



## โรคทูเบอร์คิวโลสิส\*

ในพระคำภีร์ท่านกล่าวไว้ว่า “อโรคฺยา ปรมาลาภา” แปลว่าความปราศจากโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะฉะนั้น ผู้ที่รู้จักรักษาตนให้พ้นจากโรคภัยได้ชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติถูกต้องพระธรรม และเคราะห์ดีที่การรักษาตนให้พ้นโรคภัยนี้เป็นการที่ทำได้ มีน้อยโรคที่เราจะป้องกันไม่ได้จริงๆ แต่บางโรคก็กันง่าย บางโรคก็กันยาก

เหตุที่เราจึงกำจัดโรคไม่ได้หมดก็เพราะยังไม่ได้รู้จักนิสัยของโรคทุกอย่างดีพอ เพราะฉะนั้นการกระทำให้ความรู้วิธีกันโรคต่างๆ แพร่หลายทั่วกันก็ควรนับเท่ากับเป็นการบำบัดอย่างหนึ่ง

ทุกวันนี้เราก็ค่อยมีความรู้จัก และกลัวฤทธิ์ของโรคติดต่อบางอย่างแล้ว แต่เรายังกลัวจะเพาะโรคซึ่งติดกันง่ายและเมื่อติดกันแล้วก็ตายทันที เราไม่กลัวแต่โรคปัจจุบันอย่างเดียว ซึ่งเจริญอยู่เป็นที่น่าสยดสยองมาก แต่โรคเหล่านี้มักจะมาเป็นฤดู เพราะฉะนั้น เราก็ตั้งท่าเตรียมการป้องกันได้ทัน ประดุจดั่งข้าศึกภายนอกเมื่อมันมาโจมตี เราก็ยังมีระแคะระคาย แต่ส่วนโรคติดต่อซึ่งมีอาการเรื้อรังนั้นเป็นขึ้นช้าๆ ไม่ทันรู้ตัวเมื่อเป็นแล้วก็เหลือแก่เปรียบเหมือนข้าศึกภายใน หรือคนสอดแนม หรือผู้ร้ายย่องตีหัว โรคติดต่อชนิดนี้มีมากในหมู่พวกเรา ซึ่งตัวอย่างให้ได้ คือ โรคเรื้อน วัณโรค เป็นต้น ในที่นี้จะขอพรรณนาถึงการแก้และกันวัณโรคโดยจะเพาะ

ตามภาษาแพทย์เรียกวัณโรคว่า “ทูเบอร์คิวโลสิส” คือความอักเสบในร่างกายนื่องด้วยพิษของเชื้อโรคชนิดนี้ ซึ่งอยู่ในประเภทที่แพทย์รู้จักชณะแล้ว และอาจเห็นได้ด้วยใช้กล้องขยาย แต่ชาวบ้านเราเรียกโรคนี้ว่าฝีในท้อง เป็นคำไม่ตรงต่ออาการของโรคเพราะคนเจ็บไม่ได้เป็นฝี แม้เชื้อ ทูเบอร์เคิล อาจเข้าไปทำให้ท้องอักเสบได้ ส่วนคำว่าวัณโรคนั้นก็แสดงอาการอย่างหนึ่งของโรคนี้เท่านั้น คือ ผิวเสีย แต่โรคอื่นก็อาจทำให้ผิวเสียได้เพราะฉะนั้น ในที่นี้จะขอเรียกโรคนี้ตามตำราแพทย์ว่า “ทูเบอร์คิวโลสิส”

ทูเบอร์คิวโลสิส เป็นโรคเกิดขึ้นด้วยเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย ทั้งเป็นโรคติดต่อจากคนหนึ่งถึงอีกคนหนึ่งได้ โรคนี้เป็นได้ทั่วทุกอวัยวะ แต่โดยมากมักจะจับที่ปอดข้างหนึ่งก่อน แล้วลามไปอีกข้างหนึ่ง ทำให้คนตายเพราะปอดเน่าและพิษเข้าไปในโลหิต

### อาการ

โรคทูเบอร์คิวโลสิส เป็นโรคที่สังเกตได้ยากในคนที่เจ็บใหม่ๆ เพราะโรคนี้เกิดเป็นขึ้นช้าๆ ไม่ทันรู้สึกตัวว่าเจ็บ ค่อยเป็นทีละเล็กละน้อย โดยมากขึ้นต้นด้วยเป็นหวัด ตัวร้อน หรือเป็นโรคอื่นก่อน ครั้นหายแล้วทูเบอร์คิวโลสิส ย่องมาช้า ทำให้คนเจ็บรู้สึกว่ายังไม่หายจากโรคเก่า มักจะสามวันสี่วันร้ายอยู่นานกว่าจะเห็นได้ถนัด ว่าเจ้าทูเบอร์คิวโลสิสมาเล่นงานแล้ว

\* จากเอกสารสาธารณสุข อันดับ ๑๐ ฉบับพิเศษ ๒๔ กันยายน ๒๔๖๓ หน้า ๑-๒๔, พระนิพนธ์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ประทานแก่กรมสาธารณสุข เพื่อจัดพิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระเชษฐาธิราช เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนารถ กรมหลวงพิษณุโลกประชานาถ วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๓.





ในที่นี้จะขอเล่าถึงอาการที่คนเป็นทูเบอร์คูโลสิสมักจะมีไม่ มากก็น้อยไม่เร็วก็นาน แต่บางคนก็ไม่มีอาการอย่างที่จะกล่าวต่อไปนี้ทุกอย่าง และถ้ามีอาการอย่างเดียว ก็ไม่จำเป็นจะเป็น ทูเบอร์คูโลสิส เช่นมีอาการไออย่างเดียว อาจเป็นด้วยโรคอื่นหลายอย่าง แต่ถ้าเป็นหลายอย่างตามที่จะกล่าวต่อไปนี้รวมกันแล้ว หายได้ไม่มีใครผิด

อาการต่าง ๆ ของคนเป็น ทูเบอร์คูโลสิส มีดังนี้

๑. ไอ ชั้นต้นดูเหมือนเป็นหวัด แต่ไอน้อยๆ เรื่อยไป ทีแรกไอแห้งแคๆ แต่เมื่อโรคหนักขึ้นก็มีน้ำมูกและเสมหะออกมาด้วย ที่นี้ทำให้ไอดังไซลๆ ในชั้นต้นมักจะรู้สึกเจ็บชายโครงเวลาไอ บางคนเป็นมากเสมหะที่ไอออกมา มักจะเหนียว และมีสีเขียวขี้ม้ากลิ่นเหม็นแรง และโดยมากเมื่อใช้หนักลงมักจะมีโลหิตปนเสมหะออกมาด้วย ทำให้เสมหะเป็นสีน้ำตาล หรือแดงเป็นทางๆ เมื่อโรคหนักไอก็มากขึ้นทุกที เวลาเช้ามากกว่าบ่าย จนเมื่อเจ็บหนักไม่มีกำลังอาการไอจึงคลาย

๒. อ่อนเพลีย คนหายเจ็บใหม่ๆ มักจะรู้สึกเพลีย ไม่มีแรง แต่ก็มักจะมีกำลังขึ้นเร็ว แต่คนที่ตั้งต้นเป็นทูเบอร์คูโลสิส ต่อจากโรคอื่นแล้ว ก็เพลียเหมือนกันและเพลียมากขึ้นทุกที เข้าเป็นน้อย

๓. ผอม ตอนต้นคนไข้ยังไม่รู้สึกว่ามีผอมลงมาก เพราะคนที่ป่วยเป็นโรคนี้มักจะเป็นคนที่ผอมอยู่แล้ว แต่เมื่อมีอาการไอและไอ คนไข้มักจะผอมลงเร็วมาก เห็นทันตา แต่ตอนปลายมักจะทรง

๔. ผิว ผิวหนึ่งมักจะซัดลง และซึกมีเสียงและใสบางเหมือนซี่ผึ้งสีปากสีนวน เวลาค่ำหรือเวลาสูกนาน มักจะมีแก้มแดงเป็นดวงคล้ายกับปูนแต้ม ผิดกับคนมีโลหิตตีตามธรรมดา ดวงนัยน์ตามักจะมัวในเวลาเช้า แต่ใสแจ่มเวลากลางคืนตอนหัวค่ำ ตาขาวมักมีสีคล้ายสีฟ้า

๕. ไข้ อาการไข้มักจะมีตั้งแต่ต้นเจ็บ แต่โดยมากตัวร้อนน้อยเหลือเกิน จนไม่มีใครสังเกต ตัวร้อนมักจะมาเวลาค่ำ แต่ไม่มากพอที่คนไข้จะเดือดร้อนเหมือนจับไข้มักจะกลับสบายขึ้นเสียอีก แต่เวลาเช้าตัวมักเย็นกว่าธรรมดา และเป็นเวลาที่คนไข้รู้สึกมีเหงื่อ และเพลียมาก นอกจากเวลาค่ำ คนไข้อาจมีอาการตัวร้อนได้ง่าย ถ้าทำการหนักเกินไปหรือตกใจ หรือดีใจมากเกินไปผิดกับคนธรรมดามาก ตัวมักจะไม่วร้อนเหมือนคนที่ป่วยไข้อื่นๆ ปรอทขึ้นอยู่ในราว ๑๐๑ องศาฟาเรนไฮต์ เป็นอย่างสูง

๖. หัวใจ และชีพจรมักเต้นแรงในเวลาที่มีไข้และถึงเวลาที่ไม่มีไข้ หัวใจและชีพจรมักจะเต้นแรงและเร็วกว่าธรรมดา

๗. เหงื่อออก ในเวลาอนกลางคืน มักจะมีไข้ในตอนหัวค่ำ ตกตึกมีอาการคล้ายสง่าไข้ และมีเหงื่อออกมากจนเสื้อผ้าเปียกทำให้นอนไม่หลับ พอตื่นเช้าตัวก็เย็นและทำให้สะท้าน

๘. โลหิต โลหิตออกเพราะเชื้อโรคกินถึงหลอดโลหิต ทำให้หลอดรั่ว อาการโลหิตออก มักจะมีเมื่อคนไข้ต้องออกกำลังมากเกินไป เช่น วิ่งหนีฝน หรือยกของหนักแล้วเหนื่อยหอบ อาการโลหิตออกอาจเป็นอย่างไรอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนี้

ก. เมื่ออาการหนักมากขึ้น ส่วนโลหิตในเสมหะที่ไอออกมาก็มีมากขึ้นจนลงท้ายมีโลหิตออกสดๆ ไอเวลาเช้า มักจะมีโลหิตมากกว่าเวลาบ่าย

ข. บางคนไม่มีโลหิตออกในเวลาไอ แต่กระอักออกมาเป็นลิ่มๆ ในเวลาเช้า หรือบางที่เป็นน้ำออกประมาณถ้วยตะไล โลหิตใสอาการหนักกว่าโลหิตเป็นลิ่มๆ

ค. โลหิตอาจออกมาทางปากเป็นอาเจียนโลหิตเมื่อเป็นเช่นนี้มักจะไม่วอดไปก็วัน เมื่อคนไข้คนใดมีอาการดังกล่าวมาแล้วนี้ทั้ง ๔ ประการ ใครที่ได้อ่านหนังสือฉบับนี้ก็อาจหายได้ ว่าคนนั้นเป็นโรคทูเบอร์คูโลสิส แต่บางไข้ก็เป็นแต่บางอย่างเท่านั้น จนแพทย์เองก็สังเกตไม่มีใครได้ต้องตรวจปอดและฟังลมหายใจ

แต่วิธีตรวจโรคทูเบอร์คูโลสิสอย่างแน่ที่สุด คือวิธีตรวจหาเชื้อโรค ถ้าผู้ใดเป็นโรคทูเบอร์คูโลสิสในปอดผู้นั้น มักจะมีเชื้อโรคติดในเสมหะที่ชากออกมา แต่เชื้อโรคเล็กเหลือที่จะเห็นด้วยตาเปล่า เพราะฉะนั้น คนธรรมดาจึงตรวจไม่ได้ แต่ถ้าคนพยาบาลคนไข้สงสัยโรค ทูเบอร์คูโลสิส ก็ควรเก็บเสมหะใส่ไว้ในขวดเล็กที่สะอาด แล้วปิดฝาให้ มิดชิด และส่งไปให้โรงพยาบาลตรวจ เจ้าพนักงานที่นั่นจะละเลงเสมหะลงบนแผ่นกระจกแล้วย้อมด้วยสีสวรงค์ชนิดหนึ่ง ซึ่ง





จะทำให้เห็นเชื้อโรคได้ชัดเจนแล้วส่องกล้องดูก็จะรู้ได้ว่ามีเชื้อทุเบอร์คิวโลซิสหรือไม่ ถ้าไม่มี ก็ควรส่งเสมหะมาให้ตรวจอีกสัก ๓ วัน เว้นระยะห่างกันสักครั้งละ ๑๐ วัน เพื่อให้แน่ใจ

เมื่อค้นหาเชื้อ ทุเบอร์คิวโลซิส ได้แม้แต่ตัวเดียวเราก็จะรู้ว่า พวกปัจเจกมิตรย่องเข้าค่ายได้แล้ว และคงยังมีพวกพ้องอยู่ในตัวเราอีกมาก เราก็ต้องตั้งต้นรีบขับไล่ มันไปเสียให้หมด มิฉะนั้นค่ายก็คงแตกเป็นแน่

## วิธีบำบัด

ปัญหาสำคัญที่คนไข้ทุกคนย่อมจะถามก็คือว่าจะมีวิธีการรักษาโรคนี้ให้หายได้หรือไม่ คำตอบว่า “รักษาได้แต่ยากมาก” เพราะเราต้องพยายามทำลายเชื้อโรคซึ่งอยู่ในตัวคนไข้ หรืออย่างน้อยก็ต้องบำรุงร่างกายคนไข้ให้มีกำลังต่อสู้ทนทานพิษ ซึ่งเชื้อโรคได้ทำขึ้นและป้องกันไม่ให้พิษนี้แพร่หลายเข้าไปในโลหิต ทำให้เป็นอันตรายแก่ส่วนอื่นของร่างกายอีก เปรียบด้วยเพลิงดวงน้อยดับด้วยลมปากได้ แต่ไฟไหม้บ้านดับยากฉันใด ก็ได้กับโรคติดต่อโรคนี้ฉันนั้น ถ้าเรารู้เสียยิ่งเนิ่นนานเท่าใดหรือตั้งแต่เริ่มเป็นก็จะทำให้การป้องกันง่ายขึ้นเพราะเชื้อโรคหว่านพืชพันธุ์เร็ว ไม่ช้าก็มีตั้งล้าน เพราะฉะนั้นเราต้องตีทัพหน้าให้แตกเสียก่อน กองทัพหลวงจะได้ตั้งค่ายไม่ติด

เมื่อท่านผู้ใดรู้สึกมีอาการดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ถ้ามีแพทย์อยู่ใกล้ก็ควรไปให้เขาตรวจเสีย ถึงแพทย์จะอยู่ห่างก็ควรจะไปหาเวลาไปให้เขาตรวจให้ได้ เพราะถ้าทิ้งไว้นานก็จะทำให้โรคกำเริบและแก้ยาก

ถึงเขาจะว่าท่านไม่เป็นอะไร ก็ยิ่งควรตีใจเสียอีกว่าท่านไม่เป็นโรคร้ายที่สุดอันหนึ่ง ถึงจะเสียเงินค่าแพทย์ก็ไม่ควรเสียตาย เพราะถ้าท่านตระหนี่ค่าตรวจแล้วเมื่อเป็นโรคมามากจะต้องเสียเงินค่ารักษามาก ถ้าท่านตระหนี่ค่ารักษา ท่านตายไปเงินก็เอาไปโลกหน้าด้วยไม่ได้และลูกหลานท่านจะเสียตายตัวท่านมากกว่าเงิน ถ้าเขาไม่เสียตายท่าน เขาก็รักเงินของท่านมากกว่าตัวท่านเมื่อท่านรู้เข้าจะยินดีหรือ?

ถ้าเมื่อท่านไปหาหมอแล้ว เขาไม่ให้ยากินท่านอย่าเพื่อเสียใจ เขาจะให้คำแนะนำให้ท่านรักษาตัว ถ้าท่านทำตามคำแนะนำท่านก็คงจะเป็นผลดีเป็นแน่

ที่จริง ยาแก้โรคทุเบอร์คิวโลซิสโดยตรงและโดยจะเพาะนั้น ยังทำขึ้นไม่ได้ มีแต่ยาแก้ไอ แก้ตัวร้อนและอาการต่างๆ ของโรคนี้ แต่ทุกขนานไม่มีฤทธิ์พอที่จะแก้โรคเองได้ ยาอาจทำให้ท่านรู้สึกสบายไปชั่วคราวเท่านั้น แต่โรคก็ไม่หาย มียาวิเศษอยู่อย่างเดียวที่จะระงับไม่ให้โรคนี้นลามไปอีกได้ ยานี้อยู่ในโลหิตของท่านเอง คนทุกคนมีเชื้อยาอยู่ในโลหิตซึ่งอาจต่อสู้กับเชื้อโรคได้บางคนก็มีมาก บางคนก็มีน้อย เพราะฉะนั้นบางคนจึงติดโรคได้ง่าย บางคนถึงพยาบาลใช้ยาอยู่ก็ไม่ติด

เชื้อยาในโลหิตนี้บางเวลามีมาก บางเวลามีน้อยเมื่อเราตรากตรำร่างกายเกินประมาณ ในเวลาทำการหรือเวลาเล่นก็ตาม เช่น อดนอนหรืออดอาหาร หรือทนหนาวทนร้อนมากเกินไป ร่างกายก็อ่อนเพลียกำลังถอยเชื้อยากันโรคโลหิต ก็น้อยลงในโอกาสอย่างนี้แหละตัวเชื้อโรคต่างๆ มักจะได้ทำ หว่านพืชพันธุ์มากมายทำให้เกิดโรคขึ้น แต่เมื่อเรารู้สึกกำลังถอย และรู้สึกที่เกิดโรคแล้ว เราก็ต้องพยายามบำรุงกำลัง เชื้อกันโรคในโลหิตจะได้มีมากขึ้น

หมอวิเศษคนใดจะทำให้เชื้อกันโรคในโลหิตมีมากขึ้นได้เล่า?

ท่านไม่ต้องไปมองหาผู้วิเศษนี้ในที่ไหนห่างไกลเลย ถ้าท่านมีกระจกเงาก็ลองส่องดูเถิดท่านจะเห็นหน้าท่านผู้วิเศษคือ หน้าท่านเอง

ท่านผู้เจ็บเป็นโรคทุเบอร์คิวโลซิส จะเป็นผู้ช่วยแพทย์รักษาโรคท่านได้อย่างไร

(๑) ท่านควรเชื่อถือแพทย์ พยายามทำตามคำสั่งของแพทย์ให้ถึงถ้วน มิฉะนั้นท่านจะจ้างแพทย์มาเพื่อประโยชน์อะไร?

(๒) ขอให้ท่านเชื่อเถิด ว่ายาที่จะกินแก้โรคนี้โดยจะเพาะยังหาไม่ได้ เพราะถ้ามีแล้วคงจะไม่มีใครปิดบังให้ท่านรู้ เพราะฉะนั้นท่านอย่ากินยากลางบ้านหรือยาผีบอก ยาเหล่านี้ถึงกินจะไม่เป็นอันตรายก็ไม่มีคุณและซ้ำต้องเสียค่าเปิดปากหม้อยาแรงๆ ด้วย ยาที่ดีที่สุดสำหรับกำจัดโรคนี้นี้ก็คือ วิธีอยู่กินของท่านเอง





(๓) เมื่อท่านทราบว่าคุณเจ็บแล้ว ก็ควรจะละสิ่งที่แสดงแก่ไข้ เปลี่ยนการกินอยู่ให้ถูกต้องขณะของคน ที่รักษาตัวดี จริงอยู่จะเปลี่ยนทุกอย่างย่อมเป็นการยากมาก แต่ถ้าทำได้มากเท่าใด ของที่จะรักษาชีวิตให้รอดได้ก็ มากขึ้นเท่านั้น

**การนอน** ควรเข้านอนแต่หัวค่ำ เพราะนอนหัวค่ำได้กำลังมาก ควรตื่นเช้า เพราะแดดเช้าถูกแกโรค ควรนอน ให้หลับไม่น้อยกว่า ๘ ชั่วโมงจึงจะพอ และกลางวันก็ควรนอนเล่นนิ่งๆ บ้าง ถึงจะไม่หลับก็ได้พักร่างกาย ถ้าท่าน มีไข้แล้วควรนอนอยู่เสมอ อย่าลุกไปเดินมากนัก เมื่อท่านหายไข้ใหม่ๆ ก็อย่าหักกำลัง ค่อยลุกนั่งหรือเดินแต่ทีละ น้อย เมื่อมีไข้มาอีก ท่านก็รีบลงนอนอีกจนหายไข้

ในเวลากลางวันเอาที่นอนมาปูที่นอกชาน นอนตากอากาศก็ดีเหมือนกัน แต่ต้องระวังอย่านอนที่มีฝุ่นมาก เพราะจะทำให้ท่านไอ

**ห้องที่อยู่** ถ้าท่านเลือกห้องอยู่ได้ ท่านควรเลือกห้องที่สะอาดที่สุดในบ้าน มีประตูหน้าต่างมากจะได้โปร่ง ห้องสูงจากดินดีกว่าเพราะไม่ชื้น หน้าต่างประตูควรเปิดไว้เสมอ ถ้ากลัวหนาวก็หาผ้าคลุม ถ้ากลัวฝนก็ใช้กันสาดบัง หรือปิดแต่ทางที่สาด ถ้ากลัวชะมอยก็ทำลูกกรงใส่เสีย ถ้าไม่มีเงินทำลูกกรงก็อย่าเก็บของที่มีราคาไว้ในห้องนั้นชะมอย มันก็ไม่มาเองแหละ

พื้นห้องอย่าปูพรมหรือเสื่อ แต่รักษาพื้นกระดานให้สะอาด และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดบ่อยๆ อย่าให้มีละอองจับได้

อย่าแขวนอะไรรุงรังจากเพดานหรือฝาผนัง เพราะทุกสิ่งที่มีอยู่ในห้องจะทำให้ละอองมาจับ และละอองเป็น ของแสดงแกโรคมาก

ระวังอย่าทิ้งอาหารไว้ในห้องนอน มดและแมลงวันจะขึ้นและตอม ถ้าไม่มีใช้แล้วกินอาหารนอกห้องนอน ดีกว่า

คนไข้ควรจะให้ที่นอนบนเตียง และอย่าเอาอะไรต่างๆ ชุกไว้ในใต้เตียงเพราะจะทำให้อากาศเดิรไม่สะดวก ระวังอย่าให้ที่นอนเหม็นสาบ คอยผึ่งแดดผึ่งลมบ่อยๆ

**อาหาร** อาหารกับการนอนเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะบำรุงกำลังให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคได้ เพราะฉะนั้นคนไข้ ควรกินแต่อาหารที่จะบำรุงกำลัง

ควรกินสิ่งที่เป็นมันมากๆ อย่างมะพร้าวและมันและเนื้อสัตว์ต่างๆ อาหารที่เป็นแป้งและข้าวก็ดีเหมือนกัน ผักดิบ ผักต้ม และขนมต่างๆ ที่มีน้ำตาล และมะพร้าวมาก เช่น สังขยา เป็นต้น เป็นของโอชะรสหวานชื่นใจ และ ชุกกำลัง ผลไม้สุกกินได้ แต่ผลไม้ดิบ เช่น มะม่วง จิมน้ำปลาไมตี ควรกินอาหารหวานมัน ส่วนอาหารที่เผ็ดเค็ม เช่น น้ำพริกหรือแกงเผ็ด ไม่ควรกิน อาหารที่ต้องหมักหรือดองเปรี้ยวเค็ม อาจทำให้ท้องเสียและไม่สู้จะให้กำลังแก่ร่างกาย มากนัก

ส่วนเครื่องดื่มควรกินน้ำสุก กินน้ำมากไม่มีอันตรายกลับทำให้ร่างกายสบายเสียอีก แต่ควรเว้นสุราทุก ชนิดถ้าหาน้ำนมสดที่สะอาดได้ จะเป็นน้ำนมโคหรือน้ำนมแพะก็ตาม อุณหภูมิพอโอขึ้น แล้วดื่มกำลังอุ่นๆ เป็นของ ดีนัก

**การกิน** ต้องหาอาหารและปรุงให้มีรสที่จะทำให้คนไข้รู้สึกอร่อย จะได้กินได้มาก ถึงจะมีของแสดงเล็กน้อย เพื่อล่ออาหารก็ไม่เป็นอะไร แต่ต้องระวังอย่าให้กินมากเกินไปทำให้ท้องเสีย และควรกินเป็นเวลาทุกวัน เวลา กลางคืนควรให้กินน้อยกว่าเวลากลางวัน จะกินบ่อยเท่าไรก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าให้อาหารประจำคลาดเวลา เป็นต้น ว่าระหว่าง เข้าเช้ากับเช้ากลางวัน จะกินไข่ไก่ต้มหรือเข้าก็ได้ แล้วตอนดึกควรกินไข่หนึ่งฟองหรือน้ำนมหนึ่งถ้วย

ในเมืองไทยเราอาหารมักจะมีเป็นฤดู เช่น ผลไม้ต่างๆ เป็นต้น เพราะฉะนั้นคนไข้ก็ควรถือฤดูเป็นโอกาส ที่จะยกย้ายวิธีกินอาหาร เช่นในฤดูหนาว ควรกินอาหารที่มีมันมาก เช่น หมูหวานและขนมที่มีมะพร้าวมาก จะรู้สึก มีรสอร่อย ไม่เลี่ยนเหมือนกินในฤดูร้อน และท้องก็จะไม่เสียด้วย แต่ในฤดูร้อน ท่านก็ควรกินอาหารที่ละลายง่าย เช่น แป้ง ไข่และปลา ควรดื่มน้ำมากๆ กินผลไม้ พอประมาณ คนโดยมากกินผลไม้ชนิดหนึ่งมากเกินไป เพราะเกรงว่า จะหมดฤดูเสีย ถ้าท่านระวังตัวให้ดีมีชีวิตอยู่อีกปีหนึ่ง ต้นไม้นั้นก็คงจะมีผลอีก





อาหารที่เป็นยา ในหมวดอาหารทั้งหลาย ในที่นี้จะกล่าวถึงอาหารที่เป็นยาด้วย คือ น้ำมันปลา น้ำมันตับปลา คี๊ต มีขายหลายชนิด เป็นยาช่วยบำรุงกำลังทั่วไปกินครั้งละช้อนหวานเมื่อกินอาหารแล้วสามเวลา ดีมากสำหรับเด็ก แต่ผู้ใหญ่ก็ได้ผลเหมือนกัน แต่ควรกินเวลาหนาว เพราะเวลาร้อนมักทำให้ท้องเสีย

**เครื่องแต่งกาย** คนเจ็บเป็นโรคทุเบอร์คูไลสิสควรระวังตัวแต่งกายให้ถูกแก่อากาศ ในชั้นต้นควรจะสวมเสื้อเสมอ แต่ถ้าอากาศร้อนก็สวมแต่เสื้อบางเพราะเสื้อเป็นของที่กันไม่ให้เราหนาว และเมื่อเราร้อนเสื้อนั้นก็ขับเหงื่อออกจากตัวเราด้วย เมื่อท่านเจ็บและอยากจะหายท่านก็ต้องใช้ความสังเกตให้มาก ถึงเวลาอากาศหนาวก็อย่าทนหนาวอยู่ หน้าผ้ามืดลมตัวเสีย ถึงเวลาร้อนก็ถอดเสื้อขึ้นนอกหรือเลิกผ้าคลุมออก อย่าได้ทนร้อนหรือทนหนาวเพราะที่เกียจเปลี่ยนเสื้อ เราเข้าใจเสียแต่ว่าโรคนี้ทนหนาวไม่ได้เท่านั้น แต่ที่จริงร้อนมันก็ทนไม่ได้เหมือนกัน ความไม่สบายอย่างใดอย่างหนึ่งของร่างกาย อาจเป็นอันตรายได้ทั้งนั้น ท่านต้องพยายามไม่ให้ตัวท่านเปียกฝน และเมื่อเปียกแล้วก็ต้องรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที ก่อนที่ท่านจะรู้สึกหนาวจนลุกขนพอง

**การออกกำลังกาย** เวลาท่านมีไข้ต้องนอนอยู่ในที่นอนหรือลากเก้าอี้ยามานอนนิ่งๆ อยู่ในนอกชานเพื่อกินอากาศและดูคนเดินไปมาตาปริบๆ อยู่เท่านั้นแต่ไม่ควรจะลุกขึ้นทำการอะอะอะไร

แต่เมื่อเวลาที่ไม่ไข้ ท่านควรจะลุกขึ้นทำการเบาๆ หรือเดิน หรือเล่นอะไรที่ท่านชอบ เช่น ทำสวนหรือการเล่นต่างๆ ให้เพลินใจ แต่อย่าทำการหรือเล่นอะไรจนหอบเหนื่อย ต้องคอยฝึกตัวไปที่ละน้อย ถ้ามีไข้ก็ต้องงดกลับไปนอนเสียอีก

**การอาบน้ำ** เว้นเสียแต่เวลามีไข้ การอาบน้ำให้สะอาดเป็นการดีมากแต่ต้องระวังอย่าให้หนาวสะท้านได้ ควรอาบน้ำแต่เวลากลางวัน หรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวรักษาผิวให้สดใสมืออยู่เสมอ อย่าลงว่ายน้ำเล่น เพราะจะทำให้เหนื่อยมาก และเมื่ออาบน้ำแล้วต้องเช็ดตัวและผมให้แห้ง

### ความประพฤติเบ็ดเตล็ด

การสูบบุหรี่หรือกลัองยาชนิดใดๆ ไม่ได้เป็นอันตราย แต่เด็กๆ ที่ไม่มีโรคอะไรเขายังว่าดับจะดำ การสูบบุหรี่ ทำให้ผงบุหรี่และควันที่อัดเข้าไปจับในผิวปอด เวลาผ่าศพคนตายออกดู อาจแลเห็นผงนี้เข้าไปจับเป็นดวงๆ อยู่ในปอด ในปอดโคและกระบือไม่มี เพราะสัตว์เหล่านี้ไม่สูบบุหรี่ ผงและควันอาจทำให้ผิวปอดอักเสบ และบุหรีมียาพิษ ทำให้เมาได้เป็นเหตุอันหนึ่ง ซึ่งทำให้เชื้อสำหรับป้องกันโรคในโลหิตน้อยลง

การเคี้ยวหมากหรือเมี่ยงไม่มีอันตราย แต่หมากเมื่อเคี้ยวมากมักจะทำให้เบื่ออาหาร และรักษาปากให้สะอาดยาก จงระวังอย่าบ้วนน้ำมากเลอะเทอะไป เพราะถึงน้ำมากก็อาจมีเชื้อโรคติดอยู่ได้ เวลาจะคายชันหมากหรือเมี่ยง ควรคายในที่ๆ แมลงวันจะมาตอมไม่ได้ คายลงในเตาไฟฟ้าเป็นดีจะได้เลยไหม้ไปเสียทีเดียว เชื้อโรคจะได้อ้อมกระจายและปลิวไปที่อื่นได้ หากที่ไปรดตาไปรงใจอย่างยอดเขาหรือกลางทุ่ง บางคนก็ชอบเปลี่ยนจากที่หนาวไปที่ร้อน บางคนก็กลับตรงกันข้าม

แต่ที่มีคนแน่น เช่น ในกลางเมืองใหญ่ ที่มีฝุ่นมากไม่ดีเป็นแน่ ที่ชายทะเลไม่ดีเหมือนที่สูงแห้ง แต่ก็ดีกว่าที่คับ เช่น ในเมือง

การเลือกที่อยู่ที่จะให้ถูกแก่ความต้องการทุกอย่างเห็นจะยากมาก แต่อย่างไรก็ดีควรที่ๆ จะหาอาหารได้บริบูรณ์ เพราะการบำรุงอาหารสำคัญกว่าสถานที่อยู่

การเปลี่ยนที่นอกจากที่จะได้ผลแก่ร่างกาย อาจทำให้ใจของคนใช้สบาย เพราะได้ย้ายจากที่เก่าไปอยู่ที่ใหม่

### อาการหาย

โรคนี้จะนับว่าหายขาดไม่ได้ แต่ถ้ารักษาตัวดีก็อาจประทั่งชีวิตไปได้นาน และบางทีก็ฟื้นได้คล้ายกับคนปกติ



อาการพื้นฐานก็คือไม่มีไอ ไม่มีไข้ และไม่มีโลหิตออก ผิวหนังก็ดูแจ่มขึ้น และบางคนก็มีเนื้อหนังขึ้นมาก

วิธีที่จะตรวจให้แน่ว่าหายหรือไม่ ก็ต้องส่งเสมหะไปให้แพทย์ตรวจหาเชื้อโรค ถ้าหาไม่พบ ๓ วัน เว้นเวลาตรวจทีหนึ่ง ๑๐ วัน จึงนับว่าผู้นั้นเว้นจากโรคได้

บางทีเมื่อประทั่งโรคไว้ได้อย่างนี้ ทำให้คนไข้มีความรู้สึกสบายเหมือนคนปกติ เลยทำให้ผู้นั้นอยากกระทำกิจการและการเล่นต่างๆ เหมือนก่อนเจ็บ นี่แหละเป็นหลุมที่คนไข้ตกมาเสียหลายคน เพราะโรคนี้อาจกลับมาอีกโดยฉับพลัน และร้ายกว่าเก่า เพราะฉะนั้นคนไข้ควรจะระวังตัวให้มาก

ถ้าท่านรักชีวิตท่าน ต้องพยายามประพฤติตามอย่างที่กล่าวต่อไปนี้ เมื่อท่านหายจากโรคนี้แล้ว

- (๑) พยายามอยู่กินเหมือนอย่างเมื่อเจ็บ คือนอนหัวค่ำ กินอาหารที่เป็นคุณ และเว้นของที่แสลงแก่โรค
- (๒) พยายามรักษาความสะอาดในบ้าน เปิดห้องให้โปร่งได้แสงสว่างและลม
- (๓) เว้นเสพยาสุรานูหรีและยาเมาต่างๆ
- (๔) ท่านต้องเรียนซึ่งกำลังของท่าน ว่าควรทำงานหรือการเล่นเพียงไร เมื่อรู้สึกเหนื่อยเมื่อใด ควรหยุดเสียทั้งการเล่นและธุระ ค่อยทำมากขึ้นทีละเล็กละน้อยจนร่างกายค่อยชินไปกับงาน แต่อย่าหักโหมจนรู้สึกเหนื่อย
- (๕) อย่าไปในที่ๆ มีคนแน่น เพราะท่านคงจะทนอากาศอับไม่ได้ และไม่มีกำลังที่จะเบียดเขาเหมือนคนที่ไม่เจ็บ เพราะฉะนั้นอย่าไปโรงหนังบอยนักร้อง ดุโชนละครก็ควรระวังอย่าให้เขาเบียด
- (๖) จะหลีกเลี่ยงที่ๆ มีฝุ่นมาก เพราะฝุ่นจะทำให้คันคอ การไอจะกลับมาอีก
- (๗) ควรรู้จักสังเกตอากาศหนาวและร้อน และคอยห่มผ้าหรือถอดเสื้อให้เหมาะแก่อากาศ อย่าได้ปล่อยให้หนาวจนลุกขนพองหรือร้อนจนหน้ามืด ระวังอย่าให้เปียกฝน เมื่อเปียกแล้วก็ให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้า
- (๘) ถ้าได้ไปเปลี่ยนอากาศหายกลับมาแล้ว ครั้นมาถึงบ้านกลับเป็นใหม่ก็ควรย้ายสถานที่อยู่เสีย และเปลี่ยนที่ทำงานหาเลี้ยงชีพทางอื่นที่จะไม่แสลงแก่โรค
- (๙) ถึงหายเจ็บแล้วน้ำใจก็เป็นของสำคัญเสมอถ้าทำใจดีไม่ย่อท้อ และอย่าประมาทว่าเราหายแล้วไม่กลับเป็นอีก แต่ก็อย่าเป็นห่วงว่าโรคจะกลับ อย่าเก็บสิ่งที่ร้อนใจมาเป็นทุกข์ ระวังอย่าให้มีความกุ่มใจ เพราะร้อนใจก็อาจร้อนถึงกายได้

(๑๐) ท่านก็ได้มีความชำนาญรักษาตัวแล้ว ก็ควรหมั่นช่วยสอนวิธีรักษาระวังให้แก่เพื่อนบ้าน พวกเราจะได้ไม่เป็นโรคนี้ และเมื่อเป็นก็จะได้ไม่ต้องเสียเงินซื้อยารักษา เพราะท่านรู้อยู่แล้วว่ายากก็ช่วยอะไรไม่ได้

เมื่อรู้สึกว่าการของโรคเก่ากลับมาอีกเมื่อใด ท่านอย่าได้ประมาท รีบไปหาแพทย์ให้ตรวจ และกลับประพฤติตัวให้ถูกต้อง โรคจะได้ประทั่งไปได้อีก

### ถ้าญาติพี่น้องหรือคนในบ้านเจ็บเป็นโรคทุเบอร์คูลิส ท่านควรจะทำอย่างไร?

(๑) การตรวจคนที่เป็นโรคนี้มักไม่ชอบให้คนรู้ว่าเป็น และมักจะไม่ยอมให้แพทย์ตรวจ เพราะฉะนั้นถ้าผู้ใดในบ้านมีอาการดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ควรพยายามเกลี้ยกล่อมให้เขาไปพบแพทย์ตรวจเสียให้รู้แน่ และส่งเสมหะไปตรวจด้วย

(๒) เมื่อทราบแน่ว่าเขาเป็นโรคนี้แล้ว ควรระวังเอาใจเขาให้มาก เพราะท่านก็ทราบว่าเป็นโรคนี้ให้ทุกข์อย่างไร ต้องทำให้เขาใจขึ้นไว้เสมอ นี่ก็เป็นยาอย่างหนึ่งเหมือนกัน

(๓) ขอให้ท่านจงช่วยเขาให้ได้รับการรักษาพยาบาลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะถ้าไม่รักษายิ่งปล่อยให้โรคก็จะหนักขึ้น และคงจะติดไปถึงท่านวันหนึ่ง การรักษาพยาบาลก็ไม่แพงอะไรนัก เพราะฉะนั้นควรช่วยเหลือมนุษยชาติลำบาก กุศลอันนี้ก็คงจะเป็นของท่าน

(๔) ผู้ที่อยู่กับคนเป็นโรคทุเบอร์คูลิส ควรรู้สึกว่าคุณมีหน้าที่ป้องกันไม่ให้โรคนี้ติดตนหรือคนอื่นได้ต่อไป เพราะฉะนั้นท่านควรดำริ และสนใจอ่านคำแนะนำการป้องกันให้มาก

(๕) ตัวผู้พยาบาลเองก็ควรรักษาความสะอาด คือล้างมือบ่อยๆ และทำตัวให้สะอาดอยู่เสมอ อย่าใช้ของร่วมกับคนไข้ และบำรุงร่างกายของตนให้สบายเพราะโรคนี้มักติดแต่คนที่กำลังทรุดโทรม





## วิธีกำจัด

ท่านเห็นแล้วว่าโรคนี้อันตรายอย่างไร เมื่อเจ็บลงก็รักษายาก ตายเสียกว่าครึ่ง และท่านทราบว่าเป็นเมืองไทย เป็นกันมาก ท่านก็ควรช่วยป้องกันให้แข็งแรง ตามที่ได้ทำการตรวจศพค้นหาโรคที่ทำให้คนตายในโรงพยาบาลศิริราช ที่กรุงเทพฯ ทุก ๑๐ ศพที่ตรวจได้พบรอยเป็นโรคทูเบอร์คิวโลสิส ๒ ศพ ใน ๒ ศพที่มีรอย ศพหนึ่งสันนิษฐานได้ว่า ตายด้วยโรคทูเบอร์คิวโลสิส แปลว่าจำนวนที่พวกเราตาย ๑๐ คน ต้องตายด้วยโรคนี้นคนหนึ่ง ที่อเมริกาที่เคยมีโรค อย่างนี้มากกว่าที่นี่ แต่ใน ๔๐ ปีที่แล้วมา เขาได้ทำการกำจัดอย่างแข็งแรง โรคทูเบอร์คิวโลสิสก็ลดลงทุกที เพราะ ฉะนั้น เมืองเราจะไม่ทำการป้องกันและกำจัดบ้างหรือ

การกำจัดโรคทูเบอร์คิวโลสิสเป็นการใหญ่และเสียเงินมาก และกินเวลานาน เพราะเกี่ยวกับการสงเคราะห์ คนอนาถาเสียโดยมาก แต่มีบางอย่างที่ทำได้โดยไม่ต้องเสียเงินเลย ถ้าราษฎรจะมีน้ำใจช่วยกันทุกคน วิธีที่ราษฎร จะช่วยได้มีดังนี้

ในขั้นต้นเราต้องไม่ให้โรคนี้อันตรายไปจากคนไข้ถึงคนดีได้ แล้วต้องบำรุงร่างกายคนดีให้แข็งแรงบริบูรณ์ เพื่อในเมื่อเชื้อโรคเล็ดลอดเข้ามาจะได้มีกำลังต่อสู้ทันทานเชื้อโรคได้

### การป้องกันไม่ให้โรคแพร่หลายต่อไปมีดังจะกล่าวต่อไปนี้

(๑) เราต้องช่วยทำบุญชี้ว่ามีคนเป็นโรคนี้นักคน แพทย์ตรวจโรคควรช่วยจดบัญชีไว้ว่าได้พบใครเป็นโรคทูเบอร์คิวโลสิสบ้าง และพอถึงเดือนก็รวมรายงานส่งไปให้เจ้าหน้าที่ ถ้าผู้ใดทราบว่าคนหรือญาติเป็นก็ควรบอกเสียเพราะ จะปิดไว้ก็ไม่เป็นประโยชน์อะไร กลับจะให้ร้ายแก่คุณ

(๒) เราต้องช่วยคนไข้ให้ได้โอกาสรักษาตัวจริงจังคือ หาแพทย์ที่ดี และกันอย่าให้พวกแพทย์เศกเป่าหรือ ให้อาชีวเสมารักษาได้ เพราะเรารู้อยู่แล้วว่าโรคนี้อันตรายรักษาด้วยยาอย่างอื่นไม่ได้ นอกจากบำรุงให้คนไข้มีกำลังด้วย อาหารดี และอยู่กินถูกต้องตามกฏกายบริหาร

(๓) การรักษาแต่คนไข้เท่านั้นยังไม่พอ ต้องกันไม่ให้โรคไปติดคนดีด้วย กันไว้ดีกว่าแก้ เราอาจทำการ ป้องกันได้ดังนี้

เราทราบแล้วว่าโรคนี้นี้ติดได้แต่เมื่อเชื้อโรคออกจากตัวคนไข้ และเข้าไปในตัวของเราเท่านั้น ไม่มีสาเหตุอื่น อีกเลยที่จะทำให้โรคนี้อันตรายเกิดมาเองได้ เพราะฉะนั้น ถ้าทำลายพืชพันธุ์เสียได้ โรคนี้อันตรายก็จะสูญไปจากพวกเรา

## ตัวโรคเหล่านี้อยู่ที่ไหนเล่า?

ตัวโรคต้องอาศัยอยู่ในตัวมนุษย์ หรือสัตว์ที่มีชีวิตเสมอ มิฉะนั้นจะขาดอาหารและที่อยู่ เพราะฉะนั้นโรคนี้นี้ ติดได้แต่จากมนุษย์และสัตว์บางอย่างเท่านั้น

## ติดกันได้อย่างไร?

คนที่เป็โรคทูเบอร์คิวโลสิส มักจะถ่ายเชื้อโรคออกพร้อมกับสิ่งซึ่งออกจากร่างกายต่างๆ คือ อุจจาระ ปัสสาวะ และน้ำมูก น้ำลาย แล้วสิ่งเหล่านี้มักกลับมาเข้าปากมนุษย์อื่นในทางใดทางหนึ่ง

อุจจาระและปัสสาวะ มักจะมีเชื้อโรคติดออกมาเมื่อมีโรคทูเบอร์คิวโลสิสในลำไส้หรือในไต แต่สิ่งเหล่านี้ไม่มีใครมีโอกาสเข้าปากเพราะถ่ายออกเป็นเวลาและทิ้งเป็นที่ ส่วนคนที่เป็โรคทูเบอร์คิวโลสิสในปอดมักจะไอและต้องขาก เสมหะบ่อยๆ เพราะฉะนั้นทุกคนที่เจ็บเป็นโรคนี้อันตรายควรระวังอย่าบ้วนน้ำลายให้เป็ระเบื้อนทั่วไป บ้วนลงในกะทงที่มีฝา ปิดมิดชิด และบ้วนให้เต็มแต่ครั้งกะทง เวลายุกจะได้ไม่หก แล้วทิ้งลงในเตาไฟเผาไหม้เชื้อโรคจะได้ไม่ปลิวไปที่อื่นได้ เมื่อไม่ใช้กะทงใช้กระโถนใบเล็ก ๆ ก็ได้ แต่ต้องหมั่นเทและลวกด้วยน้ำร้อนอย่าไปเทลงในที่ๆ คนจะเหยียบได้ เทลง หลุมกลบเสียเป็นดี

เวลาไอจามต้องระวังใช้ผ้าหรือมือบังปาก น้ำมูกน้ำลายจะได้ไม่กระเด็นไปถูกคนอื่นถ้ามีน้ำมูกออกเวลาจาม ควรสั่งออกไว้กับผ้าแล้วดมหรือเผาผ่านั้นเสีย อย่าสั่งด้วยมือ เพราะเมื่อเป็อนมือไปจับสิ่งอื่นก็จะเอาเชื้อโรคอันนั้นไป ให้ไว้ และน้ำมูกก็จะตกอยู่ในที่ๆ คนจะเหยียบได้



เสื้อผ้าที่คนไข้ใช้ทุกสิ่ง ปลอกหมอนและผ้าปูนอนถ้าได้ถูกต้องตัวคนไข้หรือสิ่งที้ออกจากตัวคนไข้ ควรลวกด้วยน้ำเดือดหรือมีงัดแดดในเวลากลางเที่ยงให้ผ้าเหล่านั้นแห้ง เพื่อทำลายเชื้อโรคด้วยแสงอาทิตย์ แล้วจึงค่อยฟอก ส่วนของที่ฟอกไม่ได้ควรมีงัดแดดไว้นาน ๆ เชื้อโรคที่มีชีวิตอยู่ได้นอกตัวคนไข้ ก็แต่ในเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่เพียงเป็ยก เช่น ผ้าเป็ยกเสมหะเป็นต้น เสมหะเป็นของที่แห้งช้า จึงอาจทำให้คนมาถูกต้งและติดเอาโรคไปได้ ถ้าตากเสียให้แห้งเชื้อโรคก็ตาย

เครื่องใช้และภาชนะต่าง ๆ ที่คนไข้ใช้ หรือเข้าไปในปากคนไข้อย่าให้คนดีใช้ซ้ำ ควรลวกน้ำร้อนหรือล้างให้สะอาดแล้วมีงัดแดดเสียก่อน

การกินอาหารเหลือหรือร่วมกับคนไข้ไม่ควรทำเพราะจากปากคนหนึ่งอาจไปเข้าปากอีกคนหนึ่งได้ง่าย

เวลาคนไข้พูด หรือไอ จาม ไม่ควรให้คนดีอยู่ใกล้เพราะเวลาพูดก็อาจมีน้ำลายกระเด็นออกมาได้บ้าง ฝอยน้ำลายถึงจะเป็นหยดเล็กเท่าใดอาจมีเชื้อโรคติดออกมาได้หลายตัว ซึ่งถ้าเข้าปากจุมูกคนอาจทำให้เกิดโรคได้ แต่ในเวลาที่ยังอยู่หนึ่ง ไม่มีอันตรายอันใด เพราะลมหายใจออกไม่มีน้ำพอกที่จะเป็นหยด โรคมักจะติดอยู่กับน้ำมูกในจุมูก เมื่อสิ่งออกมาถึงออกเพราะฉะนั้นเราไม่ต้องกลัวว่าเชื้อโรคจะบินออกมาจากคนไข้มาจับคนดีได้เชื้อโรคนี้ไม่มีปีก ต้องอาศัยน้ำมูกน้ำลายเป็นเครื่องบินจึงจะเที่ยวไปในอากาศได้ การถูกตัวคนไข้บ่อย ๆ และนาน เช่นนอนด้วยหรือกอดจุมูกด้วยความรักใคร่ โรคอาจติดได้เพราะฉะนั้นคนไข้ไม่ควรให้เด็กเล็กมาเล่นอยู่ด้วยเพราะเด็กเล็ก ๆ เมื่อเห็นอะไรก็เก็บเข้าปากบางทีก็ชอบดูดนิ้วคนไข้ หรือคนไข้จะจุมูกเด็กด้วยความกรุณาเช่นนี้อาจให้โรคแก่เด็กได้

อย่าเข้าไปประชุมใหญ่ที่มีคนแน่น เช่นในโรงหนังและโรงละครสำหรับคนไข้เมื่อถูกคนเบียดทำให้เสียกำลังสำหรับคนปกติ เมื่อไปเบียดกับคนที่เป็โรคทุเบอร์คูลิสติส อาจติดเอาโรคนั้นกลับมาได้

คราวนี้จะกล่าวถึงการบำรุงร่างกายคนให้ทนโรคได้ คนชะนิดใดมักจะเป็นโรคได้ง่าย

มีคนสามชะนิดที่จะติดโรคง่ายกว่าธรรมดา

(๑) เด็ก เด็กมีกำลังทนทานพิษของเชื้อโรคต่าง ๆ ได้น้อยกว่าผู้ใหญ่ และเด็กไม่ใคร่ระวัง ระวังอะไรได้ก็เอาใส่เข้าไปในปาก โรคก็เข้าตัวเด็กได้ง่าย เพราะฉะนั้นเราไม่ควรให้เด็กเล็กอยู่ปนกับคนที่เป็ ทูเบอร์คูลิสติส บางทีโรคติดเด็กนานแล้ว แต่เด็กไม่มีอาการจนโตใช้กลับเป็นได้

(๒) เรามักจะได้ยินว่าโรคทุเบอร์คูลิสติสอยู่ในโลหิตของสกุลถ้าบิดามารดาเป็น บุตรหลานมักจะเป็นเช่นเดียวกับโรคเสียจริต หรือสืบสกุลกันอย่างลักษณะรูปร่างต่าง ๆ ความซ้อนี้ไม่จริง โรคนี้ติดกันไม่ได้โดยเชื้อโรคออกจากคนหนึ่งไปเข้าอีกคนหนึ่ง แต่จริงอยู่ถ้าคนที่เป็โรคทุเบอร์คูลิสติสมีบุตร บุตรนั้นไม่ใคร่จะแข็งแรงเหมือนคนดี และถ้าอยู่ใกล้ชิดบิดามารดาโรคก็จะติดได้ง่าย บางทีเด็กจะมีกำลังต้านทานโรคนี้ได้จนโต แต่เมื่อโตขึ้นแล้วมีเหตุอันหนึ่งอันใดทำให้กำลังทรุดโทรมลง โรคที่ติดจากบิดามารดาตั้งแต่เด็กก็อาจกำเริบขึ้นได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่เป็ทูเบอร์คูลิสติสก็ไม่ควรเลี้ยงลูกเองและบุตรของผู้นั้นก็ควรระวังตัวให้มากกว่าคนธรรมดาเพราะตัวได้รับมฤตกความอ่อนแอมาจากบิดามารดาแล้ว

(๓) คนชะนิดที่จะติดโรคนี้ง่ายที่สุด อยู่ในจำพวกที่กำลังต้านทานเชื้อโรคถอยไปชั่วคราว เพราะฉะนั้นเมื่อเราตั้งใจระวังไม่ให้กำลังถอยได้แล้ว คนทั้งหลายก็จะติดและเป็โรคทุเบอร์คูลิสติสน้อยลง

สาเหตุที่จะให้กำลังอ่อนลงได้ มีดังนี้

(๑) ความหนาวจัดหรือร้อนจัด แสงแดดมนุษย์เพราะทำให้เป็หวัดได้ และเมื่อเป็หวัดแล้วอาจทำให้เชื้อโรคได้โอกาสเข้าไปทำอันตรายได้ และถ้ามีเชื้อโรคอยู่ในตัวแล้ว โรคก็จะกำเริบ เพราะฉะนั้นควรระวังอย่าให้เป็หวัดได้ และเมื่อเป็แล้วก็ควรรักษาตัวอยู่บ้านถึงจะเป็นิดหน่อย เพราะไปในที่ประชุมชนอาจต้องไปนั่งใกล้คนเป็โรคทุเบอร์คูลิสติสที่ไม่รู้จะระวังไม่ให้เชื้อโรคกระเด็นออกจากปากเวลาจะพูด

(๒) ผู้มีโรคอย่างอื่นอยู่แล้ว และผู้ที่หายใหม่ ๆ ยังไม่ทันแข็งแรงดี เช่นผู้สร้างใช้หวัดใหญ่ใหม่ ๆ เมื่อเชื้อโรคเข้าปากก็อาจทวีพิษพันธุ์ได้ง่าย เพราะกำลังต้านทานอ่อนเลยเป็โรคทุเบอร์คูลิสติสได้ ผู้ที่มีเชื้อโรคอยู่แล้วแต่ไม่มีอาการ เมื่อเจ็บลงด้วยโรคอื่น อาการโรคทุเบอร์คูลิสติสก็ผุดขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นเวลาท่านเจ็บลงด้วยโรคใดก็ควรระวังอย่าให้เป็โอกาสให้เชื้อโรคทุเบอร์คูลิสติสมาพ้องพานได้





(๓) หญิงมีครรภ์มักจะติดโรคง่ายกว่าคนปกติเพราะฉะนั้นระวังอย่าให้เจ้าหล่อนต้องเข้าไปอยู่ใกล้ชิดกับ ผู้เป็นโรคทุเบอร์คูลิส เมื่อผู้เป็นทุเบอร์คูลิสมีครรภ์โรคก็มักจะกำเริบด้วย

(๔) การทำงานหรือเล่นเกินประมาณ จนถึงต้องอดนอนอดอาหาร หรือถึงได้นอนและได้อาหารก็ไม่พอ และไม่เวลานั้น ย่อมทำให้ร่างกายทรุดโทรมและชวนให้ติดโรคทุเบอร์คูลิสง่ายขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อท่านมีความ จำเป็นต้องทำการเหนื่อยจนร่างกายทรุดโทรมท่านไม่ควรจะไปคลุกเคล้ากับผู้เป็นทุเบอร์คูลิส

(๕) ในจำพวกคนที่เสพยาสูรายาเมาต่าง ๆ มากเป็นนิจ มักจะค้นพบจำนวนคนเป็นโรคทุเบอร์คูลิส มากกว่าในจำนวนคนที่ไม่เสพยาสูรายาเมา เพราะสิ่งเหล่านี้ให้ความสุขและกำลังชั่วแล่นเท่านั้น เหมือนยืมเงินของคนอื่น มาจ่ายตลาด เมื่อกลับมาก็ดอกเบี้ยและดอกเบี้ยอีกด้วยซ้ำ เมื่อคนสูรายาเมาแล้ว ก็มักจะกลับรู้สึกเปลี่ยวไปมาก กว่าไม่ได้เสพยาเสียเลยจนกว่าจะได้เสพยาของเมาซ้ำอีก เพราะฉะนั้นเชื้อโรคจึงมีโอกาสร้ายมาก

เชื้อโรคทุเบอร์คูลิสนี้เข้าทางหลอดลม และเป็นในปอดโดยมาก เพราะฉะนั้น การสูบบุหรี่ ถึงจะเป็น ยาเมาอย่างอ่อนและมีอันตรายน้อย ถ้าสูดควันมากก็อาจทำให้ผิวในของปอดและหลอดลมอักเสบได้ เมื่อที่ไหนใน ร่างกายอักเสบแล้ว เชื้อโรคก็ได้ช่องเกาะตั้งต้นทวีพืชพันธุ์ทันที

(๖) เราเคยได้ยินว่า ทูบอก หรือหลังจะทำให้เป็นฝีในท้อง ท่านทราบแล้วว่าทูบอกเท่านั้นจะทำให้เป็น ทุเบอร์คูลิสไม่ได้ เพราะโรคนี้จำเป็นต้องมีเชื้อเข้าไปจึงจะเกิดขึ้นได้ แต่การทูบอกอาจทำให้กระเทือนไปถึงอวัยวะ สำคัญ กล่าวคือ ปอด กำลังต้านทานเชื้อโรคก็อาจเสื่อมไปได้ การทูบอกของตนเองก็มักจะมีแต่ผู้เสียใจมากทำ เป็นการไม่ดีทั้งการทูบอกและการเสียใจ เพราะคนที่ใจสบาย แล้วกายก็พลอยสบายไปด้วยเพราะเหตุนี้การรื่นเริง ไม่มีกังวล จึงเป็นการป้องกันโรคอย่างดีอันหนึ่ง



### โรคทุเบอร์คูลิสในอวัยวะอื่น

โรคทุเบอร์คูลิสที่เป็นแก่ปอดมีจำนวนมากที่สุด แต่ส่วนอื่นของร่างกายก็หนีไม่พ้นเหมือนกัน

เด็กที่กินน้ำนมสัตว์มักจะติดโรคจากตัวสัตว์นี้และมีอาการเป็นทุเบอร์คูลิสในลำไส้ แต่ในเมืองไทยเราไม่ ใครจะใช้น้ำนมสัตว์ เราจึงค้นไม่ได้ว่าโรคนี้มีมากหรือน้อย แต่ถ้าใช้น้ำนมที่อุ่นจนไอขึ้นแล้วเชื้อโรคก็ตาย





เด็กเล็กๆ มักจะเป็นที่เรียกกันว่าผีลูกหนู โรคนี้คือโรคทูเบอร์คูลิซิสในต่อม มีอาการเป็นเม็ดแข็งสั๊กเท่าลูกมะยมที่คอ เมื่อไฟแตกก็มีโลหิตไหลและหนองออกเหมือนฝีธรรมดา แต่เพราะมีเชื้อโรคอยู่ในน้ำหนอง น้ำหนองตกไปที่ไหนก็อาจทำให้เกิดแผลใหม่ได้ ควรผ่าเสียเมื่อเม็ดยังไม่แตก ไม่เป็นโรคอย่างร้ายอันใด

คนหลังโกงหลังค่อมมีมาแต่โบราณ โดยมากคนเหล่านี้ได้เคยเป็นโรคทูเบอร์คูลิซิสในกระดูกสันหลังเชื้อโรคทำให้กระดูกอ่อนไปข้างหนึ่ง จึงทำให้กระดูกสันหลังทั้งอันเอนไป แต่มักจะไม่ถึงแก่ความตาย

ทูเบอร์คูลิซิสในเยื่อหุ้มมันสมองก็เป็นได้ มีอาการเป็นไข้อย่างร้ายแรง และมักจะไม่รอดเลย เด็กเป็นมากผู้ใหญ่ไม่มีใครจะเป็น

โรคนี้ในโตและกระเพาะเบาไม่ใคร่มี ถ้ามีแล้วตรวจได้โดยหาเชื้อโรคในปัสสาวะ

โรคทูเบอร์คูลิซิสที่อื่นก็ไม่สำคัญเท่าที่ปอด เพราะฉะนั้นถ้ากระทำการป้องกันโรคที่ปอดแล้วโรคที่อื่นก็จะหายไปด้วย

ท่านผู้ใดอุส่าห์เสียเวลาอ่านหนังสือฉบับนี้มาจนถึงที่นี้ก็คงจะเห็นด้วยว่าเราควรจะทำจัดโรคอันร้ายนี้เสีย เพราะเป็นโรคที่ร้ายสำหรับบ้านเมือง โดยมากมักจะเป็นแก่เด็กเล็กๆ ที่กำลังนำเอ็นดู หรือไม่ก็กำลังเป็นหนุ่มเป็นสาวเอางานเอาการ เป็นข้าศึกที่ตัดกำลังราษฎรของเรามาก ถ้าท่านมีน้ำใจจะช่วยแล้ว ขอให้ลงมือช่วยทันที

**วิธีช่วยมีดังนี้**

(๑) ขอให้ท่านพยายามประพฤติตัวของท่านให้มีกำลังแข็งแรงจะได้มีกำลังพริกพร้อมคอยต่อสู้ในเมื่อเชื้อโรคจะเข้ามาหาท่าน และเมื่อท่านถูกเชื้อโรคเข้ามาตีแล้วก็พยายามตั้งกองทัพลูกตายที่ได้อธิบายมาแล้วนี้

(๒) ถ้าท่านยังไม่เข้าใจข้อใด อย่างหนึ่งเสีย ถามผู้ที่เป็นแพทย์ประกาศนียบัตร อย่าไปถามผู้ที่ไม่รู้จักจริงและอย่าเสียเงินเจียดกลางบ้าน จงขอให้แพทย์ตั้งยาให้ถึงจะเสียเงินมากกว่า เขาก็จะให้ยาที่ถูกโรคท่าน เพราะเขาได้ตรวจท่านแล้ว เขาจึงจะให้ยา ถึงยานั้นจะไม่ถูกแก่โรคกลายเป็นพิษ เขาก็ต้องให้ยาแก่ ถ้ายากกลางบ้านเป็นพิษแล้วท่านจะไปเอายาแก่กับใคร ถ้าท่านเจ็บลงหาหมอที่ไม่เสียเงินท่านจะมีทางรอดมากกว่ากินยาคนที่ไม่ใช่หมอบอก ท่านต้องระวังตัวเพราะชีวิตของท่านมีราคาไม่เฉพาะแต่สำหรับตัวท่านคนเดียว สำหรับญาติของท่านทุกคนและสำหรับบ้านเมืองด้วย คนไทยที่มีกำลังกายและกำลังปัญญาบริบูรณ์ย่อมเป็นทรัพย์อันประเสริฐของชาติ เพราะฉะนั้นรัฐบาลท่านจึงได้ตั้งกรมสาธารณสุขขึ้นสำหรับบำรุงราษฎรไทย

กรมสาธารณสุข  
๕ กันยายน ๒๔๗๑