

การอนามัยกับงานหนักข้างหน้า  
เรื่องจริง (๒)



(โคลงสุภาพ)

สาธารณสุขให้	สุขศึก- ฆานอ
ชานอกชาวในฝัก	เฟื่องแม่
ความรู้คู่ชีพลึก	ตื่นบอก เล่าแล
กันก่อนดีกว่าแก้	เกียงให้ภัยเผชิญ
ดำเนินหลายหลากล้วน	กุศโล- บายพ่อ
ป่วยภาพฝันแผ่นดินโต	ติดไว้
ปาฐกถาโส-	ภาคแพทย์ พรรณนา
ยังภาพยนตร์อีกใสรั	เพื่อให้เห็นจริง
สรรพสิ่งสอนสั่งล้วน	ละเอียดชัด
บอกเหตุผลสารพัด	เพียบรู
ภาพฉายส่วนขยายถนัด	เห็นแน่ กว่าจริง
ชายชาติชนบทผู้	หนึ่งอันตั้งใจ
ยุอะไรใหญ่เท่านี้	ในจอ ไขจับ
กันปล่องเท่าปล่องกอ	ไผ่ท้าว
เหลือจะเชื่อนั้นขอ	ลาก่อน
ปากว่าขาแกก้าว	คุ่มต้นคันนา

# เด็กอมมือ

## หัวโต่ง

(โคลงวิหขมาลี)

สอนคลานงานมากไม่	อยู่สุข
ปุ้บปั้ใส่กระดิ่งขัง	บ่ได้
จับอะไรใส่ปากทุก	ทุกอย่าง
มูตร, กูธ, ผงไฟไคร่	ได้ชิม
เชื้อโรคเข้าสู่ร่าง-	กายชิน ไปได้
สบเหมาะชีวิตริม	มอดม้วย
รอดตายได้ 'ท็อกซิน' <sup>๑</sup>	ส่งเดช
เกิดฤทธิ์ต่อผู้ด้วย	โรคภัย

<sup>๑</sup> **ท็อกซิน** วิธีป้องกันโรคที่มีเชื้อเข้าไปสู่ร่างกายแต่ภายนอก ใช้หนามยอกเอาหนามบ่ง มี ๒ ประเภท คือ (๑) เอาเชื้อโรคฉีดสัตว์ให้เป็นโรคนั้นขึ้น แล้วเอาหนองของมันมาปรุงเป็นยา เรียกว่า 'แวกซิน' สำหรับปลูกที่คน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคนั้น เช่นการปลูกไขทรพิษ เป็นต้น กับ (๒) เอาเชื้อโรคจริงๆ มาทำให้อ่อนลง หรือให้ตาย ปรุงเป็นยาเรียกว่า 'ซีรัม' ฉีดเพื่อป้องกันโรค เช่น กากโรค เป็นต้น ทั้ง ๒ ประเภทนี้มีผลคือ ร่างกายเรารู้สึกว่ามีภัย คือ เชื้อโรค เข้ามารุกราน ก็เตรียมการต่อสู้ เม็ดโลหิตขาวแดงของเราสะสมฤทธิ์ เรียกว่า 'ท็อกซิน' สำหรับทำลายเชื้อโรคนั้น เมื่อถึงคราวเชื้อโรคนั้นเข้าไปในร่างกายจริงๆ ก็ถูกทำลายหมด ร่างกายชื่อว่าเกิด immunity ไม่แพ้โรคนั้น เราก็ไม่ต้องเป็นโรคนั้น ตลอดเวลาจนกระทั่งฤทธิ์ที่ท็อกซินจางลง ต้องฉีดกันใหม่ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้บอกว่า สำหรับโรคอะไร ฉีดคุ้มได้นานเท่าไร

## ท้ายโต้ง

ปัจจุบันพลันทราบเหตุ	แห่งโรค
คุณค่าอนามัย	มากรู้ <sup>๑</sup>
อุปโภคบริโภค	เฟ่งสะอาด
สาธารณสุขต่อสู้	สู้กัน <sup>๒</sup>
“ล้างมือก่อนเปิบ” <sup>๓</sup> ขาด	ควรฤา?
ผงไผ่ใส่ปาก, มัน	บอกม้วย <sup>๔</sup>
เด็กต้องหยุดเอามือ	ขัดปาก
ยิ่งอ่อนยิ่งเจ็บ, ค้วย	ง่ายตาย

<sup>๑</sup> .....รู้ เราสู้จักรักษาปกติแห่งร่างกายให้แข็งแรง เพื่อทนทานต่อโรค สู้จักป้องกันไม่ให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ สู้ทั้งกันทั้งแก

<sup>๒</sup> .....กัน หน้าช่วยป้องกันโรคภัยให้ประชาชน นับเป็นหน้าที่สำคัญ ซึ่งรัฐบาลที่เจริญ ถึงต้องตั้งทบวงการขึ้นจัดการ ของเราเรียกว่า ‘กรมสาธารณสุข’ บางประเทศถึงต้องตั้งเป็นกระทรวง เพื่อให้มีอำนาจจัดการได้เด็ดขาด เพราะไม่ขึ้นแก่ใคร

<sup>๓</sup> .....เปิบ กรมสาธารณสุข ประกาศสอนพลเมือง ขึ้นต้นว่า “อหิวาต์กำเริบ ล้างมือก่อนเปิบ.....”

<sup>๔</sup> .....ม้วย เชื้อโรคข่มเกลื่อนกลาด อยู่ตามผงและที่สกปรกทั่วไป เพราะมัน ไม่ตายง่ายเหมือนอยู่ที่แห้งๆ ซึ่งแดดและลมทำลายได้นิด

## หว่างกลาง??

ป้องกันวันโรคหาก  
หมอใหม่ใช้เชื้อวาย  
คือเชื้อวันโรคถูก  
กรอกปากเด็กอ่อนแล้ว

ให้ปลูก แต่เยาว์  
ฤทธิ์แล้ว  
กระทำให้อ่อนเอย  
คล่องหาย

อาการเด็กเกิดไข้  
แต่ปราศจากอันตราย  
'ภัยแห่งพวกสาวหนุ่ม'  
ในว่าลวงพันได้

เป็นปุม ไปข้าง  
โทษไร  
วันโรค เรียกฤา?<sup>๑</sup>  
ตั้งหมาย

## มัชฌิมาปฏิปทา

ตะโกไพร้อ้อมใหญ่โยก  
ตะโกคัดจัดกระถางราย  
เปรียบมนุษย์เก่าใหม่คน  
ตะโกบ้านหวานอร่อยได้

พะโยมहन ผลฝาด  
ระเบียบไว้  
ละสุด โด่งฤา?  
ตั้งหวัง<sup>๒</sup> ยังมี

๑.....ฤา? วันโรค เป็นเมื่ออายุมาก ไม่ร้าย ถ้ารักษาตัวดี ก็ไม่ต้องตายด้วยวันโรค แต่หนุ่มสาวเป็นมักจะรวดเร็ว โรคสำหรับผู้ใหญ่ ก็คือโรคเนื้อร้ายออก cancer เช่น มะเร็งกรามข้าง, มะเร็งในกระเพาะอาหาร เป็นต้น โรคนี้ในเวลานี้ยังไม่มียารักษา ยังกำลังค้นคว้ากันอยู่ นัยว่ามักเป็นแก่คนมีอายุแต่ ๔๕ ปีไปแล้ว ดังนั้น มนุษย์ก็มีวันโรคเป็นภัยเมื่อกำลังหนุ่มสาว ครั้นพ้นภัยนั้นไปแล้ว ก็ยังมีโรคเนื้อออกเป็นภัยใหญ่อีกชั้นหนึ่ง ทั้ง ๒ โรคนี้ ยังเป็นภัยแก่ชีวิตจริงๆ จนกว่ามนุษย์จะได้ทราบวิธีการรักษาและวิธีป้องกันที่ชะงัดและแน่นอน

๒.....หวัง ตะโกป่าฝาด ตะโกบ้านหวาน การสะสมพันธุ์ สัตว์และพืช ตามความรู้วิทยาศาสตร์สมัยนี้ เราอาจทำได้ตั้งใจ เช่น สะสมพันธุ์ไก่ 'เลกฮอน' ให้ไข่มาก ฟองโต จนฟักไข่ไม่เป็น เพราะมีหน้าที่แต่จะไข่ให้มากๆเท่านั้น พันธุ์ต้นไม้ก็อาจสะสมได้เช่นกัน

ร่างกายย้ายยักคุด  
เพราะ “ชีพเพียรเพื่อยัง  
เท้าบุกรบ่าแบกทำ  
ใช้เกือกใช้หมวกไพล่

ความจำ- เป็นพ่อ  
ชีพไว้”<sup>๑</sup>  
หนังแผ่น หนาพอ<sup>๒</sup>  
บ่มผิว”

หัวโต้ง, ปลายโต้งเล่น คนละสุด  
ยังหว่างกลางเป็นทิว  
มัชฌิมาปฏิบัติทาทุท-  
ตะ โกวบ้านหวานแมนมัน

โต้งเล่า  
ทั้งนั้น  
โธวาท ตรัสตรง<sup>๔</sup>  
ต้องมี<sup>๕</sup>

มกร.๗๖.

๑.....ไว้ กฎแห่งวิทยาศาสตร์ ตราไว้ดั่งนั้น Life Strives for existence

๒.....พอ ฝ่าเท้าพรานป่า ไม่ต้องใช้รองเท้าหนังก็หนาขึ้นมาแทนรองเท้า บ่าจีนผู้หาบของหนักเป็นอาจิม ก็มีเนื้ออกด้าน เป็นปมปมขึ้นมารับไม้คาน ดุจเบาะนวม

๓.....ผิว มนุษย์ใช้เกือกสวมตลอดชีวิต ฝ่าเท้าบางจนเดินเท้าเปล่าเจ็บเท้า, คนไม่เคยใช้หมวก ทำงานกลางแดดวันยังค่ำก็ไม่เคียดร้อน เช่นชาวบ้านนอกของเราโดยมาก ถึงเอาผ้าโพกศีรษะก็ไม่ปิดขม่อม แต่เราหัดใช้หมวกหนักเข้า เมื่อถูกแดดไม่สวมหมวกเราก็อทนไม่ไหว ฝรั่งใช้หมวกสาน ไม่ใช้หมวกโสนกันแดด ถูก Sun stroke ในเมืองเราตายเสียหลายคนแล้ว เวลาร้อนจัดๆในเมืองเขา ก็มีตายด้วยแดดเผาศีรษะเช่นนั้นบ่อยๆ

๔.....ตรง เมื่อพระพุทธเจ้าของเราทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่นั้น ทรงประสพความจริงแจ้งชัดว่า การปฏิบัติดีดังเรียกว่า เช่นนั้น เปรียบเหมือนพิณสายดี มีแต่จะขาด ส่วนการปฏิบัติอย่างหลวมตรงกันข้ามนั้นเล่าก็เปรียบเหมือนพิณสายหย่อน โหนจะฟังเพราะ ที่เหมาะนั้นคือสายพิณที่ขึ้นเพียงกลางๆพอดี ไม่ตึงไม่หย่อน สำหรับการปฏิบัติทั้งหลายทางกลางที่พอดี ท่านเรียกว่า ‘มัชฌิมาปฏิบัติ’

๕.....มี ทางกลางที่เราพึงปฏิบัติในเรื่องปล่อยตัวหรือรักษาตัวเพียงไรนี้ ต้องมี, ดุจตะโกบ้าน อันเป็นหว่างกลางแห่งตะโก ป่ากับตะโกตัดในกระถางมีอยู่.

# ไข่อะไร?

## เรื่องที่ ๑

นั่งเจ้าเขาชบสลดไสล  
ผมเป็นไข่เรือเบื้ออาหาร

ไข่อะไร, ไหนเล่าอาการ.  
ผมก็หายมากิน

ยาอะไร? ยาหลวงพ่ออิน  
กินแล้วไม่หายตายแล

หลวงพ่อเป็นหมอหรือแก?  
หัวบ้านท้ายบ้านท่านรักษา

แกเป็นอะไรไป?

อยู่ๆให้สะท้าน

แก้ไข้ทั้งสิ้น

ขอรับตั้งแต่

## เรื่องที่ ๒

คนไม่ป่วยไข่ได้ยา  
ยากกลางบ้านไข่หลายขนาน  
ใครว่าอะไรดีได้การ  
แกว่าย่าป็นเป็นตัว

กายทำด้วยยาน่ากลัว  
ก็สมไม่ป็นด้วยอาหาร

ผีบอกชอก<sup>๑</sup>หา

ยาเป็นอาหาร

แต่เท่าถึงหัว

### เรื่องที่ ๓

ยังอีกเรื่องหนึ่งวิตถาร <sup>๑</sup>	พบกันหน้าบ้าน
โอภาปราศัยไมตรี	
ต่างถามข่าวคราวมากมี	เจ้าสุก นางสี
สบายดีหรือจ๊ะ! แม่สวย?	
จ๊ะ! เขาทุกคนสบาย	เว้นแต่เจ้าต่าย
เป็นไข้มาสักห้าวัน	
มียาอะไรบ้างจัน	อยากหาฝากมัน
สักหน่อยพอให้หายดี	
มีจ๊ะ! ยาของนั้นมี	เก็บไว้ในกลี
แต่ครั้งเจ้าไปไม่สบาย	

### ยาสำหรับแก้โรค

### ถ้าไม่สำหรับโรคก็ไม่ไช่ยา

เล่านี้มีไชนิยาย	เรื่องราวทั้งหลาย
ดั่งได้พบมาน่าขัน	
เป็นอะไร? เป็นไข้, เท่านั้น	ก็เข้าใจกัน
ไม่เลือกว่าไข้อะไร	
ชาวบ้านชาววัดทั่วไป	ชวานอกชาวใน <sup>๒</sup>
ในหมู่ประชาสามัญ	

<sup>๑</sup> วิตถาร                      พิสดาร, กว้างขวาง, ไปไกล

<sup>๒</sup> ชวานอกชาวใน              ชาวบ้านนอกและชาวกรุง

ยังส่วนโง่เวลาเบาปัญญา  
ยังเห็นสำคัญมันหมาย

ว่าสรรพยาทั้งหลาย  
เพราะเหตุที่มันเป็นยา

ช่างกระไรไม่รู้เดียงสา  
มีโรคมียาคู่กัน

ยาเป็นยาเพราะเหตุนั้น  
เป็นแสดงฤาแล้ง<sup>๑</sup>คุณยา

หากไม่มีโทษก็หา  
มิได้, มิใช่ยาหนอ!

ยาเย็นแก้ไข้คุณพอ  
แสดงเหมือนแก้แล้งให้ตาย

สารหนูมีคุณมากมาย  
ยอมแล้วแต่ใช้ไหนควร

แม้โภชนาหารทั้งมวล  
นับว่าเป็นยาบำรุง

ยามเป็นไตฟอยด์<sup>๒</sup> ไล่ฝูง  
เป็นแผลเป็นเหือดเลือดไหล

อาหารแข็งกลืนลงไป  
โทษเป็นพิษผิดแสดง

ญายิ่งกว่านั้น

แก้ให้โรคหาย

คัมภีร์แพทย์ว่า

ผิดโรคแล้วพลัน

ประโยชน์คุณค่า

เป็นลมกินก็

เป็นยาพิษร้าย

เลี้ยงร่างกายอ้วน

พิการเกิดยุ่ง

ครูดแผลไล่ให้

๑ แล้ง ไม่มี, หายาก ดุจดูแล้งไม่มีฝน หรือ หาฝนยาก

๒ ไตฟอยด์ ใช้รากสาคน้อย มืออย่างอ่อนอย่างแรง บอกได้ด้วยรูปเชื้อโรคเมื่อดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ ใช้รากสาคน ตามตำราโบราณก็มี รากสาคน้อย รากสาคนใหญ่

ทุกขนานยาท่านแจกแจง  
โดยเฉพาะจงเจาะเหมาะกัน

แก่นันนี่แสดง

ใช้ผิดเป็นพิษเป็นอัน-  
แล้วแต่กำลังแรงยา

ตรายมากน้อยนั้น

ไม่เจ็บไม่ต้องรักษา  
แส่หาอันตรายขวยขวน

ใครยุ่งกินยา

ไข้เกิดแต่เหตุภายนอก

กับไข้เกิดแต่เหตุภายใน

เรื่องโรคควรรู้ทุกคน  
เจ็บมากจึงหากหาหมอ

พอรักษาตน

นอกจากเชื้อโรคติดต่อ  
เพราะเกิดพิการร่างกาย

เราเป็นไข้ก็

ส่วนโรคติดต่อทั้งหลาย  
เป็นแบบเรียน<sup>๑</sup>ไว้ให้ดู

มือชิบาย

ส่วนปกติกายหมายรู้  
มีอยู่คือสุขวิทยา

ตำรับจะบับครู

อันสรรพไข้ไข้ว่า  
จะเหมือนกันหมดอย่าหมาย

สมุฏฐาน<sup>๒</sup> ที่มา

รู้ไว้จักไม่ม่งมาย  
ใดควรถึงหมอพอทัน

ใดควรประคองหาย

๑ แบบเรียน    แบบสอนอ่านเรื่องการสุขภาพีบาลสำหรับคนและครอบครัว เป็นความรู้เรื่องการต่อสู้กับ  
ข้าศึกที่เราแลไม่เห็นตัว ของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี

๒ สมุฏฐาน    ที่ตั้ง, ต้นเหตุแห่งโรค

ไข้เกิดแต่เหตุภายนอก  
คือเชื้อโรคเข้าไปสู่ร่างกาย  
เป็นไข้ติดต่อกันได้

ไข้มีเชื้อติดต่อกัน	เชื้อภายนอกผ่าน
เข้าสู่ร่างกายหลายทาง	
ขณะการต่อสู้แห่งร่าง- รวดเร็วจนฤทธิ์พอแรง	กาย, ทวีคูณอย่าง
ปรากฏอาการพาลแสดง	โรคร่ำสำแดง
ดุจแจ้งแห่งแพทย์คัมภีร์	
อันไข้ติดต่อเหล่านี้	เช่น ไตฟอยด์ <sup>๒</sup> มี
ชื่อว่า รากสาตกลาดเมือง	
มะแลเรีย <sup>๓</sup> ไข้จับนับเนื่อง	จากไข้ป่าเรื่อง
ยุ่งร้ายถ่ายเชื้อให้คน	

๑ **ทวีคูณ** เชื้อโรคต่างๆ ทวีจำนวนด้วยอาการแบ่งภาคเป็นสองแล้ว เมื่อโตขึ้นต่างก็แบ่งภาคอีก การทวี จึงเป็นทวีคูณโดยรวดเร็ว

๒ **ไตฟอยด์** เป็นไข้พิษ เชื้อโรคอาศัยอยู่ในน้ำ จึงเข้าสู่ร่างกายกับอาหาร มีผักสด ซึ่งรดด้วยน้ำโสโครกเป็นต้น เชื้อโรคเข้าไปเกาะที่ลำไส้ ทำให้เกิดเป็นแผลอักเสบ อาหารที่ไม่ได้ต้มสุกด้วยน้ำเดือด จึงควรล้างด้วยน้ำค้างทับทิมให้หมดจดก่อน. น้ำใช้ในการกรวด ตลอดจนน้ำล้างขามควรใช้น้ำประปาหรือน้ำฝน. ไตฟอยด์ ค่อยเป็นที่ละน้อยๆ ไม่ชอบระบายยา เพราะลำไส้มีแผล ต้องให้แพทย์รักษา

๓ **มะแลเรีย** สังเกตได้ที่พอปรากฏอาการ ความร้อนก็ขึ้นสูงลิ่ว ไม่ค่อยขึ้นค่อยเป็นเหมือนไตฟอยด์ กับ มีจับ มีส่าง เว้นแต่อย่างแรง ซึ่งไม่ส่างสนิท. บางทีจับทุกวัน บางทีเว้นวันจับ ต้องให้แพทย์รักษา

หัวใจใหญ่<sup>๑</sup> ยิ่งไขหัวคปรน  
ด้วยไขหัวคใหญ่ให้ทาง

นิวมเนียบ<sup>๒</sup> คล

เหล่านี้ล้วนไขหลายอย่าง  
ติดต่อก่อเกิดกายสลาย

ซึ่งเชื้อต่างๆ

### ไขเกิดแต่เหตุภายใน

คือความวิปริตของอวัยวะ ทำให้เกิดอักเสบเป็นไข

อหนึ่งไขอักเสบมากมาย  
วิกตวิปริตผิดไป

เกิดแต่ร่างกาย

เช่นฝีกำริบเป็นไข  
อักเสบก็ไขคงมี

อวัยวะใดๆ

พึงทราบสาเหตุให้ดี  
มิใช่สมย์ศรีอยุธยา

เราอยู่สมย์นี้

ใดควรถึงแพทย์รักษา  
เอง, อย่างมกาย, ขวายน

ใดพอนำพา

กัณย์. ๙๒.

๑ หัวคใหญ่ คือ อินฟลูเอนซาสังเกตได้ด้วยมีปวดเมื่อย, ปวดศีรษะ, และอาเจียน บางที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นหวัด เพราะไม่เป็นที่  
จมูกหรือที่คอ ไขนี้ต้องรีบระบายท้อง และป้องกันมิให้ถูกแดด น้ำค้างและลม เป็นสองสามวันพอสุระชะก็หาย  
เอง แต่หายแล้วอ่อนเพลียไปอีกหลายวัน จึงให้ช่องแก่โรคต่างๆ ที่จะแทรกแซงเข้ามาต่อไปอีก ในระหว่างที่  
ร่างกายมีกำลังต่อสู้น้อย เช่น โรคนิวมเนียบเป็นต้น

๒ นิวมเนียบ ไขปอดบวม เป็นไขร้าย ต้องให้แพทย์รักษา มักเป็นเมื่อเป็นหวัดลงคอกมากๆ หวัดลามเข้าไปในหลอดลมถึง  
ปอด หรือเป็นเมื่อหายจากไขหัวคใหญ่แล้ว แต่ไปถูกชื้นด้วยลมหรือน้ำค้างเข้า. เมื่อเป็นไขหัวคหรือไขหัวคใหญ่  
จึงต้องเก็บตัวมิให้ถูกลมและน้ำค้าง จนกว่าจะหายสนิท ต้องการห้องโปร่ง แต่ไม่ต้องการลม.

## โรคติดต่อ



มีเชื้อโรคมามากมายหลายร้อยอย่าง รูปร่างๆ ตาเปล่าเราไม่เห็น ต้องส่องกล้องจุลทรรศน์<sup>๑</sup> จัดเลือกเฟ้น เลียงเหมือนเล่นสัตว์ต้นไม้ได้วิชา<sup>๒</sup> บ้างเป็นพืช, บ้างเป็นสัตว์, อัจฉรย์ มั่นขบขันระวางสัตว์กับพฤษยา บ้างอยู่น้ำเช่นบิโดหวาดก้ บ้างอยู่บนบกเช่นกาฬโรคแล วัณโรค, กุศุทธะราด, บาทพิษ<sup>๓</sup> พวกชิมซาบโลหิตเข้าทางแผล<sup>๔</sup> พวกกล้าใส่ไปกับอาหารแน่<sup>๕</sup> พวกปอดต้องเข้าแต่ทางหายใจ<sup>๖</sup>

- 
- ๑ กล้องจุลทรรศน์      กล้องไมโครสโคป ขยายส่วนให้เห็นใหญ่ได้หลายพันเท่า เมื่อเกิดกล้องชนิดนี้ขึ้นแล้ว มนุษย์จึงอาจตรวจสิ่งที่แลดูด้วยตาเปล่าไม่เห็น เช่น เชื้อโรคต่างๆ
- ๒ .....วิชา      ผู้ศึกษาทางเชื้อโรค มี ปาสเตอร์ ชาวฝรั่งเศสเป็นผู้เริ่มก่อน เอาเชื้อโรคมานเพาะในหลอดแก้วซึ่งใส่วุ้นมะสม ทำรูไว้ตรงกลางตลอดลำหลอด เพื่อให้เชื้อโรคงอกกลมออกมา
- ๓ .....บาทพิษ      เชื้อโรคแพ้ความร้อนความแห้ง จึงแพ้แดดและลม บางอย่างเป็นเชื้อวัณโรค ถ้าอยู่ในที่แจ่มไม่ก็ชั่วโมงก็ตาย แต่ถ้าอยู่ในที่อับชื้น ก็อาจอยู่ได้นานทีเดียว
- ๔ .....แผล      เชื้อไข้ป่า คือ มะแลเรีย อยู่ในตัวยุงก้นปล่อง เมื่อยุงกัดคน เชื้อเข้าได้ถึงเลือด ก็นับว่าเข้าทางแผล คือ แผลยุงกัด
- ๕ .....แน่      ผักสดที่รดด้วยน้ำอูจาม เชื้อโรคในอุจจาระไปติดที่ใบผัก เราล้างไม่หมด กินผักก็กินเชื้อโรคเข้าไปด้วย
- ๖ .....หายใจ      วัณโรคที่ปอด ติดกันจากการไอจาม เชื้อโรคติดออกมาจากละอองเสมหะหรือน้ำลายคนไข้ เข้าปากจมูกของคนอื่นที่หันหน้าเข้าหาใกล้ๆ กระโถนที่คนไข้บ้วน หรือถ้วยชามที่คนไข้ใช้ ก็อาจพาเชื้อโรคได้ทั้งนั้น

## คนไข้โรคติดต่อ เพาะเชื้อโรคในร่างกายมากมาย

ใครเป็นโรคติดต่อย่อมก่อเชื้อ	เป็นรังโรครกรื้อเพาะเชื้อใหญ่
ทวีคูณพูนจำนวนทบทวนไป <sup>๑</sup>	เหมือนช่วยให้โรคครกโลกแล
เพราะเชื้อโรคเจริญไวในร่างกาย	มันสบายอัมหมิพิมันแน่ <sup>๒</sup>
ยังติดต่อกี่ยังจักเผยแพร่	มนุษย์แย้เพราะศัตรูผู้หายตัว <sup>๓</sup>

### อุบายต่อสู้ด้วยตั้งด่าน ๓ ชั้น

การต่อสู้ศัตรูหมู่เชื้อโรค	ระวังสิ่งโสโครกอย่าเกือกกแล้ว
รู้วิชาอนามัยไม่มีคัมภีร์ <sup>๔</sup>	เชื้อโรคกลัวพ่ายแพ้แก่ร่างกาย
ด้วยกำลังต่อสู้ของผู้มี	ปกติกายดีเป็นที่หมาย <sup>๕</sup>
เว้นเสียแต่ประมาทก็อาจตาย	เพราะโรคร้ายเหลือผู้จู่โจมเอา
ด่านนอกศึกษาอนามัย	ด่านกลางห้ามมิให้เชื้อโรคเข้า <sup>๖</sup>
ด่านในบำรุงกายใจของเรา <sup>๗</sup>	ให้แข็งแรงล้างเหล่าปัจจามิตร
จะขับไล่เชื้อโรคจากโลกเรา	จำต้องเฝ้ารบโรคที่ติดติด
ด้วยตั้งด่านสามชั้นกันมิดชิด	จนสิ้นฤทธิ์โรคร้ายพ่ายศูนย์ไป

๑ .....ไป เชื้อโรคทุกชนิดเจริญขึ้น แยกตัวออกเป็นสอง แล้วก็เจริญอีกและแยกอีก ดังนั้นมันจึงทวีคูณเร็วนัก

๒ .....แน่ โรคที่ติดต่อกับคนไข้โดยตรง แรงกว่าที่ได้เชื้อจากที่อื่นๆ เพราะเชื้อโรคในคนได้อาหารดี แข็งแรงมาก

๓ .....หายตัว คือเชื้อโรคที่เราแลดูด้วยตาเปล่าไม่เห็น

๔ .....มิดชิด อนามัย คือ Health ใต้แก่ร่างกายเป็นปกติ ไม่มีควมบกพร่องหรือพิการ จึงแข็งแรงไม่มีโรค วิชาวิทยาที่อาจปฏิบัติร่างกายให้ปกติอยู่ได้ รู้เรื่องโรคติดต่อ ก็อาจระวังและป้องกันมิให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายอันเป็นเหตุให้เกิดโรคขึ้นได้

๕ .....หมาย ในเลือดเราเต็มไปด้วยตัวเลือดแดงตัวเลือดขาว ตัวเลือดแดงเป็นกำลังเลี้ยงร่างกาย ตัวเลือดขาวเป็นทหารสำหรับต่อสู้ศัตรู เมื่อมีเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย ตัวเลือดขาวก็เข้าร่ากินเสีย อาการที่ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคนี้ ทำให้เกิดความร้อนที่เรียกว่าตัวร้อน ต่อเมื่อเชื้อโรครแรงกว่า ได้ชัยชนะนะ จึงจะตั้งคิดและทวีจำนวนได้ ที่ทำให้เราเจ็บเป็นโรคนั้น เราอาจมีเชื้อโรคร้ายอยู่ในร่างกายโดยเราไม่เจ็บ เพราะมันตั้งไม่คิด ถูกตัวเลือดขาวของเราทำลายเสีย

๖ .....เข้า คือมีความรู้ระวังไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ทางแผล โดยปิดแผลด้วยขี้ผึ้งหรือเชือก, ไม่ให้เข้าได้ทางอาหาร, ไม่ให้เข้าได้ทางการหายใจ เข้าไปถึงปอด

๗ .....เรา บำรุงร่างกายให้มีเลือดแข็งแรงสำหรับต่อสู้ ใจก็เป็นสำคัญของกายใจดี ผู้โรคได้ ใจเสีย กลับพาลตายง่าย

## ใครชนะเชื้อโรค ชัยชนะนั้นย่อมเป็นของโลกด้วย

เชิญต่างคนต่างขวานขวายตั้งด่าน เพื่อเป็นการช่วยตนให้พ้นได้ จะสำเร็จน้อยมากสักเพียงไร ก็คือชัยแห่งมนุษย์ด้วยกัน<sup>๑</sup> เชื้อโรคโคฟายแพ้แก่มนุษย์ มันก็ต้องถล่มที่สุดลงแมนมัน จงดูเถิดทรพิช<sup>๒</sup> ฤทธิ์สำคัญ จะนับวันแต่ไม่ต้องพ้องพาลเรา<sup>๓</sup>

สิงห์. ๗๒.

---

๑ .....ดูจกัน                    สมมุติว่าทุกคนป้องกันตัวได้ ไม่ต้องเป็นโรคติดต่อ เชื้อโรคติดต่อจะต้องศูนย์ไปเองสิ้น. แต่ถึงเวลาเราจะกันได้เพียงบางอย่างและบางคน ผลแห่งความชนะนั้น ก็ชื่อว่า เป็นของโลกตามส่วนอยู่นั่นเอง

๒ ทรพิช                            ไซ้ที่เราเรียกว่า 'ออกฟี'

๓ .....เรา                        ตั้งแต่มนุษย์พบวิธี 'ปลูกฟี' เราก็ป้องกันการออกฟีได้ ยังอยู่แต่จะต้องปลูกฟีทั่วทุกคน และปลูกซ้ำตามระยะที่จำเป็น จนเชื้อทรพิชอาจศูนย์สิ้นไปเอง เพราะคนเลิกเพาะ

# โรคภัย

## ตาลชะโมย - ภัยเด็ก

(กาพย์ห่อโคลง)

ถูกรักแม่จ้กเลี้ยง  
มคมิไต่ไรตอม  
ยามไข้แม่, ใจยอม  
จิตต์ผูกขินลูกร้อง

เคียงถนอม  
มิต้อง  
ตนเจ็บ แทนเจ้า  
แม่ร้อนใจเหลือ



รักลูกปรนปรือลูก  
ตามใจให้กินเพรื่อ  
มูกเลือดผอม ออกโรย  
จิตต์ใจให้ละเหี้ย  
เด็กโรคเรียนไม่เร็ว  
เลี้ยงถูกวิธี, แม่  
โทษเด็กก็ไม่ได้  
หรือโทษทวิชา

แทนที่ถูกกลับผิดเจือ  
เหลือขนาดธาตุท้องเสีย  
ตาลชะโมยชักอ่อนเปลี้ย  
เป็นเด็กหักชักอ่อนแอ  
โตขึ้นเหลวเดือดร้อนแน่  
ตาลชะโมยไม่ถามหา  
โทษผู้ใหญ่ไม่นำพา  
หลงว่าเลี้ยงก็เพียงขุน

## วันโรค - ภัยสาวหนุ่ม

งามครุณสาวหนุ่มล้วน  
เปล่งปลั่งดั่งบุบผา  
พร้อมเพรื่ออบกอบกิจสา-  
โรคตั้งหนอนบ่อนแก้ม



วันโรคมิแพร่หลาย  
ว่าเป็นโรคมิมิ  
ผู้ใหญ่ค้อยังชั่ว  
วันโรคมักกรือ  
รู้รราว, คราวผลิบาน  
ยิ่งวุ่นประเวณี  
จึงว่าวันโรค  
หนุ่มสาวคราวเฟื่องฟู

เจริญตา  
เฟื่องแย้ม  
รพัตร์  
กุหลาบเสร้าเสยศรี  
น่าใจหายเมื่อทราบดี  
ยารักษาน่าอนาถหนอ!<sup>๑</sup>  
บำรุงตัวให้ดีพอ  
ไม่รู้แรงเพลงฤทธิ์<sup>๒</sup>  
มันสังหารไม่กี่ปี  
ก็ยิ่งเร่งมฤตยู  
เป็นโรคล้างชีวิตผู้  
แพทย์หมดรู้ยังทดลอง

๑.....หนอ

เชื้อโรคที่ทำลายได้ชะงัด เช่น มะแลเรีย บิด ฯลฯ ก็รักษาหายได้ แต่เชื้อวันโรค เรียกกันว่า ที.บี. Tuberculosis ยังไม่มีวิธีทำลายได้ชะงัด แพทย์กำลังค้นกันอยู่ในเวลาที่ยังค้น ไม่พบนี้ ก็ยังต้องใช้วิธีบำรุงร่างกายให้โลดแลและความต่อสู้ของร่างกายช่วยต่อสู้ไปก่อน. เพราะฉะนั้น แพทย์จึงแนะนำว่า สำหรับวันโรค อาหารเป็นสำคัญกว่ายา.

๒.....ฤทธิ์

วันโรค เป็นแก่ผู้อยู่ในปฐมหรือมัชฌิมวัย มักรุนแรงทำให้ตายเร็ว แต่เมื่อตกเข้าปัจฉิมวัยแล้ว วันโรคไม่ร้ายแรงนัก รักษาตัวดีๆ เลยไม่ต้องตายด้วยวันโรคก็ได้ การเสพยาสังวาส เป็นของแสลงที่สุด หนุ่มสาวผู้เป็นวันโรคไม่ควรแต่งงานเลย

## โรคเนื้อร้าย - ภัยคนแก่

โรคของคนแก่ล้วน  
แก่แต่กายปลายมือ  
แก่โรคมฤตยูถือ  
นั่นสิอยู่บ่สู้



ควรหา?  
มากู้  
วิสาสะ  
สู้ตัวแดนมรณ



เนื้อร้ายงอกนั้นร้าย  
มิฉะนั้นตายแน่นอน  
พวกแพทย์พยายาม  
ลงทุนเงิน, เวลา,  
อายุเริ่มชรา  
เป็นเขตต์โรคเนื้อร้าย

หากจะหายตัดอ่อนๆ<sup>๑</sup>  
บ่ห่อน<sup>๒</sup> มีทางรักษา  
หาทางห้าม<sup>๓</sup> หรือเยียวยา  
ตรวจค้นคว้าวู่มากมาย  
สี่สิบห้าให้หลัง, หมาย  
ทำลายชีพชนชรา.

กรกฎ.๗๓.

<sup>๑</sup>.....อ่อน ลักษณะของเนื้อร้ายคล้ายกาฝาก มีรากแยงไปในที่ต่างๆ เมื่อตัดแล้ว ส่วนยังเหลืออยู่ก็งอกได้ต่อไป แพทย์ยังค้นคว้า  
อยู่ว่าจะมีวิธีแก้อย่างชะงัดอย่างไรบ้าง เวลานี้ก็ใช้ตัดออก แต่ต้องตัดอ่อนๆ ถ้าแก่เสียแล้วตามเลาะรากให้หมดไม่ได้ คนไข้จะ  
ตายด้วยการเลาะตัดผ่านเอง ฉะนั้น เนื้อร้ายงอกภายใน เช่นในลำไส้หรือกะเพาะอาหาร ยากที่จะทราบได้แต่ต้นมือ จึงเป็นโรค  
ที่รักษาไม่รอด

<sup>๒</sup> ห่อน เลข บ่ห่อน คือ ไม่เคย

<sup>๓</sup> ห้าม คือ ให้งอกซ้ำเข้าหรือหยุดงอกชั่วคราว. แพทย์สมาคมแห่งประเทศไทยวางระเบียบให้แพทย์ทุกคน  
ผู้รักษาโรคเนื้องอก รายงานระยะและความเป็นไปของเนื้องอกนั้นให้สมาคมทราบ เพื่อเจ้าหน้าที่กลางได้รวบรวม  
เก็บสถิติ ประกอบกับการค้นคว้าหาต้นเหตุและวิธีเยียวยาต่อไป. ใน ส.ป.ร. อเมริกา ก็มีผู้ออกทุนรอนและให้  
รางวัลเพื่อการค้นคว้านี้มาก

# บันไดสารณสุข



ขั้นสามสิบเอ็ดสอน  
ว่าสุขภาพอัน  
ก็เพราะคนชาตินั้น  
เกษมสุขทุกคนไป  
ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่  
สุขภาพเพื่อสำแดง  
สุขภาพแห่งร่างกาย  
ขอความรู้ความระวัง

ความรู้ก่อนข้างสำคัญ  
จะมีได้แก่ชาติใด  
หมัดด้วยกันล้วนฟ้องใส  
เป็นเหตุให้ชาติแข็งแรง  
ซึ่งเราท่านต้องแสวง  
ความรักชาติอันจริงจัง  
รู้ชวนขวยต้องสมหวัง  
สุขภาพผลดลท่าน เทอญ



บันไดขั้น, สามสิบสอง, ต้องรู้จริง ว่ากามโรค, ผู้หญิง, ก็เป็นได้ บางทีกลับ,  
เป็นภัย, ร้ายหนักไป กว่าผู้ชาย, เป็นไซรั, ก็มีชม. กามโรค, ติดง่าย, มิใช่เล่นถ้าใครเป็น,  
ทิ้งไว้, เหมือนไฟสุ่ม ยามสว่าง, กราดเชื้อ, โรคเรื้อรุม ทั้งสาวหนุ่ม, ติดต่อ, กันลาม  
ปาม. ฉะนั้นสุ, ภาพบุรุษ, และสตรี เมื่อใครมี, โรคนี้, เป็นต้องห้าม, มิให้เสพย์, สว่าง,  
ขาดทางกาม พยายาม, รักษา, อย่าเนิ่นนาน. ขอผู้ดี, ผู้มี, เมตตาจิตต์ ไม่คิดเห็น, แต่สนุก  
, ให้ทุกซ์ท่าน จงเจริญ, ลาภยศ, บริวาร ผู้ตรงข้าม, คือมาร, ผลาญโลก เอย



ชั้นสามสิบสามแสดง  
เป็นโรคเรื้อรังเหลือรักษา

ติดงายหายยากกว่า  
จึงชีพยั้งยืนอยู่นาน

กับมีวิถีกันการ  
แห่งเชื้อโรคร้ายราวี

จำเราศึกษาวิธี  
ให้ทราบซ้ำของ

เพื่อประโยชน์ผู้อื่นทั่วไป  
ชั่วนี้ชั่วหน้านั้น เทอญ.



ชั้นสามสิบสี่นี้  
เด็กคลอดห้าหกวัน  
เป็นเพราะแม่ตำแย  
พลอยเด็กต้องม้วยด้วย

กิจตอนเกิดบุตรต้อง  
เชิญท่านรอบรู้พอ  
ความรู้ใหม่ตื่นพึง  
นางผะดุงครรภ์แท้แท้



วันโรคร้ายแรง

มีวิธีเยียวยา

ติดต่อแพทย์

ทั้งสองอย่างนี้

ทั้งเราเองไซ้

อนาถแล

มอดม้วย

หมอหย่อน วิชา

โง่หมอ

ตกถึง ท่านเที่ยว

ผิดแก้

เรียนเถิด

ก็ถม

ชั้นคุณทะราดขึ้น  
เป็นกระไดสูงลิบ  
ชานอกเรียก 'ออก' ฅิบ  
เพราะทุกคนห่อนแคล้ว

โรคนี้ปล่อยไว้อาจ  
จึงประกาศให้ทราบ  
สาธารณสุขขบปราบ  
เชิญเถิดแพทย์แก้ให้

สามสิบ ห้าเฮ  
อยู่แล้ว  
หาเรียก 'เป็น' ไม่  
ออกคล้ายออกผี

ทูลภาพ  
ท้าวไว้  
ได้ชะงัด นักแล  
ไม่ต้องเอาเงิน

กุมภาพันธ์ ๒๐.

## ยาอายุวัฒน

ชาวบอสตันเฒ่าตะกอ  
ผู้มีอายุอย่างน้อย  
อย่างมากมีอายุ  
รวมเฒ่าตะกอสิบนาย  
กล่าวอายุยืนว่าไม่ยาก  
ครบสิบข้อบอกไว้

แห่ง ส.ป. อเมริกา  
เพิ่งครบร้อยปีพอดี  
ลู้อยสี่ปีหนอ  
บรรยายแก่นั่งสี่ข้อ่าว  
หากประพฤติวัตรได้  
อยู่ได้ร้อยฉนำ ยี่งนา

### ๑ สบายใจ

ใจผาสูกช่วยให้  
กายเจ็บแต่ใจสบาย  
ใจชูดนุกายสลาย  
กายชูดใจชูดให้

สบายกาย  
ช่วยได้  
รับโรค เร็วแล  
เร่งรู้ระวังมรณ

### ๒ ทำงานมากมาย

สังวรหน้าที่ไว้  
งานมากชีวิตินทรีย์  
ออมแรมอ่อนแรงมี  
แรงเกิดเพราะแรงใช้

จงดี  
มากได้  
แต่หมด แรงลง  
เสพได้นิทราดิ

### ๓ อย่าเดือดร้อนรำคาญ

อย่ามีแต่เดือดร้อน  
จิตต์จักได้ขึ้นบาน  
แกงหกวิดคีนจาน  
ดีเดือดเลือดเผาไหม้

รำคาญ  
อยู่ได้  
ซ้ำอีก ได้ฤา?  
เร่งให้ตายเขาว

### ๔ กินข้าวบ้าน

หมวดเต่า เขาคระต่ายตั้ง  
รสมากหลากเลี้ยงบ่อย  
ข้าวบ้านรสน้อยหน้อย  
มีแต่คุณโทษไว้

โตะอร่อย จริงแล  
บ่มไข่  
อร่อยมาก เหมือนกัน  
สุขได้สมำเสมอ

๕ เป็นคนเลี้ยงง่าย

บ้ำเรอคนแต่น้อย  
กินง่ายหลับง่ายจัก  
ติดชินหมดสิ้นสัก  
อยู่ที่ไหนนั่นเพียง

ควรนัก  
ง่ายเลี้ยง  
แต่ส่วน สะดวกตาย  
อยู่บ้านบานใจ

๖ ออกแรงมาก (เอ็กเซอร์ไซส)

เอ็กเซอร์ไซสไปทิ้งเพื่อ  
เว้นแต่งานเหงื่ออาบ  
อาศัยกีฬาทราบ  
สนุกเหนียวมิให้แคล้ว

สุขภาพ บำเพ็ญ  
มากแล้ว  
เชิงเล่น สนุกแล  
คลาสทิงเอ็กเซอร์ไซส

๗ ใจเย็น

สำรวจใจไปเร้าร้อน  
แจ็กต้นไฟให้ล่า-  
ผ่าวๆ เปลา่ประโยชน์ทำ  
กิจยิ่งยากยิ่งคู่

เกินจำ เป็นแล  
เหนียวรู้  
โทษร้าย กายพอ  
เก่งด้วยใจเย็น

๘ ยังสนุกในชีวิต

ยังเห็นสนุกด้วย  
ไม่เบื่อโลกไม่เห็น  
งานและเล่นบำเพ็ญ  
หนุ่มแก่แท้ไม่แคล้ว

ความเป็น อยู่จน  
'แก่แล้ว'  
เป็นนิตย  
คลาสม้วยด้วยกัน

๕ มัชฌิมาในสิ่งทั้งปวง

สรรพสิ่งเสื่อมเสียให้	เพียงพอ ดีเทอญ
จ่ายมากทรัพย์ร่อยหรอ	ค่นเค้น
กินมากธาตุก็ บ	ปกติ
กามมากแรงชราเม่น	โรคเร้าเมามรณ

๑๐ นอนกินละมากๆ

นอนหัวค่ำตื่นเช้า	เอภาร
ในธุระการงาน	มากได้
นอนมากซ่อมประสาน	กายสึก หรอแล
งานกับนอนแบ่งไว้	ชอบใช้วันคืน

อวสาน

อายุยืนได้ด้วยวัตร	ปฏิบัติ สิบเทอญ
ตนเพื่อตนบำบัด	พยาธิไว้
เดือนญาติมิตรถนัด	ทะนุ ครอบ- คร้วเทอญ
เพื่อจะพากันได้	ร่วมร่อยเลขหน้า

ตุล.๗๑