

หันมาหาการรักชาติตนเอง

# หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๙๙

ปีที่ ๓๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

ISSN 1777-0325/2500-8

9 770125 225008



www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

**ระวัง!**  
วัคซีนโควิด-๑๙

**สติ**  
เครื่องนำทาง  
สู่ชีวิตที่ดีงาม  
(บอกเล่าเก้าสิบ)

**ภาวะเครียด**  
กับสุขภาพ

**ข้อเข่าเสื่อม**  
แก้ไขและป้องกัน  
อย่างไร

ทำอย่างไรดีกับ  
ปัญหาการใช้ยา  
ในผู้สูงอายุ

**การฟื้นฟู ตูแลตบ**  
ด้วยศาสตร์แพทยแผนจีน

**น้ำกระสายยา**  
ในวิชาสมุนไพร

เด็กก็คือเด็ก ไม่ใช่  
**ผู้ใหญ่ตัวเล็ก**  
(เด็กกับครอบครัว)

**The Great Divide**  
โอกาสของประเทศไทยที่จะ  
ก้าวข้ามความแตกแยก  
ครั้งใหญ่ของมนุษยชาติ  
(คุยกับผู้อ่าน)

๑๓  
**โรคไม่ติดต่อ**  
พุดจากาษาหมอ

๕๕  
**สิ่ว** ทำไม่ต้องรักษา  
เรื่องของพี่

๖๓  
**อสนะ** ในดวงใจ  
โยคะศาสตร์

ที่มาภาพ : tomwang@123rf.com

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

# หมอบ้าน

# สารบัญ

## สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616  
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

## บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616  
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170  
E-mail : productMCB@hotmail.com  
www.thaihealthbook.com

## เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

## บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

## บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนวิรัตน์

## บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

## คณะบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์

ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์

แก้ว วิฑูรย์เรี๋ย

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนา ชุมทอง

นพ.ประพนธ์ เกตุรากาศ

ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปฏิภ

วิรัชกร เกียรติสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาพรณี ปิติพร

นพ.สุรชัย บุญญาพฤทธิพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตชีวิ

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

## ประสานงาน

นิรมล ลิ้มปิไต่พงษ์

ณิลดา สุขชา

## ศิลปกรรม

อดิศร จินดาอนันต์ยศ

สุธาทิพย์ รักพืช

## โฆษณา

เอกชัย ศิลปอาสน์

## บัญชี/การเงิน

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

## จัดจำหน่าย

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

## พิมพ์ที่

พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป

๒๐



## คุยกับผู้อ่าน

The Great Divide

โอกาสของประเทศไทยที่จะก้าวข้าม

ความแตกแยกครั้งใหญ่ของมนุษยชาติ

## บอกเล่าเก้าสิบ

สติ : เครื่องนำทางสู่ชีวิตที่ดีงาม

## ถนนสุขภาพ

ระวังวัคซีนโควิด-๑๙

## พูดจากาษาหมอบ

โรคไม่ติดต่อ

## เรื่องเด่น

เครียด! เครียด! เครียด!

๕๗



## บทความพิเศษ

ผมบาง ศีรษะล้านจากพันธุกรรม

## ชีโรค-แองยา

โรคกรดไหลย้อนน้อยอดีต

ข้อควรคิดข้อควรรู้

## สุขภาพดี วิกิหมอบไทย

น้ำกระสายยาในวิชาหมอบไทย

## แพทย์แผนจีน

การฟื้นฟู ดูแลตับ

ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน (ตอนที่ ๑)

## คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

ข้อเข่าเสื่อม...การแก้ไขและป้องกัน

## เรื่องน่ารู้ ๑

หญ้าคา...พืชที่ไม่ใช่แค่วัชพืช

## ก้าวทันสุขภาพ

อ.อากาศ อย่างไร ด้านภัยเอ็นซีดี,

พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา

## เรื่องของผิว

เรื่องของผิว ทำไม่ต้องรักษา

## เข้าครัว

กรรมเชิงปฐพีผักเหลือง



๓๖



**ต้นไม้-ใบหญ้า**

๖๐

ยมหิน พันธุ์ไม้ประจำจังหวัดแพร่

**เรื่องน่ารู้ ๒**

๖๓

หลากหลายวิธีรักษาผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน

**โยคะศาสตร์**

๖๗

อาสนะในดวงใจ

**โรคน่ารู้**

๖๙

โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอแอลเอส

**บนเส้นทางชีวิต**

๗๓

ทิศทางอนาคตประเทศไทยหลังโควิด (ตอนที่ ๒)

**เด็กกับครอบครัว**

๘๐

เด็กไม่ใช่ “ผู้ใหญ่ตัวเล็ก” เด็กก็คือเด็ก

**ผู้สูงอายุ**

๘๕

ทำอะไรดี...อายุมากแล้ว มีปัญหาการใช้ยาเป็นประจำ

**สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์**

๘๗

**โครงการสนับสนุน**

**นิตยสารหมอชาวบ้าน**

๘๘

**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน**

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....  
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท**  
**สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด 15%**  
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน
- สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท**  
บริจาคให้  วัด  โรงเรียน  
 เรือนจำ  อื่นๆ .....



(หรือให้จัดทำให้)

**ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปรษณีย์**

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท .....

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

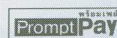
โทรศัพท์ / มือถือ .....

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

**ชำระค่าสมัครโดย**

- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
  - ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
  - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามธิบดี
  - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

**\*\*โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง\*\***



บัญชี ออมทรัพย์หมอชาวบ้าน จำกัด  
Bank ID : 01505005019101

**ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน**

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาให้ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

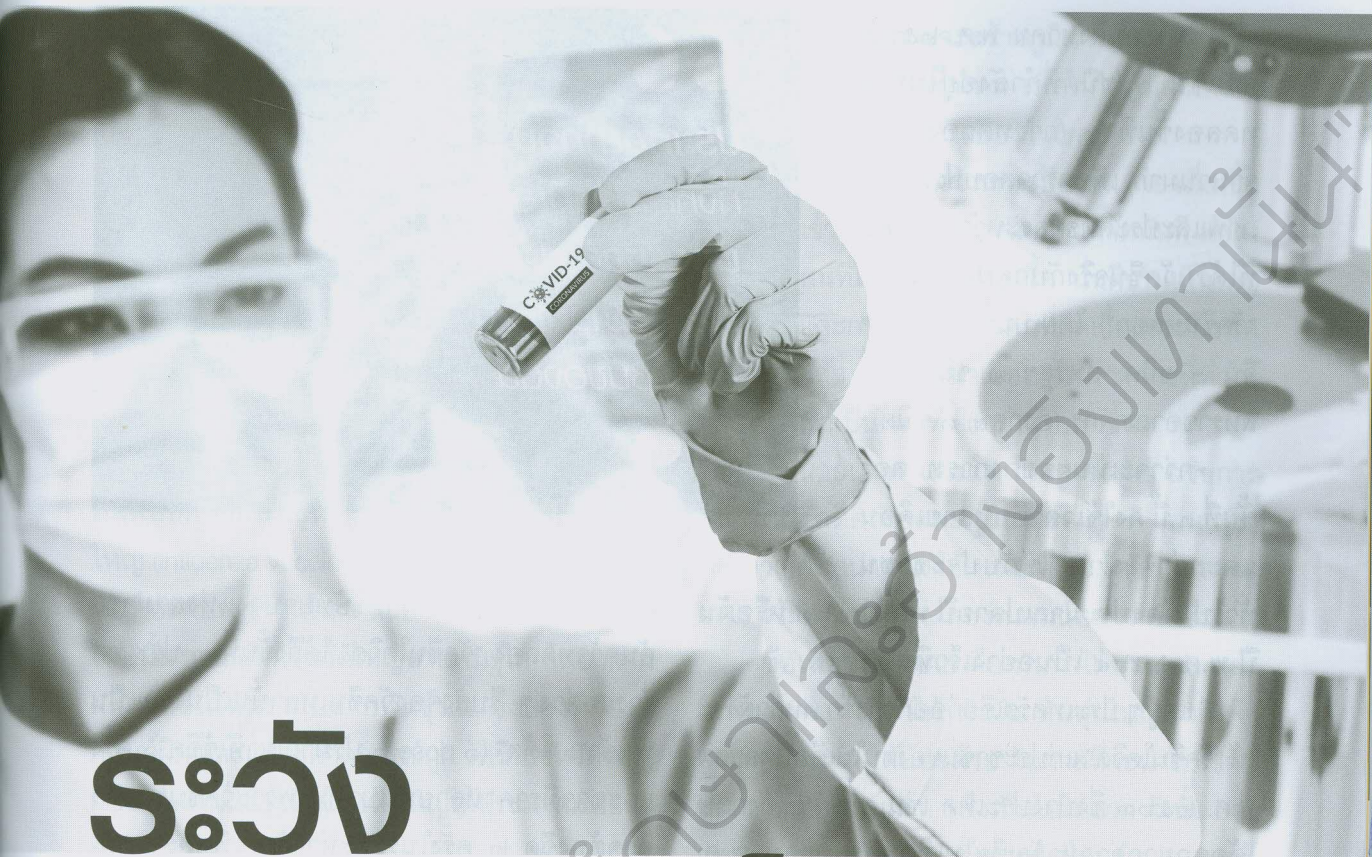
1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด  
36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com



Line ID : thaihealthbook.com

๖๐





# ระวัง

## วัคซีนโควิด-๑๙

“วัคซีนโควิด” ในที่นี้หมายถึง วัคซีนที่กำลังจะผลิตขึ้นเพื่อใช้สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในมนุษย์ต่อเชื้อ “โควิด-๑๙”

เมื่อ “โควิด-๑๙” เริ่มแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วตั้งแต่ต้นเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓ และไม่มียารักษา (ไม่มียาที่ฆ่าเชื้อนี้ได้โดยตรงในร่างกายมนุษย์) จึงมีการค้นคว้าหาวัคซีนกันอย่างเร่งรีบ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคนี้

หลายประเทศได้ให้เงินสนับสนุนและกีดตันหน่วยงานหรือบริษัทของตนให้รีบดำเนินการในเรื่องนี้ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา (สหรัฐฯ) ได้ตั้ง “ปฏิบัติการความเร็ววาร์ป” (Operation Warp Speed) ให้ทุน ๖ พันล้านดอลลาร์ แก่บริษัทต่างๆ เพื่อผลิต “วัคซีนโควิด” ต่างชนิดกัน ๖ อย่าง ในขณะที่บริษัทต่างๆ ทั่วโลกแข่งขันกันผลิต “วัคซีนโควิด” กว่า ๒๐๐ ชนิด แต่มีเพียง ๒๐ กว่าชนิดที่ผ่านการทดลองขั้นแรก (phase 1) และขั้นที่ ๒ (phase 2) เท่านั้น

ที่มาภาพ :  
pitinan@123rf.com  
sheeler@123rf.com  
Ivan Mikhaylov@123rf.com  
melpomen@123rf.com

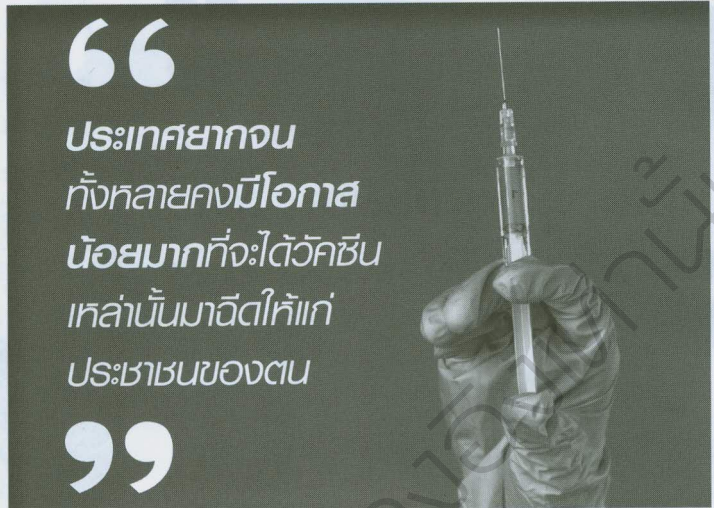
ในเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ มีวัคซีน ๖ ชนิดที่กำลังอยู่ในการทดลองขั้นที่ ๓ (การทดลองในคนจำนวนมาก เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพและประสิทธิผลระหว่างกลุ่มคนที่ได้รับวัคซีนจริงกับกลุ่มคนที่ได้รับ “วัคซีนหลอก”) โดยเป็นของประเทศจีน ๓ ชนิด, สหรัฐฯ ๒ ชนิด และสหราชอาณาจักร (อังกฤษ) ๑ ชนิด

กว่าจะเห็นผลของการทดลองขั้นที่ ๓ นี้ คงใช้เวลาอีกหลายเดือน และกว่าจะนำมาใช้กับประชาชนทั่วไปได้คงประมาณปลายปี พ.ศ. ๒๕๖๓ หรือต้นปี พ.ศ. ๒๕๖๔ เป็นอย่างเร็วที่สุด

แต่จู่ๆ ประเทศรัสเซียก็ออกข่าวว่า ตนกำลังจะให้ “วัคซีนโควิด” แก่ประชาชนของตนในเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ซึ่งบางประเทศ เช่น สหรัฐฯ, อังกฤษ ได้ออกมากล่าวหารัสเซียในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ว่าลักลอบขโมยข้อมูลการผลิตวัคซีนของตนผ่านทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งรัสเซียได้ปฏิเสธและกล่าวว่าตนจดทะเบียน “สิทธิบัตรวัคซีนโควิด” ของตนแล้วในเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ โดยให้ชื่อว่า “สปุตนิค-วี” (Sputnik-V)

การเร่งรีบ/เร่งรัดผลิตวัคซีนเพื่อแข่งขัน “เอาหน้าเอาตา” และ “เอาเงิน” (ได้เงินมหาศาลจากการขายวัคซีนที่ยังไม่มีใครผลิตออกจำหน่ายได้) ของประเทศและบริษัทต่างๆ โดยการลดขั้นตอนของความปลอดภัย อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น

การเร่งรัดการผลิตและการนำ “วัคซีนโปลิโอ” (Salk polio vaccine) ออกมาใช้กับประชาชนใน พ.ศ. ๒๔๙๙ ทำให้เด็กประมาณ ๗ หมื่นคน เกิดเป็นโรคโปลิโอ (ไขสันหลังอักเสบจากเชื้อโปลิโอ) จน ๑๖๔ คน ต้องพิการถาวร และ ๑๐ คนเสียชีวิต



“  
ประเทศยากจน  
ทั้งหลายคงมีโอกาส  
น้อยมากที่จะได้วัคซีน  
เหล่านั้นมาฉีดให้แก่  
ประชาชนของตน  
”

อนึ่ง เมื่อมีข่าวว่าบริษัทยาบางแห่งสามารถค้นคว้าทดลอง “วัคซีนโควิด” ได้ถึงขั้นที่ ๓ ประเทศร่ำรวยต่างๆ รีบสั่งจองวัคซีนเหล่านั้นเป็นร้อยเป็นพันล้าน “โดส” (๑ dose = ปริมาณยาที่ใช้ฉีด ๑ ครั้ง และอาจมีราคาหลายพันบาท) เพราะวัคซีนบางตัวอาจต้องฉีด ๒ ครั้งในระยะเวลาห่างกัน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้เพียงพอต่อการป้องกันโรค

ดังนั้น ประเทศยากจนทั้งหลาย คงมีโอกาสน้อยมากที่จะได้วัคซีนเหล่านั้นมาฉีดให้แก่ประชาชนของตน ประเทศไทยเราก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าประเทศไทยเราก็พยายามค้นคว้าและหาทางผลิตวัคซีน แต่ก็เพิ่งเข้าสู่การทดลองในขั้นที่ ๑ และ ๒ เท่านั้น

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเชื้อ “โควิด-๑๙” แพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็วไปทั่วโลก ถ้าประเทศที่ร่ำรวยเก็บงำ “วัคซีนโควิด” ไว้ใช้เฉพาะประชาชนของตน การแพร่ระบาดไปทั่วโลก (pandemic spread) ของ “โควิด-๑๙” ก็ยังคงอยู่ เพราะประชาชนในประเทศที่ยากจนจะยังมีเชื้อนี้และสามารถแพร่เชื้อนี้ได้ทุกเมื่อ และประชาชนในประเทศที่ร่ำรวยที่ได้รับการฉีดวัคซีน ก็ไม่แน่ว่าจะมีภูมิคุ้มกันเพียงพอและนานพอต่อการติดเชื้อครั้งใหม่ได้เพียงใด



มีหน้าซ้ำ เชื่อ “โควิด-๑๙” ยังกลายพันธุ์ได้ง่าย ทำให้วัคซีนที่มีผลต่อสายพันธุ์หนึ่ง อาจไม่มีผลต่ออีกสายพันธุ์หนึ่ง เช่น วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ (influenza vaccine) มักจะต้องผลิตใหม่และฉีดใหม่ให้แก่ประชาชนในแต่ละปี ตามการคาดการณ์ว่าในปีนั้น ๆ จะเกิดไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใด ก็พยายามผลิตวัคซีนให้ตรงกับสายพันธุ์นั้น ซึ่งบางทีก็คาดการณ์ผิด และแม้จะคาดการณ์ถูก วัคซีนไข้หวัดใหญ่ก็ป้องกันคนไม่ให้เป็นไข้หวัดใหญ่ได้ประมาณร้อยละ ๕๐ เท่านั้น

ดังนั้น อย่าคาดหวังกับ “วัคซีนโควิด” มากนัก เพราะอาจผิดหวังจากการไม่ได้รับยา เนื่องจากความยากจน หรือเพราะยานั้นไม่มีประสิทธิภาพประสิทธิผลป้องกันเราจาก “โควิด-๑๙” ตามที่บริษัทย้าวอดอ้างไว้ หรืออาจทำให้เราได้รับผลข้างเคียง (ผลร้าย) จากยานั้นด้วย

ในช่วงที่มีผู้ป่วยหายจาก “โควิด-๑๙” จำนวนหนึ่งยินยอมบริจาค “น้ำเลือด” (plasma) ของตน เพื่อนำไปรักษาผู้ป่วย “โควิด-๑๙” ที่เจ็บหนัก จนบางรายดีขึ้นและรอดชีวิต ทำให้มีคนที่พยายามคิดค้นหา “สารภูมิต้านทานเจาะจง” (monoclonal antibody, mAb) เพื่อนำมาใช้ป้องกันและรักษา “โควิด-๑๙”

**ข้อดีของ mAb คือ**

๑. มันออกฤทธิ์ทันทีในการต้านหรือทำลายเชื้อได้อย่างเจาะจง (ผิดกับวัคซีนที่หลังฉีดแล้ว ต้องใช้เวลาอย่างน้อย ๑-๒ สัปดาห์

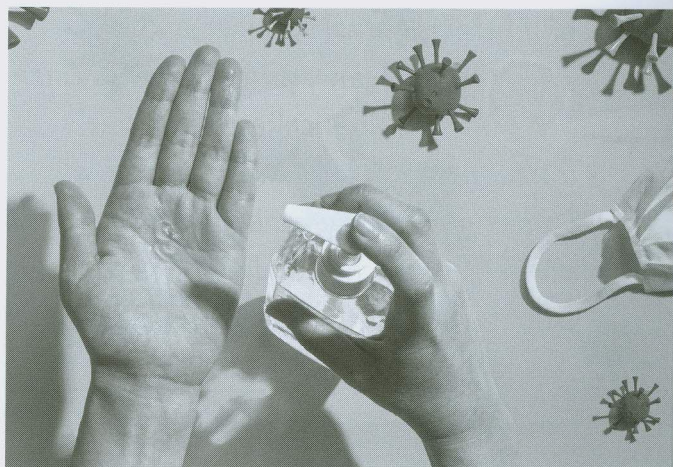
กว่าร่างกายจะสร้างภูมิต้านทานขึ้น และอาจต้องฉีดซ้ำใหม่ เพื่อให้ได้ภูมิต้านทานเพียงพอต่อการป้องกันโรค)

๒. มันใช้ได้ทั้งในด้านการป้องกัน (คือ เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกาย มันก็จัดการกำจัดทันที ทำให้คนที่ได้รับเชื้อไม่ติดเชื้อ นั่นคือไม่เป็นโรค) และการรักษา (คือ คนที่ติดเชื้อและเป็นโรคแล้ว มันก็ไปฆ่าเชื้อโรคในร่างกายที่ทำให้เราเป็นโรค ทำให้เราหายเร็วขึ้น)

জননায়แพทย์แอนโทนี ฟาวซี ผู้อำนวยการสถาบันโรคติดเชื้อและภูมิแพ้แห่งชาติ (สหรัฐฯ) กล่าวว่า “เราน่าจะได้ใช้ mAb ก่อนวัคซีน” เพราะ mAb ใช้เวลาในการทดลองในคนน้อยกว่าวัคซีน

**ข้อเสียของ mAb คือ** มันทำได้ยากมาก และมีเพียงไม่กี่แห่งที่ทำได้ ดังนั้น ต้นทุนในการผลิตจึงสูงมากและผลิตได้น้อยด้วย โอกาสที่จะนำไปใช้กับประชาชนจำนวนมาก ๆ จึงเป็นไปได้ยาก ดังนั้น การแพร่ระบาดจะยังคงอยู่ เพราะยังมีคนจำนวนมากที่ติดเชื้ออยู่

อันที่จริง หลักการพื้นฐานง่าย ๆ และราคาถูกในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค โดยเฉพาะโรคที่ติดต่อผ่านทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ “โควิด-๑๙” คือ



“อยู่ห่าง ล้างมือ ซื่อหน้ากากใส่ ไม่ไปที่แออัด ผลัดกันทำงาน เบิกบานหดหาย” ดังที่กล่าวไว้ในหมอชาวบ้านฉบับเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ถ้าเรายอมรับ “ชีวิตวิถีใหม่” ด้วยการ

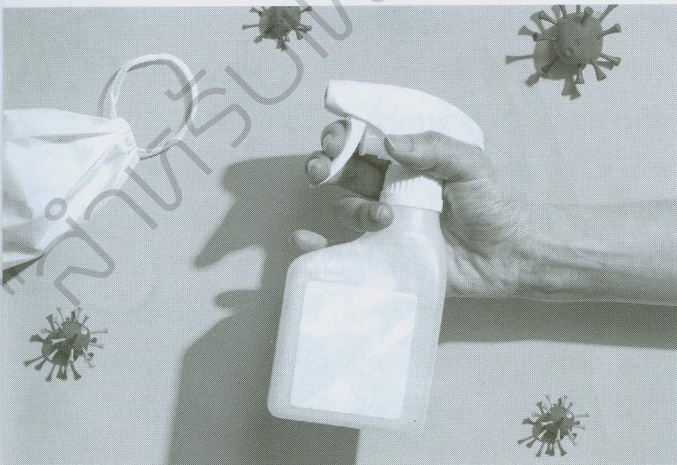
๑. อยู่ห่าง จากคนที่เราไม่รู้หรือไม่แน่ใจว่าเขา มีเชื้ออยู่หรือไม่ อย่างน้อย ๑-๒ เมตร และควรอยู่ห่างจากคนที่ เป็นโรคให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้
๒. ล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่ ๒๐ วินาที หรือใช้เอริลแอลกอฮอล์ ๗๐% โดยเฉพาะก่อนเอามือไปแตะต้องใบหน้า ก่อนกินอาหาร/น้ำ และหลังสัมผัสสิ่งสกปรกหรือสงสัยว่าสกปรก เช่น สิ่งของในที่สาธารณะ/ยานพาหนะ เป็นต้น
๓. ซื่อหน้ากากใส่ จะเป็นหน้ากากผ้าหรือ หน้ากากอนามัยก็ได้ เมื่อออกไปนอกบ้าน และมีผู้คนขวักไขว่ หรือในห้องแอร์หรือห้องที่ไม่มีลมพัดถ่ายเทโดยสะดวก
๔. ไม่ไปที่แออัด โดยเฉพาะในที่ที่อยู่ห่างกัน อย่างน้อย ๑-๒ เมตร (กางแขนแล้วชนกัน) ไม่ได้ ไม่มีลมพัดถ่ายเทสะดวก มีคนไม่ใส่ หน้ากากอนามัย เป็นต้น

“  
เชื่อ “โควิด-๑๙” ยังกลายพันธุ์  
ได้ง่าย ทำให้วัคซีนที่มีผลต่อสาย  
พันธุ์หนึ่ง อาจไม่มีผลต่ออีกสาย  
พันธุ์หนึ่ง  
”

๕. ผลัดกันทำงาน คือ การผลัดกันไปโรงเรียนหรือที่ทำงาน โดยผลัดกันเรียน/ทำงานที่บ้าน เป็นต้น เพื่อลดการสัมผัสโรคในขณะเดินทางโดยเฉพาะในรถสาธารณะ และลดความแออัดในโรงเรียน/ที่ทำงาน เป็นต้น
๖. เบิกบานหดหาย วิถีชีวิตแบบเดิมที่ทำให้เราสนุกสนานเบิกบานสำราญใจจากการสังสรรค์เฮฮา ร่วมกัน การเล่นกีฬาแบบใกล้ชิดกัน การร้องรำทำเพลงร่วมกัน คงต้องลดลงหรือหยุดลง เพื่อให้มีโอกาสที่เราจะติดเชื้อหรือแพร่เชื้อให้แก่คนที่เรารักและแก่คนอื่น ๆ ลดลงหรือหมดไปด้วย

ถ้าเราสามารถปรับปรุงตนเองด้วยมาตรการง่าย ๆ ราคาถูกและป้องกันได้หลายโรคดังกล่าวข้างต้น ดังที่เรา (คนไทย) ได้ปฏิบัติให้โลกเห็นมาแล้ว จนโลกยอมรับว่าเราเป็นยอด (ที่หนึ่ง) ในการ “ฮึด-ฮึด-สู้” (resilience) กับ “โควิด-๑๙” ได้สำเร็จ เราก็ไม่ต้องกังวลว่าเราจะได้รับ “วัคซีนโควิด” หรือไม่ หรือไม่ต้องระวังผลร้ายจาก “วัคซีนโควิด” ที่ถูกผลิตออกมาอย่างเร่งรีบ/เร่งรัด และลดขั้นตอนแห่งความปลอดภัยต่าง ๆ

“ไทยชนะ” มาแล้ว และจะชนะต่อไป



# เครียด! เครียด!

ที่มาภาพ

- tomwang@123rf.com
- ocusfocus@123rf.com
- primafactory@123rf.com
- Shao-Chun Wang@123rf.com
- tomwang@123rf.com
- chajamp@123rf.com
- betelgejze@123rf.com

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ “เครียด” เป็นคำ “วิเศษณ์” (คุณศัพท์หรือกริยาวิเศษณ์) หมายความว่าจัด เช่น ตึงเครียด, อากาศที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป เช่น หน้าเครียด อารมณ์เครียด

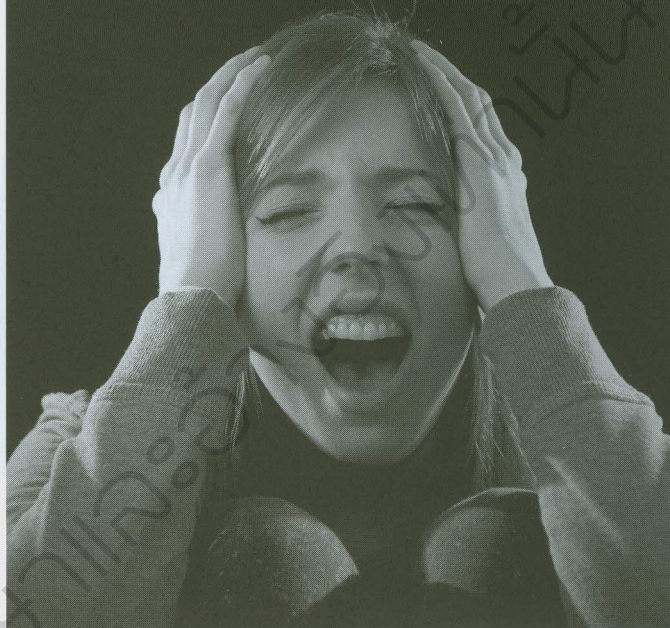
“เครียด” ในบทความนี้ขอหมายถึงรู้สึกผิดปกติในร่างกายและ/หรือจิตใจ จากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในและ/หรือนอกร่างกายของตน เช่น



# เครียด!

## “เครียด”

รู้สึกพิศปกตีในร่างกาย  
และ/หรือจิตใจ  
จากความเปลี่ยนแปลง  
ที่เกิดขึ้นในและ/หรือนอก  
ร่างกายของตน



“กล้ามเนื้อเครียด” (muscle strain) เพราะถูกใช้งาน (ออกกำลัง) มากเกินไป ทำให้ปวดเมื่อยหรือเป็นตะคริว เป็นต้น

“ปวดหัวเพราะเครียด” (tension headache) เพราะใช้สมองทำงาน (คิดนั่นคิดนี่) มากเกินไป ซึ่งอาจร่วมด้วย หน้าเครียด อารมณ์เครียด คิดอะไรไม่ค่อยออก หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เป็นต้น

ไม่มีมนุษย์คนใดที่ไม่เคยเครียด เพราะตั้งแต่กำลังคลอดออกจากท้องแม่ สรีระและลำตัวที่ถูกบีบอัดและดันผ่านช่องคลอด (ที่แคบกว่าหัวและลำตัวของทารกมาก) ย่อมทำให้เกิดความเครียด (ความเจ็บปวด) มหาศาลต่อทารกและต่อแม่

เมื่อคลอดออกมาแล้ว ทารกจะเครียด (ร้องไห้) เมื่อหิว เมื่อแฉะ (จากปัสสาวะ/อุจจาระ) หรือเมื่อถูกรบกวนจากสิ่งภายนอก (เช่น มดกัด) เป็นต้น

## ปฏิกิริยาต่อ ความเครียดดับพลัน

เช่น มีคนทำให้โกรธทันที เดินตบก้นโดนจนข้อเท้าพลิก ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองทันที โดยสมองจะสั่งการไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น

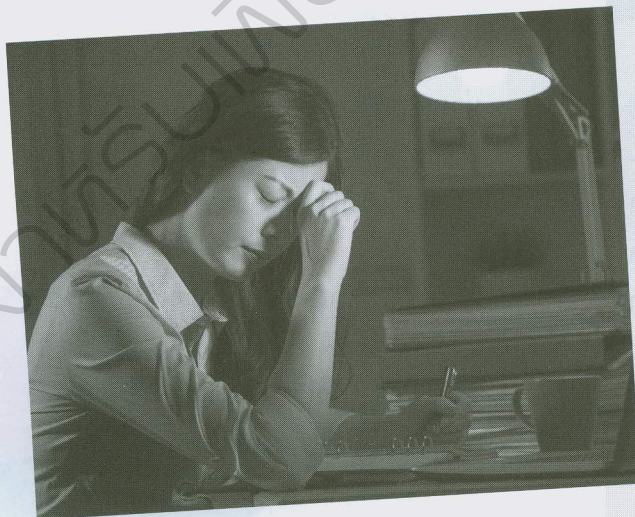
๑. ตาจะมองเห็นได้แคบลง (tunnel vision) เพราะไม่สนใจคนอื่นและสิ่งแวดล้อม รูม่านตาจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้คนอื่นเห็นเรา “ตาลูกวาว” หรือ “ตาดู”
๒. หูจะอื้อ (hearing exclusion) ได้ยินเสียงรอบข้างน้อยลง
๓. หายใจจะเร็วและลึกขึ้น ยกเว้นในกรณีที่ทรงอึดอัดเจ็บ จะหายใจเร็วแต่ไม่ลึก
๔. หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น จนอาจทำให้รู้สึกใจสั่น
๕. กล้ามเนื้อจะตึงตัว เตรียมพร้อมที่จะ “สู้หรือหนี” (fight-or-flight response)

๖. ต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอร์โมนเอพิเนฟริน (epinephrine หรือ adrenalin) และนอร์เอพิเนฟริน (nor-epinephrine) ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว และทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น รวมทั้งหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างและใช้พลังงานได้ดีขึ้น เป็นต้น
๗. ตับจะสลายไกลโคเจน (glycogen) เป็นกลูโคส เพื่อใช้เป็นพลังงานเพิ่มขึ้น
๘. ภาวะพาราไธรอยด์จะทำงานน้อยลง
๙. ภาวะพาราไธรอยด์จะคลายตัว (ทำให้ไม่ปวดปัสสาวะ)
๑๐. มือสั่นตัวสั่น จากการกระตุ้นของระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nervous system) เป็นต้น

## ปฏิกิริยาต่อความเครียดเรื้อรัง

เช่น เจ็บป่วยเรื้อรัง “อกหัก” (ผิดหวังในความรัก) สูญเสียคนรัก ตกงาน อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น

๑. ปวด/เวียนศีรษะ
๒. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ/บ่า/หน้า/ทั่วไป



๓. นอนไม่หลับ/ฝันร้าย
๔. เบื่ออาหาร ท้องอืดเพื่อ/ท้องเดิน/ท้องผูก
๕. กัดฟัน/ขบฟันบ่อยๆ เวลาหลับ
๖. ใจเต้น/ใจสั่น
๗. อ่อนเพลีย/อ่อนล้า/หมดแรง/ทอดถอย
๘. สมรรถภาพทางเพศลดลง เป็นต้น

## สาเหตุของความเครียด

อาจแบ่งเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ คือ

๑. สาเหตุจากภายนอก เช่น ร้อนไป/หนาวไป/ฝนตกไม่หยุด, อุบัติเหตุ, บาดเจ็บ, เจ็บป่วยจากสาเหตุภายนอก เช่น “โควิด-๑๙”, เชื้อไวรัส/เอดส์, เจ้านายดุ/เข้มงวดมากเกินไป/ไม่สนใจตน/ทำงานมากเกินไป, สูญเสียคนรัก/“อกหัก”, ตกงาน
๒. สาเหตุจากภายใน เช่น คาดหวังมากเกินไป ทำให้ผิดหวัง/ไม่สมหวัง, โลก (อยากได้/อยากเป็นหรือไม่อยากได้/ไม่อยากเป็น/โกรธ/เกลียด/กลัว/กังวล/หลง มากเกินไป, เจ็บป่วยจากภายในร่างกายของตนเอง เช่น การเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ตามอายุ โรคไม่ติดต่อจำนวนมาก (ความดันเลือดสูง เกาต์ เบาหวาน เป็นต้น)

ตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. ๒๕๖๓ การแพร่ระบาดของ “โควิด-๑๙” ทั่วโลก ทำให้คนทั่วโลกเกิดความเครียดอย่างมหาศาล จากการตกงาน, การออกนอกบ้านไม่ได้/ได้ยาก เพราะมีเคอร์ฟิว (คำสั่งห้าม), การไม่สามารถสังสรรค์เฮฮาหรือเชียร์/เล่นกีฬากันอย่างใกล้ชิด, ความกลัวการติดเชื้อ, การถูกบังคับให้ “อยู่ห่าง” กันอย่างน้อย ๑-๒ เมตร รวมทั้งการให้ใส่หน้ากากอนามัย และอื่นๆ

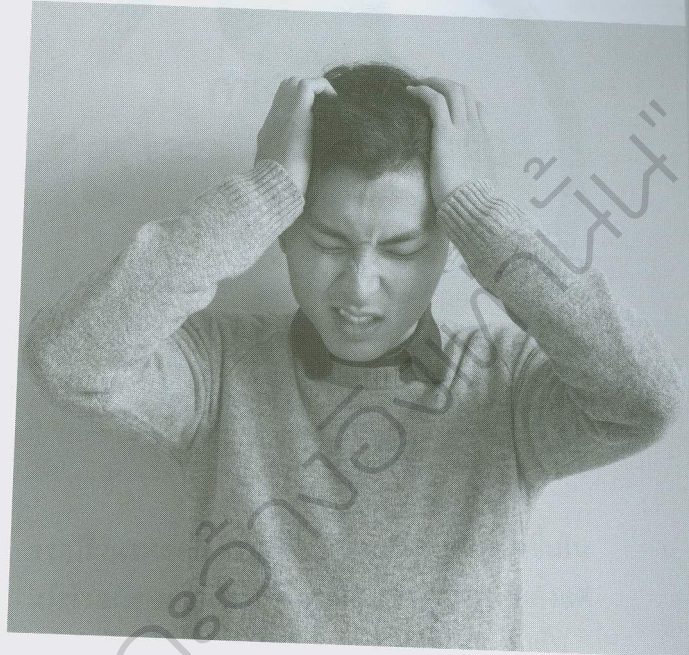
ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว (domestic violence) เพิ่มขึ้น โรคซึมเศร้า/เหงา/ว้าวุ่นเพิ่มขึ้น การเสพบุหรี่/สุรา/ยาเสพติดเพิ่มขึ้น การลักขโมย/ฉ้อปล้น/อาชญากรรม อื่นๆ เพิ่มขึ้น เป็นต้น

ตั้งแต่กลางปี พ.ศ. ๒๕๖๓ เป็นต้นมา สังคมไทยมีสาเหตุที่ทำให้เครียดเพิ่มขึ้นอีก เช่น

๑. คดีที่นายวรยุทธ อยู่วิทยา ทายาทมหาเศรษฐีเครื่องสำอางกำลังชนิดหนึ่ง ขับรถเฟอร์รารีชน ด.ต.วิเชียร กลิ่นประเสริฐ เสียชีวิตบนถนนสุขุมวิท เมื่อวันที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕ ที่มีการ “ช้อ” เวลาจนข้อกล่าวหาหลายข้อหมดยุติความ และข้อกล่าวหาที่เหลือถูกสำนักงานอัยการสูงสุดสั่งไม่ฟ้อง และสำนักงานตำรวจแห่งชาติก็ไม่เห็นแย้ง แล้วยังขอถอนหมายจับนายวรยุทธที่ได้หลบหนีไปอยู่ต่างประเทศด้วย

ทำให้สังคมไทยได้เห็นรูปธรรมแห่งการเลือกปฏิบัติในการบังคับใช้กฎหมายอย่างใจแค่ม่อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งสื่อต่างชาติก็ได้นำเรื่องนี้ไปประจานกัน จนมีการ “บอยคอต” สินค้าของตระกูลอยู่วิทยาในต่างประเทศ และทำให้กระบวนการยุติธรรมไทยถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนัก

๒. กรณีการชุมนุมเรียกร้องประชาธิปไตย ของนักเรียน-นิสิต-นักศึกษา ที่ถูกลอบวางระเบิด จนมีการชุมนุมใหญ่หลายครั้งที่ประชาชนจำนวน



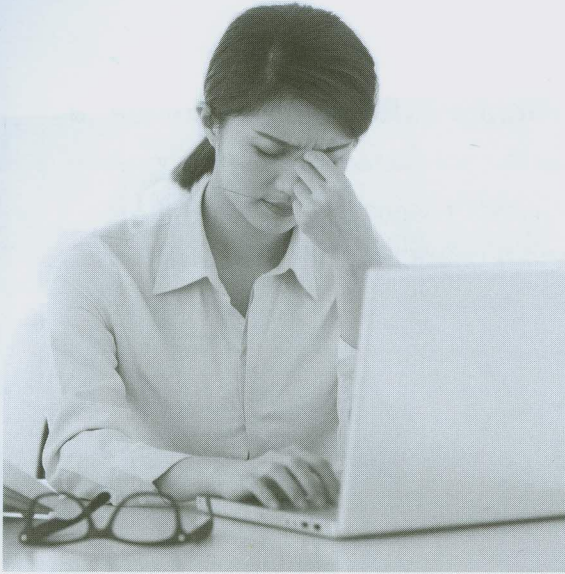
มากเข้าร่วมด้วย นักเรียนในหลาย ๆ โรงเรียนทั่วประเทศได้แสดงสัญลักษณ์แห่งการต่อต้านอำนาจเผด็จการด้วยการชูสามนิ้วในระหว่างยื่นเข้าแถวเคารพธงชาติ เป็นต้น

การชุมนุมเรียกร้องให้หยุดคุกคามประชาชน ยกร่างรัฐธรรมนูญใหม่และยุบสภา กลายเป็นปัญหาที่หลายฝ่ายหวั่นเกรงว่าจะนำไปสู่ความรุนแรงและการเช่นฆ่านิสิตนักศึกษาและประชาชนทั่วไปอีก ซึ่งอาจนำไปสู่รัฐประหารและภาวะเศรษฐกิจตกต่ำเพิ่มขึ้น จากที่ตกต่ำลงมากแล้วจากพิษโควิด-๑๙

## การแก้ไข

อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันจากความเครียด

มักมาจากสาเหตุภายนอกที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ซึ่งไม่สามารถแก้สาเหตุได้ทันหรือสาเหตุ นั้นเกิดขึ้นแล้วก็ยุติลงแล้ว จึงควรรักษาอาการที่เกิดขึ้นก่อน เช่น



- มีคนตะโกนด่าเราจนเราเกิดอารมณ์โกรธรุนแรง ทำให้มือไม้สั่น ปากสั่น ทำอะไรไม่ถูก ให้รีบใช้มือทั้งสองปิดหน้าไว้ แล้วนับ ๑ ถึง ๑๐ หรือ ๑ ถึง ๑๐๐ จนตั้งสติได้ก่อน อาการมือไม้สั่น ปากสั่น ทำอะไรไม่ถูกก็จะหายไป ทำให้เราสามารถแก้สาเหตุได้ดีขึ้น และเหมาะสมขึ้น
- มีคนทำให้เราตกใจหรือดีใจมากเกินไปจนหน้ามืดเป็นลม ให้รีบนั่งลงชุกติระวะไว้ระหว่างเข่า หรือให้นอนราบลงกับพื้นโดยให้ศีรษะอยู่ที่ต่ำ (ไม่หนุนหมอนหรือหนุนตัก) เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น จะได้หายหน้ามืดเป็นลม เป็นต้น

#### อาการผิดปกติยึดเยื้อจากความเครียด

มักเกิดจากโรคเรื้อรังที่ทำให้เกิดอาการที่รบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติ หรือเกิดจากจิตใจที่โลก/โกรธ/เกลียด/กลัว/หลงมากเกินไป

ซึ่งการใช้ยาบรรเทาอาการเจ็บปวด อาการหงุดหงิด กังวล อาการเครียด อาการนอนไม่หลับ หรืออื่นๆ จะช่วยได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น ถ้าใช้ยาเหล่านี้ติดต่อกันนานๆ จะทำให้ติดยาและเกิดผลข้างเคียงจากยา การรักษาที่ถูกต้องคือ การรักษาสาเหตุ เช่น

- ถ้าเป็นโรคเรื้อรังที่รักษา (ควบคุม) ได้ ควรดูแลตนเองตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด อาการที่รบกวนต่างๆ จะลดลงหรือหมดไป
- ถ้าเป็นโรคเรื้อรังที่รักษา (ควบคุม) ไม่ได้ และจะนำไปสู่การเสียชีวิต ควรขอให้แพทย์จัดยาให้ตนมีความทุกข์ทรมานให้น้อยที่สุดในระยะเวลาที่เหลืออยู่ เช่น ยาแก้ปวด ยาถอนหลับ และที่สำคัญคือ การทำใจให้ปล่อยวาง (อูเบกขา) ยอมรับความจริงของสรรพสิ่งที่มีชีวิตว่า การ “เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย” เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีผู้ใดจะหลีกเลี่ยงได้ เมื่อใจปล่อยวางได้แล้ว เราก็จะตายอย่างสงบ และไปสู่สุคติ
- ถ้าเครียดเพราะ “โควิด-๑๙” ทำให้ตกงาน/เบิกบานหดหาย หรืออื่นๆ เราก็ต้องขวนขวายหาสิ่งที่เราทำได้เพื่อการเลี้ยงชีพไปก่อน ยิ้มหรือหัวเราะให้กับความท้าทายใหม่ๆ ที่ทำให้เราได้พัฒนาตนจนทำสิ่งใหม่ๆ ได้ มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น ภูมิใจและเบิกบานกับความสำเร็จของสังคมไทย จนโลกยอมรับว่า เรา (คนไทย) สูดยอดในการ “ฮึด-ฮึด-สู้” (resilience) โควิด-๑๙



#### ยิ้มหรือหัวเราะ

“ ใ้กับความท้าทายใหม่ๆ  
ที่ทำให้เราได้พัฒนาตน  
จนทำสิ่งใหม่ๆ ได้ ”

- ถ้าเครียดเพราะการชุมนุมต่อต้านเผด็จการ และเรียกร้องประชาธิปไตยของนักเรียน-นักศึกษา ให้คิดว่า กาลเวลาเปลี่ยน สังคมย่อมเปลี่ยนไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน (อนิจจัง) ถ้าเราไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง เราก็จะเป็นทุกข์ (ทุกขัง) เพราะเราไปยึดติดกับสภาพ หลักการ และความคิดเดิม ๆ ซึ่งจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามผลของมัน (อิทัปปัจจยตา) เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา)

อนึ่ง ความเครียดจะลดลงได้ ถ้าเรา

๑. มองสิ่งที่ทำให้เราเครียดในแง่บวก (ในด้านดี) เช่น “โควิด-๑๙” ทำให้คนไทยและสังคมไทยตื่นตัวในเรื่องสุขภาพและการป้องกันโรค, “โควิด-๑๙” ทำให้สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติดีขึ้น ตั้งแต่ป่าเขาไปจนถึงทะเลและแนวปะการังต่าง ๆ การชุมนุมของนักเรียน-นักศึกษาแสดงว่า เด็กและเยาวชนในปัจจุบันสนใจและกล้าที่จะแสดงออก เพื่อพัฒนาการศึกษาและการเมือง รวมทั้งมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการสื่อสาร/ประสานงาน และจัดชุมนุมได้อย่างมีพลังและสันติ ซึ่งจะทำให้



ประเทศไทยพัฒนาและก้าวหน้ามากขึ้นในอนาคต (ไม่หยุดนิ่งอยู่กับสภาพเดิมตั้งแต่กรณีสวรรคตเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๙) เป็นต้น

๒. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่เป็นไปตามเหตุตามผล (อิทัปปัจจยตา) และที่เราไม่สามารถควบคุม/แก้ไขได้ (อุเบกขา)
๓. ฝึกการผ่อนคลาย ด้วยการหายใจเข้า-ออกยาว ๆ, การทำสมาธิแบบอยู่นิ่ง ๆ (เช่น นั่ง) หรือแบบเคลื่อนไหว (เช่น เดินจงกรม), การฝึกโยคะ, การฟังเพลง, การสวดมนต์, การแผ่เมตตา, การให้อภัย เป็นต้น
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน ตามศักยภาพของแต่ละคน เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เล่นกีฬา ทำงานบ้าน/งานสวน เป็นต้น
๕. จัดเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความฉุกฉุนหุก/ล่าช้า/ต้องผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ๆ และควรจัดให้มีเวลาว่างสำหรับทำงานอดิเรกที่ตนชอบหรือทำแล้วมีความสุข
๖. พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ ถ้ากลางคืนหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือนอนไม่พอ การงีบหลับในเวลากลางวันจะช่วยชดเชยได้

## ปัญหาหรือทุกข์

ของเราจึง

“จับจ้อย” นัก

เมื่อเทียบกับปัญหาหรือ  
ทุกข์ของคนอื่นๆ อีก  
เป็นจำนวนมาก

๗. กินอาหารสุขภาพ ให้ครบ ๕ หมู่ หรือให้  
เหมาะกับโรคที่เป็นอยู่ตามคำแนะนำของ  
แพทย์ และให้เหมาะกับความอ้วน-ผอม  
ของตนด้วย

๘. อย่าใช้บุหรี่ สุรา และ/หรือยาเสพติด  
เพราะมันช่วยเพียงกลบอาการเครียด แต่  
เมื่อหมดฤทธิ์แล้ว จะยิ่งทำให้เครียดมาก  
ขึ้น และถ้าใช้ติดต่อกันจะทำให้เสพติด  
และเกิดผลร้ายมากมายได้

๙. พุดคุย/ปรึกษาปัญหากับคนที่ไว้ใจได้  
เพราะถึงแม้จะรู้ว่าเขาคงแก้ปัญหาและ  
สาเหตุให้เราไม่ได้ แต่การได้พุดคุยและ  
ระบายสิ่งที่อัดอั้นอยู่ จะทำให้ความเครียด  
ของเราลดลง เป็นต้น

อ่านถึงตรงนี้แล้ว ถ้ารู้สึกเครียดมากขึ้น ให้  
หายใจเข้าช้าๆ จนไม่สามารถหายใจเข้าได้อีก แล้ว  
หายใจออกช้าๆ จนไม่สามารถหายใจออกได้อีก  
สลับกันไปเรื่อยๆ เช่นนี้ จนตระหนักได้ว่า

**สรรพสิ่งทั้งในและนอกโลกนี้จะต้อง...**

๑. **เปลี่ยนแปลงไป** ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพ  
เดิมได้ (อนิจจัง) แม้แต่ยอดเขาหิมาลัย ที่เราคิดว่า  
ไม่มีชีวิต ยังเติบโตและสูงขึ้นเรื่อยๆ, แม้คินนี่จะ  
มีดสนิท (มีดแปดด้าน) แต่อีกไม่นาน ฟ้าจะสางและ

สว่างขึ้น (หาทางออกจากปัญหา/ความเครียดได้ด้วย  
วิธีการต่าง ๆ ดังกล่าวไว้ข้างต้น)

๒. **มีปัญหา** เพราะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มัก  
ทำให้เกิดความขัดแย้งหรือปัญหา (ทุกข์) แม้แต่  
แผ่นเปลือกโลกที่รองรับแผ่นดินที่เราอาศัยอยู่ ยัง  
เคลื่อนไหวชนกัน/เกยกัน จนเกิดแผ่นดินไหวรุนแรง  
ได้ ปัญหาหรือทุกข์ของเราจึง “จับจ้อย” นัก เมื่อเทียบกับ  
ปัญหาหรือทุกข์ของคนอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก  
แล้วเราก็มียึดให้กับความโชคริของเราที่เรายังทุกข์  
น้อยกว่าคนอื่น ๆ

๓. **ไม่ยึดมั่นว่าเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น** เพราะใน  
ธรรมชาติแล้ว สรรพสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด  
จึงไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) แม้แต่น้ำที่เราคิด  
ว่าเป็นของเหลว แต่มันก็เป็นของแข็งได้ที่เราเรียก  
ว่า “น้ำแข็ง” และมันก็เป็นไอได้ที่เราเรียกว่า “ไอน้ำ”  
พอตกลงมาจากท้องฟ้า เราก็มักเรียกว่า “น้ำฝน”  
“ลูกเห็บ” “หิมะ” หรืออื่นๆ แต่อันที่จริง ถ้าเราสลาย  
มันออก มันก็จะกลายเป็นธาตุไฮโดรเจนและ  
ออกซิเจน ไม่มีลักษณะใดๆ ของน้ำอีกต่อไป และ  
ธาตุไฮโดรเจนเองถ้าเราสลายมันออก มันก็จะกลายเป็น  
พลังงานมหาศาล ที่คนนำมาทำเป็น “ระเบิด  
ไฮโดรเจน” และปัจจุบันมีคนนำมาใช้เป็นเชื้อเพลิง  
สำหรับรถยนต์ และอื่นๆ ซึ่งมันจะหมดสภาพของ  
การเป็นธาตุไฮโดรเจนไป

ตัวเราเองก็เช่นกัน เราประกอบขึ้นด้วยธาตุ  
ไฮโดรเจน ออกซิเจน ไนโตรเจน แคลเซียม แมกนี-  
เซียม เหล็ก ทองแดง สังกะสี ฯลฯ ที่มารวมตัวกัน  
และปรุงแต่งขึ้นเป็นตัวตน (สังขาร) และถูกสมมติให้  
มีชื่อนั้นชื่อนี้ นามสกุลนั้นนามสกุลนี้ แต่ในธรรมชาติ  
แล้ว เราก็มักเป็นเพียงสิ่งต่างๆ ที่มารวมตัวกันอยู่เพียง  
ชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น ไม่ได้มีตัวตนที่แท้จริงและ  
ยั่งยืน เช่นเดียวกับสรรพสิ่งอื่น ๆ

**แล้วเราจะเครียดไปทำไม!**



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

# หมอบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

๕๙๙ 60 หน้า

9 770123 ๕25008

**ระวัง!**  
วัคซีนโควิด-๑๙

**ภาวะเครียด**  
กับสุขภาพ

**สติ**  
เครื่องนำทาง  
สู่ชีวิตที่ดีงาม  
(บอกเล่ากับ)

**ข้อเข่าเสื่อม**  
แก้ไขและป้องกัน  
อย่างไร

ทำอะไรดีกับ  
ปัญหาการใช้ยา  
ในผู้สูงอายุ

**การฟื้นฟู ตูแลตัม**  
ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน

**น้ำกระสายยา**  
ในวิชาหมอยไทย

เด็กก็คือเด็ก ไม่ใช่  
**ผู้ใหญ่ตัวเล็ก**  
(เด็กกับครอบครัว)

รูปภาพ: tomwang@123r.com

**The Great Divide**  
โอกาสของประเทศไทยที่จะ  
ก้าวข้ามความแตกแยก  
ครั้งใหญ่ของมนุษยชาติ  
(คุยกับผู้อ่าน)

๑๓๗ โรคไม่ติดต่อ  
พ่วงจากภาษาหมอ

๕๕ สิว ทำไงต้องรักษา  
เรื่องง่วงผิว

๖๓ อาสนะในดวงใจ  
โยคะศาสตร์