

บทที่ 4

วัฒนธรรม

การดูแลรักษาสุขภาพ



เนื้อหาบทที่ 4



วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ

4.1 การดูแลสุขภาพจากพระไตรปิฎก

4.1.1 เหตุการเกิดโรค 8 อย่าง

4.1.2 ธรรมเป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน

4.2 การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

4.2.1 อาการเส้นติด

4.2.2 การออกกำลังกาย

4.2.3 การดื่มน้ำและการรับประทานอาหาร

4.2.4 หลักการดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง 8 ประการ

4.2.5 ทำทางและอิริยาบถ

4.3 การบำบัดรักษาเบื้องต้น

4.3.1 คุณลักษณะของคนไข้ที่หมอต้องการ

4.3.2 โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

4.3.3 โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

1. การดูแลสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเหตุเกิดของโรค และธรรมเป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน ไว้ในพระไตรปิฎก
2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเองเป็นพื้นฐานที่มนุษย์ควรศึกษาไว้ เช่น อาการของเส้นติด การออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร หลักสำคัญในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และท่าทางอิริยาบถที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน
3. มนุษย์เราเป็นประดุก้างแห่งโรค เมื่อเกิดอาการไม่สบายเกิดขึ้นทำให้ต้องเข้าพบแพทย์เพื่อทำการรักษา การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญเช่นกันที่ทำให้การรักษาเป็นไปได้อย่างดี รวมทั้งการศึกษาหลักการเบื้องต้นในการรักษาเบื้องต้นของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถนำวิธีการตลอดจนหลักการปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุของการเกิดโรคและธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น และกระทำเหตุให้อายุยืน ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพจากพระไตรปิฎกมาใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถดูแลสุขภาพด้วยตัวเองจากอาการเส้นติด ตลอดจนเข้าใจหลักการออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง 8 ประการ รวมทั้งท่าทางและอิริยาบถ ที่ถูกต้องเหมาะสม
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถดูแลตัวเองขึ้นพื้นฐานจากหลักการบำบัดรักษาเบื้องต้นของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับระบบต่างๆ ของร่างกายได้

การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็นที่ทุกคนต้องทราบ เพื่อจะได้มีความรู้พื้นฐานในการรักษาตัวเองได้ และเพื่อป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นได้

4.1 การดูแลสุขภาพจากพระไตรปิฎก

4.1.1 เหตุการณ์เกิดโรค 8 อย่าง

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า โรค 8 อย่างเหล่านี้ คือ 1. อาหารมีน้ำดีกำเริบเป็นสมุฏฐาน 2. อาหารมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน 3. อาหารมีลมเป็นสมุฏฐาน 4. อาหารที่เกิดจากโรคดี โรคเสมหะ โรคลมมาประชุมกัน 5. อาหารเกิดจากเปลี่ยนฤดู 6. อาหารที่เกิดจากการบริหาร (ร่างกาย) ไม่ถูกต้อง 7. อาหารที่เกิดจากการพยายาม (ทำให้ดีขึ้น) 8. อาหารที่เกิดจากวิบากกรรม ในโรคทั้ง 8 อย่างนั้น มิฉฉาภิภูสิบุคคลปฏิเสธรโรค 7 อย่างข้างต้น แล้วยอมรับแต่เฉพาะโรคชนิดที่ 8 เท่านั้น

4.1.2 ธรรมเป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น คือ 1. บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ย่อยยาก 4. เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร 5. ไม่ประพฤติประเสริฐ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุ คือ 1. บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3. บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย 4. เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร 5. เป็นผู้ประพฤติประเสริฐ

4.2 การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง¹

4.2.1 อาการเส้นติด

เกิดจากการอยู่ในอิริยาบถเดียวนานๆ เช่น พิมพ์ดีด (เส้นติดที่คอ) นั่งรถ นั่งสมาธิ นั่งเขียนหนังสือนานๆ

¹ เรียบเรียงจากพระธรรมเทศนา พระภิกษุวาสิสฏฐ (พระเผด็จ ทตฺตชีโว) รักษาการเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี

การแก้ไข

- 1) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 2) ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ดื่มน้ำน้อยเส้นยิ่งเหี่ยวลีบถ้ำปล่อยทิ้งไว้เส้นจะติดเป็นแผงจนไขว้ และเมื่อแคลเซียมเกาะ จะทำให้กระดูก อากาศเส้นติดจากการขับปัสสาวะ ขับไม่หมด ยังมีค้างอยู่ บอกให้ทราบว่าเส้นลีบแห้ง เส้นเริ่มไขว้ แคลเซียมเริ่มพอก รีบออกกำลังกายภายใน 1 – 2 สัปดาห์จะหาย ถ้าทิ้งไว้นานจะต้องใช้เวลาในการรักษานานถึงแม้วันดีก็แค่พอทุเลา แต่ไม่หายเพราะติดลึก

4.2.2 การออกกำลังกาย

มีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่ข้อดีมีมากกว่า ส่วนข้อเสียอาจเกิดขึ้นจากการที่ปฏิบัติไม่ถูกวิธี ออกกำลังกายหักโหมมากเกินไป ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายยังไม่พร้อม กำลังบาดเจ็บอยู่ อ่อนเพลียเป็นต้น หรือบางคนเล่นโยคะ รำมวยจีน เล่นเฉพาะท่าที่ชอบใจจึงเกิดการผิดพลาด ดังนั้นการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์มีข้อดีจะต้องคำนึงถึง

- 1) จะต้องไม่หักโหม
- 2) เล่นท่าตามลำดับ

การออกกำลังกายอย่างต่ำต้องออกครั้งละครึ่งชั่วโมง การแกว่งแขนจะได้ผลต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที คว่ำมือ หงายมือ ครั้งละ 5 นาที รวม 4 ครั้ง เป็น 20 นาที ประมาณ 1,200 ครั้ง จะให้ดีควรแกว่งแขนให้ถึง 2,000 ครั้งต่อวัน ถ้าไม่ชอบแกว่งแขนให้กวาดสนามหญ้า อย่างน้อยต้องชั่วโมงครึ่งสำหรับผู้ทำภาวนา การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะเห็นผลได้ดี

4.2.3 การดื่มน้ำและการรับประทานอาหาร

1) การดื่มน้ำ

ดื่มน้ำมากพอ ดูจากตีนมาปัสสาวะใส ถ้าเหลืองเข้ม หรือสีชายังไม่ดี การดื่มน้ำต้องดื่มให้เป็น

ดื่มน้ำเป็น ตื่นมารีบดื่ม 2-3 แก้ว

ก่อนออกเดินทาง 1 ชั่วโมง อย่าดื่มน้ำ พอจะถึงที่หมายค่อยดื่มน้ำ

ก่อนนอน 1 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำ

ดื่มน้ำน้อย มีโอกาสที่จะเกิดข้อเท้าแพลงมาก เพราะเส้นลีบ ทั้งยังทำให้มีลม และปวดศีรษะได้

2) รับประทานอาหารเป็น

สำหรับผู้ที่มีโรคเบาหวาน 8 จะรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ คือ มื้อเช้า และมื้อเพลเท่านั้น ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารอย่างเพียงพอ การรับประทานอาหารแต่ละมื้อจึงควรปฏิบัติดังนี้

มื้อเช้า รับประทานแค่ค่อนท้อง เพราะถ้าอิ่มมากเกินไปจะรับประทานมื้อเพลหรือกลางวันไม่ได้ หรือถึงรับประทานได้ก็ได้น้อยเนื่องจากช่วงเวลากันไม่มาก จะทำให้หิวตอนบ่ายหรือตอนค่ำ

มื้อเพล รับประทานให้อิ่ม จากนั้นอีกประมาณ 10 นาที ดื่มน้ำตาม 1 แก้ว เพื่อช่วยย่อย

สำหรับผู้ที่มีโรคเบาหวาน 8 การรับประทานอาหารมื้อเย็น ไม่ควรรับประทานอาหารหนักหรืออ้วนเกินไป เพราะร่างกายไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์มากนัก ควรรับประทานอาหารเบาๆ เช่น สลัดผลไม้ หรือน้ำผลไม้

กระเพาะลำไส้ไม่มีแรง

1. เพราะดื่มน้ำน้อย เวลาจะย่อยเลยต้องใช้แรงมาก
2. อีก 4-5 คำ จะรับประทานอาหารอืดให้หยุด เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับการย่อย

กลืนปัสสาวะนานๆ

ทำให้ตับร้อน ไตร้อน ทำลายระบบของร่างกาย

กลืนอุจจาระนานๆ

ทำให้ของเหลวในอุจจาระดูดซึมกลับเข้าลำไส้แล้วเข้าสู่เส้นเลือด ทำให้เลือดเสีย กลืนตัวแรง เป็นโรคผิวหนัง อุจจาระแข็งเพราะน้ำถูกดูดซึมกลับเข้าสู่เส้นเลือด ยิ่งขับถ่ายลำบากอาจเป็นเหตุทำให้เป็นริดสีดวงทวารได้

รับประทานไม่เป็น ปัสสาวะไม่เป็น อุจจาระไม่เป็น ออกกำลังกายไม่เป็น เป็นสาเหตุให้ต้องพบแพทย์บ่อยๆ ทำให้สูญเสียความมั่นใจ บั่นทอนจิตใจ กลายเป็นคนวิตกกังวลในที่สุด ฉะนั้นรักที่จะมีสุขภาพดี อารมณ์แจ่มใส ทำงานได้เต็มที่ หรือปฏิบัติธรรมให้ดี ต้องรักษาสุขภาพให้เป็น ให้ดีด้วย

4.2.4 หลักการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง 8 ประการ

1. การรับประทานอาหาร

อาหารเช้า

เป็นมื้อที่สำคัญมาก เพราะช่วงเช้าร่างกายขาดน้ำตาล ถ้าไม่ทานอาหารเช้าจะเกิดภาวะขาดน้ำตาล ซึ่งจะมีผลทำให้ความคิดตื้อตันไม่ปลอดโปร่ง วิตกกังวล ใจสั่น อ่อนเพลีย หงุดหงิด โมโหได้ง่าย มื้อเช้ารับประทานได้เช้าที่สุดยิ่งดี (ระหว่างเวลา 6.00-7.00 น.) เพราะท้องว่างมานาน หากยังไม่มียาอาหารให้ดื่ม

น้ำอุ่น หรือน้ำข้าวอุ่นๆ ก่อน ควรทานข้าวต้มร้อนๆ จะช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระง่ายถ้าจำเป็นต้องรับประทาน (สาย) โกล้เวลาอาหารมื้อกลางวันอย่ารับประทานมาก

อาหารเพล

ควรเป็นอาหารหนัก เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานมาก

วิธีการรับประทานอาหาร

- ควรเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน
- หลังรับประทานอาหารไม่ควรนั่งหรือนอนทันที ควรเดินเพื่อให้อาหารย่อยเสียก่อน
- หลังรับประทานอาหารไม่ควรดื่มน้ำมากๆ จะทำให้น้ำย่อยเจือจาง ควรดื่มเพียงแก้วเดียว จากนั้นอีกประมาณ 20-30 นาที ค่อยดื่มให้เต็มที่ตามต้องการ
- การดื่มน้ำอุ่น ร่างกายจะได้รับประโยชน์มากที่สุด เพราะน้ำมีอุณหภูมิใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่ต้องปรับมาก สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้เลย

2. ขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ สม่ำเสมอทุกวัน

3. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสม กับฤดูกาล เช่น หน้าหนาวก็ใส่เสื้อผ้าหนาๆ สวมหมวก ถุงมือ ถุงเท้า ขณะนอนตอนกลางคืน ควรห่มผ้าปิดถึงอก

4. ออกกำลังกาย กลางแจ้งทุกวัน

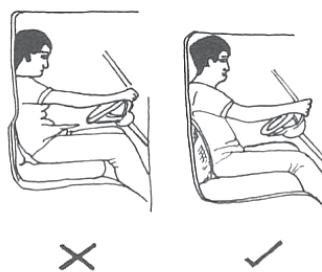
5. รักษาความสะอาดของสถานที่พักอาศัย เพื่อช่วยให้สิ่งแวดล้อมดี อากาศดี

6. รักษาอารมณ์ ให้ปลอดโปร่ง แจ่มใสตลอดทั้งวันและอย่าลืมนั่งสมาธิทุกวัน

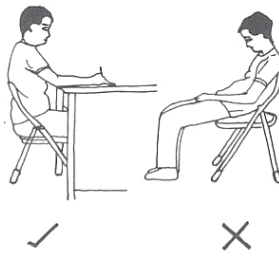
7. พักผ่อน นอนให้เพียงพอ เหมาะสมกับเพศและวัย ไม่ควรนอนดึกเกิน 22.00 นาฬิกา ติดต่อกันหลายวัน

8. มีท่าทางและอิริยาบถที่ถูกต้องเหมาะสม ในการทำงานในชีวิตประจำวัน

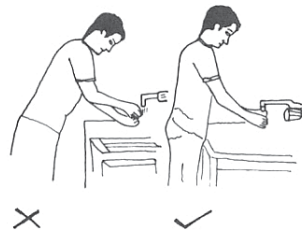
4.2.5 ท่าทางและอิริยาบถในการใช้ชีวิตประจำวัน



ทำนั่งขับรถยนต์



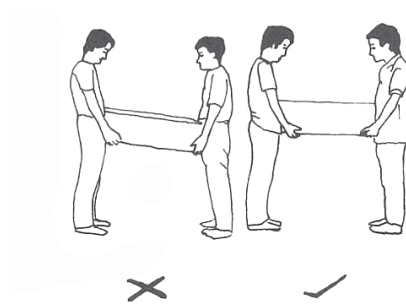
ทำนั่งเก้าอี้



ทำยื่นล้างมือ ล้างจาน



ทำยกของจากพื้น



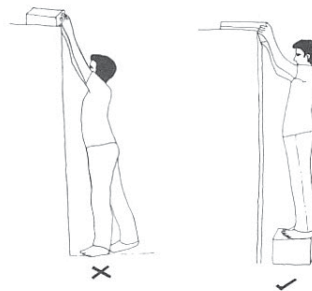
ทำยกของ 2 คน



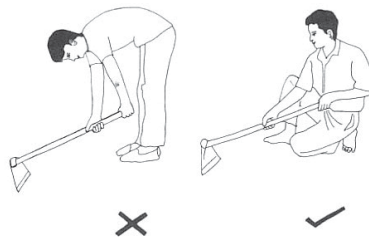
ท่าหิ้วของจากพื้น



การเข็นของด้วยรถเข็น



การหยิบของในที่สูง



การขุดดินและการนั่งปลูกต้นไม้

4.3 การบำบัดรักษาเบื้องต้น

4.3.1 คุณลักษณะของคนไข้ที่หมอดต้องการ

ในทางพระพุทธศาสนา พระลัมมะลัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ใน ปฐมอุปัฏฐากสูตร¹ สรุปความได้ว่า

ภิกษุใช้ที่เป็นผู้พยาบาลยาก มีลักษณะ 5 ประการ ดังนี้

1. ไม่ทำความสบายแก่ตนเอง
2. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งสบาย
3. ไม่ฉันทา
4. ไม่บอกอาการเจ็บป่วยให้หมอทราบตามความเป็นจริง
5. ไม่อดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

ภิกษุใช้ที่เป็นผู้พยาบาลง่าย มีลักษณะ 5 ประการ ดังนี้

1. ย่อมทำความสบายแก่ตนเอง
2. รู้จักประมาณในสิ่งสบาย
3. ฉันทาตามหมอล้าง
4. บอกอาการเจ็บป่วยให้หมอทราบตามความเป็นจริง
5. เป็นผู้อดทนต่อทุกขเวทนาที่รุนแรงได้

ส่วนในทางการแพทย์ ศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี กล่าวถึงลักษณะของคนไข้ที่คุณหมอดต้องการ และเต็มใจที่จะรักษาให้อย่างเต็มที่กล่าวว่า หมอยากให้คนไข้ของเรามีลักษณะ ดังนี้

1. ทำตัวเป็นกันเอง เสมือนเพื่อนหรือญาติพี่น้องที่มีความศรัทธาต่อกัน ให้ความเคารพนับถือกัน เสมือนเป็นเพื่อนหรือญาติสนิทและมีความเข้าใจกันและกันดี

2. ปฏิบัติตามแพทย์สั่งและแนะนำ โดยเห็นความสำคัญในการสั่งและแนะนำว่า เพื่อความสุข และเพื่อพ้นจากทุกข์ทรมานของตนเองโดยตรง

3. เห็นความสำคัญของตนและรักตัว โดยเมื่อยามป่วยไข้แล้วรีบให้แพทย์ตรวจรักษาเสีย ผมไม่อยากได้ยินคนไข้ที่มาหาแล้วพูดว่า “จะมานานแล้วแต่ไม่ว่าง เห็นว่าเป็นนิดหน่อย ไม่อยากรบกวนหมอ” เพราะถ้าไม่ว่าง ไม่ให้เวลาแก่ตัว แล้วจะว่างให้ใครได้ แล้วถ้าโรคเป็นมานานแล้วจึงมาหาหมอกลายเป็นรบกวนหมอไป

¹ ปฐมอุปัฏฐากสูตร, อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต, มก. เล่ม 36 ข้อ 123 หน้า 264

4. เห็นหมอเป็นคนธรรมดาสามัญที่ให้การรักษาคณธรรมดาฯ ได้ ผมไม่อยากเห็นคนไข้ที่คิดว่าเมื่อมาหาหมอแล้วหมอมักรักษาให้หายโดยเร็ว และหายได้อย่างทันที เพราะการรักษานั้นย่อมมีระยะเวลา ไม่ใช่หายได้ทันทีหรือทันที

5. รู้เวลาที่หมอปฏิบัติงาน ผมไม่อยากให้คนไข้มาหาหมอเมื่อหมอเลิกปฏิบัติงานแล้ว โดยเฉพาะเวลาค่ำคืน ซึ่งก่อให้เกิดความลำบากและมีปัญหาหลายประการ นอกจากเจ็บป่วยกะทันหันเท่านั้น

6. บอกผลการรักษาให้ทราบ แม้แต่ในรายที่ส่งตัวไปรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอื่น ก็อยากทราบผลการรักษาว่าเป็นอย่างไร

7. มาพบแพทย์ตามเวลาที่กำหนด ผมคิดว่าในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ผลการรักษาขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่าง คือ

1. แพทย์ดี
2. ยาและวิธีการรักษาดี
3. คนไข้และญาติคนไข้ดี

ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว การรักษาจะไม่ได้ผลสมบูรณ์เลย

4.3.2 โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

ท้องผูก

อาการ ผู้มีอาการท้องผูกอยู่เสมอ นั้น จะทำให้ผิวพรรณหยาบกร้าน เป็นเม็ดผดผื่นคันได้

สาเหตุ เนื่องจากลำไส้ใหญ่ไม่ได้รับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ขาดความกระฉับกระเฉง ผู้หญิงส่วนมากจะท้องผูกมากกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของกระเพาะลำไส้ของผู้หญิงนั้นอ่อนแอกว่าผู้ชาย

การป้องกันและรักษา

คือ ทำให้ลำไส้ใหญ่มีความกระฉับกระเฉงเท่านั้น การจะทำให้ลำไส้ใหญ่มีความกระฉับกระเฉงนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีระเบียบในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีความตื่นตัวที่พอเหมาะพอควร รับประทานอาหารผักและผลไม้ให้มาก นอกจากนี้ไม่ว่าจะมีการปวดอุจจาระหรือไม่ก็ตาม ก็ควรจะฝึกเข้าสู่ขี้ให้เป็นเวลาจนเป็นนิสัย และถ้าหากปวดอุจจาระแม้เพียงเล็กน้อยก็จงรีบเข้าห้องน้ำทันที ควรดื่มน้ำมากๆ อาจเป็นน้ำผึ้ง น้ำมะขาม หรือน้ำลูกพรุน ถ้ายังไม่ได้ผลให้ใช้ยาระบายช่วย

ท้องเฟ้อ

อาการ คือ อาการที่รับประทานอาหารแล้วไม่ย่อย ทำให้อาหารบูดอยู่ในกระเพาะเป็นสาเหตุให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร

การป้องกันและรักษา

1. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ประเภทผักและผลไม้
2. ไม่ควรรับประทานอาหารที่ติดมันมาก หรือของประเภททอด
3. ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา
4. กินยาลดกรด

โรคท้องเดิน (ไม่รุนแรง)

สาเหตุ อาจเกิดจากยา อาหารเป็นพิษ หรือจากเชื้อไวรัส

การป้องกันและรักษา

1. กินอาหารย่อยง่าย รสไม่เผ็ด ไม่มันจัด
2. ดื่มสารละลายน้ำตาล เกลือแร่ หรือน้ำอัดลมใส่น้ำเกลือ น้ำข้าวใส่น้ำเกลือ แทนให้พอกับที่ร่างกายสูญเสียไป
3. ถ้ามีไข้ ให้ใช้ยาลดไข้
4. หยุดกินยา สารเคมี หรืออาหารที่สงสัยว่าเป็นต้นเหตุของอาการท้องเดิน
5. ควรพบแพทย์
 - หากอาการไม่ทุเลาใน 48 ชั่วโมง
 - อาเจียนมาก หรือดื่มน้ำได้น้อยมาก
 - เวลาอุกน่งมีอาการใจหวิว หน้ามืด เป็นลม

โรคกระเพาะ

โรคกระเพาะ คือ อาการปวดท้องเนื่องจากกระเพาะเป็นแผล อันเกิดจากน้ำย่อยกัดกระเพาะอาหาร

- สาเหตุ**
1. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
 2. มีความเครียดสูง

การป้องกันและการรักษา

1. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
2. งดอาหารเผ็ดจัด น้ำอัดลม ชา กาแฟ
3. รับประทานยาลดกรด (ถ้าอาการดีขึ้นให้ทานต่อเนื่อง 1-2 เดือน)

4.3.3 โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

อาการเป็นไข้ (ตัวร้อน)

วิธีการรักษาเบื้องต้น

1. นอนพัก เช็ดตัว ตีมน้ำมากๆ ห้ามอาบน้ำเย็น
2. ถ้าเบื่ออาหาร ให้กินน้ำหวาน ข้าวต้ม
3. กินยาลดไข้
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 4 วัน ให้พบแพทย์

อาการไข้หวัด

วิธีรักษาเบื้องต้น

1. นอนพัก เช็ดตัว ตีมน้ำมากๆ ห้ามอาบน้ำเย็น
2. ถ้าเบื่ออาหาร ให้กินน้ำหวาน ข้าวต้ม
3. กินยาแก้ปวดลดไข้ หรือน้ำขิงร้อนไม่ใส่น้ำตาล
4. ถ้ามีน้ำมูกเล็กน้อย ให้คอยเช็ดออก ไม่ต้องกินยาลดน้ำมูก
5. ถ้าน้ำมูกมากให้กินยาลดน้ำมูก ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง เพียง 2-3 วัน เมื่อน้ำมูกแห้งควรหยุดกิน
6. ถ้าน้ำมูกหรือเสมหะมีสีเหลืองเขียวอยู่ตลอดเวลา ให้กินยาปฏิชีวนะ (3 วัน) ถ้าดีขึ้น กินต่ออีก 5-7 วัน (คนที่มีประวัติแพ้ยาควรไปพบแพทย์)
7. ถ้าเป็นเพียงเล็กน้อย จิบน้ำอุ่นบ่อยๆ
8. ถ้าไอมากให้ตีมน้ำอุ่นมากๆ และจิบน้ำผึ้งผสมมะนาว (มะนาว 1 ส่วน ต่อน้ำผึ้ง 4 ส่วน)

ควรไปพบแพทย์เมื่อ

1. มีอาการกินไม่ได้
2. มีอาการแทรกซ้อน เช่น ปวดหัว หูอื้อ หายใจหอบ หรือในรายที่เป็นไข้หวัดใหญ่ อาการไม่ทุเลาใน 4 วัน

การป้องกัน (การติดเชื้อ)

1. ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นเวลาไอ หรือจาม ควรปิดปาก
2. หมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อลดการแพร่เชื้อทางมือ ที่อาจไปแปดเปื้อนสิ่งของเครื่องใช้หรือมือผู้อื่น

หวัดภูมิแพ้

วิธีรักษาเบื้องต้น

1. หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ เช่น ฝุ่นละออง ขนสัตว์ ความเย็น
2. ใช้น้ำล้างร่างกาย
3. ถ้าอาการไม่มากหรือเป็นชั่วคราว ไม่ต้องกินยา
4. ถ้ามีอาการมาก กินยาแก้แพ้ เป็นครั้งคราว
5. ควรพบแพทย์ ถ้าอาการไม่ทุเลา

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 4 วัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพ
จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบฝึกหัดประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 3
ในแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ แล้วจึงศึกษาบทที่ 5 ต่อไป

