

การศุขาทิบาลสำหรับบุคคลและ ครอบครัว.

เป็นความรู้เรื่อง

การต่อสู้กับข้าศึกที่เราแลไม่เห็นตัว.

ของ

เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี.



สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยาภาณุพันธุวงศ์วรเดช

โปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์แจก

ในงานศพ หม่อมเล็ก ภาณุพันธุ์ ณ กรุงเทพ.



คำแปลประกาศของเมืองโตเรนโต

ในประเทศแคนาดา.



ร้ายยิ่งกว่ามหาสงคราม.

“ค่านวนชาติทั้งหลายที่ได้เขากะทำสงครามกันในมหาสงครามครั้งนี้, (พ.ศ. ๒๔๕๗ - ๒๔๖๑) ระหว่างเวลาสงบ (คือเมืองยังไม่ได้ทำสงครามกัน มีจำนวนคนตายด้วยโรคต่าง ๆ ที่ควรจะป้องกันได้ปีละมากกว่า ๖,๕๐๐,๐๐๐ คน. ตั้งแต่วันเริ่มสงครามจนกระทั่งวันอย่าทัพ, (รวมเวลา ๔ ปี, กับ ๓ เดือนเศษ) จำนวนทหารที่ตายในสนามรบรวมทั้งสิ้นยังน้อยกว่า ๗,๐๐๐,๐๐๐ คน จึงเห็นได้ว่า การยุทธทั้งหลายอันกระทำเพื่อประโยชน์แห่งมนุษย์ หาได้มีอยู่จะเพาะแต่ในสนามรบไม่. สงครามที่เราต้องกระทำอยู่เสมอทุกวันในชีวิตของเรา เพื่อต่อสู้เอาไชยแก่ข้าศึกที่เราแลไม่เห็นตัวนั้น, แม้หากว่าจะไม่สำคัญยิ่งไปกว่ามหาสงครามคราวนี้, ที่กระทำแก่ข้าศึกซึ่งคุกคามจะทำลายเสียซึ่งอารยะธรรม, ก็คงไม่สำคัญน้อยกว่า.”

หมอ ชาร์ลส์ เย, เฮสติงส์,

ปริญา เอ็ม. ดี.

คำนำ.



“อโรคฺยา ปรมมา ลากา”

ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ.

ความรู้เรื่องเชื้อโรค, และการบำรุงร่างกายให้แข็งแรงไว้เพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค, เป็นความรู้ใหม่, แม้ในยุโรป. โรคติดต่อต่างๆ ทำลายชีวิตมนุษย์ในเมืองเราปีละมากมาย, เราต้องการสำมะโนครวให้ทวีเร็ว, เพราะกำลังและความเจริญแห่งประเทศย่อมเป็นปีกแผ่นได้ด้วยมีสำมะโนครวมาก, เหตุฉะนั้นเราต้องชวนกันปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์ตามพุทธวจนะข้างต้นนั้น.

การปลูกความรู้ใหม่ต้องเริ่มให้วิชาแก่เด็ก, เหตุฉะนั้นข้าพเจ้าจึงพยายามรวบรวมทำหนังสือขึ้นเป็นแบบสอนอ่านสำหรับนักเรียน, และหวังว่าคงจะเป็นประโยชน์ตลอดไปถึงผู้ใหญ่ด้วย.

ข้าพเจ้าขอแสดงความขอบคุณ นายพันโท หลวงศักดิ์ดาพลรักษ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ของสภาอากาศ, ที่ได้ช่วยตรวจแก้ถ้อยความในหนังสือเล่มนี้ตลอดตั้งแต่ต้นจนปลาย, กับขอขอบใจอำมาตย์โท หลวงเผด็จมวิทยาสูง ที่ได้รับธุระช่วยตรวจการพิมพ์ให้ตลอดเล่ม. อนึ่งขอเชิญผู้มีความรู้ช่วยทักท้วงแก้ไข เพื่อประโยชน์สำหรับคราวพิมพ์ต่อไปด้วย.

เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี.

วันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๑.

สารบัญ



	หน้า
บทที่ ๑ โรคหรือความไข้เจ็บ.....	๑
” ๒ เชื่อโรค	๓
” ๓ เชื่อโรคที่เข้าทางผิวหนัง และที่ทำให้เกิดหนอง.....	๖
” ๔ เชื่อบาดทะยัก.....	๙
” ๕ โรคซึ่งยุ่งพามา.....	๑๐
” ๖ เราอาจกำจัดยุงได้อย่างไร?	๑๔
” ๗ กามโรค... ..	๑๗
” ๘ หลอดลมและปอด.....	๒๐
” ๙ วรรณโรคภายใน.....	๒๒
” ๑๐ การรักษาวรรณโรคภายใน.....	๒๖
” ๑๑ โรคอื่นๆ ที่เกิดในหลอดลมและปอด.....	๒๘
” ๑๒ โรคเรื้อน.....	๓๐
” ๑๓ โรคในกระเพาะอาหารและลำไส้.....	๓๒
” ๑๔ อหิวาตกโรค.....	๓๓
” ๑๕ เวลาเกิดอหิวาตกโรคชุกชุมจะอย่างไร?	๓๕
” ๑๖ ไข้พิษ, บิด, และ ท้องร่วง.....	๓๘
” ๑๗ ชาง หรือไข้ท้องเสียของเด็ก.....	๓๙
” ๑๘ โรคผิวหนังที่เป็นกันชุกชุม.....	๔๓

บทที่	๑๙	ไส้เดือนในลำไส้และกระเพาะอาหาร.....	๔๔
”	๒๐	ใช้ทรพิษหรือฝีดาต.....	๔๙
”	๒๑	การศุขภิบาลกับโรคติดต่อ.....	๕๒
”	๒๒	แมลงและสัตว์ที่พาเชื้อโรคมาสู่คน.....	๕๕
”	๒๓	ตลาดและครัว.....,	๕๗
”	๒๔	ประปาและเรื่องน้ำกินน้ำใช้.....	๖๑
”	๒๕	การขนอุจจาระและมูลสัตว์.....	๖๔
”	๒๖	เราทุกคนจะพึงช่วยการศุขภิบาลได้อย่างไร.....	๖๖
”	๒๗	คำแนะนำทั่วไปเพื่อป้องกันไม่ให้มีเชื้อโรคแพร่หลาย.....	๖๙
”	๒๘	สาธารณสุขภิบาล.....	๗๑

บทพิเศษ

อบายมุขคือความฉิบหายของคน. ๗๕

บทพิเศษ (ต่อ)

อันตรายของเด็ก..... ๘๑

ประกาศ พระราชบัญญัติเรื่องป้องกันกาฬโรค.....

พระราชบัญญัติระงับโรคระบาด.....

บทที่ ๑.

โรคหรือความไข้เจ็บ.

คนทุกคนต้องการให้ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค แต่คนเป็นอันมากมักมีโรคประจำตัว และบางคนมีร่างกายอ่อนแอที่เรียกว่าคนไข้โรค. ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? ก็เพราะว่าร่างกายไม่ปรกติ. ถ้าใครรักษาร่างกายให้ปรกติอยู่ได้คนนั้นก็ย่อมไม่มีโรค. จึงเห็นได้ว่า โรคเกิดเพราะร่างกายไม่ปรกตินั่นเอง.

ปรกติของร่างกายต้องการอะไร? ร่างกายเราต้องการอาหาร, ต้องการน้ำ, ต้องการอากาศ, ต้องการออกแรงที่เรียกว่าเอกเซอร์ไซส์, และต้องการพัก คือ นอนหลับ. ความต้องการเหล่านี้ถ้าได้มีพอที่อยู่เสมอร่างกายก็เป็นปรกติอยู่ได้. ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ หญิงหรือชาย ถ้าความต้องการเหล่านี้แต่ละอย่างๆ บกพร่องไป เป็นต้นว่า กินไม่พอ, หรือนอนไม่พอ, หรือออกแรงไม่พอ, ร่างกายก็ผิดปรกติ คืออ่อนแอลง ให้ช่องแก่โรค. ร่างกายที่ปรกติไม่ให้ช่องแก่โรค ถึงจะมีเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย เชื้อโรคนั้นก็ต้องทำลายไปเอง, เพราะสู้ความแข็งแรงของร่างกายไม่ได้.

สิ่งซึ่งเป็นอันตรายแก่ร่างกาย. สัตว์บางอย่างกัดคนเข้าแล้ว คนตาย, พิษ คือ ต้นไม้บางอย่างใครกินเข้าไปก็ตาย, อาหารที่บูด หรือ เนื้อสัตว์ที่ตายเองเพราะเป็นโรคใครกินเข้าไปก็เจ็บ, เหล่านี้เพราะมีพิษ. เมื่อพิษนั้นเข้าไปในร่างกาย ก็ทำให้ร่างกายเป็นอันตรายผิดปรกติไป, ถ้าพิษแรงจัดเช่น ยาพิษ, หรือพิษงูเห่า, ก็อาจทำให้ตายได้ง่าย. ถ้าพิษเป็นอย่างอ่อนก็เพียงแต่ให้เจ็บไข้. คนที่ร่างกายอ่อนแอไม่ปรกติ, ถูกอันตรายเล็กน้อยก็อาจเจ็บไข้ได้มากมาย, เพราะร่างกายให้ช่องแก่โรคอยู่. แต่คนที่ร่างกายแข็งแรงเป็นปรกติ, ถ้าถูกอันตรายแต่น้อยก็พอทนได้, ถ้าถูกอันตรายมากก็ไม่เจ็บมากมาย, หรือแม้เจ็บมาก ก็พอทนอยู่ได้นาน, พอมีโอกาสให้หมอรักษาได้. เหตุฉะนั้นร่างกายที่เป็นปรกติ คือแข็งแรงดี, แม้ถูกอันตรายเข้าแล้ว, ก็ไม่ให้ช่องแก่อันตรายนัก, พอผ่อนหนักให้เป็นเบาได้.

เชื้อโรค, นอกจากพิษสัตว์, พิษ, และอาหารที่บูดเสีย, ยังมีอันตรายของ ร่างกายอีกประเภทหนึ่ง เรียกว่าเชื้อโรค. เชื้อโรคนี้นี้เป็นสัตว์บ้าง เป็นพืชบ้าง, เล็กมากจนเห็นด้วยตาเปล่าไม่ได้ ต้องส่องด้วยกล้องขยาย (ไมโครสโคป) จึงจะแลเห็นได้. กล้องนี้ขยายส่วนของเล็กให้แลเห็นใหญ่หลายพันเท่า. ขามดเล็กนิดเดียว เมื่อส่องดู จะแลเห็นโตเท่าขาตุ๊กแก.

เหตุฉะนั้นเชื้อโรคที่แลดูด้วยตาเปล่าไม่เห็น, ส่องดูด้วยกล้องนั้นจะแลเห็นได้ถนัด. เชื้อโรคเหล่านี้บางอย่างมีอันตรายมาก เช่น เชื้อกาฬโรค, บางอย่างมีอันตรายน้อย เช่นเชื้อโรคตาแดง. ถ้าเชื้อโรคเหล่านี้เข้าไปในร่างกายใคร ก็ทำอันตรายแก่ร่างกายของผู้นั้น. ถ้าร่างกายเป็นปรกติอยู่ไม่ให้ช่องแก่โรค เชื้อโรคนั้นก็ทำอันตรายไม่ได้, หรือทำได้แต่น้อย.



รูปที่ ๓. กล้องขยาย.

โรคติดต่อ. เชื้อโรคบางอย่าง ไปจากคนหนึ่งถึงอีกคนหนึ่งได้, เราเรียกว่าโรคติดต่อ, ได้แก่ไวรัสโรค (ฝืนท้อง) เป็นต้น. ที่ร้ายแรง เป็นภัยแก่คนอื้อฉาวมากมายเราเรียกว่าโรคระบาว์, แปลว่าโรคที่เป็นเสนียดจรรไร ทำให้วุ่นวายใหญ่, ได้แก่อหิวตกะโรค, กาฬโรค, ไข้ทรพิษ (ฝีดาษ) เป็นต้น. คนโง่เขลาไม่เชื่อ, แต่นักปราชญ์ผู้มีความรู้ได้ตรวจเห็นถ่องแท้แล้วว่าติดต่อกันได้, และได้แสดงเหตุผลเป็นพยานหลักฐานไว้ชัดเจน, พวกเราผู้ได้เล่าเรียนแล้วจึงต้องเชื่อ. และไม่ทำความประมาทให้เชื้อโรคนั้น ๆ ติดต่อมาถึงเราได้โดยไม่จำเป็น.

เชื้อโรคชนิดไหนติดต่อกันได้อย่างไรจะอธิบายในบทหลัง ๆ บัดนี้ควรให้ทราบข้อสำคัญไว้ คือ

ข้อสำคัญ ๔ อย่างในเรื่องโรคติดต่อหรือโรคระบาว์

๑. โรคติดต่อหรือโรคระบาว์ทุกชนิดมีเชื้อ. เชื้อนั้นเกิดมากมายขึ้นในร่างกายคนจนเป็นพิษทำอันตรายแก่ร่างกาย.

๒. โรคติดต่อหรือโรคระบาว์ติดคนอื่น ๆ ได้ด้วยเชื้อโรคในตัวคนเจ็บได้ เข้าไปสู่ร่างกายคนดี แล้วทำให้เจ็บเป็นโรคเดียวกัน. บางชนิดติดต่อจากผิวหนัง, เช่น เรื้อน, อันทำให้คนเจ็บมีอาการหูหนวกตาเรื่อและมือกุดตีนกุด, เป็นต้น. บางชนิดติดต่อกันจากอวัยวะเช่นอหิวตกะโรค, อูจจาระของคนใช้ทิ้งลงในน้ำ เชื้อโรคอยู่ในน้ำ ใครเคราะห์ร้ายกินเข้าไปคนนั้นก็เป็นอหิวตกะโรค, บางชนิดติดต่อกันด้วยเสมหะหรือน้ำลายที่คนเจ็บไอหรือถ่มออกมาจากคอ เช่น วรรณโรค, แล้วเชื้อโรคนั้นเข้าไปทางปากหรือจมูกของคนดี, ทำให้เกิดเป็นวรรณโรคติดต่อกันด้วย.

๓. ถ้าเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายไม่ได้ ก็ทำอันตรายไม่ได้, เหตุฉะนั้นจึงมีทางที่เราจะระวังป้องกันโรคติดต่อได้.

๔. โรคติดต่อเหล่านี้ เราอาจกำจัดให้สิ้นสูญได้โดยทำลายเชื้อโรคในตัวคนเจ็บหรือในซากศพให้ตายหมด. ถ้าทำได้เช่นนั้นทุกรายไป ไม่ช้าโรคเหล่านั้นก็จะสูญพันธุ์เพราะไม่มีตัวเชื้อโรคที่จะเข้าทำอันตรายร่างกายคนได้ต่อไป.

ศุขาภิบาล ศัพท์นี้เป็นคำบาฬี แปลว่า รักษาความสุข คือหมายความว่า หลีกหนีโรคด้วยวิธีต่อสู้กำจัดเชื้อโรค. ถ้าใครเป็นกาฬโรค, วรรณโรค, ไข้ทรพิษหรือโรคเรื้อนเป็นต้น, เราไม่ปล่อยให้เชื้อโรคในตัวคนเจ็บนั้นกระจายไปเข้าร่างกายคนอื่น. เมล็ดหญาาคาที่อยู่ในกำมือเราแล้ว, เราอาจเผาให้สูญได้ง่าย, แต่เมล็ดหญาาคาที่ได้ปลิวกระจายไปบนแผ่นดินแล้ว เราตามกำจัดได้ยากฉันใด, เชื้อโรคซึ่งออกมาจากคนเจ็บทางอุจจาระ หรือเสมหะก็ตาม, เราอาจกำจัดให้สิ้นสุดได้ง่ายกว่าเชื้อโรคซึ่งได้ปล่อยให้กระจัดกระจายไปในที่ต่าง ๆ แล้วฉันนั้น. ความประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ จะกล่าวด้วยวิธีต่อสู้และกำจัดเชื้อโรคซึ่งเป็นวิธีศุขาภิบาล เพื่อป้องกันชีวิตมนุษย์ให้พ้นอันตรายโดยไม่จำเป็น.



บทที่ ๒.

เชื้อโรค.

ได้กล่าวแล้วว่าเชื้อโรคเป็นสัตว์บ้าง เป็นพืชบ้าง, เล็กมากจนแลเห็นด้วยตาเปล่าไม่ได้, ต้องดูด้วยกล้องขยาย(ซึ่งขยายส่วนใหญ่) จึงแลเห็น. นักปราชญ์ได้ตรวจสอบมากมายจนเราทั้งหลายได้รู้ความจริงว่า เยื่อที่แผลมีตัวเชื้อโรคนับไม่ถ้วน, แมลงวันซึ่งเกาะตามแผลและตามสิ่งโสโครก มีเชื้อโรคติดเท้ามาหลายร้อยตัว, ในเสมหะหรืออุจจาระของคนไข้วรรณโรคหรืออหิวาตกโรค มีเชื้อโรคติดออกมาด้วยนับร้อยนับพัน, เหล่านี้เราแลไม่เห็นทั้งนั้น เพราะมันเล็กเหลือเกิน. เมื่อเรารู้แน่แล้วว่ามันมีอยู่เช่นนั้น เราจึงต้องเรียนเรื่องของมัน เพื่อได้ป้องกันตัวเราให้พ้นจากมัน.

แดดฆ่าเชื้อโรค. เชื้อโรคบางชนิดอยู่ในน้ำ, บางชนิดอยู่ในที่แฉะชื้น, และเชื้อโรคโดยมากเมื่ออยู่ในที่แห้งมักตาย. ถ้าถูกแดดจัดเข้าแล้ว ไม่ว่าเชื้อโรคชนิดใดต้องตาย



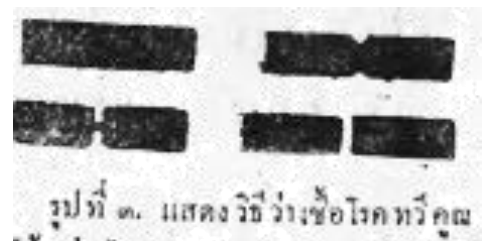
รูปที่ ๒ ที่ซึ่งเชื้อโรคอยู่ได้.

หมด. ลมอากาศก็ช่วยให้พื้นที่แห้งและฆ่าเชื้อโรคได้, เหตุฉะนั้น เปิดหน้าต่างไว้หลายๆ ดีกว่าปิด, แสงแดดและลมจะได้เข้าไปในเรือนได้.

ทำไมสิ่งโสโครกจึงให้เกิดอันตราย? ที่โสโครกมักชื้นแฉะจึงมักมีเชื้อโรคต่างๆอยู่อาศัยมาก. ความชื้นแฉะนั้นเองป้องกันไม่ให้เชื้อโรคตายง่ายมีแต่จะเกิดทวีมากขึ้น, เหตุฉะนั้นถ้าบ้านไหนมีสิ่งโสโครกอยู่มากจึงมีอันตรายมาก. เชื้อโรค

อยู่ใกล้ๆเรามากก็อาจเข้าสู่ตัวเราได้บ้างทำให้เกิดโรค, เหตุฉะนั้นควรรักษาบ้านเรือนและพื้นดินให้แห้งสะอาดจะได้ไม่เป็นที่อาศัยของเชื้อโรคได้.

เชื้อโรคเกิดทวีคูณได้เร็วมาก. เมื่อเชื้อโรคโตเต็มที่แล้วมันขาดกลาง, ตัวเดียวจึงเกิดเป็นสองตัว. เมื่อสองตัวนี้โตเต็มที่แล้วก็ขาดกลางแบ่งแยกออกอีก กลายเป็นสี่ตัว, เป็นแปดตัว, เป็นสิบหกตัว. ยิ่งพื้นที่เปียกชื้นมันไม่ตายง่ายๆ, มันยิ่งทวีคูณเร็วขึ้น. เชื้อโรคโดยมากโตเต็มที่และแบ่งแยกเป็นหลายตัวได้ในชั่วโมงเดียว. ถ้าเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายได้เพียงตัวเดียวหรือสองตัวก็ไม่ค่อยมีอันตราย แต่มันทวีคูณเร็วขึ้น ไม่ช้าก็ทวีคูณขึ้นเป็นร้อยเป็นพันเป็นหมื่นเป็นแสน, ร่างกายคนจึงปรากฏโรคขึ้น, และมีอันตรายมาก.



รูปที่ ๓. แสดงวิธีว่าเชื้อโรคทวีคูณ

เชื้อโรคเข้าไปในตัวคนได้อย่างไร? เชื้อโรคบางชนิดเข้าทางแผล, เหตุฉะนั้น เมื่อเป็นแผลเราจึงต้องใส่ยาสำหรับให้ฆ่าเชื้อโรค และปิดแผลไว้ให้มิดชิด. เชื้อโรคบางชนิด ยุงและแมลงวันพามา เมื่อเกาะหรือกัดเราเข้า ก็ปล่อยเชื้อโรคเข้าไปในชุมชนแล้วเลยเข้าไปถึงเลือดในร่างกาย. เชื้อโรคบางชนิดเข้าไปทางจมูกและปากเมื่อเวลาหายใจ

หรือเมื่อเวลากินเข้าไปกับอาหารและน้ำ. มันติดอาหารอยู่ก็ได้, ติดมือเราเองก็ได้, หรือติด
ช้อนติดถ้วยก็ได้, พอถูกปากก็เข้าปากไป.



รูปที่ ๔. เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปาก, ทางจมูก และทางแผล.

ศุขาทิบาล. ได้ทราบแต่บทที่ ๑ ว่าควรฆ่าเชื้อโรคซึ่งออกมาจากร่างกายคนเจ็บ
เพื่อจะได้ไม่ไปติดต่อกันอีกต่อไป, แต่เราจะฆ่าเชื้อโรคเช่นนั้นให้หมดสิ้นไม่ได้คงมีเชื้อ
โรคที่หลุดปนผ่านไปในที่ต่างๆบ้าง, เหตุฉะนั้นเราจึงต้องถือหลักสำคัญเป็นลำดับที่ ๒
ต่อไป คือ **อย่าให้เชื้อโรคเข้าตัวเราได้.** เราต้องระวังปิดแผลให้มิดชิด, ต้องระวังทางจมูก
และทางปาก. ถ้าระวังได้จริงเราจะไม่เป็นโรคติดต่อหรือโรคระบาดเลย.

เมื่อเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายคนแล้วเป็นอย่างไรบ้าง? เชื้อโรคที่เข้าไป
ในร่างกายแล้ว ก็คอยจะเอาร่างกายเป็นที่อยู่ที่กินและเกิดทวีจำนวนมากขึ้น. ฝ่ายร่างกาย
เราก็คอยต่อสู้กับเชื้อโรคนั้นเหมือนกัน. ถ้าร่างกายแข็งแรงและเชื้อโรคนั้นน้อย ร่างกายก็ฆ่า
เชื้อโรคตาย ตัวเราก็ไม่เกิดโรคนั้น, แต่ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ ให้ช่องแก็โรค หรือมีเชื้อ
โรคเข้าไปในร่างกายมากเกินไป อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามร่างกายก็สู้ไม่ไหว, เชื้อโรคเจริญ
ขึ้น ทวีจำนวนมากขึ้น เราก็เจ็บและอาจตายได้ด้วยเหตุพิษของเชื้อโรคนั้น.

ร่างกายฆ่าเชื้อโรคได้อย่างไร? ถ้าเราเอาเลือดของเราเพียงหยดเดียวใส่
แผ่นกระจกส่องดูในกล้องขยาย เราจะแลเห็นมีตัวอยู่ในเลือดหลายร้อยหลายพันตัว
เรียกว่าตัวเลือด (blood corpuscles) บางตัวสีขาว, บางตัวสีแดง.

ตัวเลือดสีขาวนี้แหละกินและฆ่าเชื้อโรค. ตัวเลือดขาวนี้เท่ากับเป็นทหารรักษา
ร่างกาย คอยต่อสู้และสังหารศัตรูที่เข้ามาทำร้าย. ส่วนตัวเลือดแดงและน้ำเลือด, สำหรับ

นำอาหารมาส่งและช่วยให้ตัวเลือดขาวสังหารเชื้อโรคได้ง่าย, กระทำหน้าที่คล้ายผู้ช่วยพลรบฉะนั้น.

ยังมีของอีกอย่างหนึ่งในร่างกาย ซึ่งเป็นพิษสำหรับฆ่าเชื้อโรค. เมื่อเชื้อโรคเข้าไปถึงเลือด พิษเหล่านี้ก็ออกมาลอยอยู่ในเลือด และฆ่าเชื้อโรคนั้น ๆ. คนที่เป็นโรคบางชนิด เช่น ไข้ทรพิษ หรือหัดแล้ว, มีพิษฆ่าเชื้อโรคเหลืออยู่ในเลือดมาก. บางทีเหลืออยู่ได้ตั้งหลาย ๆ ปี, หรือบางทีเหลืออยู่ตลอดชีวิต. ถ้าเชื้อโรคชนิดนั้น ๆ เข้าไปสู่ร่างกายอีกเมื่อไร พิษนี้ก็ฆ่าเชื้อโรคนั้นทันที. เหตุฉะนั้นคนออกฝีแล้วหรือออกหัดแล้ว จึงมักไม่เป็นอีกตั้งหลาย ๆ ปี, หรือบางทีตลอดชีวิต.

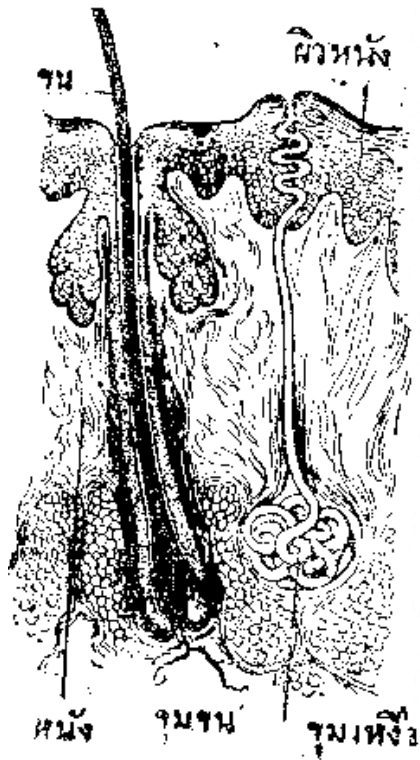
เราช่วยร่างกายต่อสู้เชื้อโรคได้อย่างไร? ถึงหากเราระวังไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในร่างกายอยู่แล้วก็ดี บางทีก็อาจมีเชื้อโรคพลัดเข้าไปได้เหมือนกัน, เหตุฉะนั้น เราต้องช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเข้าไว้ เพื่อจะได้ต่อสู้เชื้อโรค. วิธีช่วยนั้น คือต้องให้กินอาหารพอดี. และเป็นอาหารที่บริสุทธิ์, ต้องออกแรงให้พอ, และนอนให้พอ จึงมีหลักสำคัญ แห่งการสุขภาพเป็นลำดับที่ ๓ ว่า จงรักษาร่างกายให้ปกติแข็งแรงอยู่เสมอ ร่างกายจะได้มีกำลังต่อสู้และเอาชนะชนะแก่เชื้อโรคได้.



บทที่ ๓

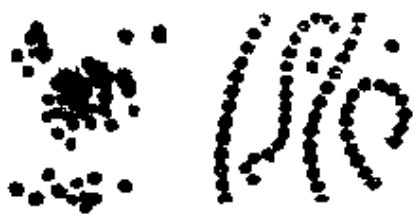
เชื้อโรคที่เข้าทางผิวหนัง, และที่ทำให้เกิดหนอง.

หนังคนมีสองชั้น. ดูรูปที่ ๖. นี้คือรูปหนังคนที่ส่องดูด้วยกล้องขยาย. จะเห็นว่าหนังคนเรามีสอง ชั้น ชั้นนอกแข็งและเหนียว เรียกว่าผิวหนัง ถูกเข็มแทงก็ไม่เจ็บและ



รูปที่ ๓. ริม ผนัง ขยาย ส่วน ใหญ่.

มุมตาม ซอกที่รักและสกปรก. หนองที่แผลของเราเมื่อเชื้อโรคเหล่านี้มากมายจนนับไม่ถ้วน และที่ปรากฏเป็นสีขาวก็เพราะตัวเลือดขาวที่มาต่อสู้ได้ล้มตายเป็นอันมาก. หาใช่ว่ากินส้ม หรือกินเข้าเหนียวทำให้แผลเป็นหนองไม่.



รูปที่ ๔. เชื้อ ที่ ทำให้ เกิด หนอง มี ขนาด ชุม ๒-๓ ไมครอน. ขยาย ส่วน ดัง เห็น ใน กล้อง ขยาย.

ในแผลได้. แผลที่มีมือและที่เท้าต้องระวังให้มาก, เพราะอาจกลายเป็นโรคบาทะยักตายได้ , ถ้ามือและเท้าไปถูกฝุ่นและผงที่มีเชื้อโรคบาทะยัก. (เชื้อโรคบาทะยักมีชุมในพื้นที่ใกล้ บริเวณโรงเลี้ยงม้าและเลี้ยงสัตว์.)

เลือดก็ไม่ออก, ต่อถึงชั้นในจึงจะมีเลือดและรู้สึกเจ็บ. ชุมชนและชุมเหี่ยวมีรากหยั่งถึงหนังชั้นใน ปากชุมเปิด ออกมาที่พื้นผิวหนัง. การอาบน้ำขัดสีหนังให้หมด เหี่ยวโคลเป็นการจำเป็น ถ้าปล่อยไว้ให้สกปรก ปาก ชุมปิดตันเสีย เหี่ยวออกไม่คล่อง เป็นโทษแก่ร่างกาย.

เชื้อโรคเข้าทางผิวหนังได้อย่างไร?

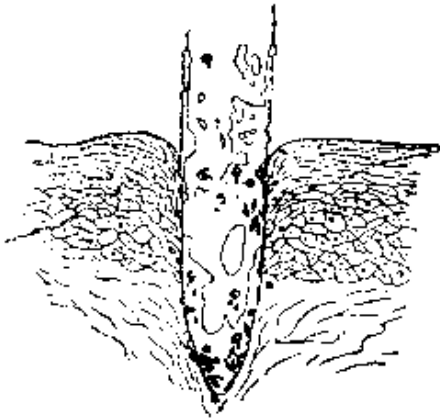
ประโยชน์ของหนังเปรียบเหมือนเกราะเพื่อป้องกัน เนื้อภายใน, เชื้อโรคอาจเข้าไปทางชุมชนชุมเหี่ยวได้ บ้าง, แต่ยากนัก, ถ้าเนื้อเป็นแผลหนังหะออกไปแล้ว นั้นแหละเชื้อโรคจะเข้าทางแผลได้ง่าย. เหตุฉะนั้นเมื่อ เป็นแผล แม้แต่เล็กน้อย จึงต้องเอาผ้าปิดพันให้ มิดชิด. เชื้อโรคที่เข้าทางแผลหรือผิวหนังทุกชนิด มี พิษทำให้เนื้ออักเสบและเกิดหนอง. เชื้อโรคเหล่านี้มี หลายชนิด มีพิษมากบ้างน้อยบ้าง และมักจะอยู่ตาม

การรักษาแผล ถ้าเป็นแผลสดโดยถูก

มีด หรืออื่น ๆ ที่สะอาดบาดใหม่ ๆ ไม่ต้องใส่ยาก็ได้, ถ้าปากแผลสนิทแล้วเอาผ้าที่สะอาดพันไว้ให้ มิดชิด ไม่เข้าแผลก็หายเอง. ถ้าเชื้อโรคจะพลัดเข้า ไปได้ ตัวเลือดขาวในเลือดก็ฆ่าตายหมด. ถ้าหา ผ้าที่สะอาดไม่ได้ เอากระดาษที่สะอาดปิดปากแผล แล้วจึงเอาผ้าพันข้างนอก. อย่าแก้ผ้าพันจนกว่า แผลจะหาย, เพื่อเชื้อโรคจะได้ไม่มีโอกาสเข้าไป

ถ้าสิ่งที่ทำให้เป็นแผลเป็นของสกปรก เช่นมีดหรือตะปูที่เป็นสนิม จะต้องล้างแผล

ด้วยน้ำที่สะอาดเสียก่อน. ถ้าใช้น้ำอุ่นใส่เกลือให้
เค็มด้วย ดีกว่าน้ำเย็นเพราะเชื้อโรคถูกน้ำอุ่นและ
เค็มเข้าก็มักตาย. เมื่อล้างแผลเสร็จแล้วใส่ยาฆ่า
เชื้อโรค เช่นที่เรียกว่ายาน้ำก่อน เอาสำลีจุ่มยานั้น
ปิดปากแผล แล้วจึงเอาผ้าพัน.



รูปที่ ๘. ตะปูที่ตำเนื้ออาจ
มีเชื้อโรค และพาเชื้อโรคนั้น
เข้าไปในเนื้อ.

ถ้าแผลเป็นหนองเสียแล้ว จงรู้เถิดว่ามีเชื้อ
โรคอยู่ในแผลมากแล้ว. ต้องระวังไม่ให้หนองไป
ถูกแผลอื่น เพราะจะพาเชื้อโรคไปให้เกิดหนองขึ้น
ตามกัน. แผลที่เป็นหนองต้องชะด้วยน้ำร้อนแชก
เกลือ, ชะจนแผลสะอาด แล้วจึงใส่ยาและพันผ้าเข้า

ไว้อีก. ยานั้นขอจากหมอดีกว่า. คุณของยา คือ ดับพิษฆ่าเชื้อโรค. พิษแผลมากและน้อย
ต่าง ๆ กัน ยาอะไรจะพอดีกับแผลอย่างไร ควรให้หมอเป็นผู้จัดให้. ถ้าเป็นฝี ต้องให้หมอ
ที่เข้าใจตรวจ เพื่อผ่าฝิ่นั้นในเวลาเหมาะ, เพราะฝีที่เป็นหนองทิ้งช้าเกินไป เชื้อโรคใน
หนองย่อมทำอันตรายแก่เนื้อที่ยังดีทำให้แผลกว้างออกไป ที่เรียกว่าหนองเซาะเนื้อ. กว่าฝี
จะแตกเองและกว่าแผลจะหาย ต้องเสียเวลานานไม่เข้าเรื่อง.

ระวังอย่าให้เชื้อโรคที่เกิดหนองกระจัดกระจายไปในที่อื่น ๆ. อย่าให้
แมลงวันตอมแผลได้เป็นอันขาด เพราะแมลงวันชอบเกาะที่สิ่งโสโครก อาจมีเชื้อโรคติด
เท้ามามากมาย. ถ้ามันเกาะที่แผลเป็นหนองมันก็อาจพาเชื้อโรคในหนองไปติดที่อื่นได้.



รูปที่ ๙. ถ้าเราเห็นเชื้อ
โรคที่ติดเท้าแมลงวันได้คง
เห็นรูปร่างเหมือนในรูปนี้.

ผ้าพันแผลที่เป็นหนอง, เปื้อนหนองแล้วมีเชื้อโรคติดด้วย,
ควรเผาทิ้งเสีย, อย่าทิ้งไว้. ผู้ที่ชะแผลแล้ว ควรล้างมือด้วย
น้ำร้อนและสบู่ เพื่อกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในชุมชนของตนได้.

บางทีเราเอามือเกาแผล, เชื้อโรคติดเล็บโดยเราไม่รู้ตัว,
เชื้อโรคเข้าไปในหนังที่เราเกา ทำให้เป็นแผลลอมปอมไป.
หมอมักรู้ย้อมระวังมาก. เขาทำแผลให้สะอาดเสมอ. เมื่อ
ผ่าฝีแล้ว มีดที่ผ่าเขาก็เอาแช่น้ำร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรคซึ่งอาจจะติดมีด,

ตาแดง ตาแดงบางที่เป็นด้วยเชื้อโรคเช่นกล่าวนี้ จึงติดกันง่ายนัก.
ผ้าเช็ดหน้าหรือหนังสือ, กระจาด, ดินสอ, เครื่องใช้ของเด็กที่เป็นตาแดง อย่าให้ใคร

ถูกต้องได้เป็นดี, เพราะเมื่อถูกตาแล้วจับอะไรเข้า เชื้อโรคที่ตาอาจติดมือมาติดอยู่ที่ของ
อื่นๆ, คนอื่นจับของเหล่านั้นเข้าเชื้อโรคอาจติดมือไป. เมื่อมือไปถูกตาเข้าก็พาเชื้อโรคนั้น
ไปติดตา เลยเป็นตาแดงด้วย.

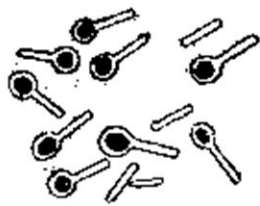


บทที่ ๔.

เชื้อโรคบาทะยัก.

เชื้อโรคที่เข้าทางแผล นอกจากเชื้อที่ให้เกิดหนองดังกล่าวแล้ว, ยังมีเชื้อร้ายอีก
ชนิดหนึ่งเรียกว่า ‘บาทะยัก.’ คนที่เป็นบาทะยักแก้ยากนัก มักจะไม่รอดโดยมาก.

เชื้อบาทะยักอยู่ที่ไหน? มันอยู่ตามแผ่นดิน. สัตว์กินหญ้าเช่นแพะ, แกะ, ช้าง,



รูปที่ ๑๑. เชื้อบาทะยัก

ดูด้วย กล้อง ขยาย.

ม้า, วัว, ควาย, มักจะกลืนเชื้อโรคชนิดนี้เข้าไปในเวลากิน
หญ้า. แต่พิษของเชื้อโรคนี้มีอันตรายเฉพาะแก่คนเท่านั้น
ไม่มีอันตรายแก่สัตว์เลย. เมื่อเข้าไปอยู่ในลำไส้ของสัตว์ มัน
ก็ได้แต่เจริญและทวีจำนวนมากมาย. ผู้ชำนาญได้ตรวจ
ร่างกายสัตว์กินหญ้า เหล่านี้ที่ตายแล้วพบเชื้อโรคบาทะยัก
อยู่ในลำไส้มาก, เหตุฉะนั้นตามแผ่นดินที่ตั้งคอกม้า, วัว
, ควาย, แพะ, แกะ, จึงมีเชื้อบาทะยักชุม. เด็กที่เป็นแผลไม่

ควรไปเล่นใกล้คอกสัตว์เหล่านี้.

เชื้อบาทะยักเข้าในตัวตนได้อย่างไร? มันเข้าทางแผลไม่ว่าแผลเล็กหรือ
แผลใหญ่. แผลที่เป็นด้วยมีดสกปรกบาด, หรือตะปูเก่าๆไม้เก่าๆตำหรือขีด, ต้องระวังให้
มาก, เพราะอาจมีเชื้อบาทะยักติดอยู่ที่ของสกปรกเหล่านี้. โดยปรกติเชื้อบาทะยักไม่ชอบ
อยู่ที่แผลตื้นและแผลสะอาด ชอบอยู่ที่แผลลึก, แผลเหน็บ, และแผลมีหนอง ซึ่งอากาศเข้า
ไม่มีใครถึง. เหตุฉะนั้นแผลซึ่งน่ากลัวอันตรายมาก คือแผลเล็กแต่ลึกและมีหนอง เช่น แผล
ถูกตะปูเก่าๆ หรือเสกีดไม้เก่าๆตำ. แผลเช่นนี้เลือดออกน้อย จึงไม่พอที่จะชะล้างเชื้อบา
ทะยักให้หลุดพ้นออกมานอกแผลได้. แผลชนิดนี้ปากแผลมักจะปิดเร็ว เชื้อโรคเข้าฝังได้
ลึกลงไปพ้นความรบกวนของอากาศ, มันเจริญได้เร็ว และแยกเป็นจำนวนได้มาก ไม่ซำก็

เกิดพิษแล่นเข้าไปตามเส้นประสาท ทำให้คนเจ็บมีอาการชาทั้งขาทั้งแขน. แล้วต่อไปกล้ามเนื้ออื่น ๆ ก็แข็งหมด ทำให้คนเจ็บตัวแข็ง, และตายโดยหายใจไม่ออก. เชื้อบาทะยักนี้ร้ายนัก แม้แต่มีน้อยก็อาจทำผิดให้คนตายได้.

จะป้องกันบาดทะยักได้อย่างไร? ภาพแผลสกปรกต้องชะล้างให้สะอาดด้วยสิ่งที่ฆ่าเชื้อโรคเช่น ด่างทับทิมหรือน้ำมันก๊าดก็ได้, ถ้าเป็นแผลลึกต้องระวังล้างให้หมดจดจะได้ป้องกันทั้งเชื้อบาดทะยักและเชื้อที่ทำให้เกิดหนอง. เมื่อทราบอยู่แล้วว่าเชื้อบาดทะยักอยู่ตามแผ่นดิน ถ้ามีแผลที่เท้าต้องปิดและพันให้มิดชิด. ถ้าจะให้ดีควรใช้รองเท้าเสมอจนกว่าแผลจะหาย.

เด็กคลอดใหม่ ๆ ตายด้วยเชื้อบาดทะยักมาก. เมื่อเด็กคลอดออกมามีสายสะดือติดกับรก เขาเอาด้ายผูกรัดให้แน่นแล้วตัดสายสะดือนี้, และใส่ยาเพื่อให้แผลหายเร็ว. โบราณท่านมักใช้ไม้รวกตัดแทนมิด เพื่อจะให้สะอาด ด้วยมีดสะอาดหายาก, แต่แพทย์เดี๋ยวนี้มีมีดหรือกัณไกรที่สะอาดไว้สำหรับใช้ทำแผล ไม่เอาไปใช้อย่างอื่น เมื่อก่อนจะใช้ก็เอามีดหรือกัณไกรนั้นแช่น้ำร้อนต้มให้เดือด, หรือลนไฟฆ่าเชื้อโรคเสียก่อนแล้ว, จึงใช้ผ่าหรือตัดแผล. การตัดสายสะดือเด็กนี้ถ้าทำไม่สะอาด จะเป็นเครื่องตัดสกปรกที่ดี ผงยาที่โรยสกปรกก็ดี มีเชื้อบาดทะยักติดอยู่ที่สิ่งนั้น ๆ บาดทะยักก็เข้าในแผลได้, เกิดพิษขึ้น, เด็กมักจะตายใน ๗-๘ วันนั่นเอง. เด็กตายเสียด้วยดีและรักษาสายสะดือไม่สะอาดมากต่อมาก, เพราะความเขลาหรือความมักง่ายของผู้ทำนั่นเอง น่าอนาถใจและน่าเสียดายชีวิตเหล่านั้นนัก. พวกเราจึงควรรู้ไว้จะได้ช่วยกันป้องกันต่อไป.



บทที่ ๕.

โรคซึ่งยุงพามา.

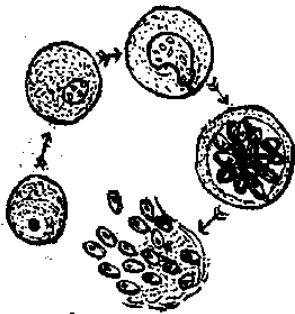
เวลายุงกัด มันแห่ปากของมันลงไปดูดเลือดเรา. ถ้ามีเชื้อโรคอยู่ในตัวยุง เชื้อโรคนั้นก็อาจออกจากปากยุงเข้าไปถึงเลือดของเรา แล้วไปงอกและทวีจำนวนมากขึ้นจนเป็นพิษให้เราเกิดโรคได้, ไม่ใช่ว่าแมลงทุกอย่างเป็นเรือนของเชื้อโรค, แต่ยุงและหมัดเป็นสัตว์ที่เชื้อโรคชอบเอาเป็นเรือน, คือเชื้อโรคอยู่ในตัวยุงและหมัดอ้วนพีและทวีจำนวนได้



รูปที่ ๑๑. แมลงที่เป็นศัตรู. แมลงวัน พาเชื้อโรคติดมากับเท้าและปล่อยไว้ที่อาหาร. เห็บและยุงกัดแล้วปล่อยเชื้อโรคไว้ในเนื้อที่มันกัด.

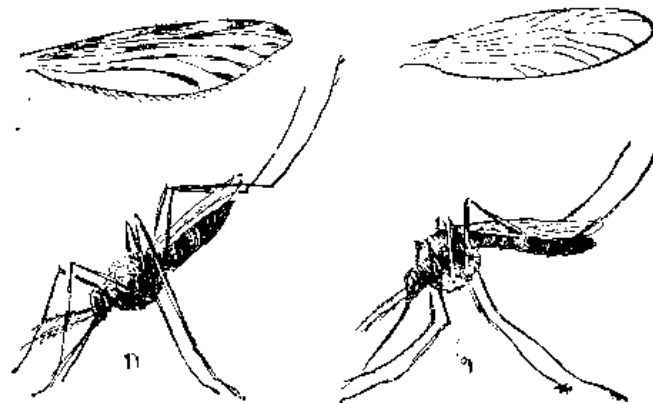
มากโดยไม่มีอันตรายแก่ยุงและหมัดนั้น ๆ. เชื้อโรคที่มักมีในตัวยุง คือ เชื้อไข้มาลาเรีย, หรือที่เรียกว่าไข้ป่าบ้าง, ไข้จับสั่นบ้าง, ไข้ซิกา, แต่ตัวหมัดนั้นมักมีเชื้อกาฬโรค.

เชื้อไข้มาลาเรีย. เมื่อเชื้อแมลงเสียดเข้าไปถึงเลือดแล้วมันโตขึ้น ๆ, แล้วแยก



รูปที่ ๑๒. แสดงว่าเชื้อไข้มาลาเรียในเลือด แยกออก และทวีจำนวน เป็น หลาก ๆ ตัวได้อย่างไร.

ออกเป็นตัวเล็ก ๆ เป็นอันมาก. เมื่อเชื้อเก่าโตและแยกออกเป็นเชื้อใหม่เล็ก ๆ เช่นนี้ ผิดร้ายก็กระจายไปในเลือดของคนเราทำให้หนาวสั่นและจับไข้, ที่เรามักเรียกว่าไข้ป่าหรือไข้สั่น. ไข้มาลาเรียนี้ไม่ติดต่อกันจากคนไข้, ต้องยุงกัดคนไข้กินเลือดคนไข้ที่มีเชื้อมาลาเรียแล้วกัดคนอื่นเข้า. เชื้อมาลาเรียนั้นออกจากปากยุงเข้าถึงเลือดของใคร, งอกเจริญขึ้น, คนนั้นจึงเป็นไข้มาลาเรีย. และยุงที่กัดกินเลือดคนนั้น มักจะเป็นยุงตัวเมียโดยมาก.



รูปที่ ๑๓. ก. คือยุงก้นปล่อง. เวลามัน เกาะกิน และทำหลังมันขึ้นหัวปักลง. ข. คือยุงสามัญ.

ยุงก้นปล่องเป็นชนิดที่พาเชื้อมะแลเรียให้ติดคนอื่น. อย่าเข้าใจว่ายุงจะมีเชื้อมะแลเรียทุกชนิดไป. ผู้ชำนาญได้ตรวจแล้ว ปรากฏว่ายุงก้นปล่องเท่านั้นที่พาเชื้อมะแลเรียไปได้. ยุงก้นปล่องนี้ติดกับยุงสามัญ ที่ไม่เกิดที่น้ำนิ่ง, มักเกิดริมทางน้ำไหล. มันไขว้ตามกอหญ้าริมตลิ่ง. เหตุฉะนั้นที่ประเทศฟิลิปปินส์เขาจึงพยายามทำลายกอหญ้าริมทางน้ำ เพื่อกันไม่ให้ยุงก้นปล่องเกิด.

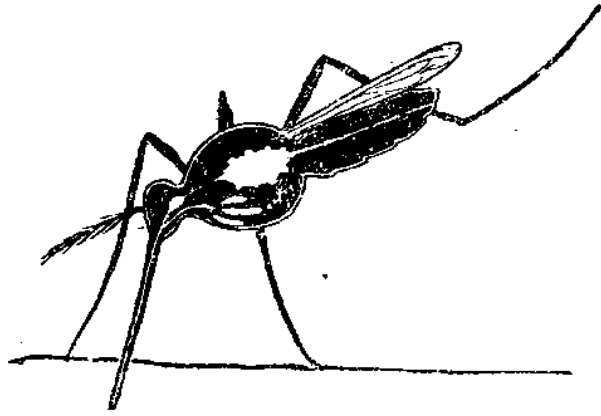
วิธีป้องกันไข้มะแลเรีย.



รูปที่ ๑๔.
กระเพาะยุง
ที่เป็นโรคมะ
แลเรีย เชื้อ
มะแลเรีย
เกิดเป็นปุ่ม
ตามกระเพาะ.

เชื้อโรคโดยมาก เรายังไม่มียาฆ่าหรือทำร้ายให้สิ้นสูญได้ เป็นต้นว่าหิวาตกะโรค และวรรณโรคเหล่านี้ แพทย์มักประกอบยาในทางรักษาให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เพื่อให้ร่างกายนั้นเองต่อสู้เชื้อโรค. ลำพังยาอย่างเดียวไม่มีที่จะฆ่าเชื้อโรคนั้นได้โดยตรง ต้องให้เป็นหน้าที่ของเลือดที่จะทำลายเชื้อโรคนั้น ๆ. แต่มีเชื้อโรคบางอย่างซึ่งเรามียาฆ่าได้โดยตรง เช่นเชื้อมะแลเรียนี้. มียาควินินสำหรับฆ่าได้. ต้นควินินเกิดที่อเมริกาใต้. มุ้งก็เป็นเครื่องป้องกันไข้มะแลเรียอย่างหนึ่ง. เราทราบอยู่แล้วว่ายุงก้นปล่องพาเชื้อมะแลเรียมาให้ติดเรา เหตุฉะนั้นคนที่ไม่ใช้มุ้งและนอนหลับให้ยุงกินคินยังรุ่ง เป็นคนโง่เขลาและประมาทเต็มที่.

ตามป่าในฤดูฝนมีไข้มะแลเรียมาก เพราะมียุงก้นปล่องชุม เช่นป่าทางแหลมมลายูระหว่างประจวบคีรีขันธ์กับชุมพร เป็นต้น. ถ้าที่ไหนมีคนถางป่าทำการเพาะปลูกมากเข้า ที่นั้นไข้ก็บางเบาเพราะป่าพงรกร้างสำหรับยุงเกิดมีน้อยเข้า.



รูปที่ ๑๕. แสดงให้เห็น ทางที่ เชื้อ มะแลเรีย ออกจาก กระเพาะ ของ ไปสืบ
ทาง น้ำลาย จน ถึง ปาก และ เข้าสู่ เลือด คน ที่ ถูก ชุบ กัด.

ใครเป็นไข้มะแลเรียระวังอย่าให้ยุงกัด. ข้อนี้สำคัญนัก, ต้องระวังให้มาก, จะได้ป้องกันไม่ให้ยุงนั้นติดต่อไปถึงคนอื่นได้. การเป็นไข้มะแลเรียนั้นไม่สนุกเลย ถ้าไม่ฆ่าเชื้อมะแลเรียได้ทันทั่วทั้งที่มักเจ็บอยู่ตั้ง ๖ เดือน, ตั้งปี, จับ ๆ หาย ๆ ยิ่งเป็นนานเข้าก็ยิ่งทำให้ร่างกายทรุดโทรม ให้ช่องแก็โรคอื่น ๆ ต่อไป, และถ้าเป็นอย่างชนิดร้ายอาจตายได้ภายใน ๑๕ วัน. ถ้ามีคนในบ้านเป็นไข้มะแลเรีย ยุงก้นปล่องในบ้านกัดคนไข้แล้วก็มีเชื้อ



รูปที่ ๑๖. นอน ตาก ยุง ไม่ กาง มุ้ง. ทั้ง ไม่ เป็น สุข แต่ ร่าง กาย เพราะ
หลับ ไม่ สมิท และ ทั้ง อาจ เป็น ไข้ มะแลเรีย ด้วย.

มะแลเรียก็ติดต่อกันไป, เหตุฉะนั้นต้องให้คนไข้กางมุ้งนอน, ระวังอย่าให้ยุงกัดเวลา กลางวันและให้กินยาควินินฆ่าเชื้อโรค. การระวังไม่ให้ยุงกัดได้นั้นเป็นการยากที่สุด แต่เรา นอนกางมุ้งแล้วบางที่มันก็ลอดเข้าไปกัดเราได้ เพราะฉะนั้นการที่จะป้องกันมิให้เกิดโรคนี้ ติดต่อกันได้จำเป็นต้องกินยาควินินครั้งละ ๑ เม็ด (๕ เกรน) ทุก ๆ คืนวันเสาร์และวัน

อาทิตย์. และในขณะที่เดินทางเข้าเซนต์มีไชล่า ครัวจะกินยาควินินทุกคืน ๆ ละเม็ดจนกว่าจะพ้นเซนต์นั้น. เมื่อยุงที่มีเชื้อไขกัดเรา ควินินที่มีอยู่ในเลือดก็ฆ่าเชือนั้นทันที. แต่ถ้ามีอาการหือต้องหยุดกินยาควินินทันที. เมื่อกินควินินแล้วมักรู้สึกหนาว เพราะฉะนั้นต้องห่มผ้าให้อุ่นไว้ หาไม่จะเป็นไข้หวัด. วิธีป้องกันไข้มะแลเรียอย่างชงัดและดีที่สุตนั้นคือทำลายยุงให้หมดโดยไม่ให้มันมีที่เกิดได้.

ไขสำหรือไขเต็งก็ ไขสำไม่ร้ายเท่าไข้มะแลเรียใครเป็นก็หายเร็วและไม่ค่อยตาย แต่ถ้าเป็นขึ้นคนหนึ่งแล้ว, ติดกันง่ายยิ่งกว่ามะแลเรียมาก เหตุฉะนั้นปีไหนมีไขสำเกิดขึ้น จึงมักเป็นกันทั่วบ้านทั่วเมือง. แต่ก่อนนี้เรายังไม่ทราบต้นเหตุ, เป็นแต่ทราบว่า เป็นไขติดต่อกันได้. เดียวนี้แพทย์ได้ตรวจทราบแน่นอนแล้วว่ามีเชื้อให้ติดกัน และเชือนั้น ยุงพามาอย่างเชื้อมะแลเรีย, แต่ไม่เฉพาะยุงก้นปล่อง ยุงอื่น ๆ ก็พาเชื้อไขสำมาได้. เหตุฉะนั้นจงระวังอย่าให้ยุงกัดได้โดยไม่จำเป็น.

ไข้ผิวเหลือง. ไข้เช่นนี้ยังไม่ปรากฏว่ามีในเมืองเราแต่มีในอเมริกาใต้ชุกชุม. ชาวประเทศคิวบากลัวไข้ผิวเหลืองยิ่งกว่าไข้ทรพิษ. แพทย์สอบสวนดูว่าชนิดนี้มาจากยุงชนิดหนึ่ง. เหตุฉะนั้นที่ประเทศคิวบาเขาจึงตั้งต้นกำจัดยุง. ระหว่างพ.ศ ๒๔๓๓ ถึง พ.ศ. ๒๔๔๓ คนในประเทศคิวบาตายด้วยไข้ผิวเหลืองปีละไม่น้อยกว่า ๔๖๗ คน. ปี ๒๔๔๔ เขาตั้งต้นทำลายยุง. ในปีนั้นคนตายด้วยคายนี้นี้เพียง ๑๔ คนเท่านั้น. รุ่งขึ้นอีกปีหนึ่งคือปี ๒๔๔๕ ไม่มีคนตายด้วยโรคนี้เลย. ประเทศเราแม้ไม่มีไข้ผิวเหลือง ก็มียุงชุมเป็นที่เดือดร้อนรำคาญมาก. ถ้าประเทศคิวบากำจัดยุงได้เหตุไหนเรากำจัดไม่ได้?



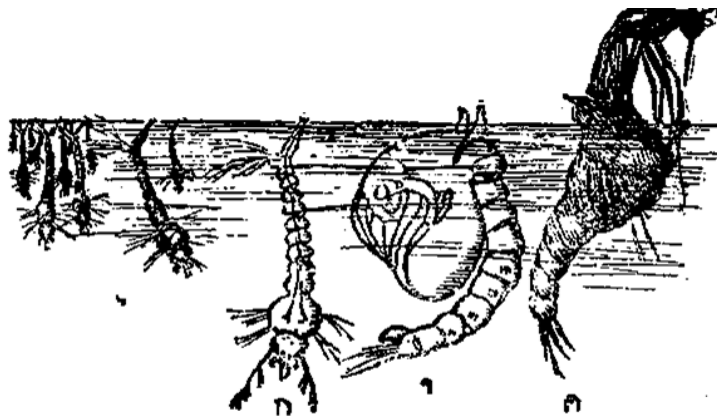
บทที่ ๖.

เราอาจกำจัดยุงได้อย่างไร?

เมื่อรู้ยู่แล้วว่ายุงพาเชื้อโรคบางอย่างมาติดคน การกำจัดเชื้อโรคนั้น ๆ จึงจำเป็นต้องกำจัดยุง. ยุงที่บินกัดและตอมหูเรา. กว่าจะตบได้ที่ละตัวแสนยาก ก็เมื่อจำนวนยุงมีมากมาย เราจะจับมันให้หมดได้อย่างไร? เป็นการยากนัก เราจึงต้องคิดป้องกันอย่าให้มันเกิดพืชพันธุ์ได้, นานไปยุงก็จะหมดไปเอง.

ยุงมันไข่วัที่ไหน? ยุงมันไข่น้ำ. มันชอบไข่วัที่น้ำนิ่งและไม่มีใครรบกวน เช่น บ่อ สระ หรือที่ ๆ น้ำแช่ขังอยู่หนึ่ง ๆ. ถ้าไม่มีที่เช่นนั้น, ในโอ่งในไหหรือที่ใด ๆ ที่มีน้ำขังอยู่ มันก็เที่ยวลงไข่วัทั้งสิ้น. ระยะเวลาที่มีน้ำขังอยู่เคยมีผู้นับตัวลูกน้ำในกระลาบนั้นได้ถึง ๒๖๖ ตัว ถ้าไม้ไผ่ที่หัก, ฝนตกลงมา, น้ำขัง, ยุงก็ไปไข่วั, หลุมบ่อที่มีน้ำขังอยู่ไม่มีอะไรปิด และไม่ได้ไข่วัไปเสียให้แห้ง เป็นที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเพาะยุง.

ลูกน้ำ. ไข่วัออกเป็นตัวลูกน้ำในวันเดียว. ตัวลูกน้ำว่ายลงไปใต้น้ำได้ แต่มันต้องขึ้นหายใจบนผิวน้ำ. มันยื่นวงสำหรับหายใจขึ้นมารับอากาศเหนือน้ำ. ใน ๗ ถึง ๑๔ วัน



รูปที่ ๑๑. ก. คือ ลูกน้ำอ่อน. ข. คือ ลูกน้ำแก่. ค. คือ ลูกน้ำเมื่อ
สลัดคราบเป็น ยุง.

ลูกน้ำก็แก่ แล้วไม่ช้าก็กลายเป็นยุงหลุดออกมาจากปลอก. นับตั้งแต่วันออกไข่วัจนถึงวันเป็นตัวยุงอย่างเร็ว ๑๐ วัน อย่างช้า ๒๐ วัน ลูกน้ำกินของในน้ำเป็นอาหาร. เมื่อเป็นยุงแล้ว ยุงตัวผู้มักชอบดูดกินน้ำจากต้นไม้ แต่ยุงตัวเมียชอบดูดกินเลือดคนหรือเลือดสัตว์มากที่สุด.

ไม่ให้มีที่สำหรับยุงไข่วั. ยุงเกิดที่ไหนมักอยู่แต่แถบนั้น แต่บางทีลมพัดพาเอา ยุงไปได้ไกล ๆ ใครเคยไปปากน้ำออกทะเลถึงทุ่งนาคที่สันดอนในเวลาพลบค่ำ จะได้พบยุง เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ, ล้วนปลิวตามลมไปจากป่าจากตามริมฝั่งทางนั้น. ยุงก้นปล่องไม่ชอบบิน



รูปที่ ๑๑๑. แสดงน้ำขังในที่ลุ่ม, ทางน้ำที่น้ำขังอยู่เพราะไหลไปไม่สะดวก, และจรัลระน้ำฝนที่ไม่มีฝเปิด. ทั้ง ๓ ประเภทนี้ล้วนเป็นที่เพาะของทั้งนั้น.

ไกลเลย. การกำจัดขังต้องตั้งต้นด้วยไม่ให้มีที่สำหรับไข. ที่ไหนมีน้ำขังต้องเปิดทางให้น้ำไหลไปหมด, ให้แผ่นดินแห้ง. บ่อขังน้ำใช้ก็ดี, โองขังน้ำกินก็ดี, ทำฝापิดเสียให้มิดชิดเพื่อไม่ให้ขังลงไปไขได้. โองไหแตกหรือกระป๋องกระลาที่ทิ้งเกลื่อนกลาดสำหรับให้น้ำขัง, จงช่วยกันทำลายเสียให้หมด. พยายามทุกอย่างที่จะไม่ให้มีที่ขังลงไปไขได้. ทำเช่นนี้ขังจะหมดไปเอง.

ตำบลที่ลุ่มหรือตามไร่นา ในฤดูฝนและฤดูทำนาต้องมีน้ำขัง ในที่เช่นนั้นก็ต้องเกิดขังอยู่เอง, แต่ขังจะชุมจะเพาะหน้าฝน, ในฤดูร้อนแผ่นดินแห้งถึงตามท้องนาก็ไม่ใคร่มีขัง.

ใช้น้ำมันกันขังไข. บ่อหรือที่ลุ่มซึ่งจะไขน้ำออกให้แห้งไม่ได้ ก็ควรจะเลี้ยงปลาในนั้น เมื่อขังมาไขและเกิดเป็นลูกน้ำ ปลาก็จะได้กินเสียหมด. หรือใช้น้ำมันก้าตราดให้เป็นฝापิดเสียหมดก็ดีเหมือนกัน, ขังไขไม่ได้, หรือถ้าเป็นตัวลูกน้ำแล้วก็หายใจไม่ได้. จงสำหรับหายใจของลูกน้ำนั้นอ่อน แทะน้ำมันที่เป็นฝापิดขึ้นมาไม่ได้และเมื่อหายใจไม่ออกลูกน้ำก็ต้องตาย.

เมื่อเราทำนามาก ฤดูฝนก็หลายเดือน เป็นการยากที่จะกำจัดขังให้ขังสิ้นพิชพันธุ์. แต่ถึงกระนั้นก็ดี ถ้ากำจัดได้เท่าที่พอจะแก้ไข, ขังก็จะน้อยลงมาก. เดียวนี้กรุงเทพฯ ขังชุมกว่าท้องนา และชุมตลอดปีทั้งหน้าแล้งหน้าฝน ขังชุมมากก็เที่ยวกัดกินเลือดคนและเลือดสัตว์มาก และพาความไข้มาให้ได้มาก เป็นการสมควรแท้ที่จะพร้อมใจกันทำความป้องกันไม่ให้ขังเกิดได้, หรือให้เกิดแต่น้อยลง.

ในเขตรที่มีประปาแล้ว, มีก๊อกน้ำเข้าถึงบ้าน, ถ้าไม่ต้องขังน้ำไว้ในโองก็เป็นการสะดวกมาก เพราะน้ำที่ขังในโองนั้น ถึงจะมีฝापิดถ้าเปิดใช้อยู่เสมอ มากคนมากมือด้วยกัน

ก็อาจลืมนะและทิ้งโถงเปิดไว้บ่อย ๆ, เป็นโอกาสให้ยุงลงไข่. โถงน้ำโถงหนึ่งในปีหนึ่งเพาะยุงหลายแสนตัว, ถ้าคอยตรวจดูจะเห็นได้ว่าบางคราวมีลูกน้ำอยู่ในโถงนับไม่ถ้วน และบางคราวก็เหลือแต่ปลอกลูกน้ำลอยอยู่ ตัวมันเป็นยุงบินไปคอยกัดกินเลือดเราแล้ว, มิหนำซ้ำพาเชื้อโรคมะแลเรียและไข้ติดต่อย่างอื่น ๆ อีก มาให้คนเป็นติดต่อกันลามปามไปด้วย.



บทที่ ๗.

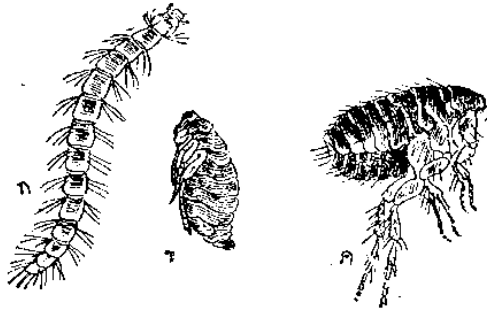
กาฬโรค.

กาฬโรคเป็นโรคร้ายกาจมาก ติดต่อกันง่าย, ทำลายชีวิตคนอย่างรวดเร็ว จึงได้ชื่อว่ากาฬโรคแปลว่าโรคดำหรือมืด คือหมายความว่า เป็นความตายอันน่าสยดสยองพิงกลัว. ฝ่ายชาวยุโรปก็เรียกกันมาแต่โบราณว่า black death แปลว่า กาฬะมรณ คือความตายที่มีมืดที่ดำตรงกัน. ชื่อเหล่านี้เกิดจากความรูสึกอันตรายอันน่าสยดสยองนั้นทั้งสิ้น.

กาฬโรคได้เคยมีมาแต่ดึกดำบรรพ์ แต่ที่มาเกิดชุกในตอนหลังนี้ ได้เริ่มเป็นขึ้นที่เมืองจีนเมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๔ ก่อน. จากเมืองจีนได้กระจายไปถึงประเทศต่างๆ ทั้งฝ่ายตะวันออกและตะวันตก. ในระหว่าง พ.ศ. ๒๔๓๙-๕๐ ในประเทศอินเดียคนตายด้วยกาฬโรคถึงหกล้านคน. ในประเทศหนาวกาฬโรคไม่ร้ายแรงนัก เพราะฤดูหนาวๆจัดและหนาวอยู่นาน เชื่อกาฬโรคถูกหนาวเข้าก็สูญไป แต่ในประเทศร้อนเช่นประเทศเรา ฤดูหนาวมีน้อยวัน, และไม่หนาวจัดด้วยกาฬโรคจึงไม่สิ้นเชื้อได้ง่าย.

กาฬโรคเข้าสู่ตัวคนได้อย่างไร? เชื่อกาฬโรคเข้าสู่ตัวคนได้สามทางตามที่ทราบแน่นอน คือ เข้าไปกับลมหายใจ เข้าไปทางแผลกับเข้าไปทางตุ่มที่หมัดกัด. ที่เข้าทางลมหายใจมีน้อยแต่ร้ายแรงที่สุด. เชื่อกาฬโรคอยู่ภายนอกตายเร็ว ต่ออยู่ในตัวหมัด, หรือสัตว์ที่หมัดกัด, หรือคน, จึงเจริญและทวีจำนวนได้มาก.

หนูและหมัดพากาฬโรคมาติดคน. ถ้าเกิดกาฬโรคขึ้นที่ไหน หนูมักเป็นก่อน. ถ้าเอาเลือดหนูที่เป็นกาฬโรคมาตรวจ แม้แต่หยดเดียวอาจพบเชื่อกาฬโรคหลายหมื่นหลายแสน. ที่ไหนมีหนูวิ่งเข่ออกมาต่อหน้าคน ไม่ซ่อนเร้นเหมือนปรกติ แล้วมาตาย



รูป ๑๕. หมัด ก. กากาฬโรค ที่อยู่กับตัวหนู. ก. ตัวอ่อน. ข. เมื่อยค้อยแก่เข้า.
ค. ตัวแก่.

ให้คนเห็นในที่แจ้ง นั้นแปลว่าหนูเจ็บ หมัดที่กัดหนูซึ่งเป็นกาฬโรคดูดเอาเลือดเช่นนี้เข้าไปแล้ว, และกัดคนเข้า เชื้อกาฬโรคก็เข้าสู่ตัวคนด้วย. พอมันทวีจำนวนอยู่ในเลือดมากขึ้น คุณก็เป็นกาฬโรค เมื่อหนูตายด้วยกาฬโรค หมัดในตัวหนูต้องออกจากทรากหนูแล้ว เทียวเพ่นพ่านอยู่. หมัดเช่นนี้ร้ายนัก อาจอยู่ตามพื้นหรือตามเสื้อผ้า และกัดคน พาเชื้อกาฬโรคมาให้ติดคนด้วย.

วิธีกำจัดกาฬโรคด้วยป้องกันไม่ให้เชื้อกาฬโรคกระจายไป. เมื่อคนเป็นกาฬโรค เจ้าพนักงานไปปิดบ้านและปักธงเหลืองไว้เป็นเครื่องหมาย เพื่อห้ามไม่ให้คนภายนอกเข้าไป เว้นไว้แต่หมอและเจ้าพนักงาน เพราะกลัวจะพาเชื้อกาฬโรคกระจายไปในที่อื่น ๆ. เสื้อผ้าที่นอนหมอนมุ้งที่คนไข้ได้ใช้แล้วเขาก็เผาไฟเสียหมด. การระวังเช่นนี้จำเป็นนัก มิฉะนั้นเชื้อกาฬโรคอาจติดต่อถึงคนอื่น ๆ ได้ง่าย. และถ้ามีคนไปมาหาสู่กันได้ คนเหล่านั้นก็อาจพาเชื้อกาฬโรคให้ไปเกิดที่ตำบลอื่น ๆ ต่อไปได้ด้วย ยิ่งเคยมีตัวอย่างมาแล้ว ทั้งในเมืองเราและต่างประเทศ.

กำจัดกาฬโรคด้วยฆ่าหนู. เมื่อหนูตายด้วยกาฬโรคแล้ว หมัดในตัวหนูก็ออกจากตัวหนูและอาจไปกัดคนเข้า, เหตุฉะนั้น เพื่อป้องกันกาฬโรค เราจึงต้องจับหนูฆ่าคือเผาไฟเสียให้ตายหมด. ถ้ามีกาฬโรคเกิดขึ้นที่ใดต้องระวังไม่ให้คนในที่นั้นพากาฬโรคกระจายไปถึงตำบลอื่น ๆ ถ้าเกิดขึ้นที่ประเทศใกล้เคียง เรือกำปั่นซึ่งมาจากประเทศนั้นถึงประเทศสยาม. รัฐบาลของเราบังคับให้หยุดที่สถานีนอกปากอ่าว ถ้าแพทย์ตรวจเห็นมีคนเป็นกาฬโรคก็ไม่ปล่อยให้เข้ามา, และต้องรมยาให้หนูในเรือตายหมดด้วย. สิ่งสำคัญที่จะกำจัดหนูในบ้านเราก็คือ (๑) ตัดเสบียง. ทำที่เก็บอาหารให้มันคงอย่าให้หนูลักกินได้ และอย่าทิ้งอาหารเกลื่อนกลาดไว้, เศษอาหารต้องฝังดิน เมื่อหนูไม่มีอาหารกิน ก็ต้องตายหรือหนีไปอาศัยที่อื่น. (๒) ทำลายที่อยู่. ต้องทำบ้านช่องให้โปร่ง หมั่นกวาดเช็ดให้สะอาด. โตะ

, ตู๋, หีบ, ที่ตั้งไว้ตามมุมเรือนจะต้องหมั่นย้ายที่. (๓) เลี้ยงแมว. เมื่อหนูไม่มี, หมัดหนูก็ไม่มี, เชื้อกาฬโรคที่อยู่ในกระเพาะหมัดนั้นก็ไม่มี, และกาฬโรคก็ไม่มีขึ้นได้.

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า กาฬโรคไม่แพร่หลายไปในประเทศสยามเพราะรัฐบาลจัดการป้องกันไว้ และการป้องกันนี้ปรากฏชัดแล้วว่าเป็นของทำได้. กาฬโรคเกิดขึ้นที่ไหน ถ้ากวาดชันป้องกันให้จริงจังเข้า กาฬโรคก็สงบได้โดยไม่แพร่หลายข้ามแดนไป. เราทุกคนจึงควรรู้ไว้ เพื่อช่วยรัฐบาลให้ทำการได้จริงจัง มิฉะนั้นกาฬโรคจะลุกลามไปทั่วบ้านทั่วเมือง จะเกิดมีคนตายมากมาย อย่างในเมืองจีนและเมืองอินเดียเมื่อครั้งนั้น, จนเป็นที่สยดสยองเจ็บเหงา เพราะฝูงคนพากันหวาดเสียวต่อกาฬโรค. ข้าพเจ้าได้เคยไปเมืองบอมเบในประเทศอินเดียเวลาที่เกิดการกาฬโรคชุกชุม ได้รู้สึกเจ็บเหงาเช่นนั้นจริง. ในบอมเบเมืองเดียวในระหว่างที่ข้าพเจ้าอยู่ มีคนตายด้วยกาฬโรควันละกว่าร้อยคนทุกวัน.

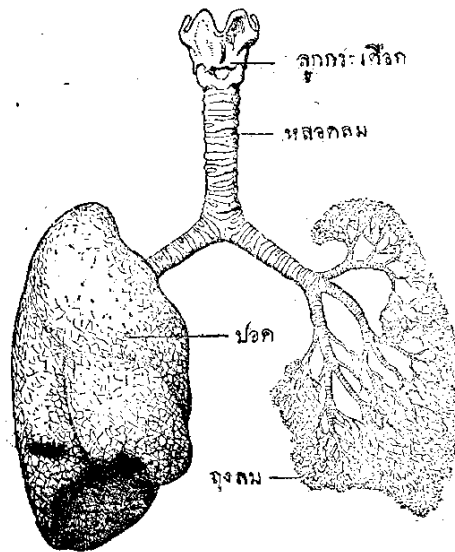
หนูเป็นสัตว์ที่ให้โทษมาก. มันออกลูกมากและเร็ว, กล่าวกันว่าในประเทศที่มีอาหารบริบูรณ์, และอากาศไม่หนาว, จำนวนหนูมีไม่น้อยกว่าจำนวนคน. ในเมืองไทยเรานี้จำนวนหนูคงมากกว่าจำนวนคนหลายเท่าเป็นแน่. ในประเทศนิวออลีนส์ในระหว่าง พ.ศ. ๒๔๕๗-๕๘ เขาได้ทำลายหนู ๕๐๐,๐๐๐ ตัวเศษ. ในเขตร์ที่ของบริษัทยาเนื้อวัวกระป๋องที่เมืองชิคาโกเขาต้องคอยทำลายปีละระหว่าง ๔,๐๐๐ ถึง ๙,๐๐๐ ตัว. ตามไร่นาในประเทศอังกฤษก็ดี, สหปาลีรัฐอเมริกาก็ดี, เขาม่าหนูปีละมาก ๆ.

มีผู้ได้คำนวณแล้วว่าในประเทศฝรั่งเศสหนูตัวหนึ่ง ๆ ทำลายพัสดุแลอาหารปีหนึ่งคิดเป็นราคาราว ๕ บาท, ในประเทศเดนมาร์ค และประเทศอังกฤษอัตรายิ่งสูงกว่านั้นเล็กน้อยเสียอีก. หนูนมันไม่เป็นแต่กิน, มันทำลายให้เสียหายมากกว่ามันกิน. ไม่ว่าเข้า, หรือลูกไม้, หรือเนื้อสัตว์ต่าง ๆ, หรือไข่, หรือแม้แต่ผัก, มันก็กินได้หมด. นอกจากนั้น มันอาจทำให้เกิดไฟไหม้, มันอาจขุดรูให้ตลิ่งพัง, และกัดฝารือรถกัดผ้าถุงห่มให้เสียหายต่าง ๆ.

ในประเทศอังกฤษความเสียหายจากหนูประมาณว่าปีละ ๗๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท. ในประเทศฝรั่งเศสหอที่สถานปาสเตอร์ในปารีส ประมาณความเสียหายจากหนูใน พ.ศ. ๒๔๔๗ เป็นราคา ๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท, ฉะเพาะตามเขตร์ไร่นาเท่านั้น. ประเทศเดนมาร์คประมาณว่าได้เสียไปในพ.ศ. ๒๔๕๑ เป็นราคา ๓๙,๐๐๐,๐๐๐ บาท. ประเทศสหปาลีรัฐอเมริกา ประมาณว่าปีละ ๑,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐ บาท. ประเทศสยามเรายังทราบไม่ได้ว่าเราเสียหายเพราะหนูปีละเท่าไร, แต่ถ้าถามชาวนาชาวสวน จะได้ความว่า, บางแห่งเขาก็ปนปี้

ต้องตาย. เหตุฉะนั้นเมื่อถูกขังอยู่ในที่ซึ่งอากาศเข้าไม่ได้ หรือเมื่อจมน้ำหายใจไม่ออก, เราจึงตาย.

เลือดเก็บสิ่งโสโครกมาส่งที่ถุงลม. เลือดที่ได้ ออกซิเจนจากถุงลมแล้ว เป็นเลือดสะอาดและมีสีแดง. เลือดนี้ไหลไปตามหลอดเลือดใหญ่ น้อยทั่วร่างกาย แล้วเก็บเอาสิ่งโสโครกซึ่งร่างกายไม่ต้องการ ไหลวนเข้ามาส่งที่ถุงลมในปอดอีก, สิ่งซึ่งร่างกายไม่ต้องการนี้เรียกว่า ถ่านไดออกไซด์ ๆ นี้เป็นพิษสำหรับร่างกาย จำต้องปล่อยออกมาให้พ้น



รูปที่ ๒๑. ปอด. เปลือกของปอด ทางข้างขวานั้น เอนไปหุ้ม ออก เส้น เพื่อให้เห็นถึงใหญ่ น้อย ซึ่งเป็น สาขาได้ ถนัด.

ร่างกายให้สิ้นเชิง. เลือดที่เก็บถ่านไดออกไซด์ได้แล้วกลายเป็นสีดำ. เมื่อเข้ามาถึงปอดก็ปล่อยถ่านไดออกไซด์เข้าไปในถุงลมสำหรับให้หายใจกลับมาข้างนอก, ดังนี้เมื่อเราหายใจเข้าไปเราเอาออกซิเจนเข้าไป และเมื่อเราหายใจออกมา เราปล่อยถ่านไดออกไซด์ออกมา.

หลอดเลือด ๆ ในตัวเรา ตั้งต้นจากปอดและหัวใจซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กันเป็นลำหลอดเลือดใหญ่ แล้วแตกกิ่งก้านออกไปทั่วร่างกายจดขุมขนที่ผิวหนัง ตลอดถึงศีรษะและปลายมือ ปลายเท้า ทำนองเดียวกับต้นไม้ที่แตกกิ่งก้านใหญ่ น้อยนั้นเหมือนกัน, แล้วเมื่อเลือดเก็บถ่านไดออกไซด์กลับมาเป็นเลือดดำก็วนมาอีกทางหนึ่ง เป็นกิ่งก้านน้อยใหญ่จนกระทั่งเป็นลำหลอดเลือดใหญ่กลับเข้าถึงปอดอีก จึงเปรียบเหมือนมีต้นไม้ใหญ่ สองต้น เป็นหลอดเลือดแดงต้นหนึ่งเป็นหลอดเลือดดำต้นหนึ่ง. โคนต้นอยู่ที่ปอดและหัวใจด้วยกัน ปลายกิ่งก้านออกไปประกันและติดต่อกันสำหรับให้เลือดแดงออกจากปอด วนไปทั่วตัว, แล้วกลับเป็นเลือดดำและน้ำเหลือง เข้ามาถึงปอดอีก.

ทำไมโรคปอดพิการจึงมีอันตรายมาก? ถ้าปอดพิการ ถุงลมของปอดตรงที่พิการนั้นก็ใช้ไม่ได้. เลือดที่ไปถึงตรงนั้นเคยได้ออกซิเจนก็ไม่ได้ เคยส่งผ่านไดออกไซด์ให้ก็ส่งไม่ได้. ถ้าปอดพิการมากออกไปร่างกายก็ต้องผิดปกติและอ่อนแอลงทุกที่ ซักให้ผมมแห้งและผิวเนื้อเหลือง เพราะเลือดไม่ดี อาจให้ถึงตายได้ง่าย. ถ้าจะรักษาร่างกายของเราให้แข็งแรงเป็นปกติจึงจำเป็นต้องรักษาปอดให้ดีเป็นปกติ. โรคที่ทำให้ปอดพิการมีอันตรายมากนัก

โรคที่หลอดลมและปอด. ตั้งแต่จมูกเข้าไปตลอดหลอดลมถึงปอด เป็นเชื้อเปียกและอุ่น. เชื้อโรคชอบอยู่มาก เพราะเป็นที่สบาย. ถ้าเชื้อโรคเข้าทางปากหรือจมูกได้แล้ว มันก็ลงไปถึงหลอดลมและปอด. เชื้อโรคเหล่านี้มีหลายอย่าง คือ หวัด ที่เรียกว่าหวัดลงคอหรือลงทรวงอก, ไอ, ไข้ปอดอักเสบ, และวรรณโรคภายใน คือฝีในท้อง. บรรดาโรคเหล่านี้ ฝีในท้องเป็นร้ายที่สุดและคนไทยเป็นกันชุกชุม. ใครเป็นแล้วรักษาไม่หายเลย ได้แต่บำรุงให้พอกอยู่ได้ยืดยาวไปบ้างเท่านั้น. ถ้าบำรุงไม่ดีก็ตายเร็ว.

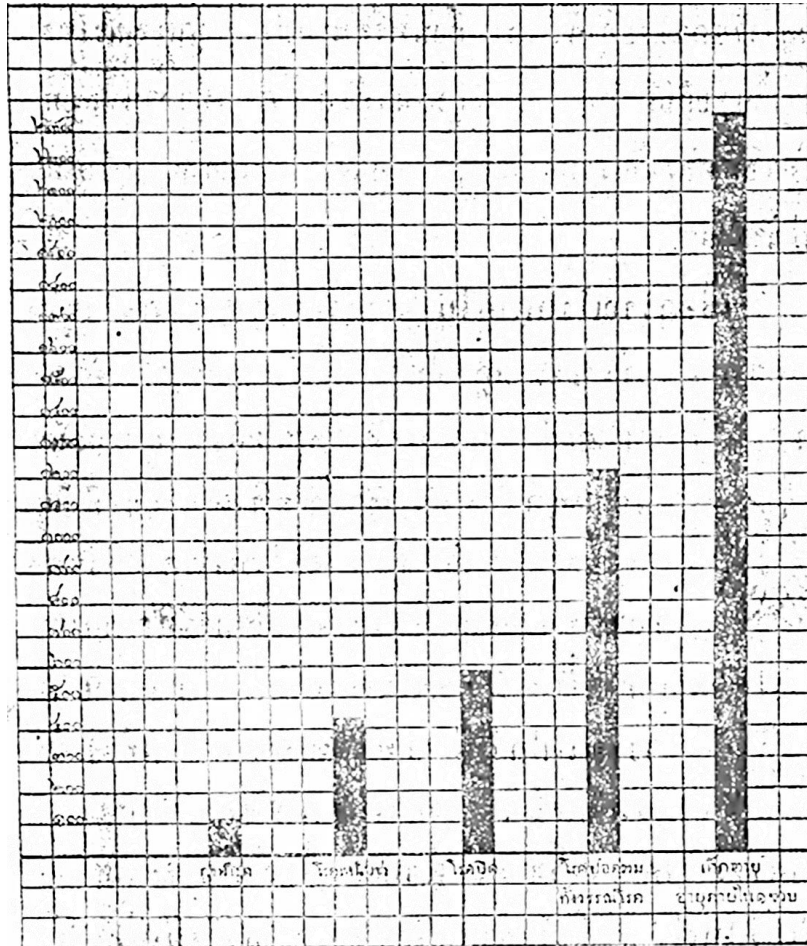


บทที่ ๙.

วรรณโรคภายใน.

วรรณโรคภายในเป็นศัตรูใหญ่ของมนุษย์. ข้าพเจ้าสงสัยว่าในประเทศสยามนี้ โรคอื่นๆที่ทำให้คนตายมากกว่าวรรณโรคเกือบจะไม่มี, และไม่ว่าในประเทศไหน คนตายด้วยวรรณโรคชุกชุม. ไม่ว่าเดินไปที่ไหนหรือขึ้นบ้านไหนมักจะพบคนไข้วรรณโรคบ่อยๆ, เป็นมรณะภัยใหญ่หลวงนัก. รูปที่ ๒๓ นี้ มหาอำมาตย์เอก ท่านเจ้าพระยามรราชเสนาบดีกระทรวงนครบาล มีความเอื้อเพื่อให้แก่ข้าพเจ้า และอนุญาตให้ลงพิมพ์ได้. รูปนี้เป็นพยานว่า, ในกรุงเทพฯ, นอกจากเด็กตายเพราะคลอดหรือการบำรุงรักษาไม่ดี ภายหลังเวลาคลอด, ไม่มีโรคใดทำลายชีวิตคนมากเท่าโรคปอดและวรรณโรค. ข้าพเจ้าเชื่อว่าความจริงสำหรับกรุงเทพฯ นี้ก็คงเป็นความจริงสำหรับประเทศสยามทั่วพระราชอาณาจักรด้วย. คนที่ตายด้วยวรรณโรคก็มักอยู่ในอายุระหว่าง ๑๕ กับ ๕๐ ซึ่งเป็นอายุ

กำลังได้การได้งาน. ใครเจ็บเข้าแล้วทำการงานไม่ได้เต็มมือ, ถ้ามากเข้าก็ต้องหยุดงานที่เดียว. เวลาเจ็บกว่าจะตายก็แรมเดือนหรือแรมปี, ญาติพี่น้องต้องหาเลี้ยงปฏิบัติรักษา, ถ้าจะนับทั้งที่ขาดคนทำงานและทั้งที่คนอื่นต้องเลี้ยงรักษาแล้ว, ปีหนึ่ง ๆ ประเทศสยามขาดทุนไม่น้อยเลย.



รูปที่ ๒๓. แสดงจำนวน คนที่ตายด้วยโรคต่าง ๆ ใน กรุงเทพมหานคร ที่ได้จัดไว้ระหว่าง ๗ ปี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๕๓ ถึง พ.ศ. ๒๔๖๐.
เส้นดำ หมายถึง จำนวน (เฉลี่ย) ของ คนที่ตายในวันหรือคืนในปีใด

เชื้ออหิวาต์โรคร้ายใน. เชื้อนี้เจริญช้า อาจมีอยู่ในตัวคนนาน, กว่าจะปรากฏอาการว่าเป็นอหิวาต์โรค. ตัวมันแข็ง กำจัดยากเต็มที่. ไม่ว่าที่อวัยวะส่วนไหนมันอยู่ได้ทั้งนั้น แต่ถ้าอยู่ที่ปอดมันเจริญได้ดีที่สุด. แผลที่เป็นภายนอกกาย เกิดเพราะเชื้ออหิวาต์โรคร้ายมีมาก แพทย์ได้ตรวจพบเชื้ออหิวาต์โรคร้ายในแผลที่คอบ่อย ๆ เหตุฉะนั้นจึงมีอหิวาต์โรคร้ายนอกและภายใน.

วรรณแปลว่าผี แต่ผีโดยมากหาเป็นด้วยเชื้อวรรณโรคไม่. วรรณโรคภายในเร้ามักเรียกว่าผีในท้อง แต่ไม่จำเป็นจะเป็นในท้องถ้าเป็นในปอดเรียกว่าผีเม็ดใหญ่ ถ้าเป็นในลำไส้เรียกว่าผีลำไส้หรือผีเม็ดเล็ก. อันที่จริงผีของวรรณโรคเป็นเม็ดเท่าๆกัน.



รูปที่ ๒๔.
เชื้อ วรรณ โรค
ในลำไส้
ขยาย.

เชื้อวรรณโรคภายในเกิดที่ไหน? เชื้อวรรณโรคไม่เกิดตามแผ่นดินเหมือนเชื้อหนองผีที่กล่าวแล้ว, มันเกิดในตัวคนและสัตว์เท่านั้น, แต่มันอาจมีชีวิตอยู่ในที่ชื้นและมีมืด เช่นอยู่ในคอกสัตว์มืดๆหรือในห้องมืดๆ ซึ่งเคยมีคนเจ็บเป็นวรรณโรคแล้ว, มันอาจอยู่ได้นานๆตั้งหลายเดือน, บางที่อยู่ถึงสองปีก็ได้.

เชื้อวรรณโรคกระจายไปกับเสมหะคนไข้. เสมหะที่คนไข้วรรณโรคบ้วนออกมานั้น อาจมีเชื้อวรรณโรค นับด้วยหมื่นด้วยแสน. ถ้าเที่ยวบ้วนทิ้งไว้ตามพื้นเรือนหรือพื้นถนน ก็เท่ากับปล่อยเชื้อวรรณโรคให้กระจัดกระจายไป. เชื้อเหล่านี้อาจไปถูกตัวหรือถูกเสื้อผ้าคนอื่น หรือถูกอาหารถูกน้ำ; มันไม่ตายง่าย ๆ, ถ้าเข้าไปถึงปากหรือจมูกก็เลยลงไปถึงหลอดลมและปอดทีเดียว. พอเข้าตัวคนหรือสัตว์ได้มันก็ตั้งต้นเจริญและทวีจำนวน.

แมลงวันที่เกาะที่เสมหะคนไข้และบินไปเกาะที่อาหารหรือที่หน้า, ที่ตัว, ที่มือใคร, เชื้อเหล่านี้ก็อาจเข้าถึงปากคนนั้นได้.

ต้องทำลายเสมหะคนไข้. เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคนั้นกระจัดกระจายไปเป็นอันตรายแก่มนุษย์ ใครเป็นวรรณโรคภายใน คนนั้นคนบ้วนน้ำลายหรือเสมหะบนกระดาดหรือใบไม้ แล้วเอาเผาไฟเสียก่อนแห้ง. ถ้าปล่อยให้แห้งเสียแล้วเชื้อโรคก็อาจปลิวไปเสียที่อื่นได้. ถ้าต้องบ้วนในกระโถนก็ควรห้ามไม่ให้คนอื่นใช้กระโถนร่วม และถ้าเผาเสมหะในกระโถนไม่ได้ ก็ควรชุดหลุมเทแล้วกลบหลุมฝังให้ลึก. อย่าเทในน้ำเป็นอันขาด. อนึ่งคนไข้ไม่ควรกลืนน้ำลายเพราะจะพาเชื้อโรคไปเกิดในลำไส้ให้เป็นผีในลำไส้ หรือที่เรียกว่าผีเม็ดเล็กด้วย.

เชื้อวรรณโรคออกมากับน้ำลายที่ไอจามหรือถ่ม. เวลาไอจามบางที่มีน้ำมูก น้ำลายกระเด็นออกมาจากปากจากจมูกด้วย และอาจกระเด็นไปได้ไกล ๆ เหตุฉะนั้นทุกคน



รูปที่ ๒๕ เชื้อหวัด หรือ
เชื้อโรคใน หลอดลม หรือ ใน
ปอด อาจ คืบ ออก มา กับ
ฟอง น้ำลาย เมื่อ เวลา ไอ.

จึงต้องรักษาการระวังไม่ไอหรือจามใส่หน้าคน
อื่น ต้องหันหน้าไปเสียให้พ้นคน. ถ้ามีเชื้อโรค
ในหลอดลมหรือปอดติดอยู่ในน้ำลายนั้นก็อาจ
ไปติดคนอื่นด้วยโดยที่เชื่อนั้นไปเข้าปากเข้า
จมูกเขา. ยิ่งคนเป็นวรรณโรคภายในยิ่งต้อง
ระวังรักษาการส่วนนี้ให้มากจะได้ไม่พลอยเป็น
อันตรายแก่คนอื่น.

คนไข้วรรณโรคเป็นที่เพาะเชื้อ
โรคนี้. เชื้อโรคมียู่ในน้ำมูกน้ำลายและเสมหะ

ของคนไข้ จึงมีอยู่ในจมูกและในปากของคนไข้. ถ้วยชามและอื่นๆที่ถูกปากคนไข้แล้วอาจ
มีเชื้อโรคติดอยู่ น้ำมูกน้ำลายของคนไข้ที่ติดผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ก็มีเชื้อโรคติดออกมา
ด้วย เมื่อแห้งแล้วเชื้อโรคนั้นก็อาจปลิวไปที่อื่นๆ. มือของคนไข้ที่ถูกปากหรือถูกจมูกเวลา
เช็ดน้ำมูกน้ำลาย อาจมีเชื้อโรคติดมาด้วย, เมื่อคนไข้จับถ้วยอะไรเข้า เชื้อโรคนั้นก็อาจติด
ไปถึงสิ่งเหล่านั้นด้วย. คนไข้วรรณโรคจึงเป็นที่เพาะเชื้อวรรณโรคได้มากมายโดยประการ
ฉะนี้.

คนไข้วรรณโรคไม่ควรถูกต้องอาหารของคนอื่น. อาศรัยเหตุที่เชื้อโรคอาจ
ติดมือคนไข้ๆ จึงไม่ควรจับต้องอาหารของคนอื่น เพราะเป็นอันตรายแก่ผู้กินอาหารนั้น
มาก. เชื้อโรคที่เข้าไปกับอาหารถึงลำไส้ ย่อมทำให้เกิดฝีในลำไส้. คนเป็นวรรณโรคไม่ควร
เป็นพ่อครัวแม่ครัวเลย และไม่ควรถูกกินอาหารร่วมกับคนอื่นด้วย.

วิธีที่คนไข้วรรณโรคจะป้องกันไม่ให้โรคติดคนอื่นได้. คนไข้ย่อมไม่ยาก
ให้โรคของตัวเองไปติดคนอื่น. ยิ่งเป็นญาติมิตรด้วยก็ยิ่งไม่ยากให้ติดเลย. แต่ถ้าคนไข้ไม่
ระวังอย่างกวดขัน ก็อาจให้เชื้อโรคไปติดคนอื่นได้ง่าย ไฟ น้ำร้อนและแดด เป็นสิ่งที่จะ
ช่วยป้องกันได้. ควรใช้เศษผ้าหรือกระดาษเช็ดน้ำมูกน้ำลายแล้วเผาเสียทันที. เมื่อจะไอ
ควรมีผ้าบังปากไว้. ควรระวังมือไม่ให้ถูกปากหรือจมูกโดยไม่จำเป็น. ควรมีกระโถนและ
ถ้วยชามสำหรับตัวและไม่ใช้ปะปนกับของคนอื่น. ภาชนะเหล่านี้เวลาล้างควรล้างด้วยน้ำ
ร้อน. ควรล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ. อ่างล้างมือและผ้าเช็ดมือมีไว้สำหรับ. ผ้าห่ม, ผ้าปูที่นอน,
และปลอกหมอน ต้องต้มบ่อยๆ. มุ้ง, ที่นอน, และเสื่อก็ต้องเอาออกตากแดดบ่อยๆ

แสงแดดที่ร้อนจัด และน้ำร้อนฆ่าเชื้อไวรัสโรคได้-ดูจเผาไฟ. ระวังมือของตนอย่าไปถูกอาหารหรือเครื่องใช้ของคนอื่น. อุจจาระปัสสาวะของคนใช้ต้องฝังดินให้ลึก แล้วกลบให้มิด, เพราะอาจมีเชื้อไวรัสโรคในลำไส้ด้วย.

คนใช้ควรอยู่แต่ลำพัง. เพื่อระวังไม่ให้ติดคนอื่นคนใช้อยู่เรือนเล็ก ๆ แต่ลำพังตัวเป็นดีกว่าอย่างอื่น. ถ้าต้องอยู่เรือนเดียวกับคนอื่น ในห้องที่คนใช้นอนและอยู่ไม่ควรให้ใครมานอนด้วย. ห้องของคนใช้ควรเปิดให้แดดส่องเข้าถึงและลมโกรกได้โปร่งเสมอ. แสงแดดกับความแห้งไม่อับชื้นเป็นปฏิบัติแก่เชื้อไวรัสโรค มันเจริญในที่เช่นนั้นไม่ได้.

ตัวเลือดขาวของเราเป็นศัตรูของเชื้อไวรัสโรค. อย่าลืมน้ำถ้าร่างกายของเราแข็งแรงอยู่แล้ว แม้เชื้อไวรัสโรคจะเข้าไปถึงปอด ตัวเลือดขาวของเราก็ฆ่าตายหมด, เหตุฉะนั้นควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ.

เพื่อไม่ให้ช่องแก่โรคทั้งปวง. ถ้าร่างกายของเราอ่อนแออยู่แล้วหรือยังเป็นคนไข้โรคอยู่แล้ว จงยังระวังตัวให้มาก. ถ้าปล่อยให้เชื้อโรคเข้าไปในร่างกายได้ ตัวเลือดขาวของเราสู้มันไม่ไหว เราจะต้องแพ้มันและเกิดโรคขึ้น.



บทที่ ๑๐.

การรักษาไวรัสโรคภายใน.

ไวรัสโรคภายในแก้ได้เมื่อแรกเป็น. แพทย์ทั่วโลกได้พยายามหาวิธีสำหรับแก้ไวรัสโรคภายในมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์แล้ว แต่ยังไม่ปรากฏว่ามียาที่จะแก้ได้ขังคคือยังไม่พบยาใดที่ฆ่าเชื้อไวรัสโรคได้จริง เหมือนควินิน ที่ฆ่าเชื้อไข้มาลาเรียได้. มีข่าวเมื่อต้นศก ๒๕๖๑ นี้ว่าศาสตราจารย์อิตาเลียนได้ทดลองปรากฏว่าน้ำตาลละลายเสมอหะได้, และเมื่อเสมอหะละลายแล้วเชื้อไวรัสโรคก็ตั้งไม่ติด, เพราะไม่มีที่อาศัย. ท่านได้ทดลองต่อไปก็เห็นว่าเป็นเช่นนั้นจริง, ท่านจึงผสมน้ำตาลฉีดเข้าไปในเลือดของคนไข้ไวรัสโรค ก็ว่ารักษาคนไข้ นั้นหาย. ความประสบบอันนี้ถ้าสำเร็จก็จะเกิดมีทางรักษาไวรัสโรคหายได้. เราจงช่วยกันหวังและฟังดูต่อไป.

ความรู้ที่เราทราบกันอยู่แน่นอนแล้วนั้นคือ ถ้าเพิ่งเริ่มเป็นวรรณโรคใหม่ ๆ อาจรักษาให้หายขาดได้ ถ้าเป็นเสียมากแล้วไม่มีทางหายได้เลย. วิธีการนั้นคือบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ให้เลือดดีและมีแรง ตัวเลือดขาวจะได้ฆ่าเชื้อวรรณโรคได้. แต่ถ้าเชื้อวรรณโรคนั้นเจริญมากอยู่แล้วจะฆ่าให้สูญสิ้นยาก และทั้งร่างกายก็ย่อมทุพพลภาพเสียแล้ว จะบำรุงให้แข็งแรงยาก.

อาการของวรรณโรค. วรรณโรคมีอาการที่ปรากฏชัดเจนคือร่างกายชุดโซมลง, น้ำหนักตัวลดลง, ไอ, (มักจะไอเมื่อเข้านอนและเมื่อตื่นเช้า) บ่าย ๆ เย็น ๆ มีครันตัว, ร้อนผิวหนัง, และเป็นไข้, เวลากลางคืนตื่นนอนขึ้นมีเหงื่อที่หน้าอก (คือใช้ล้างเหงื่อออกนั่นเอง) กับบางทีไอเป็นโลหิต. ถ้าใครมีอาการเหล่านี้ต้องรีบบำรุงตัวให้แข็งแรง ต้องรีบให้หมอตรวจเสมว่ามีเชื้อวรรณโรคหรือไม่. โรคนี้ถ้าปล่อยไว้นานมีตัวมากขึ้น ฤกลมในปอดก็เสียมากเข้า เป็นเหตุให้ร่างกายชุดโซมไม่สามารถบำรุงให้คืนดีได้. อยางดีก็มีแต่ทรงอยู่บ้าง. แล้วภายหลังก็กลับชุด.

วิธีบำรุงร่างกายเพื่อต่อสู้วรรณโรคภายใน.

พักผ่อน. คนใช้วรรณโรคออกแรงมากมักทำให้ใช้จับกำเริบ ถ้ามีไข้มากอยู่แล้ว ต้องห้ามไม่ให้ลุกเดินนั่ง ให้นั่งและนอนอยู่หนึ่ง ๆ การพูดมากก็แสลง. ถ้ายังไม่มีไข้ให้ออกแรง (เอ็กเซอร์ไซส์) เพื่อบำรุงกำลังได้ แต่ต้องทีละน้อย ๆ มิฉะนั้นจะเกิดไข้ขึ้น. คนเป็นวรรณโรคทำงานมากนักร่อมช้าเติมให้โรคของตัวมีอาการหนักเข้า.

อาหารดี. คนไข้ชนิดนี้ต้องการอาหารที่มีโอชะมาก ๆ สำหรับให้เกิดกำลัง. ไข่กับนมวัวและสิ่งที่มีมันมาก ๆ เช่นเนย น้ำมันตับปลา เป็นอาหารที่ให้กำลังมาก ถ้ากินได้เสมอเป็นดี. จะกินอาหารวันละหลายเวลาก็ควร และถ้าสามารถจะปรุงรสอาหารให้อร่อยเพื่อให้ชวนกินได้ก็ยิ่งดี.

อากาศสด. อากาศสดช่วยให้เลือดแรงสำหรับฆ่าเชื้อโรคได้ดีนัก. เหตุฉะนั้นที่อยู่และที่นอนของคนไข้ต้องไม่อุดอู้เป็นอันขาด. กลางวันอยู่กลางแจ้งในที่ร่ม กลางคืนนอนที่ระเบียบเป็นดีที่สุด. ให้มีกันสาดบังแดดบังฝนบังน้ำค้างแต่อย่าให้บังลม. การอยู่ในห้องอุดอู้ และการนอนเอาผ้าคลุมหน้าแสลงที่สุด คนไข้ต้องนอนกางมุ้งเสมอเพราะยุงกัดเสียโลหิตทำให้เสียกำลัง และถ้ายุงพาเชื้อมะแลเรียมาให้อด้วยก็เกิดเป็นสองโรคขึ้น ยากที่จะ

ต่อสู้ได้. เพราะเหตุต้องการอากาศสดที่มีออกซิเจนมากเข้าไปบำรุงเลือดให้แข็งแรงนี้เอง การไปเที่ยวตากอากาศจึงเป็นยาอย่างวิเศษ. บ้านนอกอากาศบริสุทธิ์กว่าในกรุง เพราะมีคนและสัตว์น้อยกว่า, ทะเลอากาศบริสุทธิ์ดีที่สุดใน เพราะมีคนและสัตว์จะเพาะที่อยู่ในเรือเท่านั้นและความร้อนเย็นสม่ำเสมอ. คนและสัตว์ยังมีมากยิ่งทำให้อากาศไม่ดี คือ หายใจเอาออกซิเจนเข้าไปแล้วหายใจกลับออกมาเป็นอากาศเสีย ต้นไม้ซึ่งจะทำให้อากาศเสียกลับคืนเป็นอากาศดีในที่คนอยู่ด้วยมาก ๆ, เปรียบกับบ้านนอกที่คนโหรงก็มีน้อยต้นเสียด้วย.

คนไข้วัณโรคไม่ชอบชื้นแฉะ. ถ้าบ้านชื้นเย็นชื้น เช่นตึกเก่าผนังหนาน้ำซึมขึ้นตามกำแพงได้ หรือเรือนซึ่งปลูกอยู่ในพื้นดินและ เป็นโอกาสให้เชื้อวัณโรคเจริญ, เหตุฉะนั้นจึงแสลง. ต้องอยู่ในที่แห้งผาก ยิ่งแผ่นดินเป็นดินปนทรายยิ่งดี เพราะถึงฝนตกก็ไม่เปียกอยู่นาน. ถ้ากลางคืนหนาวต้องห่มผ้าหลาย ๆ ชั้นให้อุ่นพอ. เสื้อผ้าที่ชื้นเหงื่อมาแต่กลางวันใส่นอนกลางคืนต่อไปแสลงเพราะชื้นนั่นเอง.

ใครเป็นวัณโรคภายในต้องจำไว้ว่าจะหายหรือจะมีชีวิตยืนยาวไปได้นานเพราะร่างกายแข็งแรง. หมอที่ชำนาญจริงนั้นแหละจะให้ยาช่วยบำรุงกำลังได้ แต่ที่จะให้ยาฆ่าเชื้อโรคนั้นไม่ได้เป็นอันขาด. ต้องบำรุงร่างกายให้ฆ่าเชื้อโรคเอง เหตุฉะนั้นอย่าเสียเงินซื้อยากินเปลืองไป ถนอมเงินไว้ซื้ออาหารและไปเที่ยวตากอากาศบำรุงร่างกายดีกว่า.



บทที่ ๑๑.

โรคอื่น ๆ ที่เกิดในหลอดลมและปอด.

โรคที่เกิดที่หลอดลมและปอด มีหลายอย่าง จะกล่าวแต่ที่มีชุก.

หวัด. มีเชื้อโรคชนิดหนึ่งชอบอยู่ในจมูกและคอ ถ้ามันเจริญขึ้นทำให้จมูกอักเสบหรือคออักเสบ ก็เรียกว่าเป็นหวัด. ถ้าไม่หายคือมันเจริญเรื่อยไปก็เกิดเป็นหวัดเรื้อรัง. การเป็นหวัดก็ทำให้ร่างกายชุ่มชื้นให้ช่องแคโรคอื่น ๆ เหมือนกัน จึงควรรักษาเสียให้หาย.

ไขหวัด, บรอนไคติส, ไขนิวโมเนีย. ไขหวัดนั้นมีอาการให้จับไข้ด้วย. บรอนไคติสนั้นหลอดลมอักเสบ. นิวโมเนีย นั้นปอดอักเสบ. โรคเหล่านี้มีอาการให้จับไข้ด้วยทั้งนั้น เพราะเหตุพิษที่อักเสบนั่นเอง. ไข้เหล่านี้เกิดแต่มีเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ กัน เข้าไปทางปากหรือจมูก และเจริญขึ้นในหลอดลมหรือปอด แต่เชื้อโรคเหล่านี้มีพิษแรงกว่าเชื้อหวัดธรรมดา.

วิธีป้องกันเชื้อโรคในหลอดลมและปอด

เมื่อทราบแล้วว่าเชื้อโรคเหล่านี้เกิดในน้ำมูกและเสมหะมีลักษณะอย่างเดียวกับเชื้อไวรัสโรค ต่างกันแต่ชนิดเท่านั้น ใครที่เป็นโรคเหล่านี้ จึงควรระวังเพื่อไม่ให้ติดต่อถึงคนอื่น, ตามวิธีที่อธิบายแล้วในเรื่องเชื้อไวรัสโรค. การป้องกันนั้นจะวางข้อบังคับไว้ให้สองอย่างคือ.



รูปที่ ๒๖. ถ้าเชื้อโรคโคเทอหมัด ดิน สอ ซึ่ง ลม มีโรคในหลอดลมได้ อม เข้าไปแล้ว จะเห็น เชื้อโรค ติด ค้าง นี้ เดียวกัน.

๑. ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ. คือ ล้างมือด้วยสบู่อย่างน้อยวันละสองครั้ง. ถ้าไปเล่นมาแล้วหรือทำงานมาแล้วต้องล้างมือ กับก่อนจะกินอาหารก็ควรล้างมือ. ทั้งนี้เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่ติดมือแล้วเข้าถึงปากหรือจมูก.

๒. สิ่ง que เข้าปากคนอื่นแล้วอย่าให้เข้าปากของเรา. ดินสอซึ่งเด็กเป็นหวัดอมเล่น เราเอามาอมบ้างเราอาจเป็นหวัดด้วย. ถ้วยน้ำที่เขาดื่มแล้วเราเอามาดื่มก็อาจได้เชื้อโรคติดต่อเช่นเดียวกัน. บุหรี่ที่สูบรวมกันก็ทำนองเดียวกัน.

๓. ร้อนกระทบเย็น. จงระวังอาการเย็นโดยไม่รู้ตัว, เช่นวิ่งเล่นหรือทำงานเหนื่อยมาแล้ว เหงื่อตก, อย่าอาบน้ำ อย่าถอดเสื้อ นั่งตากลม เราารู้สึกร้อน จงทนร้อนเอาดีกว่า ไม่ซ้าก็หายเอง จะเปลื้องเสื้อเช็ดเหงื่อให้แห้งก็ได้, เอาไว้อาบน้ำเมื่อตัวเย็นเป็นปกติแล้ว. เวลาที่ความร้อนออกจากตัวมาก ๆ เช่นนั้น กระทบเย็นเข้าแม้แต่เล็กน้อยก็อาจมีเหตุได้. อนึ่งเวลานอนควรมีผ้าปิดอกเพราะหัวค้ำร้อน เวลาดื่มน้ำค้ำตกลองหนาว ถ้าเราหลับอยู่กว่าจะตื่นขึ้นรู้สึกตัวก็เย็นเกินไปเสียแล้ว อาจเกิดหวัดขึ้นในหลอดลมหรือปอดกลายเป็นไขหลอดลมอักเสบหรือปอดอักเสบก็ได้. ไขปอดอักเสบร้ายนัก มักตายตั้งร้อย

ละ ๕๐ เวลาซ้อมรบ นอนกลางแจ้งและฝึกหัดมาก ๆ เหนื่อยและร้อนจัดจระวังให้มาก. เมื่อซ้อมรบปีแรกๆคนยังไม่รู้จักรักษาตัว ได้เป็นไข้ นิ่วโมเนีย คือปอดอักเสบกันซุกซุม.

ในที่สุดอย่าลืมน่า ต้องบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เชื่อโรคเหล่านี้จึงจะไม่ทำอันตรายได้.



บทที่ ๑๒.

โรคเรื้อน.

โรคเรื้อนน่ากลัวและน่าเกลียดมาก. ในประเทศร้อนเช่นของเรามีชุมและติดต่อกันได้เพราะมีตัวเชื้อโรค.

เชื้อโรคเรื้อนเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร? แพทย์ได้ตรวจพบเชื้อโรคเรื้อนว่า ตัวคล้าย ๆ กับเชื้อวัณโรค แต่ยังไม่ทราบแน่ว่ามันมาเข้าร่างกายคนได้อย่างไร ยังสอบสวนกันอยู่ เป็นแต่เชื่อกันว่า เพราะตัวคล้ายกันจึงอาจติดกันได้วิธีเดียวกับวัณโรค. บางคนก็เชื่อว่าอาจติดกันเพราะยุ่งพามาอย่างไข่มะแลเรีย.

เชื้อโรคเรื้อนเจริญช้า. บางทีมีเชื้ออยู่ในร่างกายคนตั้ง ๒-๓ ปี หรือนานกว่านั้น กว่าจะปรากฏมีอาการเป็นโรคเรื้อน พิษเกิดขึ้นทีละน้อย ๆ คนเป็นโรคนี้อยู่ได้นาน ๆ แต่ก่อนเคยเป็นโรคที่รักษาไม่หาย แต่บัดนี้ทราบว่ามียาที่ฆ่าเชื้อโรคนี้ได้. ได้ทราบว่าที่โรงพยาบาลโรคเรื้อนที่เชียงใหม่ก็ใช้น้ำอยู่แล้ว ได้รักษาหายไ้มากคน หวังว่าจะเป็นยาที่แก้ได้ศักดิ์สิทธิ์จริง.

วิธีป้องกันไม่ให้โรคเรื้อนติดต่อลุกลามไป. กฎข้อ (๑) สำหรับการศุขาภิบาลของเรา ที่ว่าให้ทำลายเชื้อโรคที่ออกมาจากตัวคนไขเสียให้สิ้นเชิงนั้นสำหรับโรคเรื้อนเป็นการยากที่จะทำได้ เพราะเป็นโรคผิวหนัง, เชื้อโรคอยู่ตามผิวหนัง, ตามแผล, และในน้ำมูก, ที่ออกมากับน้ำมูกพอทำลายได้ แต่ที่อยู่ตามผิวหนังจะทำลายอย่างไร? ถึงจะปลิวหลุดออกมาเราก็แลไม่เห็น.

กฎข้อ ๒ ของเราที่ให้ป้องกันมิให้เชื้อโรคมารเข้าตัวเราได้ก็เป็นการยากเหมือนกัน เพราะเรายังไม่ทราบแน่ชัดว่าเชื้อโรคเรื้อนเข้าสู่ร่างกายคนได้อย่างไร จึงเป็นการสนใจมึนรู้ที่จะระวังให้พ้นเชื้อโรคนี้ได้อย่างไร.

สำหรับโรคเรื้อนมีทางที่จะพึงป้องกันมิให้ติดต่อกันได้ทางเดียว คือ ให้ผู้ที่เป็โรคเรื้อนรวมกันอยู่ตามลำพัง อย่าให้คนอื่นเข้าไปปน เว้นไว้แต่แพทย์และคนพยาบาล. ดังนี้เชื้อโรคเรื้อนจึงจะไม่ติดคนอื่นได้ แต่อาจติดแพทย์และผู้พยาบาลดังเคยมีตัวอย่างมาแล้ว. แพทย์และคนพยาบาลโรคเรื้อน ล้วนอุทิศชีวิตให้แก่การกุศลเช่นนี้ทั้งนั้น.

ในประเทศสยามมีคนเป็นโรคเรื้อนมาก แต่กระจายกันอยู่, จึงไม่มีใครแลเห็น. ที่เรียกว่าหูหนาดาร่นั้น ก็เป็นอาการของโรคเรื้อนนั่นเอง, และกุดงักก็เป็นอาการเช่นกัน ทำให้มือกุดเท้ากุด. โรคเรื้อนอาจทำให้เส้นประสาทเสียหายหมดความรู้สึกไปได้ด้วย.

หน้าที่ของผู้ที่เป็นโรคเรื้อน. ผู้เป็นโรคเรื้อนไม่ควรจะปกปิด และถ้าพอจะไปถึงโรงพยาบาลโรคเรื้อนได้ก็ควรชวนขวยไป เพราะมีทางที่จะรักษาให้หาย, การที่คนไข้จะทิ้งญาติพี่น้องไปอยู่ที่อื่นแต่ลำพังเป็นการน่าใจหาย แต่คนไข้เช่นนี้ควรจะรู้สึกว่าการที่ตัวอยู่ปนกับญาติมิตรนั้นตนเป็นอันตรายแก่เขามาก, ตนไม่ยอมให้ผู้อื่นมาทำอันตรายแก่ครอบครัวญาติมิตรของตนฉันใด ตนก็ไม่ควรให้อันตรายแก่ครอบครัวญาติมิตรโดยอยู่ปนปนไปกับเขาฉันนั้น. การที่จะไม่ให้เป็นอันตรายแก่เขานั้นได้แต่แยกไปเสียจากเขาเท่านั้น.

ที่เกาะฟิลิปปินส์ รัฐบาลซื้อเกาะเล็ก ๆ ทำเป็นโรงพยาบาลโรคเรื้อน มีคนไข้ตั้ง ๓,๐๐๐ คน. ที่เกาะนั้นก็เท่ากับเป็นเมืองเล็ก ๆ เมืองหนึ่ง มีบ้านเรือนอยู่สบาย มีสวนและไร่สำหรับให้คนไข้เพาะปลูก และมีงานอื่น ๆ ให้ทำตามถนัด ญาติมิตรจะไปเยี่ยมเยียนเป็นครั้งคราวก็ได้ แต่จะไปอยู่ด้วยไม่ได้. ประเทศเราก็ควรมีโรงพยาบาลโรคเรื้อนที่เป็นที่อยู่สบายและอยู่ห่างจากคนอื่นเช่นนั้นบ้าง. เชื่อว่าต่อไปคงจะมีการอุดหนุนในทางนี้ดีขึ้น. ในบัดนี้ก็ได้อาศัยกำลังของคณะมิชชันนารีอเมริกันตั้งโรงพยาบาลโรคเรื้อนขึ้นที่เชียงใหม่มีคนไข้ตั้ง ๒๐๐ คนเป็นการกุศลอันวิเศษนัก. ควรเรานุโมทนาและอุดหนุนทั่วกัน

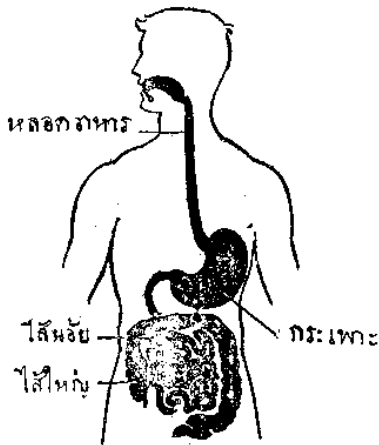


บทที่ ๑๓.

โรคในกระเพาะอาหารและลำไส้.

เชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายทางแผลและที่เข้าทำอันตรายแก่หลอดลมและทางปอด เราได้เรียนแล้ว บัดนี้ควรจะเรียนเรื่องโรคที่เข้าทางปากโดยปนกับน้ำและอาหาร และเข้าไปทางลำคอ ไม่ใช่ทางหลอดลม แล้วเข้าไปทำอันตรายแก่กระเพาะและลำไส้, แต่จำเป็นต้องมีความรู้ในส่วนร่างกายที่เกี่ยวข้องกับทางกลืนอาหาร ย่อยอาหาร คือกระเพาะและลำไส้ ก่อนถึงจะเข้าใจได้ง่าย.

ลำคอ กระเพาะอาหารและลำไส้.



รูปที่ ๒๗. หลอดอาหาร.

รูปที่ ๒๗ นี้ แสดงให้เห็นชัดเจนว่า อาหารที่กินเข้าไปแล้ว กลืนล่องลำคอแล้ว ตกลงไปถึงกระเพาะ แล้วผ่านลำไส้ย่อยอันขดยืดยาว. ในระหว่างที่ผ่านนี้ โอิชะของอาหารซึมเข้าไปถึงเลือด ไปเลี้ยงเลือดและเลือดพาไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ไปเป็นเนื้อ ไปเป็นกระดูก, เยียวยาสิ่งที่สึกหรอ, ส่วนกากอาหารผ่านจากลำไส้ย่อยเข้าลำไส้ใหญ่แล้ว ก็ออกทางปลายทางเป็นอุจจาระ.

ในลำไส้เหล่านี้เป็ยกลุ่ม ทั้งอุ่นและมืดด้วย มีอาหารไหลเนื่องตามกันไปอยู่เสมอ จึงเหมาะเป็นที่อยู่ของเชื้อโรคด้วยประการทั้งปวง. ถ้ามันพลัดเข้าไปได้ มันก็ตั้งต้นเจริญและทวีคูณเรื่อยไป จะมีจำนวนนับแสนนับล้าน ถ้าเป็นชนิดที่มีพิษร้ายก็ให้โทษแก่ร่างกายมาก.

โรคกระเพาะอาหารและลำไส้. โรคที่เกิดด้วยเชื้อโรคเจริญขึ้นในกระเพาะอาหารและลำไส้มีหลายชนิด ที่สำคัญคืออหิวาตกโรค, บิด, ไข้พิษ, ท้องร่วง, หรืออุจจาระธาตุพิการ. โรคเหล่านี้ล้วนมีอันตรายมากทั้งนั้น. ยิ่งสำหรับประเทศร้อนเช่นของเรา เชื้อโรคเหล่านี้เจริญในอาหารและในน้ำได้มาก ยิ่งทำให้เกิดอันตรายแก่คนได้มาก. แต่เชื้อโรคสำหรับกระเพาะอาหารและลำไส้เหล่านี้มีทางป้องกันได้ เพราะถ้าเราไม่กินมันเข้าไปทางปากมันจะเข้าไปถึงกระเพาะอาหารและลำไส้ของเราได้อย่างไร?



บทที่ ๑๔.

อหิวาตกะโรค.

เชื้อโรคสำหรับกระเพาะอาหารและลำไส้ทุกชนิดมีลักษณะติดต่อกันเหมือนกัน คือ ออกไปกับอุจจาระของคนไข้ไปตามดินบ้างตามน้ำบ้าง จนไปถึงต้นหมากรากไม้ ผักหญ้า ซึ่งคนเราไปใช้เป็นอาหาร เชื้อโรคก็ติดอาหารเข้าไปทำพิษแก่คนที่กินอาหารนั้นต่อไปอีก. บางทีเชื้อโรคอยู่ในน้ำคนกินน้ำเข้าไป หรือเอาน้ำนั้นล้างจานชามช้อนช้อม เชื้อโรคติดจานชามช้อนช้อมไปถูกอาหารในเวลากิน ก็เข้าไปถึงกระเพาะและลำไส้ของผู้กินอาหารนั้นได้.

เหตุไหนอหิวาตกะโรคจึงเป็นโรคร้าย? บรรดาโรคในลำไส้และกระเพาะอาหาร อหิวาตกะโรคเป็นร้ายที่สุด. คนเป็นโรคนี้จะหายได้สักส่วนเดียวตายตั้ง ๒ หรือ ๓ ส่วน เพราะเป็นโรคที่มีพิษมากและทำอันตรายแก่ร่างกายอย่างรวดเร็ว. พอเชื้อโรคเข้าถึงกระเพาะอาหารได้ใน ๔๘ ชั่วโมง ก็ปรากฏอาการทันที. เปรียบกับเชื้อโรคเรื้อน ซึ่งต้องเข้าไปอยู่ในร่างกายแล้วตั้งปี สองปีจึงจะปรากฏอาการ ก็ผิดกันไกล.

เชื้ออหิวาตกะโรค. เชื้อนี้อยู่ในน้ำหรืออยู่ตามดินและได้นาน ๆ มันว่ายน้ำก็ได้. ถ้าเข้าไปในร่างกายสัตว์มันเจริญไม่ได้เหมือนในร่างกายคน จึงไม่มีอันตรายแก่สัตว์ ถ้าอยู่ที่แห้งหรือถูกแสงแดดจัด มันทนไม่ได้ ต้องตาย ผู้พยาบาลเชื้ออหิวาตกะโรค ซึ่งต้องทำความสะอาดให้คนไข้ เชื้ออหิวาตกะโรคอาจติดมือ แล้วไปจับอะไรเข้าก็ติดสิ่งนั้นต่อไป. เวลาเปิบเข้าเชื้อโรคที่ติดมือก็ติดเข้าไปกับอาหารได้. อุจจาระของคนไข้ที่ทิ้งไว้ไม่มีอะไรปิด แผลงวันเกาะแล้วได้เชื้อโรคติดเท้าไป ครั้นไปเกาะที่อาหารเชื้อโรคนั้นก็ไปถึงอาหารด้วย. เชื้อโรคมันเจริญและทวีคูณได้ในอาหาร. ถ้าเราเก็บอาหารเช่นนั้นไว้กินหลายมื้ออาหารนั้นอาจมีเชื้อโรคมามากมาย เมื่อกินเข้าไปก็เป็นอันตราย.

อันตรายจากมือที่ไม่สะอาด. คนที่ไม่รักษามือให้สะอาดนอกจากเป็นอันตรายแก่ตนเองในการที่มือจะต้องหยิบอาหารถึงปากอยู่เสมอ ๆ ย่อมเป็นอันตรายแก่คนอื่น ๆ เพราะมือของตนจับต้องสิ่งของที่ใช้ร่วมกับคนอื่น เชื้อโรคที่ติดมืออาจไปติดคนอื่นทางสิ่งของที่จับต้องนั้น. ถ้ายิ่งเป็นแม่ครัวยิ่งให้เกิดอันตรายได้มาก เพราะจับต้องอาหารอยู่เสมอ. คนจ่ายตลาดก็สำคัญเหมือนกัน ถ้ามือไม่สะอาดไปจับต้องสิ่งของที่เขาวางขายตาม

ร้านตลาด ของนั้น ๆ สำหรับเป็นอาหารอาจพาเชื้อโรคติดต่อได้ง่ายนัก. อาหารต่างๆที่วางขายมีผู้เลือกผู้จับตั้ง ๒๐-๓๐ ราย ถ้าเป็นเวลาที่มีโรคติดต่อเกิดขึ้นในตำบลเดียวกัน แม่ครัวจ่ายตลาดแล้วต้องระวังทำของนั้น ๆ ให้สะอาดแล้วจึงปรุงเป็นอาหารสำหรับบริโภคได้.

เชื้ออหิวาตกโรคไปถึงน้ำได้อย่างไร? แต่ก่อนนี้เชื่อกันว่าเชื้ออหิวาตกโรคปลิวไปตกลงในน้ำ. เดียวนี้ตรวจทราบแน่แล้วว่าไม่ใช่เช่นนั้น. เชื้ออหิวาตกโรคไม่ปลิวมันไปถึงน้ำได้ด้วยคนพาไป, คือเชื้อติดตัวหรือเสื้อผ้าคนอยู่ คนนั้นไปอาบน้ำเชื้อโรคก็ลงไปถึงน้ำ. เสื้อผ้าของคนไข้ที่เอาลงซักในน้ำก็ดี อุจจาระที่เทลงในน้ำก็ดี หรือซักและเทใกล้น้ำ แต่มีทางไหลลงถึงน้ำได้ก็ดี เหล่านี้ย่อมเป็นทางให้เชื้อโรคกระจายไปในน้ำได้ทั้งสิ้น. สิ่งโสโครกที่ทิ้งกองไว้ใกล้น้ำ หรือส้วม ที่อยู่ริมน้ำหรือใกล้น้ำเวลาฝนตกน้ำนองอาจพาเชื้อโรคส่งถึงห้วยคลองและแม่น้ำลำบึงได้. แต่ก่อนนี้ในกรุงเทพฯ ถึงฤดูร้อนมักจะเป็นอหิวาตกโรคกันชุกชุม เพราะคนโดยมากกินน้ำในแม่น้ำลำคลอง ตั้งแต่ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีประปาในจังหวัดพระนคร อหิวาตกโรคสงบไปราวกับปลิดทิ้ง แต่ที่อื่นๆที่ยังไม่มีประปาจำเป็นต้องระวังให้น้ำใช้น้ำกินสะอาด. เชื้ออหิวาตกโรคอาจเกิดขึ้นจากคน ๆ เดียวหรือจากผักกอกเดียว แต่โดยที่เจ้าของไข้ไม่ระวังทำมั่งกายต่างๆ เชื้อโรคอาจกระจายไปตามแม่น้ำลำคลองให้เป็นโรคติดต่อกันมากมายก็ได้. ในเวลาไม่เกิดโรคเช่นนี้ก็ไม่ต้องระวังให้ถี่ถ้วนนัก แต่ถ้าเกิดอหิวาตกโรคขึ้นควรระวังทุกบ้านช่องโดยไม่ประมาทเลย. ข้อแนะนำต่อไปนี้ถึงไม่เกิดอหิวาตกโรค ก็ปฏิบัติตามได้ เพราะจะป้องกันเชื้อโรคชนิดอื่นๆที่เกิดในกระเพาะและลำไส้.

๑. จงกินแต่น้ำที่บริสุทธิ์ คือกินแต่น้ำประปาหรือน้ำฝนหรือน้ำห้วยน้ำบาดาลที่ทราบแล้วว่าบริสุทธิ์. ถ้าไม่มีน้ำเช่นนี้ดื่มเสียก่อน แล้วเก็บไว้ให้เย็นก็รับประทานได้. ถ้าเป็นน้ำขุ่นก็ควรจะกวนสารส้มให้ใสเสียก่อน. เชื้ออหิวาตกโรค และเชื้อโรคอื่นๆที่เกิดในกระเพาะอาหารและลำไส้ ถูกน้ำร้อนเข้าก็ตายหมด. น้ำต้มแล้ว จะเก็บไว้กินต้องปิดให้มิดชิด. โหหรือขวดใส่น้ำอย่าล้างด้วยน้ำเย็นต้องเอาน้ำร้อนลวก. เวลาดื่อกอย่าให้มือจุ่มน้ำใช้กระบวยหรือกระป๋องที่มีด้ามยาวตักเป็นเหมาะ แล้วจะใส่ถ้วยแก้วอีกทีหนึ่งก็ได้.

๒. อย่าเปิดของกินทิ้งไว้. คือต้องระวังไม่ให้แมลงวันตอมของกิน และไม่ให้ฝุ่นผงปลิวไปติดที่ของกิน. อย่ากินของที่ไม่เชื่อว่าการทำสะอาดพอ.

๓. ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือให้สะอาด. ถึงแม้ใช้ซ็อนซ็อม ผงที่มือก็อาจจะร่วงลงที่อาหารได้ เหตุฉะนั้นล้างมือให้สะอาดเป็นการไม่ประมาท. อนึ่งถึงเรา กินเชื้อโรคนั้นเข้าไปจะไม่เป็นอันตรายแก่เรา เพราะร่างกายเราแข็งแรง แต่คนอื่นที่อยู่ด้วยกันกินด้วยกัน ร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนเรา ตัวเลือดไม่อาจฆ่าเชื้อโรคได้ ก็อาจเกิดโรคและเป็นอันตรายได้, จะคิดถึงแต่ตัวฝ่ายเดียวไม่คิดถึงผู้อื่นเป็นการมิชอบ.

๔. รักษาบ้านให้สะอาด. คือไม่ละปะะแต่ปิดกวาดพื้นเรือนและเครื่องใช้เครื่องตั้ง มีให้ม็ลองจับเท่านั้น พื้นดินใต้ถุนและพื้นดินทั่วบ้านก็ต้องรักษาให้สะอาดและแห้งหมดจดด้วย. ส้วมต้องขุดหลุมและปิดให้มิดชิดอย่าให้แมลงวันตอมได้แล้วต้องคอยเอาดินกลบกันกลั่นบ่อย ๆ. ต้องกำจัดหนูในบ้านและต้องไม่ให้มีที่เพราะเชื้อโรคในเขตรบ้านเป็นอันตราย.



บทที่ ๑๕.

เวลาเกิดอหิวาตกะโรคชุกชุมจะทำอย่างไร?

เมื่อเกิดเป็นอหิวาตกะโรคกันชุกชุมขึ้นก็มีสิ่งซึ่งพึงจะทำอยู่สองอย่าง คือ ๑. รักษาคนไข้ ๒. ระวังอย่าให้โรคไปติดต่อคนอื่นต่อไปได้. ต้องเป็นหน้าที่ของทุกคนทั้งหญิงและชายที่จะช่วยกันระวัง เพราะอหิวาตกโรคติดกันเร็วนัก ถ้าปล่อยให้กระจัดกระจายจะต้องเสียชีวิตกันคราวละมาก ๆ.

การรักษาคนไข้. ถ้ามีโรงพยาบาลอยู่ใกล้ ๆ ส่งไปรักษาที่โรงพยาบาลดีกว่า เพราะที่โรงพยาบาลมีแพทย์และคนพยาบาลที่เข้าใจการพยาบาลทั้งมียาบริบูรณ์ด้วย. แต่ก่อนนี้พวกเรามักรังเกียจโรงพยาบาล คนมั่งมีเห็นการไปอยู่โรงพยาบาลเป็นการเสียเกียรติยศ, คนจนก็ไม่แลเห็นประโยชน์จึงไม่ค่อยไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่เดี๋ยวนี้ความเข้าใจผิดเช่นนั้นหมดไปแล้ว พวกเราแลเห็นประโยชน์ของโรงพยาบาลมากเข้า ไม่ว่าคนชั้นสูงชั้นต่ำพากันไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล. ถ้าเป็นคนมั่งมีก็ไปอยู่อย่างเสียเงินให้เป็นพิเศษ. คนเจ็บมากเกินไปเสียแล้วไปโรงพยาบาลก็ไม่มีประโยชน์โรงพยาบาลไม่อาจรักษา

ให้หายได้, เหตุฉะนั้นควรส่งคนไข้ตั้งแต่แรก ๆ เป็นดีกว่าอย่างอื่น. ผู้ที่สามารถจัดการรักษาที่บ้านได้ดีเท่าโรงพยาบาล ควรต้องหาหมอที่ดีจริง ๆ และเรียกคนพยาบาลที่มีความรู้จริง ๆ มาพยาบาลด้วย.

ตามหัวเมืองหาโรงพยาบาลยาก แพทย์และคนพยาบาลที่มีความรู้ความชำนาญจริง ๆ ก็หายาก. ถ้าเกิดมีอหิวาตกะโรคหรือโรคติดต่อที่ร้ายแรงอย่างอื่น ๆ ชุกชุม รัฐบาลย่อมตั้งโรงพยาบาลชั่วคราวขึ้น เลือกแพทย์และคนพยาบาลที่ดีที่สุดที่จะเลือกได้. เมื่อคนไข้รวมกันไปรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเช่นนี้ การรักษาย่อมทั่วถึง และการป้องกันไม่ให้ติดต่อถึงคนอื่น ๆ ก็ง่ายเข้า.

การป้องกันอหิวาตกะโรคไม่ให้ติดต่อกระจัดกระจายไป. ต้องปฏิบัติตามข้อบังคับซึ่งกล่าวแล้วในตอนท้ายของบทที่ ๑๔. ระวังอาหารและน้ำกินอย่าให้มีเชื้อโรคไปพองพานได้. ถ้ามีแพทย์ศุขาภิบาลประจำอยู่ในท้องที่ ต้องแจ้งเหตุที่เกิดขึ้นให้แพทย์ทราบ เพื่อแพทย์เจ้าหน้าที่จะได้มาตรวจและชำระล้างบ้านเรือนทำลายเชื้อโรค ป้องกันมิให้ติดต่อคนอื่นต่อไปได้.

บ้านที่เกิดอหิวาตกะโรคขึ้นจะพึงทำอย่างไร? อูจจาระ ปัสสาวะของคนไข้ และสิ่งที่ไม่สะอาดออกมา ต้องใช้กรดคาร์บอลิกแรง ๕% ถึง ๑๐% หรือปูนขาวฆ่าเชื้อโรคแล้วจึงเท. ถ้าหาสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ต้องเอาลงฝังดินกลบหลุมด้วยดินให้มิดชิด. ห้ามไม่ให้ฝังใกล้น้ำ เพราะเชื้อโรคจะไปถึงน้ำ และกระจายไปติดต่อคนอื่น ๆ อีก. ควรเอากรดคาร์บอลิกหรือปูนขาวรดที่ส้วมทุกวัน เพราะคนในบ้านอาจได้เชื้อโรคจากคนไข้ แต่ไม่เจ็บเพราะร่างกายแข็งแรงอยู่ยังไม่ให้ช่องแก่โรค, เมื่อถ่ายอูจจาระเชื้อโรคนั้นก็ตกไปอยู่ที่ส้วม.

เสื้อผ้าและภาชนะที่คนไข้ใช้ต้องต้มน้ำร้อนฆ่าเชื้อโรคให้หมด. สิ่งใดที่ไม่ต้องการก็เผาไฟเสีย. ต้องเปิดที่ทางให้แสงแดดและลมเข้าถึง. ผู้คนในบ้านต้องล้างมือบ่อย ๆ. อาหารต้องปิดให้มิดชิด. น้ำกินต้องต้มเสียก่อน. ถ้ากำจัดเชื้อโรคและระวังเชื้อโรคไม่ให้ถึงอาหารได้เช่นนี้ คนในบ้านทุก ๆ คนจะไม่ต้องพลอยเป็นอหิวาตกะโรคด้วย. เมื่อไม่มีคนไข้ในบ้านแล้วควรล้างบ้านทั้งพื้นทั้งฝาให้สะอาด แล้วขอให้เจ้าพนักงานมาฉีดยาฆ่าเชื้อโรคเสียให้สิ้นเชิง.

ห้ามเยี่ยม. นอกจากหมอและคนพยาบาลในบ้านแล้ว คนอื่นที่เป็นเพื่อนบ้านจะ มาเยี่ยมคนไข้ก็ไม่มีประโยชน์เลย มีแต่โทษที่กลับจะพาเชื้อโรคให้กระจายไปในเมืองหรือ หมู่บ้านเท่านั้น.

ทำไมโรคจึงไม่ติดหมอและคนพยาบาลที่มีความรู้? ก็เพราะเขาระวัง ไม่ให้เชื้อโรคไปถึงตัวเขาได้. เขารักษาข้อบังคับที่กล่าวมาแล้วเคร่งครัดดี. ถ้าเราจะต้อง พยาบาลคนไข้หวัดกะโรค เรารู้ข้อบังคับเหล่านั้นแล้ว เราก็อาจทำหน้าที่ของเราได้ดีโดย ปราศจากอันตรายเหมือนกัน. บางคนกลัวติดจนทิ้งให้คนไข้อยู่คนเดียว เช่นนี้เป็นการโง่ เขลาและโหดร้ายยิ่งนัก, ไม่ควรเอาอย่าง. ตามบ้านนอกแม้จะหากรดคาร์บอนิกหรือปูน ขาวไม่ได้ ความร้อนคือน้ำเดือดกับไฟย้อมหาได้ทุกบ้าน. อะไรรวมๆ อะไรรวมๆ อะไรรวมๆ แล้วต่างคนต่างรักษาตัวให้รอดพ้นไว้ เชื้อโรคก็ไม่มีทางกระจัดกระจายได้ อยู่เอง.

เมื่อเกิดโรคติดต่อลุกลามขึ้นต้องเชื่อฟังคำแนะนำของเจ้าหน้าที่. ใน เวลาเช่นนั้น เจ้าหน้าที่ต้องเข้าจัดการเพื่อระงับความลุกลามของโรค เพื่อป้องกันชีวิตของ คนทั้งหลายนั่นเอง, เหตุฉะนั้นเป็นหน้าที่ของชาวเราทุกคนที่จะต้องเชื่อฟังและทำตาม คำแนะนำของเจ้าหน้าที่ จึงจะเป็นการช่วยเหลือเพื่อประโยชน์แห่งหมู่คณะ. ผู้ใดแก่งัด ขิ้นด้วยตื้อดิ่งหรือด้วยคิดถึงแต่ตัว ผู้นั้นไม่ใช่พลเมืองดี. ข้อบังคับและคำแนะนำของ เจ้าหน้าที่นั้นไม่ใช่เขาคิดขึ้นเอง เขาย่อมทำตามความรู้ซึ่งแพทย์ผู้ชำนาญทั่วโลกได้ตรวจได้ เรียนและได้วางแผนแผนเพื่อป้องกันไว้แล้ว. ถ้าเจ้าพนักงานห้ามไม่ให้ไปที่อื่น เพราะอาจ พาเชื้อโรคไปสู่บ้านอื่น พลเมืองดีต้องทำตามคำสั่งของเจ้าพนักงาน. เราอาจจะไม่เป็นโรค ก็ได้ แต่ถ้าเราขึ้นไปยังบ้านอื่น ถ้าพลเอนมีเชื้อโรคติดเสื้อผ้าเราอยู่ เราก็อาจพาคนบ้านอื่น เกิดโรคและเป็นอันตรายต่อ ๆ กันไปมากมายหลายร้อยหลายพันคนก็ได้ ไม่เป็นการ สมควรเลย



บทที่ ๑๖.

ไข้พิษ บิด และท้องร่วง.

นอกจากอหิวตกะโรค ยังมีโรคที่เป็นกันชุกอีก ๒ - ๓ อย่าง ซึ่งเป็นโรคติดต่อกันได้ เกิดแต่เชื้อโรคในกระเพาะอาหารและลำไส้ซึ่งเรากินมันเข้าไปกับอาหารหรือน้ำ.

ไข้พิษอาจให้ถึงตายได้มากเหมือนกัน. ถ้าหายได้ก็กะปลกกะเปลี่ยไปนาน. เมื่อเชื้อโรคเข้าไปร่างกายแล้วราว ๒ สัปดาห์จึงจะปรากฏอาการไข้. เชื้อไข้พิษอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้ เมื่อคนไข้อาเจียนหรือถ่ายอุจจาระออกมาจึงมีเชื้อโรคติดอยู่ด้วย. เชื้อนี้อาจติดมือผู้พยาบาลเข้าบ้างแล้วไปจับอะไรก็ติดสิ่งนั้นต่อไป. การติดต่อยังเป็นอย่างเดียวกับอหิวตกะโรคทุกประการ.

อาการของไข้พิษทำให้ลำไส้เป็นแผล จึงเกิดอักเสบเป็นไขหามรุ่งหามค่ำ. วิธีรักษาแพทย์ให้กินแต่ของที่เป็นน้ำ. ของเคี้ยวห้าม. เพราะกลัวจะไปครูดแผลในลำไส้. กับห้ามไม่ให้กระเทียม ให้อนอนอยู่เฉย ๆ คนไข้ที่ถูกมหอห้ามเช่นนี้บ่นว่าหิวและรำคาญ แต่เป็นความจำเป็นแท้ที่จะต้องทนทำตามคำแนะนำของหมอ.

บิดชนิดมีตัว.

โรคบิดชนิดมีตัวนี้เรากินเข้าไปในกระเพาะอาหารและลำไส้แล้ว มันไปทำให้ลำไส้ใหญ่ใกล้ช่องทวารหนักอักเสบเป็นพิษ และติดต่อถึงคนอื่นได้ อย่างเดียวกับอหิวตกะโรคและไข้พิษ. คนเป็นบิดอาจตายได้มากเหมือนกันจึงเป็นโรคที่ต้องระวัง. น้ำและอาหารเป็นทางที่ให้ติดกันได้มากมาย. ใครเป็นบิดควรให้หมอรักษาโดยเร็ว และอาจหายได้ใน ๗ วัน.

ท้องร่วง.

โรคนี้ไม่ร้ายแรงนัก แต่เป็นเข้าแล้วก็ทำให้อ่อนเพลียไป. สำหรับเด็กมีอันตรายกว่าผู้ใหญ่ เพราะร่างกายเด็กอ่อนแอกว่าร่างกายผู้ใหญ่. โรคท้องร่วงมีเชื้อโรคแปลก ๆ กันหลายชนิด แต่เข้าสู่ร่างกายกับอาหารและน้ำแล้วลงถึงลำไส้ และไปติดต่อกับคนอื่นทางอุจจาระอย่างเดียวกับบิดทุกชนิด.

การระงับโรคซึ่งเกิดแต่กระเพาะอาหารและลำไส้.

โรคเหล่านี้มีทางระงับได้ด้วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจัดกระจายไป แล้วเชื้อโรคนั้นก็สูญไปเอง. การมีน้ำประปาอย่างในกรุงเทพฯ เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายคนได้ด้วยปนเข้าไปกับน้ำ. แต่ในที่อื่น ๆ ที่ไม่มีประปา และไม่มีลำห้วยธารที่น้ำบริสุทธิ์ไหลมา ก็ต้องต้มน้ำเสียก่อนจึงกินได้. อุจจาระอย่างหนึ่งมักมีเชื้อโรคเหล่านี้ แม้อุจจาระของคนที่ไม่เป็นโรคเหล่านี้ เพราะร่างกายไม่ให้ช่องแกโรค ก็อาจมีเชื้อโรคเหล่านี้ติดได้, เว็จหรือส้วมทุกแห่งจึงควรเป็นที่ป้องกันมิให้แมลงวันลงได้และมีให้น้ำฝนชะสิ่งโสโครกลงสู่น้ำลำคลองได้. ควรทำส้วมตามคำแนะนำในการป้องกันโรคพาดปากขอที่เชียงใหม่ คือขุดหลุมให้ลึกแล้วระวังปิดปากหลุม ถ้าไม่มีคาร์บอลิกใช้ดินกลบเสมอ ๆ ก็ได้.

อย่าลืมข้อบังคับทั้งสี่ข้อ ข้างท้ายบทที่ ๑๔. ถ้า ระวังได้กวดขันจะไม่ต้องเป็นโรคที่เกิดแต่กระเพาะอาหารและลำไส้ดังพรรณนามานี้เลย. กับมีข้อสำคัญอีกข้อหนึ่ง คือ **อย่ากินอาหารพร่ำเพรื่อ.** การกินอาหารไม่เป็นเวลาและกินจุบจิบเรื่อยไป ทำให้ท้องเสียได้ง่าย และให้ช่องหรือโอกาสแกโรคท้องเสียทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว.



บทที่ ๑๗.

ชางหรือใช้ท้องเสียของเด็ก.

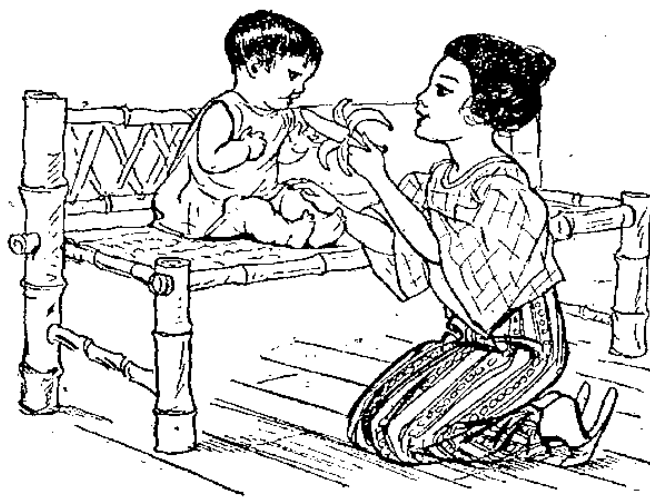
เด็กตายเสียก่อนอายุได้ ๒ ขวบมีมากต่อมาก เพราะบิดา มารดาและพี่เลี้ยงขาดความรู้และความระวัง.

กินอาหารผิด. อาหารของเด็กอ่อนควรจะเป็นของเหลวเช่นน้ำนมเท่านั้น แต่ผู้ใหญ่ใจเร็วหรือเขลามักชอบป้อนเข้า ป้อนขนม ป้อนกล้วย ซึ่งไฟธาตุของเด็กอ่อนยังย่อยไม่ใคร่ได้. อาหารเหล่านี้ไปขังอยู่ในกระเพาะและลำไส้ของเด็ก ถ้ามีเชื้อโรคติดเข้าไปด้วยก็ไปเป็นที่อยู่สบายและเกิดทวีจำนวนขึ้นมากมาย. อย่าลืมน้ำว่าเด็กอ่อนแอกว่าผู้ใหญ่. ในที่ใดร่างกายของผู้ใหญ่อาจต่อสู้และฆ่าเชื้อโรคได้ ร่างกายของเด็กไม่จำเป็นจะทำได้เช่นนั้น ก็ต้องเกิดโรคอยู่เอง. เด็กที่ได้รับอาหารแปลก ๆ ชวนให้ตะกละ เห็นอะไรเข้าก็ร้องไห้จะกินผู้ใหญ่รำคาญมักตามใจให้กินเข้าไปจนเกิดโรค.

น้ำที่ให้แก่กินก็มักไม่ค่อยเลือก เด็กมีน้ำมูกน้ำลายออกป่น้อยทิ้งไว้ไม่เช็ด แผลงวันตอมก็ไม่ปิด. เหล่านี้ล้วนแต่เปิดช่องให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายเด็กได้ทั้งนั้น. อันตรายของเด็กอีกอย่างหนึ่งก็มีซุ่มเหมือนกัน คือหน้าหนาวไม่มีเสื้อให้เด็กใส่ให้อุ่นพอ หรือกลางคืนเวลาตึก ๆ หนาวไม่มีผ้าห่มให้อุ่นพอ. เหล่านี้ทำให้เกิดเป็นหวัด. บางทีหวัดนั้นลงถึงทรวงอก เกิดเป็นไข้ปอดพิการหรือหลอดลมอักเสบ เด็กอาจเป็นอันตรายก็ได้. หรือมีฉะนั้นก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอให้ช่องแก่โรคอื่น ๆ เลยเป็นอันตรายด้วยโรคอื่น ๆ ต่อไป.

วิธีป้องกันอันตรายอันจะเกิดแก่เด็ก. ระวังน้ำกินหรือน้ำที่ละลายกับนม. ระวังล้างและรักษาขวดใส่นม. ระวังล้างหน้าล้างมือเด็กให้สะอาด. เหล่านี้เป็นทางป้องกันเพื่อไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายเด็กได้. อันที่จริงสำหรับเด็กต้องระวังให้กวัดขันยิ่งกว่าผู้ใหญ่ เพราะร่างกายเด็กอ่อนแอกว่าผู้ใหญ่ดังกล่าวนั้นแล้ว. อนึ่งอย่าให้เข้าไปใกล้เด็กที่เป็นซางคือเป็นโรคลำไส้พิการ ซึ่งทราบอยู่แล้วว่ามีเชื้อโรคติดต่อกันได้.

อาหารที่ควรแก่เด็ก. ถ้าอายุเด็กยังไม่ครบ ๘ เดือน (หรือมากกว่านั้นแต่ร่างกายเด็กนั้นอ่อนแอ) อย่าให้กินของอื่นนอกจากนมและของที่เป็นน้ำ. นมแม่เป็นดีที่สุด. ของเป็นชิ้นเป็นอันเช่นข้าวและกล้วยไม้เป็นคุณแก่เด็ก กลับให้เกิดโทษสำหรับเป็นที่เพาะเชื้อโรคในลำไส้.



รูปที่ ๒๘. เด็กของเราเจ็บและตายเสียเพราะเหตุนี้มาก.

เด็กที่แข็งแรงอายุ ๘ เดือนแล้วให้กินเข้าบ้างก็ได้ แต่ต้องค่อยพ้อนทีละน้อย. ไข่ดิบหรือไข่ต้มน้ำเดือดครั้งนาที่เป็นอาหารอย่างดีสำหรับเด็ก. จะเป็นเลือดเนื้อได้เร็ว. แต่

เนื้อ, ผัก, ลูกไม้, และขนมที่มีรสมาก ควรผ่อนให้กินต่อเมื่ออายุพ้นขวบครึ่งไปแล้ว. ของทอดน้ำมันบางอย่าง เช่น กลัวยแขกและขนมทอดน้ำมันต่างๆ ไม่ดีสำหรับเด็กเลย แต่ของที่มีน้ำมันเช่น นม เนย และปลาตุ๋น ปลาเทโพ เป็นของดีสำหรับเด็ก. คนเรามักเข้าใจผิดไปคิดว่าเด็กกินปลาแล้วเป็นตานชะโมย. อันที่จริงเด็กอายุตั้งแต่ ๑ ขวบขึ้นไปไม่มีอะไรจะดีเท่าปลาสด ต้ม, หรือนึ่ง, หรือทอด. เนื้อหมูเป็นของที่ย่อยยากควรให้กินน้อยที่สุด.

เด็กที่ปล่อยให้พี่น้องเล็กๆ เลี้ยงกันเอง มักเกิดโทษ ที่พี่กินอะไรก็ให้น้องกินด้วย. บางทีพี่กัดแล้วคายป้อนให้น้อง เชื้อโรคในตัวพี่อาจติดถึงน้อง. พี่แข็งแรงแล้ว น้องยังอ่อนแออยู่ พี่ไม่เจ็บแต่น้องอาจเจ็บได้ง่าย.

อย่าลืมอันตรายเรื่องเสื้อผ้าไม่พอในเวลากลางวันในฤดูหนาว. กับต้องให้เด็กกินเป็นเวลาเสมอ, เข้า กลางวันและเย็นเท่านั้น. ในเวลากลางวันไม่ควรให้กินอะไรเลย นอกจากน้ำสะอาด. อนึ่งเมื่ออายุเด็กได้ ๘ เดือน ก็ควรผ่อนให้อุดนมแม่ พอครบ ๙ เดือน หรือ ๑๐ เดือน ก็ให้เลิกนมแม่ได้ทีเดียว แล้วกินนมโคสดแทน เพราะนมแม่เสียๆ แล้วใช้ไม่ได้.

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำของโรงพยาบาลสภากาชาดสยาม.

คำแนะนำสำหรับเลี้ยงเด็กที่เจ็บออดแอด (เจ้าโรค.)

เหตุที่ทำให้เด็กเจ็บออดแอดเจ้าโรคก็คือการให้อาหารเด็กกินผิดส่วน, ไม่ถูกแบบ, ทำให้กระดุกอ่อนและเจ็บออดแอด สามวันดีสี่วันไข้ โดยเหตุนี้การให้อาหารเด็กกินจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด.

เด็กต้องการเจริญและโต. อาหารที่ทำให้เด็กโตเจริญแข็งแรงมีมากส่วนในจำพวกเนื้อ, มีน้อยส่วนในจำพวกผักและข้าว, เพราะฉะนั้นอาหารสำหรับเด็กจึงต้องเป็นจำพวกเนื้อมากกว่าจำพวกผักหรือข้าว. ยิ่งเด็กแดงๆ ที่ยังไม่ย่ำนมแล้วยิ่งซ้ำร้ายใหญ่, ถ้าขึ้นให้กินข้าว, เพราะนอกจากจะได้ประโยชน์อันน้อยยังทำให้ท้องเด็กเสีย ด้วยว่าเด็กเวลานี้ยังไม่สามารถย่อยเข้าได้อย่างผู้ใหญ่ จึงเป็นเหตุให้เด็กเป็นอันตรายตายเสียปีละมาก ๆ. นำเสียดาย. โดยเหตุนี้ผู้เลี้ยงเด็กควรจะทำตามนี้.

๑. ตั้งแต่เด็กเกิดมาจนอย่านมคืออายุได้ ๙ เดือน จะให้กินอะไรไม่ได้ นอกจาก น้ำนม. น้ำนมมารดาเป็นดีที่สุด. นอกจากนั้นก็นมโคสดประสมตามส่วน. นมกระป๋อง, อย่างค่น (นมหวาน) ใช้ไม่ได้ (ไม่ดี.).

๒. เมื่อเด็กร้องต้องมีเหตุเสมอ ควรหาเหตุให้ได้. ไม่ใช่ว่าเด็กหิว. ถ้าเด็กร้องที่ ใด ให้กินนมเสมอ ๆ แล้วท้องเด็กจะเสียและจะกวน

๓. เมื่ออย่านมแล้วควรให้กินน้ำนมโคไม่ต้องประสมและอาหารต่างๆที่เข้า น้ำนมโค และเมื่ออายุได้ ๑ ขวบ ควรให้กินน้ำซุ้กับข้าวบดบ้างเล็กน้อย, ไข่ไก่ต้มยาง มะตูม, และต่อ่นั้นไปก็เพิ่มอาหารจำพวกปลาและพวกเนื้อตามสมควร. ของสดเป็นดีกว่า ของแห้งของดองเสมอ.

๔. ควรให้อาหารเด็กกินเป็นเวลาเสมอ เช่น เข้า กลางวัน เย็น. ไม่ควรให้กิน อะไรในระหว่างเวลานั้นเลยเปนอันตราย.

๕. ของหวานๆและขนมที่ยุ่ยเปื่อยควรละเว้น จะทำให้เด็กท้องเสียและฟันเสีย.

๖. ไม่ควรจะห่อเด็กจนร้อนเกินไป หรือไม่ห่อเลยจนหนาวเกินไป ควรพาเด็กไป นอกบ้านตากอากาศให้ได้มากที่สุดที่จะทำได้ในเวลาอากาศดี และห้องเด็กนอนควรจะให้ โปร่งอากาศเดินได้สะดวก.

๗. ควรอาบน้ำเด็กทุก ๆวัน เพื่อให้ผิวหนังดีและร่างกายสะอาด.

วิธีประสมนมโคสดให้เด็กกินตามส่วน.

อายุเด็ก	น้ำนมโค	น้ำตาล
๑ เดือนแรก	๑ ส่วน	๒ ส่วน
๒ - ๓ เดือน	๒ - ๓ ส่วน	๒ - ๓ ส่วน
๓ - ๖ เดือน	๓ ส่วน	๒ - ๑ ส่วน

แล้วค่อย ๆ เพิ่มนมให้มากขึ้น ลดน้ำให้น้อยลง. ตั้งแต่ ๖ - ๘ เดือน เด็กอาจ กินนมโคสด ๆ ไม่ต้องเติมน้ำได้หรือเติมน้ำแต่เล็กน้อย. อนึ่งเครื่องใช้ในการนี้ เช่นขวดนม หัวนม ช้อน ฯลฯ จะต้องลวกน้ำร้อนเสมอ ก่อนที่จะใช้และภายหลังเมื่อใช้แล้ว.



บทที่ ๑๘.

โรคผิวหนังที่เป็นกันขุกขุม

โรคผิวหนังมักเป็นโรคติดต่อกันได้. โดยมากไม่สู้มีอันตรายนัก แต่เด็กมักจะ เป็นได้ง่าย และทำให้ลำบากในการเลี้ยงดู.

หิด. บรรดาโรคผิวหนังที่เป็นกันขุกขุม คือหิด. หิด มีสองชนิด เรียกว่าหิด เปื้อยกับหิดดำ. หิดเปื้อยนั้นมีตัว (ดังรูปที่ ๒๙) ซึ่งแซกอยู่ตามผิวหนังไม่ลงไปลึกถึง เนื้อ. มันไชและเกิดเป็นตัวได้ในผิวหนังนั่นเอง. ตัวเหล่านี้ออกมาติด เสื้อผ้าที่นุ่มห่ม ถ้าเป็นที่มือก็อาจติดหนังสือหรือเครื่องเล่น แล้วอาจไป ติดคนอื่น ๆต่อไป. ส่วนหิดดำนั้น มีเชื้อเป็นพืชรูปคล้ายเส้นด้ายงอกอยู่ในผิวหนัง. ที่ปลายรากมีหัวเป็นปุ่มซึ่งเป็นที่ยอกหน่อต่อไป. เชื้อหิดดำนี้ ย่อมติดต่อไปถึงคนอื่นได้ทำนองเดียวกับหิดเปื้อยเหมือนกัน



รูปที่ ๒๙.

การรักษา. ยารักษาหิดมีหลายอย่าง ถ้าขอให้แพทย์เป็นผู้จัด

ตัว หิด. ให้ได้เป็นเหมาะกว่าอย่างอื่น. ถ้าไม่สะดวกให้ใช้วิธีดังนี้. สำหรับหิด เปื้อย ล้างผิวหนังด้วยน้ำอุ่นกับสบู่ให้สะอาด ปล่อยให้ผิวหนังเปียกอยู่สักครู่ใหญ่ ๆ เพื่อให้ อ่อนแล้วเอาน้ำมันซึ่งผสมด้วยกำมะถันกับน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันหมูก็ได้ ผสมส่วน เท่า ๆ กัน ทาและถูตามผิวหนัง สำหรับให้เข้าไปฆ่าตัวหิด. ทำเช่นนี้ติด ๆ กันสัก ๓ วันก็หาย. แต่ถ้าเป็นมาก บางทีต้องทำอยู่หลายวันจึงจะหาย. เมื่อเกาที่เม็ดหิดแล้ว ระวังอย่าไปเกาที่ อื่น เพราะอาจพาเชื้อหิดให้ลามไปติดเนื้อดีได้. กำมะถันมักกัดหนังให้แดง เหตุฉะนั้นอย่า ทาให้มากเกินไป. ยิ่งสำหรับเด็กต้องระวังให้มาก เพราะหนังเด็กอ่อนกว่าผู้ใหญ่. เด็กเป็น หิดมักจะลอมปอมมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะผิวหนังเด็กอ่อนมาก เหตุฉะนั้นเมื่อเด็กเป็นหิด เข้าแล้ว ไม่ควรปล่อยให้มันลอมปอม ควรรักษาทันที อย่าทันทให้ลอมปอม. เพราะเป็นโรคที่รักษา ให้หายยาก. หิดดำรักษายาก. ยากกลางบ้านก็มีหลายอย่างเหมือนกัน แต่ไปขอยาจากหมอ ดีกว่า. วิธีรักษาก็ต้องล้างผิวหนังด้วยน้ำอุ่นและสบู่ แล้วใช้น้ำมันฆ่าเชื้ออย่างเดียวกับหิด เปื้อย.

ขี้กลาก. โรคนี้มีเชื้อเป็นพืชอยู่ในผิวหนัง คล้ายหิดดำ. ถ้าเป็นที่ศีรษะก็ทำให้ ผมร่วง. โรคนี้ติดต่อกันได้ง่าย. คนอาจติดจากสัตว์เช่นสุนัขและแมวก็ได้, แต่โรคเรื้อนของ

สุนัขหาติดคนไม่. ใครเป็นซึ่กรากต้องให้หมอรักษาดีกว่าที่จะพยายามรักษาเอง ซึ่งอาจ ลุกลามหรือติดต่อไปถึงคนอื่นได้มาก.

เทา. โรคนี้มีตัวและติดต่อกันได้ง่าย. ตัวเทาวิจำนวนได้เร็ว มันแซกตามโคนผม และออกไขไว้. นอกจากเป็นโรคนำรังเกียจ ยังมีอันตรายที่อาจทำให้ร่างกายชูดโซมได้ด้วย ขาดความพักผ่อนไม่เป็นสุข, เพราะโรคเทาทำให้คันทั้งกลางวันและกลางคืน. วิธีรักษา ให้ เอน้ำมันก้าดกับน้ำมันมะพร้าวอย่างละเท่า ๆ กัน ไล่ผมเวลาก่อนนอน แล้วตื่นเช้าก็ล้าง ด้วยน้ำอุ่นและสบู่ให้หมดจด. จะใช้น้ำมันกำมะถันอย่างหิดเปื่อยก็ได้.



บทที่ ๑๙.

ไส้เดือนในลำไส้และกระเพาะอาหาร.

โรคไส้เดือนในลำไส้และกระเพาะอาหารมีหลายอย่างและเป็นได้ทั้งเด็กและ ผู้ใหญ่. ไส้เดือนเหล่านี้แย่งอาหารในกระเพาะและลำไส้กินทำให้คนซูบผอมแบบบางและ ให้ช่องแก่โรคอื่น ๆ. คนมีไส้เดือนอยู่ในท้อง ถ้าเคราะห์ร้ายได้เชื้อวรรณโรคภายใน หรือ เชื้อบิด เชื้อไขเข้าไปในร่างกายแม้แต่ ๒-๓ ตัวก็อาจเป็นโรคนั้น ๆ และตายด้วยโรคนั้น ๆ ได้.

ไส้เดือนชนิดแบนและชนิดกลม. ไส้เดือนชนิดแบนขนาดใหญ่ที่แพทย์ได้ ตรวจพบมีลำไส้ชุกชุมนั้น บางทีแบนโตเท่านิ้วก็อยู่ผู้ใหญ่และยาวตั้งแขน, ชนิดตัวกลมยาว ตั้งแต่ ๕ นิ้วถึง ๘ นิ้วมือ ไข่ของไส้เดือนที่อยู่ในลำไส้มักออกมากับอุจจาระ เมื่อเป็นตัว เล็ก ๆ เข้าไปในร่างกายคนได้ด้วยอยู่ในน้ำที่เราดื่มเข้าไป.

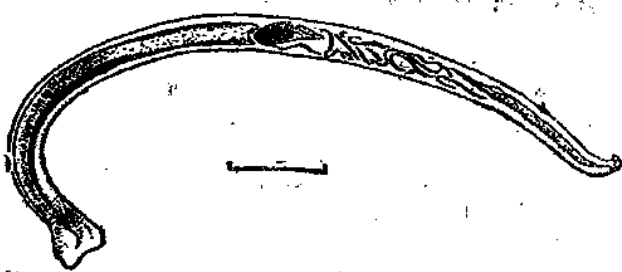
พยายปากขอ. พยายอย่างนี้ก็อนุโลมเข้าในไส้เดือนในลำไส้อย่างหนึ่ง เหมือนกัน. มีคำอธิบายของหมอ เอ็ม.อี. บาร์นส์ กรรมการศุขาภิบาลนา ๆ ประเทศ ซึ่งทำ การรักษาโรคนี้อยู่ที่มณฑลพายัพ ดั่งขอนำมาลงไว้ต่อไปนี้.

“ลักษณะของตัวพยาธิปากขอที่เติบโตแล้ว.

มีขนาดยาวตั้งแต่ $\frac{9}{16}$ ถึง $\frac{9}{2}$ นิ้วฟุตก็มี และโตประมาณเท่าเข็มเสียบผมขนาดเล็ก. ตามธรรมชาติสีขาว เว้นไว้แต่เมื่อเต็มไปด้วยโลหิตจึงเป็นสีน้ำตาลแก่. รูปร่างสันฐานคล้ายตัวไส้เดือนแต่เล็กขนาดเข็มเย็บผ้า, ถ้าจะเทียบให้ใกล้ที่สุดแล้วก็คล้ายกับตัวพยาธิ. ก่อนที่มันจะเป็นตัวมันเกิดจากไข่ซึ่งมีขนาดเล็กที่สุดจนมองไม่เห็น ถ้าอากาศความร้อนและความชื้นพอเหมาะแล้ว ภายในวันหนึ่งถึง ๒ วัน ไข่นั้นย่อมเกิดเป็นตัวขึ้นซึ่งมีขนาดเล็กที่สุดจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น. ไข่หรือตัวพยาธิปากขอไม่ใช่จะอยู่แต่ในลำไส้ของมนุษย์อย่างเดียว, อาจอาศัยอยู่ตามอุจจาระที่ถ่ายไว้ในที่ต่างๆ ได้ เช่นลอยอยู่ในน้ำหรืออุจจาระในที่บนบกก็ได้. ในขณะนี้ตัวเล็ก ๆ. พอจับเป็นตัวมีกรียววงไว้มาก. ถ้ามีโอกาสเมื่อใด ก็พยายามที่จะไชเข้าไปในร่างกายของมนุษย์. ถ้าไม่มีโอกาสที่จะเข้าไปในร่างกายของผู้ใดได้ ก็มักมีชีวิตอยู่ตั้งแต่เดือนครึ่งถึงปีหนึ่งเป็นอย่างมากแล้วก็ตาย สุดแล้วแต่ลักษณะพื้นที่และอากาศจะเหมาะสมไม่เหมาะสมเพียงใด.

“พยาธิปากขอเข้าไปในร่างกายของมนุษย์ได้อย่างไร? มันอาจจะเข้าไปในร่างกายของมนุษย์ได้โดยวิธีต่างๆ. แต่ตามธรรมชาติมักจะไชเข้าไปตามผิวหนัง คือ ถ้าในพื้นที่ที่ใดมีพยาธิตัวเล็ก ๆ อยู่ และผู้ใดเดินเท้าเปล่าไปตามที่นั้น ๆ มันก็เกาะตามเท้าของผู้ นั้น และไชเข้าไปในผิวหนังทันที เช่นตามชอกนิ้วเป็นต้น เพราะดินมักติดอยู่ตามชอกนิ้วได้โดยง่าย และทั้งผิวหนังตามชอกนิ้วนั้น ๆ ย่อมอ่อนนุ่มกว่าที่อื่น. พยาธิตัวเล็กอาจจะเข้าไปในร่างกายของมนุษย์ได้โดยวิธีดังนี้ตั้งหลาย ๆ ร้อยในเวลาประเดี๋ยวเดียว. และการที่ไชเข้าไปเช่นนี้มักจะทำให้รู้สึกคันเป็นกำลัง ซึ่งชาวเชียงใหม่เรียกว่า “หอดัน.”

“พยาธิปากขอเข้าไปในลำไส้ได้อย่างไร? พอเข้าไปในรูผิวหนังแล้ว ลูกพยาธิ



รูปที่ ๓๐. พยาธิปากขอ. เส้นเล็กคือขนาดตัวจริงที่โตเต็มที่แล้ว.

ที่สุดก็ไปอาศัยอยู่ตามลำไส้.

ปากขอก็เข้าตามสายโลหิตและไหลไปตามสายโลหิตสู่หัวใจและปอดเป็นลำดับไป. เมื่อถึงปอดแล้วก็เข้าตามช่องอากาศในปอดนั้น แล้วก็ลี้ลี้เกลือกเลือกขึ้นไปตามหลอดลมจนถึงคอ แล้วไหลลงไปตามหลอดอาหารจนถึงกระเพาะอาหารและใน

“บางทีลูกของมันเข้าไปในลำไส้ของคนได้โดยทางอื่นนอกจากทางผิวหนังดังกล่าวมาแล้ว คือเข้าไปโดยที่คนนั้นรับประทานเข้าไปด้วยกันกับผักหรือผลไม้หรือสิ่งอื่นซึ่งมันอาศัยเกาะอยู่แล้ว.

“ลักษณะที่พวดปากขอเจริญขึ้นภายในลำไส้. พอเข้าไปในลำไส้แล้วมันก็ไปอาศัยอยู่ตามลูกพุทหรือรอยจีบ ๆ ย่น ๆ ของลำไส้ แล้วก็เจริญโตขึ้นอีกหลายเท่ากว่าที่เป็นอยู่เดิม. และเมื่อเติบโตแล้วก็กัดเกาะตามเยื่อภายในลำไส้ด้วยปากของมันซึ่งแหลมคมและมีรูปร่างเหมือนเคียวหรือขอ, จึงเรียกนามตัวพวดชนิดนี้ว่าพวดปากขอ.

“ในขณะที่อยู่ในลำไส้ของมนุษย์นั้น ตัวพวดประสมพันธุกัน และออกไข่เป็นอันมาก (ตัวหนึ่งอาจจะออกไข่ได้ในวันหนึ่งถึง ๒,๐๐๐ ฟอง) ไข่เหล่านี้ออกจากตัวคนด้วยกันกับอุจจาระ, (หากเกิดเป็นตัวในลำไส้ของคนไม่เลย) และไปตกอยู่ที่ใดก็ได้ ถ้าลักษณะอากาศความชื้น และความร้อนในที่นั้นเหมาะดีก็เกิดเป็นตัว ซึ่งสามารถจะเข้าไปในตัวคนได้ตามลักษณะดังกล่าวมาแล้ว.

“ใครอาจจะเป็นโรคพยาธิปากขอได้บ้าง? ตอบว่าทุกคนที่เดินเท้าเปล่า. ผู้ใหญ่ซึ่งเป็นโรคนี้อยู่แล้ว ถ้าแม้ไม่มีเชื้อโรคเข้าไปในตัวเพิ่มเติมอีก ก็อาจจะหายจากโรคเดิมได้เองใน ๑๐ ถึง ๑๕ ปี. เพราะตัวพวดปากขออยู่ในลำไส้อยู่แล้วนั้นยอมตายด้วยโรคชราภายในกำหนดเวลานี้และเพราะเหตุว่าตัวพวดไม่พักไข่ในขณะที่อยู่ในร่างกายของมนุษย์นั้นเลยอีกด้วย.

“โรคพวดปากขอทำอันตรายแก่ร่างกายของมนุษย์อย่างไร? ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้ อาจจะมีตัวพวดกัดเกาะอยู่ตามลำไส้ของคนตั้งหลาย ๆ พันตัว. ตัวพวดเหล่านี้เลี้ยงตัวเองด้วยการดูดเลือดของคนนั้น. ดูดที่นี้แห่งหนึ่งแล้วก็ย้ายไปดูดที่อื่นต่อไป. แลในขณะที่กัดลำไส้ดูดโลหิตนั้น ยอมพันพิษชนิดหนึ่งออกมาซึ่งทำให้โลหิตที่แผลนั้นไหลอยู่อีกนานในขณะที่เมื่อปล่อยแผลนั้นไปกัดดูดที่อื่นดังกล่าวมาแล้วนั้น. เพราะฉะนั้นคนที่ป่วยโรคนี้จึงเกิดเป็นโรคผอมแห้งอ่อนเพลียทั้งเป็นโรคลำไส้บวมและโรคลำไส้เป็นแผล กระทำให้ย่อยอาหารได้ยากอีกด้วย. โรคนี้กระทำความอันตรายแก่เด็กมากกว่าผู้ใหญ่เป็นอันมาก.

“จะทราบได้อย่างไรว่าใครเป็นโรคพาดปากขอ?”

“ผู้ใดเป็นโรคนี้อย่างร้ายแรงอาจจะทราบได้ทันทีคือผู้ป่วยนั้นหน้าตาซีดไม่มีเลือด, ผิวหนังซีดแลเหลืองหรือเป็นสีหนังฟอก, เหงือกซีด, เนื้อตัวพอมแห้งแลเห็นซี่โครงได้ชัด, สบักยื่นออกมา, ท้องป่อง, และบางที่หน้าตัวและขาบวมด้วย, ผมแห้งและผิวก้าน, และถ้าเป็นเด็กมักเล็กมากเช่นเด็กอายุ ๑๕ ขวบตัวเพียงเท่าเด็กอายุ ๑๐ ขวบ. ให้มีอาการอยากรับประทานอาหารผิดปกติ บางเวลารับประทานไม่ได้ บางเวลาตะกตะ และใคร่รับประทานของอย่างอุตริ เช่นดินและชนนก็เป็นต้น. ถ้ากดที่ลิ้นปี่มักปวด, เหน็บเหนียว, แลหอบได้ดดยง่าย, ทั้งมีปวดและเวียนศีรษะอ่อนเพลียนอนไม่หลับหรือมิฉะนั้นก็ซู้หาวนอนเป็นกำลังอีกด้วย.

“แต่คนโดยมากหาได้มีอาการพร้อมดังกล่าวแล้วไม่เพราะเป็นโรคนี้แต่เล็กน้อย. ถ้าเป็นเด็กมักจะเล็กกว่าปกติเล็กน้อย แต่ไม่แสดงอาการป่วยอย่างแน่ชัดประการใด เป็นแต่หน้าตามักจะซีดและเด็กมักจะงอแง ความคิดตามเพื่อนนักเรียนไม่ทัน. ถ้าเป็นผู้ใหญ่มักจะเกียจคร้านและเหนื่อยล้า ผู้ที่เป็นโรคนี้แต่เล็กน้อยนั้น จะทราบได้ทางเดียวคือต้องเอาอุจจาระไปส่องกล้องส่องขยายรูป และแลเห็นไขของพาดปากขอในนั้นแล้ว จึงจะทราบได้แน่ว่าผู้นั้นเป็นโรคนี้ บรรดาคนที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ในท้องที่อันปรากฏว่ามีผู้เป็นโรคนี้ควรจะให้แพทย์ตรวจเสียว่าจะเป็นโรคนี้ด้วยหรือไม่, ถึงแม้ว่าจะไม่รู้สึกรู้สึกว่ามีอาการเป็นโรคนี้เลยก็ดี, เพราะความจริงอาจมีเชื้อโรคนี้อยู่ในตัวแต่ไม่มากพอที่จะรู้สึกผลร้าย และเพราะเหตุมีเชื้อโรคอยู่ดังนี้ อาจจะเป็นผู้ซึ่งช่วยกระทำให้โรคนี้แพร่หลายด้วยคนหนึ่ง.

“อันตรายซึ่งจะบังเกิดได้จากโรคพาดปากขอ. “ผู้ซึ่งเป็นแต่โรคพาดปากขออย่างเดียว ถ้าเป็นมากอาจตายด้วยโรคนี้ได้. แต่โดยมากผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักจะต้องทนทุกข์เวทนามากด้วยอาการที่ร่างกายอ่อนแอ, และมักเป็นหนทางให้เป็นโรคร้ายกาจอย่างอื่นดังเช่นโรคฝีในท้อง ไข้พิษ ไข้มะแลเรียและนิวมเนียได้โดยง่าย. ไซแต่เท่านั้นผู้ใดเป็นโรคดังกล่าวมาแล้วนี้และทั้งเป็นโรคพาดปากขอด้วยนั้น, ถ้าหากยังรักษาโรคพาดปากขอไม่หายตราบใดก็จะรักษาตัวให้หายจากโรคอื่น ๆ ที่กล่าวแล้วนั้นได้โดยยากและอาจจะเป็นอันตรายจนถึงกับชีวิตด้วยโรคนั้น ๆ ได้โดยง่ายด้วย. ผู้ใดถูกบาดเจ็บหรือเป็นบาดแผลอย่างพุพอง ถ้าเป็นโรคพาดปากขอด้วย ก็จะหายจากบาดเจ็บหรือบาดแผลนั้น ๆ ได้ซ้า.

“วิธีการรักษาโรคพยาตปากขอ.

“การรักษาโรคนี้้ง่ายที่สุด. ในขั้นแรกต้องถ่ายยาเสียชั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะขับน้ำเมือกและอาหารออกจากลำไส้ให้หมด ยารักษาโรคซึ่งรับประทานภายหลังจะได้เข้าถึงตัวพยาตปากขอได้โดยง่าย. การถ่ายยานี้กระทำเวลาค่ำ ครั้นรุ่งขึ้นเช้า ก็รับประทานยารักษาโรค ๒-๓ ครั้ง. ยานี้กระทำให้ตัวพยาตปากขอมีเมมาและปล่อยตามลำไส้ ไม่กักเกาะอยู่ดั้งเดิม. ครั้นรับประทานยารักษาโรคครั้งสุดท้ายแล้วสัก ๒ ชั่วโมง ก็รับประทานยาถ่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อจะขับไล่ตัวพยาตปากขอซึ่งหลุดจากลำไส้แล้วนั้นให้ออกจนสิ้นเชิง.

“ยารักษาโรคที่ใช้ขึ้นถ้าใช้ผิดวิธีอาจทำให้ผู้ป่วยนั้นเป็นอันตรายได้ เพราะฉะนั้นการรักษาควรระมัดระวังตามคำแนะนำของแพทย์ผู้ประกอบยารักษาขึ้นทุกประการ. ดังเช่นเวลาที่รับประทานยารักษาโรคขึ้นนั้น ไม่ให้รับประทานอาหารอะไรเลย, ให้รับประทานแต่น้ำแต่เล็กน้อยเท่านั้น. ยิ่งสิ่งทีเจือไปด้วยไขมันหรือนม เป็นของต้องห้ามขาด. กับทั้งสิ่งทีเจือไปด้วยแอลกอฮอล์หรือน้ำมัน ต้องระวังไม่รับประทานไปอีกหลายวัน เพราะอาจกระทำให้เป็นอันตรายได้มาก.

“การรักษาโรคนี้ ตามที่ได้กระทำที่อื่นมาแล้ว แสดงให้เห็นปรากฏว่าในจำนวน ๑๐๐ คน ทีได้รักษาโรคนี้แล้ว ถ้ารับประทานยารักษาคราวเดียวหายขาดประมาณ ๕๐ คน อีก ๓๐ คน ต้องรับประทานยารักษาอีกคราวหนึ่งจึงหายขาด. นอกนั้นต้องรับประทานยารวมด้วยกันตั้ง ๓ ถึง ๑๐ ครงจึงหายขาดทีเดียว สุตแล้วแต่จะป่วยเป็นโรคนี้้อย่างร้ายแรงมากน้อยเพียงใด.

“การป้องกันโรคพยาตปากขอ.

“การรักษาคนทีเป็นโรคนี้ให้หายนั้นไม่มีประโยชน์อะไรเลย ถ้าหากไม่จัดการป้องกันไม่ให้คนเหล่านั้นกลับเป็นโรคนี้้อีก. ผู้ทีสวมรองเท้าเสมอไม่ค้อยเป็นโรคนี้ถึงแม้จะเหยียบย่ำทีดินซึ่งมีเชื้อโรคนี้ติดอยู่นั้นก็ดีเพราะตัวพยาตไชทูลรองเท้าไม่ได้ เพราะฉะนั้นการสวมรองเท้าก็เป็นการป้องกันทางหนึ่ง. แต่วิธีป้องกันทีดีและแน่นอนทีสุดนั้นคือไม่ให้พื้นดินสกปรกและมีเชื้อโรคติดอยู่เลย ทั้งนี้จะสำเร็จได้ก็โดยทีคนทีทั้งหลายเลิกถ่ายอุจจาระทิ้งไว้ทั่วทุกหนทุกแห่ง, และใช้ส้วมแทน. แต่ต้องเป็นทีเข้าใจว่าส้วมนี้ต้องมีลักษณะการอันได้จะป้องกันแล้วจึงจะเป็นทางป้องกันโรคได้จริง กล่าวคือต้องไม่ให้ น้ำรั่วหรือไหลออกจากส้วมนั้นได้อย่างหนึ่ง เพราะน้ำทีปนกับเชื้อโรคแล้วและไหลออกไป

นั่นเอง อาจจะไปทำให้โรคแพร่หลายลุกลามไปยังที่อื่นให้ติดต่อกันไปได้. อีกอย่างหนึ่ง ต้องไม่ให้แมลงวันหรือแมลงอื่น ๆ เข้าถึงได้ เพราะแมลงวันที่ไปเกาะอุจจาระนั้นอาจจะมีการติดเท้าแมลงวันไป ครั้นแมลงวันไปเกาะสิ่งอื่นต่อไปเช่น ผัก ขนม หรืออาหารอย่างอื่น แล้วคนเรารับประทานอาหารนั้นเข้าไปก็จำเป็นอยู่เองที่จะต้องเป็นโรคอย่างนั้นไปอีก ด้วย. ข้อความที่กล่าวมาแล้วนี้ ไม่เกี่ยวจะเพาะแต่โรคพยาตปากขออย่างเดียว แม้แต่โรค ร้ายแรงอย่างอื่น ๆ ดังเช่น ไข้พิษ บิด อหิวาตกโรค กาฬโรค ฯลฯ ก็อาจจะแพร่หลาย ติดต่อกันได้ด้วยเหตุเช่นเดียวกัน.

“ส้วม ซึ่งควรใช้ และซึ่งเป็นของทำได้ง่าย ๆ นั้นคือส้วมชนิดขุดหลุม และส้วมชนิด ถึงเท. ถ้าใช้ส้วมชนิดขุดหลุมย่อมเป็นทางสะดวกมากที่ไม่ต้องเปลืองโสฬย์ในการใช้ แต่ ต้องระวังอย่าขุดใกล้บ่อ หรือสระที่ใช้รับน้ำรับประทานผัก และทั้งต้องระวังไม่ให้มีชอกหรือ ทางใต้ดินซึ่งน้ำจะเดินจากหลุมส้วมไปยังบ่อหรือสระน้ำรับประทานนั้น ๆ. ส่วนส้วมชนิดถึง เทนั้นมีข้อสำคัญอยู่ที่คือ เมื่อทิ้งเทอุจจาระออกจากถังแล้วอย่าให้ที่เทนั้นเองเป็นเหตุให้ โรคแพร่หลาย เพราะฉะนั้นต้องให้มีลักษณะอย่างหลุมซึ่งกล่าวข้างบนและต้องระวังป้องกัน ไม่ให้แมลงวันหรือแมลงอื่น ๆ เกาะได้, ซึ่งจะสำเร็จได้โดยเอาที่ดินกลบหรือโดยที่เผา อุจจาระนั้นเสียเป็นต้น. มีอีกวิธีหนึ่งเป็นวิธีทำส้วมที่ดีที่สุด คือต้องทำถังก่อด้วยอิฐโบกสี เมนต์ใส่น้ำซังไว้ น้ำในถังนี้มีเยิมที่จะทำให้อุจจาระละลาย เมื่อละลายแล้วก็ให้ออกเสียจาก ถังนั้นโดยทำท่อไว้

“มีแบบทำเป็นตัวอย่างให้ดูว่าจะทำอย่างไรขนาดเท่าไร, สำหรับใช้ได้กี่คน, และจะ ใช้อิฐเท่าไรสีเมนต์เท่าไร เชิญทุกท่านมาดูได้ที่ ๆ ทำการศุขาภิบาล”



บทที่ ๒๐.

ไข้ทรพิษ ฝีดาษ.

ไข้ทรพิษหรือฝีดาษก็เรียกนี้ติดต่อกันง่ายนัก เมื่อคนเราไม่รู้จักรวิธีป้องกันที่ เรียกว่า “ปลูกฝี”. ในสมัยโบราณเคยเชื่อกันว่าเป็นโรคที่ใครเกิดมาแล้วต้องเป็นทุกคน เรียกว่า “ออกฝี.” เมื่อถึงฤดูที่เป็นยอมทำให้คนตายคราวละมาก ๆ. ถ้าจะนับชีวิตคนทั้ง ประเทศสยามที่เสียไปเพราะไข้ทรพิษเมื่อครั้งยังไม่ได้ใช้วิธีปลูกฝี ในปีหนึ่งคนตายตั้งหมื่น



รูปที่ ๑๑. หมอเฮินเนอร์
ผู้ค้นพบวิธีปลูกใช้ ทรพิษ เมื่อ

พ.ศ. ๒๓๘๐.

จึงเห็นได้ว่าการปลูกผีมีประโยชน์แก่เรามากมาย, ความรู้เรื่องปลูกผีอันแน่นอนนี้หมอเฮินเนอร์เป็นผู้ค้นพบเมื่อร้อยปีก่อนมาแล้ว โดยเค้ามูลที่ได้สังเกตกันมาแล้วว่าเด็กเลี้ยงโคหาออกผีไม่ ความสังเกตนี้ทำให้แพทย์ผู้ฉลาดนี้ตรวจและทดลองต่อไปจนได้ความรู้เรื่องวิธีปลูกผี ซึ่งป้องกันไข้ทรพิษได้จริง เราทั้งหลายได้ใช้กันต่อมาจนทุกวันนี้. นับว่าท่านผู้นี้ได้มีคุณแก่โลกมาก. ได้ช่วยชีวิตมนุษย์ทั่วโลกปีละมาก ๆ. เราทั้งหลายควรระลึกถึงคุณของท่าน.

ประเทศที่เจริญแล้วทุกประเทศนำวิธีปลูกผีนี้ไปใช้, เด็กเกิดมาไม่ว่าหญิงหรือชาย พออายุจนครบขวบก็ปลูกผีเสียทีเดียว, คนในประเทศที่เจริญจึงเป็นอันรอดตายด้วยไข้ทรพิษเกือบทั่วหน้า. แต่ประเทศที่ยังเป็นป่าเถื่อนอยู่คนยังไม่รู้จักประโยชน์ของการปลูกผี ประเทศเช่นนั้นก็ยังต้องเสียชีวิตคนด้วยไข้ทรพิษอยู่ปีละมาก ๆ. ประเทศสยามเรา นี้ แต่ก่อนยังมีคนกลัวการปลูกผีคอยหลบหลีกเลี่ยง จึงยังมีคนออกผีและตายด้วยไข้ทรพิษอยู่เสมอไป. มาบัดนี้คนของเราเจริญขึ้น, มีความรู้, และถือเอาประโยชน์ในการปลูกผีทั่วไปตลอดทุกหัวเมืองมณฑล ต่อไปนี้จึงเป็นที่หวังอยู่ว่าพวกเราจะไม่ต้องเป็นไข้ทรพิษและเสียชีวิตด้วยไข้ทรพิษ.

เชื้อไข้ทรพิษ และวิธีที่ติดต่อ. เชื้อไข้ทรพิษอยู่ตามผิวหนัง, อยู่ในปาก, ในคอ, และในจมูกของคนที่ออกผี. เชื้อนี้ทำให้เกิดเป็นเม็ดผี และเป็นแผล. เมื่อภายหลังแผลค่อยหายและเป็นสะเก็ดเรียกว่า ตกสะเก็ด. เชื้อเข้าติดอยู่ที่สะเก็ดเหล่านี้. เชื้อที่อยู่ในจมูก ในคอ อาจกระจายไปที่อื่นได้ด้วยไอ จาม. เชื้อที่แผล ที่สะเก็ด ที่มีมือ อาจติดวัตถุทุกอย่างที่คนใช้ถูกต้อง, สะเก็ดที่หลุดร่วงอาจเต็มไปด้วยเชื้อ และปลิวไปในอากาศ. เชื้อโรคนี้แห้งแล้วหลายเดือนก็ยังไม่ตาย อาจกระจัดกระจายไปสู่ที่ไกล ๆ ด้วยติดไปกับเสื้อผ้า สมุด กระดาษ จดหมาย ฯลฯ.

ทำไมไข้ทรพิษจึงมีอันตรายมาก? เชื้อไข้ทรพิษติดต่อง่าย. คนที่ไม่ได้ปลูกผีซึ่งอาจเป็นไข้ทรพิษในร้อยคนถ้าเกิดไข้ทรพิษขึ้นแล้ว จะต้องถูกติดต่อทั้ง ๙๕ คน คือจะรอดไปได้เพียงร้อยละ ๕ เท่านั้น. เชื้อโรคนี้นี้เมื่อเข้าไปสู่ตัวใครแล้ว มีน้อยเต็มทีที่จะแตกทำลายสูญหายไป. มักตั้งติดและปรากฏอาการขึ้นโดยเร็ว. กล่าวอีกนัยหนึ่ง มีน้อยคน

ซึ่งมีเลือดอาจทำลายเชื้อใช้ทรัพย์สินได้. ไม่ว่าคนแข็งแรงหรือคนอ่อนแอ มักพ่ายแพ้แก่พิษแห่งเชื้อโรคนี้ทั้งนั้น.

เมื่อเกิดใช้ทรัพย์สิน ควรมีการกักโรค. ถ้ามีใครออกผิขึ้นในบ้านใดควรมีการกักโรคในบ้านนั้นทันที. คือกักคนในบ้านไม่ให้ไปที่อื่นไม่ให้ไปวัดไม่ให้ไปตลาด และกักคนอื่นไม่ให้เข้าในบ้านนั้น เว้นไว้แต่หมอและคนพยาบาล. เสื้อผ้า ที่นอน หมอนมุ้งของคนไข้ ต้องต้มหรือเผาไฟ. เครื่องใช้ของคนไข้ต้องเอาผ้าชุบน้ำคาบอลิกหรือน้ำปูนขาวซึ่งเป็นยาฆ่าเชื้อโรคเช็ดให้ทั่ว. คนพยาบาลเมื่อจับต้องคนไข้แล้วต้องล้างมือด้วยน้ำฆ่าเชื้อโรค.

วิธีป้องกันใช้ทรัพย์สิน. วิธีที่ดีที่สุดที่เราใช้อยู่แล้วเดี๋ยวนี้คือปลูกฝีเสียให้หมดไม่ว่าเด็กและผู้ใหญ่. เด็กเกิดใหม่ก็ต้องปลูกฝีก่อนอายุซนขวบ แล้วเมื่อถึงอายุ ๑๑-๑๒ ปีให้ปลูกซ้ำอีก. กว่าจะทำได้เช่นนี้ทั่วบ้านทั่วเมืองคงจะเป็นเวลาอีกนาน เหตุฉะนั้นในระหว่างนี้จะให้ใช้ทรัพย์สินสูญสิ้นไปในเมืองเรายังไม่ได้ เราจึงต้องช่วยกันกำจัดเชื้อใช้ทรัพย์สินและระวังอย่าให้มันกระจายลูกหลานได้.

ปลูกฝีแล้วคุ้มไปได้นานเท่าใด? บางทีคุ้มได้ ๗ ปี ๘ ปี ๙ ปี ๑๐ ปีก็มี. บางคนปลูก ๒ ครั้งคุ้มได้ตลอดชีวิต. บางคนคุ้มได้เพียง ๙ เดือนเท่านั้น มีต่าง ๆ กันดังนี้. เหตุฉะนั้นถ้าจะให้เป็นการไม่ประมาท แม้เกิดใช้ทรัพย์สินในที่ใกล้เคียง หากเราได้ปลูกฝีเกิน ๙ ปีมาแล้ว ปลูกซ้ำเสียอีกเป็นดีกว่าอย่างอื่น.

การปลูกฝีป้องกันได้อย่างไร? การปลูกฝิ์นั้นคือ เอาเชื้อให้ทรัพย์สินอย่างอ่อนในโคหรือกระบือมาฉีดเข้าในเลือดคน. เชื้อสำหรับต่อสู้กับเชือนี้ก็ปรากฏขึ้นในเลือดและทำลายเชื้อใช้ทรัพย์สินหมด. เชื้อต่อสู้ที่เกิดขึ้นแล้วนี้ยังคงอยู่ในเลือดต่อไปอีกนาน ๆ ปีสำหรับฆ่าเชื้อใช้ทรัพย์สินซึ่งหากจะพลัดเข้าไปสู่ร่างกายอีก. การปลูกฝีป้องกันใช้ทรัพย์สินได้ด้วยประการเช่นนี้.

เมื่อปลูกฝีควรรักษาอย่างไร? เวลาจะปลูกฝีแพทย์ล้างเนื้อที่แขนให้สะอาดด้วยสบู่ แล้วเอาแอลกอฮอล์ทาเพื่อฆ่าเชื้อหนอง ซึ่งอาจจะมีติดอยู่ที่ผิวหนังบ้าง แล้วล้างด้วยน้ำกลั่นเพื่อให้แอลกอฮอล์หมดไป. มีดที่จะกรีดเนื้อเขาก็ทำอย่างสะอาดเช่นผิวหนังเหมือนกัน. แพทย์ย่อมทำการด้วยความระมัดระวังเห็นปานฉะนี้.

เมื่อปลูกผีแล้วถลกแขนเสื้อไว้ก่อน และระวังอย่าให้มีอะไรมาถูกรอยแผลจนกว่าแผลจะแห้ง. เมื่อแผลแห้งดีแล้ว เอาผ้าที่สะอาดพันไว้ ไม่ต้องจับต้องมากนัก. ถ้าผีขึ้นแขนก็บวมนิดหน่อย. และรอยขีดตั้งฐานเป็นแผล. บางคนชอบใส่ยาที่แผล ทำเช่นนี้อาจมีอันตราย. ที่ถูกไม่ควรใส่อะไรหมด นอกจากเอาผ้าที่สะอาดจริงๆ พันแผลเอาไว้เท่านั้น. ผ้าที่ใช้แล้วเผาเสียดีกว่า เพื่อทำลายเชื้อซึ่งติดผ้าให้สาบสูญ. บางคนปล่อยให้แผลโสโครก ทำให้เกิดหนองมาก แล้วเห็นว่าผีขึ้นงามดี อันที่จริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ หนองนี้เป็นหนองเกิดจากเชื้อหนองซึ่งมีอยู่ทั่วไป แม้นในอากาศ ดังกล่าวแล้วในบทที่ ๓ หาใช้หนองผีจริงๆ ไม่. โดยเหตุนี้จะต้องระวังรักษาแผลให้สะอาดเสมอ และอาจคุมการออกผีไปได้นาน.

แต่ก่อนนี้ในเมืองเรามีจำนวนคนออกผีมากมาย. ตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้แพทย์หลวง ออกปลูกผีเป็นทานทั่วบ้านทั่วเมืองมาหลายปีแล้ว จำนวนคนที่ได้ปลูกผีแล้วมีมากขึ้น คนที่ออกผีก็มีน้อยลงทุกที นาน ๆ เราจะได้พบคนหน้าออกผีสักคนหนึ่ง (คือหน้าเป็นแผลรอยออกผี). ต่อไปภายหลังเราอาจจะไม่ต้องออกผีกันเลย. แต่อย่างไรก็ดี อย่าลืมน่าเชื่อใช้ทรพิษนั้น คนที่มาจากต่างประเทศมาด้วยเมื่อไร ๆ ก็ได้ และเดี๋ยวนี้เชื้อชาตินั้นก็ยังมีอยู่ในบ้านเมืองเราเองไม่น้อย. เหตุฉะนั้นเราทุกคนต้องปลูกผี.



บทที่ ๒๑.

การศุขภิบาลกับโรคติดต่อ.

ในข้างต้นเราได้เรียนเรื่องโรคติดต่อชนิดต่าง ๆ ซึ่งมีชุมชนอยู่ในเมืองเรา บัดนี้เราควรพิจารณาถึงการศุขภิบาล เพื่อป้องกันอันตรายจากโรคนี้ ๆ ในบ้านเรือนของเราทั่วไป. บ้านเรือนที่ดี หมู่บ้านที่ดี หรือเมืองที่ดี สำหรับมนุษย์ที่ไม่ใช่ป่าเถื่อน เป็นผู้มีความรู้ความเจริญแล้วอย่างพวกเรานี้ สมควรแล้วที่จะต้องเอาใจใส่ในการศุขภิบาล. เมื่อกกล่าวเฉพาะการศุขภิบาลในบ้านของเราคนทุกคนก็ต้องช่วยกันเอาใจใส่ระวังรักษาความสะอาด. เมื่อกกล่าวถึงการศุขภิบาลสำหรับหมู่บ้านหรือเมือง ทุก ๆ บ้านก็ต้องช่วยกันเอาใจใส่รักษาความสะอาดสำหรับหมู่บ้านหรือเมืองนั้น. บ้านที่การศุขภิบาลไม่ดีเป็นบ้านสกปรก คนในบ้านก็ไม่มีความสุข. หมู่บ้านหรือเมืองที่การศุขภิบาลไม่ดี ก็เป็นหมู่บ้าน

สกปรกหรือเมืองสกปรกเช่นกัน คนในหมู่บ้านหรือในเมืองนั้นจะต้องหวาดเสียวต่อโรคภัยไข้เจ็บอยู่เสมอ. ก่อนแต่จะกล่าวถึงวิธีการในเรื่องสุขาภิบาลของบ้านหรือหมู่บ้านหรือเมือง ควรจะสรุปเนื้อความเรื่องโรคติดต่อที่เรียนมาแล้วนั้นเสียอีกทีหนึ่ง.

สรุปเรื่องโรคติดต่อที่เรียนมาแล้ว. โรคติดต่อคือโรคซึ่งคนหนึ่งเป็นขึ้นแล้ว อาจติดต่อไปถึงคนอื่น ๆ ด้วย. โรคติดต่อนี้ที่ไม่ร้ายก็มี ที่ร้ายก็มี. ประเทศเราต้องเสียชีวิตเพราะโรคติดต่อเหล่านี้ปีละมากมายนัก ซึ่งควรจะป้องกันได้ จึงต้องคิดป้องกันไว้.

โรคติดต่อต่าง ๆ ย่อมมีเชื้อสำหรับให้เกิดโรค. เชื้อนั้นเป็นสัตว์บ้าง, เป็นพืชบ้าง, ถ้าเชื้อนั้นได้เจริญขึ้นมากในร่างกายคน อาการของโรคก็ปรากฏ. เชื้อโรคในร่างกายของคนเจ็บไปติดต่อกับคนอื่นได้ด้วยหนทางต่าง ๆ. บางทีกระเด็นไปกับเสมหะหรือน้ำลายที่คนเจ็บไอออกมาจากปอด. บางทีไปกับน้ำมูกน้ำลายของคนเจ็บ, บางทีติดไปกับสะเก็ดแผล, แต่โดยมากนั้นไปกับอุจจาระ.

เชื้อโรคซึ่งออกจากร่างกายของคนเจ็บด้วยประการต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ ถ้ายังไม่เข้าสู่ร่างกายคนก็ไม่มีอันตรายอะไร. แม้เข้าถึงร่างกายคนแล้ว ถ้าผู้นั้นเป็นคนแข็งแรง ร่างกายไม่ให้ช่องแก่โรค บางทีเชื้อโรคนั้นก็ตั้งไม่ติด ย่อมอันตรายผ่านไปด้วยกำลังต่อสู้ของโลหิต, ต่อโลหิตสู้ไม่ไหวแล้วเชื้อโรคจึงเจริญขึ้นได้ และทำให้เกิดเป็นโรคขึ้น. การที่เชื้อโรคเข้าไปสู่ร่างกายคนนั้น ไปกับแมลงหรือสัตว์เลี้ยงก็ได้, ติดไปกับวัตถุที่คนจับต้องก็ได้, ติดไปกับอาหารหรือน้ำที่คนกินก็ได้.

วิธีระงับโรคติดต่อที่เขาได้จัดทำกันมาแล้ว. ประเทศที่เจริญแล้วเช่นในยุโรปและสหภาพรัฐอเมริกา เขาได้จัดการป้องกันและกำจัดโรคติดต่อเป็นผลสำเร็จมาแล้ว. ในกรุงลอนดอนคราวหนึ่งได้เกิดเป็นกาฬโรคกันจนในถนนหนทางมีคนเบาบางเพราะความหวาดเสียว. ในว่า ๆ ถนนถึงกับหญ้าขึ้น. แต่เขากำจัดได้โดยสิ้นเชิง. เดียวนี้ไม่ต้องเป็นกาฬโรคกันอีก. ราว ๕๐ ปีมาแล้วได้มีไข้เหลืองเกิดชุกชุมในสหภาพรัฐอเมริกา จนกล่าวกันว่า คนตายจนฝังไม่ทัน. แต่เขาก็พยายามกำจัดไข้ชนิดนี้สูญสิ้น จนบัดนี้แทบจะไม่มีใครรู้จักว่าโรคนั้นเป็นอย่างไร. ให้ทรพิษก็เหมือนกัน ได้ทำอันตรายชีวิตคนมากต่อมาก. มาบัดนี้เกือบจะสูญพันธุ์ไปจากโลกนี้แล้ว ด้วยวิธีปลูกฝี. ยังฝึในท้องอีกอย่างหนึ่งประเทศซึ่งยังมีได้จัดการป้องกัน ย่อมมีเชื้อโรคติดต่อกันไปมากขึ้นทุกที แต่ประเทศที่ได้จัดการป้องกันแล้ว อ่างตัวอย่างคือกรุงใหญ่ ๆ ในสหภาพรัฐอเมริกา จำนวนที่เป็นโรค

ฝึในท้องลดน้อยลงทุกปี เป็นที่หวังได้ว่าจะหมดลงวันหนึ่ง. ทั้งนี้ก็เพราะคนมีความรู้เรื่อง เชื้อโรค แล้วต่างพยายามหลีกเลี่ยงเชื้อโรค. เชื้อโรคนั้น ๆ เข้าสู่ตัวคนไม่ได้ก็ยอมสูญพันธุ์ไปเอง.

ประเทศสยามจะพึงทำอะไรได้บ้าง? รัฐบาลของเราได้จัดการปราบปราม เชื้อโรคอยู่เสมอ. กาฬโรคเกิดขึ้นที่ไหนเจ้าพนักงานก็รีบระงับทันทั่วทั้งที่. การปลูกไข่มุกก็ทำอยู่แล้วโดยแพร่หลาย. อหิวาตกะโรคตั้งแต่ก่อนเป็นไข้ประจำปีในกรุงเทพฯ บัดนี้ ตั้งแต่ได้มีน้ำประปาใช้แล้วอหิวาตกะโรคในกรุงเทพฯ ก็หายไปราวกับปลิดทิ้ง ทั้งนี้เพราะ พระมหากษัตริย์คุณ และพระบรมเดชานุภาพแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา. แต่เราทั้งหลายผู้เป็นไพร่ฟ้าข้าแผ่นดินต้องมีความรู้ และทุกคนต้องช่วยกันพยายามกำจัด เชื้อโรคในบ้านเมืองของเราด้วย, เชื้อโรคนั้น ๆ จึงจะเบาบางและสูญสิ้นได้. ล่าฝังจะให้ รัฐบาลจัดฝ่ายเดียว แต่ส่วนเรากลับคอยเพาะเชื้อโรคในบ้านเมืองของเราอยู่ เมื่อไรโรคนั้น ๆ จึงจะสูญสิ้นได้? เมื่อไรเราจึงจะได้อยู่เป็นสุขมีร่างกายแข็งแรงบริบูรณ์? เราไม่ต้อง เตือดร้อนด้วยมีโรคภัยไข้เจ็บรบกวนอยู่รำไปหรือ? โรคร้ายต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วอยู่ใน อำนาจของเราที่จะกำจัดได้ เหตุฉะนั้นเราต้องพร้อมใจกันทุกคน ช่วยรัฐบาลกำจัดโดย ปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ คือ

๑. ต้องพยายามอย่าให้สัตว์หรือแมลงซึ่งเชื้อโรคชอบอาศัยอยู่ในตัวมัน มีชุกชุม อยู่ในบ้านเรือนเรา,
๒. ต้องระวังอาหารอย่าให้เชื้อโรคเข้าถึงได้.
๓. ต้องระวังน้ำกินอย่าให้เชื้อโรคเข้าถึงได้.
๔. อุจจาระปัสสาวะของคนและสัตว์ ต้องให้ลงที่ทางมิดชิด อย่าให้เคลื่อนกลาด อยู่ได้.
๕. ถ้ามีโรคติดต่อที่ร้ายแรงเกิดขึ้น ต้องตัดโรคด้วยงดการไปมาติดต่อถึงกัน เหมือนเวลาตี ๆ.
๖. ต้องรู้คุณและความจำเป็นของการแยกคนไข้ติดต่อที่ร้าย และการราดยาฆ่า เชื้อโรค.
๗. ต้องละความประพฤติซึ่งให้ช่องแก่เชื้อโรคเพื่อเข้าสู่ร่างกายได้.

๘. ต้องละความประพฤติซึ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอให้ช่องแก่โรค, ในบทต่อไปจะขยายข้อความเรื่องการปฏิบัติตามข้อแนะนำเหล่านี้.



บทที่ ๒๒.

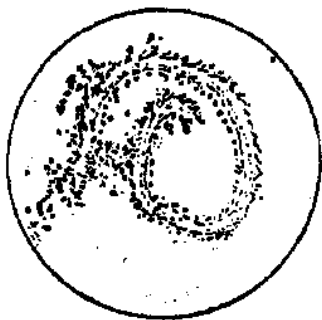
แมลงและสัตว์ที่พาเชื้อโรคมาสู่คน.

ในบทที่ ๕ ได้เรียนแล้วว่ายุงพาเชื้อโรคมะแลเรียมาสู่ร่างกายคนได้. การป้องกันมีทางอย่างใดบ้างก็ได้อธิบายแล้ว บัดนี้จะกล่าวถึงแมลงและสัตว์อื่น ๆ ซึ่งอาจพาเชื้อโรคมาสู่คนได้ด้วย.



รูปที่ ๑๒. ๓. ป้าและเพี้ยแมลงวัน ดังที่เห็นในกล้องขยาย.

แมลงวัน. แมลงวันชอบตอมของโสโครก เชื้อโรคจึงอาจติดเข้ามาได้มาก ๆ. เมื่อมันมาเกาะที่สิ่งใดมันก็ปล่อยเชื้อโรคไว้ในสิ่งนั้น. กับอีกอย่างหนึ่ง แมลงวันชอบกินของโสโครก ในท้องของมันจึงมีเชื้อโรคอยู่ด้วย. แพทย์เคยตรวจเพื่อเป็นการทดลอง ได้พบเชื้อโรคในจุดแมลงวันชนิดเดียวซึ่งติดหน้าคนเป็นโรคเรื้อนนับเป็นเชื้อโรคได้ถึง ๑,๑๑๕ ตัว. ที่ดินแมลงวันข้างหนึ่งเคยมีผู้ตรวจทดลองพบเชื้อโรคตั้งหมื่น. การตรวจเช่นนี้ไม่ใช่ตรวจด้วยตาเปล่า ต้องตรวจด้วยกล้องขยาย.

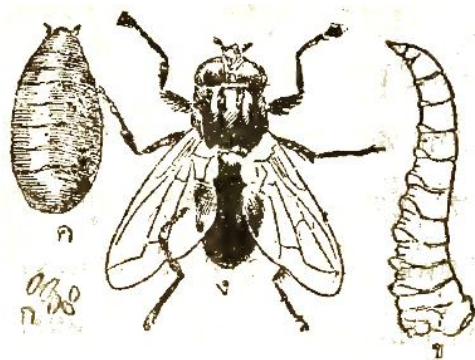


รูปที่ ๑๓. ๓. รอยที่แมลงวันทิ้งไว้ในจานขนม จุดดำ ๆ นั้น เมื่อดูในกล้องขยายเห็นเป็นเชื้อโรค.

ชนิดของเชื้อโรคที่ติดมากับแมลงวัน.

แมลงวันอาจพาเชื้อโรคมานี้ได้ทุกชนิด. ถ้ามันตอมเด็กที่ออกฝี่ เชื้อไข้ทรพิษก็อาจติดเข้ามาไปสู่คนอื่นได้, มันชอบตอมแผลตอมหน้า เพราะฉะนั้นมันอาจพาเชื้อหนอง เชื้อตาแดง ไปให้ติดคนอื่น ๆ. ถ้ามันได้กินของโสโครกที่ออกมาจากร่างกายของคนไข้ฝี่ในท้อง ในตัวมันก็อาจเต็มไปด้วยเชื้อวัณโรค. เมื่อมันไปเกาะกินอาหาร มันอาจปล่อยเชื้อนั้นไว้ในอาหาร. อูจจาระของคนไข้หิวาตกโรคหรือไข้พิษ หรือบิด ถ้าทิ้งไว้ให้แมลงวันตอมมากแล้วอันตรายมาก. ครั้งหนึ่ง

ในตารางแห่งหนึ่งเกิดอหิวาตกะโรค แพทย์เห็นแมลงวันตอมส้วมที่ในตารางนั้น จึงให้ปิดส้วมนั้นเสียไม่ให้แมลงวันเข้าถึงได้ อหิวาตกะโรคในตารางนั้นก็สงบลงทันที.



รูปที่ ๓๔. ประวัติของแมลงวัน. ก คือ ไข่. ข คือ หนอน. ค คือ หนอนแก่. ง คือ ตัวแมลงวัน.

วิธีกันไม่ให้แมลงวันเข้าบ้าน. ถ้าไม่มี

อาหารหรือของโสโครกไว้สำหรับให้แมลงวันตอมในบ้าน แมลงวันก็คงไม่ค่อยเข้าบ้าน. อาหารกินแล้วล้างถ้วยชามให้สะอาด ที่เหลือก็เก็บเสียให้มิดชิด อย่าทิ้งเปิดให้แมลงวันมาตอม. เศษอาหารหรือเปลือกกล้วย หรือเข้าสุก อย่าเทสดลงบนพื้นหรือที่ข้างเรือน หรือใต้ถุน จงเทหลุมฝัง ปิดหรือกลบเสียอย่าให้แมลงวันตอมได้.

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดแมลงวันชุม. จงป้องกันอย่าให้แมลงวันมีที่ลงไข่ได้ ทำนองเดียวกับป้องกันไม่ให้มียุงชุมเหมือนกัน. แมลงวันชอบไข่ไว้ในเว็จหรือตามกองขี้ม้าหรือในที่ๆ เทของโสโครก. พอไข่แล้วรุ่งขึ้นก็เป็นตัวหนอนขาวๆ. พอสักสิบวันก็กลายเป็นแมลงวันบินไป. ถ้าไม่มีที่ไข่ก็คงไม่มีแมลงวันเหมือนกัน.

หมูเป็นสัตว์น่ารังเกียจมาก. มันลักเข้าสารกิน, มันกัดผ้า, มันวิ่งอึกระตึกในเวลากลางคืน, มันอาจพาเชื้อโรคสำหรับลำไส้มาสู่อาหารของเรา, และที่ร้ายที่สุดนั้นมันอาจพาเชื้อกาฬโรคมาติดคนได้ดังได้กล่าวแล้วในบทที่ ๗ ว่าตัวหมัดได้เชื้อโรคจากหมูแล้วมากัดคน พาเชื้อโรคให้ติดคนต่อไป. ในที่ๆ มีกาฬโรคชุกชุมมักมีหมูชุมด้วยทั้งนั้น. รัฐบาลได้พยายามกำจัดหมู ถึงแก่ออกเงินซื้อหมูตัวละสลึงก็มี. คนจับหมูใช้ตัดด้วยกับต่างๆ แต่หมูมันฉลาดพอรู้เค้าเสียแล้วมันก็ไม่ค่อยติดกับ. ถึงแม้ยาเบื่อ พอมันรู้เสียแล้วมันก็ไม่กินเหมือนกัน. หมูมันออกลูกมากและเร็วจึงกำจัดให้สิ้นสูญยากนัก. บางแห่งมันทำอันตรายแก่ชาวนาโดยกินเข้าในนาเสียมาก ๆ. ชาวเรามีวิธีจับหมูอย่างวิเศษอยู่วิธีหนึ่งคือเลี้ยงแมวไว้ในบ้าน หมูกกลัวแมว และแมวก็ชอบจับหมูด้วย. แต่วิธีซึ่งป้องกันไม่ให้หมูเข้าบ้านได้นั้น วิธีเดียวกับที่ป้องกันไม่ให้แมลงวันเข้าบ้าน. คืออย่ามีอาหารไว้เลี้ยงมัน อย่ามีรังไว้ให้มันอยู่. อาหารของเราทั้งดิบและสุกต้องเก็บเข้าตู้ให้มิดชิด, ไม่ให้หนูลักกินได้เป็นอันขาด. บ้านเรือนก็โล่งโถงและสะอาด ไม่ให้มีที่สำหรับหนูแอบอาศัยอยู่ได้.

บางทีสัตว์ใหญ่ ๆ พาเชื้อโรคมาถึงคนได้. อันตรายเช่นนี้มีน้อย แต่ถ้าบ้าน ไท่นประมาท ก็อาจมีได้เหมือนกัน เช่นทิ้งของโสโครกกล่นเกลื่อนไว้บนเรือนหรือตาม แผ่นดิน หมา หมู เป็ด ไก่ ย่ำของโสโครกนั้น ๆ ได้เชื้อโรคติดตีนไปแล้วลงไปเหยียบย่ำใน ที่แฉะ เช่นในท้องร่อง หรือบ่อสระ เชื้อโรคเหล่านั้นก็ลงไปถึงน้ำได้ เมื่อคนกินน้ำ หรือใช้น้ำนั้นล้างอาหารล้างจานชาม เชื้อโรคก็อาจเข้าสู่ร่างกายด้วยกับอาหาร. น้ำเช่นนั้น ก่อนกิน หรือก่อนใช้ล้างชามต้มเสียให้เดือด แล้วจะปลอดภัยไว้ให้เย็นก่อนก็ได้ รับประทานหรือใช้ ล้างชามจึงจะพ้นอันตราย.



บทที่ ๒๓.

ตลาดและครัว.

อาหารที่จ่ายจากตลาดแล้วมาหุงต้มกินทุกวันนี้ เชื้อโรคอาจเข้าถึงอาหารตั้งแต่ที่ ร้านตลาดแล้วก็ได้ หรือพืงมาได้เชื้อโรคที่บ้านก็ได้. เพื่อไม่ประมาทจึงควรระวังป้องกันไว้ เพราะอาหารเป็นที่อยู่อันเหมาะของเชื้อโรค. เชื้อโรคแม้แต่เล็กน้อยที่ติดตีนแมลงวันหรือ ติดมือคน เมื่อไปถูกอาหารได้เข้าอยู่ในอาหาร เชื้อโรคนั้นก็เจริญและทวีคูณจนเป็นจำนวนมากมายได้อย่างรวดเร็ว.

การป้องกันที่ตลาด.

ในตลาดนั้นใครจะคิดป้องกันแต่ลำพังหรือจะต่างคนต่างช่วยกันก็เป็นการยาก ทั้งนี้, ต้องอาศัยรัฐบาลหรือกรรมการสุขาภิบาลป้องกันให้ โดยออกข้อบังคับและรักษา ตลาดให้สะอาดจึงจะสำเร็จได้. การปลูกสร้างตลาดจะต้องให้ถูกแบบ มีพนักงานคอยตรวจ ตราให้ชาวบ้านรักษาความสะอาดตามข้อบังคับ คอยตรวจของที่ขายไม่ให้ฝุ่นผงปลิวลงได้ และไม่ให้ขายของบูดเน่า ซึ่งจะเป็นอันตรายแก่ผู้ซื้อไปกิน.

ตลาดของเราโดยมากไม่ได้จัดให้ถูกตามแบบแผน. ธรรมเนียมตลาด ต้องปลูกสร้างขึ้นให้เหมาะเพื่อเป็นตลาด อย่างเดียวกับปลูกสร้างโรงเรียนขึ้นให้เหมาะ เพื่อเป็นโรงเรียน. ตลาดที่ติดกันตามชอบใจ ขายกันตามพื้นดินนั้น ในเวลาแล้งพื้นดินเป็น ฝุ่นหนา คนเดินไปมาทำให้เกิดฝุ่นฟุ้งไปถึงอาหารที่วางขายอยู่ใกล้ ๆ. เมื่อถึงเวลาฝนตก

เปียกและแผ่นดินเปื้อนโคลน คนเหยียบย่ำทำให้เปื้อนเประะไปทั้งนั้น. ตลาดที่ดีเขาทำพื้นสอาด เป็นพื้นสิเมนต์ เวลาแล้งก็ไม่มีฝุ่น เวลาเปียกน้ำก็มีทางไหลไปไม่ขังอยู่ทำให้เลอะเทอะเหมือนผืนดิน. พื้นกระดานก็ไม่ดี เพราะพื้นดินใต้ถุนยอมสกปรก คนมักชอบทิ้งอะไร ๆ ลงไป และถ้าจะมีเจ้าพนักงานคอยเก็บกวาดก็เก็บกวาดไปไม่ถึงใต้ถุน. พื้นซีเมนต์กวาดง่าย ล้างง่าย รักษาง่าย มีสกปรกที่ไหนก็เห็นง่ายด้วย.

อนึ่งตลาดที่จัดดี เขามีส่วนสำหรับคนไปมาได้ใช้ เพราะถ้าไม่เช่นนั้นคนไปมาวันละมาก ๆ ทั้งคนขายคนซื้อไม่เข้าพื้นดินข้าง ๆ ตลาดก็สกปรก เหม็นกลายเป็นที่เพาะเชื้อโรค, ไม่ต้องสงสัยว่าเชื้อโรคนั้นจะไม่ถึงของที่วางขายในตลาดด้วย. ถ้าเป็นของที่ต้องหุงต้มให้สุกก่อนก็ไม่สู้กระไรนัก เพราะเชื้อโรคถูกร้อนเข้าก็ตาย แต่ผักหรือลูกไม้ซึ่งกินดิบ ๆ หรือเข้าแกงและขนม ซึ่งซื้อที่เขาทำเสร็จไปจากตลาด อาจมีเชื้อโรคติดไปมากมาย. ถ้าเป็นเวลาที่เกิดโรคร้ายเช่นกาฬโรคหรืออหิวาตกะโรค ควรห้ามการซื้อขายอาหารสุกเช่นนี้ในตลาดที่ไม่ได้จัดถูกต้องตามแบบสุขาภิบาลทีเดียว.

การเลือกที่ตั้งตลาด. ตลาดที่เลือกถูกต้องตามแบบของสุขาภิบาลนั้น ต้องตั้งบนที่ดอนหรือบนเนินที่มีดินกรวด เพื่อว่าเมื่อฝนตกน้ำจะได้ไม่ขังอยู่ในพื้นตลาดหรือในบริเวณตลาด. ถ้าจำเป็นจะต้องตั้งตลาดในที่ลุ่ม ก็ต้องขุดคูรอบเพื่อให้ น้ำข้างในและข้างนอกไหลลงคูไปหมด.

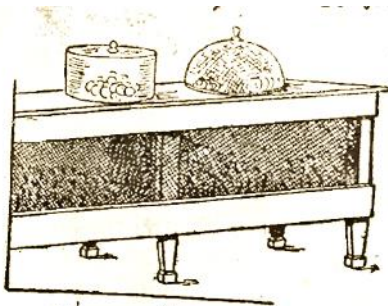
พื้นตลาด. ต้องก่ออิฐไต่ปูนสิเมนต์หรือปูกระเบื้องสิเมนต์ก็ได้ เพื่อให้ทนและไม่มีฝุ่น. ถ้ามีรอยร้าวหรือชำรุดต้องแก้ไขทันที เพื่อไม่ปล่อยไว้ให้เป็นที่สกปรกเป็นที่อาศัยของเชื้อโรคได้. พื้นตลาดควรทำให้เทเล็กน้อย, แล้วมีทางน้ำไหลลงไปสู่คูหรือคลอง, เมื่อถึงเวลาเลิกตลาดแล้วมีพนักงานล้างและกวาดให้ฝุ่นผงไหลไปตามน้ำลงคลองหมด. กับต้องมีส่วนสำหรับหญิงและชายไว้ในที่ใกล้ ๆ ด้วย. ส่วนนี้ต้องทำให้พอจำนวนคน และต้องทำถูกวิธีคือไม่ให้มีแมลงวันตอมได้ แล้วรักษาให้สอาดอยู่เสมอ. ถ้ามีรถหรือเกวียนขนสินค้ามาที่ตลาดด้วย ม้าหรือโคกระบือที่ลากรถหรือเกวียนมา ต้องทำที่ไว้ให้มันพัก เพื่อรักษาได้สอาด ไม่ให้พื้นที่ข้างตลาดโสโครกด้วยมูลสัตว์ อันจะเกิดเป็นพื้นที่เพาะเชื้อโรคได้ส่วนหนึ่ง.

ตลาดต้องมีเจ้าพนักงานประจำรักษา. ตลาดเช่นนี้เป็นตลาดที่กรรมการสุขาภิบาลตั้งขึ้น หรือถ้ามีใครเป็นเจ้าของ กรรมการสุขาภิบาลเป็นผู้ออกแบบให้ทำ และตั้ง

ข้อบังคับให้ปฏิบัติตาม แล้วคอยตรวจตรารักษาข้อบังคับนั้นอยู่เสมอด้วย. ตลาดเช่นนี้ต้องมีพนักงานสำหรับล้างและกวาดให้สะอาด, เมื่อคนไปหมดแล้วทุกวัน. ส้วมและที่พักสัตว์ก็ทำให้สะอาดทุกวันด้วย, ถ้ามีน้ำประปาใช้เช่นกรุงเทพฯ ตลาดเช่นนี้ก็必有ท่อประปาและล้างด้วยน้ำประปาเป็นการสะดวก ถ้าในที่ๆ ไม่มีน้ำประปาต้องขุดสระและคูไว้ใกล้ๆ เพื่อใช้น้ำในสระหรือคูสำหรับล้าง แต่ต้องห้ามไม่ให้ใครกินน้ำในสระหรือคูของตลาด เพราะมีอันตรายมาก.

ร้าน. ตลาดของสุขาภิบาลต้องมีร้านหรือม้าสำหรับตั้งวางของขาย, ไม่ยอมให้วางขายกับพื้นเป็นอันขาด. ร้านหรือม้านี้ต้องไม่ต่ำกว่า ๗๕ เซนติเมตร.

เครื่องป้องกันแมลง. ของขายที่แมลงชอบตอม ต้องมีฝาซีโปรงครอบหรือมีผ้า



รูปที่ ๓๕. ม้ากั้นแมลงวัน ใช้ในตลาดสุขาภิบาลที่เมืองมะนิลา.

สะอาดคลุม. ต้องไม่ยอมให้ผู้ซื้อเอามือไปจับต้องกับเข้าขนมที่ทำเสร็จแล้ว. ไม่ช้าคนทั้งหลายจะรู้ทั่วกันว่าอาหารที่ถูกมือคนจับรื้อยแปดพันเก้านั้น เชื่อโรคอาจติดมือคนบางคนมาถูกของนั้นๆ ได้บ้าง. เมื่อคนมีความรู้เช่นนี้แล้วก็ย่อมเกิดความรังเกียจ ผู้ขายย่อมต้องระวังไม่ให้ใครถูกต้องของขายโดยไม่จำเป็นอยู่เอง มิฉะนั้นจะไม่มีใครอยากซื้อ. ร้านเข้าแกงต้องระวังมากที่สุด. งานซามและช้อนก็ต้องล้างและรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นผู้ซื้อจะรังเกียจ.

การป้องกันอาหารที่บ้าน.

ของจ่ายมาจากตลาดที่สะอาดแล้ว เมื่อมาถึงบ้านต้องรักษาและหุงต้มให้สะอาดด้วย.

ครัวต้องสะอาด ผนังครัวที่ดีที่สุดคือพื้นสีเมนต์หรือพื้นกระเบื้องสีเมนต์อย่างพื้นตลาด. พื้นกระดานที่มีไต่ถุนไม่ดีเลย เพราะไต่ถุนมักสกปรกจะกวาดจะรักษาก็ยากจะห้ามไม่ให้ทิ้งอะไรลงไปก็ไม่สำเร็จ. เมื่อทิ้งก้างและเศษอาหารลงไปแล้วราดน้ำลงไปด้วย ไม่ช้าก็เกิดกลิ่นเน่าเหม็น เป็นที่อยู่สบายของเชื้อโรคต่างๆ. อาหารที่เก็บในครัวต้องมิดชิดแมลงหรือจิ้งจกหรือหนูเข้าไม่ถึง สัตว์เหล่านี้ถ้าเข้าถึงอาหารก็ย่อมชอบใจ และย่อมพากันมาอยู่มาก. อย่าลืมนึกว่าหนูเป็นสัตว์ที่เพาะเชื้อกาฬโรคอย่างร้าย. ของในตลาดสุขาภิบาลห้าม

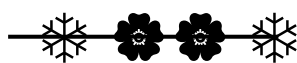
ไม่ให้วางขายกับพื้นฉันทไต ของที่หุงต้มในครัวก็ไม่ควรทำกับพื้นฉันทนั้น เพราะจับฝุ่นลอมที่ปลิวจากพื้นหรือเสื้อผ้าคนได้ง่าย. ควรมีม้าสำหรับวางของ จะหั้นปกหรือทำครัวก็ทำบนม้านี้.

หุงต้มให้สะอาด. พ่อครัวแม่ครัวต้องเป็นคนสะอาด. เวลาทำครัวต้องล้างมือให้สะอาด. เครื่องหุงต้มทุกอย่างต้องล้างและขัดสีสะอาดหมดจด. พื้นครัวก็ล้างปิดกวาดสะอาดอยู่เสมอ. คนเจ็บหรือคนเพิ่งรื้อไข้ ถ้ายังเป็นโรคติดต่อด้วย ไม่ควรให้เข้าครัวเลย.

กินให้สะอาด. บ้านที่จัดการกินสะอาด มีโต๊ะสำหรับตั้งอาหาร และนั่งกินกับโต๊ะใช้ช้อนช่อมด้วย อาหารที่อยู่บนโต๊ะย่อมไกลจากฝุ่นลอม และการกินด้วยช้อนช่อมที่สะอาดนั้น ย่อมป้องกันเชื้อโรคที่ติดมือไม่ให้ไปถูกอาหารได้. ถ้าบ้านใดไม่สามารถจะจัดเช่นนั้น จงระวังฝุ่นลอมที่จะปลิวไปลงอาหารเมื่อเวลากิน. จงระวังอย่าให้เชื้อโรคติดต่อกันได้ด้วยมือหยิบอาหารร่วมจานกัน. ถ้าจะให้ดีมีจานเปล่าไว้คนละใบ ต้องการอะไรตักใส่จานของตัวเองไว้ให้พอ เมื่อหมดแล้วตัดเพิ่มเติมอีกก็ได้ ทำเช่นนี้ต่างคนต่างจะได้ไม่ต้องหยิบยืมยามในชามเดียวกัน. ถ้าในครอบครัวใดมีคนเป็นฝีในท้อง หรือเป็นบิด หรือเป็นโรคท้องร่วง ในระหว่างที่เป็นนั้น คนไข้ไม่ควรกินร่วมกับคนอื่น แยกกินเสียแต่ลำพังดีกว่า จะได้ไม่มีอันตรายแก่ญาติพี่น้องที่รักของตน.

จานชามสะอาดและผ้าเช็ดมือสะอาด. บ้านที่สะอาดเมื่อกินเสร็จแล้วเขาใช้น้ำร้อนล้างชาม เพราะล้างน้ำเย็นไม่หายเป็นเมือกๆ นั้นย่อมจับละลอมได้ง่าย. ถ้วยชามล้างแล้วต้องเช็ดให้แห้งและสะอาด. แม่ครัวที่สกปรกใช้ผ้าขี้ริ้วสำหรับเช็ดมือด้วย เช็ดชามด้วยเช็ดพื้นด้วย อย่างนี้ใช้ไม่ได้ น่ากลัวอันตรายมาก. ผ้าเช็ดชามหรือผ้าเช็ดมือไม่ควรใช้ผ้าขี้ริ้ว ควรใช้ผ้าที่สะอาด ที่ไม่น่ารังเกียจว่ามีเชื้อโรค. ถ้าไม่มีผ้าสะอาดเช็ด ล้างแล้วทิ้งฝึงลมไว้ให้แห้งเองดีกว่า. จานเข้าสำหรับสุนัขหรือแมวควรมีต่างหากอย่าให้ปนกับจานชามที่เรากิน. ถ้วยชามล้างสะอาดเช็ดสะอาดแล้วไม่ควรวางทิ้งไว้ให้จับลอม.

คนเป็นโรคฝีในท้องเชื้อโรคมักติดถ้วยชามได้ง่าย ควรมีถ้วยชามสำหรับตัวไม่ปนกับของคนอื่น และเมื่อใช้แล้วควรลวกน้ำร้อนเสมอ.



บทที่ 24.

ประปาและเรื่องน้ำกินน้ำใช้.

เชื้อโรคโดยมากในกระเพาะอาหารและลำไส้มีชีวิตอยู่ในน้ำ น้ำกินจึงจำเป็นต้องให้ปราศจากเชื้อโรค. ถ้าเราเข้าใจเสียว่าน้ำใสสะอาดเป็นน้ำที่บริสุทธิ์แล้ว เราก็มักเข้าใจผิด. เชื้อโรคเป็นประมาณูเล็กที่สุด, ในน้ำหยดเดียวอันมีเชื้อโรคได้ตั้งล้าน, เราก็มองไม่เห็นมัน, ยังแลเห็นน้ำใสสะอาดอยู่นั่นเอง

น้ำซึ่งไม่ควรจะกิน. น้ำซึ่งไหลกระอะจากพื้นดินไม่น่าไว้วางใจ เพราะยอมชะเอาสิ่งโสโครกบนพื้นดินไปด้วย. ถ้าบ่อน้ำอยู่ใกล้บ้าน พื้นดินใกล้บ่อน้ำไม่สะอาด เวลาฝนตก น้ำฝนก็ชะของไม่สะอาดนั้นแล้วไหลไปลงสระ. อนึ่งชาวบ้านหลายคนด้วยกันยอมไปซักผ้าหรือตักอาบที่ปากสระ เพราะจะได้ไม่ต้องหิ้วน้ำไปไกล, ดังนั้นสิ่งโสโครกก็ยอมไหลลงสระไปด้วยกับน้ำ. ยิ่งคนลงอาบหรือซักผ้าในสระ น้ำก็ยิ่งสกปรกใหญ่ทีเดียว. น้ำเช่นนี้ใช้อาบได้แต่ไม่ควรใช้รับประทาน หรือล้างถ้วยชามสำหรับใส่อาหาร เป็นไว้แต่จะได้ต้มให้เดือดเสียก่อน.



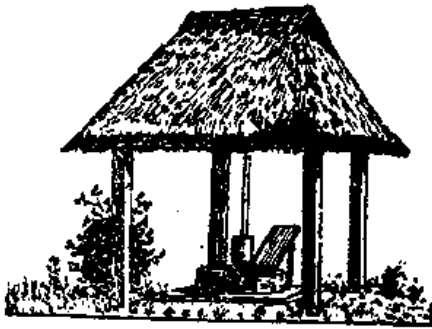
รูปที่ ๓๖. แม่น้ำพาเอาสิ่งโสโครกจากบ้านเมืองตามลำน้ำทั้งสองฝั่งไปด้วย.

น้ำในแม่น้ำลำคลองก็ไม่ควรกิน.

ตามฝั่งแม่น้ำหรือฝั่งคลองมักจะมีบ้านเรือนผู้คนมาก เพราะอยู่ใกล้น้ำได้ความสดวก. บางบ้านก็ปลูกเรือนลงไป在水里 เรียกว่าเรือนแพ บางคนก็ทำแพจอดอยู่ในน้ำทีเดียว. คนมาก ๆ ด้วยกันจะห้ามไม่ให้กวาดทิ้งของโสโครกลงไปในน้ำไม่ได้. อย่างว่าแต่ลงอาบน้ำหรือซักผ้าในลำน้ำเลย. บางบ้านก็ปลูกเว็จที่ริมตลิ่งด้วยซ้ำ. น้ำในคลองซึ่งโสโครกเช่นนี้ไม่น่ากลัวอันตรายหรือ? ถึงน้ำแม่น้ำก็เหมือนกัน แม่น้ำกว้างจริง แต่แม่น้ำยอมไหลผ่านบ้านเมืองและหมู่บ้านมากแห่ง ยิ่งไหลไปไกลก็ยิ่งเก็บโสโครกและเชื้อโรคได้มากเข้า. น้ำในแม่น้ำจึงไม่ควรกินเหมือนกัน เว้นไว้แต่ที่ได้ตรวจสอบและแก้ไขดีแล้วเช่นน้ำประปา. น้ำห้วยมักบริสุทธิ์ แต่ถ้ามีบ้านเรือนอยู่ริมห้วย

ก็ยอมทำให้สกปรกได้เหมือนกัน. ถ้ามีอุจจาระของคนที่เป็นอหิวาตกโรคหรือบิดหรือใช้
ห้องร่งทิ้งลงไปในน้ำ น้ำก็อาจเกิดเชื้อโรคเหล่านี้ได้มากมาย.

ประปา คือการไขน้ำที่บริสุทธิ์จากห้วยธาร ผังท่อหรือทำเป็นคลองไหลต่อไปสู่
บ้านเมือง ล้ำมท่อใหญ่ๆไปตามถนน แล้วล้ำมท่อเล็กจากท่อใหญ่เข้าสู่บ้านเรือนต่างๆ.



รูปที่ ๓๓. บ่อน้ำที่ทำลูกต้องทนม
สุขุวิทยา.

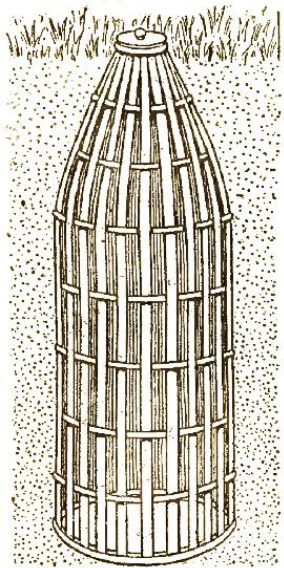
ประปาที่เราใช้ในกรุงเทพฯ เราไม่สามารถจะไขน้ำ
มาจากห้วยธารได้เพราะไกลมาก เราจึงไขน้ำจาก
แม่น้ำเจ้าพระยาที่ตำบลบางหลวงเชิงรอก ซึ่ง
แพทย์ได้ตรวจแล้วว่าบริสุทธิ์พอ แล้วมากรองให้
สะอาดที่โรงประปาบางซื่อ และล้ำมท่อเข้ามาถึง
ถนนและบ้านเรือนในกรุงเทพฯ.

น้ำบาดาล. การที่จะจัดให้มีประปาทุก
เมืองและทุกหมู่บ้านนั้นเป็นการยาก เพราะต้องลงทุนแพงมาก. ที่ไหนยังมีประปาไม่ได้
จำต้องใช้วิธีขุดน้ำบาดาล. แม้ในกรุงเทพฯ เมื่อยังไม่มีประปาก็ต้องขุดน้ำบาดาลใช้
เหมือนกัน. วิธีขุดนั้นใช้เครื่องจักรที่ขุดลงไปใต้ดินจนถึงน้ำซึ่งไหลซึมอยู่ที่ดินลึกๆ สมมุติ
เรียกว่าน้ำบาดาล บางทีลึกตั้ง ๕๐ เมตร. น้ำที่ไหลอยู่ลึกๆเช่นนี้เป็นน้ำบริสุทธิ์ สิ่งโสโครก
ของมนุษย์และสัตว์ไม่ลงไปถึง เพราะพื้นดินของเรามีหลายชั้น ใต้ผิวดินลงไปเป็นดิน
เหนียว ใต้ดินเหนียวบางทีก็เป็นดินดาลหรือหิน บางทีเป็นกรวดทรายแล้วใต้นั้นลงไปก็เป็น
หินอีก. น้ำที่บริสุทธิ์คือน้ำฝนที่ตกตามห้วยเขา แล้วซึมลงใต้ดินไปถึงชั้นที่มีกรวดทราย
และไหลซึมไปตามกรวดทรายนั้น เมื่อเราเจาะลึกลงไปพบน้ำเช่นนี้แล้ว เราก็ใช้สูบๆ น้ำ
นั้นขึ้นมา เรียกว่าน้ำบาดาล.

วิธีป้องกันน้ำบ่อไม่ให้สกปรก. ต้องเลือกที่ขุดบ่อที่เป็นที่สูงหรือดอนให้ห่าง
จากบ้านเรือนและคอกสัตว์. ที่ขอบสระนั้นก่ออิฐหรือจะใช้ดินเหนียวแทนก็ได้, ให้สูงพอ
เป็นคัน กันน้ำโสโครกให้ไหลลงบ่อได้. ควรทำหลังคาคลุมบ่อเพื่อไม่ให้ฝนปลิวลงในบ่อ.
เวลาตักน้ำใช้ระวังอย่าทำสกปรก. ถ้าใช้สูบได้ดีกว่าใช้ถัง เพราะถังใช้นานๆก็สกปรก และ
ถ้าจับกันตั้งร้อยมือพันมือก็ก็น่ารังเกียจ. สำหรับผู้จะอาบหรือซักผ้า ควรตั้งถังไว้ให้ห่างบ่อ
แล้ววางรางไม้ไผ่หรือไม้จริง. เมื่อตักน้ำเทลงในรางนั้น น้ำก็ไหลไปสู่ถัง แล้วไปตักอาบ
หรือซักผ้าจากถังซึ่งอยู่ห่างบ่อ. บ่อน้ำที่คนใช้กันมาก ๆ คนที่เจ็บเป็นโรคติดต่อหรือคน

รักษาพยาบาล ซึ่งอาจมีเชื้อโรคติดตามตัวและเสื้อผ้า ไม่ควรเข้าไปใกล้กรายใกล้บ่อน้ำ เช่นนั้นเลย จะเป็นผู้พาเชื้อโรคไปให้เป็นอันตรายแก่คนทั้งหลาย เป็นการบาปนัก.

ทำไมน้ำจึงควรต้มเสียก่อน? หมูบ้านใดมีบ่อน้ำที่จัดและรักษาถูกต้องตามวิธีแล้ว ไม่ใช่จะป้องกันได้เคร่งครัดตลอดไปก็หาไม่, คงมีเวลาที่เชื้อโรคลงถึงน้ำในบ่อได้, เหตุฉะนั้น, เพื่อเป็นความไม่ประมาทจำต้องป้องกันอีกชั้นหนึ่ง คือต้มน้ำเสียให้เดือดก่อน, จะชงชาหรือใบชুমเห็ด หรือใบบัวหลวง หรืออื่น ๆ แล้วแต่จะชอบก็ได้, หรือเก็บไว้ให้เย็นเสียก่อนจึงกินเป็นน้ำเย็นก็ได้.



รูปที่ ๓๘. น้ำฝานโบราณ ปักปิดกัน กลวง. ฝังเป็น โพรง สำหรับรับน้ำ.

ได้เรียนแล้วแต่ข้างต้นว่าเชื้อโรคถูกความร้อนเข้าก็ตาย. เวลาน้ำเดือดร้อนจัดหากจะมีเชื้อโรคอยู่ในน้ำก็ตายหมด. ชาวนาต้องการเข้าจึงเอาเข้าเปลือกมาหว่านลงในนา หรือเพาะเป็นต้นกล้าก่อนแล้วจึงดำ ต้นเข้าที่ออกขึ้นภายหลังก็ออกโรงได้เข้ามากมาย นี่ฉันใด, คนเราจะเกิดเป็นโรคติดต่อก็ต้องเพาะเชื้อโรคในร่างกายก่อน อย่างเดียวกับชาวนาเพาะเมล็ดเข้า, ฉะนั้น. น้ำที่มีเชื้อโรคเรากินเข้าไปก็เหมือนเราเพาะเชื้อโรคในร่างกายของเรา. เคราะห์ดีที่เลือดของเราคอยกำจัดเชื้อโรคอยู่ด้วยแต่ก็ไม่ได้เสมอไป, ถ้าเชื้อโรคนั้นงอกงามขึ้นได้ เราก็กินเป็นโรคขึ้นทันที. เชื้อโรคที่ตายเพราะน้ำเดือดไม่อาจงอกได้ อย่างเดียวกับเอาเมล็ดเข้าสุกไปเพาะไม่อาจงอกได้ฉะนั้น. น้ำที่ต้มพอร้อนยังใช้ไม่ได้ ต้องต้มให้ถึงเดือด. เด็กลูกเสือย่อมรู้จักวิธีต้มน้ำอยู่ทุกคนแล้ว ถ้าจะไม่ให้ همینควันไฟต้องมีฝาปิด. และถ้าเอามาตั้งไว้ให้เย็นก็ต้องใส่ภาชนะมีฝาปิดเหมือนกันเพื่อไม่ให้ผงลงได้.

โอ่งน้ำ. ชาวบ้านมักมีโอ่งไว้รองน้ำฝนจากหลังคาสำหรับที่ ๆ ไม่มีน้ำประปาใช้. การขังน้ำฝนไว้ใช้เช่นนี้ดีกว่าใช้น้ำบ่อ. ถ้ามีโอ่งมากอาจขังน้ำฝนไว้กินได้ตลอดปี แต่ต้องระวังให้โอ่งสะอาดอยู่เสมอ เวลาจะรองน้ำฝนก็ต้องล้างข้างในให้หมดจด. ปล่อยให้ฝนตกมาก ๆ ชะหลังคาให้สะอาดเสียก่อนแล้วจึงรอง. น้ำฝนที่ลงไว้เช่นนี้ต้องปิดฝาโอ่งให้มิดชิดเพื่อไม่ให้ผงและเชื้อโรคลงได้ และข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง เพื่อไม่ให้ยุงลงไข่ได้จะไม่ได้ไม่เป็นการเพาะยุง.

น้ำที่ใช้แล้ว. น้ำที่เทราดลงใต้ถุน หรือเทให้ซังนองอยู่ตามแผ่นดินย่อมทำให้พื้นดินชื้นแฉะ เกิดเป็นที่อยู่ของเชื้อโรคขึ้น. ถ้ามีบ่อหรือคูอยู่ใกล้ๆ น้ำนี้ก็ค่อยซึมได้ไหลลงคูไป, ถ้ามีเชื้อโรคก็มักพาเชื้อโรคนั้นติดไปด้วย, ตามนครใหญ่ๆ ที่เขามีท่อขนอุจจาระฝังตามถนนเขาก็มีที่สำหรับเทน้ำที่ไม่ต้องการแล้วให้ไหลไปสู่ท่ออุจจาระได้. แต่ประเทศเรายังไม่ได้จัดการถึงเพียงนั้น เหตุฉะนั้นในกรุงเทพฯ หรือตามหัวเมืองซึ่งเป็นที่ประชุมชนเป็นหมู่บ้านใหญ่มีคนมากควรขุดหลุมเป็นที่สำหรับเทน้ำที่ไม่ต้องการ แล้วปิดปากหลุมให้มิดให้น้ำไหลซึมลงตามดินเข้าไปตกอยู่ในที่ขุดนั้นแล้วมีเวลาซึมหมดไปเองดังรูปที่ ๓๘ นี้.



บทที่ 25.

การขนอุจจาระและมูลสัตว์.

การขนอุจจาระไปให้พื้นที่ประชุมชนเพื่อรักษาความสะอาดนี้ เป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของการสุขาภิบาล. เชื้อโรคร้ายต่างๆ เช่นอหิวาตกะโรค, บิด, ไข้พิษ, ท้องร่วง, วรรณโรคภายใน เป็นต้น ย่อมมีอยู่กับอุจจาระ, อุจจาระที่ทิ้งอยู่ในที่ซึ่งอาจจะจัดกระจายไปได้ง่ายแล้วอันตรายนัก ถึงจะได้ป้องกันทางอื่นๆ ถ้ายังทอดธุระในทางนี้อยู่ เมื่อไรเชื้อโรคร้ายต่างๆ จึงจะเบาบาง และสูญสิ้นไปสมความปรารถนา?

วิธีทำเว็จ. ให้ปราศจากอันตรายที่อธิบายไว้ในบทที่ ๑๙ เรื่องพาดปากขอนั้นแล้ว ถ้าช่วยกันชวนชายให้เป็นไปดั่งนั้นทั่วบ้านทั่วเมืองจะดีหาน้อยไม่ เดียวนี้คนยังไม่รู้สึกอันตรายจึงไม่เอาใจใส่ในเรื่องนี้นัก. อาจปลูกเว็จไว้ตามริมแม่น้ำและลำคลองก็ได้. เชื้อโรคกระจายไปในน้ำได้สะดวกทีเดียว. คนใช้น้ำอยู่เสมอมิใคร่ใคร่คงได้เชื้อโรคนั้นๆ เข้าไปเพาะในร่างกายให้เกิดจำนวนมากมายขึ้นอีก. ที่ปลูกส้วมบนบกไม่ป้องกันมิให้แมลงวันลงถึงก็มีอันตรายมากเหมือนกัน. แมลงวันพาเชื้อโรคนั้นไปให้คนได้ดื่มน้ำพาไป. วิธีทำส้วมอย่างง่ายของเราจึงเป็นวิธีใช้ไม่ได้. เราไม่รังเกียจหรือไม่เดือดร้อนก็เพราะไม่รู้จักอันตรายเท่านั้น. ยังตามบ้านนอกบางบ้านถึงแก่ไม่ต้องการส้วม. อุจจาระที่ถ่ายทิ้งไว้ตามแผ่นดิน, แม้เป็นป่า, ก็อันตรายเท่ากัน, เพราะมีแมลงวัน, และบ้านเรือนก็อยู่ใกล้ๆ นั้นเอง.

วิธีล่ำมท่อโสโครกตามถนน. ในบ้านเมืองใหญ่ๆเขาใช้วิธีล่ำมท่ออุจจาระตามถนนติดต่อดึงเว็จในบ้านทุกบ้านทำนองท่อน้ำประปา. ลิ่งโสโครกในบ้านทุกบ้านไหลไปตามท่อเหล่านี้, ออกนอกเมือง, ไปลงที่บ่อใหญ่แห่งหนึ่งไกลประชุมชน. ที่บ่อนี้เขาทิ้งให้ของหนักนอนกัน น้ำใสที่ลอยอยู่ข้างบนเขาเอาออกไปใส่ยาให้สะอาดเสียก่อน จึงปล่อยให้ไหลลงคลองไป. ส่วนเนื้ออุจจาระที่เหลืออยู่นั้นใช้เป็นปุ๋ยได้. ในประเทศเราแม้ในกรุงเทพฯก็ยังมีวิธีฝังท่ออุจจาระไม่.

วิธีบริษัทสะอาด. ในที่ใดยังไม่สามารถใช้วิธีฝังท่อดังกล่าวแล้ว วิธีที่ง่ายกว่านั้นก็คือให้มีบริษัทสะอาด ยังใช้อยู่ในกรุงเทพฯทุกวันนี้. บริษัทเอาถังมาตั้งแล้วเวลากลางคืนก็มาเก็บไป เปลี่ยนถังใหม่ไว้ให้. ทำดังนี้ทุกคืน. ถังที่เขาเก็บไปนั้นใช้บรรจุทรูหรือเกวียนเอาไปเวลาตีกลเมื่อคุณนอนหมดแล้ว แล้วขนเอาไปเทในที่ซึ่งอยู่ห่างประชุมชน. ที่เช่นนั้นควรจะให้อยู่ไกลลำน้ำลำคลอง, ควรเทลงบ่อ แล้วเอาดินกลบฝังเสียให้มิดชิด.

กรุงเทพฯมีวิธีบริษัทสะอาดใช้แล้ว แต่บ้านเรือนเป็นอันมากไม่ยอมเสียเงินจ้างบริษัทสะอาดขนอุจจาระ ยังมีเว็จสกปรกหมักหมมมอมโรคตามแบบเก่า ๆ. ทั้งนี้ก็เพราะคนพวกนั้นไม่รู้สีกอันตราย และไม่รู้ว่าการรักษาร่างกายให้แข็งแรงปราศจากโรคนั้นเป็นลาภวิเศษ เป็นลาภที่มีราคายิ่งเสียกว่าเงินที่เก็บไว้ไม่ยอมเสียค่าจ้างให้บริษัทสะอาดเพราะเสียตายไม่เข้าเรื่องนั้นอีก.

สุขาภิบาลในท้องที่อาจทำตัวอย่างได้อย่างไร? ในที่ใดมีการสุขาภิบาลแล้วเจ้าหน้าที่สุขาภิบาลจัดให้ตั้งถังที่สาธารณะสถานเช่นที่ว่าการ, โรงเรียน, วัด, สถานีรถไฟ, และตลาด ฯลฯ จัดการถ่ายเทและรักษาให้สะอาดเป็นปรกติอยู่เป็นนิตย์, ก็จะเป็นเยี่ยงอย่างชักชวนราษฎรที่ได้มาเห็นได้มาใช้ให้เกิดความพอใจเลื่อมใส และไม่ซ้าก็จำเอาไปทำตามอย่างบ้าง, การที่ชักชวนกันมอบธุระให้บริษัททำนั้น จะเสียเงินถูกกว่าต่างคนต่างทำของตนเอง และเจ้าพนักงานก็ตรวจตราได้ง่ายและเบาแรงเข้ามา.

ถ้าในที่ใดยังไม่มีทั้งสองวิธีดังกล่าวแล้ว ทุก ๆ บ้านก็ควรเอาธุระของตนเอง ควรทำที่ถ่ายอุจจาระให้มีฝาปิดเพื่อกันไม่ให้แมลงวันเข้าถึง. มีถังใส่ดินปน ๆ ตั้งไว้ด้วย เมื่อใครถ่ายอุจจาระแล้วก็กอบดินไปรยกลบลงไป. ดินนั้นกันสัตว์และกันกลิ่นด้วย. เวลาเทจหัวถังไปเทในสวนหรือในนาหรือในป่า ขุดหลุมฝังเสียทีเดียว. ถ้าขุดหลุมใหญ่เทแล้วยังไม่

กลบหลุม ก็ต้องเอาดินกลบหน้าเพื่อกันแมลงวันไม่ให้ตอมได้. ทำเช่นนี้จนกว่าหลุมจะเต็ม จึงกลบให้เรียบร้อย.

บ้านใดใช้วิธีตั้งถังไม่ได้จึงใช้วิธีขุดหลุม และป้องกันหลุมไม่ให้แมลงวันลงได้ เมื่อใช้แล้วต้องมีดินกลบทุกครั้งเหมือนกัน. วิธีตั้งถัง ถ้าทำได้ ดีกว่าวิธีขุดหลุมแต่จะใช้วิธีใดก็ตาม ต้องรักษาความสะอาด, ต้องล้างบ่อย ๆ, ควรล้างทุกสัปดาห์, และต้องหัดคนในบ้าน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ให้รู้จักรักษาความสะอาดด้วยไม่ทำสกปรกเช่นไม่ถ่ายปัสสาวะหรือบ้วนน้ำหมากน้ำลายไว้ให้เลอะเทอะข้างบนเป็นต้น. ถ้าในครอบครัวใดมีคนเป็นโรคในลำไส้ควรล้างด้วยยาฆ่าเชื้อโรค หรือใช้ล้างด้วยน้ำร้อนเดือด ๆ ก็ได้เหมือนกัน, แล้วใช้ปูนขาวกลบแทนดิน.

มูลสัตว์. มูลสัตว์ที่ทิ้งไว้ใกล้ที่อยู่มีอันตรายเหมือนกัน เพราะเชื้อโรคของคนบางชนิดก็มีในมูลสัตว์ด้วย. คอกสัตว์ที่อยู่ใต้ถุนเรือนไม่ดีเลย. พื้นดินใต้ถุนและตามข้าง ๆ เรือน ควรรักษาให้แห้งสะอาด จะได้ใช้พักผ่อนให้ได้อยู่เป็นสุข. คอกสัตว์ควรทำไว้ต่างหาก และระวังอย่าให้อยู่ใกล้ลำน้ำลำคลอง. คอกสัตว์ก็ต้องรักษาให้สะอาดเหมือนกัน ต้องมีเวลาเช็ดกวาด, มูลสัตว์ต้องเอาไปทิ้งไกลเรือน, ก่อนเอาไปทิ้งต้องมีถังใส่ไว้ปิดฝาให้มิดชิดเพื่อไม่ให้เป็นที่เพาะแมลงวัน หรือแมลงอื่น ๆ ซึ่งเป็นที่รังเกียจ.



บทที่ 26.

เราทุกคนจะพึงช่วยการศุขาภิบาลได้อย่างไร?

เมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วท่านคงจะนึกว่า “เราก็อยากจะช่วยกำจัดศัตรูคือเชื้อโรคทั้งหลายเพื่อให้ทำลายชีวิตเพื่อนมนุษย์ แต่เราจะช่วยได้อย่างไร? เราจะสร้างประปาขึ้นสำหรับเมืองหรือหมู่บ้านก็ได้ จะจัดการให้มีท่อขนออกจากระกาก็ไม่ได้ จะให้ตลาดที่เราไปซื้อกับเข้าของกินอยู่เสมอดีมีพื้นลิเมนต์ และจัดรักษาให้สะอาดก็ไม่ได้.” ดังนั้นก็เป็นความจริงอยู่, เพราะการใหญ่ ๆ เหล่านั้นต้องอาศัยทางฝ่ายบ้านเมืองหรือกรรมการศุขาภิบาลเป็นผู้จัดทำขึ้นจึงสำเร็จ. แต่ส่วนอื่นที่เราจะช่วยได้มากมายก็ยังมีเหมือนกัน. ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ หญิงหรือชายช่วยได้ทั้งนั้น คือช่วยกันป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ตนได้. ถ้า

ทุก ๆ คนช่วยกันได้สำเร็จดังนี้ เชื้อโรคต่าง ๆ ก็จะต้องหมดไปในไม่ช้าเหมือนกัน. การช่วย เช่นว่านี่จึงเป็นการสำคัญนัก. ไม่ใช่แต่ว่าร่างกายของเราเองจะพ้นจากความทนทุกข์ทรมาน ด้วยโรคนั้น ๆ เท่านั้น ตัวเราเองจะไม่ต้องเป็นผู้เพาะเชื้อโรค และเอาไปบ้านสำหรับให้ติด คนอื่นเขาด้วย. นี่แหละเป็นข้อสำคัญจริงทีเดียว. ถ้าใครระวังไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ของตัวได้ คนนั้นไม่แต่ได้ป้องกันตนเอง ย่อมได้ป้องกันผู้อื่นด้วย. หน้าที่ ๆ ทุกคนจะพึงทำ ได้ยังมีอีกอย่างหนึ่งด้วยซ้ำ คือ อย่าเป็นผู้พาเชื้อโรคภายนอกไปให้ติดคนอื่น โดย ร่างกายเราพาไป หรือโดยเราทำสกปรกให้เกิดเชื้อโรคขึ้น.

ทำอย่างไรจะกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้? ข้อสำคัญต้องสะอาด. ต้อง รักษามือให้สะอาด ไม่ใช่เพียงเอามือจุ่มน้ำวันละหน ต้องล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดในเวลา ที่ เสร็จการงานแล้วทุกครั้งไป. เล็บก็ต้องคอยตัดและรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ ในซั้เล็บอาจมี เชื้อโรคก็ได้ เวลาจับต้องอาหารเชื้อโรคอาจติดอาหารเข้าไป.

ต้องรักษาพยาบาลให้สะอาด. คือต้องอาบน้ำทุกวัน. ควรใช้สบู่ถูตัวให้หมดจด. เวลากินเข้าแล้วใหม่ ๆ หรือเวลาเหนื่อยเหงื่อออกมาก ยังไม่ควรอาบน้ำ, อาจทำให้เจ็บและ แพ้แรง. เวลาอาบน้ำควรเป็นเวลาตื่นนอนเช้า, เวลาก่อนรับประทานอาหาร, หรือเวลา ก่อนเข้านอนเป็นดี. เมื่อเป็นไข้หรือรู้สึกตะครันตะคร้อร้อน ๆ หนาว ไม่ควรอาบน้ำ เหมือนกัน เพราะไข้โดยมากอาบน้ำเข้าแสลง เพียงเอาน้ำเช็ดตัวให้สะอาดหรือชโลมยา แล้ว เอาผ้าคลุมให้อุ่นก็พอแล้ว.

รักษาฟันให้สะอาด. เมื่อกินอาหารแล้วเศษอาหารมาติดอยู่ตามไรฟัน, แล้วเกิด บุดมีกลิ่นเหม็นและเป็นที่เพาะเชื้อโรคได้ดี. ฟันเมื่อถูกรวดของอาหารบุดเข้าก็ผุเร็ว. เชื้อ โรคที่ไรฟันเราก็กินลงไปถึงกระเพาะอาหาร, ทุกคนจึงควรสีฟันให้สะอาดด้วยแปรงสี ฟันซึ่งมีไว้สำหรับตัว. ไม่ควรใช้แปรงของคนอื่นเพราะอาจพาเชื้อโรคให้ติดกันได้. แล้ว เวลาสีฟันนั้นควรเป็นเวลาก่อนเข้านอนเสมอ เพื่อไม่ให้เศษอาหารเหลืออยู่ในปากอันจะ เป็นเหตุให้เน่าบุด ทำให้ปากเหม็นได้เกิดเป็นโรคฟันและโรคกระเพาะอาหารได้. เมื่อไม่มี เศษอาหารอยู่ในปากแล้วปากก็ไม่เหม็น แล้วเวลาตื่นนอนตอนเช้าก็ไม่จำเป็นต้องถูฟัน ด้วยแปรงอีก, เป็นแต่บ้วนปากแล้วใช้มือสีก็พอแล้ว. แปรงสีฟันด้วยแปรงมากทั้งกินไป นั้นจะทำให้เหงือกทะเล้นและฟันโยก แล้วหักหลุดได้ก่อนอายุสมควร. น้ำที่ใช้สีฟันและ บ้วนปากควรใช้น้ำสะอาด เพราะถึงจะไม่กินก็อมเข้าไปในปากแล้ว, ไม่สู้ผิดอะไรกันนักกับ

น้ำกิน. ถ้าฟันห่างเพียงสีฟันไม่อาจชำระเศษอาหารออกได้หมด ก็ต้องใช้ไม้จิ้มฟัน. ใช้นี้เหลาไว้ใช้สำหรับ เป็นดีกว่าอย่างอื่น. เมื่อใช้แล้วก็ทิ้ง ได้ใช้ใหม่เสมอ. ถ้าใช้ไม้ไผ่ซึ่งมีดีขึ้นไปอาจเหลาให้อ่อนจิ้มได้สะดวกทั่วปาก ไม่เป็นอันตรายแก่ฟันเหมือนใช้ไม้แข็ง. ไม้จิ้มฟันที่ทำด้วยโลหะไม่ดี, เพราะแข็ง, เป็นอันตรายแก่ฟัน, และใช้ซ้ำซาก บางทีก็ใช้ร่วมกันหลายคนน่ารังเกียจ.

เสื้อผ้า. การรักษาร่างกายให้สะอาดนั้นตลอดถึงรักษาเสื้อผ้าให้สะอาดด้วย. ผู้มีหน้าที่ทำงานอยู่กับดินกับทรายเช่นชาวนาชาวสวน ควรมีเสื้อผ้าสำหรับใส่ทำงานชุดหนึ่งต่างหาก เวลาเลิกงานแล้วก็เปลี่ยนและซักตากบ่อย ๆ. เสื้อผ้าปรกติที่ไม่ใช่สำหรับใส่ทำงาน ควรสะอาดและไม่มียุง. เวลาซักใช้สบู่หรือน้ำด่างฟอกก็ได้ถึงผ้าจะเก่าและขาดก็ซักให้สะอาดได้. ใส่เสื้อผ้าที่ซักหมดจดเรียกว่าสะอาด แต่ใส่เสื้อใหม่ที่เปื้อนเหงื่อใครเรียกว่าสกปรก. เสื้อชั้นในใส่วันยังค่ำเปื้อนเหงื่อโคลแล้วไม่ควรใส่นอนหรือใส่ในวันรุ่งขึ้นอีก ควรเปลี่ยนหรือซักให้สะอาดเสียก่อน. บางคนใช้เสื้อชั้นในซ้ำซากอยู่ตัวละหลาย ๆ วันไม่ดีเลย สกปรกมาก. ผ้าเช็ดหน้าและผ้าเช็ดปากก็ต้องซักบ่อย ๆ เหมือนกัน, คนสกปรกมักใช้จנד้า นำอับอายขายหน้า เป็นการสำแดงว่าชอบสกปรก และคนเกียจคร้านเหลือเกิน. คนที่ใช้ผ้าแดงเป็นผ้าเช็ดปากหรือเช็ดมือจระวังและหมั่นซัก เพราะสีแดงไม่เห็นเปื้อนเปรอะง่ายเหมือนสีขาว.

ระวังทางเข้าคือปาก. เชื้อโรคโดยมากเข้าทางปาก. ถ้ารักษามือให้สะอาดก็มั่นใจได้ว่ามือจะไม่พาเชื้อโรคเข้าทางปาก. ถ้าไม่กินอาหารซึ่งแมลงวันต่ายตอมก็มั่นใจได้ว่าแมลงเหล่านั้นจะไม่พาเชื้อโรคมาถึงเรา. ถ้าไม่ดื่มน้ำร่วมถ้วยกับคนอื่นก็มั่นใจได้ว่าไม่ได้เชื้อโรคจากปากคนอื่น. แต่มีทางป้องกันยากอยู่อย่างหนึ่ง คือจะไม่ให้ได้เชื้อโรคจาก



รูปที่ ๓๕. ให้นิ้วมืออยู่ห่างปาก, ห่าง จมูก, และห่างตา,

มือคนอื่น. อาหารที่เรากินมักมีคนจับต้องมาแล้วจากตลาดหรือจากรัว เราได้แต่ระวังเลือกซื้อและเลือกหาคนทำครัวที่สะอาด ถ้าเราไม่ทำกินเอง. วิธีกินของเราที่ใช้มือเปิบ ต่าง

คนต่างหยิบกับเข้าในซามเดียวกัน เชื้อโรคอาจติดต่อกับมือของคนที่ไม่รักษาให้สะอาดได้. ถ้าใช้ช้อนช่อมเชื้อโรคก็อาจติดจากปากของคนอื่นที่ถูกช้อนช่อมแล้วมาถูกกับเข้าที่กินร่วมกัน. ถ้าจะป้องกันการติดต่อแห่งเชื้อโรคในส่วนนี้ ทุกๆคนต้องมีงานแบ่ง, สิ่งใดที่ใครต้องการก็ตัดมาไว้ในจานของตัวเองให้พอ ถ้าจะต้องตัดจากจานใหญ่ก็ใช้ช้อนกลาง คือช้อนที่ไม่ได้เข้าปากใครเลย. พระธรรมยุติกท่านฉันอย่างนี้เป็นวิธีถูกต้องด้วยศุขวิทยานัก.

เด็ก ๆ มักชอบบอมดินสอและอมของเล่นต่าง ๆ ได้กล่าวแล้วในบทที่ ๒๑ ว่าอาจอมและกลืนเอาเชื้อโรคเข้าไปด้วย. ถ้าใครเป็นหวัดหรือเป็นตาแดง อย่าลืมหาติดกันไว้, อย่ายืมเครื่องใช้เครื่องเล่นของคนนั้นมาใช้มาเล่น. แท้จริงถ้าใครเป็นโรคติดต่อไม่ว่าชนิดใดคนอื่น ๆ ไม่ควรเข้าไปอวเวใกล้ชิด เว้นไว้แต่ที่จะเข้าไปช่วยเหลือเป็นประโยชน์แก่คนใช้นั้น เช่นเป็นแพทย์หรือเป็นคนพยาบาลเพราะเชื้อโรคที่ติดต่อย่อมมาจากกายของคนเจ็บ.



บทที่ 27.

คำแนะนำทั่วไปเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่หลาย.

ทุกคนต้องระวังไม่ให้เชื้อโรคเข้าตัวด้วย และไม่ให้ตัวพาเชื้อโรคไปให้ติดคนอื่นเขาด้วย. เมื่อทราบแล้วว่ามือพาเชื้อโรคให้ติดกันได้ง่ายนัก ก็ต้องรักษามือให้สะอาด. เมื่อรู้แล้วว่าคนเป็นโรคฝีในท้องและโรคในลำไส้กันมาก และมักติดกันเพราะเสมหะหรือไอปากก็ยอมเข้าใจได้ว่าทำไมชาวตะวันตกเขาจึงไม่บ้วนน้ำลายบนพื้นเรือนหรือพื้นถนน ที่มีคนอื่นเหยียบย่ำอยู่เสมอ. เวลาไอจามก็ต้องหันหน้าไปทางที่ไม่มีคน. เมื่อได้เรียนเรื่องโรคที่เกิดในกระเพาะอาหารและลำไส้แล้ว ย่อมทราบอันตรายที่ฟังจะให้โรคติดต่อกันได้ด้วยอุจจาระ, การถ่ายอุจจาระจึงควรถ่ายแต่ที่เว็จซึ่งทำไว้สำหรับเท่านั้น ที่อื่น ๆ ไม่ใช่ที่สำหรับถ่ายอุจจาระทั้งนั้น. ใครทำมั่งง่ายคนนั้นทำผิดทั้งทางศุขวิทยาและทางสมบัติผู้ดี. ถ้าไปทำงานอยู่ใกล้ส้วม เมื่อจำเป็นก็ควรขุดหลุม เมื่อใช้แล้วก็ควรกลบเสียให้มิดชิด ตัวพยาตต่าง ๆ จะได้ไม่กระจัดกระจายแพร่หลายไปได้เหมือนถ่ายอุจจาระทิ้งไว้บนแผ่นดิน.

รักษาร่างกายให้แข็งแรง. นี่เป็นกฎสำหรับของเราอย่างหนึ่ง เพราะถ้าร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว ถึงเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ก็ไม่อาจทำอันตรายแก่ร่างกาย, ตัวเลือด

ของเรายอมต่อสู้และทำลายเชื้อโรคนั้นหมด. อันนี้แหละเป็นลาภวิเศษของเรา. ถ้าคนเราไม่ได้อาศัยลาภเช่นนี้ มนุษย์ในโลกอาจพ่ายแพ้แก่เชื้อโรค และสูญพันธุ์ไปจากโลกหมดแล้ว. แต่คนที่ปราศจากการเล่าเรียน ไม่เชื่อว่ามีเชื้อโรคติดต่อกันได้ กลับขัดเอาว่า เพราะมีบางคนโรคไม่ติดเช่นนี้ จึงบอกเอาว่าที่ว่าโรคติดกันได้นั้นไม่จริงและไม่เชื่อ.

การรักษาร่างกายให้แข็งแรงต้องประกอบด้วยอาหารสามอย่างคือ ๑ ของกินที่ดี, ๒ อากาศหายใจที่บริสุทธิ์, ๓ การออกกำลังกายที่มีเพียงพอเสมอทุกวัน. เมื่อได้เรียนศรัทธา ศาสตร์และศุขวิทยา จึงทราบความต้องการของร่างกายได้ละเอียด ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะความปฏิบัติที่เป็นการแสดงแก่ร่างกาย และการให้ช่องแก่เชื้อโรคเพื่อเจริญขึ้นได้ในร่างกายเท่านั้น.

การถ่ายอุจจาระ. อาหารที่เรากินเข้าไปส่วนที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายก็ได้เป็นเลือดเนื้อและอื่น ๆ แล้ว ส่วนการที่เหลืออยู่ควรถ่ายออกจากร่างกายทุกวัน เรียกว่าถ่ายอุจจาระ, ถ้าไม่ไปอุจจาระทุกวัน อุจจาระย่อมคั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร กินที่ในกระเพาะทำให้แน่นอึดอัดและเกิดเป็นที่อยู่อันสบายสำหรับเชื้อโรค, เมื่อมีเชื้อโรคเช่นนี้สะสมมากขึ้น พิษของมันก็มากขึ้นด้วย ทำให้ร่างกายอ่อนกำลังลง ไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคในที่อื่น ๆ เช่นในปอดเป็นต้น จึงทำให้เกิดมีโรคกำเริบขึ้นหลายอย่างหลายสถาน เพราะเหตุท้องไม่ปรกตินี้เป็นมูล. การปวดศีรษะบ่อย ๆ บางทีก็เป็นด้วยพิษของเชื้อโรคในกระเพาะอาหารเช่นว่านี้ เพราะฉะนั้นในการรักษาร่างกายให้ปรกติที่อยู่เสมอจึงจำเป็นนักที่จะต้องรักษาท้องให้เป็นปรกติ คือให้ไปอุจจาระทุกวัน และให้เป็นเวลาเสมอ เวลาเข้าตึนนอนก่อนอาบน้ำเป็นดี จะได้เสร็จธุระไม่ต้องเป็นห่วง. คนมักเข้าใจว่า ถ้าท้องไม่กระปรูดกระปราดก็ไม่เรียกว่าท้องเสีย ที่แท้อุจจาระผูกไม่ถ่ายอุจจาระทุกวัน ก็ต้องเรียกว่าท้องไม่ดีเหมือนกัน เพราะผิดปรกติไปแล้ว.

ยาสูบ, เหล้า, ฝิ่น. สามสิ่งนี้ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง การสูบบุหรี่ทำให้เยื่อบางและชุ่มซึ่งเป็นผิวของหลอดลมผากไป เชื้อโรคที่เข้าไปถึงหลอดลมอาศัยอยู่และเจริญได้ง่าย. เหล้าและฝิ่นทำให้ร่างกายซุติซอมจนถึงให้ช่องแก่โรค เพราะไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้.

อากาศสด. เป็นอาหารทางส่วนปอด และทำให้ร่างกายแข็งแรงได้. อากาศกลางแจ้งที่เป็นอากาศบริสุทธิ์มีธาตุออกซิเจนมาก เมื่อเราหายใจเข้าไปโลหิตได้ธาตุนี้ไป

เลี้ยงตัวร่างกาย, ครั้นเราหายใจออกมามหาใจนั้นกลายเป็นลมเสีย หมด้ออกซิเจนแล้ว กลายเป็นกรดธาตุถ่านซึ่งร่างกายไม่ต้องการ เหตุฉะนั้นเมื่อเราหายใจอยู่ในห้องอุดอู้ หรือ ห้องที่มีคนอยู่มาก ๆ นาน ๆ เราจึงไม่สบายเกิดอาการวิงเวียนเพราะอากาศในห้องที่เรา หายใจเข้าไปมีออกซิเจนเหลือน้อยเข้าทุกที, มีแต่กรดธาตุถ่านซึ่งต่างคนต่างหายใจออกมา มากขึ้น, เมื่อกลับต้องหายใจเข้าไปอีกก็เป็นพิษ. เวลากลางคืนเรานอนปิดหน้าต่างประตู หมดก็ไม่ได้เหมือนกัน เพราะอากาศสดข้างนอกเข้ามาไม่สะดวก อากาศข้างในเราหายใจอยู่ นานเข้าก็เปลี่ยนเป็นอากาศเสียมากเข้าทุกที ยิ่งนอนด้วยกันมากคนในห้องเล็ก ๆ ยิ่งมี อันตรายเช่นนี้มากขึ้น. การนอนคลุมศีรษะยิ่งร้ายใหญ่ เพราะเท่ากับนอนอยู่ในห้องแคบ ที่สุด, พอครี้อ ๆ ตัวเท่านั้น ลมที่ไม่ต้องการ, หายใจออกมาแล้ว ก็ต้องกลับหายใจเข้าไป ใหม่อีก กรดธาตุถ่านที่ร่างกายพ่นออกมาแล้วก็ต้องกลับเข้าไปสู่ร่างกายอีก ส่วนออกซิเจน ที่เป็นอาหารสำคัญของโลหิตลีซาตไป เกิดอันตรายแก่ร่างกาย, ถ้าเป็นอยู่เช่นนั้นนาน ๆ อาจ ถึงตายก็ได้ เช่นจึงหรีดที่เด็กโง่จับใส่ขวดแล้วปิดฝาแน่นไม่มีทางลมเข้าได้ ไม่ซำมันก็ต้อง ตายฉะนั้น.

เนื้อที่อากาศที่คนหนึ่งต้องการนั้นจะต้องมี ๑๘ เมตรลูกบาศก์เป็นอย่างน้อย คือ ห้องนอนต้องสูง ๓ เมตร, ยาว ๓ เมตร, กว้าง ๒ เมตร, เป็นอย่างน้อย และไม่มีโต๊ะเก้าอี้ และของรุงรังอยู่ในนั้น, กับมีหน้าต่างเปิดให้ลมเดินเข้าออกได้ นี่เป็นเกณฑ์อย่างต่ำ ถ้าได้ เนื้อที่มากกว่านี้ก็ยิ่งดี. การจุดตะเกียงน้ำมันก๊าดอยู่ในห้องนอนตลอดรุ่งให้โทษอย่าง ร้ายแรง เพราะตะเกียงดวงหนึ่งใช้ออกซิเจนเท่ากับคน ๗ คน เพราะฉะนั้นการจุดตะเกียง ไว้ในห้องนอนดวงหนึ่งก็เท่ากับมีคนอยู่ในห้องอีก ๗ คน.



บทที่ 28.

สาธารณสุขาภิบาล

ศัพท์ว่าสุขาภิบาลนี้หมายถึงกิจซึ่งเมืองหรือนครหรือประเทศต้องกระทำเพื่อ ความสุขของประชาชน. สิ่งใดซึ่งจะร่วมทำได้เพื่อให้ดีกว่า สดวกกว่า และถูกเงินกว่าที่ ปล่อยให้ต่างคนต่างทำ สิ่งนั้นอยู่ในหน้าที่ของสุขาภิบาลเมือง จะเป็นรัฐบาลทำเองหรือจัด ให้มีกรรมการทำก็ตาม, ยกอุทาหรณ์เช่นการประปา, การวางท่ออุจจาระ, การกำกับตรวจ

ตราตลาด, การรักษาดิน, การตั้งโรงพยาบาล, สิ่งเหล่านี้เป็นการเมือง และเพื่อประโยชน์ของการศุขาภิบาลทั้งสิ้น, ถ้ารัฐบาลไม่เข้าเป็นธุระ ปล่อยให้ต่างคนต่างจัดของตัวเอง การก็คงไม่สำเร็จเป็นปีกแผ่น.

ศุขาภิบาลเมืองค้นหาความสุขให้แก่คนในเมืองของตัวได้อย่างไรบ้าง? ถ้าจะให้คนมาก ๆ เช่นคนในเมือง ๆ หนึ่งอยู่เย็นเป็นสุข จำจะต้องจัดเมืองให้สะอาด. คนสังเกตว่าที่เรียกว่าเมืองในที่นี้ไม่ใช่จังหวัด หมายถึงเฉพาะตัวเมืองที่มีคนรวมกันอยู่ มาก ๆ เท่านั้น จะมีกำแพงล้อมหรือไม่ก็ตาม. ส่วนนอกเมืองออกไปการศุขาภิบาลไม่ค่อยสำคัญเพราะบางคน, ปล่อยให้ต่างบ้านต่างรักษาความสะอาดก็ปราศจากอันตรายได้แล้ว. การที่จะจัดให้เมืองสะอาดนั้นต้องรักษาดิน รักษาตลาด และที่ประชุมชนทั้งปวงให้สะอาด, ต้องให้มีน้ำสะอาดกินและใช้ทั่วกัน, ต้องลงโทษคนซึ่งฝ่าฝืนทำความสกปรก และสิ่งที่น่ารังเกียจให้แก่บ้านเมืองและที่ประชุมชน. การเหล่านี้ต่างเมืองต่างจัดจัดของตนเอง. หมู่บ้านใหญ่ ๆ ก็เช่นกัน.

ส่วนการศุขาภิบาลทั่วทั้งประเทศ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราพระองค์ ย่อมทรงเป็นพระราชภาระอยู่แล้ว เช่นทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีแพทย์ออกปลูกใช้ ทรพิษให้แก่ราษฎรทั่วไป. ถ้าเกิดโรคร้ายติดต่อกันขึ้นที่ไหน ก็โปรดเกล้าฯ ให้มีเจ้าพนักงานและแพทย์ออกไปช่วยระงับทันทั่วที่. ถ้าโรคเช่นนั้นเกิดขึ้นในประเทศใกล้เคียงก็โปรดเกล้าฯ ให้มีเจ้าพนักงานกักด่านโรค ตรวจเรือซึ่งเข้ามาจากประเทศนั้น ๆ, เมื่อปราศจากอันตรายแล้วจึงปล่อยให้แล่นเข้ามาในน่านน้ำสยาม.

อาศรัยการกักด่านและกักโรคเช่นนี้ เราจึงป้องกันไม่ให้โรคของประเทศอื่นลาม เข้ามาถึงประเทศเรา และมีให้โรคซึ่งเกิดขึ้นในบ้านหนึ่งตำบลหนึ่ง ลามติดต่อไปถึงบ้าน อื่นตำบลอื่น ๆ ได้. การกักโรคโดยปลักคนไข้ไว้ต่างหากไม่ให้ปนกับคนอื่น ๆ นอกจากหมอ และคนพยาบาลนั้น เป็นการดีสำหรับป้องกันมิให้โรคนั้นติดต่อไปถึงคนอื่นได้. และเป็น การดีสำหรับคนไข้ที่ได้อยู่เงียบ ๆ ไม่ต้องมีคนรบกวนด้วยเย็บเยียนหรือมาทิดขวาง, ไม่ ต้องรับแขกซึ่งเป็นการแสลง, ไข้บางอย่างแพทย์ต้องออกคำสั่งให้ห้ามเย็บเยียนเสียอีก.

ยาป้องกันเชื้อโรค. ยาสำหรับฉีดบ้านเรือนผ้าผ่อนเครื่องใช้โครกและอื่น ๆ ที่ อาจมีเชื้อโรคติดอยู่ เพื่อทำลายเชื้อโรคนั้น ๆ มีหลายอย่าง บางอย่างก็เป็นยาพิษ, บางอย่าง ใช้สำหรับเสื้อผ้าได้แต่ใช้สำหรับโลหะทำให้เสีย, บางอย่างแรงเกินไปสำหรับที่จะให้ถูก

ผิวหนัง แต่ใช้สำหรับวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ได้, เหตุฉะนั้นจะระบุชื่อไว้มากอย่างก็อาจเอาไปใช้ผิด ๆ ถูก ๆ, เมื่อต้องการควรรวมแพทย์และขอให้แพทย์แนะนำให้ดีกว่า. ยาที่รู้จักกันทั่วไป คือ

กรดคาร์บอริกเหมาะสำหรับฆ่าเสมหะ. แต่บางคนเติมน้ำมากเกินไปทำให้ฤทธิ์ยาอ่อนไม่อาจฆ่าเชื้อโรคได้. ที่พอดีนั่นต้องใช้ยาส่วนหนึ่งน้ำ ๒๐ ส่วนจึงจะแรงพอ.

ปูนขาวหาง่ายและใช้สำหรับของโสโครกเหมาะ แต่ต้องละลายน้ำให้ค่อนอย่างที่ใช้ทาฝาเรือน. ปูนที่เก่าหมดยางแล้วใช้ไม่ได้, ต้องใช้ปูนใหม่ ๆ.

เมื่อไม่มียาอะไร แสงแดดหรือไฟหรือน้ำร้อนก็เป็นยาฆ่าเชื้อโรคได้ดีเหมือนกัน. อะไรควรเอาออกตากแดดก็ตากไว้นาน ๆ หรือเอาออกตากบ่อย ๆ อะไรควรเผาก็เผาเสียทีเดียว. พื้นเรือนล้างด้วยน้ำร้อนก็ไม่ขัด ใช้สบู่หรือน้ำต่างด้วยยิ่งดี. เมื่อเกิดโรคขึ้นหรือเพียงมีความสงสัย, รีบจัดการชำระบ้านเรือนเข้าของเสียให้เป็นที่อุจาดใจ จะเป็นประโยชน์ที่ช่วยป้องกันอันตรายไม่ให้ติดต่อไปถึงเพื่อนบ้านด้วย.

ยารม. เรามักเชื่อกันว่ากลิ่นป้องกันโรคได้และมักใช้เผากายานหรือขี้รูปหรือเปลือกแมงดาในห้องคนเจ็บ. กลิ่นเหล่านี้อาจมีประโยชน์ในทางอื่น ๆ แต่ไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้เลย. เชื้อโรคต้องฆ่าด้วยเอายาราดหรือเผาไฟหรือฝังแดดมันจึงจะตาย. การรุมกำมะถันก็ใช้ได้เหมือนกันเพราะควันกำมะถันปลิวไปถูกเชื้อโรคทำให้เป็นอันตราย. หาใช้มันตายด้วยกลิ่นกำมะถันไม่ เหตุฉะนั้นเขาจึงต้องรุมให้ควันกำมะถันอบทั่วห้องอยู่นาน ๆ, ปิดหน้าต่างประตูเสียให้หมดด้วย.

โรงพยาบาล. การจัดตั้งโรงพยาบาลเป็นส่วนสำคัญที่สุดของสุขาภิบาล, จะเป็นเวลาปรกติก็ดีหรือเวลาที่มีโรคติดต่อลุกลามขึ้นก็ดี คนไข้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล ๆ ย่อมจัดให้มีหมอดีรักษา, มีคนพยาบาลที่รู้การงาน, มียาให้กินที่เหมาะสมแก่โรค, และปรุงอาหารให้ควรแก่โรค. ถ้าเครื่องใช้ของคนไข้จะต้องชำระให้ปราศจากโรคเสียก่อน ก็มีเจ้าหน้าที่คอยเอาใจใส่ทำให้ถูกต้องตามวิธีอยู่เสมอ. การรักษาพยาบาลโดยละเอียดลออถูกต้องตามวิธีเช่นนี้ จะจัดขึ้นที่บ้านยากที่จะสำเร็จได้ แต่ถ้ารวมจัดในโรงพยาบาลแห่งเดียวพอมิทางสำเร็จได้.

ต่างประเทศเขามีสมาคมอุดหนุนการสุขาภิบาล. สมาคมเช่นนี้คอยเอาธุระว่า เมืองหรือหมู่บ้านยังบกพร่องในทางใดบ้างที่เกี่ยวข้องด้วยการสุขาภิบาลเช่นขาด

โรงพยาบาลหรือ? ขาดศาลาการเปรียญหรือ? ขาดโรงเรียนที่ควรเป็นสถานที่เล่าเรียน โดยศุขสบายหรือ? สิ่งโสโครกมีการขนไปดีแล้วหรือ? ยุงไม่ชุมหรือ? มีห้องสมุดห้องอ่านหนังสือที่เป็นสาธารณพหรือ? เหล่านี้จะอะไรที่สมาคมจะเรียรายเงินและชักชวนกันจัดสร้างขึ้นได้ ก็จัดทำขึ้น อะไรที่จะต้องขอร้องให้รัฐบาลช่วย ก็ขอร้องในนามของสมาคม สมาชิกของสมาคมล้วนแต่คนอยู่ในศีลในสัตย์ กิจการที่กระทำจึงล้วนแต่กระทำด้วยแม่เมตตา จิตร เพื่อประโยชน์แก่คนทั่วไปสมาชิกทุกคนต่างจัดบ้านเรือนของตนให้สะอาดหมดจด เป็นตัวอย่างแก่บ้านเรือนทั้งหลาย แล้วคอยชักชวนให้คนทั้งหลายนิยมในการศุขาภิบาล ช่วยทำประโยชน์ตามความมุ่งหมายของสมาคม. ในเมืองเราต่อไปภายหน้าก็อาจมีสมาคม เช่นนี้เกิดขึ้นช่วยกำลังรัฐบาลได้ ในเวลานี้ราษฎรยังไม่รู้จักช่วยตัวเอง อะไรๆยังต้องให้ รัฐบาลจัดทำให้ทั้งนั้น.

ใครได้ประโยชน์จากการศุขาภิบาลบ้าง? เมื่อเมืองหรือหมู่บ้านสกปรกและขาดสิ่งที่ดีจะมี เช่นโรงเรียนและโรงพยาบาลเป็นต้น ใครเป็นผู้ได้รับความเสียหาย? ก็คือ ชาวเมืองหรือชาวบ้านนั่นเอง. พอที่จะอยู่เป็นสุขก็ต้องมีความไข้เจ็บ เพราะเหตุสกปรกนั้น. ยิ่งเป็นเวลาที่เกิดความไข้ร้ายแรงติดต่อกัน ยิ่งต้องเดือดร้อนไปตามกัน เสียเวลาทำ มาหากิน, เสียเงินค่ารักษาพยาบาล, และอาจเสียชีวิตคน, เด็กบ้าง, ผู้ใหญ่บ้าง, ชายบ้าง, หญิงบ้าง, นับสิบนับร้อยนับพัน. บางทีคนที่ตายไปนั้นเป็นหัวแรง ทำให้คนอยู่ภายหลัง ต้องตกทุกข์ได้ยาก. ประโยชน์ที่จะพึงได้ เช่นการศึกษาสำหรับกุลบุตรกุลธิดา, การรักษาพยาบาลที่ดีสำหรับคนไข้เจ็บ, ก็หาได้ไม่. ชาวเมืองหรือชาวบ้านที่ต้องได้รับความเสียหายเหล่านี้ เพราะอะไร? ไม่ใช่เพราะเมืองหรือหมู่บ้านนั้นขาดการศุขาภิบาลหรือ? ถ้า หมู่ใดเมืองใดมีการศุขาภิบาลดีอยู่ ชาวบ้านนั้นเมืองนั้นก็ย่อมอยู่เย็นเป็นสุข, ไม่ต้องรับ ความเสียหายมากมายดังกล่าวแล้ว, สิ่งที่ดีรวมหาชนจะได้ เช่น การศึกษาและการอ่านการ ฟังที่เป็นความรู้ ก็ย่อมได้ตามควร.

เมื่อกล่าวทั่วไปทั้งประเทศสยาม เราจะเป็นชาติใหญ่ได้เทียมทันชาติซึ่งเป็น มหาอำนาจในโลก เราต้องมีจำนวนคนไทยมากกว่านี้หลายเท่า. เราจึงจำเป็นต้องรักษา ความสุข, รักษาความเจริญ, รักษาชีวิต, อย่าให้โรคภัยเอาชีวิตคนไปเสียแล้วมากมายโดยไม่ จำเป็น, เพราะสิ่งเหล่านี้มีทางแก้ได้ห้ามได้. สำคัญที่ให้ความรู้, ให้หูสว่างตาสว่าง, ให้รู้จักภัยคือ เชื้อโรคภัยต่างๆ, และรู้วิธีหลีกเลี่ยงนั้นๆโดยพยายามรักษาปรกติของ ร่างกายไว้. สรุปความคือ ให้มีการศึกษาและการศุขาภิบาลดีขึ้นในประเทศของเรา. สิ่ง

โตที่ยังทำไม่สำเร็จคราวเดียว เพราะขัดด้วยทุนทรัพย์ก็ค่อยทำค่อยไปในทางที่ถูกจนกว่าจะสำเร็จ. สิ่งใดควรจะทำได้ทำได้ในเวลานี้ ก็รีบให้ได้จัดให้ได้ทำขึ้นเสียทันทีที่เดียว.



บทพิเศษ.

อบายมุขคือความฉิบหายของคน.

เรื่องที่จะกล่าวต่อไปในบทพิเศษนี้ แท้จริงไม่เกี่ยวแก่เด็ก แต่เป็นอันตรายใหญ่โตสำหรับหนุ่มสาวซึ่งจะทำให้เสียคนได้ตลอดชีวิต. เด็กทุกคนจะโตขึ้นเป็นหนุ่มเป็นสาววันหนึ่งเหตุฉะนั้นจึงควรรู้จักอันตรายเหล่านี้ไว้ คือว่าเมื่อโตขึ้นจะได้หลีกเลี่ยงไม่ต้องเสียคนหรือเสียชีวิตด้วยอันตรายอันใหญ่หลวงต่อไปนี้.

สัญญาโรค.

สัญญาโรค หรือโรคสำหรับบุรุษก็เรียก, โรคผู้หญิงก็เรียก, ควรนับว่าเป็นโรคระบาทว์อย่างร้ายแรง. และที่ได้ชื่อเป็นสาธารณเช่นนั้นก็เพราะได้เคยเป็นกันมาแล้วมากมาย. แท้จริงหญิงชายไม่จำเป็นจะเป็นโรคนี้เลยเป็นของที่ป้องกันได้แท้ แต่หากเขลาหรือประมาทจึงเกิดเป็นโรคนี้ขึ้น, และเลยติดต่อถึงคนอื่นได้ด้วย. สัญญาโรคไม่ใช่โรคเดียวแบ่งออกเป็นโรคต่าง ๆ กันถึง ๓ อย่าง คือ ๑ กามโรค, ๒ หนองใน, ๓ ฝิสังวาส, (ฝิสังวาสเป็นต้นเหตุทำให้ต่อมาที่หน้าขาบวมอักเสบ, ซึ่งความสามัญเรียกว่าฝิมะม่วง.) ในสามอย่างนี้กามโรคเป็นร้ายที่สุด รองแต่นั้นลงมาก็หนองในแต่รวมทั้ง ๓ อย่างเป็นโรคที่ไม่ควรใครจะเป็นเลย. ในที่นี้จะไม่เจาะในโรคนี้เกิดอย่างไร ควรรักษาอย่างไร ยกไว้ให้เป็นกิจของแพทย์ จะขอกล่าวตักเตือนล่วงหน้าไว้ ๕ ข้อคือ

๑. โรคเหล่านี้เป็นเข้าแล้วต้องรักษาแรมปี แม้กระนั้นก็ไม่ค่อยหายขาด. สามปีเป็นก็ติดถึงภรรยา และกามโรคอาจเป็นมรฎกติดถึงลูกได้ด้วย. ถ้ารักษาไม่ดีอาจเป็นง่อย, หรือจมูกโหว่, ตาบอด, หรือพิการอย่างอื่น ๆ ไปตลอดชีวิต. ถ้ารักษาดีไม่ถึงเป็นมาก แต่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่เป็นคนแข็งแรง และให้ช่องที่จะเป็นโรคอื่น ๆ ต่อไปได้สารพัด เหตุฉะนั้นร้ายนัก. ผู้ตั้งใจจะทำชีวิตของตนให้เป็นประโยชน์ควรหลีกเลี่ยงอย่าให้ต้องเป็นโรคเหล่านี้เลยเป็นอันขาด, เพราะหลีกเลี่ยงได้. ที่เป็นนั้นก็ด้วยความชุกชคนคบคนเสเพลที่เป็นโรค

นั้นอยู่แล้ว เชื่อว่าจับเอาโรคนั้นมาใส่ตัวต่างหาก ถ้าใครไม่ประมาทคนนั้นก็ไม่ต้องเป็นโรค เช่นนี้เลย.

๒. ถ้าเป็นเข้าแล้วต้องรีบไปหาหมอทันที เพราะรักษาแต่ต้นมือมีอันตรายน้อย. โรคเช่นนี้ถ้าเข้าระยะ ๒ ระยะ ๓ เสียแล้วรักษายากและไม่อันตรายมากขึ้นทุกที จึงต้องรีบรักษากันอย่างตัดต้นไฟ. แพทย์ที่จะให้รักษานั้นต้องเป็นแพทย์จริง ๆ คือคงแก่เรียน เช่น แพทย์ประกาศนียบัตร. ถ้าไปหาหมอที่ไม่รู้จักวิธีรักษา พอที่จะระงับได้ในเดือนเดียวอาจต้องป่วยอยู่ตั้ง ๖ เดือนก็ได้. อย่าลืมนว่าย่างนานยังมีอันตรายมาก.

๓. ใครเป็นเข้าแล้วมักอายและปิดไว้. ทำอย่างนี้ผิด, ใช้ไม่ได้. โรคร้ายปิดไว้เป็นความเขลาและประมาทที่สุด. จริงอยู่เป็นโรคที่น่าอายแต่เมื่อเป็นแล้วจะอายหมอไม่ได้ ต้องให้หมอรู้ทุกอย่าง ถ้าอายจริงก็ควรระวังอย่าให้เป็นโรคนี้เสียเลย นั่นแหละจึงน่าชม. มีคำโบราณกล่าวเตือนสติไว้ว่า “ชี้เรื่อนพรางหมอ.” ระวังอย่าให้เข้าตำราอย่างคำโบราณนี้.

๔. ผู้เป็นโรคนี้ ถ้ายังไม่หายต้องระวังอย่าให้ติดถึงภรรยา.

๕. คนโดยมากเสียเพราะเพื่อนพาไป และดีเพราะเพื่อนพาไปก็ได้เหมือนกัน เหตุฉะนั้นจึงมีคำสอนตามแนวพระพุทธวจนะว่า “คบพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตพาไปหาผล.” เด็กโตขึ้นจงระวังการคบเพื่อนให้มาก. ในหนังสือกันป่วยซึ่งเป็นพระราชนิพนธ์ในรัชกาลปัจจุบันมีว่า “ปัญหานั้นมีเครื่องเตือนหรือชวนให้นึกถึง คือการพูดจาหยาบโลนต่าง ๆ และการคบค้าสมาคมกับเพื่อนฝูงที่มักพูดจาชักชวนให้เที่ยวเตร่หาความเพลิดเพลินต่าง ๆ เป็นพื้น. เพราะฉะนั้นควรระวังการคบเพื่อนให้จงมาก ไม่ควรจะปล่อยให้ใครปั่นหัวพาไปในทางที่เพลิดเพลิน”

สุราเมรัย.

สุราและเมรัยเป็นน้ำเมา. ต่างกันที่สุราเป็นน้ำเมาที่กลั่นแล้ว, เมรัยเป็นแต่เครื่องดื่มที่ไม่ได้กลั่น เช่นน้ำตาลเมา, อุ, และเบียร์ เป็นต้น. โดยปกติสุราจุนเจือกว่าเมรัย แต่ทั้ง ๒ อย่างนี้ดื่มเข้าไปแล้วทำให้มีเมมา ชวนให้เสียสติ เราอนุโลมเรียกว่าเหล้าทั้ง ๒ อย่าง. เหล้านี้ไม่ใช่โรค, แต่ถ้าใครกินบ่อย ๆ ก็ติด เมื่อติดเข้าแล้วก็ทำให้ร่างกายชุดโซมเป็นช่องให้เกิดโรคต่าง ๆ, เช่นท้องมาร, ตับโต, ริดสีดวงอก, เส้นประสาทพิการ, ฯลฯ ขึ้นทันทีและอาจติดต่อไปถึงญาติมิตรที่ใกล้เคียงโดยชักชวนกันกิน, แรก ๆ ก็เพื่อสนุกสนาน แต่หนักเข้าก็ถึงติด กลายเป็นโรคประจำตัว เสียทั้งเงินและเสียทั้งปรกติร่างกาย

นับเป็นอบายมุขของหญิงชายทั้งหลายส่วนหนึ่ง จึงนำมากล่าวไว้เป็นข้อตักเตือนในที่นี้. ในพระราชนิพนธ์กันป่วยมีคำอธิบายละเอียดและชัดเจนดีนัก ข้าพเจ้าขอคัดมาไว้ดังต่อไปนี้.

“สุราเมรัยเป็นของที่มีทั้งคุณและโทษ ซึ่งจะได้กล่าวพอเป็นสังเขปดังต่อไปนี้.

“คุณ.

๑. เป็นเหมือนเดือยที่ใช้แทงม้า คือทำให้แล่นได้พึกหนึ่ง

๒. เมื่อคนไข้อ่อนกำลังให้กินเพื่อช่วยให้เลือดเดินแรง. แต่นี้เป็นหน้าที่หมอจะแนะนำ ไม่ใช่สำหรับคนไข้หรือคนพยาบาลจะตัดสินใจเองได้.

๓. ใช้ปนกับน้ำ ทาผิวหนังแก้คัน.

๔. ถ้าไม่มีกรดคาร์บอลิกหมอมือใช้ล้างเครื่องมือ.

หมายเหตุ. คนมาเข้าใจผิดกันโดยมากกว่า สุราเมรัยเจือในน้ำกินเป็นเครื่องฆ่าตัวโรคในน้ำ ข้อนี้อาจไม่จริงเลย.

“โทษ.

๑. ในประเทศร้อน ถ้ากินสุราแรง ๆ เช่นบรั่นดีหรือวิสกี้เปล่า ๆ ทำให้กระเพาะอาหารเสีย เพราะฉะนั้นผู้ที่ติดเหล้าจึงมักมีอาการปวดท้อง, ท้องเสีย, และกินเข้าไม่ได้เป็นต้น.

๒. ทำให้เลือดเดินแรงเกินกว่าที่จำเป็น มีผลให้ปวดหัวและมึน, ทำงานการไม่ดี, ความคิดทราวม, ปัญญาอับ.

๓. คนติดเหล้าเส้นประสาทเสีย จึงมือสั่นตัวสั่นและมีอาการกระวนกระวาย, กลุ้มใจหงุดหงิด, โกรธง่าย, กลัวง่าย, หรือถ้าจะกล้าก็กล้าในที่ไม่ควรกล้า.

๔. ในประเทศร้อนเหล้าเป็นยาพิษอย่างร้ายกาจ. คนที่กินมาก ๆ จึงชุกโสมโดยรวดเร็ว และตายเร็วด้วย.

๕. ข้างฝ่ายพระศาสนาของเรา มีข้อความปรากฏอยู่ในศีลองค์ที่ ๕ ว่า “สุราเมรัยเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท.” แปลว่าผู้ที่กินเหล้าเข้าไปแล้วทำให้สติพันเพื่อนคล้าย ๆ เป็นบ้าไปคราวหนึ่ง. ในระหว่างที่ฤทธิ์เหล้าครอบงำอยู่นั้นจึงอาจกระทำการทุจริต

ได้ทั้งกายวาจาและใจ. คนที่สู้อุตสาหะทำความดีความชอบไว้มาก ๆ แล้ว แม่เมาเหล้าและไป
กระทำผิดในระหว่างที่สติไม่บริบูรณ์นั้น อาจที่จะทำลายความดีความชอบที่ทำไว้นั้นหมด
ได้, นับว่าเหมือนทำร้ายตนเอง. คนเราที่เสียคนเพราะเหล้านั้นมีมากกว่ามากนัก.

“ในสมัยนี้คนเรามีอยู่มากที่เข้าใจผิด คิดเห็นไปว่าฝรั่งเขานิยมว่าการกินเหล้าเป็น
ของดี จึงพอใจกินเหล้าเพื่อหวังให้ตนคล้ายฝรั่ง. แท้จริงนั้นฝรั่งเขาไม่นิยมการเมาเหล้า
เหมือนกัน. การที่ฝรั่งเขากินเหล้า นั้น เพราะที่เมืองเขาหนาวเขาถือประเพณีนั้นติดมาด้วย.
แต่เราอยู่ในเมืองร้อน ไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องกินเหล้า ถึงไม่กินเหล้าก็ไม่ตาย
หรือไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย. ตรงกันข้ามถ้ากินเหล้าได้น้อยเท่าใดยิ่งดีสำหรับเมืองเรา.

“ข้อสำคัญในหมู่เราที่ผิดกับฝรั่งอีกอย่างหนึ่ง, คือถ้ากินเหล้าแล้วกินไม่เลือก
เหล้าดีหรือเลวก็ไม่รู้จัก สักแต่เป็นเหล้าเป็นดื่มเข้าไปได้ทั้งนั้น. เหล้าอย่างเลวนั้นให้โทษ
ร้ายกว่ายาพิษบางอย่าง เพราะฉะนั้นเมื่อไม่รู้จักเลือกเหล้าเช่นนี้แล้ว จะแค้นกินไปทำไม?
การทำร้ายร่างกายและทอนชีวิตตนเองไม่เห็นว่าจะจะเป็นข้อควรชมที่ตรงไหนเลย.

“ถ้าต่างว่าจะมีการสงครามกัน ชาติใดที่มีพลรบอันมีกำลัง, มีความอดทน, มี
ความกล้าหาญไม่ย่อหย่อน, และมีร่างกายบริบูรณ์ ชาตินั้นคงได้เปรียบเป็นแน่. การกิน
เหล้านั้นย่อมเป็นเครื่องทอนกำลังกาย, ทำลายกำลังความคิด, และทำให้เกิดโรคเช่น
ท้องเสีย, หรือเมาแล้วพาให้ใจร่าเริงไปในทางผู้หญิง ก็ทำให้เป็นโรคได้อีกอย่างหนึ่ง,
เท่ากับเป็นคนอยู่ครึ่งคนเท่านั้น, จะสู้ใครเขาไหว? คงจะต้องแพ้เขาได้ความขายหน้าเป็น
แน่.”

ฝิ่นและกันชา.

ฝิ่นเป็นยางที่ออกมาจากผลของต้นไม้ชนิดหนึ่ง ซึ่งปลูกกันชุกชุมในประเทศจีน,
ประเทศอินเดีย, และประเทศตุรกี. ประเทศจีนกำลังพยายามห้ามการสูบฝิ่น, และห้ามการ
ปลูกฝิ่นด้วย ฝิ่นนี้ใช้เป็นเครื่องยาได้ ที่เรียกว่ามอเฟีย. มอเฟียมีพิษแรงมาก จึงมีการห้าม
ซื้อขายให้แก่คนสามัญ, ยอมให้ใช้ได้แต่แพทย์ผู้ชำนาญเท่านั้น. ประโยชน์ของยาเข้ามอ
เฟียก็เพื่อจะให้นอนหลับหรือระงับความเจ็บปวดเท่านั้น ถ้าใช้ยาเช่นนี้บ่อย ๆ คนใช้ก็ติด
เหมือนกัน เมื่อไม่จำเป็นจริง ๆ แพทย์จึงไม่ใช้.

คนไทยที่สูบฝิ่นจนติดมืออยู่มาก. มักปรากฏว่าคนเหล่านั้นติดฝิ่นเพราะเป็น
กามโรคมาก่อน ทนความเจ็บปวดของโรคไม่ได้ก็สูบฝิ่นเพื่อให้เส้นประสาทชาและคลาย

ทุกขเวทนา. ดั่งนี้ย่อมเห็นได้ว่าเป็นการผิดแท้ เพราะฝืนไม่ได้รับการรักษาโรคนั้นเลย เป็นแต่ห้ามความรู้สึกเจ็บปวดได้ชั่วคราว, โรคนั้นกลับกำเริบหนักขึ้นด้วยอำนาจฝืนเสียอีก. อนึ่งฝืนที่สูบบ่อย ๆ นั้นก็เลยติดกลับให้โทษใหญ่ เปรียบเหมือนทำผิดอย่างหนึ่งแล้ว ไปทำ ความผิดซ้ำเข้าอีกอย่างหนึ่ง ความผิดกลับมากมายใหญ่โตขึ้น. นอกจากคนเขลาและคน ประมาทแล้วคงไม่มีใครทำเช่นนี้เป็นแน่. ใครทำชั่วจนเกิดเป็นกามโรคขึ้นควรรีบไปหา หมอที่รู้จักจริง ๆ ให้ความรักษา. วิธีรักษาและยาสำหรับแก้โรคเช่นนี้มีอยู่ แพทย์ประกาศนียบัตร เป็นผู้ที่รู้จักวิธีและยานั้น ๆ ดี ไม่ควรลองหมอนั้นบ้างหมอนี้บ้าง หรือใช้ยากกลางบ้านเท่ากับ ตั้งตัวเองเป็นหมอรักษาตัวเอง. และถ้าใครจะแนะนำให้สูบฝืนแก้ปวดอย่าเชื่อ และอย่า ยอมทำเป็นอันขาด เพราะโรคก็ไม่หาย ทำร้ายกลับจะต้องเป็นคนติดฝืนด้วย. การสูบฝืนก็ ดี, หรือถุน (คือกินขี้ยา) ก็ดี, ให้ผลร้ายแรงมาก. ชวนให้ติด เมื่อถึงเวลาที่ต้องสูบหรือถุน เสมอ. ถุทธิฝืนนั้นทำให้เครื่องย่อยอาหารอ่อนกำลัง ร่างกายสูบผอมเมื่อถึงเวลาถ้าไม่ได้ สูบหรือถุน ก็เกิดกระวนกระวายได้ทุกขเวทนาต่าง ๆ, อาจทำความชั่ว เช่นลักขโมย เพื่อให้ได้เงินมาซื้อฝืนสูบ, กลายเป็นคนถ่อย, เป็นที่รังเกียจของเพื่อนฝูงที่ดี, คนติดฝืน มักต้องสูบหรือถุนมากขึ้นทุกที ในที่สุดทรัพย์สมบัติทั้งหมด, ร่างกายก็ซุดโซม, จิตใจและ ความประพฤติก็เลวทรามต่ำช้า, นับเป็นความฉิบหายอย่างร้ายกาจเห็นปานฉะนี้ ควรพวก เรารจงหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล. ฝืนไม่ใช่ของที่จะลองเล่นได้. คนที่ลองสูบดูวารสชาติเป็น อย่างไรนั้น มักเลยติดเอาจริง ๆ ด้วยทุกคน. พิษฝืนก็ไม่แปลกอะไรกับพิษงูเห่า อย่าลอง เล่นกับงูเห่าเลย. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชประสงค์จะห้ามการสูบฝืน จึง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการกวตขันในเรื่องทำฝืนและจำหน่ายฝืน ให้รัฐบาลเป็น ผู้ทำเอง จำหน่ายเอง จะได้กวตขันและป้องกันราษฎรไม่ให้สูบฝืนและติดฝืนอีกต่อไปได้ ถนัด.

กันชาเป็นดอกของพรรณไม้ชนิดหนึ่ง ซึ่งคนไทยชั้นสามัญมักชอบสูบ. กันชานี้มี พิษ เมื่อสูบแล้วก็ติด. คนสูบกันชา ถึงแม้จะไม่มีอันตรายแก่ร่างกายมากมายเหมือนสูบฝืน ก็ดี แต่ยอมทำให้จิตใจวิปริต ไม่สมควรแก่ผู้ดีที่มีหน้าที่รักษากายและใจให้บริสุทธิ์และ แข็งแรงอยู่เสมอ.

การพนัน.

การเล่นเพื่อแพ้ชนะเอาเงินกันเรียกว่าการพนัน เงินในที่นี้ย่อมกินความตลอดถึงสตางค์ด้วย. การพนันเป็นโรคสำคัญของเราอย่างหนึ่ง เพราะมักติดจนอดไม่ได้เหมือนฝิ่นและสุรา จึงได้สมมุติเรียกว่าเป็นโรค.

การพนันทำให้คนเป็นทุกข์, ให้ออดเข้า, ให้สิ้นเนื้อประดาตัวจนถึงต้องขายบ้านเรือน ขายตัว คือเป็นลูกหนี้ให้เขาใช้งานแทน, ให้ฉิบหายล้มละลาย, ทำให้เสื่อมเสียอิสรภาพเกียรติยศเกียรติคุณ, และบางรายถึงแก่ให้ฆ่าตัวตายก็มี เช่นนี้จะไม่นับว่าการพนันมีพิษร้ายกาจหรือ? ใครติดเข้าจนถึงสมมุติว่าเป็นโรคประจำตัวแล้ว คนนั้นเท่ากับบ่าหน้าไปสู่ขุมนรก เราจึงควรนับการพนันว่าเป็นอบายมุขอย่างหนึ่ง เด็กไม่ควรริเลย จะได้ไม่ต้องติดเป็นโรคเมื่อโตขึ้น. ถ้าเด็กคนไหนอยู่ในหมู่นักเลงเล่นการพนัน โรคการพนันมักจะลามมาติดเด็กคนนั้นด้วย จงระวังให้ดี. ถ้าป้องกันไม่ให้มันติดตัวได้ก็เป็นคนพิเศษเต็มทีคือเป็นคนที่มีสติมาก, ใจคอหนักแน่นมั่นคง, ควรเด็กทั้งหลายจะนับถือและคบค้าสมาคมได้.

คนมั่งมีที่เล่นการพนันเล็กน้อยเพื่อการรื่นเริงก็มีแต่ต้องเป็นคนมั่งมี, ต้องเล่นเพียงเล็กน้อย คือ ไม่มีได้หรือเสียกันมากนัก และต้องมีสติ. เด็กทุกคนไม่ใช่คนมั่งมี เพราะตัวยังหาเงินไม่ได้ ยังต้องอาศัยกินอยู่กับพ่อแม่ญาติมิตรผู้ปกครอง และเด็กทุกคนหย่อนสติและเบาปัญญา เหตุฉะนั้นเด็กทุกคน ไม่ว่าลูกคนมั่งมีหรือลูกคนจน ไม่ควรริเล่นการพนันทั้งนั้น. ควรระวังอย่างกวดขันเพื่อไม่ให้โรคการพนันมันเข้ามาติดตัวได้. การระวังนั้นก็คืออย่าไปริเล่นมันเข้าเท่านั้น. คำว่าเด็กในที่นี้ควรเข้าใจว่าผู้อยู่ในปฐมวัยที่ยังตั้งตัวและหาเลี้ยงตัวเองอย่างคหบดี (ผู้ครอบงำครองเรือน) ไม่ได้.



บทพิเศษ(ต่อ).

อันตรายของเด็ก.

บุหรี่และน้ำชากาแฟ

ในประเทศที่เจริญ ผู้ปกครองห้ามเด็กไม่ให้สูบบุหรี่. ถ้าเป็นเด็กอ่อน ๆ ก็ห้ามไม่ให้ดื่มน้ำชากาแฟด้วย เพราะร่างกายเด็กยังอ่อนแอไม่สามารถทนไอระเหยของสิ่งเหล่านี้ได้ สิ่งเหล่านี้อาจให้โทษแก่ร่างกายทำให้อวัยวะของเด็กไม่เจริญได้ตามปกติ. บุหรี่มียางที่ฉุนกล้ำแสงเส้นประสาทถ้าสูดไปตั้งแต่เด็ก ๆ อาจทำให้ร่างกายแคระไม่เติบโตแข็งแรงได้ตามสมควร เหตุฉะนั้นเด็กอายุภายใน ๕ ขวบอย่าให้กินน้ำชากาแฟเลยดีกว่า และเด็กอายุภายใน ๒๐ ปี ตามทางอวัยวะวิทยาร่างกายเจริญโตเต็มที่ เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี ถ้าอายุยังไม่ถึง ยังอยู่ในเกณฑ์เด็ก ด้วยเหตุนี้ ทางศาสนาก็ดี ทางกฎหมายก็ดี จึงกำหนดอายุครบ ๒๐ ปีเต็ม ว่าเป็นผู้ที่บวชเรียนได้ และมีสิทธิ์เป็นอิสระได้ตามกฎหมาย. ถ้าสามารถจะทำได้ อย่าได้สูบบุหรี่เสียเลยดีกว่า ร่างกายจะได้แข็งแรงและเติบโตได้เต็มที่. บุหรี่และยาสูบนั้น แม้สำหรับผู้ใหญ่ก็ให้โทษบ้างเหมือนกัน แต่ที่ละเล็กละน้อยไม่ค่อยรู้สึก, และการที่มีผู้นิยมสูบกันในระหว่างผู้ใหญ่ และเป็นของรับแขกดีนั้น, ก็เพราะเคยสูดติดมาเสียตั้งแต่ยังเยาว์แล้ว.

ในพระราชนิพนธ์กันป่วย มีคำตักเตือนเรื่องบุหรี่และยาสูบ สำหรับผู้ใหญ่ ที่ติดแล้ว ข้าพเจ้าเห็นควรจะทราบไว้ทั่วกัน จึงคัดมาทั้งตอน ดังต่อไปนี้. อย่าลืมคำว่า “สำหรับผู้ใหญ่” สำหรับเด็กนั้นที่ถูกต้องห้ามขาด.

“การสูบบุหรี่และยากล่องบางหมอกก็ว่าเป็นของไม่ดีให้โทษต่าง ๆ เป็นอเนกประการ หาประโยชน์ไม่ได้ แม้แต่อย่างเดียว, บางหมอกก็ว่าเป็นประโยชน์ (สำหรับผู้ใหญ่) ในทางช่วยย่อยอาหาร และช่วยทำให้ใจสบายก็เป็นเครื่องช่วยให้ร่างกายผาสุกได้ทางหนึ่งเหมือนกัน.

“โทษแห่งการสูบบุหรี่นั้น สรุปรวมความตามที่หมอเขาว่า คงมีหัวข้อต่อไปนี้:

“๑. ยาสูบมีธาตุชนิดหนึ่ง เรียกว่า ‘นิโคติน’ มันเป็นยาพิษร้ายอย่างหนึ่ง. จริงอยู่ ธาตุนิโคตินนี้ยอมสูญไปบ้างแล้วในขณะที่เมื่อถูกไฟ แต่ก็ยังคงเหลืออยู่พอที่จะให้โทษได้ มี แก่เส้นประสาทเป็นเบื้องต้น

“๒. การสูบบุหรี่มาก ๆ จะให้โทษ.

(ก) หัวใจเต้นมากหรือใจริก ๆ ค่อยเป็นลม.

(ข) หัวใจเดินไม่สม่ำเสมอ.

(ค) ตาฟาง.

(ง) ท้องไม่ดี. ท้องร่วงหรือปวดมวนเป็นต้น. กินเข้าไม่อร่อย.

(จ) กำลั้งน้อย.

“๓. พิษแห่งยาสูบอาจจะให้โทษแก่ผู้สูบต่าง ๆ กันแล้วแต่บุคคล เพราะฉะนั้นไม่มี ผู้ใดจะกำหนดได้แน่นอนแทนผู้อื่นว่าจะควรสูบบุหรี่ได้เพียงเท่าใด เพราะฉะนั้นตอกอยู่แก่ ตัวของตัวเองทุกคนที่จะกะว่าควรสูบบุหรี่เพียงเท่าใดและเมื่อชอบสูบบุหรี่แล้วก็ยากที่จะ รู้จักประมาณได้ว่าเท่าใดจะพอดี.

“๔. ผู้ที่สูบบุหรี่มาก ๆ นั้น มักเดินไม่ค่อยได้ไกลเท่าผู้ที่ไม่สูบ, ยิ่งป็นก็ไม่แม่นยำเท่า และในกิจการที่ต้องใช้กำลั้ง และเส้นประสาท ก็คงทำไม่ได้ดีเท่าผู้ไม่สูบบุหรี่.

แต่ถึงแม้รู้อยู่แล้วว่าการสูบบุหรี่ให้โทษดังกล่าวมาแล้วนั้นก็จริง การที่จะห้ามสูบ บุหรี่นั้นเป็นการยาก เพราะคนบางคนได้รับผลดี ในการสูบบุหรี่อยู่บ้าง, เช่นในเวลาจิตใจ คอหงุดหงิด หรือเวลาที่ต้องคอยนาน ๆ รู้สึกอัดอั้นใจ ถ้าได้สูบบุหรี่แล้วก็พอทำให้ใจ สบาย และเมื่อใจสบายก็ยอมทำให้ร่างกายสบายได้เหมือนกัน.

“เพราะฉะนั้น จึงขอแนะนำเรื่องสูบบุหรี่สำหรับผู้ใหญ่ที่ติดแล้ว ไว้พอเป็นหัว ข้อกำหนดจดจำดังต่อไปนี้:

“ข้อ ๑ สูบบุหรี่แต่เมื่อกินเข้าแล้ว. ถ้าท้องว่างไม่มีอาหารอย่าสูบดีกว่า จะทำให้ ใจเต้นและวิงเวียนคลื่นเหียน

“ข้อ ๒ ในเวลาทำงานออกกำลั้งกาย อย่าสูบบุหรี่หรือไว้สูบเวลาพักดีกว่า.

“ข้อ ๓ เวลาเดินถ้าไม่สูบบุหรี่ได้เป็นดี.

“ข้อ ๔ อย่าสูบบุหรี่ในห้องที่ไม่มีลมเดินสะดวก.

“ข้อ ๕ ถ้าสามารถควรสูบล้าง เพราะยากล้างซื้อได้ถูก ๆ แต่ต้องรักษาล้างให้สะอาด.

“ข้อ ๖ บุหรี่ไทยสูบดีกว่าบุหรี่กระดาษ แต่ควรระวังหาชนิดที่เป็นยาแท้ไม่มีอื่นเจือปน.

“ข้อ ๗ บุหรี่กระดาษชนิดที่ใส่ซองกระดาษขาย เช่นตรานกอินทรี เป็นต้น เป็นบุหรี่ที่ควรระวัง, เพราะบางทีก็ทำด้วยใบไม้ซึ่งไม่ใช่ใบยาแต่ชุบแช่น้ำยา, เพราะฉะนั้นจึงขายได้ถูกกว่าบุหรี่ไทย ซึ่งใช้ใบยาจริง ๆ. บุหรี่ของเหล่านี้สูบมาก ๆ มักให้โทษให้เจ็บคอ เป็นต้น และทำให้ท้องเสียด้วย จึงควรเตือนกันให้รู้ตัวไว้.

“ข้อ ๘ การสูบบุหรี่ควรสูบช้า ๆ จะได้รับรสชาติที่สูบเร็ว ๆ, ทั้งลิ้นก็จะไม่แตกด้วย.

“ข้อ ๙ สูบบุหรี่อย่าทานให้ถึงเมา พอรู้สึกพอแล้วจงหยุด.

“ข้อ ๑๐ ว่าไปตามทางของหมอ ผู้ที่อายุต่ำกว่า ๒๑ ปีถ้าไม่สูบบุหรี่ได้เป็นดี เพราะการสูบบุหรี่ทำให้เสียไฟธาตุซึ่งจะย่อยอาหารเลี้ยงร่างกายไม่ได้ดี. คนหนุ่ม ๆ ต้องการเครื่องบำรุงร่างกายมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะกำลังเติบโตอยู่.

