

คู่มือ

หมอชาวบ้าน

ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2544

# คู่มือหมอชาวบ้าน

รศ. นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ  
และคณะบรรณาธิการวิชาการ

คู่มือเรียนรู้เรื่องการรักษาตนเอง  
สงวนลิขสิทธิ์

ราคา 35 บาท

จัดทำโดย

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

จัดพิมพ์/เผยแพร่โดย

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2618-4710, 0-2278-1616

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คู่มือหมอชาวบ้าน.--กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2544.  
240 หน้า.

1. ปฐมพยาบาล. I. สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ, บรรณาธิการ.  
II. ชื่อเรื่อง.

616.0252

ISBN 974-8317-83-8

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี กรุงเทพฯ

## จากบรรณาธิการ

คู่มือหมอมชาวบ้านเล่มนี้ได้รับการตีพิมพ์เป็นล้านเล่มแล้วไปเป็นคู่มือของชาวบ้านเพื่อเป็นเพื่อนแก้ทุกข์. เรื่องสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด เพราะสุขภาพก็คือสุขภาพ ซึ่งหมายถึงความเป็นปกติทั้งทางกาย, ทางจิต และทางสังคม, ความเป็นปกติคือภาวะที่เป็นสุขหรือสุขภาพ.

**สุขภาพไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาล,** โรงพยาบาลไม่ใช่ที่สร้างสุขภาพ แต่เป็นที่ซ่อมเมื่อสุขภาพเสียหายเกินความสามารถของประชาชนที่จะซ่อมเอง. การสร้างสุขภาพต้องอยู่ที่ตัวเราเอง, อยู่ในครอบครัว, อยู่ในชุมชน, อยู่ในโรงเรียน, อยู่ในที่ทำงาน.

**นั่นคือสุขภาพอยู่ในวิถีชีวิตทั้งหมด** หรืออยู่ในวัฒนธรรม วัฒนธรรมคือวิถีชีวิต เราต้องช่วยกันสร้างวัฒนธรรมสุขภาพ.

การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตที่ดี, หมอมชาวบ้านเป็นองค์กรหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์ใน

(4)

หมอชาวบ้าน

การเสริมวิถีชีวิตเรียนรู้ของประชาชน ด้วยความเชื่อ  
ว่าประชาชนทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้เพื่อการ  
ดำรงชีวิตที่ดีงามร่วมกันได้ การดำรงชีวิตที่ดีงามร่วมกัน  
เป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษยชาติ ไม่ใช่การเอาตัว  
รอดเฉพาะตน, ฉะนั้น มิตรภาพและการเรียนรู้ร่วม  
กันจึงเป็นเรื่องสำคัญ.

แม้คู่มือหมอชาวบ้านเล่มนี้จะเป็นเรื่องของความรู้  
แต่ในความรู้ี้มีความรักจากใจของเราทุกคนที่ร่วม  
กันทำเพื่อมอบให้ท่าน.

หากท่านได้รับประโยชน์แม้เพียงใดก็ตาม ขอเพียง  
ขยายความรักและความรู้ออกไปยังผู้อื่น เพื่อการ  
ดำรงชีวิตที่ดีงามร่วมกัน.

ประเวศ วะสี

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี)

ประธานมูลนิธิหมอชาวบ้าน

## ขอขอบคุณ

- ศ. นพ.เกษียร ภั้งคานนท์
- ศ. นพ.สันต์ หัตถิรัตน์
- รศ. นพ.สุรเกียรติ อชานานุภาพ
- นพ.สมเกียรติ ชาติวีธร
- พญ.เชาวนี ชาติวีธร
- รศ.จันทรเพ็ญ วิวัฒน์
- ผศ.สุนทร วิทยานารถไพศาล
- คุณวิจิต วัฒนวิบูล
- ราก.เจษฎา เฟิงชะตา
- ราก.นิพล ธนธัญญา
- คุณมณูญ บัญชรเทวกุล
- และบุคคลอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้

## โปรดอ่านหน้านี้ก่อน

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสำหรับการเรียนรู้วิธีดูแลรักษาตัวเองเมื่อประสบอุบัติเหตุ, เจ็บป่วยกะทันหัน หรือมีอาการไม่สบายเล็กๆ น้อยๆ โดยได้บอกวิธีการรักษาด้วยการดูแลตัวเองและการใช้ยาแผนปัจจุบัน, สมุนไพร และการกดจุด.

โดยแบ่งออกเป็น 8 หมวด ได้แก่ การแนะนำการใช้หนังสือ, ดัชนีที่ง่ายแก่การค้นหา, การปฐมพยาบาล, การรักษาเบื้องต้น, การใช้ยาแผนปัจจุบันและวิธีการใช้ยา, สมุนไพร, การกดจุด และภาคผนวก.

เมื่อท่านมีปัญหาเจ็บป่วย ให้เปิดดูดัชนีอาการเจ็บป่วย (หน้า (11)) ซึ่งได้จัดอาการต่างๆ เรียงตามอักษรไว้. เมื่อพบว่าโรคหรืออาการที่เป็นนั้นมีหมายเลขอะไรในวงเล็บต่อท้าย ก็ขอให้พลิกไปดูที่หน้าตามหมายเลขนั้นๆ เช่น

ไข้หวัด (50)

ก็ให้เปิดไปที่หน้า 50

ไพลวก (20)	ก็ให้เปิดไปที่หน้า 20
ปวดศีรษะ (82)	ก็ให้เปิดไปที่หน้า 82 เป็นต้น.

ในแต่ละอาการจะบอกขั้นตอนการรักษาอย่างสั้น ๆ ง่าย ๆ ถ้าเป็นตัวยาหรือสมุนไพร หรือการกดจุดที่แนะนำ ให้ใช้ จะมีตัวเลขในวงเล็บกำกับต่อท้ายอยู่ด้วยทุกแห่ง. ตัวเลขในวงเล็บนี้เป็นเลขหน้าที่จะทำให้ทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ เช่น

ยาลดไข้ (108)	ก็ให้เปิดไปดูที่หน้า 108
ใบพลู (168)	ก็ให้เปิดไปดูที่หน้า 168
กดจุด (175)	ก็ให้เปิดไปดูที่หน้า 175 เป็นต้น.

ในหมวดยา ยาแต่ละประเภท จะบอกตัวยาให้เลือกใช้อยู่หลายตัว ขอให้อ่านสรรพคุณ, วิธีใช้, ข้อควรระวังอย่างละเอียด แล้วเลือกใช้เพียงตัวใดตัวหนึ่งตามความเหมาะสม เช่น ยาแก้ปวดลดไข้จะบอกตัวยาไว้ 3 ตัว

## (8) หมวดแนะนำการใช้หนังสือ

หมอบชวาบ้าน

ได้แก่ แอสไพริน, เบบีแอสไพริน และพาราเซตามอล ก็ให้เลือกใช้เพียงตัวเดียวเท่านั้น.

และขอแนะนำให้อ่าน “ข้อแนะนำในการใช้ยา” ในภาคผนวกประกอบด้วย.

ส่วนราคาขายที่บอกไว้ในคู่มือนี้ เป็นราคาโดยประมาณปี พ.ศ. 2544 ราคาที่ท่านซื้อจริง ๆ จึงอาจแตกต่างกันไปบ้าง.

ในหมวดสมุนไพรได้จำแนกออกเป็นการใช้สมุนไพรตามอาการต่างๆ ที่พบบ่อย เช่น ท้องเดิน, ผื่นคัน, ไฟไหม้-น้ำร้อนลวก ฯลฯ, โดยเน้นพืชสมุนไพรที่มีอยู่ทั่วไป. การใช้สมุนไพรต้องปฏิบัติตามข้อแนะนำและรายละเอียดการใช้อย่างเคร่งครัด.

ในหมวดการกวดจุดมีไว้สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการใช้ยาหรือไม่สามารถกินยาได้ในขณะนั้น ซึ่งหากได้มีการทดลองกวดจุดและปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องพึ่งยา ถือเป็นกาพึ่งตนเองได้ระดับหนึ่ง.



ในภาคผนวก 1 ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะในการใช้ยา, ยาที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้, ยาที่หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองไม่ควรใช้, ยาที่ทารกไม่ควรใช้, ข้อเสนอแนะในการหาหมอ, ข้อเสนอแนะในการใช้ยาฉีดและน้ำเกลือ.

ในภาคผนวก 2 ประกอบด้วย การบริหารร่างกายเพื่อแก้อาการเจ็บปวด หรือเจ็บป่วย เพื่อป้องกันโรคต่างๆ และทำบริหารข้อเข่า.

คำย่อที่ใช้ในคู่มือหมอชาวบ้านเล่มนี้

สต. = สตางค์      มก. = มิลลิกรัม

2-4 = 2 ถึง 4      มล. = มิลลิลิตร (ซี.ซี.)

(100) = โปรดดูหน้า 100

## ข้อควรระวัง

1. โปรดอย่าลืมว่าคู่มือนี้แนะนำวิธีการรักษาตนเองในขั้นต้นเท่านั้น. ถ้าท่านมีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือลองรักษาตนเองในเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือกลับเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง ก็อย่าได้รือร้อที่จะไปพบหมอ.
2. ควรกินยาให้ได้ขนาด และเมื่ออาการดีขึ้นแล้วก็ต้องกินให้ครบตามกำหนดระยะเวลาของยาแต่ละชนิด โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะ.
3. เมื่อกินยาแล้วมีอาการแพ้ (เช่น มีลมพิษ, ผื่นคัน, หนังตาบวม, หายใจหอบแน่น) ควรหยุดยาและปรึกษาหมอ. ผู้ที่มีประวัติแพ้ยาก่อนใช้ยาครั้งต่อไปควรปรึกษาหมอหรือเภสัชกร.
4. การรักษาเป็นการแก้ปัญหาปลายเหตุ, ทางที่ดีควรหมั่นปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอยู่เป็นประจำ จะเป็นหนทางที่ประหยัดและปลอดภัยกว่าการเยียวยารักษา.

## ดัชนีอาการเจ็บป่วย

ก.

กรดเข้าตา 2

กรดมาก 80

กรดลวกผิวหนัง 2

กระดุกหัก 3

กระเพาะอักเสบ

หรือเป็นแผล 80

กระเพาะปัสสาวะ

อักเสบ 38

กลาก 38

กลิ่นกรด, ต่าง, น้ำมันกัด,

เบนซิน 4

กลิ่นเข็ม หรือตะปู 4

กลิ่นอาหารขึ้นใหญ่

หรือสิ่งของ 5

กังวลใจ 39

ก้างติดคอ 6

กามโรค 41

การกู่ชีพ 6

การห้ามเลือด 6

กินยาผิดหรือกินยาพิษ 8

กึ่งยิง 43

เกลือ 43

เกาต์ 44

แก๊สน้ำตา 8

ข.

ข้อเคล็ด, ข้อแพลง 9

ของเข้าจมูก 9

ของเข้าหู 10

ขัดเบา 38

ไข้ (ตัวร้อน) 45

ไข้ไทฟอยด์

(ไข้รากสาดน้อย) 46

ไข้มาลาเรีย

(ไข้จับสั่น) 47

ไข้เลือดออก 48

ไข้หวัด 50

ไข้หวัดใหญ่ 50

ค.

คนกัด 24

คลื่นไส้ 52

ความดันต่ำ

(ความดันตก) 52

ความดันเลือดสูง 53

คอพอก 56

คอพอกเป็นพิษ 73

คัดจมูก 56

คันคอ 56

คันตา 57

คันตามตัว 88

คันหู 58

คางทูม 58

คิดมาก 39

ง.

งูพิษกัด 23

งูสวัด 58

จ.

จมน้ำ 10

จามบ่อย 56

เจ็บคอ 59, 66

เจ็บตา 60

เจ็บหน้าอก 60

ใจสั่น 62, 87

ใจหวิว 62, 87

ช.

ช่วยนวดหัวใจ 29

ช่วยหายใจ 28

ชัก 11

ชักจากไข้สูง 12

ชักในคนเป็นเบาหวาน 13

ชักในโรคลมบ้าหมู 14

ชันนะตุ 89

ช.

ช่าง 86

ชีฟิลิส 41

ชีดขาว 62

ไชนส์อักษบ 63

ด.

ต่างเข้าตา 2

ต่างลวกผิวหนัง 2

ดีซ่าน 64

ด.

ตกขาว 65

ตกจากที่สูง 14

ต่อต่ออย 25

ต้อกระจก 68

ต่อมทอนซิลอักเสบ 66

ตะขาบกัด 26

ตะคริว 15

ตะปูตำ 19

ตั้งครรภ์ 91

ตัวร้อน 45

ตัวเหลือง 64

ตาแดง, ตาแฉะ 60

ตามัว 67

ตาเหลือง 64

ตุ่ม หนอง 89

แตงต่ออย 25

ถ.

ถ่ายเป็นมูกเลือด 68

ถูกแทง 20

ท.

ท้องเดิน

(ท้องร่วง, ท้องเสีย) 69

ท้องผูก 71

ท้องอืด, ท้องเฟ้อ 80

ทอนซิลอักเสบ 66

தாகุดเลือด 16

ทาลัสซีเมีย 63

น.

นิ้วหัวใจ 29

นอนไม่หลับ 39

น้ำร้อนลวก 20

น้ำหนักลด 72

แน่นท้อง 80, 88

บ.

บริหารร่างกาย 195

บวม 73

บวมและเจ็บ 74

บาดแผลต่างๆ 16

บ้านหมุน 97

บิด 68

บิดซิกเซลลา 68

บิดอะมีบา 69

เบ็ดเกี่ยว 27

เบาหวาน 75

เบื่ออาหาร 77

ป.

ปวดข้อ 78

ปวดเข่า 78

ปวดท้อง 79

ปวดประจำเดือน 81

ปวดฟัน 81

ปวดศีรษะ 82

ปวดหลัง, ปวดเอว 84

ปวดอักเสบ 50, 51, 61

ปัสสาวะ

กะปริดกะปรอย 38

ปากนกกระจอก 85

ปากเปื่อย 86

เป็นซาง 86

เป็นบิด 68

เป็นลม 86

เป่าปาก 28

**ผ.**

ผงเข้าตา 30

ผอมลง 72

ผึ่งต่อย 25

ผื่นคัน 88

แผลตื่น 17

แผลถลอก 17

แผลถึงกระดูก 18

แผลที่อวัยวะเพศ 41

แผลพุพอง 89

แผลมีหนอง 19

แผลร้อนใน 86

แผลริมอ่อน 41

แผลลึก 18

แผลอักเสบ 89

แผลแอฟทัส 86

**ผ.**

ผี 89

ผีมะม่วง 42

**พ.**

พยาธิตัวตืด 90

พยาธิปากขอ 90

พยาธิเส้นด้าย 91

พยาธิไส้เดือน 91

พิษสัตว์ทะเล 26

พุพอง 89

แพ้ท้อง 91

แพ้ย่า 93

แพ้อากาศ 56

**พ.**

พกั๋<sup>ั</sup> 36

ไฟฟ้าช็อต 31

ไฟลวก 20

**ม.**

มะเร็ง 73

มาลาเรีย 47

มีดบาด 17

มุมปากเปื่อย 85

เมารถ, เมารถเรือ 93

แมงกะพรุนไฟ 26

แมงป่องกัด 26

แมงมุมกัด 26

แมลงกัดต่อย 25

แมลงเข้าหู 32

ไมเกรน 82

**ร.**

ร้อนใน 86

ริดสีดวงตา 94

ริดสีดวงทวาร 94

ริem 58

เรอเปรี้ยว 80

โรคกระเพาะ 80

โรคทาลัสซีเมีย 63

โรคหลอดเลือด

หัวใจตีบ 61

โรคหัวใจรุนแรง 60

**ล.**

ลมชัก 11, 13

ลมตะกัง 82

ลมในท้อง 80

ลมบ้าหมู 14



ลมพิษ 95

ลื่นเป็นฝ้าขาว 95

เลือดกำเดา 32

โลน 100

โลหิตจาง 62

ว.

วัณโรคปอด 73, 95

วิงเวียน 97

เวียนศีรษะ 52

ส.

สะอึก 33

สัตว์กัด 24

สายตายาว 68

สายตาสั้น 68

เสียงแหบ 98

ไส้ติ่งอักเสบ 80

ท.

ทนต์หงิด 39

หนองใน 41

หนองในเทียม 41

หน้ามืด 52

หมดสติ 34

หมากัด 24

หยุดหายใจ 28

หวัด 50, 56

ห้อเลือด 36

หอบ 35

หอยเม่นตำเท้า 27

หัด 98

หัดเยอรมัน 99

หัวโน 36

ห้ามเลือด 6

หิด 100

หิด 101

หูหนวก 102

หูชั้นกลางอักเสบ 50, 51

หูอักเสบ 102

(18)

หมอชาวบ้าน

เหงือกอักเสบ 103

เหน็บชา 102

เห็นบ้านหมุน 97

เทา 100

อ.

อ่อนเพลีย 77

อาเจียน 52

อีสุกอีใส 104

เอดส์ 73

แอฟทัส 86

ไข้อีดำอีแดง 104

## ดัชนียา

## ประเภทของยา

ยาแก้ท้องเดิน 123  
 ยาแก้ท้องอืดเฟ้อ 120  
 ยาแก้ปวด 108  
 ยาแก้ปวดเกร็งในท้อง 122  
 ยาแก้แพ้ 111  
 ยาแก้เมาเรือ เมาเรือ 114  
 ยาแก้เวียน 114  
 ยาแก้หวัด 111  
 ยาแก้หืด 117  
 ยาแก้ไอ 115  
 ยาขับลม 120  
 ยาขับเสมหะ 116  
 ยาใช้ภายนอก 143  
 ยาถ่าย 123  
 ยาถ่ายพยาธิ 137

ยาบำรุงเลือด 125  
 ยาปฏิชีวนะ 127  
 ยาระบาย 123  
 ยารักษาบิดอะมีบา 134  
 ยารักษามาลาเรีย 135  
 ยาลดกรด 119  
 ยาลดไข้ 108  
 ยาใส่แผล ล้างแผล 147  
 ยาอม/ยาพ่น  
 แก้เจ็บหัวใจ 141  
 ยาหยอดตา 143

## ชื่อยา

ก.

กลีเซอริน (ยาเหน็บ) 125  
 กลีเซอรินโบรแกคซ์ 147

ข.

ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ 147

ซีพี้งรักษากลากเกลื้อน 150

โซเดียมไทโอซัลเฟต  
(น้ำ) 150

ค.

ซาลบูตามอล 118

คลอร์เฟนิรามีน 111

คลอร์เฟนิรามีน

ชนิดน้ำเชื่อม 113

ด.

โดเมนไฮดริเนต 114

คลอโรควีน 135

ควินิน 136

ต.

เตตราไซคลีน 133

คาลาไมน์โลชั่น 145

คีโตโคนาโซล (แชมพู) 152

ไทรแอมซิโนโลน (ครีม) 146

โคไทรม็อกซาโซล 131

โคลไทรมาโซล 152

ท.

ทิงเจอร์มหาหิงคุ์ 121

จ.

ทิงเจอร์ใส่แผลสด 148

เจนเซียนไวโอเล็ต 146

น.

น้ำเกลือ (ชะแผล) 149

ช.

น้ำเกลือชาวบ้าน 141

โซเดียมคลอไรด์ อีนีมา  
(ยาสวน) 124

น้ำเชื่อมเข้มข้น 149

น้ำผึ้ง 149

บ.

เบบี้อัลไฟริน 109

เบนซิลเบนโซเอต 149

ผ.

ผงน้ำตาลเกลือแร่ 139

พ.

พาราเซตามอล 110

พาราเซตามอล

ชนิดน้ำเชื่อม 111

เพนวี 127

เพรดนิโซโลน (ครีม) 146

ไพรมาควีน 136

โพวิโดนไอโอดีน (น้ำ) 148

ฟ.

เฟอร์รัสซัลเฟต 125

ม.

มิสท์คาร์มิเนตีฟ 121

มิสท์สกีลแอมมอน 116

มีเบนดาโซล 137

มีเบนดาโซล

ชนิดน้ำเชื่อม 139

เมโทรไนด์โซล 134

เมโฟลควีน 136

ไมโคนาโซล (ครีม) 151

ย.

ยาแก้ผดผื่นคัน 145

ยาแก้ไอน้ำเชื่อม 116

ยาแก้ไอน้ำดำ 115

ยาขับลมสำหรับเด็ก 121

ยาดมแอมโมเนีย 147

ยาธาตุน้ำแดง 120

ยาป้าย

ตาเตตราไซคลีน 144

ยาพ่นแวนโทลิน 117

ยาเม็ดลดกรด 119

ยาระบายแมกนีเซีย 123

ยารักษากลากเกลื้อน 150

ยารักษาหิด เทา โลน 149

ยาลดกรดชนิดน้ำ 118

ยาลดไข้ชนิดน้ำเชื่อม

สำหรับเด็ก 111

ยาสวนทวาร 124

ยาสวนทวารหนัก 154

ยาหยอดตา 143

ยาหยอดหู 144

ยาเหน็บกลีเซอริน 125

ยาเหน็บช่องคลอด 152

ยาเหน็บทวารหนัก 153

## ว.

วิตามินบีรวม 126

วิตามินรวม 126

## อ.

อะม็อกซิซิลลิน 129

อะมิโนฟิลลีน 117

อาร์ทีซูเนต 136

แอมโมเนีย 147

แอลกอฮอล์ 147

แอลไฟริน 108

ไอโซซอร์ไบด์ 141

## ฮ.

ไฮออสซีนบิวทิลโบรไมด์  
122

ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์  
148

## ดัชนีสมุนไพรร

ก.

กระเพาะปัสสาวะ

อักษบ 156

แก้กลาก 158

แก้เกลื้อน 158

แก้เคล็ดขัดยอก 159

แก้งูสวัดและเริม 160

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ 162

แก้ปวดฟัน 164

แก้ผื่นคัน 165

แก้แผลเปื่อยในปาก 166

แก้พิษ

แมงกะพรุนไฟ 168

แก้แพ้อักษบ 168

แก้ไฟไหม้ 169

แก้ลมพิษ 170

แก้หวัด 159

แก้อาการท้องผูก 161

แก้อาการเวียนศีรษะ,

คลื่นไส้, อาเจียน 170

แก้ไอ 172

ข.

ขัดเบา 156

ขับเสมหะ 172

จ.

เจริญอาหาร 160

ฉ.

ฆ่าเหา 171

ด.

ถ่ายพยาธิลำไส้ 166

(24)

หมอชาวบ้าน

น.

น้ำร้อนนลวก 169

แน่นจุกเสียด 162

ม.

แมลงสัตว์กัดต่อย 168

ร.

ริดสีดวงทวาร 170

ท.

เหงือกอักเสบ 166

หืด 171



## ดัชนีจุดจุด

คัดจุมูก 181  
 นอนไม่หลับ 182  
 ปวดฟัน 177, 179  
 ปวดหัว 176, 177  
 เป็นลม 178  
 เมารถ, เมารือ 179  
 ระบายท้อง 181, 184  
 เลือดกำเดาออก 180  
 สะอึก 183  
 หัวดี 181  
 อาเจียน 179

## ภาคผนวก

## 1. ข้อเสนอแนะในการใช้ยา

187

- ยาที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้ 189
- ยาที่หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองไม่ควรใช้ 190
- ยาที่ทารกไม่ควรใช้ 190
- ข้อเสนอแนะในการหาหมอ 191
- ข้อเสนอแนะในการใช้ยาฉีดและน้ำเกลือ 192

## 2. การบริหารร่างกาย 195

- การบริหารเพื่อแก้อาการเฉพะแห่ง 197
- การบริหารข้อเข่า 207

## ทำไมต้องดูแลรักษาตนเอง

209

## การรักษาตนเองเพื่อคุณธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสมานานแล้วว่า  
อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ

ที่กล่าวนี้มีได้หมายความว่าโลกไม่ต้องการแพทย์

ตรงข้าม โลกต้องการแพทย์ที่มีความรู้ความชำนาญมากที่สุด และใช้ความรู้ความชำนาญนั้น

สอนให้ประชาชนมีความรู้ในการรักษาตัวเองมากที่สุด

และคอยช่วยเหลือในการตรวจรักษาในปัญหา

ที่ยากเกินความสามารถที่ประชาชนจะทำได้เอง

การรักษาตัวเองจึงไม่ใช่เรื่องชั่วคราว

หรือเรื่องของชนบท หรือเรื่องของความยากจน

แต่การรักษาตนเองคือคุณธรรม

ที่จะต้องขยายตัวออกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

สำหรับมนุษยชาติโดยทั่วไป ไม่ว่าจะจนหรือรวย

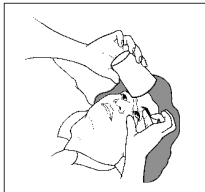
ไม่ว่าในประเทศนี้หรือประเทศอื่นใด

คู่มือหมอชาวบ้าน

# การปฐมพยาบาล

**กรดหรือด่างเข้าตา หรือไม่แน่ใจ**

1. ห้ามขยี้ตา, รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดมากๆ และหลายๆ ครั้ง (ตามรูป).
2. ห้ามใช้ด่างหรือกรดล้างแก้ฤทธิ์, เพราะจะยิ่งมีอันตรายอย่างต่อเนื่องตามากขึ้น.
3. รีบพาไปหาหมอ.

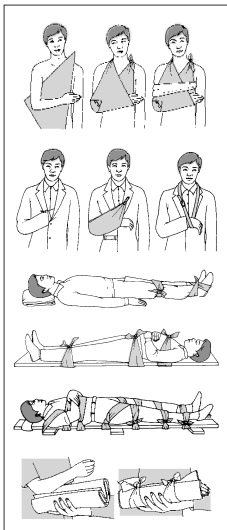
**กรดหรือด่างลวกผิวหนัง หรือไม่แน่ใจ**

1. แخذหรือจุ่มอวัยวะส่วนนั้นลงในอ่างน้ำ, หรือล้างน้ำนานๆ.
2. ล้างด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ.  
ถ้าผิวหนังลอกออก ให้ทำแผลแบบไฟลวก (20).

## กระดูกหัก

ถ้าสงสัยว่ามีกระดูกหัก เพราะ  
 เบี้ยวบิดผิดรูปเดิม  
 และใช้ส่วนนั้นไม่  
 ได้

1. ค่อยๆ ประคอง  
 อวัยวะส่วนนั้น  
 ลงบนแผ่นไม้,  
 หรือกิ่งไม้, หรือ  
 นิตยสารหนาๆ.
2. ใช้ผ้าพันยึดไว้ไม่ให้  
 เคลื่อนไหว.
3. ถ้าเป็นที่ปลาย  
 แขนหรือมือ ให้  
 ใช้ผ้าคล้องคอ.
4. รีบพาไปหาหมอ.



กลิ่นกรด ต่าง น้ำมันก๊าด น้ำมันเบนซิน หรือสารกัดกร่อน (รู้ได้เพราะกลิ่น หรือมีแผลไหม้ในปากและคอหอย)

1. ห้ามทำให้อาเจียน.
2. ให้ดื่มน้ำเย็นหรือนมมาก ๆ.
3. ถ้าแน่ใจว่าเป็นกรด ให้ดื่มน้ำปูนใสหรือน้ำโซดา (ไบคาร์บอเนต).
4. ถ้าแน่ใจว่าเป็นด่าง ให้ดื่มน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูเจือจาง.
5. รีบพาไปหาหมอ.

**กลิ่นเข็มหรือตะปู หรือสงสัย**

1. ให้กินผักที่มีใยเหนียว เช่น ผักกระเจต, ขึ้นฉ่าย, เพื่อไปหุ้มไม้ให้ปลายแหลมทะลุกระเพาะอาหารและลำไส้.
2. ห้ามใช้ยาถ่าย.
3. รีบพาไปหาหมอ.

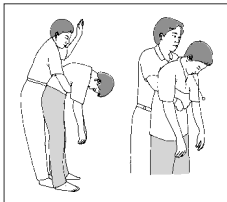
## กลืนอาหารชิ้นใหญ่หรือสิ่งของ (แล้วติดคอหรือหายใจไม่ออก)

### 1. ถ้าพบในเด็ก

เล็ก จับศีรษะ  
ห้อยลงต่ำ (ดัง  
รูป), ตบหลัง  
แรงๆ ให้เด็กไอ  
ออกมา ทำซ้ำๆ  
จนกว่าของจะ  
หลุดออกมา.



### 2. ถ้าพบในเด็ก โตหรือผู้ใหญ่ จับลำตัวพาด เข่าหรือโต๊ะ ให้ ศีรษะต่ำและ หน้าก้มลง แล้ว



ตบหลังบริเวณระหว่างสะบัก 2 ข้าง, หรือใช้วิธีรัด  
ท้องอัดยอดอก ทำซ้ำๆ จนกว่าของจะหลุดออกมา.

3. ถ้ายังไม่ออก ให้พาไปโรงพยาบาลโดยเร็ว ระหว่างไปโรงพยาบาล ให้ช่วยการหายใจ หรือทำข้อ 1 หรือ 2 ด้วย.

### ก้างติดคอ หรือสงสัย

1. กลืนก้อนข้าวสุก หรือกล้วยทั้งคำ หรือก้อนขนมปัง นิ่ม ๆ โดยไม่ต้องเคี้ยว.
2. ถ้ายังไม่หลุด กลืนน้ำส้มสายชูเจือจาง ก้างจะอ่อนลงได้.
3. ถ้ายังไม่หลุด ควรไปหาหมอ.

### การกู้ชีพหรือการฟื้นชีวิต

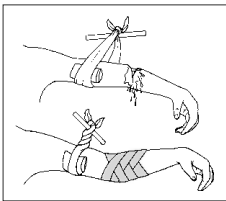
เมื่อผู้ป่วยหมดสติทันที คลำชีพจรที่คอไม่ได้และไม่หายใจ ให้เป่าปาก ช่วยหายใจและนวดหัวใจ (29).

### การห้ามเลือด

1. ถ้าบาดแผลเล็ก กดปากแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วพันให้แน่น.



2. ถ้าบาดแผลใหญ่ เลือดออกพุ่ง ทำตามข้อ 1 แล้วเลือดยังไม่หยุด ใช้ผ้าเชือกหรือสายยางรัดเหนือแผล (ระหว่างบาดแผลกับหัวใจ) ให้แน่นพอที่เลือดหยุด



ไหลเท่านั้น โดยอวัยวะส่วนปลายไม่เขียวคล้ำ หรือถ้าเป็นเลือดพุ่งออกมาจากปลายหลอดเลือดที่ขาดอยู่ ให้ใช้ก้อนผ้าเล็กๆ กดลงตรงนั้น เลือดจะหยุดได้.

3. ยกส่วนที่มีเลือดออกให้สูงไว้.

## กินยาผิดหรือกินยาพิษ

### ถ้าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวดี

1. พยายามใช้นิ้วล้วงคอ ให้อาเจียนซ้ำๆ.
2. ดื่มนมหรือน้ำเย็น 4-5 แก้ว หรือกลืนไข่ดิบ 5-10 ฟอง จะช่วยให้พิษยาถูกดูดซึมได้น้อยลง.
3. รีบพาไปหาหมอ พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย.

### ถ้าผู้ป่วยหมดสติ

ให้ปฐมพยาบาลแบบอาการหมดสติ (34). ห้ามกรอกยาหรือให้กินอะไรทั้งสิ้น, แล้วรีบพาไปหาหมอ พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย.

## แก๊สน้ำตา

1. ให้หลับตาและกลั้นหายใจชั่วคราว ใช้ผ้าชุบน้ำปิดหน้า หรือใช้ถุงพลาสติกใสคลุมศีรษะและหน้าไว้ชั่วคราว.
2. รีบออกจากบริเวณนั้น.
3. ล้างตาด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง.

## ข้อเคล็ด ข้อแพลง หรือสงสัย เพราะข้อพลิก หรือเจ็บเวลาเคลื่อนไหว

1. ให้ข้อนั้นอยู่นิ่ง ๆ (ขยับเขยื้อนให้น้อยที่สุด) และยกสูงไว้.
2. ในกรณีที่เพิ่งเป็นหรือยังไม่เกิน 48 ชั่วโมง ข้อยังไม่ทันบวมหรือบวมน้อย ให้ประคบด้วยน้ำเย็นหรือน้ำแข็งนาน 15-30 นาที วันละ 2 ครั้ง.
3. ในระยะหลัง (หลัง 48 ชั่วโมง) เมื่อข้อบวมเต็มที่แล้ว ให้ประคบด้วยน้ำร้อน, หรือนวดด้วยน้ำมันหรือสมุนไพร (159) หรือครีมแก้ข้อ.
4. ถ้าเป็นมากจนเคลื่อนไหวข้อนั้นไม่ได้เลย ให้รีบปรึกษาหมอ.

## ของเข้าจุมูก

บีบรูจุมูกที่ไม่มีของอยู่ แล้วล้างข้างที่มีของอยู่แรง ๆ.

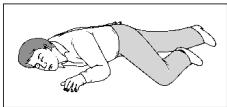
ไม่ควรแคะ เพราะจะดันลึกเข้าไปอีก, ถ้าไม่ออกควรรีบไปหาหมอ.

## ของเข้าหู

1. ตะแคงศีรษะ หันหูข้างที่สิ่งแปลกปลอมเข้าลง ตบศีรษะด้านบนเบา ๆ ให้ของหล่นออกมา.
2. ถ้าไม่ออก หยอดน้ำมันพืช 3-4 หยด เข้าในหูข้างนั้น แล้วทำข้อ 1 ซ้ำ.
3. ถ้าไม่ออก **ห้าม**แคะ เพราะของจะยิ่งเข้าลึก, ควรรีบไปหาหมอ.

## จมน้ำหรือตกน้ำ

1. ช่วยให้ผู้จมน้ำขึ้นจากน้ำโดยเร็วที่สุด.
2. ถ้าผู้ป่วยยังรู้สึกดีและหายใจได้ดี ให้ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น, เช็ดตัวให้แห้ง, ให้ความอบอุ่น.
3. ถ้าผู้ป่วยรู้สึกตัว แต่ไอและอาเจียน ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงคว่ำ (ดังรูป) เพื่อให้อาเจียนและเสมหะไหลออกได้ง่าย.
4. ในผู้ป่วยที่หมดสติ ให้คลำชีพจรที่คอ, ในกรณี



ที่คลำได้แต่หายใจลำบาก ให้จับพาดตักหรือโต๊ะ ให้หัวก้ม แล้วตบหลังให้ไอและอาเจียนเอาน้ำออก แล้วรีบช่วยหายใจโดยวิธีเป่าปากหรือปากต่อปาก (28).

5. ในกรณีที่คลำชีพจรที่คอไม่ได้และหยุดหายใจ ให้ช่วยคืนชีพโดยการเป่าลมเข้าปากและนวดหัวใจ (29).
6. รีบนำส่งโรงพยาบาล.

ในกรณีที่ผู้ป่วยยังไม่ฟื้นคืนสติและคลำชีพจรที่คอไม่ได้ ให้ช่วยหายใจโดยการเป่าปาก พร้อมกับนวดหัวใจอยู่ตลอดเวลาในขณะเดินทาง จนกว่าจะถึงโรงพยาบาล, และมีแพทย์ประจำโรงพยาบาลมาทำการรักษาต่อ.

## ชัก

1. จับนอนตะแคงคว่ำ (ดังรูปในเรื่องจมน้ำ).
2. ใช้ด้ามช้อนพันผ้า ค่อยๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการกัดลิ้น (ห้ามงัดปากขณะชัก เพราะจะทำให้ฟันหัก และเกิด

อันตรายได้).

3. **ห้าม** กรอกยาขณะชัก (นอกจากหยุดชักหรือมีสติดี และกลืนได้แล้ว) เพราะอาจทำให้สำลัก และทำให้ปอดบวมได้.
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือไม่เคยเป็นมาก่อน ควรรีบไปหาหมอโดยด่วน.
5. ถ้าอาการดีขึ้น และมียากันชักกินอยู่แล้ว ควรรีบปรึกษาหมอเรื่องการปรับยาใหม่ ไม่ควรเพิ่มยาเอง.

### ชักจากไข้สูง (มักพบในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี)

1. เช็ดตัว ซอกคอ และแขนขา ด้วยน้ำเย็นธรรมดา หรือน้ำอุ่น จนกว่าตัวจะเย็น.
2. จับนอนตะแคงคว่ำ.
3. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว ค่อยๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการกัดลิ้น (**ห้าม** งดปากขณะชัก เพราะจะทำให้ฟันหัก และเกิดอันตรายได้).
4. **ห้าม** กรอกยาขณะชัก (นอกจากหยุดชักหรือรู้สึก

ตัวดี และกลิ่นได้แล้ว) เพราะล้าล้ง่าย ทำให้ปอดบวมได้.

5. ถ้าเป็นการช้ครั้งแรก รีบพาไปหาหมอ.
6. ถ้าเคยช้มาก่อน และหมอเคยให้ยาลดไข้และยากันช้ไว้แล้ว ให้ทำตามคำแนะนำของหมอ แล้วพาไปหาหมอเพื่อรักษาสาเหตุของไข้.

## ช้ในคนเป็นเบาหวาน

### (ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวาน)

1. ถ้ายังกลิ่นได้และรู้สึกตัวดี พยายามให้ดื่มน้ำเชื่อมผสมน้ำ หรือน้ำหวาน ถ้าอาการดีขึ้น แสดงว่ากินหรือฉีดยามากไป ให้กินอาหารหรือดื่มน้ำหวานเพิ่มขึ้น แล้วพาไปหาหมอเพื่อปรับยาใหม่.
2. ถ้าหมดสติ ให้รีบพาไปหาหมอที่ใกล้ที่สุด เพื่อฉีดกลูโคสเข้าทางหลอดเลือดโดยด่วน.
3. ป้องกันได้โดยดื่มน้ำหวานหรือกินขนมหวานเมื่อหิว, หน้ามืด, เป็นลม, ใจสั่น, ใจหวิว, เหงื่อออก โดยไม่รู้สาเหตุ.

## ชักในโรคลมบ้าหมู

1. จับนอนตะแคงคว่ำ (ดังรูปหน้า 10) ระวังไม่ให้ตกเตียงหรือกระแทกสิ่งของต่างๆ.
2. ใช้ด้ามช้อนพันผ้า ค่อยๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการกัดปากหรือลิ้น.
3. ถ้าหยุดชัก รู้สึกตัวดีและกลืนได้ ให้กินยากันชักที่เคยกินอยู่อีก 2-3 เม็ดทันที แล้วไปหาหมอ.
4. ถ้าชักไม่หยุด ให้พาไปหาหมอที่ใกล้ที่สุดเพื่อฉีดยากันชักโดยด่วน.
5. ป้องกันได้โดยไม่นอนหลับหรือดื่มสุรา, ไม่ไปในที่มีไฟวับๆ แวมๆ หรือมีเสียงดังอีกทีก็, ไม่ทำงานที่อาจเกิดอุบัติเหตุ และกินยากันชักตามคำแนะนำของหมอ.

## ตกจากที่สูง

1. ให้ส่วนที่บาดเจ็บหรือปวดอยู่หนึ่งๆ.
2. ถ้าหมดสติ หรือปวดคอหรือหลังจนขยับไม่ได้ ให้



อยู่หนึ่ง ๆ ในท่าที่สบายที่สุดจนกว่าจะหาแผ่นกระดาน หรือเปลแข็งได้ แล้วสอดแผ่นกระดานหรือเปลแข็ง เข้าใต้ตัว ถ้าจะยกตัวขึ้นต้องยกทั้งตัว ให้หัว คอ และหลังเป็นเส้นตรง.

3. ห้าม พยุงเดินหรืออุ้ม.
4. ถ้ามีบาดแผลหรือเลือดออก ใช้น้ำสะอาดล้างแผล และห้ามเลือด (ดูรายละเอียดการห้ามเลือดหน้า 6).
5. ไม่ให้ดื่มน้ำหรือกินอาหาร.
6. ถ้าอาการมาก รีบพาไปหาหมอ.

### ตะคริว

1. ยืดกล้ามเนื้อที่ปวดและเกร็งแข็ง (เป็นตะคริว) ให้คลายออก หลังจากนั้นอาจใช้ยาหม่องหรือน้ำมัน หรือครีมนวดกล้ามเนื้อ หรือใช้น้ำร้อนประคบ.
2. ถ้าเป็นที่น่อง ให้เหยียดเข้าและกระดกปลายเท้าขึ้น อาจต้องใช้มือช่วยดันปลายเท้าขึ้น เพื่อยืดกล้ามเนื้อน่องที่เป็นตะคริว.
3. ถ้าเป็นตะคริวหลังจากเสียเหงื่อมาก ให้ดื่มน้ำเกลือ

(เกลือ 1 ช้อนชา ในน้ำหนึ่งแก้วใหญ่) หรือน้ำตาล  
เกลือแร่ (139).

### หากดูดเลือด

1. ห้ามดึงออก เพราะเลือดจะหยุดยาก.
2. จี้ตัวหากด้วยรูปติดไฟ หรือไม้ขีดติดไฟ, ropyเกลือ  
ปูนบนตัวหาก หรือใช้น้ำส้มสายชู, เหล้า หรือน้ำมัน  
ราดตัวหาก หากจะหลุดออกมา.
3. ล้างแผลให้สะอาดแล้วใส่ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148)  
หรือน้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148).

### บาดแผล

#### ก. แผลสดทั่วไป

1. ก่อนจะทำแผล ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง.
2. แต่งแผลที่สะอาดก่อนแผลที่สกปรก (วิธีแต่งแผล  
ชนิดต่าง ๆ ดูหัวข้อต่อไป).
3. ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ (147) เช็ดรอบแผลจากในวน  
ออกมาข้างนอกทางเดียว ไม่ให้เช็ดลงในแผลหรือ

วนกลับไปกลับมา แล้วทาบริเวณแผลด้วยน้ำยาโพ-  
วิโดนไฮโอดีน (148).

4. ปิดแผลด้วยผ้าก๊อซหรือผ้าสะอาด.
5. หลังจากแต่งแผลแล้วต้องไม่ให้แผลถูกน้ำ มิฉะนั้น  
จะเป็นหนองง่าย หรือหายช้า.
6. ควรทำความสะอาดแผล เปลี่ยนผ้าก๊อซวันละ 1 ครั้ง  
จนกว่าแผลจะหาย.

## ข. แผลถลอก

1. ล้างแผลด้วยน้ำสุกและสบู่ เอากรวดดินที่มีอยู่ใน  
แผลออกให้หมด.
2. เช็ดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ (147).
3. ทาแผลด้วยทิงเจอร์ใส่แผลสด (148) หรือน้ำยาโพ-  
วิโดนไฮโอดีน (148).
4. ไม่ต้องปิดแผล.

## ค. แผลตื่นหรือแผลมีดบาด (เลือดออกไม่มาก)

1. บีบให้เลือดชะเอาสิ่งสกปรกออกมาบ้าง.

2. ถ้ามีฝุ่นผงหรือสกปรก ต้องล้างออกด้วยน้ำสุกกับสบู่.
3. ใส่ทิชเชอร์ใส่แผลสด (148) หรือน้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148).
4. พันรัดให้ขอบแผลติดกัน.
5. ควรทำความสะอาดแผลและเปลี่ยนผ้ากอสวันละ 1 ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย.

### ง. แผลลึก แผลถึงกระดูกหรือมีกระดูกโผล่

1. ใช้น้ำสะอาดราดแผลให้แผลสะอาดขึ้น.
2. ห้ามค้ำแผล ห้ามดึงมีด ไม้ หรืออะไรที่ติดแน่นอยู่ออก และห้ามจับกระดูกยัดกลับเข้าไป.
3. ห้ามเลือด (6).
4. ใช้น้ำสะอาดคลุมปิดบาดแผล.
5. ให้ส่วนที่มีแผลอยู่หนึ่ง ๆ และอยู่สูง (ไม่ห้อยต่ำ).
6. รีบพาไปหาหมอ.

**จ. แผลมีหนอง**

1. ล้างแผลด้วยน้ำเกลือล้างแผล (149) หรือน้ำยาไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ (148) วันละ 2-4 ครั้ง (ถ้าหากเป็นมาก ต้องล้างบ่อย).
2. ใช้สำลีหรือผ้าสะอาดซับให้แห้ง.
3. ใช้ผ้าก๊อซหรือผ้าสะอาดชุบน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมเข้มข้น (149) ปิดแผล.
4. ถ้าแผลอักเสบรุนแรง หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 3 วัน ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ (127).

**ฉ. แผลตะปูตำ**

1. ดึงตะปูออก แล้วบีบเลือดให้ออกมาตามรูแผล.
2. ใช้เข็มสะอาดสะกิดปากแผลให้กว้างออก.
3. ล้างเอาเศษดินออกให้หมด.
4. ใช้น้ำยาไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ (148) ชะล้าง, และทำความสะอาดแผลอีกครั้ง แล้วใส่ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148) หรือน้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148).
5. ปิดแผล ห้ามถูกน้ำ.

6. ถ้าตะปูตำลึกหรือแผลระบมมาก ให้รีบไปหาหมอ เพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยักและใช้ยาปฏิชีวนะ (127).

### ข. แผลถูกแทง (เช่น ด้วยมีดหรือไม้) บริเวณลำตัว

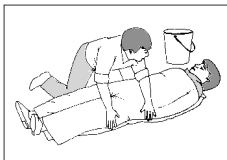
1. ห้ามดึงมีด (หรือไม้) ออก เพื่อสะดวกในการเคลื่อนย้าย ถ้าไม้ที่แทงเข้าลำตัวยาวมากอาจตัดให้สั้นได้ โดยไม่ให้สะท้อนแผลมาก (ถ้าสะท้อนมาก ไม่ต้องตัด).
2. ให้อยู่นิ่ง ๆ เคลื่อนย้ายด้วยความระมัดระวัง.
3. รีบนำส่งโรงพยาบาล.

### ข. แผลถูกน้ำร้อนหรือไฟลวก

1. ให้แช่บริเวณที่ถูกลวกในน้ำเย็น (หรือน้ำใส่น้ำแข็ง) ที่สะอาด หรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นโปะ หรือใช้ถุงพลาสติกสะอาดใส่น้ำแข็งวางตรงบริเวณที่ถูกลวก เพื่อลดอาการปวดแสบปวดร้อน และลดอาการอักเสบ (ดังรูป) จนอาการดีขึ้นแล้ว (ประมาณ 10-30 นาที) จึง

ตรวจดูผิวหนัง.

2. ถ้าหนังไม่พองหรือหลุดออกให้ล้างแผลให้สะอาด ซับให้แห้ง, แล้วทาด้วย



ครีมเพิร์ตนิโซโลน (146) หรือครีมไตรแอมซิโนโลน (146) บางๆ, หรือใช้น้ำปูนใสผสมน้ำมะพร้าว (อย่างละเท่ากัน ตีให้เข้ากัน) ทา, หรือใช้ขี้วัวแห้งทางจระเข้ (169) ทา.

3. ถ้าเป็นตุ่มพองเล็กน้อย

3.1 ถ้าเกิดที่ฝ่ามือ ให้ล้างให้สะอาด, ไม่ควรเจาะออก ปล่อยให้แห้งและหลุดล่อนไปเอง.

3.2 ถ้าเกิดที่แขนขา หลังมือหรือหลังเท้า ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำสบู่, ใช้เข็มที่แช่แอลกอฮอล์ (147) เจาะน้ำในตุ่มพองออก, ใช้ผ้ากอซกดซับน้ำเหลือง, ทาด้วยทิงเจอร์ไสแฟลสด (148) หรือน้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148), แล้วพันด้วยผ้าพัน

แผลให้แน่น.

#### 4. ถ้ำหนังหลุดออกขนาดไม่เกิน 2-3 ฝ่ามือ

4.1 ถ้าเกิดตามตัวหรือแขนขา ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือออร์มอลหรือน้ำต้มสุก, ถ้าสกปรกมากอาจใช้สบู่เด็กฟอกได้ แล้วทาด้วยยารักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก, หรือน้ำปูนใสผสมน้ำมะพร้าว หรือใช้ *วุ้นว่านหางจระเข้ (169)* ทาวันละ 1-2 ครั้ง.

4.2 ถ้าเป็นที่แขนหรือขา ยกส่วนที่เป็นแผลให้สูงกว่าระดับหัวใจ ถ้าปวด กินยาแก้ปวด (108). ควรปรึกษาหมอเพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยักและใช้ยาปฏิชีวนะ (127).

4.3 ถ้าเกิดที่ใบหน้าหรือข้อพับต่างๆ ควรรีบไปหาหมอ.

#### 5. ถ้ำหนังหลุดลอกขนาดมากกว่า 3 ฝ่ามือ

5.1 เปลื้องเสื้อผ้าออกจากบริเวณที่ถูกลวก, ถ้าถอดออกลำบาก ควรตัดออกเป็นชิ้นๆ.

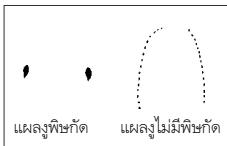
5.2 ถ้ามีอาการคล้ายเป็นลม ให้นอนยกเท้าสูงเล็กน้อย.



- 5.3 ถ้ามีกำไลหรือแหวน ให้ถอดออก.
- 5.4 ถ้ากระหายน้ำ ให้ดื่มน้ำเกลือชาวบ้าน (141).
- 5.5 ถ้าปวด ให้กินยาแก้ปวด (108).
- 5.6 ควรใช้ผ้าสะอาดบาง ๆ คลุมแผลแล้วรีบพาไปหาหมอ.

### ญ. แผลงูพิษกัด

1. ดุรอยแผล ถ้างูไม่มีพิษ แผลจะเป็นรอยถลอก ให้ทำแผลแบบแผลถลอก (17) แล้วถ้าแผลไม่



ลุกลามหรือไม่มีอาการอื่น ไม่ต้องไปหาหมอ แผลจะหายเอง.

ถ้างูมีพิษจะมีรอยเขียว 1 หรือ 2 จุด ให้รักษาตามข้อ 2-7.

2. พุดปลอบใจ อย่าให้กลัวหรือตกใจ, ให้นอนนิ่ง ๆ, ถ้า

จำเป็นให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด.

3. ห้ามดื่มเหล้า ยาดองเหล้า หรือยาแก้ลมประสาท.
4. ห้ามใช้มีดกรีดปากแผล ห้ามบีบเค้นบริเวณแผล เพราะจะทำให้แผลซ้ำ สกปรก และทำให้พิษกระจายเร็วขึ้น.
5. ห้ามขันชะเนาะรัดแขนหรือขา เพราะจะเกิดอันตรายมากขึ้น.
6. รีบพาไปหาหมอ, ถ้าเป็นไปได้ควรรักษาจากผู้ที่กัดไปด้วย.
7. ถ้าหยุดหายใจ ให้เป่าปากช่วยหายใจ (28).

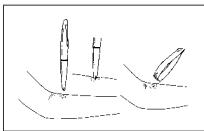
### ด. แผลคนกัดหรือสัตว์กัด

(เช่น หมา แมว สัตว์ป่ากัด)

1. ให้รีบทำแผลทันที โดยล้างแผลด้วยน้ำสะอาด, ฟอกสบู่หลาย ๆ ครั้ง, แล้วชะแผลด้วยแอลกอฮอล์ (147) หรือทิงเจอร์ไส้แผลสด (148) หรือน้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148).
2. รีบพาไปหาหมอ เพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยัก, ฉีดยาป้องกันโรคกลัวน้ำและใช้ยาปฏิชีวนะ (127).

### ต. แผลแมลงกัดต่อย ผึ้ง ตาน ต่อ ต่อย

1. ใช้หลอดดูดนม (หลอดกาแฟ) เล็กๆ แข็งๆ หรือปลายด้ามปากกาลูกกลิ้งที่ถอดใส่ปากกาออกแล้วครอบจุดที่ถูกกัด, กดลงให้เหล็กไนโผล่, แล้วดึงเอาเหล็กไนออก.



2. ใช้หัวหอมผ่าครึ่ง เอาด้านที่ผ่าถูบนผิวหนังบริเวณที่ถูกแมลงกัดหรือต่อย ทำซ้ำทุก 5 นาที.
3. ทาแผลด้วยแอมโมเนีย (147) หรือครีมเพิร์ตนิโซโลน (146) หรือครีมไตรแอมซิโนโลน (146).
4. ถ้าปวด กินยาแก้ปวด (108), อาจใช้น้ำแข็งประคบ.
5. ถ้าหนังตาบวมหรือหายใจไม่สะดวก รีบไปหาหมอเพื่อพิจารณาฉีดอะดรีนาลิน.

### ตะขาบ แมงมุม แมงป่อง กัด

1. ทาแผลด้วยแอมโมเนีย (147) หรือครีมเพิร์ตนิโซโลน (146) หรือครีมไตรแอมซิโนโลน (146).
2. ถ้าปวด กินยาแก้ปวด (108), อาจใช้น้ำแข็งประคบ.
3. ถ้าปวดมาก พาไปหาหมอ อาจต้องฉีดยาชาให้หาย.

### ถ. พิษสัตว์ทะเล (รวมทั้งเงี่ยงปลาที่มีพิษ)

ให้รีบแช่น้ำอุ่นที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส หรือ 104 องศาฟาเรนไฮต์ นานประมาณ 4-5 นาที, ถ้ายังปวด กินยาแก้ปวด (108).

### ท. แผลถูกแมงกะพรุนไฟ

1. ใช้ทรายหรือใบผักบุ้งทะเล (168) ถูบริเวณนั้นเพื่อเอาเมือกออก.
2. ล้างน้ำกับสบู่.
3. ทาด้วยน้ำปูนใส หรือแอมโมเนีย (147) หรือครีมเพิร์ตนิโซโลน (146) หรือครีมไตรแอมซิโนโลน (146).
4. อาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล.

## น. หอยเม่นตำเท้า

พยายามเอาหนามออก, ถ้าเอาออกไม่ได้ ให้ใช้  
ก้อนหินทุบหนามที่ตำอยู่ในเท้าให้แหลกละเอียด,  
ถ้าไม่หายปวด กินยาแก้ปวด (108).

## บ. แผลถูกเบ็ดเกี่ยว

1. ดึงออกตามรูป

ก. หรือ ข.

2. บีบเลือดออกจาก

รูแผล.

3. ล้างแผลให้

สะอาด.

4. ทาแอลกอฮอล์

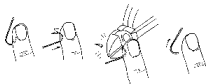
(147) หรือเหล้า.

5. ไปหาหมอเพื่อ

พิจารณาฉีดยา

ป้องกันบาด-

ทะยักและใช้ยา



รูป ก. ถ้าปลายที่มีเงี่ยงโผล่ ตัด  
ปลายที่มีเงี่ยงออก แล้วดึงโคน  
ออกจากเนื้อได้



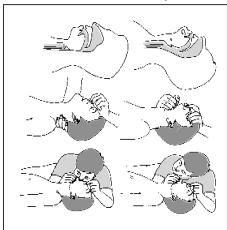
รูป ข. ถ้าปลายไม่โผล่ ดันจนปลาย  
โผล่ คีบปลายไว้ แล้วตัดโคน แล้ว  
จึงดึงปลายและเงี่ยงออก.

ปฏิกิริชิวนะ (127).

## เป่าปากช่วยหายใจ ถ้าหายใจไม่ออกหรือหยุดหายใจ

1. จัดท่าผู้ป่วยให้นอนหงาย.

2. ใช้ช่องหนุนไหล่ให้สูง, หรือใช้มื่อยกคอให้สูงขึ้นโดยให้ศีรษะตกห่างไปข้างหลัง.



3. อ้าปากออก, เช็ด น้ำมูก น้ำลาย, และล้างเอาของในปากออก.

4. ผู้ช่วยหายใจ หายใจเข้าเต็มปอดของตน.

5. อ้าปากคร่อมไปบนปากผู้ป่วยจนสนิท.

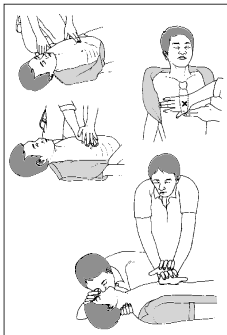
6. บีบจมูกผู้ป่วยให้แน่น.

7. เป่าลมเข้าไปในปากผู้ป่วยเต็มที่ สังเกตดูที่หน้าอกจะยกขึ้นตามจังหวะการเป่า.

8. ผู้ช่วยหายใจถอนปากออก แล้วเริ่มตั้งแต่ข้อ 4-8 ใหม่, ประมาณนาทีละ 12 ครั้ง.

## เป่าปากช่วยหายใจและนวดหัวใจ

ถ้าผู้ป่วยหมดสติทันที คลำชีพจรที่คอไม่ได้และไม่หายใจ ให้ทุบกลางหน้าอก 1-2 ครั้ง. ถ้ายังไม่หายใจ และยังคลำชีพจรไม่ได้ ให้เป่าปากช่วยหายใจ และนวดหัวใจด้วย โดยวางสันมือลงบนกระดูกกลางอกเหนือลิ้นปี่ 2 นิ้ว (ดังรูป) โน้มตัวให้ตั้งฉากกับมือทั้งสองที่กดหน้าอกเพื่อถ่ายทอดน้ำหนักตัวลงบนแขน 2 ข้าง



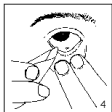
ได้สะดวก (นับจำนวนที่กดทุกครั้ง หนึ่ง สอง สาม สี่ และ ห้า...) กดลงด้วยน้ำหนักที่ทำให้กระดูกหน้าอกยุบลง ประมาณ 3-5 เซนติเมตร ด้วยอัตรา 80 ครั้ง/ นาที, เป่าลมเข้าปอดให้ถูกต้อง 2 ครั้งสลับกับการกดหน้าอก 15 ครั้ง (กรณีผู้ช่วยชีวิต 1 คน).

ในกรณีผู้ช่วยชีวิต 2 คน ผู้ปฏิบัติการคนที่สองเป่าลมเข้าปอด 1 ครั้ง หลังจากการกดหน้าอกทุกๆ 5 ครั้ง โดยไม่ต้องหยุดการกดหน้าอก, แล้วรีบพาไปหาหมอ, ขณะเดินทางต้องเป่าปากและช่วยหายใจไปตลอด.

### ผงเข้าตา

ห้ามขยี้ตา, รีบ ล้างตาในน้ำสะอาด, และกลอกตาไปมา, หรือเทน้ำให้ไหล ผ่านตาที่ถ่างหนึ่ง ตาไว้.

ถ้ายังไม่ออก

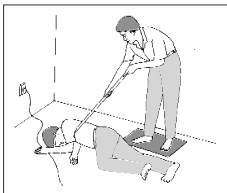




ให้คนช่วยใช้ม้วนผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดเช็ดผงออก, ถ้าไม่ออก ควรรีบไปหาหมอ.

## ไฟฟ้าช็อต

1. รีบปิดสวิตช์ไฟทันที ถ้าทำได้.
2. ถ้าไม่สามารถปิดสวิตช์ไฟได้ **ห้าม** ใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อต, ให้



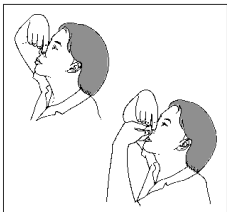
- ยืนในที่แห้ง, แล้วใช้สิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า (เช่น ไม้ แก้ว ไม้) เช็ดตัวผู้ป่วยออกจากสายไฟ หรือเช็ดสายไฟออกจากตัวผู้ป่วย.
3. เมื่อเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกมาได้แล้ว ให้นอนหงาย, ถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ (28), ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้นำหัวใจ (29) ด้วย, แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล.

### แมลงเข้าหู

1. ควรพาเข้าไปในที่มืด แล้วใช้ไฟฉายส่อง (แมลงอาจจะออกมาตามแสง), หรือเอาน้ำหยอดให้แมลงลอยขึ้นมา, หรือใช้น้ำมัน หรือกลีเซอรีนโบแรกซ์ (147) หยอดหู แมลงจะตายในหู, แล้วเขี่ยหรือคีบออก.
2. ถ้าทำตามดังกล่าวแล้วไม่ได้ผล หรือมีประวัติหูน้ำหนวกข้างนั้น ควรไปหาหมอ.

### เลือดกำเดา

1. ให้นั่งนิ่งๆ, หายศีรษะไปด้านหลัง ฟิงหนักหรือผึง, หรือนอนหนุนไหล่ให้สูง แล้วหายใจศีรษะฟิงหมอน.

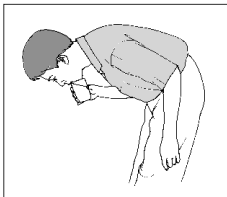


2. ปลอบใจให้สงบใจ ให้หายใจยาวๆ (ยิ่งตื่นเต้นตกใจ เลือดยิ่งออกมาก).
3. ใช้นิ้วมือบีบจมูกทั้ง 2 ข้างให้แน่น โดยหายใจทางปากแทน, หรือใช้ผ้าสะอาดม้วนอุดรูจมูกข้างนั้น หรือกดจุด (180).
4. วางน้ำแข็งหรือผ้าเย็นบนสันจมูก หน้าผาก และได้ ขากรรไกร.
5. ถ้าเลือดไม่หยุด รีบพาไปโรงพยาบาล.
6. ถ้ามีเลือดกำเดาออกบ่อย ควรปรึกษาหมอ, อาจ เป็นความดันเลือดสูง หรือโรคอื่นๆ ได้.

### สะอึก

แก้โดยวิธีใดวิธี  
หนึ่งดังนี้

1. ดื่มน้ำ โดยก้ม  
ตัวดื่มจากปาก  
แก้วฝั่งตรงข้าม  
(ดังรูป).



2. ดักน้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะใส่ปาก และกลืนให้หมดโดยไม่ใช้น้ำ.
3. ทำให้ตกใจ เช่น ตะโกนใส่หูทันที ตบหลังแรง ๆ ทันที โดยไม่ให้อึดก่อน.
4. เอาถุงกระดาษใบใหญ่ ๆ ครอบปากและจมูก ให้หายใจในถุง 10-20 นาที หรือจนกว่าจะหายใจอีก.
5. กอดจุด (183).

### หมดสติ ไม่รู้สึกตัว

1. ถ้าหยุดหายใจ ให้เป่าปากช่วยหายใจ (28), ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้หุบหน้าอก 1-2 ครั้ง, ถ้ายังคลำชีพจรไม่ได้ ให้นวดหัวใจ (29) ด้วย.
2. ถ้าหายใจเองได้ มักเป็นลมหน้ามืดแล้วหมดสติ (86).
3. ถ้ามีเลือดออก ให้ทำการห้ามเลือด (6).



4. ถ้าชัก ให้ปฐมพยาบาลแบบอาการชัก (11).
5. ถ้าเป็นเบาหวาน โรคเรื้อรัง หรือขาดอาหารหรือเมาสุรา ให้ดื่มน้ำหวานถ้ายังกลืนได้, ถ้ากลืนไม่ได้ รีบพาไปหาหมอเพื่อฉีดกลูโคสและหาสาเหตุ.
6. ถ้าไม่ดีขึ้น หรือไม่รู้สาเหตุ ให้พาไปหาหมอ.

### หอบ

1. ให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอนในท่าหัวสูง ตั้งแต่หัวไหล่ขึ้นไป.
2. โบกพัดให้ความเย็น นอกจากว่าผู้ป่วยไม่ต้องการ.
3. ถ้าเป็น**โรคหืด** หรือหายใจมีเสียงฮืดๆ หรือวี๊ดๆ ให้ดูหน้า 101.
4. ถ้าหายใจลึกและเร็ว ซาปากหรือปลายมือปลายเท้ามือจับ อากาศเกิดหลังมีเรื่องขัดใจ วิตกกังวล เครียดหรือเป็น ๆ หายๆ เป็นครั้งคราว ให้ใช้กรวยกระดาษ (เปิดรูตรงปลาย) ครอบหน้า ให้หายใจในกรวยช้า ๆ ลึก 10-20 นาที. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือเป็น ๆ หาย ๆ บ่อย ควรไปหาหมอ อาจต้องกินยาคลายเครียด

และแก้สาเหตุที่ทำให้เครียดด้วย (39).

5. ถ้าไม่ใช่ข้อ 4 ให้รีบไปหาหมอ.

## หัวโน ห้อเลือด ฟกช้ำ

มีเลือดออกใต้ผิวหนังโดยไม่มีบาดแผล

1. ในระยะ 48 ชั่วโมงแรก ใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที, แล้วใช้ดินสอพองผสมมะนาวพอก.
2. ในระยะหลัง (หลัง 48 ชั่วโมง) ประคบและคลึงด้วยผ้าชุบน้ำร้อน วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที ก็อนจะค่อยๆ ยุบลง.

คู่มือหมอชาวบ้าน

# การรักษาเบื้องต้น

## กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ชัดเบา ปวดแสบปวดขัด เวลาปัสสาวะ, ปัสสาวะกะปริดกะปรอย

1. ดื่มน้ำมากๆ, ถ่ายปัสสาวะบ่อยๆ, อย่าอั้นปัสสาวะ, อาจใช้ สมุนไพรร (156).
2. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 3 วัน, หรือถ่ายปัสสาวะเป็นเลือด, หรือเป็นๆ หายๆ บ่อย, หรือพบในผู้ชาย (ซึ่งมักจะมีคามผิดปกติของทางเดินปัสสาวะร่วมด้วย) ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ. ถ้าตรวจพบว่าเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น โคไตรม็อกซาโซล (131) หรือ อะม็อกซิซิลลิน (129) นาน 5 วัน.
3. ควรป้องกันด้วยการไม่อั้นปัสสาวะ และรักษาความสะอาดบริเวณกัน.

## กลาก

1. ทาด้วย ขี้ผึ้งรักษากลากเคลื่อน (150) หรือ ครีมไมโคนาโซล (151) วันละ 2-3 ครั้ง นานถึง 4 สัปดาห์, หรือใช้สมุนไพรร (158). ห้าม ใช้ครีมสเตียรอยด์ทา.



2. ป้องกันโดยรักษาความสะอาดของผิวหนัง อย่าหมักเหงื่อไคล.
3. อย่าคลุกคลีใกล้ชิด, หรือใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่มที่นอนร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่เป็นโรค.

### กังวล เครียด คิดมาก หงุดหงิด นอนไม่หลับ

1. คิดดูว่ากังวลหรือหงุดหงิดเรื่องอะไร อะไรเป็นสาเหตุ อะไรเป็น “สาเหตุของสาเหตุ” และอะไรเป็นสาเหตุของ “สาเหตุของสาเหตุ” ต่อกันไปเรื่อยๆ.
2. คิดต่อว่าเรื่องและสาเหตุเหล่านั้นจะแก้ไขได้ไหม ถ้าแก้ไขได้ ให้รีบแก้.  
ถ้าแก้ไขไม่ได้ ให้ปรึกษา พุดคุย (ระบาย) กับคนที่ตนรักและไว้ใจ เพื่อขอความเห็นหรือความช่วยเหลือ.
3. ถ้าคิดไม่ออก หรือคิดว่ายังแก้ไขไม่ได้ ให้นึกถึงความจริง 3 ประการ (ไตรลักษณ์) คือ
  - ก. ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง ขณะนี้เราทุกข์ ดังนั้นต่อไปเราจะต้องสุข แล้วยิ้มให้กับความจริงนี้.

- ข. ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีความขัดแย้ง ความขัดแย้ง หรือทุกข์ของเรา ยิ่งน้อยกว่าของเขานี้ แล้วยิ้มให้กับความโชคดีของเรา.
- ค. ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงสิ่งสมมุติที่ไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง ทุกข์เกิดจากเราคิดว่านี่เป็นตัวเรา นี่เป็นของเรา นั่นควรจะเป็นของเรา และโน่นควรจะเป็นของเราด้วย เป็นต้น แล้วยิ้มให้กับความเห็นแก่ตัวของเรา แผ่เมตตาให้ผู้อื่น.
4. หลบออกจากสถานที่และสิ่งที่ทำให้กังวลหงุดหงิด.
  5. ออกกำลังกายให้มากขึ้น ทำสิ่งที่ตนชอบให้มากขึ้น.
  6. ฝึกสมาธิ เช่น สวดมนต์ อ่านหนังสือ ร้องเพลง เย็บปักถักร้อย วาดรูป ปลูกต้นไม้ กอดจุด (182) ให้ใจสงบและหลับได้.
  7. ช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยากมากกว่าเรา.
  8. ทำงานให้วุ่นๆ ไว้ อย่าหยุดงาน อย่าอยู่เฉยๆ.
  9. คิดถึงสิ่งที่ดีงามต่างๆ อย่าคิดในทางร้าย.
  10. ถ้าเป็นมากควรไปหาหมอ อาจต้องกินยาคลายเครียดหรือยาแก้ลมประสาท เช่น ไดอะซีแพม หรือ

อะมิทริปไทลีน เป็นครั้งคราว.

เมื่อยามเครียด	หาปัญหา	และสาเหตุ
ยิ้มแฉ่งเมตต์	มุ่งคิดดี	เป็นศรีสม
อย่าคิดร้าย	จักคลายทุกข์	สุขชื่นชม
อย่าระทม	อย่าหยุดงาน	สำราญใจ
ให้ระบาย	ความเครียดผอง	อย่าดองขัง
ออกกำลัง	เร้ากายจิต	พิสมัย
ช่วยผู้อื่น	ที่ชื่นชม	ระทมใน
ฝึกจิตไว้	ให้สงบ	สยบตน
ทั้งพักผ่อน	นอนหลับได้	จักคลายทุกข์
จักเป็นสุข	สงบได้	ในทุกหน
หากนึกถึง	ไตรลักษณ์	ตระหนักจน
บันดาลดล	สุขสงบ	ทุกภพเอย ฯ

### กามโรค (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์)

หมายถึงอาการมีหนองไหลจากอวัยวะเพศ (ซึ่งสงสัยว่าเป็นหนองใน หรือหนองในเทียม) เป็นแผลที่อวัยวะเพศ (ซึ่งสงสัยว่าเป็นซิฟิลิส หรือแผลริมอ่อน)

หรือ **ไขदनวม** ตรงบริเวณขาหนีบ (ซึ่งสงสัยว่าเป็น **ฝีมะม่วง**).

เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากเชื้อหลายชนิด. ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและนานพอ อาจเกิดอันตรายรุนแรงในภายหลัง และยังเป็นแหล่งแพร่เชื้อสู่คู่สมรส. เชื้อบางชนิดอาจแพร่จากมารดาสู่ทารกในครรภ์ ทำให้เด็กที่เกิดมาป่วยเป็นโรค มีอาการรุนแรงถึงชีวิตหรือพิการได้.

นอกจากนี้ อาจได้รับเชื้อมากกว่า 1 ชนิดในขณะเดียวกัน โดยที่บางโรคแสดงอาการ แต่บางโรคอาจยังไม่แสดงอาการ ต้องตรวจพิเศษและให้การรักษาดังแต่ระยะต้น.

ในกรณีที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรตรวจคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย ห้ามมีเพศสัมพันธ์ถ้ายังรักษาไม่หาย เพราะนอกจากจะแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นแล้ว ยังมีโอกาสที่ตนเองจะติดเชื้อมากขึ้น และติดเชื้ออื่นด้วย.

ควรรีบไปหาหมอเพื่อตรวจรักษา และหลังเป็นกามโรคทุกครั้ง ต้องตรวจเลือดดูว่าติดเชื้อฟิลิสหรือเอดส์

(เลือดบวก) ด้วยหรือไม่.

### การป้องกัน

ละเว้นการสำล่อนทางเพศ ถ้ามีพฤติกรรมนี้ ต้องป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง.

### กึ่งยุง

1. ใช้น้ำร้อนประคบวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที, และใช้ยาหยอดตา (143) หรือยาป้ายตาที่เข้ายาปฏิชีวนะ (144) ทุก 3 ชั่วโมง.
2. ถ้าเคยมีประวัติแพ้ยา หรือหนังตามีอาการบวมแดงมาก หรือหยอดยาแล้วไม่ดีขึ้นใน 3 วัน ควรไปหาหมอ. อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ (127) เช่น เพนวี (127) อะม็อกซิซิลลิน (129) นาน 5-7 วัน.

### เกลือ

ทาด้วย ซีผึ้งรักษากลากเกลือ (150) หรือ น้ำยาไฮเดียมไทโอซัลเฟต (น้ำยาไฮโป) (150) หรือ ครีมไมโคนาโซล (151) วันละ 2-3 ครั้ง นาน 6-8 สัปดาห์,

หรือใช้ แคมพคิโตโคนาโซล (152), หรือใช้สมุนไพร (158).

## เกาต์

มีอาการปวดข้อ ข้ออักเสบ มักเป็นเพียง 1-2 ข้อ ที่หัวแม่เท้าหรือข้อเท้า, อาการมักกำเริบหลังดื่มเหล้าหรืองานเลี้ยง หรือกินอาหารพวกเนื้อหรือเครื่องในสัตว์มาก ๆ. อาจมีไข้ตัวร้อน หากสงสัยควรไปหาหมอ.

จากการตรวจเลือด จะพบระดับของกรดยูริก (uric acid) ในเลือดสูงกว่าปกติ. โรคนี้จะเป็นเรื้อรังตลอดชีวิต หากไม่ได้รับการรักษา อาจเป็นโรคนิวในทางเดินปัสสาวะ, ไตพิการ หรือข้อพิการ.

ถ้าเป็นโรคเกาต์ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ไปหาหมอและตรวจเลือด. ถ้าเป็นโรคนี้จริง หมอจะให้กินยารักษาโรคเกาต์ เมื่อหายปวดข้อแล้วจึงจะกินยาลดกรดยูริก เช่น อัลโลพูรินอล (allopurinol) ได้.
2. ใช้น้ำร้อนประคบบริเวณที่ปวด.

### การป้องกันอาการกำเริบ

1. งดเหล้า เครื่องในสัตว์ และสัตว์ปีก.
2. อย่าใช้เท้าตราบทำงาน.
3. กินยาป้องกัน เช่น ยาลดกรดยूरิก ยาแก้ข้ออักเสบตามหมอลั้ง.

### ไข้ (ตัวร้อน)

1. ถ้ามีอาการปวดหัวมาก, หนาวล้นมาก, อาเจียนมาก, ปวดท้องมาก, ชีตเหลือง, ซึมหรือไม่ค่อยรู้สึกตัว, แขนขาอ่อนแรง, ซากกรโกรแข็ง, ก้มคอไม่ลง, ชัก, หอบเหนื่อย, เจ็บหน้าอกมาก, บวม, ข้อบวมแดง ร้อน, มีจำเขี้ยวตามตัว, มีเลือดออก, หรือช็อก (กระสับกระส่าย, เหงื่อออก, ตัวเย็น และปัสสาวะออกน้อย), หรือมีประวัติเข้าป่า, หรือมีไข้เกิน 7 วัน ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
  - 2.1 นอนพักผ่อน. ห้ามตราบทำงาน.
  - 2.2 ดื่มน้ำ น้ำหวาน, น้ำข้าวต้ม/โจ๊ก หรือน้ำเกลือ

ชาวบ้าน (141) มากๆ.

- 2.3 ถ้าไข้สูง ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว, เวลาเช็ดตัวอย่าให้  
ถูกลม อาจทำให้หนาวสั่นได้. ถ้าไข้สูงมาก (ตัว  
ร้อนจัด) กินยาลดไข้ พาราเซตามอล (110) ทุก  
4-6 ชั่วโมง (ควรหลีกเลี่ยงการใช้แอสไพริน).
  - 2.4 ถ้าหนาวหรือครั่นเนื้อครั่นตัว ควรใส่เสื้อผ้า  
หรือห่มผ้า และดื่มน้ำของร้อนๆ ให้เหงื่อออก.  
**ห้าม**อาบน้ำเย็น หรือดื่มน้ำเย็นๆ.
  - 2.5 ในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ถ้าเคยชัก ให้กินยากัน  
ชักร่วมด้วย (ยานี้ควรให้หมอจ่ายไว้ประจำบ้าน  
สำหรับเด็กที่เคยชัก).
  - 2.6 ถ้าไข้ไม่หายใน 3-4 วัน หรืออาการทรุดลง ควร  
ไปหาหมอ.
3. ถ้าเป็นไข้หวัด ดูหน้า 50.

### ไข้ไทฟอยด์ (ไข้มากสาदन้อย)

มีอาการไข้สูงตลอดเวลา กินยาลดไข้มักจะไม่  
ทุเลา, อาจมีอาการปวดท้อง, คลื่นไส้, อาเจียน, ท้องผูก



หรือถ่ายเหลว, เบื่ออาหาร. ไข้จะเป็นเรื้อรังนานเป็นสัปดาห์ขึ้นไป.

หากสงสัย ควรไปหาหมอ. ถ้าตรวจพบว่าเป็นไข้ไทฟอยด์ หมอจะให้ยาปฏิชีวนะ เช่น โคไตรม็อกซาโซล (131) หรืออะม็อกซิซิลลิน (129) นาน 14 วัน.

### การป้องกัน

1. กินอาหารที่สุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม, ดื่มน้ำสะอาด, ควรล้างมือก่อนเปิบข้าวและหลังถ่ายอุจจาระ.
2. ใช้วัคซีนป้องกัน.

### ไข้มาลาเรีย (ไข้ป่า หรือไข้จับสั่น)

ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง, หนาวสั่นมาก, จับไข้เป็นเวลา วันละครึ่งหรือวันเว้นวัน. ขณะจับไข้จะมีอาการปวดศีรษะ, ปวดเมื่อยตามตัวและกล้ามเนื้อ, คลื่นไส้, อาเจียน.

บางคนอาจมีอาการไข้สูง โดยไม่มีอาการหนาวสั่นก็ได้.

ผู้ป่วยจะมีประวัติเคยอยู่หรือกลับจากเขตป่าเขา (ถูกยุงก้นปล่องกัด) หรือได้รับการถ่ายเลือดมาก่อน.

อาการของไข้มาลาเรียมักจะเกิดภายใน 2 สัปดาห์ หลังได้รับเชื้อ.

หากสงสัย เช่น มีไข้หลังจากออกจากป่าเขา (ดง มาลาเรีย) ควรรีบไปหาหมอเพื่อตรวจเลือดหาเชื้อ และ รับประทานยาที่ถูกต้องตามชนิดของเชื้อที่พบ.

### **การป้องกัน**

หากต้องเข้าไปในเขตป่าเขา ควรป้องกันด้วยการใช้ ยากันยุงและนอนกางมุ้ง.

การกินยาป้องกันไม่ได้ผล (ดูเรื่องยารักษามาลาเรีย เพิ่มเติม หน้า 135).

### **ไข้เลือดออก**

ผู้ป่วยจะมีอาการตัวร้อนตลอดเวลา, หน้าแดง, ตาแดง โดยไม่เป็นหวัด. หากสงสัย ควรรีบไปหาหมอ. ถ้าเป็นมาก อาจต้องรับไว้พักรักษาในโรงพยาบาล. ถ้า เป็นเล็กน้อยควรปฏิบัติดังนี้

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับอาการไข้ (ตัวร้อน) ข้อ 2 (45).
2. ห้ามกินแอสไพรินลดไข้, ให้ใช้ พาราเซตามอล (110) แทน. สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงในข้อ 4 ทุกขณะ.
3. ให้ดื่มน้ำมากๆ (วันละ 2-4 ลิตร) จะเป็นน้ำเปล่า, น้ำส้ม, เครื่องดื่ม หรือน้ำเกลือก็ได้, ให้ดื่มจนกระทั่งปัสสาวะออกมากและใส.
4. ถ้ามีอาการปวดท้อง, อาเจียน, หรือดื่มน้ำไม่ได้, หรือมีเลือดออก, หรือซ้อก (กระสับกระส่าย, เหงื่อออก, ตัวเย็น, มือเท้าเย็น, ปัสสาวะออกน้อย) ควรไปหาหมอโดยเร็ว. อาการรุนแรงมักจะเกิดขึ้นในช่วง 3-7 วันหลังมีไข้, ถ้าพ้นระยะนี้แล้วจะค่อยๆ ฟื้นตัวได้เอง ภายใน 3-5 วันต่อมา.

**การป้องกัน** กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง และระวังอย่าให้ยุงลายกัด.

## ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

### ก. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

1. ปฏิบัติเช่นเดียวกับอาการไข้ (ตัวร้อน) ข้อ 2 (45). ถ้าเป็นไข้หวัดใหญ่ในคนอายุต่ำกว่า 18 ปี ห้ามกินแอสไพริน (108), ควรกินพาราเซตามอล (110) แทน.
2. ถ้าคัดจมูกหรือมีน้ำมูกมาก กินคลอร์เฟนิรามีน (111), หรือใช้สมุนไพร (159), หรือกดจุด (181).
3. ถ้าไอแห้งๆ หรือไอคันคอ จิบยาแก้ไอ (115) หรือใช้สมุนไพร (172). ถ้าไอมีเสม็ดเหนียว หยุดจิบยาแก้ไอ ให้ดื่มน้ำอุ่นมากๆ, อาจให้กินยาขับเสมหะ (116) หรือใช้สมุนไพร (172). ถ้าไม่มียาก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยา.
4. ถ้าน้ำมูกข้นเหลืองหรือเขียวเกิน 24 ชั่วโมง, หรือไอมีเสม็ดเหลือง หรือเขียว, หรือมีไข้เกิน 4 วัน ควรไปหาหมอ. อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น เพนวี (127), อะม็อกซิซิลลิน (129) นาน 5-7 วัน.
5. ถ้ามีอาการหายใจหอบ หรือเจ็บหน้าอกรุนแรง (อาจเป็นปอดอักเสบ) หรือปวดหู หูอื้อ (อาจเป็นหูชั้น

กลางอักเสบ) ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

### ข. ในเด็กเล็ก

1. ปฏิบัติเช่นเดียวกับอาการไข้ (ตัวร้อน) ข้อ 2 (45) ระวังอย่าให้ตัวร้อนจัด โดยการเช็ดตัวบ่อยๆ และไม่ควรรีใส่เสื้อผ้าหนาๆ หรือห่มผ้าหนาๆ.
2. ถ้ามีน้ำมูกใสๆ ควรใช้ลูกยางดูดออก หรือใช้ไม้พันสำลีเช็ดออก (ซึ่งจะมีมากใน 2-3 วันแรก). ถ้าไอให้จิบน้ำอุ่นหรือน้ำผึ้งผสมมะนาว (173). หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้หวัดแก้ไอ เพราะจะมียาแก้แพ้คลอร์เฟนิรามีนผสม ทำให้เสลดเหนียวขับออกยาก.
3. ถ้าน้ำมูกข้นเหลืองหรือสีเขียวเกิน 24 ชั่วโมง, หรือไอมีเสลดเหลือง หรือเขียว, หรือมีไข้เกิน 4 วัน ควรไปหาหมอ. อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น อะม็อกซิซิลลินชนิดน้ำเชื่อม (129) 5-7 วัน.
4. ถ้ามีอาการหายใจเร็วกว่าปกติ (เด็กแรกเกิด-2 เดือน หายใจมากกว่านาทีละ 60 ครั้ง, 2 เดือน-1 ปี มากกว่านาทีละ 50 ครั้ง, 1-5 ปี มากกว่านาทีละ 40 ครั้ง อาจเป็นปอดอักเสบ) หรือปวดหู หูอื้อ (อาจเป็นหู

**ชั้นกลางอักเสบ)** ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

### คลื่นไส้ อาเจียน

1. ถ้าอาเจียนรุนแรง, ปวดท้องหรือปวดศีรษะรุนแรง, ลูกนั่งรู้สึกใจหวิว หรือเป็นลม, เหงื่อแตกท่วมตัว, หรือกินไม่ได้ ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
  - 2.1 นอนพักนิ่ง ๆ, ดื่มน้ำเกลือ (139), กินอาหารเหลว.
  - 2.2 ถ้ายังไม่ดีขึ้น ให้กินยาแก้คลื่นไส้อาเจียน (114) หรือยาหอม, หรือใช้สมุนไพร (170) หรือกดจุด (179).
  - 2.3 ถ้าปวดหรือแสบท้องให้กินยาลดกรด (118).
  - 2.4 ถ้าไม่ดีขึ้น ให้ไปหาหมอ.

### ความดันต่ำ (ความดันตก) หน้ามืด เวียนศีรษะ

1. ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้องหรืออาเจียนรุนแรง, ถ่ายอุจจาระดำ, ใจหวิวใจสั่น, ซีพจรเต้น

เร็ว, เหงื่อแตกท่วมตัว, หรือลูกนั่งมีอาการเป็นลม ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
  - 2.1 ให้นอนลงสักครู่ แล้วลุกขึ้นใหม่ โดยลุกช้าๆ อย่างลุกพรืดพราด เช่น ค่อยๆ ลุกจากท่านอน เป็นท่านั่ง แล้วนั่งพักสักครู่ ชยับและเกร็งขา หลายๆ ครั้ง, แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นยืน, ยืนนิ่งอยู่สักครู่ แล้วจึงค่อยเดิน.
  - 2.2 ถ้ายังมีอาการให้กินยาหอม หรือกุดจูด (178).
3. ถ้าเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ.
4. ถ้ามีอาการวิงเวียน เห็นบ้านหมุน ดูหน้า 97.

### การป้องกัน

ให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทีละน้อย, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ, และดื่มน้ำมากๆ.

### ความดันเลือดสูง

มักไม่มีอาการ จะวินิจฉัยได้จากการตรวจวัดความ

ดันเลือดเท่านั้น **จึงควรตรวจเช็กความดันเลือดอย่างน้อยปีละครั้ง.** ในผู้ใหญ่จะถือว่าความดันเลือดสูงเมื่อวัดความดันเลือดได้เท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มม.ปรอท ขณะพัก (ไม่ใช่ในขณะออกกำลังกาย หงุดหงิด เจ็บปวดหรืออื่น ๆ) และต้องได้เช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง ห่างกันครั้งละ 1-2 สัปดาห์.

โรคนี้มักจะเป็นเรื้อรังตลอดชีวิต, หากรักษาไม่จริงจังอาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ, โรคไตพิการ, อัมพาต, หลอดเลือดฝอยในสมองแตก, ตาฝ้าตาบอด และอายุสั้น.

ถ้าเป็นโรคนี้ ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. ตรวจวัดความดันที่สถานพยาบาลใกล้บ้านเป็นประจำแม้จะรู้สึกสบายดี เพราะความดันเลือดอาจสูงได้โดยไม่มีอาการอะไร.
2. งดอาหารเค็มจัด (เช่น ปลาเค็ม, เนื้อเค็ม, ไข่เค็ม) ควรกินอาหารรสจืด (รสอื่นกินได้ถ้าไม่มีโรคอื่น). งดอาหารที่ใส่ผงชูรส หรือใส่ผงฟู ซึ่งมีสารโซเดียม.
3. ลดอาหารพวกไขมัน แป้ง และน้ำตาล, ต้องลด



นำหนักตัวถ้าอ้วนไป.

4. งดเหล้า บุหรี่ และกาแฟ.
5. กินผักและผลไม้ให้มาก ๆ (ยกเว้นผลไม้หวานจัดในคนอ้วนหรือเป็นเบาหวาน).
6. ออกกำลังกาย (เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ) เป็นประจำ, อย่าออกกำลังกายที่ต้องกลั้นหายใจและแบ่ง (เช่น ยกน้ำหนัก, วิดพื้น).
7. ทำจิตใจให้สงบ, หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น หรือเครียด.
8. ผู้หญิงที่เป็นโรคนี้ ควรดยาคุมกำเนิด ให้คุมโดยวิธีอื่น. ถ้างดยาคุมกำเนิดแล้วความดันเลือดกลับเป็นปกติ แสดงว่าความดันเลือดสูงเกิดจากยาคุมกำเนิด.
9. กินยาสม่ำเสมอตามหมอสั่ง, อย่าหยุดยา ลดยา หรือเพิ่มยาด้วยตนเอง ยกเว้นตามที่หมอแนะนำไว้.
10. ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรกลับไปปรึกษาหมอที่รักษาโดยเร็ว.

## คอปอก (ต่อมไทรอยด์โต)

1. ถ้ามีอาการน้ำหนักลด, ใจสั่น, มือสั่น, เหนื่อยง่าย, ชี้อ่อน, เหงื่อออกมาก, หรือที่ข้างคอเป็นก้อนแข็งหรือโตเร็ว, หรือคลำได้ต่อมน้ำเหลืองที่ข้างคอโต, หรือรู้สึกเจ็บ, หรือก้อนโตมาก ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าร่างกายเป็นปกติและก้อนไม่โตมาก, และอยู่ในห้องถิ่นที่มีโรคคอปอกเนื่องจากขาดเกลือไอโอดีน (ภาคเหนือ, ภาคอีสาน) ให้กินเกลือไอโอดีน.
3. ถ้าเป็นในสาวรุ่น หรือหญิงตั้งครรภ์ ไม่ต้องทำอะไร มักจะค่อยๆ ยุบไปได้เอง. ถ้าก้อนไม่ยุบหรือรู้สึกวิตกกังวล ควรไปหาหมอ.

## คัดจมูก คันจมูก คันคอ แพ้อากาศ หวัดเรื้อรัง จามบ่อย

1. กินยาแก้แพ้ คลอร์เฟนิรามีน (111) ครั้ง-1 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง, หรือใช้สุมุนไพโร (159) หรือกตจูด (181).
2. หายใจให้อุ่นๆ ผ่านรูจมูก โดยใช้น้ำเดือดๆ

เทใส่ถ้วยหรือแก้ว (อาจใส่ขิง หัวหอม ยาหม่อง หรือน้ำมันระเหยเพียงเล็กน้อย) ใช้มือ 2 ข้าง ปิดปากถ้วย โดยเหลือช่องระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ ให้จมูกหายใจเอาไอน้ำได้.

3. หาสาเหตุที่ทำให้เป็นและหลีกเลี่ยงเสีย.
4. ออกกำลังกายให้มากขึ้น.
5. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1-2 สัปดาห์ ควรไปหาหมออย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง เพื่อให้รู้ว่าเป็นอะไร และจะปฏิบัติรักษาตัวอย่างไร.

### คันตาเนื่องจากการแพ้

อาจมีอาการตาแดงเรื่อย ๆ โดยไม่มีขี้ตา

1. กินยาแก้แพ้ คลอร์เฟนิรามีน (111) ครึ่ง-1 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง.
2. หาสาเหตุที่ทำให้เป็นและหลีกเลี่ยงเสีย.
3. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

## คันหู (เป็นเชื้อราในหู)

1. ใช้ไม้พันสำลีชุบทีนเจอร์โล่แมลสด (148) เช็ดหูวันละ 2-3 ครั้ง.
2. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

## คางทูม

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับอาการไข้ข้อ 2 (45).
2. ใช้น้ำร้อนประคบบริเวณที่บวมวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที เพื่อลดการอักเสบ, ถ้ารู้สึกปวดมาก ก็กินยาแก้ปวด (108) ทุก 4-6 ชั่วโมง.
3. ถ้ามีอาการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ของอวัยวะ, หรือปวดท้องมาก, หรือซึม, หรือชัก, หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ควรไปหาหมอโดยเร็ว.

## งูสวัด เริ่ม

1. ถ้าคันหรือปวดแสบปวดร้อน ทาด้วย ยาทาแก้ผดผื่นคัน (คาลาไมน์โลชั่น) (145), หรือใช้ ยาสมุนไพรมะขาม (160).

2. ควรตัดเล็บให้สั้นและห้ามเกา.
3. ถ้าปวดหรือมีไข้ กินยาแก้ปวดลดไข้ (108).
4. ถ้าแตกเป็นแผล ให้เช็ดด้วยน้ำเกลือ (149) หรือน้ำด่างทับทิม.
5. ถ้าแผลเป็นหนองและมีไข้ ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ (127).
6. ถ้าขึ้นที่ตา, หรือไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
7. สำหรับ**เริม** อาจเป็นๆ หายๆ ได้บ่อยเมื่อร่างกายอ่อนแอ โดยไม่มีอันตรายอะไร, ยกเว้นถ้าขึ้นที่ช่องคลอดหรือปากมดลูก ควรไปหาหมอ เพราะอาจกลายเป็นมะเร็งปากมดลูก หรือถ้าเป็นในหญิงตั้งครรภ์อาจมีอันตรายต่อเด็กได้.

### เจ็บคอ

1. ถ้าหายใจลำบาก หรือมีก้อนบริเวณคอ ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าเกิดจาก**ต่อมทอนซิลอักเสบ** ดูหน้า 66.

3. ถ้าเกิดจาก **ไข้หวัด** ดูหน้า 50.
4. ถ้ามีอาการคันจมูก, คันคอ ร่วมด้วย ดูหน้า 56.
5. ถ้าไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ ให้ใช้น้ำเกลือกลั้วคอ, งดเหล้า บุหรี่. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

### เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ

1. ใช้ยาหยอดตาที่เข้ายาปฏิชีวนะ (143), หรือยาป้ายตา เตตราไซคลีน (144).
2. ถ้าเคยมีประวัติแพ้ยา หรือมีอาการตาพร่ามัว, ปวดตารุนแรง, หรือรูม่านตาทั้ง 2 ข้างไม่เท่ากัน, หรือไม่ดีขึ้นใน 5 วัน, หรือพบในทารกแรกเกิด ควรรีบไปหาหมอ.

### เจ็บหน้าอก

1. ถ้าร่วมกับอาการแน่นอก หายใจไม่ออก เหนื่อย หอบ, เหงื่อแตกท่วมตัว เป็นลม และ/หรือหมดสติ อาจเป็น **โรคหัวใจรุนแรง** ต้องไปหาหมอโดยเร็ว

- (ถ้ามียาอมใต้ลิ้น หรือยาพ่นแก้หืดน้อยและแน่นอก (141) ให้รีบอมยาหรือพ่นยาทันทีก่อนไปหาหมอ).
2. ถ้าปวดเค้นบริเวณกลางอก แล้วร้าวไปที่คอ ขากรรไกรหรือหัวไหล่ เวลาออกแรง, อาบน้ำเย็น หรือถูกอากาศเย็น, หลังกินข้าวอิ่ม ๆ, หรือเวลามีอาการ นิ่งพักแล้วหายเช่นนี้ทุกครั้ง อาจเป็นโรค **หลอดเลือดหัวใจตีบ** (โรคหัวใจขาดเลือด) ควรไปหาหมอ. ระหว่างรอไปหาหมอลองอมยาหรือพ่นยาแก้หืดน้อยและแน่นอก (141). ถ้าอาการหายให้อมยาทุกครั้งที่มีอาการ.
  3. ถ้าเจ็บจี๊ด ๆ แปรลบ ๆ เป็นครั้งคราวไม่แน่นอน, เวลาเจ็บต้องงอตัว หรือกลืนหายใจ ลึกครู่เดียวก็หาย, หรือรู้สึกเจ็บหน้าอกตลอดเวลาโดยไม่มีอาการอื่น ๆ ให้ใช้มือกดและนวดบริเวณที่เป็น, และให้กินยาแก้ปวด (108). ถ้าไม่หายใน 5 วัน ควรไปหาหมอ.
  4. ถ้าเจ็บหน้าอกมากร่วมกับมีไข้ หรือหายใจหอบ อาจเป็น **ปอดอักเสบ** ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

## ใจสั้น ใจหิว

1. ถ้ามีอาการหอบเหนื่อย, เจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้อง หรืออาเจียนรุนแรง, หรือถ่ายอุจจาระดำ, หรือเป็นลมหมดสติ ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้ามีอาการพอมลง ๆ, ซึ่พจรเต้นมากกว่านาทีละ 120 ครั้ง, หรือน้อยกว่านาทีละ 50 ครั้ง, หรือเต้นจังหวะไม่สม่ำเสมอ ควรไปหาหมอ.
3. ถ้าร่วมกับเป็นลมหน้ามืด ดูเรื่อง “**เป็นลม**” หน้า 86.
4. ถ้าร่วมกับความวิตกกังวลหรือคิดมาก ดูเรื่อง “**กังวล เครียด**” หน้า 39.
5. ถ้าไม่มีอาการอื่นและซึ่พจรเต้นปกติ ควรดสุรา ซากาแฟ บุหรี่, และผ่อนคลายอารมณ์ที่รุนแรง. ถ้าไม่ดีขึ้นหรือเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

## ซีดขาว โลหิตจาง

1. ถ้ามีไข้, มีเลือดออก, ถ่ายอุจจาระดำ, มีจุดแดงหรือพราย้ำตามตัว, หรือซีด (เหงื่อออก ตัวเย็น) ควรรีบไปหาหมอ.



2. ถ้าตาเหลือง ตัวเหลือง มีก้อนในท้อง หรือสงสัยเป็นโรคมัลติซีสเมีย ควรไปหาหมอ, และห้ามให้ยาบำรุงเลือด เพอร์รัสซัลเฟต.
3. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 และ 2 ให้กินยาเม็ดเพอร์รัสซัลเฟต (125) 1 เม็ด หลังอาหาร วันละ 2-3 ครั้ง.
4. ถ้าเป็นชาวไร่ชาวนา อาจเกิดจากพยาธิปากขอในลำไส้ ควรให้ยาถ่ายพยาธิมีเบนดาโซล (137) ด้วย.
5. ถ้าดีขึ้นหลัง 7-10 วัน ให้กินต่อไปอีก 1-2 เดือน. ถ้าไม่ดีขึ้น ควรไปหาหมอ.

### ไซนัสอักเสบ (โพรงจมูกอักเสบ)

1. ลดหรือกำจัดอาการคัดจมูก (56) และกำจัดน้ำมูก โดยหาทำที่น้ำมูกออกได้ดีที่สุด แล้วอยู่ในที่นั้นบ่อยๆ.
2. ถ้าปวดหัว หรือมีไข้ ให้กินยาแก้ปวด ลดไข้ (108).
3. ถ้าน้ำมูกเป็นหนอง ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ (127) อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าดีขึ้นกินติดต่อกันนาน 3-4 สัปดาห์.

**การป้องกัน** ออกกำลังกายเป็นประจำ ระวังไม่ให้คัดจมูกหรือเป็นหวัดบ่อยๆ.

## ดีซ่าน (ตาเหลือง ตัวเหลือง)

### ก. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

1. ถ้ามีไข้สูง, ซีด, ปวดท้องมาก, ท้องโตขึ้นๆ, อาเจียน, กินไม่ได้, บวม, หรือชูบพอมลงมาก ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ควรไปหาหมอภายใน 2-3 วัน ถ้าหมอวินิจฉัยว่าเป็น**ตับอักเสบจากไวรัส** จะให้ปฏิบัติดังนี้
  - 2.1 นอนพักผ่อน, **ห้าม**ทำงานหนัก, ควรหยุดเรียนและหยุดงาน ครึ่งเดือน-1 เดือน.
  - 2.2 ดื่มน้ำให้มากๆ. ถ้าเบื่ออาหารให้ดื่มน้ำหวานบ่อยๆ.
  - 2.3 ควรใช้ถ้วย, ช้อน, ชาม แยกจากผู้อื่น.
  - 2.4 ควรถ่ายอุจจาระลงส้วมและล้างมือให้สะอาดหลังถ่าย.

2.5 อาหารมันหรือใช้น้ำมัน ถ้ากินแล้วมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรดกกิน.

2.6 ห้ามดื่มเหล้า เบียร์ และยาดองเหล้า อย่างน้อย 1 ปี.

โดยทั่วไปอาการมักจะทุเลาเองภายใน 10-14 วัน ถ้าไม่ทุเลาหรือมีอาการทรุดหนัก อาจต้องทำการตรวจพิเศษเพิ่มเติม.

### ข. ในทารกแรกเกิด

1. ถ้ามีไข้, ซึม, ไม่ดูดนม, อาเจียน, ท้องอืด, ท้องเสีย, ชีตหรือซึก หรือทารกเริ่มเหลืองภายใน 24 ชั่วโมง, หลังคลอด หรือ 7 วันหลังคลอด ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ทารกดื่มน้ำมากๆ และตากแดดอ่อนๆ ตอนเช้า หรือใช้แสงนีออนส่อง. ถ้าตัวเหลืองไม่ลดลงใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

### ตกขาว

1. ถ้าเป็นเมือกใส, ไม่คัน ไม่มีกลิ่นเหม็น, เป็นใกล้

หรือหลังมีประจำเดือน, เป็นหลังใส่ห่วง กินยาคุม  
ชนิดยาคุม หรือขณะตั้งท้อง, ไม่ต้องทำอะไร. ถ้า  
เป็นมากให้นั่งแช่กันในอ่างน้ำอุ่นวันละ 2-3 ครั้ง  
ครั้งละ 5-10 นาที.

2. ถ้าร่วมกับอาการคันในช่องคลอด ให้นั่งแช่กันเหมือน  
ข้อ 1, แล้วเหน็บช่องคลอดด้วยยาเหน็บโคลไตร-  
มาโซล (152) ก่อนนอน เป็นเวลา 6 วัน. ถ้าไม่ดีขึ้น  
ควรไปหาหมอ.
3. ถ้ามีไข้, ปวดท้องน้อย หรือขัดเบา, ตกขาวมีกลิ่น  
เหม็น หรือเป็นหนอง หรือมีเลือดปน, หรือเป็น  
เรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

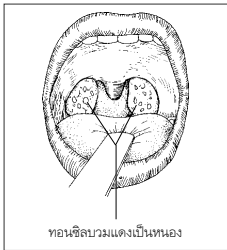
**ต่อมทอนซิลอักเสบ เป็นไขเจ็บคอ**

**ต่อมทอนซิลบวมแดง เป็นหนอง**

หากสงสัย ควรไปหาหมอ. ถ้าวินิจฉัยว่าเป็นต่อม  
ทอนซิลอักเสบ จะให้การรักษาดังนี้

1. กินยาปฏิชีวนะ เช่น เพนวี (127), หรือ อะม็อกซิ-  
ซิลลิน (129) ถ้าไม่แพ้ยาเหล่านี้. กินยาให้ครบ 10

วัน แม้ว่าอาการจะหายก่อนก็ตาม เพื่อป้องกันไข้รูมาติกหรือไตอักเสบแทรกซ้อน. ถ้ากินยา 3 วันแล้วไม่ดีขึ้น, หรือเคยมีประวัติแพ้ยา



ทอนซิลบวมแดงเป็นหนอง

เหล่านี้ อาจพิจารณาให้ยาปฏิชีวนะชนิดอื่นแทน.

2. ถ้าปวด หรือมีไข้ ให้กินยาแก้ปวดลดไข้ (108).
3. ให้ใช้น้ำเกลือ (ผสมเกลือครึ่งช้อนโต๊ะในน้ำอุ่นๆ 1 แก้ว) กลั้วคอบ่อยๆ.

## ตามัว

1. ถ้าตามืดมัวลงทันทีทันใด, หรือปวดตารุนแรง, หรือเป็นหลังได้รับบาดเจ็บ, หรือกระจกตาดำมีฝ้าขาว หรือเป็นแผล รีบไปหาหมอทันที.

2. ถ้าตาค่อย ๆ มัวลง ๆ เป็นแรมเดือนแรมปี (ระยะแรก มองหลอดไฟที่จ้ำ เห็นเป็นรัศมีแผ่ออก) โดยไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ ในผู้สูงอายุน่าจะเป็น **ต้อกระจก** ควรไปหาหมอเมื่อมีโอกาส.
3. ถ้าตามัวแบบมองใกล้ไม่ชัด หรือมองไกลไม่ชัด ให้ทดสอบตาที่ละข้างโดยมองผ่านรูเข็มที่เจาะไว้กลางกระดาษ ถ้าเห็นชัดขึ้น แสดงว่า **สายตาสั้น** หรือ **สายตายาว** ให้หาแว่นสายตาใส่ หรือฝึกสายตา.
4. ถ้ามีอาการตามัวโดยไม่เข้าลักษณะในข้อ 1-3 ควรไปหาหมอโดยเร็ว.

### ถ่ายเป็นมูกหรือมูกเลือด (เป็นบิด)

ควรไปหาหมอ ซึ่งจะให้การรักษาดังนี้

1. ถ้ามีไข้หรือท้องเดินนำมาก่อน อุจจาระไม่เหม็นมาก หรือสงสัยเป็น **บิดชิเกลลา** ให้กิน **อะม็อกซิซิลลิน (129)** (ห้ามใช้ในคนที่แพ้เพนิซิลลิน), หรือ **โคไตรม็อกซาโซล (131)** (ห้ามใช้ในคนที่แพ้ซัลฟา) นาน 5 วัน.

2. ถ้าอุจจาระเหม็นเหมือนหัวกุ้งเน่า หรือสงสัยเป็น**บิดอะมีบา** ให้กิน **เมโทรไนดาโซล (134)** นาน 5 วัน.
3. ถ้ามีอาการปวดท้องรุนแรง, อาเจียนรุนแรง, น้ำหนักลด, หรือถ่ายเป็นมูกเลือดนานเกิน 2 สัปดาห์ อาจต้องทำการตรวจพิเศษเพิ่มเติม.

**การป้องกัน** เช่นเดียวกับไข้ไทฟอยด์ (47) ข้อ 1.

## ท้องเดิน (ท้องร่วง ท้องเสีย)

### ก. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

1. ถ้าปวดท้องรุนแรง, ถ่ายท้องรุนแรง (อุจจาระเป็นน้ำครั้งละมาก ๆ), อาเจียนรุนแรง (จนดื่มน้ำเกลือหรือน้ำข้าวต้มไม่ได้), และเมื่อลุกขึ้นนั่งมีอาการหน้ามืดเป็นลม, หรือมีภาวะขาดน้ำรุนแรง (ปากแห้ง คอแห้ง ตาโบ๋ ปัสสาวะออกน้อย ชีพจรเต้นเร็ว) ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าไม่มีอาการดังข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
  - 2.1 ดื่มน้ำเกลือ (139), น้ำข้าวต้มใส่เกลือ หรือน้ำอัดลมใส่เกลือ (ใส่เกลือครึ่งช้อนชาในน้ำข้าว

หรือน้ำอัดลม 1 ขวด (น้ำปลากลม หรือ 750 มิลลิลิตร). พยายามดื่มบ่อยๆ ครั้งละ 1/3-1/2 แก้ว (อย่ามากจนอาเจียน) ให้ได้มากพอกับที่ถ่ายออกไป โดยสังเกตปัสสาวะให้ออกมากและใส.

- 2.2 ถ้ามีไข้ ให้ยาลดไข้-พาราเซตามอล (110).
  - 2.3 ถ้าอุจจาระมีมูกหรือมูกเลือดปน ให้ดูเรื่อง “ถ่ายเป็นมูกเลือด”.
  - 2.4 ให้กินอาหารอ่อน (เช่น ข้าวต้ม) งดอาหารรสจัดและย่อยยาก จนกว่าอาการจะหาย.
  - 2.5 ถ้าไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง หรือมีอาการอาเจียนหรือดื่มน้ำเกลือไม่ได้ หรือได้ไม่มากพอกับที่ถ่ายออกไป ควรไปหาหมอ.
  - 2.6 ไม่จำเป็นต้องกินยาแก้ท้องเดินใดๆ เพราะไม่มีประโยชน์ในการรักษาอาการท้องเดิน.
- การป้องกัน** เช่นเดียวกับไข้ไทฟอยด์ (47) ข้อ 1.



## ข. ในเด็กเล็ก

1. ถ้าตึ่มนมแม่อยู่ ให้ตึ่มนมแม่ต่อไป (ถ้าตึ่มนมผสมอยู่ ให้ซงเจือจางเท่าตัวและตึ่มนมต่อไป) และตึ่มน้ำเกลือชาวบ้าน (139), หรือน้ำข้าวต้ม ใส่เกลือเพิ่มเติม. เมื่ออาการดีขึ้น ให้กินอาหารอ่อนที่่ยอย่าง่าย (เช่น ข้าวต้ม). ไม่ต้องให้ยาที่ใช้แก้ท้องเดินชนิดใดทั้งลึ้น.
2. ถ้าถ่ายท้องรุนแรง, อาเจียนรุนแรง, ตึ่มนมหรือน้ำไม่ได้, ซึ่ม, กระสับกระส่าย, ตาโป้, กระหม่อมบวมมาก (ในเด็กเล็ก), หายใจหอบแรง, หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมง ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

**การป้องกัน** ระวังความสะอาดเกี่ยวกับอาหารและน้ำตึ่ม, รวมทั้งขวดนม ควรฆ่าเชื้อโดยการต้มในน้ำเดือด.

## ท้องผูก

### ก. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

1. ตึ่มน้ำและกินอาหารพวกผักผลไม้ให้มาก ๆ, งดชา

กาแฟ, ออกกำลังกายให้มากขึ้น, และถ่ายให้เป็นเวลา.

2. ถ้าไม่หาย ให้กินยาถ่ายหรือยาระบาย (123), หรือใช้สมุนไพร (161), หรือกดจุด (181, 184), หรือใช้ยาเหน็บหรือยาสวน (124, 153).
3. ถ้ามีอาการปวดท้องรุนแรง หรืออาเจียนรุนแรง ควรรีบไปหาหมอ.

### ข. ในเด็กเล็ก

1. ให้ดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำส้มคั้น น้ำมะขาม (162), หรือเปลี่ยนนมผงที่กิน.
2. ถ้าไม่ได้ผล ใช้ยาสวน (154), หรือใช้แท่งกลีเซอริน (124) เหน็บกัน.

### น้ำหนักลด (ผอมลง)

ถ้าไม่ได้ตั้งใจลดอาหารหรือออกกำลังกายให้ผอมลง ควรรีบไปหาหมออาจเป็น

- ก. เบาหวาน ถ้ากระหายน้ำ, ปัสสาวะบ่อย.

- ข. **คอพอกเป็นพิษ** ถ้าเหนื่อยง่าย, ใจสั่น, มือสั่น, คอโต, ชี้อ่อน, เหงื่อออกมาก.
- ค. **วัณโรคปอด** ถ้าไอเรื้อรัง, ไอเป็นเลือด, เป็นไข้เรื้อรัง.
- ง. **มะเร็งต่าง ๆ** ถ้าผอมลงๆ หรืออ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ.
- จ. **เอดส์** ถ้าฉีดยาเสพติด หรือมีคู่นอนที่สำส่อน, มีไข้เรื้อรัง, ท้องเดินเรื้อรัง, ลื่นเป็นผ้าหนา หรืออาการเรื้อรังอื่นๆ.

## บวม

1. ถ้ามีไข้, ตาเหลือง, ตัวเหลือง, ชีต, หอบเหนื่อย, บัสสาวะแดง, น้ำหนักลด, ท้องบวม, หน้าบวม หรือหนังตาบวมร่วมด้วย, หรือพบในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดศีรษะ ตาพร่ามัวร่วมด้วย, หรือมีโรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน, ความดันเลือดสูง, โรคหัวใจ, โรคไต) ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้ามีประวัติกินยาชุด ยาลูกกลอนหรืออื่นๆ ควรไป

หาหมอ.

- ถ้าบวมเฉพาะที่เท้า 2 ข้าง โดยไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ (ถ้าบวมมาก จะกดบุ๋ม) อย่างนี้ห้อยเท้า, อย่ายืนหรือเดินนาน ๆ, เวลานั่งหรือนอน ให้วางเท้าสูงขึ้น กระจกเท้าขึ้น ๆ ลง ๆ บ่อย ๆ งอเข้าเข้า ๆ ออก ๆ บ่อย ๆ, งดอาหารเค็ม, อาจกินยาขับปัสสาวะ (เช่น ไฮโดรคลอโรไทอะไซด์) 1 เม็ด วันละครั้ง หลังอาหารเช้า. ถ้าไม่หายใน 7 วัน ควรไปหาหมอ.

### บวมและเจ็บ

ส่วนที่บวมจะแดง ร้อน และเจ็บ.

- ถ้าเป็นมาก รีบไปหาหมอ.
- ถ้าเป็นน้อย อาจมีสาเหตุ เช่น
  - ข้อเคล็ด ข้อแพลง (9).
  - ข้ออักเสบ เกาต์ (44, 79).
  - ฝี (89).

## เบาหวาน

มีอาการหิวน้ำ หิวข้าวบ่อย ปัสสาวะบ่อย. ถ้าเป็นน้อยไม่มีอาการ ต้องตรวจน้ำตาลในเลือดจิงรู้แน่. ผู้ที่มีกรรมพันธุ์เป็นเบาหวาน ควรตรวจเช็กน้ำตาลในเลือดเป็นระยะๆ.

โรคนี้เป็นตลอดชีวิต หากไม่รักษาจริงจังมักมีโรคแทรก เช่น โรคหัวใจ, อัมพาต, ไตพิการ, ตามัวตาบอด, ซามือ ซาเท้า, แผลหายยาก, เท้าและขาเน่า (อาจต้องตัดขาทิ้ง), เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย.

ถ้าเป็นเบาหวาน ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. กินยาหรือฉีดยาสม่ำเสมอตามหมอสั่ง, อย่าหยุดยาลดยา หรือเพิ่มยาด้วยตนเอง ยกเว้นตามหมอสั่งหรือเมื่อมีอาการดังนี้
  - ถ้าคลื่นไส้ อาเจียน หรือกินอะไรไม่ได้เลย ให้หยุดยาไว้ก่อน.
  - ถ้าหิวบ่อย อ้วนขึ้น หรือใจหวิวใจสั่น หน้ามืดตาลาย เหงื่อแตก เป็นลม ให้ลดยาลง.
  - ถ้าปัสสาวะบ่อยขึ้น อ่อนเพลีย ผอมลง ให้เพิ่ม

ยาขึ้น.

- หลังหยุดยา ลดยา หรือเพิ่มยาแล้ว ควรไปหาหมอ.
2. ตรวจเลือดหรือปัสสาวะเป็นประจำ, โรคนี้จะสังเกตจากอาการเพียงอย่างเดียวไม่ได้ ต้องดูระดับน้ำตาลในเลือดเป็นหลัก.
  3. ลดน้ำหนักถ้าอ้วน. ถ้าใช้ยาเบาหวานแล้วอ้วนขึ้นมักแสดงว่าใช้ยามากเกินไป ทำให้หิวและกินมากขึ้น.
  4. ลดอาหารพวกไขมัน, แป้ง, น้ำตาล, ของหวาน, ผลไม้หวาน.
  5. กินอาหารพวกโปรตีน (เนื้อแดง, นม, ไข่, ถั่วต่าง ๆ) ตามปกติ ยกเว้นถ้าไตพิการ.
  6. กินผักและผลไม้ที่ไม่หวานให้มาก ๆ.
  7. ออกกำลังกายเป็นประจำ.
  8. เลิกบุหรี่โดยเด็ดขาด.
  9. หมั่นดูแลรักษาเท้า ระวังอย่าให้เกิดแผลหรืออักเสบ เช่น
    - 9.1 ล้างให้สะอาด, เช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะซอกเท้า อย่าถูแรง.

- 9.2 ควรตัดเล็บเท้าออกในแนวตรง, อย่าตัดโค้งหรือตัดถูกเนื้อ.
- 9.3 อย่าเดินเท้าเปล่านอกบ้าน, บนที่สกปรก, หรือในครัว.
- 9.4 อย่าสวมรองเท้าคับไป หรือใส่ถุงเท้ารัดแน่นเกินไป.
- 9.5 อย่าแกะหรือตัดหูดหรือตาปลาที่ตัวเอง ควรให้หมอรักษา.
- 9.6 ถ้าเป็นตุ่มพอง บาดแผล หรือการอักเสบที่เท้า รีบไปหาหมอ.
10. ถ้ากินยาหรือฉีดยาเบาหวานแล้วมีอาการใจหวิว, ใจสั่น, หน้ามืด, ตาลาย, เหงื่อแตก หรือรู้สึกจะเป็นลม ให้รีบดื่มน้ำหวาน น้ำตาลหรือของหวาน. ถ้าหมดสติ หรือชัก ควรส่งไปรักษาที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อฉีดกลูโคสเข้าหลอดเลือด.

## เมื่ออาหาร อ่อนเพลีย

1. ถ้าร่วมกับอาการอื่นที่รุนแรง ควรไปหาหมอ.

2. ถ้าร่วมกับอาการ**ไข้หวัด** ให้รักษาแบบหวัด (50).
3. ถ้าร่วมกับอาการ**ท้องเดิน** ให้รักษาแบบท้องเดิน (69).
4. ถ้าร่วมกับอาการ**วิตกกังวลหรือนอนไม่หลับ** ให้รักษาแบบกังวลหรือเครียด (39).
5. ถ้าขาดอาหารหลายวัน ให้กิน**วิตามินรวม (126)** หรือ**วิตามินบีรวม (126)**, หรือ**ใช้สมุนไพร (160)**.  
ถ้ารักษาเองแล้วไม่ดีขึ้นใน 5-10 วัน ควรไปหาหมอ.

## ปวดข้อ ปวดเข่า

1. ถ้าไม่มีไข้ และข้อไม่บวมมาก ให้ข้ออยู่นิ่ง ๆ (พักข้อ ไม่ใช้ข้อ) และใช้น้ำร้อนประคบ, ใช้**สมุนไพร (159)** น้ำมันระกำ หรือขี้ผึ้งแก้ปวดเมื่อย ทาถูนิ้ว. ถ้าปวดมาก ให้กิน**พาราเซตามอล (110)** บรรเทา. ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาชุดหรือยาลูกกลอน ซึ่งอาจมียาสเตียรอยด์เป็นอันตรายได้ (แม้ว่าอาจบรรเทาปวดได้ดี).
2. ถ้าปวดเข่าในผู้สูงอายุหรือคนอ้วน อย่างนั่งพับเพียบ

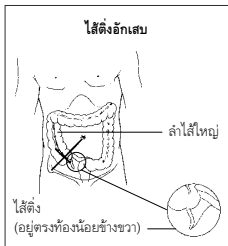


นั่งยอง ๆ นั่งคุกเข่า หรือนั่งกับพื้น, หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันได หรือเดินนาน ๆ. ถ้าอ้วนต้องลดน้ำหนัก. ควรบริหารข้อเข่าทุกวัน (207).

3. ถ้าเป็น**เกาต์** รักษาแบบเกาต์ (44).
4. ถ้ามีอาการปวดข้อนานเกิน 2 สัปดาห์, หรือเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง, หรือข้อบวมแดงร้อนมาก, หรือปวดข้อรุนแรง, หรือมีไข้ร่วมด้วย ควรไปหาหมอ.

## ปวดท้อง

1. ถ้าปวดท้องรุนแรง, อาเจียนรุนแรง, หรือปวดติดต่อกันนานเกิน 6 ชั่วโมง, หรือหน้าท้องเกร็งแข็ง หรือกดถูก



เจ็บ, หรือหน้ามืดเป็นลม ใจสั่น, หรือมีไข้สูงหนาว

สั้น, หรือขีดเหลือง, หรือสงสัยไส้ติ่งอักเสบ (ปวดและกดเจ็บตรงบริเวณท้องน้อยข้างขวา) ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้

2.1 ถ้าแน่นท้อง, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, มีลมในท้อง ให้กินยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ (120), หรือใช้สมุนไพร (162). ถ้าไม่ดีขึ้นใน 2 วัน ควรไปหาหมอ.

2.2 ถ้าปวดท้องส่วนบนตรงใต้ลิ้นปี่หรือใต้ชายโครงซ้ายเวลาหิวจัด หรืออิ่มจัด หรือตอนดึกๆ หรือ **เรอเปรี้ยว** สงสัยเป็นโรคระเคาะ (กระเพาะอักเสบหรือเป็นแผล) หรือมีกรดมาก ให้กินยาลดกรด (118, 119).

ถ้าดีขึ้น ควรกินติดต่อกันนาน 2-3 เดือน. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 2 สัปดาห์ หรือมีอาการอาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรือถ่ายอุจจาระดำ ควรไปหาหมอ.

2.3 ควรงดอาหารเผ็ด, ชา, กาแฟ, บุหรี่, น้ำอัดลม, เครื่องดื่มชูกำลัง, เหล้า, ยาแอสไพริน, ยาแก้

ปวดข้อ, ยาชองแก้ปวด ยาชุด ฯลฯ.

2.4 ถ้าปวดประจำเดือน ให้กินยาแก้ปวด (108) และใช้น้ำร้อนประคบ.

ถ้าปวดประจำเดือนรุนแรง หรือปวดบิดเกร็งในท้อง, ให้กินยาแก้ปวดเกร็งในท้อง (122) 1-2 เม็ด ซ้ำทุก 4-6 ชั่วโมง, และใช้น้ำร้อนประคบ. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมง หรือกำเริบอีก ควรไปหาหมอ.

ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนครั้งแรก เมื่อมีอายุมากกว่า 25 ปี, หรือปวดถี่และแรงขึ้นทุกที, หรือมีประจำเดือนออกมากผิดปกติ, ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ.

## ปวดฟัน

1. กินยาแก้ปวด (108), หรืออมเกลือเม็ด, หรือใช้ยาแก้ปวดฟันขององค์การเภสัชกรรม, หรือใช้สมุนไพร (164) หรือกดจุด (177, 179).
2. ควรไปพบหมอฟันเมื่อมีโอกาส.

## ปวดศีรษะ (ปวดหัว)

1. ถ้าปวดหัวรุนแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน, อาเจียนมาก, ตาพร่ามัวเห็นภาพซ้อน, ปวดร้าวมาที่แขน, มือเท้าชาหรืออ่อนแรง, เดินเซ, หรือก้มคอไม่ลง, หรือปวดถี่และแรงขึ้นทุกวัน, หรือปวดติดต่อกันตลอดเวลาเกิน 2 วัน ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
  - 2.1 ใช้ยาหม่องทานวด หรือกุดจูด (176, 177). ถ้าไม่หายให้กินยาแก้ปวด (108). ถ้าไม่หายใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.
  - 2.2 ถ้าปวดเพราะเครียด ให้รักษาแบบ**กังวล-เครียด** (39).
  - 2.3 ถ้าปวดหัวจาก**ลมตะกั่ง (ไมเกรน)** ซึ่งเป็นโรคที่ไม่มีอันตรายร้ายแรง แต่จะเป็นๆหายๆ ในช่วงอายุ 15-55 ปี. มักเริ่มด้วยอาการตาพร่า เวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้, แล้วเริ่มปวดตบๆ ตรงขมับข้างเดียวหรือ 2 ข้าง, ปวดรุนแรงขึ้นๆ และนานเป็นชั่วโมงๆ หรือ 1-2 วัน โดยมีประวัติ

เป็นๆ หายๆ เป็นประจำเวลามีสิ่งกระตุ้น. มักเริ่มปวดครั้งแรกเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว. การรักษาให้ปฏิบัติดังนี้

- ให้กินยาแก้ปวด (108) ทันทีเมื่อเริ่มมีอาการปวด (หากปล่อยให้เป็นนานเกินครึ่งชั่วโมง ยาแก้ปวดอาจใช้ไม่ได้ผล). ถ้าเป็นไปได้ หลังกินยาแล้วควรนอนหลับสักตื่น (ถ้าหลับได้จะหายปวด) หรือนั่งพักในห้องสลัวๆ เงียบๆ และอากาศปลอดโปร่ง หายใจเข้าออกแรงๆ ผ่อนคลายอารมณ์สักครู่.
- ควรหาสาเหตุที่กระตุ้นให้ปวด (เช่น ถูกแสงแดดหรือแสงจ้าๆ, ใช้สายตาเพ่งมาก, ได้ยินเสียงดัง, ได้กลิ่นฉุนๆ, เหนื่อยเกินไป, นอนไม่พอ, หิวจัด, อากาศร้อนไปหนาวไป, ไกล่มีประจำเดือน, อารมณ์ขุ่นมัว, กินยาคุมกำเนิด, เหล้า, เบียร์, ไวน์, ซ็อกโกแลต, ถั่วต่างๆ, ยานอนหลับ) แล้วหลีกเลี่ยงเสีย จะได้ไม่ปวดบ่อย.

- ถ้าเป็นบ่อยๆ หรือปวดหัวข้างเดียวที่เพิ่งเป็น ในคนอายุมากกว่า 40 ปี ควรไปหาหมอ.
- ในกรณีที่เป็นไมเกรนบ่อยๆ หมออาจใช้ยาช่วยป้องกัน เช่น กินยาอะมิทรีปีไทลีน ขนาด 10 มก. ก่อนนอนทุกคืน.

### ปวดหลัง ปวดเอว

1. ถ้ามีไข้สูง หนาวสั่น, ปัสสาวะขุ่นหรือแดง, หรือปวดร้าวลงขา, หรือขาชา ขาอ่อนแรง, หรือปวดหลังรุนแรง ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้าปวดเวลายกของ, หลังออกกำลัง, หลังก้มๆ เงยๆ, หลังนั่งหรือยืนนานๆ, หรือหลังตื่นนอน โดยไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ ให้นอนหงายลงบนพื้นราบ งอเข่าทั้งสองให้ชิดหน้าอก, ใช้มือ แขนโอบเข้าไว้ แล้วโยกตัวขึ้นๆ ลงๆ จนอาการดีขึ้น. หลังจากนั้นให้นอนหงาย และหาหมอนหนุนขาทั้ง 2 ข้างจนเข่าตั้งขึ้น. ถ้าไม่ดีขึ้น ให้ใช้น้ำร้อนประคบ. ถ้ายังปวดอยู่ ให้กินยาแก้ปวด (108).

- ควรบริหารกล้ามเนื้อหลังและท้องเป็นประจำ (201), ระวังอิริยาบถต่างๆ ให้หลังตรงเสมอ หลีกเลี่ยงการยกของหนักๆ, โดยเฉพาะการก้มลงยกของ การดึง หรือการผลักของหนักๆ ให้เคลื่อนที่, อย่าใส่รองเท้าส้นสูง, และอย่านอนที่นอนนุ่ม.
- ถ้าเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอ.
- ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาชุดหรือยาลูกกลอน ซึ่งอาจมียาสตีรอยด์เป็นอันตรายได้.

### ปากนกกระจอก (มุมปากเปื่อย)

1. ระวังความสะอาดบริเวณมุมปาก อย่าให้เปียกแฉะ ด้วยน้ำลาย, อาจใช้ซีฟิ่งหรือวาสลินทา.
2. กิน วิตามินบี 2 หรือ บีรวม (126) 1-2 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง.
3. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1-2 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

ปากเปื่อย, เป็นชาง, ร้อนใน, แผลแอฟทัส (แผลตื่นเจ็บ)

1. ดื่มน้ำบ่อยๆ, บ้วนปากบ่อยๆ ด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือ (เค็มปะแล่มๆ), **ห้าม** ใช้น้ำยาบ้วนปากที่กัดหรือระคายปาก.
2. กิน วิตามินบีรวม (126) 1 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง.
3. ทา กลีเซอรินโบแรกซ์ (147) หรือยาน้ำเจนเซียน-ไวโอเลต (146) วันละ 3-4 ครั้ง, หรือป้ายขี้ผึ้งเคนาลอกก่อนนอน, หรือใช้ สมุนไพร (166).
4. ถ้าปวดกินยาแก้ปวด (108-109).
5. ถ้ามีแผลในปากที่ด้าน (ไม่เจ็บ) แข็ง ลุกลามเร็ว หรือนานเกิน 3 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

### เป็นลม

1. ถ้าเป็นลมหมดสติ และหยุดหายใจ (28), หรือชัก (11), หรือเป็นลมอัมพาต (ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายอ่อนแรงทันที), หรือเป็นลมแน่นอกหรือจุกอก จนหายใจไม่ออก, หรือมีอาการรุนแรงอื่น ต้อง



ไปหาหมอโดยเร็ว.

2. ถ้าเป็น**ลมหน้ามืด** อาจหมดสติจนไม่รู้รู้สึกตัวได้ โดยก่อนเป็นลมหน้ามืด อาจ**ใจหวิวใจสั่น** หรือเวียนศีรษะแล้วหมดแรง扑ตัวลงกับพื้น (มักจะล้มไม่ล้มขาด).

- ให้นอนหงายลงกับพื้น (ศีรษะไม่หนุนหมอน) แขนขาเหยียด ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว.
- คลายเสื้อผ้าให้หลวมออก เอา핀ปลอมและของในปากออก.
- พัดโบกลมให้ถูกหน้าและลำตัว ห้ามคนมองดู.
- ให้น้ำดื่มหรือยาต้มอื่น ๆ หรือกดจุด (178).
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นเช็ดหน้า และบีบนิ้วแขนขา.

ถ้าไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ให้ไปหาหมอ.

### การป้องกัน

- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เช่น กินอาหารและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ.

- หลีกเลี้ยงชนวนที่ทำให้เป็นลมหน้ามืด เช่น ที่ แอ้อดอบอ้าว.
- 3. ถ้าเป็นลม**แน่นท้อง** เรอลมบ่อยๆ ผายลมบ่อยๆ.
  - ดื่มน้ำร้อนๆ หรือน้ำขิง/ชา/กระชาย (อย่างใดอย่างหนึ่ง).
  - กินยาลดกรด (118), ยาขับลม (120).

### การป้องกัน

- อย่ากินอาหารจนอิ่มมาก และหลีกเลี้ยงอาหารที่ เกิดลมง่าย เช่น นม ถั่ว อาหารที่ย่อยยาก อาหาร ค้างหรือเริ่มบูด เป็นต้น.
- พุดหรือร้องเพลงให้น้อยลง.
- จิบน้ำบ่อยๆ เพื่อไม่ให้กลืนลมโดยไม่รู้ตัว.
- ผ่อนคลายความเครียดลง ดูเรื่องกังวล-เครียด (39).

### ผื่นคัน คันตามตัว

1. ไม่ควรเกา เพราะยิ่งเกายิ่งคันและเห่อ.
2. ใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นประคบ, แล้วทาด้วยยาแก้ผด

ผื่นคัน (145) หรือใช้สมุนไพร (165).

3. ถ้าคันมาก ให้กิน คลอร์เฟนิรามีน (111).
4. ควรหาสาเหตุว่าไปกินอะไรหรือถูกอะไรเข้าจึงเกิดผื่นคัน และหลีกเลี่ยงเสีย.
5. ถ้าเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

### แผลพุพอง แผลอักเสบ ชั้นน้ำตื้น

ควรไปหาหมอเพื่อพิจารณาให้กินยาปฏิชีวนะ (127) เช่น คล็อกซาซิลลิน หรืออีริโทรไมซิน นาน 10 วัน.

ในกรณีที่มีน้ำเหลือง หรือคราบหนอง ให้ใช้น้ำสุก น้ำเกลือ หรือน้ำด่างทับทิมชะล้าง วันละ 2-3 ครั้ง.

### ฝี

1. ขณะเริ่มขึ้นเป็นตุ่มแดงๆ ให้ใช้น้ำร้อนประคบ วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที.
2. ถ้าฝีสุก (นูน) แล้วแตก ให้ใช้น้ำสุก น้ำเกลือ หรือน้ำด่างทับทิม ชะล้างหนอง วันละ 2-3 ครั้ง จนกว่าจะหาย.

- ถ้าฝีสุก ไม่แตก เป็นหนองและปวดมาก ควรไปหาหมอ อาจต้องสะกัดหรือผ่าระบายเอาหนองออก.
3. ถ้ามีไข้ ปวดมาก ขึ้นเป็นฝีหลายหัว หรือขึ้นตรงบริเวณกลางๆ ใบหน้า ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องให้กินยาปฏิชีวนะ (127) เช่น คล็อกซาซิลลิน หรือ อีริโทรไมซิน นาน 5-7 วัน.
  4. ถ้าเป็นฝีบ่อยๆ ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ.

### พยาธิตัวดีด

อุจจาระมีพยาธิเส้นแบนๆ คล้ายปะหมี่.

กินยาถ่ายพยาธิ มีเบนดาโซล (137) หรือกินพวก-  
หาด 3 กรัม ผสมน้ำเย็น (ห้ามผสมน้ำอุ่น), หรือใช้ เมล็ด  
ผักทอง (166).

หลังจากนั้นอีก 2 ชั่วโมง ให้กินดีเกลือ 15-30 กรัม  
ผสมน้ำอุ่น.

### พยาธิปากขอ

อุจจาระมีพยาธิตัวเล็ก ๆ ยุกยิก ๆ.

กินยาถ่ายพยาธิมีเบนดาโซล (137), หรือมะเกลือสด (167).

ถ้าชืด ให้กินยาบำรุงเลือด (125).

### พยาธิเส้นด้าย

ค้นกันตอนกลางคืน อาจมองเห็นพยาธิตัวเล็กๆ คล้ายเส้นด้ายหรือเข็มหมุดที่ปากทวารหนัก.

กินยาถ่ายพยาธิมีเบนดาโซล (137). ต้องกินทั้งครอบครัวจึงจะหายขาด.

### พยาธิไส้เดือน

ถ่ายหรืออาเจียนเป็นตัวพยาธิคล้ายไส้เดือน หรือกินจุแต่พุงโรกันปอด.

กินยาถ่ายพยาธิมีเบนดาโซล (137).

### แพ้ห้อง ตั้งครรภ์

ควรไปฝากครรภ์ยังสถานพยาบาลใกล้บ้าน และปฏิบัติตัวดังนี้

1. พักผ่อนมากๆ อย่าทำงานหนักที่ไม่เคยทำเป็นประจำ, กินอาหารพวกเนื้อ นม ไข่ ให้มากๆ, อย่ากินยาโดยไม่จำเป็น (รวมทั้งยาดอง), อย่าดื่มเหล้า และหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่ เพราะอาจเป็นโทษแก่เด็ก.
2. ถ้าคลื่นไส้อาเจียนบ่อย
  - 2.1 ดื่มนมหรือเครื่องดื่มร้อนๆ หลังตื่นนอนตอนเช้า.
  - 2.2 กินอาหารทีละน้อยๆ บ่อยๆ.
  - 2.3 อมลูกอมหวานหรือเปรี้ยวบ่อยๆ.
  - 2.4 ถ้าอาเจียนมาก กินวิตามินบีทก 1 เม็ด หลังอาหารทุกมื้อ.
  - 2.5 ดื่มน้ำซิง (164).
3. อย่าเข้าไปใกล้คนที่ เป็นหัดเยอรมัน (เหือด). ถ้ามีผื่นแดงขึ้นตามตัว หรือสงสัยว่าเป็นหัดเยอรมัน ควรไปหาหมอ.
4. ควรไปหาหมอตตามนัด. ถ้าแพ้ท้องมาก ควรไปหาหมอก่อนนัด.
5. เมื่อตั้งท้องได้ 3-4 เดือน ให้กิน เฟอร์รัสซัลเฟต

(125) วันละ 1-2 เม็ด บำรุงเลือด.

ถ้าซีด กิน เพอร์ร็ลซัลเฟต (125) 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง.

6. ถ้าไม่เคยฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักมาก่อน หมออาจพิจารณาฉีดวัคซีนชนิดนี้.

## แพ้ยา

1. หยุดใช้ยานั้น. ถ้าจำเป็นต้องใช้ยานั้น ควรปรึกษาหมอ.
2. กินคลอร์เฟนิรามีน (111) และทายาแก้ผดผื่นคัน (145) ถ้ามีอาการคัน.
3. ถ้าเป็นมาก ควรไปหาหมอ.

## เมารถ เมาเรือ

ป้องกันโดยกินอาหารแต่น้อยๆ (พอประทังหิว), และกิน ไดเมนไฮดริเนต (114) 1-2 เม็ด ก่อนขึ้นรถลงเรือครึ่งชั่วโมง.

ถ้ามีอาการเมารถเมาเรือ ให้กิน ไดเมนไฮดริเนต (114) หรือยาหอม, หรือใช้สมุนไพร (170) หรือกดจุด (179).

## ริดสีดวงตา

หากสงสัยควรไปหาหมอวินิจฉัยให้แน่นอน ซึ่งจะให้การรักษาดังนี้

1. กิน เตตราไซคลีน (133) 1-2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง, และป้ายตาด้วยยาป้ายตาเตตราไซคลีน (144) วันละ 4 ครั้ง นาน 1 สัปดาห์.
2. ถ้าดีขึ้นให้ป้ายยาต่อไปทุกวันจนครบ 6 สัปดาห์.

## ริดสีดวงทวาร

1. ระวังอย่าให้ท้องผูก, ดื่มน้ำและกินผักผลไม้มาก ๆ, ออกกำลังกายเป็นประจำ.
2. ถ้ายังท้องผูก ให้กินยาระบาย (123).
3. ถ้าปวดมาก ให้นั่งแช่น้ำร้อน, กินยาแก้ปวด (108) และใช้ยาเหน็บริดสีดวงทวาร (153) วันละ 2-3 ครั้ง หลังถ่ายอุจจาระจนอาการบรรเทา, หรือใช้สมุนไพร (170).
4. ถ้าเลือดออกมาก, หรือซีดขาว (โลหิตจาง), หรือเป็นเรื้อรัง, หรือพบในคนอายุมากกว่า 40 ปี ควร



ไปหาหมอ.

### ลมพิษ

1. ทาด้วยยาแก้ผดผื่นคัน (145), หรือใช้ ใบบัวบก (168).
2. กินยาแก้แพ้คลอร์เฟนิรามีน (111).
3. หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ (เช่น ยา, อาหารทะเล, เหล้า, เบียร์, แมลง, ละอองต่างๆ ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงแสงแดด.
4. ถ้าเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

### ลิ้นเป็นฝ้าขาว

ป้ายด้วยยาน้ำเจนเซียนไวโอเล็ต (146) วันละ 2-3 ครั้ง.

ถ้าไม่ดีขึ้นใน 5 วัน หรือเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

### วัณโรคปอด

มีอาการไอ, ไอเรื้อรัง, เบื่ออาหาร, น้ำหนักลด, บางครั้งไอเป็นเลือด หากสงสัยควรไปหาหมอ.

โรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนบีซีจี

ตั้งแต่แรกเกิด.

ถ้าเป็นวัณโรคปอด ควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้ยารักษาวัณโรคตามหมอสั่ง. ยาบางอย่างต้องกินนาน 6-9 เดือน, อย่าหยุดยาเองแม้ว่าจะรู้สึกสบายดีแล้วก็ตาม มิฉะนั้นโรคจะกำเริบและเชื้อจะดื้อยารักษายาก.
2. ไปหาหมอตามนัด, อาจต้องตรวจเสมหะหรือเอกซเรย์ปอดเป็นระยะ.
3. ก่อนการรักษา หรือกินยาได้ไม่ถึง 2 สัปดาห์ ควรนอนแยกต่างหาก,  
**อย่า**นอนรวมหรืออยู่ใกล้ชิดกับคนอื่น.  
**อย่า**ไอ, จาม, หรือหายใจรดหน้าคนอื่น.  
**อย่า**กอดจูบหรือหายใจรดหน้าลูก, **อย่า**ให้ลูกดูนม ถ้าแม่เป็นวัณโรค.
4. เวลาไอหรือจาม ให้ใช้ผ้าหรือกระดาษปิดปาก, ควรบ้วนเสมหะในกระโถนที่มียาทำลายเชื้อ แล้วนำไปทิ้งในส้วมหรือชุดหลุมฝังเสีย.
5. บำรุงร่างกายด้วยอาหารพวกโปรตีน (เนื้อ, นม, ไข่)

มาก ๆ.

6. งดเหล้าและบุหรี่.

### วิงเวียน เห็นบ้านหมุน

- ถ้าคลื่นไส้ อาเจียนมาก จนกินอะไรไม่ได้แม้แต่ยา, หรือมีอาการเดินเซ หรือเป็นอัมพาตร่วมด้วย, หรือมีอาการรุนแรงอื่น (เช่น ถ่ายอุจจาระดำ, เจ็บหน้าอก รุนแรง, ปวดท้องรุนแรง, ชีพจรเต้นเร็ว เป็นต้น) ควรรีบไปหาหมอ.
  - ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
    - นอนหรือนั่งอยู่ในท่าที่รู้สึกสบาย (ไม่มีอาการวิงเวียน).
    - อย่าเคลื่อนไหวศีรษะหรือเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ.
    - กินยาโดเมนไฮดริเนต (114) 1 เม็ด แล้วนอนพักสัก 1-2 ชั่วโมง.
    - ถ้ายังไม่ดีขึ้น กินซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง.
    - อาจให้กินยาหอม กินซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง.
- ถ้ายังไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน หรือเป็น ๆ หาย ๆ บ่อย ๆ ควร

ไปหาหมอ.

### เสียงแหบ

1. ถ้าหายใจหอบ, หรือมีก้อนบวมที่คอ ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้ามีอาการหวัด, เจ็บคอ, หรือไอร่วมด้วย ให้รักษาตามอาการที่พบ (**หวัด** ดูหน้า 50, 56, **เจ็บคอ** ดูหน้า 59, **ไอ** ดูหน้า 104).
3. ถ้าไม่มีอาการผิดปกติ ให้งดเหล้า บุหรี่, และพักการใช้เสียง (สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุได้). ดื่มน้ำอุ่นมากๆ, หรือสูดดมไอน้ำ. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 2 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

### หัด

อาการคล้ายไข้หวัด ไอแห้งๆ ตาแดงแฉะ เจ็บคอ อยู่ 3-5 วัน แล้วเกิดผื่นที่หน้าและคอ ก่อนจะลามไปทั่วตัวภายใน 1-2 วัน จนตัวแดงไปหมด พอผื่นหาย ผิวจะดำอยู่พักหนึ่ง.

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับอาการไข้ (45).
2. ไม่ต้องงดของแสลง. ถ้าเบื่ออาหาร ควรดื่มน้ำหวาน และดื่มมาก ๆ. ควรกินไข่และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ บำรุง. มักมีไข้สูงตลอดเวลาอยู่นาน 1 สัปดาห์ แล้วจะค่อย ๆ ฟื้นตัวได้เอง.
3. ถ้าตาอักเสบ ให้ป้ายตาด้วยยาป้ายตาเตตราไซคลีน (144) วันละ 3-4 ครั้ง.
4. ถ้าโอมมีเสลดเหลืองหรือเขียว ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น เพนวี (127) หรือ อะม็อกซิซิลลิน (129) นาน 5-7 วัน.
5. ถ้าหายใจหอบ, ท้องเดินมาก, ซึม, ไม่ค่อยรู้ตัว, ชัก, หรือหุ้มน้ำหนักไหล, หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

**การป้องกัน** ฉีดวัคซีนเมื่ออายุ 9-15 เดือน.

### หัดเยอรมัน (เหือด)

อาการคล้ายหัด แต่เบากว่า และต่อมน้ำเหลืองโตเจ็บที่หลังหูและหลังคอ ผื่นจางกว่าและหายเร็วกว่าหัด.

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับอาการไข้ (45).
2. ห้ามอยู่ใกล้หญิงตั้งครรภ์อาจแพร่เชื้อ ทำให้เด็กในท้องพิการได้.
3. หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ใกล้คนเป็นหัดเยอรมันหรือสงสัยเป็นโรคนี้ ควรปรึกษาหมอ.

**การป้องกัน** ผู้หญิงควรฉีดวัคซีนป้องกันก่อนแต่งงาน หรือก่อนมีบุตร.

## หิด เหา โลน

1. ใช้ยาเบนซิลเบนโซเอต (149), หรือใช้ สมุนไพรร (171).
2. สำหรับหิด ถ้าเป็นหนองพะ ให้แช่น้ำด่างทับทิม ก่อนทายา.
3. สำหรับโลน ควรโกนขนบริเวณที่เป็นให้หมด.
4. ต้องตรวจและรักษาผู้ใกล้ชิดทุกคนด้วย ไม่อย่างนั้นจะกลับเป็นใหม่.

## หืด หรือหายใจมีเสียงฮืด ๆ หรือวี๊ด ๆ หรือหายใจออกช้าและลำบากกว่าหายใจเข้า

1. รับประทานยาแก้หืด (117) ทันทีที่ไอหรือทำท่าจะจับหืด.
2. กินยาแก้หืด (117), หรือใช้สมุนไพรร (171).
3. ดื่มน้ำอุ่นมากๆ ยกเว้นถ้าเท้าบวม ให้จำกัดน้ำ.
4. รักษาร่างกายให้อบอุ่น และพยายามอย่าให้เป็นหวัด.
5. หายใจเข้าออกลึก ๆ เป็นประจำ, ผีกสมาธิ, อย่าหงุดหงิดโมโหง่าย.
6. ออกกำลังกายเป็นประจำ (แต่อย่าหักโหม, ถ้าเหนื่อยให้ลดลง).
7. หาสาเหตุที่ทำให้หอบ และหลีกเลี่ยงเสีย.
8. งดสูบบุหรี่.
9. อย่ากินยาแก้หวัดแก้แพ้ (111), นอกจากจะมีอาการจามหรือน้ำมูกน้ำตาไหลมากๆ.  
อย่ากินยาแก้ไอที่ไปหยุดการไอ, ให้กินยาขับเสมหะ (116) ถ้าเสมหะข้นเหนียว.  
อย่ากินยาชุดหรือยาลูกกลอน ซึ่งอาจมียาสเตียรอยด์เป็นอันตรายได้ (แม้ว่าอาจบรรเทาอาการได้ดี).

10. ถ้าใช้ยาแก้ปวดแล้วไม่ดีขึ้น หรือหอบมาก ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

### หุ้กเสบ หุ้หนวก

ควรวไปหาหมอ ซึ่งจะให้กินยาปฏิชีวนะ (127) นาน 10 วัน และอาจให้กินยาแก้ปวด ลดไข้ (108).

ถ้ามีน้ำหนวกไหล ให้ใช้ไม้พันสำลีเช็ดให้แห้ง แล้วใช้ยาหยอดหู (144) ร่วมด้วย ไม่ควรเล่นน้ำหรือให้น้ำเข้าหู.

### เหน็บชา

1. ถ้าร่วมกับอัมพาต (แขนหรือขาอ่อนแรง) แอ่นคอ เอี้ยวคอไม่ได้ และ/หรือแอ่นตัว เอี้ยวตัวไม่ได้ และ/หรือผิวหนังบริเวณนั้นเปลี่ยนสีไป ควรวไปหาหมอ.
2. ถ้าเกิดหลังนั่งทับ นอนทับ หรือถูกกดทับ หรือวางทับไว้บนข้างแขนขอบตียง หรือสิ่งอื่น ให้บีบนวดและคลายส่วนที่กดทับไว้ แล้วอาการจะดีขึ้น.



ถ้ากดทับไว้นาน อาการจะดีขึ้นช้า.

3. ถ้าเกิดที่มือหลังใช้มือจับอะไรอยู่นานๆ ให้คลายมือออก แล้วกำเข้ากำออกสลับพักหมั่นบริหารมือบ่อยๆ โดยกำเข้ากำออกในน้ำอุ่น. ถ้าเกิดที่เท้าก็ให้ทำเช่นเดียวกัน.
4. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1-3 ให้กิน วิตามินบี 1 หรือ วิตามินบีรวม (126) 1-2 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง, หรือ กินข้าวกล้องหรือรำละเอียดเป็นอาหาร. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ควรไปหาหมอ.

### เหงือกอักเสบ

1. แปรงฟันด้วยเกลือวันละ 2-3 ครั้ง และบ้วนปากด้วยน้ำเกลือบ่อยๆ รวมทั้งนวดเหงือกด้วยนิ้วมือด้วยควรรอมเกลือเม็ด, หรือใช้สมุนไพร (166) ด้วย.
2. ถ้าเป็นมากหรือมีไข้ ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ (127) นาน 5-7 วัน และอาจให้กินยาแก้ปวด ลดไข้ (108).

## อีสุกอีใส

อาการคล้ายไข้หวัด 1-2 วัน แล้วเกิดตุ่มพองที่ลำตัวส่วนบนก่อน จากนั้นจึงลามไปที่อื่น ตุ่มพองจะแตกและตกสะเก็ดใน 1 วัน และมีตุ่มใหม่ๆ ททยอยเกิดขึ้นใน 5 วัน แล้วโรคจะทุเลา.

1. ปฏิบัติเช่นเดียวกับอาการไข้ (45).

สำหรับคนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ห้ามกินแอสไพริน ให้กิน พาราเซตามอล (110) แทน.

2. ถ้าคัน ทาด้วยยาแก้ผดผื่นคัน (145) ควรตัดเล็บให้สั้น และห้ามเกา.
3. ถ้าตุ่มกลายเป็นหนอง ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น เพนวี (127) หรือ อะม็อกซิซิลลิน (129) นาน 5 -7 วัน.
4. ถ้ามีอาการหอบ, หรือซึม, ไม่ค่อยรู้ตัว, หรือชัก, หรือไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

## ไอ

1. ถ้าไอหวัด, คั้นคอก, หรือระคายคอก, แพ้อากาศ ให้

จิบยาแก้ไอน้ำดำ, หรือยาแก้ไอน้ำเชื่อม (116), หรือใช้ สมุนไพรร (172).

2. ถ้าไอมีเสลดเหนียวสีขาว (โดยเฉพาะหลังเป็นหวัด) ให้ดื่มน้ำอุ่นมากๆ, พักผ่อนมากๆ, ห้ามจิบยาแก้ไอ แต่ให้กิน ยาขับเสมหะ (116) หรือใช้ สมุนไพรร (172).
3. งดบุหรี, อย่ากินของมัน, ของทอด.
4. ถ้าไอมีเสลดสีเหลืองหรือเขียว ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ (127).
5. ถ้าไอนานกว่า 2 สัปดาห์ โดยไม่มีสาเหตุชัดเจน, หรือมีอาการอ่อนเพลีย, เบื่ออาหาร, น้ำหนักลด, หรือ ไอออกมาเป็นเลือด ควรรีบไปหาหมอ.

## ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ในร่างกายของเรามีจุลชีพหลายชนิด  
ที่อยู่เป็นเพื่อนกับเรา

เชื้อหลายอย่างอยู่ที่คอที่จมูกเรา  
เป็นนักเลงเจ้าถิ่นก็มี

ถ้ามีเชื้อโรคแปลกปลอมจากที่อื่นมา  
พวกนักเลงเจ้าถิ่นเข้าจัดการเสร็จ  
โดยเราไม่ต้องเป็นโรคติดเชื้อ

แต่ถ้าเราไปใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น  
ก็จะไปฆ่าเชื้อเจ้าถิ่นเสีย

เมื่อเชื้อโรคต่างถิ่นเข้ามาสู่ร่างกายของเรา  
คราวนี้ไม่มีนักเลงเจ้าถิ่นคุ้มกัน  
เลยเกิดเรื่องลูกกลมใหญ่โต  
เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

คู่มือหมอชาวบ้าน

# ยาและวิธีใช้

ชื่อที่ปรากฏในหมวดยานี้เป็นชื่อตัวยา และ/หรือชื่อทางการค้าขององค์การเภสัชกรรม

## 1. ยาแก้ปวด ลดไข้

1.1 แอสไพริน (Aspirin) ขนาด 300 มก. ราคาเม็ดละ 10-50 สต.

สรรพคุณ: ใช้แก้ไข้ (ตัวร้อน), ปวดหัว, ปวดตา, ปวดหู, ปวดฟัน, ปวดหลัง, ปวดข้อ, ปวดกล้ามเนื้อ, ปวดแผล, ปวดประจำเดือน, ปวดเมื่อย.

วิธีใช้: กินหลังอาหารทันที. ถ้ากินเวลาท้องว่าง ก่อนกินยาควรดื่มนมก่อน หรือหลังกินยาควรดื่มน้ำตามมากๆ. กินเฉพาะเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้ายังไม่ทุเลา.

ขนาดใช้: ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด. เด็กอายุ 5-10 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด. 3-5 ปี กินครั้งละครึ่งเม็ด. 1-3 ปี กินครั้งละ 1/4 เม็ด (หนึ่งเลี้ยว).

คำเตือน: ห้ามใช้ในคนที่ เป็นหรือสงสัยว่า อาจเป็นโรคกระเพาะ, หืด, ไข้เลือด-

ออก, โรคเลือด (ที่มีอาการเลือดไหลแล้วหยุดยาก), คนที่แพ้ยานี้, คนท้องใกล้คลอด, เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี, คนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ที่เป็นไข้หวัดใหญ่หรืออีสุกอีใส, บุคคลดังกล่าวควรใช้ยาพาราเซตามอลแทน (ถ้ามีอาการแพ้ โดยมีผื่นคันหรือลมพิษขึ้น ควรหยุดยาทันที).

## 1.2 แอสไพรินเด็ก (Baby aspirin) ขนาด 60 มก.

ราคาเม็ดละ 25 สต.

สรรพคุณและวิธีใช้ : เช่นเดียวกับแอสไพริน.

ขนาดใช้ : เด็กอายุ 1 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด. 2 ปี กินครั้งละ 2 เม็ด. 3 ปี กินครั้งละ 3 เม็ด. 4 ปี กินครั้งละ 4 เม็ด. 5 ปี กินครั้งละ 5 เม็ด. เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ห้ามใช้.

คำเตือน : เช่นเดียวกับแอสไพริน.

### 1.3 ยาเม็ดพาราเซตามอล (Paracetamol) ขนาด

500 มก. ราคาเม็ดละ 25-50 สต.

**สรรพคุณ :** ใช้รักษาอาการต่าง ๆ เช่นเดียวกับแอสไพริน. ให้ใช้แทนแอสไพรินในรายที่เป็นโรคกระเพาะ หรือคนที่แพ้แอสไพริน, หรือในคนที่สงสัยเป็นไข้เลือดออก, หรือในคนที่ห้ามใช้แอสไพรินด้วยสาเหตุอื่น ๆ.

**วิธีใช้ :** กินเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้ายังไม่ทุเลา.

**ขนาดใช้ :** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด.  
เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด. 4-7 ปี กินครั้งละครึ่งเม็ด.  
ต่ำกว่า 4 ปี ควรใช้ยาลดไข้ชนิดน้ำสำหรับเด็ก (พาราเซตามอลชนิดน้ำเชื่อม).

**คำเตือน :** ห้ามใช้ในคนที่ เป็นโรคตับ หรือเมื่อ



มีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง. ห้าม  
กินติดต่อกันเกิน 10 วัน.

1.4 ยาลดไข้ชนิดน้ำเชื่อมสำหรับเด็ก (พาราเซตา-  
มอลชนิดน้ำเชื่อม) ขนาด 120 มก. ต่อช้อนชา,  
ขวด 60 มล. ราคา 18-20 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาอาการต่างๆ เช่นเดียวกับ  
แอสไพริน.

วิธีใช้ : กินเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 4-6  
ชั่วโมง ถ้ายังไม่ทุเลา.

ขนาดใช้ : เด็กอายุ 4-7 ปี กินครั้งละ 1-2  
ช้อนชา (1 ช้อนชา เท่ากับ 5 มล.).  
1-4 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 ช้อนชา.  
ต่ำกว่า 1 ปี กินครั้งละครึ่งช้อนชา.

คำเตือน : เช่นเดียวกับยาเม็ดพาราเซตามอล.

## 2. ยาแก้หวัด แก้แพ้

### 2.1 ยาเม็ดคลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine)

ขนาด 4 มก. ราคาเม็ดละ 10 สต.

สรรพคุณ : ใช้แก้อาการน้ำมูกไหล, จาม, และ  
แก้อาการแพ้ต่างๆ (เช่น ลมพิษ, ผื่น  
คัน, แพ้อากาศ, แพ้อาหาร, แพ้ยา).

วิธีใช้ : กินวันละ 2-4 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการ  
ซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1 เม็ด.  
เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละครึ่ง  
(หนึ่งเสี้ยว). ต่ำกว่า 4 ปี ควรใช้  
คลอร์เฟนิรามีนชนิดน้ำเชื่อม.

คำเตือน : ถ้ากินร่วมกับยาระงับประสาท, เหล้า  
หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม  
จะทำให้หึ่งวังมาก และเป็นอันตราย  
ได้. ยานี้อาจทำให้เสมหะเหนียว  
จึงไม่ควรใช้ในคนที่ เป็นหวัด หรือ  
ไอมีเสมหะ, หรือถ้าพบว่ากินยานี้แล้ว  
กลับไอมากขึ้น ก็ควรหยุดกิน, ยานี้  
กินแล้วถ้าง่วงนอนหรือมีนงง. ห้าม

ขับรถ ขับเรือ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรหรือของมีคม เพราะอาจเกิดอันตรายได้. ถ้าใช้ในเด็กเล็ก ต้องระวังขนาดที่ใช้ อย่าให้เกินที่กำหนดไว้. ถ้ากินเกินขนาด อาจทำให้เด็กมีอาการกระวนกระวายหรือชักได้.

## 2.2 คลอร์เฟนิรามีนชนิดน้ำเชื่อม ขนาด 2.5 มก.

ต่อช้อนชา, ขวด 60 มล. ราคา 6 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาอาการต่างๆ เช่นเดียวกับยาเม็ดคลอร์เฟนิรามีน.

ขนาดและวิธีใช้ : เด็กอายุ 4-7 ปี กินครั้งละครั้ง-1 ช้อนชา. 1-4 ปี กินครั้งละครั้งช้อนชา วันละ 3-4 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการซ่าได้ทุก 6-8 ชั่วโมง. ต่ำกว่า 1 ปี กินครั้งละครั้งช้อนชา วันละ 2 ครั้ง. เด็กอายุต่ำกว่า 2

สัปดาห์ ไม่ควรใช้.

คำเตือน : เช่นเดียวกับข้อ 2.1 ไม่ควรใช้แก้อาการเป็นหวัดในเด็กเล็ก เพราะอาจทำให้เสลดเหนียว ขับออกยาก.

### 3. ยาแก้ไอ เจียน แก้มารธ เมารือ วิงเวียน

#### 3.1 ไดเมนไฮดริเนต (Dimenhydrinate) ขนาด

50 มก. ราคาเม็ดละ 50 สต.

สรรพคุณ : ใช้แก้คลื่นไส้, อาเจียน, เมารธ, เมารือ, วิงเวียน.

วิธีใช้ : กินเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง.

ถ้ากินเพื่อป้องกันการเมารธ, เมารือ ให้กินก่อนเดินทางครึ่งชั่วโมง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่กินครั้งละ 1 เม็ด.  
เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละครึ่งเม็ด.

คำเตือน : กินแล้วถ้าง่วงนอน มึนงง ห้ามขับ

รถ ขับเร็ว หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรหรือของมีคม เพราะอาจเกิดอันตรายได้. **ห้าม** ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ไม่ควรใช้ในแม่ระยะให้นมบุตร.

#### 4. ยาแก้ไอ

##### 4.1 ยาแก้ไอสีดำ (Brown mixture) ขนาด 60 มล.

ราคา 6 บาท, 180 มล. ราคา 20 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้ไอแห้ง ๆ หรือไอระคายคอ, ช่วยให้ชุ่มคอ.

วิธีใช้ : เขย่าขวดก่อนใช้ กินวันละ 3-4 ครั้ง (จิบ อาจจะได้ยามากหรือน้อยเกินไป).

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 ช้อนชา.  
เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละ 1 ช้อนชา.

คำเตือน : **ห้าม** ใช้ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี และ

คนชรา. ห้ามใช้ในคนที่ไทม์เสลด  
เหนียว.

#### 4.2 ยาแก้ไอน้ำเชื่อม (Cough syrup) ขนาด 60 มล.

ราคา 7 บาท.

สรรพคุณ วิธีใช้ ขนาดใช้ และคำเตือน :  
เช่นเดียวกับยาแก้ไอน้ำดำ.

#### 4.3 ยาอมมะแว้ง (Ma-Waeng Lozenge) 20 เม็ด/

ซอง ราคาซองละ 9 บาท.

สรรพคุณ : แก้ไอ, ขับเสมหะ.

### 5. ยาขับเสมหะ

#### มิสต์สกิลแอมมอน (Mist. Scill Ammon) ขนาด

180 มล. ราคา 14 บาท.

สรรพคุณ : ใช้ขับเสมหะในคนที่มีเสมหะหรือ  
เสลดเหนียว หรือจิบแก้ไอ แก้ก้น  
คอ.

วิธีใช้ : กินวันละ 3-4 ครั้ง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ หรือ  
จิบเป็นครั้งคราว.

เด็กกินครั้งละ 1-2 ช้อนชา หรือจิบ  
เป็นครั้งคราว.

## 6. ยาแก้หืด

6.1 ยาพ่นเวนโทลิน (Ventolin inhaler) ราคา  
ประมาณ 180 บาท พ่นได้ 200 ครั้ง (อ่านวิธีใช้  
จากฉลาก).

วิธีใช้ : พ่นทันทีที่เริ่มหอบหืด หรือเมื่อเริ่ม  
หายใจมีเสียงวี๊ดๆ หรือเริ่มไอ พ่น  
ซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง.

คำเตือน : อาจทำให้เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน  
ใจสั่น มือสั่น.

6.2 ยาเม็ดอะมิโนฟิลลีน (Aminophylline) ขนาด  
100 มก. ราคาเม็ดละ 20-25 สต.

**วิธีใช้:** กินเวลาหอบ และซ้้าได้ทุก 6-8 ชั่วโมง.

**ขนาดใช้:** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด.  
เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด.

**คำเตือน:** อาจทำให้คลื่นไส้, อาเจียน, ปวดหัว, ใจสั่น, เบื่ออาหาร.

**6.3 ยาเม็ดซาลบูตามอล (Salbutamol) ขนาด 2 มก.** ราคาเม็ดละ 50 สต.

**ขนาดและวิธีใช้:** กินเช่นเดียวกับข้อ 6.2.

**คำเตือน:** เช่นเดียวกับ 6.2.

## 7. ยาลดกรด (Antacid)

**7.1 ยาลดกรดชนิดน้ำ** ขนาด 240 มล. ราคาขวดละ 21-36 บาท.

**สรรพคุณ:** ใช้แก้โรคกระเพาะ, แก้อาการปวดแสบท้องเวลาหิวจัดหรืออิ่มจัด, แก้



- ห้องอืด, ห้องเฟ้อ, เรอเหม็นเปรี้ยว.
- วิธีใช้ :** เขย่าขวดก่อนใช้. กินหลังอาหาร 1 ชั่วโมง วันละ 3-4 ครั้ง หรือกินเมื่อมีอาการ, ซ้ำได้ทุก 2-4 ชั่วโมง.
- ขนาดใช้ :** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (1 ช้อนโต๊ะเท่ากับ 15 มล.). เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละครึ่งช้อนโต๊ะ. 4-7 ปี กินครั้งละ 1-2 ช้อนชา.
- คำเตือน :** ยานี้อาจทำให้ท้องเดิน (ถ้ามีส่วนประกอบของแมกนีเซียมไฮดรอกไซด์มาก) หรือท้องผูกได้ (ถ้ามีส่วนประกอบของอะลูมิเนียมไฮดรอกไซด์มาก).

## 7.2 ยาเม็ดลดกรด ราคาเม็ดละ 25-75 สต.

- วิธีใช้ :** เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน และดื่มน้ำตามมากๆ, กินหลังอาหาร 1

ข้าวโม่ง วันละ 3-4 ครั้ง และ/หรือ  
เมื่อมีอาการ, กินซ้ำได้ทุก 2-4  
ข้าวโม่ง.

ขนาดใช้: ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด.

เด็กอายุ 4-7 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด.

คำเตือน: เช่นเดียวกับยาลดกรดชนิดน้ำ.

## 8. ยาขับลม แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ

### 8.1 ยาราดุน้ำแดง (Mist. Stomachica) ขนาด

180 มล. ราคาขวดละ 10 บาท.

สรรพคุณ: ใช้แก้อาการท้องอืด, ท้องเฟ้อ, จุก  
เสียด, แน่นท้อง, มีลมในท้อง.

วิธีใช้: กินวันละ 3-4 ครั้ง หรือเมื่อมี  
อาการ.

ขนาดใช้: ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ.

เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละ 2

ช้อนชา. 4-7 ปี กินครั้งละ 1 ช้อนชา.

**8.2 มิสต์คาร์มินตีฟ (Mist. Carminative) ขวด**

180 มล. ราคาขวดละ 10 บาท.

มี สรรพคุณ และวิธีใช้ เช่นเดียวกับยาธาตุน้ำแดง.

**8.3 ยาขับลมสำหรับเด็ก โซเดียมไบคาร์บอเนต-มิกซ์เจอร์ เพดิเอตริก (Sodium bicarbonate mixture pediatric) ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 6.50 บาท.**

สรรพคุณ : ใช้แก้ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, จุกเสียด, แน่นท้อง สำหรับเด็กเล็ก.

วิธีใช้ : กินวันละ 3 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการ.

ขนาดใช้ : เด็กอายุ 1-5 ปี กินครั้งละ 2 ช้อนชา.  
6 เดือน-1 ปี กินครั้งละ 1 ช้อนชา.

**8.4 ทิงเจอร์มหาหิงค์ ขวด 15 มล. ราคาขวดละ 6 บาท.**

สรรพคุณ : ใช้แก้ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, จุกเสียด,

แน่นท้อง สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน.

วิธีใช้ : ใช้ลำลีชupaya ทาบาง ๆ ที่หน้าท้อง  
เมื่อมีอาการ.

**8.5 ขมิ้นชัน แคปซูล (Curmin Capsule)** แผงละ  
10 เม็ด ราคา 10 บาท.

สรรพคุณ : ใช้บรรเทาอาการท้องอืด, ท้องเฟ้อ,  
จุกเสียดแน่น.

## 9. ยาแก้ปวดเกร็งในท้อง

**9.1 ยาเม็ดไฮออสซีนบิวทิลโบรไมด์ (Hyoscine butylbromide)** ราคา เม็ดละ 1.50-3 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้อาการปวดเกร็งในท้อง เช่น  
ปวดประจำเดือน, ภาวะลำไส้  
เกร็งตัว. รวมทั้งใช้บรรเทาอาการ  
ปวดนิวในท่อไต หรือนิวในถุงน้ำดี  
ก่อนพบแพทย์.

- วิธีใช้:** กินเมื่อมีอาการ ซ้ำได้ทุก 6 ชั่วโมง.
- ขนาดใช้:** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด.  
เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด.
- คำเตือน:** ห้ามใช้ในคนที่แพ้ยาที่เป็นต่อหิน, ต่อมลูกหมากโต, ผู้ป่วยโรคตับ. ควรระมัดระวังการใช้ยานี้ในผู้สูงอายุ. ยานี้อาจทำให้ปากคอแห้งได้.

## 10. ยาแก้ท้องเดิน

ปัจจุบันไม่แนะนำให้ใช้ยาแก้ท้องเดินชนิดใดๆ ในการรักษาอาการท้องเดิน เพราะไม่มีความจำเป็น ยกเว้นการดื่มน้ำเกลือให้พอกับที่ถ่ายออกไป ดู “18. น้ำเกลือชนิดกิน” หน้า 139.

## 11. ยาถ่าย ยาระบาย

### 11.1 ยาระบายแมกนีเซียม (Milk of magnesia)

ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 5.50 บาท.

**วิธีใช้:** เขย่าขวดก่อนใช้ยา. กินก่อนนอน หรือตอนตื่นเช้า.

**ขนาดใช้:** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 2-3 ช้อนโต๊ะ (30-45 มิลลิลิตร) เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (15-30 มล.).

**คำเตือน:** ห้ามใช้ในคนที่เป็นโรคตับ, ไต, หัวใจ.

## 11.2 ยาสวนทวารโซเดียมคลอไรด์ อีนีมา (Sodium chloride enema).

**ขนาดใช้:** ผู้ใหญ่ ใช้ขนาด 20 มล. ราคาถูกละ 7.25 บาท.

เด็ก ใช้ขนาด 10 มล. ราคาถูกละ 6.25 บาท.

**วิธีใช้:** สวนเข้าทวารหนัก, แล้วกลั้นไว้จนทนไม่ไหวจึงเข้าส้วม.

11.3 ยาเหน็บกลีเซอริน ราคาแห่งละ 2.50 บาท.

ขนาดและวิธีใช้ : เหมาะสำหรับทารก. ใช้เหน็บ  
เข้าทวารหนัก.

## 12. ยาบำรุงเลือด

12.1 เฟอร์รัสซัลเฟต (Ferrous sulfate) ราคาเม็ด  
ละ 15 สต.

วิธีใช้ : กินครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 2-3  
ครั้ง. เมื่อกิน 7-10 วันไปแล้ว จึง  
จะเห็นผล ควรกินติดต่อกันนาน  
1-2 เดือน.

คำเตือน : ยานี้เข้าธาตุเหล็ก, กินแล้วทำให้  
ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำได้, ไม่ถือว่า  
ผิดปกติ. ไม่ควรกินพร้อมยาลด  
กรด เพราะอาจทำให้ถูกดูดซึมเข้า  
ร่างกายได้น้อยลง. ห้ามให้ยานี้แก่  
ผู้ป่วยที่เป็นโรคทาลัสซีเมีย (มี  
อาการซีดเหลืองมาตั้งแต่เกิด) อาจ

เป็นอันตรายได้.

### 13. ยาเม็ดวิตามิน

**13.1 ยาเม็ดวิตามินรวม (Multivitamin)** บรรจุ 100 เม็ด ราคาเม็ดละ 50 สต.

**สรรพคุณ :** ใช้สำหรับคนที่เบื่ออาหาร, กินไม่ได้.

**วิธีใช้ :** กินวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร.

**ขนาดใช้ :** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด.  
เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด.

### 13.2 ยาเม็ดวิตามินบีรวม (Vitamin B complex)

ราคาเม็ดละ 14 สต.

**สรรพคุณ :** ใช้สำหรับคนที่เป็นโรคเหน็บชา, ปากเปื่อย, เบื่ออาหาร.

**วิธีใช้ :** เช่นเดียวกับยาเม็ดวิตามินรวม.



## 14. ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics)

เป็นยาที่ใช้รักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรีย, ไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัส (เช่น ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ที่มีน้ำมูกใส, หัด, อีสุกอีใส, คางทูม, เริม, งูสวัด เป็นต้น). ยากลุ่มนี้ต้องใช้ให้ถูกโรค ถูกขนาด และครบกำหนดระยะเวลา มิเช่นนั้นอาจทำให้เกิดปัญหาเชื้อโรคดื้อยา. นอกจากนี้ยังอาจเกิดอาการแพ้ยาและผลข้างเคียงอื่นๆ. ยากลุ่มนี้จึงจำเป็นต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่งใช้ โดยจะเลือกใช้เพียงตัวใดตัวหนึ่ง ดังนี้

### 14.1 เพนิซิลลินวี (Penicillin V) หรือ เพนวี (Pen. V)

ชนิดเม็ดขนาด 2 แอสนูนิต ราคาเม็ดละ 50 สต., 4 แอสนูนิต ราคาเม็ดละ 1 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาต่อมทอนซิลอักเสบเป็นหนอง, ไข้หวัดชนิดน้ำมูกเหลืองหรือเขียว, หลอดลมอักเสบ (ไม่มีเสม็ดเหลืองหรือเขียว), ตาอักเสบ

(ซีตาและ), กุ้งยิง, หูอักเสบ, เหงือกอักเสบ, ไฟลามทุ่ง, บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก, แผลตะปูตำ. เหมาะสำหรับคนที่ไม่ได้มีประวัติแพ้ยาเพนิซิลลิน (กินยาแล้วไม่มีอาการลมพิษ, ผื่นคัน, หายใจหอบเหนื่อย หรือเป็นลม).

**วิธีใช้:** กินวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง และก่อนนอน ติดต่อกันทุกวันนาน 5-7 วัน (สำหรับต่อมทอนซิลอักเสบ หรือผิวหนังพุพอง, ควรกินนาน 10 วัน).

**ขนาดใช้:** ผู้ใหญ่ กินชนิดเม็ดขนาด 4 แอสเซนยูนิต ครั้งละ 1 เม็ด.

เด็กอายุ 7-12 ปี กินชนิดเม็ด 2 แอสเซนยูนิต ครั้งละ 1-2 เม็ด. 3-7 ปี กินชนิดเม็ด 2 แอสเซนยูนิต ครั้งละครึ่ง-1 เม็ด, หรือชนิดน้ำเชื่อม

ครึ่ง-1 ช้อนชา. ต่ำกว่า 3 ปี กิน  
ชนิดเม็ด 2 แอสยูนิต ครั้งละครึ่ง  
เม็ด. หรือชนิดน้ำเชื่อม ครึ่งช้อนชา.

คำเตือน : อาจทำให้เกิดอาการแพ้, มีลมพิษ,  
ผื่นคันตามตัว. ถ้าแพ้รุนแรงอาจ  
ทำให้หอบเหนื่อย หรือเป็นลมได้.  
ถ้ามีอาการแพ้ยา ควรหยุดยา, แล้ว  
รีบไปพบหมอทันที. คนที่เคยแพ้  
ยาเพนิซิลลิน **ห้าม** ใช้นี้และยา  
อะม็อกซิซิลลิน, ควรปรึกษาหมอ  
หรือเภสัชกรเพื่อใช้ยาอื่นแทน.  
ดังนั้น ก่อนใช้นี้ ต้องแน่ใจว่า  
ไม่เคยแพ้ยาเพนิซิลลินมาก่อน.  
สำหรับคนที่แพ้อะไรง่าย ๆ (เป็น  
โรคภูมิแพ้ประจำ) ต้องระมัดระวัง  
ในการใช้ เพราะอาจแพ้ได้.

#### 14.2 อะม็อกซิซิลลิน (Amoxycillin) แคปซูล ขนาด

250 มก. ราคาเม็ดละ 2.25 บาท, ขนาด 500 มก. ราคาเม็ดละ 4.50 บาท, ชนิดน้ำเชื่อม ขนาด 125 มก. ต่อช้อนชา ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 23 บาท.

**สรรพคุณ :** ใช้รักษาโรคบิดซิกเกิลลา (ถ่ายเป็นมูกเลือด), ภาวะปะสภาวะอักเสบ (ซัดเบา), ไข้ไทฟอยด์, ไซนัสอักเสบ, หูอักเสบ, หลอดลมอักเสบ รวมทั้งโรคติดเชื้อต่างๆ ที่รักษาด้วยเพนวีได้.

**วิธีใช้ :** กินวันละ 3 เวลา ทุก 8 ชั่วโมง (จะก่อนหรือหลังอาหารก็ได้) ติดต่อกันทุกวัน นาน 5-7 วัน.

**ขนาดใช้ :** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 250-500 มก.. เด็กอายุ 7-12 ปี ใช้ขนาด 250 มก. กินครั้งละ 1 แคปซูล. 4-7 ปี ใช้ชนิดน้ำเชื่อม (ขนาด 125 มก. ต่อช้อนชา) กินครั้งละ 1 ช้อนชา ครั้ง-

2 ซ้อนชา. 1-4 ปี ใช้ชนิดน้ำเชื่อม  
กินครั้งละ 1-1 ซ้อนชาครึ่ง. ต่ำ  
กว่า 1 ปี ใช้ชนิดน้ำเชื่อมกินครั้ง  
ละครึ่ง-1 ซ้อนชา.

หนองใน ใช้ขนาด 500 มก. 6  
แคปซูล (หรือขนาด 250 มก. 12  
แคปซูล) เพียงอย่างเดียว, หรือ  
กินร่วมกับยาเม็ดโปรเบนเนซิด (Pro-  
benecid) 2 เม็ด, กินเพียงครั้ง  
เดียว.

คำเตือน : เช่นเดียวกับยาเพนิซิลลิน.

**14.3 โคไตรม็อกซาโซล (Cotrimoxazole)** ชนิดเม็ด  
ราคาเม็ดละ 1.25 บาท. ชนิดน้ำ 60 มล. ราคา  
ขวดละ 13 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาโรคบิดซิกเกลา, ภาวะ  
ปัสสาวะอักเสบ, ไข้ไทฟอยด์, ไซนัส  
อักเสบ, หูอักเสบ, หลอดลมอักเสบ

(ในคนที่แพ้ยาเพนิซิลลิน หมออาจใช้ยานี้รักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียต่างๆ แทนยาเพนวี).

**วิธีใช้:** กินวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเข้ากับเย็น ติดต่อกันทุกวัน นาน 5-7 วัน. เมื่อกินยานี้ให้ดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อป้องกันมิให้ยาตกตะกอนที่ไต.

**ขนาดใช้:** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 2 เม็ด. เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด, 4-7 ปี กินครั้งละครึ่งเม็ด หรือ ชนิน้ำ กินครั้งละ 1-2 ช้อนชา. 6 เดือน-4 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 ช้อนชา. ต่ำกว่า 6 เดือน กินครั้งละครึ่งช้อนชา.

**คำเตือน:** ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 เดือน, หญิงตั้งครรภ์ใกล้คลอด, หญิงที่ให้นมบุตร และคนที่มีประวัติแพ้ยาซัลฟา.

#### 14.4 เตตราไซคลีน (Tetracycline) ราคาแคปซูลละ 85 สต.

**สรรพคุณ :** ใช้รักษาโรคติดเชื้อดวงตา, แผลริมอ่อน, ฝีมะม่วง. ในคนที่แพ้ยาเพนิซิลลิน หมออาจใช้ยานี้รักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียต่างๆ แทนยาเพนิซิลลิน.

**วิธีใช้ :** กินวันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน ติดต่อกันทุกวัน นาน 5-7 วัน.

**ขนาดใช้ :** ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 2 แคปซูล. เด็กอายุ 8-12 ปี กินครั้งละ 1 แคปซูล.

**คำเตือน :** ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี จะทำให้ฟันเหลืองดำไปอย่างถาวร, ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ จะทำให้ฟันและกระดูกของทารกในท้องผิดปกติได้. ห้ามใช้ในคนที่ เป็น

โรคตับอักเสบ, ตับแข็ง. ยาทั้งหมดอายุ อาจทำให้เป็นโรคไตและเป็นอันตรายได้ (ยาหมดอายุ ถอดแคปซูลออกดู เนื้อยาจะเป็นสีน้ำตาล, ยาดีควรมีสีเหลืองนวล). บางคนอาจแพ้ยานี้ได้.

## 15. ยารักษาบิดอะมีบา

15.1 เมโทรไนดาโซล (Metronidazole) ขนาด 200 มก. ราคาเม็ดละ 1 บาท.

วิธีใช้: กินวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร ติดต่อกันทุกวันนาน 5 วัน.

ขนาดใช้: ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 3-4 เม็ด. เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด ครั้ง-2 เม็ด. 4-7 ปี กินครั้งละ 1-1 เม็ดครั้ง. 6 เดือน-4 ปี กินครั้งละ ครั้ง-1 เม็ด.

คำเตือน: ไม่ควรใช้ในหญิงตั้งครรภ์ 3 เดือน



แรก. ยานี้กินแล้วอาจทำให้คลื่นไส้, อาเจียน, วิงเวียนได้.

## 16. ยารักษามาลาเรีย

เนื่องจากในปัจจุบันพบเชื้อมาลาเรียที่ดื้อต่อยา และอาจมีโรคแทรกซ้อนร้ายแรง (เช่น มาลาเรียขึ้นสมอง) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่อยู่ในเมือง ซึ่งไม่มีภูมิต้านทานโรคนี้.

ดังนั้น ถ้าหากมีอาการน่าสงสัย เช่น มีไข้หลังกลับจากเขตป่าเขาหรือเขตมาลาเรีย ก็ควรรีบไปหาหมอเพื่อตรวจหาเชื้อ. ถ้าพบว่าเป็นมาลาเรียจริง หมอจะให้ยา ดังนี้

1. เชื้อมาลาเรียชนิดไวแวกซ์ ซึ่งไม่ร้ายแรง แต่อาจเป็นเรื้อรัง

ก. กินยาเม็ดคลอโรควิน (Chloroquine) ขนาด 150 มก. เม็ดละ 75 สต. แบ่งให้ 3 วัน : วันแรก ให้ 4 เม็ด อีก 6 ชั่วโมงต่อมาให้ 2 เม็ด, วันที่ 2 และ 3 ให้ 2 เม็ด วันละครั้ง.

- ข. หลังจากนั้นให้กินยาเม็ดไพโรมาควีน (Primaquine) ขนาด 15 มก. เม็ดละ 50 สต. วันละครั้ง เป็นเวลา 14 วัน เพื่อฆ่าเชื้อมาลาเรียที่อยู่ในตับ. (ในเด็ก ขนาดยาลดลงตามส่วน).
2. เชื้อมาลาเรียชนิดฟาลซิพารัม ซึ่งร้ายแรงและดื้อยา ง่าย เลือกใช้ยาสูตรใดสูตรหนึ่งดังนี้
- ก. ควินิน (Quinine) ขนาด 300 มก. เม็ดละ 2.25 บาท ครั้งละ 2 เม็ด ทุก 8 ชั่วโมง ร่วมกับเตตราไซคลีน ขนาด 250 มก. ทุก 6 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วัน.
- ข. เมโฟลควีน (Mefloquine) ขนาด 250 มก. ครั้งแรก 3 เม็ด, ต่อมาอีก 6 ชั่วโมง ให้อีก 2 เม็ด ร่วมกับเตตราไซคลีน ขนาด 250 มก. ทุก 6 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วัน.
- ค. อาร์ทีซูนเนต (Artesunate) ขนาด 50 มก. ครั้งแรก 2 เม็ด ต่อไปให้ 1 เม็ด ทุก 12 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน (รวม 12 เม็ด).
- ง. อาร์ทีซูนเนต กินแบบข้อ ค. ร่วมกับเมโฟลควีน

กินแบบข้อ ข. ขนาดดังกล่าวใช้สำหรับผู้ใหญ่ (ในเด็ก ขนาดยาลดลงตามส่วน).

คำเตือน : ยาป้องกันมาลาเรีย ในปัจจุบัน ไม่มียาที่ได้ผลดีจริง ยาที่เคยใช้กัน เช่น คลอโรควิน หรือซัลฟาดอกซีนไพริเมทามีน มีฤทธิ์เพียงกดอาการไว้ได้ชั่วคราว เมื่อหยุดยา อาการอาจกำเริบอีก.

ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้กินยาป้องกัน แต่ให้รีบรักษาเมื่อมีอาการที่น่าสงสัย.

ในกรณีที่ต้องเดินทางเข้าไปในดงมาลาเรียเป็นเวลานานกว่า 2 สัปดาห์ ควรปรึกษาหมอเพื่อขอยาดัดตัว เช่น ควินิน, เมโฟลควิน หรืออาร์ทีซูเนต เมื่อเกิดอาการขึ้นและไม่สามารถตรวจเลือดหาเชื้อได้ ให้นำยานี้มาใช้รักษาตามขนาดดังกล่าวข้างต้น.

## 17. ยาถ่ายพยาธิ

### 17.1 ยาเม็ดมีเบนดาโซล (Mebendazole) ขนาด

100 มก. ราคาเม็ดละ 1 บาท.

วิธีใช้ : สำหรับพยาธิเส้นด้าย.

ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก กิน 1 เม็ด ครั้งเดียวหลังอาหารเย็น และหลังจากรักษาครั้งแรกแล้ว 1-2 สัปดาห์ให้กินซ้ำอีก.

วิธีใช้ : สำหรับพยาธิไส้เดือน พยาธิปากขอ และพยาธิตัวตืด.

ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก กินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้งหลังอาหารเช้าเย็น ติดต่อกัน 3 วัน. ถ้ายังไม่หาย ให้กินซ้ำอีกหลังจากรักษาครั้งแรกแล้ว 3 สัปดาห์.

คำเตือน : ห้ามใช้ในคนท้อง 3 เดือนแรกอย่างเด็ดขาด (คนท้อง ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรใช้), เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี, ผู้ป่วยโรคตับ. ยานี้อาจทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน.

17.2 มีเบนดาโซลชนิดน้ำเชื่อม (Mebendazole suspension) ขนาด 100 มก. ต่อช้อนชา ขนาด 30 มล. ราคาขวดละ 16 บาท.

วิธีใช้ : เช่นเดียวกับยาเม็ดมีเบนดาโซล.

ขนาดใช้ : ขนาดที่ใช้ยา 1 เม็ด เทียบเท่า 1 ช้อนชา (5 มล.).

คำเตือน : เช่นเดียวกับยาเม็ดมีเบนดาโซล.

## 18. น้ำเกลือชนิดกิน

18.1 ผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) ซองเล็ก (สำหรับผสมน้ำ 1 แก้ว) ราคาซองละ 3 บาท, ซองใหญ่ (สำหรับผสมน้ำ 1 ขวดน้ำปลากลม) ราคาซองละ 5 บาท.

สรรพคุณ : ใช้ทดแทนการเสียน้ำและเกลือแร่ ในรายที่มีอาการท้องร่วง หรือในรายที่อาเจียนมาก หรือเสียเหงื่อมากก็ได้. นอกจากนี้ยังใช้ป้องกันการช็อกจากการเสียน้ำมากได้ด้วย.

**ขนาดและวิธีใช้ :** เทผงยาทั้งสองลงในน้ำดื่ม 1 แก้ว (สำหรับช่องเล็ก) หรือ 1 ขวด (สำหรับช่องใหญ่), ใช้ดื่มบ่อยๆ แทนน้ำเมื่อเริ่มมีอาการท้องร่วง. ถ้าถ่ายบ่อยให้ดื่มบ่อยครั้งขึ้น. ถ้าอาเจียนด้วย ให้ดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง.

ให้ดื่มแทนน้ำตามปริมาณอุจจาระและปัสสาวะที่ถ่ายออกไป หรือจนกว่าปัสสาวะออกมากและใส หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้น.

**คำเตือน :** คนที่เป็นโรคไต โรคหัวใจ หรือบวม ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง, เพราะอาจทำให้บวมและเหนื่อย. เมื่อละลายยาในน้ำแล้ว อย่าทิ้งไว้เกิน 24 ชั่วโมง ยาจะบูดเสีย ไม่ควรใช้.

## 18.2 น้ำเกลือชาวบ้าน

สรรพคุณ : ใช้ทดแทนการเสียน้ำและเกลือแร่ เช่นเดียวกับผงน้ำตาลเกลือแร่.

โดยสามารถผสมเองตามสูตรผสม  
ดังนี้

น้ำสุก 1 ขวด (ขวดน้ำพลาสติก 750  
มล.).

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ (หรือ 2  
กำมือ).

เกลือ ครึ่งช้อนชา (1-2 หยิบมือ).

นำมาผสมกันหรือต้มรวมกันก็ได้.

ขนาดและวิธีใช้ : เช่นเดียวกับผงน้ำตาลเกลือ-  
แร่.

## 19. ยาอม/ยาพ่น แก้เจ็บหัวใจ เช่น ยาไอโซซอร์ไบด์ (Isosorbide)

แบบอมใต้ลิ้น ขนาด 5 มก. เม็ดละ 1.60 บาท,  
แบบพ่น (เข้าปาก) ได้ประมาณ 220 ครั้ง ครั้งละ 1.25

มก. ราคาประมาณ 350 บาท.

*สรรพคุณ* : ใช้แก้อาการเจ็บแน่นกลางอก และ/หรืออาการเหนื่อยที่เป็นทันที มักเป็นหลังออกกำลังกายหรือเครียด พักแล้วหาย, ในคนที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือด หรือหลอดเลือดหัวใจตีบ.

*ขนาดและวิธีใช้* : ให้พักยานี้ติดตัว เวลามีอาการจะได้ใช้ทันที โดยอมยาไว้ใต้ลิ้นครั้งละ 1 เม็ด ถ้ายาละลายหมดแล้ว อาการยังไม่หาย ให้อมซ้ำได้ครั้งละเม็ด จนเกิดอาการปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน ให้หยุดอมได้ (ยาพ่น ใช้พ่นแทนอม). คนที่เจ็บหัวใจ แล้วอมยานี้ไป 4-5 เม็ดแล้วอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบไปโรงพยาบาล ในขณะที่ไปโรงพยาบาลให้อมยาติดต่อกันไปเรื่อย ๆ



นอกจากจะมีอาการปวดศีรษะ หรือ คลื่นไส้ อาเจียน ให้หยุดอมได้.

คำเตือน : ยานี้ทำให้ใจสั่นและความดันเลือด ตก ทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ จึง ควรอมยาในท่านั่ง (อย่าอมยาในท่า ยืน).

## 20. ยาใช้ภายนอก

20.1 ยาหยอดตา ที่เข้ายาต้านจุลชีพหรือยาปฏิชีวนะ เช่น ยาหยอดตาซัลฟาเซตาไมด์ ขนาด 10 มล. ราคาขวดละ 7 บาท, ยาหยอดตาคลอแรมเฟ- นิคอล ขนาด 10 มล. ราคาขวดละ 16-24 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้ตาอักเสบ มีขี้ตาสีเหลืองหรือ เขียว.

วิธีใช้ : หยอดครั้งละ 1-2 หยด วันละ 3-4 ครั้ง.

คำเตือน : ควรปิดฝาให้แน่น, ระวังอย่าให้ถูก แสงแดด. ห้ามใช้เมื่อยาเปลี่ยน

เป็นสีขุ่นหรือมีตะกอน. ยาหยอดตา เมื่อเปิดใช้แล้ว 1 เดือน ให้ทิ้งเสีย. เวลาใช้ทุกครั้ง ให้ปลายหลอดหยดอยู่ห่างจากลูกตา. สำหรับยาหยอดตาซัลฟาเซตาไมด์ ห้ามใช้ในคนที่แพ้ยาซัลฟา.

### 20.2 ยาป้ายตาเตตราไซคลิน ราคาหลอดละ 6 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาตาอักเสบ, มีขี้ตาสีเหลืองหรือเขียว, และริดสีดวงตา.

วิธีใช้ : ป้ายตาวันละ 2-3 ครั้ง.

### 20.3 ยาหยอดหู เช่น ยาหยอดหูไนโตรฟูราโซน ราคาขวดละ 4 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาหูอักเสบ, หูน้ำหนวก.

วิธีใช้ : ควรเช็ดหนองให้แห้งก่อน, แล้วหยอดยา 2-3 หยด วันละ 3-4 ครั้ง.

## 20.4 ยาทาป้องกัน ยาแก้แพ้ผื่นคันหรือแมลงสัตว์กัดต่อย

### 20.4.1 โลชั่นกันยุงตะไคร้หอม (*Citronella oil, Mosquito Repellent lotion*)

ขนาด 30 มล./ขวด ราคาขวดละ 42 บาท.

สรรพคุณ : ทาป้องกันยุงกัดได้ประมาณ 3 ชั่วโมง.

### 20.4.2 ยาแก้ผดผื่นคัน (คาลาไมน์โลชั่น) ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 10 บาท.

สรรพคุณ : บรรเทาอาการคันจากผด, ผื่น, คัน, ลมพิษ, อีสุกอีใส, เริม, งูสวัด.

วิธีใช้ : เขย่าขวดก่อนใช้. ใช้ทาบริเวณที่มีอาการผื่นคัน หลังอาบน้ำเข้าเย็น.

**20.4.3 ครีมเพิร์ตนิโซโลน** หลอด 5 กรัม ราคา หลอดละ 6.50 บาท. **ครีมไตรแอมซิโนโลน** หลอด 5 กรัม ราคาหลอดละ 20 บาท.

**สรรพคุณ :** ใช้ทาแก้ผด, ผื่น, คัน, แพ้ ยุงหรือแมลง, ถูกแมงกะพรุนไฟ, บรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนจากไฟไหม้, น้ำร้อนลวกเล็กน้อย.

**วิธีใช้ :** ทาวันละ 2-3 ครั้ง.

**20.5 ยาน้ำเจนเซียนไวโอเลต (ยาน้ำสีม่วง)** ขวด 30 มล. ราคาขวดละ 6 บาท.

**สรรพคุณ :** ใช้แก้ลิ้นเป็นฝ้าขาวจากเชื้อรา, ปากเปื่อย, ลิ้นเปื่อย, แผลพุพอง.

**วิธีใช้ :** ใช้สำลีชุบยา ทาบริเวณที่เป็น วันละ 2-3 ครั้ง.

- 20.6 **กลีเซอรีนโบแรกซ์** ขนาด 15 มล. ราคา 9.75 บาท.  
สรรพคุณ : ใช้ทาแผลปากเปื่อย, ลิ้นเปื่อย, และ  
ใช้หยอดหูเมื่อมีแมลงเข้าหู.
- 20.7 **ยาดมแอมโมเนีย** ขนาด 15 มล. ราคาขวดละ  
4 บาท.  
สรรพคุณ : ใช้สูดดมแก้วิงเวียน และใช้ทาแก้  
พิษแมลงสัตว์กัดต่อย หรือถูก  
แมงกะพรุนไฟ.
- 20.8 **ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ, ครีมน้ำมันระกำ, ขี้ผึ้งน้ำมัน  
ระกำ** ราคาหลอดละ 5 บาท, **ครีมน้ำมันระกำ**  
ราคาหลอดละ 10 บาท.  
สรรพคุณ : ใช้ทาแก้ปวดบวม, เคล็ด, ยอก.
- 20.9 **ยาใส่แผล ล้างแผล**
- 20.9.1 **แอลกอฮอล์** ชนิด 70 % ขนาด 30 มล.  
ราคาขวดละ 8 บาท.

สรรพคุณ : ใช้เช็ดล้างรอบแผลฆ่าเชื้อ-  
โรค.

**20.9.2 ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์** ขนาด 30 มล.  
ราคาขวดละ 8 บาท.

สรรพคุณ : ใช้ชะล้างแผลหนอง.

**20.9.3 ยาทิงเจอร์ใส่แผลสดหรือยาแสด** ขนาด  
15 มล. ราคาขวดละ 5 บาท, ขนาด 450  
มล. ราคาขวดละ 35 บาท.

สรรพคุณ : ใช้เช็ดล้างหรือใส่แผลเพื่อ  
ฆ่าเชื้อโรค, และใช้ฆ่าเชื้อรา  
ในช่องหู.

**20.9.4 น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน** ขนาด 30 มล.  
ราคา 15-25 บาท.

สรรพคุณ : ใช้ใส่แผลถลอก แผลสด  
ขนาดเล็ก.

20.9.5 **น้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อมเข้มข้น** (น้ำตาลทราย 1 กก. ผสมน้ำ 1 ลิตร เคี่ยวบนเตาไฟให้ข้น).

สรรพคุณ : ใช้ใส่แผลสดหรือแผลเรื้อรัง, ช่วยฆ่าเชื้อโรคและสมานแผล.

20.9.6 **น้ำเกลือ** (ใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะในน้ำต้มสุก 1 ลิตร แล้วเก็บใส่ขวดที่สะอาด).

สรรพคุณ : ใช้ชะล้างแผล.

20.10 **เบนซิลเบนโซเอต (Benzylbenzoate)** เช่น ยา รักษาหิด เหา โលน ขององค์การเภสัชกรรม ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 17 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาหิด.

วิธีใช้ : อาบน้ำให้สะอาด แล้วใช้ยารักษา ทาทั่วตัว (ยกเว้นคอและศีรษะ) ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง, แล้วจึงอาบน้ำ

วันรุ่งขึ้นทาซ้ำใหม่อีกครั้ง.

สรรพคุณ : ใช้รักษาเหาและโลน.

วิธีใช้ : ใส่ยานี้ให้ทั่วศีรษะหรือบริเวณที่เป็นโลน, ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง วันรุ่งขึ้นจึงสระให้สะอาด. เมื่อครบ 7 วัน ยังไม่หาย ให้ใส่ซ้ำได้อีกครั้ง.

คำเตือน : ระวังอย่าให้ยานี้เข้าตา เพราะอาจจะระคายเคืองได้.

### 20.11 ขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อน (Whitfield ointment)

ราคาหลอดละ 5 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษากลากเกลื้อน.

วิธีใช้ : ทาบริเวณที่เป็น วันละ 2-3 ครั้ง นาน 3-4 สัปดาห์.

คำเตือน : ห้ามใช้บริเวณที่แผลอักเสบมีน้ำเหลืองเยิ้ม เพราะจะทำให้ลามยิ่งขึ้น.

### 20.12 โซเดียมไทโอซัลเฟต 20 % (ไฮโป) อาจเตรียม



เองโดยใช้เกิลด์ยาไฮโปที่ใช้ล้างรูป (ขอเจียดจากร้านถ่ายรูปได้) หนัก 14 กรัม ผสมน้ำต้มสุกในขวด 60 มล..

สรรพคุณ : ใช้รักษาเกลื้อน.

วิธีใช้ : ใช้ทาบาง ๆ บริเวณที่เป็น ทาเข้าเย็น ติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 10-15 วัน.

คำเตือน : ควรเตรียมสด ๆ ขณะที่ต้องการใช้. เมื่อผสมน้ำควรใช้ให้หมดภายใน 5 วัน.

### 20.13 ครีมไมโคนาโซล (Miconazole) ชนิด 2 %

หลอด 5 กรัม ราคาหลอดละ 20-23 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษากลากเกลื้อน.

วิธีใช้ : ทาบริเวณที่เป็น วันละ 2-3 ครั้ง นาน 3-4 สัปดาห์.

คำเตือน : ยานี้อาจจะคายผิวหนังและแพ้ได้.

**20.14 แคมพูคีโตโคนาโซล (Ketoconazole) ชนิด**

2 % ขวดละ 50 มล. ราคาขวดละ 90 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาเกลื้อน.

วิธีใช้ : ทาบริเวณที่เป็น ทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วล้างออก ทาวันละครั้งช่วงก่อนอาบน้ำทุกวัน ติดต่อกันนาน 5 วัน.

คำเตือน : ยานี้อาจระคายผิวหนังได้.

**20.15 ยาเหน็บช่องคลอด โคลไตรมาโซล (Clotrimazole) ขนาด 100 มก. ราคาประมาณ 5**

บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาตกขาวที่เกิดจากเชื้อราและพยาธิช่องคลอด.

วิธีใช้ : เหน็บช่องคลอด 2 เม็ด ก่อนนอนเป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน.

คำเตือน : อาจระคายช่องคลอด ทำให้คันและแสบร้อน ถ้าแพ้มากอาจเป็นผื่น ปากแห้ง หน้าแดง ตาพร่ามัว

ท้องผูก ปัสสาวะลำบาก อาเจียน  
ควรหยุดยา.

**20.16 ยาเหน็บทวารหนัก** เพื่อระบาย, เพื่อแก้ริดสี-  
ดวงทวารหนัก.

ก. แก่ท้องผูกชนิดเหน็บ ราคาประมาณ 13  
บาท.

วิธีใช้: ใช้เหน็บทวารหนัก 1 เม็ด เมื่อ  
ท้องผูก.

คำเตือน: อาจทำให้ปวดท้อง ปวดเบ่ง.

ข. แก่ริดสีดวงทวารหนักชนิดเหน็บ ราคา  
เม็ดละประมาณ 7-8 บาท.

วิธีใช้: ใช้เหน็บทวารหนัก 1-2 เม็ด แก่  
อาการกำเริบของริดสีดวงทวาร  
หนัก.

คำเตือน: ถ้าเหน็บแล้วไม่ดีขึ้น ควรไปหา  
หมอ.

20.17 ยาสวนทวารหนัก ราคาประมาณ 50 บาท.

วิธีใช้ : ใช้บีบสวนเข้าในทวารหนัก แก้  
อาการท้องผูก.

คำเตือน : อาจทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน.

คู่มือหมอชาวบ้าน

# การใช้ยาสมุนไพร

## 1. ภาวะพิษสภาวะอักเสบหรือขัดเบา

### 1.1 กระจับแดง

ใช้กลีบเลี้ยงและกลีบรองดอกตากแห้ง บดเป็นผง ครั้งละ 1 ช้อนชา (หรือ 3 กรัม) ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย (200 มล.) จะได้น้ำสีแดง ต้มวันละ 3 ครั้ง.

### 1.2 ขลุ่

ใช้หัวสดหรือแห้ง วันละ 1 กำมือ (สด 40-50 กรัม, แห้ง 15-20 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำกินวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (หรือ 75 มล.).

### 1.3 ชุมเห็ดไทย

ใช้เมล็ดแห้งคั่ว วันละ 1-3 ช้อนโต๊ะ (5-10 กรัม) ใส่ในน้ำ 1 ลิตร แล้วตั้งไฟ ต้มให้เหลือ 600 มล. แบ่งดื่มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 200 มล. หลังอาหาร.

### 1.4 ตะไคร้

ใช้ลำต้นแก่หรือเหง้าสดหรือแห้ง ใช้ครั้งละ 1

กำมือ (สด 40-60 กรัม, แห้ง 20-30 กรัม) ต้มกับน้ำ กินวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.) ก่อนอาหาร.

### 1.5 สับปะรด

ใช้เหง้าสดหรือแห้งวันละ 1 กำมือ (สด 40-60 กรัม, แห้ง 20-30 กรัม) ต้มกับน้ำ กินวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.).

### 1.6 หญ้าคา

ใช้รากสดหรือแห้ง วันละ 1 กำมือ (สด 40-50 กรัม, แห้ง 10-15 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ, ต้มกับน้ำ กินวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.).

### 1.7 หญ้าหนวดแมว

ใช้ใบอ่อนหรือใบขนาดกลางตากแดดให้แห้ง เอาใบแห้ง 4 กรัม หรือ 4 หยิบมือ ชงกับน้ำร้อน 1 ขวดน้ำปลา เหมือนกับชงชา ดื่มวันละ 1 ขวด 3 ครั้งหลังอาหาร, ข้อควรระวังคือ คนที่เป็นโรคหัวใจ ห้ามกิน.

## 2. แก้กกลาก (ใช้ภายนอก)

### 2.1 กระทบ

ฝานหัวหรือกลีบกระทบ แล้วนำมาถูบ่อยๆ จนกว่าจะหาย.

### 2.2 ชุ่มเห็ดเทศ

ใช้ใบสด ดอกสด ขี้เฒ่านานๆ และบ่อยครั้ง.

### 2.3 ทองพันชั่ง

ใช้ใบสดหรือรากสดหรือแห้ง โดยใช้ใบ 5-8 ใบ หรือราก 2-3 ราก (จำนวนที่ใช้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ตามอาการ) ตำให้ละเอียด แช่เหล้าหรือแอลกอฮอล์ 7 วัน นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อยๆ จนกว่าจะหาย.

## 3. แก้เกื้อน (ใช้ภายนอก)

### 3.1 กระทบ

ฝานหัวหรือกลีบกระทบ แล้วนำมาถูบ่อยๆ จนกว่าจะหาย.

### 3.2 ข่า



ใช้เหง้าแก่สดฝนกับเหล้าโรงหรือน้ำส้มสายชู หรือตำแล้วแช่แอลกอฮอล์ นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อยๆ จนกว่าจะหาย.

### 3.3 ทองพันชั่ง

ใช้ใบสดหรือรากสดหรือแห้ง โดยใช้ใบ 5-8 ใบ หรือราก 2-3 ราก (จำนวนที่ใช้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ตามอาการ) ตำให้ละเอียด แช่เหล้าหรือแอลกอฮอล์ 7 วัน นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อยๆ จนกว่าจะหาย.

## 4. แก้หวัด

### 4.1 หอมแดง

นำต้นหอมสดๆ ล้างให้สะอาด กินร่วมกับอาหารทุกมื้อ มีผลละ 2-3 ต้น จะช่วยให้หายหวัดได้เร็ว, หรือต้มน้ำสุดเอาไอ.

## 5. แก้เคล็ดขัดยอก (ใช้ภายนอก)

### 5.1 ไพล

ใช้เหง้าประมาณ 1 เหง้า ตำและคั้นเอาน้ำ ทา ถู  
บริเวณที่เคล็ด ขัด ยอก.

## 6. แก้งูสวัดและเริม (ใช้ภายนอก)

### 6.1 ฟ้าทลายโจร

ใช้ใบตำพอกเช่นเดียวกับใบเสลดพังพอน (ดู  
6.3).

### 6.2 ไมยราบ

ใช้ใบตำให้ละเอียดผสมเหล้า แล้วคั้นเอาน้ำ ทา  
วันละ 3-4 ครั้ง.

### 6.3 เสลดพังพอน

ใช้ใบเสลดพังพอนตัวเมีย ตำให้ละเอียด ผสม  
เหล้าพอเหลวชั้นๆ พอก ควรใส่เหล้าเมื่อยาเริ่ม  
แห้ง พอกไว้ตลอดเวลา เปลี่ยนยาวันละ 2-4  
ครั้ง.

## 7. เจริญอาหาร

### 7.1 ปอกระเจา

ใช้ใบเป็นอาหาร หรือใช้ใบต้มน้ำ ดื่มเป็นยาเจริญอาหารสำหรับเด็ก.

### 7.2 มะระ

ใช้เนื้อของผลเป็นอาหาร ผักจิ้ม ต้มหรือแกงกิน.

### 7.3 สมอไทย

ใช้ลูกสมอไทยสดดองสุราอย่างน้อย 7 วัน กินลูกสมอ ครั้งละ 1-2 ผล.

### 7.4 สะเดา

ใช้ช่อดอกลวกน้ำร้อน จิ้มน้ำปลาหวานหรือน้ำพริก, ใช้เปลือกสดประมาณ 1 ฝ่ามือ ต้มน้ำ 2 ถ้วยแก้ว กินครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว.

## 8. แก้อาการท้องผูก

### 8.1 คุณ

ใช้เนื้อในฝักแก่ก่อนเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 4 กรัม) ต้มใส่เกลือชนิดหน้อย ดื่มน้ำที่ต้มได้. หากกินมากไป จะเกิดอาการคลื่นไส้ ท้องอืด

และปวดท้อง.

### **8.2 ชุมเห็ดเทศ**

ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด 2-3 ช่อ ต้มกินกับน้ำพริก, หรือนำใบสดมาล้างให้สะอาด หั่นตากแห้ง ใช้ต้มหรือชงน้ำดื่ม ครั้งละ 12 ใบ, หรือใบแห้ง บดเป็นผง ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอน ขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย ครั้งละ 3 เม็ด กินก่อนนอนหรือเมื่อมีอาการท้องผูก.

### **8.3 ชุมเห็ดไทย**

ใช้เมล็ดแห้งคั่วจนเหลือง 2-2 ช้อนโต๊ะครึ่ง (10-13 กรัม) ต้ม เอาน้ำดื่ม.

### **8.4 มะขาม**

ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียก 10-20 ฝัก (ประมาณ 70-150 กรัม) จิ้มเกลือกิน หรือใส่เกลือเติมน้ำคั้นดื่ม.

## **9. แก้ก้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด**

### **9.1 กระชาย**

ใช้เหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ (สด 5-10 กรัม,แห้ง 3-5 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม.

### 9.2 กระเทียม

ใช้กลีบปอกเปลือก กินดิบๆ ครั้งละประมาณ 5 กลีบ (หนัก 2 กรัม).

### 9.3 กะเพรา

ใช้ใบและยอด 1 กำมือ (น้ำหนักสด 25 กรัม,แห้ง 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม, เหมาะสำหรับเด็ก.

### 9.4 ขมิ้นชัน

ใช้เหง้าขมิ้น ล้างให้สะอาด (ไม่ปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัด 1-2 วัน บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเม็ดขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย เก็บในขวดสะอาด กินครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน, ถ้ากินแล้วท้องเสีย ให้หยุดยาทันที.

### 9.5 ข่า

ใช้เหง้าแก่สดหรือแห้งขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก 5 กรัม,แห้งหนัก 2 กรัม) ทูบให้แตก ต้ม

เอาน้ำต้ม, หรือใช้วิธีปรุงเป็นอาหาร.

### 9.6 ขิง

ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม.

### 9.7 ตะไคร้

ใช้ลำต้นแก่สด ๆ ทูบพอแหลก ประมาณ 1 กำมือ (ราว 40-60 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือ ประกอบเป็นอาหารกิน.

## 10. แก้ปวดฟัน

### 10.1 กานพลู

ใช้กานพลูตำพอแหลก ผสมกับเหล้าขาวเพียง เล็กน้อยพอและ ใช้จิ้มหรืออุดฟันที่ปวด โดย ใช้สำลีพันปลายไม้จิ้มฟัน ชุบน้ำมันกานพลูทา บริเวณเหงือก และจิ้มลงไปในรูฟันซี่ที่ปวด จะ ทำให้อาการปวด ค่อยยังชั่วขึ้น.

### 10.2 ผักคราดหัวแหวน

นำก้านสด (ก้านช่อดอก) มาเคี้ยวตรงบริเวณฟัน

ที่ปวด เพื่อให้ น้ำจาก ก้านช่อดอกซึมเข้าไปใน  
พื้นที่ปวด จะทำให้รู้สึกชา ระงับอาการปวด  
พินได้ดี, ถ้าพื้นที่ปวดผุเป็นรู ให้ใช้วิธีตำหรือ  
ขยี้ก้านช่อดอกให้ละเอียด แล้วนำไปอุดรูพื้นที่  
ปวด ลักครู่จะรู้สึกชาและหายปวดได้.

## 11. แก้ผื่นคัน (ใช้ภายนอก)

### 11.1 ขมิ้นชัน

ใช้เหง้าขมิ้นมาทำให้แห้ง ปั่นให้เป็นผงละเอียด ใช้  
ทาตามบริเวณที่เป็นเม็ดผื่นคัน โดยเฉพาะใน  
เด็กจะนิยมใช้กันมาก.

### 11.2 ตำลึง

ใช้ใบสด 1 กำมือ (ใช้มากน้อยตามบริเวณที่มี  
อาการ) ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด ผสมน้ำ  
เล็กน้อย แล้วคั้นน้ำจากใบ เอามาทาบริเวณที่  
มีอาการ พอแห้งแล้วทาซ้ำบ่อยๆ จนกว่าจะ  
หาย.

### 11.3 ลำมะงา

ใช้กิ่ง 3-4 กำมือ สับเป็นท่อนๆ ต้มน้ำอาบ.

#### 11.4 เสลดพังพอน

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น หรือตำผสมเหล้าเล็กน้อยก็ได้.

#### 11.5 เหงือกปลาหมอ

เอาต้นเหงือกปลาหมอทั้งราก สดหรือแห้งก็ได้ สับเป็นท่อนเล็กๆ 1 ชีด ผสมกับน้ำ 3-4 ชั้น ต้มให้เดือด 10 นาที ทิ้งไว้ให้เย็นลง อาบน้ำฟอกสบู่ให้สะอาดแล้วจึงอาบน้ำยาที่ยังอุ่นๆ อยู่ วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3-4 ชั้น (อาบน้ำยาแล้วไม่ต้องอาบน้ำธรรมดาอีก).

### 12. แก้แผลเปื่อยในปากและเหงือกอักเสบ

#### 12.1 หนุ้าเกล็ดหอย

ใช้ทั้งต้น ตำกับเกลือพอก.

### 13. ถ่ายพยาธิลำไส้

#### 13.1 พักทอง



ใช้เมล็ดแห้งประมาณ 60 กรัม ทบให้แตกผสมน้ำเชื่อมเล็กน้อย แล้วเติมน้ำให้ได้ประมาณ 2 แก้ว แบ่งกิน 3 ครั้ง ห่างกันทุก 2 ชั่วโมง ให้กินดีเกลือ 15-30 กรัม ผสมน้ำอุ่นตามด้วย.

### 13.2 มะเกลือ

ใช้ผลสดสีเขียว (ห้ามใช้ผลสุกสีเหลืองหรือผลสีดำ) โขลกพอแหลก แล้วผสมกับหัวกะทิสด คั้นเอาน้ำดื่มก่อนอาหารมื้อเช้าครั้งเดียว. ถ้า 3 ชั่วโมงยังไม่ถ่าย ให้กินยาระบายดีเกลือตาม. จำนวนที่ใช้ ผู้ใหญ่ไม่เกิน 25 ผล (เด็กใช้เท่าอายุ 1 ปีต่อ 1 ผล แต่ไม่เกิน 25 ผล). ใช้ถ่ายพยาธิปากขอและพยาธิเส้นด้าย. ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี, หญิงตั้งครรภ์หรือหลังคลอดใหม่ๆ, หรือผู้ป่วยโรคอื่นๆ กิน. ระวังอย่ากินเกินขนาด และกินแล้วถ้ามีอาการอื่น เช่น ท้องเดิน หรือตามัว ให้รีบไปหาหมอทันที.

## 14. แก้พิษแมงกะพรุนไฟ (ใช้ภายนอก)

## 14.1 ผักบั้งทะเล

ใช้ใบผักบั้งทะเลขยี้เอาน้ำ ทาให้เปียกอยู่เสมอ.

## 14.2 พิก

เอาไส้ในจากผลพิกพอก เปลี่ยนยาวันละ 2-4 ครั้ง.

## 14.3 ว่านหางจระเข้

ใช้วุ้นจากใบทาบ่อยๆ.

15. ใช้แก้แพ้อักเสบและแมลงสัตว์กัดต่อย  
(ใช้ภายนอก)

## 15.1 ขมิ้นชัน

ใช้เหง้ายาวประมาณ 2 นิ้ว ผนกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็น.

## 15.2 ตำลึง

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำแล้วคั้นเอาน้ำ ทาบริเวณที่เป็น.

## 15.3 พลู

ใช้ใบสด 1-2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาว ทาบริเวณที่เป็น ใช้ได้ผลดีกับลมพิษ.

#### 15.4 เสดดพังพอน

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำ ทาบริเวณที่เป็น หรือตำผสมเหล้าเล็กน้อยก็ได้.

### 16. แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (ใช้ภายนอก)

#### 16.1 บัวบก

ใช้ต้นสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด พอกหรือทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ.

#### 16.2 มะพร้าว

น้ำมันมะพร้าว 1 ส่วน ใส่ในภาชนะ คนพร้อม ๆ กับเติมน้ำปูนใส 1 ส่วน ที่ละน้อยจนเข้ากันดี แล้วใช้ทาบ่อย ๆ.

#### 16.3 ว่านหางจระเข้

ใช้วุ้นจากใบทาบ่อย ๆ.

## 17. รีดสีดวงทวาร

### 17.1 เพชรสังฆาต

ใช้เถาขนาด 2-3 องคุลี สอดใส่ลงในกล้วยสุก  
กิน 10-15 วัน.

## 18. แก้มพิษ (ใช้ภายนอก)

### 18.1 พลู

ใช้ใบพลูสดตำให้ละเอียดผสมกับเหล้า ทา  
บ่อยๆ.

## 19. แก้อาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน

### 19.1 กะเพรา

ใช้ใบและยอดทั้งสดและแห้งประมาณ 1 กำมือ  
(สด 25 กรัม, แห้ง 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม.

### 19.2 ขิง

ใช้เหง้าแก่สดขนาดหัวแม่มือ (5 กรัม) ทูบให้แตก  
ต้มเอาน้ำดื่ม.

### 19.3 ยอ

ใช้ผลดิบหรือผลห่ามสด ผานเป็นชิ้นบางๆ ปล่อยให้แห้งสนิท ต้มหรือชงดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10-15 กรัม).

## 20. ฆ่าเหา (ใช้ภายนอก)

### 20.1 น้อยหน้า

ใช้เมล็ดในสดประมาณ 10 เมล็ด หรือใบสดประมาณ 1 กำมือ (15 กรัม) ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันมะพร้าวประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ ขยี้ให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าคลุมโพกไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วสระผมให้สะอาด (ระวังอย่าให้เข้าตา) ทำติดต่อกัน 2-3 วัน.

## 21. หืด

### 21.1 ปีบ

ใช้ดอกที่ตากแห้งมวนเป็นบุหรี่สูบ.

### 21.2 ลำโพง

ใช้ดอกที่ตากแห้งมวนเป็นบุหรี่สูบ.

### 21.3 หนุมานประสานกาย

ใช้ช่อใบสด 7-10 ช่อ ใส่ น้ำ 2-4 แก้ว ต้มให้เดือดนาน 20-30 นาที กินวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ครั้งละครึ่ง-1 แก้ว.

## 22. แก้วไอและขับเสมหะ

### 22.1 ขิง

ใช้ฝนกับน้ำมะนาว แทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ.

### 22.2 ดีปลี

ใช้ผลแก่แห้งประมาณครึ่งผล ฝนกับน้ำมะนาว แทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ.

### 22.3 เพกา

ใช้เมล็ดครึ่งละครึ่ง-1 กำมือ (หนัก 1 กรัมครึ่ง-3 กรัม) ใส่ น้ำประมาณ 300 มล. ต้มไฟอ่อนพอเดือดนานประมาณ 1 ชั่วโมง กินวันละ 3 ครั้ง.

### 22.4 มะขาม

ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียกจิ้มเกลือกิน  
พอสมควร.

### 22.5 มะแว้งเครือ

ใช้ผลแก่สด 5-10 ผล โขลกพอแหลก คั้นเอา  
แต่น้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย กินบ่อยๆ, หรือใช้ผล  
สดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ กินบ่อยๆ จน  
กว่าอาการจะดีขึ้น.

### 22.6 มะแว้งต้น

ใช้เช่นเดียวกับมะแว้งเครือ.

### 22.7 มะนาว

ใช้ผลสดคั้นเอาน้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย หรือคั้น  
เอาน้ำผสมน้ำผึ้ง (1 ต่อ 3 ส่วน) จิบบ่อยๆ หรือ  
ผ่านบางๆ จิ้มเกลืออม.

### 22.8 เสนียด

ใช้น้ำที่คั้นได้จากใบสดผสมกับน้ำผึ้ง หรือน้ำ  
ที่คั้นได้จากขิงสด เอาอย่างละเท่าๆ กัน จิบกิน  
แก้ไอ ครั้งละ 1-2 ช้อนชา ใช้เวลาไอหรือมี  
เสมหะมาก.

## การดำรงชีวิตโดยธรรม

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ  
สัมพันธ์อยู่กับสิ่งทั้งหลายในธรรมชาติ  
ทั้งพืช สัตว์ ตลอดจนไปถึงสิ่งที่ไม่มีชีวิต

การมีธรรมะก็คือ

การเข้าใจธรรมชาติ

และปฏิบัติตัวสอดคล้องกับธรรมชาติ

ที่เรียกว่าเป็นอยู่โดยธรรม

หรือดำรงชีวิตโดยสมควร

การดำรงชีวิตโดยสมควรนั้น

จะทำให้มนุษย์อยู่เป็นสุขและเกิดโรคน้อย



คู่มือหมอชาวบ้าน

# กดจุดหยุดอาการ

## จุดแก้ปวดหัว

### ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ตรงรอยปุ่มตรง  
ท้ายทอย แนวเดียวกับกกหู.



### วิธีกด

ใช้หัวแม่มือทั้งสองกดลงบนจุดดังกล่าว, นิ้วที่เหลือ  
อีก 4 นิ้วกางออกจับหัวให้แน่น (เพื่อจะทำให้กดจุดได้  
สะดวกขึ้น), ให้กดนานสัก 2-3 นาที, หรือนานกว่านี้  
ก็ได้.

## จุดแก้ปวดหัว

### ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ตรงรอยปุ่มหลัง  
จุดกึ่งกลางระหว่างหางคิ้วกับ  
หางตาห่างออกไปประมาณ 1 นิ้ว.



### วิธีกด

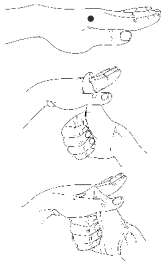
ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดลงบนจุดทั้งสองข้าง  
กดและนวดสัก 2-3 นาที หรือนานกว่านี้ก็ได้.

## จุดแก้ปวดหัวและปวดฟัน

### ตำแหน่ง

1. คว่ำฝ่ามือลง ให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แนบชิดติดกัน, จุดดังกล่าวจะอยู่ตรงจุดสูงสุดของกล้ามเนื้อที่นูนขึ้นมาระหว่างนิ้วทั้งสอง.

2. ให้กางหัวแม่มือและนิ้วชี้ออก, ใช้หัวแม่มืออีกข้างหนึ่ง (ตรงรอยแบ่งข้อหัวแม่มือข้อแรก) ทาบลงบนกลางง่ามมือ.



### วิธีการ

ให้ใช้นิ้วหัวแม่มืออีกข้างหนึ่งกดลงตรงจุดนั้น (ในกรณีที่กดตัวเอง), หรือถ้าให้คนอื่นกดให้, อาจกดจุดบนมือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน, ประมาณ 3-5 นาที.

## จุดแก้เป็นลม

## ตำแหน่ง

อยู่ตรงร่องใต้จมูก, แบ่ง  
ร่องนี้ออกเป็น 3 ส่วน, จุด  
ดังกล่าวจะอยู่ห่างลงมาจาก  
จมูก  $1/3$  หรืออยู่เหนือริม  
ฝีปาก  $2/3$  ส่วน.



## วิธีกด

ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดลงบนจุดแก้เป็นลม, อีก  
4 นิ้วที่เหลือจับคางไว้ (ถ้าใส่ฟันปลอม ให้เอาฟันปลอม  
ออก), ค่อย ๆ กดหัวแม่มือแล้วคลึงเบา ๆ (ถ้ากดหนัก  
เกินไปจะทำให้ช้ำและเจ็บ), กดและคลึงสัปดาห์ ผู้ป่วย  
จะค่อย ๆ รู้สึกตัว.

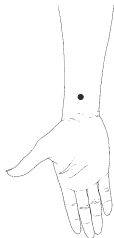
## จุดแก้เมารถ เมาเรือ อาเจียน

### ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ห่างจากเส้นข้อมือระหว่างเอ็นทั้งสอง, โดยห่างจากเส้นข้อมือประมาณ 2 นิ้ว.

### วิธีกด

ให้ใช้หัวแม่มือกดจุดดังกล่าวทั้ง 2 ข้าง, ให้กดอยู่สักครู่จนอาการดีขึ้นจึงหยุดกด.



## จุดแก้ปวดฟัน

### ตำแหน่ง

ให้กัดฟันกรามทั้ง 2 ข้าง, จุดดังกล่าวจะอยู่ตรงรอยนูนขึ้นของกล้ามเนื้อตรงแก้มทั้ง 2 ข้าง.

### วิธีกด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดและคลึงเบาๆ บนจุดดังกล่าว.



## จุดแก้ปวดฟัน

### ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ระหว่างนิ้วกลางกับนิ้วนาง บนฝ่ามือใต้ง่ามนิ้ว ประมาณ 1 นิ้ว.



### วิธีกด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดและคลึงเบา ๆ บนจุดดังกล่าว.

## จุดแก้เลือดกำเดาออก

### ตำแหน่ง

ติ่งเล็ก ๆ หน้าหูทั้งสองข้าง.

### วิธีกด

ให้ผู้ป่วยนั่งหรือยืน, และใช้นิ้วชี้กดลงบนบริเวณติ่งเล็ก ๆ หน้าหูทั้งสองข้าง, โดยกดติ่งนั้นให้ปิดรูหู, ความแรงในการกดให้อยู่ในระดับที่ผู้ป่วยทนได้ (อย่าแรงเกินไปจนเจ็บ), กดนาน 2-3 นาที เลือดกำเดาก็จะหยุดไหล.

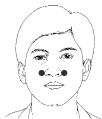


## จุดแก้หวัด คัดจมูก ระบายท้อง ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ข้างจมูกตรง  
ร่องแก้ม.

### วิธีกด

ใช้มือและใช้หัวแม่มือกดลง  
บนจุดดังกล่าว, แล้วค่อยๆ ถูขึ้น  
ไปตามแนวสันจมูกจนถึงขอบ  
ตา, ให้ทำอย่างนี้สักประมาณ  
20 ครั้ง, หรือจนมีความรู้สึก  
ร้อนบริเวณจมูก.



## จุดช่วยให้หลับ (นอนไม่หลับ)

### ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ตรงด้านในของ  
รอยพับข้อมือ อยู่ตรงรอยงุ้มพอดี.

### วิธีการ

ใช้หัวแม่มือข้างหนึ่งกดอีกข้าง  
หนึ่ง (ในกรณีที่กดตัวเอง), กดตรง  
จุดแล้วคลึงเบา ๆ, หรือถ้าให้คน  
อื่นกดให้ก็อาจกดจุดทั้ง 2 ข้าง  
พร้อมกัน, ให้กดประมาณ 3-5 นาที

ก็จะเกิดความรู้สึกอยากจะหลับ (ขณะที่กดให้รวมจุด  
สนใจไปยังจุดดังกล่าว อย่าคิดเรื่องอื่น จะทำให้หลับ  
เร็วขึ้น).





## จุดแก้สะอึก

## ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ตรงหัวคิ้วทั้ง

2 ข้าง.

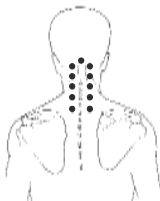
## วิธีกด

ให้ผู้สะอึกนั่งตรง หรือนอนหงาย แล้วใช้หัวแม่มือ ทั้ง 2 ข้างกดลงบนจุดดังกล่าว ที่เหลืออีก 4 นิ้วจับหัวไว้, ให้กดเบาๆ แล้วค่อยๆ แรงขึ้นประมาณ 3-6 นาที พอหายสะอึกจึงหยุดกด.



## กดนวดช่วยการถ่าย (ระบายท้อง)

ในคนที่ท้องผูก หรืออยากถ่ายอุจจาระแล้วถ่ายไม่ออก อาจช่วยให้ถ่ายออกได้ โดยขณะที่นั่งถ่ายอยู่ ให้ใช้หัวแม่มือกดที่ท้ายทอยตรงเส้นกลางหลัง แล้วกดเลื่อนอย่างช้าๆ เรื่อยลงมาตรงเส้นกลางหลังจนถึงต้นคอ หรือจะกดลงตรงแนวกล้ามเนื้อ 2 ข้างของเส้นกลางหลังจากท้ายทอยลงมาถึงต้นคอก็ได้ โดยกดเลื่อนลงมาทีละข้าง ให้ทำเช่นนี้หลายๆ ครั้ง สักพักถ้าใส่จะบีบตัวกระตุ้นให้เกิดลมเบ่ง ทำให้อุจจาระออกได้.



แม่ทุกคน คือ หมอชาวบ้าน

“หมอชาวบ้าน” พุดอยู่เสมอ ๆ ว่า  
ที่พวกเรารอดชีวิตกันมาจนบัดนี้นั้น

ส่วนใหญ่ไม่ใช่เพราะหมอหรือโรงพยาบาล  
แต่เพราะแม่

แม่ทุกคนเป็นหมอชาวบ้านทั้งสิ้น

ยิ่งส่งเสริมให้แม่มีความรู้ดีขึ้นเท่าไร

ยิ่งเป็นผลดีต่อประชาชน

ในอนาคตมากขึ้นเท่านั้น

คู่มือหมอชาวบ้าน

ภาคผนวก 1

# ข้อแนะนำในการใช้ยา

## ข้อแนะนำในการใช้ยา

1. ควรใช้ยาที่รู้จักคุณและโทษเป็นอย่างดีแล้ว.
2. เลือกใช้ยาเป็นตัว ๆ ตามอาการและสาเหตุของโรค.
3. ควรกินยาให้ได้ขนาด (เทียบตามอายุ), และเมื่ออาการดีขึ้นแล้วก็ต้องกินให้ครบตามกำหนดระยะเวลาของยาแต่ละชนิด โดยเฉพาะกลุ่มยาปฏิชีวนะ.
4. เมื่อกินยาหรือใช้ยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น, หรือมีอาการรุนแรงขึ้น ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
5. เมื่อกินยาหรือใช้ยาแล้วมีอาการแพ้ (เช่น มีลมพิษ, ผื่นแดง, ผื่นคัน, หนังตาบวม, หายใจหอบแน่น) ควรหยุดยาและปรึกษาหมอ. ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา ก่อนใช้ยาครั้งต่อไปควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร.
6. ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่รู้จักกันและไว้ใจได้.
7. เวลาซื้อยาควรบอกชื่อยาที่ต้องการเป็นตัว ๆ อย่าให้คนขายหยิบยาชุด, ยาซอง, หรือยาที่ไม่รู้จัก

สรรพคุณให้ เพราะอาจเป็นอันตรายได้, โดยเฉพาะยาที่เข้าสตีรอยด์ (เพร็ดนิโซโลน, เดกซา-เมธาโซน) และยาปฏิชีวนะ.

8. เด็กเล็ก, หญิงตั้งครรภ์และหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง ต้องเลือกใช้ยาที่ไม่มีอันตรายต่อเด็กหรือทารกในท้อง.

### ยาที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้

1. เหล้า.
2. บุหรี่.
3. ยาเสพติด (เช่น ฝิ่น, เฮโรอีน ฯลฯ).
4. ยานอนหลับ.
5. แอสไพริน.
6. ฮอร์โมนเพศ (เช่น เอสโตรเจน, โปรเจสเทอโรน, แอนโดรเจน ฯลฯ).
7. สตีรอยด์ (เช่น เพร็ดนิโซโลน, เดกซาเมธาโซน ฯลฯ).
8. ซัลฟา.

9. เตตราไซคลีน.
10. โดแลนติน (ใช้รักษาโรคลมชัก).
11. ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน (ถ้าจำเป็นให้ใช้วิตามินบี 6).
12. ยาขับเลือดพวกเออร์กอต.

### ยาที่หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองไม่ควรใช้

1. ยารักษาโรคคอกพอกเป็นพิษ.
2. ยาขับเลือดพวกเออร์กอต.
3. แอสไพริน.
4. ยานอนหลับและยากล่อมประสาท.
5. ซัลฟา.
6. เตตราไซคลีน.
7. ยาระบาย.
8. ยาคุมกำเนิด.
9. รีเซอรัฟีน (ใช้รักษาความดันเลือดสูง).

### ยาที่ทารกไม่ควรใช้

1. เตตราไซคลีน.

2. คลอแรมเฟนิคอล.
3. ซัลฟา.
4. แอสไพริน.
5. ยาแก้หวัดแก้แพ้ (ในช่วงอายุ 2 สัปดาห์แรก).
6. ยาแก้ท้องเสีย-โลโมติล (Lomotil) ในทารกต่ำกว่า 6 เดือน, อิมโอดียม (Imodium) ในทารกต่ำกว่า 1 ปี.

### ข้อแนะนำในการหาหมอม

1. ควรหาหมอมทันทีเมื่อรักษากันเองแล้วไม่ดีขึ้น, หรือสงสัยว่ามีอาการรุนแรง.
2. เวลาหาหมอม อย่ากลัวหมอม, ต้องกล้าถามหมอมให้รู้ว่าคืออะไร, และควรปฏิบัติตัวอย่างไร.
3. กินยาตามหมอมสั่ง, ถ้าสงสัยให้ถามหมอมอย่างละเอียด.
4. อย่าขอให้หมอมฉีดยา, ให้น้ำเกลือ, หรือจ่ายยาโดยไม่จำเป็น.
5. เมื่อรักษาครั้งแรกแล้วไม่ดีขึ้น ควรกลับไปหา



หมอมคนเดิมก่อนจะเปลี่ยนหมอม.

6. ควรหาหมอมที่รู้จักมักคุ้น ไว้ใจได้ และมีลักษณะดังนี้
  - 6.1 ไม่เจ็ดยาหรือให้น้ำเกลือคนไข้โดยไม่จำเป็น.
  - 6.2 ไม่จ่ายยาหลายอย่างเกินความจำเป็น.
  - 6.3 ไม่ใช้คำพูดที่ทำให้คนไข้ตกใจกลัว.
  - 6.4 อธิบายแนะนำให้คนไข้ทราบถึงโรคที่เป็นและข้อควรปฏิบัติ.
  - 6.5 ยินดีตอบคำถามของคนไข้.
  - 6.6 ยินดีแนะนำคนไข้ไปโรงพยาบาลหรือหาหมอมที่เชี่ยวชาญกว่า เมื่อเห็นว่าอาการของคนไข้ไม่ดีขึ้นหรือทรุดหนัก.
  - 6.7 มีความเป็นกันเองและมีน้ำใจโอบอ้อมอารี.
  - 6.8 ไม่คิดค่ายาและค่าบริการแพงเกินไป.

### ข้อแนะนำในการใช้ยาฉีดและน้ำเกลือ

**ยาฉีด** ควรจะใช้เมื่อ

1. กินยาไม่ได้ เช่น อาเจียนมาก, หหมดสติ, คนไข้

- ก่อนและหลังผ่าตัด ฯลฯ.
2. **มีอาการรุนแรงที่ต้องรีบแก้ไขด่วน** เช่น ปวดท้องรุนแรง, ชัก, ไม่รู้สึกตัว, หอบหืด, ติดเชื้อรุนแรง, มีอาการแพ้รุนแรง ฯลฯ.
  3. **ต้องใช้ยาที่ไม่มีชนิดกิน** เช่น สเตียรอยด์ไม่กิน, กานาไมซิน, วัคซีนต่างๆ, เซรุ่มแก้พิษต่างๆ, อินซูลิน (รักษาเบาหวาน) ฯลฯ.

### น้ำเกลือ ควรใช้เมื่อ

1. อาเจียนมากจนกินไม่ได้, ท้องเสียมากจนหน้ามืด, หรือหอบหืดรุนแรง.
2. **ช็อก** เช่น เสียเลือดมาก, เป็นไข้เลือดออกรุนแรง ฯลฯ.
3. **เป็นลมหมดสติ** หลังดื่มเหล้าจัด, หลังอดอาหาร, หรือหลังใช้ยาเกินขนาด.
4. **กินข้าวและน้ำไม่ได้** เช่น คนที่หมดสติ ฯลฯ.
5. **ต้องอดอาหารและน้ำก่อนและหลังผ่าตัด.**
6. **ต้องฉีดยาเข้าทางหลอดเลือดวันละหลาย ๆ ครั้ง.**

## ความสมดุลในชีวิตร่างกาย

ในธรรมชาติของมนุษย์  
การออกกำลังกายเป็นเหตุหนึ่ง  
ที่ทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตร่างกาย

แต่โบราณนั้นต้องใช้ร่างกายเป็นประจำ  
ในการล่าสัตว์และทำไร่ไถนา

ในปัจจุบันเพราะการแบ่งกันเป็นผู้ชำนาญ  
เฉพาะทางในอาชีพด้านต่าง ๆ  
และการนำเอาเครื่องทุ่นแรงเข้ามาใช้

ทำให้มนุษย์หลายอาชีพมีการออกกำลังกายไม่พอ  
ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางใจ

คู่มือหมอชาวบ้าน

ภาคผนวก 2

# การบริหารร่างกาย

## การบริหารร่างกาย

การบริหารร่างกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย และถ้าเจ็บป่วยอยู่ จะทำให้อาการดีขึ้นเร็วกว่าการอยู่เฉยๆ.

แม้แต่ผู้ป่วยที่นอนแบริบอยู่กับเตียงก็บริหารร่างกายได้ โดยญาติมิตร แพทย์ พยาบาล หรือคนใกล้ชิดทำให้ เช่น การบีบนวดให้ การเคลื่อนไหวแขนขาให้ การจับพลิกตัว หรือเปลี่ยนท่าให้ เป็นต้น.

เมื่อผู้ป่วยพอช่วยตนเองได้แล้ว ให้เคลื่อนไหว แขนขา พลิกตัว บิดตัว หรืออื่นๆ บนเตียง จนเริ่มจะเหนื่อยจึงหยุด เมื่อหายเหนื่อยก็เริ่มใหม่ เป็นต้น.

เมื่อลงจากเตียงได้แล้ว ก็ช่วยพยุงเดิน หรือเกาะโต๊ะ เกาะผนังบ้านเดินเป็นช่วงสั้นๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เดินไกลขึ้นๆ เมื่อไหวเหนื่อยหรือไม่สบายให้นั่งพักเมื่อสบายดีแล้วก็เริ่มใหม่ ทำบ่อยๆ แล้วจะแข็งแรงขึ้นเร็ว นอกจากการเดิน ควรใช้การแกว่งแขนขณะนั่งหรือยืน บิดตัวก้มตัว หันศีรษะ และอื่นๆ ที่เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย.

เมื่อแข็งแรงขึ้น ก็ให้เดินเร็วขึ้น ไกลขึ้น ออกกำลังมากขึ้น เมื่อแข็งแรงขึ้นอีก ให้เดินจ้ำสลับกับเดินเล่นต่อไปก็อาจจะวิ่งเหยาะ ๆ สลับกับเดิน เมื่อแข็งแรงขึ้นไปอีก ก็อาจจะวิ่งเร็วสลับกับวิ่งเหยาะ ๆ ได้.

ผู้ที่ว่ายน้ำเป็น การว่ายน้ำก็เป็นการบริหารร่างกายที่ดีอีกอย่างหนึ่ง.

## การบริหารเพื่อแก้อาการเฉพาะแห่ง

### 1. แก้อาการปวดข้อ

ในขณะที่ข้อปวดมาก โดยเฉพาะถ้าข้อนั้นบวมแดง และ/หรือร้อนด้วย ควรให้ข้อนั้นอยู่เฉยๆ (พักข้อ) จนอาการปวดดีขึ้นแล้วจึงเคลื่อนไหวข้อนั้นช้าๆ เบาๆ (อย่าให้เจ็บมาก มิฉะนั้นอาการอาจกำเริบ) ควรกดจุด หรือบีบนวดกล้ามเนื้อและเส้นในบริเวณนั้นที่ตึงแข็งหรือกดเจ็บ จะช่วยลดอาการ ปวดและ/หรือเมื่อยลงได้.

เมื่อข้อปวดน้อยลงและสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่ปวดแล้ว ให้บริหารโดยการเกร็งกล้ามเนื้อรอบข้อนั้น

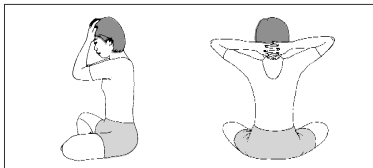
เพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบข้อนั้นแข็งแรงขึ้น เวลาเคลื่อนไหว ข้อนั้นจะได้ไม่อักเสบหรือกำเริบบ่อยๆ เช่น

ก. **สำหรับอาการปวดคอ ไหล่ และสะบัก** ที่ทำให้ คอเอียง หันคอไม่ได้ หรือที่เรียกว่า “ตกหมอน” ซึ่งเกิดจากกระดูกคอ (ข้อคอ) ทับเส้นประสาทคอ เมื่ออาการปวดคอดีขึ้นจนพอเกร็งคอได้แล้ว ให้บริหารคอดังนี้

- นั่งตัวตรง มองตรงไปข้างหน้า ใช้มือซ้ายดัน ศีรษะด้านซ้าย (เหนือหู) ไปทางขวา แต่ให้ขึ้น ศีรษะไว้ โดยให้ศีรษะตรงตลอดเวลา ออกแรง ดันเบาๆ ก่อนแล้วเกร็ง ศีรษะสู้แรงมือไว้ ออก แรงดันเพิ่มขึ้นจนเริ่มจะ รู้สึกเจ็บก็หยุดออกแรง เพิ่ม แล้วเกร็งศีรษะสู้ แรงมือไว้เป็นเวลา 10 วินาที (นับ 1-10 ซ้ำๆ)



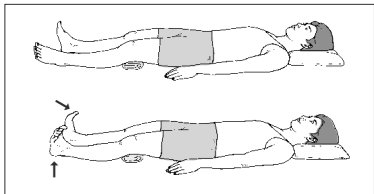
หลังจากนั้นจึงปล่อยมือจากคีรษะ แล้วไปบริหารด้านขวา โดยใช้มือขวาดันคีรษะด้านขวา ทำเช่นเดียวกับด้านซ้าย.



- ต่อไปก็บริหารด้านหน้า โดยใช้มือ 2 ข้าง ดันหน้าผากไปข้างหลัง แต่ขึ้นคีรษะไว้ นับ 1-10 แล้วไปบริหารด้านหลัง โดยประสานมือ 2 ข้าง วางที่ท้ายทอย ดันคีรษะไปข้างหน้า นับ 1-10 เป็นอันเสร็จสิ้นการบริหารคอ 1 ครั้ง (บริหารซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง ครบ 1 ครั้ง) ให้บริหารคอ เช่นนี้วันละ 30-40 ครั้ง แล้วต่อไปจะไม่ปวดคอ ไหล่ และสะบักอีก.

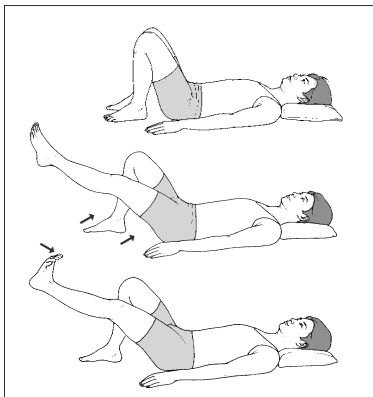


- ข. **สำหรับอาการปวดเข่า** ที่เกิดจากการเสื่อมของข้อเข่า นอกจากจะต้องลดน้ำหนักร่างกายลง เพื่อที่เข่าจะไม่ต้องรับน้ำหนักมากแล้ว ให้บริหารเข่าดังนี้

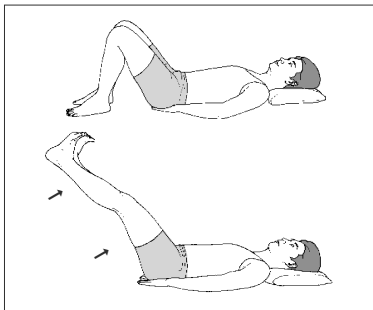


- ในทำนั้งหรือนอน เขยียดขา 2 ข้างออกไปให้ตรง มีหมอนเล็กๆ รองใต้ข้อพับ กระจกข้อเท้าขึ้นจนรู้สึกน่องตึงเต็มที่ แล้วเกร็งหัวเข่าให้สั่นเทา ลอยพื้นพื้น เกร็งแน่นไว้เช่นนั้นเป็นเวลา 10 วินาที (นับ 1-10) แล้วพัก ทำสลับกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนเมื่อยหรือเหนื่อยก็หยุดพัก เมื่อไหวว่างก็ทำใหม่.
- ดูหน้า 207 “ท่าบริหารข้อเข่า”.

ค. สำหรับอาการปวดหลัง ดูเรื่อง “ปวดหลัง ปวดเอว” ประกอบ นอกจากจะต้องลดน้ำหนักร่างกายให้หาย “ลงพุง” แล้ว ควรบริหารกล้ามเนื้อหลัง และท้องโดยวิธีต่างๆ เช่น

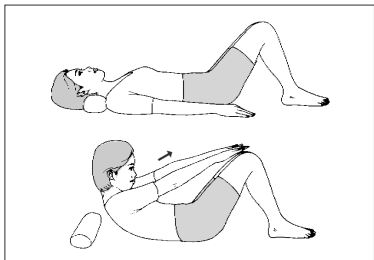


- ในท่านอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง แขนวางข้างลำตัว เริ่มด้วยการยกขาข้างหนึ่งเหยียดตรงขึ้นช้า ๆ จนยกขึ้นต่อไปไม่ได้ แล้วกระดกข้อเท้าให้เกร็งอยู่ในท่านั้น 10 วินาที (นับ 1-10) แล้วอขาข้างนั้นลง สลับท่าแบบเดียวกันกับขาอีกข้างหนึ่ง ทำสลับกันไปมาเช่นนี้จนเหนื่อยหรือเมื่อยก็หยุดพัก เมื่อไหว่ว่างหรือสบายดีก็ทำใหม่ ควรทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนลุกจากเตียงเวลาเช้า และก่อนนอน.
- เมื่อแข็งแรงขึ้นแล้ว ให้นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง มือสอดไว้ใต้สะโพก ยกขาทั้ง 2 ข้าง เหยียดตรงขึ้นพร้อมกันจนถึงและให้ขาแยกจากกันเล็กน้อย ให้เกร็งอยู่ในท่านั้น 10 วินาที (นับ 1-10) แล้วค่อย ๆ วางฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างลงกับพื้นในท่าชันเข่า พักหายใจเข้าออก แล้วยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นใหม่ ยกขา-วางขาเช่นนี้จนเหนื่อยหรือเมื่อยก็หยุดพัก (ดูหน้า 203).
- เมื่อไหว่ว่างหรือสบายดีก็ทำใหม่ ควรทำอย่างน้อย



วันละ 2 ครั้ง (ก่อนลุกจากเตียงเวลาเช้า และก่อนนอน) ครั้งละ 5-10 ครั้งในระยะแรก แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ.

- เมื่อแข็งแรงมากขึ้นและไม่ปวดหลังแล้ว ให้บริหารในท่านอนหงาย ชันเข่า วางแขนข้างลำตัว แล้วพยายามเกร็งตัวลุกขึ้นมาด้านหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เกร็งค้างไว้ 10 วินาที (นับ



1-10) แล้วค่อยๆ ปล่อยตัวกลับลงไปนอนในท่า  
เริ่ม ควรทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เวลาเช้าและ  
ก่อนนอน) ครั้งละ 2-3 ครั้งในระยะแรก แล้วเพิ่ม  
ขึ้นเรื่อยๆ.

## 2. แก้อาการข้อติด

อาการข้อติดมักจะร่วมกับอาการปวดข้อ โดยเฉพาะเวลาเคลื่อนไหว ข้อที่ติด อาการข้อติดอาจเกิด  
หลังอาการปวดข้อจากสาเหตุอะไรก็ได้ เช่น อุบัติเหตุ

ข้ออักเสบ เป็นต้น หรือเกิดจากการไม่ได้ใช้ข้อนั้นเป็นเวลานานๆ เช่น อัมพาต ไม่รู้สีก้าว กลัวเจ็บ เป็นต้น. การแก้ปัญหาข้อติดคือ การบริหารโดยการเคลื่อนไหวข้อนั้นบ่อยๆ ในระยะเริ่มแรกอาจเคลื่อนไหวแต่เพียงเล็กน้อยๆ ก่อน โดยใช้อาการเจ็บมากเป็นตัวกำหนด (ถ้าเจ็บพอทนได้ต้องยอมเจ็บ แม้ว่าน้ำตาจะร่วงบ้างก็จำเป็น มิฉะนั้นข้อที่ติดอยู่จะไม่หายติดและจะเคลื่อนไหวไม่ได้ตลอดไป).

ถ้าเจ็บมาก อาจใช้แช่น้ำร้อน (ที่พอทนได้) ถ้าเป็นที่มือและเท้า หรือใช้ถุงน้ำร้อนประคบถ้าเป็นที่ข้อศอก ข้อเข่า หรือไหล่ หรือใช้ครีมน้ำมันระกำทาหวด ลักพัก แล้วค่อยเคลื่อนไหวข้อที่ติดนั้น.

ถ้าทำเองไม่ได้ ให้ผู้อื่นทำให้ก็ได้ และต้องยอมเจ็บไม่ว่าจะทำเองหรือให้ผู้อื่นทำ มิฉะนั้นจะไม่ได้ผล.

### หมายเหตุ :

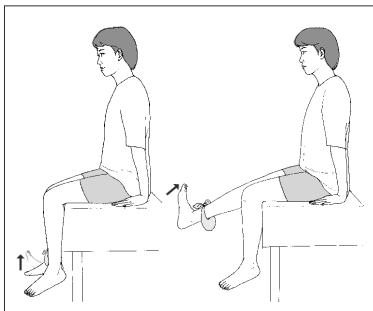
1. การบริหารร่างกายในกรณีต่างๆ ควรจะบริหารการหายใจด้วย นั่นคือ ควรจะหายใจเข้าและออก

ให้เหมาะหรือพอดีกับการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละท่า ซึ่งจะเป็นการบริหารการหายใจ (บริหารปอด) และฝึกสมาธิ (บริหารจิต) ไปด้วยพร้อมกัน.

2. การบริหารร่างกายควรจะทำตามสภาพ (ตามกำลัง) ของแต่ละคน และต้องเริ่มทำจากน้อยไปหามาก อย่าทำเกินกำลังหรือจนเกิดอาการไม่สบาย เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อไม่กล้าออกกำลังอีก.
3. การบริหารร่างกายควรจะทำสม่ำเสมอเป็นประจำ ถ้าทำๆ หยุดๆ จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยหรืออาการไม่สบายอื่นๆ ได้ง่าย และจะไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร.
4. การบริหารร่างกายควรจะทำให้สภาพที่ไม่ร้อนอบอ้าวในสถานที่ที่ไม่แออัด อากาศปลอดโปร่ง (ไม่มีมลพิษ) และปลอดภัย (สำหรับผู้ที่ยังไม่แข็งแรง ควรมีคนที่แข็งแรงอยู่ด้วยเพื่อช่วยเหลือ).

## ท่าบริหารข้อเข่า

นั่งห้อยขาบนเก้าอี้หรือโต๊ะ มือยันพื้นเก้าอี้หรือเอนตัวพิงพนัก (ถ้ามี) กระจกข้อเท้าขึ้นจนตึงแล้วเหยียดข้อเข่าให้ขาเหยียดออกตรงๆ อย่างช้าๆ แล้วเกร็งเข่าให้อยู่ในท่านี้นี้ประมาณ 5-10 วินาที ค่อยๆ วางขาลงอย่างช้าๆ พักแล้วเหยียดขาอีกข้างหนึ่งแบบเดียวกันทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด.





บางท่านที่ข้อเข่าแข็งแรงอาจจะเพิ่มแรงต้านทานด้วยก้อนน้ำหนัก โดยใช้ถุงทราย (อาจใช้ถุงพลาสติกที่มีหูหิ้ว ซึ่งทรายตามน้ำหนักที่ต้องการ) น้หนัก 0.5 กิโลกรัม คล้องที่ข้อเท้า แล้วค่อยๆ ยกขาขึ้นตรงๆ เกร็งขาไว้ประมาณ 5-10 วินาที จึงวางขาลงพัก แล้วทำใหม่ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุดเช่นกัน.

## ทำไมต้องดูแลรักษาตนเอง

ในวันหนึ่งๆ ประชาชนร้อยละ 5 จะป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่ง ซึ่งหมายถึงว่าในประชากร 60 ล้านคนทั้งประเทศ จะมีผู้เจ็บไข้ 3,000,000 คน ในวันหนึ่งโรงพยาบาลทั้งของรัฐฯ และเอกชน ตลอดจนคลินิก แพทย์ส่วนตัว คงจะดูแลผู้ป่วยได้ไม่เกิน 200,000 คนต่อวัน ที่เหลือก็ต้องช่วยตัวเองไปตามยถากรรม

ที่โรงพยาบาลของรัฐฯ นั้นก็แน่นแสนแน่น จนผู้ป่วยแต่ละคนได้รับการตรวจลวกๆ เพียงนาที่สองนาที่ อันเป็นสภาพของบริการที่ล้นสนวนวายและไม่คุ้มค่า

หากประชาชน พระ ครู ทหาร ตำรวจ หรือใครก็ตาม ให้มากที่สุด มีโอกาสเรียนรู้เรื่องรักษาและป้องกันโรค เพื่อดูแลรักษาตนเอง และช่วยเหลือกันเองให้มากที่สุด ซึ่งจะสามารถจัดการกับเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยที่เป็นๆ กันอยู่ได้ถึงร้อยละ 80-90 ก็จะได้ลดความล้นสน

วุ่นวายที่โรงพยาบาลต่าง ๆ ลง เปิดโอกาสให้แพทย์  
 พยาบาลให้บริการที่มีคุณภาพดีกว่าเดิม ทำให้การรักษา  
 พยาบาลเข้ารูปเข้ารอยมากขึ้น และมีมนุษยธรรมมากขึ้น

ไม่มีใครรักลูกเท่าพ่อแม่

ไม่มีใครรักกันเท่าญาติและเพื่อน

และไม่มีใครรักเราเท่าตัวเราเอง

การที่พ่อแม่มีความรู้ดีที่สุดที่จะดูแลรักษาลูก

การที่ญาติและเพื่อนมีความรู้ดีที่สุดที่จะดูแลรักษา

ญาติและเพื่อน

และการที่ตัวของตัวเองมีความรู้ดีที่สุดที่จะรักษา

ตัวเอง

จึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่ง และเป็นความถูกต้อง

ขณะนี้วงการสาธารณสุขนานาชาติตระหนักดีว่า **การดูแลรักษาตนเองเป็นคุณธรรม** ในหลักการของการสาธารณสุขมูลฐานอันเป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาล การดูแลรักษาตนเองจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง

“หมอบ้าน” ถือกำเนิดขึ้นมาเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองและการช่วยเหลือกันเอง โดยมีความรู้ความสามารถมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อประหยัดทรัพย์ ประหยัดเวลา และประหยัดชีวิตของประชาชนคนไทยทั้งมวล

## “หมอชาวบ้าน” หมายถึงใคร

หมอชาวบ้านหมายถึงประชาชนทุกคน

ไม่ว่าจะเป็นคนจนหรือรวย

ไม่ว่าจะเป็นคนในชนบทหรือชาวกรุง

พ่อแม่ทุกคนที่ชวนช่วยรักษาลูก

ญาติที่รักษาญาติ

เพื่อนที่รักษาเพื่อน

พระสงฆ์ที่ช่วยสงเคราะห์ประชาชนในเรื่องความเจ็บไข้

ครูที่รักษาลูกศิษย์หรือชาวบ้าน

หรือใครก็ตามที่ชวนช่วยช่วยเหลือกัน

โดยไม่เห็นแก่อามิสสินจ้าง

ทั้งหมดนี้แหละคือหมอชาวบ้าน

หากท่านได้รับผลดีจากหนังสือเล่มนี้  
ขอให้ท่านมีกำลังใจ  
ที่จะทำความดีเพื่อผู้อื่นต่อไปมากยิ่งขึ้น

---

สำหรับท่านที่สนใจรายการหนังสือคุณภาพอื่นๆ  
ในเครือสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน  
สามารถสอบถามหรือติดต่อขอรับรายละเอียดได้ที่  
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน 36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10  
ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2278-1616, 0-2618-4710