

ภัยร้ายจาก โรคผิวหนัง



ภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเพื่อการเรียนรู้ที่มีสุข
สำหรับโรงเรียนในจังหวัดชายแดนภาคใต้

หนังสืออ่านประกอบการเรียนชุด “ความสุขของฉันในวันสุขภาพดี”



มาตุ(แล)หนังกันเถอะ

ภัยร้ายจาก โรคผิวหนัง

ภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเพื่อการอยู่ดีมีสุข
สำหรับโรงเรียนในจังหวัดชายแดนภาคใต้

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ
สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ



หนังสืออ่านประกอบการเรียนชุด “ความสุขของฉันในวันสุขภาพดี”

หน่วยที่ 2 มาดู(แล)หนังสือกันเถอะ

เรื่อง **ภัยร้ายจาก...โรคพิษสุนัข**



ที่ปรึกษาโครงการ

ศ.ดร.มรกต ตันติเจริญ

รศ.ดร.สำลี ทองธิว

หัวหน้าโครงการ

ดร.กิตติมา ไกรพิรพรรณ

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

กองบรรณาธิการ

ชูลีพร อรุณแสงสุรีย์

รักฉัตร เวทีวุฒาจารย์

กนกพรรณ เสลา

ชูลีพร ผมพันธ์

อ.พญ.ศศิวิรา เรื่องผีระกูด

ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศรศรีวิชัย

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาพประกอบ

ภาพถ่าย

ศิลป์วัตร วิศาลศักดิ์

มานพ ผู้พัฒนา (ทองพันชั่ง ชุมเห็ดเทศ น้อยหน้า)

อภิชาติ สีทาแก (ขมื่น ข่า บัวบก กระเทียม)

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2553 จำนวน 5,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ผลิตและเผยแพร่

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

113 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0 2564 6700 โทรสาร 0 2564 6703 <http://www.biotec.or.th>

ออกแบบและพิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วน อุดมรัตน์การพิมพ์และดีไซน์ จำกัด

โทรศัพท์ 0 2539 6460, 0 2539 6721 โทรสาร 0 2538 9307

E-mail : udr_860@yahoo.com , udr860@gmail.com

คำขำ

จากรายงานการปฏิบัติงานของหน่วยแพทย์พระราชทาน โครงการตามพระราช - ดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พบว่า นักเรียนในจังหวัด นราธิวาสส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอนามัย เช่น โรคฟัน โรคผิวหนัง ภาวะโภชนาการ บกพร่อง นับเป็นจุดเริ่มต้นของ “โครงการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เพื่อการอยู่ดีมีสุข สำหรับโรงเรียนในจังหวัดชายแดนใต้” ที่มุ่งยกระดับความ เป็นอยู่ของเด็กๆ ให้ดีขึ้น โดยเริ่มจากห้องเรียนและขยายผลไปยังชุมชน ด้วยการให้ ความรู้ผ่านหลักสูตร และสื่อการสอนที่มีรูปแบบสวยงาม ทำให้เด็กสนใจเรียนรู้ เกิด กระบวนการคิด รวมทั้งเข้าใจและจดจำเรื่องราวต่างๆ ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัวได้มากขึ้น

ชุดหนังสือ “ความสุขของฉัน ในวันสุขภาพดี” เป็นสื่อการเรียนที่เกิดจากการ ร่วมแรงร่วมใจของคณะครูจากโรงเรียนในจังหวัดนราธิวาสที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฯ และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) คณะผู้จัดทำขอ ขอบคุณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ในฐานะที่ปรึกษา และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.) ในฐานะผู้สนับสนุนการดำเนินโครงการ มา ณ ที่นี้


คณะผู้จัดทำ



เช้าวันหนึ่งอากาศแจ่มใส แดดทอแสง
มองเห็นสรรพสิ่งรอบตัวได้ชัดเจน จนสุดท้ายตา
หลังจากที่ผ่านช่วงฤดูฝนมาเป็นเวลานานหลายสัปดาห์
บนท้องฟ้าไม่มีร่องรอยของเมฆฝนหลงเหลืออยู่เลย
เด็กชายสามคน อับดุลเลาะ ไช้หุ้ย และบุญทิง
กำลังเดินทางไปโรงเรียนด้วยกัน

สวัสดี
อับดุลเลาะ





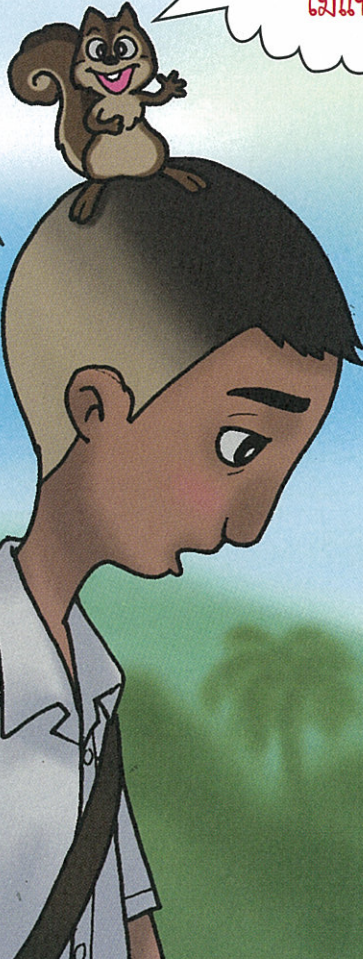
สวัสดีครับผมชื่อ...บุลละ
คนนี่คือเจ้านายผม ชื่อว่า อับดุลเลาะ
ส่วนสองคนนั้นเป็นเพื่อนสนิทของเจ้านาย
ชื่อ ไช้หน้อย และ บุญทึง
ไช้หน้อยเป็นเด็กอ้วนมาก กินจุ...
ส่วนบุญทึงเป็นคนเรียบร้อย
มีระเบียบวินัย และตั้งใจเรียน

อับดุลเลาะไม่ชอบอาบน้ำตอนเช้า จึงถูกแม่ว่าเป็นประจำ
เขาไม่เข้าใจว่าทำไมแม่จะต้องบังคับให้เขาอาบน้ำทุกเช้าด้วย
แค่ล้างหน้า แปรงฟัน ก็น่าจะเพียงพอแล้ว...
เพื่อนหลายคนก็ทำเช่นเดียวกับเขา

เฮ้...

โดนแม่บ่นอีกแล้ว
แค่ตอนเช้าไม่อาบน้ำ
ไม่เห็นเป็นไรเลย
ล้างหน้า แปรงฟัน
ก็พอแล้ว...

ของผมไม่ทุกอย่าง
ไม่อาบน้ำ... ไม่ล้าง...
ไม่แปรง...



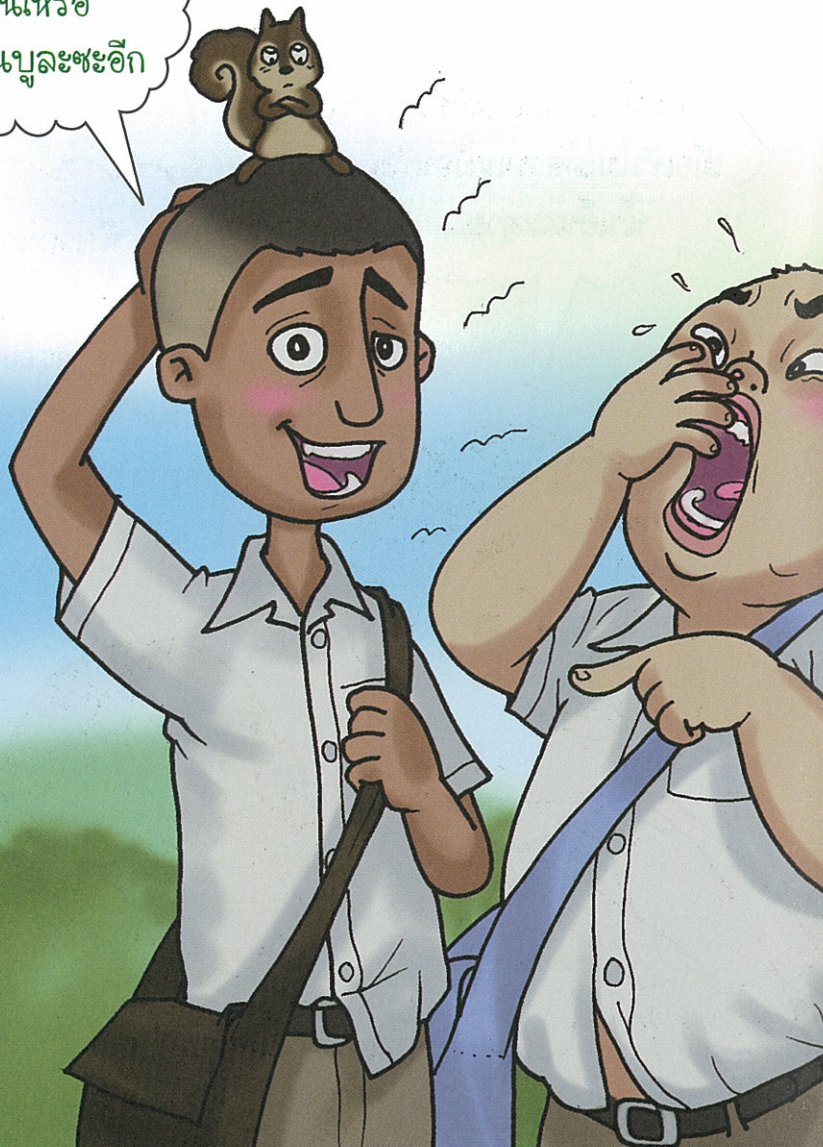
เช้าวันนี้ก็เช่นกัน เขารู้สึกเบื่อที่โดนแม่บ่นเรื่องเดิม ๆ
ระหว่างเดินไปโรงเรียนจึงปรับทุกข์ให้เพื่อนซี้ทั้งสองฟัง
ไข่น้อยเห็นด้วยกับอับดุลเลาะว่าไม่ใช่เรื่องแปลก
ถ้าจะไม่อาบน้ำก่อนมาโรงเรียน แต่บุญทิงไม่เห็นด้วย...

จะว่าไป... ฉันทเองก็ด้วย
เมื่อเช้าไม่ได้อาบน้ำเหมือนกัน
น้ำเย็นจะตาย...

นี่พวกนาย
ไม่ได้อาบน้ำกันทั้งคู่เลยหรือ...
รู้มั๊ยว่า การไม่อาบน้ำ
เท่ากับเป็นการสะสมเชื้อโรค
เดี๋ยวก็เป็นโรคผิวหนังหรือ

บุญทึงเตือนเพื่อนทั้งสองว่า การไม่อาบน้ำ
นอกจากจะทำให้มีกลิ่นตัวแล้ว ยังเป็นการสะสมเชื้อโรค
จนอาจกลายเป็นโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกื้อยง ใต้

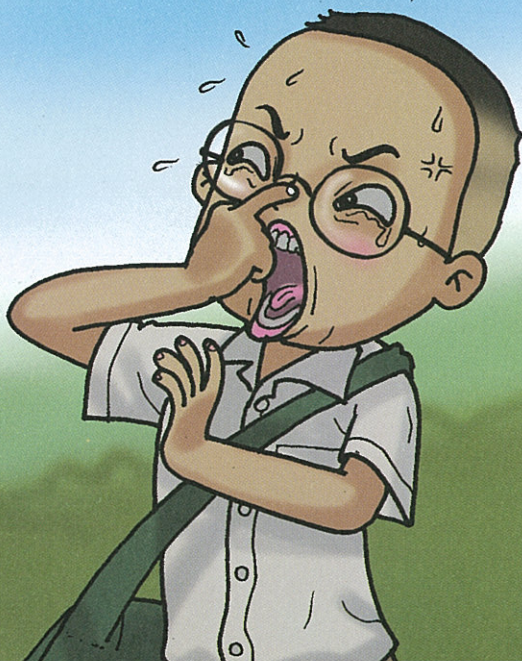
กลิ่นตุตุนี้...
จากฉันหรือ
นี่ก็ว่ากลิ่นบุละพะอีก



ส่วนบุละ เจ้ากระรอกน้อยที่อับดุลเลาะเลี้ยงไว้
ก็ไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลเรื่องความสะอาดเท่าที่ควร
บุละจึงดูสกปรก แถมยังมีกลิ่นไม่พึงประสงค์อีกด้วย

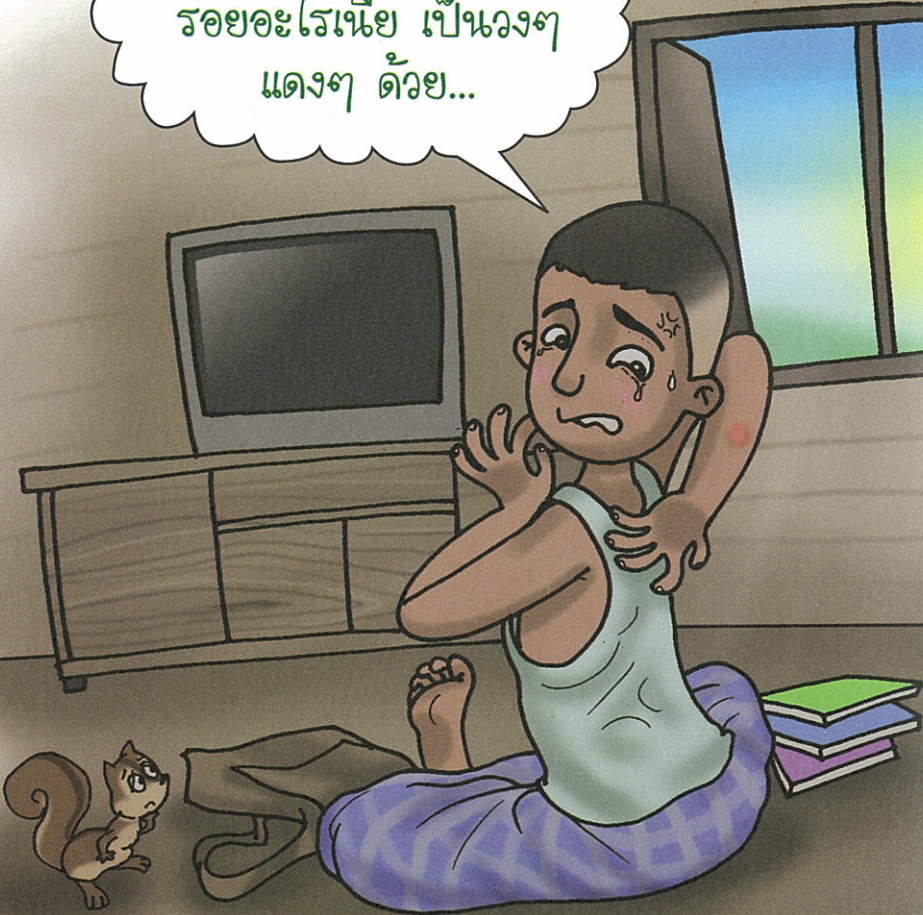
ทั้งคู่นั้นแหละ!!!
กลิ่นพอๆกันเลย...

ฉันว่าจากพวกนายทุกคนเลย
โดยเฉพาะบุละ เหมือนสุดๆ...
นายเคยอาบน้ำให้มันบ้างมั๊ย
ฉันเห็นมันชอบเกา ดูขนมันสิ
จับกันเป็นก้อนเลย...

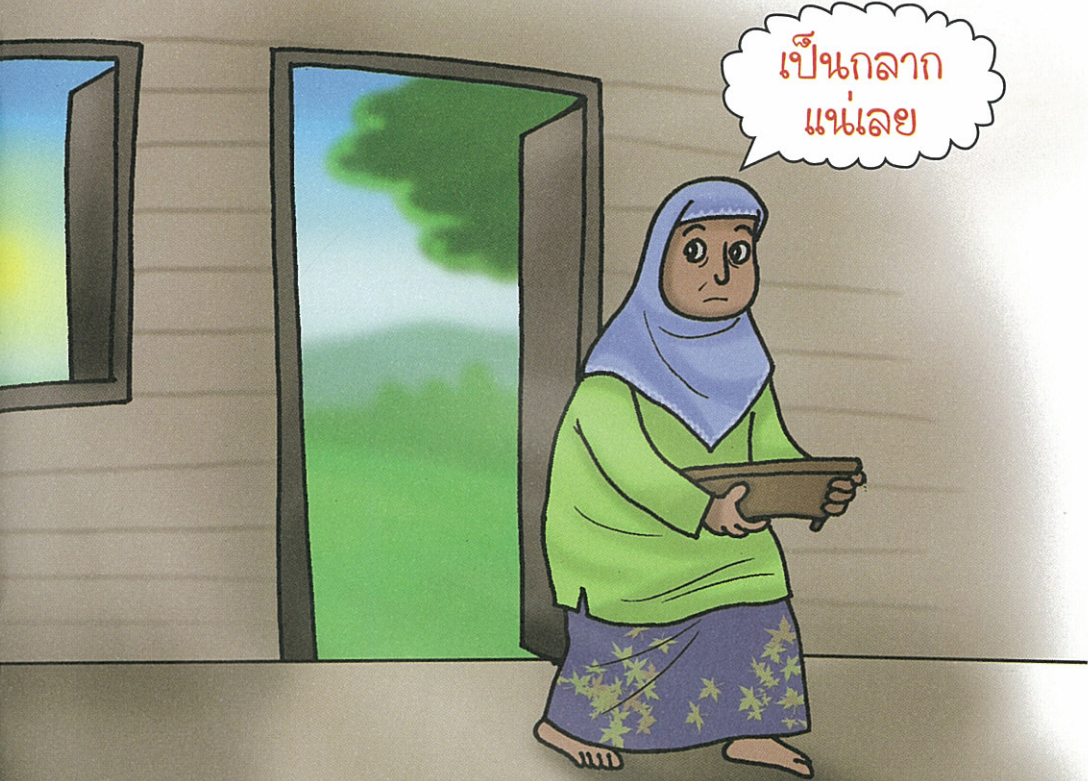


อีกสองวันต่อมา อับดุลเลาะรู้สึกคันตามตัว
ที่ผิวหนัง มีรอยเป็นวงขาว มีขอบนูนแดง

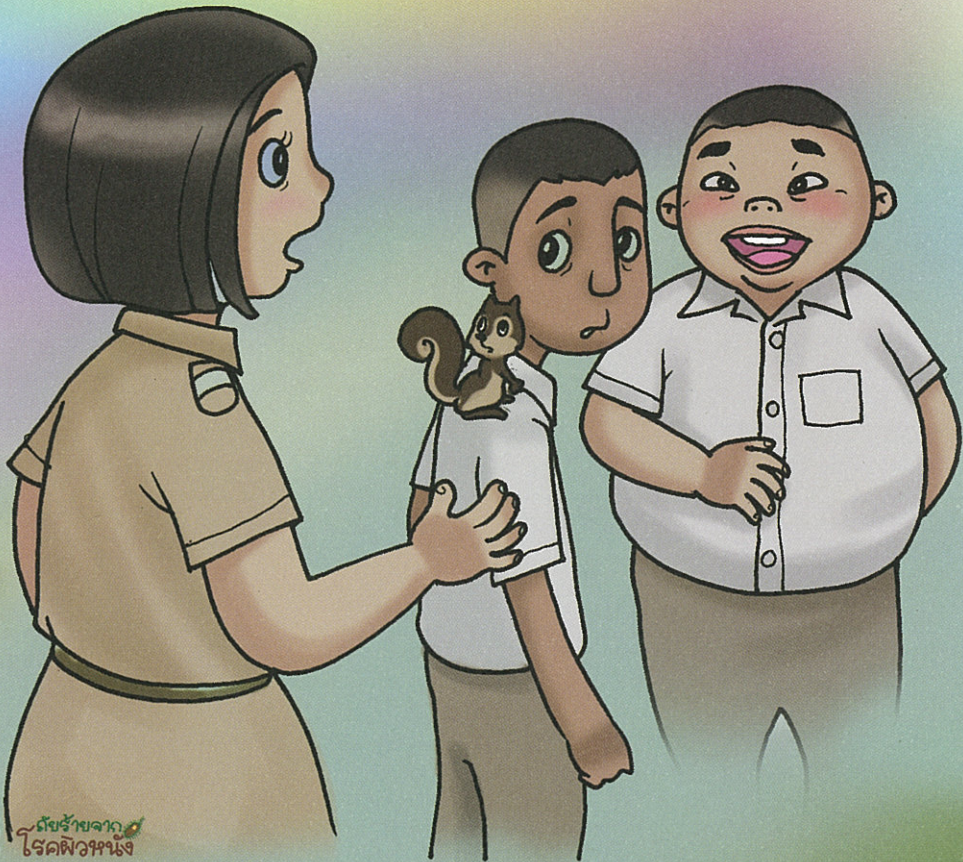
โธ้ย... คัน คัน คัน...
รอยอะไรเนี่ย เป็นวงๆ
แดงๆ ด้วย...



แม่คิดว่าอับดุลเลาะห์น่าจะเป็นโรคผิวหนัง
จำพวกกลากหรือเกลื้อน เพราะไม่ชอบอาบน้ำ



ที่โรงเรียน อับดุลเลาะเล่าให้เพื่อนทั้งสองฟังเรื่องอาการคัน
ปรากฏว่าไข่นุ้ยเองก็เป็นเช่นกัน...
บุญทิ้งจึงแนะนำให้ไปปรึกษาครูลิน ซึ่งเป็นครูประจำชั้น

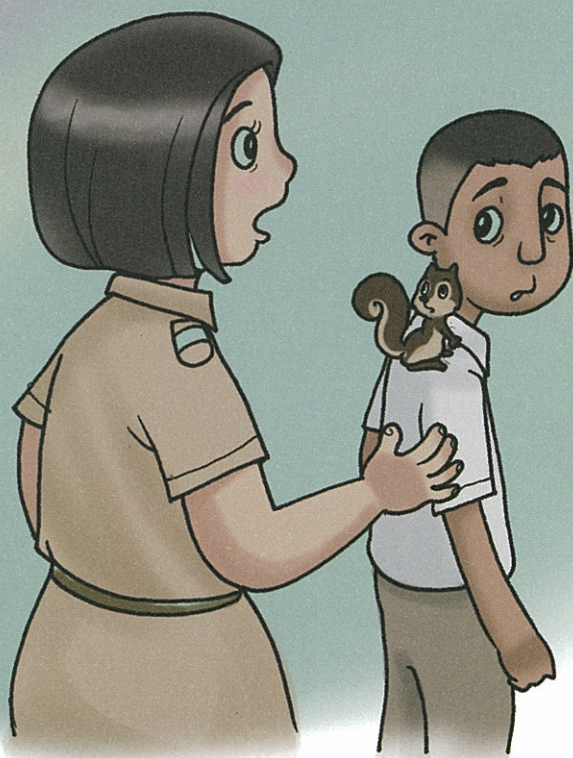




ครูลินบอกว่าทั้งอับดุลเลาะและไข่ม้อยอาจเป็นกลางหรือเคลื่อน
แล้วอธิบายให้ฟังว่า ในแต่ละวัน เราทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย
มีทั้งหนังสือ ฟุ่่น และสิ่งสกปรกต่างๆ สะสมอยู่ที่ผิวหนัง
ยังไม่อาบน้ำชำระร่างกายด้วยแล้ว
เชื้อโรคที่อยู่กับสิ่งสกปรกเหล่านั้นก็ยิ่งสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
พอนานเข้าก็กลายเป็นโรคผิวหนัง

ช่วงพักเที่ยงหลังทานข้าว ครูลินนัดเด็กทั้งสองให้มาพบ
เพื่อพาไปสถานือนามัยประจำหมู่บ้าน

หมอพัชร เจ้าหน้าที่ประจำสถานเอนามัย
ตรวจดูอาการของเด็กทั้งสอง ก่อนสรุปว่าเป็นกลาก
เนื่องจากรักษาความสะอาดของร่างกายไม่ดีพอ แล้วแนะนำ
ให้ทั้งอับดุลเลาะและไข่มุ่ยอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
ตัดเล็บมือให้สั้น หมั่นล้างมือให้สะอาด เพื่อป้องกันเชื้อโรค
ที่อยู่เล็บเข้าสู่ร่างกาย ทางแผลถลอกจากการเกา





สำหรับเจ้าบุลละ หมอพัชรแนะนำให้อับดุลเลาะหมั่นดูแลรักษา
ความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เพราะขนยาวๆ ของมัน เป็นแหล่ง
สะสมเชื้อโรค และแมลงนำโรคสารพัด เช่น ไร เห็บ หมัด
หากปล่อยให้ขนสกปรก ไม่เพียงบุลละจะเป็นโรคผิวหนัง
อับดุลเลาะอาจเป็นโรคภูมิแพ้ด้วย

เย็นวันนั้น เมื่อกลับถึงบ้าน อับดุลเลาะไม่รีรอ รีบอาบน้ำ
เปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วทายาที่หมอพัชรให้มา
และยังจับเจ้าบุละอาบน้ำ แปรงขนจนสวยงามอีกด้วย

อาบน้ำแล้ว
มันสบายตัวจริงๆ เลย
ว่ามีย บูละ...



หลังจากปฏิบัติตามที่หมอพัชรแนะนำ
ทั้งอับดุลเลาะและไข่น้อย ก็หายจากโรคกลาก
เด็กทั้งสามคนนำเรื่องราวไปเล่าให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง
และได้จัดตั้งกลุ่ม “มาดู(แล)หนัง”
ที่เน้นเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย
ให้ห่างไกลจากการเป็นโรคผิวหนังขึ้นในโรงเรียน
โดยมีเด็กนักเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมกลุ่มกันมากมาย



โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา



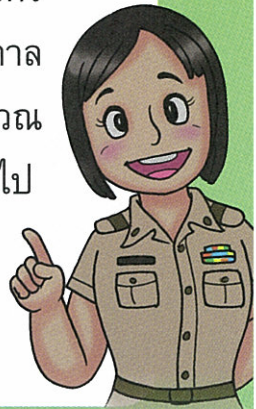
การติดเชื้อราที่ผิวหนังเกิดจาก เชื้อราพวกไมโครสปอรัม ไทรโคไฟทอน และอีพิเดอโมไฟทอน ลูกกลมเข้าสู่เซลล์ที่ตายแล้ว เช่น เล็บ หนังกำพวด ผมหงอก เป็นต้น

อาการของโรคผิวหนังจากเชื้อรา จะมีผื่นแดงเป็นวงกลม หรือรี มีขุย อาจมีขอบชัดหรือไม่ชัดรอบวงผื่น มักเกิดตามร่างกาย ในบริเวณที่ชื้น มีเหงื่อออกมาก การระบายอากาศไม่ดี เช่น ขาหนีบ เฝ้าน้ำ หรือตามลำตัว

โรคผิวหนังที่พบบ่อย ได้แก่ กลาก เกื้อื้อื้อื้อ และง่ามนิ้วเปื้อื้อื้อ

กลาก เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อราหลายชนิดด้วยกัน และลักษณะที่ขึ้นก็แตกต่างกัน แล้วแต่ตำแหน่งของผิวหนัง เช่น ที่ศีรษะ บริเวณลำตัว ขาหนีบ ก้น เล็บ กลากที่ขึ้นบนผิวหนังเรียบเกลี้ยง อาจมีเม็ดตุ่มเล็กๆ สีแดงล้อมรอบเป็นขอบนูนสูง มักเกิดวงผื่น 1-3 วง วงที่อยู่ติดกันอาจลามเข้ามารวมกันกลายเป็นปื้นใหญ่ หรือกลายเป็นวงเล็กๆ อยู่ภายในวงใหญ่อีกทีหนึ่ง ผู้ป่วยจะมีอาการคัน และอาจติดต่อไปยังผู้อื่นได้

เกลื้อน เป็นโรคที่พบบ่อยในนักกีฬา ผู้ใช้แรงงาน ทหาร และผู้ที่ประกอบอาชีพที่อยู่ในอุณหภูมิสูง มีเหงื่อออกมาก มีความชื้นสูง หรือสกปรก เปราะเปื้อนพวกไขมัน และฝุ่นละออง เกลื้อนที่ผิวหนังมักขึ้นเป็นปื้นหลายแห่ง มีขนาดและรูปร่างต่างกัน มีสีค่อนข้างแดงจนถึงน้ำตาล หรือขาวซีด อาจมีสะเก็ดบางๆ เล็กๆ ติดอยู่ พบบริเวณลำตัวส่วนบนทั่วบริเวณหน้าอกและหลัง หรือกระจายไปที่อื่นๆ เช่น แขน ขา คอ และหน้าได้



การรักษาโรคผิวหนังด้วยสมุนไพร

**ขมิ้นชัน (ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหัว ขี้ขี้
หมิ้น)**

ใช้เหง้ารักษาโรคผิวหนังผื่นคัน โดยทำเป็นผงผสมน้ำ หรือใช้เหง้าสดฝนน้ำ แล้วทา เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อหนอง



ข่า (ข่าหยวก ข่าหลวง)

ใช้เหง้าสดตำผสมกับเหล้าโรง ทารักษาโรคผิวหนัง ที่เกิดจากเชื้อรา เช่น กลาก เกื้ออื่น



ทองพันชั่ง (ทองคั้นชั่ง หญ้ามันไก่)

ใช้ใบสดและรากโขลกละเอียด แช่เหล้าโรง 1 สัปดาห์ เอาน้ำเหล้าทาแก้กลาก เกื้ออื่น



น้อยหน่า (น้อยหน่า มะหน่อแน่ หมักเขียบ)

ใช้ใบสดมาตำให้ละเอียด เอาน้ำทาบริเวณที่เป็นหิด กลาก เกื้ออื่น หรือใช้กากพอกด้วยก็ได้



บัวบก (ผักแว่น ผักหนอก)

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำ ทาบริเวณแผลบ๋อยๆ หรือใช้กากพอกด้วย จะช่วยสมานแผล เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระงับ การเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคกลาก



มะคำดีควาย (ประจำดีควาย)

ใช้ผล ทูบให้แตก แช่น้ำ นำน้ำมาล้างหน้า ช่วยรักษาผิว แกँริ้งแคँ แกँชันนะตุ (โรค ผิวหนังพุพองบนศีรษะเด็ก) ช่วยยับยั้ง การเจริญของเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคกลากได้ดี



ชুমเห็ดเทศ

ใช้ใบสดมาตำให้ละเอียด ผสมกับ น้ำมันก๊าด ทาบริเวณ ที่เป็นกลากเกลื้อน

สมุนไพรในท้องถิ่น
ก็ใช้รักษาโรคผิวหนังได้
นะครับ

กระเทียม

ใช้หัวกระเทียม ผ่า แล้วถู บริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน บ๋อยๆ ทุกวันติดต่อกัน



วิธีง่ายๆ ให้ห่างไกลโรคผิวหนัง

ชำระร่างกายให้สะอาด
อยู่เสมอ อาบน้ำ
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
สระผมเป็นประจำ
ตัดเล็บให้สั้น
หมั่นล้างมือ



หากมีกลิ่นตัว
ควรใช้ผลิตภัณฑ์ลดเหงื่อ
และดับกลิ่นตัว



ไม่คลุกคลี หรือ
ใช้สิ่งของร่วมกับคน
ที่เป็นโรคผิวหนัง

ป้องกันการเกิดเชื้อราตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

เท้า - ไม่สวมถุงเท้าที่หนาและคับเกินไป
หากไปย่ำน้ำสกปรก ควรล้างเท้าด้วยสบู่ให้สะอาด
แล้วซับให้แห้ง อาจใช้แป้งโรยตามง่ามนิ้วเท้าด้วย

ขาหนีบ - หลีกเลี่ยงการสวมใส่กางเกงที่หนาและคับ
โดยเฉพาะกางเกงยีนส์ เพราะระบายอากาศไม่ดี
ยิ่งเหงื่อออกเยอะขึ้น ยิ่งมีโอกาสเกิดเชื้อราเพิ่มขึ้น



คณะผู้เขียน



ด.ต.สยาม สุพิทักษ์

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนลีลน่านนท์



ส.ต.ท.วัฒนานคร ดำช่วย

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนลีลน่านนท์



ร.ต.ท.มูลฮาน มะแม

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนการทำอากาศยานแห่งประเทศไทย



ส.ต.ท.พัชร รุ่งรังษี

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนการทำอากาศยานแห่งประเทศไทย



ด.ต.การี มะ

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนการทำอากาศยานแห่งประเทศไทย



นายมะฮานน เหล่าโลด

โรงเรียนรักไทย



น.ส.ธาสลีน เด่นชีวา

โรงเรียนรักไทย



น.ส.จันทกานต์ ศรีเพชร

โรงเรียนเทศบาล 1 (เอ็งเสียงสามัคคี)



ด.ต.อุทัย เมืองฝ้าย

เจ้าหน้าที่การศึกษากองกำลังตำรวจตระเวนชายแดน 44

