

# วิธีปฏิบัติตนให้มี อายุยืน

พ.ต.อ.นายแพทย์กรณกิจ มุทิตรางกูร

พ.บ.(เกียรตินิยม),D.C.H.(Eng.),D.T.M.&H(Eng.)

เขียน



## วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน

**พ.ต.อ. นายแพทย์กรณกิจ มุทิตรางกูร เขียน**

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2515

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2519

พิมพ์ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2530

พิมพ์ครั้งที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2534

## คำนำ สำหรับการจัดพิมพ์หนังสืออนุสรณ์

หนังสือ “วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน” นี้เป็นหนังสือที่คุณพ่อ พ.ต.อ. นายแพทย์ วรรณกิจ มุทิตางกูร เขียนตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นหนังสือที่ได้รับความนิยม ได้รับการพิมพ์ซ้ำหลายครั้ง โดยพิมพ์แบบไม่รับค่าลิขสิทธิ์เพื่อจัดจำหน่าย ๔ ครั้ง และเป็นอนุสรณ์ในงานศพอีกหลายครั้ง

คุณพ่อได้เขียนหนังสือ “วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน” เป็น ๖ ตอน ได้แก่ บทนำ วัยเด็ก วัยทำงาน วัยชรา บทส่งท้าย และ สรุป โดยที่เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้นั้นคุณพ่อใช้ความรู้ที่สำคัญจาก ๓ แหล่งประกอบกัน เป็นวิธีปฏิบัติตน ได้แก่ ความรู้ทางการแพทย์ พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า และ ประสบการณ์จากชีวิตจริงของคุณพ่อในวิชาชีพแพทย์ของท่านเอง

อย่างไรก็ดีความรู้ทางการแพทย์มีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย ผมขอขอบพระคุณ อ.นพ. พรเทพ อังศุวัชรกร ที่ช่วยตัดทอนและปรับปรุงส่วนนี้ให้ทันแก่ยุคสมัย นอกจากนี้ ผมได้ตัดทอนส่วนที่เป็นข้อมูลในอดีต โดยเฉพาะที่อยู่ในตารางออกไปเพื่อให้เนื้อหากระชับขึ้น ในตอนท้ายของหนังสือผมได้รวบรวมความรู้ทางการแพทย์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะวิธีมีชีวิตปลอดภัยจากมะเร็ง(และแก่ช้ำ) ๑๕ ข้อ และ วิธีรักษาหัวใจให้แข็งแรง ๖ ข้อ เพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติ

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือการนำพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ามาประกอบในวิธีปฏิบัติตน คุณพ่อได้เขียนหนังสือเล่มนี้ไม่ได้มุ่งหวังให้ผู้อ่านมีอายุยืนเท่านั้น แต่ท่านได้สอนให้รู้ว่า

ควรจะดำเนินชีวิตด้วย ปัญญา ปฏิบัติตนให้มีคุณค่าแก่สังคม และ มีความบริสุทธิ์ใจ

สำหรับให้แก่เยาวชนธรรมะของพระพุทธองค์ที่คุณพ่อเห็นว่าควรปลูกฝัง ได้แก่ “มรรคมีองค์ ๘” เพราะผู้ที่เข้าใจและสามารถนำมรรคมีองค์ ๘ ไปปฏิบัติได้นั้นย่อมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างหมดทุกข์ มรรคมีองค์ ๘ เป็นธรรมะที่ลึกซึ้งและมีความหมายในหลายมิติ คุณพ่อจึงได้วิเคราะห์ความหมายของมรรคมีองค์ ๘ และ ปรับคำบรรยายให้พอเหมาะแก่เยาวชน ด้วยหวังว่าจะเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ซึ่งจะทำให้สามารถต่อยอดศึกษาธรรมะในชีวิตประจำวันได้เมื่ออายุมากขึ้น

สำหรับวัยทำงาน “เบญจศีลและเบญจธรรม” มีความสำคัญเพราะวัยทำงานเป็นวัยที่มีบทบาทต่อสังคม การถือศีล ๕ จะทำให้คนเลิกเบียดเบียนกันและทำให้สังคมสงบสุข นอกจาก การถือศีล ๕ แล้ว คุณพ่ot่านเห็นว่าควรเน้นเบญจธรรมด้วยสังคมไทยถึงจะพัฒนาได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

สำหรับวัยชรา คุณพ่อนั้นให้ทำบุญ รักษาศีล ภาวนาธรรม ทำวิปัสสนาจนมีสมาธิ และมี “พรหมวิหาร ๔” แต่ท่านเขียนถึงการปฏิบัติธรรมนี้ที่บทส่งท้าย เพื่อสื่อความหมายว่าไม่เพียงแต่ผู้ที่เข้าสู่วัยชราเท่านั้นที่ควรจะ ฝึกสมาธิวิปัสสนา แต่ทุกเพศทุกวัยควรจะทำถือศีล ปฏิบัติธรรม และภาวนาทำสมาธิ มีพรหมวิหาร ๔ ถึงจะมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข

คุณพ่อรักในการทำมาดีและยินดีเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น ลูกๆนำหนังสือเล่มนี้มาพิมพ์เป็นอนุสรณ์เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนที่ได้อ่านได้มีอายุยืน และมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ อภิวัฒน์ มุทิตางกูร

## คำนำพิมพ์ครั้งที่ 4

ข้าพเจ้ามีความยินดีที่หนังสือ “วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน” จะได้รับการตีพิมพ์อีกครั้งหนึ่ง ปัจจุบันมีชาวโลกกลัวกันมากอยู่โรคหนึ่งเนื่องจากเป็นโรคระบาดเร็วและไม่มียารักษา ผู้ป่วยจะต้องเสียชีวิตทุกรายภายในเวลา 5 ปี หลังจากได้รับเชื้อโรคนี้ โรคนี้ชื่อว่า โรคเอดส์ หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เกิดจากเชื้อไวรัส เชื้อนี้ติดต่อสู่คนใหม่โดยการสัมผัสกับน้ำเหลือง, โลหิต และน้ำกาม พบมากในพวกที่มีความเสี่ยงสูง เช่น พวกติดยาเสพติดเฮโรอีน และเป็นพวกที่ใช้เข็มฉีดยาเสพติดเข้าเส้นร่วมกัน พวกกะเทยที่รักร่วมเพศกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเอดส์ แล้วนำเชื้อไวรัสมาสู่แม่บ้าน แม่บ้านก็จะถ่ายเชื้อโรคให้ลูกที่คลอดใหม่ต่อไป

คาดว่ากว่าผู้ป่วยโรคเอดส์จะถึงแก่กรรมก็จะแพร่เชื้อโรคให้คนอื่นอีกมากมาย จึงเป็นปัญหาระดับชาติ และระดับโลกในการต่อต้านโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องนี้

มนุษย์เราเมื่อสัมผัสกับโรคนี้ เชื้อโรคก็จะถูกจับโดยเซลล์เม็ดโลหิตขาวและทีเซลล์ เชื้อไวรัสก็ไปเพาะตัวในเม็ดโลหิตขาวมากขึ้นเรื่อย เม็ดโลหิตขาวพวกนี้ก็จะเสียคุณภาพในการต่อสู้กับเชื้อโรคไป ทำให้ป่วยง่ายจากโรคติดเชื้อต่างๆ เนื่องจากภูมิคุ้มกันสูญเสียไป

ระยะแรกผู้ป่วยอาจไม่มีอาการอะไรมานานัก แต่ระยะหลังจะพอมลงมาก สุขภาพเสื่อม ไม่มีแรง มีอาการอุจจาระร่วงเรื้อรัง มีโรคผิวหนังและมะเร็งผิวหนัง และจบชีวิตด้วยโรคปอดอักเสบจากเชื้อรา

การรักษาโรคนี้ไม่มียาที่จะใช้รักษาให้หายขาด แต่การป้องกันมีความสำคัญมากกว่า โดยการให้การศึกษาเรื่องเพศสัมพันธ์และส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชน เกร่งรักษาศีลห้า ไม่สำส่อนในเรื่องการร่วมเพศ บุคลากร

แพทย์ที่รักษาเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยก็ควรจะไม่ประมาท รู้จักสวมถุงมือในการรักษาผู้ป่วย ส่วนการแนะนำให้งดใช้เข็มฉีดยาร่วมกันในผู้ติดยาเสพติดนั้น ไม่ค่อยได้ผลเนื่องจากเขาเหล่านั้นหมดอาลัยในชีวิต มีแต่ความต้องการที่จะได้มาซึ่งยาเสพติดมักจะทำทุกอย่าง บางรายตายคาเข็มฉีดยาก็มี ส่วนการแนะนำให้ใช้ถุงยางคุมกำเนิดก่อนมีเพศสัมพันธ์นั้น ไม่ค่อยได้ผลนัก เพราะขาดการร่วมมือของทั้งสองฝ่าย

องค์การอนามัยโลกรายงานจำนวนผู้ติดโรคเอดส์ทั่วโลกที่วินิจฉัยจากการตรวจเลือดในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2533 ว่ามีจำนวน 314,610 ราย ใน 158 ประเทศ

สรุป โรคเอดส์ป้องกันได้โดยการงดสำส่อนทางเพศและไม่เสพยาเสพติด ไม่ประมาทในการดำรงชีวิต ไม่ให้มีบาดแผลที่เชื้อโรคเอดส์จะเข้าสู่ร่างกายได้ สวัสดิ์

**พ.ต.อ.นายแพทย์กรณกิจ มุทิตางกูร**

กรณกิจการแพทย์

719/3 ถนนบรรทัดทอง

เขตปทุมวัน

กทม. 10330

### คำนำพิมพ์ครั้งที่ 3

สำนักพิมพ์ธรรมชาติ โดยคุณเฟิน อาษาพันธ์ ได้ขออนุญาตพิมพ์หนังสือ **วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน** ที่ข้าพเจ้าได้เรียบเรียงไว้นานแล้วข้าพเจ้ายินดีอนุญาตให้พิมพ์ได้โดยไม่รับค่าตอบแทนลิขสิทธิ์ ข้าพเจ้าหวังว่าหนังสือจะได้จำหน่ายในราคาถูกลง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจำนวนมาก

หนังสือ **วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน** นี้มีผู้นิยมอ่านมากและได้รับการพิมพ์แจกเป็นวิทยาทานหลายครั้ง และพิมพ์ในงานฌาปนกิจหลายราย

ปัจจุบันนี้อายุเฉลี่ยของประชากรไทยของหญิงและชายได้เพิ่มขึ้นมากกว่าที่กล่าวไว้ในหนังสือ คนไทยมีอายุยืนมากกว่าเดิมแสดงว่าการสาธารณสุขการศึกษาดีขึ้น ประชาชนมีความรู้ในการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนมากขึ้น

ส่วนอัตราการตายสถิติ ได้เปลี่ยนแปลงไปคือ โรคหัวใจมากเป็นอันดับหนึ่ง พ.ศ. 2527 มี 35.3% อุบัติเหตุและการเป็นพิษเป็นอันดับสอง 31.8% มะเร็งทุกชนิดเป็นอันดับสาม 26.1%

การที่โรคหัวใจมีอัตราการตายมากกว่าโรคอื่น เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

มีการย้ายถิ่นฐานของประชากรจากชนบทมาอยู่ในกรุงมากขึ้น และในมรณกรรมบางรายที่ไม่ทราบสาเหตุการป่วยตายที่แน่นอน มักจะแจ้งว่าถึงแก่กรรมจากหัวใจวาย

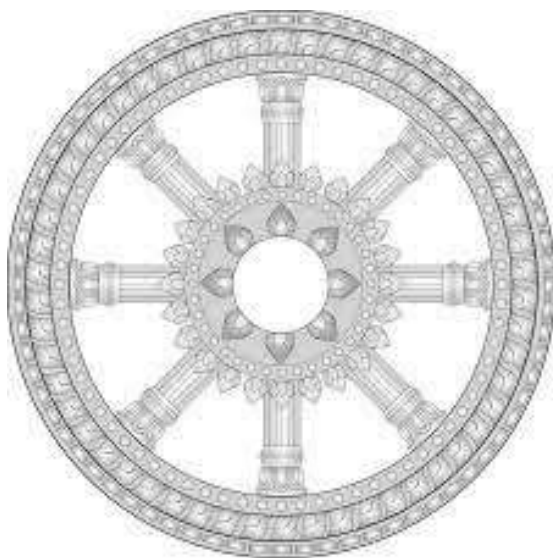
เหตุตายจากอุบัติเหตุและการเป็นพิษเพิ่มขึ้นเป็นอันดับสอง เนื่องจากมีการเพิ่มขึ้นอย่างมากของรถยนต์และโรงงานอุตสาหกรรมการใช้ไฟฟ้าแรงสูงและการใช้ก๊าซมากขึ้น ความประมาทและการขาดความรู้

ในการปฏิบัติงานของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องก่อให้เกิดภัยพิบัติมีการตายหมู่  
มากขึ้น

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านทุกท่านที่ได้ปฏิบัติตาม  
คำแนะนำในหนังสือนี้ จะมีอายุยืนสมใจทุกท่าน

**พ.ต.อ. นพ.กรณ์กิจ มุทิตรางกูร**

**1 / 3 / 30**





# คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ 1

ชีวิตเป็นสิ่งที่รักของมนุษย์ทุกคน ผู้ที่สามารถเติบโตจากวัยเด็ก เป็นวัยผู้ใหญ่ และได้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์กับมวลมนุษย์ด้วยกัน จนกระทั่งชีวิตเข้าวัยชราจึงจะจากไปด้วยสิ้นอายุขัยนั้นเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ เรียกว่า อายุยืน อายุยืนยาว ถ้ามีการปฏิบัติตนดีมีร่างกายแข็งแรงและ สุขภาพจิตใจ อาจมีชีวิตอยู่ได้ถึง 90 หรือ 100 ปี แต่ผู้ที่ตายก่อนวัยอัน สมควรซึ่งเกิดจากเหตุอันไม่สมควรนั้นก็เป็นที่น่าเสียดาย เป็นที่อาลัยแก่ผู้ เป็นที่รักยังมีชีวิตอยู่ และทำให้ขาดกำลังคนที่พัฒนาประเทศชาติ ชายไทยมีอายุเฉลี่ยเพียง 55 ปี 3 เดือน (55.23 ปี) ส่วนหญิงไทยมีอายุเฉลี่ย 60 ปี

เมื่อดูจากสถิติจะเห็นว่าทารกของไทยเราตายมาก ควรแก้ไขด้วยการฝากครรภ์ การทำคลอดโดยนางผดุงครรภ์หรือสูติแพทย์ การให้ การศึกษาแก่ผู้เป็นบิดามารดาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารก การให้อาหารอย่าง ถูกวิธี การส่งเสริมให้ใช้นมมารดาเลี้ยงทารก และการให้การป้องกันแก่ ทารก

โรคของระบบทางเดินอาหาร ก็เป็นสาเหตุการตายมากเป็นอันดับ สอง แสดงว่าคนไทยยังเป็นโรคขาดอาหาร อาจเนื่องมาจากความยากจน และการขาดความรู้ในทางโภชนาการ ไม่รู้จักการรับประทานอาหารที่สุก ด้วยความร้อน ไม่รู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ ต่อ ร่างกาย ไม่รู้จักรักษาความสะอาดของมือที่ใช้ในการประกอบอาหาร บริการอาหารและน้ำดื่ม ดังนั้น นอกจากจะส่งเสริมให้ประชาชนรู้จัก เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสะอาดถูกต้องอนามัยแล้ว ควร ส่งเสริมให้ประชาชนได้ดื่มน้ำสะอาดปราศจากเชื้อโรคสอนให้รู้จักใช้ส้วม

ซึม ไม่ทำให้น้ำในแม่น้ำล้นคลองเน่า ปรามแมลงวันที่เป็นพาหะของโรค และให้วัคซีนป้องกันเวลาเมื่อหิวตักโรคระบาด การศึกษาและการพัฒนา เศรษฐกิจจะช่วยให้แก้ปัญหาเหล่านี้ได้ดีที่สุด รวมทั้งแก้ไขปรับปรุงการ สาธารณสุขมูลฐาน

วัน โรคปอดยังคงเป็นสาเหตุการตายอันดับสามอยู่ ทั้งๆ ที่ประเทศไทยมีการปรามปรามวันโรคไม่หยุดยั้ง การที่มีอัตราการตายสูงอันเนื่องมาจากความยากจน การทำงานหนักไม่ได้พักผ่อน รายได้น้อยไม่ได้ รับการรักษาที่ถูกต้องหรือนานพอ ที่อยู่อาศัยไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่รู้จักการ ป้องกันโรคทำให้ติดโรคง่าย และเมื่อเป็นโรคแล้วก็ไม่รู้ตัวว่าจะได้รับการรักษาที่เข้าไป

อุบัติเหตุต่างๆ เป็นสาเหตุการตายอันดับสี่ อุบัติเหตุอาจป้องกันได้ โดยความไม่ประมาท ผู้ที่ขับรถยนต์ รถไฟ เครื่องบินและขับเรือยนต์ รวมทั้งผู้ใช้ถนนควรช่วยกันไม่ประมาท ปฏิบัติตามกฎหมายและมี มารยาทดี

ปอดบวมยังเป็นสาเหตุการตายมาก แม้ปัจจุบันมียาปฏิชีวนะหลาย ชนิดที่จะใช้รักษาได้ อาจเป็นเพราะ โรคนี้เป็นกับเด็กและผู้สูงอายุหรืออีก ประการหนึ่งได้รับการรักษาช้า เพราะผู้ป่วยมักจะซื้อยามารักษาตนเอง ก่อน กว่าจะมาหาแพทย์ก็มีอาการโรคเพียบหนักเสียแล้ว

โรคหัวใจมาเป็นอันดับหก ปัจจุบันคนที่มีความรู้พากันตื่นตัวเรื่อง การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก “หัวใจดี มีสุข” เป็นคำขวัญใหม่ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นโรคหัวใจคือ ความตึงเครียดของอารมณ์ การ ทำงานมากโดยขาดการพักผ่อน การสูบบุหรี่หรือมากวันละหลายๆ ซอง และ การไม่รู้จักรักษาตนเอง

โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับเจ็ด ถ้าได้รับการรักษาเร็วก็อาจยืดชีวิตให้ยืนยาวได้อย่างน้อยประมาณ 5 ปี การรักษามะเร็งในปัจจุบันก้าวหน้ามาก มีทั้งวิธีการใช้ศัลยกรรม รังสีบำบัด และเคมีบำบัด

มาลาเรียยังไม่หมดไปจากประเทศต่างๆ ที่เรามีการปราบมาลาเรียซึ่งทำมาหลายปีแล้ว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประเทศไทยมีพื้นที่เป็นป่ามาก และประเทศเพื่อนบ้านไม่ได้ปราบมาลาเรียพร้อมกับยุงก้นปล่องจึงสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ และยุงสามารถสร้างความต้านทานต่อ ดี.ดี.ที. ได้ด้วยอีกประการหนึ่งปรากฏว่าเชื้อไข้มาลาเรียปัจจุบันมีอาการคือยาที่รักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคมาลาเรียรุนแรงจึงเสียชีวิตมาก

โรคของการตั้งครรภ์และหลังคลอดอาจลดลง ถ้าผู้ที่จะแต่งงานได้รู้สุขภาพของตนเอง ว่ามีโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์หรือไม่อีกประการหนึ่งถ้ามีการอบรมผู้ที่ทำคลอดให้มีความรู้ทางสูติกรรมดีขึ้น เช่น หมอตำแยตามชนบท ก็อาจจะลดอัตราการตายลงได้ การรู้จักวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิดโดยวิธีที่เหมาะสมก็จะช่วยแก้ปัญหาผู้มีบุตรมากยากจนและสุขภาพไม่สมบูรณ์ให้มีอายุยืนขึ้นได้ นอกจากนี้ควรปรับปรุงโรงพยาบาลและสถานอนามัยให้มีอุปกรณ์การแพทย์ครบและทันสมัย เพื่อแพทย์จะได้ช่วยชีวิตสตรีที่มีอุปสรรคในการคลอดบุตร การทำแท้งโดยผู้ที่ไม่ใช่แพทย์ทำให้มีอัตราการตายสูง โรคสุดท้ายเป็นโรคของระบบไหลเวียนโลหิตของสมองและระบบประสาทส่วนกลางมี 6.1 ต่อแสนของประชากรนั้น เป็นเรื่องของเส้นโลหิตตีบแข็ง ทำให้มีการอุดตัน และการแตกของเส้นโลหิตในสมองเป็นเหตุให้ถึงแก่กรรมและเป็นอัมพาต ซึ่งเป็นผลจากความดันโลหิตสูง

จากสถิตินี้จะเห็นว่าคนไทยในประเทศไทยถึงแก่กรรมด้วยโรค  
ชราภาพน้อยมาก ผู้เขียนจึงใคร่จะให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์จากการอ่าน  
หนังสือเล่มนี้ และนำไปปฏิบัติให้มีอายุยืนจนถึงวัยชรา

**พ.ต.อ. นายแพทย์ กรณ์กิจ มุทิตางกูร**  
719/3 ถนนบรรทัดทอง ระหว่างจุฬา ซอย 8  
และซอย 10 กทม. 10330 โทร. 02-214-3631



## บทนำ

คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ส่วนมากก็อยากมีอายุยืน แต่มีเป็นส่วนน้อยที่จะสมหวังทั้งๆ ที่การแพทย์ปัจจุบันก็เจริญขึ้น เป็นที่ทราบกันดีว่าประเทศที่การแพทย์เจริญและประชาชนอยู่ดีกินดี อายุเฉลี่ยของประชากรก็มากขึ้น ตรงกันข้ามกับประเทศด้อยพัฒนาประชาชนมีความเป็นอยู่อย่างแร้นแค้นอายุเฉลี่ยของประชากรย่อมจะน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม การมีอายุยืนขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลายประการดังกล่าวต่อไป

ถ้าการเปรียบชีวิตมนุษย์กับต้นไม้ก็มีส่วนคล้ายคลึงกันต้นไม้บางอย่าง เช่น ต้นสัก ต้นโพธิ์ ต้นไทร เป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นซึ่งอายุยืนยาวนานกว่าไม้อื่น มนุษย์เราก็เช่นเดียวกัน คนที่มีบรรพบุรุษอายุยืนก็มักจะมีอายุยืนตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบรรพบุรุษของบิดามารดาทั้งสองฝ่ายมีอายุยืนลูกหลานท่านก็ควรมีอายุยืนตาม เว้นเสียแต่จะมีสาเหตุบางประการที่ทำให้ถึงแก่กรรมก่อน เช่น อุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น

การปลูกต้นไม้ นอกจากจะเลือกพันธุ์ดีแล้วยังต้องขึ้นกับสิ่งแวดล้อม เช่น ดินที่ปลูกต้องเป็นดินดีมีที่กำบังลม ได้แสงแดดพอควร ได้รับความชุ่มชื้นตามความต้องการของพืช และปราศจากศัตรูพืชคอยทำลาย ต้นไม้ก็เจริญดีให้ดอกผลงามและเป็นที่พอใจของผู้ปลูก ชีวิตมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน นอกจากจะเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์แล้วสิ่งที่จะลิขิตชีวิตให้สั้นหรือยาวย่อมเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมด้วย เช่น บิดามารดา ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เพื่อน และสังคมที่อยู่อาศัยว่ามีความปลอดภัยต่อชีวิตพอสมควรหรือไม่

ผู้เขียนเคยเห็นการปฏิบัติตนของผู้ที่มีอายุยืนหลายท่าน เช่น ย่าของภรรยาผู้เขียนมีอายุยืนถึง 98 ปีจึงถึงแก่กรรมเพราะความชราภาพ

ผู้เขียนจึงมีเจตนาธรรมที่จะนำความรู้ทางการแพทย์ของผู้เขียนและประสบการณ์ที่ได้เห็นการปฏิบัติตนของผู้มีอายุยืนมาเขียนเพื่อเป็นแนวทางแนะนำให้ผู้ที่มีโอกาสอ่านบทความนี้จะได้นำไปพิจารณาและปฏิบัติตาม ถ้าบทความนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน ผู้เขียนก็จะมีความยินดียิ่ง และไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ประการใดถ้าจะมีผู้นำไปคัดลอกหรือพิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นสาธารณประโยชน์

คติของผู้อยากจะมีอายุยืนนั้นมี 3 ประการ คือ

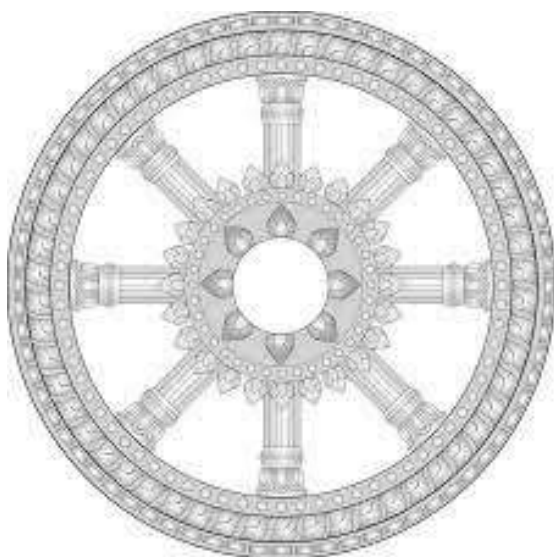
1. ป้องกันไว้ดีกว่าแก้
2. ยังไม่สายเกินไปที่จะแก้ไข
3. รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี

การป้องกันไว้ดีกว่าแก้ นั้นคติข้อนี้คงทราบกันดีว่าอุบัติเหตุเป็นสาเหตุใหญ่ของการตายของคนในวัยทำงาน ทั้งๆ ที่อุบัติเหตุก็เป็นของที่ป้องกันได้โดยความไม่ประมาท โรคที่อาจจะคร่าชีวิตของเด็กและผู้ใหญ่หลายโรคถ้าได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไว้ก่อนจะทำให้ไม่ถึงแก่ชีวิต เช่น โรคบาดทะยัก คอตีบ ไอกรน ไขสันหลังอักเสบ วัณโรค อหิวาตกโรค ไข้รากสาด เด็กทารกอายุ 10 เดือน ควรได้รับ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูมและหัดเยอรมัน

คติที่ว่ายังไม่สายเกินไปที่จะแก้ไขนั้น มุ่งสำหรับให้ผู้ที่มีโรคประจำตัวได้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีอายุยืนนานมากขึ้น ผู้ป่วยบางคนพอรู้ตัวว่าป่วยก็หมกค้ำใจที่จะรักษาหรือปล่อยตัวไม่รักษา มีผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งโรคร้ายแรงมากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นแผลซิฟิลิสที่อวัยวะสืบพันธุ์แล้วไม่ไปให้แพทย์รักษา ทั้งไว้ชื่อยามารับประทานเองต่อไปโรคมะเร็งจะเข้าสู่ระยะสองและสาม ทำให้เป็นอันตรายกับหัวใจและประสาทผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานถ้าได้รับการรักษาแต่แรกและ

ได้รับการรักษาติดต่อกันเรื่อยๆ ก็อาจจะมีชีวิตเป็นสุขไปได้อีกนาน เช่น บิดาของผู้เขียนป่วยเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่วัยกลางคนและมีชีวิตอยู่ได้จนถึงอายุ 80 ปี ซึ่งนับว่าอายุยืนมากสำหรับคนที่ป่วยเป็นโรคนี้เพราะโดยปกติแล้วคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานจะมีอายุไม่ยืน ดังนั้น ผู้ที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์ควรรีบแก้ไขเสียโดยปรึกษาแพทย์และตรวจร่างกายเป็นประจำเพื่อปฏิบัติตนให้ถูกต้อง

สุนทรภู่กล่าวว่า “รู้อะไรไม่รู้รู้วิชา รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี” คนที่อยากมีอายุยืนควรยึดถือเป็นคติเตือนใจ แต่ไม่ใช่สอนให้เป็นคนฉลาดจะยกตัวอย่าง เช่น ถูกโจรจี้เอาทรัพย์ ถ้าหากกำลังเราน้อยไม่สามารถที่จะชนะโจรได้ ควรจะยอมสละทรัพย์เพื่อถนอมร่างกายไว้ให้ปลอดภัยเป็นต้น นอกจากนี้การมีสติจะช่วยให้ออกพ้นจากอันตรายซึ่งเป็นหลักสำคัญในการทำให้มีอายุยืน



## วัยเด็ก

วัยของชีวิตแบ่งได้ 3 วัย คือ วัยเด็ก วัยทำงาน และวัยชราผู้ที่มีอายุยืนมักจะใช้ชีวิตผ่านมาได้ทั้ง 3 วัย และใช้ชีวิตวัยชรา ด้วยความสุขและสงบ ชีวิตวัยเด็กจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับบิดามารดา เด็กที่โชคดีมีบิดามารดา รักและเข้าใจในการเลี้ยงดูอบรม ให้การป้องกันโรคตามอายุ และสอนให้เด็กเข้าใจในการดำรงชีวิตอย่างสุขสบายตามฐานะ

ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ ไข่ของแม่และเชื้อเพศของพ่อผสมกัน การปฏิสนธินี้ถ้าบิดามารดาสุขภาพดี ตั้งใจมีบุตรอาจได้บุตรที่มีสุขภาพดีและอาจให้เป็นหญิงหรือชายก็ได้ ถ้าปรารถนาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ไข่ที่ผสมแล้วนี้จะเดินทางจากปีกมดลูกมาฝังตัวอยู่ที่มดลูกใช้เวลา 3 วัน มดลูกที่ไม่ดีหรือถ้าไข่มาฝังตัวอยู่ต่ำไปใกล้ปากทางมดลูกอาจทำให้เกิดแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนดได้ ปกติทารกอยู่ในครรภ์นาน 280 วัน ระหว่างที่มารดามีครรภ์อ่อนๆ นี้ไม่ควรรับประทานยาโดยไม่จำเป็น หรือถูกแสงรังสีเอ็กซ์เรย์เพราะอาจทำให้เด็กเกิดการพิการ เช่น ไม่มีแขน ไม่มีขา หรือถ้ามารดาป่วยเป็นโรคบางอย่าง เช่น หัดเยอรมันระหว่างตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรกอาจทำให้ทารกที่อยู่ในครรภ์มีความพิการ เช่น ตาเป็นต้อกระจก หัวใจรั่วมาแต่กำเนิด เป็นต้น มารดาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานทารกจะโตมากหรือตายในครรภ์ได้ สตรีที่มีบุตรน้ำหนักมากขึ้นทุกๆ ครรภ์เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าต่อไปอาจเป็นโรคเบาหวาน สตรีบางคนที่มีหมู่เลือดต่างกับสามี เช่น หมู่เลือดอาร์เอชลบ ส่วนสามีอาร์เอชบวค การมีครรภ์ก็อาจทำให้อายุของเธอสั้นเข้าเพราะมีปฏิกริยาระหว่างเลือดของมารดาและทารก ครรภ์แรกอาจมีชีวิตอยู่ได้ถ้าได้รับการถ่ายโลหิตหลังคลอด แต่ครรภ์หลังๆ ทารกจะเสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และอาจเป็นสาเหตุให้มารดาถึงแก่กรรม



ได้ด้วย ดังนั้น การที่กล่าวกันว่า “ความรักไม่มีพรมแดน” เห็นจะไม่จริงเสียแล้ว การแต่งงานอาจทำให้สตรีบางคนถึงแก่กรรมก่อนที่จะถึงวัยอันสมควร เช่น สตรีที่มีหมู่เลือดต่างกับสามี เป็นโรคหัวใจ โรคไตพิการ โรคความดันโลหิตสูง การมีครรภ์ทำให้อายุสั้น ผู้ที่แต่งงานควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์ก่อนขอคำแนะนำและการแก้ไขจากแพทย์เพื่อที่จะได้ครองรักและมีชีวิตสมรสเป็นสุขนานๆ

ทารกที่มีมารดาปฏิบัติในระหว่างตั้งครรภ์ ได้ฝากครรภ์และคลอดโดยแพทย์ หรือพยาบาลผดุงครรภ์แล้ว โอกาสที่จะเสียชีวิตก็มีน้อย สมัยก่อนมีการคลอดโดยหมอดำแย การตัดสายสะดือทารกไม่สะอาดทำให้ทารกตายด้วยโรคบาดทะยักหลังคลอดใหม่ๆมีมาก ทารกที่มีร่างกายพิการมาแต่กำเนิด เช่น ลำไส้ติบ ทวารไม่เปิด ภาวะเพาะอาหารตัน กระบังลมรั่ว ฯลฯ อาจจะมีชีวิตรอดถ้าได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์ตั้งแต่คลอดใหม่ๆ และได้รับการช่วยเหลือแก้ไขโดยวิธีศัลยกรรม ทารกที่อายุเกิน 2 สัปดาห์ โดยไม่มีโรคมักจะเติบโตสมบูรณ์ถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ทารกที่ได้รับอุบัติเหตุจากการคลอด เช่น ศีรษะได้รับการกระทบกระเทือนโลหิตออกในเยื่อหุ้มสมอง หรือสมองขาดออกซิเจนเพราะคลอดช้าเกินไป ถ้าไม่ได้รับการรักษาดีอาจจะเสียชีวิต หรือถ้ำรอดก็อาจทุพพลภาพเป็นเด็กปัญญาอ่อน ทารกหลังคลอดบางรายอาจตาเหลืองเป็นดิซ่านเล็กน้อย รายที่มีอาการมาก เช่น ไม่รับประทานนมหรือตัวเหลืองมาก อาจเสียชีวิตจากโรคตับอักเสบหรือท่อน้ำดีตีตันมาแต่กำเนิด

ภายหลังคลอดใหม่ๆ นมมารดามีน้อยและเป็นน้ำนมสีเหลืองๆ นี้ดีสำหรับทารกเพราะมีภูมิคุ้มกันโรค แต่มารดาบางคนไม่เข้าใจไม่กล้าให้ลูกรับประทาน กลับไปใช้นมวัวเลี้ยงลูกแทน ทารกที่โชคดีจะได้รับการเลี้ยงด้วยนมมารดา ทำให้เติบโตสมบูรณ์ดีกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมวัวหรือ

นมผงโรคท้องร่วงก็เป็นสาเหตุการตายของทารก ถ้าทารกได้รับนมหรืออาหารไม่ถูกต้อง เช่น นมไม่ย่อย นมผสมไม่ถูกส่วนหรือสกปรกมีเชื้อโรค เป็นต้น มารดาที่ฉลาดควรเลี้ยงลูกด้วยนมมารดานอกจากจะป้องกันโรคท้องร่วงแล้ว ยังเป็นการประหยัดไม่ต้องเสียเงินซื้อนมผงและนมอื่น ๆ นมมารดามีประโยชน์แก่ทารกจนถึงอายุ 8 เดือน จึงจะเสื่อมคุณภาพทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูไม่ถูกต้อง นอกจากจะไม่เติบโตสมอายุแล้ว ยังมีอายุสั้นอีกด้วย คนชนบทมักเลี้ยงดูทารกไม่ถูกวิธีใช้ข้าวเหนียวป้อนตั้งแต่ยังเล็กๆ จนเกือบเป็นประเพณี เป็นเหตุให้ทารกเป็นโรคขาดอาหารโปรตีน สมองไม่เติบโตเท่าที่ควร ทารกควรได้รับอาหารโปรตีนจากนมมารดาและนมผงนมวัวจนถึงอายุ 2 ปี จากการค้นพบปรากฏว่าทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยข้าวเหนียวยังเป็นโรคนี้อีกด้วย นมข้นและหางนมไม่ควรใช้เลี้ยงทารก

ประเทศที่การแพทย์เจริญนอกจากอายุเฉลี่ยของประชากรจะสูงกว่าประชากรของประเทศที่ด้อยพัฒนาแล้ว อัตราตายของทารกแรกคลอดก็จะต่ำด้วย อัตราตายของทารกในประเทศยังค่อนข้างสูงอยู่ บิดามารดาควรให้ทารกป้องกันโรคต่อไปนี้ คือ ฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. ป้องกันวัณโรค วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โรคโปลิโอสมัยอีไลตีส และวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูมและหัดเยอรมัน ตามคำแนะนำของแพทย์ จนถึงอายุ 5 ขวบ เมื่ออยู่ในโรงเรียนควรได้รับการตรวจสุขภาพฟันและฉีดยาป้องกันอหิวาตกโรค ใช้รากสาด เมื่อมีการระบาดของโรค เวลาเด็กป่วยควรรีบนำไปให้แพทย์รักษา เด็กหลายรายเสียชีวิตจากโรคไข้เลือดออก โรคเชื้อหุ้มสมองอักเสบ ปอดบวมและโรคคล่าไส้บิดท้องร่วง เพราะบิดามารดา ผู้ปกครองไม่ได้ให้การรักษาที่ถูกต้องบางรายก็มีอายุสั้นเนื่องจากบิดามารดาผู้ปกครองซื่อขามารักษาลูกเองโดยไม่ให้แพทย์ตรวจรักษา ยา

ปฏิกิริยาที่โฆษณาขายมีพวกมัชชินต่างๆ รวมทั้งครอแลมเฟนิคอลนั้นเป็นพิษถ้ารับประทานนานๆ หรือรับประทานบ่อยๆ ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ไม่เติบโตและถึงแก่กรรมได้ถ้าให้ยามากเกินไป ยาแก้ไข้แก้ปวดเป็นพิษสำหรับเด็กไม่ควรซื้อมารักษาเองถ้าอยากให้ลูกหลานมีอายุยืน ควรงดเว้นการซื้อยาให้เด็กรับประทานก่อนที่จะปรึกษาแพทย์

อุบัติเหตุในบ้าน อุบัติเหตุที่โรงเรียน รวมทั้งอุบัติเหตุในท้องถนนอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กถึงแก่กรรมได้ จึงควรสอนให้เด็กรู้จักการป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติเหตุในบ้านที่อาจทำให้ถึงแก่ความตายทันทีได้แก่ ของติดในคออุดหลอดลม ที่พบมากมีเม็ดลูกอม เหยี่ยวต่างๆ และลูกแก้วตาสัตว์ของเด็กเล่น เป็นต้น การแก้ไขของติดคอ ให้จับเด็กห้อยหัวลงอย่างล้วงคอ อุบัติเหตุจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รับประทานอาหารยาพิษ ยาปราบศัตรูพืช ยาเบื่อหนู และการเล่นของมีคม เช่น มีด ปืน ดังนั้น พ่อแม่บ้านแม่บ้านที่ไม่ประมาท ควรเก็บของที่เป็นอันตรายสำหรับเด็กไว้ที่ปลอดภัย อุบัติเหตุที่โรงเรียนที่พบอยู่เสมอ ได้แก่ ตกจากที่สูง เล่นกีฬา แขนหักขาหัก ศีรษะกระทบของแข็งเป็นเหตุให้กะโหลกศีรษะแตกตายได้ ควรสอนให้เด็กรู้จักวิธีว่ายน้ำเพื่อป้องกันการจมน้ำ อุบัติเหตุในท้องถนน ป้องกันได้โดยสอนเด็กให้รู้จักกฎจราจรต่างๆ เป็นต้นว่า เดินทางขวาของถนน ไม่เล่นกลางถนน ข้ามถนนที่มีทางม้าลายหรือใช้สะพานลอยในการข้ามถนน และข้ามถนนเมื่อไฟแดงขึ้นเมื่อรถหยุดแล้วจึงค่อยเดินข้ามถนน เวลาจะข้ามถนนต้องมองรถทางด้านขวาก่อนแล้วมองทางซ้ายแล้วมองทางขวาอีกครั้งเมื่อไม่มีรถแล่นมาจึงจะข้ามถนน การข้ามถนนควรรีบข้ามอย่าเดินอ้อยอิ่งและไม่วิ่งข้ามถนนเมื่อจะขึ้นรถให้ก้าวเท้าขวาขึ้น เวลานั่งในรถควรพยายามนั่งกลางๆ รถไม่ขึ้นแขนออกนอกกรด รถโดยสารที่แน่นเกินไป ไม่ควรเบียดขึ้นและลง ไม่ขึ้นเกาะบันไดรถ

เด็กจะเติบโตสมอายุได้ถ้าได้รับการเลี้ยงดูถูกต้อง ได้รับอาหาร สมบูรณ์ทั้งอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ เด็กนักเรียนบางคนอดอาหารกลางวันเพราะขาดเงินซื้ออาหาร ทำให้การเรียนไม่ดีและเป็นลมในห้องเรียนได้ เด็กนักเรียนควรได้ออกกำลังกายกลางแจ้งทุกๆ วัน กีฬาที่เด็กเล่นควรเป็นกีฬาที่เล่นได้โดยไม่เจ็บตัวและไม่อุปัทวอันตราย เด็กที่จะมีอายุยืนต้องเติบโตสมอายุ และมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ บิดามารดา ผู้ปกครองที่ฉลาดนอกจากจะเลี้ยงดูเด็กให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ให้เด็กได้รับการป้องกันโรคและสอนวิธีการป้องกันอุบัติเหตุแล้วควรป้องกันอุบัติเหตุแล้วควรอบรมเด็กให้ปฏิบัติตามตามหัวข้อต่อไปนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียน การดำรงชีวิตและปฏิบัติตามให้มีอายุยืน

### 1. สอนให้เด็กแสวงหาวิชาที่ถูกต้อง

วิชาที่ดีจะมีประโยชน์ในการดำรงชีวิตต่อไป การเรียนวิชาควรเป็นไปตามอายุ ความฉลาดและความสามารถของเด็ก วิชาที่ไม่ดีอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตก็ไม่ควรไปเรียน ส่วนวิชาที่ดีจะทำให้เด็กมีชีวิตเป็นสุขและยืนนาน

### 2. สอนให้เด็กมีเจตนาดี

คนที่มีเจตนาดีต่อเพื่อนฝูงและคนอื่นๆ ย่อมมีมิตรสหายคนรักมาก ไม่มีศัตรู ชีวิตก็ย่อมจะยืนยาว

### 3. สอนให้เด็กพูดในทางที่ถูก

เด็กควรจะพูดความจริง ไม่พูดเท็จ ไม่พูดหยาบคาย ไม่พูดต่อเสียด ไม่พูดเหลวไหล การพูดดีย่อมเป็นศรีแก่ตัวเด็กเอง คนที่ปากไม่ดีอาจจะทำให้อายุสั้น ดังสุภาษิตไทยที่ว่า “ปลาหมอตายเพราะปาก”

#### 4. สอนให้เด็กประพฤติตนในทางที่ถูกต้อง

เด็กที่ประพฤติดีทำแต่สิ่งที่ถูกต้องที่ควรจะเจริญก้าวหน้า เป็นที่รักของครูและผู้ใหญ่ ตรงข้ามกับเด็กเกเรประพฤติตนเป็นอันธพาล เช่น ยกพวกตีกันหัวแตกเลือดตกในสมองตาย หรือสูบบุหรี่เสพยา เป็นเหตุให้ถึงแก่กรรมก่อนอายุขัย

#### 5. สอนให้เด็กหาเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้อง

การได้เงินมาโดยทางสุจริตและรู้จักออมทรัพย์ไว้ ทำให้มีเงินใช้พอสมควรกับอัตรภาพ เป็นทางหนึ่งที่ทำให้อายุยืน ตรงข้ามกับผู้ที่หากินในทางทุจริต เช่น เป็นโจร ซึ่งเป็นอาชีพที่เสี่ยงอันตรายต่อชีวิต

#### 6. สอนให้เด็กมีความมานะพยายามในทางที่ถูกต้อง

ความเพียรมีที่ไหนความสำเร็จย่อมมีที่นั่น เด็กที่มีความเพียรย่อมจะประสบความสำเร็จในการเรียน การเล่น การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีอายุยืน ตรงข้ามกับคนที่ไม่มี ความเพียรยอมแพ้ชะตาชีวิต บางคนถึงกับทำลายตนโดยการกระทำอัตวินิบาตกรรม

#### 7. สอนให้เด็กคิดในทางที่ถูกต้อง

เด็กที่คิดดี มีความคิดริเริ่ม มีหลักในการเรียน การท่องจำการอ่าน และการทบทวนความรู้ ความคิดที่ถูกต้องทางย่อม นำความสมบูรณ์ทางสภาพจิตมาให้ ตรงข้ามกับผู้ที่มีความคิดไม่ถูกต้องทำนองคลองธรรมอาจถูกชักจูงในทางที่ผิดได้ง่าย ความคิดที่ไม่ถูกต้องทำนองคลองธรรมนอกจากจะบั่นทอนสุขภาพจิตแล้ว ยังเป็นภัยต่อสังคมอีกด้วย

#### 8. สอนเด็กให้มีสมาธิ

คนที่จะมีอายุยืนต้องมีสมาธิเสมอไม่ว่าจะนั่ง นอน เดิน หรือทำอะไรก็ตาม การมีสมาธิจะทำให้เข้าใจบทเรียนง่ายและมีศรัทธาและความ

ประมาณเป็นทางแห่งความตาย คนที่มีศีลและสมาธิย่อมมีปัญญาที่จะดำรงชีวิตให้รอดพ้นอันตรายต่างๆ และมีชีวิตเป็นสุขนานเท่าที่จะนานได้

การพักผ่อนนอนหลับเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้มีอายุยืน คนที่พักผ่อนน้อย หรือนอนไม่หลับร่างกายจะระโหยโรยแรง ไม่เจริญเติบโต เด็กๆ ควรได้นอนพอเพียงแก่ความต้องการของแต่ละวัย การนอนควรรอนในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้ บางคนนอนในห้องปรับอากาศ แต่ใช้เครื่องปรับอากาศไม่ถูกวิธี เพียงแต่ความเย็นอย่างเดียว ไม่มีอากาศบริสุทธิ์เข้ามาหมุนเวียนเป็นเหตุให้ไม่สบายได้

เด็กๆ จะเจริญเติบโตและมีอายุยืนหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับความปกติของร่างกาย ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง รวมทั้งความรักความเอาใจใส่ดูแลของผู้ปกครองอีกด้วย ฉะนั้นเราจะเห็นว่าบิดามารดาผู้ปกครองเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการลิขิตชะตาชีวิตของลูก หรือเด็กในปกครองเป็นอันมาก การลงโทษเด็กโดยการเขี่ยดินนั้นไม่ควรทำ เพราะจะเป็นการทำร้ายจิตใจเด็ก เด็กอาจจะเข้าใจว่าตนเองได้รับความทารุณและไม่ได้รับความรักและอาจเป็นสาเหตุให้เด็กถึงแก่ความตายได้ ถ้าหากตีพลาดไปถูกอวัยวะสำคัญเข้า หรือโชคร้ายเกิดมีการแข็งตัวของโลหิตเนื่องจากกล้ามเนื้อถูกเขี่ยดินมีการชอกช้ำมาก โลหิตที่แข็งตัวนี้อาจไหลไปตามเส้นโลหิตและไปอุดตันในอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง ปอด เป็นสาเหตุที่ทำให้ถึงแก่ความตายได้เช่นกัน

## วัยทำงาน

วัยเด็กเปลี่ยนเป็นวัยผู้ใหญ่เป็นไปตามอายุ อาหารที่ได้รับ สิ่งแวดล้อมและสังคม โดยทั่วไปเด็กผู้หญิงจะเปลี่ยนวัยเมื่อเข้า 12 ปี โดยจะเริ่มมีประจำเดือน และร่างกายจะเติบโตใหญ่อบท่วมซึ้นกว่าเดิมมาก ส่วนเด็กผู้ชายจะเปลี่ยนวัยช้ากว่าเด็กผู้หญิงประมาณ 2-3 ปี การเปลี่ยนวัยของเด็กชายเมื่อเข้าระยะแตกเนื้อหนุ่ม จะสูงซึ้นกว่าเดิมมาก และเสียงจะเปลี่ยนไป แปลกแต่จริงคือ เด็กหญิงและเด็กชายที่มีการเติบโตของอวัยวะเพศเร็ว มักจะไม่ค่อยสูงเหมือนเด็กที่เป็นหนุ่มเป็นสาวช้ากว่า ความสูงไม่เกี่ยวกับการมีอายุซึ้น เว้นเสียแต่ผู้ที่เป็นโรคกระดูก เช่น คนแคระต่ำเตี้ยมากซึ่งมักจะมีอายุซึ้น รูปร่างของคนเรากับความสูงควรมีสวนสัมพันธ์กัน คนอ้วนมักจะมีอายุซึ้นเพราะหัวใจต้องทำงานมากกว่าคนที่รูปร่างน้ำหนักปกติ คนที่พอมเกินไปมักจะมีโรคประจำตัว ทำให้อายุไม่ยึ้น

น้ำหนักและส่วนสูงควรจะเป็นรูปร่างที่ได้ขนาดสมควร เด็กที่อยู่ ในวัย 15-16-17 ปี น้ำหนักและความสูงไม่แน่นอน อาจแตกต่างกันมากคนที่ มีอายุซึ้นควรเป็นคนที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีอารมณ์ดี เวลาปกติไม่ค่อยเจ็บป่วยและเวลาป่วยก็หายเร็ว สามารถทำงานได้มากกว่าและ นานกว่า ไม่ค่อยเหนื่อยเหมือนบางคนที่ทำงานเดียวกัน คนที่มีสุขภาพดี จีพจรเต้นประมาณ 60-80 ครั้งต่อนาที หายใจประมาณ 18-20 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตน้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท มีเม็ดโลหิตขาวประมาณ 6,000-10,000 เม็ดต่อโลหิต 1 ลบ.มม. มีฮีโมโกลบินประมาณ 12-13 กรัม ต่อโลหิต 100 ลบ.มม. หรือ 36-39 เปอร์เซนต์

ผู้ที่ทดสอบว่าสุขภาพปกติหรือไม่ มีวิธีตรวจสอบด้วยตัวเองง่ายๆ โดยใช้นิ้วมือจับชีพจรของตนเองที่ข้อมืออีกข้าง แล้วนำจับจำนวนเต้นตบๆ ว่ามีกี่ครั้งต่อนาทีปกติอยู่ระหว่าง 60-80 ครั้งต่อนาที ผู้ที่หัวใจเต้นเร็วกว่านี้มักมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ อาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคคอหอยพอกเป็นพิษ โรคความดันโลหิตสูง โรคประสาท จากการค้นพบปรากฏว่า ผู้ที่ป่วยเป็นวัณโรคส่วนมากมีการเต้นของชีพจรเกิน 90 ครั้งต่อนาที นอกจากวัดชีพจรเวลาปกติแล้ว ควรหัดนับหลังจากออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาไปแล้วประมาณ 10 นาที และนับภายหลังพักอีกครั้ง คนปกติจะมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเท่านั้น คือเปลี่ยนเป็นเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย ภายหลังออกกำลังกาย และจะกลับเป็นปกติภายหลังพักแล้ว 5 นาที ส่วนคนที่ไม่แข็งแรงหัวใจจะเต้นเร็วกว่าเดิมมาก และกลับเป็นปกติช้ากว่าคนแข็งแรง นอกจากนี้ ท่านอาจตรวจสอบความแข็งแรงของท่านโดยวิธีง่ายๆ อีกวิธีหนึ่ง คือ จับเวลาการเดินเร็วของท่าน กับระยะทางที่ท่านทำได้ ถ้าทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ก็แสดงว่าแข็งแรงขึ้น ถ้าทำได้ช้าลง และได้รับระยะทางน้อยลงเรื่อยๆ แสดงว่าท่านเหนื่อยเร็วขึ้น

ความแข็งแรงและสมรรถภาพของกล้ามเนื้อจะมีมากตอนวัยรุ่น และจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น จนถึงระยะเข้าวัยกลางคน ความเร็วและกำลังจะลดลงมาก คนที่มีอายุมากควรออกกำลังกายวันละ 10-25 นาทีเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้โลหิตหมุนเวียนดี กีฬาสำหรับผู้สูงอายุมี 3 อย่าง คือ การเดิน การถีบจักรยาน (อยู่กับที่หรือจักรยานธรรมดาก็ได้) และการว่ายน้ำ การวิ่งหรือกีฬาที่ต้องใช้แรงมาก ไม่เหมาะสำหรับคนสูงอายุ อาจทำให้หัวใจวาย การคัดคนและการออกกำลังกายแขน โดยดึงเชือกที่ยึดหยุ่นได้ ดีกว่าการยกน้ำหนัก เพราะการยกน้ำหนักมากหรือไม่ถูกวิธีอาจทำให้เป็นโรคปวดหลัง



อวัยวะสำคัญที่ทำให้ถึงแก่ความตายได้ทันทีคือหัวใจ สมัยก่อนถ้าหัวใจหยุดเต้นถือว่าผู้นั้นถึงแก่ความตาย แต่ปัจจุบันยังต้องใคร่ครวญถึงอวัยวะอีกอย่างคือ สมองว่าตายหรือไม่ เพราะหัวใจอาจเปลี่ยนใหม่ได้ คนที่ฉลาดอยากมีอายุยืน ควรถนอมหัวใจและสมองไว้มากๆ ซึ่งรายละเอียดจะได้กล่าวในตอนต่อไป

อวัยวะที่มีสำคัญรองลงไปในการมีอายุยืนหรือสั้น คือ ตับ ไต ปอด เส้นโลหิต หรือตับอ่อน ธรรมชาติได้สร้างให้มีสิ่งป้องกันชีวิตไว้พอสมควรอยู่แล้ว เช่น ผิวหนังคอยป้องกันความร้อนหนาวและเชื้อโรค เมื่อมีเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายจะมีการต่อต้านเม็ดโลหิตขาวทำปฏิกิริยาต่อสู้กับเชื้อโรคเมื่อร่างกายสู้ไม่ได้ เม็ดโลหิตขาวจะถูกทำลายแตกสลายไปกลายเป็นหนองและมีไข้ขึ้นซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาโดยการให้ยาปฏิชีวนะช่วยต่อต้านเพิ่มขึ้น แพทย์เท่านั้นที่จะเป็นผู้วินิจฉัยโรค และเลือกยาที่เห็นว่าเหมาะสมในการรักษาโรคให้หายขาดผู้ที่อยากมีอายุยืน ไม่ควรละเลยเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย อย่าพยายามรับประทานรักษาด้วยตัวเอง เพราะอาจจะตายเนื่องจากแพ้ยาหรือการใช้ยาผิดขนาดเป็นพิษ

โรคไส้ตั้งอีกเสบมักเป็นกับคนหนุ่มสาวมากกว่าคนสูงอายุ เป็นโรคที่รักษาง่ายโดยการผ่าตัด การผ่าตัดไส้ตั้งอีกเสบเป็นการผ่าตัดช่องท้องที่ง่ายที่สุดที่ศัลยแพทย์ทุกคนทำได้ ถ้าหากมีการผ่าตัดภายใน 24 ชั่วโมงนับแต่เริ่มปวดท้อง แต่จะผ่าลำบากถ้าปล่อยไว้นาน เพราะไส้ตั้งอีกเสบอาจแตกมีหนองกระจายไปในช่องท้อง ทำให้ถึงแก่กรรมได้ บางรายปล่อยให้มีอาการอีกเสบนาน และบ่อยๆ ทำให้ลำไส้รอบๆ ไส้ตั้งมาติดกันจะหาไส้ตั้งยากและแยกตัวออกยากมาก เพราะฉะนั้น ถ้าผู้ใดมีอาการปวดท้องข้างขวาบริเวณใต้สะดือ หรือปวดท้องส่วนล่างขวาอย่าง

รุนแรงมีไข้ต่ำๆ อาเจียนมาก หน้าท้องข้างขวาแข็ง ไม่ควรประมาทควรจะรีบเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด่วนภายใน 24 ชั่วโมง มีคนส่วนน้อยมากที่มีไส้ติ่งอยู่ด้านซ้ายของช่องท้อง ในรายเช่นนี้จะปรากฏว่าหัวใจจะอยู่ในทรวงอกด้านขวาและตับจะไปอยู่ใต้ชายโครงซ้ายผิดปกติด้วย

เป็นที่น่าเสียดายที่คนดีๆ มีความรู้ถึงแก่กรรมก่อนอายุขัย ด้วยโรคกัลวาน้ำ ผู้เขียนจึงใคร่จะเขียนถึงวิธีปฏิบัติ และป้องกันโรคกัลวาน้ำหรือโรคพิษสุนัขบ้าไว้ ณ ที่นี้ด้วย เพราะโรคกัลวาน้ำหรือโรคพิษสุนัขบ้านี้รักษาไม่ได้ ผู้ป่วยต้องตายทุกคน ผู้เลี้ยงสุนัขควรนำสุนัขอายุตั้งแต่ 6 เดือนไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ามี 2 อย่าง ที่ฉีดทุก 6 เดือน มักฉีดกับสุนัขตัวเล็ก อีกอย่างหนึ่งนั้นฉีดแล้วป้องกันได้นาน 1 ปี มักฉีดกับสุนัขใหญ่ เพราะฉะนั้นอย่าลืมถามสัตวแพทย์ว่าเมื่อไรจะต้องนำสุนัขมาฉีดซ้ำอีกครั้ง ทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี

**ในกรณีที่ถูกสุนัขกัดควรปฏิบัติดังนี้**

1. ล้างแผลด้วยน้ำสบู่ เพื่อล้างน้ำลายสุนัขออกให้มากที่สุด
2. ทาแผลด้วยยางทิงเจอร์หรือแอลกอฮอล์ ยาเหลือง ยาแดงไม่ควรใช้ เพราะไม่แรงพอที่จะฆ่าเชื้อโรคได้
3. ในกรณีที่เป็สุนัขเลี้ยงสามารถรอดูอาการ 10 วัน ถ้าสุนัขไม่ตายก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าสุนัขตายให้นำสุนัขไปตรวจพิสูจน์ สมองและไขสันหลังที่สถานเสาวภาหรือคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือที่ที่รับตรวจพิสูจน์ และรีบพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าทันที
4. ในรายที่สุนัขตายหรือพิสูจน์แล้วว่าสุนัขเป็นบ้า หรือถูกสุนัขกลางถนนไม่มีเจ้าของกัด จะต้องรีบไปขอรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่สถานเสาวภาสภากาชาดไทย หรือที่สถานอื่นามัยต่างๆ โดยเร็ว

ที่สุด เพราะต้องฉีดตามกำหนด ในรายที่ถูกกัดสูง (ตำแหน่งใกล้สมอง) อาจป่วยเป็นโรคเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งรายที่ถูกกัดบริเวณหน้า และลำคอ หรือในกรณีที่บาดแผลมีเลือดออก แพทย์จะฉีดซีรัมป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ร่วมกับวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า เพื่อที่ซีรัมจะได้ป้องกันการติดเชื้อก่อนที่วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าจะออกฤทธิ์ วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ทำจากไข่หรือเซลล์เพาะเลี้ยงดีกว่าวัคซีนที่ทำจากสมองไขสันหลังกระต่าย เพราะไม่เคยทำให้เกิดการแพ้ ในรายที่แพ้วัคซีนแบบเก่าจะมีอาการหลังจากฉีดยาได้ 10-12 ครั้ง

**อุบัติเหตุจากงูพิษกัด** เกิดจากการเดินไปเหยียบงูเข้าหรือไปใกล้งู มี 2 ชนิด คือ งูพิษ และงูไม่มีพิษ งูไม่มีพิษมักพบเสมอตามบ้าน เช่น งูดิน งูเขียว งูสิงห์ งูหลาม เป็นต้น ส่วนงูพิษมักพบตามป่าชายทะเล เช่น งูเห่า งูทะเล งูจงอาง งูแมวเซา งูกะปะ งูมีพิษเวลากัดจะมีรอยเขี้ยว 2 เขี้ยวเสมอ ควรรีบทำการปฐมพยาบาล ไม่แนะนำให้ทำการรัดเหนือบาดแผล ดูดพิษจากบาดแผล หรือการทำให้บาดแผลชอกช้ำ ควรรีบนำผู้ป่วยไปฉีดยาแก้พิษงูที่สถานเสาวภา หรือสถานอนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว แผลงูพิษกัด มักจะมีการอักเสบเน่าเปื่อยในเวลาต่อมา

สาเหตุการตายของคนวัยทำงานที่พบมากอีกประการหนึ่งคือ **อุบัติเหตุจากรถคว่ำรถชน ฯลฯ** ซึ่งมีสาเหตุจากความประมาทอุบัติเหตุต่างๆ อาจป้องกันได้ ถ้าผู้ใช้รถช่วยกันปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด เจ้าของรถบรรทุกและบริษัทรถยนต์โดยสารควรมีความรับผิดชอบในเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นอย่างน้อยควรจะสามารถช่วยเจ้าหน้าที่ตำรวจในการติดตามจับกุมคนขับรถของตนที่หลบหนีคดีไปและรับผิดชอบต่อเรื่องค่าเสียหายโดยมีการประกันอุบัติเหตุรถยนต์คุ้มครองบุคคลที่สามด้วย

ในการขับรถบนถนนสำคัญอยู่ที่คนขับ นอกจากจะมีสติที่แก้ไขในเวลาคับขันแล้วควรมีฝีมือในการขับดีเพื่อรักษาชีวิตของผู้โดยสารคนขับไม่ควรรับประทานยาแก้ปวด ยาแก้หวัด หรือดื่มสุรา เมื่อง่วงควรหยุดรถแอบเข้าที่ปลอดภัย แล้วหลับให้หายง่วงก่อน สุขภาพของคนขับรถก็มีความสำคัญมาก เช่นสายตาไม่ดีไม่ควรขับรถ เวลาขับรถทางไกลควรหัดถือพวงมาลัยข้างเดียว และให้ศอกขวาได้วางพักที่พนักแขนข้างรถ ไม่ควรขึ้นแขนออกนอกกรด ควรจัดระดับที่นั่งให้นั่งขับอย่างสบาย ให้ห่างจากพวงมาลัยประมาณ 1 ฟุต เพื่อป้องกันการกระแทกของอกกับพวงมาลัยเวลารถชนกัน ก่อนจะขับรถควรตรวจสอบสภาพรถเสียก่อน ดูความเรียบร้อยของยาง ไม่ควรใช้ยางไม่มีดอกหรือยางหล่อดอกควรวัดลมยางทั้งข้างหน้าและข้างหลังทั้ง 2 ข้าง ว่าได้ขนาดพอดีที่กำหนดไว้หรือไม่ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุยางระเบิดขณะแล่นเร็ว

ก่อนออกรถใส่เข็มขัดนิรภัย เมื่อเริ่มออกรถควรลองเบรกดูว่าสภาพเบรกใช้ได้ดีหรือไม่ ไม่ควรขับรถด้วยความเร็วสูงเกินไป ควรขับรถตามกฎจราจร ตามสภาพของถนน และตามรถคันอื่นๆ ไม่ควรขับซ้ำเกินไปเพราะอาจถูกชนถ้าหากขับซ้ำและขับไปแฉกนอกของถนน ไม่ควรขับแซงในทางโค้ง ที่คับขัน หรือที่มีสัญญาณห้ามแซง เช่น ที่มีขีดกลางแบ่งถนนและลากเป็น 2 เส้นคู่ เมื่อขับตามรถคันอื่นควรห่างพอสมควรที่จะหยุดได้โดยเฉลี่ยระยะ 1 ช่วงคันต่อความเร็ว 10 กิโลเมตร เว้นแต่ความเร็วสูงเกิน 80 กิโลเมตร ต้องห่างกันมากยิ่งขึ้น เป็น 2 ช่วงคันรถต่อความเร็วทุกๆ 10 กิโลเมตร เมื่อขับรถทางไกลควรใส่เข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง นอกจากนี้ไม่ควรขับรถเวลาโพล้เพล้ หรือเวลาฝนตกหนัก และไม่รับคนแปลกหน้าที่ขอโดยสารไปด้วย เพื่อป้องกันอาชญากรรม

เมื่อมีเหตุสุควิถีจะชนกันแน่ ก่อนอื่นให้รักษาความปลอดภัยของศีรษะและหน้าอกไว้ ยกตัวอย่างเช่น ท่านขับรถมาด้วยความเร็ว 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง มองเห็นไฟเขียวที่สี่แยกข้างหน้า และข้างหลังก็มีรถบรรทุกขับตามมาด้วยความเร็วเท่ากัน พอใกล้ถึงสี่แยกเกิดไฟสัญญาณเปลี่ยนเป็นสีแดงทันที หรือเกิดมีรถทางด้านถนนที่ตัดขวางแล่นฝ่าสัญญาณไฟออกมาเร็วไปท่านจะอย่างไร ไม่หยุดก็จะชนกับรถที่แล่นตัดหน้า ถ้าหยุดรถบรรทุกข้างหลังก็จะชนท่าน ถ้าหลบก็จะคว่ำเมื่อจะชนแน่ๆ ให้เปลี่ยนไปใช้เกียร์ต่ำเพื่อชะลอความเร็วลงเล็กน้อยและหักพวงมาลัยไปทางซ้ายเล็กน้อย หลบรถคันหลังแต่อย่าให้ตกถนน พร้อมกันนั้นควรโน้มตัวเอียงไปทางซ้ายให้ศีรษะและส่วนอกราบไปกับที่นั่งข้างหน้าด้านซ้ายพนักที่นั่งด้านหลังจะเป็นเครื่องกำบังอันตรายให้อีกชั้นหนึ่ง แล้วจึงเบรกอีกทีให้รถหยุด เมื่อถูกชนไม่ควรตกใจและออกไปยืนนอกรถ อาจถูกชนซ้ำ โดยรถคันอื่นที่แล่นตามมา ไม่ควรรถเถียงกับคู่กรณี รถชนว่าตนเป็นฝ่ายถูกเพราะอาจถูกทำร้ายจนถึงตาย ถ้าคู่กรณีเกิดโทสะจริต วิธีที่ถูกควรขยับยั้งได้ ควรขับรถแอบไปข้างทางก่อนเพื่อช่วยไม่ให้เกิดการติดขัดในการจราจร เก็บของมีค่าต่างๆ ในช่องไว้ของข้างหน้า และถือคอกุญแจรถเสีย สำรวจสภาพความเสียหายของรถอย่างคร่าวๆ และสำรวจสภาพความเสียหายของอีกฝ่ายเช่น สภาพรถ จำนวนสภาพผู้ได้รับบาดเจ็บในรถอีกคัน และจดจำไว้เพื่อป้องกันการเรียกค่าเสียหายเกินกว่าความเป็นจริง ถ้ารถมีประกันภัยควรแจ้งให้บริษัทประกันภัยมาจัดการให้

**การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุมีวิธีการย่อๆ ดังนี้**

1. ผู้ป่วยที่บาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง และกระดูกต้นคอ ห้ามอุ้มหรือพยุงให้เดินเพราะอาจทำให้บาดเจ็บมากขึ้นหรืออาจตายได้ ควรใช้วิธี

เปเลทาม คนเจ็บในสภาพนอนราบ ถ้าไม่มีเปเลทให้หามไปนอนบนแผ่นไม้ กระดาน

2. ควรช่วยผู้ที่ได้รับบาดเจ็บออกมาจากถนนก่อน เพื่อป้องกันรถที่เล่นตามมาทับตาย

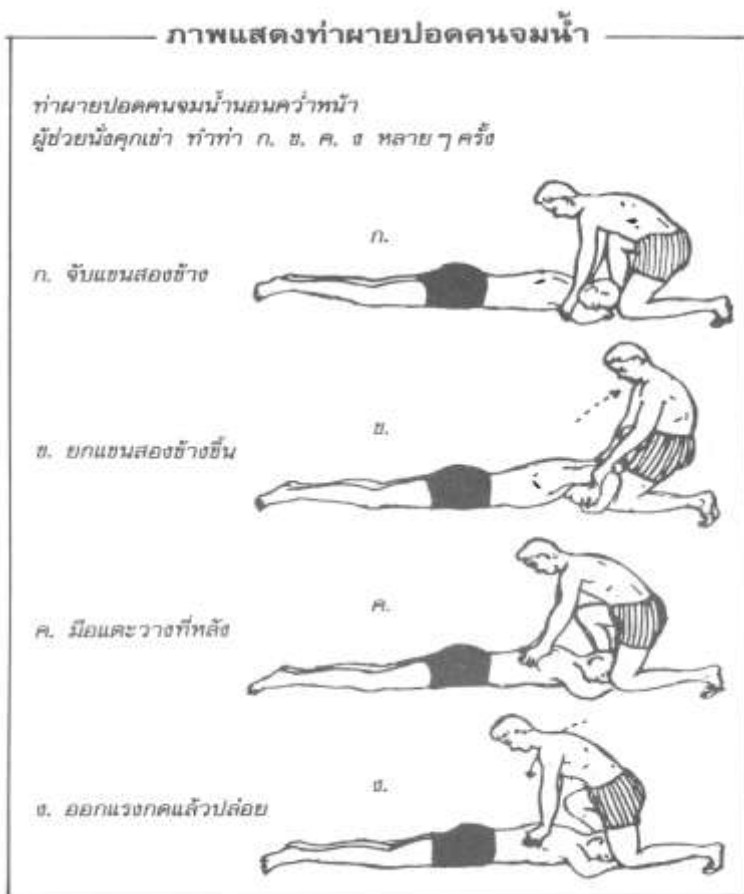
3. ผู้ที่มีบาดแผลโลหิตออกมาก ควรช่วยปฐมพยาบาลห้ามโลหิต โดยการใช้สายยางรัดเหนือบาดแผล คนที่มีบาดแผลโลหิตออกมากอาจถึงแก่กรรมจากการขาดโลหิตได้

4. รายที่ไม่หายใจแต่หัวใจยังเต้น ควรใช้การปฐมพยาบาล โดยวิธี เป่าปากช่วยชีวิตซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้ คือ จัดให้ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บนอนหงาย เช็ดของในปากออกให้หมดก่อน แล้วเอามือขวารองต้นคอห้อยหัวลงดึงคางให้สูง แหงนหน้าขึ้น ผู้ที่ช่วยก้มหน้าหายใจลึกกลั้นไว้แล้วเอapakแนบกับปากของผู้ได้รับบาดเจ็บ เป่าลมเข้าไปเป็นระยะ ตามช่วงการหายใจ พร้อมกับใช้มือซ้ายบีบจมูกคนเจ็บไว้ ถ้ากลัวสกปรกจะใช้ผ้าบางๆ กั้นระหว่างปากก็ได้ แต่ถ้าใช้ถุงยางลมเครื่องช่วยหายใจจะได้ผลมากกว่า วิธีใช้ปากต่อปาก แล้วรีบนำผู้ที่ได้รับบาดเจ็บส่งโรงพยาบาล

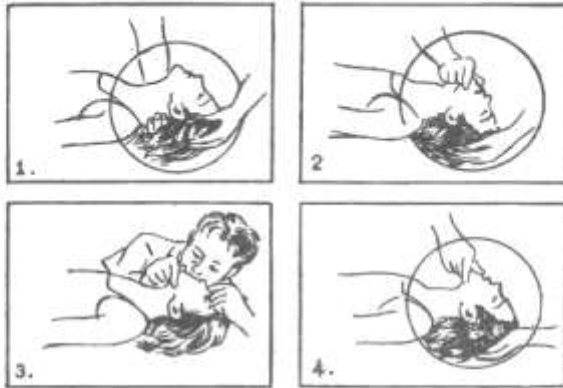
5. ในกรณีผู้ที่ได้รับบาดเจ็บมีการแน่นหน้าอก หายใจหอบ แสดงว่ามีโลหิตออกในทรวงอก หรือที่ช่องปอด หรือที่เยื่อหุ้มหัวใจ ในกรณีนี้ต้องรีบส่งโรงพยาบาล ให้แพทย์ใส่เครื่องช่วยหายใจ และเอ็กซเรย์ดูการบาดเจ็บแล้วทำการดูดเลือดออกจากทรวงอกต่อไป

6. ในกรณีที่ผู้ได้รับบาดเจ็บตกไปในน้ำ เมื่อช่วยขึ้นมาจากน้ำแล้วต้องจับคนเจ็บนอนคว่ำหน้าให้น้ำไหลออก และช่วยผายปอดทางด้านหลังจนน้ำออกหมดจึงจับนอนตะแคงให้เอียงปากลง และช่วยผายปอดซ้ำๆ ให้ผู้ได้รับบาดเจ็บไอและอาเจียนจนเสมหะและเศษของต่างๆ ในปากและ

หลุดออกมาหมด แล้วจึงให้นอนหงายหัวต่ำ แล้วช่วยผายปอดจนกว่าผู้นั้นจะหายใจได้



— ภาพแสดงการเป่าลมช่วยชีวิตผู้ที่ไม่หายใจ —



1. มือขวารองต้นคอ                      2. ดึงคางแหงนหน้าขึ้น  
 3. เป่าลมเข้าบิบบวมด้วยมือซ้าย    4. ปล่อยลมออกดึงคางแหงนหน้า  
 (ทำ 1. 2. 3. 4 หลาย ๆ ครั้งจนมีการหายใจเอง)

ภาพแสดงท่าพลิกตัวผู้ที่ได้รับบาดเจ็บให้นอนตะแคง



ผู้ช่วยสองคนช่วยกันพลิกผู้ได้รับบาดเจ็บให้นอนตะแคงเพื่อให้  
 อาเจียนให้น้ำออก และป้องกันสิ่งตกอุดหลอดลม ต้องช่วยกันพลิกเพื่อ  
 ป้องกันการบาดเจ็บกับกระดูกคอและหลังเคลื่อน



7. ในรายที่ได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ ผู้ป่วยอาจสลบตลอดไปถ้าได้รับความกระเทือนรุนแรง รายที่สลบชั่วคราวแล้วฟื้นขึ้น อย่าเพิ่งวางใจว่าปลอดภัยให้นอนพักต่ออีก 3 - 7 วัน ในรายเช่นนี้ผู้ป่วยจะมีอาการมากขึ้นถ้ามีโลหิตออกในเยื่อหุ้มสมอง จะมีอาการปวดศีรษะมาก อาเจียน ชีพจรเต้นช้าลงความดันโลหิตเพิ่มขึ้น และอาจชักหมดสติเมื่อเป็นมากขึ้น ในรายที่เป็นเช่นนี้ต้องนำเข้าโรงพยาบาลให้ศัลยแพทย์ผ่าตัดเปิดกะโหลกศีรษะ เอาโลหิตที่ตกอยู่ที่เยื่อหุ้มสมองออก ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่สมองควรให้นอนศีรษะสูงเพื่อช่วยการไหลเวียนของโลหิต

8. ในรายที่ถูกแทงหรือของแหลมปักคาอยู่ ห้ามดึงออก เมื่อมีของแหลมปักคาอยู่โลหิตจะออกน้อย จะเอาของแหลมออกจากแผลได้ต่อเมื่ออยู่ในห้องผ่าตัดแล้ว และแพทย์ผู้ผ่าตัดจะเป็นผู้เอาออกและตรวจเย็บบาดแผลเอง ถ้าผู้ที่ช่วยทำการปฐมพยาบาลเป็นผู้ดึงของแหลมออกเองก็เท่ากับเร่งให้เขาตายเร็วขึ้นจากการเสียโลหิต

**ผู้ที่อยากมีอายุยืนไม่ควรจะจับขีหรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์**  
เพราะเมื่ออุบัติเหตุรถคว่ำเองหรือชนกับรถยนต์ มักจะถึงแก่กรรมจากการที่ศีรษะโหม่งพื้นถนน คอหักตาย หรือกะโหลกศีรษะแตกมีโลหิตออกในสมองตาย รายที่บาดเจ็บมากเช่น แขนขาหัก ศีรษะแตกปากเปิดเป็นอุบัติเหตุที่พบเสมอจากการจับขีรถจักรยานยนต์ การป้องกันการกระแทกกระเทือนของสมอง อาจทำได้โดยการสวมหมวกกันศีรษะกระแทก ใส่แว่นกันลมทุกครั้งที่จะจับขีรถจักรยานยนต์ และไม่ควรดื่มสุราแล้วไปขี่รถจักรยานยนต์

## สำหรับผู้โดยสารรถประจำทาง ควรปฏิบัติดังนี้

1. รอรถที่ป้ายรถ ขึ้นบนทางเท้า ไม่ควรขึ้นบนถนน รอนรถหยุด และผู้โดยสารคนอื่นลงเรียบร้อยแล้วจึงก้าวขึ้น โดยก้าวเท้าขวาก่อนทุกครั้ง ควรเข้าไปหาที่นั่งกลางๆ รถซึ่งปลอดภัยกว่าที่นั่งข้างๆ หรือนั่งข้างหลัง

2. เมื่อลงจากรถต้องก้าวเท้าซ้ายลงก่อน อย่ากระโดดลงขณะที่รถยังจอดไม่สนิท

3. ไม่ควรขึ้นรถที่มีผู้โดยสารแน่น และไม่ควรเกาะบันไดรถ เพราะเคยมีคนตก และถูกเบียดกับเสาไฟฟ้าข้างถนนตายมาแล้ว

## ในการขึ้นรถแท็กซี่ให้ปลอดภัยมีวิธีการดังนี้

1. เลือกรถที่ค่อนข้างใหม่ เพราะรถเก่าความปลอดภัยมีน้อยยิ่งรายที่ถูกชนบ่อยๆ สังเกตได้จากรอบนูนหรือสีถลอก ยังไม่ควรเรียกให้หยุดรับเลย

2. จดจำหมายเลขทะเบียนรถและชื่อผู้ขับทุกครั้งที่ใช้ขึ้นรถแท็กซี่ และไม่ควรขึ้นรถที่ได้กลิ่นสุราจากลมหายใจของคนขับ

3. ควรนั่งหลังคนขับเสมอ ไม่ควรนั่งคู่คนขับ เพราะเวลารถแท็กซี่ชนกับรถคันอื่น คนขับแท็กซี่จะปลอดภัยกว่าผู้โดยสารที่นั่งข้างหน้าซึ่งไม่มีพวงมาลัยจะจับ ศีรษะมักจะถูกกระชกขาด ถึงแม้จะนั่งด้านหลังแต่นั่งด้านซ้าย เวลาเกิดอุบัติเหตุรถชนกันขึ้น ผู้โดยสารที่นั่งข้างหลังกระเด็นไปข้างหน้า ศีรษะกระแทกกับเครื่องวัตรระยะทางสำหรับเก็บค่าโดยสาร ทำให้คอหักตายได้เช่นกัน

4. เวลาลงควรลงด้านใน (ด้านซ้าย) ชิดขอบถนน และก้าวเท้าซ้ายลงก่อนทุกครั้ง

## การปฏิบัติตนเวลารถยนต์ที่นิ่งไปตกลงในแม่น้ำหรือที่น้ำลึกมาก

1. ไม่ต้องตกใจ ให้คุมสติ คิดดูว่าประตูรถยนต์อยู่ด้านไหน ให้พยายามหาตำแหน่งที่ไม่ซำรุด เพื่อที่จะเปิดออกได้ไม่ติดขัด และให้ปลดล็อกประตูเตรียมไว้ ถอดเข็มขัดนิรภัยไว้ก่อน
2. อย่าเพิ่งรีบร้อนเปิดประตูรถยนต์ทันที ประตูจะเปิดไม่ออก เพราะแรงน้ำดันนอกรถยนต์จะอัดประตูไว้
3. นั่งรอเฉยสักครู่ รอจนกระทั่งน้ำเข้ามาในรถยนต์จนเต็มคันแล้ว จึงเปิดประตูออกได้ และกลับหายใจไว้
4. เมื่อเปิดประตูแล้วรีบดำน้ำ และรีบติดตัวโผล่ขึ้นผิวน้ำมองหาฝั่งที่ใกล้ที่สุดจึงว่ายน้ำและหาทางพุงตัวเข้าไปหาฝั่งที่หมายตาไว้แล้ว
5. ควรแนะนำผู้ที่อยู่ในรถด้วยกันให้ปฏิบัติตนตามวิธีเอาชีวิตรอดจากการติดอยู่ในรถยนต์เวลารถตกน้ำลึก ถ้าวัยน้ำแก่ควรช่วยเหลือผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็นด้วย

## สำหรับผู้เดินทางควรปฏิบัติดังนี้

1. เดินทางทางเท้าหรือขอบถนนด้านขวาทุกครั้ง การเดินทางขวา จะช่วยให้เห็นรถที่แล่นมาข้างหน้าเพราะการจราจรในเมืองไทยให้รถแล่นชิดซ้าย
2. ข้ามถนนเฉพาะที่ทางม้าลายเวลาต้องรอสัญญาณไฟให้หยุด แล้วรถหยุดให้แล้วเท่านั้น การข้ามถนนควรข้ามเร็วๆ ไม่ควรเดินอ้อยอิ่ง บางรายถูกชนบนทางม้าลาย เพราะไปข้ามขณะที่ยังรถยนต์แล่นอยู่ชกไขว้
3. ในที่มีสะพานให้ข้ามถนน ควรข้ามสะพานจะปลอดภัยกว่า
4. ไม่วิ่งข้ามถนนหรือตัดหน้ารถในระยะกระชั้นชิด

5. ไม่แต่งกายด้วยสีเข้ม เช่น สีดำ สีน้ำเงิน ในเวลากลางคืน

6. ไม่เดินในที่มืดและเปลี่ยว เพราะนอกจากจะถูกรถชนแล้วยังอาจถูกจี้ทำร้ายร่างกายได้

คนในวัยทำงานนอกจากจะถึงแก่กรรมเพราะอุบัติเหตุแล้วต่างๆ แล้ว ยังเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งไข้เจ็บ เป็นต้นว่า มาลาเรีย มาลาเรียมักเป็นรุนแรงกับคนต่างถิ่นที่ไปต่างจังหวัดที่มีโรคนี้ เช่น จังหวัดตราด จันทบุรี ระยอง เพชรบูรณ์ นครราชสีมา ปราจีนบุรี ฯลฯ เพื่อความไม่ประมาทเมื่อจะเดินทางไปที่มีโรคควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง และเวลาป่วยเป็นโรคมาลาเรียต้องรีบให้แพทย์รักษา เพราะ โรคนี้ปัจจุบันรักษาหายยาก เพราะเชื้อมาลาเรียคือยา และโรคเป็นรุนแรงกว่า

ไข้มาลาเรียจะมีอาการหลังยุงกัดที่มีเชื้อกัด 10-12 วัน จะมีการจับไข้หนาวสั่น ต่อมาไข้สูง ปวดหัว อาเจียน พอสร้างไข้เหงื่อออกมากเป็นอย่างนี้ทุกวัน หรือวันเว้นวัน เป็นใหม่ๆ อาจจับไข้วันละ 2 ครั้งก็ได้จนหมดสติ

คนหนุ่มที่ป่วยมีอาการดีขึ้น มีสาเหตุมาจากโรคตับอักเสบไวรัส เอ หรืออี มีอาการเป็นไข้ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว จุกบริเวณชายโครงขวา หลังไข้ลงตาจะเหลืองผิวหนังจะเหลือง บัสสาวะจะมีสีเหลืองเข้มเกิดจากเชื้อไวรัส เมื่อป่วยควรหยุดพักรักษาตัวอย่างจริงจัง และนานตามคำสั่งของแพทย์ โรคนี้ติดต่อโดยทางอุจจาระ ผู้ที่มีอนามัยรับประทานแต่น้ำและอาหารสะอาดและปรุงด้วยความร้อนอยู่เสมอ มักจะไม่เป็นโรคนี้ โรคนี้รวมทั้งโรคทางลำไส้ทั้งหลาย เช่น โรคท้องร่วง โรคบิด ฯลฯ นอกจากแมลงวันจะเป็นพาหะนำโรคให้แพร่กระจายแล้วผู้ที่ป่วยเองเป็นผู้แพร่เชื้อ เช่น เข้าส้วมถ่ายอุจจาระแล้วไม่ล้างมือให้สะอาด แต่กลับมาทำอาหารหรือยกอาหารและน้ำไปบริการผู้อื่นทำให้ผู้อื่นติดโรคไปด้วย

โรคไตชานในผู้หญิงวัยสี่สิบ รูปร่างอ้วน มีอาการปวดท้องบ่อยๆ เกิดจาก  
น้ำในถุงน้ำดี ส่วนโรคไตชานในคนสูงอายุมักเกิดจาก มะเร็งตับหรือมะเร็ง  
ท่อน้ำดี

โรคไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบซี และไวรัสตับอักเสบดี  
ติดต่อทางน้ำเหลือง น้ำกาม และโลหิต เช่นเดียวกับโรคเอดส์

หลักการปฏิบัติของผู้ป่วยที่อยู่ในวัยทำงานที่จะทำให้มีอายุยืนและ  
ทำงานไม่เหนื่อย คือรู้จักแบ่งเวลาเช่นวันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง แบ่งให้เป็น  
เวลาทำงานเสีย 8 ชั่วโมง เวลานอนหลับพักผ่อน 8 ชั่วโมง (ควรเข้านอน  
ตั้งแต่ 22.00 น. ตื่นเวลา 06.00 น. วันรุ่งขึ้น) อีก 8 ชั่วโมง ให้เป็นเวลา  
สำหรับกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะการออกกำลังกาย  
กายบริหาร งานอดิเรก และการพักผ่อน เป็นต้น เมื่อเสร็จงานประจำวัน  
แล้ว ควรจะเลิกคิดถึงงานเสีย บางคนขยันหอบงานมาทำต่อที่บ้านอย่างนั้น  
ไม่สมควร ควรจะมีเวลาผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจบ้าง  
การทำงานควรมีเวลาหยุดพักให้หายเหนื่อย เช่น วันสุดสัปดาห์ หรือ  
วันหยุดพักร้อน เป็นต้น

หลังจากตื่นนอนทำกิจวัตรประจำวันแล้ว ควรมีเวลาบริหาร  
ร่างกายตอนเช้าประมาณ 15 นาที ตอนบ่ายเลิกงานควรออกกำลังกายเล่น  
กีฬาอีกประมาณครึ่งชั่วโมง เวลาเช้านอนไปทำงานควรมีเวลาไหว้พระ  
การไหว้พระตอนเช้าเป็นสิ่งที่ควรกระทำเสมอให้เป็นปกติวิสัย เพื่อให้เรา  
มีความปลอดภัยทางร่างกายและจิตใจขณะที่จะไปทำงาน ทำให้เรามีเวลา  
พิจารณาหาเวลาข้อบกพร่องของผลงานที่เราได้ทำมาแล้ว และเกิดความคิด  
ริเริ่มใหม่ในงานที่เราจะปฏิบัติต่อไปในวันนี้ สำหรับผู้ที่นอนหลับยากควร  
ไหว้พระก่อนนอนจะช่วยให้หลับสนิทคลายความกังวลได้ ความ

ปรารถนาของคนเราทุกวันนี้ขอพร ก็เพื่อพ้นทุกข์ พ้นภัยและไม่มีโรค  
รุนแรง

การกราบและสวดมนต์ไหว้พระพุทธรูปนั้น เรานิยมจุดธูป 3 ดอก  
เทียน 2 เล่ม และดอกไม้พองาม รูป 3 ดอก เป็นเครื่องบูชาพระพุทธรูปเจ้า  
หมายความถึงการบูชาพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระ  
กรุณาธิคุณเทียน 2 เล่มที่จุดเป็นการบูชาพระธรรม ซึ่งอาจแบ่งเป็นโลกีย  
ธรรมและโลกุตระธรรม หรือพระธรรมที่ใช้ปฏิบัติเพื่อดำรงอยู่ในสังคม  
และพระธรรมที่ใช้ปฏิบัติเพื่อความสุขาทางใจเพื่อการฝึกสมาธิและปัญญา

วิธีการสวดมนต์ขอพรพระนั้น ถ้าไม่สามารถจะสวดเป็นภาษา  
บาลี อาจสวดเป็นภาษาไทยง่ายๆ โดยการนั่งคุกเข่าพนมมือ ถวายการ  
ออกเสียงพร้อมด้วยคำรังจิตน้อมเคารพบูชาคุณพระรัตนตรัยสวดมนต์  
ถวายพระพุทธรูป ถวายการสักการบูชา

ถวายทักษิณา ยกย่องพระเมตตาคุณพระรัตนตรัย นมัสการสารภาพ  
ในอัมปวิชัยและอาปัติตติพิศพลาดล่วงละเมิดในอดีตขอพระบารมีพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอย่าให้จิตหวั่นไหว ปราศจากโรคพยาธิ สรรพ  
ภัยอันตรายแล้วจึงกราบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง หรือ จะกล่าวดังนี้ “กรรม  
ชั่วทั้งหลายที่ข้าพเจ้าได้กระทำเป็นอดีต ก็เนื่องด้วยความโลภ, โกรธ, หลง  
ครอบงำ จะโดยกายก็ดี วาจาก็ดี หรือใจก็ดี บัดนี้ ต่อพระพักตร์พระพุทธร  
องค์ ข้าพเจ้าขอขมากรรมนั้นๆ” การขอขมาลูกแก้วโทษหมายถึงว่าได้รู้สำนึก  
ตัวในกรรมชั่วที่ได้กระทำให้ไปแล้วในอดีตเพื่อเตือนตัวเราเองว่าจะระงับการ  
กระทำชั่วนั้นๆ ในวันนี้ที่เราจะออกจากบ้านไปทำงาน

## การปฏิบัติตนโดยไม่ประมาทควรทำดังนี้

1. มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เว้นจากการฆ่าและทำร้ายมนุษย์และสัตว์
2. ประกอบอาชีพที่ดีมีความปลอดภัยต่อชีวิต และมีรายได้ดีพอควรแก่การครองชีพและเว้นจากการลักทรัพย์ของผู้อื่น ไม่โลภ ไม่โกง และไม่ทำการคอร์รัปชัน
3. มีความสำรวมในกามและเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม การที่ไม่ล่วงประเวณีลูกเมียสามีของผู้อื่น โอกาสที่จะถูกฆ่าตายฐานคบชู้ก็หมดไป ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุข
4. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น คนทั่วไปจะให้ความเชื่อถือและโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมีง่ายขึ้น เว้นจากการพูดเท็จ พูดหยาบคาย และพูดต่อเสียด การพูดดีนอกจากจะมีคนเชื่อคำพูดเราแล้ว ยังมีคนนิยมในคุณค่าของเรายิ่งขึ้น
5. มีสติสัมปชัญญะ มีความระลึกรู้ได้ คอยสำนึกอยู่เสมอในการกระทำกิจต่างๆ เว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติด เช่น ฝิ่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาไอซ์ และบุหรี่ เป็นต้น การดื่มสุราทำให้อายุสั้นเนื่องจากพิษสุราเรื้อรังทำให้สมองเสียบ มือสั่นทำงานไม่ได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ถูกหลอกลวงง่ายและอาจตายได้ด้วยโรคตับแข็ง นอกจากนี้การขับรถหลังจากดื่มสุราอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุรถชนได้ง่าย ฝิ่น เฮโรอีน กัญชา ยาเสพติด ฯลฯ ไบกระทมมลิ้นแต่ทำให้อายุสั้นผู้ที่เริ่มสูบกก็เหมือนก้าวขาข้างหนึ่งไปสู่ยมโลกแล้ว ส่วนการสูบบุหรี่ยกนอกนอกจากจะเสียเงินโดยไร้ประโยชน์แล้ว บุหรี่ยังเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคต่อไปนี้ คือ โรคเส้นโลหิตในหัวใจตีบ ทำให้ตายด้วยโรคหัวใจวาย เป็นมะเร็งที่ปอด และทำให้กระเพาะอาหาร

เป็นแผล จากการค้นพบปรากฏว่าผู้ที่สูบบุหรี่มากขึ้นเท่าไรจะตายเร็วขึ้นเท่านั้น

โรคมะเร็ง เป็นอีกโรคหนึ่งที่คร่าชีวิตคนวัยสี่สิบขึ้นไป ผู้ชายมักจะเป็นมะเร็งตับหรือท่อน้ำดี ซึ่งจะมีอาการตาเหลืองตัวเหลือง ปวดท้องชายโครงขวา และน้ำหนักลด ผลการรักษาจะดีถ้าได้รับการวินิจฉัยและรักษาโดยเร็ว ผู้หญิงวัยสาวมักจะเป็นมะเร็งที่เต้านม โรคนี้อาจจะป้องกันและรักษาได้ ถ้าหากสตรีจะหัดสังเกตเต้านมของตนเอง และหลีกเลี่ยงความอยุ่ที่จะปรึกษาแพทย์ เวลาอาบน้ำควรสังเกตหัวนมของตนเองว่าอยู่ในระดับเท่ากันทั้ง 2 ข้างหรือไม่ ข้างที่เป็นมะเร็งจะหดสูงกว่า สังเกตสีของผิวที่เต้านม และควรระวังหัดคลำเต้านมเวลาอาบน้ำว่ามีก้อนเนื้ออะไรเกิดขึ้นในเต้านมหรือไม่ ถ้ามีการรีบปรึกษาแพทย์ผ่าตัดออกโดยเร็วอย่าทิ้งไว้นาน ถ้าเป็นมะเร็งจะลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้และตับได้ และแผลที่เกิดจากเต้านมอาจเป็นแผลมะเร็ง นอกจากนี้ถ้ามีอาการผิดปกติเช่น มีโลหิตปนน้ำนมออกมา ควรจะสงสัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม

มะเร็งของปากมดลูกเกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชพีวีซึ่งติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อเอชพีวีก่อนการมีเพศสัมพันธ์ ให้แพทย์ตรวจภายในปีละ 2 ครั้งเป็นประจำ และให้สงสัยไว้เสมอว่า เวลาที่มีโลหิตออกในเวลาที่ไม่ใช่เวลาเป็นประจำเดือน และมีอาการระดูขาวมากและมีกลิ่นผิดปกติมากกว่าเดิมอาจจะเป็นมะเร็งที่ปากมดลูกได้ มะเร็งของปากมดลูกถ้าได้รับการรักษาเร็วภายใน 3-6 เดือนที่เริ่มเป็นอาจหายขาดได้ แต่จะหมดหวังถ้าทิ้งไว้นานเป็นปีๆ

โรคระเพาะอาหารและลำไส้เป็นแผล พบบ่อยในวัยทำงานที่มีความเครียดทางจิตใจมาก และเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เฮลิโคแบคเตอร์ ไพลอไร ทำให้มีอาการปวดท้องเวลาหิวหรือปวดเวลา



รับประทานอึใหม่ๆ ผู้ป่วยที่เป็นโรคกระเพาะอาหารเป็นแผล ถ้าไม่รักษา อาจตายจากแผลทะลุรั่ว หรือโลหิตออกจากแผล มีอาการอาเจียนเป็นโลหิต และเป็นลมจากการเสียโลหิตต้องรีบแก้ไขด่วน โดยนำเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพื่อให้เลือดช่วยชีวิต โรคกระเพาะเป็นแผลอาจเกิดจากการสูบบุหรี่มาก และจากการรับประทานยาแก้ปวดไข้มากรวมทั้งยาเพนนิซิลินด้วย บางรายที่หายแล้วกลายเป็น โรคกระเพาะอาหารส่วนปลายตีบตัน ทำให้อาเจียน รับประทานอาหารไม่ได้ ชูบผอมลง ต้องไปผ่าตัดกระเพาะออกเป็นบางส่วน โรคกระเพาะอาหารมีอาการคล้ายกับมะเร็งกระเพาะอาหาร ถ้ารับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น ในรายที่มีอาการอาเจียนเป็นเลือด ถ่ายอุจจาระสีดำ น้ำหนักลด หรือมีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจเพิ่มเติม

**โรคโลหิตจาง** เป็นสาเหตุการตายของคนที่ชอบซื้อยารักษาตนเอง และรับประทานยาที่เป็นพิษต่อไขกระดูกนานๆ สตรีมีโอกาตายมากกว่าบุรุษ เพราะในขณะที่ตั้งครรภ์อาจตายจากการคลอดบุตรได้ ถ้ามีอุปสรรคในการคลอดและการตั้งครรภ์ ซึ่งข้อนี้จะแก้ไขได้โดยการฝากครรภ์ และคลอดบุตรในโรงพยาบาลที่ทันสมัยการแท้งบุตรตามธรรมชาติมักไม่ค่อยตาย เพราะมักจะรักษาทัน เพียงแต่ได้รับการถ่ายโลหิตช่วยเล็กน้อย และรับการชูดมดลูกให้ลอกออกหมด แต่สตรีวัยสาวที่ไปทำแท้งโดยผิดกฎหมายกับผู้ที่ไม่มีความรู้ มักจะตายเพราะการปกปิด การตัดสินใจผิด ความอายและความง้อ สาเหตุการตายมาจากฝีมือผู้ที่ทำแท้งให้ เช่น ทำให้มดลูกทะลุบ้าง ทำให้เสียโลหิตมากเพราะรกออกไม่หมดและส่วนมากตายด้วยโรคแทรก เช่น เครื่องมือไม่สะอาด ทำให้มดลูกอักเสบ มีไข้ เพราะเชื้อโรคติดเข้าไปในมดลูก เป็นเหตุให้ตายจากการแท้งติดเชื้อโรครุนแรง การปรับปรุงสถานีอนามัยให้มีอุปกรณ์การแพทย์ครบและทันสมัย การ

พัฒนาความรู้ความชำนาญของผู้ทำผดุงครรภ์และการคลอดบุตร การอบรมให้ความรู้ในการเลี้ยงเด็กแก่สตรีมีครรภ์ ทั้งสามประการนี้จะช่วยชีวิตสตรีและทารกในชนบทได้มาก

**วัณโรคปอด** เป็นสาเหตุการตายของคนในวัยทำงานมาก วัณโรคปอดอาจรู้ได้เร็ว ถ้ามีการตรวจสุขภาพโดยการฉายเอ็กซเรย์ปอดปีละครั้ง และวัณโรคหายได้ถ้าได้รับการรักษาเร็วและรักษาติดต่อกันนาน 6 เดือน วัณโรคมีอาการสังเกตง่ายๆ เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง เหงื่อออกมาก เวลากลางคืน มีไข้เวลาบ่ายถ้าเป็นมากเวลาไอจะมีโลหิตปนเชื้อโรคและเสมหะออกมา วัณโรคป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. ในวัยเด็ก และไม่อยู่ใกล้ชิดกับคนป่วยที่เป็นโรคปอด การกินคืออยู่ดี สุขภาพดีจะปลอดภัยจากวัณโรค วัณโรคติดต่อโดยการถูกผู้ป่วยโรคไอรด จามรด จูบปาก สัมผัสหายใจหรือรับประทานเชื้อโรคเข้าไป

**โรคเบาหวาน** มี 2 ชนิดคือ ชนิดที่เป็นกับเด็กมักเกิดจากกรรมพันธุ์ตับอ่อนไม่ปกติไม่หลังอินซูลิน หรือมีอินซูลินที่จะใช้ในการเผาผลาญน้ำตาลไม่พอ ส่วนผู้ใหญ่โดยมากเริ่มป่วยเป็นโรคเบาหวานเมื่ออายุประมาณสี่สิบ หรืออีกนัยหนึ่งเริ่มเป็นในระยะที่ร่ำรวย รับประทานอาหารมากขึ้น และทำงานออกแรงน้อย อินซูลินที่ตับอ่อนผลิตขึ้นไม่พอหรือร่างกายมีภาวะดื้อต่ออินซูลินเมื่อเริ่มป่วยใหม่ๆ จะอ้วนขึ้นมาก แต่เมื่อป่วยมากจะผอมลง โรคเบาหวานวินิจฉัยง่าย โดยการตรวจหาปริมาณน้ำตาลในโลหิต และในปัสสาวะ ผู้ป่วยจะมีอาการ 3 อย่าง คือ รับประทานจุ ดื่มน้ำมาก กระหายน้ำตลอดเวลา และปัสสาวะมาก โรคเบาหวานนี้ถ้าได้รับการรักษาเร็ว และไม่ทอดทิ้งการรักษา ผู้ป่วยอาจมีชีวิตอยู่ต่อไปได้นานเพราะปัจจุบันมียาคีหลายชนิด

โรคไต ก็เป็นโรคที่ทำให้อายุสั้น โรคไตแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ เป็นที่เนื้อไตอักเสบ มีอาการหน้าบวมปัสสาวะน้อย มักเป็นมาตั้งแต่เด็กๆ ชนิดนี้เกิดจากพิษของเชื้อโรคในคอ มักเป็นภายหลังเป็นโรคเจ็บคอต่อมทอนซิลอักเสบ อีกชนิดเป็นที่กรวยไต มักมีอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบด้วย ผู้ป่วยจะมีอาการเป็นไข้หนาวสั่นปัสสาวะบ่อยๆ และปวดเวลาถ่ายปัสสาวะ มีโลหิตปนในปัสสาวะ และถ้าเป็นบ่อยๆ มักจะมีนิ่วเกิดขึ้นด้วยโรคไตถ้าเป็นนานๆ จะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงสตรีที่ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง หรือความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจรั่ว ถ้ามีครรภ์จะมีอาการมากขึ้น ทำให้มีอายุสั้น

ประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหารแทบทุกชนิดแต่เป็นที่น่าเสียดายที่ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศตามชนบทและท้องถิ่นไม่ได้พัฒนา ป่วยเป็นโรคขาดอาหารและวิตามินกันมากโรคขาดอาหารนี้บั่นทอนชีวิตคนไทยมาก และทำให้เสียเศรษฐกิจของประเทศเพราะทำให้พลเมืองทำงานไม่ได้ผลเต็มที่ การเป็นโรคขาดอาหารอาจเป็นเพราะความยากจน และการขาดความรู้ในเรื่องคุณภาพของอาหาร ยกตัวอย่างเช่น คนชนบทเลี้ยงไก่ มีไข่เอาไปขายเสีย ไม่กล้ารับประทานไข่เพราะกลัวแสลง รับประทานข้าวกับน้ำพริกทำให้ผอมและเป็นโรคเหน็บชา หน้าบวม เพราะขาดวิตามินบีหนึ่ง การขาดวิตามินบีสองปากจะเปื่อยขาดวิตามินบีหก จะเวียนหัวไม่มีแรง ขาดวิตามินบีสิบสองจะเป็นโรคโลหิตจางและประสาทเสื่อม ขาดวิตามินแพนโททีเนตผมจะหงอกก่อนวัยขาดวิตามินซีโลหิตจะออกง่าย ขาดวิตามินเอตาจะบอดและเป็นโรคผิวหนังคางคก ขาดวิตามินไนอาซินลิ้นจะลิ้นหน้าจะดำผิวจะดำแดงขาดวิตามินอีจะเป็นหมัน ขาดวิตามินดีและแคลเซียมจะเป็นโรคกระดูกอ่อน แต่ส่วนใหญ่จะขาดเหล็ก ทำให้ซุบซิดโลหิตจางไม่มีแรง พวกวิตามิน

และเหล็กตามปกติมีในอาหารอยู่แล้ว เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่ไก่ นมสด ไข่  
เป็ด ถั่วต่างๆ ผักและผลไม้ แต่คนไทยที่ยากจนและขาดความรู้ จะไม่  
รับประทานอาหารพวกนี้ เป็นต้นว่ามะละกอก็จะมีวิตามินต่อเมื่อสุกแล้ว แต่  
คนไทยชอบรับประทานอาหารดิบๆ โดยทำส้มตำมะละกอ ผู้ที่รับประทาน  
ผักต้มจิ้มน้ำพริกจะขาดวิตามิน แต่ถ้ารับประทานผักต้มในน้ำซุบหรือแกง  
จะไม่ขาด เพราะวิตามินออกจากผักมาอยู่ในน้ำแกง

สมองเด็กจะไม่เติบโต ถ้าในขวบแรกไม่ได้รับประทานอาหาร โปรตีนและ  
เสริมธาตุเหล็กเพียงพอ เช่น ไม่ได้รับนมมารดา นมผง หรือนมวัว บางราย  
เอาข้าวเหนียวหรือแป้งข้าวเจ้าเลี้ยงเด็ก ทำให้เด็กซูบซีด ไม่ฉลาดเท่าที่ควร  
และอายุสั้น ชาวอีสานป่วยเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับกันมาก เพราะชอบ  
รับประทานปลาแดกซึ่งเป็นปลาร้าดิบๆ ไม่รู้จักใช้ความร้อนทำลายเชื้อ  
พยาธิ ชาวเหนือและชาวกรุงชอบรับประทานແໜ່ນ ลาบดิบ หมูสะเต๊ะ  
เนื้อสะเต๊ะที่ปรุงไม่สุกจริง ทำให้เป็นโรคตัวสีดำได้จากการรับประทานหมู  
มีเชื้อเม็ดสีสาๆ แต่กึ่งปลาดิบ เช่น ส้มผัก ทำให้เป็นโรคพยาธิตัวจิ๊ด ซึ่งมี  
อาการคันและบวมเป็นแห่งๆ

มีความเชื่อกันว่าคนจนเท่านั้นที่เป็นโรคขาดอาหาร แต่ผู้เขียนพบ  
ผู้ป่วยที่ร่ำรวยเงินทองป่วยเป็นโรคขาดอาหารก็มี บางรายเป็นเพราะความ  
เข้าใจผิดกลัวจะมีไขมันมาก กลัวเส้นโลหิตแข็ง กลัวอ้วน อะไรก็ไม่กล้า  
รับประทาน บางรายก็เป็นเพราะโง่ ต้องการเงินไว้ซื้อเครื่องประดับและ  
เสื้อผ้าสวยๆ ใส่ แต่ผิวพรรณซูบซีดผอมแห้งอายุสั้นไม่สนใจ

เรื่องอาหารนี้เป็นเรื่องใหญ่ คนส่วนมากยังไม่รู้จักอาหารที่มีคุณค่า  
บางรายรับประทานแต่ข้าวมากก็จะอ้วนมาก คนอ้วนนอกจากจะเป็นเพราะ  
ต่อมที่ทำน้ำหล่อเลี้ยงชีวิตต่างๆ ผิดปกติแล้ว คนอ้วนส่วนใหญ่เป็นเพราะ  
ตามใจปาก ชอบรับประทานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ร่างกาย

ของคนเราต้องการอาหารในปริมาณวันละ 2,500 แคลอรี รายที่ทำงานหนัก มากก็อาจจะต้องการมากถึง 3,400 แคลอรี เช่น กรรมกร นักกีฬา เป็นต้น พบว่าคนไทยโดยเฉลี่ยรับประทานอาหารในระดับวันละ 1,770 แคลอรี เท่านั้น ผู้ที่รับประทานไม่พอก็จะผอม แต่ในรายที่ลงพุงและอ้วนขึ้นมักจะ รับประทานวันละ 2,500-3,500 แคลอรี คนที่อ้วนเกินไปมีวิธีต่างๆ ที่จะลด น้ำหนักคือ

1. จำกัดอาหารรับประทานวันละ 900 แคลอรี เพื่อให้ร่างกายเอาไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้มากำใช้ การอดอาหารไม่รับประทานเลยอาจจะตายได้ หรือจะรับประทานเพียงหนึ่งในสามของปริมาณอาหารที่รับประทานประจำวันในขณะที่อ้วน

2. อย่าตามใจปาก ไม่รับประทานของหวาน ไม่รับประทานจุลจิก เมื่อหิวให้รับประทานผักผลไม้แทน ให้รับข้าวรับประทานให้น้อยลง คือวันละ 2 มื้อก็พอ และไม่ควรรับประทานเกินมื้อละจาน งคของทอดด้วยให้ใช้ต้มแทนอาหารที่มีน้ำมันไม่รับประทาน เช่น หมูสามชั้น ให้รับประทานหมูเนื้อแดงแทน

3. ออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกายทุกๆ วัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน

4. ขาดความอ้วนจะช่วยในรายที่ไม่สามารถระงับความหิวได้ ยาช่วยไม่ให้หิว และทำให้เบื่ออาหารเท่านั้น ยาต้องรับประทานตอนเช้า มิฉะนั้นจะนอนหลับยาก

5. ควรมีการชั่งน้ำหนักทุกวัน จะได้รับทราบการลดน้ำหนักได้ผลแค่ไหน เมื่อลดน้ำหนักลงได้ตามที่ต้องการแล้ว ต่อไปก็รับประทานอาหารพอสมควรเท่าที่ร่างกายต้องการ

หลักการในการรับประทานอาหารโดยทั่วไปมีว่า ให้รับประทานพอประมาณ รับประทานอาหารที่สุกด้วยความร้อน รับประทานอาหารข้าวพอกควรแต่รับประทานกับมากๆ วิตามินแร่ธาตุต่างๆ อย่าให้ขาดอาหารเนื้อนมไข่ มีประโยชน์สำหรับเด็กและคนวัยรุ่น รวมทั้งคนที่อยู่ในวัยทำงาน อาหารปลาเหมาะสำหรับคนสูงอายุ อาหารผักดีสำหรับผู้ที่กลัวอ้วนและคนที่เส้นโลหิตแข็ง อาหารเค็มและอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงไม่เหมาะสำหรับคนสูงอายุและคนป่วย อาหารสกปรกไม่ควรรับประทานจะทำให้ท้องร่วง อาหารที่ปรุงไว้ค้างคืนหรืออาหารแห้งที่เก็บไว้นานจนเชื้อราขึ้น เช่น ข้าวโพด พริกแห้ง ถั่วลิสง ฯลฯ อาจมีสารพิษเรียกว่าอะฟลาทอกซิน สารนี้แม้ถูกความร้อนก็ยังไม่สลายตัวไป ถ้าได้รับประทานสารนี้มากจะทำให้สมองบวมเกิดอาการชักตายได้ ผู้ใหญ่รับประทานบ่อยๆ จะทำให้เป็นมะเร็งตับได้ อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่มีคุณค่า ย่อยง่าย ปรุงให้อร่อยน่ารับประทาน โดยไม่ใส่ผงชูรส และมีวิตามินรวมทั้งแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม, ฟอสฟอรัส, เหล็ก, เกลือ, โซเดียม, โปแตสเซียม และคลอไรด์ ปริมาณพอเพียง

**ข้อเตือนใจสำหรับคนในวัยทำงานที่อยากมีอายุยืนมีดังนี้**

### **1. ควรจะรู้จักตัวเอง**

ก. ควรทราบว่าตนเองมีหมู่เลือดอะไร หมู่เลือดมี 4 หมู่ คือ เอ บี เอบี และ โอ ข้อนี้มีความสำคัญเมื่อมีการถ่ายโลหิตช่วยชีวิต เพราะทำได้ทันที

ข. ควรทราบน้ำหนักของตัวเอง และเทียบดูว่าอยู่ในระดับมาตรฐานหรือไม่ ถ้าพอมไปก็เพิ่มน้ำหนักขึ้น ถ้าอ้วนไปก็ควรลดน้ำหนักลง ถ้าหากอ้วน น้ำหนักมาก ควรรักษาสาเหตุและปรึกษาแพทย์ โรคที่ทำให้น้ำหนักลดเร็วนอกจากโรคขาดอาหารแล้ว ยังมีโรค มะเร็ง เบาหวาน คอหอยพอกเป็นพิษ และโรคประสาท

ค. เวลาส่องกระจกแทนที่จะมุ่งด้านเสริมสวยอย่างเดียว ควรรู้จักสังเกตหน้าตาตัวเองในกระจกว่าเป็นอย่างไร หน้าตามีความกังวลฉายอยู่หรือไม่ เปลือกตาซีดหรือไม่ ตาเหลืองเป็นติชานหรือไม่ ผมหอกก่อนวัยหรือไม่ รูปร่างลงพุงหรือไม่ เป็นต้น

ง. ถ้าเคยแพ้อาหารและยาชนิดไหนควรจำไว้ให้ดี ห้ามรับประทานยาอีก รวมทั้งยาชนิด ยาหยอด ยาป้าย เพราะอาจตายได้ถ้าแพ้อีกครั้ง

จ. ควรมีการตรวจสุขภาพกับแพทย์ทุกๆ 6 เดือน หรือ 1 ปี และตรวจทันทีที่มีอาการผิดปกติ หรือสงสัยว่าจะเริ่มป่วย เช่น ปัสสาวะกลางคืนบ่อยกว่ากลางวัน หรืออุจจาระร่วงหรือผูกมาก ฯลฯ

## 2. ควรรู้จักการแก้ไขตนเอง

รักษารูปร่างให้สมบรูณ์และได้สัดส่วน ถ้าจิตใจไม่ปกติควรแก้ไขเสีย ชายที่ชอบพาเพื่อนหญิงไปที่เปลี่ยว ควรจะเลิกเสียก่อนที่จะถูกจีทำร้าย เพื่อชิงทรัพย์ ฆาตกร หรือเพื่อนสาว ส่วนสตรีที่ชอบไปโรงแรมกับชาย ระวังถูกหลอกและพาไปฆ่าเป็นศพตามข่าวที่พบเสมอในหน้าหนังสือพิมพ์ คนที่ชอบเที่ยวกลางคืน ควรจะลดและงดเสียบ้างเพื่อถนอมร่างกายให้ได้พักผ่อนเพียงพอ คนที่สูบบุหรี่จัดควรลดจำนวนลงและเลิกสูบบุหรี่ ถ้าหากเลิกไม่ได้จริงๆ ควรสูบล้างอาหารเท่านั้นไม่ควรสูบบุหรี่ตอนกระเพาะอาหารว่าง ผู้ที่มีที่อยู่อาศัยไม่ถูกสุขลักษณะควรแก้ไขเสีย เช่น บ้านมีน้ำขังอยู่ที่เพาะพันธุ์ยุง ควรจะถมและทำทางระบายน้ำ ยุงเป็นตัวทำลายชีวิตเด็กด้วยโรคไข้เลือดออกสมองอักเสบ ยุงก้นปล่องนำเชื้อไข้มาลาเรีย ควรช่วยกันกำจัดเพื่อรักษาชีวิตไว้

ผู้ที่มีบุตรมากและสุขภาพไม่ค่อยสมบรูณ์ ควรแก้ไขโดยการวางแผนครอบครัว และคุมกำเนิดโดยวิธีที่เหมาะสม

### 3. ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของ แพทย์อย่างเคร่งครัด ถ้ามีโรคที่จะบันทึกตอนอายุขัย

จากสถิติสาเหตุการตายของประชากรในประเทศไทยโรคหัวใจมาเป็นอันดับหก โรคนี้เป็นกับคนป่วยทุกระดับอายุ แบ่งเป็นพวกๆ ดังนี้

(1) โรคหัวใจในเด็กเล็กๆ โดยมากเป็นโรคหัวใจรั่ว และพิการมาแต่กำเนิด อาจมีทั้งทำให้หน้าเขียวหรือไม่เขียวก็ได้ แล้วแต่ความพิการมากน้อยเพียงใด โรคทำให้เด็กเสียชีวิตตั้งแต่เล็กๆ รายที่อยู่รอดจะเติบโตช้าและไม่แข็งแรง ปัจจุบันโรคหัวใจรั่วมาแต่กำเนิดหลายอย่างสามารถตรวจและรักษาโดยวิธีศัลยกรรมได้

(2) โรคหัวใจจากโรคปวดข้อรูมาติก มักทำให้เป็นลิ้นหัวใจตีบแข็งและรั่ว หรือกล้ามเนื้อหัวใจเสีย หัวใจโต มักเป็นกับเด็กวัยรุ่น เริ่มจากเด็กเป็นโรคเจ็บคอ ต่อมาตอนซิดอักเสบบ่อยๆ ต่อมามีอาการปวดตามข้อมือ เข่า สอก เลื่อนที่ได้ ถ้าไม่รักษาหรือเป็นบ่อยๆ จะมีความพิการกับหัวใจและประสาท ทำให้มือสั้นและหัวใจอีกเสบได้

(3) โรคหัวใจที่เป็นกับคนวัยกลางคน และวัยสูงอายุ มักเกิดจากเส้นโลหิตในหัวใจตีบหรืออุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจเสียไปเพราะขาดโลหิตไปหล่อเลี้ยง มีอาการเจ็บอกปวดร้าวไปตามแขนซ้าย เจ็บท้องบางรายเจ็บมากจนเป็นลม บางรายอุดเส้นโลหิตใหญ่อาจตายได้ทันที สาเหตุของการเป็นโรคนี้อาจเช่นเดียวกับสาเหตุของการเกิดเส้นโลหิตตีบแข็งที่จะได้บรรยายต่อไป และมักจะเกิดกับผู้ที่มิจุดอ่อนกับหัวใจ เช่น มีความเครียดทางอารมณ์ กังวลใจ กลุ้มใจ หรือพวกที่หัวใจทำงานหนัก เช่น ผู้ที่เอาแต่งาน ไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเลย นอกจากมีความทุกข์ทางใจและการสูบบุหรี่มาก ทำให้เส้นโลหิตหดตัวเกิดการอุดตันง่ายขึ้น



(4) ผู้สูงอายุมักเป็นโรคหัวใจวายจากหัวใจโต เพราะเส้นโลหิตตีบแข็ง, ความดันโลหิตสูง, กามโรคซิฟิลิสของลิ้นหัวใจ และเส้นโลหิตใหญ่หรือโรคปอดเรื้อรัง ฯลฯ ทำให้หอบเหนื่อยกลางคืนและเท้าบวม

(5) โรคหัวใจบวมจากโรคเหน็บชามักพบในคนยากจน ที่เป็นโรคขาดอาหาร ขาดวิตามินบีหนึ่ง เป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีอาการเท้าบวม เหนื่อย หอบ เสียงแหบ ขาไม่มีแรง

โรคหัวใจเป็นโรคที่ป้องกันได้ ถ้าปฏิบัติตนถูกอนามัย และเป็นโรคที่รักษาได้ถ้าเริ่มรักษาแต่แรก ไม่ปล่อยให้เป็นมาก

**สรุป** คนในวัยทำงานมีอายุสั้น เนื่องจากความประมาทและไม่รู้จักใช้ชีวิต

คุณค่าของชีวิต ความหมายของชีวิต การดำรงชีวิตให้อยู่ดีมีสุข และศิลปะของการยืดอายุวัยทำงานให้ยาวออกไป ให้วัยชรามาช้ากว่าเดิมนั้น มีคนจำนวนน้อยที่จะทราบและเข้าใจอย่างถ่องแท้

คนส่วนมากเกิดมาก็รู้จักแต่จะกินอาหาร ทำงานหาเงิน หาอำนาจ สืบพันธุ์ แล้วก็ป่วยเจ็บตายไปก่อนจะถึงวัยชรา บางคนก็ตั้งหน้าจะกินอย่างเดียว อาหารป่า อาหารอร่อยอยู่ไกลเพียงใดจะต้องไปเสาะหามากินให้ได้ สัตว์ป่าที่นำมาปรุงอาหารอาจมีเชื้อโรค อาหารที่ว่าร่อยนักหนาอาจอร่อยด้วยผงชูรสซึ่งเป็นพิษและไม่เหมาะกับสตรีมีครรภ์ บางคนก็ตั้งหน้าหาเงินอย่างเดียวโดยไม่รู้จักคำว่าพอ ผลปรากฏว่าตายก่อนไม่มีเวลาใช้เงินที่กอบโกยได้ ทั้งมรดกมากมายให้ลูกหลานและภรรยาแย่งกันต่อไป บางคนก็แสวงหาอำนาจโดยไม่ถูกทาง เช่น ผู้ที่เป็นภัยกับสังคมอายุมักจะสั้นหรือต้องใช้ชีวิตอย่างลำบากในเรือนจำ บางคนก็อยากมีชื่อเสียงอย่างที่เรียกว่าอยากดังนั้น ถ้าทำถูกวิธีมีศิลปะก็ดี ถ้าดังในทางไม่ดีก็มีหวังอายุไม่ยืน

คนป่วยบางรายเป็นโรคที่ไม่น่าจะมีอันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น โรคเกี่ยวกับภูมิแพ้ต่างๆ โรคหืด โรคแพ้อากาศคัดจมูกจาม โรคผิวหนัง ผื่นคัน ลมพิษ เป็นต้น ก็ยังปรากฏว่ามีคนถึงแก่กรรมด้วยโรคดังกล่าวเพราะใช้ยามากเกินขนาด หรือแพ้ยา ซึ่งมีสาเหตุมาจากความไม่รู้ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์

เวลาฟ้ากำลังคะนอง มีฟ้าแลบฟ้าร้อง คนฉลาดควรรู้จักระวังฟ้าผ่า ฟ้าจะผ่าสิ่งที่อยู่กลางแจ้ง เช่น ชาวนา ควาย ต้นไม้สูง โคนโคนกระท่อม กลางทุ่ง เป็นต้น ส่วนต้นไม้เตี้ยๆ อาคารบ้านเรือน และเสาไฟฟ้าสูงๆ ที่มีสายล่อฟ้าลงดินไว้ ฟ้าจะไม่ผ่า คนที่อยากมีอายุยืนเวลาฝนตกฟ้าคะนอง ควรหลบเข้าอยู่ในอาคารใหญ่ๆ ถ้าไม่มีที่หลบก็นั่งอยู่เฉยๆ ในรถยนต์ จะปลอดภัยกว่ายืนกลางแจ้ง

ผู้ที่มีอาชีพประมง ไม่ควรออกเรือเล็กเวลามีพายุดีเปรสชัน ผู้ที่อยู่บริเวณน้ำท่วมได้ควรมีการเตรียมตัวหลบภัยน้ำท่วม ในฤดูน้ำป่าไหลบ่า, ผู้ที่อยู่บ้านไม้ควรระวังไฟไหม้ การพักโรงแรมสูงหลาย ๆ ชั้น ก่อนจะเข้าพักควรมองหาประตูออกฉุกเฉินเตรียมไว้ เวลาเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้จะได้หนีเอาชีวิตรอดได้ อุบัติเหตุจากไฟฟ้าแรงสูงควรระมัดระวังผู้ที่มีมือเปียกน้ำไม่ควรจับสวิตช์ไฟฟ้า สายไฟฟ้าเก่า และปลั๊กไฟฟ้าที่ชำรุดควรเปลี่ยนใหม่ให้เรียบร้อย

ผู้ที่มีอายุยืนควรรู้วิชาเศรษฐศาสตร์ระดับชาวบ้านบ้าง กล่าวคือรู้จักเพิ่มพูนรายได้ลดรายจ่ายฟุ่มเฟือยและไม่จำเป็นลง รู้จักใช้เงินให้เป็นคือ ใช้เงินให้พอกับรายได้ ไม่ควรจ่ายเกินฐานะ ไม่ควรก่อหนี้สิน โดยการกู้ยืมเพราะจะเสียดอกเบี้ยแพง ไม่ควรซื้อสินค้าเงินผ่อนเพราะจะเสียเปรียบผู้ขายและต้องซื้อแพงขึ้น พลเมืองดีควรเสียภาษีให้รัฐ เพื่อรัฐจะได้นำเงินไปพัฒนาประเทศชาติ ควรรู้จักใช้เงินที่เหลือทำการบริจาคเพื่อ

การกุศลบ้าง และควรรู้จักการออมทรัพย์ไว้ใช้ในวัยชราบ้าง จะได้ไม่อยู่เป็นคนที่ทำความเดือดร้อนแก่ลูกหลาน เพราะในวัยชรา นั้น รายได้จะลดลง แต่รายจ่ายเพิ่มขึ้นจะต้องใช้เงินไปในทางการรักษาโรค การส่งเสริมสุขภาพและในการฉาปนกิจ สำหรับผู้ที่มีรายได้น้อยแต่แน่นอนควรออมทรัพย์โดยการฝากเงินประเภทสินทรัพย์กับธนาคาร ผู้ที่มีรายได้ไม่แน่นอนก็ควรฝากประเภทสะสมทรัพย์ ผู้ที่มีรายได้มากพอสมควรควรฝากประกันชีวิตไว้ด้วยก็ดี เวลาครบกำหนดประกันถ้ามีชีวิตอยู่จะได้รับเงินมาใช้ในวัยชรา ถ้าถึงแก่กรรมก่อนลูกและภรรยาจะได้รับเงินตามกรมธรรม์ประกันชีวิต

โลหิตของคนเราก็มีอายุเหมือนกัน ฉะนั้น ชายที่มีสุขภาพดีควรบริจาคโลหิตเพื่อช่วยเหลือเพื่อนชีวิตมนุษย์บ้าง การบริจาคโลหิตให้ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติสภากาชาดไทย หรือตามโรงพยาบาลต่างๆ นั้น นอกจากจะได้กุศลแล้ว ยังทำให้โลหิตดีขึ้น เพราะร่างกายจะสร้างโลหิตใหม่ขึ้นมาทดแทนโลหิตที่ถ่ายออกไป การยื่นความจำนงบริจาคดวงตาแก่ศูนย์ดวงตาของสภากาชาดไทย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ภายหลังถึงแก่กรรมแล้ว เป็นการกระทำที่ควรสรรเสริญ เพราะเป็นการบริจาคครั้งสุดท้ายของชีวิตแล้ว และจะเป็นมรดกสติเดือนไม่ให้เราประมาท

ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตการทำงานนั้น มักมีศิลปะการทำงาน ดังนี้คือ มีใจรักงานทำงานด้วยความเพียรไม่เบื่อหน่าย มีความเอาใจใส่ในการทำงาน ทำอย่างสม่ำเสมอ และมีความรอบรู้จริงใจในวิชาชีพ มีการตรวจหาผลงาน แก้ไขข้อบกพร่องและอุปสรรค และมีการวางแผนในทางเจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักจะทำงานโดยมีสติรอบคอบ ประมาทความสามารถ ทุนทรัพย์ของตนอย่างถูกต้อง และรู้ความต้องการของตลาดและสังคม เป็นผู้มีมีความซื่อสัตย์ อดทน รู้จักข่มจิตระงับอารมณ์

โกรธ กลัว เกลียด โกงได้ รู้จักพูดจูงใจคน เช่น รู้จักกล่าวคำ ขอโทษ ขอบุณและขอรับ ( ครับ ค่ะ ) เสมอตามวาระอันสมควร รู้จักเลือกคบเพื่อนดี รู้จักช่วยคนที่ควรช่วย รู้จักปกครองคนโดยความเที่ยงธรรมรู้จักใช้คนให้ถูกกับงาน รู้จักกล่าวคำชมเชยให้กำลังใจ ให้รางวัลคนที่ทำงานดี มีผลงานก้าวหน้า และรู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ

ส่วนผู้ที่เป็นแพทย์ นอกจากจะมีลักษณะดังกล่าวนี้แล้ว จำเป็นต้องมีคุณธรรมเพิ่มอีกอย่างคือ มีความเมตตากรุณาปรานี ที่จะช่วยรักษาคนป่วยให้หายจากโรค ช่วยส่งเสริมให้เพื่อนมนุษย์มีสุขภาพดี มีชีวิตเป็นสุขตามสมควรแก่อัตภาพ

ผู้ที่ไม่ประสบผลสำเร็จในชีวิตนั้น กล่าวว่ นอกจากจะขาดศิลปะในการทำงานดังบรรยายมาแล้ว มักเป็นเพราะขาดความรู้จริง ว่างาน หรือ ใด้งานที่ไม่มีโอกาสแสดงความรู้ความสามารถอย่างคำพังเพยที่ว่า “ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด” บางคนเป็นเพราะชอบพูดไม่เป็นไร และทำงานไม่ มีระเบียบ บางคนก็ เป็นเพราะมีนิสัยเกรงใจคนมาก ไปจึงไม่กล้าทำอะไร ปล่อยให้โอกาสนาที่ทองผ่านไป บางคนไม่รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ บางคนก็ เป็นเพราะสุขภาพไม่ค่อยดี บางคนชอบพูดว่าทำดีไม่เห็นได้ดี ผู้ที่ กล่าวหรือมีความเห็นเช่นนั้นไม่ถูกต้องนัก การทำดีต้องได้ดีเสมอ เพียงแต่ ว่าไม่ได้เงินหรือผลตอบแทนตามใจปรารถนาของผู้นั้นเท่านั้น การทำชั่ว อาจจะได้เงินง่ายหรือได้เป็นจำนวนมาก แต่ในขณะที่เดียวกันอาจจะทำให้มี อายุสั้นก็ได้

ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต กล่าวกันว่าเป็นเพราะไม่ รู้จักประมาณการ โดยรอบคอบ มักขยายงาน และทำงานเกินกำลัง ความสามารถและกำลังทรัพย์ อยากรู้กำไรมากเพราะมีความโลภเป็นเหตุ บริหารงานไม่ดีมีทางรั่วไหลมาก มักจะล้มละลายเพราะการกู้ยืมทรัพย์มา

ลงทุน ทำให้เสียดอกเบี้ยมาก ถ้าไม่พอใช้หนี้ เจ้าหนี้เร่งรัดหนี้สินเร็ว และถูกฟ้องยึดทรัพย์

เชื่อกันว่าผู้ที่รักษาศีลภาวนาธรรมเสมอ มักมีอายุยืน และผู้ที่ทำบุญกุศลโดยการบริจาคทานอยู่เสมอ นั้นมัก โชคดี มีทรัพย์สินทำงานอะไรก็มีผู้ให้ความช่วยเหลือให้งานสำเร็จไปด้วยดี

ศิลปะการยืดอายุในวัยทำงานให้ยาวนานออกไป โดยให้แก่ข้างลานั้นอาจทำได้โดยการรักษาร่างกายให้ได้สัดส่วน รับประทานอาหารที่มีคุณค่ารวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับชีวิต เพื่อให้ร่างกายมีน้ำหล่อเลี้ยงชีวิต ฮอริโมนต่างๆ สมบูรณ์ และไม่มีเส้นโลหิตตีบแข็ง รู้จักใช้ชีวิตให้สบาย คือ หลับให้สนิท ทำงานตามเวลา รู้จักการพักผ่อน ออกกำลังกายเป็นประจำตามสมควรแก่อายุ การรู้จักรักษาสุขภาพอนามัยและสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ การมีชีวิตสมรสราบรื่น การรู้จักหาเงินและใช้เงินให้เป็นประโยชน์ การมีชีวิตอยู่ในบ้าน และสังคมที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ มีความอบอุ่นและปลอดภัย สิ่งเหล่านี้ถ้ามีครบ จะช่วยให้ท่านแก่ช้าลงและมีอายุยืนนาน

การอักเสบเป็นกลไกสำคัญทำให้เกิดการแก่ของเซลล์ และเป็นมะเร็งด้วย

อาหารที่ช่วยลดอาการอักเสบ ได้แก่

ไขมันปลา ธัญพืชเต็มเมล็ด ผักสีเขียวเข้ม ถั่ว อาหารไขมันต่ำ

พริกไทย มะเขือเทศ ผักกาดแดง ขิง ขมิ้น กระเทียม หัวหอม

น้ำมันมะกอก ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ เชอร์รี่ เสาวรส มะละกอ สับปะรด แครอท องุ่น

## วัยชรา

วัยชราเป็นวัยสุดท้ายของมนุษย์ โดยมากเราเอาอายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์การปลดเกษียณในการทำงานราชการ แต่ความจริงแล้วร่างกายคนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป เช่น มีไขมันในโลหิตเพิ่มขึ้น ประจำเดือนของสตรีจะเริ่มลดลง และเปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งหมดประจำเดือน การหมดประจำเดือนทำให้สตรีหลายรายมีสุขภาพจิตเสื่อม หรือมีอาการทางประสาท คนที่อยู่ในวัยชราควรจะมีสติปัญญาที่ใฝ่ใช้ชีวิตมานาน และควรจะทำชีวิตต่อไปด้วยความสะอาด สว่าง สงบ และสมถะ

โรคที่คร่าชีวิตคนชราไปเป็นอันดับหนึ่งคือ โรคเส้นโลหิตตีบแข็ง ใครจะเป็นโรคเส้นโลหิตตีบแข็งช้าหรือเร็ว นั้น อยู่ที่ตัวบุคคล สิ่งแวดล้อม ฐานะทางเศรษฐกิจ อาหารที่รับประทาน และการใช้ชีวิตประจำวัน โรคเส้นโลหิตตีบแข็งเป็นมากสำหรับประชากรของชาติที่พัฒนาแล้ว เช่น อเมริกา ยุโรป ส่วนชาวแอฟริกัน เช่น ชาวคีเนีย แทนซาเนีย ฯลฯ จะไม่เป็นเลย ชายเป็นโรคนี้นี้นมากกว่าหญิง ด้วยเหตุนี้จึงเห็นว่าหญิงชาวฝรั่งเศสมีชีวิตอยู่มากกว่าชายชรา การต่อสู้ดิ้นรนอยากดัง และความเคร่งเครียดต่อชีวิตประจำวันมากเกินไป ก็เป็นสาเหตุใหญ่อีกอันหนึ่ง เพราะฉะนั้นพระเจ้าสอนให้เราตัดกิเลส ความโลภ ความหลง ความโกรธ เพื่อให้มีอายุยืน และดำเนินชีวิตบั้นปลาย โดยมีใจสะอาด มีปัญญาสว่าง มีความสมถะในชีวิตและมีจิตสงบ

โรคเส้นโลหิตตีบแข็งเป็นกับคนรวยมากกว่าคนจน คนที่รับประทานอาหารไขมันจากสัตว์มาก จะเป็นมากกว่าคนรับประทานอาหารเจ เช่น ผักและถั่วเหลือง คนที่ชอบรับประทานน้ำตาลมากกว่าคนที่

ไม่รับประทานน้ำตาล นอกจากรับประทานแป้งและข้าวเท่านั้น โรคเส้นโลหิตตีบแข็งยังพบว่าเป็นกับคนหมู่เลือดเอมากที่สุด ส่วนหมู่เลือดเอ บี และหมู่เลือดบีลดลงมาตามลำดับเพราะเกิดภาวะโลหิตแข็งตัวเป็นก้อนง่าย ส่วนหมู่เลือดโอ เป็นน้อยที่สุด ทั้งๆ ที่คนส่วนใหญ่มีหมู่เลือดโอ คนที่รับประทานน้ำอ่อนเป็นมากกว่าที่รับประทานน้ำกระด้าง เพราะน้ำกระด้างมีแร่ธาตุมาก น้ำประปาในนครหลวงกรุงเทพฯ นครบุรีเป็นน้ำอยู่ในระดับกลาง คือ ไม่อ่อนและไม่กระด้าง ภาวะโลหิตแข็งตัวพบมากในคนที่มีความเข้มข้นของโลหิตมากในภาวะขาดน้ำ คนที่มีความดันโลหิตสูง และเป็นโรคเบาหวานจะเป็นโรคนี้น้อยกว่าคนธรรมดา โรคเส้นโลหิตตีบแข็งมักทำให้เป็นโรคเส้นโลหิตในหัวใจตีบอุดตัน, ทำให้หัวใจวายได้ และเป็นเหตุให้เส้นโลหิตแตกหรืออุดตันในสมองทำให้เป็นอัมพาต นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โรคไตพิการ โรคเบาหวาน โรคชรา ฯลฯ คนที่สูบบุหรี่ มากวันละหลายซองมีโอกาสเป็นโรคนี้น้อย และเป็นมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 5-6 เท่า

สารที่ทำให้เส้นโลหิตตีบแข็งไม่ใช่เกิดจากไขมัน โคเลสเตอรอลโดยตรง แต่เกิดจากไลโปโปรตีนสูง แปลกแต่จริงชาวเอสกีโมรับประทานอาหารมีไขมันมากกว่าชาวอเมริกัน แต่ผู้ป่วยเป็นโรคเส้นโลหิตตีบอุดตันในหัวใจน้อยกว่า ทางการศึกษาการตรวจหาไขมันในโลหิตโดยมากตรวจหาแต่โคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์เท่านั้น ส่วนไลโปโปรตีนเป็นสารที่ร่างกายทำขึ้นจากตับ โคเลสเตอรอลในคนปกติมี 170 - 220 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ อาหารที่ไขมันสูง ได้แก่พวกเครื่องในสัตว์บก เช่น ลำไส้ ตับ ไข่ สมองหมู สมองวัว นม เนย น้ำมันหมู นอกจากนี้มีมากในน้ำมันพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ไขมันทางการแพทย์แบ่งเป็น 3 อย่าง คือ กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายอนุภาคและอนุภาค

เดี่ยว อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมากทำให้เป็นโรคง่าย เช่น โรคเส้นโลหิตตีบแข็ง เป็นต้น ปลาและเนื้อไก่เป็ดบริเวณอก มันเทศ มันฝรั่ง ผลไม้สุก อาหารและอาหารเจที่ปรุงด้วยน้ำมันดอกทานตะวัน หรือดอกคำฝอย เหมาะสำหรับคนป่วยที่เป็น โรคเส้นโลหิตตีบแข็ง คนชราไม่ควรรับประทานอาหารมากนัก โดยเฉพาะเมื่อเย็นควรรับประทานน้อยๆ วิตามินรวมและแร่ธาตุควรรับประทานเป็นประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินอี บีหก และไบโอดีนไม่ควรขาด

การขาดการออกกำลังกาย เช่น การนั่งทำงานนานๆ อย่างเดียว คนแก่อ่อนแอๆ ไร้ประโยชน์และยังจะตายเร็วจากการอุดตันของเส้นโลหิต เพราะร่างกายมีการทำลายของเม็ดโลหิตอยู่เสมอ ทำให้มีไฟบรินเกิดขึ้น ถ้ามีมากจะอุดตันหลอดเลือด ถ้าเราออกกำลังกายให้ร่างกายทุกส่วนมีการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น จำนวนเม็ดโลหิตแดงที่มีออกซิเจนก็จะเพิ่มมากขึ้น ทำให้การเกิดของไฟบรินหมดไปเรื่อยๆ

คนสูงอายุควรใช้ชีวิตโดยมีการบริหารร่างกายวันละ 10-25 นาที ทุกวัน แบ่งเป็นเช้า 10 นาที เย็น 15 นาที วิธีออกกำลังกายบริหารร่างกาย โดยการตัดถนนหลายๆ ท่า เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มียาที่บ้าน ผู้ที่มีโอกาสเดิน ควรจะเดินมากๆ แต่ไม่ควรวิ่ง กีฬาที่เหมาะสมสำหรับคนสูงอายุคือ การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ และการเดินไกลพอที่จะมีเหงื่อออก และเริ่มรู้สึกเหนื่อยก็หยุดพักได้

การร่วมเพศในคนสูงอายุ ถ้ามีความต้องการทางเพศอยู่ ก็ไม่มีข้อเสียแต่ประการใด นอกจากผู้ที่มีความรู้สึกทางเพศแต่อวัยวะเพศหย่อนสมรรถภาพแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นประการใดที่จะขวนขวายพยายาม กระตุ้น คนแก่ที่ไปหาหมอให้ช่วยฉีดยาให้เป็นคนหนุ่มนั้น นอกจากจะ ได้ผลน้อยแล้วยังจะตายเร็วขึ้น เพราะฮอร์โมนชายจำนวนมาก ไม่เหมาะกับ



ร่างกายคนแก่ แต่ฮอร์โมนหญิงเอสโตรเจนจำนวนเล็กน้อยกลับดีมีประโยชน์ป้องกันเส้นโลหิตตีบแข็งเร็ว

คนสูงอายุควรมีเวลานอนพักกลางวันบ้าง การนอนไม่ควรนอนทำเดี่ยว เพราะการนอนทำเดียวนานๆ มักจะตายด้วย โรคปอดบวม โรคปอดบวมยังเป็นโรคแทรกโรคอื่น ๆ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ ฯลฯ คนสูงอายุป่วยมีไข้ และไอไม่ควรวางใจ ต้องรีบหาแพทย์เพราะคนชราตายง่าย แต่อาการของโรคนี้น้อยไม่ค่อยมีอาการแสดงเหมือนคนหนุ่มสาว

โรคหัวใจวายจากหัวใจโต เช่น จากความดันโลหิตสูงนั้น ผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการแน่นอึดอัดเวลากลางคืน นอนไม่ได้ต้องลุกนั่ง บางรายเป็นมาเรื่อยๆ จะนั่งหอบเหนื่อย บางรายมีฟองน้ำออกมทางปาก และบางรายเท้าจะบวม ต้องรีบรักษา

ผิวหนังของคนชราต้องระวังอย่าให้มีบาดแผลเพราะอาจติดเชื้อโรคเน่าและเป็นสาเหตุของการตายได้ คนสูงอายุและคนป่วยโรคเบาหวานต้องรักษาความสะอาดของเท้าให้ดี เช่นเดียวกับรักษาความสะอาดของหน้า ต้องใส่รองเท้าเสมอ ไม่ให้มีแผล เพราะถ้ามีแผลจะหายยากกว่าคนหนุ่ม

คนสูงอายุควรพบทันตแพทย์ ปรึกษาเรื่องการถอนฟันผุออกและใส่ฟันใหม่เพื่อประโยชน์ในการเคี้ยวอาหารและการพูด รวมทั้งรักษาบุคลิกภาพของหน้าไว้ให้ดีเหมือนเดิม

คนสูงอายุสายตาจะมีการเปลี่ยนแปลง คนฉลาดควรรู้จักถนอมรักษาสายตาตั้งแต่อายุยังน้อยๆ การถนอมสายตาวิธีง่ายๆ คือ ไม่ขยี้ตา เวลาเคืองหรือคันตา ต้องใช้น้ำสะอาดหรือยาล้างตาล้างไม่ใช่สายตามากเกินไป การอ่านหนังสือควรอ่านในที่มิแสงสว่างพอควรหยุดอ่านเมื่อรู้สึกปวดหรือเมื่อยตา เวลาออกไปตากแดดตากลมควรใส่แว่นดำ เวลาจับตา

เป็นโรคตาแดงต้องรักษา วิตามินเอไม่ควรขาด ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคไต โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาก่อนที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นตาบอด จากต้อหิน ต้อกระจก ฯลฯ

คนชราหูดังนี้จะหนวกได้ คนฉลาดที่อยากมีอายุยืน โดยมีหูดี้ ได้ ยืนเสียงชัดเหมือนเดิมควรรู้จักถนอมหูไว้ตั้งแต่ยังอายุน้อยๆ

### การถนอมหูวิธีดังนี้

1. ไม่แคะหู การแคะหูบางครั้งผู้แคะทำให้เยื่อหูทะลุได้ หูจะหนวก

2. เวลาเป็นหวัด และมีอาการปวดหูต้องรีบปรึกษาแพทย์รักษา ก่อนที่จะเป็นหูน้ำหนวก

3. ไม่ใช้ยาที่จะทำให้ประสาทหูเสีย เช่น ยาควินิน ยาสะเตรปโต ไมซิน ยากานาไมซิน ฯลฯ โดยไม่จำเป็น ถ้าจะใช้ไม่ควร

ใช้นาน โดยเฉพาะผู้ที่ไตไม่ดี ไม่ควรใช้

4. ไม่ทำงานในที่ที่มีเสียงอีกทีดังมาก ผู้ที่มีอาชีพเคาะตัวถังรถยนต์ คมเครื่องจักรทอผ้า ฯลฯ ควรอุดหูด้วยยางก่อนทำงาน

คนชราไม่ควรดื่มน้ำมาก ควรดื่มเฉพาะเวลารู้สึกกระหายน้ำ เท่านั้น ไม่ควรดื่มน้ำก่อนนอน เพื่อจะได้หลับสนิทไม่ต้องลุกขึ้นไป ปัสสาวะเวลากลางคืน หลังอาหารก็ไม่ควรดื่มน้ำมากเช่นกัน ถ้าดื่มน้ำมาก เป็นชั้นๆ จะแน่นท้องและท้องอืดท้องเฟ้อ เพราะอาหารผ่านกระเพาะอาหารไปเร็วกว่าเดิม ควรดื่มน้ำเวลาท้องว่าง น้ำดื่มควรเป็นน้ำดื่มสุก สะอาดน้ำทะเลห้ามดื่มอาจตายได้เพราะมีเกลือมาก น้ำไม่สะอาดทำให้ท้องร่วงและเป็นบิดผู้ที่ดื่มน้ำประปาควรดื่มเสียก่อนจะปลอดภัย น้ำฝน เป็นน้ำอ่อน น้ำกระด้างดีสำหรับคนสูงอายุเพราะมีแร่ธาตุมากกว่า น้ำบาดาลและน้ำจากบ่อน้ำลึกๆ ดึกว่าน้ำจากลำธารแม่น้ำ น้ำกลั่นเป็นน้ำที่

สะอาดที่สุดแต่มีราคาแพง ส่วนมากใช้ในการผสมยามากกว่านำมา  
รับประทาน

หนังสือพิมพ์เคยลงข่าวเกี่ยวกับแพทย์จีนค้นพบว่า การดื่มน้ำ 5  
แก้ว ตอนตื่นนอนเช้าเป็นยาอายุวัฒนะและมีผู้ปฏิบัติตาม เป็นคำแนะนำที่  
ผิด ทางที่ถูกแล้วหลังจากแปร่งฟันควรดื่มน้ำสะอาดหนึ่งแก้วเท่านั้น การ  
ดื่มน้ำที่เคี้ยวมากๆ ไม่ดี เพราะนอกจากจะทำให้จุกท้องแล้วยังอาจมีโทษ  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไตไม่ดีไม่ค่อยปัสสาวะ จะทำให้มีอาการปวดศีรษะ  
อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ เป็นตะคริว อาเจียน ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ถ้ามี  
น้ำคั่งค้างอยู่ในตัวมากอาจชักและตายได้ จากสมองบวม จริงอยู่น้ำเป็น  
สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต สำหรับขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย พบว่าถ้าอด  
น้ำในอากาศร้อน เช่น ที่ทะเลทรายจะตายภายหลังขาดน้ำดื่ม 36-72 ชั่วโมง  
แต่อดอาหารได้นานกว่าอดน้ำ เคยมีผู้ออดอาหารจนตายปรากฏว่าทนได้  
นานถึง 17 วัน

ความต้องการของเราไม่เหมือนกัน แล้วแต่วัย สภาพของ  
ร่างกาย งานที่ทำและสภาพอากาศร้อนหรือหนาว คนที่อยู่ในที่อากาศร้อน  
ก็ต้องการน้ำมากกว่าคนที่อยู่ในอากาศเย็น คนวัยทำงานต้องการน้ำมากกว่า  
คนสูงอายุ เด็กวัยทารกต้องการน้ำมากที่สุด โดยมากจะได้จากน้ำนมซึ่งก็  
พอเพียงสำหรับทารก แพทย์เคยคำนวณความต้องการน้ำของเด็กไว้ดังนี้  
ทารกต้องการน้ำวันละ 156 ลบ.ซม. หรือ 5 ออนซ์ต่อน้ำหนักตัวของทารก  
1 กิโลกรัม สำหรับเด็ก 1 ขวบ ต้องการ 120-135 ลบ.ซม. ต่อ กิโลกรัม  
ต่อวัน เด็ก 4 ขวบต้องการ 100-110 ลบ.ซม. ต่อ กิโลกรัม ต่อวัน และเด็ก  
อายุ 14 ปี ต้องการเพียง 50-60 ลบ.ซม. ต่อ กิโลกรัม ต่อวัน ส่วนผู้ใหญ่  
ต้องการน้ำวันละ 2,500-3,000 ลบ.ซม. หรือประมาณวันละ 10-12 แก้ว

เมื่อร่างกายต้องการน้ำเราสามารถรู้ได้โดยรู้สึกกระหายน้ำ ร่างกายจะแสดงอาการขาดน้ำเมื่อบริโภคน้ำไป 10 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัว กล่าวคือตัวจะแห้ง ปากแห้ง ลิ้นแห้งผิวย่นตึงได้ไม่ต่งตาจะลึกลง และลูกตาดูจะอ่อนนุ่ม พบได้ในคนที่อาเจียนท้องเสียมาก ถ้าขาดน้ำเกิน 20 เปอร์เซ็นต์ เช่น ในรายที่ท้องเสียอย่างแรง หรือเป็นอหิวาตกโรคจะถึงแก่กรรม

ผู้ที่กระหายน้ำมากและดื่มน้ำมากกว่าคนปกติ ควรสังหรณ์ใจว่า อาจจะเป็นโรคต่อไปนี้คือ โรคเบาจืด เบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคของต่อมที่หมวกไต และโรคประสาทฮิสทีเรีย

ส่วนผู้ที่ไม่ควรดื่มน้ำมากคือ ผู้ที่มีอาการบวมอยู่ก่อนแล้ว เช่น ผู้ที่เป็นโรคไตระยะบวมมาก โรคหัวใจบวม หัวใจวาย โรคความดันโลหิตสูง โรคครรภ์เป็นพิษ และโรคตับแข็งท้องโตมีน้ำมากและคนชรา

ผู้ป่วยที่มีไข้สูงควรจะดื่มน้ำมากกว่าปกติ ผู้ที่มีเหงื่อออกมากหรือคนที่ไปตากแดดนานจนเป็นลมแดด นอกจากจะดื่มน้ำมากกว่าปกติ ผู้ป่วยที่มีเหงื่อออกมากหรือคนที่ไปตากแดดนานจนเป็นลมแดด นอกจากจะดื่มน้ำมากแล้วควรจะได้รับประทานเกลือเม็ดเล็ก 2 เม็ดก็จะหายเป็นลม

โรคมะเร็ง เป็นโรคที่คร่าชีวิตคนสูงอายุอีกอย่างหนึ่ง แต่โรคมะเร็งในคนชราไม่ค่อยรุนแรงรวดเร็วเหมือนคนอายุน้อย ที่พบบ่อยในคนอายุมากคือ มะเร็งของหลอดอาหาร จะมีอาการกลืนอาหารลำบาก เจ็บเวลากลืนกิน รู้สึกติดอยู่หลังกระดูกอกตรงกลาง บางคนจะมีอาการขย้อนอาหาร บางคนจะอาเจียนแต่ไม่แรง ต่อไปจะผอมซีดลงเร็ว อาหารที่รับประทานได้มักเป็นอาหารเหลวเท่านั้น

โรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่มีสองแห่งคือ ที่ลำไส้ใหญ่โคลอนมักมีอาหารท้องผูกสลับกับท้องเดิน ผู้ป่วยปวดท้อง บางรายถ่ายอุจจาระเป็นมูก

ปนโลหิต ผอมลง ซีดลง เบื่ออาหาร ส่วนผู้ที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วน  
เรศคัมไกล้ทวาร มักจะมีอาการแน่นท้อง ท้องอืดโต ท้องผูกถ่ายไม่ออก  
บางรายอุจจาระเป็นโลหิต เบื่ออาหารผอมซีดเร็ว

มะเร็งต่อมลูกหมากและกระเพาะปัสสาวะ เป็นเฉพาะชายชรา  
มีอาการดังนี้คือ ปัสสาวะลำบาก ไม่ค่อยออก หรือออกกะปริดกะปรอยบาง  
รายถ่ายปัสสาวะเป็นโลหิตสดๆ เพราะเบ่งแรงเวลาปัสสาวะมะเร็งต่อม  
ลูกหมากแพร่กระจายเร็วไปที่กระดูกสันหลัง ปอดและตับได้

ส่วนมะเร็งของอวัยวะอื่นๆ เช่น มะเร็งของลิ้น กล่องเสียง ปาก  
ปอด รั้งไข่ ตา บริเวณหลังจมูก กระดูก และสมองนั้นเป็นได้ทั้งวัยทำงาน  
และวัยชรา แต่พบน้อยกว่ามะเร็งที่ได้บรรยายมาแล้ว คนชราต่างกับเด็กที่  
มักจะเป็นมะเร็งของเม็ดโลหิตขาวมากกว่า

**โรคเส้นโลหิตในสมองแตกหรืออุดตัน** เป็นโรคของคนสูงอายุ  
เนื่องจากความดันโลหิตสูง และเส้นโลหิตตีบแข็ง (เส้นโลหิตในสมองของ  
เด็กที่แตก ส่วนมากเกิดจากความพิการของเส้นโลหิตมาแต่กำเนิด) คน  
สูงอายุควรระวังป้องกันโรคนี้ได้ โดยการรักษาความดันโลหิตไว้ไม่ให้สูง  
และป้องกันไม่ให้เส้นโลหิตแข็ง การตื่นเต้นมากๆ เช่น การดูและเชียร์กีฬา  
แข่งม้า ฟุตบอล ชกมวย เป็นต้น อาจทำให้คนแก่ที่ตื่นเต้นมีความดันโลหิต  
สูงขึ้นรวดเร็วและแตกตายได้ นอกจากนี้คนสูงอายุที่มีโทษะจริตรุนแรง  
ทำให้เส้นโลหิตในสมองแตกตายได้เช่นกัน เส้นโลหิตในสมองแตกมัก  
เกิดทันที และมักเป็นในเวลากลางวันผู้ป่วยหมดสติทันทีเป็นลมล้มฟาด  
อาจตายทันทีหรืออัมพาตถึงแก่กรรมภายหลังได้คนสูงอายุที่เล่นกีฬาจน  
เหนื่อยเกินไปก็ตายได้ เช่น ที่พบว่าเส้นโลหิตแตกตายขณะกำลังตีกอล์ฟ  
อยู่ในสนามเป็นต้น ส่วนเส้นโลหิตตีบอุดตันในสมองมักเป็นเวลากลางคืน  
เมื่อตื่นขึ้นมาปรากฏว่าร่างกายเป็นอัมพาตไปครึ่งซีก เดินเหินไม่ได้นอน

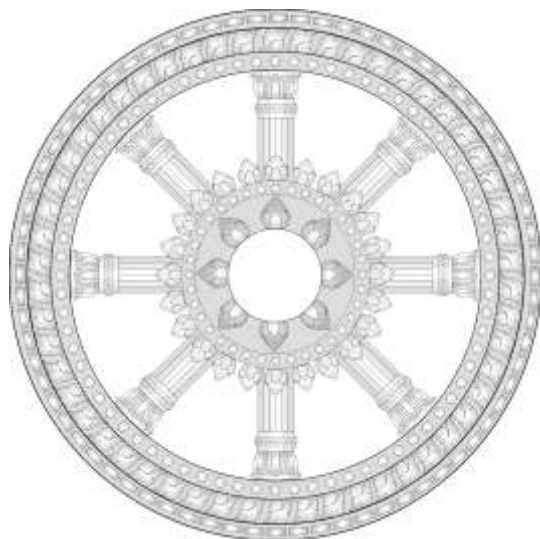
ติดเตียงจนเป็นแผลที่สะโพกและถึงแก่กรรมจากโรคแทรกเช่น ขาดอาหาร และปอดบวม หากได้รับการรักษาเส้นโลหิตตีบอุดตันภายใน 3 ชั่วโมงนับจากเริ่มมีอาการ อาจทำให้หายเป็นปกติได้ ดังนั้นหากมีอาการหน้าเขียว แขนขาอ่อนแรง หรือพูดไม่ชัด ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

**อุบัติเหตุร้ายในวัยชรา** ที่พบได้เสมอคือ การหกล้ม มีการหักของกระดูกขา ระดับคอกระดูกใกล้สะโพก ทำให้เดินไม่ได้ปวดสะโพกแต่หายได้โดยการให้นอนนิ่งพักประมาณ 3 เดือน กระดูกก็ติดได้เองแต่ปัจจุบัน ศัลยแพทย์กระดูกจะช่วยให้เดินได้เร็วขึ้น โดยการผ่าตัดใส่เข็มเหล็กตรงกลางระหว่างหัวกระดูกกับตัวกระดูกช่วย ผู้ป่วยที่หัวกระดูกสึกกร่อน ชำรุดมากจนถึงใช้ไม่ได้ แพทย์ก็มีหัวกระดูกโคนขาเทียมใส่แทนได้เป็นการพัฒนาทางศัลยกรรมกระดูกอย่างหนึ่ง สาเหตุของกระดูกหักเนื่องจากคนชราหกล้มเพราะกล้ามเนื้อขาไม่มีแรงที่จะใช้ทรงตัวเช่นคนหนุ่มสาว ประกอบกับพื้นลื่น ฉะนั้นคนชราควรรู้จักป้องกันอุบัติเหตุร้ายนี้บ้าง (สิ่งอุปาทวี และอันตราย) กล่าวคือที่เคยนอนชั้นบนของบ้านควรรย้ายมานอนชั้นล่าง จะได้ไม่ต้องขึ้นลงบันไดและจะป้องกันการตกบันไดได้ คนชราที่มีทรัพย์สินควรปลูกบ้านอยู่เองใหม่ โดยปลูกเป็นบ้านชั้นเดียว แทนที่จะอยู่บ้านใหญ่อยู่รวมกันหลายๆ กับลูกหลาน พื้นห้องน้ำควรทำความสะอาดเช็ดให้แห้งอยู่เสมอจะได้ไม่ลื่นหกล้ม ห้องน้ำราคาแพงของผู้มีทรัพย์สินที่ปูพื้นด้วยกระเบื้องสีสวยหรือหินอ่อน ควรรี้ออกและปูด้วยแผ่นโมเสกแทน คนชราที่จะออกเดินถนนตอนเช้าเพื่อออกกำลังกาย ควรมีคนหนุ่มไปด้วยเพื่อป้องกันการหกล้ม และอุบัติเหตุรถชน เพราะคนชราที่เราเดินไปด้วยกันตอนเช้านั้นสายตาอาจไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น

คนสูงอายุแต่ไม่มากจนถึงกับชราภาพ **ควรใช้ชีวิตบั้นปลาย** บำเพ็ญประโยชน์กับสังคมให้มากขึ้น ความจริงคนสูงอายุทำงานได้ดีกว่า

คนหนุ่มเพราะมีความรอบรู้มากกว่า สติรอบคอบกว่าเพียงแค่ทำงานซ้ากว่าเท่านั้น คนสูงอายุที่เป็นรัฐบุรุษคนสำคัญของโลกบางคนยังแข็งแรงและสามารถทำงานได้ตราบถึงอายุ 80 ปี ก็มีหลายท่าน ทั้งนี้เป็นเพราะท่านเหล่านี้รู้จักรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้มีความแข็งแรง และเพิ่มพูนความเจริญของสมองไว้ได้ไม่ให้อ่อนแอไปตามอายุผู้ที่มีความรู้ความฉลาด รักษาศีลภาวนาธรรม ทำวิปัสสนาจนมีสมาธิและเกิดมีญาณขึ้นได้นั้น จะมีปัญญามากขึ้นกว่าเดิมหลายชั้น ตรงข้ามกับผู้ที่ไม่ค่อยใส่ใจร่างกายและสภาพจิต สมองจะเสื่อมลงได้การแก้ไขความหลงใหลนั้นคนสูงอายุอาจทำได้โดยหัดเพิ่มความสังเกตและจดจำด้วยการบันทึกช่วย นิสัยของคนสูงอายุมักจะเปลี่ยนไป เช่น คนมัธยัสถ์จะตระหนี่ถี่เหนียวมากขึ้นตามอายุ

ฉะนั้น คนสูงอายุควรใช้ชีวิตวันนี้ให้ดี มีความสบายโดยไม่คิดถึงวันวาน และไม่กังวลถึงวันพรุ่งนี้ ชีวิตคนชราที่จะมีความหมายยิ่งขึ้น



## บทส่งท้าย

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า วิธีที่จะทำให้คนมีอายุยืนนั้น มีอยู่ 5 ประการ คือ

1. รู้จักทำตนเองให้สบาย
2. รู้จักประมาณในสิ่งที่ทำให้เกิดความสบาย
3. เป็นผู้มีศีลธรรม
4. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
5. คบมิตรที่ดี

คนฉลาดอยากมีอายุยืน โปรดใคร่ครวญดู และปฏิบัติตนตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ดีกว่าจะไปเสาะหาอายุวัฒนะต่างๆ มาช่วยต่ออายุ

คนสูงอายุจะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขถ้ารู้จักใช้ชีวิต วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก งานประจำ เช่น งานราชการที่เคยทำมาตลอดเวลาคือ สิบปีก็ไม่ได้ทำ จึงมีเวลาว่างมากขึ้นการมีเวลาว่างสำหรับคนที่ไม่รู้จักใช้เวลาทำงานอดิเรกแล้วจะเป็นภัยต่อสุขภาพจิต จะรู้สึกว่าเหว่ ต้องการเพื่อนคุยเพื่อฆ่าเวลา นอกจากจะเข้าสมาคมต่างๆ สำหรับคนสูงอายุและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมบ้างตามกำลังกายกำลังทรัพย์ และสังขารจะอวยให้ ควรจะใช้ชีวิตบั้นปลายดังนี้

1. **บริจาทานด้วยความบริสุทธิ์ใจ** เพื่อบรรเทาความโลภ การบริจาททรัพย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยต่างๆ เช่น อุทกภัย วาตภัย และอัคคีภัย เป็นสิ่งที่ควรกระทำ ทานที่ควรอย่างยิ่งที่ผู้ที่ชราแล้วควรทำคือ บริจาคให้ลูกหลานและบริวาร ผู้ที่มั่งมีทรัพย์สินมากควรแบ่งปันมรดกให้ลูกๆ หลานๆ ที่ตนยังมีชีวิตอยู่ ดีกว่าจะตายไปปล่อยให้ลูกหลานทะเลาะแย่งชิง



ทรัพย์สินพันธุกรรมและฟองสบู่เรียกเรื่องมรดก การแบ่งทรัพย์สินให้ลูก  
ตอนมีชีวิตอยู่นั้นเป็นการดีเพราะลูกหลานจะได้นำไปเป็นทุนทรัพย์ในการ  
ทำมาหาเลี้ยงชีพต่อไป และผู้ชรานั้นก็ยังมีโอกาสเห็นความ  
เจริญก้าวหน้าของลูกหลานที่ได้รับการแบ่งทรัพย์สินให้ นอกจากจะรักและ  
เคารพเราแล้ว ยังจะมีความรักใคร่สามัคคีในวงศ์ญาติพี่น้องอีกด้วย มีคน  
สูงอายุหลายคนตายเพราะทรัพย์สิน เนื่องจากลูกหลานหรือคนใช้ที่  
ต้องการทรัพย์มรดกทนรอไม่ไหวได้ก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น คนสูงอายุ  
เมื่อแบ่งทรัพย์สินให้ลูกหลานแล้ว ควรกันเงินไว้สำหรับตนเองส่วนหนึ่ง เพื่อ  
ใช้ในการครองชีพบั้นปลายของชีวิต และสำหรับใช้งานฉาบฉวยของตน  
ด้วยคนที่ไม่แบ่งทรัพย์สินนั้น เวลาตายลูกหลานมักจะเถียงกันในการทำ  
ฉาบฉวย

**2. รักษาศีล** ชำระจิตใจให้เกิดความสงบไม่มีความหวั่นไหวต่อ  
กิเลส ไม่ประพฤติปฏิบัติในทางอกุศล ไม่ชิงดีชิงเด่นใคร มีใจสะอาด

**3. ภาวนาธรรม** ปฏิบัติตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรง  
บัญญัติไว้ อบรมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมทุกประการ การภาวนา  
ธรรมจะทำให้ชีวิตเป็นสุข และยังเป็นการชักนำไปสู่นิพพานได้ถ้าปฏิบัติ  
เป็นผลสำเร็จ

#### **4. คนสูงอายุควรมีพรหมวิหารสี่** กล่าวคือ

- ก. มีความเมตตา รักใคร่ ประรณนาให้เพื่อนมนุษย์เป็นสุขทุกคน
- ข. มีความกรุณา เอ็นดูสงสาร คิดจะช่วยเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์
- ค. มีมุทิตา พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หรือมีความสำเร็จในผลงานต่างๆ
- ง. มีอุเบกขา วางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ วางใจเป็นกลาง เช่น รักลูกเท่ากัน  
ทุกคน ไม่หลงผิด

5. ผู้สูงอายุ อาจเอาชนะความว้าเหว่เจ็บเหงา โดยการฝึกนั่งวิปัสสนา ซึ่งดีกว่าจะใช้ชีวิตไปท่องเที่ยวต่างประเทศ หรือเข้าโรงพยาบาล โรงอาบอบนวด หรือเที่ยวกลางคืน การศึกษาเรื่องของพระพุทธศาสนาจะแนะแนวทางดำรงชีวิตที่ถูกต้องได้ และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วย

สมถวิปัสสนา (สมถะ คือ ใช้เวลาเพ่ง วิปัสสนา คือ ใช้ปัญญาพิจารณา)

สมถวิปัสสนา เป็นการภาวนาในใจด้วยการนั่งนิ่ง ณ ที่เงียบสงัด โดยมากมักชอบปฏิบัติกันในเวลากลางคืน เพราะไม่มีเสียงดังรบกวน การนั่งนิ่งภาวนานี้ เป็นการกระทำสำรวมจิตไม่ให้พะวงกังวลในอารมณ์ เมื่อจิตสงบเงียบลงแล้ว ให้พิจารณาสิ่งในโลกล้วนแล้วไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน ย่อมผันแปรไม่เป็นแก่นสาร ให้พิจารณาทบทวนทุกแง่ทุกมุม เช่น อนัตตา สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ย่อมมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย รวมทั้งสังขารรูปร่างของเรานี้ก็เช่นกัน ไม่มียกเว้น

ผู้ที่มีชีวิตสดใสร่าเริงและประสบความสำเร็จในชีวิต กับผู้ที่มีชีวิตอับเฉาหรือผู้ที่ประสบความล้มเหลวในชีวิต ทั้งสองฝ่ายเวลาตายก็เท่ากัน ไม่สามารถจะกอบโกยเอาทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ในโลกนี้รวมทั้งของที่รักและคนที่รักติดตามไปด้วยได้เมื่อสิ้นลมหายใจแล้วสิ่งที่จะติดตัวไปได้ก็มีแต่กรรมเท่านั้น กรรมชั่วทำลายผู้ก่อกรรมนำไปสู่ทุกข์ภูมิ กรรมดีจะส่งเสริมให้ไปสู่สุขภูมิ

เมื่อหมั่นพิจารณาดังนี้เสมอ จนเกิดปัญญามองทะลุเห็นธรรมอันแท้จริงแห่งอริยสัจ 4 ประการ ที่ว่าด้วยทุกข์ ที่เกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์ จะทำให้เกิดภavanaกุศลขึ้นอย่างมากและจะทำให้เกิดสังเวช เมตตาค่อมุขย์ และสัตว์ทั่วไปไม่เป็นผู้เห็นแก่ตัว และอยาก

ชักจูงให้ผู้อื่นรอดพ้นจากเวทนาด้วยความปรานีจะมีใจเบิกบานไม่  
หวั่นไหวต่อสิ่งใดๆ รวมทั้งความตาย

## วิธีการฝึกนั่งสมาธิวิปัสสนามีดังนี้

### 1. การนั่งให้มีสมาธิ

นั่งเท้าไขว้กัน เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย แขนมือซ้ายหน้าตักขวา แล้ว  
เอามือขวาวางทับฝ่ามือซ้าย นั่งศีรษะตรง มองตรงไปข้างหน้า นั่งนิ่งแต่นิ่ง  
ให้สบาย หลับตา หรือทอดสายตามองลงต่ำแต่ตั้งอยู่เสมอ อย่าหลับใน

### 2. การกำจัดความหวาดกลัว

ให้นึกในใจว่า มีความศรัทธาบริสุทธิ์ที่จะช่วยคลี่คลายบรรเทา  
ทุกข์ผู้อื่น อย่าได้มีความขลาดกลัว ไม่มีภัยอันตรายอันใดมาแผ้วพานหากมี  
กรรมทางกาย วาจา ใจ อันไม่บริสุทธิ์ในอดีตของมารับแผ่อานิสงส์  
กุศลบุญครั้งนี้ไปสู่สุคติ อย่าสะดุ้งต่อภาพหลอนที่แลเห็นอย่างตกใจเสียงที่  
ได้ยิน กุมสติอยู่เสมอเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ความหวาดกลัวต่อ  
ภาพหลอนและเสียงหลอน จะหมดไปเมื่อจิตตั้งมั่นมีสติดี

### 3. การปล่อยจิต

ให้ปล่อยจิตให้อิสระ อย่างนึกคิดสิ่งใดๆ อย่างนึกถึงเหตุการณ์ใน  
อดีตๆ จะมีมาก่อนภาพอื่นๆ ให้ระงับอารมณ์เหล่านั้นเสีย ช่มจิตให้สงบ  
สำรวมจิตเป็นกลาง กุมจิตให้คงไว้ ให้นึกแต่เพียงปลายจมูกหรือกุมจิตให้  
เพ่งอยู่ในสิ่งหนึ่ง คือ รวมจิตไว้แห่งเดียว ไม่ให้วุ่นวายความฟุ้งซ่านนึกคิด  
แห่งจิตจะเบาบางเสื่อมคลายลงเป็นลำดับ

### 4. การวางลมหายใจ

ให้หายใจตามสะดวก อย่างกลั้นลมหายใจ ผ่อนลมหายใจออกจน  
หมด และสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ให้ได้ระยะเท่าๆ กัน หายใจให้ทั่วท้อง  
แล้วค่อยๆ ลดระยะความลึกของการหายใจ ผ่อนให้สั้นลงเรื่อยๆ ให้ได้

ระยะเท่าๆ กันอย่าหายใจทางปาก ให้หายใจเข้าออกตามธรรมชาติสม่ำเสมอเรื่อยๆ ไป การทำดังนี้จะทำให้การหายใจสะดวกและเคยชินขึ้นเป็นลำดับ

## 5. ความรู้สึกเกี่ยวกับประสาท

ให้ยึดคิดว่า “มาร” “พระ” “มาร” คือคนชั่วหรือศัตรู “พระ” คือผู้บริสุทธิ์ มารมาก่อนพระ อาจมีการเมื่อยตามขา หูมักได้ยินเสียง ค้นตามหน้าและที่อื่นๆ ขอให้นั่งนิ่งบริกรรมต่อไปอย่าคลายจากสมาธิ ช่วงขณะหนึ่งที่สังวรบกพร่องเหล่านี้จะระงับไปเอง บางครั้งรู้สึกน้ำลายจะไหล บางครั้งเรลลมออกมาทางปาก บางครั้งรู้สึกร้อนในท้อง ร่างกายร้อนเหงื่อออก รู้สึกตึงขา ขาสูงขึ้นมาทุกที่เหมือนตัวฟูพอง สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากการนั่งสมาธิตนเอง

## 6. ปรางกฏการณ์

ให้มองตรงไปข้างหน้าห่างจากที่นั่งราว 1 เมตร จะลึมหาดหรือหลับตามีผลเท่ากัน (การลึมหาดรู้สึกว่ายากกว่าหลับตา) แต่เมื่อผลเกิดแล้ว แสง เป็นจุดประกายเล็กๆ มีสีแดง สีเหลือง สีเขียว สีน้ำเงิน และสีม่วง แสงเหล่านี้แตกกระจาย แล้วแสงจะอ่อน บางทีเห็นแต่เงาแสงมีดวงแสง เหมือนกับอยู่ในที่มีของบังไว้ จะแลเห็นชัดขึ้นเป็นลำดับ จะแลเห็นภาพ ไม่ได้ยินเสียง จะได้ยินเสียง ไม่แลเห็นภาพ เรียกว่าเป็นขั้น นับว่าเริ่มเข้าสมาธิปฏิบัติจนเกิดญาณขั้นสูงจะทำให้มีสัญญาดับทุกข์ และเกิดความเห็นชอบ รู้แจ้งในอริยสัจสี่และมรรคแปด ไตรลักษณ์ อนิจจาทุกข์ อนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่น เพื่อลดกิเลสค้นหา ความโกรธ ความโลภ ความหลง ตามสติปัญญาอันดี

## 7. การสมาธิเคลื่อน

สมาธิอาจจะเคลื่อนผิตสังเกตไปจากที่เคยแลเห็น หรืออาจถูกปิดมิดไป ไม่แลเห็นแสง โดยเหตุดังต่อไปนี้

1. ความลึกลับใจ ขาดศรัทธา
2. ความเกียจคร้าน ขาดสติความตั้งใจทำสมาธิ
3. ความว่องเหงาหาวนอน ขาดสติความตั้งใจทำสมาธิ
4. ความหวาดกลัว ใจลอยฟุ้งซ่าน
5. ความปิติยินดี
6. ความประมาท ความโกรธพยาบาท
7. การเพ่งดูเกินไป
8. การเอาใจใส่เกินไป
9. ความกระหายอยากเกินไป กามฉันทะ

สิ่งเหล่านี้ต้องแก้ไขปรับปรุงตนเองต่อไปให้เหมาะสมจึงเกิดสมาธิใหม่

### วิธีปฏิบัติวิปัสสนาให้ถ้อยคติดังต่อไปนี้

1. ผู้ที่เริ่มปฏิบัติในขั้นแรก ย่อมมีอาการปวดเมื่อยเหนื่อยจำต้องข่มสติ ฟันใจปล่อยอารมณ์สงบนิ่งทนการปวดเมื่อยทั่วกายเหล่านั้น การปวดเมื่อยจะค่อยๆ ลดน้อยถอยลงไปจนหมดเอง
2. ผู้ปฏิบัติจำต้องตั้งสติสังขะไว้ว่า จะนั่งมีกำหนดเวลานานเท่านั้น เวลานานาติ หรือ ชั่วโมงเวลารูปหมดดอกเป็นต้น ควรพยายามนั่งให้ครบกำหนดที่ตั้งสังขะไว้
3. เมื่อถึงกำหนดครบตามที่ได้ตั้งสังขะไว้ หยุดพักแล้วจะเริ่มเจริญใจใหม่อีกก็ได้ถ้าหากยังสามารถปฏิบัติได้
4. การบริกรรมในใจไม่มีการวางกำหนดบทบาท สูดแล้วแต่จะเลือกคาถาบทหนึ่งบทใดก็ได้ หรือจะภาวนาเพียง “พุทฺธ” เมื่อเวลาสุดลมหายใจเข้า และคำว่า “โธ” เวลาผ่อนลมหายใจออก จุดประสงค์ในข้อนี้ก็เพื่อให้สำรวมจิต มิให้กังวลอย่างอื่น การสวดมนต์ไหว้พระนั้นช่วยยให้จิต

ปลดปล่อยจากกิเลสและได้กุศล ต่างกับวิปัสสนาซึ่งช่วยให้คลายความตึงเครียดแห่งอารมณ์ คลายความกังวลและสร้างสมาธิ

การวิปัสสนานี้ผู้ปฏิบัติอาจประสบคุณธรรมต่างกัน บางคนได้ผลเร็ว บางคนได้ผลช้า บางคนไม่ได้ผลเลย เพราะขาดความเพียรที่จะชงน

**สรุปการทำสมาธิมีหลักการดังต่อไปนี้**

รักษาศีล ประพฤติธรรม มีความคิดที่จะทำสมาธิ ( วิตก )  
พิจารณา ปฏิบัติสมาธิ มีความปิติคือ ความอิมใจ ขึ้นต่อไปจะมีความสุข  
ในการทำสมาธิโดยการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียว และมีสติอยู่ตลอดเวลา  
เพื่อจะไม่หลงใหลในนิมิตที่เกิดขึ้น ต้องมีความอดทน วิริยะจะชงนนิวรรณ์  
ห้า ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเกิดสมาธิซึ่งเป็นความตั้งใจมั่นที่จะเกิดปัญญา  
ความเห็นชอบ รู้แจ้งอริยะตัจ ๔ และมรรค ๘

การปฏิบัติธรรมโดยมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา ทำสิ่งที่ถูกต้องตาม  
ความเป็นจริง และพอดี

สติปัญญานมีสี่ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัญญา
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา

กายานุปัสสนาสติปัญญา ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน นอกจากพระธรรมเท่านั้นที่ถูกต้องตลอดกาล สังขารไม่เที่ยง เช่น ทารกเติบโตเป็นเด็ก เป็นเยาวชนเป็นผู้ใหญ่ ชราภาพ ป่วยถึงแก่กรรม ตามกาลเวลา แต่มีผู้ถึงแก่กรรมก่อน

วัยอันสมควรจากความประมาท เช่น ขับรถจักรยานยนต์ไม่สวมหมวกนิรภัย ขับรถยนต์ขณะเมาสุรา เป็นต้น

**เวทนาอุปสนาสติปัญญา** ความทุกข์มีอยู่ทั่วไป เกิดแก่เจ็บตาย ความเจ็บปวดไม่สบายกายไม่สบายใจ จิตเศร้า-หมองวิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า เป็นทุกข์ ความทุกข์แก้ไขได้โดยการเรียนรู้แจ้งในอริยสัจสี่ประการคือ ทุกข์ สมุทัย ( สาเหตุการเกิดทุกข์ ) นิโรธ ( การดับทุกข์ ) และ มรรควิธีทางดับทุกข์ มีแปดประการ คือ ปัญญาชอบ ความคิดชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ ความเพียรชอบ สติชอบ และสมาธิที่ถูกต้อง มีฌานสี่ที่มีประโยชน์ชำนาญ

**จิตตานุปสนาสติปัญญา** อนัตตาคควรคำนึงตลอดเวลา การดำรงชีวิตโดยความไม่ประมาทไม่เห็นแก่ตัว ไม่เบียดเบียนใคร ทำแต่ความดีมีประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ เพราะชีวิตทุกชีวิตหนีไม่พ้นความตาย เมื่อถึงแก่กรรมทรัพย์สินสมบัติที่สะสมไว้มากมายและสิ่งที่เป็นที่รักของตนก็จะตกเป็นของผู้อื่น ไม่สามารถนำติดตัวไปปรกพได้ การมีชีวิตควรจะไม่เป็นภัยต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่ควรทำชั่ว ไม่โกง ไม่คอร์รัปชั่น ประเทศชาติจะได้เจริญทันอารยประเทศ

**ธัมมานุปสนาสติปัญญา** การทำจิตให้ว่างบริสุทธิ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นจะช่วยให้ลดกิเลสตัณหาได้ ผู้ที่ยึดมั่นถือมั่นจะไม่สามารถลดความโกรธและความโลภความหลง ผู้ที่มีใจเมตตากรุณามีไมตรีต่อผู้อื่นและรู้จักให้อภัยไม่ถือโทษตอบจะลดความโกรธพยาบาทได้ ผู้ที่รู้จักทำบุญให้ทานอาจลดความโลภลงได้บ้าง ผู้ที่ปฏิบัติธรรมไม่หลงตามนิมิตที่เกิด และติดอยู่ในภาวะมีความสุขทางจิต มีอุเบกขารู้จักพอ รู้จักเว้นและรู้จักวาง อาจแก้ความหลงผิดได้ ผู้ที่ลดละกิเลสตัณหาได้ มีใจสะอาด รักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีปัญญา สว่างเห็นธรรม และมีจิตสงบ อาจนำไปสู่นิพพานได้

สำหรับผู้ที่ไม่สามารถทำสมาธิวิปัสสนาได้นานๆ ควรภาวนาโดยย่อดังนี้

ยินดี วางไว้ทางซ้าย (ลดความโลภอยากได้)

ยินดี วางไว้ทางขวา (ลดความโกรธพยาบาท)

อุเบกขา วางไว้ตรงหน้า (ลดความหลง)

ความว้าเหว่ ความเงิบเหงาที่ต้องอยู่ตามลำพัง ความวิตกกังวล ความห่วงใยลูกหลาน และทรัพย์สินสมบัติ ความตั้งเครียดของอารมณ์โดยไม่มีทางผ่อนคลาย ความหลงตนเองคิดถึงแต่อดีต สิ่งเหล่านี้ทำให้คนชราไม่มีความสุข ทั้งๆ ที่ไม่เดือดร้อนในการเงินและการครองชีพ สาเหตุเหล่านี้ นอกจากจะพึงพระธรรมให้ดับทุกข์ทางใจแล้ว ควรแก้ไขโดยการใช้เวลาว่างให้หมดไป โดยทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมเป็นต้นว่า เข้าสังคม คบหามิตรที่ดีไว้เป็นเพื่อนคุยสังสรรค์แก้เหงา หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงกล้วยไม้ ทำสวนครัว เลี้ยงสัตว์คนไทยนิยมเลี้ยงนกเขาไว้ฟังเสียง เลี้ยงนกพิราบไว้แข่งขัน การเลี้ยงนกต้องระวังการติดเชื้อราจากนก ทำให้ปอดอักเสบได้ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหืดและโรคจมูก ควรระวังการแพ้ไรที่ติดมากับขนนกด้วย อนึ่ง การทำสวนควรระวังพิษของยาปราบศัตรูพืช ต้องใช้ให้ถูกวิธี ยาปราบศัตรูพืชทำให้เกษตรกรไทยเสียชีวิตไปมากโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การอ่านหนังสือที่มีสาระเพื่อหาวิชาความรู้ใหม่เพิ่มเป็นการช่วยลับสมองไม่ให้เสื่อมได้

การเล่นไพ่ตองนิยมในหมู่สตรีไทยสูงอายุ เป็นวิธีพักผ่อนที่ไม่ดี เพราะเป็นอบายมุขและต้องนั่งเล่นนาน ทำให้ปวดเมื่อยหลังและขาได้ งานอดิเรกควรเป็นงานที่ไม่รัดตัว ไม่ซ้ำซาก ซึ่งจะทำให้หน้าเบื่อหน่ายการทัศนจรไปในที่ปลอดภัยก็เป็นที่นิยมกันในหมู่คนสูงอายุที่มีเงิน คนชราในชนบทมีประเพณีที่ดี คือ ไปวัดทำบุญถวายอาหารพระสงฆ์ และฟังพระ



เทศน์ในวันพระ การทำบุญตักบาตรการถวายสังฆทานควรทำเป็นประจำปฏิบัติ  
วิสัย สตรีที่เป็นคุณย่าคุณยายอาจช่วยเหลือเลี้ยงหลาน และเหลน ได้ดี เป็น  
การช่วยประหยัดเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย

สตรีสูงอายุมักจะไม่มีปัญหาเรื่องโรคทางกายเหมือนชายสูงอายุ  
สตรีจะมีปัญหาเฉพาะเวลาประจำเดือนหมดใหม่ ๆ ช่วงระยะ 2-3 ปี เท่านั้น  
ส่วนชายสูงอายุหลายคนมีปัญหาเกี่ยวกับระบบปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมาก  
โต ท่อปัสสาวะตีบจากการเป็นกามโรคหนองในมานานทำให้ปัสสาวะ  
กะปริดกะปรอย ผู้ที่มีปัญหาปัสสาวะไม่สะดวกควรรีบแก้ไขก่อนที่จะ  
เสีย ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และ โรคหัวใจ

สายตาเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้คนสูงอายุไม่มีความสุข เพราะ  
สายตาจะมัวมองเห็นไม่ชัด อาจเกิดจากโรคต้อกระจก ต้อหิน หรือม่านตา  
อักเสบ มีโลหิตออกเนื่องมาจากเส้นโลหิตตีบแข็งหรือโรคเบาหวาน ถ้า  
สายตาไม่ดี มีอาการปวดตา ตาแดง มักจะเป็นต้อหิน แต่คนแก่ที่หูตึง ไม่  
ค่อยจะเดือนร้อนเท่าไรหรอก เพราะอาจใช้เครื่องช่วยฟังเสียงช่วยได้บ้าง

ความชรภาพมองเห็นได้ง่ายในคนชราอายุมากๆ เช่น มือสั้น  
แขนขาเล็ก ไม่มีแรง หลังโก่งเพราะกล้ามเนื้อหลังเหี่ยว ผิวหนังบางย่น  
ทำให้เกิดการอักเสบได้ง่ายถ้ารักษาความสะอาดไม่ดีพอ คนชราจะ  
รับประทานอาหารน้อยมาก ผู้ที่ชรามากๆ จะหลงลืม ความจำเสื่อม เพราะ  
เซลล์สมองเสื่อม ในรายที่จะถึงแก่กรรมเพราะความชรภาพ จะไม่  
รับประทานอาหารและน้ำ สองสามวันก็จะหมดสติไม่รู้สึกรู้สีกตัวการหายใจ  
และชีพจรจะไม่ปกติ ในที่สุดก็จะหยุดหายใจ ชีพจรหยุดเต้นโดยสงบ  
คล้าย ๆ กับนาฬิกาหยุดเดินเพราะลานหมด บางรายจากไปง่าย ๆ เหมือน  
ใบไม้แห้งสีเหลืองแดงที่หลุดร่วงจากต้นปลิวตามลมไปซึ่งเราจะพบเห็น  
เสมอในคนชราหลายๆ อายุร่วม 90 ปีเศษ

## บทสรุป

**ความไม่รู้ของผู้ใหญ่เป็นเหตุให้เด็กมีอายุสั้น**

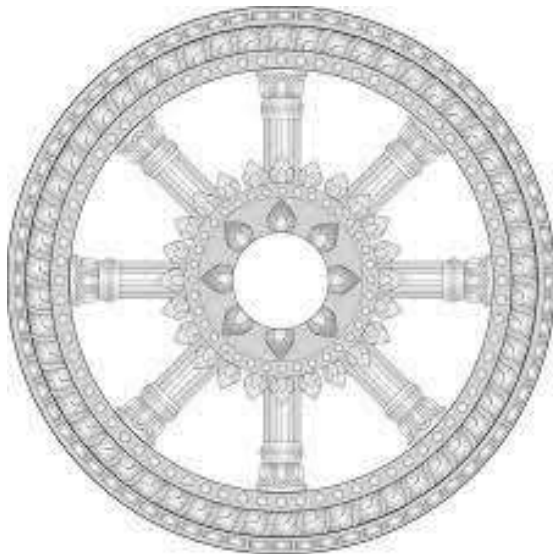
ทารกและเด็กตายเพราะขาดความรัก และการเอาใจใส่จากผู้เป็นบิดามารดา

**คนหนุ่มสาวมักจะเสียชีวิตเพราะความประมาท**

เยาวชนเสียชีวิตก่อนถึงวัยชรา เพราะปล่อยตามอารมณ์เสรีใน  
วิวัฒนาการของยุคและสมัย

**โรคเส้นโลหิตตีบแข็งบั่นทอนชีวิตผู้สูงอายุ**

คนชราพึงรู้จักใช้ชีวิตวันนี้ให้สบายไม่คิดถึงวันวาน และไม่กังวล  
ถึงวันพรุ่งนี้ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ อายุจะยืนถ้าไม่มีทุกข์ ไม่  
มีโรครุนแรงและไม่มียกย



## เพิ่มเติม

วิธีมีชีวิตปลอดภัยจากมะเร็ง (และแก่ช้า) และ หัวใจแข็งแรง  
โดย ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ อภิวัฒน์ มุทิรางกูร

### ๑๕ ข้อ วิธีมีชีวิตปลอดภัยจากมะเร็ง (และแก่ช้า)

๑ ห้ามบุหรี่

๒ อย่าใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่

๓ มีน้ำหนักเหมาะสม

๔ ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันสม่ำเสมอ อย่างน้อย

๕ ทานอาหารสุขภาพ

- ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้

- ลดน้ำตาล ลดไขมัน

- ลดเนื้อแดง ลดเค็ม

๖ ลด ละ เลิก เหล้า

๗ รับแสงแดดมากไปโดยเฉพาะเด็กทำให้เป็นมะเร็งผิวหนัง (พบมากในฝรั่ง)

๘ รู้และหลีกเลี่ยงสารและเชื้อก่อมะเร็ง เช่น น้ำมันเบนซิน อาหารปนเปื้อนเชื้อรา ห้ามปลาน้ำจืดดิบ (มีพยาธิทำให้เป็นมะเร็งท่อน้ำดี) เพศสัมพันธ์ที่ขาดการป้องกัน (ไวรัสเฮปิติไวรัสตับอักเสบบและเฮชไอวี)

๙ รู้และหลีกเลี่ยงรังสีเช่นเอกซเรย์

๑๐ ให้นมลูก ลดการเกิดมะเร็งเต้านม

๑๑ ฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสเฮปิติ

๑๒ ตรวจกรองมะเร็งโพรงหลังจมูก กระเพาะ ลำไส้ใหญ่ เต้านม ปาก  
มดลูก

๑๓ ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวเป็นมะเร็งตั้งแต่อายุน้อยถึงก่อน ๔๐ หรือ ๕๐ ปี โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้และมะเร็งหายาก ปริญญาแพทย์ที่ดูแลทางพันธุกรรม

๑๔ ทำบุญให้ใจฟ่องใส

๑๕ ฝึกสมาธิและพักผ่อนอย่างดีและสม่ำเสมอ

## ๖ ข้อ หัวใจแข็งแรง

๑ ห้ามสูบบุหรี่

๒ ออกกำลังกาย > ๒ ชม ครั้งต่อสัปดาห์

๓ ห้ามดื่มวิเกิน ๗ ชม ต่อสัปดาห์

๔ รับประทาน ผัก ถั่ว (เต็มเอง - ผลไม้) ข้าวกล้อง ลด เนื้อแดง แป้ง น้ำตาล

๕ ลดสุรา ห้ามเกิน ๑ แก้ว

๖ ลดอ้วนลดพอม having a Body Mass Index in the normal range.



พันตำรวจเอก นายแพทย์ กรณ์กิจ มุทิตรางกูร เป็นบุตรคนสุดท้อง  
ของนายบัว และ นางคำมา มุทิตรางกูร เกิดเมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ.  
๒๔๗๒ ที่จังหวัดลำปาง มีพี่น้องร่วมบิดามารดา คือ

- ๑ เกศักรหญิง พรรณา มุทิตรางกูร
- ๒ นาย ชานินทร์ มุทิตรางกูร
- ๓ นาง สนิษฐา มุทิตรางกูร
- ๔ พันตำรวจเอก นายแพทย์ กรณ์กิจ มุทิตรางกูร

พันตำรวจเอก นายแพทย์ กรณ์กิจ มุทิตรางกูร สมรสกับ นาง รัชนี มุทิตรางกูร มีลูกหลานดังนี้

๑ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทนตแพทย์หญิง วันทนีย์ มุทิตรางกูร

๒ เกษัตริ์กรหญิง อภิวัรรณ มุทิตรางกูร สมรสกับ นาย นิทัศน์ ครอบวานิชยกุล มีลูกสาว ๒ คน คือ เกษัตริ์กรหญิง นภัทร และ นักศึกษาทันตแพทย์ วัริกร ครอบวานิชยกุล

๓ ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ อภิวัฒน์ มุทิตรางกูร สมรสกับ แพทย์หญิง ลินดา มุทิตรางกูร มีลูกชาย ๑ คน คือ นายกรณ์ นายแพทย์ วัฒนกิจ และ นักศึกษาแพทย์ ธรรม มุทิตรางกูร

พันตำรวจเอก นายแพทย์ กรณ์กิจ มุทิตรางกูร สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนในจังหวัดลำปาง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เข้าเรียนเตรียมแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จบการศึกษาโดยได้รับเหรียญทองคะแนนเยี่ยมในวิชาแพทยศาสตร์ (พ.ศ. ๒๔๕๕) เป็นบัณฑิตแพทย์ของจุฬาฯ รุ่นที่ ๒ และเป็นคนแรกของแพทย์จุฬาฯ ที่ได้รับเหรียญทองในการเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร หลังจากฝึกงานเป็นหัวหน้าแพทย์ประจำบ้านแผนกกุมารเวชศาสตร์ คุณพ่อได้สมัครเข้ารับราชการเป็นแพทย์ประจำโรงพยาบาลตำรวจ ได้รับทุน Colombo plan จากรัฐบาลอังกฤษ ไปศึกษาต่อที่ University of London ได้ผ่านการฝึกและสอบผ่านได้ Diploma in Tropical Medicine and Hygiene, Diploma in Child Health และได้จบการอบรม Cardiology กลับมาปฏิบัติหน้าที่ที่โรงพยาบาลตำรวจได้รับตำแหน่งเป็นหัวหน้าแผนกกุมารเวชกรรม และเป็นกรรมการสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

รับราชการจนได้รับพระราชทานยศพันตำรวจเอก และเป็นพันตำรวจเอก  
เต็มขั้น พ.ศ. ๒๕๑๐ จึงขอเกษียณอายุราชการก่อนกำหนดด้วยปัญหา  
สุขภาพ

ต่อมาท่านได้ทำงานในคลินิกกรณีกิจการแพทย์ ด้วยความเพียรที่  
บริสุทธิ์ ท่านได้เปิดรักษาผู้ป่วยทั่วไป ทุกวันเกือบ ๑๖๐ วันในหนึ่งปี เป็น  
เวลานานกว่า ๖๐ ปี จนถึงวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ๓ วันก่อน  
เสียชีวิต

ในเวลาทำงาน คุณพ่อก็ทำด้วย “ปัญญาที่เฉียบแหลม” วินิจฉัยโรค  
ได้อย่างแม่นยำมีประสิทธิภาพ และรักษาผู้ป่วยด้วย ด้วยความเมตตา ใช้  
ศิลปะทางการแพทย์ดูแลรักษาผู้ป่วยอย่างเหมาะสมในแต่ละบุคคล

คุณพ่อเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตของลูก คุณพ่อดำเนินชีวิต  
ด้วย “ทางสายกลาง” ท่านไม่ได้มุ่งแต่การทำงานแต่ได้ปฏิบัติดูแลตัวเองให้  
มีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ ท่านได้นำความรู้ทางการแพทย์  
ประสบการณ์ส่วนตัว และธรรมะในพุทธศาสนามาเขียนเป็นหนังสือ "วิธี  
ปฏิบัติตนให้มีอายุยืน" ตลอดชีวิตของคุณพ่อ ท่านได้ดำเนินชีวิตด้วย  
“ความเมตตาและความบริสุทธิ์ใจ” ทั้งต่อคนไข้ พระสงฆ์ เพื่อน บุคคล  
ทั่วไป ญาติพี่น้อง ลูกหลาน และบริวาร

ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างฐานะด้วยการประกอบอาชีพที่  
บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนคนไข้ และบริหารเงินอย่างชาญฉลาด แบ่งเงินส่วน  
หนึ่งทำบุญและดูแลญาติ ลูกหลาน และบริวาร

ท่าน เป็นลูกที่กตัญญูดูแลพ่อแม่ทั้งของตนเองและของคุณแม่รัชนี  
ท่านดูแลพี่ๆเมื่อไม่สบาย ผมจำได้ว่าท่านขับรถไปเยี่ยมป่าหลั่นพี่สาวคน  
โตซึ่งป่วยเป็นอัมพาตทุกวันเป็นเวลากว่าสิบปี ท่านเป็นสามีที่ดีดูแลคุณแม่  
ของผมซึ่งมีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลด้านสุขภาพกว่าสิบปีตลอด๒๔

ชั่วโมง ท่านทำสมาธิวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอ ธรรมะที่ท่านเน้นย้ำสอนผม ตั้งแต่ยังเยาว์วัย ได้แก่ การดำเนินชีวิตด้วย “มรรคมืองค์ ๘” และ พุทธ ภาษิตที่ว่า “อิตตานัง อุปมัง กเร” ที่แปลว่า “การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา”

ท่านได้แสดงตัวอย่างให้ลูกและหลานของท่านเห็นว่าท่านมี “มรณานุสติ” ถึงแม้การเสียชีวิตครั้งนี้จะเกิดแบบกะทันหัน แต่ ท่านได้ เตรียมตัวทั้งในทางโลกและทางธรรม ท่านได้ให้มรดกและให้ความรู้ทาง ธรรมในการดำรงชีพแก่ลูกและหลาน เพื่อให้ลูกหลานสามารถดูแลตัวเอง ได้ก่อนหน้าี่มานานกว่า ๒๐ ปี สุดท้ายนี้ท่านได้เตรียมตัวทางจิตใจโดย การปฏิบัติธรรมมาตลอดชีวิต

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และบุญกุศลคุณงามความดีที่ คุณพ่อ พันตำรวจเอก นายแพทย์ วรรณกิจ มุทิตรางกูร ได้ปฏิบัติบำเพ็ญมา ตลอดชีวิต ตลอดถึงบุญกุศลที่ บุตร-ธิดา และญาติมิตร ได้ร่วมจิตบำเพ็ญ ทักขิณานุประทานอุทิศให้ในกาลครั้งนี้ จึงเป็นปัจจัยหนุนส่งให้ดวง วิญญาณของท่านได้ไปสถิตเสวยสุข ในสัมปรายภพด้วยเทอญ ฯ



## ตำนานในพระมหากุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพ ในวันอาทิตย์ที่ ๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘ เวลา ๑๗ นาฬิกา ณ เมรุวัดวัดเทพศิรินทราวาสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร ซึ่งนับเป็นพระมหากุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูล อย่างหาที่สุดมิได้ หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ พันตำรวจเอก นายแพทย์ กรณ์กิจ มุทิตรางกูร ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้น ในพระมหากุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็น บุตร ธิดา และหลาน ขอพระราชทาน กราบ ถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากุณาธิคุณ อย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้า และวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ครอบครัว มุทิตรางกูร

## มรรคมืองค์แปด

- ๑ สัมมาทิฏฐิ
- ๒ สัมมาสังกัปปะ
- ๓ สัมมาวาจา
- ๔ สัมมากัมมันตะ
- ๕ สัมมาอาชีวะ
- ๖ สัมมาวายามะ
- ๗ สัมมาสติ
- ๘ สัมมาสมาธิ

## พรหมวิหาร ๔

- ๑ เมตตา
- ๒ กรุณา
- ๓ มุทิตา
- ๔ อุเบกขา

เบญจศีล คือ ศีล ๕ ได้แก่

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากฆ่าสัตว์มีชีวิต
๒. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้
๓. กามเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤตินอกใจ
๔. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการกล่าวเท็จ
๕. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุรา และเมรัย

เบญจธรรม คือ ธรรม ๕ ได้แก่

๑. เมตตา กรุณา
๒. สัมมาอาชีวะ
๓. ความสำรวมในกาม
๔. ความมีสัจย์
๕. ความมีสติรอบคอบ

**“ขอให้ส่วนดีของหนังสือเล่มนี้จงลด  
บันดาลให้ท่านผู้อ่านทุกท่านที่ได้ปฏิบัติ  
ตามคำแนะนำ มีอายุยืนสมใจปรารถนา  
ด้วย เทอญ”**

