน ความจริงยังแสดงต่อไปอีกว่าการรักษาหรือการลดน้ำหนักของผู้ซึ่งอ้วนมากเกินไปเป็นภาระที่มากกว่าการรักษาโรคหลายสปีชอย่าง

เราวิจัยประทานยาเพื่อขจัดกันโรค รักษาโรคหรือ
 อาการของโรค ถ้าเมื่อใดเราวิจัยประทานยามากเกินไป
 อาการพิษของยาย่อมเกิดขึ้นและเราเรียกอาการของ
 โรคที่เกิดขึ้นว่า ยาเป็นพิษ ความจริงคำว่า “อาหาร
 เป็นพิษ” นั้น เรามักใช้กันเมื่อมีอาการพิษยังเกิด
 ขึ้นเพราะความบกเน้าของอาหารหรืออาหารนั้นมีเชื้อ
 โรคหรือมีพิษอย่างหนึ่งอย่างใดปนอยู่ การที่เรียก
 ความฉุนว่า “อาหารเป็นพิษ” ในบทความเรขงน
 อาจจะไม่ถูกต้อง แต่เห็นสมควรที่จะเรียกเช่นนั้น
 ด้วยความมุ่งหมายที่จะให้ท่านผู้อ่านเกิดความสนใจ
 เสียแต่ในเบื้องต้นว่า อาหารซึ่งเป็นสิ่งมีประโยชน์และ
 จำเป็นแก่ร่างกายนั้น ถ้าบริโภคมากเกินไปแล้วย่อม
 ทำให้เป็นพิษเป็นโรคได้เหมือนกัน อีกประการหนึ่ง
 เป็นความประสงค์ให้เห็นว่า ความฉุนเป็นโรคหรือ
 อาการร้ายแรงอย่างหนึ่งที่เกิดจากอาหารและควรจะ
 ได้รับความระมัดระวังกัน และแก้ไขเช่นเดียวกับโรค
 อย่างอื่น ๆ

ความอ้วนไม่ใช่อะไร

บางทีเรามักเข้าใจกันว่า ผู้ลคความอ้วนหรือผู้ลคความอ้วนมีความประสงค์ไปในด้านความสวยงาม เพราะสมัยนั้นเป็นสมัยของความนิยมเช่นนั้น ความจริงความมุ่งหมายของการลคความอ้วนหรือการแนะนำให้พยายามรักษาน้ำหนักพลคิของร่างกายหาได้มีแต่เพียงแค่นั้นไม่ เราจึงควรพิจารณากันต่อไปให้ละเอียดกว่าความอ้วนไม่ใช่อะไร เพื่อจะได้เป็นมูลฐานให้เห็นความจำเป็นในเรื่องลคความอ้วนหรือการพยายามรักษาร่างกายมิให้อ้วน

ในด้านความสวยงามหรือรูปทรงนั้น กล่าวโดยทั่วไปแม้ว่าในบางสมัยจะมีการนิยมความอ้วนหรือความท้วมกันก็ตาม แต่รูปร่างที่ค่อนข้างไปทางผอมได้รัยความนิยมมากกว่าในทุกสมัย นางเอกในนวนิยายต่าง ๆ ล้วนแต่เวยางร่างน้อย พระเอกรูปร่างโปรงหรือสันทคทงสน

ในด้านเศรษฐกิจ น้ำหนักร่างกายน้เพิ่มขณเสมอย่อมเป็นปัญหาอย่างมาก เพราะเจ้าของร่างกายนั้นต้องการเครื่องแต่งกายชุดคใหม่อยู่เสมอ

ผลกระทบของความอ้วนต่อสุขภาพนั้นจะเห็นได้ง่ายด้วยอุทธาหรณ์ว่า บุคคลซึ่งควรมีน้ำหนักเพียง ๖๐ กิโลกรัมเป็นมาตรฐานพอดี ตามเกณฑ์ของอายุและความสูง ถ้าอ้วนเกินไปและสมมติว่ามีน้ำหนักร่างกายถึง ๗๐ กิโลกรัม บุคคลผู้นั้นต้องตกอยู่ในสภาพที่เหมือนกรรมกรถูกบังคับให้แบกของหนักอีก ๑๐ กิโลกรัมไปเกือบทุกอิริยาบถวันละ ๑๖ ชั่วโมงทุกวัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมทำให้

๑. ร่างกายเห็นตื้นเขินย่อยยับเสื่อม ทำให้ต้องการอาหารมากขึ้นและจะยิ่งทำให้อ้วนมากขึ้น

๒. หัวใจซึ่งเปรียบได้ว่าเป็นเครื่องยนต์ส่วนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของร่างกายต้องทำงานมากขึ้นทำงานเกินกำลังและจะต้องมีอันเป็นไปให้เสื่อมไปได้ง่ายขึ้น ถ้าเนอมีนมีมากจนเข้าไปแทรกในเยื่อหุ้มหัวใจหรือในกล้ามเนื้อของหัวใจ หัวใจก็ย่อมจะทำงานไม่สะดวกหรือเสื่อมได้ง่ายยิ่งขึ้น อีกประการหนึ่งควรได้

เป็นที่ทราบว่า เนื้อมันในร่างกายไม่ได้แช่กอยู่ในเนื้อ หรือตามอวัยวะต่าง ๆ ในสภาพของไขมัน แต่อยู่ใน เซลล์หรือทอมีเซลล์เป็นทอเก็บเหมือนตะเบียงต้องการยิ่ง เซลล์ทออย่างต้องการเลือดเลี้ยง เมื่อเรา ช้วนมากจน หัวใจยอมทำงานสลับโลหิตไปเลี้ยง เซลล์เนื้อมันมากจน หัวใจซึ่งต้องทำงานมากจน เช่นนี้ ถ้าไม่เสื่อมหรือวายไป อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูงได้เหมือนกัน

๓. เนื้อมันซึ่งมีมากจนในช่องท้องในลักษณะ ของมันเปลวยอมทำให้ท้องแน่น หายใจไม่สะดวก เพราะกระบังลมเคลื่อนไหวได้ไม่คล่อง

๔. เนื้อมันตามส่วนนอกของร่างกายเช่นต้น แขน ต้นขา รักแร้ หน้าท้อง ประกอบกับน้ำหนัก ทอที่เพิ่มขึ้นทำให้คนช้วนส่วนมากอึดอัด ขาดความ แคล้วคล่อง จะนั่งหรือก้มไม่สะดวก

๕. น้ำหนักที่มากจนทำให้ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อ กระดูกสันหลังรับน้ำหนักมากเป็นเหตุของการเป็นโรค

ข้อไต่ถาม เหมือนกับข้อต่อลอร์ดหรือโครงรจะเสื่อม
 ไต่ถามถาวรมีตัวงใหญ่เกินสมควรหรือน้ำหนักยว-
 ทุกมากเกินไป อีกประการหนึ่งคนอ้วนส่วนใหญ่มีคณย์
 ถ่วงของน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากที่ของซึ่งจะโย้อออกไปข้าง-
 หน้า กล้ามเนื้อสันหลังต้องออกแรงมากอยู่เสมอที่คอง
 คอยตั้งรับไว้เพื่อให้ลำตัวตั้งตรง ความอ้วนจึงเป็นสา-
 เหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งของโรคปวดหลัง

๖. คนเราที่อ้วนนั้นเพราะมีอาหารเหลือคอยู่มาก
 ในร่างกาย คยอ้วนซึ่งมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนสำหรับ
 เปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงานจึงต้องทำงานมาก วัน-
 หนึ่งถ้าคยอ้วนต้องทำงานมากเช่นนเสอกลงร่างกายก็จะ
 ขาดฮอร์โมนซึ่งที่วาคือ อินซูลิน ร่างกายไม่สามารถ
 ใช้น้ำตาลได้ ทำให้เป็นโรคเบาหวาน คนอ้วนจึง
 เป็นโรคเบาหวานไต่ถาม

๗. ไขมันที่อยู่ในกระแสเลือดของคนเรานั้น
 เป็นไขมันที่ถูกย่อยลงไปแล้ว เรียกว่า “โคเลสเตอรอล”
 ในทางแพทย์เชอกันวาคือ โคเรสเตอรอล เปรียบ

ไตเหมือนตะกอนขุ่นในน้ำ ถ้ามีมาก ย่อมเกาะติดผนัง
 ในเส้นเลือดได้ง่ายเหมือนครายตะกอนในกาต้มน้ำทำ
 ให้เลือดไหลไม่สะดวก ถ้าครายตะกอนของโคเลสเตอรอล
 มีมากจนทำให้เส้นเลือดในหัวใจหรือสมองอุดตัน
 ในผู้ใด ผู้นั้นอาจมีแต่ร่างที่ปราศจากวิญญาณได้ง่าย
 ร่างที่พิการหรือร่างที่อัมพาต

สาเหตุของความอ้วน

ความอ้วนเกิดขึ้นได้เพราะสาเหตุอย่างเดียวกันคือ
 ร่างกายใช้อาหารน้อยกว่าอาหารที่ได้รับอาหารที่เหลือ
 กลายเป็นไขมันซึ่งร่างกายเก็บไว้เป็นสะสมสำรอง สาเหตุ
 ที่ทำให้ร่างกายใช้อาหารได้น้อยกว่าอาหารที่ได้รับนั้น
 แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ความวิปริตหรือโรคของต่อมไร้ท่อ เช่น
 ต่อมไทรอยด์ (ที่คอ) ต่อมใต้สมอง ต่อมอดสุจิในผู้ชาย
 หรือต่อมรังไข่ในผู้หญิง

สาเหตุประเภทนี้มีความสำคัญแต่ในทางทฤษฎี
 ในคนอ้วนเรื้อรังหาสาเหตุที่แท้จริงยากทีเดียว
 ก็ยากเต็มที

๒. การบริโภคอาหารมากเกินไปหรือบริโภค
อาหารปริมาณธรรมดา แต่ร่างกายใช้พลังงานน้อย
เกินไป สาเหตุประเภทนี้เป็นเรื่องธรรมดา วินิจฉัย
อย่างเดาๆไม่ผิด ไม่ต้องตรวจก็วินิจฉัยได้ขนาดที่
เรียกว่าโอกาสผิคน้อย แต่เป็นสาเหตุที่คนอ้วนส่วน
มากไม่ยอมรับหรืออย่างที่เข้าใจได้ยาก

เมื่อพูดถึงสาเหตุของความอ้วนมาแล้วทั้งสอง
ประเภท เราจะเห็นได้ง่ายว่าสาเหตุประเภทแรกไม่มี
ความสำคัญ แต่สาเหตุที่สองสำคัญกว่าเป็น
อย่างยิ่ง ถ้าเรานึกถึงประจักษ์พยานอย่างง่าย ๆ หนึ่ง
ตัวเรา คือ คนส่วนมากจะเริ่มอ้วนเมื่ออายุย่างเข้า ๔๐
ปีไปแล้ว เพราะเริ่มมีความเฉื่อยชาลงไปกว่าเด็กหนุ่ม
สาว พระภิกษุสามเณรที่อ้วนมีน้อยเพราะฉันอาหาร
เพียงวันละ ๒ ครั้ง ทหารที่อ้วนมีน้อยกว่าพลเรือน
เพราะต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ นักกีฬาที่อ้วนก็หาได้
ไม่มากนัก ผู้ถูกกักขังและถูกจำกัดอาหารย่อมจะมี
ร่างกายผอมเป็นส่วนมาก

การรักษาทามหลักการไม่น่าจะยากนัก แต่ใน
ทางปฏิบัติคือทำอย่างไร น้ำหนักตัวจะลดลงได้อย่าง
ใจหวังนั้นกลับเป็นเรื่องที่ยากมาก ทั้งนี้เพราะอาหาร
เป็นของอร่อย ยัวเย้าเราอยู่เป็นนิจ เราจึงจำเป็นต้อง
ทราบก่อนไปด้วยว่าอาหารชนิดใด วิธีรับประทาน
อย่างไรมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันอย่างไร
อาหารแต่ละประเภทมีส่วนเกี่ยวข้องกับควมอ้วน
อย่างไร

อาหารที่เรารับประทานนั้นแบ่งออกเป็นเนื้อแท้
ได้ ๓ ประเภทคือ

๑. อาหารประเภทเนื้อ มีธาตุโปรตีนเป็นสำคัญ
เมื่อเข้าสู่ร่างกายและได้รับการย่อยแล้วกลายเป็นส่วน
ที่จะประกอบเป็นเซลล์เข้าเสริมให้ร่างกายเติบโตหรือ
เข้าซ่อมสิ่งสึกหรอของร่างกาย เปรียบได้เหมือนอิฐ
ที่ก่อเป็นตัวตึกหรือเหล็กของโครงรถ ตามธรรมดา
ร่างกายจะไม่ใช่โปรตีนเป็นพลังงานหรือเชื้อเพลิงอย่าง

น้ำมันเชื้อเพลิงของรถซึ่งทำให้รถเคลื่อน นอกจากนี้
 ในยามจำเป็นที่ร่างกายขาดอาหารอย่างอนึ่งใช้เป็น
 พลังงานอยู่ตามปรกติ

๒. อาหารประเภทไขมัน เมื่อได้รับการย่อย
 และซึมเข้าสู่ร่างกายแล้วจะกระจายไปตามส่วนต่าง ๆ
 ของร่างกายเป็นเสบียงอาหาร ถ้าร่างกายต้องการ
 พลังงานพิเศษ จึงจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน

อาหารประเภทนี้เรามักเข้าใจกันอย่างผิดเพี้ยนว่า
 ทำให้อ้วนได้ง่าย - อาจจะมีส่วนจริงอยู่บ้าง ถ้าได้มาก
 เกินไปก็คงเหลือเป็นไขมันแน่ แต่ไม่มีความสำคัญ
 มากนักที่ทำให้อ้วน เพราะคนเราไม่ได้รับประทาน
 อาหารไขมันมากนัก แต่ละมือ เราจะเห็นว่า เราได้รับ
 ประทานอาหารเนื้อ และอาหารแป้งมากกว่าไขมัน
 อาหารประเภทไขมันมีคุณสมบัติในตัวของมันเองที่จะ
 ยับยั้งไม่ให้คนเราได้รับประทานได้มากนัก คือเลียนและ
 มีราคาที่สูงกว่าอย่างแพง

๓. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลหรือที่เรียกว่า คาร์โบไฮเดรต อาหารแป้งนั้นเมื่อย่อยแล้วใช้เป็นพลังงานได้ง่ายกว่าอาหารทั้งสองประเภทที่กล่าวมาแล้ว และจะใช้ก่อนอาหารไขมันหรือเนื้อเสมอไป ถ้าเหลือใช้ ร่างกายจะเก็บไว้เป็นสะสมเก็บอยู่ในตับ และกล้ามเนื้อในสภาพของสารเคมีชนิดหนึ่งเรียกว่า “ไกลโคเจน” ถ้ายังเหลือต่อไปอีก ร่างกายมีอำนาจเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นไขมันกระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ เมื่อใดที่ต้องการพลังงานพิเศษ ร่างกายจะใช้ น้ำตาลสะสมเก็บก่อน เมื่อใดน้ำตาลสะสมเก็บหรือไกลโคเจนไม่มีพอ จึงจะใช้ไขมัน เหตุนี้เองย่อมทำให้เห็นได้ว่า ถ้าเราบริโภคอาหารมากหรือใช้พลังงานน้อย ไขมันที่มียู่ในร่างกายทั้งที่ได้จากอาหารไขมันโดยตรงและที่เกิดจากอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลจึงมีโอกาสม้วนพูนขึ้นได้ง่ายและหมดไปไต่ยาก

อีกประการหนึ่ง เราควรนึกถึงความจริงอีกข้อหนึ่งที่ว่า อาหารแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารหลักของ

มนุษย์ชาติ เพราะราคาถูกกว่าอาหารอย่างอื่น ๆ ในทุกประเทศและนำมาประกอบเป็นอาหารได้มาก เช่น หางของควา ของหวานและของว่าง อาหารที่จัดว่าเป็น อาหารแข็งนมอยู่มากมายในรูปลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ข้าว มันเทศ มันฝรั่ง เส้นหมี่ เส้นปะหมี่ เส้นกวยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง ขนมปังกรอบ ฯลฯ ในแต่ละวันเรา รับประทานอาหารกันอย่างน้อย ๓ มื้อ ทักม่อมอาหาร แข็งมากกว่าอาหารประเภทอื่นมีหน้าซ้ำ เรายังรับประทานของหวานซึ่งส่วนมากเป็นแข็งอีก นอกนั้นเรายัง รับประทานอาหารน้ำตาลอีกวันละหลายครั้งเป็นของแถม เช่น เครื่องดื่มต่าง ๆ อีกหลายมื้อ หลังอาหารข้าง ว่าง อาหารข้าง และบางที่ยังมีแถมก่อนอาหาร

อาหารคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารประเภทแข็ง และน้ำตาลจึงเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดที่ทำให้อ่อน และ เป็นศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดของผู้ที่จะลดความอ่อน

ในขั้นแรกนั้นเชื่อว่าเรามีเหตุผลให้เข้าใจได้อย่าง ชัดเจนแล้วถึงอาหารที่ทำให้อ่อน และจะได้พิจารณา

คือไปว่าความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรจากวิธีของการ
รับประทานอาหาร

วิธีรับประทานอาหารที่ทำให้อ้วน

๑. การรับประทานอาหารอย่างอหรรวมคา เช่น
วันละ ๓ เวลา แต่ละเวลาได้บริโภคอาหารปริมาณ
และชนิดอหรรวมคา วิธีนี้ทำให้อ้วนได้สำหรับผู้ที่
กำลังเริ่มอ้วนขึ้นเพราะการใช้อาหารลดลงไปจากเดิม
เปรียบได้เหมือนลงน้ำซึ่งมีท่อส่งน้ำเข้าและท่อจ่ายน้ำ
ออกถ้าปริมาณน้ำที่จ่ายออกลดลง แต่ปริมาณที่ไหล
เข้ายังเท่าเดิมอยู่ น้ำก็จะล้นเป็นแน่

๒. การอดรับประทานอาหารเข้าเช่นวิธีที่ได้
รับความนิยมแพร่หลายมากสำหรับผู้ที่ประสงค์ลดความ
อ้วน เมื่ออดอาหารเข้า แต่ก็ยังทำงานตลอดวัน ผู้
อดอาหารมักจะหิวก่อนต้องรับประทานอาหารจาก ๆ
จิก ๆ เพื่อแก้หิว เมื่อถึงมือเที่ยง บางทีก็ขยิบขยิบไป
อีก พอถึงมือเย็น ความทรหดอดทน มักจะหมดไป
สำหรับวันนั้น และจะรับประทานอาหารอย่างเต็มที่ ภาย

หลังมือเย็น กล่าวโดยทั่วไปคนเราก็หลับพักผ่อน
 ระยะเวลาเอง จึงเป็น ระยะ สำคัญ ที่ร่างกาย จะมี อาหาร
 เหลือใช้ให้กลายเป็นไขมันได้อย่างเต็มที่

๓. การรับประทานอาหารจุก ๆ จิก ๆ ใต้แก่
 การรับประทานเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนอาหารหลังอาหาร
 หรือระหว่างอาหาร บางทีเราก็คิดว่า แค่นี้ก็ดีแล้ว
 เพียงจำนวนน้อยเท่านั้น ถ้าจะเปรียบคนที่เริ่มอ้วน
 หรืออ้วนอยู่แล้วเหมือนตงน้ำหนักเต็มแล้ว จะเห็นได้ง่าย
 ว่า น้ำเพิ่มเติมนิดหน่อยก็ทำให้ถึงน้ำหนักได้เสมอ
 คนเรานั้นอย่างที่เรากล่าวไปว่า เราดำรงชีพอยู่ด้วย
 ขี้จืด แต่เมื่อใดว่างเราก็มักนึกถึงการซ่อมแซม
 ปรับปรุงบ้าน อยากรื้อเสื่อผ้าสวย ๆ นุ่งกางเกง
 รวมทั้งยารักษาโรค และนักหาอาหารรับประทาน

ในสมัยปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่า ตั้งแต่เวลาอา
 หารเย็น ถึงเวลานอน ซึ่งมี เป็นเวลา ของการ นิ่งซึม
 โทรทศันนั้น ส่วนมากเรารับประทานกันอยู่เสมอ
 รับประทานอาหารจำนวนมากตั้งอยู่ได้เพราะมีอาหารแปลกๆ
 ไวไว้รอลูกค้าในเวลาว่าง

๔. การรับประทานอาหารชนิดที่ผิด คนส่วน
 มากซึ่งกำลังอ้วนจนและเริ่มสนใจต่อการลดน้ำหนัก
 มักกล่าวเสมอว่า “วันหนึ่ง ๆ ไม่ค่อยได้รับประทานอาหาร
 อะไรเป็นเนื้อเป็นหนัง (อันหมายถึงไม่ได้รับประทานอาหาร
 อาหารที่มีคุณภาพสูง เช่น นม ไข่ เนื้อ เป็นอาทิ)
 เคยจนรับประทานอาหารแต่ข้าว” ข้าววันสอง-สามถ้วยของความ
 อ้วนถึงที่ทราบแล้ว

๕. การรับประทานอาหารมากเกินไป ขอนกินจะ
 เว้นเสียได้โดยมีข้อกล่าวถึง แต่ความจริงมีความ
 สำคัญเป็นพิเศษและผู้ประสงค์จะลดความอ้วนหรือ
 ขอบอกกันมีให้อ้วนต้องสนใจเป็นพิเศษด้วย ที่กล่าวไว้
 เป็นเช่นนั้นก็เพราะการรับประทานอาหารซึ่งมองด้วย
 สายตาอย่างธรรมดาว่าไม่มากเกินไปหรือเป็นการ
 รับประทานอาหารแต่พออิ่มแล้วนั้น ความจริงถ้ามองด้วย
 สายตาของแพทย์ที่จะให้คำแนะนำในการลดน้ำหนัก
 แล้วมักเป็นการรับประทานอาหารมากเกินไปเสมอ และจะ
 ขอบอกตัวอย่างไว้ให้เห็นได้ง่าย ๆ ว่า คนเราส่วนมาก

เมื่อรับประทานอาหาร (ของคาว) จนอิ่มและวางช้อน
แล้วทุกมื้อ พอมือของหวานหรือผลไม้มาวางไว้ข้าง
หน้า เราก็รับประทานต่อไปอีก นั่นคือตัวอย่างของการ
รับประทานอาหารมากเกินไปประเภทที่เกิดอยู่เสมอ ๆ
การลดน้ำหนัก เช่น เกี่ยวกับการรักษาโรคอย่างอื่น ๆ
การลดน้ำหนักหรือการยอมน้ำหนักควมให้เพิ่มชน
ตองการทั้งหลักการและวิธีการ

หลักการที่สำคัญมีดังนี้

๑. การยอมน้ำหนักให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น - นับตั้ง
แต่อายุเริ่มเข้าวัย ๕๐ ปีหรือเมื่อเห็นว่าน้ำหนักตัวเริ่ม
เพิ่มขึ้น การยอมน้ำหนักคือการนำวิธลดน้ำหนัก
ตัวมาใช้ตนเองแต่เป็นการเริ่มกระทำเสียก่อนน้ำหนัก
ตัวเพิ่มขึ้นหรืออ้วนแล้ว

๒. การลดน้ำหนัก อาศัยหลักแหล่งความรู้
ที่ว่า ความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้วนำมาใช้ในทาง
ตรงข้าม

ก. ให้ร่างกายใช้อาหารมากขึ้น คือ การทำงานที่ออกแรงและการออกกำลังกาย

ข. ลดการรับประทานอาหาร

- การให้ยาให้เบื่ออาหาร
- การรับประทานอาหารวิธีที่ถูกต้อง
- การเลือกรับประทานอาหารชนิดที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีผล ๒ ทาง ทั้งทำให้คนผอมกลายเป็นอ้วน สมบูรณ์ขึ้นหรือแข็งแรงขึ้น และทำให้คนอ้วนกลายเป็นคนผอมลงไป ด้วยสาเหตุข้อแรกนั่นเอง จึงมีคำกล่าวเป็นในทางปฏิบัติว่า ต่อคำแนะนำให้คนอ้วนออกกำลังกาย คือยังออกกำลังกาย ก็ยังหิวมากขึ้น ออยากมากขึ้นและอ้วนมากขึ้น ขอนั่นเป็นความจริงเนื่องจากผู้ประสงค์ลดความอ้วนนั้นอาจได้รับคำแนะนำที่สิ้นเกินไป ไม่มีคำอธิบายให้แจ่มแจ้ง จึงเห็นเป็นการสมควรที่จะสรุปพอให้ชัดเจนตามสมควรไว้ดังนี้

๑. การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนเช้าหรือตอนหนึ่งตอนใด ก่อนอาหาร เมื่อเหนื่อยมากก็ทำให้รับประทานอาหาร ได้มากขึ้น อนึ่งควรเป็นที่สังเกตว่า การออกกำลังกายในตอนเช้าไม่เหมาะแก่นักบริหารซึ่งจะใช้เวลาหลัง การออกกำลังกายนั้นเป็นเวลาทำงาน เพราะหากยัง เหนื่อยมาก ทำให้รู้สึกง่วง อยากพักผ่อน ตรงข้าม กับความแคล่วคล่องว่องไวที่ต้องการ

๒. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนค่ำ ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมงหลังอาหารหรือก่อนเข้านอน การออกกำลังกาย เป็นเวลาเช่นนี้เป็นการใช้อาหารที่อาจเหลือใช้มาแล้ว ทั่ววัน

อนึ่ง โปรดสังเกตด้วยว่า การออกกำลังกาย ในตอนค่ำจะทำให้เห็นคเหนื่อย เป็นยานอนหลับหรือ ระวังความพึงชันไตอย่างวิเศษ

การใช้ยาให้เบื่ออาหาร ยาประเภทนี้มีอยู่มาก บางที
เรียกว่า ยาขงกันหิว เป็นอย่างเดียวกันที่นิยมใช้
เป็นยาขงกันง่วง มีอยู่มากมายหลายชนิดในท้อง
ตลาด ตัวอย่างที่แท้มักได้แก่ แอมเฟตามีน ซึ่งอาจ
มีข้อทางการค้าได้หลายอย่าง ทำให้เบื่ออาหารหรือ
ขงกันหิวได้ศักดิ์สิทธิ์จริง ๆ แต่นำมากล่าวเพื่อแสดง
ให้เห็นว่าไม่ควรนำมาใช้ เพราะมีโทษอยู่หลาย
ประการ

โทษของการใช้ยาให้เบื่ออาหาร

๑. ต้องใช้ให้ถูกเวลา เช่น ประมาณ ๔๕
นาที - ๑ ชั่วโมง ก่อนอาหารมื้อสำคัญ เช่น มื้อเย็น
หรือมื้อเที่ยง เป็นต้น ถ้ารับประทานยาก่อนเวลา
อาหารอย่างกระชั้นชิด จะไม่ได้ผลเพราะยาไปออก
ฤทธิ์หลังเวลาอาหาร อาจทำให้ผู้ใช้เพิ่มขนาดจน
เป็นพิษ

๒. ต้องใช้เป็นการประจำวันต่อเนื่องกันไปเป็น
เวลานาน ๆ จนกระทั่งได้ผล ถ้าล้มรับประทานยา
เล็ยวันหนึ่งวันใด ความอยากอาหารหรือความหิวจะ

มีมากขึ้น ทำให้รัยประทาน มากเกินสมควร uly ล้างผล
ของยาที่แลวมาเสียสิ้น

๓. ยามีอำนาจกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง
คือสมอง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไวกว่า
ปรกติ ทำให้สมองฟุ้งซ่าน พดมาก หงุดหงิด โกรธ
ง่าย นอนไม่หลับ ใจสั้น ใจหิว หรือหน้ามืด วิง
เวียน การกระตุ้นร่างกายเช่นนี้ย่อมเป็นอันตรายต่อ
สุขภาพและบันทึกประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ถ้า
สมมติว่าเราจะแจกยาเช่นว่านี้ให้แก่ผู้เข้าประชุมทุกๆ
คนประมาณ ๑-๒ ชั่วโมงก่อนการประชุมบรรยาภาค
ของการประชุมคงจะไม่แตกต่าง ไปกว่าเวทีของการ
โต้วถามอย่างเผ็ดร้อนที่สุด หรือเวทีของจังหวัดที่ถูก
ยื่นหัวให้ต่อสู้กันหลาย ๆ ตัว อนึ่งยาประเภทนี้เป็น
อันตรายแก่ผู้ซึ่งเป็นโรคความดันสูง และโรคหัวใจ
เพราะหัวใจถูกยากระตุ้นให้ทำงานเกินสมควร

๔. เบนยาเสพติด ถ้าหากใช้เป็นเวลานาน ๆ
เมื่อไม่ได้รัยยา ผู้เสพยาจะง่วงซึม หงุดหงิดหรืออา
ลระวาค

๕. เป็นยาอันตรายที่แสดงฤทธิ์ไว้วงกเร็ว ผู้
ซึ่งได้รับยาขนาดสูงในเวลากระชั้นชิดอาจมีอาการเพ้อ
คลั่ง ถึงที่ปรากฏแก่นักเรียนเป็นส่วนมากผู้ใช้เป็น
ยากันง่วงในเวลาใกล้สอบหรือผลสมในกาแพให้ผู้ขับร
ดรับจ้าง และจำต้องส่งเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล
สมเด็จพระเจ้าพระยาเป็นจำนวนร้อย ๆ

วิธีของการรับประทานอาหารเพื่อลดความอ้วน

การเลือกวิธีที่เหมาะสมในการรับประทานอาหาร
เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อไปได้
เป็นอย่างมาก และจะชอกล่าวเป็นข้อ ๆ เพราะส่วน
ใหญ่เช่นกลเม็ดในวิธีการ

๑. อย่าสืบแสวงหาอาหารพิเศษพิศดาร เช่น
ชอกแซกไปรับประทานอย่างตามสถานที่
ซึ่งมีชอกเสียง

๒. อย่าใช้การรับประทานเครื่องผลของ เช่น
ค็อกกีกัน

๑๐. อย่าอดอาหารเช้าและอย่าลดอาหารเที่ยง
 อย่างที่นิยมกันอยู่ เพราะจะหิวจัดในตอนเย็นทำให้
 รับประทานอาหารได้มาก แล้วร่างกายมีโอกาสใช้อาหาร
 ใ้ได้น้อยในเวลานอน

ตรงกันข้าม รับประทานอาหารเช้า และ อาหาร
 เที่ยงตามสมควร เพื่อให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงในการ
 ทำงาน ลดอาหารมื้อเย็นเท่าที่จะทำได้

๑๑. พยายามให้ทราบล่วงหน้าว่า นอกจาก
 อาหารคาวแล้ว มีอาหารหวานอยู่ในมือนั้นหรือไม่
 แล้ว “เผื่อท้อง” หรือยังไว้เสียก่อนเป็นการล่วงหน้า
 เพื่อป้องกันมิให้รับประทานอาหารทั้งคาวหวานรวมกัน
 แล้วมากเกินไป

๑๒. อดอาหารเช่นตามปรกติเสียเลยในวันว่าง
 งาน หรือในวันที่ร่างกาย ไม่ได้ได้ออกแรง อะไรมากนัก
 ถ้ารู้สึกหิวภายหลังอด ใจของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แทน

๑๓. ในสหรัฐอเมริกา ได้มีผู้ใช้วิธีอดอาหาร
 อย่างเด็ดขาดประมาณสี่ปีมาแล้ว เคยแก่ผู้ท้อวนมากเพื่อ

ให้นำหนักทดลองโดยเร็วและแน่นอน ในวิธีเช่นนี้
 จำเป็นต้องให้ผลคนน้ำหนักเข้าอยู่ในโรงพยาบาลเพราะ
 เป็นวิธีรุนแรงตามลักษณะของชาวตะวันตก ควรจะ
 เป็นที่สังเกตว่าวิธีลดหรืออดอาหารเย็นเช่นวิธีกลาง ๆ
 ที่เหมาะที่สุด เพราะเป็นวิธีที่คิดแปลงมาจากวิธีของ
 พระบรมศาสดา ทดลองได้ผลมาแล้วสองพันห้าร้อย
 ปีเศษ

๑๔. วิธี “ประเคน” แต่อย่า “ฉุน” หมก
 ทกรายการ

๑๕. ผู้ที่ดื่มครอบครวไม่ควร บิดบัง การจำกัด
 อาหาร แต่ควรบอกให้ภรรยาหรือสามีทราบเพื่อช่วย
 บิดบังการรับประทาน

วิธีเลือกชนิดอาหาร

จากความรื่องอาหารที่ทำให้อ้วนในคนแรก
 เราทบทวนได้ว่า อาหารที่ทำให้อ้วนได้ง่ายมากคือ
 อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือพวกแป้งและ
 น้ำตาล อาหารไขมันเป็นประเภทที่สองซึ่งทำให้อ้วน

ได้ง่าย ส่วนอาหารโปรตีนไม่ทำให้อ้วน และพอจะ
 ึ่งวิธีการปลั๊กย่อยในการเลือกชนิดอาหารเพื่อลด
 ความอ้วนได้เป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ลดข้าวหรือเล็กข้าว ขนมันยัง เส้นก้วย
 เตี้ยว เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ โดยวิธีค่อยทำค่อยไป
 บางทีเราพูดหรือเขียนง่าย แต่ทำได้ยากโดยเฉพาะ
 คนไทยเรานี้เคยต่อการกินข้าว ึ่งจะเห็นได้จากผู้
 ไปรับประทานเลี้ยงอาหารฝรั่งหรือไปต่างประเทศ
 แม้จะไ้รับประทานอิมแปลล์ แต่ยังมีความรู้สึกไม่
 อิ่มหรือยังขาดอะไรอยู่ ต้องไปหาข้าวรับประทานเพิ่ม
 เติมจนได้จึงจะรู้สึกสบาย การลดข้าวที่จะพอทำได้
 ง่าย ๆ ในตอนแรก เห็นจะได้แก่การตัดข้าวจำนวน
 ตามต้องการเท่า ๆ กันทุกมื้อ เมื่อจะลงมือรับประทาน
 ตกออกเสียคราวละ ๑ ช้อน ทำเช่นนั้นได้ ๒-๓ วัน
 แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนที่ตกออก ึ่งใจจะไม่วู้สึก
 กระทบกระเทือนหรือเสียดายมากนัก

๒. ลดไขมันหรือน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารลงไป

๓. ลดน้ำตาลในเครื่องดื่มต่าง ๆ หรือลดปริมาณเครื่องดื่มที่หวาน ควรเป็นที่สังเกตว่า ชาวยุโรปและอเมริกามักไม่ใส่น้ำตาลหรือนมในกาแฟ เขาทำเช่นนั้นได้เพราะความเคยชิน

๔. รับประทานผักมากขึ้น ในผักมีกาก ช่วยให้เกาะก๊ะที่ของกระเพาะอาหาร ทำให้เรารู้อิ่มได้ง่ายโดยไม่ได้รับผลกระทบด้านพลังงานจากอาหารมากนัก รับประทานผลไม้มากขึ้น และควรเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผักสองรับประทานอาหารในอีกยี่สิบทุก ๆ วัน ถ้างคข้าวเสียได้อย่างเด็ดขาด (รวมอาหารพวกแป้งอย่างอื่น) แม้ในอาหารจะมีมันบ้างก็ตาม จะสังเกตเห็นว่าน้ำหนักลดลงอย่างแน่นอนภายในหนึ่งสัปดาห์

๕. อย่ารับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารเผ็ดจัดเพราะอาหารเผ็ดร้อนยิ่งทำให้เรารับประทานข้าวมาก ความจริงข้อนี้จะเป็นที่สังเกตได้ในมือโคนนิ้วเรามีแกงเผ็ด มีอนนเราจำเป็นต้องใช้ข้าวคลุกทานใหญ่ ๆ และหยุกยังไม่ได้ง่าย ๆ

วิธีการอย่างอื่น ๆ ที่ช่วยในการลดความอ้วน

๑. หมั่นชั่งน้ำหนักตัวประมาณสัปดาห์ละครั้ง
๒. หมั่นสังเกตหรือสัมผัส ความตึงของขอบกางเกงหรือกระโปรง
๓. หยิบเนื้อหน้าท้องควยนิ้วม่มือและนิ้วชี้ ถ้าวางทั้งสองห่างกันเกินกว่าหนึ่งนิ้ว หมายความว่าอ้วนแล้ว
๔. อย่าใช้การนอนพักหรือพักผ่อนเป็นวิถีชีวิตประจำวัน เพราะจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ การลดน้ำหนักด้วยวิถีพักผ่อนเปรียบเทียบกับเหมือนการลดน้ำหนักที่ลดด้วยวิธีฉีกรังไข่จนหมดเพื่อให้เนื้อเหล็กสึกหรือ
๕. รับประทานไวตามินซีรวมในระยะที่มีความอ่อนเพลียผิดปกติเนื่องจากการลดอาหาร
๖. โปรดเข้าใจว่า อาหารกระป๋องบางชนิดที่ขายตามร้านค้าขายการโฆษณาว่ามีคุณภาพทางอาหารน้อยและลดความอ้วนได้ดั้นนั้น ความจริงเป็นอาหารซึ่งมีโปรตีนกับสิ่งที่ไม่เป็นอาหารรวมกัน ลดความ

อ้วนได้จริง แต่ราคาแพงมาก และคงไม่มีใครจะทน
รับประทานอาหารซ้ำ ๆ ซาก ๆ ได้นาน

เห็นอสังอันใดทั้งสิ้นในการลดความอ้วนให้
ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น ประการแรกคือ กำลังใจชั่ว
ระยะหนึ่งโดยเฉพาะในตอนต้น และอีกประการ
หนึ่งคือขอที่ควรจะระลึกละเมอเป็นอุทธาหรณ์เตือน
ให้เข้าใจเปรียบเทียบว่า ถ้าอายุเรายังมากจนแล้ว
ปล่อยให้อ้วนขึ้นเป็นลำดับตามความอยาก ความ
เอร็ดอร่อย ร่างกายของเราจะมีสภาพไม่แตกต่างกับ
รถยนต์ที่ยังเก่า เครื่องยนต์แม้จะอ่อนกำลังลงไป
แต่เรายังโหมเพิ่มขนาดตัวถังและน้ำหนักบรรทุกให้
มากขึ้น ย่อมเป็นการเร่งให้รถหรือสังขารวิ่งเข้าสู่
จุดอวสานได้เร็วขึ้นเท่านั้น

โรคหัวใจ

ผมรู้สึกขอบพระคุณคุณอำไพวรรณ ศาสตราจารย์
บุตรสาวของท่านผู้ถึงแก่กรรม ที่ได้ขอร้องให้ผม
เขียนเรื่องบางอย่างเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อพิมพ์
แจกในงานพระราชทานเพลิงศพทรงน ในฐานะที่ผม
เป็นแพทย์ผู้ได้มีโอกาสพบกับคุณลุงหลวงศรัทธา-
ภิบาลในวาระสุดท้าย เพื่อจะให้การรักษากับท่าน แต่
ด้วยเหตุสวัสดีย้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้กล่าวคือ ระยะ
ทางจากบ้านพักของผมกับบ้านของคุณหลวงศรัทธา-
ภิบาลห่างไกลกันมาก จึงหมดโอกาสที่ผมจะให้การ
เยียวยาแก้ไขอาการปัจจุบันของท่านซึ่งเกิดจากโรค
หัวใจได้ ผมจึงรู้สึกเสียใจและเสียใจเป็นอย่างยิ่ง
ที่มีได้ช่วยเหลือแต่อย่างใด และมีความครุ่นคิดอยู่
เสมอว่า ถ้าคุณลุงหลวงศรัทธาภิบาล ไม่พยายาม
อดกลั้นทนต่ออาการของโรคหัวใจ ซึ่งย่อมปรากฏ
ล่วงหน้าไม่มากนักอยู่แล้ว แพทย์และทุกคนก็ย่อม

ทราบว่า ท่านควรจะได้รับการระมัดระวังตัวอย่าง
 ใดบ้าง และเหตุสวิตซ์ดังกล่าวก็อาจจะไม่ยังเกิดขึ้น
 ได้ ฉะนั้น ผมจึงใคร่ขอโอกาสนี้ กล่าวถึงเรื่องโรค
 หัวใจพอสังเขป เพื่อเป็นการแนะนำแนวทางแก่ท่าน
 ทั้งหลายต่อไป

ตามปรกติวิสัยหัวใจเป็นก้อนกล้ามเนื้อที่ทรง
 พลังอย่างน่ามหัศจรรย์ เพราะต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา
 เวลาที่คนเรายังมีชีวิตอยู่ หัวใจมีรูปลักษณะเป็นก้อน
 เนื้อรูปร่างคล้ายคอกบัวตูม หัวใจผู้ใหญ่มีขนาดเส้น
 ผ่านศูนย์กลางประมาณ ๖ นิ้ว และหนักประมาณ ๑ -
 ๑ ๑/๒ ปอนด์ หัวใจแขวนอยู่ในช่องอกโดยมีเส้นโลหิต
 ขนาดใหญ่หลายเส้นเชื่อมโยงไว้ มีเยื่อหุ้มโดยเรียบ
 ร้อยภายในหัวใจมีผนังกันออกเป็นสองข้าง และแต่
 ละข้างก็แบ่งออกเป็นช่องบน ช่องล่าง หัวใจช่องบน
 ก้านขวาจะมีเส้นโลหิตดำขนาดใหญ่สองเส้นมาเข้า
 เข้า เส้นโลหิตดำทั้งสองเส้นนี้เป็นทางนำโลหิตดำ
 จากร่างกายทั้งส่วนบนและล่าง โลหิตดำจะผ่านจาก
 ช่องบนข้างขวาลงสู่ช่องล่างและกล้ามเนื้อหัวใจช่อง

ล่างบ้านขวาน ก็จะมีโลหิตไปยังปอด ซึ่งจะมีการ
ถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ในโลหิตออกไป และมี
การรับเอาออกซิเจนเข้ามาแทนที่ เหนือโลหิตที่ซึก
ฟอกแล้วมีออกซิเจนอย่างเต็มทีก็ถูกนำกลับเข้าหัวใจ
อีกแต่เข้าทางค่านซ้ายของขน แล้วก็ผ่านลงสู่ช่อง
ล่างค่านซ้าย จากนั้นโลหิตก็ถูกฉีดไปยังร่างกาย
ทั้งหมดทั่วทุกส่วน

ช่องขนและช่องล่างของหัวใจมีทางติดต่อโดย
มลิ้นหัวใจเป็นทวนกกลาง ลิ้นหัวใจเป็นแผ่นเนื้ออย่าง
แต่แข็งแรงมาก มีสายใยเล็ก ๆ ช่วยโยงลิ้นให้แข็ง
แรงยิ่งขึ้น ลิ้นหัวใจมีหน้าที่สำคัญมากคือ ป้องกัน
ไม่ให้โลหิตไหลย้อนทางได้

เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจต้องทำงานอย่างหนัก
มาก ฉะนั้น จึงมีเส้นเลือดเล็ก ๆ หล่อเลี้ยง
กล้ามเนื้อหัวใจอย่างหนาแน่น เพื่อให้หัวใจได้มี
โอกาสทำงานตลอดชีวิตของร่างกายนั้น ๆ โดยไม่
มีการหยุดพักเลยแม้กระทั่งหลับ การเต้นของหัวใจ
เป็นการทำงานโดยอัตโนมัติ แต่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ

อยู่กับเส้นประสาทด้วยเช่นกัน หัวใจอาจเต้นเร็วขึ้นหรือช้าลงสลับแล้วแต่ความต้องการ โลหิตของร่างกาย ตัวอย่าง เช่น ถ้าออกกำลังกายขนาดปานกลาง หัวใจจะต้องสูบฉีดโลหิตมากกว่าในยามพักผ่อนประมาณ ๕ เท่า ถ้าร่างกายต้องทำงานอย่างหนักมาก จำนวนโลหิตที่หัวใจต้องสูบฉีดอาจเพิ่มถึง ๘-๑๐ เท่า เมื่อถึงจุดนี้แล้วร่างกายจะรู้สึกเหนื่อยหอบและเป็นจุดประสงค์ที่ไม่อาจจะทำต่อไปอีกได้ หัวใจก็เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ถ้าได้รับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องพอเพียงก็จะยังเกิดผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีประสิทธิภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น

ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่า มีเส้นประสาทเกี่ยวข้องกับหัวใจด้วย ฉะนั้น หัวใจอาจเต้นเร็วขึ้นหรือช้าลงได้ตามอารมณ์ความตื่นเต้นตกใจ ที่ใจ เสียใจ ฯลฯ โดยมากหัวใจมักเต้นเร็วขึ้นจนเร็วถึง ๑๐๐ ครั้งต่อนาที เรียกว่า "หัวใจสั่น" ตามปรกติหัวใจที่แข็งแรงจะเต้นประมาณ ๖๐ ครั้งต่อนาที บางครั้งอาจช้าเพียง ๔๐ ครั้งต่อนาที บางคนก็เร็วถึง ๑๐๐ ครั้งต่อนาที

ซึ่งแต่ละคนก็ผิดแผกต่างกันอย่างเล็กน้อย นักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักวิ่งททนระยะไกล ๆ ในยามพักผ่อน หัวใจมักเต้นช้ามาก จึงหวัหระการเต้นของหัวใจส่วนมากสม่ำเสมอเท่ากันทนระยะการเต้น แต่ก็มีเหมือนกันที่หัวใจปรกติซึ่งจึงหวัหระการเต้นไม่สม่ำเสมอมีหลายไปช่วงหนึ่ง หรือเพิ่มขึ้นมาระหว่างกลางอีกครึ่งหนึ่ง อย่างใดก็ตามถ้าผู้ใดมีจึงหวัหระการเต้นไม่สม่ำเสมอ ก็น่าจะทำให้โน้มน้าเอียงไปในทางผิดปรกติมากกว่า

เสียงหัวใจเป็นเรื่องที่แพทย์ต้องฝึกฝนกันเป็นพิเศษ เพราะเสียงหัวใจแปลก ๆ มีอยู่หลายชนิดซึ่งแต่ละชนิดก็สื่อให้ทราบถึงสภาวะของหัวใจได้ ซึ่งอาจจะเป็นสภาวะปรกติหรือผิดธรรมดาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

อาการของโรคหัวใจแสดงได้หลายอย่าง อาการแปลก ๆ ที่ปรากฏบริเวณหัวใจอาจไม่ใช่โรคหัวใจก็ได้เช่น เป็นโรคท้องอืด แน่นเฟ้อ ภาวะอาหารไปตันกะบังลม ทำให้ใจถูกคั้น มีช่องน้อยลง

ทำให้รู้สึกอึดอัดแน่นหน้าอก เจ็บหัวใจ เป็นต้น การวินิจฉัยตนเองว่าเป็นโรคหัวใจหรือไม่นั้น ย่อมเป็นการเสี่ยงต่ออันตรายอย่างยิ่ง ทางที่ดีถ้าสงสัยควรปรึกษาแพทย์ดีกว่า สำหรับอาการดังกล่าวต่อไปนี้ ข้อใดข้อหนึ่งถ้าเกิดกับท่านควรจะรีบหาแพทย์โดยเร็วที่สุด อาการดังกล่าวคือ

๑. หายใจไม่สะดวก รู้สึกหายใจขัดๆ เหนื่อยๆ สั้นๆ มีการถอนใจบ่อยๆ อาการนี้ส่อไปในทางการทำงานของหัวใจไม่ปกติ ถ้าจะลองพิสูจน์ให้แน่ลองทำงานเบาๆ หรือออกกำลังกายเบาๆ อะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง ซึ่งแต่ก่อนเคยทำไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอึดอัดแต่อย่างใด แต่คนที่เริ่มมีหัวใจผิดปกติจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อย อึดอัด หายใจไม่สะดวกขึ้นมาทันทีอย่างไรก็ตาม อาการนี้อาจเนื่องจากร่างกายทั่วไปอ่อนแอลง หรือขาดการออกกำลังกายเป็นเวลานานๆ จนกล้ามเนื้ออ่อนแอไปหมดแล้วก็ได้ หรือกำลังตั้งครรภ์ และโรคเกี่ยวกับปอดโดยตรง โรคโลหิตจางก็จะก่อให้เกิดอาการเช่นนี้ได้เหมือนกัน

๒. เจ็บบริเวณกลางอก ส่วนมากสาเหตุเกิดจากหัวใจ และมักเกิดคล้าย ๆ ว่าหัวใจถูกบีบรัดจนเจ็บ ขณะออกกำลังกายหรือตื่นเต้นตกใจ ถ้าอาการเจ็บปวดก่อนไปทางซ้ายจริง ๆ มักไม่ใช่สาเหตุจากโรคหัวใจ มีพยาธิสภาพหลายอย่างก่อให้เกิดอาการเลียนแบบ “ปวดหัวใจ” และส่วนมากมักไม่ค่อยจะร้ายแรงเท่าใด อย่างไรก็ตามถ้าเกิดเจ็บหน้าอกขึ้น ก็ควรปรึกษานายแพทย์ดีกว่าอย่างหนึ่งนอนใจ ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงเส็ก็น้อยก็ตาม

๓. เห็นอย่างผิดปกติ คือทำอะไรนิดหน่อยก็รู้สึกเหนื่อย อาจแสดงว่าการทำงานของหัวใจหย่อนสมรรถภาพลงก็ได้ แต่ก็มีเหตุต่าง ๆ อีกมากทำให้เกิดอาการเช่นนั้น

๔. ขวมที่เท้าและขา อาจเป็นผลเนื่องจากการคั่งของโลหิตในหลอดเลือด เพราะการสับเลือดของหัวใจอ่อนแอลง แต่ก็มีเหตุอื่นบางอย่างที่ทำให้เท้าและขาขวมได้เช่น เป็นโรคหลอดเลือดโลหิตซอก, ระหว่าง

มีกรรมหรือผู้หญิงบางคนก่อนมีประจำเดือน แท้และ
ชายวมได้เช่นกัน

อาการของโรคหัวใจเท่าที่กล่าวมานี้ พอจะเป็น
ข้อสังเกตแก่ท่านไม่มากนักฮัย บางท่านจะมีอาการ
กึ่งกล่าวข้อใดข้อหนึ่ง อย่าเพิ่งตกใจว่าจะเป็นโรค
หัวใจเข้าแล้ว เพราะมีเหตุอื่น ๆ อีกมากมายที่ก่อ
อาการคล้ายคลึงกันมาก แพทย์ท่านนั้นจะช่วยท่าน
ได้ในเรื่องนี้ และถ้าท่านเป็นโรคหัวใจจริง ควรวิย
ตรวจ รักษา แต่ต้นมือก็ จะสร้างความอบอุ่นใจแก่ท่าน
ตลอดจนคนที่รักท่านทุกคนได้เป็นอย่างดี

หัวใจอาจจะเกิดโรคได้ไม่ว่าเด็กจนถึงคนชรา
มีเด็กเป็นจำนวนมากที่คลอดออกมาพร้อมกับอาการ
โรคหัวใจแต่กำเนิด วงการแพทย์เชื่อว่าเหตุหนึ่ง
ทำให้เกิดโรคหัวใจแต่กำเนิดในเด็ก คือระหว่าง
มารดามีครรภ์ ๓-๕ เดือน ถ้าเกิดเป็นโรคใช้หัด
เยอร์มันชน โอกาสที่บุตรเกิดมาเป็นโรคหัวใจพิการ
จะมีมากกว่ามารดาที่เป็นปกติตลอดเวลาดังครรภ์

โรคหัวใจที่เ็นกันมากในเด็ก ๆ เรียกว่าโรค
รูมาติก มักเ็นระหว่างเด็กอายุ ๕-๑๕ ปี ส่วนผู้ใหญ่
สูงอายุมักเ็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งมีอยู่
หลายแบบ โรคความดันโลหิตสูง ไม่ว่าจะเกิดจาก
เหตุใดก็ตาม มักมีผลกระทบกระเทือนต่อหัวใจไม่
มากนักอ้ย

คำว่า “หัวใจวาย” เ็นคำที่มีคำหมายกว้าง
แต่คนส่วนมากทราบคำนี้กันดี และคิดว่าเป็นโรค
ชนิดหนึ่งของหัวใจ แต่ความจริงแล้วคำนี้เ็นไม่
มีความหมายในการวินิจฉัยโรคของแพทย์เลย เพราะ
ไม่ว่าโรคอะไรก็ตามจะเ็นโรคของหัวใจโดยตรงหรือ
โรคของอวัยวะส่วนอื่น หรือพยาธิสภาพอื่น ๆ อาจ
มีผลทำให้หัวใจอ่อนเปลี้ยเพลียแรงถึงวายได้ ในที่สุด
หัวใจของท่านเ็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดชิ้นหนึ่ง
ในร่างกาย ถ้าท่านเอาใจใส่กับหัวใจบ้าง โอกาสจะ
เกิดโรคของหัวใจย่อมจะเกิดไม่ได้ง่ายนัก เว้นเสีย
แต่หัวใจจะพิการมาแล้วแต่กำเนิด ท่านอาจจะเคย

เชื่อมั่นหรือรับทราบว่ามีมา การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก หัวใจต้องขยายตัวออกไป และในที่สุดเกิดโรคหัวใจได้ง่าย แต่ความจริงกลับตรงกันข้าม การออกกำลังกายออกอย่างพอก็เป็นประจำ จะช่วยทำให้หัวใจสมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น (เว้นเสียแต่คนที่ เป็นโรคหัวใจมากแล้ว การออกกำลังกาย แพทย์จึงต้องสั่งให้งด) บางคนอาจจะแย้งว่าเคยมีตัวอย่างถมเถไปขณะกำลังเล่นเทนนิส ก็คอลล์ฟ ว้ายน้ำ ฯลฯ เป็นโรคหัวใจตายทันทีไปเลย แต่ถ้าท่านทราบถึงข้อเท็จจริงแล้ว โอกาสที่คนเราตายทันทีอย่างปัจจุบันด้วยโรคหัวใจ ขณะออกกำลังกาย นั้นมีอัตราส่วนต่ำมาก จนเทียบไม่ได้เลยกับขณะที่ร่างกายอยู่ในสภาพปกติหรือทำงานเบา ๆ แม้แต่โกนหนวด

กฎที่ควรจำให้แม่นยำเกี่ยวกับ การรักษาหัวใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๑. พักผ่อนอย่างเพียงพอ
๒. นอนหลับอย่างเพียงพอ

๓. ออกกำลังกายเป็นประจำพอสมควร
๔. ทำจิตใจให้สบายไม่วิตกกังวล
๕. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เกี่ยวกับ ข้อ สดท้าย มีความสำคัญมาก ที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจอยู่แล้ว การกินมากเกินไปและร่างกายอ้วนจะเป็นอันตรายมาก เพราะยิ่งกินมากเพียงใด หัวใจก็เหนื่อยมากเพียงนั้น คนเป็นโรคหัวใจจึงควรลดความอ้วนเป็นอย่างยิ่ง การลดน้ำหนักควรอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์ซึ่งจะได้ควบคุมให้ลดช้า ๆ ทีละน้อย ตามหลักวิชา

สวัสดิ์

นายแพทย์โอภาส ธรรมวานิช

พิมพ์ที่แผนกการพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เกษมสุวรรณ
ถนนราชบุรี พระนคร
นายเกษม สุวรรณประสิทธิ์ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา
กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗

