

บทที่ 2

การดูแล้วยวะของร่างกาย

การดูแล้วยวะของร่างกายซึ่งจะกล่าวถึงผิวหนัง เส้นผม ดวงตา หู จมูก ปาก ฟัน มือและเท้า พอสังเขปดังนี้

ผิวหนัง

ผิวหนัง (Skin) เป็นส่วนที่ครอบคลุมร่างกายของคนเราไว้ทั้งหมด ช่วยปกป้องอวัยวะส่วนต่างๆ ผิวหนังสามารถบ่งชี้ถึงสุขภาพของผู้เป็นเจ้าของได้ ซึ่งโครงสร้างของผิวหนังแบ่งได้ 2 ชั้น คือ

1. **หนังกำพร้า (Epidermis)** เป็นผิวหนังชั้นนอกสุด ประกอบด้วยเซลล์หลายชั้น มีเนื้อเยื่อบางๆ ซ้อนกันอยู่ เมื่อเซลล์ชั้นบนตายจะหลุดออกไปในลักษณะขี้ไคล เซลล์ใหม่จะมาแทนที่ส่วนของหนังกำพร้าจะไม่มีเส้นโลหิต ไม่มีเส้นประสาท แต่ในส่วนในสุดจะมีสีผิวซึ่งเกิดจากสารเมลานิน และหนังกำพร้าแต่ละแห่งจะมีความหนาบางไม่เท่ากัน ผิวหนังบริเวณรอบดวงตาจะบางสุด ส่วนฝ่ามือ ฝ่าเท้าจะหนาสุด นอกจากนี้ เล็บและขนจะอยู่บริเวณชั้นหนังกำพร้าด้วย

2. **หนังแท้ (Dermis)** จะอยู่ต่อจากหนังกำพร้าเข้าไป ลักษณะของหนังแท้จะหนากว่าหนังกำพร้า มีเนื้อเยื่อที่หนาและแข็งแรง ภายในหนังแท้จะประกอบไปด้วยต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อ รากขน รากผม เส้นโลหิต เส้นประสาท ผิวหนังแท้เมื่อได้รับอันตรายจะรู้สึกเจ็บ และมีโลหิตไหล ถ้าได้รับความร้อนจะขับเหงื่อและน้ำมันออกมา

ผิวหนังมีหน้าที่สำคัญ ดังนี้

1. ป้องกันอวัยวะต่างๆ ภายในของร่างกาย จากอันตรายภายนอก ที่อาจจะกระทบกระเทือน ถึงขั้นร้ายแรงให้ทุเลา
2. ป้องกันมิให้เชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายโดยง่าย โดยปกติเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลเท่านั้น
3. ป้องกันมิให้ร่างกายสูญเสียน้ำ และป้องกันมิให้น้ำซึมเข้าร่างกาย อีกทั้งช่วยรักษาระดับของเหลวในร่างกายไว้ให้คงที่
4. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ในขณะออกกำลังกาย หรือทำงานหนัก ผิวหนัง

จะระบายความร้อนโดยการขับเหงื่อ ในเวลาอากาศเย็น เส้นโลหิตจะบีบตัวเพื่อรักษาความร้อน ทำให้ผิวหนังเย็น การระเหยของเหงื่อจะมีน้อยมาก

5. ช่วยในการรับความรู้สึกจากสัมผัสต่างๆ จากภายนอกที่มากกระทบผิวหนัง ทั้งนี้เนื่องจากผิวหนังประกอบด้วยปลายประสาทต่างๆ

การดูแลรักษาผิวหนัง

1. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ การดื่มน้ำสะอาดในปริมาณ 8-12 แก้วต่อวัน จะช่วยในการบำรุงผิวพรรณได้เป็นอย่างดี

2. การดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนัง การอาบน้ำชำระล้างผิวหนังบ่อยๆ ใช้น้ำมันสิ่งสกปรกเป็นสิ่งสำคัญ ควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ด้วยสบู่อ่อนๆ



3. การออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ช่วยการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น การขับถ่ายของเสีย การขับเหงื่อ ช่วยให้ผิวหนังและร่างกายสดชื่น

4. การพักผ่อน นอนหลับ ให้เพียงพอในแต่ละวัน ช่วยให้ใบหน้าและผิวพรรณสดชื่น แต่ถ้านอนหลับมากเกินไป จะหมองคล้ำ ขอบตาจะซีด

5. การป้องกัน การหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดบาดแผลหรือโรคผิวหนัง เพราะเป็นช่องทางให้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายได้โดยง่าย

6. การแต่งกายที่สะอาดและเหมาะสมกับสภาพอากาศ ช่วยป้องกันผิวหนังได้จากสิ่งสกปรก แสงแดด ความร้อน ความเย็น อีกทั้งไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่คับ รัดแน่นเกินไป

7. การเลือกใช้เครื่องสำอาง อาทิ เช่น สบู่ แชมพูสระผม แป้ง ครีมบำรุงผิว ฯลฯ ควรเลือกแต่ที่สะอาดและได้มาตรฐาน ป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง ผิวหน้า หนังศีรษะ

8. การเป็นผู้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสอยู่เสมอ มีผลดีต่อผิวพรรณ ถ้าเคร่งเครียด หรือเคราหมองย่อมมีผลเสียทำให้ผิวหนัง ผิวพรรณสลดไม่สดใส

เส้นผม

เส้นผม (Hair) หนวด เครา ขน จัดอยู่ในจำพวกเดียวกัน เป็นส่วนหนึ่งของผิวหนัง ถ้าพร่า มีรากขนหยั่งลึกลงไปชั้นหนังแท้ มีการเจริญจากเซลล์ในค่อมขน ถ้าเซลล์ยังมีชีวิตอยู่ เส้นผมก็จะยาวออกมาเรื่อยๆ แต่ถ้าเซลล์ตายผมจะไม่งอกอีก ซึ่งโครงสร้างของเส้นผมแบ่งได้ 3 ชั้น คือ

1. ชั้นนอกสุด มีลักษณะเป็นเซลล์แบนแบนเรียบวางทับกันอยู่
2. ชั้นกลาง มีลักษณะเป็นเซลล์ลักษณะแบนและยาว จะมีเซลล์สีและฟองอากาศเล็กๆ อยู่ด้วย ถ้าเซลล์สีมีมาก เส้นผมจะมีสีเข้ม แต่ถ้ามีฟองอากาศมากสีผมจะอ่อนลง

3. ชั้นใน จะมีลักษณะเป็นเซลล์กลมวางเรียงกันเป็นแถวยาว

หน้าที่ของเส้นผมมีดังนี้

1. ป้องกันศีรษะจากความร้อน แสงแดดในขณะเดียวกันในเวลาอากาศหนาวเย็น ช่วยให้เกิดความอบอุ่น

2. ป้องกันอันตรายจากการกระทบกระเทือนต่อศีรษะและสมอง

3. ช่วยกรองกักฝุ่นละออง สิ่งสกปรก ช่วยซับเหงื่อ และช่วยป้องกันโรค

4. ช่วยเสริมบุคลิก และส่งเสริมความงามแก่เจ้าของ

การดูแลรักษาเส้นผม

1. การรักษาความสะอาดโดยสระผมให้สะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ด้วยแชมพู ชนิดอ่อนและล้างแชมพูออกให้หมด

2. ดูแลหนังศีรษะด้วยความระมัดระวังอย่าใช้เล็บเกาหนังศีรษะ อาจทำให้เกิดบาดแผล ให้อาบน้ำด้วยน้ำมีอุณหภูมิเบาๆ ทั่วศีรษะ เพื่อให้โลหิตมาหล่อเลี้ยงเซลล์เส้นผม

3. ถ้าเกิดโรคเกี่ยวกับเส้นผม อาทิเช่น ผมร่วงมาก ผมร่วงเป็นหย่อม เป็นเชื้อรา มีรังแค ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษา อย่าปล่อยให้ถึงขั้นเกิดเป็นโรคเรื้อรังจะทำให้รักษายาก

4. ควรหวีผมและแปรงผมเป็นประจำ จะเป็นการช่วยจัดสิ่งสกปรก กระตุ้น การไหลเวียนของโลหิตบริเวณศีรษะดีขึ้น ทำให้ผมเจริญงอกงามดี ผมเป็นเงางาม มีระเบียบ และสวยงาม

5. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เส้นผมและหนังศีรษะ มีสุขภาพดี

นอกจากรูปร่างหน้าตาแล้ว เส้นผมถือเป็นส่วนสำคัญของร่างกายเราในทางที่จะช่วยเสริมบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดี บางคนเมื่อมีปัญหาเส้นผม ทำให้ถึงกับขาดความเชื่อมั่น ความมั่นใจลดลง อาทิเช่น คนผมบาง ศีรษะล้าน ผมหงอกก่อนวัยอันควร ผมหยิกขอต ผมหยิกหยอง หรือกระทั่งคนผมมันจัดทรงยาก ผมแห้งแตกปลาย ก็ถือว่าเป็นปัญหาทั้งสิ้น นอกจากด้านความมั่นใจแล้ว เส้นผมและหนังศีรษะยังเป็นตัวบ่งบอกถึงสุขภาพของเจ้าของตัว ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง มีอาการเจ็บป่วยบางครั้งถึงทำให้ผมร่วง ผมแห้งดูกระด้าง ไม่มีชีวิตชีวา แต่เมื่อหายป่วยเป็นปกติดีแล้ว เส้นผมก็จะขึ้นมาใหม่ดูมีชีวิตชีวาขึ้นอีกครั้ง

มีคนจำนวนมากที่มีปัญหาด้านสุขภาพของเส้นผม อาจเนื่องมาจากกรรมพันธุ์ จากการขาดวิตามินและแร่ธาตุบางชนิด จากการใช้สารเคมีจำพวกยาย้อมผม ยาโกรกสีผม น้ำยาดัดผม สเปรย์แต่งทรงผม ความร้อนจากเครื่องแต่งผม การใช้ความรุนแรงกับเส้นผม จากการหวี หรือแปรงผม และคนบางคนก็ขาดความเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของเส้นผมเป็นเวลานาน จนบางครั้งก็สายเกินไป เส้นผมไม่สามารถกลับมาดกดำเหมือนเดิมได้ ฉะนั้น ก่อนมีปัญหาจึงควรดูแลสุขภาพเส้นผมด้วยวิธีต่อไปนี้

ปัญหาผมมัน

1. สระผมให้น้อยอย่างน้อยวันละครั้ง
2. สระผมด้วยแชมพูชนิดอ่อนโยนและล้างออกให้สะอาด
3. เวลาสระผมไม่ควรขยี้หรือเกาหนังศีรษะอย่างรุนแรง
4. ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาปรับสภาพเส้นผม เพราะจะเพิ่มความมันให้เส้นผม
5. ถ้าใช้น้ำยาปรับสภาพเส้นผม ควรใช้แต่เพียงปลายเส้นผมเท่านั้น
6. ปรับสภาพเส้นผมด้วยสมุนไพรไทย โดยใช้มะกรูดผ่าซีกบีบน้ำโซลเมเส้นผมแล้วล้างออก
7. อาหารบางชนิดมีผลต่อเส้นผมและหนังศีรษะจึงควรลดการบริโภคลง เช่น อาหารหวานจัด อาหารมันจัด
8. ไม่ควรแปรงผมหรือหวีผมอย่างรุนแรง เพราะจะไปกระตุ้นต่อมไขมันให้ผลิตไขมันออกมามากเกินไป

ปัญหาผมแห้ง

1. ไม่ควรสระผมทุกวัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ก็เพียงพอแล้ว
2. สระผมด้วยแชมพูชนิดอ่อนๆ ที่บ่งใช้สำหรับสภาพผมแห้ง
3. ควรใช้น้ำยาปรับสภาพเส้นผมหลังสระผมทุกครั้ง เพราะสามารถช่วยเพิ่มน้ำหนักเส้นผมได้

4. ไม่ควรเป่าผมด้วยความร้อนเพราะจะทำให้เส้นผมแห้งยิ่งขึ้น
5. ก่อนสระผมควรชโลมผมด้วยน้ำมันมะกอกทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที
6. ระวังคลอรีนจากสระว่ายน้ำ ทำให้ผมยิ่งแห้งกรอบและแตกปลาย
7. ควรระวังเส้นผมจากแดดจัดและแรงลม
8. ควรรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสี ได้แก่ อาหารทะเล จำพวกหอยนางรม เม็ดผักทอง เนื้อสัตว์ หรืออาหารจำพวกถั่วต่างๆ

ปัญหาผมร่วง

1. ไม่ควรสระผมบ่อยเกินไป
2. ควรสระผมด้วยแชมพูชนิดอ่อน หรือแชมพูสำหรับเด็ก
3. ไม่ควรทำรุนแรงกับหนังศีรษะ ด้วยการขยี้ หรือการเกา
4. ไม่ควรใช้ยาปรับสภาพเส้นผมหลังสระ เพราะจะทำให้เส้นผมยิ่งร่วงมากขึ้น
5. ไม่ใช่สารเคมีกับเส้นผม จำพวกยาโกรกสีผม ยาตัดผม สเปรย์แต่งทรงผม
6. ระวังอารมณ์เครียด เพราะผมร่วงสาเหตุหนึ่งมาจากความเครียด
7. ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคโลหิตจาง ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ อาจทำให้ผมร่วง จึงควรพบปรึกษาแพทย์
8. รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ และมี ไตแก่ ไข่ นม ข้าวกล้อง ปลา ถั่ว โยเกิร์ต ผักใบเขียว ผัก ผลไม้ ที่มีสีเหลือง สีส้ม จำพวกแครอท ฟักทอง มะละกอ เป็นประจำสม่ำเสมอ

ดวงตา

ดวงตา มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคนทุกคน ดวงตาทำให้เราสามารถมองเห็นภาพ หรือวัตถุได้ ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ ช่วยบ่งชี้ภาวะสุขภาพ เช่น ขณะเจ็บป่วย ดวงตาจะร้องไห้ออกมา ชาวตาจะมีสีแดง หรือสีเหลืองไม่สดใส หรือถ้าหากดวงตาบวมหรือเจ็บจนสูญเสียไป ย่อมทำให้ผู้เป็นเจ้าของตกอยู่ในความมืด ทุกข์ทรมานไปตลอดชีวิต การดูแลและระวังรักษา ดวงตาจึงสำคัญและจำเป็นอย่างมาก ซึ่งโครงสร้างของดวงตามี ลูกตา (Eyeball) สองข้าง รูปทรงกลมอยู่ในเบ้าตา ลูกตามี 3 ชั้น คือ ชั้นนอก (Sclera) ชั้นกลาง (Choroid) ชั้นใน (Retina) ลูกตามีส่วนประกอบดังนี้

1. เลนส์แก้วตา (Lens) เป็นรูปวงรีนูน สองด้าน เปลี่ยนแปลงขนาดให้หนาหรือบางได้ แก้วตาทำหน้าที่รวมแสง (Focus) ไว้บนฉากตา (Retina)
2. กระจกตา หรือตาดำ (Cornea) อยู่ชั้นนอก (Sclera) มีลักษณะเนื้อโปร่งแสง

3. ม่านตา (Iris) อยู่หลังกระจกตามีรูปร่างคล้ายสตาลค์แดง สามารถยืดและหดได้
สีตาเช่น สีดำ สีน้ำตาล สีฟ้า สีน้ำเงิน อยู่ในม่านตานี้

4. รูม่านตา (Pupil) มีทั้งขนาดเล็กและใหญ่ กล้ามเนื้อของม่านตาทำให้รูม่านตา



มีการขยายและหดได้ ถ้าอยู่ที่มีแสงสว่างน้อย หรือมีรูม่านตาจะขยายใหญ่ แต่ถ้าอยู่ที่สว่าง
รูม่านตาจะหดเล็กลง

5. ฉากตาหรือจอรับภาพ (Retina) มีลักษณะเป็นแผ่นเนื้อเยื่อสีน้ำตาล มีปลายประสาท
ของจักษุประสาท ฉากตานี้จะทำหน้าที่เปลี่ยนแสงเป็นภาพ และประสาทตาจะส่งความรู้สึก
ไปยังสมอง แปลภาพต่างๆ ทำให้เรามองเห็นภาพได้

นอกจากนี้ภายนอกดวงตา ยังมีส่วนประกอบต่างๆ อาทิเช่น

- คิ้ว ทำหน้าที่ป้องกันน้ำ เหงื่อ ละอองฝุ่นผง สิ่งสกปรกต่างๆ ไม่ให้เข้าตา

- หนังตา เป็นส่วนปิดหุ้มดวงตา จะสามารถกระพริบเปิด ปิดได้ โดยเฉพาะเวลา
ดวงตาจะได้รับอันตราย

- น้ำตา มีหน้าที่ชำระล้างสิ่งสกปรกในดวงตา และเป็นน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาให้ชุ่มชื้น

ความผิดปกติและโรคเกี่ยวกับดวงตา เนื่องจากดวงตามีความสำคัญต่อชีวิตคนเรา
จึงควรรู้จักดูแล สังเกตความผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นมาแต่กำเนิด หรือเกิดขึ้นภายหลัง จะได้ป้องกัน
แก้ไขได้ทันเวลาที่ อาทิ โรคต้อต้อไปนี้ (จิตติมา โสภารัตน์, 2543, 28-29)

1. ตาบอด หมายถึง ตาพิการไม่ได้ ประสาทตาส่งความรู้สึกการรับภาพไปยังสมอง
ไม่ได้อันอาจเนื่องจากส่วนประกอบที่สำคัญส่วนใดส่วนหนึ่งของดวงตาเสียไป หรือเกิดอุบัติเหตุ
กับดวงตา หรือเกิดโรคบางโรคมีผลทำให้ประสาทตาเสียไป

2. สายตาสั้น (Myopia) หมายถึง ภาวะที่แสงจากวัตถุที่เรามองผ่านเข้าตาแล้ว
เกิดภาพก่อนที่จะถึงบริเวณฉากตาหรือจอรับภาพ (Retina) ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดจากลูกตามี
รูปร่างผิดปกติ อาจเป็นวงรีหรือยาวผิดปกติ คนที่สายตาสั้นมองวัตถุไกลจะมองเห็นชัด
แต่มองวัตถุใกล้ เห็นได้ไม่ชัด ต้องใช้แว่นตาแบบเลนส์เว้าช่วย

3. สายตายาว (Hyperopia) หมายถึง ภาวะที่แสงจากวัตถุที่ตามองผ่านเข้าตาแล้วเกิดภาพหลังบริเวณฉากตาหรือจอรับภาพ (Retina) ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดจากลูกตามีรูปร่างกลมแบนหรือสั้นเข้าผิดปกติ คนที่สายตายาวมองวัตถุไกลเห็นได้ชัด แต่มองวัตถุใกล้เห็นได้ไม่ชัด ต้องใช้แว่นตาแบบเลนส์นูนช่วย

4. สายตาเอียง (Astigmatism) หมายถึง ภาวะที่ความโค้งของกระจกตาตำ หรือเลนส์ภายในลูกตาคิดปกติไป ลูกตามีรูปร่างบิดเบี้ยว ไม่กลมเหมือนลูกตาคปกติ ทำให้มองเห็นภาพมัวไม่ชัด คนสายตาเอียงต้องใช้แว่นตาแบบเลนส์ทรงระบอบช่วย ถ้ารีบรักษาก่อนอายุ 6 ขวบ อาจมีโอกาสมหายเป็นปกติได้

5. สายตาคอนมีอายุ (Presbyopia) หมายถึง ภาวะที่เลนส์ภายในลูกตาเริ่มแข็งตัวไม่ยืดหยุ่น ทำให้มองเห็นภาพระยะไกลขนาด 1 ฟุตได้ไม่ชัดมักเป็นกับผู้ที่มียุตั้งตั้งแต่ 35-40 ปีขึ้นไป

6. ตาเหล่หรือตาเข (Squint) หมายถึง การที่ตาทั้งสองข้างมองไม่ตรงไปในทิศทางเดียวกัน บางครั้งเรียกว่า ตาเอก หรือตาซ้อน (เงออกข้างนอก) หรือตาเข (เงเข้าข้างใน) ซึ่งเกิดจากกล้ามเนื้อของลูกตางานไม่สัมพันธ์กัน เส้นประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อตาผิดปกติ เช่นได้รับอุบัติเหตุ ทำให้เส้นประสาทของกล้ามเนื้อตาขาดไปหรือพิการ หรือเนื้องอกแต่กำเนิด ซึ่งพบในทารกหลังคลอด ซึ่งควรได้รับการผ่าตัดรักษาตั้งแต่อายุ 1 ปี

7. ต้อกระจก (Cataract) หมายถึง ภาวะที่แก้วตา (Lens) ขุ่นมัว ทำให้มองเห็นภาพไม่ชัด หรือมองไม่เห็นเลย โดยเฉพาะในที่มีแสงสว่างมากมักเกิดกับคนที่อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป โรคนี้รักษาได้โดยการผ่าตัด

8. ต้อหิน (Glaucoma) หมายถึง ภาวะที่ความดันในลูกตาสูงกว่าปกติ ทำให้ตาบอดได้ มักเกิดกับผู้สูงอายุ 50 ปีขึ้นไป โรคนี้รักษาได้โดยการผ่าตัด

9. ต้อเนื้อ (Pterygium) หมายถึง ภาวะที่มีเนื้อเยื่อของเยื่อหุ้มตา (Conjunctiva) เข้าไปปิดบังกระจกหรือตาตำ (Cornea) ทำให้มองเห็นได้ไม่ชัด หรือมองไม่เห็นเลย โรคนี้รักษาได้โดยการลอกเอาเนื้อเยื่อออก

10. ตาถั่วหรือตาตำเป็นฝ้าขุ่นขาว (Leucoma) หมายถึง ภาวะที่กระจกตาหรือตาตำเป็นแผล เมื่อหายแล้วจะมีแผลเป็น เป็นฝ้าขาวปกคลุมกระจกตาหรือตาตำไว้ทำให้มองไม่เห็น การรักษาได้โดยการผ่าตัด

11. ตาบอดสี (Color Blindness) หมายถึง ภาวะที่เซลล์ประสาทในม่านตาที่มีความไวต่อสี เกิดความพิการลงจึงไม่สามารถมองเห็นสีและแยกสีไม่ได้ มองดูอะไรเห็นเป็นสีเดียวกัน โรคนี้ถ่ายทอดได้ทางกรรมพันธุ์และรักษาไม่ได้

12. อุบัติเหตุที่เกิดกับตา เช่นโดนของแข็งกระทบโดนของมีคม แรงระเบิดกรดหรือ

ต่างเข้าตา เป็นต้น ซึ่งอาจมีผลให้ดวงตาได้รับอันตรายหรือจอร์รับภาพตาหลุดออกจากที่ (Retinal Detachment) ต้องรีบมาพบจักษุแพทย์โดยด่วน มิฉะนั้นอาจทำให้ตาบอดได้

13. โรคของตา เช่น เกิดจากโรคติดต่อ ริดสีดวงตา โรคตาแดง โรคเริ่มของกระจกตา ตาถุ้งยิง ฝีในลูกตา พยาธิตัวจิ๊ดเข้าตา เป็นต้น ต้องรีบรับการรักษาโดยทันที มิฉะนั้นจะเกิดอันตราย

การดูแลดวงตา ต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษกับดวงตา เมื่อเกิดความผิดปกติเพียงเล็กน้อยกับดวงตา ไม่ควรรักษาเอง ควรพบปรึกษาจักษุแพทย์ เพราะถ้าเกิดความผิดพลาด อาจทำให้ดวงตาพิการไปตลอดชีวิต จึงควรดูแลรักษา ดังนี้

1. ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีวิตามินเอสูง เพื่อเป็นการบำรุงดวงตา
2. ควรถนอมดวงตา การใช้สายตามากจากการอ่านหนังสือ หรือการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ควรพักสายตาบ้างโดยการหลับตา หรือทอดมองไปไกลๆ เพื่อผ่อนคลายความเคร่งเครียด
3. การทำงานที่ต้องใช้สายตาเพ่ง ควรกระทำในที่ที่มีแสงสว่างพอเพียง ถ้าแสงสว่างน้อย การเพ่งมองวัตถุนานมากๆ จะทำให้กล้ามเนื้อตาผิดปกติไปได้
4. เมื่อมีความผิดปกติกับดวงตา เช่น ตาบวม ตาฉ่ำ ตาอักเสบ ตาแดง มีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ควรพบจักษุแพทย์โดยด่วนไม่ควรรักษาด้วยตัวเอง
5. การเขียน การอ่านหนังสือ ควรกระทำในที่ที่มีแสงสว่างพอเพียง คือไม่สว่างจนจ้าเกินไปหรือมืดสลัวเกินไป ควรมีระยะห่างของหนังสือกับดวงตาประมาณ 1 ฟุต
6. ขณะดูโทรทัศน์ควรเปิดไฟให้สว่างไม่ควรปิดไฟให้มืด และควรอยู่ห่างจากจอโทรทัศน์ไม่น้อยกว่า 6 ฟุต
7. รักษาสุขวิทยาของดวงตา ด้วยการหลีกเลี่ยงไม่ใช้สิ่งของ เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ปะปนกับผู้อื่น
8. ไม่ควรใช้น้ำยาล้างตาโดยไม่จำเป็นหรือบ่อยเกินไป เว้นแต่กรณีจักษุแพทย์สั่ง
9. ไม่ควรขยี้ตาบ่อยๆ เมื่อคันตาหรือมีเศษฝุ่นผงเข้าตา ควรล้างดวงตาด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำยาล้างตา ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นรีบไปพบจักษุแพทย์
10. ในเวลากลางคืน เมื่อเข้านอนควรปิดไฟในห้องนอน ไม่ควรนอนเปิดไฟ นอกจากจะระคายเคืองดวงตาแล้วยังทำให้นอนหลับไม่สนิท พักผ่อนไม่เต็มที่ และเป็นการไม่ประหยัดด้วย

หู



หูเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต หูมีหน้าที่ในการรับรู้ รับฟังเสียง และช่วยในการทรงตัวของร่างกาย ถ้าหูเสีย หูหนวก ตั้งแต่เกิดบุคคลนั้นย่อมเป็นใบ้ เนื่องด้วยไม่เคยได้ยินเสียง ถึงแม้วิธี การออกเสียง ซึ่งโครงสร้างของหูแบ่งได้ 3 ส่วน คือ

1. หูส่วนนอก (Outer Ear) จะมีลักษณะเป็นกระดูกอ่อน ประกอบด้วยใบหูและช่องหู ใบหูจะมีหน้าที่รับคลื่นเสียงส่งไปตามช่องหู เข้าสู่ เยื่อแก้วหู

2. หูส่วนกลาง (Middle Ear) เป็นช่องอากาศ (Eustachian Tube) อยู่ระหว่างหู ส่วนในกับหูส่วนนอกช่วยปรับความกดดันอากาศ มีเยื่อแก้วหูบางๆ ซึ่งปิดกัน มีกระดูกเล็กๆ 3 ชิ้น ติดต่อกัน คือกระดูกค้อน (Malleus) กระดูกทั่ง (Incus) และกระดูกโกลน (Stapes)

3. หูส่วนใน (Inner Ear) เป็นอวัยวะอยู่ชั้นในสุด มีหน้าที่ในการรับเสียงและช่วย ในการทรงตัว ในส่วนนี้จะมีรูปร่างคล้ายกันหอย (Cochlea) ในกันหอยมีของเหลวอยู่รับความ สั่นสะเทือนส่งไปยังกระดูกค้อน กระดูกทั่ง กระดูกโกลน และส่งกระแสความรู้สึกไปตาม เส้นประสาทไปสู่สมอง สมองจะแปลความรู้สึกของเสียงทำให้เรารับรู้การได้ยินเสียงได้

ความผิดปกติเกี่ยวกับหูและการได้ยิน

1. หูน้ำหนวก เกิดจากการอักเสบภายในจมูก ลำคอ มีการติดเชื้อลุกลามไปยังหูส่วน กลาง จนมีหนองไหลออกมาทางช่องหู มีกลิ่นเหม็น เยื่อแก้วหูทะลุ ควรพบแพทย์เฉพาะทางหู คอ จมูก เพื่อรักษาให้หายขาด

2. หูตึง เป็นอาการเสื่อมของหูส่วนในและเส้นประสาทหู อาจเนื่องจากความชรา ทำให้รับฟังเสียงได้น้อยลง ซึ่งมักจะรักษาไม่ได้

3. มีสิ่งแปลกปลอม เศษวัสดุ หรือแมลงเข้าหู ทำให้เกิดการเจ็บปวด อักเสบ เป็น อันตรายต่อเยื่อแก้วหู ควรพบแพทย์เฉพาะทาง ไม่ควรแคะหูหรือรักษาเองอาจเกิดอันตรายได้

4. หูหนวก อาจเกิดจากการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ ถ่ายทอดจากแม่ไปสู่ลูก อาจเกิดจากการติดเชื้อกามโรค ซิฟิลิส เกิดจากโรคหัดเยอรมันขณะตั้งครรภ์ ทำให้เด็กหูหนวก แต่กำเนิด เด็กที่หูหนวกเหล่านี้จะเป็นใบ้

5. หูอื้อ เกิดจากการเจ็บป่วย เช่น ป่วยด้วยไข้หวัด หัดคอติบ คางทูม ซิฟิลิส ไซนัส เป็นระยะนานๆ เกิดการอักเสบลุกลามไปยังหูส่วนกลาง

6. เกิดอุบัติเหตุบริเวณใบหน้า บริเวณหู ถึงขั้นกระดูกแตก ทำให้ลมออกมาจากหู หูอื้อ ต้องพบแพทย์เฉพาะทางและศัลยแพทย์ เพื่อรักษาผ่าตัดแก้ไข

การดูแลหู

การจะให้หูสามารถทำหน้าที่รับฟังได้ชัดเจน มีประสิทธิภาพเป็นเวลานานวัน ควรเอาใจใส่ดูแลเบื้องต้นอย่างถูกต้อง ดังนี้

1. ดูแลหูส่วนนอกด้วยการใช้คัตตันบัด (Cotton bud) เช็ดทำความสะอาดหลังอาบน้ำ เพียงเบามือเป็นครั้งคราว และไม่ควรลึกเกินไป

2. ไม่แคะหูบ่อยเกินไปโดยไม่จำเป็น เพราะผิวหนังในหูบางมาก อาจเกิดแผลอักเสบ มีหนองถึงขั้นแก้วหูทะลุ

3. เมื่อป่วยเรื้อรัง อาทิเช่น ไชนิส หวัด มีน้ำมูกมาก อาจทำให้หูอื้อ หูอักเสบ ต้องรักษา โดยเร็วมิฉะนั้นอาจถึงขั้นหูเสียได้

4. ไม่ควรมีบ้านเรือนที่อยู่อาศัย หรือทำงานประจำใดที่มีเสียงดังมาก มีความถี่ของคลื่นเสียงสูงมาก เพราะเป็นอันตรายต่อหู

5. ควรระมัดระวังอย่าให้น้ำเข้าหูบ่อยๆ ในเวลาอาบน้ำ สระผม หรือว่ายน้ำ

6. เมื่อมีแมลง หรือสิ่งแปลกปลอมเข้าหู ควรพบแพทย์เพื่อใช้เครื่องมือช่วยเอาออก ไม่ควรพยายามเอาออกเองเพราะอาจทำให้แมลงหรือสิ่งของนั้นเข้าลึกยิ่งขึ้น

จมูก

จมูกเป็นอวัยวะที่สำคัญ ทำหน้าที่หายใจ คมกลิ่น รับก๊าซกรองอากาศเข้าสู่ปอด เพื่อใช้ในการฟอกโลหิต และช่วยในการพูด การรับรูกลิ่น นอกจากนั้นในช่องจมูกมีเส้นโลหิตฝอย ปลายประสาทมีเยื่อจมูกที่เยือกชื้นมีขนอ่อนช่วยในการกรองฝุ่นละออง ในช่องจมูกติดต่อกับหูส่วนใน ช่องคอ ต่อมทอนซิล ถ้าเกิดการอักเสบในจมูกจึงลุกลามถึงหูและคอด้วย

ความผิดปกติและโรคเกี่ยวกับจมูก

1. โรคโพรงจมูกอักเสบหรือไชนิส (Sinus) เกิดจากการเป็นหวัดเรื้อรัง ติดเชื้อ จะมีการปวดศีรษะ ปวดบริเวณหน้าผาก โหนกแก้ม ขมับ ท้ายทอย หายใจไม่สะดวก

2. โรคแพ้ฝุ่นละออง โรคแพ้อากาศ โรคแพ้อาหาร โรคหวัด ทำให้มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม ต้องรักษาหากปล่อยไว้จะเรื้อรัง ทำให้กลายเป็นหอบหืดได้

3. โรคเนื้องอกในจมูก หรือริดสีดวงจมูก อาจเป็นเนื้อธรรมดาหรือเนื้อร้าย กลายเป็นมะเร็งต้องรีบพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่นอน รักษาได้ทัน
4. โรคเส้นเลือดในโพรงจมูกเปราะ จะมึเลือดกำเดาไหลออกจากจมูก
5. สิ่งแปลกปลอมเข้าจมูก มักเกิดกับเด็กที่ชอบใส่เมล็ดผลไม้ เม็ดกระดุม หรือเศษสิ่งของเล็กๆ เข้าไปในจมูก ทำให้ติดค้างอยู่ไม่สามารถเอาออกเองได้ ต้องให้แพทย์ใช้เครื่องมือคีบออกมา

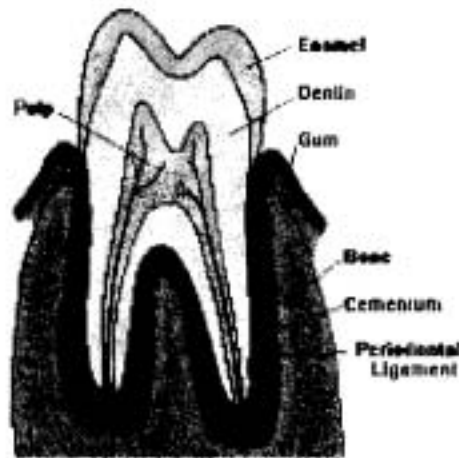
การดูแลจมูก

จมูก จะทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ก็ควรมีการดูแลและระวังรักษา เพื่อไม่ให้เกิดความผิดปกติ ดังนี้

1. ดูแลร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อจะได้ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคหวัด โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ
2. ระวัง ป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุกับจมูก ไม่ให้ได้รับการกระทบกระเทือน หรือการกระทบอย่างรุนแรง
3. ไม่ทำรุนแรงกับจมูก อาทิ การแคะจมูก การถอนขนจมูก การขยี้แรงๆ กับจมูกที่มีหน้าที่ช่วยกรองอากาศ กรองฝุ่นละออง จะทำลายปลายประสาทนาสิก
4. ไม่อยู่ในแหล่งที่มีอากาศเป็นพิษ มีเศษผง ฝุ่นละออง หรือควัน กลิ่นสารเคมี หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใส่เครื่องป้องกันปิดจมูกไว้
5. ดูแลการเล่นของเด็ก ระวังระวังอย่าให้เด็กนำเศษสิ่งของหรือเมล็ดผลไม้ใส่ในช่องจมูก
6. หลีกเลี่ยงไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อทางระบบหายใจ ป้องกันการติดโรคเกี่ยวกับจมูก
7. หลีกเลี่ยงในสิ่งที่แพ้ ถ้าเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น เกสรดอกไม้ ฝุ่นละออง น้ำหอม สารเคมี ฯลฯ
8. เกิดการเจ็บป่วย หรือผิดปกติกับจมูกต้องรีบพบปรึกษาแพทย์หู คอ จมูก ทันที ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้

ปากและฟัน

ปากและฟัน เป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างยิ่ง บนใบหน้าของคนทุกคน เป็นส่วนช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ ทำหน้าที่ต่างๆ ดังเช่น การพูด การเคี้ยวอาหาร การย่อยอาหาร โครงสร้างของฟัน มีดังนี้



1. ตัวฟัน (Crown) ได้แก่ ส่วนที่เรามองเห็นอยู่
2. คอฟัน (Neck) ได้แก่ ส่วนที่อยู่ติดเหงือกมีลักษณะคอด
3. รากฟัน (Root) ได้แก่ ส่วนที่อยู่ใต้เหงือกฝังลงไปใ้กระดูก

ซึ่งฟันจะมี 2 ชุด ได้แก่

1. ฟันน้ำนม มี 20 ซี่ คือ ฟันบน มี 10 ซี่ ฟันล่างมี 10 ซี่
2. ฟันแท้ มี 32 ซี่ คือ ฟันบน มี 16 ซี่ ฟันล่างมี 16 ซี่

ตัวฟันแต่ละซี่ยังมีส่วนประกอบภายในอีก 3 ส่วน คือ

1. เคลือบฟัน (Enamel) เป็นส่วนที่แข็งที่สุด มีสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน อยู่นอกสุดของฟัน ครอบคลุมตัวฟันไว้ทั้งหมด
2. เนื้อฟัน (Dentine) เป็นส่วนอยู่ถัดจากเคลือบฟัน มีความแข็งน้อยกว่าชั้นเคลือบฟัน เป็นส่วนมีเซลล์ประสาทจึงจะรู้สึกเจ็บปวดถ้าฟันหักหรือบิ่นถึงเนื้อฟัน
3. เนื้อในฟัน (Pulp Cavity) เป็นส่วนอ่อนสุดในตัวฟัน ประกอบด้วยเส้นประสาท เส้นโลหิตฝอย เส้นน้ำเหลือง อยู่สุดในเนื้อฟันลึกไปถึงรากฟัน

หน้าที่ของฟัน

หน้าที่ของฟันคือการย่อย บดอาหาร จากอาหารที่หยาบ ๆ จนละเอียด คลุกเคล้ากับน้ำย่อยในปากส่งผ่านไปตามลำคอสู่กระเพาะอาหาร ซึ่งฟันมีการแบ่งตามลักษณะการทำหน้าที่ดังนี้

1. ฟันตัด ฟันกัด (Incisor) อยู่ด้านหน้าสุด มีความคม มี 8 ซี่ ด้านบน 4 ซี่ ด้านล่าง 4 ซี่
2. ฟันฉีก (Cuspid) อยู่ถัดจากฟันตัด ฟันกัด มีความแหลม ลักษณะเป็นเขี้ยว มี 4 ซี่ ด้านบนมี 2 ซี่ ด้านล่าง 2 ซี่
3. ฟันขบ ฟันเคี้ยว (Premolar) อยู่ถัดจากฟันฉีกเข้าไปจนถึงฟันกรามและมีลักษณะคล้ายฟันกราม มี 8 ซี่ ด้านบน 4 ซี่ ด้านล่าง 4 ซี่
4. ฟันกราม ฟันบด (Molar) อยู่ในสุดมีขนาดใหญ่ กว้างและแข็งแรงกว่าฟันอื่น แต่ละซี่มีรากฟันยึดอยู่ในกระดูกกราม 2-3 ราก

ความผิดปกติเกี่ยวกับปากและฟัน

1. โรคฟันผุ ลักษณะฟันเป็นรู เป็นโพรง เนื่องจากมีการตกค้างของเศษอาหารตามซอกฟัน เกิดแบคทีเรีย เกิดกรดทำลายเคลือบฟันลึกไปถึงเนื้อฟัน ต้องพบทันตแพทย์รักษา ไม่ควรปล่อยให้ลุกลามจนฟันเสียไปทั้งซี่จะปวดมากต้องถอนทิ้ง
2. โรคปริทันต์ ลักษณะเหงือกเป็นหนอง อักเสบ บวมแดง มีเลือดออกและมีกลิ่นเกิดจากน้ำลาย หินปูน การขาดสารอาหาร ขาดโปรตีน ทำให้เกิดบาดแผลง่ายตามคอฟัน ตามเหงือก ควรพบปรึกษาทันตแพทย์
3. ฟันสบผิดปกติ ลักษณะฟันเก ฟันรวน ฟันยื่น ฟันซ้อน การสบของฟันด้านบนกับด้านล่างไม่สนิท อาจเกิดจากกรรมพันธุ์ การดูดนิ้วมือของเด็ก การขาดสารอาหาร หรือเกิดจากอุบัติเหตุ จะทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก การพูดผิดปกติ เสี่ยงบุคลิกภาพ สามารถแก้ไขได้ด้วยการจัดฟันกับทันตแพทย์

การดูแลปากและฟัน

ปากและฟัน มีความสำคัญต่อระบบย่อยอาหาร การพูดและเสริมบุคลิกภาพ จึงควรเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพของผู้เป็นเจ้าของ การดูแลและระวังรักษาปากและฟันควรปฏิบัติดังนี้

1. การรักษาความสะอาดของปากและฟันด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธีทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

2. หลังรับประทานอาหารทุกครั้ง ควรล้างปาก บ้วนปาก หรือถ้าสะดวกควรแปรงฟัน หลังอาหาร

3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยบำรุงฟัน จำพวกอาหารที่มีโปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินดี เป็นประจำสม่ำเสมอ

4. งด หลีกเลียง การรับประทานอาหารขนมหวาน ลูกกวาด ซ็อกโกแลต เพราะของหวาน น้ำตาล จะถูกเปลี่ยนเป็นกรดทำลายเคลือบฟัน ทำให้ฟันผุง่าย

5. ควรใช้ปาก และฟันให้ถูกหน้าที่ เช่น การใช้ฟันสำหรับรับประทานอาหาร ไม่ควร ใช้ในการเปิดฝาขวด ไขกั๊กของแข็ง

6. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันทุก 6 เดือน และควรพาเด็กในปกครองไปเคลือบฟัน ด้วยน้ำยาฟลูออไรด์ ให้เด็กคุ้นเคยกับทันตแพทย์และการดูแลปาก ฟันของตนเอง

มือและเท้า

มือและเท้าเป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่งของร่างกาย มือทำหน้าที่หยิบจับสิ่งของ เท้าทำหน้าที่เดินนำพาเราไปในที่ต่างๆ มือและเท้าจึงเป็นส่วนของร่างกายที่สัมผัสกับสิ่งสกปรก และเชื้อโรค การดูแลรักษาความสะอาดของมือและเท้า จึงควรปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ

ความผิดปกติและโรคเกี่ยวกับมือและเท้า

1. พิการแต่กำเนิด กรรมพันธุ์ หรือเกิดอุบัติเหตุ อาทิเช่น มือแป้ เท้าแป้ ขาไม่เท่ากัน สันข้างยาวข้าง มือด้วน ขาค้น นิ้วมือ นิ้วเท้าขาดหรือเกิน เป็นต้น

2. เชื้อราที่มือ เท้า หรือเล็บ เกิดจากการต้องทำงานอยู่กับน้ำ มือ เท้าเปียกทั้งวัน เมื่อเกิดโรคเกี่ยวกับเชื้อรามักเรื้อรัง รักษาหายช้า และกลับมาเป็นใหม่ได้อีก

3. มือ เท้าอักเสบจากการแพ้ อาจแพ้สบู่ แพ้ยา แพ้สารเคมี ฯลฯ ควรปรึกษาแพทย์

4. โรคฮ่องกงฟุต (Hong Kong Foot) มักเกิดกับการต้องใส่รองเท้าอบตลอดเวลาเป็นประจำทุกวัน หรือน้ำกัดเท้า เท้าจะเปียก คัน มีกลิ่นเหม็น เกิดได้ทั้งกับเชื้อรา หรือเชื้อแบคทีเรีย เป็นโรคเรื้อรัง รักษาหายยาก

5. โรคตาปลา มักเกิดกับเท้าที่ใส่รองเท้ากดทับ หรือเสียดสีเป็นเวลานานจนหนังบริเวณนั้นหนาขึ้น ต้องให้แพทย์ผ่าตัดทิ้ง

6. โรคหูด มักเกิดกับมือ หรือเท้า เป็นเม็ดแข็งเป็นไต มีหัวอยู่ด้านบน ไข่มืด หรือกรรไกรตัดออกก็จะขึ้นมาอีก

การดูแลมือและเท้า

มือและเท้าเป็นอวัยวะที่เราต้องใส่ใจเป็นพิเศษ มือเรานอกจากหยิบจับสิ่งของแล้ว ยังหยิบอาหารใส่ปาก ถ้ามือสกปรกอาจนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ส่วนเท้าที่ไช้เดินต้องเหยียบย่ำตามพื้น อาจสัมผัสกับสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรค การดูแลมือและเท้า ทำได้ดังนี้

1. ล้างทำความสะอาดมือและเท้าด้วยสบู่และน้ำสะอาด โดยเฉพาะตามซอกเล็บมือ เล็บเท้า งามมือ งามเท้า เมื่อล้างแล้วควรเช็ดให้แห้ง ด้วยผ้าที่สะอาด

2. เล็บมือ เล็บเท้า ควรตัดให้สั้นอยู่เสมอ ตามซอกเล็บมือ เล็บเท้ามักเป็นที่สะสมของสิ่งสกปรกและเชื้อโรค

3. มือ ควรสวมถุงมือเมื่อต้องสัมผัสสิ่งสกปรก อาทิเช่น ขยะมูลฝอย ดิน หรือการทำความสะอาดสุขภัณฑ์ ฯลฯ เท้าควรสวมถุงเท้า รองเท้า ที่สะอาด มีขนาดพอดีกับเท้า

4. มือ และเท้าที่มีบาดแผล ต้องรักษาให้หายโดยเร็ว เพราะอาจเป็นทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

5. ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ต้องล้างมือให้สะอาด

6. หากเกิดความผิดปกติขึ้นกับมือและเท้าไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบพบปรึกษาแพทย์