ดุลแห่งชีวิต เพื่อ ผิวพรรณและเส้นผม

น.พ.สมนึก อมรสิริพาณิชย์



ดุลแห่งชีวิต เพื่อผิวพรรณและเส้นผม

คำนำ

ทุกคนควรอ่านออกเขียนได้ หากประเทศใดมีประชากรอ่านออกเขียนได้แล้วหวังกันว่าปัญญาที่เป็นทรัพย์ของแผ่นดินที่สำคัญที่สุดคงจะมีเพิ่มพูนมากขึ้น การอ่านและการเขียนเปรียบเสมือนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันจนได้ส่วนดี ๆ มารวมกันและตัดทอนสิ่งที่ไม่มีสาระทิ้งไปนั่นเอง ในความเป็นจริงก็คือเราจะอ่านมากกว่าเขียนเพราะคนเขียนมีน้อยมาก เราอ่านข่าวหนังสือพิมพ์มากที่สุด เพราะเป็นเนื้อข่าวที่คนจะพูดถึงกันมาก ผู้เขียนก็เพียงแต่รายงานข่าวบวกกับอารมณ์ที่กำลังมีอยู่ในขณะเขียนข่าวนั้น การอ่านข่าวหนังสือพิมพ์จึงเป็นไปเพื่อให้ได้เนื้อความมาคุยกันเท่านั้น แต่การอ่านข่าวแบบนี้ไม่เคยได้เนื้อหาที่จบสมบูรณ์เพราะต้องมีข่าวอื่น ที่น่าสนใจเข้ามาสอดแทรกอยู่เสมอ ประโยชน์ทางการเพิ่มพูนสติปัญญาจึงไม่มีทางเกิดขึ้นได้นอกจากนำเนื้อข่าวมาวิเคราะห์กันเอาเอง ส่วนการอ่านนิยายอาจจะดีกว่าบ้าง เพราะรู้ตอนจบแต่ขึ้นอยู่กับโครงเนื้อเรื่องที่แต่งอีกว่า เป็นเรื่องที่บั่นทอนสติปัญญาหรือช่วยเพิ่มพูนส่วนการอ่านบทความสั้น ๆ นั้น ต้องติดตามว่ามีความต่อเนื่องที่ให้ข้อคิดหรือไม่ หากเป็นการบังคับให้เชื่อ ซึ่งภาษาอังกฤษเรียกว่า Oppression ถือได้ว่าเป็นการบังคับให้ท่องบ่น เพื่อจดจำข้อมูลซึ่งหากเป็นข้อมูลที่ถูกต้องอาจจะมีประโยชน์เล็กน้อย แต่หากเป็นข้อมูลที่ผิดก็เสมือนได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปเต็มสมอง นอกจากไม่ได้รับประโยชน์อะไรแล้วกลับทำให้ระบบการเรียนรู้ทั้งหมดพังยับเยิน

มีก็แต่หนังสือที่เกี่ยวข้องเฉพาะเรื่องที่ผู้เขียนมีความตั้งใจ ที่จะถ่ายทอดความคิดและประสพการณ์ที่อดไม่ได้ต้องนำออกมาให้ปรากฏเหมือนผู้ที่อดไม่ได้ต้องพูด ต้องแสดงความคิดเห็นในวาระต่าง ๆ และที่สำคัญก็คือที่แนวทางที่กระตุ้นให้เกิดความคิดสว่างชัดแจ้งกับประเด็นที่พูดถึงเขียนถึงไม่ว่าจะเกิดผลในทางเห็นพ้องหรือไม่เห็นด้วยได้ทั้งสองอย่าง

หวังว่าหนังสือที่ผมเขียนขึ้นนี้ จะเป็นทรัพยาการชิ้นหนึ่งที่ช่วยให้เกิดภูมิปัญญาแก่คนที่อ่านภาษาไทยออกที่ด้วยเหตุใดก็ตามได้มีโอกาสอ่านจนจบเล่ม ส่วนจะได้รับเกียรติว่าสามารถเพิ่มพูนความรู้เท่าใดนั้น อยู่ที่ท่านประเมินตามความพอใจ ผมเพียงถือโอกาสแสดงความคิดเห็นที่ได้ไตร่ตรองออกมาเป็นตัวหนังสือเท่านั้น.....

สารบัญ

บทนำ 4

ภาคที่ 1 8

ดุลยภาพและความแปรปรวน 9

ฝีมือมนุษย์ ทำลายและสร้างสรรค์ 15

ผลงานของคนดีที่น่าพูดถึง 29

พลังงาน 5 อย่างในความสมดุลและความแปรปรวน 43

รูปแบบสังคมดุลยภาพในอนาคต 49

- อาหาร 52
- อาหารโอสถ (Functional Food) 57
- ที่อยู่อาศัย 64
- เครื่องนุ่งห่ม 66

ภาคที่ 2 81

สิว 85

ปัญหาฝ้า 103

ปัญหารอยเหี่ยวย่นและรอยตีนกา 117

ปัญหาอาการแพ้ระคายเคืองง่ายบนผิวหนัง 127

ปัญหาแผลผุพองจากน้ำร้อนลวก 135

การถอดเล็บ 143

ปัญหาศีรษะล้านทางพันธุกรรม 151

- คำถามว่าทำไมถึงต้องมีเส้นผม 154
- ทำไมต้องมีพันธุกรรมให้เส้นผมหายไป 162

- แผนงานที่จะพิสูจน์น่าจะมีแนวทางดังต่อไปนี้ 164
- ข้อแนะนำที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับปัจจัยลบที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อให้เส้นผมดีขึ้น 170
- ข้อแนะนำที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับปัจจัยบวกที่พบก็คือ 170
- ผมร่วงและการนับจำนวนเส้นผมที่ร่วง 172
- เรื่องที่ควรทำความเข้าใจเพิ่มเติม 175
- ศัลยกรรมปลูกผม 179
- Finasteride : 180
- การใส่วิกและถักทอผม 181
- ผมมันและตุ่มสิวบนศีรษะ 183

ชีวจิต 185

คำแนะนำเบื้องต้น 195

ปัญหาสิว 196

ปัญหาฝ้า 197

ปัญหารอยเหี่ยวย่น 198

อาการแพ้และระคายเคือง 199

ปกิณกะ 203

อาหารกับสิว 204

สิวหลังอาการแพ้ 207

สิวเสี้ยน - ขยะโพรงขน 208

สิวใต้ขากรรไกร 211

สิวดีขึ้นเป็นลำดับได้อย่างไร 213

สิวกลางหว่างคิ้ว (สิวเปาบุ้นจิ้น) 215

สิว ข้าวซ้อมมือ กับ มังสวิรัต 217

ยาที่ทำให้เกิดสิว 219
โพรงขน 221
การเจาะสิว 224
การรักษาแผลเป็นจากสิว 226
การรักษาสิวที่ไม่มีระบบ 228
ความเชื่อ กับ ความถูกต้อง เรื่องผิวสวย (ตอน การล้างหน้า) 229
การรักษาสิวที่ดีกับเด็กดี 232
ประเด็นในห้องแพทย์ (ตอน สิวที่คางของคุณ) 234
นกไม่ใช่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม 236
การสั่งห้ามใช้คอสเมติกส์ 238
การรักษาฝ้าที่ดี คืออะไร 239
กระฝ้า กับ ยากันแดด 242
KLM BALANCE 245
น้ำมันเคลือบผิว 248
วิตามินบำรุงผิว 250
ความเชื่อ กับ ความถูกต้องเรื่องผิวสวย (ตอน สูตรพิเศษ) 253
ความเชื่อ กับ ความถูกต้องเรื่องผิวสวย
(ตอน การกระทบ กระทั่ง กระเทือน เปื้อนผิว) 256
ทำความเข้าใจกับรอยดำบนใบหน้าของสตรีจะเลเซอร์ได้หรือไม่ 256
การตัดไฝด้วยเลเซอร์ 258
ผิวชราภาพ 260
เอกสารอ้างอิง 262
ตาข่ายบนผิวหนัง 268
อาการคันหรือแพ้บนใบหน้า 270
การดำรงอยู่ของผิวเคลือบ 272

หากคุณมีอาการแพ้ AHA กับ วิตามินบำรุงผิวชนิดรับประทาน 273
ภูมิแพ้ผิวแห้ง (ATOPY) 276
การต่อเติมบ้าน 277
ห้องเก็บของและห้องหนังสือ 279
ความเชื่อ กับ ความถูกต้อง เรื่องผิวสวย (ตอน สถาบันความงาม) 283
คอสเมติกส์ กับ อู่ซ่อมผิว 286



บทนำ

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนในส่วนแรกจะเป็นเนื้อความเกี่ยวกับแนวคิดที่สำคัญที่ผู้เขียนเชื่อว่า เป็นแนวคิดที่น่าจะถูกต้องและหากสามารถขยายความให้ละเอียดลึกซึ้งลงไปจนมีเนื้อหาแน่นอนแจ่มชัดก็จะส่งผลถึงวิธีดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพสมบูรณ์ และในขณะเดียวกันหากมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ก็จะรู้วิธีแก้ไขที่มีแนวทางหลากหลายสามารถนำไปสู่สภาวะสมดุลของร่างกายดังเดิมได้ วิสัยทัศน์รวมถึงความรอบรู้ใส่ใจในปัจจัยต่าง ๆว่า จะมีผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร จะถูกมองอย่างละเอียดและระมัดระวังมากขึ้น ประโยชน์อีกประการหนึ่งที่จะได้ รับอย่างแน่นอนก็คือ จะเกิดความสนใจใฝ่รู้ทุกแง่มุมของปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมเพราะสิ่งเหล่านั้นในที่สุดจะส่งผลถึงสมดุลของสุขภาพมนุษย์ตามแนวคิดที่จะกล่าวในภาคแรกของหนังสือเล่มนี้ ความใส่ใจเหล่านี้ในที่สุดก็จะส่งผลทำให้ผู้นั้นรักธรรมชาติ เข้าใจปัญหาสิ่งแวดล้อมและเป็นพลเมืองที่ดีของโลกไปโดยปริยาย แนวคิดที่ว่านี้ถูกเรียกว่าทฤษฎีดุลยภาพ ซึ่งหากมีคำอื่นๆที่เหมาะสมกว่าก็อาจจะมีการเรียกขานกันใหม่ ได้ ก็แล้วแต่ความเหมาะสมของเหตุและผลที่จะมีต่อไปในอนาคต

ในส่วนที่สองของหนังสือเล่มนี้ เป็นเนื้อความที่เกี่ยวกับงานของผู้เขียนโดยตรง คือเป็นเนื้อเรื่องเกี่ยวกับปัญหาผิวหนัง เส้นผมและเล็บ โดยได้แบ่งเนื้อความออกเป็นบท ๆ เช่นปัญหาเกี่ยวกับ สิว ฝ้า ริ้วรอยเหี่ยวย่นรอยแผลเป็น ปัญหาผมบางและศีรษะล้าน การดูแลเล็บเมื่อจะต้องถอดเล็บและปัญหาอื่น ๆ อีกโดยพยายามที่จะเลือกเขียนถึงปัญหาที่พบบ่อย เพราะเป็นการท้าทายว่าหากผู้เขียนมีความเชื่อเกี่ยวกับทฤษฎีดุลยภาพแล้ว

ความ เชื่อที่ว่านั้นจะส่งผลต่อแนวทางการรักษาเป็นรูปธรรม และให้ผลกับสุขภาพในทางที่ดีกว่าหรือไม่ ในส่วนสุดท้าย ของหนังสือได้มีการรวบรวมบทความสั้นๆที่เป็นปกิณกะเกี่ยวข้องกับปัญหาต่างๆในแง่มุมที่น่าจะมีประโยชน์ซึ่งได้ถูกรวบรวมไว้ในคราวเดียว

เนื้อหาต่างๆในหนังสือเล่มนี้สมควรจะถูกวิพากษ์วิจารณ์ เพื่อตัดทอนในสิ่งเกินจริงและสามารถพิสูจน์ในภายหลังได้ว่า ผิด แต่ในส่วนที่มีความถูกต้องบ้างบางส่วนก็สมควรจะได้รับการสนับสนุนร่วมมือทำให้สมบูรณ์ต่อไปในอนาคตและสุดท้ายแล้ว ในส่วนที่สามารถนำเสนอสู่สังคมเพื่อให้เกิดประโยชน์ทันทีก็ขอความร่วมมือช่วยกันเผยแพร่แก่สาธารณชนตามความสามารถเพื่อประโยชน์ของคนทั่วไป....



การค้า



ถุลยภาพและความแปรปรวน

ดุลยภาพและความแปรปรวน

ผู้เขียนไม่ค่อยชอบชื่อทฤษฎีนี้เท่าใดนัก แต่หาคำอื่นเหมาะสมแทนไม่ได้เพราะมีความรู้ทางภาษาศาสตร์ค่อนข้างจำกัด ชื่อที่ชอบมีอยู่หลายชื่อแต่เป็นภาษาอังกฤษ เช่น Equilibrium หรือ Normal human habitat เป็นต้น ทั้งสองชื่อนี้ดูจะเหมาะสมมากกว่า แต่ผู้เขียนตั้งใจจะเขียนหนังสือให้คนไทยอ่านจึงเอาชื่อไทย ๆ นี้จูงเรื่องแทนไปพลาง ๆ ก่อน

ผู้เขียนเป็นแพทย์จบในประเทศไทยก่อนแล้วจึงไปศึกษาต่อที่ U.S.A.จนได้ประกาศนียบัตรเชี่ยวชาญทางด้านผิวหนังมา เกี่ยวกับทฤษฎีความสมดุลและความแปรปรวนนั้นได้เก็บตกมาจากวิชาพื้นฐานทางการแพทย์ที่ได้บรรจุอยู่ในวิชากายวิภาคและสรีระวิทยาเป็นส่วนใหญ่ การเรียนแพทย์นั้นใช้เวลาช่วงแรกเรียนวิชาพื้นฐานเหล่านี้ และเมื่อมีคุณวุฒิและวัยวุฒิมากขึ้นพอสมควรก็จะได้เรียนเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้นเป็นลำดับได้มีการพยายามจะเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งต้องเรียนวิธีการ

ซักถามประวัติของการเจ็บป่วย การตรวจร่างกายและการใช้เทคนิคการวินิจฉัยในห้องปฏิบัติการรวมถึงการรักษาที่ต้องอาศัยทั้งยาและการผ่าตัด รวมถึงเทคโนโลยีต่าง ๆ อีกมากมาย การเรียนแพทย์จึงจะต้องทดสอบความรู้เหล่านี้เป็นระยะ ๆ ผู้ออกข้อสอบและผู้ทำข้อสอบจึงมุ่งเน้นในการทบทวนความจำและความรู้เกี่ยวกับการรักษาโรคเป็นประเด็นหลัก ความสำคัญของวิชาพื้นฐานเกี่ยวกับกายวิภาคและสรีระวิทยาซึ่งสำคัญต่อทฤษฎีความสมดุลและความแปรปรวนจึงค่อย ๆ ลดลง สรุปง่าย ๆ ก็คือเราไม่ค่อยได้ใส่ใจว่าทำไมคนถึงปกติจนกว่าร่างกายผิดปกติอย่างร้ายแรงแล้วจึงมาตั้งคำถามว่าทำอย่างไรถึงจะหายจากอาการที่คนไข้นำมาสู่โรงพยาบาล

หากเราจะมองโลกให้กว้างขึ้นจนถึงระดับสุริยจักรวาล ก็จะเห็นว่าความสมดุลเป็นสิ่งสำคัญ โลกต้องหมุนรอบตัวเองอย่างสม่ำเสมอจะโคจรรอบดวงอาทิตย์ก็ต้องมีอัตราโคจรคงที่ การคำนวณต่าง ๆ ในวิชาดาราศาสตร์เพื่อชี้ว่า เมื่อใดเวลาใดจะมี ดาวหาง สุริยคราส หรือ จันทรคราส ก็เป็นสิ่งชี้ให้เห็นถึงการเฝ้าระวังและการตรวจเช็คความสมดุลอยู่สม่ำเสมอ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องพยายามตรวจจับดูว่าสิ่งใดเป็นความแปรปรวนก่อให้เกิดปัญหาหรือ ทำให้เราเข้าใจและหลีกพ้นภัยเหล่านั้นได้หากอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ เช่น การศึกษาจุดดับของดวงอาทิตย์ การศึกษาทิศทางการโคจรของดาวหางว่าจะมีโอกาสแปรปรวนมาชนถูกโลกได้หรือไม่

ในส่วนของบรรยากาศโลกก็จะเห็นความจริงของการเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศหลาย่อย่างที่คนยุคนี้ได้รู้เห็น เช่น การบางตัวลงของชั้นโอโซน และการเกิดแอลนิโน แต่ทุกครั้งที่มีความแปรปรวนก็จะมีการสงบลงและกลับสู่ภาวะสมดุลทุกครั้ง ไม่ว่าความแปรปรวนนั้นรุนแรงขนาดทำให้ไดโนเสาร์สูญพันธ์ไปจากโลก แต่ท้ายที่สุดแล้วก็จะมี

วิวัฒนาการของมนุษย์ขึ้นมาแทนที่บนโลกใบนี้และอุดมสมบูรณ์ต่อไป

ทฤษฎีสมดุลและความแปรปรวนนี้จึงน่าจะได้รับการสนใจให้มากกว่านี้ โดยเฉพาะการมองปัญหาสุขภาพ ควรตั้งคำถามและใส่ใจว่าสมดุลของอวัยวะต่าง ๆ นั้นมีเช่นไร ละเอียดซับซ้อนเป็นขั้นตอนเช่นใดบ้าง จะต้องหมั่นวัด หมั่นตรวจ เฝ้าระวังเช็กดูความสมดุลว่า เป็นไปถูกต้องหรือไม่ แพทย์รุ่นเก่าได้ตระหนักถึงความสำคัญอันนี้จึงได้ค้นคว้าวิจัยและเก็บข้อมูลเหล่านั้นส่งทอดมายังแพทย์ปัจจุบัน ซึ่งเห็นได้จากการมีมาตราวัดสุขภาพต่าง ๆ เช่น การวัดความดันโลหิต การวัดน้ำตาลในเลือด ความเป็นกรดด่าง ระดับเกลือแร่ในร่างกาย ฯลฯ แม้ในปัจจุบันก็มีแพทย์ที่เข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของความสมดุลนี้และคอยค้นคว้าหาวิธีวัดต่าง ๆ เพื่อให้กระจ่างมากขึ้นทั้งในส่วนของความรู้ที่มีสะสมอยู่พอสมควรแล้วและรวมไปถึงในส่วนของความรู้ที่ยังไม่เคยปรากฏมาก่อน แต่อย่างไรก็ดีในยุคปัจจุบันมีปัจจัย 2 อย่างที่ทำให้การค้นคว้าเหล่านี้ลดน้อยถอยลงและเกิดความไขว้เขวในบทบาทของแพทย์เกิดขึ้น ซึ่งปัจจัยทั้ง 2 อย่างนี้คือ

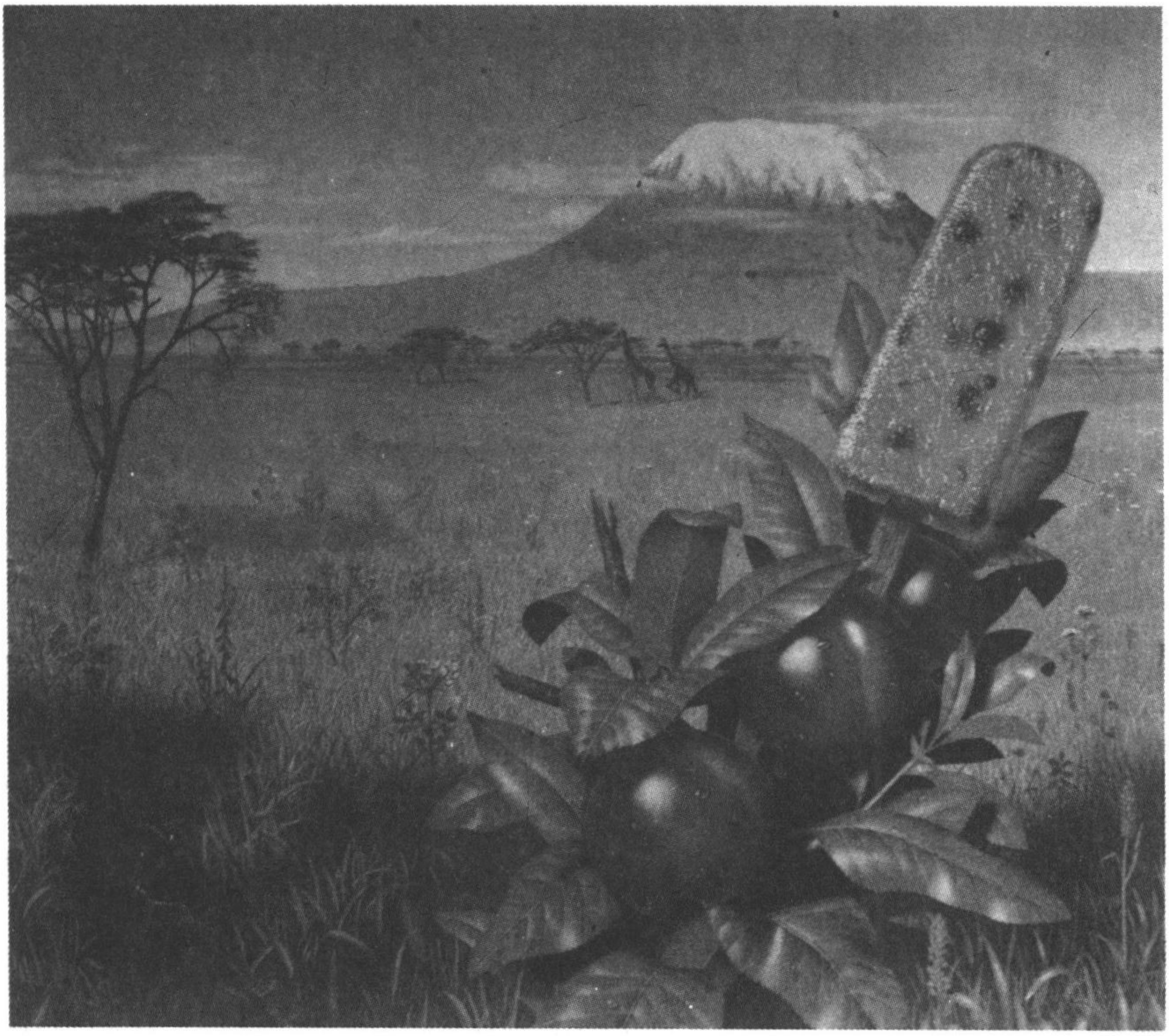
1. ในระบบการเรียนการสอนที่ต้องจำข้อมูลมากมาย อย่างเช่นปัจจุบันทำให้ทั้งครูและลูกศิษย์ สูญเสียโอกาสในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับที่มาที่ไปของข้อมูลต่าง ๆ เหล่านั้นว่าเป็นมาอย่างไรเปรียบเหมือนคนรุ่นหลังที่มีธุรกิจมากมายที่ให้ดูแลแต่ไม่ได้ทราบประวัติความเป็นมาอย่างลึกซึ้งว่า ปัจจัยใดเป็นตัวเกื้อหนุนให้ได้มาซึ่งทรัพย์ ในปัจจุบันด้วยเหตุนี้ความเสื่อมจึงมาเยือนหลังความสำเร็จอยู่เสมอ

2. ในข้อมูลมากมายเหล่านั้น ได้เริ่มมีการเจือปนของข้อมูลที่เป็นของเสียถูกใส่แปลกปลอมเอาไว้ด้วยจุดประสงค์ทางธุรกิจฝ่ายเดียว ไม่เกี่ยวกับความจริงทางวิชาแพทย์ถ้าจะเปรียบก็เหมือนธุรกิจ ธุรกรรม ที่มีผู้มาร่วมทุน ร่วมหุ้นโดยหวังแต่กำไรในที่สุด ก็เกิดความสับสน จับไม่

ถูกว่าหลักการธุรกิจคืออะไรกันแน่ ในที่สุดสังคมก็เสียหายซึ่งถึงแม้จะได้กำไรในระยะแรกอย่างมากมายแต่สังคมก็อยู่ไม่ได้จนเกิดภาวะล่มจมขึ้นมา ธุรกิจ ธุรกรรม ที่เจริญงอกงามมาในอดีตก็เสียหายหมดเปรียบเหมือนสภาวะธุรกิจในยุค IMF ที่เกิดขึ้นมาในระยะ 2 ปีนี้

ความไขว้เขวนี่เองที่ทำให้แพทย์รุ่นใหม่ขาดความเข้าใจพื้นฐานที่เป็นต้นตอของความรู้ที่มีใช้อยู่ในปัจจุบันและทำให้หลงปฏิเสธความคิดเห็นของชาวบ้านหรือผู้ป่วยเองว่า อะไรอาจจะมีผลในทางลบหรือบวกต่อสมดุลของสุขภาพโดยรวมของมนุษย์เหล่านั้น สังเกตได้จากแพทย์สมัยใหม่จะไม่เชื่อเรื่องอาหารกับโรคภูมิแพ้อาหารที่มีอิทธิพลต่อสิว รวมถึงอาหารที่มีอิทธิพลต่อการระคายเคือง ฯลฯ

ผู้เขียนจึงใคร่จะรื้อฟื้นแนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ว่า ร่างกายมนุษย์สมบูรณ์อยู่ในตัวตามหลักทฤษฎี สมดุล การวิวัฒนาการของสรีระร่างกายได้เป็นไปอย่างเชื่องช้าและสมดุลตั้งแต่อดีตที่ผ่านมาเป็นแสนปี แต่เมื่อมาประสบ กับ สภาวะสังคม ที่แปรเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วจากความคิดความอ่านของ มนุษย์ในช่วงหลังนี้ ทำให้สมดุลทางสรีระของร่างกายมนุษย์ปรับตัวกับความแปรปรวนใหญ่ ๆ (ที่เราคิดว่าถูกต้องและคุ้นเคย) ไม่ได้และไม่เหมาะสมเกิดเป็นโรคภัยทางสุขภาพกันอย่างแพร่หลาย ผู้เขียนจะเน้นเฉพาะปัญหาที่ผู้เขียนมีทักษะและคุณวุฒิพอเพียงใน การให้ความเห็นก็คือ ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง ผม และเล็บว่าจะใช้แนวความคิดทฤษฎีสมดุลและแปรปรวนนี้มาก่อให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร และความคิดเช่นนี้จะมีประโยชน์ต่อสังคมโดยรวมหรือไม่ส่วนปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่อยู่ในข่ายที่ความรู้และความเห็นเกี่ยวกับทฤษีสมดุลและแปรปรวนนี้จะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หรือไม่ คงจะต้องอยู่ในวิจารณญาณและความเอาใจใส่ของแพทย์สาขานั้นๆที่เกี่ยวข้องโดยตรงที่จะอาสานำความคิดและความเข้าใจอันนี้ไปทดลองดูว่าจะมีความสอดคล้องกันหรือไม่....



ฝีมือมนุษย์ทำลายและสร้างสรรค์

ฝีมือมนุษย์ทำลายและสร้างสรรค์



ากผู้เขียนจะกล่าวอ้างโดยลอย ๆ ว่าสรีระร่างกายของมนุษย์มีดุลยภาพสมบูรณ์ที่สุดอยู่แล้ว แต่มาถูกทำลายเพราะความเจริญของมนุษย์ที่สร้างสังคมที่แปรปรวนขึ้นมาทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วเป็นปัญหาที่พบบ่อยจนเป็นเรื่องธรรมดาสามัญและหากจะทำการรักษาก็จะต้องถูกกำหนดว่า เป็นปัญหาเรื้อรังรักษาไม่หายขาด การ กล่าวลอย ๆ เช่นนี้เกรงว่าจะถูกตำหนิ จึงเห็นว่า มีความเหมาะสมเพียงพอที่จะขยายความต่อในบทนี้ เฉพาะในเรื่องสภาวะความแปรปรวนที่ทำให้ดุลยภาพเสียไปด้วยฝีมือมนุษย์ เราควรเริ่มต้นกันที่สิ่งมีชีวิต เช่น พันธุ์พืชและสัตว์รอบตัวเราว่า เรามีความเห็นและข้อสังเกตอย่างไรบ้างในรายละเอียด การสังเกตนี้อาจทำแบบง่ายๆ คือ ดูเอาเองที่สวนหลังบ้านให้เราเฝ้ามองอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของสัตว์ เหล่านั้น เช่น ปีกที่สวยงามของผีเสื้อขนอ่อนตามแขนและลำตัวของผึ้งและแมลงต่าง ๆ เช่น มด แมงมุม หรือ สัตว์ใหญ่ เช่น นก แมว

สุนัข เป็นต้น รวมถึงพันธุ์พืชต่าง ๆ ที่มีดอกสวยงาม เช่น ต้นโป๊ยเซียน ดอกกล้วยไม้ ดอกกุหลาบ และ วัชชพืช รวมถึงพืชยืนต้นขนาดใหญ่ที่เป็นทั้งไม้ผล และไม้ใบหรือไม้เนื้อแข็งหรือจะลองหาหนังสือมาอ่านดูจนกระทั่งถึงการศึกษาในรายละเอียดเกี่ยวกับสารคดีว่า ด้วยเรื่องพืชและสัตว์ในรายการที่ปรากฏอยู่ในทีวีชื่อดิสคอฟ เวอรีแชนแนล ความพอดีซึ่งคือความสมดุลเหล่านี้มีมากมายจนเหลือเชื่อ ความเหมาะเจาะของอวัยวะเล็ก ๆ น้อย ๆ ของสัตว์ที่กล่าวถึง เช่น ปีก ขน ลูกนัยน์ตา แขน ขา จะงอยปาก ฯลฯ รวมถึงองค์ประกอบของพืช เช่น กลีบดอกไม้ หนาม ใบ รากใบ สีสันของสิ่งเหล่านั้น ฯลฯ รายละเอียดต่าง ๆ มีมากจนเกินบรรยายหรือหาก บรรยายก็อาจจะไม่เท่าความรู้ซึ้งที่ได้เห็นเองจากการเฝ้ามองไม่ว่าจากของจริงหรือ โดยผ่านสายตาของช่างภาพที่มีความคิดสร้างสรรค์นำเสนอ ออกมาในรูปของสารคดีดังกล่าวข้างต้น เพื่อสรุปให้สั้นก็คือความสมดุลนี้มีอยู่ทุกหน ทุกแห่งและเพื่อตอกย้ำเรื่องนี้ให้เห็นเด่นชัดเราคงต้องดูความแปรปรวนในความสมดุลนี้กันเป็นตัวอย่างเพิ่มเติมก่อนจะเข้าเรื่องของมนุษย์เราเอง

คุณผู้อ่านทราบไหมว่าทำไมเราถึงต้องมีสัตวแพทย์ คำตอบก็คือเพราะเราเอาสัตว์มาเลี้ยงนะซิ นอกจากเอามา เลี้ยงที่บ้านแล้วเรายังนำมาเลี้ยงอีกใน 2 แบบ คือ

ก. เลี้ยงในสวนสัตว์

ข. เลี้ยงในฟาร์มเพื่อทำธุรกิจ

การที่มนุษย์นำสัตว์มาเลี้ยงนั้น เป็นการเริ่มก่อความกระทบกระเทือนต่อความสมดุลของสัตว์เหล่านั้นทันที ความแปรปรวนเหล่านี้จะเริ่มสะสมจนในที่สุดสัตว์เลี้ยงทั้งในบ้าน ในสวนสัตว์ และในฟาร์มก็เริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บประหลาดเกิดขึ้น เลยต้องอาศัยวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีมาแก้ไขซึ่งการแก้ไขนั้นไม่ได้ประสบแต่ความสำเร็จโดยง่าย

แต่กลับเป็นการผลักภาระปัญหาโรคภัยไข้เจ็บนั้นให้กลับไปที่มนุษย์เองในที่สุด เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะ การใช้ยา เร่งการเจริญเติบโตในรูปของฮอร์โมนและอื่น ๆ หรือยาที่ทำให้เนื้อมีสีแดงสดน่ารับประทานมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดสภาวะสิ่งตกค้างในสัตว์ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์ในฟาร์มธุรกิจ จึงต้องมีการออกกฎเกณฑ์ เรื่องควบคุมสารเคมีที่อาจจะตกค้างนั้นว่าจะต้องไม่เกินเท่าใดจึงจะไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ นอกจากนั้นมนุษย์เองยังได้บุกรุกทำลายพื้นที่อยู่ของสัตว์ต่าง ๆ ที่อยู่ในป่าทำให้สัตว์เหล่านี้สูญพันธ์มากมายส่วนที่ปรับตัวได้ในที่สุดก็มาก่อเรื่องให้มนุษย์ในเมืองไม่สิ้นสุด ฉะนั้นจึงต้องมีการผลิตและสร้างอาชีพเฉพาะขึ้นมาที่เรียกว่า สัตวแพทย์เพื่อดูแลปัญหาเหล่านี้ โดยเฉพาะ หากท่านผู้อ่านจะติดตามข่าวเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของสัตว์และการกระทบ กระทั่งระหว่างมนุษย์กับสัตว์เหล่านี้และรวบรวมเข้าเล่มเป็นข้ออ้างอิงควบคู่กันไปกับข้อเขียนในบทนี้ก็จะดีไม่น้อย เป็นการจุดประกายความคิดและเข้าใจปัญหาโดยรวมได้เป็นอย่างดี ฉะนั้นในความเป็นจริง สัตวแพทย์ไม่ได้มีไว้เพื่อทำให้ความสมดุลที่มีอยู่แล้วในสัตว์กับสิ่งแวดล้อมของสัตว์เหล่านั้นดีขึ้น แต่มีหน้าที่หลักใหญ่ คือแก้ไขผลที่เกิดจากความแปรปรวนและยังต้องเพิ่มความพยายาม ศึกษาสมดุลในธรรมชาติที่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันเองได้ทำลายไปก่อนที่เราเองจะรู้ว่าสมดุลที่แท้จริงนั้นคืออะไร คำว่า Normal Habitat ซึ่งหมายถึงสภาวะธรรมชาติที่ควรจะเป็นจึงถูกบัญญัติขึ้นเพื่อใช้เรียกขานเกี่ยวกับกรณีนี้ โดยเฉพาะ เพราะเราเริ่มคำนึงถึงชีวิตความสมดุลของสัตว์เหล่านี้นี่เอง

หากสัตวแพทย์อยากทราบว่าทำอย่างไรหมีแพนด้าถึงจะอยู่รอดได้และตั้งครรภ์เพื่อสืบสายพันธ์ต่อไป สัตวแพทย์เหล่านั้นจะต้องศึกษา Normal Habitat ของหมีแพนด้าที่อยู่ในป่าจริง ๆ มีสารคดีที่โด่งดังเรื่องหนึ่งชี้ให้เห็นความมานะพยายามของนักวิทยาศาสตร์หญิงคนหนึ่งซึ่งไป

อาศัยกินนอนอยู่กับ ลิงชิมแพนซีในทวีปแอฟริกาเพื่อศึกษา Normal Habitat ของลิงชิมแพนซีเหล่านี้เพื่อเข้าใจเรื่องดุลยภาพเท่านั้นเอง ฉะนั้น เมื่อมนุษย์ไม่ทำสิ่งต่อไปนี้เราก็คงไม่ต้องมีสัตว์แพทย์กัน คือ

1. ไม่นำสัตว์มาเลี้ยงและทำฟาร์ม
2. ไม่บุกรุกทำลายดุลยภาพของป่าและสัตว์

แต่ด้วยการพัฒนาทางด้านสังคมของมนุษย์ ทำให้เราหลีกเลี่ยงไม่พ้นที่จะต้องมายืนอยู่ ณ จุดนี้เพราะขนาด ของสังคมที่โตขึ้นย่อมทำให้เกิดความต้องการ โปรตีนจากเนื้อสัตว์มากมายต่อวันและเป็นผลให้เกิดการกระตุ้นการทำฟาร์ม การพินิจพิเคราะห์เพื่อหาข้อเท็จจริงเหล่านี้ก็เพียงเพื่อกำหนดแนวทางของการพัฒนาต่อไปในอนาคตว่า จะไปทิศทางใด งานของสัตวแพทย์ยุคปัจจุบันและอนาคตจะดูโดดเด่นมากขึ้น โดยเฉพาะในการแสดงความสามารถโดยตรงที่จะต้องศึกษาดุลยภาพและความเป็นอยู่ของสัตว์เพื่อ

1. ป้องกันการสูญเสียพันธุ์สัตว์ที่หายากและเฝ้าระวังสัตว์อื่น ๆ ไม่ให้มีปัญหาแบบเดียวกันเกิดขึ้น

2. ศึกษาและดูแลสัตว์ที่กำลังจะสูญพันธุ์เหล่านั้นในสวนสัตว์เพื่อเพาะพันธุ์กลับขึ้นมาใหม่ไม่ว่าจะใช้เทคโนโลยีซับซ้อนเท่าใดก็ตาม

3. พยายามส่งลูกสัตว์เหล่านั้นกลับสู่ธรรมชาติ เช่น โครงการที่คอยดูแลลิงอุรังอุตังของประเทศมาเลเซีย เป็นต้น

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ หากจะนำไปเทียบเคียงกับปัญหาของพืชพันธุ์ที่เป็นทั้ง ไม้ดอก ไม้ผลรวมถึงไม้เนื้อแข็ง อย่างเช่นไม้สักของไทยเราก็จะเห็นข้อเปรียบเทียบเช่นเดียวกัน เดิมทีเผ่าพันธุ์ของพืชต่างมีดุลยภาพในตัวแต่ต้อง ถูกทำลาย ลงเพราะความต้องการการบริโภคของมนุษย์ในการที่จะต้องทำไร่ทำสวนซึ่งต้องมีการใส่ปุ๋ย และยา ฆ่าแมลงจนสภาพของดินเสียหาย ตอนนี้จึงต้องกลับมาศึกษาสภาพดินที่สมดุลกันใหม่และ

ต้องศึกษาการรักษา ต้นน้ำลำธาร และ ระบบกักเก็บน้ำ ที่เป็นแหล่งย่อย ๆ เลียนแบบธรรมชาติในอดีตขึ้นมาใหม่การศึกษาการทำไร่ ทำสวน ก็เริ่มเอาวิธีการธรรมชาติที่เป็นการใช้พืชไร่ผสมและต้นไม้ผสมเบญจพรรณมารวมกันตามแบบ ธรรมชาติ และโดยความเป็นจริงการศึกษาระบบนิเวศน์ที่กำลังเป็นที่นิยมในขณะนี้ของหน่วยงาน NGO ก็คือการศึกษา ปัญหาพันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์ทั้งสัตว์บกและสัตว์น้ำในเชิงสัมพันธ์ในภาพรวมนั่นเอง หากข้อเท็จจริง เหล่านี้ ไม่เป็นที่น่าสนใจสำหรับผู้อ่าน ผู้เขียนใคร่ขอให้ปรับเปลี่ยนความสนใจใหม่เพราะการให้ความสนใจ และ เอาใจใส่ อย่างต่อเนื่องในเรื่องเหล่านี้เป็นหลักสำคัญในการเข้าใจเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ที่อาจจะนำพาคุณผู้อ่าน เข้าสู่ระดับความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพมากขึ้นโดยเฉพาะที่เกี่ยวกับผิวหนัง ผม และเล็บ

ผู้เขียนขอให้ท่านผู้อ่านซึมซับความเป็นจริงที่กล่าวข้างต้น และลองหันมาทบทวนกับปัญหาของมนุษย์โดย ตรง คำถามที่ผุดขึ้นมา คือ

1. มนุษย์ไม่ได้กำลังสูญพันธุ์ไม่ใช่หรือแต่กำลังขยายจำนวนมากขึ้นซึ่งต่างจากการสูญพันธุ์ที่เป็น ปัญหาเฉพาะ ของสัตว์และพืชบางชนิดเท่านั้น

2. มนุษย์สะดวกสบายมากขึ้นและอายุยืนมากขึ้น

3. เรามีเทคโนโลยีไปนอกโลกได้ เรามีอินเตอร์เน็ต เรามีคอมพิวเตอร์

เมื่อเป็นเช่นนั้นไม่เห็นจะมีผลเสียหายอย่างไร ในสภาวะสังคมปัจจุบันไม่เห็นมีความแปรปรวนอย่างไรใช่ไหม คำถามทั้ง 3 ข้อ หรือมากกว่านั้นก็ตามนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ผู้เขียนจะลองตอบปัญหานี้ดู แต่ก่อนอื่น หากเราลองมามองดูว่ามนุษย์กำลังจะสูญเสียความเป็นอิสระในการปรับตัวให้เข้ากับ Normal Habitat ของตัวเอง (ผู้เขียนเองก็ไม่สามารถ

บอกได้ว่าอะไรคือ Normal Habitat ของมนุษย์ หากไม่เริ่มที่จะคิดและสนใจ ตั้งแต่บัดนี้) ทำไมจะต้องสูญเสียความเป็นอิสระที่จะอยู่ตาม Normal Habitat ของตัวเอง ก็เพราะสังคมมีแต่ การ อุปโภค บริโภคโดยอาศัยรูปแบบของสังคมที่ต้องการให้มนุษย์เราอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นเมืองซึ่งง่ายต่อการโฆษณา การสื่อสาร การตลาด การจัดการทางสังคมและธุรกรรมอื่น ๆ ทุกเช้า กลางวัน เย็น เราทำตามอย่างกัน เพราะถูกกำหนดให้คิดคล้ายกัน พูดคล้ายกัน และทำคล้ายกัน หากสังคมเช่นนี้ไม่ใช่สังคมที่สมบูรณ์จริง ๆ แล้ว จะเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างมาก เพราะหากสักวันหนึ่งจุดที่ไม่สมดุลซึ่งเป็นข้อบกพร่องในสังคมเช่นนี้เกิดเป็น ข้อผิดพลาดขึ้นมาจะต้องเกิดความสูญเสียอย่างมากกันทั้งระบบ และในกรณีนี้ไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่น่าประหวั่นพรั่นพรึงตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์เท่านั้น แต่ผู้เขียนหมายถึงภัยมืดหรือภัยเย็นที่เกิดขึ้นแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัวทีละเล็ก ละน้อย และค่อย ๆ สะสมเพิ่มขึ้น เช่น ขณะนี้เรามีความเป็นห่วงเป็นใยว่าเชื้ออสุจิของผู้ชาย ทั่วโลกกำลังมีจำนวนลดลงอย่างน่าใจหาย สุภาพสตรีที่มีบุตรยากกำลังมีจำนวนเพิ่มขึ้น โรคภูมิแพ้ เช่น โรคหอบหืด มีอุบัติการเกิดสูงขึ้นเกือบ 10 เท่าในประเทศอังกฤษ ขณะเดียวกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงโรค มะเร็งต่าง ๆ ก็มีมากขึ้นเป็นลำดับโดยไม่มีเหตุผล ผู้เขียนจึงใคร่ขอชี้นำและขอเบรคอยู่ตรงนี้เพื่อนำสู่ประเด็นใหม่ให้ขบคิดหากท่านผู้อ่านท่านใดสนใจเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพกับมลภาวะก็สามารถข้ามไปอ่านในบทความคิดสร้างสรรค์และผลงานของคนดีที่น่าพูดถึงได้ก่อนเลย (โปรดดูสารบัญ)

ประเด็นใหม่ที่จะพูดถึงก็คือนอกจากการที่สังคม กลายเป็นสังคมเมืองง่ายต่อการทำธุรกรรมส่งผลให้ สมาชิกในสังคม คิด พูด และทำคล้ายกันเป็นส่วนใหญ่แล้ว เมื่อกลับมาถึงปริมาณของการบริโภคจะเห็นว่าทรัพยากรที่จะต้องใช้เพื่อการบริโภคทั้งกินและใช้จะถูก กระทบอย่างแน่

นอน

ในส่วนของการกินรูปแบบของสังคมที่จะต้องมีการกินเหมือนกัน อยู่เหมือนกันเป็นสังคมใหญ่นั้น เป็นรูปแบบสังคมที่เกื้อหนุนระบบการทำธุรกรรมเกี่ยวกับสัตว์ คือ การทำฟาร์มเกี่ยวกับพืช คือการทำไร่และทำสวน ซึ่งได้กล่าวในข้างต้นของบทนี้ หากระบบการทำฟาร์ม ทำไร่ทำสวนที่กล่าวข้างต้นนั้นมีโอกาสผิดพลาด เช่น ไม่มีการดูแล การเลี้ยงโคนม โคเนื้อ ฟาร์มสุกร ฟาร์มไก่ ฟาร์มกุ้งหรือพืชผัก ผลไม้ต่าง ๆ ให้ดีแล้ว จะส่งผลต่าง ๆ ถึงมนุษย์อย่างมากมายแน่นอน อย่างเช่น กรณีเชื้อไวรัสในไก่ ที่ระบาดสู่มนุษย์และทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตใน ฮ่องกงเมื่อ 2 ปีที่ผ่านมาและเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรควิกลจริตของวัวที่ติดมากับเนื้อวัวในประเทศอังกฤษก็เป็น ตัวอย่างที่ชัดเจนอีกอันหนึ่ง (ขณะที่กำลังเขียนต้นฉบับอยู่นี้ เมษายน 2542 ก็กำลังมีเหตุการณ์อย่างเดียวกันกำลังเกิดกับการเลี้ยงสุกรในประเทสมาเลเซีย สุกรเป็นจำนวนมากติดเชื้อไขสมองอักเสบและด้วยความเป็นห่วงว่าจะมีการ แพร่กระจายของเชื้อโรคไปสู่คน จึงได้มีการทำลายสุกรเหล่านี้เป็นจำนวนแสนตัว รวมถึงการงดการแข่งม้าเพราะ กลัวว่าจะมีม้าบางตัวได้รับเชื้อไวรัสไปแล้วและสามารถติดต่อมายังคนขี่ม้าได้)

ในส่วนของการบริโภคใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เรามีความต้องการมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การต้องการน้ำมันมากขึ้น ต้องการแร่ธาตุในดินมากขึ้น เพราะได้มีการปฏิวัติอุตสาหกรรมในการผลิตรถยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า แอร์คอนดิชั่น ฯลฯ เพื่อสนองต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคมแบบใหม่อย่างไม่เคยมีมาก่อนในอดีต ทำให้เกิด ความผิดพลาดที่เห็นชัด 1 ประการและที่น่ากลัวกังวลขึ้นอีก 1 ประการดังนี้คือ

1. เกิดการเพิ่มจำนวนของสารตกค้างที่ทำลายชั้นโอโซนให้บางลงอย่างชัดเจน

2. เกิดความกังวลขึ้นมาว่า การวิวัฒนาการของพืช สัตว์และมนุษย์ที่อาศัยสิ่งแวดล้อมบนผิวเปลือกโลกภายนอกเท่านั้น มาเป็นเวลานับล้าน ๆ ปี ซึ่งในช่วงเวลาที่ผ่านมานั้น จะอาศัยเปอร์เซ็นต์ของแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีอัตราส่วนคงที่และอยู่ในเกณฑ์ปกติไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เพราะไม่มี การขุดเจาะ ทำเหมืองแร่กันเป็นขนานใหญ่ เหมือนกับปัจจุบันที่เกือบจะเป็นการผลิกฟ้าผลิกแผ่นดินกันเลยทีเดียว ทำให้ขณะนี้พืช สัตว์ และมนุษย์ต้องมาประสบกับสภาวะพลิกฟ้า พลิกดินที่กล่าวนี้ คือมีสสารที่เป็นแร่ธาตุต่าง ๆ เริ่มมีเปอร์เซ็นต์ที่ผันแปร มากขึ้นในบางชนิด และน้อยลงอย่างกระทันหันในบางกลุ่มจากการทำเหมืองแร่เหล่านี้ เช่น ทองแดง สังกะสี โครเมียม แคดเมียม แมงกานีส ตะกั่ว ทองคำ ดีบุก ฯลฯ ซึ่งมีมากมายเหลือคณานับที่จะกล่าว ในที่นี้ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อมนุษย์ในทางใด ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตยังเป็นที่ขบคิดกันอย่างน่าพรั่นพรึงที่เป็น ห่วงอย่างมากก็คือน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเป็นโรคภัยไข้เจ็บที่เรื้อรังต่างๆรวมถึงการเป็นมะเร็งที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้

ในส่วนของการดูแลรักษาสุขภาพนั้น หากเราไม่มีความแปรปรวนและยังคงความสมดุลอยู่ย่อมแน่นอน ที่ปัญหาสุขภาพจะมีน้อยกว่าในปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพที่เกิดจะเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล เช่น การเกิดอุบัติเหตุและการ ติดเชื้อโรคที่ได้มาจากการกระทำต่อกันระหว่างพืช เชื้อจุลินทรีย์ สัตว์และมนุษย์ตามความเป็นไปของระบบนิเวศน์ ซึ่งในยุคก่อนที่เรายังไม่มีความรู้ชัดเจนก็จะเห็นว่า เรื่องการติดเชื้อนี้เป็นเรื่องใหญ่ แต่หากเรามีความรู้ในระบบ สมดุลที่ดีแล้วเราก็สามารถหาวิธีแก้ปัญหานั้นได้ คล้ายการถูกงูมีพิษกัดก็สามารถนำวัคซีนมาใช้ให้เกิดผลในทางรักษาโรคได้ ส่วนปัญหาสุขภาพที่เป็นกันมากก็จะเห็นเฉพาะเมื่อมีภัยธรรมชาติอย่างรุนแรงเท่านั้น ซึ่งการพัฒนาเทคโนโลยีทางการสื่อสาร การเก็บข้อมูลเพื่อวิเคราะห์อย่างละเอียดก็จะสามารถทำให้เราหลีกเลี่ยงปัญหา

นั้นๆได้ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความผิดสมดุลที่มนุษย์ก่อให้เกิดขึ้นจะมีให้เห็นเพียงเล็กน้อย ในทางตรงกันข้ามสำหรับ สังคมในปัจจุบันที่เราได้ก่อให้เกิดสภาวะความแปรปรวนมากมาย โดยรู้เท่าไม่ถึงการทำให้เกิดมลภาวะที่มีอันตราย ต่อสุขภาพของมนุษย์ตลอดชั่วชีวิตของคนคนหนึ่งติดต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จึงสมควรจะต้องพิจารณาให้เข้าใจ และหาทางหยุดยั้ง การดูแลปัญหาสุขภาพเหล่านี้แน่นอนจะต้องอาศัยการแก้ปัญหาในเรื่องของความคิดเป็นอันดับแรก ทำให้เราพร้อมที่จะนำเอาความคิดแปรเปลี่ยนเป็นการปฏิบัติทำให้เกิดสังคมที่ยึดมั่นในหลักดุลยภาพดังที่จะได้ กล่าวต่อไปในหนังสือเล่มนี้ ขณะเดียวกันโรคภัยไข้เจ็บที่ได้เกิดขึ้นแล้วก็คงต้องการการรักษา ซึ่งคงจะต้องใช้การสังเกตดูอย่างถี่ถ้วนที่จะนำเอาสารชีวโมเลกุลเชื้อจุลินทรีย์หรือสมุนไพรที่มีอยู่ในธรรมชาติที่เชื่อว่าต้องมีพันธะเกื้อกูลกันอยู่มาปรับใช้ให้เหมาะสม การจะมุ่งเน้นการใช้สารเคมีสังเคราะห์ซึ่งมีประสิทธิภาพมากแต่อย่างเดียวนั้นจะเป็นการละทิ้งแนวความคิดเกี่ยวกับ ความสมดุลที่มีอยู่ในตัวมนุษย์และธรรมชาติที่คอยเกื้อหนุนกัน ทำให้เกิดโทษมากกว่าจะเป็นผลในทางบวก ควรจะสำนึกอยู่เสมอว่า การวิวัฒนาการที่เป็นมาโดยพร้อมเพรียงกันของสัตว์เซลล์เดียว พืช สัตว์ และ มนุษย์ เป็นเวลานับเป็นแสนเป็นล้านปีนั้นยังรอคอยการวิเคราะห์ ให้รู้กระจ่างว่าความจริงนั้นมีความลึกซึ้งมากกว่าสารเคมีสังเคราะห์ที่อาจใช้เวลาศึกษาและค้นคว้าอย่างนานที่สุดก็ไม่เกินหนึ่งชั่ว อายุคน การค้นหาความสมดุลที่เราอาจจะต้องพึ่งพาสารจากธรรมชาติเช่นจากสมุนไพร โดยอาศัยวิถีทาง ทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัยก็คงจะสามารถทำได้ไม่ยากหรืออย่างน้อยก็ไม่เกินความสามารถของมนุษย์ไปได้ แต่ปัญหาขณะนี้มีอยู่ว่า

1. เราได้ก่อความแปรปรวนทั้งแก่สายพันธุ์พืช สัตว์ และ สภาวะสมดุลของเปลือกโลกที่มีแร่ธาตุต่างๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นเกือบหมดแล้ว

จึงเป็นที่น่าห่วงใยว่า หากไม่รีบเร่งรักษาพันธุ์พืชพันธุ์สัตว์ที่ยังหลงเหลืออยู่ ในขณะนี้การธำรงไว้ซึ่งแหล่งธรรมชาติที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญก็จะไม่เกิด ทำให้เสียโอกาสที่สำคัญไปได้ด้วยเหตุนี้ จึงเริ่มมีความสนใจที่จะพูดกันถึงเกี่ยวกับสิทธิบัตรและทรัพย์สินในพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์จนกระทั่งถึงพันธุ์ของ จุลินทรีย์ เช่น เชื้อแบคทีเรีย และ เชื้อราดังกรณีที่ไทยมีข้อพิพาทกับมหาวิทยาลัยในอังกฤษเกี่ยวกับพันธุ์เชื้อราที่พบ ในอ่าวไทยเมื่อเร็ว ๆ นี้

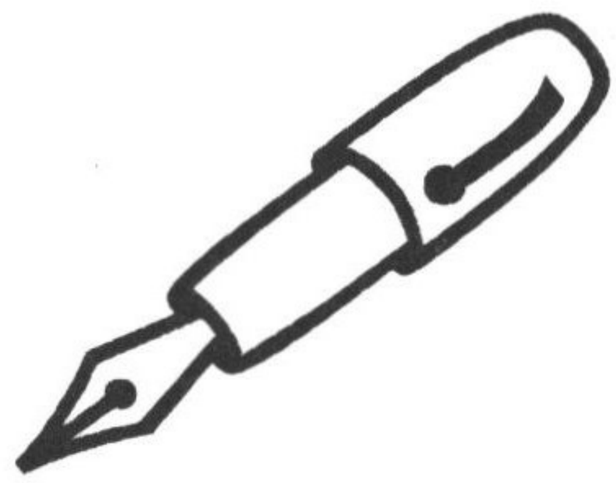
2. นอกจากนั้นเรายังได้ดำเนินนโยบายผิดพลาดโดยพึ่งพิงอาศัยยาที่เกิดจากสารเคมีสังเคราะห์มานานซึ่งถึง แม้จะก่อประโยชน์อย่างเห็นได้ชัดเจนก็จริง แต่ประโยชน์ที่เกิดเป็นประโยชน์ที่เกิดจากการทดลองดูผลในระยะสั้น ที่เรียกว่าสั้น นั้นคือสั้นกว่าการวิวัฒนาการของระบบนิเวศน์ทั้งระบบ กล่าวคือ สารตกค้างจากการผลิตยา การใช้ยา การขับถ่ายยา และการขจัดของเสียที่เกิดจากยานั้นต้องมีผลต่อดินต่อพืช ต่อจุลินทรีย์ ต่อสัตว์เล็กสัตว์น้อย และรวมกระทั่งถึงมนุษย์อีกด้วย ข้อโต้แย้งคงต้องมีในข้อคิดเห็นนี้ แต่ผู้เขียนใคร่ขอให้พิจารณาในแง่ที่ว่า ยาที่เกิดจากสาร เคมีสังเคราะห์เหล่านี้ที่สุดแล้วก็หมดความสำคัญไปทีละเล็กละน้อยและต้องมีตัวใหม่เข้ามาทดแทนอยู่สม่ำเสมอ ความนิยมยาที่เป็นเคมีสังเคราะห์นี้เกิดขึ้นมาก็เพราะระบบเอื้อผลประโยชน์ที่ให้กับการค้นคว้าวิจัย เพราะมีการเปิด ช่องให้มีการจดสิทธิบัตรคุ้มครองผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นมาเป็นระยะเวลานาน ๆ ในทางตรงกันข้ามสารที่พบ โดยธรรมชาติกลับไม่ให้มีการจดสิทธิบัตรซึ่งทำให้ไม่คุ้มกับการลงทุนค้นคว้า หรือนำออกจำหน่ายทั้งสองนโยบาย ที่ขัดกันและเอื้อประโยชน์ต่อสิ่งที่ไม่บังควรนั้น ทำให้การทุ่มเททรัพยากรที่มีอยู่ลงไปกับการลงทุนทางด้าน สารเคมีสังเคราะห์นั้นเป็นไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และก่อให้เกิดความแปรปรวนอย่างใหญ่หลวงในสังคมปัจจุบันของมนุษย์

3. การจัดองค์กรเพื่อดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของมนุษย์ในสังคม ได้ถูกกำหนดอย่างแน่ชัด และ สืบทอด กันมายาวนานเป็นเวลากว่า 200 ปี ตั้งแต่เริ่มมีการใช้วิทยาศาสตร์เต็มรูปแบบมาเป็นรากฐานของวิชาแพทย์สมัยใหม่ มีการเชื่อมโยงวิชาเคมี ชีวะ ฟิสิกส์ เข้าด้วยกัน ซึ่งโดยเริ่มแรกก็นับเป็นสิ่งมหัศจรรย์ล้ายคและในบางแง่มมก็ยังเป็นอย่แม้ในปัจจุบัน เช่น ความสามารถในการโคลนนิ่ง การผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ การแปลงเพศ การใช้คอมพิวเตอร์ในการวินิจฉัยโรค ฯลฯ แต่สิ่งที่ผิดพลาดก็คือความเข้าใจในระบบนิเวศน์วิทยาในเชิงสัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์ สัตว์ พืช และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพไม่ได้รับการสนใจเท่าที่ควร เพราะการปฏิวัติอุตสาหกรรม เกษตรกรรม การทำ ฟาร์มและเกษตรกรรมแบบแมคโครเป็นสิ่งที่ปิดกั้นความเข้าใจและสนใจเรื่องระบบนิเวศน์นี้ ทั้งๆที่เป็นเรื่องสำคัญที่เป็นรากฐานทำให้เกิดความกระจ่างเกี่ยวกับความแปรปรวนในดลยภาพว่า อาจจะมีผลต่อสุขภาพของมนุษย์ได้รวมถึง วิชาสถิติ , ระบาดวิทยา และพิษวิทยาที่ต้องการการเก็บข้อมูลอย่างมากมายและเป็นปัจจัยสำคัญ สำหรับการทำความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีดุลยภาพ กลับไม่ได้รับความนิยมจากนักเรียนแพทย์ที่ กลับไปสนใจแต่เรื่องที่เป็น เทคโนโลยี ในเชิงรายละเอียดซึ่งสามารถสร้างความตื่นเต้นให้เห็นทันทีทันควันเท่านั้น

ผู้เขียนได้ลองชักนำให้ผู้อ่านขบคิดปัญหาที่กว้างขวางเพียงเพื่อจะชี้ให้เห็นความเกี่ยวเนื่องกันของสภาวะความแปรปรวนต่าง ๆ ที่มนุษย์กำหนดขึ้นโดยทุกจังหวะย่างก้าวนั้น เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลต่อเนื่องกันจนกระทั่งเกิด สังคมปัจจุบัน ที่เรากำลังอยู่กันนี้ เมื่อเริ่มเข้าใจกับเนื้อหาที่ได้แสดงไว้คำตอบสำหรับข้อคิดเห็นในเชิงคำถามที่ทิ้งไว้ในช่วงต้นของเนื้อความ ในบทนี้ก็น่าจะมีคำตอบดังต่อไปนี้คือ

จริงอยู่เรามีประชากรมากขึ้น มีความเป็นอยู่สุขสบายมากขึ้น และ

มีอายุยืนยาวมากขึ้น รวมถึงเรามีเทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์ที่สูงส่ง และเทคโนโลยีด้านอื่น ๆ อีกมากมาย และเพราะข้อดีเหล่านี้นี่เองที่ทำให้เราควรจะหยุด คิดพิจารณาและหาหนทางการก้าวย่างต่อไปที่ฉลาดขึ้นอีก รอบรู้มากขึ้นอีกและที่สำคัญคือรอบคอบกว้างขวางขึ้น อีกมาก ๆ เพราะเราสามารถใช้บุคคลากรที่มีทั้งคุณภาพและจำนวน เพื่อที่จะใช้เทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์ที่เก็บข้อมูลได้มหาศาลและแลกเปลี่ยนข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวางครอบคลุมไปทั่วทั้งโลกเรามีศักยภาพที่เต็มเปี่ยมพร้อมพอที่จะรองรับกับแนวคิดที่กว้างขวางดังกล่าวข้างต้น เราควรจะมาช่วยกันทำความเข้าใจเรื่อง Normal Habitat ของมนุษย์และแก้ไขการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างพืช สัตว์ สิ่งแวดล้อมและมนุษย์เพื่อผลพวงที่สำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์โดยตรงโดยยึดหลักทฤษฎีความสมดุลและความแปรปรวนเราเคยทำได้แล้วกับ ความเข้าใจและการศึกษาเกี่ยวกับภูมิอากาศการเปลี่ยนแปลงของลมพายุ การใช้ดาวเทียมสแกนผิวทั่วโลกเพื่อให้เข้าใจสภาพภูมิอากาศ ขณะนี้เราควรจะใช้เทคโนโลยีและความสามารถเหล่านั้นทุ่มเทให้ประจักษ์กับสุขภาพของ มนุษย์ด้วยเช่นกัน.....





ผลงานของคนดีที่หน้าพูดถึง

ผลงานของคนดีที่น่าพูดถึง

จากบทความที่แล้วที่ผู้เขียนได้ชักนำว่าเราควรจะใช้ความสามารถของมนุษย์ที่เก่งขึ้นมากในสมัยปัจจุบันรวมทั้งเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีอื่น ๆ มาประสานร่วมมือกันเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์ในยุคใหม่ที่กำลังจะมาถึง

ผู้เขียนจึงอยากเพิ่มเติมผลงานที่มีนักวิทยาศาสตร์เก่ง ๆ ทั่วทุกมุมโลกได้พยายามวิเคราะห์และเก็บข้อมูลที่ สำคัญต่าง ๆ ซึ่งพอจะเข้าเรื่องกับสิ่งที่เราได้บันทึกความคิดเห็นไว้ในบทแรก ๆของหนังสือเล่มนี้ คือสภาวะความแปรปรวนและดุลยภาพของโลกที่มีต่อพืช สัตว์ มนุษย์และจุลินทรีย์ ต่าง ๆ โดยนำมาสรุปและบันทึกเพิ่มเติม

ข้อสงสัยที่ว่าความแปรปรวนที่เกิดขึ้นกับโลกนี้เป็นจริงหรือไม่ คงไม่ต้องพูดถึงกันอีกแล้ว หากท่านผู้อ่านจะสามารถทำความเข้าใจและติดตามบทความในบทนี้จนจบ นักวิทยาศาสตร์เก่ง ๆ ได้ตระหนักใน

ความแปรปรวนนี้อย่างยิ่งและในขั้นนี้นักวิทยาศาสตร์เหล่านั้นกำลังหาวิธีที่จะบันทึกความเปลี่ยนแปลงหรือความแปรปรวนกันอย่างหามรุ่งหามค่ำเพื่อจะทำประโยชน์ให้ได้มากที่สุด ขณะนี้สิ่งที่น่าสนใจก็คือนักวิทยาศาสตร์จำนวนมากพยายามที่จะคิดหาวิธีที่เรียบง่าย โดยอาศัยสัตว์เล็กสัตว์น้อยเป็นผู้ช่วยในการหาข้อมูลเกี่ยวกับ ความแปรปรวนของสารมลภาวะที่เกิดขึ้นบนพื้นโลกเช่น ข้อมูลที่เราทราบว่าบรรยากาศในเมืองกำลังมีมลภาวะมากน้อยเท่าใดและมีสารโลหะหนักอะไร บ้างที่อาจเป็นอันตรายต่อมนุษย์และประชาชนในเขตเมือง ความเปลี่ยนแปลงของมลภาวะเหล่านี้จะต้องเฝ้าระวังอย่างไรและมีมาตรการอย่างไรที่จะนำมาใช้ให้ได้ผล เราอาจจะหาวิธีดักเก็บอากาศ หรือกรองเอาฝุ่นตามท้องถนนหรือตามตึกรามบ้านช่องและท่อไอเสียของรถยนต์มาศึกษาก็ได้ ซึ่งก็มีคำตอบดายดื่นให้เห็นกันทั่วไป แต่ข้อมลจากการวิจัยเหล่านี้ไม่ได้บ่งชี้ให้เราเข้าใจว่ามลภาวะสารพิษเหล่านั้นจะซึมเข้าไปในร่างกายมากน้อยเท่าใดและจะก่อปัญหาอย่างไรบ้างและนี่เป็นจุดอ่อนทำให้ผู้ที่ไม่สนใจเกี่ยวกับสภาพมลภาวะสามารถนำไปเป็นข้อโต้แย้งว่าไม่เห็นจะเป็นอะไร ถึงแม้จะมีมลภาวะในอากาศและในสิ่งของต่าง ๆ ที่เราเก็บมาวิจัยแต่พิสูจน์ไม่ได้ว่าได้มีการซึมผ่าน และสะสมในร่างกายมากน้อยเพียงใดจึงได้มีความพยายามที่จะลองหาวิธีที่จะกระตุ้นให้ประชาชนทุกคนตระหนักถึงภัยมืดอันนี้ให้กระจ่างมากขึ้น โดยอาศัยสัตว์และพืชที่อาศัยอยู่ร่วมกันใน สิ่งแวดล้อมของมนุษย์จริง ๆ มาเป็นตัวบ่งชี้ว่าสิ่งต่างๆได้เปลี่ยนไปแล้วสารมลภาวะได้มีการสะสมในสิ่งมีชีวิตจริงๆและจะก่อให้เกิดปัญหาถึงมนุษย์ในที่สุด เช่น กลุ่มนักวิทยาศาสตร์ของนายชิลด์ เดอร์แมน (Schilderman PA) และพวกได้พยายามพิสูจน์ว่าสารอันตรายต่าง ๆ ในมลภาวะของอากาศนั้นจะสามารถซึมผ่านเข้า

ไปในร่างกายของสิ่งมีชีวิตได้จริง โดยเก็บตัวอย่างของอากาศในกรุงอัมสเตอร์ดัมประเทศเนเธอร์แลนด์มาวิจัยตามปกติ นอกจากนั้นกลุ่มของนายชิลด์เดอร์แมนนี้ยังได้ตรวจสารพิษต่างๆ ในนกพิราบซึ่งได้จับมาจากบริเวณที่อยู่อาศัยในเขตเมืองทั้งใน ส่วนที่มีมลภาวะสูงมลภาวะปานกลางและในเขตที่มีมลภาวะน้อยเพื่อจะขอตรวจดูว่ามีสารตะกั่วและสารไฮโดรคาร์บอนที่เกิดจากควันไอเสียรถยนต์นั้นว่าจะมีส่วนสัมพันธ์กันหรือไม่ ก็ได้ รายงานผลที่ไม่น่าแปลกใจสำหรับผู้เขียน แต่สำหรับผู้อ่านอาจจะน่าสนใจมากก็คือ

1. สารตะกั่วในเลือดนกพิราบเหล่านี้จะสูงมาก

2. พบการผันแปรของสารพันธุกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งในตับและปอด

3. พบว่าสารสังกะสีกลับลดลง ซึ่งปกติสารสังกะสีจะเป็นตัวป้องกันภัยเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

กลุ่มของ ชิลด์เดอร์แมน จึงได้แนะนำว่าการใช้นกพิราบที่เราสามารถจะเลี้ยงในแต่ละบริเวณที่ต้องการตรวจวัดคุณภาพของอากาศอย่างสม่ำเสมอว่าสภาพมลภาวะเป็นอย่างไร ข้อมูลที่เก็บจากนกพิราบในแต่ละบริเวณ แต่ละช่วงเวลาจะสามารถบ่งชี้คุณภาพและความเปลี่ยนแปลงของมลภาวะจากอากาศได้เป็นอย่างดี ทำให้เราสามารถตัดสินใจได้ว่าจะใช้มาตรการอย่างไรจัดการกับสภาวะมลพิษในอากาศในเขตเมืองซึ่งอาจจะส่งผลต่อมะเร็งในตับและปอดของประชาชนในเมืองหลวงก็ได้ การวัดผลของมาตรการเหล่านี้ก็สามารถทำได้ง่ายและแม่นยำโดยอาศัยข้อมูลต่างๆจากนกพิราบเหล่านี้นี่เอง

ความคิดง่ายๆ ของกลุ่มนายชิลด์เดอร์แมนนี้ได้รับผลสำเร็จก็เพราะความตั้งใจ ขยันทำงานจากความคิดริเริ่มและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปธรรมและในที่สุดก็สามารถทำให้นกพิราบที่เป็นสัตว์ที่ถูกรังเกียจใน

เมืองหลวงกลายเป็นสัตว์ที่มีประโยชน์คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกับมนุษย์ในสังคมได้จึงต้องขอปรบมือให้กำลังใจกับผลงานวิจัยของนายชิลด์เดอร์แมนและพวก

ในประเทศเยอรมันนีก็มีแนวคิดที่คล้าย ๆ กันแต่เนื่องจากเป็นประเทศที่มี ตะไคร่มอสต์จับอยู่ทั่วไป ตามกำแพง ตามหิน ตามเปลือกต้นไม้ นักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งจึงศึกษาที่จะดูว่าจะเป็นไปได้หรือไม่ที่พืชเล็ก ๆ ที่ เรียกว่ามอสต์นี้จะสามารถบ่งบอกถึงสภาพมลภาวะของสารพิษในเมืองหลวงอย่างเช่น นกพิราบของกลุ่มที่ทำวิจัยในกรุงอัมสเตอร์ดัมกลุ่มของคุณมาร์เกิร์ต (Markert B) และพวกสามารถยืนยันได้ว่าต้นมอสต์เล็ก ๆ เหล่านี้สามารถ ใช้เป็นประโยชน์ได้เพราะสารพิษต่าง ๆ นั้นมีการสะสมอยู่ในต้นมอสต์เล็ก ๆ นี้ซึ่งมีค่าสัมพันธ์กับสภาพอุตสาหกรรมในเมืองนั้น ๆ โดยได้วัดสารแคดเมียม โครเมียม เหล็ก ทองแดง นิเกิล แต่มีข้อเสียที่การทดลองชนิดนี้ไม่ สามารถวัดมลภาวะของสารตะกั่วได้เพราะมอสต์ไม่สะสมตะกั่วในตัวเอง งานนี้ได้นำเสนอให้กับกลุ่มประเทศ ในยุโรปที่กำลังสนใจเกี่ยวกับมลภาวะของสารโลหะหนักต่าง ๆ

ในสองตัวอย่างที่อ่านดูเหลือเชื่อนั้น เป็นข้อพิสูจน์ได้ว่าหลายประเทศกำลังมีความเป็นห่วงเป็นใยสภาวะมลพิษในเมืองและต้องพยายาม ที่จะพิสูจน์ให้ได้ว่ามีผลต่อสิ่งมีชีวิตจริงและจะหาวิธีเก็บข้อมูลเหล่านี้ได้ซ้ำบ่อย ๆ เพื่อติดตามให้ละเอียดมากขึ้นโดยพึ่งพิงระบบนิเวศน์วิทยามาเป็นตัวช่วยเหลือ แต่แน่นอนที่จะต้องมีกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ วิจัยหาแหล่งที่มาของสารเหล่านี้ด้วยเพื่อสามารถที่จะควบคุมต้นตอของสารพิษซึ่งโดยแท้จริงก็มาจากขบวนการอุตสาหกรรมของโรงงานต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น ถึงแม้เราจะพยายามควบคุมสารตะกั่วในน้ำมันเท่าไร ก็ตามแต่คุณ ผู้อ่านทราบหรือไม่ว่าสารตะกั่วยังมาจากยางรถยนต์ที่มีล้าน ๆ เส้นวิ่งบนถนนอยู่ทุกวันในสภาพอากาศร้อนในเมืองหลวงอย่างเช่น

กรุงเทพฯ และเมืองอื่น ๆ ในโลกซึ่งมีรายงานยืนยันจากกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ที่ทำวิจัยใน อังกฤษชื่อ ฮอร์เนอร์ (Horner JM) กลุ่มของนายฮอร์เนอร์ได้ยืนยันว่าสภาพดินในบริเวณที่มีการทิ้งยางเก่านั้นจะมี สารแคดเมียม สารโลหะหนักอื่น ๆ สูงขึ้นอย่างน่าตกใจ ฉะนั้นหากเราต้องการสังคมที่มีแต่ความสุขสบายโดยไม่ได้ คำนึงถึงผลเสียที่อยู่เบื้องหลังของความสุขสบายนั้นเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะเมื่อเราสุขสบายด้านหนึ่งก็จะต้องไม่ พ้นที่จะต้องเพิ่มงานใหม่ในอีกด้านหนึ่งเสมอ นักวิทยาศาสตร์เหล่านี้เข้าใจงานที่เขาจะต้อง พยายามหาว่ามีสารตกค้าง อะไรตกค้างอยู่ที่ไหน จำนวนเท่าใดมีขบวนการที่จะกลับมาให้โทษกับมนุษย์เราอย่างไร และจะต้องป้องกันอย่างไร อันนี้นี่เองที่เป็นข้อสำคัญของทฤษฎีดุลยภาพที่ชี้ให้เราเห็นว่าไม่เคยมีอะไรได้มาฟรี ๆ

ไม่ใช่แต่ปัญหาเรื่องในเมืองและเรื่องอุตสาหกรรม ที่กล่าวข้างต้น ผู้เขียนจะได้นำเสนอผลงานวิจัยที่มองถึงปัญหา ทางด้านเกษตรกรรมและเหมืองแร่อีก 2 ตัวอย่าง คือ นักวิทยาศาสตร์ชาวรัสเซียกลุ่มหนึ่งนำทีมโดยนายคูชาคอฟ (Gusakob VN) และพวกได้ตั้งคำถามที่น่าสนใจว่าสภาพดินในพื้นที่ที่จะทำเกษตรกรรมนั้นจะปลอดภัย ต่อการ ทำการเพาะปลูกหรือไม่ จะมีสารโลหะหนักตกค้างจากอุตสาหกรรมในเมืองที่พัดลอยมาและตกลงในพื้นดินเขตเกษตรกรรมหรือเปล่าโชคดีที่ผลงานวิจัยของ นายคูชาคอฟได้สรุปว่าสภาพดินในบริเวณที่เขาทำวิจัยนั้น ยังสามารถใช้งานได้อย่แต่ผลงานวิจัยอันนี้ก็ได้เริ่มบ่งชี้ให้เห็นว่าในอนาคตเพียงแต่การจะทำการเกษตรกรรมที่ดีก็จะต้องเริ่มต้นด้วยการพิสูจน์เสียก่อนว่าดินในบริเวณนั้นมีสารโลหะหนักและสารพิษอยู่ก่อนหรือไม่ซึ่งถ้าไม่มีการพิสูจน์อาจจะไม่ผ่าน ISO ใหม่ ๆ ที่เอามาใช้กำกับผลิตผลทางเกษตรกรรมก็ได้ ทำให้เกิดการกีดกันสินค้าทางเกษตรขึ้นได้ในอนาคต ความเป็นห่วงเป็นใยนี้เป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างแน่นอน เพื่อ

ให้สังคมในปัจจุบันปลอดภัยยิ่งขึ้นเพื่อประชาชนที่อาศัยอยู่ในสังคมนั้น ชีวิตไม่ได้สุขสบายอย่างที่คิดภายใต้เปลือกนอกอันสวยหรูของศตวรรษที่ 21 ยังมีงานทางด้านนิเวศน์วิทยาและพิษวิทยาอีกมากหลงเหลือที่จะต้องศึกษาให้รู้เพื่อความสุขสบายดีของพวกเราทุกคน

มีรายงานวิจัยจากกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศส ที่น่าสนใจเกี่ยวกับสภาพดินอีกรายงานหนึ่งซึ่งควรจะมา กล่าวในหนังสือบทนี้ก็คือมีนักวิทยาศาสตร์หลายกลุ่มพยายามจะใช้สัตว์เล็ก สัตว์น้อยมาช่วยเป็นตัวชี้บ่งว่ามีมลภาวะเป็นพิษในดินหรือไม่โดยมีการใช้ทั้งหอยทาก หนอน และสัตว์เล็กอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่ในดินมาเป็นเพื่อนช่วยเก็บสาร เคมีที่ตกค้าง และนักวิทยาศาสตร์ก็เก็บสัตว์เหล่านี้มาวิจัย อีกทอดหนึ่ง ว่ามีสารตกค้างในสัตว์เล็กน้อยเหล่านี้หรือไม่ กลุ่มนักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศส ได้ประสบความสำเร็จที่จะยืนยันว่า หอยทากเป็นสัตว์ที่ไวที่สุดในการที่จะเก็บซับสารพิษและสะสมไว้มาก พอที่เราจะตรวจได้ และมีความไวต่อสารพิษมากกว่าตัวหนอนและสัตว์อื่น ๆ จึงแนะนำให้ใช้หอยทากในการตรวจวัดสารพิษเหล่านี้และกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศสนี้ยังได้บัญญัติศัพท์ขึ้นมาใหม่คำหนึ่งว่า Ecotoxicology ซึ่งอาจจะแปลเป็นภาษาไทยว่า “พิษวิทยา” ในระบบนิเวศน์ก็ได้

หากเราจะลองย้อนมาดูมลภาวะในน้ำบ้าง หลังจากเราได้พูดถึงมลภาวะในอากาศและในดินมาแล้วตามเนื้อความที่กล่าวข้างต้น มีรายงาน เพื่อศึกษาวิจัยการถ่ายทอดหรือส่งทอดของสารตกค้างที่เป็นพิษนี้ว่าจะเป็นลูกโซ่อย่างไร เริ่มจากสารตกตะกอนที่มีสารพิษอยู่มากในต้นน้ำไปสู่สิ่งที่มีชีวิตเล็กๆ ที่ไม่รู้จะเรียกชื่อว่าอะไรดีไปกว่า ชื่อว่าแผ่นฟิล์มสีเขียวที่มีชีวิต (Biofilm) สัตว์ตัวเล็ก ตัวน้อยที่ไม่มีกระดูกสันหลังก็จะมาอาศัยกินไบโอฟิล์มเหล่านี้และหลังจากนั้นก็เป็นอาหารของสัตว์ที่โตขึ้นไปเป็นลำดับ นักวิทยาศาสตร์จากสถาบันวิจัยทางธรณีวิทยา

และสิ่งแวดล้อมใน รัฐไวโอมิ่งได้ทำการศึกษาแม่น้ำสายหนึ่งในมลรัฐไอดาโฮก็พบว่ามี การส่งทอดสารก่อมะเร็งและสารโลหะหนักอื่นๆ จำพวกสารตะกั่ว แคดเมียม จากแหล่งต้นตอที่มีสารตกตะกอนลงไปตามสายแม่น้ำยาวถึง 80 ก.ม. โดยไปหยุดอยู่ที่ปลา Trout ตัวโตและมีข้อสังเกตว่าปลาที่ตัวเล็กกลับมีสารพิษมากกว่าปลาตัวโต เพราะอาจจะเนื่อง จากว่าปลาตัวเล็กเหล่านี้กินอาหาร ซึ่งเป็นไบโอฟิล์มอัดแน่นด้วยสารตกตะกอนโลหะหนักมากว่า ปลาตัวโตที่อาจจะกินอาหารจากที่อื่นได้เพราะสามารถว่ายน้ำได้ไกลกว่า นอกจากนี้ยังมีรายงานของนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยทูเลน ในมลรัฐหลุยส์เซียน่ารายงานในประเด็นที่ว่าหากเราปล่อยปลาปกติ ลงไป ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมเป็นพิษจะใช้เวลากี่วันจึงจะเริ่มพบสารพิษซึ่งได้ผลสรุปว่าเพียง 7 วันเท่านั้นก็สามารถพบสารพิษจำพวกตะกั่ว แคดเมียม และโครเมียมรวมทั้งสารทองแดงในตับตับอ่อนและเหงือกของปลาซึ่งเปรียบเทียบได้กับปอดของมนุษย์ แต่โชคดีที่ไม่พบในเนื้อปลาที่เรารับประทานเลยโดยที่แหล่งน้ำนี้ได้รับสารพิษจากโรงงานผลิตสารทำความเย็น หรือคูแลนท์ (Coolant)

ผู้เขียนขอยืนยันว่าโลกในศตวรรษที่ 20 ย่างเข้าในศตวรรษที่ 21 นี้ไม่ได้สะดวกสบายอย่างที่เห็นความสะดวกสบายที่ได้มาไม่ว่าจะเป็นเครื่องปรับอากาศ รถยนต์ ยาสมัยใหม่ ผลิตภัณฑ์คอสเมติกส์ต่าง ๆ นั้นจะก่อให้เกิดสารตกค้างที่เราเรียกว่า ขยะหรือมลภาวะหลงเหลืออยู่มากมาย ซึ่งเป็นภัยเงียบภัยที่มองไม่เห็นหรือภัยเย็นดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทแรก ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวกับทฤษฎีสมดุลและความแปรปรวนเราเพิ่งจะเริ่มมองเห็นและกำลังหาวิธีวิเคราะห์วิจัยบันทึกหามาตรฐานเพื่อเป็นหลักฐานใช้ในการออกกฎเกณฑ์และกำหนดมาตรฐานต่าง ๆ ระหว่างนี้สุขภาพร่างกายของเราเองก็จะเสื่อมโทรมลงไป จริงอยู่ที่เนื้อเรื่องของบทนี้พูดถึงโลหะหนักที่ทำให้เกิดมะเร็งในตับ ตับอ่อน ปอด และอวัยวะภาย

ในส่วนอื่น ๆ แต่เพราะนั่นเป็นแนวทางที่นักวิทยาศาสตร์สนใจและมุ่งประเด็นไปใน งานวิจัยและได้รับเงินสนับสนุนให้ทำเช่นนั้น แต่ขอให้ผู้อ่าน อย่าได้หยุดคิดว่าภัยอันตรายต่อสุขภาพที่เรากำลังได้รับนั้นเป็นเรื่องไกลตัว เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับมะเร็งและระบบภายในทั้งสิ้น ปัญหาสามัญทั่ว ๆ ไปอื่น ๆ ก็อาจจะ เกี่ยวข้องกับสารพิษจากมลภาวะเหล่านี้ได้ เช่น ปัญหาภูมิแพ้ ปัญหาผมร่วง ปัญหาผมบางหรือแม้กระทั่งปัญหา รอย ดำ ฝ้า ฯลฯ

ผู้เขียนใคร่ขอนำเสนอรายงานที่นักวิทยาศาสตร์ชาวรัสเซียชื่อคุณกุดมิเชฟ และ กราชีวา กับพวก (Kuzmichev InG, Gracheva MP) ได้ลองศึกษาสารโลหะหนักชนิดต่าง ๆ ที่ได้กล่าวถึงคือ สารตะกั่ว แคดเมียม ว่า พบได้ในเส้นผมของเด็กชาวรัสเซียที่อาศัยอยู่ในเขตอุตสาหกรรมหนาแน่นโดยมีการสะสมสูงกว่าปกติมาก หากเราตระหนักเช่นนี้แล้วเราจะแก้ไขอย่างไรมีหลายคำตอบให้เลือกเช่น

1.งดการผลิตและการใช้สารโลหะที่เป็นพิษเหล่านี้ในอุตสาหกรรม

2. ควบคุมการใช้และตรวจสอบอย่างเข้มงวดไม่ให้มีผลต่อสิ่งแวดล้อม

3. ปรับปรุงให้เราทนต่อสิ่งแวดล้อมนั้นมากขึ้น

ในข้อ 1 และ 2 นั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคนหมู่มากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับธุรกิจ การเมือง กฎหมายบ้านเมืองและ ความร่วมมือระหว่างประเทศ เพราะอุตสาหกรรมต่าง ๆ ที่อาศัยสารโลหะหนักในการประกอบอุตสาหกรรมและ กิจกรรมเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคนหมู่มากโดยตรงและก็เป็นเรื่องทางธุรกิจ รวมถึงการเมืองและการร่วมมือระหว่างประเทศทั้งสิ้น ผู้เขียนจึงคิดว่าจะเสนอข้อเท็จจริงสำหรับทางออก ซึ่งพอจะวิจัยกันไปก่อนได้ระหว่างรอคอยข้อตกลงหรือข้อมูล ที่เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับ 2 ข้อนั้น

นั่นก็คือแนวทางวิจัยที่ต้องพยายามหาวิธีวัดความรุนแรงของปัญหา หรือปรับปรุง ให้สิ่งแวดล้อมมีความทนทานต่อสารพิษเหล่านั้นมากขึ้นซึ่งมีรายงานที่น่าสนใจ อยู่บ้างดังรายงานของนักวิทยาศาสตร์ ชาวจีนชื่อคุณเลนและคุณชีกับพวกซึ่งได้ใช้ความรู้เทคโนโลยีทางชีวภาพและวิศวกรรมพันธ์ศาสตร์มาแยกสกัดยีนส์ที่ทำให้หนูสามารถทนต่อแคดเมียมที่มีคุณสมบัติ ทำให้เป็นมะเร็งแล้วลองถ่ายยีนส์นั้นลง ไปในแบคทีเรียทำให้แบคทีเรียชนิดที่มีชื่อว่าอานาบาน่าสามารถทนต่อแคดเมียมได้อย่างดี การเข้าใจขบวนการ ต่อต้าน สารพิษของสารจุลินทรีย์และการกำจัดแบคทีเรียนี้อีกทอดหนึ่งอาจจะเป็นวิธีแก้สภาพแวดล้อมได้ในอนาคต แต่ก็ต้องระวังเพราะเชื้อจุลินทรีย์ในธรรมชาติที่ทนต่อสารโลหะหนักเหล่านั้น มักจะเป็นตัวเดียวกับเชื้อจุลินทรีย์ที่ดื้อต่อยาปฏิชีวนะ ถ้าหากเข้าไปสู่ในร่างกายมนุษย์ อาจจะเกิดโทษอย่างมหันต์ทีเดียว และยังมีอีกรายงานหนึ่งที่ แสดงถึงการคิดค้นเพื่อที่จะวัดความรุนแรงของปัญหาอย่างง่าย ๆ โดยนักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษชื่อ ริชาร์จ วอล์มสเล่ย์ (Richard Walmsley) ซึ่งได้รายงานใน New Scientist ว่าเขาสามารถสร้างยีสต์ที่มีสารเรืองแสงในตัวซึ่งหากยีสต์เหล่านี้ถูกกระทบด้วย สารที่ก่อให้เกิดมะเร็งแล้วยีสต์เหล่านี้ก็จะมีการเรืองแสงขึ้นมาทันที ซึ่งจะง่ายต่อผู้อุปโภคบริโภคที่จะสังเกตได้ว่าสารอาหารต่าง ๆ เหล่านั้นหรือของที่บริโภคเหล่านั้นจะมีโอกาสก่อมะเร็ง หรือไม่จะได้หลีกเลี่ยงและกำจัดทิ้ง

หากความพยายามทั้งหมด ที่บุคคลเหล่านี้ทุ่มเททั้งความสามารถความอดทน และความรักที่มีต่อเพื่อน มนุษย์และจะดำเนินงานในด้านนี้ต่อไปโดยมุ่งเน้นในเรื่องการค้นคว้าวิจัย ให้เกิดผลอย่างแท้จริงแล้วก็จะเป็น ตัวอย่างแก่นักวิทยาศาสตร์ในประเทศอื่น ๆ รวมทั้งประเทศไทยด้วย ทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่สะสมรุ้มเร้านี้ สามารถ ได้รับการแก้ไขไประดับหนึ่ง ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วเราคงต้องประสบกับปัญหาอย่างใหญ่หลวง อย่างเช่น

รายงานที่อ้างถึงการศึกษาหาสารโลหะหนักจำพวกสารแคดเมียม ทองแดง หรือสารโคบอลท์ และสารนิเกิลรวมทั้งสารตะกั่วที่พบในเนื้อปอดของชาวเม็กซิกันที่พบว่ามีความรุนแรงของปัญหาสะสมชนิดนี้เพิ่มมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างประชากรที่เสียชีวิตในปี ค.ศ.1950 เทียบกับปี ค.ศ. 1980 รายงานนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารเอ็นวิรัลเฮ้ลท์ เพอร์สเพ็ก วอลลุม 104 หน้า 630-2 ปี 1996 โดยกลุ่มของนักวิทยาศาสตร์ชื่อ ฟอร์ทอล และพวก

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมลภาวะความแปรปรวนเหล่านี้กำลังค่อย ๆ เผยตัวเองว่ามันอยู่ใกล้ตัวเรามากแค่ไหน คุณผู้อ่านจะเชื่อได้หรือยังว่าเราป่วยเพราะการสูญเสียดุลยภาพเหล่านี้นี่เอง ในบทต่อไปผู้เขียนจะขอเพิ่มบทความ ที่ไม่ได้เจาะลึกลงในรายละเอียดเหมือนบทนี้ แต่จะชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่กล่าวมาเกี่ยวกับงานวิจัยต่าง ๆ นี้เป็นเพียงเศษเสี้ยวเท่านั้นเอง เพราะงานวิจัยเหล่านี้จำกัดอยู่เฉพาะในหัวข้อเกี่ยวกับพลังงานทางเคมีซึ่งมีสารมากมาย หนึ่งใน สารเคมีมากมายเหล่านั้นก็คือ สารโลหะหนักที่ทำให้เราเป็นโรคได้ ยังมีสารเคมีในรูปแบบอื่นอีกมากและพลังงาน ที่ไม่ใช่สารเคมีแต่เป็นพลังงานทางฟิสิกส์ กลศาสตร์และทางชีวภาพยังมีอีกมากมายก่ายกองที่สามารถทำให้เกิด ปัญหากับมนุษย์บนเปลือกโลกนี้ได้ลองไปอ่านบทความที่กว้างขึ้นอีกนิด เพื่อให้ได้ภาพในแนวกว้างดูบ้าง.....



เอกสารอ้างอิงที่สามารถติดตามอ่านเพิ่มเติมได้

1 Horner JM :Rev Environ Health Vol. 11 no. 4 pp. 175-8; Environmental health implications of heavy metal pollution from car tires.

2. Cherniaeva TK ; Matveeva NA ; Kuzmichev IuG ; Gracheva MP: Gig Sanit no. 3 pp. 26-8;Heavy metal content of the hair of children in industrial cities.

3. Anderson MB ; Reddy P ; Preslan JE ; Fingerman M ; Bollinger J ; Jolibois L ; Maheshwarudu G ; George WJ :Ecotoxicol Environ Saf Vol. 37 no. 3 pp. 267-72 ;Metal accumulation in crayfish, Procambarus clarkii, exposed to a petroleum-contaminated Bayou in Louisiana.

4 Fortoul TI ; Osorio LS ; Tovar AT ; Salazar D ; Castilla ME ; Olaiz-Fern*ndez G Environ Health Perspect Vol. 104 no. 6 pp. 630-2; Metals in lung tissue from autopsy cases in Mexico City residents: comparison of cases from the 1950s and the 1980s.

5. Markert B ; Herpin U ; Siewers U ; Berlekamp J ; Lieth H : Sci

Total Environ Vol. 182 no. 1-3 pp. 159-68 ;The German heavy metal survey by means of mosses.

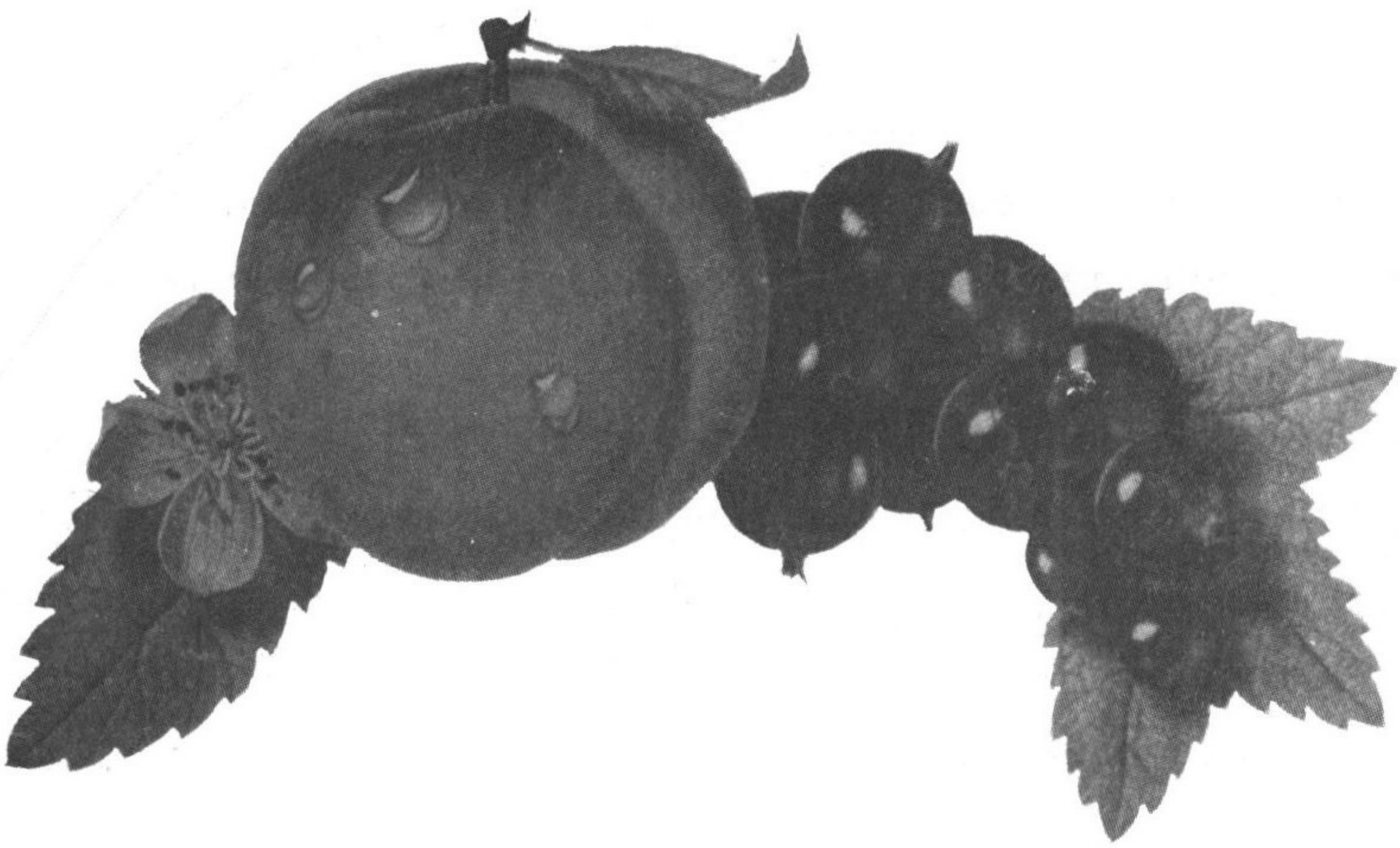
6. Schilderman PA ; Hoogewerff JA ; van Schooten FJ ; Maas LM ; Moonen EJ ; van Os BJ ; van Wijnen JH ; Kleinjans JC: Environ Health Perspect Vol. 105 no. 3 pp. 322-30 ; Possible relevance of pigeons as an indicator species for monitoring air pollution.

7. Ren L ; Shi D ; Dai J ; Ru B: FEMS Microbiol Lett Vol. 158 no. 1 pp. 127-32; Expression of the mouse metallothionein-I gene conferring cadmium resistance in a transgenic cyanobacterium.

8. Farag AM ; Woodward DF ; Goldstein JN ; Brumbaugh W ; Meyer JS: Arch Environ Contam Toxicol Vol. 34 no. 2 pp. 119-27; Concentrations of metals associated with mining waste in sediments, biofilm, benthic macroinvertebrates, and fish from the Coeur d'Alene River basin, Idaho.

9. Gomot A Bull Acad Natl Med Vol. 181 no. 1 pp. 59-74; discussion 74-5 Effects of heavy metals on snail. development. Use of snails as bio-indicators of heavy metal pollution for the preservation of human health.

10.Gusakov VN ; Khakimov AF ; Rusakova MO ; Khizbullin FF ; Abzalov RZ ; Safarova GM: Med TrProm Ekol no. 12 pp. 22-5; Soil pollution by heavy metals in certain agricultural areas of Bashkortostan.



พลัง 5 อย่าง ในผลิตภัณฑ์ดุลแห่งชีวิต เพื่อ ผิวพรรณและเส้นผม

พลังงาน 5 อย่าง

ในความสมดุลและความแปรปรวน



ากท่านผู้อ่าน (ที่จบการศึกษาแล้ว) จะพยายามจำถึงบทเรียนน่าเบื่อในอดีตก็คงจะจำกันได้ว่าวิชาที่ว่าด้วย เคมี ชีวะ ฟิสิกส์ และกลศาสตร์เป็นพื้นฐานความรู้ของผู้ที่จะต้องการเรียนในสายของวิทยาศาสตร์ ว่าจะต้องได้รับ การสั่งสอนชี้นำ และจะต้องผ่านการทดสอบกันมากพอสมควร ส่วนผู้อ่านที่ยังเรียนอยู่ก็คงทราบกันได้อยู่แล้วว่า เป็นเช่นนั้นจริง ทั้ง 4 วิชานั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับพลังงานทั้งสิ้นสามารถแจกแจงเรียงลำดับก็คือ วิชาเคมี ชีวะ ฟิสิกส์ (แสง เสียง ไฟฟ้า ฯลฯ) กลศาสตร์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นพลังงานรวมแล้วเป็น 4 หมวด ส่วนพลังงานชนิดที่ 5 นั้น คือ พลัง งานทางจิต ซึ่งนอกจากผู้ที่ต้องเรียนเกี่ยวกับจิตวิทยา เช่น แพทย์ เภสัช ทันตแพทย์ ฯลฯ นักการตลาด นักเศรษฐศาสตร์ ก็ต้องเข้าใจว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยามีความสำคัญมากในอาชีพการงานทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์

ฉะนั้น พลังงานที่กระทบมนุษย์ทุกวันนี้คงจะหนีไม่พ้นจากพลัง

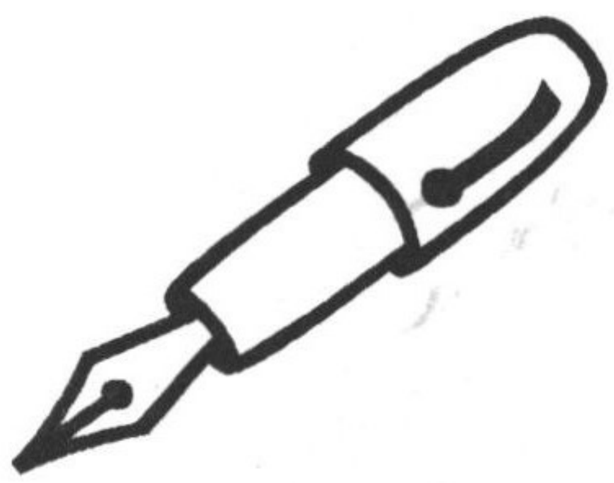
งาน 5 หมวดที่กล่าวมา ไม่ว่าจะพูดถึงใน เรื่องความสมดุลหรือความแปรปรวนก็ตาม การพิจารณาองค์ประกอบของปัญหาที่เกิดขึ้นว่าผิดสมดุลไปเช่นใดและแปรปรวนอย่างไรก็จะถูกแยกแยะได้ชัดเจนว่ามีพลังงานซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มใด พวกใดกำลังก่อเหตุ และจะต้องควบคุมพลังงานเหล่านี้อย่างไร เพื่อให้เกิดความสมดลเกิดขึ้นหากมีอาการแพ้เกิดขึ้นเรามักจะค้นกับคำถามเกี่ยวกับ การรับประทานยา การรับประทานอาหารแสลงซึ่งทั้ง 2 ส่วนก็คือพลังงานเคมีที่มาในรูปยา อาหาร สารกันบูด สีผสมอาหาร หรืออาจจะมีเรื่องเกี่ยวกับเชื้อโรคซึ่งเป็นพลังงานชีวะ (ชีวะโมเลกุล) ก็ได้เชื่อหรือไม่ก็ตาม แต่ในบาง ครั้งอาการแพ้แสงแดดก็สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ซึ่งในส่วนนี้ก็เกิดจากแสงที่เป็นพลังงานฟิสิกส์ แต่มาในรูปของแสงและความร้อน ส่วนอาการแพ้ที่เกิดจากการเกา ความสั่นสะเทือน การบีบรัดก็จัดอยู่ในพวกความแปรปรวน ที่เกิดจากพลังงานกลเป็นต้นเหตุ และที่สุดหากท่านผู้อ่านมีจิตใจที่อ่อนไหวเครียดง่ายก็อาจจะส่งผลให้อาการแพ้ ลุกลามและแย่ลงได้ ตัวอย่างง่าย ๆ เหล่านี้ทำให้เราเห็นความกว้างแต่กระชับในการมองปัญหาให้ถี่ถ้วนว่าพลังงาน ใดบ้างใน 5 หมวดนี้ที่กำลังมีบทบาทต่อความสมดุลและต้องถูกควบคุมเพื่อให้อาการแพ้ขณะนั้นมีอาการดีขึ้นและ เมื่อความแปรปรวนลดลงความสมดุลก็จะเพิ่มขึ้นเป็นระยะจนอาการแพ้นั้นหายไปได้ในที่สุด ส่วนการรับประทาน ยาแก้แพ้นั้นเป็นเพียงการเติมพลังงานเคมีลงไปชั่วคราวเพื่อถ่วงให้เกิดการสมดุล เมื่อยาหมดฤทธิ์ความไม่สมดุล ก็จะกลับคืนมาอีก การค้นหาเชื้อโรคต่างๆ ว่าจะมีส่วนเกี่ยวกับอาการแพ้หรือไม่ เช่น การตรวจไวรัสบี และ การตรวจพยาธิก็เป็นการค้นหาตัวแปรปรวนในกลุ่มของพลังงานชีวะโมเลกุลเท่านั้นเอง จึงเห็นได้ว่าทฤษฎีว่าด้วยความ สมดุลและความแปรปรวนต้องอาศัยการพิจารณาพลังงานทั้ง 5 อย่างนี้โดยละเอียดซึ่งเป็นแนวคิดที่กว้างแต่กระชับและครอบคลุมเกี่ยวกับวิชาแพทย์โดยตรง

ซึ่งหากนำมาประกอบใช้ในการดูแลปัญหาสุขภาพก็จะไม่ขาดตกบกพร่องเลย

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างอีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ปัญหาสิวหากจะมีการวิจัยว่าอาหารหรือยาบางชนิดทำให้เกิดสิวได้ก็ไม่ใช่เรื่องแปลกเพราะเป็นพลังงานเคมีด้วยกัน ทุกครั้งที่ยาสามารถทำให้เกิดอะไรขึ้นมาได้ อาหารซึ่งเป็นสาร เคมีเหมือนกันต่างกันเพียงแต่เรารับประทานบ่อยกว่าและค่อนข้างจะปลอดภัยกว่าเท่านั้น ฉะนั้นอาหารก็สามารถที่ จะก่อให้เกิดปัญหาและตกอยู่ในข่ายข้อสงสัยเช่นกัน การแพ้คอสเมติกส์ก็อาจเป็นทั้งปัจจัยทางด้านเคมีและกล ศาสตร์ก็ได้เพราะการนวด การถูและลูบไล้ด้วยคอสเมติกส์นั้นอาจจะมากเกินไปซึ่งจะเป็นพลังงานกลศาสตร์ ที่ก่อให้เกิดความแปรปรวนสะสมทำให้เกิดเป็นสิวก็ได้ (พลังงานทางกลศาสตร์นี้รวมถึงการแกะและการกดสิว ด้วย) พลังงานทางจิตใจ เช่น ความเครียดก็ส่งผลต่อสิวได้ โดยไม่ต้องพิสูจน์ เหงื่อที่เป็นความชื้น รวมทั้งแสง แดดก็เป็น พลังงานฟิสิกส์ที่ต้องพิจารณาว่าเป็นเหตุอันควร สงสัยหรือไม่ว่าสิวครั้งนี้เป็นเรื่องที่มีสาเหตุมาจาก พลังงาน ชนิดใดกันแน่ การแจกแจงเช่นนี้สำหรับผู้กระตือรือร้นสงสัยใคร่หาความรู้ก็จะสนุกและกระจ่างแจ้งต่อตัวเองว่าความสมดุลยและความแปรปรวนของสิวในแต่ละครั้งนั้นมีลักษณะเฉพาะและต้องการการเอาใจใส่มากกว่าการกินยาและทายาอย่างเดียว ส่วนผู้อ่อนแอไม่ถนัดกับการค้นคว้าสงสัยก็จะเบื่อกับเรื่องรายละเอียดเหล่านี้ และหวังเพียงแต่การพึ่งการกินยา การกดสิว การแต้มสิว ปัญหาสิวก็จะเรื้อรังอย่างแน่นอน

ตัวอย่างทั้งเรื่องโรคภูมิแพ้และสิวนี้ เป็นข้อพิสูจน์ว่าทฤษฎีความสมดุล และความแปรปรวนมีอยู่จริงและที่สำคัญช่วยให้เรามองปัญหาแบบเป็นระบบได้อย่างน้อยก็เข้าใจว่าพลังงาน 5 อย่างนั้น คืออะไรบ้างและตัวใดรับบทเป็นตัวจริง ตัวใดรับบทเป็นตัวสำรองในปัญหาแต่ละครั้ง

ในบทภาคที่สองจะได้พูดให้ลึกซึ้งในปัญหาเกี่ยวกับ ปัญหาผม และเล็บ เป็นบท ๆ ไปโดยขอความกรุณาให้ท่านผู้อ่านพยายามยึดหลักทฤษฎีความสมดุลและความแปรปรวน โดยคำนึงถึงพลังาน 5 อย่างที่แปรปรวนนี้เป็นแนวคิดในการอ่านบทความนั้น ๆ .....







รูปแบบสังคมคุณภาพในสังคมผู้สูงอายุ

รูปแบบสังคมดุลยภาพในอนาคต

หากความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีดุลยภาพ ที่เกี่ยวเนื่องระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตเป็นที่เข้าใจอย่างแพร่หลายก็คงหลีกไม่พ้นที่แนวคิดนี้จะถูกนำไปเชื่อมโยงกับธุรกิจเพราะเราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า โลกเราทุกวันนี้มนุษย์ได้ตกลงกันเป็นที่เข้าใจพร้อมเพรียงว่าเราต้องมีปฏิสัมพันธ์กันโดยอาศัยระบบธุรกิจเป็นหลัก ข้อเท็จจริงนี้จะเห็นได้จากความล้มเหลวของระบบการปกครองทางสังคมแบบอื่น เช่น แบบลัทธิสังคมนิยมหรือ คอมมิวนิสต์ที่ไม่อาศัยระบบธุรกิจในการผลักดันสังคมและอีกตัวอย่างหนึ่งซึ่งดูตรงกันข้ามอย่างน่าประหลาดก็ คือความสำเร็จและอำนาจของโลกการค้ากลับสามารถก่อให้ประเทศหลายประเทศในทุกทวีปได้รับผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบในทางลบที่เห็นได้ชัดก็คือการบริหารทุนที่ทำให้ค่าเงินบาทและค่าเงินของรัสเซีย รวมถึงประเทศในอเมริกาใต้แปรปรวนทำให้เกิดผลกระทบกันไปทั่วข้อเท็จจริงอย่างน้อย 2 ข้อนี้ทำให้

บทสรุปของหนังสือเล่มนี้มาหยุดตรงที่คำถามว่าความเข้าใจอย่างแพร่หลายในทฤษฎีดุลยภาพจะทำให้อนาคตสังคมโลก โดยเฉพาะสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปในรูปใด

ประเทศที่จะเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงก็คงจะเป็นประเทศที่ตระหนักในปัญหานี้ก่อนและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ยกตัวอย่างประเทศที่เริ่มให้ความสนใจกับทฤษฎีนี้ก็คือประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีนักวิทยาศาสตร์ทำการวิจัยเก็บข้อมูลและในที่สุดจะมีผลต่อการวางมาตรฐานใหม่ที่ใช้ข้อมูลจากการวิจัยเหล่านี้เป็นเกณฑ์ตัดสิน การศึกษาที่เริ่มส่งผลต่อมาตรฐานเหล่านี้ที่เห็นได้ชัดคือเริ่มมีวิชาวิศวกรรมที่เรียกว่าวิศวกรรมสิ่งแวดล้อมวิชาแพทย์เฉพาะทางที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพที่เนื่องกับอาชีพและสภาพแวดล้อมรวมถึงการบรรจุหลักสูตรและการก่อตั้งสถาบันวิจัยที่เกี่ยวกับสมุนไพรและวิตามินในมหาวิทยาลัยแพทย์ที่มีชื่อเสียงทั้งนี้ เพื่อหาวิธีแก้ปัญหาสุขภาพโดยอาศัยแนวคิดดุลยภาพที่ไม่ต้องถูกตีกรอบด้วยแนวคิดของแพทย์ที่อาศัยแต่ยาและการผ่าตัดเหมือนที่เคยปฏิบัติมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบันแต่สิ่งที่จะเกิดในอนาคตจะมีสีสันเช่นใด ผู้เขียนใคร่ขอวาดจินตนาการออกมาเป็นตัวอย่างในหนังสือนี้ให้ลองพิจารณาดูโดยยึดความจริงที่ว่า อนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดและหากเราคาดการณ์ได้เราเองก็จะสามารถปรับตัวและวางตำแหน่งของเราให้เหมาะสมถูกต้องนอกจากนั้นยังจะได้เปรียบกว่าการไม่คาดการณ์ และไม่เตรียมพร้อมให้เหมาะสม

อนาคตใหม่ของสังคมจะเริ่มที่บุคคล ครอบครัว สังคมย่อย สังคมท้องถิ่นและสังคมที่เกี่ยวกันระหว่างสังคมระดับประเทศอนาคตที่น่าจะกล่าวถึงควรจะเป็นเรื่องสุขภาพที่เกี่ยวเนื่องกับการอุปโภค และ บริโภคที่เป็นผลิตภัณฑ์ของระบบเศรษฐกิจโดยตรง

ในส่วนตัวแล้วการดำรงสุขภาพให้อยู่ตามทฤษฎีดุลยภาพนั้น ก็คือการดำรงชีวิตตามความเชื่อมั่นในเรื่อง การควบคุมและกำจัดความแปรปรวนให้เหลือน้อยที่สุดและสามารถดำรงชีวิตให้ทันสมัยตามยุคได้

อาหาร

อาหารที่เราบริโภคกันจะได้รับการเอาใจใส่เป็นลำดับที่หนึ่ง การเลือกรับประทานอาหารเพราะความสะอาด ความอร่อย และมีการควบคุมแคลอรีจะไม่เพียงพออีกแล้ว อาหารจะถูกยกระดับด้วยมาตรฐานใหม่ ๆ เช่น การเข้มงวดเกี่ยวกับมาตรฐานของอาหารสำเร็จรูปรวมถึงบรรจุภัณฑ์ เครื่องบรรจุ และเครื่องมือในการปรุงอาหาร สำเร็จรูปนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาด้วยนวัตกรรมใหม่ ๆจะมีงานวิจัยอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับการกำหนดค่ามาตรฐานของสารเคมีที่เป็นพิษ เช่น สารโลหะหนักจำพวก แคดเมียม สารตะกั่ว สารทองแดง และสารที่มีประโยชน์ในเชิงป้องกัน เช่น สารสังกะสี สาร doc [dissolved organic carbon fulvic humic acid] หากประเทศใดเป็นผู้นำ และ สามารถกำหนดสิ่งเหล่านี้ได้ก็จะใช้ความรู้ใหม่นี้เป็นเครื่องกำหนดและควบคุมสารเจือปนต่าง ๆ ในอาหาร และ จะนำมาเป็นเครื่องมือในการทำธุรกิจในอนาคตความรู้ความเข้าใจเหล่านี้จะส่งผลทั้งในแง่ลดหรือควบคุมสาร อันตราย ปรับปรุงและเพิ่มเติมสารป้องกันอันตราย อาหารเหล่านี้จะสามารถส่งออกเป็นสินค้าราคาสูงตัวใหม่ และส่งขายไปยังทั่วโลกทำกำไรให้แก่ประเทศผู้นำในด้านเทคโนโลยีเกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพนี้ซึ่งอย่างน้อยจะครอบคลุมทุนที่ได้ใช้ไปกับการวิจัยให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มีประโยชน์เหล่านั้น มีข้อบ่งชี้ว่าสหรัฐอเมริกาและญี่ปุ่น กำลังสนใจ อย่างมากเกี่ยวกับการวิจัยพื้นฐานนี้ ดังรายงานของคุณชูดะ (Tsuda T) เกี่ยวกับการวัดสารโลหะหนักที่ปนเปื้อนในอาหารของชาวญี่ปุ่นว่าเกินมาตรฐานที่กำหนดหรือไม่ระหว่างปี ค.ศ.1991-1992 และรายงานของคุณกันเดอสัน (Gunderson EL)

ที่ทำงานให้กับ FDA ของอเมริกาได้ทำการทดลองวัดสารโลหะหนักและสารมีพิษ ปนเปื้อนอื่น ๆ ในอาหารของชาวอเมริกันระหว่างปี ค.ศ.1986-1991 ยังมีความรู้ที่เกี่ยวกับ Material science หรือวัสดุสังเคราะห์ใหม่ที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในบรรจุภัณฑ์ที่เน้นในการบรรจุอาหารสำเร็จรูปเหล่านี้อีกทอดหนึ่ง อาหารในอนาคตยังจะต้องได้รับการปรุงให้สำเร็จด้วยเครื่องมือที่จะต้องได้รับการพัฒนาเป็นเครื่องมือเตรียมอาหารเฉพาะซึ่งจะต้องให้ความแน่ใจว่าจะไม่ก่อผลต่ออาหารทั้งในแง่ทำให้เกิดการแปรรูปของสารสำคัญก่อให้เกิดการสูญเสียคุณค่าหรือแปรสภาพเป็นสารอันตราย ในส่วนของอาหารที่ไม่ได้รับการแปรรูป เช่น ข้าว ผัก และผลไม้ นอกจากมีการวิจัยคุณค่าของอาหารโดยตรง เช่น มีผลงานวิจัยสนับสนุนว่า พืชผักมะเขือเทศ แครอท หัวกะหล่ำปลี ผลไม้บางชนิด เช่น องุ่น ลูกพลำว่ามีสารอาหารชนิดใดประเภทใด มีคุณประโยชน์อย่างไรซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะส่งผล ให้เกิดการเลือกรับประทานอาหารจำพวกนั้นมากขึ้นเกิดการชี้นำทำให้เกิดความโน้มเอียงในการที่จะรับประทาน พืช ผัก ผลไม้ที่ได้รับการวิจัยมากกว่าพืชผลไม้ที่ไม่ได้รับการวิจัย ซึ่งแน่นอนว่าทุนสนับสนุนการวิจัยเหล่านี้ก็จะต้องเน้นไปสนับสนุนงานวิจัยที่ส่งผลโดยตรงกับ พืช ผัก ผลไม้ ที่เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศผู้นำเหล่านั้นทำให้ได้เปรียบในการแข่งขันส่งผลให้ประชากรทั่วโลกหันมารับประทานพืช ผัก ผลไม้ที่ได้รับการวิจัยโดยเฉพาะผลก็คือจะเกิดตลาดการค้าเกี่ยวกับอาหารประเภทนี้ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจมหาศาล แต่มีข้อแม้ว่าความได้เปรียบจะตกอยู่กับประเทศผู้วิจัยอย่างใหญ่หลวงเท่านั้นและเพื่อสร้างกำแพงความได้เปรียบให้สูงขึ้นไปอีกประเทศ เหล่านี้สามารถกระทำสิ่งเพิ่มเติมได้อีก 2 ข้อคือ

1 .ใช้เทคโนโลยีทางชีวโมเลกุลและวิศวกรรมชีวภาคในการก่อให้

เกิดพืช ผัก ผลไม้ ชนิดใหม่ที่ไม่ต้องใช้ ปุ๋ยเคมี หรือยาปราบศัตรูพืชรวมทั้งยาฆ่าแมลงในการเพาะปลูก ซึ่งถึงแม้ช่วงแรกสังคมอาจจะยอมรับยากกับ เทคโนโลยีใหม่นี้ แต่การนำพืช ผัก ผลไม้ ที่ผลิตจากเทคโนโลยีทางชีวภาค และวิศวกรรมชีวภาคเหล่านี้ออกมาโดย เน้นการเปรียบเทียบกับอันตรายที่มีอยู่ในพืช ผัก ผลไม้ ซึ่งได้รับการปลูกโดยใช้ปุ๋ยและสารเคมีปนเปื้อน เช่น ยาฆ่าแมลง และยากำจัดศัตรูพืชอื่น ๆ การแนะนำพืช ผัก ผลไม้ ที่ถึงแม้จะผลิตจากเทคนิคทางชีวภาคซึ่งไม่แน่ใจนักในความปลอดภัยแต่ก็เป็นทางเลือกอันหนึ่งสำหรับผู้ไม่ต้องการรับประทานสารปนเปื้อนจากสารเคมีที่ใช้ในการเพาะปลูกในโลกปัจจุบัน การดำเนินแผนการตลาดอย่างค่อยเป็นค่อยไปให้ถูกเวลาและโอกาสย่อมสามารถสร้างความนิยม ต่อมาภายหลังจนอาหารประเภทนี้กลายเป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวันประเทศผู้นำเหล่านี้ก็จะสามารถใช้ผลงานทางด้านเกษตรกรรมชีวภาคใหม่นี้นำเงินเข้าสู่ประเทศไม่มากก็น้อย

2. ส่วนในบางประเทศที่จะต้องเลือกที่จะดำรงความได้เปรียบของการเพาะปลูกทางเกษตรกรรมแบบเดิมจะ ต้องเร่งวิจัยข้อดีเกี่ยวกับพืชผลที่ประเทศนั้น ๆ จะผลิตและพืช ผัก ผลไม้ ที่ถูกผลิตตามรูปแบบเดิมต้องได้รับการ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในข้อด้อยซึ่งถูกกล่าวหาเกี่ยวกับการใช้ยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง และปุ๋ยเคมีโดยอาศัย เทคโนโลยีในการเพาะปลูกแบบพืชไร่ผสม และหากจะมีการเน้นไปในเรื่องการทำเกษตรกรรมโดยควบคุมคุณภาพของดินให้ปราศจากมลภาวะและสารปนเปื้อนดังเช่นรายงานวิจัยของชาวรัสเซียที่สนใจความปลอดภัยของดินก่อนทำการเกษตรโดยใช้ไบโอดีเทคเตอร์ ที่มีต้นทุนการลงทุนต่ำ เช่น การใช้หอยทากเป็นตัวเก็บสารตกตะกอนในดิน ที่ได้รับความสนใจจากนักวิจัยชาวฝรั่งเศสดังที่ได้กล่าวแล้วในบทต้น ๆ ของหนังสือเล่มนี้ ก็อาจจะทำให้พืช ผัก ผลไม้ ที่ผลิตด้วยวิธีนี้เป็นที่ได้รับความนิยมและ

สามารถสร้างรายได้ให้กับประเทศที่ยังด้อยพัฒนาอยู่ได้ ข้อสำคัญที่ไม่ควรจะลืมก็คือ การดำเนินนโยบายที่ผิดพลาดของประเทศเกษตรกรรมที่อ้าแขนรับโครงการอุตสาหกรรมต่าง ๆ ซึ่งแน่นอนจะต้องก่อให้เกิดมลภาวะจนเกิดสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลง ทำให้การดำเนินนโยบายในเรื่องการเกษตร ที่ปลอดสารพิษที่อาจจะเป็นอุตสาหกรรมอาหารใหญ่ในอนาคตตกอยู่ในสถานะลำบากเพราะไม่สามารถใช้ต้นทุนต่ำในการกำจัดสารปนเปื้อนที่ได้ตกค้างจากการดำเนินนโยบายที่ผิดพูดง่าย ๆ ก็คือจากเดิมในยุคที่ไม่มีความแปรปรวนในการผลิตอาหารนั้น ประเทศต่าง ๆ ที่ด้อยพัฒนาสามารถผลิตอาหารที่สะอาดไม่ต้องใช้ปุ๋ย และยาฆ่าแมลงได้อย่างมากมายทำให้อาหารนั้นมีราคาถูก เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาซึ่งสามารถผลิตสินค้าทางอุตสาหกรรมทางด้านเทคโนโลยี เช่น อุตสาหกรรมโลหะอุตสาหกรรมรถยนต์และน้ำมัน ซึ่งมีราคาแพงเทียบกับสินค้าเกษตรกรรมประเทศเหล่านั้นจึงเป็นผู้นำทางด้านเศรษฐกิจเพราะสร้างรายได้มากกว่า อีกทั้งมีกฎหมายสิทธิบัตร เอื้อประโยชน์ในระยะยาว แต่ในปัจจุบันประเทศที่เป็นผู้นำทางด้านเศรษฐกิจเหล่านี้ได้ตระหนักว่าการดำเนินนโยบาย เช่นนั้นจะทำให้ประเทศที่ผลิตอุตสาหกรรมเสียหายเพราะถึงแม้จะได้เงินตรามากมายเข้าสู่ประเทศ แต่ก็ทำให้ สิ่งแวดล้อมในประเทศสูญเสียไปเกิดมลภาวะปนเปื้อนทั้งในน้ำ ดิน และอากาศ ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการดำเนินนโยบายที่จะผลักดันอุตสาหกรรมเหล่านี้ออกไปผลิตในต่างประเทศซึ่งจะก่อประโยชน์ได้ 2 ทางคือ

ก. เป็นการผลักดันสารปนเปื้อนให้ออกไปสู่ประเทศที่มีค่าแรงงานต่ำ ทำให้ต้นทุนการผลิตนั้นต่ำลงสามารถควบคุมราคาสินค้าอุตสาหกรรมเทคโนโลยี ให้มีราคาต่ำเพราะคาดการณ์ว่าจะเป็นตัวสร้าง

รายได้ให้กับประเทศด้อยพัฒนาบ้าง แต่ไม่สูงนักและประเทศอุตสาหกรรมจะยังคงได้ประโยชน์จากสิทธิบัตรในการผลิตในระยะยาวต่อไปได้

ข. ขณะเดียวกันพื้นที่การทำเกษตรกรรมต่าง ๆ ของโลกจะลดน้อยถอยลงส่วนที่ยังคงอยู่ก็จะต้องมีต้นทุน ในการขจัดสารปนเปื้อนสูงขึ้นทำให้คาดเดาได้ว่าอนาคตอาหาร ที่ปราศจากสารปนเปื้อนจะมีมูลค่าทางเศรษฐกิจสูงกว่าสินค้าทางอุตสาหกรรมที่ผลิตโดยเทคโนโลยีในปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้จึงได้มีแนวคิดที่จะสนใจเปลี่ยนแนวธุรกิจที่ดำเนินอุตสาหกรรมมาเป็นเกษตรกรรมที่เน้นทาง ด้านผลิตอาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อนซึ่งในที่สุดแล้วจะเป็นสินค้าที่ราคาแพงแต่กลับผลิตด้วยประเทศที่เป็นผู้นำทางด้านอุตสาหกรรมในสังคมขณะนี้ในยุคศตวรรษใหม่ประเทศเหล่านี้ก็จะเป็นผู้นำทางเศรษฐกิจโดยปริยายและประเทศที่เป็นผู้ตามทางเศรษฐกิจที่เคยเป็นประเทศเกษตรกรรมก็ไม่ สามารถที่จะทำเกษตรกรรมได้เพราะต้นทุนในการผลิตพืชพันธุ์ธัญญาหารที่ปราศจากสารปนเปื้อนนั้นมีราคาสูงจนเป็นไปไม่ได้ในการที่จะผลิตและแข่งขันกับประเทศที่เป็นผู้นำทางด้านเทคโนโลยีเกี่ยวกับอาหารชั้นสูงนั้นท้ายที่สุดประเทศพัฒนาอย่างอเมริกาก็จะได้อยู่ ในสภาพแวดล้อมที่มีดุลยภาพสูงสุดและนำเข้าของใช้ที่อาจก่อความแปรปรวนในขั้นตอนการผลิตที่ทิ้งกากขยะและมลพิษจากประเทศในโลกที่สามแทนอาหารที่ไม่มีการรับรองคุณภาพจะยังคงผลิตอยู่ซึ่งอาจจะมีสารปนเปื้อนหรือไม่ก็ตาม จะถูกผลิตในประเทศด้อยพัฒนาในโลกที่สามเพื่อเลี้ยงดูตนเอง ประชาชนในประเทศต่างๆ เหล่านี้ ที่มีเงินทองจากธุรกิจอุตสาหกรรมที่มีสารปนเปื้อนซึ่งถึงแม้จะคำนึงถึงเรื่องความแปรปรวนในอาหารที่บริโภคอย่างไรก็ตามจะต้องนำเข้าอาหารพรีเมียมจากประเทศอเมริกาและจะต้อง

มีที่พักอาศัยที่ปราศจากมลภาวะในอเมริกาแทนก็ได้เพียงการย้ายตำแหน่งของตนเองให้คล้องจองกับกระแสของความรู้และความจริง ประเทศพัฒนาเหล่านี้ก็จะครองความได้เปรียบต่อไปโดยไม่จำเป็นต้องพูดถึงเทคโนโลยีทางอุตสาหกรรมใหม่ๆ เช่น เทคโนโลยี ทางการแพทย์ ทางการสื่อสาร ทางคอมพิวเตอร์ ทางการบันเทิง ทางการจัดการ เพียงแค่มุ่งเน้นให้ผลิตผลทางเกษตรมีมูลค่ามากขึ้นและชี้ให้เห็นว่าอุตสาหกรรมที่ใช้เทคโนโลยีปัจจุบันมีคุณค่าต่ำกว่าคุณค่าของผลิตผลทางการเกษตรที่มีการผลิตและทำการตลาดในแนวใหม่ที่สนใจพื้นฐานสุขภาพของประชากรเป็นหลัก ประเทศที่ผลิตอาหารด้วยเทคโนโลยีที่ประกันคุณค่าของอาหารและความปลอดภัยที่รับประกันได้จะเป็นประเทศ ที่ร่ำรวยกว่าอย่างแน่นอน

ประเทศไทยควรจะตระหนักกับแนวทางการดำเนินงานของประเทศว่า จะดำเนินไปในทิศทางใดให้สอดคล้องกับ ความจริงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างไรด้วย

<u>อาหารโอสถ (Functional Food)</u>

ปัจจัยสี่ยังคงเป็นเรื่องหลักในยุคใหม่หลังจากกระแสนิยมเกี่ยวกับทฤษฎีดุลยภาพได้รับคามนิยมจนเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้ว ฉะนั้นการดูแลสุขภาพก็จะได้รับผลกระทบและจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนเช่นกันใน หลักการของทฤษฎีดุลยภาพ มนุษย์จะเชื่อว่าร่างกายนั้นสมดุลและมีสุขภาพดีอยู่แล้วแนวความคิดจึงเน้นไปที่การป้องกันและหลีกเลี่ยงความแปรปรวนอย่างยิ่งยวด ความคิดนี้จะเปลี่ยนแปลงระบบการดูแลสุขภาพอย่างใหญ่หลวง การลงทุนธุรกิจจะไม่ใช่การผลิตแพทย์ การสร้างโรงพยาบาล หรือ คลินิกแต่จะเป็นการออกมาตรการควบคุมการดำรงชีวิตทั้งในแง่การบริโภคและ อุปโภคในชีวิตประจำวันดังได้กล่าวแล้วในหมวดของอาหาร อาหารที่ดีและมีคุณภาพที่ในอดีตได้รับ

การเอาใจใส่เพียงในแง่เป็นอาหารที่อร่อยต่อมาเป็นอาหารที่มีความสะอาดและได้ถูกมองว่าป็นแหล่งที่จะต้องได้รับการพิจารณาให้ถี่ถ้วนเกี่ยวกับคุณค่าที่ให้ในรูปของพลังงานในที่สุดได้รับความสนใจถึงขั้นที่ว่าอาหารนั้นเป็นปัจจัยในดุลยภาพทั้งหมดที่เปลี่ยนแปลงง่ายหากเราไม่รับประทานให้ถูกต้อง ณ. จุดนี้นี่เอง อาหารจะเป็นปัจจัยหลักของการป้องกันสุขภาพ และจะถูกนำมาประกอบเป็นองค์ประกอบหลักของการดูแลสุขภาพในเชิงรักษาด้วย เมื่อสุขภาพถดถอยจะมีการตรวจเช็กสมดุลของสารอาหารอย่างละเอียด และมีการเสริมสารอาหารที่ไม่สมดุลต่าง ๆ ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์สังเคราะห์หรือจะเรียกว่าฟังก์ชันแนลฟู้ด เพื่อแบ่งแยกตัวเองออกมาเป็นเอกเทศจากสารเคมีที่ถูกเรียกว่ายา ในอดีตหากมีการตรวจพบว่ามีการเพิ่มของสารแปรปรวนหรือสารเจือปนในร่างกายก็จะมีการตรวจสอบแหล่งที่มาซึ่งจะต้องถูกรายงานไปยังหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับ สิงอุปโภค บริโภคโดยตรงว่ามีมาตรฐานดีหรือไม่ การเข้มงวดกับความแปรปรวนทุกวันในลักษณะนี้ต้องอาศัย ดีเทคเตอร์ หรือ ตัวชี้บ่งซึ่งสะดวกในการติดตั้งภายในบ้านและสะดวกในการใช้เพื่อตรวจเช็กสารปนเปื้อนที่หลงเหลือจากการรับประทานอาหารและการใช้สอยบรรจุภัณฑ์ต่าง ๆ เป็นประจำในแต่ละวัน หากท่านผู้อ่านจะลองนึกฝันถึงสภาพชีวิตประจำวันที่ทุกครั้งก่อนการรับประทานอาหารจะมีกรรมวิธีที่สะดวกทำให้คอมพิวเตอร์สามารถบันทึกว่า สสารที่ท่านรับประทานเข้าไปมีอะไรบ้าง จำนวนในเชิงปริมาณและคุณภาพเป็นอย่างไร และเมื่อท่านเสร็จจากการรับประทานอาหารเศษอาหารที่จะถูกกำจัดออกไปจะถูกคำนวณว่า ปริมาณและคุณค่าได้ถูกขจัดทิ้งไปเท่าใดที่สุดก็สามารถสรุปได้อย่างแน่ชัดว่า ท่านเติมสารอาหารให้กับตัวเองในแต่ละมื้อเป็นปริมาณและมีคุณค่าเท่าใดเมื่อท่านมีการขับถ่ายไม่ว่าจะเป็น

ของเหลวหรือของแข็ง เครื่องคอมฯ ที่ติดอยู่ในห้องน้ำจะทราบได้เลยว่าอาหารที่ถูกคำนวณ ว่าถูกรับประทานนั้นลงเอยแล้วถูกขจัดออกมาหลังจากการไหลผ่านระบบดูดซึมและระบบหมุนเวียนต่าง ๆ ในร่างกายเป็นจำนวนเท่าใด โดยอาศัยสมการทางชีวเคมีที่สลับซับซ้อนที่ได้ถูกป้อนเอาไว้ในคอมพิวเตอร์เพื่อคำนวณให้ได้ผลออกมาในเสี้ยววินาทีข้อมูลเหล่านี้จะถูกแปลงเป็นข้อสรุปว่า การเผาผลาญอาหารที่ได้รับประทานเข้าไปมีประสิทธิภาพอย่างไร หากมีข้อบกพร่องเกิดขึ้นคอมพิวเตอร์จะสามารถบ่งชี้ได้ว่า

1. การเลือกรับประทานอาหารถูกต้องหรือไม่
2. การดูดซึมของอาหารมีข้อบกพร่องที่ใด
3. ขบวนการย่อยสลายเพื่อนำสารอาหารไปใช้หลังการดูดซึมมีจุดเสียหายอย่างไรบ้าง
4. ขบวนการขับถ่ายของเสียและของเหลือต่าง ๆ แต่ละขั้นแต่ละตอนเกิดความผิดพลาดอย่างไร

สิ่งเหล่านี้สามารถทำได้เป็นขั้นตอนจากการประสานงานของเครื่องไบโอดีเทคเตอร์ที่ป้อนข้อมูลแต่ละส่วนเข้าไปยังคอมพิวเตอร์โปรแกรมที่ถูกกำหนดไว้โดยเฉพาะมีการคำนวณและประสานข้อมูลที่ได้มาจากข้อมูลดิบที่ไม่เฉพาะแต่ส่วนที่กล่าวมาข้างต้น แต่อาจรวมถึงการนำค่าที่ได้จากตัวอย่างของเซลล์เล็ก ๆ ที่ถูกขับถ่ายออกมาในระยะเวลาต่าง ๆ เช่น เซลล์ผิวหนัง เส้นผม เหงื่อไคล ที่ถูกขับออกมาในแต่ละวันแต่ละชั่วโมง (รายละเอียดอ่านในส่วนของเครื่องนุ่งห่ม) ก็จะทำให้การวิเคราะห์มีความสมบูรณ์พอที่จะบ่งบอกถึงสถานะของความสมดุลว่ามีมากน้อยอยู่เท่าใด การวิเคราะห์สิ่งเหล่านี้สามารถทำกันได้อยู่แล้วเพียงแต่เป็นการแยกส่วนเป็นครั้งคราว ไม่ต่อเนื่องและที่สำคัญเป็นการกระทำเมื่อต้องการค้นหาโรคหรือสาเหตุของการเจ็บป่วย

ไม่ใช่นำมาเช็กความสมดุลเพื่อคอยเตือนความแปรปรวนที่หากมีเพียงเล็กน้อยก็จะรายงานให้เราทราบทันทีรวมถึงต้องบ่งบอกและพยากรณ์ให้เราตระหนักว่า หากไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำจะมีผลเช่นใดหากท่านผู้อ่านจำได้เกี่ยวกับความนิยมแบบคลั่งไคล้ของเด็กเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงคอมพิวเตอร์มีชื่อว่า ทามาก๊อทจิ ก็จะเห็นว่า เบื้องหลังความสำเร็จทางธุรกิจของของเล่นชนิดนั้นมีเนื้อหาที่บ่งชี้ว่าขณะนี้น่าจะมีคนกำลังสนใจแนวคิดที่จะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับดุลยภาพและความแปรปรวนในมนุษย์อย่างน้อย บริษัทที่ทำ ทามาก๊อทจิ ก็น่าจะได้เปรียบหากจะแนะนำโปรแกรมใด ๆ ที่มีโอกาสจะได้ใช้ในเรื่องนี้ ฉะนั้นหากทุกอย่างสามารถรวบรวมและวิเคราะห์นำไปสู่คำแนะนำแต่เนิ่นๆให้รับประทานสารอาหารอะไรเสริมและงดรับประทานอาหารชนิดใดอย่างเป็นระเบียบโดยมีกำหนดเวลาชัดเจนและมีการติดตามผลให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงอย่างแน่ชัด การเจ็บป่วยอย่างรุนแรงที่ต้องการการรักษาแบบปัจจุบันเช่น การผ่าตัดจะน้อยลงเพราะโรคภัยไข้เจ็บจะไม่เกิดการสะสมก่อความรุนแรงอย่างในปัจจุบัน ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวดที่เป็นสารสังเคราะห์จะถูกใช้น้อยลงมาก สารเคมีสังเคราะห์ในยุคนั้นจะเป็นสารที่สกัดจากเทคนิคชีวโมเลกุลที่เลียนแบบสารที่ผลิตจริงในตัวมนุษย์เองเพื่อป้องกันการแปรปรวน ในกรณีที่ร่างกายสร้างไม่พอเพียงหรือมีความบกพร่องในการสร้างจึงต้องถูกสังเคราะห์ โดยใช้เทคนิคคล้ายกับการโคลนนิ่งเพื่อใช้และก่อรูปเป็นธุระกิจได้ในอนาคต สถานพยาบาลจะเป็นสถานที่ที่มีลักษณะซุปเปอร์คลีน หรือ ซุปเปอร์อีควีลีเบรท คือมีความสมดุลสุดยอด จะไม่มีเชื้อโรคที่ดื้อยาหรือดื้อต่อสารปนเปื้อน ผู้ป่วยจะได้รับการปรับปรุงให้กลับสู่สมดุลของตัวเองด้วยน้ำ อาหาร เชื้อจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ การควบคุมสภาวะจิตใจและสารวิตามินต่าง ๆ ฯลฯ

โรคภัยไข้เจ็บที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น ปัญหาผมร่วงศีรษะล้าน ปัญหาโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคโคเลสเตอรอล และโรคมะเร็งจะค่อย ๆ หมดไปเพราะการใช้คอมพิวเตอร์ในการควบคุมสภาวะสมดุลอย่างต่อเนื่อง โรคที่พบสามัญที่ไม่เกี่ยวกับการติดเชื้อจะลดลงจนเหลือเฉพาะในกลุ่มทีจงใจประชดตัวเองและไม่ปฏิบัติตามให้ร่างกายเกิดดุลยภาพหรือเป็นผู้ที่ไม่สนใจความก้าวหน้าของสังคมและผู้ที่ถูกสารปนเปื้อนเพราะอุบัติเหตุในการทำงาน การดื่มแอลกอฮอลก็จะหมดไปเหมือนกับการลดน้อยลงของการสูบบุหรี่ของสังคมในทุกวันนี้ซึ่งนับเป็นสิ่งที่เหลือเชื่อแต่เป็นไปได้ ทั้งนี้เพราะเหตุ 3 ประการคือ

1. ข้อมูลยืนยันเกี่ยวกับผลเสียของแอลกอฮอล์นั้นมีมากมายจนอาจกล่าวได้ว่าแอลกอฮอล์เกี่ยวข้องกับทุกโรคที่มนุษย์รู้จักผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์สามารถตรวจแสดงได้ด้วยตนเองจากการวิเคราะห์ช่วยเหลือของคอมพิวเตอร์ข้อเท็จจริงที่ได้จะเป็นที่ประจักษ์ต่อตัวเองและสมาชิกในครอบครัวรวมถึงผลที่คล้ายกันที่เกิดกับหมู่ พื่อนฝูงที่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วยกันการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในกลุ่มผู้นิยมดื่มด้วยกันจะเป็นตัวตอกย้ำทุกวันและคอมพิวเตอร์ยังสามารถพยากรณ์และอ้างอิงถึงข้อมูลที่มีทั้งภาพและข้อเขียนพร้อมมูล สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดส่งผลทำให้ไม่มีคนอยากดื่มแอลกอฮอล์อีกต่อไป

2. บริษัทที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับการผลิตและจำหน่ายแอลกอฮอล์เห็นช่องทางของธุรกิจใหม่ที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วภายใต้ความเข้าใจที่แพร่หลายเกี่ยวกับทฤษฎีดุลยภาพจึงงดการผลิตแอลกอฮอล์โดยปริยายและหันมาร่วมมือในการทำธุรกิจที่ได้ประโยชน์เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เกื้อหนุนดุลยภาพของร่างกายและสิ่งแวดล้อมซึ่งมีโอกาสทางธุระกิจสดใสกว่าไม่มีใครเคยเชื่อมาก่อนว่าการงดสูบบุหรี่จะเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายจนถึงกับมีการออกกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะต่าง ๆ

ฉะนั้น การดื่มแอลกอฮอล์ก็จะเป็นไปในรูปแบบเดียวกันในอนาคต

3. มีปัจจัยอื่นมาทดแทนแอลกอฮอล์สำหรับการสังสรรค์เมื่อมีการเจรจาธุรกิจและการบันเทิง สารกระตุ้นสมองเหล่านี้จะปลอดภัยกว่าแอลกอฮอล์ซึ่งอาจจะไม่ใช่สารเคมีก็ได้อีกนัยหนึ่งอาจจะมีการใช้พลังงานทางฟิสิกส์ที่ถูกควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์เพื่อก่อให้เกิดอาการและผลเช่นเดียวกับการดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นการทดแทนได้อย่างดีและปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกาย

สิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงนี้จะมีผลต่อวงการแพทย์อย่างมาก การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนในวิชาแพทย์จะเปลี่ยนไปการท่องจำโครงสร้างของมนุษย์จะเป็นหน้าที่ของคอมพิวเตอร์ศัลยแพทย์ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับความซับซ้อนของชั้นเนื้อเยื่อและใยระโยงระยางของเส้นเลือดและเส้นประสาทอีกต่อไปเพราะคอมพิวเตอร์จะช่วยยืนยันตำแหน่งและแนวของการผ่าตัดทุกครั้งจะเหลือก็แต่การตัดสินใจและงานช่างฝีมือที่ต้องอาศัยทักษะที่สะสมมาอย่างต่อเนื่องของศัลยแพทย์เพาะทักษะเหล่านี้คอมพิวเตอร์อาจจะไม่สามารถเลียนแบบได้งานแพทย์จึงเน้นไปที่การควบคุมผล ตรวจวิเคราะห์ที่มีมากมายแต่ต้องอาศัยการประเมินผลซึ่งคอมพิวเตอร์ไม่สามารถทำได้ แต่จะป้อนข้อเลือกให้แพทย์ตัดสินใจเหมือน การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ที่จะมีจอภาพโต้ตอบกับเราในโปรแกรมที่นิยมอย่างเช่นวินโดว์ในขณะนี้

ธุรกิจที่เกิดขึ้นกับงานแพทย์จึงหนีไม่พ้นกับการใช้คอมพิวเตอร์และการเก็บข้อมูลดิบที่เป็นข้อมูลพื้นฐานของคนไข้ในประเทศนั้น ๆ ประเทศที่ล้าหลังจะต้องจ่ายค่าโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ที่มีฐานข้อมูลเกี่ยวกับระดับสาร อาหารต่าง ๆ ที่สมบูรณ์ในร่างกายของมนุษย์ที่บริโภคอาหารทุกชนิดที่รู้องค์ประกอบอย่างแน่ชัดซึ่งแน่นอนอยู่แล้วว่าจะเป็นอาหารที่ผลิตจากประเทศที่ได้เปรียบทางข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหาร

ดังที่ได้กล่าวแล้วในบทของอาหาร ที่กล่าวมาข้างต้นหากเรายอมรับถึงความจำเป็นในปัจจุบันว่าเรายังต้องนำเข้าหนังสือสารคดี วรรณกรรม แนวคิด แบบเรียนเกี่ยวกับวิชาการชั้นสูง คอมพิวเตอร์ซอฟแวร์ และวิถีการดำเนินชีวิตของประเทศที่มีเทคโนโลยีสูง ๆ แล้วก็ไม่น่าแปลกใจที่เราจะต้องถูกกำหนดด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่จะชี้ให้เราแจ่มแจ้งว่าสมดุลของสุขภาพและการรับประทานอาหารของเราเป็นเช่นไรและความเข้าใจเหล่านี้จะโน้มน้าวให้เรามุ่งไปสู่การถูกบังคับด้วยความเต็มใจให้ต้องรับประทานอาหารในแนวใหม่นี้ที่นำเข้าจากต่างประเทศก็ตามจะไม่มีใครกล้าว่าอีกแล้วว่าอาหารนำเข้าเป็นจั้งค์และคำโฆษณาที่ว่าอาหารไทยเยี่ยมและแปลก อร่อย เป็นที่ดึงดูดของนักท่องเที่ยวก็อาจจะเป็นจุดขายไม่ได้อีกต่อไป หากเรารับประทานอาหารที่นอกเหนือจากที่บันทึกไว้ในข้อมูลคอมพิวเตอร์โปรแกรมต่างๆจะไม่สามารถแปลผลให้ได้ซอฟแวร์จะบ่งบอกว่าเกิดความผิดพลาดและจะแสดงคำสั่งต่าง ๆ ไว้พร้อมคำเตือนแนะนำให้รับประทานอาหารในหมวดที่มียี่ห้อกำหนดไว้ในคอมพิวเตอร์และสั่งเด็ดขาดไม่ให้รับประทานอาหารที่ไม่มีข้อมูลบันทึกอยู่ในคอมพิวเตอร์คำแนะนำเช่นนี้จะคล้ายกับการทำงานของแพทย์ที่แนะนำให้รับประทานยาชื่อต่างๆและให้งดปฏิบัติตัวหลาย ๆ อย่าง ฉะนั้นอาหารเหล่านี้จึงมีหน้าที่คล้ายกับยาซึ่งจะสามารถให้คำจำกัดความสำหรับการใช้สารอาหารในลักษณะนี้ใหม่ว่า “Functional Food”

หากการรับประทานอาหารมีวัตถุประสงค์ที่เปลี่ยนแปลงไปห้องอาหาร ห้องน้ำ และที่กำจัดขยะก็จะได้ผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้จะต้องมีการออกแบบให้สามารถติดตั้งเครื่องมือที่เกี่ยวข้องทั้งหมดให้ลงตัวได้อย่างเหมาะเจาะและสวยงาม หากบ้านมหาเศรษฐีทุกวันนี้มีเครื่องป้องกันขโมยและการโจรกรรมมีแผงวงจรที่ควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ทุกตัวจากโต๊ะทำ

งานของเขาก็ไม่น่าแปลกใจที่การออกแบบที่พักอาศัยจะต้องถูกออกแบบให้ เหมาะสมพอดีเพื่อรองรับ เครื่องมือไฮเทคเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่กล่าวมาแล้วจากนี้ไปเราจึงควรจะมาดูผล กระทบอื่นๆที่จะมีต่อรูปแบบที่พักอาศัย

ที่อยู่อาศัย

ในยุคที่ทฤษฎีดุลยภาพมีผลต่ออาหาร และสุขภาพนั้น ที่อยู่อาศัยของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปสถาปนิกจะ ต้องคำนึงถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการติดตั้งเครื่องมือที่จะจัดการกับอาหารที่รับประทานและหลงเหลืออยู่ทุกวัน โดย เครื่องคอมพิวเตอร์ที่วัดปริมาณของอาหารและสารอาหารรวมถึงคอมพิวเตอร์ที่วัดปริมาณของกากอาหารที่หลง เหลือรวมถึงกากอาหารที่ขับถ่ายจะต้องถูกตรวจวัดและผ่านการคำนวณทุกครั้งเพื่อป้อนข้อมูลเข้าในคอมพิวเตอร์ ด้วยไบโอดิเทคเตอร์ใหม่ ๆ นอกจากนั้นการออกแบบของสถาปนิกต้องเน้นการควบคุมพลังงานที่มีผลต่อสุขภาพ ของมนุษย์ โดยจะต้องคำนึงถึงดุลยภาพภายในบ้าน ยกตัวอย่างเช่น เครื่องมือเครื่องใช้ไฮเทคที่นำมาใช้อาจส่งคลื่น Electromagnetic ออกมามาก การออกแบบจึงต้องคำนึงถึงการควบคุมเครื่องมือที่ให้คลื่น Electromagnetic เหล่านี้ ซึ่ง จะถูกควบคุม โดยรายละเอียดให้มีปริมาณไม่เกิน 10 mA m(-2) (rms) และจะต้องทำตามคำแนะนำของ Bailey WH นอกจากนั้นยังต้องมีการควบคุมสารกัมมันตภาพรังสีที่มาจากแหล่งใต้ดิน โดยตัวสำคัญคือสาร Radron และสารตัวอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับสารตัวนี้ สารเหล่านี้จะมาจากแหล่งสะสมใต้ดินและสะสมอยู่ในที่อยู่อาศัย การหาวิธีตรวจเช็กและวัดสารสะสมที่เป็นสารกัมมันตภาพรังสีนี้จะต้องถูกติดตั้งในบ้านทุกบ้าน และจะสามารถเชื่อมโยงสื่อสารกับระบบถ่ายเทของอากาศในทุกครั้งที่สารกัมมันตภาพรังสีเหล่านี้เริ่มเพิ่มขึ้นในอัตราส่วนที่สูงเกินกว่าที่จะปลอดภัยต่อผู้อยู่อาศัย นอกจากนั้นยังต้องเข้าใจถึงจำนวนแสงของอุลตร้า

ไวโอเลตทั้งในด้านที่มีประโยชน์และโทษ เพื่อนำมาปรับแต่งในการปลูกบ้านสำหรับบ้านที่คำนึงถึงดุลยภาพทางฟิสิกส์โครงการที่อยู่อาศัยยังจะต้องเข้าใจถึง ดุลยภาพที่สมดุลระหว่างบ้านและสิ่งแวดล้อมภายนอกทั่วทั้งบริเวณ ของโครงการบ้านจัดสรรนั้นด้วย พืชที่จะก่อประโยชน์จะถูกกำหนด ให้ปลูกทั่วบริเวณเพื่อขจัดสิ่งแปรปรวน เช่น แมลง และสัตว์มีพิษและเสริมสร้างดุลยภาพ ของพืชและจุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ ในส่วนต่างๆ ที่มีข้อมูลสนับสนุนว่าจะมีผลต่อโรคภูมิแพ้ เช่น กากของใบไม้ที่ร่วง เชื้อรา ฝุ่นละออง แมลงสาบจะได้รับการดูแลโดยหลักดุลยภาพใหม่ ๆ ที่ได้รวบรวมจากความรู้ที่สะสมไว้จากพวกนักกีฏวิทยา นักจุลินทรีย์วิทยา นักพฤกษชาติและแพทย์ทางด้านภูมิแพ้ ข้อมูลข่าวสารในยุคข้อมูล ข่าวสารจะถูกนำ มาใช้อย่างเป็นประโยชน์และเป็นรูปธรรมในสังคมยุคทฤษฎีดุลยภาพเฟื่องฟูอย่างเต็มที่ ความ แปรปรวนจะถูกตรวจวัดอย่างเป็นระบบด้วยคอมพิวเตอร์ทุกวันว่ามีสารตกค้างในอากาศในดินและในน้ำของ โครงการที่พักอาศัยนี้อย่างไร คงที่หรือเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ เชื้อจุลินทรีย์เล็ก ๆ จะถูกแยกออกมาตรวจดูว่าดุลยภาพโดยรวมนั้นสมบูรณ์หรือไม่ดุลยภาพเหล่านี้จะเป็นแบบจำลองเพื่อทดสอบความสามารถของมนุษย์ ที่ขันอาสาจะดูแลป่าและโลกให้ได้มาตรฐาน สิ่งเหล่านี้ฟังดูเหลือเชื่อแต่เป็นไปได้ตามผลงานที่ได้มาจากการศึกษา ระบบนิเวศน์อย่างสมบูรณ์จนสามารถเข้าใจและนำมาปฏิบัติทำเป็นโครงการย่อย ๆ ที่เกิดประโยชน์กับมนุษย์ โดยตรงในที่พักอาศัยได้จึงเห็นได้ว่าในปัจจุบันที่ได้มีการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับระบบนิเวศน์วิทยาของพวกกรีนพีช และพวกเอ็นจีโอนั้นไม่ใช่เรื่องไร้สาระ น่าจะเป็นข้อมูลที่จะถูกสะสมทีละน้อยจนในที่สุดวันหนึ่งจะนำมาใช้เป็น ประโยชน์และเป็นฐานของธุรกิจในการพัฒนาที่อยู่อาศัยได้อย่างเยี่ยมยอด

หากดุลยภาพถูกกระทบให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และแปรปรวนถึง

ขั้นที่ต้องการการปรับปรุงระบบเตือนภัย ก็จะแจ้งโดยอัตโนมัติให้มีการปรับสมดุลทันที ฉะนั้น การดูแลป้องกันดุลยภาพให้คงที่และการแก้ไขดุลยภาพที่แปรปรวนไปแล้วนั้นต่างเป็นธุรกิจที่น่าสนใจในอนาคตทั้งสิ้น

การใช้พลังงานกล ที่มีผลต่อดุลยภาพ เช่น การเคลื่อนไหวของมนุษย์จะได้รับคำตอบที่แจ่มชัดมากขึ้นจาก การทดลองเกี่ยวกับสภาวะไร้น้ำหนักที่ได้จากการศึกษาในมนุษย์และสัตว์ที่ทำงานอยู่ในห้องแลบในสถานีอวกาศ ความรู้เหล่านี้จะทำให้เราปรับปรุงการออกกำลังกายและการปรับปรุงโครงสร้างสัดส่วนของบ้านเพื่อให้คนบนโลก ในยุคอนาคตมีแบบแผนในการออกกำลังกายที่ดีเยี่ยมยอดกว่าเดิมในชีวิตประจำวันและในทุกขวบวัยของอายุ โรค เกี่ยวกับความสูง เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อรวมทั้งเส้นเอ็นและเส้นเลือดขอดจะหมดไปจากการใช้หลักกลศาสตร์ใหม่ ๆ นี้ทำให้การเคลื่อนไหว การนั่ง การนอน และการเดินรวมถึงการขับถ่ายและการสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ นานมีการบันทึกความสมดุลของกลศาสตร์และน้ำหนักที่มีต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เหมาะสมไม่เกิดความ เสียหายต่ออวัยวะต่าง ๆ ที่เมื่อเสียหายแล้วก็จะเกิดอาการของโรคดังกล่าวข้างต้น

คอมพิวเตอร์จะเข้ามามีบทบาทในการตรวจวัดความเปลี่ยนแปลงของ น้ำหนัก ความสูง ระยะย่างของก้าวโดยอาศัยแรงกดดันบนผิวหนังรายงานให้เราทราบ เพื่อปรับปรุงฟอร์นิเจอร์ในบ้านให้เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อความ สมดุลระหว่างหลักกลศาสตร์และดุลยภาพทำให้ร่างกายอยู่ได้นานที่สุดไม่มีอาการของโรคข้อ กระดูก กล้ามเนื้อ และผิวหนังเกิดขึ้น

เครื่องนุ่งห่ม

เครื่องนุ่งห่ม ในสังคมอนาคตที่เข้าใจดุลยภาพของสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกันอย่างสมบูรณ์ที่สุดนั้น ทุกคนจะให้ความสำคัญกับผลกระทบที่มีต่อสุขภาพเป็นอันดับหนึ่ง พลังงานทั้ง 5 อย่าง จะถูกวิเคราะห์อย่าง

ชัดเจนว่าจะมีผลต่อสุขภาพอย่างไร หนึ่งในพลังงานนั้นก็คือ พลังงานทางจิตใจ ในสมัยนั้นจิตใจของประชาชนชาวโลกจะแข็งแกร่งขึ้นมากจนความหมายของเครื่องแต่งกาย และ เครื่องนุ่งห่มจะถูกกำหนดให้แจ่มชัดขึ้นโดยปริยาย ความสวยงามของเครื่องนุ่งห่มจะถูกแทนที่ด้วยความสวยงามของที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมดังที่กล่าวแล้วข้างต้นในหมวดของที่อยู่อาศัยนั้นจะมีการพัฒนากำหนดรูปแบบของการใช้พลังงานฟิสิกส์และพลังงานกลศาสตร์ ทำให้ดุลยภาพของชีวิตและสิ่งแวดล้อมสมบูรณ์อย่างยิ่งความสวยงามของดอกไม้จะถูกชื่นชมจากการออกเดินเยี่ยมชมในสวนที่มีระบบนิเวศน์อย่างยอดเยี่ยมสถานภาพของผู้คนจึงไม่ได้อยู่ที่ความสวยงามของเครื่องนุ่งห่มที่ออกแบบ ตามแฟชั่นอีกต่อไปแต่จะเป็นเครื่องนุ่งห่มที่มีไว้สำหรับปกปิดร่างกาย ให้เกิดความเหมาะสมในการรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมและดุลยภาพของร่างกายและในขณะเดียวกันก็จะบ่งบอกความเป็นสมาชิกของบุคคลในชุมชนนั้น ๆ เพราะเครื่องนุ่งห่มเหล่านี้จะถูกพิจารณาว่าเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องไบโอดิเทคเตอร์เครื่องนุ่มห่ม ที่มีส่วนพิเศษภายในสามารถดูดซับเหงื่อและเนื้อเยื่อผิวหนังที่หลุดลอก ทุกวินาทีเพื่อนำไปวิเคราะห์ประจำวันว่าการขับถ่ายเหงื่อของบุคคลนั้น มีปริมาณและองค์ประกอบพอเหมาะกับอาหารที่รับประทานเข้าไปหรือไม่องค์-ประกอบของเหงื่อและเซลล์ผิวหนังที่หลุดลอกอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ มีสิ่งแปลกปลอมไม่ว่าจากภายนอกหรือจากในร่างกายหากมีสิ่งผิดปกติ เกิดขึ้นจากภายนอกด้านนอกของเครื่องนุ่งห่มก็จะมีหน้าที่ตรวจเช็คสาร ที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นฝุ่นที่จับอยู่บนเฟอร์นิเจอร์ หรือจากสารปนเปื้อนที่ลอยอยู่ในอากาศสามารถแยกแยะ จากข้อมูลที่ได้จากส่วนภายในของเครื่องนุ่งห่มนอกจากนี้ยังสามารถวัด ความชื้น อุณหภูมิ รังสีอุลตร้าไวโอเลต ฯลฯ ได้อีกด้วย (ข้อมูลเหล่านี้จะมีค่ามาตราฐานแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมที่ได้

ถูกกำหนดขึ้นมาเฉพาะเขต ชุมชนนั้นๆ) ด้วยเหตุนี้เครื่องนุ่งห่มจึงมีแบบแผนเป็นยูนิฟอร์มเฉพาะของสมาชิกในชุมชนนั้น เพื่อความสะดวกและเป็นระเบียบในการวัดและ เก็บข้อมูล

วัตถุดิบที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องนุ่งห่ม อาจจะยังมีส่วนของธรรมชาติเหลืออยู่บ้างเช่น ใยฝ้ายและใยไหมแต่ความเข้าใจที่จะไม่ทำไร่ฝ้ายหรือไร่หม่อนเพื่อป้อนเป็นวัตถุดิบสำหรับทำใยผ้านั้น หากเกินสภาพสมดุลที่ระบบนิเวศน์จะรับสภาพได้จะมีการผลิต เพื่อให้สมดุลและพอเหมาะเท่านั้น ฉะนั้นผ้าที่ทำด้วยใยธรรมชาติเหล่านี้จึงมีไว้เฉพาะ สิ่งที่แสดงถึงศิลปะ เช่น การทำผ้าจิตรกรรมหรือเครื่องประดับเฟอร์นิเจอร์ เช่น ผ้าม่าน ผ้าคลุมเตียง เป็นต้น และ หากจะนำมาทำเป็นเครื่องนุ่มห่มก็จะใช้ในโอกาสที่สำคัญเท่านั้น เพราะการนำมาใช้เป็นเครื่องนุ่งห่มประจำวันจะต้องใช้ปริมาณมากเป็นรายบุคคลทำให้เราต้องย้อนกลับไปสู่อุตสาหกรรม ที่ทำลายระบบนิเวศน์อีกเช่นเดิม ส่วนวัตถุที่จะนำมาเป็นเครื่องนุ่งห่มจะเป็นวัตถุที่ทนทานใช้ได้นานปี และเหมาะจะใช้งานในการวัดสภาพแวดล้อม ที่มนุษย์ไปสัมผัสมาคำจำกัดความของเครื่องนุ่งห่มจึงเป็นเครื่องปกปิดร่างกายอันสมควรเหมาะในการทำงานรวม ถึงเป็นไบโอดิเทคเตอร์ให้กับคน ๆ นั้นว่ามีดุลยภาพทางร่างกายกับสิ่งแวดล้อมสมบูรณ์หรือไม่เท่านั้น ผู้อ่านอาจจะ มีความเห็นขัดอยู่โดยมีความรู้สึกว่าแล้วความสวยงามของเครื่องนุ่งห่มรวมถึงการบ่งบอกสถานภาพจะหายไปไหน ในความเป็นจริงแล้วหากคนที่เข้าใจหลักดุลยภาพจนถึงระดับมีความคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารและเห็นอาหารเป็น Functional Food ที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับปัญหาสุขภาพและการดูแลรักษาปัญหาโรคภัยไข้เจ็บรวมถึงความคิดเห็นในเรื่อง ที่อยู่อาศัยก็สามารถเข้าใจถึงความสมบูรณ์และความสวยงามในเชิงสร้างสรรค์ ดังกล่าวข้างต้น ความสำคัญเกี่ยวกับความสวยงามของเครื่องนุ่งห่ม อาจจะลดน้อย

ลงจนหมดไป แต่อย่างไรก็ดีหากความคิดเช่นนั้นยังเป็น ทีสำคัญอยู่และยังไม่จางหายไปในความคิดของมนุษย์รุ่นนั้นเครื่องนุ่งห่มที่มีความสวยงามแบบปัจจุบันอาจจะมีข้อยกเว้นสำหรับผู้ที่สามารถคงความสมดุลของร่างกายได้ดีเยี่ยมเท่านั้นซึ่งสามารถที่จะได้ค่าตอบแทนโดยสามารถสวมใส่เสื้อที่ทำจากผ้าไหมหรือผ้าฝ้ายใช้ประดับเพื่อเป็นเกียรติได้ในวาระที่สมควรเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เราแข่งขัน กันเพื่อจะรักษาดุลยภาพให้ดีที่สุดเป็นหลักสำคัญ

เป็นเรื่องที่น่าแปลกใจมากทีเดียว ถ้าหากจะมีใครสักคนจะลองเฝ้าติดตามดูว่าหากสถาบันวิจัยทางอวกาศ เช่น องค์การนาซ่าจะคิดค้นหาวิธีส่งมนุษย์ไปตั้งรกรากบนดาวอังคารหรือดวงจันทร์หรือเพียงแค่จะต้องหาวิธีส่งมนุษย์อวกาศไปสำรวจดาวอังคารโดยเวลาที่คาดคำนวณว่าจะต้องใช้เวลาเดินทางไปกลับไม่น้อยกว่า 2 ปีครึ่ง เขาเหล่านั้นจะต้องพัฒนาเทคโนโลยีอะไรบ้าง คำตอบง่าย ๆ ก็คือการเข้าใจเทคโนโลยีที่จะสร้าง ความสมดุลทั้งหมดที่เรากล่าวมานั่นเอง ยกตัวอย่างเช่นนักบินอวกาศจะรับประทานอาหารอะไรที่จะให้คุณค่าทางอาหารและมีของเหลือที่ใช้ประโยชน์ได้เท่านั้น กล่าวคือเป็นปุ๋ยให้กับพืชที่ต้องนำขึ้นไปด้วยในฐานะเป็นผู้ผลิตออกซิเจนให้แก่ มนุษย์อวกาศ และเป็นตัวขจัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่มนุษย์ผลิตในการควบคุมดูแลพืชที่มีความสำคัญอย่าง ยิ่งยวดนี้อย่างน้อยต้องมีการวางแผนผังห้องเพาะเลี้ยงอย่างพอเหมาะในแต่ละยานอวกาศที่จะบินไปตามวงโคจรที่ได้ตรวจคำนวณไว้อย่างแม่นยำโดยอาศัยทิศทางของแสงอาทิตย์เป็นเกณฑ์เพราะพลังงานจากแสงอาทิตย์เท่านั้น ที่จะสามารถทำให้พืชเหล่านี้มีชีวิตอยู่ได้ตามขบวนการสังเคราะห์อาหารจากแสง น้ำก็เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งยวด จะต้องมีการนำก๊าซมีเทนที่เกิดจากการเผาไหม้ซึ่งมีไฮโดรเจนอย่างมากพอประมาณมาผสมกับออกซิเจนทำให้เกิดน้ำ

ซึ่งจะต้องถูกใช้ไปในแต่ละวัน การดึงเอาสสารต่าง ๆ ที่มีจำกัดในยานบินอวกาศมาใช้และให้เกิดการหมุนเวียนนำมาใช้ใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพคือหัวใจของการอยู่รอดและความสำเร็จของโครงการฯ ความแปรปรวนใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นแล้วทำให้สมดุลที่นักวิทยาศาสตร์สร้างเลียนแบบธรรมชาติที่เป็นที่สุดของความสมดุลบนโลกมนุษย์จะส่งผลอย่างน่าตกใจไม่ใช่แค่เพียงต่อสุขภาพของมนุษย์อวกาศแต่จะมีผลต่อชีวิตเลยทีเดียว ความผิดพลาดอาจจะมีสาเหตุมาจากการเลือกอาหารที่ผิดชนิดผิดขนาดทำให้การคำนวณสมการสมดุลผิดพลาดจนเกิดการสะสมของสารที่เป็นโทษมากกว่า องศาของลำแสงจากดวงอาทิตย์และการคำนวณปริมาณพลังงานที่จำเป็นแก่พืชหากเกิดความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยพืชอาจจะมีจำนวณมากขึ้นหรือลดลงทำให้ก๊าซสำคัญไม่เพียงพอส่งผลให้เกิดการตายของพืชมากเกินไปขยะที่เกิดจากการเน่าเสียของพืชเหล่านี้จะก่อมลภาวะที่เกินขีดความสามารถของระบบที่จะกำจัดได้ การออกแบบการใช้ชีวิตของสมาชิกแต่ละคนไม่ว่าจะเป็นการกิน การอยู่ การหลับนอนจะต้องเป็นไปตามโปรแกรมเพื่อให้การใช้พลังงานเป็นไปตามตารางการคำนวณไม่ควรจะมีการเจ็บป่วยที่ไม่ได้คาดคิดเกิดขึ้นเพราะการใช้ยาปฏิชีวนะจะทำให้สมดุลทางเคมีในยานฯเสียหายได้ สภาพจิตใจของสมาชิกในยานจะต้องดีเลิศ มีความเชื่อมั่นในดุลยภาพที่ เกี่ยวข้องกับพลังงานทั้ง 5 ชนิดที่รวมถึงพลังงานทางจิตใจอย่างไม่มีข้อสงสัยเพื่อให้ สภาพการทำงานของร่างกายไม่แปรปรวนไปจากที่ได้คาดคะเนเอาไว้ หากการควบคุมจิตใจขาดตกบกพร่องเกิดการทะเลาะวิวาทกันก็จะเกิดแผลรอยฟกช้ำที่ต้องการยาแก้อักเสบและยาแก้ปวดซึ่งคงต้องมีผลต่อสสารในของเหลวที่ ขับถ่ายออกมาซึ่งจะต้องนำไปรีไซเคิลให้เกิดประโยชน์ต่อจุลินทรีย์และพืชที่นำไปเลี้ยง ตัวอย่างสารที่สำคัญที่ขับออกมาก็ เช่น สารไนโตรเจนที่จำเป็นต้องนำกลับมาสร้างเป็นโปรตีน

โดยพืชแล้วกลับกลายมาเป็นอาหารของคนในที่สุด ความละเอียดเหล่านี้หากจะพูดกันในบรรยากาศของโลกก็จะดูห่างไกลและออกจะเฟื่อง ถ้าจะนำมาเป็นข้ออ้างอิงถึงความสำคัญของหลักทฤษฎีดุลยภาพที่หนังสือเล่มนี้กำลังกล่าวถึงแต่ในสภาวะจำกัดและมีความสำคัญมาก ดังตัวอย่างในโครงการอวกาศของประเทศผู้นำทางเทคโนโลยีอย่างประเทศสหรัฐอเมริกาที่กล่าวมาข้างต้นคงจะสามารถชี้ให้ท่านผู้อ่านเห็นพ้องกับทฤษฎีที่กล่าวถึงดุลยภาพนี้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งยวดถึงกับสามารถเป็นพื้นฐานของเทคโนโลยีที่จะทำให้มนุษย์สามารถแปลงสถานที่ที่ไกลจากโลกถึง 10 นาทีแสง ให้มีสภาพที่มีองค์ประกอบ สำคัญๆ พร้อมที่จะให้มนุษย์อาศัยอยู่ได้ แต่ที่สำคัญไปกว่านั้นก็คือ ความรู้เหล่านี้จะได้มาโดยวิธีเดียวเท่านั้นคือ การเอาใจใส่อย่างทุ่มเทและจริงจังเพื่อจะทำให้เรารู้จักโลกใบนี้มากขึ้นจนสามารถสร้างสภาวะเลียนแบบมันได้ มีข้อแม้อยู่เพียงข้อเดียวเช่นกันก็คือ เราจะเรียนรู้ได้มากพอก่อนที่เราจะทำลายโลกใบนี้ไปเสียก่อนหรือไม่ในแง่ที่เป็นบวก ที่สุดเราควรจะมีโลกใบนี้ในสภาพที่สมบูรณ์กว่าเดิมเพราะเราสามารถนำความรู้ที่ได้มาสร้างประโยชน์ชดใช้คืนต่อโลกและจะทนุถนอมหวงแหนที่สุด เปรียบเหมือนสวรรค์ในจักรวาล หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งระบบสุริย ฯ และเป็นแผ่นดินแม่ของโลกสังเคราะห์ที่มนุษย์สร้างขึ้นแห่งแล้วแห่งเล่าในจักรวาลในแง่ที่น่าเป็นห่วงและน่าเสียดาย คือเราได้ที่อยู่ใหม่ที่ไม่มีทางเทียบได้กับโลกมีข้อจำกัดมากมายทั้งความสามารถในการจุคน(หรือประชากร) ความหลากหลายทางชีวภาพ ความร่ำรวยในความสวยงามและเราไม่มีความรู้พอที่จะสร้างมันขึ้นมาใหม่ เพราะโลกที่เป็นแม่แบบเองมีแต่สารพิษไม่มีสิ่งสร้างสรรค์ให้ศึกษาและเลียนแบบอีกต่อไป โลกที่เป็นที่สุดของทั้งหมดได้ตายไปแล้ว ในสภาพที่เลวร้ายที่สุดก็คือเราทำลายโลกใบนี้ไปพร้อมกับเผ่าพันธุ์มนุษย์เพราะอัตราของการทำร้ายตัวเองของชาวโลกเป็นไป

รวดเร็วเกินกว่าผู้หวังดีและมีความสามารถที่มีข้อจำกัดทั้งจำนวนและคุณภาพของความร่วมมือที่จะสามารถประคับประคองและหาที่อยู่ใหม่ให้แก่เพื่อนร่วมโลกและพวกเขาเองได้ ไม่มีที่อยู่ใหม่ไม่มีทางเยียวยาที่อยู่เก่า เรากำลังจะตาย

นักวิทยาศาสตร์ในทุกสาขาอาชีพ รวมถึงคนทั่วไปต้องเห็นถึงความสำคัญเกี่ยวกับความสมดุลและเริ่มลง มือปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลให้เราขยับเข้าสู่ยุคแห่งความเชื่อมั่นในทฤษฎีสมดุลให้ได้ การเปลี่ยนแปลงจะเป็นอย่างค่อย เป็นค่อยไปในแง่มุมเกี่ยวกับปัจจัยการดำรงชีวิตทั้ง 4 ที่กล่าวมาข้างต้น สิ่งอื่นที่หลงเหลือก็คงได้รับผลกระทบจาก ความคิดเรื่องทฤษฎีดุลยภาพทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปมากมายและเปิดโอกาสให้เกิดธุรกิจใหม่ ๆ ในอนาคต

ดังที่ได้กล่าวแล้วในช่วงต้นของบทนี้ว่า สิ่งต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงคงต้องเกิดจากแรงผลักดันของธุรกิจเป็นสำคัญซึ่งมีจุดที่น่าสนใจ 2-3 ประการที่น่าจะนำมากล่าวอ้างต่อไปนี้คือ

1. การที่เจ้าของบริษัทไมโครซอฟที่ชื่อว่า บิลล์เกต สามารถเป็นมหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลกได้ภายในหนึ่งชั่วอายุคนโดยอาศัยการพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ทางด้านคอมพิวเตอร์เป็นตัวอย่างที่ดีที่จะชี้ให้เข้าใจเหตุผลว่า เราคงมั่นใจได้แน่นอนหากจะมีนักธุรกิจรุ่นใหม่ที่คิดอาศัยทฤษฎีดุลยภาพในการกำหนดแนวทางของธุรกิจใหม่ ๆ แล้วได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือจากอัครมหาเศรษฐีที่ดูแลเรื่องคอมพิวเตอร์และกำลังต้องการขยายอาณาจักรของคอมพิวเตอร์ที่อาศัยการยุ่งเกี่ยวกับการเก็บ การวิเคราะห์ ข้อมูลอยู่พอดีความสำเร็จของการร่วมมือนี้ก็จะ เกิดการแตกแขนงของธุรกิจใหม่ ๆ ที่อาศัยคอมพิวเตอร์เข้าไปประสานอย่างไม่ต้องสงสัยและแปลกใจและในท้ายที่ สุดสังคมใหม่ที่อาศัยคอมพิวเตอร์พร้อมด้วยฐานข้อมูลที่มีอยู่มากมายสอดแทรก เข้าไปตามธุรกรรมทางทฤษฎีดุลยภาพจะเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้นได้การบริโภคข้อมูลในอินเตอร์

เน็ตก็เป็นอีกหลักฐานหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่าคอมพิวเตอร์ และข้อมูลนั้นกำลังเป็นธุรกิจที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ผู้บริโภคข้อมูลในอินเตอร์เน็ตนั้นต่อไปจะต้องการให้ ข้อมูลนั้นมีผลในทางปฏิบัติอย่างแท้จริง โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้จะพลิกโฉมธุรกิจใหม่ ๆที่เกี่ยวกับ ธุรกิจสุขภาพ อาหาร ที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่มในแนวที่ใกล้เคียงกับที่ผู้เขียนได้คาดเดาไว้ในเบื้องต้น ยุคข้อมูล ข่าวสารที่กำลังเฟื่องฟูอยู่ในปัจจุบันก็จะกลายเข้าสู่ยุคแห่งดุลยภาพ

2. ประชากรในโลกสนใจสุขภาพมากขึ้นและเริ่มตั้งคำถามกับการให้การบริการทางการแพทย์ที่ไม่มีคำตอบสำหรับเรื่องเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคข้อ โรคผิวหนัง โรคภูมิแพ้ โรคศีรษะล้าน โรคสิว และฝ้า ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวผลักดันอีกตัวหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ไม่ยอมแพ้และจะเฝ้าดูด้วยความอยากรู้ อยากเห็นว่าความรู้และข้อมูลจากคอมพิวเตอร์ในธุรกิจใหม่ ๆที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีดุลยภาพจะมีคำตอบที่ สามารถนำเขาเหล่านั้นไปสู่บทปฏิบัติที่มีผลต่อสุขภาพโดยแท้จริงหรือไม่

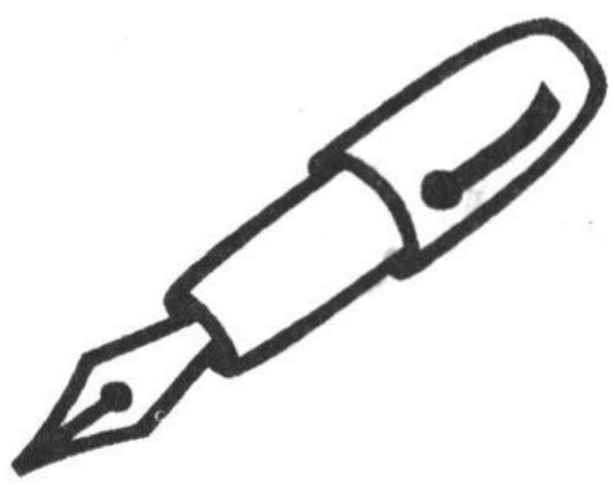
3. ความสำเร็จในการเอาใจใส่กับสิ่งแวดล้อมของกลุ่มกรีนพีชและกลุ่มเอ็นจีโอทีค่อย ๆ สะสมทีละเล็กทีละน้อยจนมีความเข้มแข็งมากขึ้นเป็นลำดับ จนในที่สุดก็จะเข้าใจวิธีที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ซึ่งที่แท้ก็คือวัฒนธรรมเก่าของสังคมที่ก่อให้เกิดสารพิษและสารปนเปื้อนทำลายพืชและสัตว์รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ความเข้าใจใหม่นี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้ทั้งกลุ่มกรีนพีช และ เอ็นจีโอ เข้ามามีส่วนร่วมโดยตรงในการจัดการทางด้านธุรกิจโดยเอาความรู้ ความเข้าใจและ ทักษะของตัวเองนั้นมาดำเนินธุรกิจที่อาศัยพื้นฐานแห่งดุลยภาพ ดังกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการใช้สารมาแทน CFC ซึ่ง กลุ่มกรีนพีช และ เอ็นจีโอมีส่วนกระตุ้นอย่างมากมายที่ผลักดันให้ใช้สารใหม่ๆที่ปลอดภัยและวางกฎเกณฑ์ไม่ให้ ปัญหาแบบเดิมเกิด

ซ้ำขึ้นอีก

4. ความสนใจที่จะพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อให้โครงการอวกาศของหลายๆประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส รัสเซีย ฯลฯ ดำเนินไปถึงขั้นสามารถตั้งเขตอาณานิคมของตนบนดวงจันทร์ หรือดาวอังคารจะทำให้เกิด ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกใบนี้มากขึ้นไปพร้อมๆกันและที่สำคัญเป็นความเข้าใจของผู้สามารถกำหนดชะตากรรมของโลก จึงน่าจะเป็นแรงผลักดันที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวด

ประเทศไทยซึ่งได้พัฒนาประเทศจากการเป็นประเทศเกษตรกรรมในอดีตมาเป็นประเทศที่สนใจทางด้านอุตสาหกรรมในช่วงสั้นๆ ระหว่าง10 ปีที่ผ่านมาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ทำให้ต้องตกอยู่ในสภาวะคับขันเพราะเศรษฐกิจที่มีอุตสาหกรรมเป็นฐานนั้นกำลังส่อเค้าให้เห็นว่า เป็นการดำเนินนโยบายที่ผิดและขณะนี้ได้มีความสนใจที่กำลังมองหาแนวทางในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคตว่า ควรจะก้าวไปในทางใด มีผู้แนะนำให้หันกลับไปสนใจแนวทางการเกษตรกรรมอีก ฉะนั้นในแง่ของทฤษฎีดุลยภาพเราจึงควรระดมความคิดเพื่อคาดเดาสถานการณ์ในอนาคตว่ารูปแบบใดที่เหมาะสมกับประเทศไทยเราควรจะเป็นอะไรโดยคงความเหมาะสมของตัวเราเองและความน่าจะเป็นไปของโลกในอนาคตที่กำลังกำหนดให้ประเทศไทยเราต้องมีส่วนร่วมใน 50 ถึง 100 ปีข้างหน้าอย่างสอดคล้อง ผู้เขียนเชื่อว่าคลื่นลูกแรกจนถึงคลื่นลูกที่สามที่มีการกล่าวถึงในรายละเอียดว่าคลื่นของเกษตรกรรมเป็นคลื่นลูกแรกลูกที่สอง คือ คลื่นอุตสาหกรรมและคลื่นลูกที่สาม คือยุคข้อมูลข่าวสารทั้งหมดนี้จะต้องนำเราไปสู่คลื่นลูกที่สี่ ซึ่งน่าจะเป็นยุคแห่งดุลยภาพซึ่งจะเป็นยุคที่ใช้ข้อมูลข่าวสารและคอมพิวเตอร์ที่มีความรวดเร็วและละเอียดอย่างยิ่งยวดมาปรับให้สังคมที่ยังมีส่วนค้างเหลือของวัฒนธรรมจากสังคมเกษตรกรรม

และวัฒนธรรมจากสังคมอุตสาหกรรมให้สามารถสอดประสานกันอย่างมีดุลยภาพอย่างดีที่สุด เพราะไม่เช่นนั้นแล้วข้อมูลข่าวสารในยุคที่สามก็จะไม่มีประโยชน์อะไรโดยพื้นฐานแล้วข้อมูลข่าวสารนั้นมีไว้เพื่อทำให้สังคมกระจ่างและนำความรู้นั้นมาปรับเปลี่ยนเพื่อความสมบูรณ์ของสิ่งที่ข้อมูลข่าวสารนั้นๆอ้างถึง ฉะนั้นคำตอบที่จะหลีกหนีไม่พ้นในยุคที่สี่ก็คือจะต้องเป็นยุคแห่งทฤษฎีดุลยภาพที่ต้องอาศัยความสำเร็จของยุคข้อมูลข่าวสารเป็นบันไดเชื่อมต่ออย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น.....



เอกสารอ้างอิงที่สามารถหาอ่านเพิ่มเติมได้

การเอาใจใส่กับคุณค่าของอาหาร

1. Gunderson EL J AOAC Int (ISSN 1060-3271) Vol. 78 no. 6 pp. 1353-63FDA Total Diet Study, July 1986-April 1991, dietary intakes of pesticides, selected elements, and other chemicals.

2. Tsuda T ; Inoue T ; Kojima M ; Aoki S J AOAC Int (ISSN 1060-3271) Vol. 78 no. 6 pp. 1363-8 Market basket and duplicate portion estimation of dietary intakes of cadmium, mercury, arsenic, copper, manganese, and zinc by Japanese adults.

3. Pol A ; Op den Camp HJ ; Mees SG ; Kersten MA ; van der Drift C Biodegradation Vol. 5 no. 2 pp. 105-12 Isolation of a dimethylsulfide-utilizing Hyphomicrobium species and its application in biofiltration of polluted air.

4. Glynn AW Arch Toxicol Vol. 70 no. 1 pp. 28-33 Fulvic and humic acids decrease the absorption of cadmium in the rat intestine.

5. Ohkawara S ; Kaji T ; Yamamoto C ; Fujiwara Y ; Sakamoto M ; Kozuka H ; J Toxicol Environ Health Vol. 47 no. 2 pp. 183-93 Interaction between cadmium and zinc in the production and sulfation of glycosaminoglycans in cultured bovine vascular endothelial cells.

6. Roane TM ; Kellogg ST Can J Microbiol Vol. 42 no. 6 pp. 593-603 Characterization of bacterial communities in heavy metal contaminated soils.

7. Srivastava RC ; Gupta S ; Ahmad N ; Hasan SK ; Farookh A ; Husain MM J Toxicol Environ Health Vol. 47 no. 2 pp. 173-82 Comparative evaluation of chelating agents on the mobilization of cadmium: a mechanistic approach.

8. Lu H ; Zhang XH Chung Hua Hu Li Tsa Chih Vol. 30 no. 9 pp. 519-21 [Study of infant hair specimens for trace element contents under different conditions of feeding.

9. Attar KM ; Abdel-Aal MA ; Debayle P Clin Chem Vol. 36 no. 3 pp. 477-80 Distribution of trace elements in the lipid and nonlipid matter of hair.

10. Bobilya DJ ; Johanning GL ; Veum TL ; O'Dell BL Am J Clin Nutr Vol. 59 no. 3 pp. Chronological loss of bone zinc during dietary zinc deprivation in neonatal pigs.

การเอาใจใส่เกี่ยวกับเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม

1. Lotens WA ; van de Linde FJ ; Havenith G Ergonomics Vol. 38

no. 6 pp. 1114-31 Effects of condensation in clothing on heat transfer.

2. Aoyagi Y ; McLellan TM ; Shephard RJ Eur J Appl Physiol Vol. 73 no. 3-4 pp. 287-98 Residual analysis in the determination of factors affecting the estimates of body heat storage in clothed subjects.

3. Lotens WA ; Havenith G Ergonomics Vol. 38 no. 6 pp. 1092-113 Effects of moisture absorption in clothing on the human heat balance.

4. Lotens WA ; Pieters AM Ergonomics Vol. 38 no. 6 pp. 1132-55 Transfer of radiative heat through clothing ensembles.

5. Rodr*guez Tuya I ; Pinilla Gil E ; Maynar Mari*o M ; Garc*a-Monc* Carra RM ; S*nchez Misiego A Eur J Appl Physiol Vol. 73 no. 3-4 pp. 299-303 Evaluation of the influence of physical activity on the plasma concentrations of several trace metals.

6. Gies HP ; Roy CR ; McLennan A ; Diffey BL ; Pailthorpe M ; Driscoll C ; Whillock M ; McKinlay AF ; Grainger K ; Clark I ; Sayre RM Health Phys Vol. 73 no. 3 pp. 456-64 UV protection by clothing: an intercomparison of measurements and methods.

การเอาใจใส่กับที่อยู่อาศัยและสิ่งของที่มีสารกัมมันตภาพรังสีจากรอบๆตัวเรา

1. Bailey WH ; Su SH ; Bracken TD ; Kavet R Health Phys Vol. 73 no. 3 pp. 433-53 Summary and evaluation of guidelines for occupational exposure to power frequency electric and magnetic fields.

2. Lubenau JO ; Yusko JG Health Phys Vol. 74 no. 3 pp. 293-9 Radioactive materials in recycled metalsan update.

3. Polpong P ; Bovornkitti S J Med Assoc Thai Vol. 81 no. 1 pp.

47-57 Indoor radon. Ziqiang P Health Phys Vol. 73 no. 2 pp. 295-300 Radiation risk a Chinese perspective: 1996 G. William Morgan Lecture.

4. Tokonami S ; Takahashi F ; Iimoto T ; Kurosawa R ; Health Phys Vol. 73 no. 3 pp. 494-7 A new device to measure the activity size distribution of radon progeny in a low level environment.

การอาศัยความรู้จากโครงการอวกาศกับการออกกำลังกาย

1. Wickman LA ; Luna B Aviat Space Environ Med Vol. 67 no. 10 pp. 940-6 Locomotion while load-carrying inreduced gravities.

2. Yamada G ; Sugimura K ; Nakamura S ; Yamada MO ; Tohno Y ; Maruyama I ; Kitajima I ; Minami T ; Life Sci Vol.60 no. 9 pp. 635-42 Trace element composition and histological analysis of rat bones from the space shuttle.

3. Fregly BJ ; Zajac FE J Bi omech Vol. 29 no. 1 pp. 81-90 A state-space analysis of mechanical energy generation, absorption, and transfer during pedaling.

4. Smith SM ; Krauhs JM ; Leach CS Adv Space Biol Med Vol. 6 pp. 123-65 Regulation of body fluid volume and electrolyte concentrations in spaceflight.

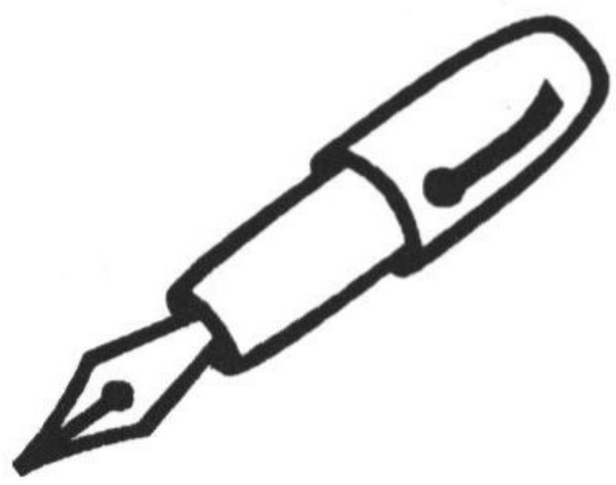
5. Krasnov IB Adv Space Biol Med Vol. 4 pp. 85-110 Gravitational neuromorphology.

6. Hung RJ ; Tsao YD ; Spauling GF Proc Natl Sci Counc Repub China B Vol.19 no. 1 pp. 19-42 Gravity effect on lymphocyte deformation through cell shape change.

7. Paloski WH Otolaryngol Head Neck Surg Vol. 118 no. 3 Pt 2 pp. S39-44 Vestibulospinal adaptation to microgravity.

8. Udden MM ; Driscoll TB ; Pickett MH ; Leach-Huntoon CS ; Alfrey CP ; J Lab Clin Med Vol. 125 no. 4 pp. 442-9 Decreased production of red blood cells in human subjects exposed to microgravity.

9. Merkys A ; Darginaviciene J ; Adv Space Biol Med Vol. 6 pp. 213-30 Plant gravitropic response.





ภาค 2





งแต่บทนี้ไป ผู้เขียนจะนำความเข้าใจเรื่องดุลยภาพที่ยังเป็นขั้นพื้นฐานมาใช้ในการแก้ปัญหาผิวหนัง ผม และเล็บว่าหากเรายึดมั่นในความคิดเรื่องดุลยภาพที่ถูกต้องแนวทางการรักษาปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะในเรื่องที่ เกี่ยวกับเส้นผม ผิวหนัง และเล็บนั้นจะมีกรอบและแนวคิดไปในทางใดจะอาศัยความกว้างและความลึกในความเข้าใจเกี่ยวกับสรีระภาคและกายวิภาคของอวัยวะที่เราสนใจมากน้อยเพียงใดมาปรับใช้ก่อนที่เราจะตัดสินใจทำสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งกับปัญหาสุขภาพนั้น

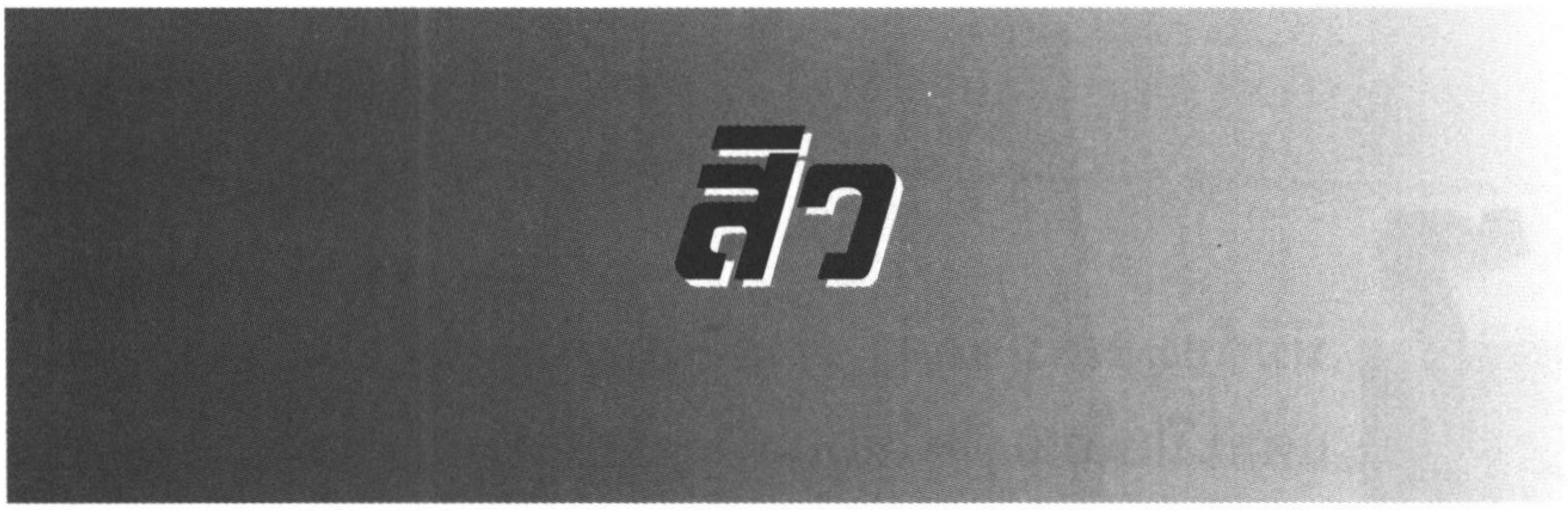
หากจะเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความระทึกใจที่ได้จากตัวหนังสือนับตั้งแต่บทนี้ไปคงเทียบไม่ได้กับความคิดสร้างสรรค์ในบทที่ผ่านมาเพราะบทที่ผ่านมาเป็นข้อคิดข้อฝันว่าจะเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ได้อย่างไร ส่วนในบทต่อแต่นี้ไปจะเป็นข้อเท็จจริงอย่างเดียวที่ได้ใช้และปฏิบัติอยู่จะมีส่วนที่ตื่นตาบ้างก็คือความสามารถในการใช้ทฤษฎี

ดุลยภาพมาปรับใช้กับปัญหาผิวหนัง ผม และเล็บได้จนเห็นประโยชน์แท้จริง และในบางบท เช่น บทที่เกี่ยวข้องกับการดูแลปัญหาเส้นผมและความเหี่ยวย่นของใบหน้าก็ได้เริ่มใช้เทคโนโลยีมาผนวกเพื่อวัดดุลยภาพของ อวัยวะที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องและจากข้อมูลที่ได้นี้จะเป็นตัวแปรให้เราปฏิบัติในกรอบเพื่อให้เกิดผลกับผิวและผมตาม ที่เราคาดหวังไว้ถึงแม้ดุลยภาพในที่นี้จะยังคงเป็นส่วนปลีกย่อย เน้นเฉพาะในส่วนของอวัยวะที่เราสนใจเท่านั้นโดยได้กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะส่วนนั้นโดยตรงแต่ประโยชน์นั้นสามารถเอาไปใช้ได้กว้างขวาง หากได้ทำความเข้าใจเนื้อหาให้แจ่มแจ้ง ส่วนดุลยภาพที่กล่าวในเรื่องของอนาคต คือ ดุลยภาพในระดับที่สูงขึ้นไปในระบบนิเวศน์และอุตสาหกรรมเกษตรกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีขนาดกว้างขวางหลายเท่านั้นเป็นหน้าที่ของทุกคนที่เป็นนักวิชาการและนักปฏิบัติจะได้ร่วมมือกันเพื่อขยับขยายคืบคลานเข้าไปถึงจุดดุลยภาพที่ยิ่งใหญ่นั้นให้ได้.....






ถุลแห่งชีวิต
เพื่อ
ผิวพรรณและเส้นผม


สิว

สิว

ไม่มีข้อมูลเด่นชัดว่า เราต้องสูญเสียเงินทองไปเท่าใดในแต่ละปีเพื่อเอาใจใส่ดูแลปัญหาสิวนี้ แต่หากคิดให้ถี่ถ้วนแล้วน่าจะเชื่อได้ว่า คงมีตัวเลขคร่าว ๆ อย่างแน่นอน เพราะนักธุรกิจที่มีหน้าที่กำกับดูแลธุรกิจตรงนี้ย่อมต้องอาศัยเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ ดำเนินแผนงานเพื่อก่อกำไรในแต่ละปี โดยเฉพาะจะต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับการขยายตัวของตลาดที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์รักษาสิวว่ามีการขยายตัวมากน้อยเท่าใดปัญหาของสิวจึงเป็นเรื่องใหญ่เรื่องหนึ่งที่ควรนำมาวิเคราะห์โดยใช้ทฤษฎีดุลยภาพมาอธิบายและหาทางแก้ไข ทั้งนี้เพราะหากเราสามารถทำให้เกิดความเข้าใจในที่มาที่ไปของปัญหาสิวแล้วจะสามารถลดทอนปัญหาให้ทุเลาลงทำให้ทรัพยากรที่ต้องนำมาใช้ในการดูแลสิวนี้ลดลงด้วย ทรัพยากรเหล่านั้น เช่น แพทย์ ผู้ช่วยแพทย์ เงินทองทรัพย์สิน โรงงานผลิตเวชภัณฑ์ สารเคมี พลังงาน และที่สำคัญคือเวลาที่เสียไปกับการดูแลรักษาทั้งของเด็กที่มารักษาและของผู้ให้การรักษา

หากผลที่ได้ก่อให้เกิดการประหยัดเช่นนั้น จริงก็จะส่งผลไปในทางบวกอีก 2 อย่างคือ

1. เป็นการลดของเสียที่เกิดจากการผลิตเวชภัณฑ์เหล่านี้ เช่น หลอดและขวดพลาสติกที่ย่อยสลายยากเป็นขยะที่หลงเหลือก่อปัญหาต่อไปอีกมาก

2. สามารถนำทรัพยากรที่มีไปแก้ปัญหาอื่นแทนไม่ควรกังวลว่าเงินหมุนเวียนที่ก่อเกิดในธุรกิจที่เกี่ยวกับสิวนี้จะหดหายไปเฉย ๆ เพราะโดยความเป็นจริงก็คือ เมื่อผู้ที่เป็นสิวหายจากการเป็นสิวแล้วก็จะมีเงินออมมากขึ้น สามารถนำไปจับจ่ายใช้สอยเกี่ยวกับเรื่องอื่นที่มีประโยชน์ ธุรกิจอื่นก็จะเกิดมาทดแทนเองซึ่งหากเป็นธุรกิจที่ดี และสร้างมาตราฐานการครองชีพของเพื่อนมนุษย์ในสังคมให้ดีขึ้นแล้ว สังคมโดยรวมก็จะน่าอยู่ขึ้นมากส่งผลถึงสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง บ้านช่องเป็นระเบียบสวยงาม เด็ก ๆ มีการศึกษาที่ดีมีความคิดความอ่านสามารถช่วยเป็นกำลังสำคัญในการทำนุบำรุงสังคมให้ดีขึ้นๆไปอีก เครื่องใช้ไม้สอยมีคุณภาพไม่ก่อมลภาวะที่จะย้อนกลับมาทำร้ายมนุษย์ นอกจากนั้นก็มีความทนทานไม่เสียง่ายทำให้ไม่ต้องทิ้งขว้างกลายเป็นขยะที่กำลังจะท่วมโลกอยู่แล้ว หากท่านผู้อ่านพร้อมแล้วและคิดว่าแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีดุลยภาพของท่านกระจ่างและสามารถนำมาใช้ได้อย่างไม่ติดขัดก็คิดว่าสมควรจะเริ่มได้เลยตรงนี้.

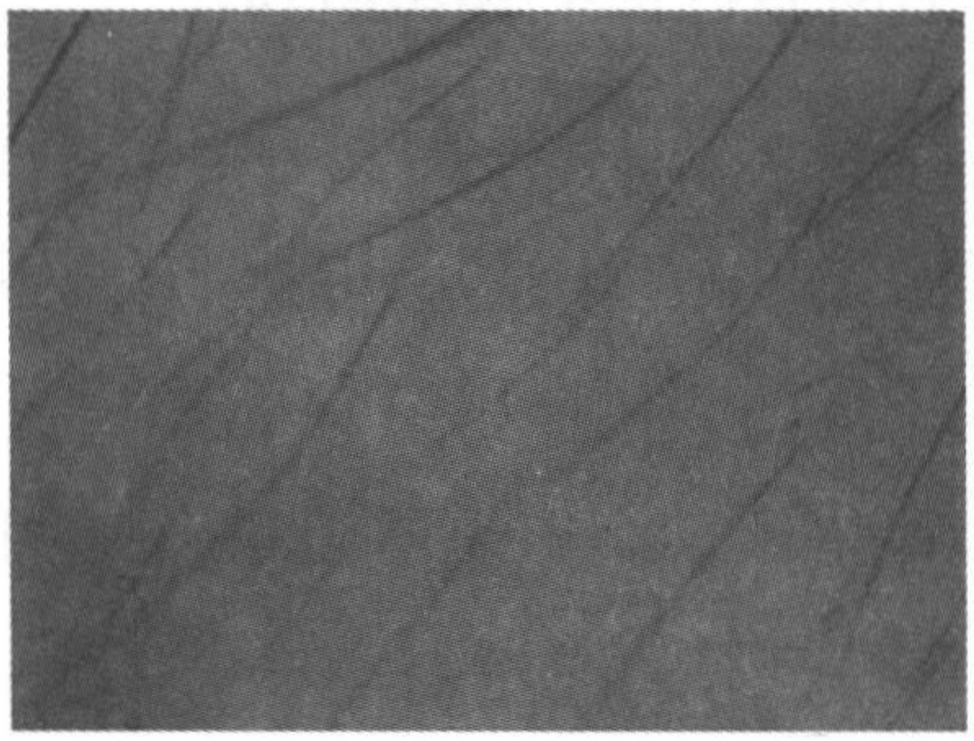
การที่จะสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสิวนั้น ควรจะต้องถึงขั้นมีความรู้ลึกซึ้งเกี่ยวกับสิวและสามารถป้องกันหรือบรรเทาอาการของสิวไม่ให้ลุกลามไปมากและหากจะต้องอาศัยการรักษาด้วยยา หรือวิธีใด ๆ ก็ตามก็จะเข้าใจ เหตุผลว่า ทำไมต้องทำเช่นนั้นอย่างกระจ่างใจทั้งนี้ควรจะต้องเริ่มที่ความเข้าใจดังต่อไปนี้คือ

1. สิวเป็นของอุดตันในโพรงขนเท่านั้นเอง เราต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับโพรงหรือท่อโดยทั่ว ๆไปเป็นอันดับแรก ท่อที่ตรงและเอียงลาด



ภาพที่ 1.1

เป็นระเบียบจะสามารถถ่ายเทของออกได้ง่ายที่สุด หากใช้กล้องขยายมาส่องดูก็จะเห็นว่าโพรงขนบนใบหน้าและบริเวณอื่น ๆ จะมีการเรียงตัวเข้ากับทฤษฎีที่ว่าในตอนต้นคือ ท่อควรตรงเอียงลาดและเป็นระเบียบ กรุณาดูภาพประกอบ (ภาพที่1.1 และ ภาพ 1.2) เมื่อเข้าใจความจริงง่าย ๆ เท่านี้ก็สมควรรักษาความเป็นระเบียบของแนวโพรงขน ให้ดีไม่ผิดเพี้ยน หากจะพูดให้ง่ายขึ้นไปอีกก็คือ หากจะกระทำการใด ๆ บนผิวก็ควรทำไปตามแนวของโพรงขนทุกครั้ง เช่นการล้างหน้า เช็ดหน้า การใช้เครื่องสำอาง การทายา การเท้าคาง การบีบจมูก การเกา ถู หรือ นวดหน้า การปาดเหงื่อ การสวม และ ถอดหมวก ฯลฯ ทั้งนี้ขอให้ทำเท่าที่ทำได้เท่านั้น การกล่าวทางทฤษฎีนั้นกล่าวเพื่อเป็นข้อบันทึกว่าความจริงเป็นเช่นไร ส่วนการปฏิบัตินั้นขึ้นกับความสามารถของแต่ละบุคคล ในเมื่อแนวของโพรงขนบนใบหน้าเป็นแนวลงและเฉียงออกจากแนวกลางใบหน้าออกไปทางด้านข้างทั้งซ้ายและขวา การล้างหน้าตามแนวนี้จะขัดกับความเข้าใจและข้อปฏิบัติที่คนส่วนใหญ่เชื่อว่าจะต้องล้างหน้าย้อนแนวโพรงขนอย่างสิ้นเชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้เขียนจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องอธิบายให้ละเอียดมากขึ้น และพร้อมที่จะฟังข้อคิดเห็นและเหตุผลที่สนับสนุนการล้างหน้าแบบย้อนโพรงขน

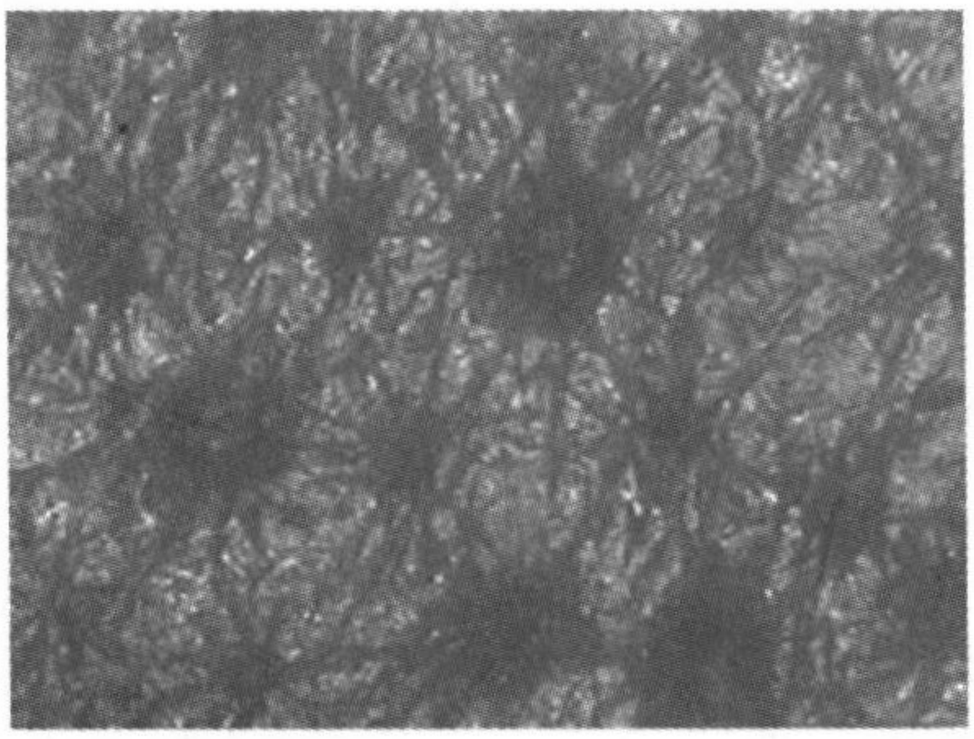


ภาพที่ 1.2

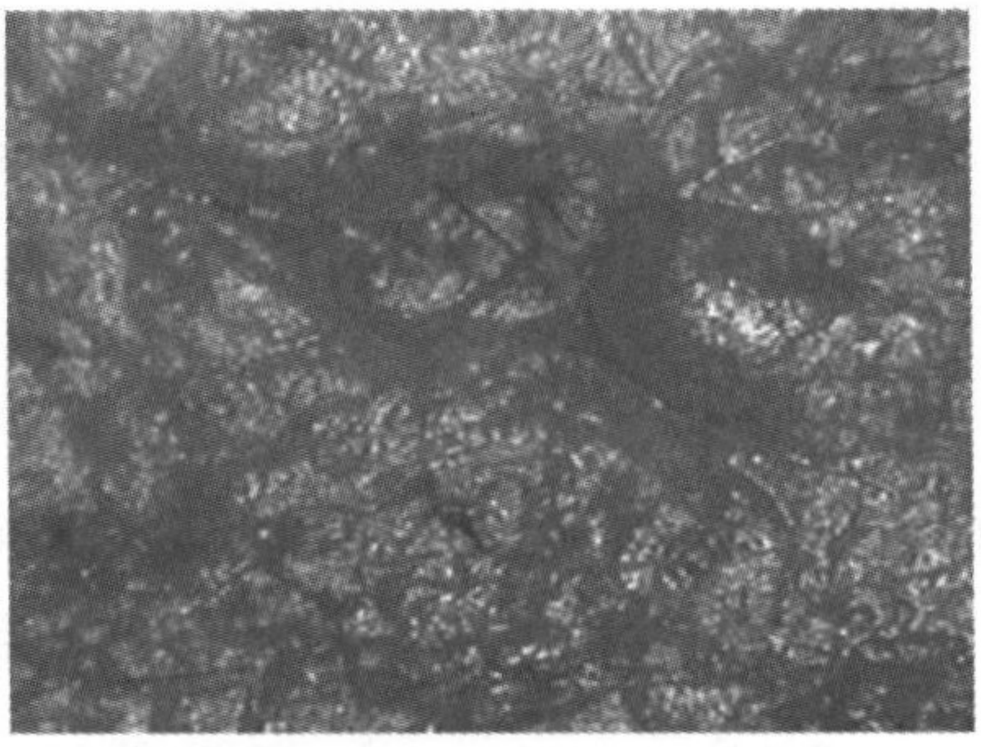
เพื่อค้นหาความจริงโดยไม่มีทิฐิเข้ามาเกี่ยวข้อง

ก่อนอื่นจะขอแย้งวิธีการล้างหน้าแบบเปิดโพรงขน หรือย้อนขึ้นเสียก่อนว่า จะทำให้การไหลหรือถ่ายเททั้งของเหลวและของแข็งออกจากโพรงขนไม่ดี ไม่สะดวก สิ่งที่คงค้างอยู่จะรวมตัวแล้วทำให้เกิดหัวสิวที่โตขนาดใหญ่ขึ้นจนแรงดันที่สะสมภายในเ พิ่มสูงขึ้นทำให้โพรงขนนั้นฉีกขาดได้ซึ่งจะกลายเป็นสิวอักเสบมีแผลเป็นตามมา แผลเหล่านี้จะมีลักษณะเป็นรูหรือหากมีการแกะสิวอักเสบนี้แผลเป็นก็จะมีลักษณะใหญ่และรูปร่างพิกลพิการมากขึ้นไปอีก (ภาพที่ 2.1 และ 2.2) การล้างหน้าไปตามแนวของโพรงขนจึงเป็นการล้างหน้าที่มีเหตุมีผลที่สุด เพราะทั้งของเหลว และ ของแข็งจะทยอยขับถ่ายออกมาไม่มีการสะสมจนเกิดเป็นหัวสิวก้อนใหญ่ ๆ ที่ต้องการพื้นที่มาก ๆ โอกาสเกิดสิวด้วยสาเหตุอื่นเช่น การทำงานของต่อมน้ำมันซึ่งผลิตน้ำมันปัมถ่ายเข้าสู่โพรงขนอาจจะคงมีอยู่แต่แนวของโพรงขนและวิธีการล้างหน้าที่ถูกต้องนั้นจะทำให้สิวนั้นมีขนาดเล็กและไม่อักเสบ ส่วนหนึ่งของความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการล้างหน้าที่ควรจะถกให้กระจ่างยังมีอีกสองประเด็น คือ

ก. การล้างหน้าโดยใช้ฝ่ามือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ หมุนวนตรงแก้ม



ภาพที่ 2.1

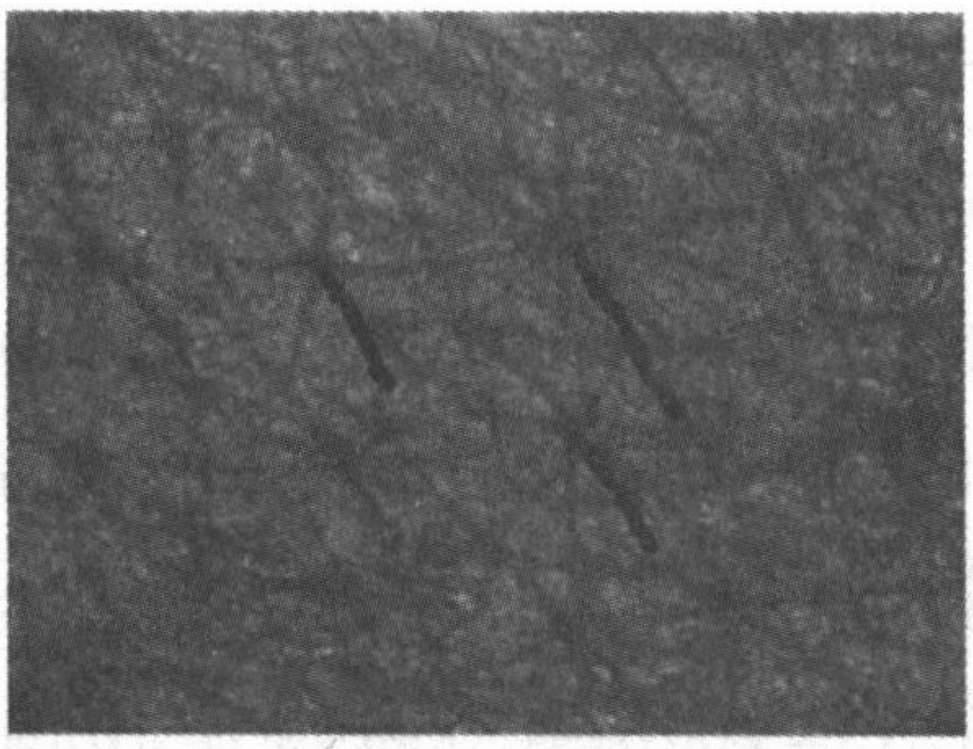


ภาพที่ 2.2

เป็นวงกลมการทำเช่นนี้จะเกิดการระคายในโพรงขนอย่างมาก เพราะขนในโพรงขนจะขยี้ถากถูไปกับผนังเยื่อบุโพรงขนภายในทำให้ผนังของโพรงขนบวมและอักเสบส่งผลให้รูระบายในโพรงขนเล็กลงเกิดการอุดตันของหัวสิวมากขึ้นไปอีก ในบางครั้งการอักเสบของผนังโพรงขนนี้อาจมีมากจนเกิด การฉีกขาดของเนื้อเยื่อบุผนังทำให้ของเสียในส่วนที่เป็นของเหลวไหลออกนอกโพรงขนเข้าไปในเนื้อเยื่อรอบ ๆ ก่อให้เกิดปฏิกิริยาของการอักเสบมากขึ้นและ ลุกลามจนเป็นหัวหนองได้ หากการล้างหน้าแบบหมุนวนเป็นสิ่งที่ผิดไม่ ควรกระทำอย่างยิ่ง ทำไมจึงมีหนังโฆษณาทำให้เห็นอยู่เป็นประจำคำตอบที่น่าจะมีเหตุผลก็คือการล้างหน้าใน ลักษณะนั้นสามารถให้นางแบบและนายแบบยิ้มแก้มปริทำให้ภาพถ่ายโฆษณาดูมีเสน่ห์เพื่อผลทางการตลาดด้วยเหตุ เพียงแค่นี้ผนวกกับการที่ไม่มีใครท้วงติงจึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดและส่งผลให้มีการล้างหน้าแบบผิดผิดนี้จนยาก ที่ใครจะชี้แนะแก้ไขในภายหลัง

ข. มีความเชื่อว่าการล้างหน้าโดยย้อนแนวของโพรงขนจากข้างล่างขึ้นข้างบนนั้นจะช่วยไม่ให้ผิวหนังหย่อนยานได้ดีกว่าการล้างหน้าลงตามแนวที่ถูกต้องในเรื่องนี้ หากไม่มีการชี้แจงให้ละเอียดความ ขัดแย้งก็จะเกิดขึ้นแน่นอน ผู้เขียนจึงขอถือโอกาสนำประเด็นนี้มากล่าวแก้ไขให้พิจารณากันให้ถ่องแท้ เพื่อสะดวกในการอธิบาย ขอ ยกตัวอย่างโดยใช้ยางหนังสติ๊กสักห้าเส้นมาทดลองเส้นที่หนึ่งนำไปเก็บไว้เฉยๆในที่ลับไม่โดนแดดโดนลมเส้นนี้จะปรากฏว่าไม่ค่อยมี ความเปลี่ยนแปลง เส้นที่สอง สาม สี่ และ ห้า นำไปแขวนไว้กับตะปูที่ ตอกติดไว้กับผนังหนึ่งเส้นต่อหนึ่งตะปู ให้ใช้เครื่องมือดึงยางหนังสติ๊กนี้ด้วยแรงที่เท่ากันจำนวนครั้งที่เท่ากัน เพียง แต่เส้นที่สองให้ดึงไปทางซ้าย เส้นที่สามดึงไปทางขวา เส้นที่สี่ดึงลง ส่วนเส้นที่ห้าดึงขึ้น เมื่อดึงแบบนี้จนครบจำนวนครั้งจนทำให้ยางหนังสติ๊กหย่อนยานแล้วให้มาดูผลการทดลองว่าจะเป็นอย่างไร

ผลก็คือ เส้นยางหนังสติ๊กจะยืดยาวเท่ากันไม่ว่าจะเคยถูกดึงไปทางใดก็ตามและทุกเส้นจะทิ้งส่วนยืดลงล่างตามแนวดึงของแรงโน้มถ่วงของโลก ซึ่งหากจะนำใครก็ตามมาดูผลการทดลองและให้เดาว่ายางเส้นใดเคยถูกดึงไปทางใด อย่างไรก็จะไม่มีใครตอบได้ ฉะนั้นการล้างหน้าที่จะมีผลต่อแรงยืดหยุ่นของผิวหนังนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับทิศทางการล้างหน้าเลย เพราะหากมีการหย่อนยานก็จะห้อยลงพื้นเหมือนกันหมด แต่หากนำเรื่องสิวเข้ามาพิจารณาด้วยจะเห็นว่าการล้างหน้าตามแนวโพรงขนจะมีประโยชน์มากกว่า เพราะจะลดการเป็นแผลเป็นจากการเกิดสิวได้ผล



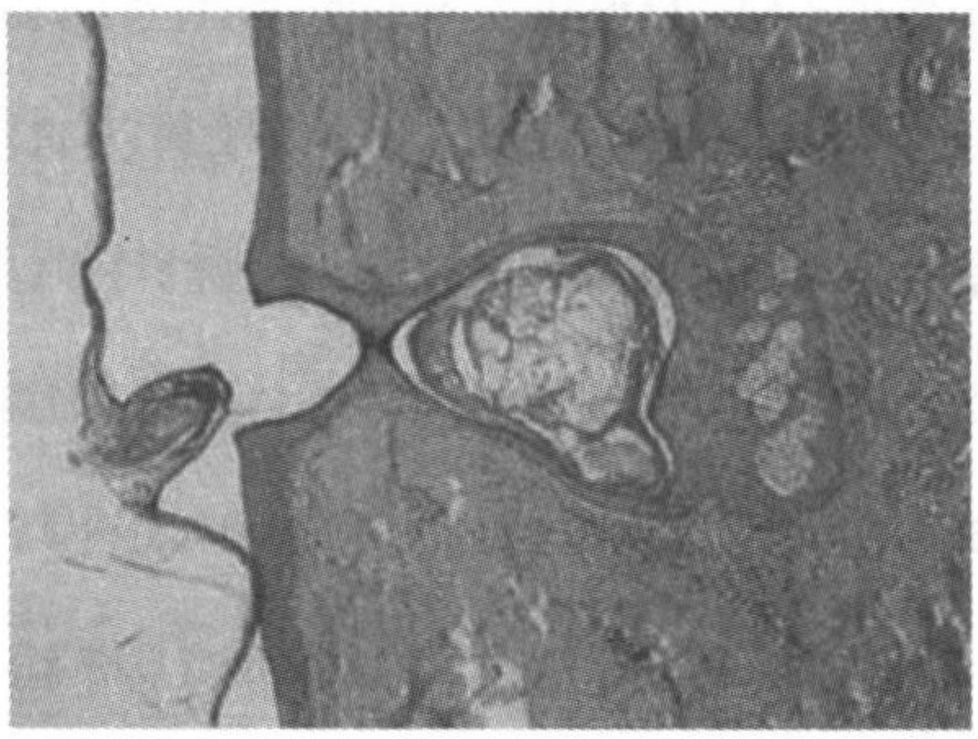
ภาพที่ 3

สรุปเพียงเท่านี้ก็น่าที่จะยืนยันให้หันมาล้างหน้าให้ถูกต้องโดยล้างหน้าไปตามแนวโพรงขน นอกจากนั้นผู้เขียนยังใคร่ที่จะให้เหตุผลเพิ่มเติมอีกคือหากสังเกตภาพประกอบ (ภาพที่ 3) จะพบอีกด้วยว่าโพรงขนและเส้นขนจะทำหน้าที่เป็นแกนยึดของใยยืดหยุ่นที่มาจับ และเชื่อมโยงกับโพรงขนโดยรอบ 360 องศา โพรงขนจะพยามยืดตัวตามแนวดิ่งและมีใยยืดหยุ่นเชื่อมต่อระหว่างโพรงขนที่อยู่ใกล้กันในแนวราบทำให้เกิดแรงรั้งให้ผิวตึงและสมดุลคล้ายใยแมลงมุมเชื่อมต่อกัน หากโพรงขน ณ จุดใดจุดหนึ่งเสียหายไป ใยยึดที่อาศัยโพรงขนที่บกพร่องนี้เป็นตัวยึดก็จะหย่อนคลายแรงรั้งโดยรอบ โพรงขนในบริเวณนั้นก็จะเสียสมดุลเกิดโย้ไปทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะเมื่อผิวต้องมีการขยับเขยื้อนทำให้การรั้งตัวกลับไม่สมบูรณ์ เกิดเป็นรอยพับที่เรียกว่ารอยเหี่ยวย่นและในที่สุดก็เกิดอาการผิวหย่อนแรงตึงตัวอีกด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้การล้างหน้าให้ถูกวิธีนอกจากจะป้องกันสิว บรรเทาอาการของสิว

แล้วที่จริงยังสามารถช่วยป้องกันรักษาไม่ให้ผิวหน้าเหี่ยวย่น และแก่ก่อนวัยอีกด้วย เพียงเรื่องการล้างหน้าเรื่องเดียวทฤษฎีดุลยภาพก็สามารถนำมาใช้ได้อย่างชัดเจน ฉะนั้นหากคุณพ่อคุณแม่ท่านใดจะกำกับให้เด็ก ๆ ดูแลความเป็นระเบียบของแนวโพรงขนตั้งแต่อายุน้อย ๆ ปัญหาสิวก็จะลดลงอย่างมากลูกหลานของท่านจะได้ไม่ต้องคอยพะวงกับปัญหาสิวที่จะเกิดขึ้นทำให้มีเวลาเหลือเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางการศึกษา กิจกรรมการกีฬาและศิลปได้อย่างเต็มที

2. ในประเด็นต่อไปผู้เขียนขอชี้ให้เห็นข้อเท็จจริงว่า สิวคือสะเก็ดแผลเพียงแต่มีรูปร่างม้วนกลมและกระจุกอยู่ในโพรงขนที่เป็นท่อดังกล่าวข้างต้น การทำความเข้าใจว่าสิวเป็นสะเก็ดแผลสามารถทำให้เราเข้าใจข้อเท็จจริง อย่างน้อยสามประการคือ

ก. เมื่อเป็นสะเก็ดแผลจะต้องไม่แกะแผลและควรปล่อยให้สะเก็ดแผลหลุดออกเองเหมือนสะเก็ดแผลอื่น ๆ ซึ่งหากมีการแกะแผลเร็วกว่ากำหนดที่แผลจะหาย ฐานของแผลจะมีเลือดออกและแผลจะทั้งลึกและกว้างขึ้น สะเก็ดแผลในรอยใหม่นี้ก็จะใหญ่กว้างและหนาขึ้นตามขนาดของฐานแผลที่เปลี่ยนแปลงไปและหากแผลที่ถูกแกะนั้นหายแล้วก็จะเหลือรอยแผลเป็นทิ้งเอาไว้ให้เป็นปัญหาซ้ำเติม หัวสิวที่อยู่ในโพรงขนก็



ภาพที่ 4



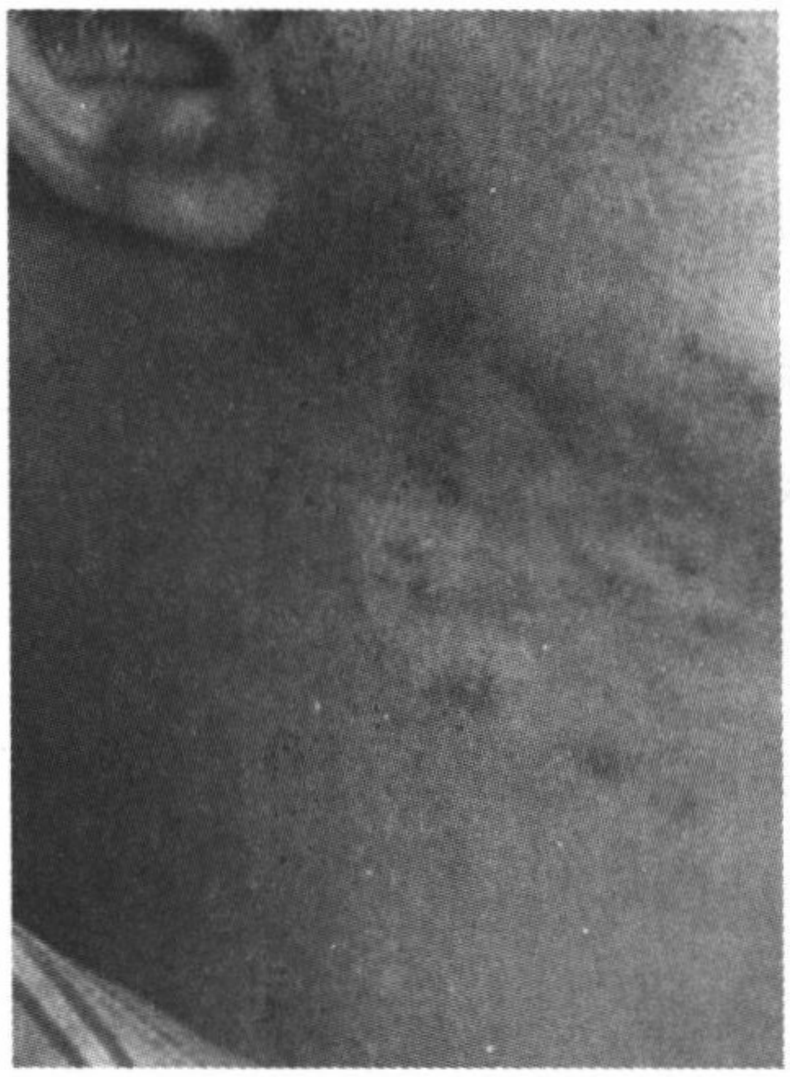
ภาพที่ 5

จะยึดติดกับเยื่อบุภายในของโพรงขนเสมือนกับสะเก็ดแผลยึดติดกับท้องแผล (ภาพที่ 4) การกดสิวให้ออกมาจะทำให้เยื่อบุโพรงขนฉีกขาด โดยจะสังเกตได้ว่าจะมีน้ำเหลืองหรือเลือดซึมออกมาจากโพรงขนคล้ายแผลทั่วๆไปที่เราแกะแล้วมีน้ำเหลืองออกมาน้ำเหลืองที่ออกมาในโพรงขนนี้จะแห้งตัวอุดโพรงขนต่อไป (ภาพที่ 5) ส่วนเยื่อบุโพรงขนก็จะเริ่มเร่งสร้างเนื้อเยื่อที่ไม่สมบูรณ์ขึ้นมาใหม่ ซึ่งก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของหัวสิวใหม่ที่เกิดขึ้นมาแทนที่ในโพรงขนเดิม หัวสิวใหม่นี้จะมีสีที่เข้มกว่าเก่า ถ้าจะนำกล้องขยายมาตรวจดูเพื่อเปรียบเทียบระหว่างหัวสิวธรรมดากับหัวสิวที่เกิดซ้ำภายหลัง หลังจากมีการกดและบีบสิว จะพบว่าการกดและบีบสิวจะทำให้รูขุมขนมีสิวซ้ำบ่อยกว่าเดิม และขนาดของสิวใหญ่กว่าเดิม(ภาพที่ 6) โครงสร้างของเนื้อเยื่อฐานรากของโพรงขนนั้นจะเสียหายจนรูขุมขนที่ใหญ่นี้สูญเสียรูปร่างเดิมและทำให้เกิดแผลเป็นในที่สุด



ภาพที่ 6

ข. แผลต่างๆไม่ควรจะถูกน้ำ เช่น หากมีแผลที่เกิดจากอุบัติเหตุตรงหัวเข่าเพราะหกล้ม แผลที่ตกสะเก็ดแล้ว จะแย่ลงมากหากถูกน้ำบ่อยครั้ง คือแผลจะเริ่มมีรอยอักเสบเป็นรอยสีแดงรอบ ๆ อาจจะมีหนองก็ได้ หากมีการติดเชื้อร่วมด้วย การป้องกันไม่ให้แผลโดนน้ำจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดูแลแผลทุกชนิด หากนำความเข้าใจนี้มาประยุกต์ใช้กับการดูแลรักษาสิวแล้วก็พอจะเข้าใจได้ว่าเมื่อเป็นสิวต้องระวังเกี่ยวกับการเล่นกีฬาที่จะต้องเหงื่อออกมาก ๆ หรือต้องลงไปแช่น้ำนาน ๆ มิเช่นนั้นสิวก็จะมีการอักเสบอย่างรุนแรงตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็มีให้เห็นในนักกีฬาว่ายน้ำวัยรุ่นที่มีชื่อเสียงหลายคน ในกรณีที่ต้องเล่นกีฬาที่เหงื่อออกมาก เช่น



ภาพที่ 7

บาสเกตบอล ฟุตบอลนั้นจะ สังเกตได้ชัดเจน ว่าสิวอักเสบจะเห็นได้เด่นชัดในบริเวณที่เหงื่อไหลผ่านเช่นที่หัวคิ้ว ขมับ จอนหน้าใบหู กราม และต้นคอที่อยู่บริเวณใกล้เคียง รวมถึงแผ่นหลัง และหน้าอกด้วย (ภาพที่ 7) การรู้จักเลือกสิ่งที่ดีทั้งการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและการไม่มีสิวที่รุนแรงจนกระทั่งทำให้เกิดแผลเป็นบนใบหน้าสามารถทำได้โดยแยกแยะเวลาและชนิดของกีฬา ในแต่ละช่วงเวลาที่เหมาะสม ว่าปัญหาใดกำลังต้องการการเอาใจใส่มากกว่ากัน บ่อยครั้งที่เราไม่สามารถเลือกของสองสิ่งพร้อมกันได้

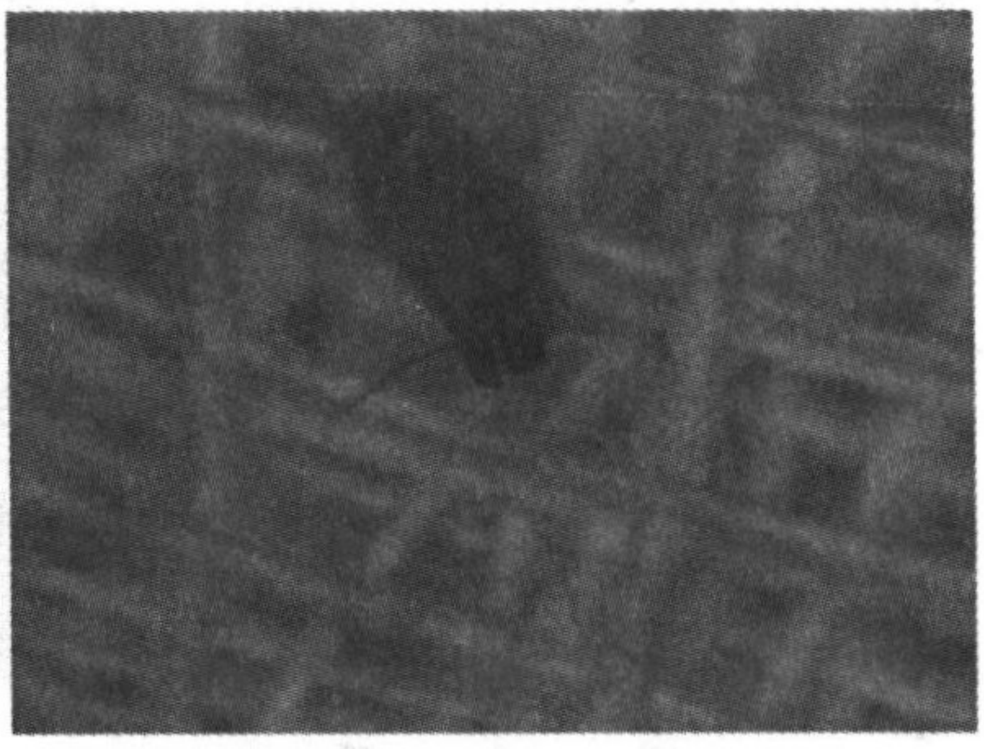
ค. สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย ๆ ว่าการใช้ยาปฏิชีวนะส่งผลอย่างไรกับการดูแลสิว การใช้ยาปฏิชีวนะหรือ ที่ชาวบ้านเรียกว่ายาแก้อักเสบนั้นจะมีฤทธิ์เป็นเพียงแค่ยาฆ่าเชื้อโรคที่อาศัยสิ่งอุดตันที่เป็นของเสียเป็นอาหาร ยาเหล่านี้ไม่สามารถช่วยในการซ่อมแซมเยื่อบุโพรงขนและดูแลรักษาแนวของโพรงขนให้กลับมามีลักษณะปกติเหมือนเดิม การดูแลสิวด้วยยาปฏิชีวนะจึงทำได้เพียงบรรเทาการอักเสบ ข้อเท็จจริงข้อนี้ทำให้มีความพยายามที่จะวิจัยและอ้างว่า ยาเหล่านี้น่าจะมีฤทธิ์ทางอื่นร่วมด้วย แต่ถึงอย่างไรก็ไม่สามารถเบี่ยงเบนข้อเท็จจริงที่ว่า เราใช้ยาแก้ อักเสบเหล่านี้ในแง่ผลโดยตรงต่อการอักเสบที่มีการติดเชื้อเท่านั้นเอง ยาทาภายนอกสำหรับรักษาสิวก็คล้ายชุดยาทำแผล ยาเหล่านี้จะประกอบด้วยส่วนผสมของยาปฏิชีวนะ เช่น คลินด้ามัยซิน อีริโทรมัยซิน เตตร้าไซคลิน นอกจากนี้ยังมียาที่ทำหน้าที่คล้ายน้ำยาไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ที่อยู่ในรูปครีมมีชื่อเรียกหลายชนิด

เช่น แพนออกซี เบนซาเจล เป็นต้น บางครั้งก็มีการใช้น้ำกรดแต้มหัวสิวให้แห้งเร็วขึ้น เมื่อเข้าใจองค์ประกอบของยาทาสิวภายนอกว่ามีฤทธิ์คล้ายน้ำยาทำแผลแล้วเราควรจะมาลองหาเหตุผลให้กระจ่างไปอีกว่า การทำแผลโดยทั่วไปนั้นจะได้ผลดี หากแผลนั้นตื้นทำแผลได้ง่าย แต่แผลที่เป็นรูและลึกลงไปนั้นจะทำแผลได้ยากเช่น แผลที่ถูกเหล็กแหลม เช่น ตะปู และ มีด ปากแผลจะเล็กแต่จะมีความลึกทำให้การทำแผลไม่สะดวก เกิดการสะสมของเชื้อโรคและสิ่งสกปรก หากทำแผลแบบธรรมดาเท่านั้นปากแผลจะปิดลงชั่วคราวของเสียและเชื้อโรคจะสะสมอยู่ภายในไม่สามารถออกมาได้ จนในที่สุดก็จะปะทุออกมา สภาพเดียวกันนี้เกิดกับการดูแลสิวด้วยยาทาภายนอกคือหากเป็นสิวที่ตื้นอยู่เพียงผิว ๆ เท่านั้นก็จะไม่มีปัญหาอะไร ในทางตรงกันข้ามสิวที่มีความลึกจะดูดีขึ้นในระยะแรก ส่วนข้างใต้ลงไปจะมีการสะสม ของเสียซึ่งจะปะทุออกมาในที่สุดสิวชนิดนี้จะเป็นแผลเป็น

3. นอกจากนี้ยังมีประเด็นซึ่งมีประโยชน์ที่ควรจะทราบโดยเฉพาะเกี่ยวกับขั้นตอนลำดับความเป็นไปของหัวสิวว่า มีวงจรชีวิตอย่างไร ผู้เขียนขอนำปัญหาการเป็นหวัดซึ่งเป็นปัญหาของสุขภาพที่อยู่ในโพรงเหมือนกันมาทำความเข้าใจเป็นพื้นฐาน ในโพรงจมูกนั้นเวลาเป็นหวัดจะเริ่มด้วยการมีเยื่อบุโพรงจมูกบวมทำให้หายใจไม่สะดวก เริ่มมีอาการคันและคัดจมูก ต่อมาจะมีน้ำมูกใส ๆ ไหลออกมาเป็นที่รำคาญตลอดเวลาระยะไม่กี่วันต่อมาน้ำมูกจะข้นขึ้นจนเป็นของเหนียวอาจจะมีสีเหลืองหรือสีเขียวปน ในช่วงนี้หากมีการสูดน้ำมูกกลับเข้าไปและเป็นอยู่นานก็จะไม่รบกวนใด ๆ ยกเว้นจะมีแผ่นแห้งแข็งของขี้มูกเกาะติดอยู่ที่ปลายโพรงจมูกเป็นที่น่ารังเกียจสำหรับผู้พบเห็นเท่านั้น ความเข้าใจกระจ่างชัดในเรื่องนี้สามารถนำไปใช้ทำความเข้าใจกับวงจรชีวิตของหัวสิวได้เป็นอย่างดีเริ่มแรกเยื่อบุโพรงขน จะมีอาการบวมทำให้การถ่ายเทของน้ำมัน

และสิ่งที่ต้องขับออกทางโพรงขนติดขัดทำงานได้ไม่สะดวก สิ่งของเหล่านี้จะเริ่มมีการสะสมทำให้รู้สึกมีอาการคันและรำคาญตรงบริเวณที่มีปัญหาใบหน้าอาจเริ่มมีอาการมันอย่างผิดสังเกต อาการนี้เปรียบได้กับการมีน้ำมูกใส ๆไหลออกมาจากโพรงจมูก ซึ่งในระยะนี้หากมีโอกาสได้พักผ่อนให้เพียงพออาการเหล่านี้อาจจะหายไปเองอย่างรวดเร็ว แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่ได้พักผ่อนเลยทั้งยังปล่อยให้โพรงขนบริเวณนั้นต้องผจญภัยอย่างเช่น ต้องแต่งหน้าตามปกติซึ่งจะต้องโดนแปรงแต่งหน้ามาปัดทำให้เกิดอาการ ระคายเคือง การถูกเหงื่อชโลมจนเปียกชุ่ม ซึ่งเปรียบกับการปล่อยให้โพรงจมูกที่เริ่มมีน้ำมูกและมีเยื่อบุที่กำลังบวม ต้องถูกอากาศเย็น ร้อน น้ำฝน หรือฝุ่นที่ตลบอบอวนทำให้อาการหวัดแย่ลง การระคายเคืองที่เกิดมากขึ้นในโพรงขนจะทำให้มีการหลั่งของน้ำมันในโพรงขนมากขึ้นเกิดการอุดตันมากขึ้นปริมาตรของสารที่คั่งค้างจะเพิ่มเป็นทวีคูณ เกิดการบวมเป่งของโ พรงขนที่อยู่ข้างใต้จนในที่สุดอาจแตกและลุกลามไปยังเนื้อเยื่อบริเวณใกล้ ๆ ลงเอยด้วย การเป็นสิวหนองหัวใหญ่ถึงกับเป็นฝีได้ ซึ่งก็เทียบได้กับการเป็นไซนัสอักเสบและหูชั้นกลางอักเสบที่ต้องการ การเจาะเพื่อระบายของเสียเหล่านั้นให้ออกมาให้หมด แต่ถ้าหากทุกอย่างสามารถถูกควบคุมให้กลับมาสู่แนวทางที่ถูกต้องคือมีความพยายามที่จะลดการระคายเคืองของโพรงขนทำให้การหลั่งน้ำมันลดลงอย่างรวดเร็วทั้งนี้สามารถทำได้ด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ล้างหน้าให้ถูกวิธีตามแนวของโพรงขนรวมทั้งมีการรับประทานยาที่ มีฤทธิ์ยับยั้งการหลั่งของต่อมน้ำมันโดยตรงการลดลงของน้ำมันนี้จะเปิดโอกาสให้ผนังบุโพรงขน ได้มีเวลาที่จะ เริ่มซ่อมแซมตัวเองเสียใหม่ การซ่อมแซมนี้จะส่งผลให้มีการขับเยื่อที่เสียหายออกมาคลุกเคล้ากับน้ำมันที่ยังคงหลง เหลืออยู่จนเกิดปฏิกิริยาทำให้ของเสียทั้งหมดเริ่มแข็งตัวเป็นหัวสิวจริง ๆ หากมีการบีบสิ่งสกปรกนี้ออกมาจะเห็นว่า

เป็นลักษณะคล้ายน้ำมันแข็งตัวมีกลิ่นหืนของน้ำมันที่เริ่มบูดผสมกับการติดเชื้อ ส่วนที่เป็นของเหลวจะค่อย ๆ ซึมผ่านออกมาเหลือทิ้งไว้แต่ส่วนที่เป็นก้อนไขมันที่ค่อยๆ ถูกปั้นเป็นก้อนกลมขณะถูกดันออกมาภายนอกทีละมิลลิเมตร ในที่สุดมันก็จะเดินทางมาถึงปากโพรงขนทำให้เกิดการปูดนูนของปากโพรงขนเวลาคลำดูจะรู้สึกระคายมือ เพราะสะดุดกับหัวสิวที่โผล่ออกมาได้บ้างบางส่วน การหมั่นล้างหน้าตามแนวที่ถูกต้องร่วมกับการใช้ยาทาที่มีสารน้ำมัน หรือสารสบู่ซึ่งเป็นตัวทำละลายอย่างอ่อนสามารถช่วยให้หัวสิวนี้หลุดออกมาง่ายขึ้น แต่หากไม่แน่ใจการปล่อยไว้ เฉย ๆ และล้างหน้าให้ถูกวิธีอย่างเดียวก็สามารถทำให้ขั้นตอนสุดท้ายนี้จบลงอย่างงดงามได้เหมือนกัน เพราะการใช้ยาทาหรือสบู่ที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้หัวสิวที่แห้งสนิทนี้กลับดูดซับตัวทำละลายเอาไว้ทำให้ปริมาตรของมันกลับใหญ่ขึ้นมาอย่างกระทันหันดับติดที่ปากโพรงขนตรงนั้นก่อ ให้เกิดการอักเสบอีก ซึ่งทำให้เรากังวลส่งผลให้สิ่งที่เราเคยควบคุมดีอยู่แล้วกลับเสียสมดุลไปคือจะเริ่มมีการหลั่งน้ำมันออกมาทางด้านล่างของหัวสิวเกิดมีการสะสมของ เสียที่ก่อให้เกิดขบวนการแบบเดิมอีกรอบกลายเป็นเพลงยาวที่จบไม่ลงต้องขึ้นต้นมาว่ากันใหม่อีก ในกรณีที่หมดปัญหาไม่มีสิ่งที่กล่าวข้างต้น เกิดขึ้นหัวสิวที่ออกมาสามารถนำมาตรวจด้วยกล้องขยายได้จะพบสิ่งที่น่าสนใจมากมายคล้ายการศึกษาซากฟอสซิล เช่นจะเห็นขนที่หลุดแล้วพันเกลียวอยู่ ในก้อนหัวสิวนั้น (ภาพที่ 8) ในลักษณะบิดเบี้ยวไปมาตามแรงกระทำที่มาจากทั้งภายนอกและภายในสีสันของหัวสิวและองค์ประกอบทางเคมีอาจบ่งบอกว่าเคยมีเลือดและ



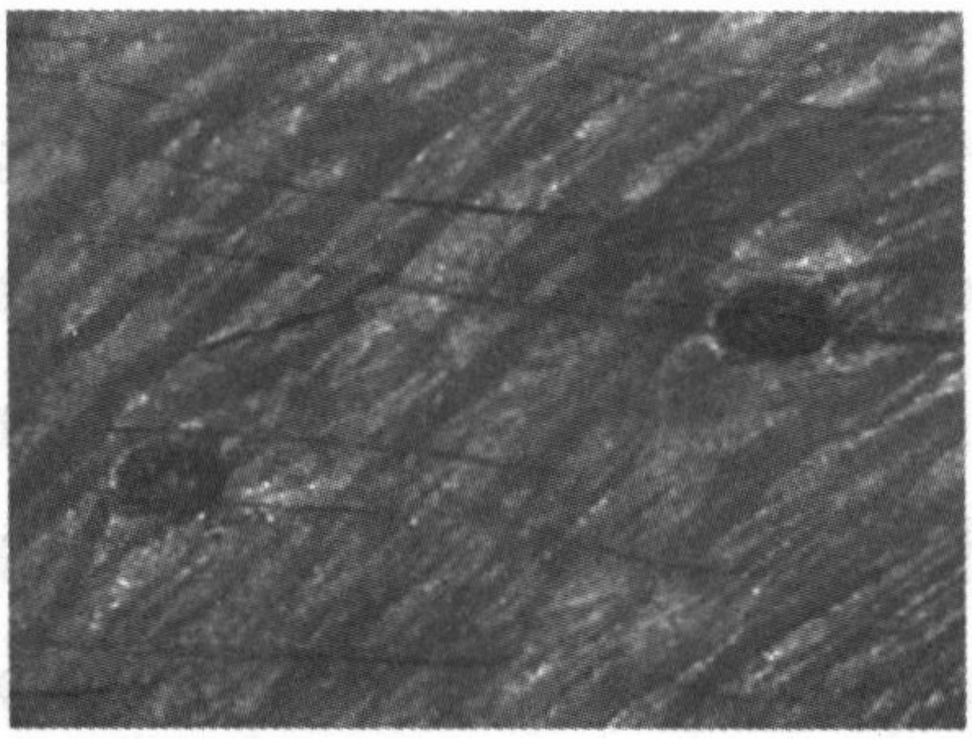
ภาพที่ 8

น้ำเหลืองไหลเข้ามาผสมโรง ในคราวที่มีความพยายาม จะบีบเค้นสิวและถ้าจะพยายามหาหลักฐาน ของการมีซากจุลินทรีย์ ปะปนอยู่ในหัวสิว เหมือนกับการพยายามหาซากโปรตีนของสิ่งมีชีวิต เล็ก ๆ ในก้อนสะเก็ดดาวหางที่มาจากดาวอังคาร ที่องค์การนาซ่าใช้พิสูจน์ว่าคงเคยมีสิ่งที่มีชีวิตอาศัยอยู่บนดาวอังคาร ก็คงจะพบแน่นอนอีกทั้งหลักฐานของการซ่อมแซมเนื้อเยื่อบุโพรงขนก็คงจะปรากฏอย่างชัดเจน หากเรานำหลักฐานนี้ไปเปรียบกันระหว่าง หัวสิวที่มาจากบริเวณต่าง ๆ กันบนใบหน้าก็อาจจะได้ความคิดและแนวคิดใหม่ ๆ นอกจากนี้การเปรียบเทียบในลักษณะเดียวกันระหว่างหัวสิวที่มีขนาดต่างกัน ก็อาจจะเข้าใจถึงขั้นตอนและความสามารถในการซ่อมแซมโพรงขนว่าได้มีอะไรเสียหายไปบ้าง เพื่อจะได้นำข้อมูลมาวิจัยเพื่อประโยชน์ในการป้องกันให้โพรงขนไม่เสียหายมากจนเป็นแผลเป็น พูดง่าย ๆ ก็คือ อาศัยหัวสิวเป็นกระจก บอกว่า ผนังโพรงขนเป็นอย่างไรเพราะคงหาเครื่องมือขนาดเล็กและมีประสิทธิภาพสอดเข้าไปดูในโพรงขนไม่ง่ายนัก **(ภาพที่นำมาให้ชมทั้งหมดในบทนี้เป็นตัวอย่างของหัวสิวที่ได้มาจากวัยรุ่นไทยทั้งสิ้น)**

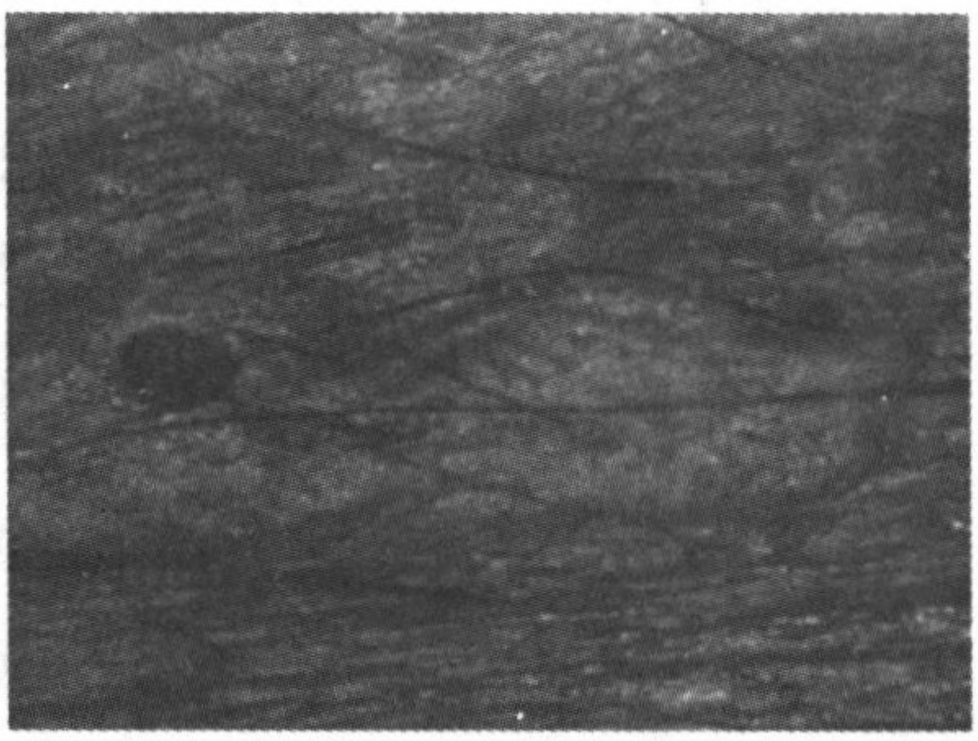
4. ความแปรปรวนที่กล่าวมาตั้งแต่ข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 3 นั้นได้ใช้หลักของความสมดุลว่า โพรงขนจะต้องมี ระเบียบโดยเทลาดเอียงและเป็นแนวตรง ที่ต้องการการล้างหน้าที่ถูกวิธีความแปรปรวนที่จะเกิดจากการล้างหน้าที่ผิดวิธี จึงไม่ควรจะเกิดขึ้น การกด การบีบสิว ก็ถือเป็นความแปรปรวนอีกชนิดหนึ่ง ถ้าได้ทำความเข้าใจว่าหัวสิว ก็คล้ายกับสะเก็ดแผล ส่วนโพรงขนก็คล้ายกับฐานแผลที่ต้องได้รับการซ่อมแซมที่สมบูรณ์ในขบวนการรักษาสิว ด้วย ในข้อที่ 3 ที่ได้เน้นถึงข้อเท็จจริงว่าขั้นตอนโดยละเอียดของการเกิดหัวสิวนั้นจะค่อยเป็นค่อยไป ฉะนั้นการหลีกเลี่ยงความแปรปรวนที่อาจมาก่อกวนในแต่ละขั้นตอนนั้น

สามารถทำได้และจะส่งผลให้สิวหายเร็วขึ้นไม่เกิดผล ข้างเคียงที่ต้องอาศัยการเจาะสิวที่เป็นวิธีรักษาที่ไม่ควรใช้หากไม่มีความจำเป็นจริง ๆ ตัวอย่างที่ผู้เขียนใคร่ขอตอกย้ำ ก็เช่น การดูแลรักษาตัวไม่ให้ต้องตรากตรำทำงานหนักไม่นอนดึก ควรมีเวลาได้ผักผ่อนสมควรกับร่างกายในแต่ละวันที่ต้องผ่านงานหนักต่าง ๆ มานอกจากนี้ยังขอยกตัวอย่างของความแปรปรวนที่คุณผู้อ่านอาจจะนึกไม่ถึงว่าอาจก่อปัญหาให้กับสมดุลของโพรงขนได้

4.1 อาหารบางชนิดสามารถทำให้สิวแย่ลงได้ ทั้งนี้อาจจะขัดกับความเข้าใจที่ได้รับมาก่อนที่จะได้อ่านหนังสือเล่มนี้ว่าไม่มีอาหารชนิดใดเกี่ยวข้องกับการเกิดสิวหรือทำให้สิวแย่ลงวิธีพิจารณาที่ถูกต้องก็ต้องอาศัยวิธีคิดที่เป็นระบบมีที่มาที่ไปแน่ชัดไม่ต้องอาศัยความเชื่อหรือต้องมีใครมาบอกให้เชื่อโดยอาศัยปัจจัยที่ได้กล่าวข้างต้น เกี่ยวกับขนโพรงขนน้ำมันที่หลั่งเข้ามาในโพรงขนเป็นฐานของการพิเคราะห์ก็สามารถทำความเข้าใจได้ว่ามีอาหาร บางชนิดสามารถทำให้สิวแย่ลงได้จริง ๆ อาหารที่สามารถทำให้เส้นขนในโพรงขนยาวเร็วขึ้น จะทำให้สิวแย่ลงได้อย่างรวดเร็วเพราะเส้นขนสามารถงอกได้วันละไม่น้อยกว่าหนึ่งในสามของมิลลิเมตร ซึ่งยาวพอที่จะทิ่มแทง ก่อให้เกิดความระคายเคืองที่เยื่อบุโพรงขน ถ้าหาก



ภาพที่ 9.1



ภาพที่ 9.2

แนวของเส้นขนนั้นเกิดไม่ได้ชี้ตรงเพื่องอกออกจากโพรงขนสู่ภายนอกร่างกาย เส้นขนที่บิดเบี้ยวเนื่องจากการถูกกระทำด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ โดยไม่ได้ระวังว่าขนในโพรงขนที่หลุดร่วงไป แต่ละครั้งจะมีเส้นอ่อนงอกมาแทนที่เส้นอ่อนเหล่านี้นี่เองที่อาจจะบิดเบี้ยวและเฉไฉไปทิ่มแทงเยื่อบุโพรงขนได้ ดังรูปที่ผู้เขียนได้จากการใช้กล้องขยายที่มีกำลังขยายเกือบ 300 เท่าขยายจนได้ภาพของหัวสิวที่หลุดออกมาว่ามีขนอ่อนบิดเบี้ยวโค้งงออยู่ในโพรงขนที่เคยมีหัวสิวอยู่จริง ๆ (ภาพที่ 9.1 และ 9.2) อาหารที่สามารถทำให้ขนงอกเร็วนี้ จะมีผลกับหัวสิวที่มีขนแข็งแรงเช่นสิวบริเวณรอบปาก คาง จอน ที่โดยปกติจะเป็นตำแหน่งที่มีหนวดเคราสิวเหล่านี้จะบวมและอักเสบอย่างรวดเร็วภายในไม่เกินสามวันหลังจากรับประทานอาหาร จำพวก นม เนย ผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม หรือมีนมผสม เช่น ไอศกรีม พิซซ่า ฯลฯ นอกจากนั้นก็ยังมีถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ แมคคาเดเนีย มะพร้าว และยังมีอาหารที่มีวิตามินบีสูงเช่น ข้าวซ้อมมือ กล้วยทุกชนิด อาหาร เหล่านี้จะมีผลเห็นได้ชัดกับสิวบริเวณดังกล่าวมากกว่าที่อื่นและจะมีผลกับสิวของผู้ใหญ่มากกว่าเด็กวัยรุ่น

4.2 การโดนแดดมาก ๆ จะทำให้สิวแย่ลงได้เช่นกัน เพราะแดดจะทำให้ผิวหนังหนาขึ้นเพราะผิวต้องปรับตัว ตามทฤษฎีดุลยภาพที่เราพยายามอธิบายตลอดมาในหนังสือเล่มนี้ ผิวหนังชั้นบนที่หนาขึ้นจะทำให้ปากโพรงขนมีขนาดเล็กลงโดยปริยาย สิวที่กำลังดันตัวเองจนมาถึงปากโพรงขนซึ่งโดยปกติจะทำให้ผิวบริเวณนี้รู้สึกนูนขึ้นมา สิวประเภทนี้หากถูกแดดแรง ๆ แล้วผิวที่หนาตัวจะทำให้หัวสิวเหล่านี้ดูเรียบขึ้นเพราะรอบปากโพรงขนจะมีผิวหนา ตัวจนเสมอกับระดับที่หัวสิวถูกดันจนนูนขึ้นมาการดูดีนี้ ความจริงเป็นสิ่งหลอกเพราะปากโพรงขนที่หนาตัวนี้จะทำให้หัวสิวที่กำลังจะหลุดอยู่แล้วกลับหลุดยากขึ้นเพราะ

ปากโพรงขนจะหนาและเหนียวขึ้นกว่าเดิมโดยไม่จำเป็น

4.3 ในส่วนเกี่ยวกับยามียาหลายชนิดที่สามารถทำให้โพรงขนบางลงจนทำให้ของเสียในโพรงขนซึมทะลผ่านออกไประคายผิวเนื้อภายนอกโพรงขนได้ ยาเหล่านี้คือยาที่มีฤทธิ์เป็นสเตียรอยด์ที่ปกติจะนำมาใช้เป็นยาแก้แพ้ เพราะมีความสามารถยับยั้งให้เซลล์หยุดทำงานได้ชั่วคราว แต่หากใช้บ่อยๆผิวจะบางลงทั้งผิวทั่วไปภายนอกและผิวที่เป็นเยื่อบุโพรงขนด้วยผิวที่บางนี้จะอ่อนแอไม่สามารถทำหน้าที่ของผิวได้ตามที่ควรเป็น หากมีของเสียอยู่ในโพรงขนขณะนั้นก็จะซึมออกมาทำให้เป็นสิวเทียมได้ ลักษณะของสิวเทียมจะต่างจากสิวธรรมดาที่จะมีจำนวนมากและเป็นบริเวณกว้างทั่วใบหน้า เพราะมีการทายาประเภทนี้เป็นวงกว้างทั่ว ๆ ไปจึงเกิดผลมาก ตามลักษณะที่กล่าวแล้วสิวเทียมแต่ละเม็ดจะมีหน้าตาคล้ายกัน เพราะเกิดจากสาเหตุเดียวกันและมีอายุในการสร้างตัวเองใกล้เคียงกันและเนื่องจากยานี้จะซึมจากภายนอกเข้าสู่ภายในผลข้างเคียง ย่อมจะออกฤทธิ์ที่ระดับตื้น ๆ ของโพรงขนในระดับใกล้เคียงกันด้วย สิวเหล่านี้จึงเป็นเม็ดเล็ก ๆ สีออกแดง ๆ ส้ม ๆ (เพราะมีผิวบางโดยรอบปากโพรงขนทำให้เห็นสีของเลือดที่อยู่ด้านล่างด้วย) บางครั้งจะมีอาการคันเนื่องจากเป็นอาการข้างเคียงอีกชนิดหนึ่งของยาประเภทนี้ จึงไม่น่าประหลาดใจที่บางครั้งจะเห็นมีหนองเล็ก ๆ กระจายร่วมอยู่ในบริเวณเดียวกันด้วย เมื่อทราบว่ายาเหล่านี้เป็นต้นเหตุ การหยุดยาย่อมเป็นสิ่งที่สมควรทำแต่มีข้อน่าสนใจประการหนึ่งคือ เมื่อหยุดยาตัวนี้ซึ่งแต่เดิมมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเซลล์ผิวหนังทำให้ผิวบาง ฉะนั้นการหยุดยาจะทำให้ผิวกลับมาทำงานอีกครั้งหนึ่งจึงต้องทำความเข้าใจว่า ผิวที่กลับมาทำงานนี้จะทำงานแบบไร้ระเบียบในตอนแรก ซึ่งอาจจะเป็นการสร้างผิวที่หนาเกินไปซึ่งจะส่งผลให้เยื่อบุโพรงขนหนาและทำให้รูของโพรงขนเล็กลงทำให้การแก้ไข

สิวเทียมซับซ้อนมากกว่าเดิม แต่ก็ทำให้หายได้หากเข้าใจขั้นตอนของการปรับตัวว่าจะเป็นไปตามความแปรปรวนที่มีรายละเอียดเป็นขั้นเป็นตอน ไม่ได้ยุ่งยากอย่างที่คิด นอกจากนี้ยาระงับประสาทเช่น ลิเธียม และยากันชักจำพวกไดแลนติน ก็สามารถทำให้เกิดสิวได้เพราะจะไปเร่ง การสร้างและขับน้ำมันในโพรงขน ซึ่งถ้าหากโพรงขนเป็นท่อตรงและมีการลาดเอียงทำให้การถ่ายเทเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสิวที่เกิดโดยยาประเภทนี้จะดูเป็นตุ่มนูน แต่ไม่มีการอักเสบมาก หากมีการอักเสบร่วมด้วยแสดงว่า มีการอุดตันของโพรงขนมากพอจนเกิดการซึมผ่านของของเสียออกไปนอกโพรงขน หรือมีการติดเชื้อร่วมด้วย

ผู้เขียนได้พยายามชี้ให้เห็นข้อเท็จจริงของดุลยภาพของโพรงขนว่าอาจจะถูกกระทบกระทั่งจากปัจจัยหรือความแปรปรวนอะไรได้บ้าง หากท่านผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจได้จนกระทั่งนำไปใช้เชื่อได้ว่าการป้องกันสิวจะเกิดผลชะงัดพอ ๆ กับการหวังจะให้มีการคิดค้นสร้างวัคซีนเพื่อป้องกันสิวทีเดียว การบรรลุผลในการบรรเทาสิวก็เช่นกันสามารถทำได้ด้วยตัวเองและหากจำเป็นที่จะต้องรับการรักษาก็เชื่อได้ว่าท่านผู้อ่านจะมีความเข้าใจที่จะเลือกการรักษาตรงกับปัญหาทำให้ได้ผลอย่างสมบูรณ์ที่สุดดังที่ควรจะเป็น ในที่สุดเราก็จะสามารถประหยัดทรัพยากรที่สูญเสียไปกับการรักษาดูแลสิว ซึ่งความจริงน่าจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางอื่นที่สำคัญกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม โดยเฉพาะในประเทศที่ยากจนและเป็นหนี้ต่างประเทศอย่างมากมายมหาศาลเหมือนประเทศของเราในขณะนี้





ปัญหาฝ้า

ปัญหาฝ้า



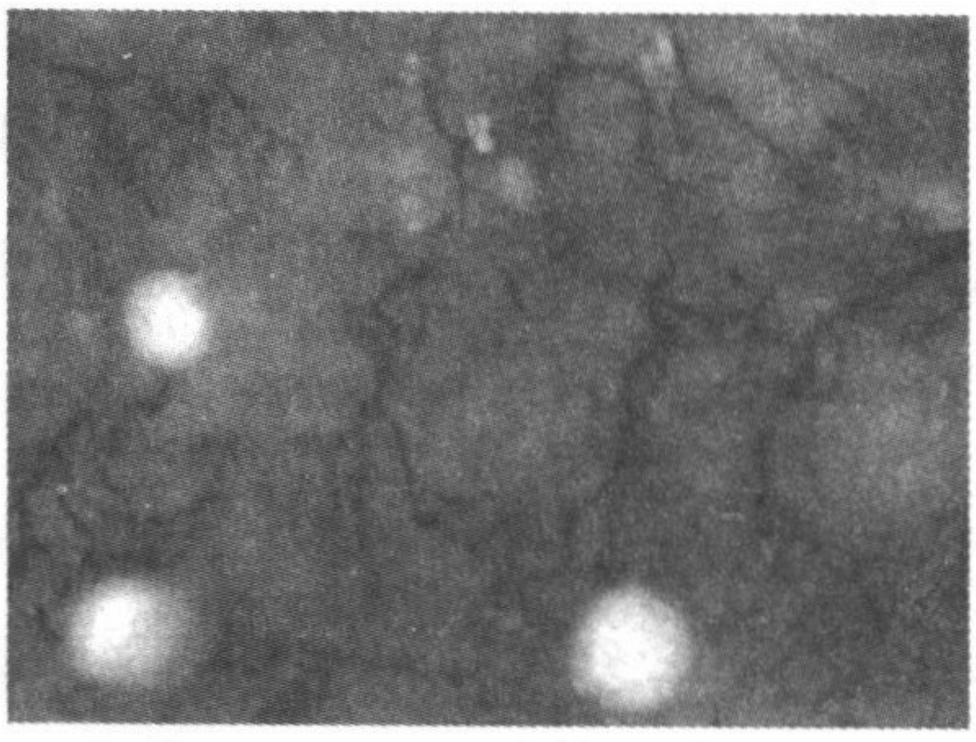
ณสุภาพสตรีที่กำลังอ่านเนื้อหาในบทนี้ คงจะต้องตั้งใจมากเสียหน่อย เพราะหากทำความเข้าใจได้ลึกซึ้ง แล้วจะสามารถก่อประโยชน์ให้กับตัวเองและเพื่อนฝูงได้มากทีเดียวเพราะปัญหาฝ้าเป็นปัญหาที่เป็นกันมากและเป็นที่น่าสงสัยว่า คำตอบที่มีให้สำหรับฝ้าหรือรอยด่างดำนั้นอาจจะเป็นคำตอบที่ก่อปัญหาให้ฝ้าและรอยด่างดำมีมากกว่าเดิมเสียอีก ทำให้เป็นที่ท้อแท้ใจกันมากทีเดียว

สิ่งที่ได้รับรู้โดยทั่วกันเกี่ยวกับฝ้านั้น ผู้เขียนมีความเชื่อมั่นว่าเป็นแนวทางที่ผิด เพราะแนวคิดที่ว่าฝ้าเป็นรอยด่างดำที่เกิดจากเซลล์เม็ดสีสร้างเม็ดสีที่ผิดปกติหรือมากเกินไป จึงต้องถูกกำจัดไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตามนั้นไม่ถูกต้องอย่างแน่นอน เพราะจะได้ผลในระยะแรกแล้วจะแย่ลงอีก หากหยุดการรักษาและหากสังเกตให้ดีกลับจะมีอาการ แย่ลงกว่าเดิมอีกมาก (ถ้าตั้งใจจะเปรียบเทียบกันจริงจังต้องเปรียบเทียบระหว่างระยะเริ่มการรักษาและเมื่อสิ้นสุดการรักษา โดยทิ้งระยะอีกสัก 6 เดือนถึง 1 ปีก็

จะเห็นความผิดพลาดอย่างชัดเจน) การรักษาฝ้าในลักษณะนี้จึงสร้างความหงุดหงิดกังวลแก่ผู้มาขอรับการบริการและผู้ให้การรักษามากพอที่จะทำให้เราต้องมานั่งเขียนให้อ่านกันในหนังสือเล่มนี้

สาเหตุที่การรักษาฝ้าวนเวียนและไม่ได้ผลก็เพราะการมองปัญหานั้นเป็นแบบผิวเผินอย่างเคย คือไม่ได้ยึดมั่นว่า ร่างกายและผิวหนังของมนุษย์มีความสมดุลเป็นเลิศในตัวเอง เมื่อเกิดรอยดำจึงเน้นแต่จะแก้รอยดำโดยไม่คิดว่ามีสภาพการแปรปรวนอย่างไรเกิดขึ้น ทำให้สภาวะสมดุลต้องเลือกแสดงตัวออกมาในลักษณะผิวคล้ำดำ ซึ่งทิ้งรอยไว้ถาวรในที่สุด เมื่อพยายามค้นคิดการใช้ยากัดฝ้ากันมากขึ้นและนำมาใช้ก็จะพบแต่แนวทางที่ผิด ๆ ซ้ำอยู่อย่างนั้น ซึ่งสามารถสรุปแนวทางที่ผิด ๆ นี้ได้ 3 ข้อ คือ

1. มีการตัดสินใจเฉพาะเจาะจงที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อทำลายเซลล์เม็ดสีโดยตรง เช่น ใช้สารปรอท , สาร ไฮโดรควิโนน ซึ่งทั้งสองชนิดนี้ได้ถูกห้ามใช้ไปแล้วในประเทศไทย ผู้ที่เคยได้ใช้สารทั้งสองตัวนี้ จึงจำเป็นต้องหาสารตัวอื่นที่ยังไม่ได้ถูกห้ามมาทดแทนโดยยังคงยึดแนวคิดเดิมที่จะทำลายขบวนการสร้างเม็ดสีในเซลล์เม็ดสี การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อจะค้นหาสารตัวใหม่นี้จะไม่ได้สร้างความแปลกใหม่ใด ๆ เลย เพราะยังยึดปรัชญาแนวคิดเดิมอยู่ว่าจะต้องทำลายเซลล์เม็ดสีเหล่านี้ให้ได้ วงจรเช่นนี้ก็จะเกิดซ้ำซากพอนานเข้าก็จะเกิดปัญหาเหมือนเดิมและสารเหล่านั้นก็จะต้องถูกถอดถอนไม่ให้ใช้เหมือนสารเคมีรุ่นก่อน ๆ แน่นอน



ภาพที่ 1

2. การเลือกทางเดินที่จะทำลายเซลล์ผิวหนังทั้งหมดไม่เฉพาะแต่เซลล์เม็ดสีให้หลุดลอกออกมาเท่านั้น เพราะผิวหนังจะตอบสนองในทาง

ฟีสิกส์และทางชีวะซึ่งจะส่งผลให้ผิวขาวขึ้นดังนี้ คือ

2.1 ชั้นผิวหนังที่บางลงเพราะมีการหลุดลอกจะทำให้สีคล้ำดำนั้นบางลง ตามหลักการง่าย ๆ ที่ของบางลงย่อมจะมีสีจางลงเท่านั้นเอง และตอนบางนี้ก็จะทำให้เห็นเส้นเลือดฝอยทั้งเส้นเลือดแดงและดำชัดเจนขึ้น สีแดงของเลือดเหล่านี้จะทำให้ผิวดูเปล่งปลั่งชวนให้เข้าใจผิดคิดว่าผิวดีขึ้น (ภาพที่1)

2.2 ผิวที่บางลงนี้จะพยายามเร่งการสร้างผิวใหม่มาปกคลุมซึ่งอัตราการสร้างจะเร็วมาก จนเซลล์ สร้างเม็ดสีไม่สามารถสร้างเม็ดสีได้ทันเพื่อจะป้อนและย้อมเซลล์ผิวหนังโดยทั่วไปให้สีคล้ำตามปกติ ลักษณะเช่นนี้จะเห็นได้ชัดเวลาผิวหนังชั้นบนถูกกระทบ กระทั่งทำให้เกิดสะเก็ดบาง ๆ เช่น การถูกน้ำร้อนลวก หรือน้ำมันกระเด็นใส่ หรือถูกน้ำกรด รวมทั้งรอยระคายเคือง จากเชื้อรา เกลื้อน เกลื้อนน้ำนม เราจะเห็นว่า จะมีอาการผิวขาว อยู่สักพักใหญ่ ๆ หลังจากนั้นก็จะกลับมาดำเหมือนเดิม การใช้เทคนิคทำให้ผิวลอกและร่อนออก เพื่อให้ขาวนี้ ไม่ว่าจะมี ชื่อเรียกสละสลวยหรืออ้างชื่อ สารเคมีที่ฟังไม่ได้สรรพสำหรับ ประชาชนทั่วไปนั้น ไม่ใช่เป็นของดีถึงแม้บางครั้งจะเป็นสารที่ สกัดจากธรรมชาติอย่างไรก็ตาม เพราะสุดท้ายก็คือเทคนิคนั้น จะทำให้ผิวผลัดหรือแตกใบอ่อนซึ่งจะต้องมี สีขาวอยู่สักชั่วครู่ เทคนิคนี้ได้มีการคิดค้นมาประมาณ 200 กว่าปี มาแล้ว ฉะนั้นหากท่านกำลังได้รับบริการด้วย การรักษาที่ฟังดูคล้ายกับเทคนิคดังกล่าวนี้ ก็ขอให้ทราบได้ว่าเป็นเทคนิคที่ ได้ใช้กันมากว่า 200 ปี มาแล้วไม่ได้ เป็นเทคนิคใหม่ใด ๆ เพียงแต่มีการใช้หลักการโฆษณาและเทคนิคในการใช้ศัพท์แปลกใหม่เท่านั้นเองไม่ว่าจะเป็น AHA BHA หรือ TCA ต่างก็เป็นของเก่าแต่ถูก เรียกชื่อใหม่โดยอ้างถึงข้อวิจัยใหม่ ๆ มากลบบัง ผู้อ่านอาจจะเข้าใจผิดว่า ถึงแม้เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ได้ถาวร แต่คงจะไม่มีอันตรายอย่างไร ซึ่งเป็นการเข้าใจที่ผิด

อีกเพราะประเด็นสำคัญอยู่ที่ การกระทำเช่นนี้จะทำให้สภาวะความแปรปรวนของผิวที่ผู้เขียนจะได้กล่าวให้กระจ่างแจ้งต่อไปอีกในบทนี้ เกิดมีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งในที่สุดก็จะส่งผลให้รอยฝ้านั้นดำคล้ำมากกว่าเดิม เพราะผิวหนังจะแปลความหวังดีของเทคนิคต่าง ๆ นั้นว่า เป็นสภาวะความแปรปรวนและจะต้องโต้ตอบกลับด้วยการทำให้ปัญหาดำคล้ำยิ่งขึ้น การหลงใช้เทคนิคการผลัดผิวแบบเร่งให้ผลัดโดยไม่เข้าใจขบวนการของผิวที่ผิดสมดุล จึงมักได้ผลในทางเลวร้ายและติดลบเสมอ

3. บางครั้งก็มีความพยายามที่จะทำให้เซลล์บวมหรือมีเส้นเลือดตีบลงและใช้กระแสไฟฟ้าเหนี่ยวนำ ให้การกระจายของเม็ดสีหดตัวซึ่งขออธิบายเทคนิคเหล่านี้ให้พอเข้าใจกันง่าย ๆ คือ

3.1 ถ้าหากท่านผู้อ่านสังเกตดูให้ดีเนื้อที่ถูกแช่น้ำหรือมือที่เราแช่น้ำอยู่นานจะมีสีขาวเพราะอมน้ำมาก ซึ่งเป็นลักษณะของเซลล์ที่บวมและอมน้ำ หากผิวเคลือบชั้นนอกของผิวถูกลอกออกเซลล์ชั้นที่ต่ำลงไปจะอมน้ำในลักษณะเดียวกันนี้

3.2 การบีบรัดมือหรือการรีดเลือดออกจากฝ่ามือแล้วกำมือให้แน่นเมื่อคลายออกจะเห็นว่า ผิวมีสีขาวซีดกว่าปกติ ฉะนั้นหากเราสามารถทำให้เส้นเลือดตีบอยู่ชั่วขณะหนึ่งผิวหน้าก็จะดูขาวขึ้นได้ สารเคมีหลายตัว สามารถออกฤทธิ์เช่นนี้ได้

3.3 การหดและการกระจายตัวของเม็ดสีในเซลล์เม็ดสีอย่างรวดเร็วนั้น สามารถสังเกตได้ง่ายในการ เปลี่ยนสีของสัตว์จำพวกจิ้งจก ตุ๊กแก และปลากัดไทย

การใช้เทคนิคทั้ง 3 อันนี้จะส่งผลให้ ฝ้าหรือรอยดำดูดีขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 1- 2 ช.ม. ที่ได้รับการรักษาเพราะ มีที่มาที่ไปอธิบายได้ตามข้อเปรียบเทียบในข้อ 3.1 , 3.2 และ 3.3 เมื่อเวลาผ่านไปสักพักเดียวไม่เพียงข้ามวันหรือสัปดาห์ อาการผิวคล้ำก็จะกลับมาเช่นเดิม หากไม่มีสมาธิ

ตั้งใจเปรียบเทียบดูว่ามีการสะสมของผลดีวันต่อวันหรือไม่ก็คงจะ เข้าใจผิดและดีใจกับอาการที่ดี ๆ หาย ๆ ชั่วครู่เท่านั้น การรักษาฝ้าเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมขอให้สังเกตให้ดีว่า ชนิดใดจะ ให้ผลอย่างไร มีข้อสังเกตง่าย ๆ ก็คือ เทคนิคเหล่านี้ต้องอาศัยปัจจัยสำคัญเหมือน ๆ กันคือ จะต้องมีการหมั่นกระทำทุกวัน หรือทุกสัปดาห์เพื่อปิดบังผลที่แท้จริงที่จะตามมา

ฉะนั้นแนวทางการรักษาฝ้า ที่คล้องจองกับทฤษฎีความแปรปรวนของเซลล์ผิวหนังและผมที่จะกล่าวในหนังสือเล่มนี้ จึงน่าจะเริ่มต้นจากความเชื่อว่า ผิวหนังของเรามีความเป็นเยี่ยมในการหาสภาวะสมดุลอยู่แล้วเพียงแต่ต้องเข้าใจว่า ขณะนี้เรามีปัญหาอะไรได้มีความแปรปรวนบางอย่างทำให้ผิวต้องแสดงออกในลักษณะที่เป็นฝ้าหรือรอยดำ ขึ้นมาใช่หรือไม่ หากเราเข้าใจสภาวะความแปรปรวนและคอยเลี่ยงหลีกปรับปรุงให้การแปรปรวนนั้นลดน้อยถอยลง ปัญหาฝ้าหรือรอยดำก็คงจะกลับมาดีได้ ซึ่งความเห็นนี้สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการตั้งข้อสังเกตและค้นหาความจริง ดังต่อไปนี้

1. หากผิวหนังเราโดนสิ่งใดมากระทบจะมีขุยเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งหากการกระทบรุนแรงขึ้นก็จะมีอาการแดงตามมาและ ในที่สุดหากมีความรุนแรงมากพอในขั้นสุดท้ายของการเปลี่ยนแปลงผิวก็จะมีสีดำคล้ำขึ้นมา ไม่ว่าการกระทบกระทั่งนั้นจะเกิดจากกรณีใด ๆ ก็ตามยกตัวอย่างเช่น การโดนน้ำร้อน การโดนแดด โดนยุงกัด โดนเสี้ยนตำ โดนข่วน มีรอยหกล้ม แม้แต่โดนหวดด้วยไม้เรียวก็ตาม ที่สุดสภาวะความแปรปรวนจะแสดงออกถึงขั้นเกิดรอยดำ และหากสภาวะความแปรปรวนนั้นถูกควบคุมให้หมดไป ผิวหนังก็จะเริ่มขบวนการซ่อมแซม ด้วยตัวเองจนหายดำคล้ำได้ (หากตรองดูและนึกคิดตามก็จะพอคุ้นกับการใส่เฝือกในกรณีที่กระดูกหักให้กระดูกมีโอกาสซ่อมตัวเองให้ ติดกันใหม่ กรณีของรอยฝ้าผิวหนังต้องการเพียงโอกาสที่ขอให้ทุกอย่างนิ่งเพื่อจะได้ซ่อมแซมกลับสู่

สภาพสมดุล ปัญหาก็คือไม่ เคยมีใครบอกให้เรานิ่งและนิ่งอย่างไร) หาก นักวิทยาศาสตร์หรือแพทย์ที่เข้าใจลึกซึ้งเรื่องนี้จะเข้ามามีบทบาทช่วย เหลือเกี่ยวกับปัญหาฝ้าก็สามารถทำได้โดยเพียงแต่ช่วยเสริม ขั้นตอนที่ผิวจะซ่อมว่า เราจะช่วยกันพยุง หรือช่วยกันผลักให้ธรรมชาติ ผ่านขบวนการนั้นให้ง่ายเข้าได้หรือไม่

2. รอยฝ้านั้นแรก ๆ คงจะเป็นสภาวะคล้ายรอยดำทั่ว ๆ ไป เพราะ คงจะมีการระคายเคืองที่โหนกแก้มและดั้งจมูกไม่ใช่แต่เพียงจากแดด อย่างเดียว แต่อาจจะเกิดจากการถูการนวดการกดทับของแว่นตา การปัด ป้ายด้วยแปรง แต่งหน้าซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ทุกวี่วัน แม้กระทั่งอาการแห้งจากลม กรรโชกหรืออาการแพ้จากผิวแห้งแตก ฯลฯ ความแปรปรวน จะสะสม พอกพูนจนไม่มีเวลาเหลือให้ผิวได้หยุดคิดที่จะซ่อมแซม มีแต่จะต้องตอบ สนองและป้องกันสภาวะความ แปรปรวนซ้ำ ๆ ซาก ๆ นั้น อธิบายง่าย ๆ ก็คือ เอาแต่ป้องกันเป็นหน้าที่หลักไม่ได้มีโอกาสในการซ่อมแซมซึ่งถือว่า เป็นหน้าที่รองในขณะนั้น ฉะนั้นสภาวะความแปรปรวนซ้ำซากจึงทำให้ มีการสะสมรอยดำมากขึ้นทำให้กลายเป็นรอยฝ้า ถาวรซึ่งหายยากกว่ารอย ดำอื่น ๆ บางครั้งบางคราวรอยดำนั้น ๆ ก็อาจจะคล้อยตามสภาวะความ แปรปรวนจนเลยเถิด กลายเป็นกระชนิดต่าง ๆ ไป น่าเสียดายที่ความเข้าใจ เหล่านี้ไม่เป็นที่แพร่หลายมีแต่ความเชื่อว่า เซลล์เม็ดสีสร้างเม็ดสีผิดปกติ จึงได้แต่เพิ่มความพยายามในการที่จะห้ามไม่ให้เซลล์เม็ดสีสร้างเม็ดสีซึ่ง คงหวังว่ารอยดำนั้นจะหายไปโดยไม่มีการเหลียวแลและควบคุมความ แปรปรวน (ถึงแม้ว่าจะพยายามควบคุมบ้างเช่นในกรณีใช้ยากันแดดแต่ก็ เป็นเพียง ผิวเผิน) การไม่ควบคุมความแปรปรวนและหลงรักษาผิดแนว ทาง โดยการห้ามไม่ให้เซลล์เม็ดสีเข้ามามีบทบาทตาม ธรรมชาติเท่ากับ เป็นการซ้ำเติมมากขึ้นไปอีก เมื่อหยุดการรักษาผิวหนังจะแปลผลของ การกระทำนั้นว่า ตัวผิวเองได้ผ่าน สภาวะที่ยิ่งแปรปรวนกว่าเดิมเพราะมี

การพยายามทำลายเซลล์เม็ดสีซึ่งเป็นตัวประกอบในสมการการป้องกันความแปรปรวนที่สำคัญของผิวตามธรรมชาติ ผิวจึงเกิดปฏิกิริยาตอบสนองในเชิงที่รุนแรงกว่าเดิม ทำให้เกิดรอยดำมากขึ้นอีก ซึ่งแน่นอนด้วยความไม่เข้าใจของฝ่ายที่ให้การรักษาเมื่อเห็นรอยฝ้ากลับดำขึ้นมาโดยรวดเร็วก็จะมองด้วยสายตาว่า อาการฝ้าแย่กว่าเดิมมาก จึงพยายามหาสารที่มีความรุนแรงและมีความเข้มข้นมากขึ้นมาใช้เพื่อจะลบรอยดำนั้นจนทำให้เกิดผลและเมื่อหยุดก็จะเกิดรอยดำเวียนกลับมามากขึ้นไปอีก เพราะผิวเองขณะนั้นกลับไม่เข้าใจคิดว่าผิวเองได้ถูก กระทำในสภาวะความแปรปรวนที่แย่และรุนแรงกว่าเดิม ฉะนั้น จึงต้องปรับตัวเพื่อจะเอาชนะกับสภาวะแปรปรวนที่ เพิ่มขึ้นทุกทีด้วยการเร่งทำให้เซลล์เม็ดสีดำมากขึ้น โดยเร่งผลิตเม็ดสีให้เร็วขึ้นปัญหาเหล่านี้จึงวนเวียนไปในทางที่เลวร้ายกว่าเดิมอย่างไม่ต้องสงสัย ผู้เขียนใคร่เสนอให้ผู้อ่านทั้งที่เป็นผู้ให้การรักษา ผู้รับการรักษาและผู้อยู่เฉย ๆ แต่อาจจะมีส่วนที่พอจะติดตามและคิดตาม ลองหยุดเพื่อ ไตร่ตรองหาเหตุผลและพิจารณาเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงลองพิจารณาดูให้ถ่องแท้แล้วซื่อสัตย์ต่อ ข้อสรุปว่าข้อเท็จจริงเป็นเช่นไร โดยไม่ต้องเกรงว่าผู้เขียนจะกล่าวอ้างทำให้เสียศักดิ์ เพราะข้อเท็จจริงป็นของธรรมชาติไม่เป็นของใคร

ปัญหาฝ้าที่แย่มาก ๆ นั้นเราจะพบว่า มาเป็นกันมากในยุคที่เราพยายามจะรักษากันนี้เอง โดยอาศัยการเปรียบ เทียบกับคนรุ่นปู่ ย่า ตา ยายที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปจะเห็นว่าไม่มีฝ้ามากมายใด ๆ แต่คนรุ่น 60 ปีและที่มีวัยอ่อนกว่า ตอนนี้มีฝ้าแย่มาก ๆ โดยเฉพาะพบในคนที่หมั่นดูแลรักษามาตลอดซึ่งนับเป็นเรื่องที่ควรนำมาถกว่า เป็นเพราะได้ผ่านการรักษาแบบที่ไม่มีความเข้าใจสภาวะความแปรปรวนและความสมดุลของผิวที่ได้เริ่มแพร่หลายในประเทศไทยมา ประมาณกว่า 30 ปีมาแล้วใช่หรือไม่ เราอาจคาดคะเนอายุคนรุ่นแรก ๆ ที่ได้รับการรักษาฝ้าด้วยวิธีดังกล่าวว่าคงจะเริ่ม

เมื่ออายุประมาณ 20-30 ปี หรืออย่างมากก็ 40 ปีต้น ๆ ซึ่งตอนนี้ก็คงจะอายุประมาณ 70 ปีเป็นอย่างมาก ฉะนั้น หากท่านผู้อ่านสามารถที่จะหาคุณยายอายุ 80 ปีมายืนยันก็จะเห็นข้อเปรียบเทียบได้ไม่ยากตามที่ผู้เขียนได้ชี้แนะให้สังเกต อย่างไรก็ดีถ้าจะหาคนอายุน้อยกว่ามาเปรียบเทียบก็ได้ แต่จะต้องหาสุภาพสตรีที่อายุน้อยกว่าแต่ไมยุ่งเกี่ยวกับการรักษาฝ้าที่ผิด ๆ ที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายทำกันมาในระยะ 30 ปีนี้ มาเทียบดู เช่น กลุ่มแม่ชี ซึ่งเป็นได้ทั้งแม่ชี ไทยและแม่ชีคริสต์ ซึ่งจะเห็นได้ว่าไม่มีปัญหาฝ้ารุนแรงมากมาย (รับรองได้ว่าไม่มีผลเกี่ยวกับธรรมะแต่อย่างใด เพราะ ธรรมะไม่ได้ทำให้สวยกาย แต่สวยใจต่างหาก การรับประทานอาหารพิเศษใด ๆ ก็ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องมากนัก นอกจากในความเป็นจริงที่ว่าบุคคลเหล่านี้ไม่ได้ข้องแวะกับการรักษาที่ผิดเป็นเหตุผลหลักที่สำคัญ) สุดท้ายถ้าจะเอาให้ทันยุคทันสมัยจะเปรียบเทียบกันข้ามประเทศก็ได้ ก็จะเห็นว่าในบางประเทศที่โชคดีไม่มีการแพร่ระบาดของการรักษาฝ้าด้วยวิธีและปรัชญาที่ผิด ๆ เช่น สุภาพสตรีในลาว ในเขมร พม่า จีนแผ่นดินใหญ่ ฯลฯ จะเห็นว่าไม่ว่าจะยากดีมีจนอย่างไรก็จะไม่มีฝ้าเยอะแยะเหมือนสุภาพสตรีไทยที่โชคร้ายมาตลอดระยะเวลา 30 ปี

ข้อเท็จจริงทั้ง 3 ประการนี้น่าจะเพียงพอที่จะยืนยันว่าการรักษาฝ้าโดยไม่คำนึงถึงสภาวะความแปรปรวนที่ควรจะควบคุมได้ เช่น พยายามเข้าใจว่า ทุกความแปรปรวนของผิวหนังอาจเกิดซ้ำ ๆ ในบริเวณเดียวกันส่งผลให้เกิดการสะสมจนสามารถทำให้เกิดฝ้าได้จึงควรจะได้เน้นและย้ำกันว่า การป้องกันฝ้าคือการควบคุมความแปรปรวน (ไม่ใช่ทายากันแดดตามคำโฆษณาอย่างเดียวก็จะพอ) ถ้าการให้โอกาสผิวหนังได้ซ่อมแซมในทุกรอบครั้งที่ถูกกระทบกระทั่ง เพื่อปรับสมดุลความแปรปรวนให้กลับมาเป็นปกติหรือพยายามให้มีการสูญเสียน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็จะประสบความสำเร็จในการป้องกันฝ้าได้อย่างแน่นอน

สำหรับท่านผู้อ่านที่ยังมีปัญหาฝ้าอยู่อาจจะยังมีข้อสงสัยต่ออีก 2 ประเด็น คือ

1. สำหรับท่านที่เป็นฝ้าอยู่บ้าง แต่ไม่ได้รับการรักษาใด ๆ ในทางที่ผิด ๆ เลยจะสามารถแก้ไขปัญหาที่กำลังมีอยู่ ได้อย่างไรนั้น มีคำตอบง่าย ๆ แต่กังวลว่าเมื่อตอบไปแล้วผู้อ่านอาจจะไม่เชื่อเพราะฟังดูง่ายเกินไปจึงขอให้ตั้งสติและคิด ดูเสียให้ถ่องแท้เสียก่อนว่า หากเราเจ็บป่วยเนื่องจากอะไรก็ตามเราควรจะได้พักผ่อนและงดใช้อวัยวะส่วนนั้นชั่วครู่หรืออาจจะเป็นพักใหญ่ ๆ ขึ้นอยู่กับความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นยกตัวอย่างเช่น หากมีกล้ามเนื้อฉีกควรพักกล้ามเนื้อสักระยะหนึ่ง นานเท่าใดควรปรึกษาแพทย์ที่ชำนาญเกี่ยวกับกีฬานั้น ๆ โดยเฉพาะและหากกระดูกหักก็ต้องเข้าเฝือกนานสักหน่อย หากมีอุบัติเหตุที่ดวงตาก็เช่นกันต้องพักสายตารวมทั้งหากเจ็บคอเสียงแหบแห้ง ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับกล่องเสียงก็จำเป็นที่จะต้องหยุดร้องเพลงด้วย หากท่านเริ่มมีปัญหาฝ้าจริง ๆ ควรพักใบหน้าไม่ให้ถูกสิ่งรบกวนทั้งหมดทั้งแสงแดด ลม ความร้อน ความเย็น การขัดถู รวมทั้งการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่าง ๆ ที่อวดอ้างว่าจะช่วยดูแลรักษาปัญหาฝ้าของท่าน ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอรับประทานผักผลไม้ที่มีคุณค่าสูง สังเกตได้ง่ายจากความสดใหม่ของ ผัก ผลไม้เหล่านั้นและสิ่งสำคัญหากปอกทิ้งไว้แล้วไม่ดำง่ายแสดงถึงคุณสมบัติของ พืชผักผลไม้นั้นว่ามีสาร แอนตี้ออกซิแด้นท์สูงและขอให้ซ่อนตัวอยู่ประมาณ 1-3 เดือน เมื่อฝ้าเริ่มจางหายแล้วจึงค่อย ๆ กลับมาใช้ชีวิต อย่างเดิมไม่ควรด่วนใจร้อนใช้ยารักษาฝ้าตามคำบอกเล่าของคนหวังดีที่ไม่สามารถรับผิดชอบผิวหน้าของท่านได้ หากใบหน้าของท่านเสียหายลงมากไปกว่าเดิม หากท่านสามารถอดใจและทดลองปฏิบัติตามนี้เชื่อแน่ได้ว่า ท่านจะไม่ทำร้ายตัวเองอย่างแน่นอน

2. สำหรับในกลุ่มผู้อ่านที่ได้รับการรักษาที่ผิดวิธีมามากต่อมาก

แล้วจนกระทั่งผิวเริ่มปรับเข้าสู่สภาวะดุลยภาพใหม่ในรูปแบบที่ต้องมีเซลล์เม็ดสีชนิดที่ผิดปกติร่วมอยู่ด้วยเราจะสามารถทำอะไรได้บ้าง ผู้เขียนขอแนะนำว่าเราควรจะแยกแยะว่า ฝ้าของท่านน่าจะมี 2 ลักษณะที่ต้องการการดูแลต่อเนื่องกัน คือ

ก. สำหรับรอยฝ้าที่มามีภายหลังจะมีปฏิกิริยาแบบเดียวกับกลุ่มแรกที่กล่าวข้างต้นคือ ไม่เคยถูกกระทำใด ๆ แต่มามีเพิ่มในภายหลังเพราะไม่ทราบวิธีปฏิบัติตัวทั้งวิธีป้องกันและดูแลรักษาจึงควรรับการรักษาแบบแรกเป็นเวลา 1 ปี

ข. พยายามแก้ไขรอยฝ้าที่ถูกรักษาแบบผิดวิธีมาแต่ยังมีขนาดเล็กและมีผิวรอบ ๆ เป็นผิวปกติดีอยู่ด้วยการเร่งให้รอยฝ้าหลุดลอกออกมาแต่มีข้อแม้ว่า จะต้องมีข้อยืนยัน จากการสังเกตว่าผิวบริเวณที่มีปัญหาฝ้าเล็กน้อยที่เกิดเองที่ไม่ได้รับการรักษาในแบบที่ผิดวิธีนั้น เริ่มกลับสู่สภาพปกติบ้างแล้วตามวิธีรักษาในข้อ ก. จึงจะสามารถกระทำการแก้ไขปัญหา ฝ้าในบริเวณที่ยังไม่ฟื้นด้วยวิธีการเร่งให้ฝ้าหลุดลอกได้ ซึ่งมีข้อแม้ว่าจะต้องปิดผ้ากอซหรือจะต้องปกป้องผิวบริเวณ นั้นตลอดเวลาอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไปเพื่อป้องกันการกระทบกระทั่งใด ๆ ระหว่างการซ่อมแซมของผิว (การลอกรอยฝ้าออก ต้องทำทีละส่วนทีละเล็กทีละน้อยเพื่อลดการกระทบกระเทือนให้มีน้อยที่สุด) และหลังจากนั้นต้องพยายามทำความ เข้าใจว่า การซ่อมแซมของผิวในบริเวณนี้จะไม่ได้ผล 100 % ในคราวแรก ฉะนั้นจึงต้องทำซ้ำอีกในตำแหน่งเดิมที่มี ปัญหาและจะต้องค่อยทำค่อยแก้ไขจากรอยที่มีปัญหาน้อยที่สุดจนทราบว่าทำได้จริงแล้วค่อยขยับไปทำกรรมวิธีแบบ เดิมในบริเวณ อื่น ๆ ในระหว่างนี้จะต้องรับประทานสารแอนตี้ออกซิแด้นท์ตลอดเวลา ผิวที่กลับมาใหม่เป็นผิวที่มีความสมดุลปกติและอาศัยอยู่รอบ ๆ ซึ่งจะค่อย ๆ เข้ามาทดแทนผิวผิดปกติที่ถูกลอกออกไปทีละน้อยอย่างไรก็ดีขอย้ำว่าผลการรักษาจะ

บรรลุผลสมบูรณ์ได้ยากเพราะต้องอาศัยเวลามากรวมทั้งการอดทน ต่อการปิดผ้ากอซเพื่อคุ้ม ครองผิวตลอด เวลา 1-2 เดือน ในทุก ๆ รอบครั้งของการลอกผิวและการต้องหมั่นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตลอดเวลาจึงพอจะ สรุปได้ว่าจะมีคนไข้น้อยคนที่จะปฏิบัติตามได้และมีแพทย์น้อยคนที่จะอดทนให้บริการแบบนี้ได้เช่นกัน หากท่านหมดความตั้งใจที่จะทำตามขั้นตอนที่ได้แนะนำนี้ก็ควรจะหยุดรักษาหรือหยุดแสวงหาวิธีง่าย ๆ แบบอื่นและทำตาม ข้อแนะนำในข้อ 1 เพียงอย่างเดียวเพราะความผิดพลาดที่ได้รับจากการรักษาที่ผิดแนวทางในอดีตนั้นควรจะเป็นบทเรียนที่เตือนสติไม่ให้หลงเชื่อวิธีง่าย ๆ และสะดวกเพื่อให้ผลรวดเร็วเหมือนที่เคยได้รับการบริการมาไม่ว่าราคาค่างวด ของการรักษาจะสูงเพียงใด หรือ แพทย์ที่จะรักษาให้จะมีชื่อเสียงมากน้อยเพียงใดก็ไม่สามารถเอาชนะเวลาและความอดทนที่เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการรักษาฝ้าที่ได้เคยรับการรักษาแบบผิดวิธีจนผิวมีดุลยภาพชนิดผิดรูปผิดร่างไปแล้ว

ประเด็นสุดท้ายที่ใคร่ขอนำเสนอก็คือ ผู้ที่เป็นฝ้าด้วยกันนั้นเป็นเพื่อนร่วมชะตากรรมด้วยกันควรจะปรึกษาหารือกันและเชื่อในคำเตือนมากกว่าจะเชื่อคำยุยงให้ลองสิ่งแปลกใหม่ ผู้ที่ให้คำปรึกษาแก่กันควรแนะนำตามลำดับ ความสำคัญดังนี้

1. ควรหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง
2. ควรประคับประคองอย่างไรบ้าง
3. ควรปรับปรุงแก้ไขแบบไหน

ไม่ควรจะยุยงให้เพื่อนร่วมทุกข์เป็นกองหน้าทดลองของใหม่ให้เสียหายกันมากขึ้นไปอีก ขณะเดียวกันหากผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้มีปัญหาฝ้าบนใบหน้าเลย แต่อวดอ้างว่าเคยเป็นและได้รับการรักษาจนหายแล้วก็อย่าเพิ่งด่วนเชื่อทันทีควรฟังด้วยเหตุผลและไตร่ตรองให้รอบคอบ เช่น

1. ผู้พูดมีอาชีพอะไร มีโอกาสเป็นฝ่าจริงหรือไม่เช่นหากเป็นคนขายเครื่องสำอางหรือพนักงานขายตรงก็ต้องตั้งข้อสังเกตไว้ก่อนว่า พวกเธอจะขายของและได้รับผลประโยชน์หรือไม่

2. ผู้พูดมีอายุเท่าใดมีประสบการณ์ชีวิตมากพอที่จะเข้าใจเรื่องฝ่าหรือยัง หากเป็นเด็กสาวหรือเพิ่งจะแต่งงานยังไม่เคยรับประทานยาคุมกำเนิดหรือฮอร์โมนและไม่ต้องตากแดดตากฝนมาก่อนรวมถึงคงไม่มีเพื่อน ฝูงที่มีปัญหาฝ้ามากพอที่จะรู้ว่าความจริงเกี่ยวกับการรักษาฝ้าที่มีมานานจนกระทั่งปัจจุบันนี้ว่าส่วนใหญ่เป็นการรักษา ที่ผิดพลาดจึงอาจไม่ได้เข้าใจ ขบวนการ การรักษาที่ผิดพลาดนั้นว่าจะให้ผลดีในระยะเริ่มแรกแต่ในระยะหลังแล้วผิว หน้าจะเสียหายจึงตื่นเต้นกับผลที่ดูดีในระยะแรกแล้วรีบบอกกล่าวเฉพาะสิ่งที่เห็นมาในตอนแรกนี้เท่านั้นไม่สามารถทราบได้ว่าคำแนะนำต่างๆ เหล่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูก ต้องตามความเป็นจริงว่าในที่สุดผลรวมของการรักษาคือ ความเสียหายที่มีมากกว่าเดิมให้ถือว่าเป็นการแนะนำตามประสาเด็กเท่านั้นเอง

3. หากผู้พูดผู้แนะนำเป็นสาวไฮโซ ต้องพยายามแยกแยะให้กระจ่างว่า เรารู้จักเขาเหล่านั้นเป็นส่วนตัวพอที่จะถามข้อเท็จจริงได้หรือไม่หากเป็นเพียงข่าวที่ทราบจากหน้าหนังสือ ทั้งหนังสือพิมพ์และหนังสือรายปักษ์ รายสัปดาห์ ข้อมูลที่ได้สามารถตอบสนองได้ 2 แนวทาง คือ

3.1 หากเป็นความจริงน่าจะดีใจไปกับเขาด้วยที่ได้รับการดูแลจนประสพผลสำเร็จ และ ถ้าเราขวนขวายจะรักษา ด้วยต้องดูสถานการณ์ว่าผิวหน้าของเราอยู่ในลักษณะใด อาจจะมีข้อจำกัดทำให้ไม่ได้ผลอย่างเขาก็ได้ เพราะความ แปรปรวนที่เกิดบนผิวของแต่ละคนมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ ความแปรปรวนที่เกิดกับเราอาจจะ ยากที่จะควบคุม

3.2 หากเป็นเท็จก็ให้ตระหนักว่า สาวไฮโซบางท่านอาจจะไม่ต่างกับนางแบบหรือดาราที่กำลังทำหน้าที่เป็น ประชาสัมพันธ์ของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง สถานบิวตี้ หรือแม้กระทั่งคลินิกที่มีชื่อเสียงบางแห่งเพียงแต่ค่าตอบแทนที่ได้รับจะไม่ตรงไปตรงมาดังเช่น การจ้างวานให้เป็นพรีเซนเตอร์โดยตรงที่สามารถตรวจเช็กได้อย่างสะดวกและไม่มีการปิดบัง อำพรางใด ๆ สาวไฮโซเหล่านี้อาจมีหุ้นส่วนและทำตัวให้มีชื่อเสียง หากจะถือเป็นการลงทุนสิ่งที่ได้ตอบแทนมาก็คือชื่อเสียง ความมีหน้ามีตาและความมีเครดิต หากจะมีสักครั้งหรือใครสักคนคิดในทางกลับกันคือจะขอแลกเปลี่ยนเอาเงินคืนจากชื่อเสียงที่อุตส่าห์สะสมมาก็คงมีสิทธิ์กระทำได้อย่างออกดอกออกผลงดงามเพียงแต่เราเองต้องตามให้ทันกับโลกสมัยใหม่ที่ซับซ้อนซ่อนเงื่อนนี้ให้ได้ว่า เราจะเออออตามไปมากน้อยเท่าใด

4. และหากผู้พูดเป็นแพทย์ด้วยแล้วต้องตั้งคำถามว่าเคยทำผิดพลาดอะไรมาบ้างหรือเปล่า ทำผิดเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือทำไปเพราะตามแฟชั่นนิยมผลเสียหายจะเกิดหรือไม่ ไม่เคยตั้งสติตรองอยู่เป็นประจำเช่นนั้นอาจจะกำลังแนะนำวิธีผิด ๆ อีกก็ได้ (ข้อแนะนำนี้ใช้กับแพทย์ทุกท่านรวมถึงผู้เขียนเองด้วยไม่มีข้อยกเว้น) หากแพทย์ท่านนั้นไม่ได้เอาใจใส่กับเรื่องการหลีกเลี่ยงหรือการประคับประคองให้เรียบร้อยแล้วจึงพูดถึงเรื่องการรักษา การปรับปรุงก็ให้อยู่ ห่างไกลเอาไว้เพราะคงพอสรุปได้ว่าคงเป็นแพทย์ที่มุ่งเน้นแต่จะรักษาไม่ได้เข้าใจการดูแลปัญหาฝ้าว่าควรหลีกเลี่ยง ความเสี่ยงใด ๆ ไว้เป็นอันดับแรกคิดว่าคงมีจิตใจมุ่งเน้นแต่จะเอาชนะปัญหาอย่างเดียวซึ่งอาจจะผิดพลาดเกิดความเสียหายมากกว่าเดิมทำให้ทั้งแพทย์และคนไข้เองเกิดความไม่สมหวังเป็นทุกข์กันทั้งสองฝ่าย.....



ปัญหารอยแผลเป็นและรอยตีนกา

ปัญหารอยเหี่ยวย่นและรอยตีนกา

รอยบนใบหน้านั้นเป็นสิ่งที่พบเห็นได้บ่อยในผู้สูงอายุ หรือหากจะสังเกตกับสิ่งของที่ใช้นาน ๆ ก็จะมีรอยพับ ซึ่งเป็นริ้วรอยเช่นกัน เพราะการขยับเขยื้อนจะทำให้เกิดรอยพับ เช่น รอยพับที่แขนเสื้อ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าปูโต๊ะ ฯลฯ จึงหลีกเลี่ยงได้ยากที่จะไม่ให้มีรอยเหี่ยวย่น รอยตีนกาได้เลย การแก้ไขรอยเหี่ยวย่นมีอยู่ 2 แนวทาง ง่าย ๆ คือ

1. ลบรอยออก
2. ป้องกันไม่ให้มีรอยแต่แรกหรือพยายามให้รอยลดน้อยถอยลงถ้าเป็นไปได้

การลบรอยตีนกาหรือรอยเหี่ยวย่นใด ๆ ก็ตามได้มีความพยายามทำกันอยู่โดยการบังคับให้เนื้อเยื่อของสารนั้น ยืดตึงออกไม่หักงออยู่ในท่าที่พับคาอยู่ สังเกตได้จากการกดรีดทับผ้าตั้งแต่สมัยอดีตที่ยังไม่มีเตารีดมีความพยายามที่จะ ขันชะเนาะให้แผ่นเหล็กกดทับผ้าเอาไว้นาน ๆ ข้ามคืน

เพื่อให้ใยผ้ายืดตัวออกในยุคที่มีความร้อนเป็นพลังงานใช้สอยก็มีการอาศัยความร้อนในเตารีดมาทำให้ใยผ้ายืดออกเร็วขึ้นผ่อนแรงแม่บ้านไปอีกมาก รอยย่นจะหายไปแน่นอนแต่ขนาด ของผ้าก็จะใหญ่ขึ้นย้วยขึ้น เพราะใยผ้ายืดออกนั่นเอง จะสังเกตได้จากปลายแขนเสื้อ ปลายกางเกง และกระโปรงจะมี อาการย้วยและบิดรูปบ้างเล็กน้อย ในการรักษาของแพทย์เพื่อลบรอยย่นบนใบหน้า ก็จะมีการทำให้ใยของคอลลาเจน และอีเลสติคยืดตัวออกไม่อยู่ในท่าหักพับที่ไม่เป็นระเบียบ การพยายามทำเช่นนั้นสามารถทำได้โดยการพยายามรีดหรือดึงหน้า แต่มีข้อแม้ว่าต้องดึงและตัดส่วนย้วยที่เกินออกไปด้วย ฉะนั้นจึงต้องมีการเก็บรอยแผลหลังจากที่มีการตัดส่วน ย้วยนี้ออกเป็นตะเข็บเหน็บไว้ที่ใดที่หนึ่ง ศัลยแพทย์ทราบดีกับเทคนิคเช่นนี้ ที่สุดรอยตีนกาก็จะหายไปแต่ต้องไม่ลืมว่าใยโครงสร้างพยุงที่เรียกว่า คอลลาเจนของผิวหนังได้ถูกยืดออกมามากกว่าเดิมอีกหลายเท่า ใยอีเลสติคที่มีหน้าที่ที่จะดึงโครงสร้างให้คืนกลับตัวก็จะถูกดึงออกด้วย ในลักษณะเช่นนี้หากเกิดกับเนื้อผ้า เช่น ผ้าปูโต๊ะ หรือผ้าเช็ดหน้าโครงใยที่ยืดออกจะมีโอกาสเกิดการฉีกขาดหรือผุกร่อนง่าย ส่วนในผิวหน้านั้นจะเป็นเช่นไรจะต้องมีการวิจัยให้ถ่องแท้มากขึ้นไปอีกว่าการกระทำเช่นนั้นจะทำให้โครงสร้างของเนื้อเยื่อฉีกขาดง่ายและสูญเสียสภาวะสมดุลไปหรือไม่จะต้องนำมาถกเถียงและคิดค้นกัน

ส่วนการใช้กรดผลไม้หรือการทำเบบี้เฟรชให้รอยย่นเล็ก ๆ หายไปก็มีหลักการง่าย ๆ คือ หากผิวหนังได้รับการ เสริมให้หนาขึ้นการขยับเขยื้อนก็จะทำได้ยากเพราะใยโครงสร้างของผิวชั้นล่างจะมีแรงดึงตัวสูงขึ้น หากมีการขยับเขยื้อน อย่างใดก็ตามก็จะคืนตัวกลับได้อย่างรวดเร็วเมื่อเป็นเช่นนั้นรอยพับหรือรอยตีนกาก็จะเกิดยากมากตามไปด้วย สาเหตุพื้นฐานสำหรับอธิบายว่าเทคนิคการลอกหน้าด้วยกรด ผลไม้หรือการทำเบบี้เฟรชนั้น สามารถทำให้ใยโครงสร้าง คอลลาเจน และ ใยโครงสร้าง

อีเลสติค หนาขึ้นได้ก็เพราะเมื่อมีการกระทำด้วยเทคนิคดังกล่าวข้างต้น ผิวหนังชั้นบนจะบางลงชั่วขณะ ซึ่งในลักษณะเช่นนี้ ผิวหนังทั้งชั้นก็จะแปลผลว่า กำลังเกิดสภาพความแปรปรวนบนผิวของเรามีการกระทบกระทั่งเกิดขึ้นจึงจะต้องมีการตอบสนองด้วยการทำให้ผิวหนังชั้นล่างมีความหนาตัวทดแทนขึ้นมา เพื่อทดแทนความบางของชั้นบน ฟังดูเช่นนี้น่าจะเข้าทีและตรงกับความเชื่อของหนังสือเล่มนี้ว่าการเข้าใจความแปรปรวนผนวกกับ การควบคุมความแปรปรวนจะทำให้การรักษาโรคใด ๆ ก็ตามดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง แต่หากเข้าใจอย่างแท้จริงแล้วจะเห็นว่า ในกรณีนี้มีจุดผิดพลาดซ่อนเร้นอยู่บ้าง ซึ่งก็คือการกระทบกระทั่งนั้นอยู่ที่ผิวชั้นบนส่วนความแปรปรวนและสมดุลที่เกิดขึ้นใหม่นั้นอยู่ในผิวชั้นล่าง ไม่มีการกล่าวถึงการตอบสนองต่อความแปรปรวนของเซลล์ผิวหนังชั้นบน ซึ่งในความเป็นจริงก็คือ ผิวชั้นบนจะต้องมีปัญหาเกิดขึ้นตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้เพราะการตอบสนอง หรือการซ่อมแซม ต้องอาศัยเวลาและความเร็วในการทำงาน ผิวชั้นบนมีสมการที่เร็วกว่าผิวชั้นล่างในการซ่อมแซมถึง 6 เท่า ฉะนั้น การกระทบกระทั่งจะได้รับการตอบสนองในผิวชั้นบนก่อนเสมอ ฉะนั้นการคาดคะเนให้เกิดผลเป็นไปตามที่ต้องการในผิวชั้นล่างจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อจะต้องทำการลอกหน้าบ่อย ๆ ซึ่งในที่สุดผิวชั้นบนก็จะรับมือกับสภาวะความแปรปรวนเหล่านั้นไม่ได้ เกิดความแปรปรวนที่ไม่ต้องการขึ้นมาซึ่งจะลงเอยด้วยการที่ผิวชั้นบนจะมีอาการระคายเคืองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายต้องใช้ยาแก้แพ้บ่อย ๆ ทำให้เกิดอาการติดยาแก้แพ้ ที่จะต้องใช้ควบคู่กับการดูแลการระคายเคือง ของผิวที่เกิดง่ายมาก รวมถึงมีอาการแพ้แดดง่ายและสุดท้ายสีผิวก็จะไม่สม่ำเสมอเพราะปัญหาสีผิวนั้นจะเกิดเป็นขั้นตอนสุดท้ายของผิวเมื่อผิวชั้นบนมีสภาวะผิดสมดุลเกิดขึ้นนาน ๆ ทั้งนี้เพราะความเสมอของสีผิวและการป้องกันการระคายเคืองเป็นคุณสมบัติสำคัญ

ของสภาวะสมดุลของผิวชั้นบน (กรุณาพลิกอ่านบทความเรื่องน้ำมันเคลือบผิวและKLM) ถ้าเป็นเช่นนั้นการป้องกันปัญหารอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าและการบรรเทาปัญหานี้จะทำได้อย่างไร? คำตอบต้องมีอยู่แน่นอนเพียงแต่ต้องทำความเข้าใจถึงความซับซ้อนและความมหัศจรรย์ของผิวชั้นบนและชั้นล่างใน ระดับที่สูงขึ้นไปให้ได้ดีขึ้นเสียก่อนซึ่งมีข้อมูลดังนี้

ต้องขอพาท่านผู้อ่านย้อนกลับมาที่ตัวอย่างสำคัญ คือ ใยผ้าอีกครั้งหนึ่ง ลายผ้าทุกชนิดจะมีการถักทอสาน กันเป็นโยงใย ทั้งนี้เพื่อจะได้คงรูปได้และใยที่โยงกันไปมาจะมีความยืดหยุ่นในตัวเองด้วย ผ้าที่เนื้อผ้าแพง ๆ อาจจะมีการ ดีไซน์ให้ใยสำหรับการขึ้นโครงเป็นชนิดหนึ่งและใยที่ทำให้เกิดอีเลสติคคืนตัวเป็นอีกชนิดหนึ่งหรืออาจจะซับซ้อน กว่านั้นก็ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นใยผ้าที่ถูกแรงกระทำให้ยืดไปตามแรงดึงขณะที่มีการสวมใส่ก็จะมีแรงต้านพอประมาณและจะกลับคืนสู่สภาพปกติทันทีที่มีโอกาส (บทความเรื่องตาข่ายผิวจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น) เสื้อผ้าเช่นนี้เป็นที่สุดปรารถนาของทั้งแม่บ้านและพ่อบ้านเพราะไม่ต้องรีดสำหรับแม่บ้านและหล่ออยู่เสมอสำหรับพ่อบ้านนั่นเอง เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้วก็กลับมาทำความเข้าใจเรื่องปัญหารอยเหี่ยวย่นบนผิวหนังของเราก็แล้วกัน

1. เราควรจะรับประทานอะไรบ้างซึ่งมีสารวัตถุดิบสำคัญที่จำเป็นสำหรับป้อนให้เซลล์ผลิตใยโครงสร้าง คอลลาเจน และใยยืดหยุ่น (อีเลสติค) ให้ได้ใยแบบที่ดีที่สุดที่พบในเด็ก ๆ (เท่ากับการทอใยผ้า)

2. กำกับดูแลให้เซลล์ผลิตใยทั้งสองชนิดนี้แบบไม่ผิดพลาดเลย (ควบคุมการผลิตคล้าย ๆ กับมาตราฐาน ISO)

3. เราควรจะทำการกำกับอีกครั้งให้ใยทั้งสองชนิดนี้มาขึ้นโครงให้ได้รูปถูกต้องไม่ผิดเพี้ยน (เท่ากับการบังคับให้เกิดการถักทอใยผ้าให้เป็นชิ้นผ้าตามดีไซน์ที่ถูกต้อง)

4. ขอให้ใยที่ขึ้นโครงเหล่านี้ถูกนำมาใช้ตัดเย็บในตำแหน่งที่เหมาะ

สมและถูกต้อง (เท่ากับการนำผ้ามาตัดเย็บ ให้มีรอยตะเข็บที่สมบูรณ์แบบ) ในข้อที่ 4 นี้อาจฟังดูสับสนสำหรับบางท่านที่ไม่พิถีพิถันกับการตัดเย็บเสื้อผ้า แต่ผู้ที่ เข้าใจคงเป็นเรื่องธรรมดามากที่จะเข้าใจว่าช่างตัดเย็บที่เก่งจะต้องคำนึงถึงรอยตะเข็บให้ดี ส่วนบนผิวหนังนั้นก็มีรอยยึด เกาะของใยคอลลาเจนและใยอีเลสติคที่จะต้องขึ้น โครงเกี่ยวเนื่องให้เรียบร้อยหลายตำแหน่งคือ

4.1 เมื่อใยคอลลาเจนและใยอีเลสติคจะต้องอ้อมวนหรือจับกับโพรงขนที่เป็นแกนของผิวในแนวดิ่ง

4.2 ใยคอลลาเจนและอีเลสติคจะต้องไปเกี่ยวโยงกับระบบเส้นเลือดและท่อน้ำเหลือง ให้สอดคล้องกันเปรียบ เหมือนกับ การตัดเย็บผ้าชั้นนอกให้ติดกับผ้าบุชั้นใน

4.3 โครงสร้างต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องจับกับผิวชั้นนอกให้เรียบร้อย เปรียบเหมือนผ้าชั้นนอกที่มีลายปักและลายฉลุ ที่สวยงาม

ตำแหน่งทั้ง 3 แห่งนี้ พอเป็นตัวอย่างคร่าว ๆ เพื่อความเข้าใจของคนทั่วไปเท่านั้น ในรายละเอียดแล้วยังจะมีตำแหน่งที่จับยึดอีกสลับซับซ้อนมากมาย ซึ่งกำลังมีการทำวิจัยอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านก็คงเข้าใจว่าเราจะได้ ผิวหนังที่เยี่ยมยอดได้จากขบวนการที่เป็นขั้นเป็นตอนอย่างไร โดยยี่ห้อของผิวที่เยี่ยมยอดนี้ควรจะมีชื่อว่า Truth's way (เพราะเป็นยี่ห้อของความเป็นจริง) ความจริงทุกคนได้ผิวชนิดนี้มาตั้งแต่เกิด แต่เพราะความไม่เข้าใจในความพิเศษของ ผิวที่มีอยู่ นั้นจึงไม่ได้ใช้ให้ถูกต้องมีการปล่อยปละละเลยให้ความแปรปรวนต่าง ๆ มาทำลาย เหมือนคนใส่เสื้อวิเศษแต่ ไม่ระวังทำให้เกิดรอยฉีกขาดไม่ว่าจะที่รอยตะเข็บหรือที่รอยเนื้อผ้าเอง โดยตรงก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะมีการซ่อมแซม เกิดขึ้นซึ่งหากไม่เข้าใจว่าควรจะซ่อมอย่างไรหรือให้ใครซ่อมผ้าชิ้นนั้นก็จะได้รับการซ่อมที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้เนื้อผ้าผิดเพี้ยนไป ซึ่งหากเป็นการซ่อมครั้ง

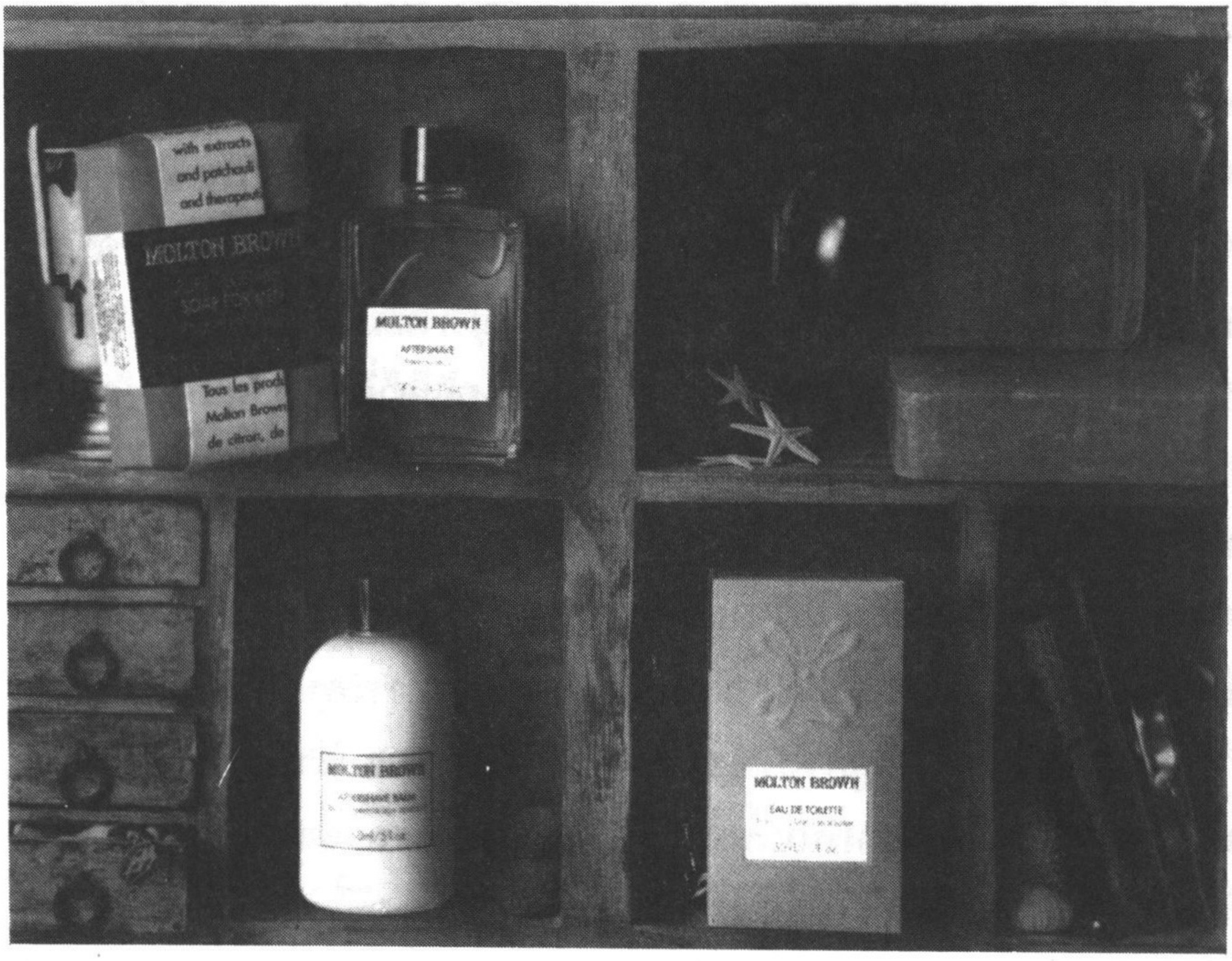
เดียวที่ไม่ดีก็จะพอทำเนา แต่หากมีการไม่ระวังและถูกกระทบกระทั่งอยู่ตลอดเวลา การซ่อมแซมที่ติดตามมาก็ผิดตลอดทุกครั้ง ผลที่ได้ตามมาก็คือ ท่านจะได้ผิวที่เหลือแต่ริ้วรอยยับยู่ยี่ง่าย เพราะเนื้อผิวได้ ปรับเปลี่ยนไปจนหมดสิ้นแล้ว ในกรณีที่เกิดเช่นนี้การดูแลรอยเหี่ยวย่นก็จะยากมากขึ้นแน่นอน แต่ด้วยความเชื่อที่ว่าเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของผิวหนังชั้นล่างจะสามารถผลิตใยคอลลาเจนและใยยืดหยุ่นใหม่ทุก ๆ 6 เดือน ฉะนั้นหากมีความเข้าใจถ่องแท้และพยายามเกื้อกูลทำสิ่งที่ถูกต้องตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปก็คงจะหวังประโยชน์ได้ว่ารอยเหี่ยวย่นนั้นจะคืน กลับสู่สภาพผิวหนังปกติได้อย่างแน่นอน แต่เราจะต้องร่วมกันพัฒนาและหาความรู้ในด้านนี้อีกมากพอสมควร

มีสิ่งน่าสนใจควรแก่การวิจารณ์เกี่ยวกับปัญหารอยเหี่ยวย่นอีกประเด็นหนึ่งก็คือ การไม่ขยับผิวหรือการไม่ใช้ผิวเลย หากจะตั้งคำถามกับท่านศรีธนญชัยว่า จะทำอย่างไรเสื้อผ้าจึงจะไม่ยับ คำตอบก็คงเป็นไปในทำนองว่าก็ไม่ต้องใส่เสื้อให้แขวนไว้เฉย ๆ ซึ่งเป็นคำตอบที่น่าสนใจและมีคนใช้คำตอบทำนองนี้มารักษาปัญหารอยเหี่ยวย่นแล้วด้วย กล่าวคือมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่สามารถสร้างสารพิษที่มีฤทธิ์กดการทำงานของปลายประสาทให้เป็นอัมพาตไปนานอย่างน้อย 3-6 เดือน สมัยเริ่มแรกแบคทีเรียชนิดนี้พบอยู่ในเนื้อและอาหารกระป๋อง เมื่อคนรับประทานเข้าไปก็จะทำ ให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ หยุดทำงานมีอันตรายถึงตายได้ ในปัจจุบันได้มีการแยกเฉพาะสารพิษนี้ออกมาใช้โดยฉีดเข้าไปใต้ รอยเหี่ยวย่นโดยตรงทำให้เกิดอาการอัมพาตในบริเวณนั้น คนถูกฉีดจะรู้สึกแปลก ๆ เพราะขยับตรงนั้นไม่ได้เหมือนเดิม ฤทธิ์ของยาจะอยู่ประมาณ 3-6 เดือน หลังจากนั้นทุกอย่างก็จะกลับมาเป็นเหมือนเดิมกล้ามเนื้อก็จะขยับได้อีก ยกเว้นใน กรณีที่ผู้ได้รับการรักษาเกิดลืมวิธีขยับกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอย่างถาวรจริง ซึ่งหากคิดอย่างผิวเผินแล้วอาจจะคิดว่าเป็น การดีแต่หากตรองดู

ให้ถี่ถ้วนจะเห็นว่า คงเกิดคดีฟ้องร้องเรียกค่าเสียหาย กันเป็นเรื่องปวดหัวไปนานทีเดียว ฉะนั้นคงจะเป็นวิธีที่มีผลชั่วคราว เท่านั้น ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นจริงทำไมเราถึงไม่พยายามทำความเข้าใจว่า หากจะยิ้มจะยิ้มแต่พองามและหากจะหัวเราะก็เอาแค่พอชวนหัวก็พอรอยเหี่ยวรอยย่นจะได้ไม่สะสมมากมายจนเกิดริ้วรอยที่ดูไม่ดี ที่ผู้เขียนนำเรื่องนี้มาเขียนก็เพื่อเตือนสติว่าการจะเอาสารพิษซึ่งมีฤทธิ์กดปลายประสาท และกล้ามเนื้อโดยตรงมาใช้เพียงเพื่อให้เราไม่ขยับกล้ามเนื้อบริเวณนั้นเพื่อให้เกิดความสวยงามลดรอยเหี่ยวย่นเพียงชั่วครู่ชั่วขณะนั้น จะคล้ายกับพฤติกรรมของคนที่ตัดไม้ทำลายป่าเพื่อเอาผืนดินมาทำสนามกอล์ฟ หรือคนที่ฆ่าเสือดาวเพื่อนำหนังของมันมาทำเสื้อคลุม ที่เปรียบเทียบเช่นนี้ เพราะเราต้องสูญเสียอะไรไปมากกว่าสิ่งที่ได้มา เช่น เราควรจะมีเสือดาวที่มีชีวิตสวมใส่หนังของมันเอง การพยายามทำให้กล้ามเนื้อไม่ขยับโดยอาศัยสารพิษ จะเหมาะสมกว่าการพยายามหาวิธีที่จะควบคุมตัวเองให้ขยับกล้ามเนื้อ ในบริเวณนั้นน้อยลงได้อย่างไร การพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมและกำหนดหลักสูตรการควบคุมเพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อในบริเวณนั้นๆ โดยตรงอาจทำได้ง่าย ๆ ก็ได้ ยังมีข้อเปรียบเทียบที่ใกล้เคียงอีกมากที่ยกมาเขียนได้ไม่หมด จึงขอแสดงความคิดเห็นไว้สำหรับผู้อ่านที่ มีวิสัยทัศน์เดียวกัน เพื่อขบคิดถึงความเหมาะสมว่ายังมีวิธีอื่นอีกมากที่สามารถนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการป้องกันปัญหาเรื่องริ้วรอยเหี่ยวย่น หากเราจะมาเสียเวลากับเทคนิคแปลก ๆ ที่ไม่สร้างสรรค์เช่นนี้เท่ากับเรากำลังสร้างม่านเหล็กขังความคิดของเราไม่ให้มีโอกาสเห็นแสงสว่างในทางอื่น

นอกจากนี้ยังมีเทคนิคที่อาศัยการฉีดสารคอลลาเจน ที่สกัดมาจากเอ็นของสัตว์หลากหลายชนิดที่สามารถคง สภาพอยู่ใต้ผิวหนังของคนได้นานพอสมควรมาทำให้สะอาดแล้วฉีดเข้าไปใต้ผิวหนังบริเวณที่มีรอยเหี่ยวย่น ทั้งนี้ก็โดยหวังว่าสารแปลกปลอมนี้จะช่วยหนุนรอยยับย่นให้พูน

ขึ้นมา ซึ่งก็เป็นเทคนิคที่ไม่ได้แปลกหรือแหวกแนวเกินกว่าคน ธรรมดาจะเข้าใจไม่ได้เพียงแต่ต้องอาศัยขบวนการผลิตที่ต้องสะอาดซึ่งประเทศที่พัตนาแล้วมีเทคโนโลยีเหล่านี้พร้อมสรรพพูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือแทนที่เขาจะเอาใยหรือเนื้อ ของเอ็นวัว เอ็นหมูมาทำไหมเย็บแผลที่ราคาค่างวดถูกแต่ทำยาก กว่าเพราะต้องทำเป็นเส้นที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเสมอกันตลอดเส้น และมีเข็มที่ผลิตจากโลหะชั้นดีติดอยู่ที่ปลาย มาทำเป็นของเหลวเหมือนวุ้นที่เตรียมไว้ในหลอดฉีดยา ที่พร้อมจะดันสารนี้เข้าไปใต้ผิวหนัง การผลิตง่ายกว่ามากและสามารถคิดราคาได้เจ็บแสบมากทีเดียวคือหลอดละเกือบหมื่นบาทเพราะผู้หญิงอยากสวยสามารถจ่ายได้มากกว่าคนเป็นแผลที่ต้องการเพียงการเย็บแผลเท่านั้น หากจะดูในแง่ของประโยชน์ก็จะเห็นว่าไหมเหล่านี้จะละลายหลังจากอยู่ในตัวของคนไข้ประมาณ 6 เดือน พอดีกับเวลาที่แผลจะปิดสนิท การสลายไปของไหมเพราะร่างกายจะต้องพยายามทำลาย สิ่งแปลกปลอมเหล่านี้โดยใช้เวลาได้พอเหมาะพอดีน่าชมเชยผู้คิดผลิตไหมละลาย (ผู้เขียนมักจะชมคนยากแต่ก็มีโอกาสชมบ้างโดยเฉพาะงานในลักษณะนี้) ในทางตรงกันข้ามเจลหรือวุ้นคอลลาเจนเมื่อคงอยู่ก็จะให้ความสวยงามพอสมควร แต่ก็จะอยู่เพียง 6 เดือนเช่นกัน เพราะหลีกเลี่ยงกฎที่ร่างกายจะสลายสารแปลกปลอมที่ถูกนำมาใส่ในตัวคนไม่ได้ การสลายจะทำให้เนื้อเยื่อที่อยู่ข้างเคียงสูญเสียไปด้วยผลที่สุดคือเสียเงินฟรีและมีของแถมตามมาด้วยคืออาจจะมีการสูญเสียเนื้อแท้ ๆ ของเราไปบ้างแต่ก็เล็กน้อย (เป็นการสมควรให้เกิดหรือไม่ ต้องหาคำตัดสินเสียแล้ว) ผู้อ่านทราบความจริง เช่นนี้ก็คงทึ่งกับการทำมาหากินของคนที่มีความรู้มากกว่าว่าหาเงินกันง่ายเพียงใด ผู้เขียนอยากปลอบใจท่านผู้อ่านว่า ประเทศของเราก็สามารถทำประโยชน์จากเอ็นวัวเอ็นหมูได้เหมือนกัน เช่น เอามาทำคากิราดข้าวและเนื้อเอ็นตุ๋นซึ่งถึงแม้จะได้เงินน้อยแต่ก็ไม่ได้เอาเปรียบใคร.....


with extracts
and patchouli
and therapeut
MOLTON BROWN
Tous les prod
Molton Brown
de citron, de
MOLTON BROWN
MOLTON BROWN
EAU DE TOILETTE



ปัญหาอาการแพ้ ระคายเคืองบนผิวหนัง

ปัญหาอาการแพ้ระคายเคืองง่ายบนผิวหนัง

ปัญหานี้ได้รับการกล่าวอ้างถึงบ่อย ๆ โดยเฉพาะจากผู้ใช้ และผู้ผลิตเครื่องสำอางและเวชภัณฑ์บำรุงผิวต่าง ๆ มีคำศัพท์ใหม่ๆ ที่ถูกบัญญัติขึ้นมาเพื่อเรื่องนี้โดยเฉพาะ เช่น Hypoallergic เมื่อมีการออกผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ในเรื่องที่เกี่ยว กับคอสเมติกส์และเครื่องประทินผิวจะมีการบ่งชี้บ่อยมากขึ้นว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีไว้เฉพาะสำหรับกลุ่มผู้บริโภคซึ่งมีปัญหากับอาการ ระคายเคืองบนผิวหน้าง่าย เหตุนี้จึงน่าจะลองนำประเด็นนี้มากล่าวใน หนังสือเกี่ยวกับทฤษฎีความแปรปรวนของเซลล์ผิวหนังและเส้นผมด้วย

อาการแพ้ระคายเคืองง่ายของผิวหน้านั้น จะมีลักษณะแห้ง มีขุยผิวหน้าเองจะไม่ค่อยยืดหยุ่นเท่าที่ควรและเมื่อต้องการขยับเขยื้อนบริเวณนั้นจะก่อให้เกิดความรู้สึกพิเศษคือ คันยิบ ๆ ถี่ ๆ คล้ายผิวแห้งตึงเพราะผิวหนังกำลังถูกสั่งให้ขยับเกินความยืดหยุ่นที่มันจะยืดได้ คือ คล้ายกับผิวหนังกำลังจะปริแตกทำให้เกิดความรู้สึกอัตโนมัติตามมาให้อยากสัมผัส

จับถูผิวบริเวณนั้นเบา ๆ หรือถึงขนาดเกาเลยก็ได้ อาการที่ว่า ก็อาจทุเลาลง บ้างแต่ผิวก็ได้รับความเสียหายมากขึ้นไปอีกหลังจากการลูบไล้และเกานั้น ในบางครั้งอาจจะสังเกตได้ว่า การใช้น้ำประพรมให้ความชุ่มชื้นจะทำให้รู้สึกดีขึ้นได้เช่นกัน ด้วยสาเหตุนี้จึงได้มีการคิดค้นผลิตภัณฑ์ที่ถูกนำมาขายกันแพร่หลายโดยเน้นให้เกิดความชุ่มชื้นบนผิวเพื่อลดอาการดังกล่าวข้างต้น โดยใช้หลักการเดียวกับการใช้น้ำประพรมดังกล่าวธรรมดา ๆ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ก็มีชื่อเรียกเฉพาะว่า มอยเจอร์ไรซิ่งครีม โดยพยายามคิดค้นหาสารที่อมน้ำไว้ได้นาน ๆ มาเป็นส่วนผสม ดังนั้นหากท่านผู้อ่านเห็นว่าสาร ใดปลอดภัยและอมน้ำอยู่ได้นานก็สามารถเอามาเป็นส่วนผสมได้อย่างแน่นอน แล้วผสมน้ำมันอ่อน ๆ ลงไปเพื่อช่วย คลุมไม่ให้น้ำระเหยออกมาอีกทีหนึ่งเมื่อมีส่วนที่เป็นน้ำ หรือน้ำมันอยู่ด้วยกันก็จำเป็นจะต้องมีสารกันบูดเพื่อป้องกัน เชื้อโรคที่อาจจะ เปื้อนปนมากับน้ำและเจริญเติบโตในผลิตภัณฑ์นี้ได้ เพราะทั้งน้ำและน้ำมันจะทำให้เชื้อโรคอาศัยอยู่ได้อย่างดีและเมื่อผสมให้น้ำกับน้ำมันคลุกเคล้าด้วยกันอย่างดีแล้วก็จะต้องมีส่วนผสมของตัวคลุกเคล้าอยู่ในนั้นด้วย เพื่อมิให้น้ำและน้ำมันแยกตัวออกจากกัน การโฆษณาครีมให้ความชุ่มชื้นนี้ก็จะอ้างถึงสารต่าง ๆ เหล่านี้ในลักษณะที่เกินจริงเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดความแตกต่างในผลิตภัณฑ์เช่น อ้างส่วนของน้ำว่าเป็นน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์สกัดมา 2 ครั้ง 3 ครั้ง หรืออาจจะมีชื่อเฉพาะว่า di (น้ำซึ่งไม่มีประจุไฟฟ้าหลงเหลือ) หรืออาจจะอ้างในเรื่องของสารกันบูดหรือเทคนิคของการคลุกเคล้ารวมถึงประเภทน้ำมันที่ใส่ลงไปในปัจจุบันเนื่องจากผิวหนังมีอาการระคายเคืองมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะมีการผสมสารต่าง ๆ เพิ่มเติมลงไปอีกโดยหวังจะมีคุณสมบัติแก้อาการระคายเคืองที่ปลายประสาทสัมผัสได้ เช่น สารจากใบชา, สารจากสมุนไพร และวิตามินต่าง ๆ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ฟังดูก็เป็นกระบวนความคิดที่อ้างถึงเทคโนโลยี ไม่น้อยเลยทีเดียวแต่

ก็เป็นเพียงการมองปัญหาแบบเดิม ๆ คือแก้ไขอาการเท่าที่ทราบและพัฒนาเทคโนโลยีการแก้ปัญหานั้นให้ดูสลับซับซ้อนและสวยหรูเพิ่มขึ้นเท่านั้นเอง

หากเราจะมองปัญหานี้ในแนวทางที่หนังสือเล่มนี้ ยึดเป็นแก่นสารหรือเป็นเข็มทิศแล้วก็ควรจะหยิบยกประเด็นที่ว่า ผิวหนังต้องมีความสมดุลเป็นพิเศษอยู่ในตัวเสมอมาเป็นหลักและหากมีอาการแพ้ ระคายเคืองได้ง่ายจริง เราต้องคำนึงว่าต้องมีความแปรปรวนเกิดขึ้นและก่อให้เกิดสภาวะเสียสมดุลบนผิวหนังชั้นบนสุดทำให้เกิดอาการต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกแห้ง คัน ระคายเคือง และเป็นขุย เราลองมาดูว่าจะอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย ๆ อย่างไร

โดยปกติแล้วผิวหนังชั้นบนนั้น จะมีการปรับปรุงเปลี่ยนผิวหรือจะเรียกว่าผลัดผิวชั้นนอกก็ได้ซึ่งจะใช้เวลา ประมาณ 1 เดือน สำหรับการค่อย ๆ ผลัดผิวชั้นบนทั้งหมด (กระบวนการนี้หมายถึงการค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนจนหมดภายใน 1 เดือน ไม่ได้หมายถึงการซ่อมแซมผิวที่เกิดเป็นแผลเลือดออกชัดเจนเหมือนแผลถลอกหรือแผลน้ำร้อนลวกทั่วไปที่เราเข้าใจ) เซลล์ผิวหนังจะถูกสร้างจากภายในออกมา โดยส่วนนอกหรือบนสุดเรียกว่าชั้นน้ำมันเคลือบผิวซึ่งความจริงก็คือ ส่วนเหลือของเซลล์ผิวหนังที่สร้างมาจากภายในแล้วในที่สุดจะกลายเป็นแผ่นน้ำมันชิ้นเล็ก ๆ แบน ๆ เป็นรูป 6 - 8 เหลี่ยม อัดกันแน่นคล้ายสะเก็ดของสัตว์อื่น ๆ เช่น สัตว์เลื้อยคลานและเต่าซึ่งเราเห็นได้ชัดเจนกว่าจึงได้นำมาเปรียบเทียบ สะเก็ด เหล่านี้จะแข็งแรงพอสมควรและมีไว้ป้องกันเป็นปราการด่านแรกและจะทยอยหลุดออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ อย่างมีระเบียบ เพราะแต่ละชิ้นได้ถูกผลิตด้วยความตั้งใจและมีโปรแกรมกำหนดให้หลุดออกสม่ำเสมออัตราการสร้างแผ่นน้ำมันเล็กๆ ซึ่งเรียงตัวเป็นชั้นจากข้างล่างขึ้นข้างบนหรืออาจพูดว่าจากภายในออกมาภายนอกนั้น ต้องพอเหมาะพอดีกันกับ

การหลุดลอก ความสมดุลจึงจะเกิดขึ้นเต็มที่ ถ้าจะเปรียบก็คล้ายกับการเอาแป้งที่เป็นก้อนมาผสมกับน้ำมันแล้วเอามาตีเป็น แผ่นจนได้ขนมโรตี 1 ชิ้น อัตราการทำกับการขายออกไปจะต้องคงที่ หากขายหมดก่อนก็หมายถึงว่า จะไม่มีผิวเคลือบที่คล้ายแผ่นโรตีปกคลุมคล้ายกับว่าหากมีการกระทบกระทั่งจากภายนอกทำให้ชั้นน้ำมันเคลือบผิวนี้หลุดออกไปเร็วเกินไป อาการระคายเคืองจะเกิดขึ้นความรู้สึกระคายเคืองที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่เพื่อรบกวนให้เรารำคาญแต่อย่างใด แต่เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีระเบียบหลายสิ่งหลายอย่างตามมาเป็นลำดับ เช่น มีความเปลี่ยน แปลงของแรงยึดหยุ่นในบริเวณนั้น กระแสไฟฟ้าสถิตบนผิวหนังบริเวณนั้นแปรเปลี่ยนไปด้วย ฯลฯ ถ้าจะเปรียบเทียบ ผิวหนังที่มีปลายประสาทกางแผ่ข้างใต้เพื่อรับข้อมูลต่าง ๆ ว่า เหมือนกับใยแมงมุมก็ได้ ซึ่งหากมีอะไรมากระทบกระทั่งที่ บริเวณใดบริเวณหนึ่งของใยแมงมุมก็จะมีการรับรู้และมีการซ่อมแซมโดยอาศัยขบวนการต่าง ๆ ที่จะมาห่อหุ้มตรงที่ถูกกระทบนั้นโดยตรงคล้ายกับตัวแมงมุมที่เข้าใจว่า เมื่อมีอะไรมากระทบตรงใดก็จะเข้าตะครุบเหยื่อตรงนั้น อาการระคายเคืองก็ตอบสนองในลักษณะคล้ายกัน คือ จะมีการจัดการกับสิ่งที่มากระทบตรงจุดนั้น ๆ ต่างกันตรงที่ใยแมงมุมมีไว้ดักจับสิ่งที่มากระทบเพื่อเอาไว้เป็นอาหารแต่ใยประสาทนั้นเป็นตัวดักความรู้สึกและรับรู้ให้มีการป้องกันการทำลาย หรือ สิ่งรบกวนที่เกิดขึ้นบนผิวรวมถึงก่อให้เกิดการซ่อมแซมสภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นอยู่เสมอทั้งในรูปแบบที่อยู่ในลักษณะปกติ และผิดปกติ ในสภาวะปกติ เช่น การที่ผิวของเด็กอ่อนเติบโตขึ้นมาเป็นผิวของผู้ใหญ่ซึ่งมีการแปรเปลี่ยนเป็นผิวหนัง เฉพาะในแต่ละบริเวณ โดยเริ่มมีการปรับเปลี่ยนจากผิวบางเป็นผิวหนาเปลี่ยนจากผิวที่ปกคลุมบริเวณที่เรียบๆมา ปกคลุมที่ที่มีข้อต่อและจากผิวที่มีขนอ่อน ๆ ปกคลุมมาเป็นผิวที่มีขนแข็ง ๆ ขึ้นมาแทนที่ ซึ่งในที่สุดขบวนการเหล่านี้มีผลทำให้ฝ่ามือ

ฝ่าเท้ามีความหนาและสร้างความพร้อมให้กับความยืดหยุ่นของข้อเท้า และหนังตารวมถึงการสร้างลายนิ้วมือในลักษณะต่าง ๆ ด้วย เมื่อกล่าวถึงลายนิ้วมือนี้ทำให้ได้ความคิดที่จะชี้ข้อเท็จจริงที่น่าสนใจอีกข้อหนึ่งให้ท่านผู้อ่านทราบก็คือเมื่อมีการอักเสบในบริเวณฝ่ามือ รอยนิ้วมือจะค่อย ๆ เลือนหายไปและต่อเมื่อการอักเสบนั้นได้รับการควบคุม ดูแลอย่างดีแล้ว รวมถึงการซ่อมแซมตัวเองของผิวทั้งหมดคืนสู่ปกติเสร็จเรียบร้อยโดยสมบูรณ์ ลายนิ้วมือนั้นก็จะกลับมา เป็นปกติเช่นเดิมหลักฐานข้อนี้ยืนยันได้ดีว่า สภาวะสมดุลมีความสมบูรณ์สูงสุดในตัวของมันเอง หากเพียงแต่เราจะลดสภาวะความแปรปรวนและควบคุมให้มันเบาบางลงผลรวมของการรักษาผิวหนังอักเสบก็จะกลับคืนมาสู่ปกติได้อย่างแน่นอน หากการดูแลปัญหาผิวหนังอักเสบที่ฝ่ามือไม่สามารถนำเอาลายนิ้วมือกลับคืนมาได้ย่อมหมายถึงว่า การดูแล ปัญหานั้น ๆ ยังมีข้อบกพร่องไม่สมบูรณ์สูงสุดเท่าที่ควรจะเป็นและเมื่อหยุดการรักษาปัญหาก็จะกลับมาอีกจนเป็นเรื้อรัง เข้าใจกันผิด ๆ ว่ารักษาให้หายขาดไม่ได้

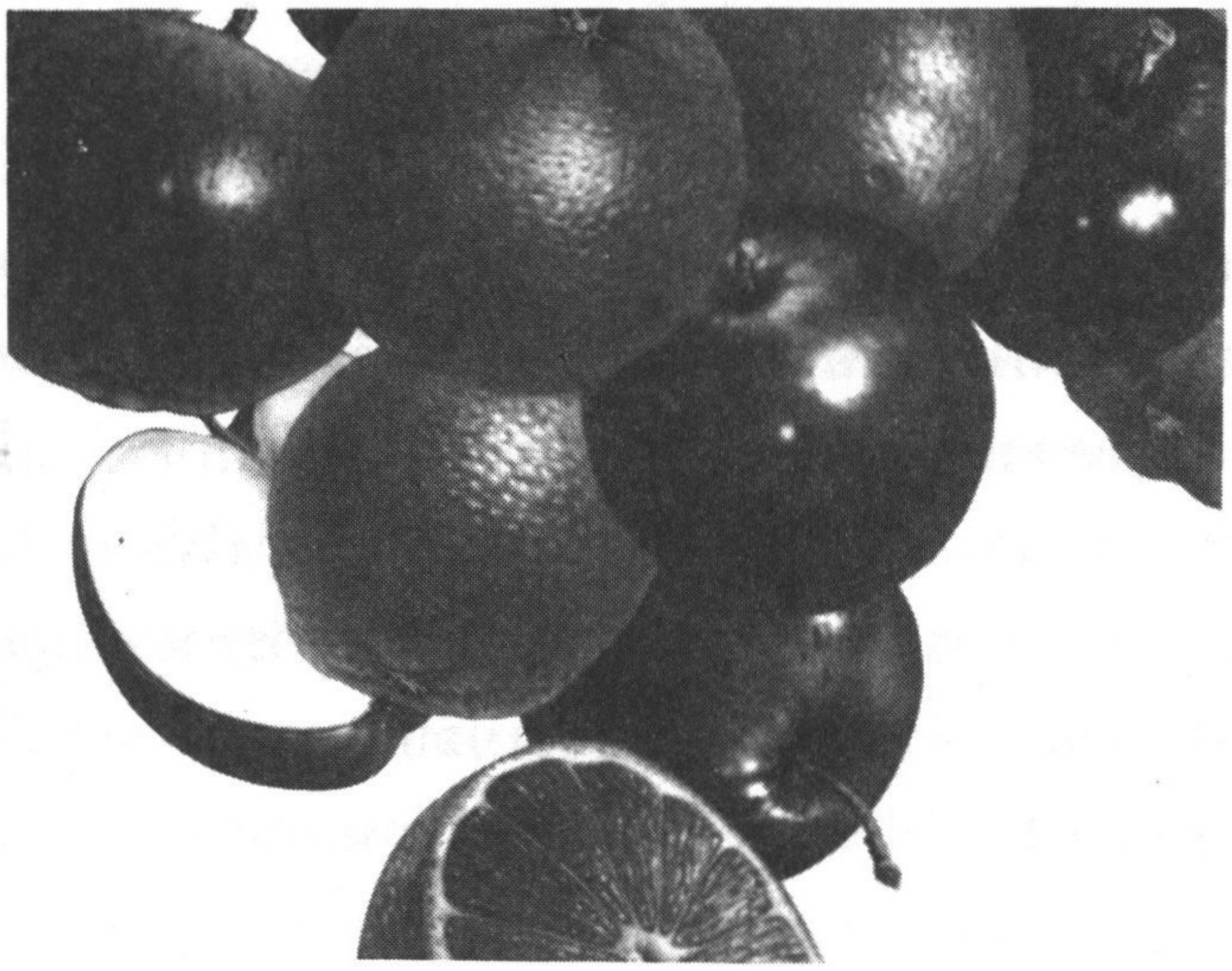
สำหรับผู้ที่มีปัญหาผิวหนังระคายเคืองง่าย โดยเฉพาะที่บริเวณผิวหน้านั้น คงจะเป็นจากสาเหตุเดียวเท่านั้นก็คือในขั้นเริ่มแรกของการระคายเคืองผิวหนัง ปัญหาเกิดเรื้อรังต่อมาเพราะไม่ได้รับการดูแลให้ถูกต้องตั้งแต่เริ่มแรกตาม แนวคิดของทฤษฎีสมดุลดังที่กล่าวมาทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ ในรายละเอียดก็คือไม่มีการควบคุมสภาวะความแปรปรวนให้หายเด็ดขาดและหาทางเพิ่มโอกาสให้ผิวหน้าได้ซ่อมแซมตัวเองจนหาย และคืนสภาพสู่ปกติ ซึ่งในทาง ตรงกันข้ามหากมีความถึงพร้อมทั้งสองประการประกอบกับความรู้ความเข้าใจที่มีผู้รู้ชี้แจงให้เห็นกระจ่างว่าต้นเหตุของการกระทบกระทั่งในครั้งนั้นคืออะไรก็จะสามารถนำมาประกอบ เสริมในการดำเนินชีวิตให้ผิวหนังไม่เกิดการ ระคายเคืองอีกเหตุนั้นก็จะเป็นเหตุที่เกิดเพียงครั้งเดียวไม่ก่อให้เกิดการเรื้อรังตามมาแต่ใน

ทางตรงกันข้ามซึ่งมักจะเกิดบ่อยครั้งก็คือเมื่อมีอาการระคายของผิวหนัง ทุกครั้งเราจะมีความเชื่อฝังแน่นว่าให้ใช้ครีมหลากหลายขนาน รวมถึงสบู่ และ ยาแก้อักเสบ ซึ่งหากสามารถบรรเทาอาการได้พอสมควรก็จะมีการใช้อย่างต่อเนื่องอยู่อย่างนั้น ในทางตรงกันข้าม หากเริ่มมีข้อบ่งชี้ว่าจะไม่ได้ผลก็จะสลับปรับเปลี่ยนชนิดของครีม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะช่วยระงับ อาการอักเสบและอาการระคายเคืองได้เป็นอย่างดีแต่ไม่ได้กระทำ 2 สิ่งที่สำคัญดังที่กล่าวมาข้างต้น คือ

1. การควบคุมสภาวะความแปรปรวนให้เบาบางลงและเพื่อให้ผิวฟื้นสภาพสมดุล

2. ไม่ได้พยายามเรียนรู้ว่าอะไรมากระทบกระทั่งเพื่อเป็นบทเรียนในการป้องกันต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ประเด็นของการรักษาจึงมีแต่มุ่งไปที่การลดอาการระคายเคืองด้วยยาฝ่ายเดียว ซึ่งในที่สุดผิวหนังก็จะยอมรับสภาพว่าสมดุลของผิวที่ควรจะเป็นคือ ต้องมียาทาผิวหนังด้วยเป็นองค์ประกอบสำคัญในสมการสมดุลที่ ผิวหนังจะพึ่งพิงทำให้ผิวหนังขาดยานั้นไม่ได้เพราะมีอาการระคายเคืองง่าย แต่เนื่องจากการทายานั้นอย่างไรก็ไม่สามารถทำอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการปรับจำนวนยาให้เพิ่มขึ้นหรือลดลงตามสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดอ่อนตามธรรมชาติดังเดิมก็ทำไม่ได้ ธรรมชาติดั้งเดิมเท่านั้นที่มีความสมดุลที่แท้จริงซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนให้ความเหมาะสมโดยละเอียดถี่ถ้วนทั้งจำนวนและความสม่ำเสมอซึ่งยาที่เราใช้ไม่ว่าจะเป็นการทาจากภายนอกหรือรับประทานก็ไม่สามารถทำเลียนแบบได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นอาการผิวแพ้ง่ายจึงเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ซ้อน ๆ เป็นสภาวะที่พบบ่อยมากทีเดียวจึงขอให้ ผู้อ่านทำความเข้าใจให้กระจ่างดังนี้.....







ปัญหาแผลผุพองจากน้ำร้อนลวก

ปัญหาแผลผุพองจากน้ำร้อนลวก



การถกเถียงกันตลอดเวลาว่าแผลน้ำร้อนลวกที่ยังมีผิวชั้นนอกแข็งแรงและกำลังทำหน้าที่หุ้มห่อแผลที่ กำลังพองตัวจนเป็นถุงน้ำเหลืองนั้นควรจะถูกเจาะเพื่อหยุดการพองตัวให้น้ำเหลืองภายในไหลออกมาดีหรือไม่ ผมไม่ทราบว่าในวงการแพทย์ปัจจุบันโดยเฉพาะในโรงเรียนแพทย์สอนกันไปในทิศทางใดแต่ในขณะที่ผมเรียนอยู่นั้น (ประมาณ 20 ปีมาแล้วคำตอบไม่ค่อยแน่ชัดนักคล้ายคำนำในบรรทัดแรกของบทความนี้คือ มีการถกเถียงกันตลอดเวลา)

ประเด็นที่สำคัญสำหรับผู้อ่านที่เป็นชาวบ้านและ อาจจะอยู่ในที่เกิดเหตุที่มีคนโดนน้ำร้อนลวก ซึ่งไม่ว่าจะเป็นกับตัวเอง หรือคนใกล้ชิด หรือแม้กระทั่งผู้อ่านบางท่านอาจจะมีส่วนร่วมในการดูแลแผลชนิดนี้อยู่เป็นประจำ เช่น แพทย์ พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล ก็อาจเห็นประโยชน์ของเนื้อความในบทนี้ ผู้เขียนจึงหยิบยกเอาเรื่องนี้มาบรรจุเป็นบทหนึ่งของหนังสือ

การพุพองจนเป็นถุงน้ำนั้น เป็นเพราะความร้อนทำให้องค์ประกอบ

พิเศษที่ยึดผิวชั้นบนกับชั้นล่างให้แนบสนิทกันนั้นเสียหาย ความเสียหายที่เกิดนี้อาจจะเกิดจากการขัดสีก็ได้ไม่จำเป็นต้องโดนน้ำร้อนเท่านั้น สังเกตได้จากการพุพองเมื่อใส่รองเท้าคับหรือรองเท้าใหม่ ก็จะมีถุงพุพองคล้ายกัน หรืออาจจะสังเกตได้จากการถูกทำร้ายด้วยวัตถุอื่น เช่น น้ำแข็งแห้งที่มีความเย็นจัดเมื่อวางไว้บนผิวหนังสักพักหนึ่งก็จะเกิดเป็นตุ่มพุพองได้ หรือถ้าใครอยากจะใช้ถ้วยเล็ก ๆ มาแนบสนิทกับผิวหนังและใช้แรงดูดทำให้เกิดสุญญากาศบนผิวบริเวณนั้นก็จะเกิดถุงคล้ายกันขึ้นมาได้ในเวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง ถุงน้ำที่เกิดจากแรงดูด หรือการขัดสีจากรองเท้าใหม่ดังกล่าวข้างต้นนั้น หากทิ้งไว้ ก็จะแฟบลงเองในวันสองวันหลังจากนั้นก็จะสังเกตเห็นว่าผิวหนังบริเวณนั้นจะหนาตัวขึ้นและมีสีเหลืองขุ่นหลายอาทิตย์ต่อมาผิวบริเวณ นั้นก็จะลอกออกมาเป็นแผ่น ส่วนผิวข้างใต้ก็จะดูปกติหรืออาจจะมีสีดำคล้ำเล็กน้อยซึ่งจะจางหายไปโดยไม่ทิ้งแผลเป็นใด ๆ เลย สิ่งที่กล่าวมานี้เข้ากันได้กับทฤษฎีความแปรปรวนของเซลล์ผิวหนังซึ่งผมได้ตอกย้ำไว้ในทุกบทของหนังสือเล่มนี้ใคร่จะอธิบายสิ่งที่ยกตัวอย่างนั้นให้กระจ่างอีกสักนิดหนึ่ง เมื่อมีการพุพองจากการเสียดสีเกิดขึ้นผิวชั้นล่างสุด ของผิวชั้นบน (จะเรียกว่าเนื้อในส่วนรอยต่อของผิวชั้นล่างและชั้นบนก็ได้) ซึ่งเป็นเซลล์ที่ขยันมากแบ่งตัวเร็วพร้อมที่จะ เริ่มทำงานทันทีโดยการแบ่งตัวเป็นการใหญ่ น้ำเหลืองที่ท่วมอยู่ในบริเวณนั้นหลายคนไม่ได้ตระหนักว่าเหมาะสมเป็นธรรมชาติที่สุดเพราะเป็นน้ำเหลืองที่พรั่งพร้อมด้วยอาหารและยังช่วยเก็บของเสียที่เกิดขึ้นจากการแบ่งตัวของเซลล์ขยันเหล่านี้โดยของเสียจะไหลเวียนสู่ระบบน้ำเหลืองและเลือดที่อยู่ในร่างกายได้เป็นอย่างดี คล้ายของเสียของโรงงานที่มีกำลังผลิตสูงๆ ที่ต้องขจัดน้ำเสียออกทิ้งไป และด้วยความที่น้ำเหลืองเป็นของเหลวก็จะช่วยสร้างสภาวะทำให้เซลล์ผิวหนังที่เกิดใหม่ ๆ นั้นคืบคลานอย่างรวดเร็วแผ่คลุมให้เต็มพื้นที่ของบริเวณที่จะซ่อมแซมได้สะดวกเพราะเซลล์ใหม่

เหล่านี้สามารถเคลื่อนตัวในของเหลวได้ง่ายกว่ามาก หากท่านผู้อ่านเข้าใจยากก็ให้คิดถึงประโยชน์ของถุงน้ำคร่ำที่มีไว้ห่อหุ้มตัวอ่อนหรือถุงที่เรียกว่าไข่ชนิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่กบ ไข่นก ไม่ว่าจะมีเปลือกหุ้มที่อ่อนนุ่มหรือแข็งด้วยแคลเซียมก็ตาม หากเคาะออกมาหรือเจาะออกมาจะเห็นว่าภายในเป็นสภาพของเหลวทั้งนั้น ฉะนั้นผิวชั้นนอกที่ยังไม่รั่วหรือเสียก็จะเก็บน้ำเหลืองไว้ได้เป็นอย่างดีคล้ายสภาวะของถุงน้ำคร่ำเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าไปไม่ได้อย่างแน่นอน จึงไม่มีเหตุจำเป็นใด ๆ ต้องไปทำให้แตกและเมื่อเซลล์อ่อนแบ่งตัวซ่อมสร้างและเริ่มรับผิดชอบทำงานของตนเองได้เต็มที่คือ เป็นผิวหนังรุ่นหนุ่มแข็งแรงเรียบร้อยก็จะสามารถกั้นหรือกดไม่ให้น้ำเหลืองซึมผ่านจากด้านล่างขึ้นมาในถุงอีก น้ำเหลืองในส่วนบนก็จะค่อย ๆ ระเหยหรือสูญเสียไปเพราะถึงเวลานั้นผิวชั้นบนชิ้นเก่าก็จะหมดสภาพพอดีถุงจึงแฟบลงผิวเก่าหลุดออกไปผิวใหม่ก็พร้อมสมบูรณ์เข้ารับงานเต็มที่ หากเข้าใจเช่นนี้แล้วมาพิจารณาแผลพุพองจากน้ำร้อนลวกดูเป็นขั้นตอนดังนี้

1. แผลพุพองจากน้ำร้อนลวกไม่ได้ติดเชื้อแน่นอน ถ้าหากยังเป็นถุงน้ำอยู่

2. แผลอาจจะมีรูปร่างและขนาดใหญ่น่ากลัว

3. บางรอยอาจจะฉีกขาดไปบ้างแล้วก่อนมาถึงมือท่านเพื่อขอรับการดูแล แต่รอยฉีกขาดไม่ได้เชื่อมต่อกับบริเวณที่ยังพุพองซึ่งแยกจากกันอย่างชัดเจน

4. มีรอยแดงอยู่รอบ ๆ เป็นบริเวณกว้างมากเพราะโดนน้ำร้อนบ้างแต่ไม่มากจนทำให้เกิดความเสียหายถึงขั้น เป็นถุงน้ำพุพอง

เมื่อพิจารณากันครบแล้ว แผลน้ำร้อนลวกจึงมีปัญหาแตกต่างจากแผลพุพองที่เกิดจากการใส่รองเท้ากัด คือข้อ 2, 3, และ 4 ส่วนข้อ 1 นั้นเหมือนกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ลองรักษาแผลที่ยังไม่แตกตามแนวทางที่เรา

ดูแลแผลพุพองจาก รองเท้ากัด เพียงแต่ต้องอาศัยความอุตสาหะมากกว่ามาก ๆ ซึ่งนี่เองอาจจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดคำแนะนำให้เจาะแผลที่ยังไม่แตกให้แตกกันไปเลยในคราวเดียว ซึ่งอาจจะใกล้เคียงกับเพลงของคุณมาช่าที่มีเนื้อร้องว่า “ให้มันแตกเลยดีกว่า” จะได้เป็นแผลในข้อ 3 ทั้งหมดและดูแลแผลง่ายกว่าเพราะไม่ต้องประคบประหงมแผลพุพองนั้นให้ลำบากและสะดวกสำหรับ คนทำแผล แต่ความจริงก็คือปัญหาที่จะตามมานั้นใหญ่หลวงมากเพราะแผลที่หายแล้วจะกลายเป็นแผลเป็นที่กว้างขึ้นและน่าเกลียดมากขึ้น

ในรอยแผลที่มีผิวชั้นบนฉีกขาด และไม่มีถุงน้ำเหลืองที่จะปกคลุมอีก ผิวชั้นบนที่ฉีกขาดและไม่สามารถปกปิด ผิวเนื้อข้างใต้นั้นจะก่อสภาวะความแปรปรวนมากมายใหญ่หลวงคือ นอกเหนือไปจากความผิดสมดุลที่ไม่มีผิวชั้นนอกคอยป้องกันการติดเชื้อที่เกิดขึ้นง่าย ๆ แล้วยังจะต้องมีการปกปิดแผลด้วยวัสดุแปลกปลอม เช่น ครีม, ยาแดง, ยาทิงเจอร์, ยาปฏิชีวนะสมัยใหม่ ๆ , ผ้ากอซ และวัสดุภัณฑ์อื่น ๆ อีกมากมาย นอกจากนั้นยังต้องมีการทำแผลที่รุนแรงทุกวันโดยพยาบาลหรือแพทย์ซึ่งการทำแผลนี้จะสร้างความแปรปรวนที่รุนแรงขึ้นไปอีก ทั้งนี้สังเกตได้จากการที่ผิวบริเวณนั้นจะพยายามตอบสนองด้วยการหลั่งน้ำเหลืองออกมาอย่างรวดเร็ว ซึ่งน้ำเหลืองเหล่านี้เป็นวัตถุดิบที่มีค่าแต่จะต้องถูกหลั่งออกมาและปล่อยให้แห้งตัวอย่างรวดเร็ว อย่างไม่มีคุณค่าและน่าเสียดายอย่างยิ่ง สะเก็ดแผลที่เกิดจากการ แห้งตัวของน้ำเหลืองนี้เป็นวัสดุแก้ขัดเพราะเป็นผิวเทียมที่แข็งกระด้างขาดความยืดหยุ่นถูกรีบสร้างขึ้นมาให้มีหน้าที่ปกคลุมแผลเพียงชั่วคราว เป็นการลัดขั้นตอนไม่ต้องผ่านขบวนการผลิตโดยเซลล์ของผิวหนังที่เตรียมพร้อมอยู่เสมอ เพื่อเร่งขบวนการแปลงน้ำเหลืองที่เป็นวัตถุดิบที่มีคุณค่าให้เป็นวัสดุที่สมบูรณ์ในสภาวะที่เป็นถุงพุพองที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ (ฟังดูคล้ายกับการรีบ ๆ ขายวัตถุดิบโดยไม่

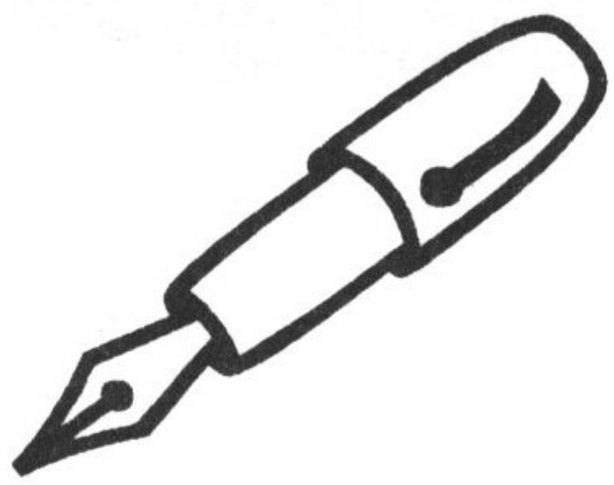
นำมาผลิตให้เป็นของมีประโยชน์หรือเพิ่มคุณค่า เพราะกำลังจะล้มละลายรอไม่ได้ต้องทำเช่นนั้น) สะเก็ดแผลนี้ต่อมาจะถูกกำจัดออกหรือถูกใช้ไปอย่างน่าเสียดายใน 2 ทางคือ

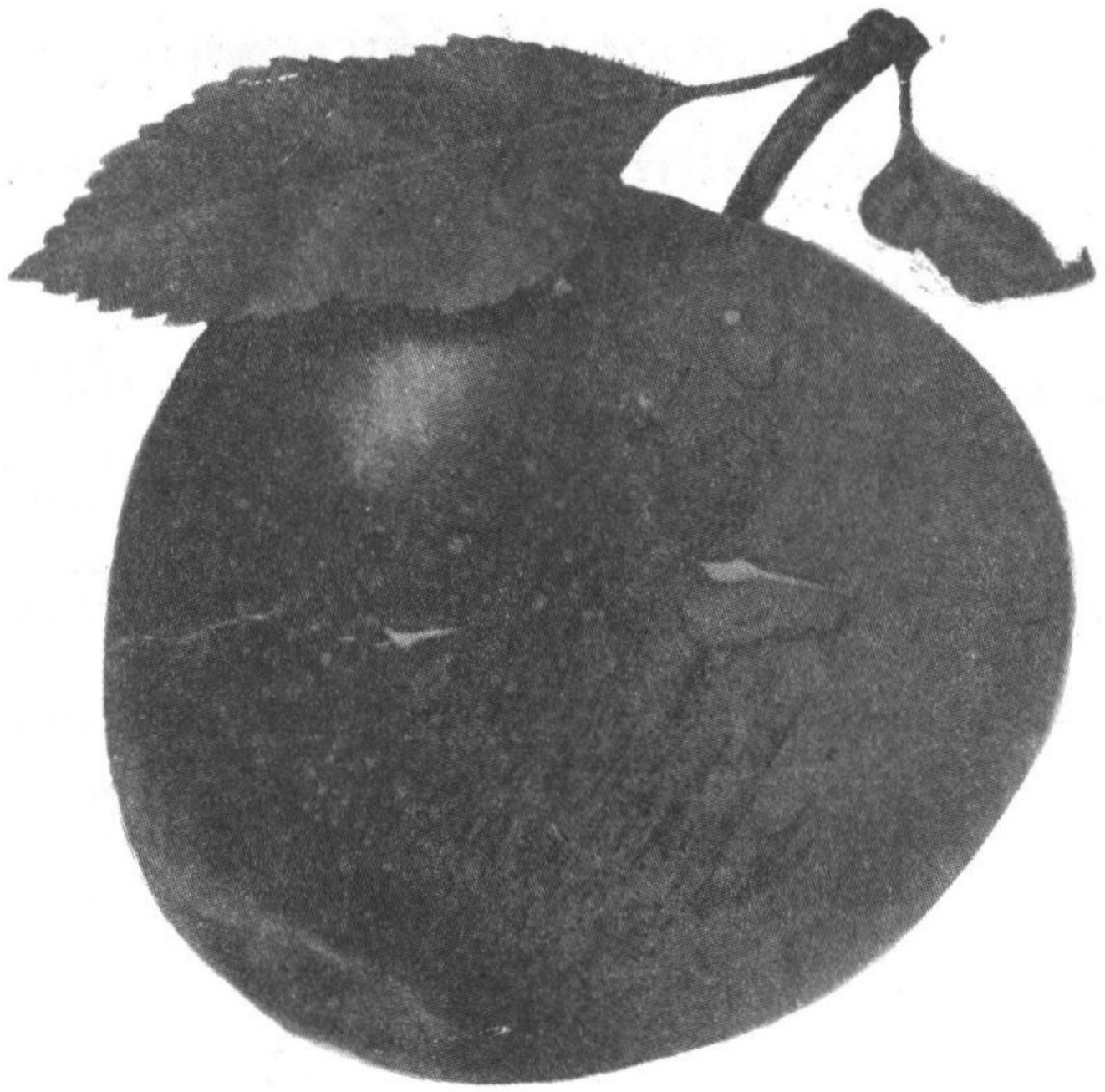
1. หากจะถูกเชื้อโรคกัดกินก็จะทำให้เกิดปัญหาซับซ้อนขึ้นไปอีกเพราะน้ำเหลืองที่แห้งตัวเหล่านี้เป็นวัตถุดิบที่เซลล์ทุกชนิดรวมทั้งเซลล์เชื้อโรคก็ชอบอยู่เหมือนกัน

2. สะเก็ดแห้งเหล่านี้มักจะต้องถูกแพทย์และพยาบาลเอาออกเพราะกลัวการติดเชื้อตามข้อ 1 ในสภาวะเช่นนี้ ท่านคงจะพอเข้าใจได้ว่า ความแปรปรวนของแผลจะเป็นเช่นไร แผลชนิดนี้ก็จะต้องเร่งรีบเร่งร้อนเพื่อจะสร้างสิ่งต่าง ๆ ให้กลับคืนมาอย่างเร็วแบบฉุกละหุกและหัวหมุน ในสภาพเช่นนั้นเราก็จะได้ผิวที่ไม่ว่าจะมีสภาพไม่สวยงามอย่างไรก็ ตามก็ขอให้มีมาปิดแผลไว้ก่อนก็พอแล้ว ซึ่งแน่นอนคงจะไม่ใช่ผิวที่ดีเท่าใดนักซึ่งผิวชนิดนี้ก็จะมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป แต่จุดที่สำคัญมากก็คือผิวตรงบริเวณนี้จะมีคุณสมบัติแตกต่างกับผิวบริเวณรอบข้างอย่างชัดเจน ทั้งในด้านสีสัน ความยืดหยุ่น และความเนียน จนดูแปลกตาและถูกเรียกว่าเป็นแผลเป็นในที่สุด

หากเข้าใจรายละเอียดการเป็นแผลเป็นดังกล่าวข้างต้น ก็ใคร่แนะนำให้ผู้อ่านย้อนกลับมาในประเด็นของความตั้งใจและความมุ่งมั่นที่อยากให้การทำแผลพุพองน้ำร้อนลวกนี้สะดวก โดยทำแผลพุพองที่ยังไม่แตกให้มันแตกเลยดีกว่านั้น จะเป็นการตัดสินใจที่ถูกหรือผิดเช่นไร ส่วนผู้เขียนและผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการดูแลแผลโดยไม่ให้แผลพุพองเหล่านี้แตกโดยปล่อยให้แห้งจนหายเอง ไม่ว่าจะต้องพยายามอย่างสุดขีดที่จะประคบประหงมกันแบบสุด ๆ อย่างไรก็ตามจะทราบอย่างดีว่าผลพวงที่จะได้รับในบั้นปลายนั้นจะวิเศษเท่าใด เพราะจะไม่มีแผลเป็นเป็นตราบาปของการกระทำผิดใด ๆ เลย

สำหรับบรรทัดสุดท้ายของบทนี้ ใคร่จะกล่าวว่าหากท่านมีโอกาสได้พบได้เห็นและมีโอกาสข้องเกี่ยวกับแผลพุพองน้ำร้อนลวกเมื่อใด ขอความกรุณาลองไม่ทำให้ถุงน้ำเหล่านั้นแตกดูซิครับ หากการตัดสินใจเช่นนั้นมีความมุ่งมั่นจริงแต่ไม่ทราบรายละเอียดว่า จะต้องประคบประหงม ถุงน้ำที่เปราะบางและแตกง่ายนั้นจะทำอย่างไรให้ได้ผลเป็นที่สุดก็ลองโทร.มาถามได้ *ผู้เขียนยินดีที่จะรับเข้าเป็นสมาชิกของชมรมผู้เชื่อมั่นทฤษฎีความแปรปรวนของเซลล์ผิวหนัง ผม และเล็บ และจะบอกรายละเอียดให้ทราบว่าจะทำอย่างไรได้บ้างพอเป็นสังเขป.....*






ดุลแห่งชีวิต
เพื่อ
ผิวพรรณและเส้นผม


การลอกเลียน

การถอดเล็บ

ขณะที่ผู้เขียน เขียนต้นฉบับนี้อยู่ก็สังเกตได้ง่าย ๆ ว่าเล็บนิ้วกลางและนิ้วก้อยต้องคอยรองรับน้ำหนักของมือที่ ถือปากกา และจะต้องเขยื้อนไปตามแนวนอนขณะมือขวาได้เลื่อนจากหัวกระดาษไปสุดอีกด้านหนึ่งและหากเมื่อใดได้ วางปากกาลงและหยิบขึ้นมาใหม่ก็จะเห็นประโยชน์ของเล็บอย่างชัดเจนว่าเล็บมีความสำคัญเพื่อจะหยิบของชิ้นใดชิ้นหนึ่งขึ้นมา

เล็บของนก ของหมี และสัตว์อื่น ๆ ก็มีประโยชน์ในตัวของเขาเองจนมีสุภาษิต หรือคำกล่าวของผู้ใหญ่ถึงผู้ไม่มีฤทธิ์เดชแล้วว่า **“หมดเขี้ยวเล็บ”**

มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับเล็บเยอะแยะมาก และสังเกตได้ว่ามีความเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวงอย่างน้อย 1 ประเด็น ควรจะมาเขียนเพื่อขอให้พิจาณาแก้ไขให้ถูก นั่นคือ การถอดเล็บ

ท่านผู้อ่านที่เป็นผู้ใหญ่พอคงต้องได้ยินเรื่องการถอดเล็บมาก่อน

ทำให้ตั้งข้อสังเกตได้ว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดา สามัญและได้พบได้ฟังโดยทั่วไปเมื่อพิจารณาถี่ถ้วนแล้วน่าจะคะเนได้ว่ามีเล็บเป็นแสนเป็นล้านได้ถูกถอดออกมาแล้ว และที่สำคัญก็โดยแพทย์นั่นเอง การถอดเล็บจะผิดได้อย่างไร?

การถอดถอนสิ่งใดนั้นต้องแน่ใจว่า ผิดจริงแม้แต่การจะถอดถอนใครสักคนออกจากตำแหน่งหน้าที่ก็ต้อง พิจารณาเห็นสมควรจริง ๆ เพราะต้องคำนึงถึงงานในหน้าที่ว่า จะต้องว่างลงและมีคนคอยดูแลแทนหรือไม่หากจะไม่มีใครดูแล การคงไว้ซึ่งบุคคลนั้นให้สามารถกำกับดูแลงานบางอย่างให้ดำเนินไปโดยต้องแน่ใจว่า จะต้องไม่มีการทำผิด หรือก่อเหตุร้ายขึ้นอีกก็ถือเป็นการจัดการที่เหมาะสมที่สุด การถอดถอนอย่างรีบด่วนมีเพียงประเด็นเดียว คือ หากดูแล้วเป็นอันตรายอย่างร้ายแรง ซึ่งเป็นกรณีที่น้อยมาก เพราะอย่างไรก็ต้องคำนึงถึงการสรรหาผู้มาใหม่และต้องมีการส่งมอบงานให้เรียบร้อย สรุปประเด็นก็คือต้องพิจารณาถึง

1. การสรรหาผู้มาใหม่
2. การส่งงานให้เรียบร้อย
3. การรักษาการงานที่พอจะทำได้ให้ดำเนินต่อไปก่อน
4. การถอดถอนนั้นผู้ถูกถอดถอนต้องสบายใจและรู้ว่าหมดภาระหน้าที่เอง จะสามารถรักษาน้ำใจกันได้อย่างดี

ท่านผู้อ่านคงแปลกใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีสมาธิในการอ่านหนังสือที่ดีว่าผู้เขียนกำลังพูดถึงการถอดเล็บหรือ เทคนิคการถอดถอนพนักงานกันแน่ แต่ความจริงแล้วตัวอย่างที่นำมาให้อ่านเป็นเพียงการนำร่องซึ่งถือเป็นสไตล์ของ ผู้เขียนเอง การถอดเล็บก็เช่นกันควรจะมีข้อพิจารณาประเด็น 4 ข้อที่กล่าวข้างต้นดังนี้ คือ

1. ควรจะรู้แน่ชัดว่าเล็บใหม่จะใช้เวลานานเท่าใดจึงจะงอกมาทดแทน

2. เล็บเก่าควรจะส่งงานให้เล็บใหม่ให้เรียบร้อย

3. ระหว่างที่เล็บเก่ารอคอยเล็บใหม่ก็ควรที่จะรักษาการและทำหน้าที่ที่พอทำได้ไปพลาง ๆ ก่อน

4. เล็บเก่าจะหลุดก็เชิญได้ตามสบายเมื่องานทั้ง 3 ข้อ ข้างต้นนั้นเสร็จเรียบร้อยและการถอดถอนก็จะไม่รุนแรง เจ็บปวดใด ๆ

โดยปกติเล็บใหม่จะงอกประมาณวันละเศษหนึ่งส่วนสิบของอัตราการงอกของเส้นผมหรือประมาณ 0.03 มิลลิเมตร/วัน (คือประมาณ 1 มิลลิเมตร/เดือน) บางท่านก็อาจจะมีเล็บงอกเร็วกว่านี้ขึ้นอยู่กับสภาวะความแปรปรวนและ ความสมดุลของแต่ละท่าน ฉะนั้นหากท่านได้รับการถอดเล็บโดยไม่ได้รับการพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน ท่านจะต้องรอมากกว่า 6 เดือนขึ้นไปแน่นอนเพื่อจะให้เล็บขึ้นมาใหม่จนคลุมเนื้อจนสุดปลายนิ้วมือ

การงอกของเล็บใหม่นั้นไม่ใช่งอกออกมาทื่อ ๆ เพราะต้องเข้าใจว่าจะต้องแนบกับท้องเล็บให้สนิทโดยเฉพาะตรงขอบปลายนิ้วมือจะต้องแนบสนิทอย่างมาก เพื่อป้องกันน้ำเซาะเข้าใต้ท้องเล็บจะต้องเข้าลิ้นเข้าร่องตามขอบเล็บ ขณะที่แนบกับผิวเนื้อตรงปลายนิ้วมือนั่นด้วย หากสังเกตให้ดีจะมีใยโครงสร้างรัดรอบเล็บคล้ายแนวสานของปากตะกร้า คือมีการกระหวัดให้แน่นเพื่อรองรับแรงที่จะส่งผ่านมาจากเล็บขณะที่เล็บทำงาน บริเวณหลังเล็บที่ชิดกับ ผิวเนื้อก็ต้องมีลิ้นหรือจะเรียกว่าอะไรอย่างอื่นก็ตาม ทำหน้าที่กันน้ำและของเหลวไม่ให้เข้าไปตามร่องทำให้เกิดปัญหา ตามมาคล้ายยางตามขอบกระจกหน้าต่างและประตูเพื่อกันไม่ให้น้ำซึมผ่าน สุดท้ายเล็บต้องมีความแข็งแรงมากพอ โดยเฉพาะบริเวณหลังเล็บดูได้จากการโค้งงอเล็กน้อยเป็นตัวบ่งบอกตามหลักกลศาสตร์ ผิวชั้นบนของเล็บจึงคล้ายผิวชั้นนอกของไม้ไผ่ซึ่งหากถูกลอกออกก็จะเหลือแต่เนื้อในที่ไม่แข็งแรงนักเล็บที่สูญเสียผิวชั้นนอกสุดก็จะคล้าย กระบอกข้าว

หลามที่ถูกลอกผิวมันชั้นนอกออกไป ในความแข็งแรงยังต้องบวกกับความยืดหยุ่น ไม่เช่นนั้นเล็บก็จะแตกหักและเปราะใช้งานไม่ได้ สิ่งเหล่านี้เปรียบเหมือนงานที่จะต้องถูกส่งมอบจะหวังว่าเมื่อถอดเล็บเก่าออกอย่างรีบด่วน แล้วเล็บใหม่จะรู้งานส่วนต่าง ๆ เหล่านี้และทำตามความประสงค์ของธรรมชาติคงเป็นการเสี่ยงอย่างมาก ๆ ทีเดียว

หากการถอดเล็บอย่างรีบด่วนได้ลงมือกระทำไปแล้ว คำถามก็คือผู้เป็นเจ้าของจะใช้นิ้วมือนั้นอย่างไร จะหยิบ จะฉวยอะไรก็ตามแรงที่ส่งผ่านในบริเวณปลายนิ้วมือก็จะไม่มีเนื้อเล็บรองรับทำให้แรงต่าง ๆ ส่งผลต่อเนื้อส่วนอื่น ๆ ของปลายนิ้วมือโดยตรงทำให้เกิดความแปรปรวนต่อเนื้อท้องเล็บซึ่งจะทำให้เกิดการแข็งตัวเป็นเนื้อด้านขึ้นมาแทน ซึ่งในที่สุดก็จะขาดความเป็นธรรมชาติที่จะรองรับการแนบติดสนิทของเล็บในบริเวณผิวท้องเล็บหากมีเล็บงอกขึ้นมาใหม่ ปลายนิ้วก็จะปูดพองเผยอเพราะแรงดันขึ้นจากด้านล่างของนิ้วเวลาจับของแน่น ๆ เนื้อของเล็บบริเวณรอบ ๆ ก็จะห่อตัว เข้ามาเช่นกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้หากเกิดขึ้นรวดเร็วกว่าเล็บใหม่จะงอกเข้ามาและสัมพันธ์กับเนื้อบริเวณต่าง ๆ เหล่านี้ให้เป็นไปสมบูรณ์ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งในแนวการงอกและแนวของเนื้อไม่เข้ากันทำให้เกิดปัญหาเช่นในบางท่าน จะสังเกตว่ามีอาการเล็บขบกัดกับเนื้อในส่วนต่าง ๆ ดังกล่าว อนึ่งความที่ไม่แนบสนิทของเนื้อเล็บกับเนื้อใต้ท้องเล็บก็จะทำให้เกิดช่องว่างเป็นหลืบเป็นถ้ำอยู่ใต้ท้องเล็บให้เชื้อโรคเข้าไปอาศัยอยู่ได้ หากท่านผู้ใดมีปัญหาเหล่านี้หลังจากการถอดเล็บก็คงจะเข้าใจกระจ่างหลังจากอ่านถึงบรรทัดนี้

การถอดถอนเล็บอย่างเร่งด่วนจะทำให้มีการฉีกขาดของส่วนต่าง ๆ เกิดขึ้นโดยเฉพาะตรงรอยต่อที่เล็บมีความสัมพันธ์กับเนื้อของปลายนิ้ว การถอดถอนจึงเป็นประสบการณ์ที่รุนแรงพอสมควร สำหรับเนื้อในส่วนอื่น ๆ รวมทั้งราก เล็บเองด้วย (ฟังดูคล้ายกับการถอดถอนคนออกจากงาน

ที่จะต้องมีผลกระทบต่อคนสนิทสนมและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง) ส่วนที่ถูกกระทบกระเทือนก็อาจจะเกิดเสียหายจนเสียรูปร่างไปผลที่ตามมาก็คือเล็บใหม่ที่งอกมาแทนที่ก็จะมีรูปลักษณ์ ที่แปลกไปโดยเฉพาะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างถาวรทีเดียว

การถอดเล็บแบบไม่ระวังจึงไม่ถูกแน่นอน ต้องชั่งใจวัดความเสียหายกับประโยชน์ที่จะได้รับให้ดี ในบางกรณีอาจจะจำเป็นจริง เช่น มีการติดเชื้อที่รุนแรงถึงชีวิตหรือถ้าทิ้งไว้จะมีการทำร้ายปลายนิ้วทั้งหมดและไม่มียา หรือวิธีอื่นใดจะรักษาได้จริง ๆ หรือจะต้องถอดเล็บออกเพื่อผ่าตัดเนื้อร้ายที่อยู่ข้างใต้คล้ายการเปิดหน้าท้องหรือ กะโหลกศีรษะเพื่อเข้าไป ภายในและทำการผ่าตัด ซึ่งหากจะมีการพัฒนาเทคโนโลยีของการผ่าตัดโดยมีการสอดเครื่องมือผ่านทางรูเล็ก ๆ เหมือนการผ่าตัดในบริเวณอื่นๆ ดังกล่าวเหล่านั้น การผ่าตัดโดยผ่านรูเล็ก ๆ บริเวณเนื้อเล็บเหนือเนื้อร้ายโดยเฉพาะก็น่าจะทำได้และเมื่อทำเสร็จแล้วก็เพียงเสริมความแข็งแรงของเล็บในส่วนที่ถูกเจาะเอาไว้ก็เพียงพอแล้ว ในหลาย ๆ กรณีการปล่อยเล็บทิ้งเอาไว้และหาวิธีที่นุ่มนวลกว่ามาใช้อาจเป็นการตัดสินใจที่เหมาะสมกว่ามาก เช่น ในสภาวะที่เล็บถูกประตูหนีบจนเลือดออกใต้เล็บ เป็นเล็บขบ เป็นเชื้อรา หรือเป็นหูดของเนื้อบริเวณใกล้ ๆ ขอบเล็บ ควรจะหลีกเลี่ยงการถอดเล็บเป็นการเล็มเล็บในส่วนที่เกี่ยวข้องออกก็เพียงพอ

เล็บเก่ามีประโยชน์มาก หากมีความจำเป็นโดยธรรมชาติว่าเล็บใหม่จะต้องงอกออกมาทดแทน เพราะหากลองคิดดูให้ดี เล็บเก่าจะทำหน้าที่เป็นแม่แบบ (โมลด์) ให้เล็บใหม่งอกซ้อนมาข้างใต้ทำให้มุมจากรอยต่อรอยยึดต่าง ๆ ได้รับการถอดแบบออกมาอย่างถูกต้องสมบูรณ์ โดยเล็บเก่าเองก็จะให้แรงกดเพื่อรองรับหรือห้ามเลือดได้ในตัวอยู่แล้ว เพราะมีแรงกดทับพอสมควร หากมีการถอดเล็บออกจริงก็ต้องพันผ้ากอซเพื่อทำแผลอยู่ดี ไม่เห็นมีประโยชน์ตรงไหน เล็บที่มีอยู่ก็สะอาดหมดจดเพียงพออยู่

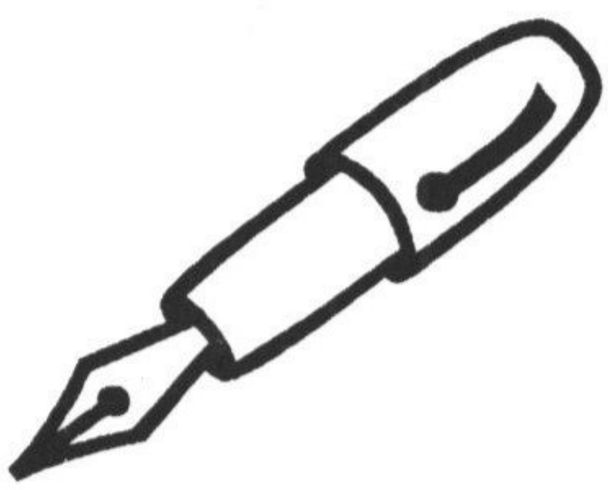
แล้วหรือหากสกปรกก็ต้องรอดูสัก 2-3 วันหลังจากทำแผลและให้ยา แก้อักเสบประทังเพื่อซื้อเวลาชั่งใจเสียก่อนว่าควรจะถอดเล็บดีหรือไม่ ?

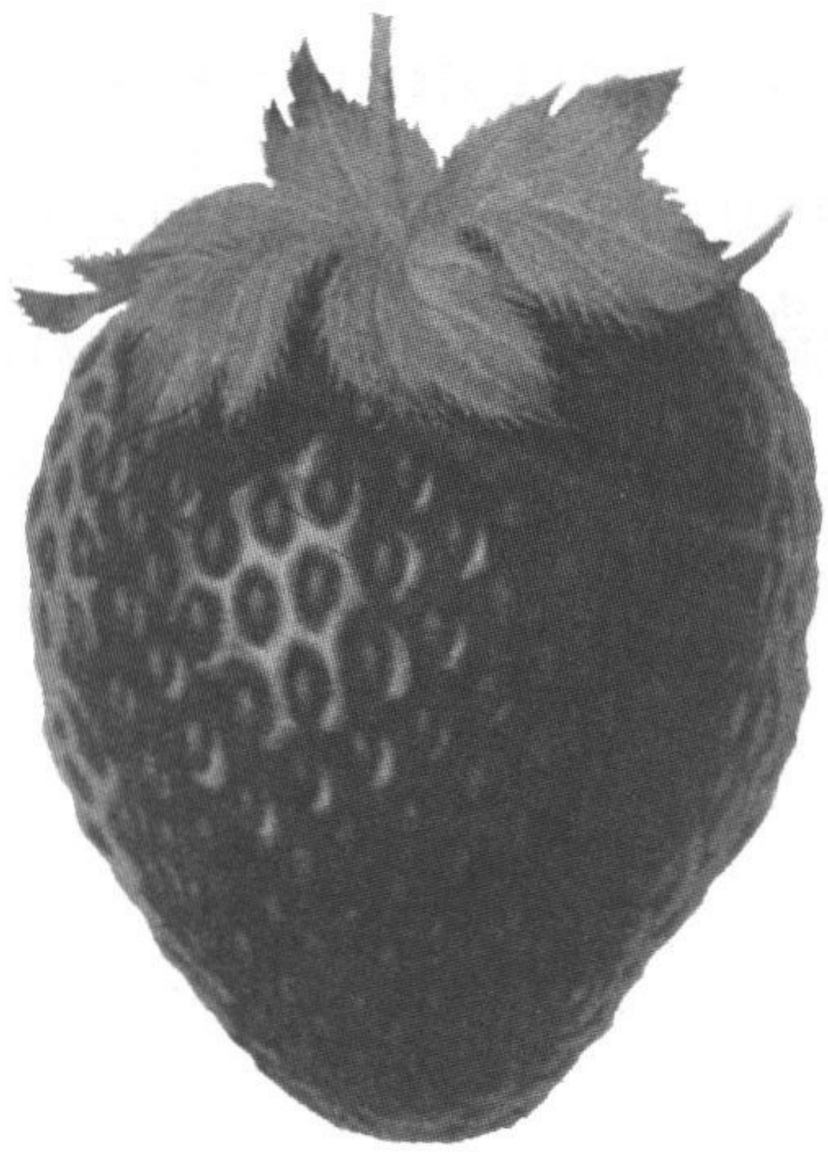
การพิจารณาเรื่องเล็บนี้ ก็ได้ยึดอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีความแปรปรวนและดุลยภาพของเซลล์ผิวหนัง เส้นผม และเล็บเหมือนเนื้อความในบทอื่น ๆ ซึ่งพอจะสรุปตอกย้ำดังนี้ คือ

1. ให้เชื่อในความมหัศจรรย์ของธรรมชาติว่ามีอยู่เป็นนิจ

2. พยายามทำความเข้าใจผ่อนปรนและบรรเทาสภาวะความแปรปรวนที่ก่อปัญหาให้คงที่และเบาบางลง

หากท่านผู้อ่านมีปัญหา คับข้องใจเกี่ยวกับเรื่องเล็บที่นอกเหนือจากตัวอย่างที่นำมาเขียนก็อย่ากังวลใจ พยายามหาคำปรึกษาที่ใช้ความถูกต้องลึกซึ้งมาพิจารณาก็จะแก้ปัญหาได้อย่างแน่นอน.....





ปัญหาศรีษะล้านทางพันธุกรรม

ปัญหาศีรษะล้านทางพันธุกรรม



ทนี้ถือเป็นบทที่ยากที่สุด แต่ควรจะสนุกและมีสาระเต็มที่ที่สุดเสมอกัน เพราะเป็นเป้าหมายหลักของการเขียนหนังสือเล่มนี้” ที่กล่าวว่ายากที่สุดเพราะปัญหาศีรษะล้านทางพันธุกรรมเป็นปัญหาที่ล้าหลังที่สุดมีคนเอาใจใส่น้อยมากที่เอาใจใส่ทำธุรกรรมกันอยู่ก็ไม่ได้ผลมีหลักการที่ไม่แน่นอนเท่าที่ควร ทำให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั่ว ๆ ไปเล็งเห็นว่าการดูแลปัญหาศีรษะล้านทางพันธุกรรมนี้ไม่มีข้อเท็จจริงมักจะเป็นการโฆษณาชวนเชื่อไม่มีหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ให้ได้ ยึดถือจนเกิดความรู้สึกอิ่มเอมกับสาระและภูมิปัญญาเท่าใดนัก ผู้เขียนเองเข้าใจความรู้สึกนี้ได้ดีเพราะเคยอยู่ในสภาพ นั้นและมองมายังเรื่องปัญหาผมร่วงโดยมีความรู้สึกเช่นนั้นจริง ๆ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเรื่องยากที่จะเขียนบทความใด ๆ เอื้อประโยชน์ให้แก่ผู้มีปัญหาศีรษะล้านและผมบางทางพันธุกรรมในทางสร้างสรรค์และก่อผลดีแก่เส้นผมโดยตรง เพราะจะต้องปูพื้นให้ท่านผู้อ่านเกิดความรู้สึกอย่างน้อย

ว่าอยากลองอ่านเป็นอันดับแรกและยังต้องสามารถลบล้าง ทัศนคติที่ไม่ดีออกไปพร้อม ๆ กับการนำเสนอข้อมูลและแนวคิดใหม่ ๆ ที่น่าสนใจควบคู่กันไป ตรงกันข้ามการเขียนบทความเพื่อชี้ความผิดความไม่ถูกต้องให้ผู้มีปัญหาเหล่านี้ยอมละเลิกความคิดที่จะแสวงหาการรักษากลับจะเป็นการเขียนที่ง่ายกว่าเพราะจิตใจของคนส่วนใหญ่โน้มเอียงไปในแนวทางที่จะไม่เชื่อถืออยู่แล้ว บทความที่มีเนื้อหายุส่งให้ยอมแพ้ จึงมีคนเขียนให้อ่านกันทั่วไป ผู้เขียนเองใคร่จะเขียนในแนวที่เกิดประโยชน์และจะนำข้ออ้างอิงที่มีมากพอสมควรมาสนับสนุน เพื่อที่จะสามารถเปลี่ยนทัศนคติของผู้ทรงคุณวุฒิให้เห็นคล้อยตามไปด้วยว่า การดูแลปัญหาศีรษะล้านผมร่วงทางพันธุกรรมนั้น สามารถมีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และมีแนวคิดที่เป็นแนวตรงไม่อ้อมค้อมได้เหมือนกัน

ผู้เขียนใคร่ขอเริ่มกันที่ ความเชื่อเรื่องทฤษฎีความแปรปรวนและความสมดุลที่สมบูรณ์ที่สุดของธรรมชาติ โดยเฉพาะคราวนี้ก็คือเส้นผม เมื่อคิดเช่นนี้ปัญหาที่ต้องขบคิดมี 2 ประการด้วยกันคือ

1. ทำไมเราจึงจะต้องมีเส้นผม ?

2. เมื่อต้องมีแล้วทำไมถึงจะต้องมีพันธุกรรมให้เส้นผมหายไปด้วยเล่า ?

เราเริ่มเพียง 2 คำถามแรกนี้ก่อน เมื่อหาคำตอบได้แล้วคำถามที่มีสาระต่าง ๆ จะตามมาให้ขบคิด จนกระทั่งมีคำตอบที่ไม่ใช่ข้อคาดเดาแต่จะมีข้อมูลสนับสนุนตามมาเอง ผู้เขียนเชื่อเรื่องการตั้งคำถามที่ถูกต้องจะทำให้งานสำเร็จ ไปแล้วเกือบครึ่ง เพราะอีกครึ่งคือการหาคำตอบเท่านั้นเอง ฉะนั้นทักษะในการตั้งคำถามจึงสำคัญอย่างยิ่งยวด หากการตั้งคำถามนั้นไม่ถูกทางนอกจากจะไม่ช่วยให้งานเสร็จไปกึ่งหนึ่งแล้ว ยังจะพอกพูนปัญหาเพิ่มขึ้นไปอีกมาก เพราะคำตอบของคำถามที่ผิดจะชักใบให้เรือเสียออกนอกลู่นอกทางจากความจริงจนกู่ไม่กลับ

คำถามว่าทำไมถึงต้องมีเส้นผม?

ในข้อเท็จจริงคือไม่มีใครทราบแต่สิ่งที่ทราบไม่ได้ตรง ๆ สามารถตั้งข้อสมมติฐานไว้พลาง ๆ ก่อนได้เพื่อจะคลำทางไปในทางที่ถูก มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีเนื้อสมองมากที่สุด นั่นหมายถึงต้องการอาหารที่มากับเลือดที่หมุนเวียนมา หล่อเลี้ยงมาก ๆ ที่เดียว เช่นนั้น เราลองมาดูระบบหมุนเวียนโลหิตในส่วนศีรษะนี้เป็นอย่างไร

หัวใจจะปั้มเลือดให้ขึ้นไปตามเส้นเลือดใหญ่ที่แบ่งเป็นซ้าย ขวา (สามารถจับชีพจรที่ซอกคอได้ว่า มีความแรงมาก) ทั้งซ้ายและขวานี้จะแบ่งเป็นเส้นเลือดแดงใหญ่มุ่งตรงเข้าไปเลี้ยงสมองส่วนใน โดยผ่านเข้ากะโหลกศีรษะ โดยตรงอีกส่วนหนึ่งวิ่งควบคู่อยู่ใต้กล้ามเนื้อแต่อยู่นอกกะโหลกศีรษะซึ่งจัดว่าเป็นระบบหมุนเวียนในส่วนหัวที่อยู่ภายนอก หมายถึงระบบหมุนเวียนเหล่านี้จะช่วยกัน เลี้ยงกล้ามเนื้อที่ใบหน้าและศีรษะเมื่อเลือดวิ่งผ่านส่วนต่าง ๆ ในสมองเป็นวงในและส่วนต่าง ๆ ที่เป็นกล้ามเนื้อ และหนังศีรษะในวงนอกเมื่อทำงานเสร็จเรียบร้อยแล้วก็จะกลับมารวมกันเป็นเส้นเลือดดำใหญ่วิ่งกลับสู่หัวใจช่องขวาที่จะมีเลือดพร้อมนำส่งไปยังปอดเพื่อฟอกอากาศให้บริสุทธิ์ได้ออกซิเจนเต็มสมบูรณ์กลับมาทางด้านซ้ายของหัวใจหลังจากนั้นก็ถูกปั๊มกลับไปศีรษะอีก ที่กล่าวย่อ ๆ ให้เข้าใจนี้ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่าสมองต้องการเลือดเลี้ยงอย่างมาก จึงมีระบบหมุนเวียนของเลือดหล่อเลี้ยงเฉพาะเป็นวงจรส่วนหัวส่วนล่างของตัวก็เป็นวงจรอีกวงจรหนึ่งแยกต่างหากที่จะไม่ขออธิบายในที่นี้

เมื่อเข้าใจข้อเท็จจริงในย่อหน้าที่ผ่านมาแล้ว ก็มีข้อเท็จจริงอีก 2 ข้อที่ต้องพูดถึง คือ

1. เมื่อสมองไม่มีเลือดเลี้ยงเพียงพอจะทำอย่างไร จะมีระบบอะไรบ้างเพื่อให้เลือดที่ดีมาเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ? แพทย์โดยทั่ว ๆ ไปก็คงจะตอบในแนวเดียวกันว่า โดยให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ซึ่งถูกต้องแต่มีวิธี

อื่นแบบง่าย ๆ อีกหรือไม่ ตอบว่าสมควรมีอย่างยิ่งและผู้เขียนเชื่อว่าเป็นเลือดที่มาจากส่วนของระบบหมุนเวียนที่อยู่ภายนอกกะโหลก ศีรษะของส่วนหัวนั่นเอง

2. เมื่อเวลาเราหาวแต่ละครั้งนั้นจะมีการขยับตัวของกล้ามเนื้อบนใบหน้าเกือบทุกมัด เพื่อปั๊มให้เลือดจากวงจร หมุนเวียนส่วนหัวภายนอกกลับเข้าสู่หัวใจทันที การหาวจะสูดออกซิเจนเข้าเต็มปอดด้วยเพื่อเอาไปเติมกับเลือดที่เพิ่งปั๊ม กลับเข้าหัวใจหลังจากมีการหาว เมื่อเป็นเช่นนี้หัวใจก็ไม่ต้องปั๊มเลือดให้เร็วหรือแรงขึ้นเพียงแต่ส่งเลือดที่วนเวียนกลับ มาจากระบบ หมุนเวียนโลหิตในด้านภายนอกของส่วนหัวกลับไปเลี้ยงภายในของศีรษะซึ่งเป็นเนื้อสมองเท่านั้นเอง

นั่นคือเหตุผลว่า เวลาเราง่วงนอนหรือภายหลังจากการทำงานหนักจึงต้องหาวเพื่อสนองตอบต่อสมองที่ต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น เมื่อหาวแล้วจึงกลับรู้สึกแจ่มใสขึ้นทันทีความจริงข้อนี้นี่เองทำให้ผู้เขียนเชื่อว่าเส้นผมที่คลุมศีรษะเกือบครึ่งหนึ่งโดยมีอีกครึ่งหนึ่งเป็นกล้ามเนื้อนั้นแท้จริงแล้วเป็นแหล่งเก็บเลือดอย่างดี เปรียบประดุจเหมือนโครงการ แก้มลิงที่เป็นที่กักเก็บน้ำโดยธรรมชาติตามโครงการพระราชดำริห์ของในหลวงของเรา เพราะเส้นผมจะต้องมีพื้นที่ผิวของรากเส้นผมมากมายที่คอยดูดซับเลือดไว้เหมือนป่าซับน้ำเพื่อเป็นแหล่งต้นน้ำ สำหรับใช้ในยามขาดแคลนหากเป็น เช่นที่ผู้เขียนคาดการณ์แล้วเส้นผมก็มีประโยชน์ควบคู่กันไปกับการเจริญเติบโตของสมอง ด้วยเหตุนี้จึงน่าจะสรุปได้ว่า การที่มนุษย์พัฒนาโครงสร้างสำคัญ 3 ประการ คือ

1. การยืนตัวตรงที่จะต้องมีศีรษะสูงกว่าหัวใจมากกว่าสัตว์ประเภทอื่น (ยกเว้นยีราฟ)

2. การมีผมยาวมากกว่าสัตว์อื่น ๆ เพื่อเป็นแหล่งเก็บเลือดไว้ใช้ยามขาดแคลนเพื่อไปเลี้ยงสมองโดยตรง

3. มีสมองใหญ่ที่ต้องอาศัยเลือดมาเลี้ยงมากกว่าสัตว์อื่นทั้งหมดในโลก

หากข้อสันนิษฐานนี้ ต้องการการวิจัยเพื่อพิสูจน์ก็คงทำได้โดยการศึกษา เฉพาะเพื่อเก็บข้อมูลของการปั๊มเลือดไปสู่สมอง ขณะที่หาวว่ามาจากบริเวณที่เลี้ยงและกักเก็บอยู่ในส่วนของรากของเส้นผมใช่หรือไม่โดยอาศัยสารที่ ปลอดภัยฉีดไว้ที่หนังศีรษะและพยายามเก็บภาพว่าสีเหล่านี้ในที่สุดจะไปลงเอยอยู่ที่ใดและด้วยวิธีใด ใช่ในบริเวณเนื้อสมองหรือไม่ โดยใช้เครื่องมือทันสมัยเช่นเดียวกับการเอกซเรย์สมองเพื่อการวิจัยนี้ โดยเฉพาะหากข้อสันนิษฐานนี้ เป็นจริงความปลอดภัยและความสมบูรณ์ของสมองก็จะต้องเกี่ยวกับความสมบูรณ์ของเส้นผม โดยตรงอย่างหลีกเลี่ยง ไม่ได้เพราะ

1. จำนวนเลือดที่สะสมไว้ที่หนังศีรษะโดยการกลั่นกรองดูดซับของรากผมจะมีผลต่อการทำงานของ สมองในเชิงปริมาณ

2. การเก็บและทำลายสิ่งที่เป็นพิษและของเสียโดยรากของเส้นผมเพื่อป้องกันไม่ให้สารพิษและสารที่เป็น อันตรายถูกนำไปสู่สมอง มลพิษและของเสียขณะเดียวกันก็จะทำให้เส้นผมร่วงไปและงอกกลับขึ้นมาใหม่แทนที่ ซึ่งจะมีผลต่อการทำงานของสมองในเชิงคุณภาพ

3. รากของเส้นผมอาจจะขับหรือสร้างสารที่เป็นประโยชน์เติมลงไปในเส้นเลือดที่นำไปเลี้ยงสมอง อีกทีก็เป็นได้

ข้อสันนิษฐานเหล่านี้ท้าทายต่อการพิสูจน์ในอนาคตเพราะหากเป็นความจริงแล้ว การปล่อยปละละเลยนิ่งเฉย ปล่อยให้เกิดปัญหาผมบางและศีรษะล้านเกิดขึ้นและคิดว่าเป็นเพียงเรื่องความสวยงามอย่างเดียวก็คงเป็นการผิดต่อ ความจริงตามธรรมชาติอย่างมาก

ดังที่ผู้เขียนได้กล่าวนำแต่ต้นว่า หากการตั้งคำถามนั้นถูกต้องก็จะเหลือแต่การหาคำตอบและเมื่อได้คำตอบ ก็จะนำไปสู่ข้อเท็จจริงต่าง ๆ

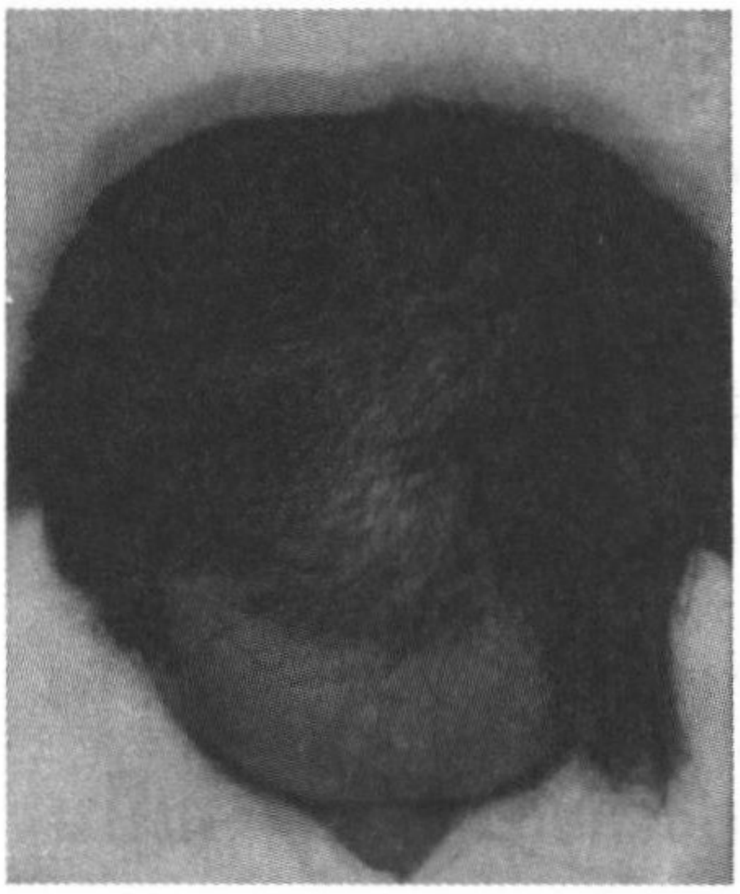
ที่สำคัญอีกมาก หากสมมุติฐานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องก็มีคำถามและคำอธิบายต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ไม่มีคำตอบมาก่อนหน้าดังต่อไปนี้

1. ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับการมีชั้นเนื้อเยื่อกั้นในสมองไม่ให้ของเสียหรือยาต่าง ๆ เข้าไปชั้นในของสมอง โดยกันไม่ให้มีการซึมผ่านจากเส้นเลือดได้โดยง่าย พิสูจน์ได้จากการที่หากจะใช้ยาเกี่ยวกับสมองแล้วจะต้องฉีดเข้าไปทางไขสันหลังโดยตรง ฉะนั้นของเสียเหล่านี้ที่ถูกกักกันไม่ให้ไปที่สมอง อาจจะไปสะสมอยู่ในระบบหมุนเวียนภายนอก คือ บริเวณที่มีเส้นผมอยู่ทำให้เกิดการหลุดร่วงของเส้นผมได้ ผมร่วงจึงเปรียบเสมือนเครื่องขจัดของเสียในส่วนที่อาจ จะมีอันตรายต่อสมองโดยตรงตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ การรักษาที่ต้องเกี่ยวกับสมอง เช่น การผ่าตัดที่ต้องใช้ยาสลบ การใช้ยาที่มีผลต่อการทำงานของสมองรวมถึงการเสพยาบ้าจะทำให้ผมร่วง เป็นต้น และยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการขจัดสารพิษโดยตรงว่าเส้นผมมีส่วนในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมด้วยหรือไม่ ซึ่งได้มีการทดลองพบว่าหากมีการสะสมสารโลหะหนักถึงขั้นจะเกิดอันตราย สารสะสมเหล่านั้นจะพบมากขึ้นในเส้นผม โดยเฉพาะเมื่อการขับถ่ายสารพิษทางระบบขับถ่ายอื่น เช่น ไต และ ตับ หยุดการทำงานลง ดังเช่น รายงานของการขจัดแคดเมียมในสัตว์ทดลอง ทำการทดลองโดย Kollmer ตีพิมพ์ในวารสาร J. Trace Elem Electrolytes Health Dis Vol5 no.3 ปี 1991 และมีรายงานยืนยันโดยนักวิชาการกลุ่มเดียวกันที่ศึกษาการขับถ่ายและการสะสมของสาร อาเซนิคซึ่งเป็นสารหนูใน สัตว์ทดลองด้วย ตีพิมพ์ใน ค.ศ. 1992 และยังมีรายงานจากกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ชาวจีน ซึ่งตีพิมพ์ใน ค.ศ. 1991 แสดงถึงความแปลกที่สารโครเมียมจะเพิ่มสูงขึ้นในเส้นผมของผู้ป่วยที่มีเลือดออกในสมองหรือมีเส้นเลือดตีบตันในสมอง แสดงถึงความสัมพันธ์เกี่ยวกับระบบหมุนเวียนของโลหิตของสมอง และส่วนของเส้นผมในการขจัดสารที่เป็นพิษ อย่างแน่นอน

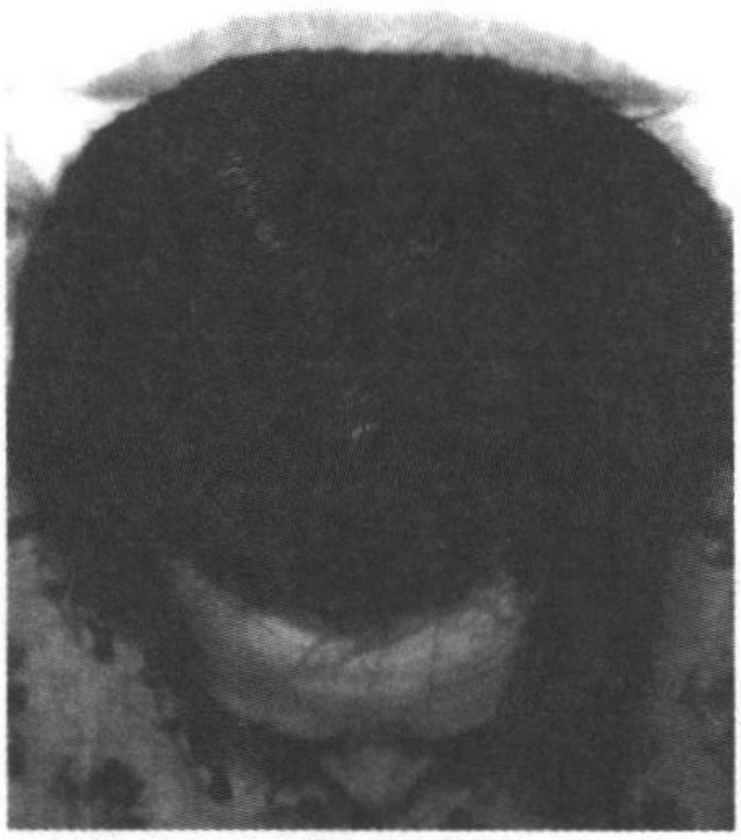
2. อาการเครียดอาจจะทำให้ผมร่วงได้เพราะอาการเครียดต้องการเลือดไปเลี้ยงสมองที่ต้องทำการขบคิด ปัญหาอย่างหนัก ใครที่นอนดึกทำงานหนักไม่ได้พักผ่อนเพียงพอก็จะมีอาการที่สมองดึงเลือดจากแหล่งสะสมนำไปใช้ อย่างมากมาย ทำให้เกิดความไม่สมดุลในที่สุดทำให้เกิดผมร่วงตามมา เป็นที่น่าสังเกตเพิ่มเติมว่าในส่วนของเรื่องการ เครียดนี้ถ้าหากการไหลเวียนของโลหิตที่ไปเลี้ยงสมองได้รับการเกื้อหนุนจากส่วนสะสมในหนังศีรษะที่มีเส้นผมปกคลุมนี้ไม่เพียงพอ จะสังเกตได้ว่าจะมีการเต้นของหัวใจแรงขึ้นและมีความรู้สึกที่ขมับที่เรียกว่า ปวดศีรษะตุ๊บ ๆ และ ในที่สุดสมองจะทำงานไม่ได้เพราะความดันที่สูงขึ้นจากการที่หัวใจเต้นแรงขึ้นนี้ ถึงแม้จะนำเลือดไปเลี้ยงสมองได้ก็จริง แต่จะไปพร้อมกับแรงดันที่เพิ่มขึ้นทำให้สมองบวมและไม่สามารถใช้งานได้เพราะสมองอยู่ในช่องปิดของกะโหลกศีรษะที่ไม่สามารถขยายตัวเพื่อรองรับแรงดันที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง ฉะนั้นการเพิ่มคุณภาพของเลือดให้กับสมองโดยผ่าน แหล่งสะสมจึงมีความสำคัญและมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้หัวใจปั๊มเลือดเร็วขึ้นแและแรงขึ้นไปที่ศีรษะ ขณะที่ตรวจต้นฉบับอยู่นี้มีเหตุบังเอิญที่จะต้องรับทราบปัญหาของคนไข้คนหนึ่งที่เพิ่งกลับจากการไปเที่ยวทิเบตซึ่งอยู่บนที่สูงและมีอากาศน้อย คนไข้ได้แสดงข้อสังเกตที่น่าสนใจไว้หลายข้อคือ

ก. ในทิเบตไม่ค่อยพบคนผมบางหรือศีรษะล้าน อาจเป็นเพราะทิเบตเป็นสังคมแบบดั่งเดิมไม่มีการดื่มสุรา ยาเมา และ การแพทย์ก็ไม่ได้ใช้ยาแก้ปวดและยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อรวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นของอุปโภค และบริโภคตามพฤติกรรมร่วมสมัยไม่ค่อยมีทำให้ผลกระทบต่อเส้นผมมีน้อยมาก

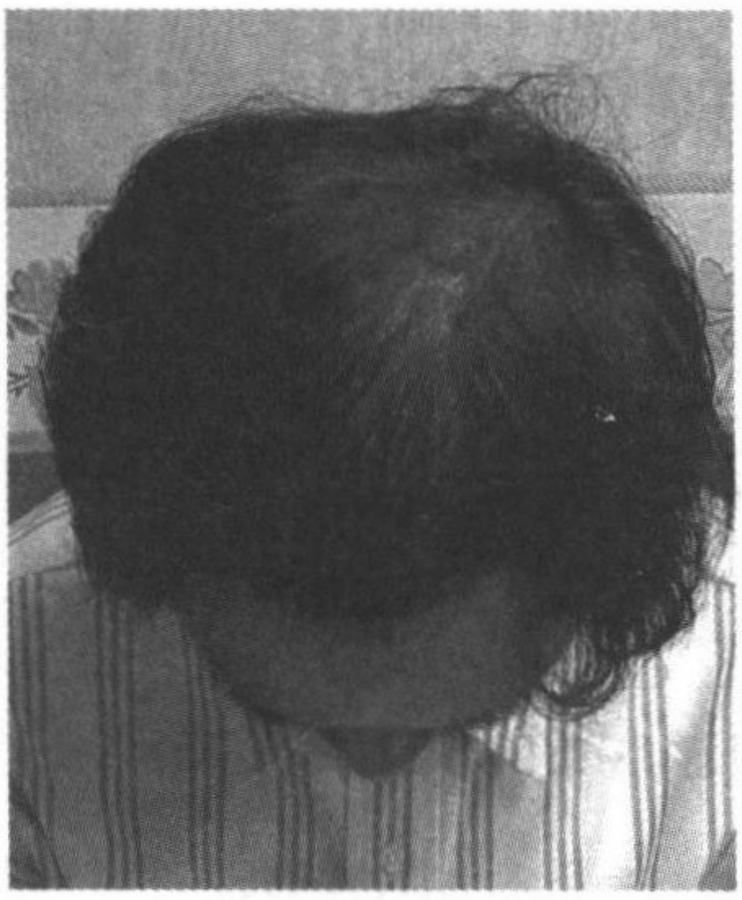
ข. คนไข้และคณะที่ไปเที่ยวด้วยกันทุกคนมีอาการปวดหัวตุ๊บ ๆ จนนอนไม่หลับและหาวกันมาก ทั้งนี้อาจจะเนื่องด้วยออกซิเจนไปเลี้ยง



ภาพที่ 1.1



ภาคที่ 1.2



ภาคที่ 1.3

สมองไม่พอเนื่องจากความกดของอากาศต่ำ และมีออกซิเจนเบาบางตามลักษณะภูมิประเทศของทิเบตที่ชาวคณะทุกคนยังไม่คุ้นเคย

ค. คนไข้คนนี้เคยได้รับการรักษาปัญหาผมบางจนได้ผลดีดังภาพที่แสดงให้เห็นและยังไม่ได้หยุดการรักษาใด ๆ แต่กลับมามีปัญหาผมร่วงอย่างมาก เมื่อกลับจากการท่องเที่ยวคราวนี้ (ภาพ 1.1 , 1.2 , 1.3)

ข้อสังเกตทั้ง 3 ข้อนี้เข้ากันได้กับสมมุติฐานที่ผู้เขียนกำลังเขียนอยู่พอดีจึงได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและได้ขออนุญาตคนไข้ท่านนั้นว่าจะขอนำเรื่องส่วนตัวของเขามาลงเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นบ้างไม่มากก็น้อย

3. ข้อเท็จจริงที่ว่าเด็กทุกคนที่เริ่มเดินได้จะต้องมีเส้นผมสมบูรณ์และเมื่อเด็กเข้าสู่วัยที่สมองต้องทำงานและพัฒนาการเรียนรู้ในเชิงซับซ้อนต่าง ๆ เส้นผมก็จะต้องสมบูรณ์ตามมาด้วยเพื่อเป็นแหล่งเก็บสะสมเลือดควบคู่กันไป

4. ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการสูญเสียเส้นผมที่ทำให้ศีรษะล้านว่า จะมีผลต่อสมดุลของระบบเก็บกักเลือดที่จะไปเลี้ยงสมองหรือไม่ เพราะถ้ามีผลจริงสมองจะต้องได้เลือดจากหัวใจโดยตรง ทุกครั้งที่ต้องการทำให้อาจเกิด

ปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดในสมองแตกได้ ซึ่งสามารถหาข้อมูลเทียบเคียงได้ง่าย เพียงแต่ใช้วิชาสถิติทดสอบความสัมพันธ์ดังกล่าว ว่าจะมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ อย่างไรก็ดีมีข้อมูลที่ยืนยันแน่ชัดแล้วว่าภาวะโรคหัวใจบางชนิด เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดนั้นมีส่วนสัมพันธ์กับการมีศีรษะล้านชนิดที่เรียกว่า ศีรษะล้านทางพันธุกรรม ดังรายงานของเฮอเรร่าจากฮุสตันและชันเนอร์จากเดนมาร์ค ที่ได้รับการตีพิมพ์ในปีค.ศ.1995ทั้งสองรายงานทั้ง ๆ ที่เป็นนักวิจัยอยู่กันคนละทวีป

5. หากรากของเส้นผมกว่า 100,000 เส้น มีหน้าที่เป็นแหล่งสำรองดูดซับเลือดเพื่อที่จะถูกปั๊มด้วยการหาวไปเลี้ยงสมองจริงแล้วต้องมาพิจารณาข้อเท็จจริงของการมีคิ้ว ซึ่งอาจจะเป็นแหล่งสำรองให้ กล้ามเนื้อตาได้ใช้ออกซิเจน อย่างพอเพียงในการกะพริบตาถี่ ๆ ได้ง่ายด้วยหรือไม่? ขณะเดียวกันขนจมูกที่มีไว้กรองฝุ่นละอองนั้นในส่วนของรากของขนจมูกนั้นเองก็อาจจะเป็นที่ดูดซับเลือดเพื่อเป็นแหล่งสำรองในกรณีที่จะผลิตเมือกหรือขี้มูกขณะที่มีอาการแพ้สารที่รุนแรงขณะสูดดมเข้าไปก็ได้ และสุดท้ายน่าจะพิจารณาเส้นขนต่าง ๆ ที่อวัยวะเพศทั้งชายและหญิงด้วยว่ามีหน้าที่ใน การเก็บกักสำรองเลือดเพื่อใช้ในการแข็งตัวของอวัยวะเพศผู้ชายที่ต้องอาศัยการปั๊มเลือดเข้าไปในกล้ามเนื้อในส่วนสำคัญ และในสุภาพสตรีที่ต้องหล่อลื่นช่องคลอดด้วย ในลักษณะเดียวกันคำถามที่ว่าทำไมเราจะต้องมีเส้นผมยาวลงมาเป็นจอนหน้าใบหูด้วย ก็ทำให้ตระหนักในข้อเท็จจริงว่า ภายใต้จอนนั้นเรามีต่อมน้ำลายทั้ง 2 ข้าง การที่มีเส้นผมปกคลุมในบริเวณที่มีต่อมน้ำลายนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การที่เส้นขนของจอนนั้นช่วยเก็บกักเลือดเพื่อใช้สำรองเมื่อต่อมน้ำลายต้องผลิตน้ำลายมากๆ ใช่หรือไม่

ความคิดสร้างสรรค์และคำถามที่กระตุ้นให้ใคร่รู้ใคร่ทดลองนี้

เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาความรู้พื้นฐาน ทางการแพทย์น่าเสียดายที่คณะแพท์ศาสตร์ของเราไม่มีเวลาและความเป็นอิสระมากพอที่จะสนใจนำความคิดเหล่านี้ ไปหาคำตอบให้ได้ความจริงใหม่ ๆ มาทดแทนความรู้ที่อาจจะเก่าและไม่สมบูรณ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันเพื่อทำให้เกิดศักราช ใหม่ของความรู้ให้เกิดการเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่เรายังไม่รู้อีกมากมาย

ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนี้ไม่ได้นอกเหนือหรือออกนอกกฎเกณฑ์ของทฤษฎีดุลยภาพที่กล่าวถึง ความสมดุลและความแปรปรวนของเซลล์ผิวหนัง,เส้นผมและเล็บ ในทางตรงกันข้ามกลับเป็นบทที่ท้าทายที่สุดใน หนังสือเล่มนี้ที่จะชี้ความสำคัญของการมีเส้นผมและส่วนที่อาจจะมีผลเกี่ยวโยงกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่เรา ทราบความสำคัญของมันอยู่บ้างแล้วพอสมควร การค้นพบความสำคัญของเส้นผมจะทำให้เราเข้าใจสมดุลของร่างกายของมนุษย์มากขึ้น สมบูรณ์ขึ้นและเมื่อมีปัญหาทำให้เส้นผมหายไปก็จะเข้าใจว่าสมดุลจะเสียไปในทิศทางใด การเข้าใจเช่นนี้ก็จะทำให้เราสามารถเชื่อมั่นว่าการดูแลปัญหาเส้นผมให้คงอยู่ให้นานที่สุดเป็นหน้าที่ที่สำคัญไม่ใช่เป็น แพทย์เสริมสวยเสริมความงามสนองกิเลสของผู้มาขอคำปรึกษาและไม่มีคุณค่าหลงเหลือของความเป็นนักวิชาการทางการแพทย์ดังที่คิดกันอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นเช่นนี้แพทย์ทั่วๆไปก็จะหันมาสนใจและดูแลเส้นผมกันอย่างเต็มที่ ผู้เขียนยืนยันว่าผู้ที่เคยละเลยไม่ให้ความสำคัญต่อเส้นผมที่มีเป็นแสนเส้นอยู่บนศีรษะนี้คงจะต้องหันมาขบคิดกันใหม่ว่าเรากำลังปิดตัวเอง จากความจริงที่อาจบ่งชี้ว่า เส้นผมเป็นอวัยวะที่มีหน้าที่ของตัวมันเองคล้ายกับ ผิวหนังที่ไม่เคยมีใครให้ความสนใจในอดีต แต่ต่อมาพบว่าเป็นอวัยวะที่ช่วยสร้างสารต่างๆ ที่สำคัญสำหรับการสร้างกระดูกและไขกระดูกและคอยควบคุมการเจริญเติบโตของเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง และฮอร์โมนต่าง ๆ

ทำไมต้องมีพันธุกรรมให้เส้นผมหายไป

หากข้อคิดข้อเขียน ในคำถามแรกลงเอยด้วยความสำคัญของเส้นผมที่ยิ่งยวดนั่น ก็หมายถึงว่า ปัญหาที่มนุษย์จะมีพันธุกรรมที่แสดงถึงความอ่อนแอทำให้เส้นผมน้อยลงไปนั้นไม่น่าจะเป็นไปได้อย่างแน่นอน เพราะผู้ที่มีผมบางศีรษะ ล้าน ในขณะนี้มีเป็นจำนวนมากมาย อาจจะมากกว่า 50 % ของประชากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไปก็ได้มีการคำนวณว่าในสหรัฐอเมริกามีจำนวนประชากรที่มีปัญหาศีรษะบางเฉพาะผู้ชายประมาณ 40 ล้านคน ไม่มีเหตุผลที่จะมีพันธุกรรม แฝงที่ก่อเหตุกับคนเกือบครึ่งหนึ่งของโลก หากเป็นพันธุกรรมแฝงที่ผิดปกติจริงเหมือนโรคภัยไข้เจ็บชนิดอื่น ๆ ที่โยง กับพันธุกรรมเราคงจะเห็นลักษณะ 2-3 ประการดังนี้ คือ

1. จะต้องมีเปอร์เซ็นต์ของผู้ที่มีปัญหาคงที่หรือเปลี่ยนแปลงน้อยมากในช่วงเวลาหนึ่งชั่วอายุคน

2. ความรุนแรงของปัญหานั้นจะต้องแปรผันโดยตรงกับอายุ

3. ควรจะต้องมีอาการร่วมกับความผิดปกติที่พบในอวัยวะส่วนอื่น ๆ ด้วยตามกฎของ Homeobox

แต่ในความเป็นจริงแล้วเปอร์เซ็นต์ของผู้ที่มีปัญหานั้นไม่คงที่เลย จะสังเกตได้ว่าปัญหาของผู้มีศีรษะล้าน และ ผมบางทางพันธุกรรมนี้มีเพิ่มจำนวนขึ้นในระยะหลังนี้มากมาย และดูเหมือนจะมีเปอร์เซ็นต์ของอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ และอีกนัยหนึ่งความรุนแรงก็กำหนดไม่ได้ คือ ลูกอาจจะเป็นมากกว่าพ่อ หรือ น้องสุดท้อง อาจจะมีปัญหามากกว่าพี่ชาย คนโตก็พบอยู่เสมอ ในกรณีนี้อาจจะมีผู้โต้แย้งว่า อาจจะเป็นพันธุกรรมที่มีองค์ประกอบหลากหลายทำให้ข้อสังเกตธรรมดา 3 ข้อนั้น ผิดพลาดไปก็ได้ ซึ่งเป็นข้อแย้งที่ดีมาก แต่ควรจะขยายข้อคัดค้านนั้นให้กว้างออก โดยพิจารณาองค์ประกอบที่หลากหลายนั้นว่าได้รวมถึงพฤติกรรมที่พบบ่อย

ในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันที่แปรปรวนไปจากสังคมในอดีตและพฤติกรรมเหล่านี้อาจจะส่งผลโดยตรงแบบถาวรหรือชั่วคราวก็ได้กับเส้นผม เพราะข้อสรุปเช่นนี้ก็จะพ้องกันได้กับการพบว่า มีเด็กหนุ่มเด็กสาวประสพกับปัญหาผมร่วงและผมบางกันมากขึ้น ซึ่งหากพฤติกรรมเหล่านี้เป็น ที่นิยมกันทั่วไปก็จะกลับกลายเป็นว่าผู้มีปัญหาผมบางและศีรษะล้านนั้นกำลังจะกลายเป็นคนส่วนใหญ่ของสังคม เพราะพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นที่นิยมในคนรุ่นต่อ ๆ ไปมากขึ้นเป็นทวีคูณ ซึ่งก็จะอธิบายได้ว่าทำไมเด็กหนุ่มอายุน้อยจึงมีปัญหาศีรษะล้านและผมบางมากกว่าผู้ใหญ่ในลักษณะเดียวกันหาก จะนำแนวคิดนี้ไปตอบ คำถามว่าทำไมคนในปัจจุบันจึงมีปัญหานี้มากกว่าในอดีต ก็สามารถตอบได้โดยไม่ติดขัด ข้อสมมติฐานที่เกี่ยวกับ พฤติกรรมนี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก เพราะเป็นคำถามที่นำไปสู่ข้อวิเคราะห์ซึ่งอาจจะหาคำตอบได้ง่ายกว่าที่จะตั้งคำถามเกี่ยวกับความเป็นไปได้ทางพันธุกรรมฝ่ายเดียว ทั้งนี้เพราะหากเป็นความจริงก็ถือว่ามาตรการต่าง ๆ ที่มีไว้เพื่อควบคุม การขึ้นทะเบียนและยอมรับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการอุปโภคบริโภคในสังคมปัจจุบันไม่ได้คำนึงถึงความสำคัญที่ว่า สิ่งของที่เราต้องการนำมาใช้ในการอุปโภคบริโภคนั้นจะมีผลทำให้เส้นผมหลุดร่วงได้ง่ายขึ้นกว่าปกติหรือไม่ หรือทำให้เส้นผมอ่อนแอลง ฉะนั้นเมื่อมีการนำสิ่งเหล่านี้ออกมาใช้พฤติกรรมการอุปโภคบริโภคสิ่งของเหล่านั้น ย่อมต้องเกิดซ้ำ ๆตามหลักของการทำธุรกิจก็จะส่งผลทำให้ เกิดอาการผมร่วง ผมบางและศีรษะล้านมากขึ้นถ้าเป็นเช่นนั้นมาตราการควบคุมที่ตระหนักและให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาเส้นผมมากกว่าเดิมก็อาจจะส่งผลให้เกิดข้อพิสูจน์ได้ว่าปัญหาศีรษะล้านและผมร่วงผมบางที่มีชื่อเรียกว่า ศีรษะล้านทางพันธุกรรมนี้อาจจะค่อย ๆ หมดไปในชั่วอายุคนก็เป็นได้

การคิดตั้งคำถามและการหาคำตอบในแนวนี้ และยึดหลักเรื่อง

ทฤษฎีดุลยภาพเกี่ยวกับความสมดุลและความแปรปรวนควบคู่กันไปโดยให้ธรรมชาติของพันธุกรรมเป็นสมดุล ส่วนสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมเป็นตัวแปรปรวน เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้วก็จะต้องเริ่มหาวิธีมาพิสูจน์และลงมือทำงานตามหลักคิดดังกล่าวจนได้แนวทางหรือแผนงานการทำงานที่ฟังดูเข้าทีและสุดท้ายได้ผลเป็นประโยชน์กับทุกคน

<u>แผนงานที่จะพิสูจน์น่าจะมีแนวทางดังต่อไปนี้</u>

1. เราไม่ควรจะต้องอ้างเหตุผลใด ๆ ที่จะต้องไปเสียเวลากับการค้นคว้าในเรื่องเรื่องความผิดปกติของ พันธุกรรม เพราะถึงแม้มีโอกาสจะค้นพบได้จริงก็จะต้องตอบอีกว่าพันธุกรรมเหล่านั้นจะแสดงออกในลักษณะ พฤติกรรมอย่างไร ?

2. ไม่มีเหตุผลเช่นกันที่จะไปเสียเวลาค้นเรื่องความผิดปกติที่อาจจะเกิดในขบวนการต่าง ๆ ซึ่งละเอียดซับซ้อน และแม้จะได้คำตอบบางส่วนก็ไม่ได้พิสูจน์ว่าสิ่งผิดปกตินั้นเป็นเหตุหรือเป็นผลของปัญหา เช่น การค้นเรื่องเกี่ยวกับ ฮอร์โมนหรือเอนไซม์ ฯลฯ อย่างไรก็ดีต้องคอยติดตามผลงานของผู้อื่นที่ตั้งใจช่วยงานของเราโดยมุ่งทำหน้าที่ใน 2 ประเด็นข้างต้น เพราะ หากมีข้อมูลมากก็จะช่วยงานที่เราตั้งใจจะทำอยู่นั้นให้ลุล่วงและมีแนวทางที่แจ่มชัดขึ้น เช่น ผลงานของ Angela Christiano ทำงานที่ Columbia University, New York และพวกที่กำลังทำวิจัยกันอย่างขมักเขม้นในเรื่องเกี่ยวกับตำแหน่ง ผิดปกติของยีนต์ที่อาจอธิบายถึงกลไกว่า ทำไมสมาชิกในครอบครัวชาวปากีสถานครอบครัวหนึ่งจึงมีปัญหาของเส้นผมรุนแรงมากคือ ไม่มีเส้นผมเลยและยังมีผลต่อระบบอื่น ๆ ในร่างกายด้วย ซึ่งจะเห็นว่า ถึงแม้จะได้คำอธิบายพวกเขาเหล่านั้นก็จะจนต่อคำถามใหม่ว่า ทำไมจึงเกิดความผิดปกติของยีนต์กลุ่มนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ผู้ที่เป็นต้นตระกูลของความผิดปกตินี้ไปทำอะไรมาจึงประจวบเหมาะทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้นมาได้

ซึ่งก็คือคำถามที่โยงกลับมาสู่พื้นฐานของทฤษฎีดุลยภาพอีกว่าพฤติกรรมอะไรกันแน่ที่ทำให้ดุลยภาพของยีนต์ที่ปกติอยู่เดิมของบุคคลต้นตระกูลนั้นแปรปรวนไปถึงขั้นที่สืบต่อให้ลูกหลานได้และเมื่อมีความผิดปกติถึงขั้นนี้ แล้วควรจะต้องดำรงชีวิตอย่างไรจึงจะสามารถอยู่ต่อไปได้ตามสภาวะธรรมชาติเช่นนั้น อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือ ความสนใจที่นักวิทยาศาสตร์ ของบริษัทยาหลายบริษัทสนใจใน เรื่องเกี่ยวกับการทำงานของเอนไซน์ที่อาจทำให้ฮอร์โมนเพศทั้งเพศชาย และหญิงมีคุณสมบัติแปรเปลี่ยนไปในทางที่มีผลต่อความสมบูรณ์ของเส้นผม ตัวอย่างที่น่าเขียนถึงก็คือความพยายามของบริษัท Merck ที่จะพิสูจน์ว่าการที่เอนไซม์ 5 แอลฟารีดักเตสสูงขึ้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับผมบางและศีรษะล้านในผู้ชาย ซึ่งหากให้ยาที่ไปลดการทำงานของเอนไซน์ นี้แล้วก็จะสามารถทำให้เส้นผมของคนเหล่านี้ดีขึ้นบ้าง ยาตัวนี้เป็นยาเก่าที่มีไว้สำหรับรักษาอาการของต่อมลูกหมากโต แต่เพราะสามารถทำตลาดใหม่ได้จึงมีการขอขึ้นทะเบียนชื่อใหม่มีชื่อว่า โปรเพเชีย เพื่อขายให้คนที่สนใจโดยตรง แต่ถ้าต้องการรับประทานจริง ๆ แล้วสามารถซื้อยาตัวเดิมที่มีขนาดยามากกว่า 5 เท่า แต่ราคาเท่ากันมาแบ่งเป็นส่วนย่อย รับประทานก็จะประหยัดเงินไปได้มากตามเอกสารอ้างอิงที่หมอฝรั่งคนหนึ่ง (Sherman Frankel, PhD) กรุณาเขียนแสดง ความคิดเห็นไว้ในวารสารแพทย์ชั้นนำ ชื่อ Arch Dermatology March 1999:vol 135,number 3 หน้า 257 - 258 :Study of the Food and Drug Administration files on Propecia: Dosages, Side Effects, and Recommendations. แต่ใคร่เรียนเพิ่มเติม ถึงผลที่จะได้รับว่าจะได้ผลซึ่งสามารถถ่ายภาพดูความแตกต่างได้ ประมาณ 37% เท่านั้นหากรับประทานต่อเนื่อง โดยไม่มีการหยุดยาเลย 1 ปี ใน 37 %นี้ จะเป็นผลเลิศเพียง 2 %ปานกลาง 16 %และได้ผลนิดหน่อยพอกล้อมแกล้ม ได้อีก 19 ถึง 30% ตัวเลขเหล่านี้จะต่างกับตัวเลขที่ทางบริษัทมีไว้โฆษณา เพราะ

ตัวเลขที่วัดผลความพอใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยว่า พอใจกับผลของยานั้น ได้รวมเอากลุ่มที่ปัญหาคงที่ไม่แย่ลง 51 %และไม่ได้คำนึงถึงการที่คนเหล่านั้นมาร่วม การศึกษาโดยได้รับประทานยาฟรีพร้อมเงินค่าเสียเวลามาร่วมวิจัยติดปลายนวมกลับบ้านอีกหลายอัฐิตลอดปีของการ รักษาย่อมเป็นตัวเลขที่สูงกว่า 88% แน่นอน ฉะนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่ผลการสำรวจเมื่อได้มีการทำตลาดของยาตัวนี้ ในทสุดพบว่าบริษัท Merck ต้องทุ่มเงินไป 91 ล้านเหรียญ แต่สามารถขายยาเก่าในชื่อใหม่ตัวนี้ได้เพียง 68 ล้านในอเมริกาและ 15 ล้านในประเทศที่เหลือ (ข้อมูลจาก Competitive media reporting) ด้วยสาเหตุนี้ผู้เขียนจึงขอดึงท่านผู้อ่านเข้ามาวิเคราะห์ว่า ความสัมพันธ์ของเอนไซน์ตัวนั้นคงจะเป็นจริง แต่ทำไมจึงไม่ตั้งคำถามว่าอะไรเป็นตัวทำให้เอนไซน์ ตัวนี้สูงขึ้นตั้งแต่แรก ซึ่งถ้าคำถามนี้ถูกให้ความสนใจยาที่กำลังจำหน่ายอยู่ก็จะถูกใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะจะมีขบวนการที่ทำให้เอนไซน์ลดลงร่วมกับการใช้ยาเพื่อยับยั้งการทำงานของเอนไซน์ที่ยังลงมาไม่ถึงเกณฑ์ เป็นการให้เครดิตต่อยาตัวนี้เพราะเปอร์เซ็นต์ของผลตอบสนองจะสูงขึ้นมาก อีกทั้งการใช้ยาก็จะไม่ต้องใช้นานเป็นปี แต่บริษัทยาจะต้องยอมรับความจริงว่าจะขายยาตัวนี้ได้น้อยลง แต่ในที่สุดยาขนานนี้อาจจะอยู่คู่วงการแพทย์ไปอีกนาน เป็นที่น่ายินดีว่า ขณะนี้มีความพยายามที่จะตอบคำถามเรื่องนี้ว่าทำไมเอนไซน์ถึงสูงขึ้น แต่เป็นการโยงคำถามให้ไปเกี่ยวกับเรื่องของยีนต์อีกตามรายงานวิจัยของ Ellis JA; Stebbing M; Harrap SB ซึ่งเป็นกลุ่มนักวิจัยชาวออสเตรเลีย ผลงานของเขาได้ตีพิมพ์ ใน J Invest Dermatol, 110(6):849-53 1998 Jun ซึ่งได้ผลสรุปเพียงว่า ไม่มีความผิดปกติของยีนต์ที่สร้างเอนไซน์ ตัวนี้เท่านั้นเป็นการเสียเงินวิจัยไปโดยไม่คุ้มค่า หากจะพยายามเชื่อมั่นในทฤษฎีดุลยภาพว่า คนที่มีผมบางผิดที่ไม่ทราบถึงข้อควรหลีกเลี่ยงหรือปัจจัยเสี่ยงคำถามเกี่ยวกับเอนไซน์ตัวนี้ควรจะออกมาในรูปที่ว่า

เป็นไปได้หรือไม่ที่ การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่จะมีผลทำให้เอนไซน์ตัวนี้ทำงานผิดปกติ ซึ่งผู้เขียนขอยืนยันว่าหากมีการวิจัย จะต้องได้ผลดังที่คาดการณ์นี้ ยังจะมีคำถามอื่น ๆ ติดตามมาหากผลการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมได้เปิดเผยความเชื่อมโยง กับการทำงานระดับเอนไซน์ เมื่อถึงเวลานั้นความสนใจใน พฤติกรรมจะสำคัญกว่าความสนใจในรายละเอียดระดับจุลภาคดังเช่น การให้ความสนใจในเรื่องยีนและเรื่องเอนไซน์ที่เกี่ยวกับฮอร์โมน ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นจริง การเจาะจงที่จะสนใจพฤติกรรมบางประเภทจะเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จในการดูแลปัญหาผมร่วงและศีรษะล้าน

3. ดังนั้นงานหลักของเราที่ควรจะทำก็คือ พยายามหามาตราวัดที่ถี่ถ้วนเพื่อทราบความสมดุลของเส้นผม กล่าวคือ เราจะต้องรู้อัตรางอกของเส้นผมต่อวัน เปอร์เซ็นต์ของเส้นผมที่หมุนเวียนเปลี่ยนไปว่ามีพวกขยันทำงาน กี่เปอร์เซ็นต์ และพวกที่หยุดพักไม่ยอมงอกกี่เปอร์เซ็นต์ ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดร่วงเพราะหมดหน้าที่และเตรียมที่จะมาเกิดใหม่ และทำงานต่อไปอีก ขนาดของเส้นผมเหล่านี้ ถ้าเป็นปกติเมื่ออยู่ในระยะงอกเต็มที่ควรจะมีขนาดเท่าใด และเมื่อเริ่มงอกจะมีขนาดเท่าใด สิ่งเหล่านี้เป็นสมดุลในตัวเองและปรับเปลี่ยนความสมดุลไปตามอายุและเพศของ เจ้าของเส้นผม เมื่อมีข้อมูลเหล่านี้เด่นชัด การเก็บข้อมูลของผู้ที่มีปัญหาผมบางว่าดรรชนีเหล่านี้มีความเสียหาย คลาดเคลื่อนไปมากน้อยเพียงใดก็สามารถถูกระบุได้ง่าย ๆ เช่น

ก. อัตราการงอกมีส่วนลดลงไปกี่ เปอร์เซ็นต์ในสภาพของแต่ละความรุนแรงของปัญหา

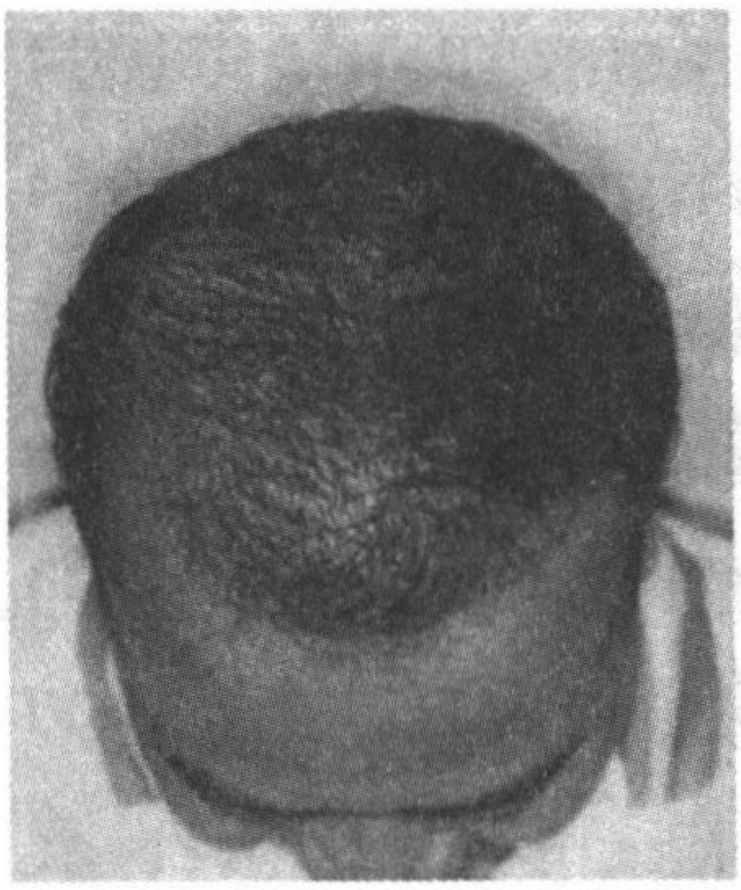
ข. ขนาดเส้นผมเล็กลงกี่เปอร์เซ็นต์

ข้อมูลเหล่านี้ จะละเอียดถี่ถ้วนสามารถเอามาแบ่งแยกว่าขนาดของความรุนแรงของผมบางและศีรษะล้านที่ เราเห็นนั้นมีรายละเอียด

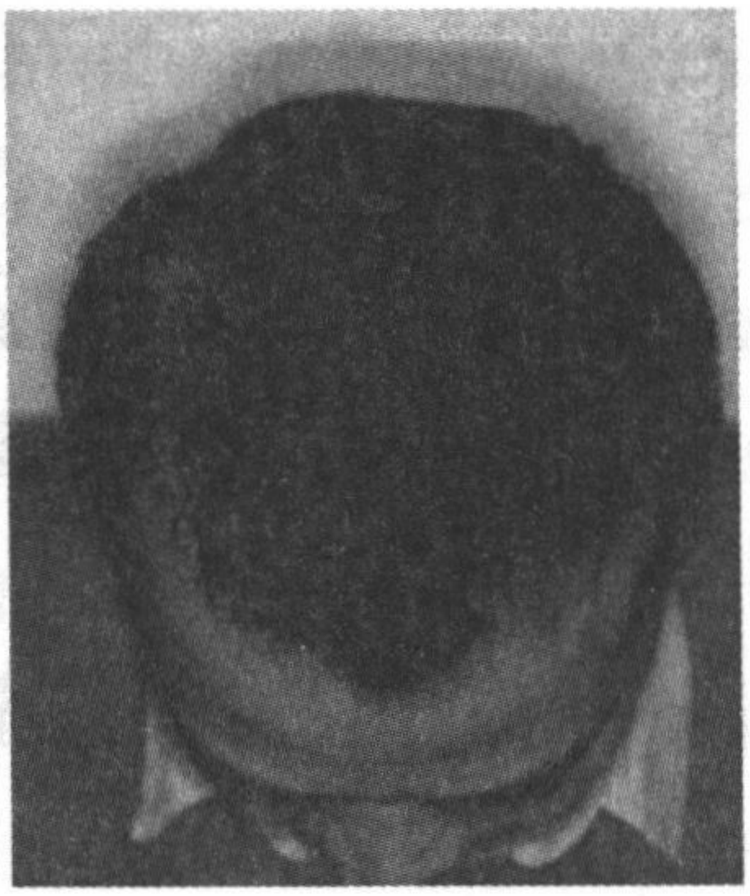
แปลเป็นตัวเลขอย่างนั้นอย่างนี้ได้อย่างไรและเมื่อติดตามต่อไป ก็จะทราบว่าดรรชนีตัวใดไหวตัวง่ายที่สุดคือ มีค่าดีอยู่แล้วและต่อมาลดลงเสียหายกว่าเพื่อน ๆ ก็จงเน้นไปสนใจในดรรชนีตัวนั้นเป็นอันดับแรก เป็นที่น่าแปลกใจที่นักวิทยาศาสตร์และแพทย์ชั้นนำของโลกที่กำลังศึกษาปัญหาเรื่องเส้นผมทั้งในประเด็นข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2 ดังกล่าวข้างต้นกลับไม่ใส่ใจในประเด็นข้อที่ 3 นี้ ซึ่งในความคิดของผู้เขียนเห็นว่าเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุด

4. จากข้อมูลในข้อที่ 3 จงพยายามเก็บข้อมูลทั้งจากอดีต จากคำบอกเล่า จากความเชื่อโบราณจากนักวิทยาศาสตร์ที่สนใจข้อมูลในข้อที่ 1 และที่ 2 และจากแพทย์ที่รักษาอาการผมร่วงที่มีชื่อของโรคแปลก ๆ อื่นๆ นำข้อมูลเหล่านี้ มาเทียบเคียงกับดรรชนีที่เราสนใจ (แต่คนอื่นยังไม่สนใจ) เราก็จะได้ข้อมูลปัจจัยบวกและปัจจัยลบ เพิ่มขึ้น เช่น การไม่ได้หลับได้นอนจะทำให้เส้นผมงอกช้าลงหรือไม่ การดื่มแอลกอฮอล์มีผลอย่างไร ยาที่คิดว่าใช้ในการรักษาผมบางได้ผลไม่ว่าตัวใด โดยแท้จริงแล้วจะใช้ได้ในลักษณะใดมีข้อจำกัดอย่างไรหรือไม่โดยดูจากการมี ผลต่อดรรชนีว่าดรร ชนีตัวใดถูกกระทบ ความรู้เหล่านี้ก็จะเริ่มก่อตัวเป็นรูปร่างถาวรเป็นองค์ความรู้รวมใหม่ทำให้การรักษาปัญหาศีรษะ ล้านและผมบางที่เข้าใจผิด ๆ ว่ารักษาไม่ได้บ้าง เป็นเรื่องโฆษณาชวนเชื่อบ้าง เป็นเรื่องที่ไม่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ บ้างหมดไป และจะมีแต่เหตุผล และความเข้าใจที่ถูกต้องเข้ามาแทนที่

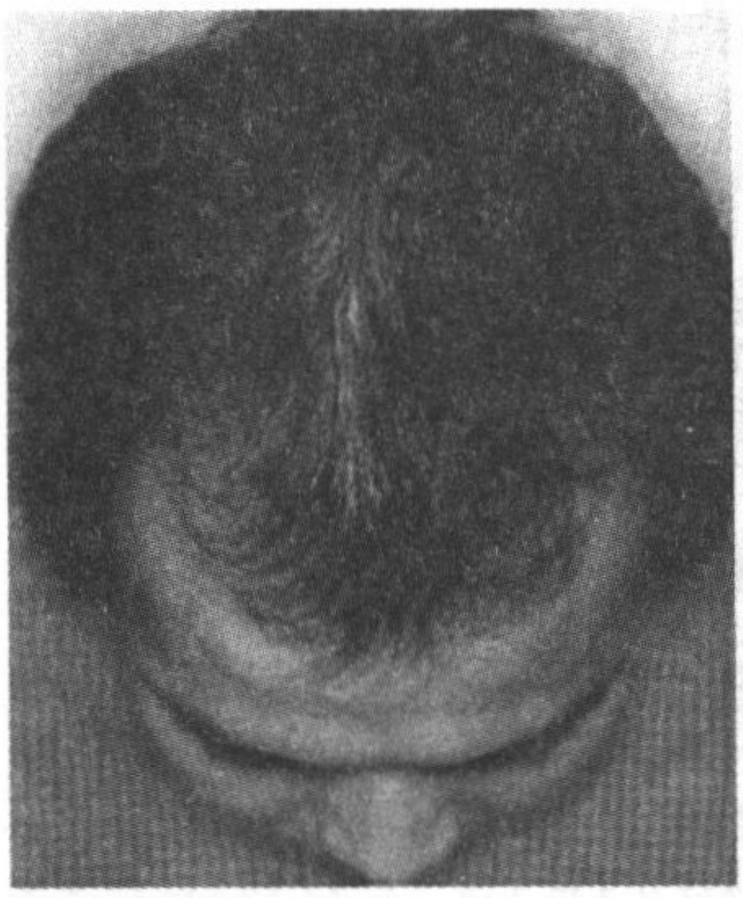
ภาพตัวอย่างที่นำมาประกอบการเขียนหนังสือบทนี้ (ภาพ 2.1., 2.2, 3.1 , 3.2 , 4.1 ,4.2) และที่จะได้กล่าวถึง รายละเอียดของการวัดดรรชนีของเส้นผมต่าง ๆ ยืนยันว่าดรรชนีต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในย่อหน้าที่ผ่านมาสามารถทำได้อย่างแน่นอน ทั้งนี้ผู้เขียนกำลังรวบรวมและจะได้จัดทำหนังสือเกี่ยวกับการนี้โดยเฉพาะในภายหลัง ทั้งหมดนี้ต้องขอขอบคุณ



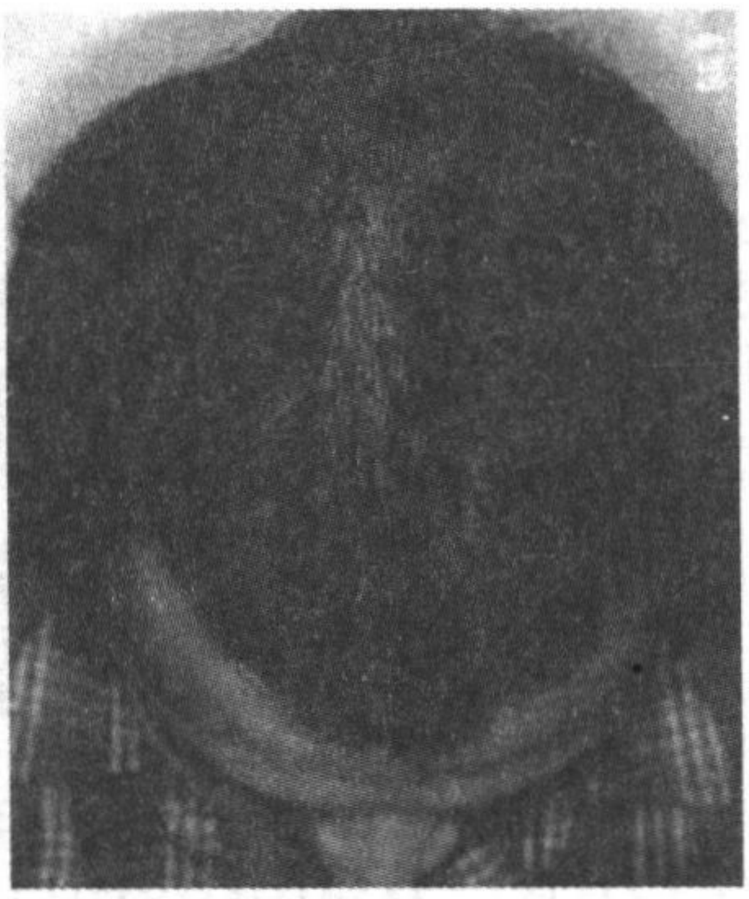
ภาพที่ 2.1



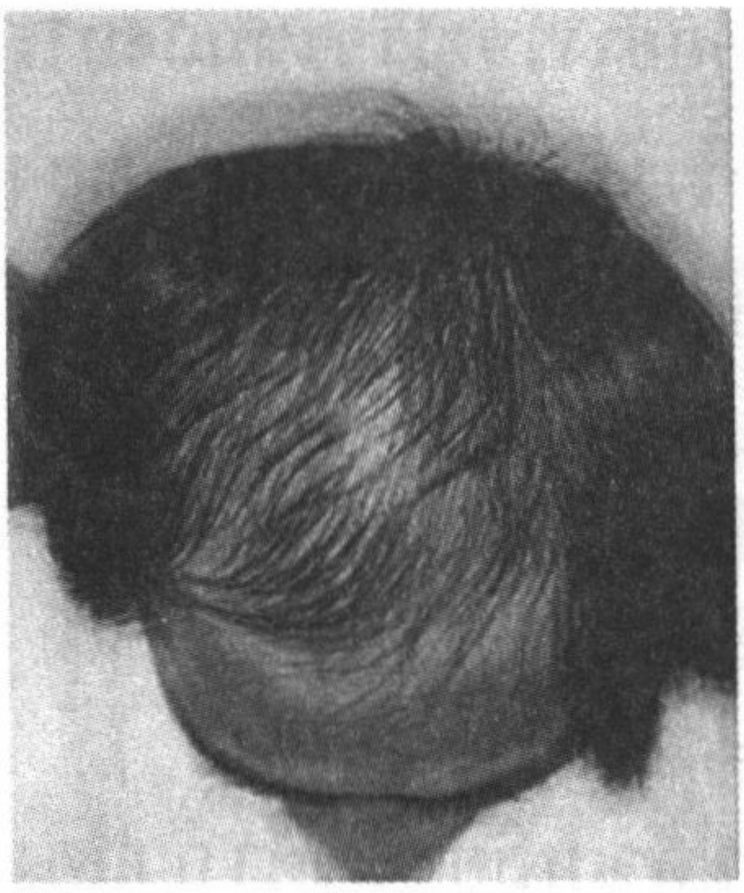
ภาพที่ 2.2



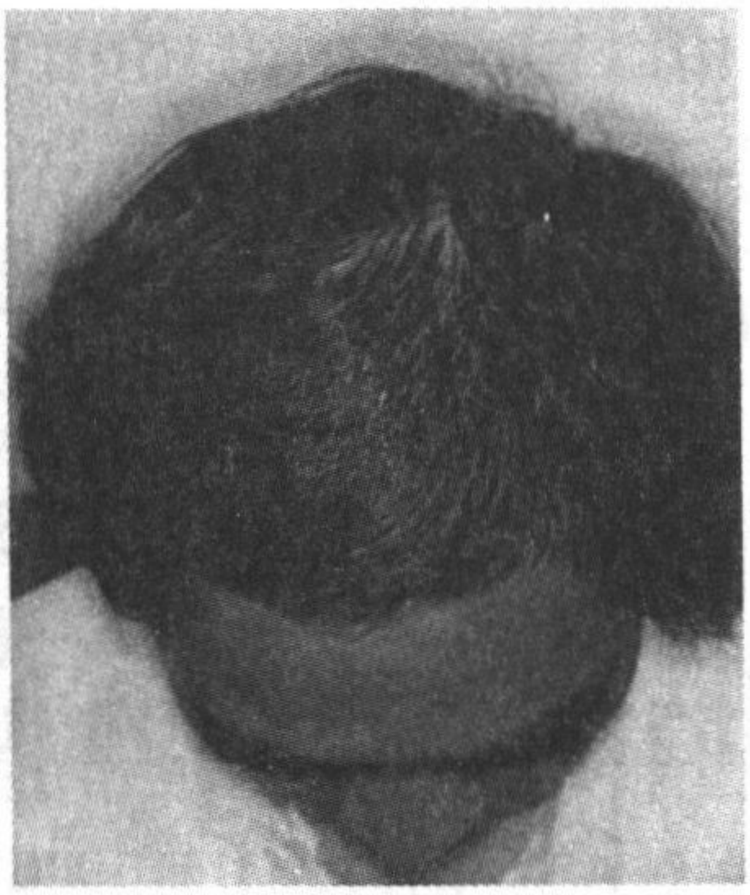
ภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.2



ภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.2

ผู้ป่วยที่มีความตั้งใจร่วมมืออดทนยอมเชื่อฟังและเห็นประโยชน์ของการพัฒนาเทคโนโลยีนี้ ถึงแม้จะเอ่ยนามท่านไม่ได้แต่ก็ขอขอบพระคุณ ณ ที่นี้ด้วยว่าท่านเองตระหนักและเป็นแก่นของงานที่ก่อประ-โยชน์ให้เกิดขึ้น เพื่อทุกคนจะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวางวิธีการวัดดรรชนีเหล่านี้กำลังขอจดสิทธิบัตรอยู่จึงไม่สามารถแจกแจงรายละเอียดได้และคงจะได้ถูกพัฒนาต่อไปในอนาคตให้ง่าย และสะดวกต่อไป ยิ่ง ๆ ขึ้นและจะอยู่กับโลกไปอีกนาน (คิดว่า

ตลอดไป) ส่วนความรู้เรื่องปัจจัยลบ ปัจจัยบวกที่มีต่อเส้นผม หรือข้อเกี่ยวข้องสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่ จะถูกพิสูจน์ว่าเส้นผมมีหน้าที่สำคัญเนื่องกับสมองหรือไม่นั้นจะถูกค้นพบตามมาอย่างแน่นอน ผู้เขียนยินดีและจะรอเฝ้ามองว่าประโยชน์ที่จะเกิดกับความรู้พื้นฐานที่ ผู้เขียนเขียนขึ้นมานี้จะไปสิ้นสุดอยู่ที่ใดและ หวังจะเห็นเพื่อนแพทย์ทั้งรุ่นพี่รุ่นน้องและแพทย์นานาประเทศจะเร่งรีบค้นหาข้อมูลใหม่ๆ ออกมาให้ได้ชื่นชมกัน เพราะสุดท้ายประโยชน์จะตกต่อมวลมนุษย์โดยตรงนั่นเอง

ข้อแนะนำที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับปัจจัยลบที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อให้เส้นผมดีขึ้น

การรับประทานอาหารเค็ม หอย เครื่องในสัตว์ ยาปฏิชีวนะบางชนิด ยาแก้ปวด ยารักษาโรคเกาต์ ยาที่ออกฤทธิ์เกี่ยวกับสมอง จะมีผลทำให้ดรรชนีของเส้นผมแปรเปลี่ยนไปในทางลบรวมถึงการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ด้วย

การปล่อยให้ความร้อนสะสมบนหนังศีรษะจะทำให้เส้นผมอ่อนแอได้ เช่น การทำซาวน์น่า การยืนอยู่กลางแจ้งนาน ๆ การเป็นไข้ การสระผมด้วยน้ำร้อน การเล่นกีฬา เช่น วินเซิฟ หรือ กอล์ฟจะทำให้เส้นผมที่อ่อนแอและบางอยู่แล้ว หลุดร่วงและเสียหายอย่างรวดเร็วรวมถึงการใส่หมวกกันน็อคและใส่วิกด้วย เราสามารถทำการทดลองเพื่อดูผลของความร้อนต่อเส้นผมได้ง่าย ๆ คือเพียงแต่เราใช้แสงเลเซอร์ที่ใช้ในการรักษาปานมาฉายลงบนเส้นผมที่แข็งแรง เส้นผม เส้นนั้นจะมีขนาดเล็กลงตามลำดับซึ่งสามารถวัดเพื่อดูผลนี้ได้

ข้อแนะนำที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับปัจจัยบวกที่พบก็คือ

ให้รับประทานธัญญพืชมาก ๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะฝรั่ง ขนุน และพืชผัก ที่มีหัว เช่น หัวเผือก หัวมัน



และข้าวโพดที่มีสารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนสูง และโปรตีนจากปลา เป็นต้น

ข้อแนะนำเหล่านี้ ได้มาจากการสังเกตการตอบสนองของผู้มารักษาผมร่วงและผมบางได้พบว่า ปัจจัยบวกเหล่านี้จะส่งผลให้การรักษาได้ผลอย่างรวดเร็วมากกว่าคนอื่น ๆ และหากมีปัจจัยลบดังกล่าวก็จะได้ผลการรักษาช้ากว่าคนอื่น ๆ แบบมีนัยสำคัญ คำถามที่อาจจะข้องแวะกับการรักษาผมร่วงและศีรษะล้าน

เมื่อมาถึงหัวข้อนี้ผู้อ่านทุก ๆ ท่านก็คงได้ทราบแนวคิดเกี่ยวกับเส้นผมในเรื่องที่เกี่ยวกับคำถามว่า “ทำไมเราถึง ต้องมีเส้นผม” ความเห็นของผู้เขียนเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมกับพันธุกรรมและคำแนะนำหรือคำยืนยันว่าเราควรจะมี ดรรชนีวัดการพัฒนาของเส้นผมอย่างแม่นยำ แต่ยังมีปัญหาที่น่าสนใจเกี่ยวเนื่องจิปาถะที่ควรจะทำความเข้าใจกันบ้างดังนี้

1. ศัลยกรรมปลูกผม
2. minoxidil, finasteride
3. การใส่วิกและการถักทอผม
4. จำนวนเส้นผมที่ร่วงต่อวัน
5. แชมพูและโทนิคสำหรับเส้นผม
6. ผมมันและสิวบนศีรษะ
7. จิตใจของคนผมบาง
8. ผมอย่างไรจึงจะเรียกว่าบาง
9. ผมร่วงในบุรุษและสตรีต่างกันหรือไม่
10. การฝังเข็มรักษาผมร่วง

คำถามและสาระเกี่ยวกับข้อปลีกย่อย 10 ข้อนั้น ผู้เขียนได้รวบรวมบทความที่เคยแจกจ่ายให้ผู้มาขอคำปรึกษา ได้อ่านเป็นบทความสั้น ๆ ซึ่งมีรายละเอียดแนบท้ายเป็นส่วนสุดท้ายของเนื้อหาในบทนี้เพื่อสร้างความ

กระจ่าง ให้ไม่มากก็น้อย

ประเด็นที่ใคร่ขอขยายความโดยเฉพาะก่อนในที่นี้ก็คือ การนับจำนวนเส้นผมที่ร่วงและเรื่องผมร่วงซึ่งควบคู่กันไป ซึ่งจะต้องทำความเข้าใจกันให้ถ่องแท้เพราะผู้เขียนสังเกตว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด

ผมร่วงและการนับจำนวนเส้นผมที่ร่วง

ความเข้าใจที่ย้ำคิดย้ำทำมากที่สุดอันหนึ่ง เกี่ยวกับสุขภาพเส้นผมก็คือ จำนวนเส้นผมที่ร่วง มีคนตอกย้ำไว้ว่าจะ ต้องมีไม่เกิน 50 หรือ 100 เส้น ต่อวัน ข้อเท็จจริงนั้นมีดังนี้คือ

หากมีเหตุใดซึ่งเป็นเหตุแปรปรวนอย่างปัจจุบันทันด่วนแล้ว เส้นผมจะถูกกระทบกระทั่งและทำให้หยุดงอก คือ เข้าสู่สภาวะนิ่งเฉยซึ่งต่อมาจะถดถอยกลับไม่ได้แต่จะต้องเดินหน้าเข้าสู่สภาวะร่วงในที่สุดภายใน 2-3 เดือน ข้อเท็จจริงข้อนี้เป็นกฎเกณฑ์เลยทีเดียว เพราะฉะนั้นเส้นผมที่ทยอยเข้าสู่สภาวะเช่นนี้ก็จะต้องร่วงภายในไม่เกิน 3 เดือน หรือประมาณ 90 วัน (100 วัน) ในสภาวะเช่นนี้หากเส้นผมถูกกระทบโดยปกติจะมีไม่เกิน 10 % ของจำนวนเส้นผม ทั้งหมด 100,000 เส้น คือคิดเป็นจำนวนเท่ากับ 10,000 เส้น ที่ถูกกระทบให้เข้าสู่สภาวะหยุดนิ่งและร่วงในที่สุดภายใน 3 เดือน ซึ่งหากนำจำนวนเส้นผมที่จะร่วงมาเฉลี่ยให้ร่วงภายใน 3 เดือนแล้ว ก็จะเหลือเท่ากับ 100 เส้น ต่อวันโดยประมาณ ที่มาที่ไปของการคำนวณตัวเลข 100 เส้น ต่อวันก็เป็นเช่นนี้นี่เอง ตัวเลขอื่น ๆ นั้นคงมีใครหวังดีที่ พยายามจะลดจำนวนเส้นผมลงหรืออาจจะทราบความจริงว่าผู้มีผมน้อยลงก็อาจจะมีจำนวนเส้นผมที่ร่วงได้น้อยลง คือมี การปรับลดค่าจาก 100 ลงมาเป็น 50 บ้าง 60 บ้าง เป็นต้น ฉะนั้น จึงไม่ควรหลงประเด็นที่จะใช้ตัวเลข 100, 50 หรือ 60 นี้โดยไม่ทราบที่มาที่ไป เพราะตัวเลขนี้มีข้อจำเพาะคือ

ก. จะต้องมีเส้นผมเดิม 100,000 เส้น

ข. จะต้องมีปัญหาทำให้ผมร่วง ซึ่งรวมเวลาของการหลุดร่วงทั้งหมดเฉพาะไม่เกิน 100 วันเท่านั้น

เพราะฉะนั้น จึงไม่สามารถนำตัวเลข 100 เส้นต่อวัน มาใช้กับผมร่วงที่ร่วงทีละเล็กละน้อยอยู่ทุกวี่ทุกวันจนเห็นได้ชัดว่า มีอาการผมบางลงไปทุกที

อย่างไรก็ดีไม่ต้องไปปวดหัวกับตัวเลขเหล่านี้อีกแล้ว เพราะหากเราสามารถมีกล้องส่องที่หนังศีรษะแล้วดูว่าเส้นผมซึ่งกำลังอยู่ในระยะนิ่งซึ่งจะไม่มีการงอกเลย และอีกไม่นานก็จะร่วงนั้นมีไม่เกิน 10 % ของบริเวณที่เราสุ่มตัวอย่างดูก็ถือได้ว่าเป็นปกติ แต่การสรุปเช่นนี้เป็นเพียงประเด็นนี้ประเด็นเดียว เพราะยังต้องคำนึงถึงขนาดของเส้นผม อัตราการงอกของเส้นผมด้วย เป็นสำคัญ

จึงขอให้ผู้อ่านช่วยกันแพร่กระจายข่าวว่าการทดสอบหรือการวัดจำนวนเส้นผม ที่ร่วงว่ามีเส้นผมร่วงกี่เส้นต่อวัน หรือการที่จะต้องให้แพทย์ถอนผมออกมาเป็นกระจุกเพื่อส่องกล้องดูรากผมนั้น หมดความสำคัญแล้วที่ถูกควรจะใช้กล้องซึ่งเป็นเทคโนโลยีรุ่นใหม่ส่องที่หนังศีรษะและเก็บข้อมูลโดยตรงเลยดีกว่า ว่าเส้นผมบนหนังศีรษะกำลังงอก กำลังขึ้น ขึ้นเท่าไหร่

อนึ่ง ผมที่ร่วงออกมาหากตรองดูให้ดีแล้วก็เป็นของเก่าหรือสิ่งบอกเหตุในอดีตเท่านั้น แต่บอกอนาคตและปัจจุบันไม่ได้ เมื่อผมหยุดร่วงไม่ใช่เป็นสภาพที่จะบ่งชี้โดยอัตโนมัติว่าเส้นผมที่จะขึ้นใหม่นั้นจะดีกว่าเก่าหรือเป็นเหมือนเดิม อาการที่หยุดร่วงมีความหมายเพียงว่าหนังศีรษะไม่มีเส้นผมที่ได้ตายแล้วเหลือเป็นซากที่จะร่วงออกมาให้เห็นให้เราได้เป็นกังวลอีกเท่านั้น สาเหตุที่ในอดีตเราให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องผมร่วงและจำนวนเส้นผมที่ร่วงก็เพราะไม่มีมาตราการใดที่จะตรวจเช็กหรือวัดดูความก้าวหน้าหรือความเป็นไปของปัญหาผมร่วงและผมบาง การยึด

มั่นถือมั่น กับดรรชนีตัวนั้นจึงฝังใจมานานจนถึงปัจจุบัน และคงเพราะได้มีการทุ่มเทเวลารวมทั้งเงินทองมากมายในการโฆษณาประชาสัมพันธ์จนเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนจะกลัวเรื่องผมร่วงมากกว่าจะคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่าเส้นผมจะงอกขึ้นมาใหม่และแข็งแรงหรือไม่ ในปัจจุบันนี้เนื่องจากเรามีเครื่องมือที่ทันสมัยมากขึ้นสามารถดูดรรชนีเกี่ยวกับเส้นผมต่างๆ ได้ชัดเจน จึงควรจะทำความเข้าใจใหม่ทั้งหมดเกี่ยวกับเรื่องผมร่วงและจำนวนเส้นผมร่วงให้แน่ชัด หากเรายังยืนยันที่จะสนใจปัญหาผมร่วงด้วยการกังวลต่อผมที่ร่วงโดยไม่ใส่ใจกับผมที่จะขึ้นมาทดแทนแล้ว การที่ผมหยุดร่วงก็จะเกิดอาการร่วงได้อีกในอนาคต ถ้าหากปัจจุบันเราไม่สามารถดูแลให้ผมที่ขึ้นมาใหม่นั้นแข็งแรงเพราะผมที่ไม่แข็งแรงก็จะมีอายุสั้นเมื่อหมดอายุที่สั้นนั้นก็จะหยุดงอกและร่วงในที่สุดทำให้วงจรชีวิตของเส้นผมแต่ละเส้นสั้นลง ผมบางและเล็กลง จะไม่ยาวพอที่จะปกคลุมหนังศีรษะผลก็คือศีรษะล้านจะตามมาอย่างแน่นอน ในความคิดใหม่เราต้องเน้นว่าผมร่วงคือเครื่องหมายของอดีตที่ไม่สมบูรณ์เราต้องตั้งความหวังที่จะมีเส้นผมใหม่ที่แข็งแรงกลับคืนมาทดแทนเพื่อให้ ปัจจุบันและอนาคตดีขึ้น เมื่อคิดเช่นนี้แล้วอย่าหลงใช้ผลิตภัณฑ์ที่หยุดผมร่วงเท่านั้น แต่ควรจะมาท้าทายกันว่าผมที่ขึ้น มาใหม่นั้นจะแข็งแรงหรือเปล่า

ความเชื่อเรื่องต้องพยายามทำให้ผมหยุดร่วงนั้น เป็นความเชื่อที่เป็นบ่อเงินบ่อทองของธุรกิจแชมพู และโทนิคที่อวดอ้างสรรพคุณทำให้ผมหยุดร่วง ธุรกิจเหล่านี้ร่ำรวยกันกับความเชื่อที่ล้าสมัยไม่เหมาะสมและไม่ได้ให้คุณประโยชน์ กับเส้นผมที่จะขึ้นมาใหม่มาทดแทนเลย เมื่อเส้นผมคุณหยุดร่วงแต่ขึ้นมาใหม่ไม่แข็งแรงก็ย่อมมีอายุสั้นลงอีก แต่อาจจะนานพอทำให้คุณลืมไปสักพักเมื่อร่วงมาอีกทีก็จะสรรหาผลิตภัณฑ์ตัวเก่าที่สามารถทำให้ผมหยุดร่วงมาใช้อีก หากตรองให้ดีผมร่วงเหล่านั้นอย่างไรก็ต้องมีเปอร์เซ็นต์จำกัดในการร่วงแต่ละครั้งจะมากจ ะน้อยก็ต้องมีวัน

หยุดร่วงเหมือนใบไม้ร่วงจะมากจะน้อยก็ต้องมีวันหมดแต่ไม่ได้หมายความว่าใบใหม่จะขึ้นมาแข็งแรง หากเจ้าของบริษัทมีผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ 3 - 4 ยี่ห้อให้ประชาชนสลับกันใช้ก็จะต้องมีคนที่พอใจยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่ง เพราะเป็นยี่ห้อสุดท้ายที่ใช้เมื่อผมหยุดร่วงพอดี บางคนจึงติดใจยี่ห้อที่หนึ่งแต่อีกคนติดยี่ห้อที่สอง ก็มีการหมุนเวียนสลับกันไปเช่นนี้ ผลิตภัณฑ์ตัวไหนหมดความเชื่อถือก็จะต้องใส่ขวดใส่ยี่ห้อใหม่วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ ใคร่ขอเชิญชวนให้มีการวัดผลจากการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ โดยตรงโดยหาค่าดรรชนีของเส้นผมหลังจากมีการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้น ดังที่ผู้เขียนเสนอในหนังสือเล่มนี้ไปบ้างแล้วก็จะทราบว่า ข้อเท็จจริงเป็นเช่นไรหากมีผลิตภัณฑ์ใดมีผลแท้จริงต่อเส้นผมไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใดก็จะได้รับการรับรองจากนักวิชาการอย่างจริงใจ

เรื่องที่ควรทำความเข้าใจเพิ่มเติม

Minoxidil ทุกท่านที่มีเหตุที่จะต้องข้องเกี่ยวกับปัญหาผมร่วงผมบางและศีรษะล้านจะต้องทำความเข้าใจ กับตัวยาตัวนี้เป็นตัวแรก เพราะเป็นยาตัวแรก ๆ ที่มีการนำมาใช้ในการรักษาเพื่อให้เกิดเส้นผมงอก ถึงแม้จะมีการกล่าวโทษรวมถึงมีคำตำหนิอย่างค่อนข้างรุนแรงต่อยาขนานนี้ แต่ผู้เขียนมองว่า เราเป็นหนี้บุญคุณยาตัวนี้มากและควรจะยกเครดิตให้ยาตัวนี้มีค่าเทียบเท่ากับยาเพนนิซิลิน ที่เป็นยาแม่บทของยาปฏิชีวนะ คือแทบจะต้องกล่าวว่ายาตัวนี้เป็นตัวกระตุ้น ทำให้มีการหันมาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาผมร่วงอย่างเป็นเรื่องเป็นราว การจะวิจัยสิ่งใดนั้นจะต้องอาศัยองค์ประกอบหลัก ๆ คือ

1. เงินสำหรับดำเนินการจ้างงาน และซื้อหาเครื่องไม้เครื่องมือมาก่อตั้งหน่วยงานให้เป็นกิจลักษณะเงินเหล่านี้จะมีขึ้นมาได้ก็เนื่องด้วยเหตุผลประการเดียวคือ โครงงานวิจัยนั้นจะต้องก่อให้เกิดผลกำไรไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง หากไม่ปรากฏเหตุผลใด ๆ ที่จะชี้ว่างานวิจัยนั้นจะออกดอก

ออกผล จะไม่มีใครกล้าหันเหมาทุ่มเทกับงานวิจัยชนิดนั้น เมื่อ minoxidil ได้รับอนุญาตจาก FDA ให้จำหน่ายเป็นยาปลูกผมได้ แต่ให้อยู่ในรูปของยาที่ใช้ภายนอกนั้น มีกระแส ที่ไม่เห็นด้วยมากพอสมควร แต่หากนำมาวิเคราะห์ให้เห็นความเฉียบแหลมของการบริหารที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ในอนาคต ก็จะเห็นว่า รายได้ที่บริษัท Upjohn ซึ่งได้สิทธิในการจำหน่ายผลิตภัณฑ์นี้มีมากพอคือ รายได้ไม่ต่ำกว่า 500 ล้านเหรียญใน ปีที่แล้ว ทั้งที่ผลของยานั้นไม่น่าประทับใจใด ๆ มากนัก แต่หากคิดในแง่ที่ว่าเป็นโครงการนำร่องให้เกิด การตื่นตัว และเงินที่สนับสนุนก็เป็นเงินของผู้บริโภคที่ทราบดีว่า ยาตัวนี้มีผลดีผลเสียอย่างไร ? แต่ก็สมัครใจสนับสนุน เพราะเข้าใจธรรมชาติของวงจรการพัฒนาว่า จะต้องเริ่มที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงแต่จะต้องโปร่งใสและผู้ที่มีส่วน ร่วมจะต้องไม่หยุดอยู่กับที่ต้องมีความกตัญญูรู้คุณที่จะเอาเงินที่ได้จากโครงการนี้นำไปหมุนเวียนในเรื่องเกี่ยวกับเส้นผมโดยตรง เพื่อจะได้เกิดปัจจัยอื่นที่จะช่วยกันเสริมให้มีการพัฒนายิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. ใครเลยอยากจะเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัยและทำงานเกี่ยวกับเรื่องเส้นผม หากไม่มีกำลังสนับสนุน ไม่ใช่แต่เงินทองเท่านั้น เพราะความภูมิใจของนักวิทยาศาสตร์แท้ที่จริงคือการได้พบสิ่งใหม่ ๆ ที่มีผลต่อมนุษยชาติ โดยตรงหากจะมีเด็กหญิงเด็กชายคนใดจะเริ่มสนใจซักถามหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องเส้นผมและปัญหาศีรษะล้าน ก็จะถูกกดขี่ทางความคิดด้วย หนังการ์ตูนที่ชอบมีตัวแสดงที่สำคัญมีปัญหาเรื่องเส้นผม ในหนังที่สร้างให้เด็กที่เริ่มโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ก็อาจจะมีพระเอกมีปัญหาเรื่องเส้นผมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีตัวแสดงที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำมนุษย์ในยุคอนาคตหรือแม้แต่มนุษย์ต่างดาวต่างก็มีศีรษะล้าน บางครั้งเลยเถิดไปถึงเทวดา เทวทูตก็มีศีรษะล้านด้วย การกดขี่ทางความคิดเช่นนี้เป็นปัญหาที่หนักที่สุด ทั้ง ๆ ที่ทุกคนกลับพูดแบบติดตลกว่าหากมีใคร

สามารถรักษาปัญหาศีรษะล้านได้จริงคงจะเป็นอภิมหาเศรษฐีแน่นอน โดยลืมคิดกันไปว่าในสภาพการกดขี่ทาง ความคิดอย่างต่อเนื่อง เช่นนี้ผู้ที่จะเอาชนะเพียงแค่ความคิดว่าจะลองฝืนกระแสสังคมหันมาเอาดีทางเรื่องเส้นผมกยากเต็มทีเสียแล้วและหากเอาชนะได้ขณะที่เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยจะต้องพบสภาพความเป็นจริงที่ว่า อาจารย์ที่จะประสาทวิชาให้นั้น ท่านเองก็ยังมีปัญหาเรื่องเส้นผมเหมือนกัน จิตใจของคนที่จะวิจัยจะมีความอ่อนไหวมากน้อยเพียงใด และในที่สุดหากค้นพบความจริงเข้าคน ๆ นั้นจะมีวิธีที่จะบอกให้ชาวโลกทราบได้อย่างไรโดยไม่ถูกกล่าวหาว่า เป็นคนหลอกลวงหรือสติเฟื่อง ฉะนั้นความจริงก็คือ หากใครทราบวิธีการรักษาปัญหาผมร่วงและศีรษะล้านจริงเขาเองจะต้องเหนื่อย ทั้งชีวิต ตั้งแต่ต้นที่เริ่มอาจหาญมาสนใจเรื่องเส้นผมจนจบชีวิตหลังจากการตรากตรำค้นหาวิธีที่จะทำให้คนทุกคนเชื่อและได้ขจัดข้อสงสัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการทำให้ผมบาง ซึ่งอาจหมายถึงการที่จะต้องออกมาชี้แจงเรื่องที่เคยคิดว่าถูกนั้นให้กลับตาลปัตรเป็นผิดและเรื่องที่คิดว่าเป็นเรื่องผิดกลับจะต้องบอกว่าถูก หากนึกสภาพไม่ออกก็ลองนึกถึง คุณกาลิเลโอ ที่จะต้องบอกชาวโลกว่าโลกกลมและต้องค้านว่านิวตัน ผิดในเรื่องของหนักเบาจะตกถึงพื้นไม่พร้อมกันว่าที่ถูกคือ หากเป็นรูปทรงเดียวกันจะตกถึงพื้นพร้อมกัน และที่ทำให้เขาต้องตายก็เพราะทะลึ่งพิสูจน์ว่า โลกไม่ใช่ศูนย์กลางของระบบสุริยจักรวาล และยังต้องโคจร รอบดวงอาทิตย์อีกด้วย ในเรื่องของ Minoxidil นี้จึงน่าสนใจเพราะบริษัทที่ได้รับสิทธิให้จำหน่ายเป็นบริษัทชั้นนำ และจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ Wall Street ฉะนั้นเมื่อสามารถระดมเงินทุนได้ทั้งในรูปผลกำไรจากการขายผลิตภัณฑ์โดยตรงแล้วยังสามารถว่าจ้างนักวิทยาศาสตร์และแพทย์ที่ต้องการความท้าทายมาร่วมโครงการวิจัยต่อไป ผู้มาร่วมก็รู้สึกสบายใจเพราะได้ทำงานกับบริษัทชั้นนำไม่ถูกมองว่ากำลังทำเรื่องเหลวไหล

ขณะเดียวกันบริษัทยาอื่น ๆ ก็คงจะเฝ้ามองดูความเป็นไปได้ที่จะหากำไรจากตลาดใหม่นี้ซึ่งหากมีควมเป็นไปได้ก็จะระดมทั้งทุนและพรรคพวกมาทุ่มเท ซึ่งขณะนี้ก็ดูเหมือนว่ามีหลายบริษัท ได้เริ่มเข้ามามีบทบาทแล้ว คือ บริษัท Merck และบริษัท Bristol Myer

3. มีองค์กรทางวิชาการรองรับ ซึ่งขณะนี้ได้มีการก่อตั้งสมาคมมากมายเกี่ยวกับเส้นผม ยกตัวอย่างเช่น World Hair Society องค์การเหล่านี้จะทำให้การใช้จ่ายเงินไปกับการวิจัย เกิดประสิทธิผลสมบูรณ์ขึ้นเพราะจะเป็นที่รวมคนที่มีความรู้ความสามารถในการกำหนดแนวทางการวิจัย ช่วยให้การสนับสนุนงานที่ควรจะมีผลต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน ประสานความเข้าใจ หากมีข้อขัดข้องใด ๆ ก็ตาม รวมถึงการอุ้มชูให้มีนักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ ๆ ให้เข้ามา สืบทอดงานที่นักวิทยาศาสตร์รุ่นเก่าได้ทำเอาไว้ ทั้งหมดนี้ได้เกิดก็เพราะเราเผอิญมียา Minoxdil ที่อาจจะมีประโยชน์บ้าง ในทางปลูกเส้นผม แต่ยังต้องชื่นชมการตัดสินใจทั้งของผู้บริหารบริษัท Upjohn กับผู้อนุญาตของ FDA ที่ช่วยเปิดทางให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถึงแม้จะไม่มีอะไรเกี่ยวกับทฤษฎีดุลยภาพเลย แต่ในที่สุดการพัฒนาของบริษัทยาต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะไปสิ้นสุดที่จุดของความจริงที่ถูกต้อง เพราะในขบวนการพัฒนานั้นจะมีผู้ที่มีความคิด แตกฉานที่จะถามคำถามต่าง ๆ อย่างไม่ลดละ เพื่อความก้าวหน้าความสัมฤทธิ์ผลของเนื้องานอย่างแน่นอน คนเหล่านี้ จะเข้ามาร่วมในลักษณะของนักวิชาการอิสระ ซึ่งต่างจากพันธะที่นักวิทยาศาสตร์ประจำบริษัทยามีอยู่กับข้อผูกพัน ที่จะต้องหาผลกำไรให้กับบริษัทโดยตรง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนก็คือความเข้าใจเกี่ยวกับตัวยา Minoxidil นี้ ได้เปิดเผยความจริงที่หน้าทึ่งก็คือ ยาขนานนี้เป็นเพียงสารที่ให้ไนโตรเจนแก่เซลล์ ไนโตรเจน นี้ชาวไร่ชาวสวนรู้จักดีเพราะเป็นปุ๋ยเร่งใบตัวสำคัญ แต่การใช้ในพืช ซึ่งไม่มีระบบกล้ามเนื้อ สมอง หัวใจ ฯลฯ ดังที่พบในสัตว์และมนุษย์ ก็ไม่ต้องคำนึง

ว่าจะเกิดอะไรมากนัก แต่หากใช้ในคนและสัตว์แล้วผลของ ไนโตรเจน ที่จะมีผลต่อเนื้อเยื่ออื่น ๆ จึงต้องถูกนำมาพิจารณาด้วยหาไม่แล้วอาจจะทำให้เกิดผลข้างเคียงทำให้โกรธเคืองยาขนานนี้ไปโดยปริยายความจริงข้อนี้ทำให้เราสามารถคิดหาวิธีป้อนไนโตรเจน ให้แก่เซลล์รากผมด้วยวิธีใหม่โดยอาจอาศัยทั้งยาและสารอาหารเพียงแต่จะต้องไม่ก่อปัญหาให้เกิดผลข้างเคียงแบบเดิมอีกเท่านั้น

ศัลยกรรมปลูกผม

มีข้อมูลที่สมควรจะเขียนถึงอยู่หลายประเด็น เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่สนใจในเรื่องนี้จะได้ศึกษาไว้เป็นประโยชน์สำหรับตัวเองและผู้อื่น

ก.การผ่าตัดย้ายรากผมที่แข็งแรงจากที่หนึ่งไปปลูกในบริเวณที่อ่อนแอและมีปัญหาอยู่นั้นเส้นผม 1 เส้นจะงอกอยู่ ในที่ใหม่ได้ก็เพียงเส้นนั้นไม่มีการงอกลามออกไปเหมือนกับไม้พุ่มที่ย้ายมาปลูก 1 กอ แต่สามารถลามออกไปทั่ว บริเวณใกล้เคียง พูดง่าย ๆ คือจะไม่มีกำไร นอกจากเท่าทุนหรือเสมอตัวเท่านั้น

ข.การผ่าตัดย้ายเส้นผมมาแซม จะไม่ช่วยแก้ไขสภาวะที่อ่อนแอของเส้นผมเดิมในบริเวณนั้น เส้นผมที่อ่อนแอเหล่านั้น จะมีปัญหาต่อไปในอัตราเดิมหรือมากกว่า ทั้งนี้เพราะการผ่าตัดเป็นการกระทบกระทั่งที่รุนแรงมากพอที่จะก่อให้เกิดปัญหาผลที่เห็นหลังการผ่าตัดที่ดูสวยงามจึงไม่ยั่งยืนจะมีการหลุดร่วงของเส้นผมรอบ ๆ ทำให้ต้องมี การผ่าตัดแซมผมเข้าไปอีก การผ่าตัดจึงเป็นขบวนการแก้ปัญหาไม่ใช่จะจบกันง่าย ๆ

ค.จาก ข้อ ข. หากเบื่อที่จะต้องรับการผ่าตัดหลายครั้งหลายหนการหยุดการรักษาไปเลยผนวกกับการร่วงของ เส้นผมที่อ่อนแอเดิมในที่สุดภาพรวมที่เห็นจะดูแปลกตามากกว่าการมีผมบางธรรมดา เพราะเส้นผมที่ย้ายมาปลูก จะดูแข็งแรงยืนเด่นเป็นแนวเรียงแถวท่ามกลางพื้นที่ว่าง

ง.จาก ข้อ ค. สภาพเช่นนั้นจะส่งผลให้ผู้นั้นต้องใส่วิกเพื่อปิดบังภาพที่ไม่น่าดู

จ.ในเมื่อต้องทำการผ่าตัดอยู่หลายหนผลของการ ผ่าตัดจะทำให้เกิดพังผืดไม่ต่างกับการเกิดแผลเป็นเพราะได้รับ การผ่าตัดซ้ำ ๆ ในบริเวณใกล้เคียงส่งผลให้ประสิทธิภาพในการงอกของเส้นผมที่เกิดจากการผ่าตัดย้ายผม ในครั้งหลัง ๆ ได้ผลน้อยลง คือ ปักลงไป 10 อาจจะติดเพียงครึ่งเดียว

ฉ. จาก ข้อ จ. การผ่าตัดที่ได้ผลน้อยลงเท่ากับว่าบริเวณที่ไปเอาเส้นผมมาต้องสูญเสียเส้นผมไปเปล่า ๆ เกิดแผลเป็น ในตำแหน่งนี้โดยไม่คุ้มเพราะเนื้อของหนังศีรษะที่จะเอาผมมาใช้ได้มีจำกัด

ช.จาก ข้อ จ. พังผืดที่เกิดขึ้นในบริเวณที่มีผมอ่อนแอจะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง หากต้องการเปลี่ยนมารักษาด้วยวิธี อื่นเช่นการใช้การปรับความแปรปรวนตามทฤษฎีดุลยภาพจะไม่เกิดผลเท่าที่ควรเพราะการผ่าตัดทำให้เกิดพังผืด ถือเป็นการก่อให้เกิดความแปรปรวนที่ค่อนข้างถาวรยากต่อการแก้ไข

ข้อเท็จจริงเหล่านี้คงเป็นประโยชน์สำหรับท่านที่สนใจและหากต้องการจะปรึกษาขอความเห็นเพิ่มเติมจากแพทย์ผ่าตัดเพื่อจะได้ทราบถึงข้อจำกัดของการผ่าตัดและสามารถตัดสินใจให้เกิดผลที่ดีที่สุดต่อตัวเอง

Finasteride :

ข้อมูลเกี่ยวกับยาตัวนี้ ได้กล่าวถึงบ้างแล้วในบางส่วนของหนังสือเล่มนี้ ส่วนข้อมูลทางวิชาการต่าง ๆ คิดว่าคงจะ ได้รับจากบริษัทยาและจากแพทย์ทั่ว ๆ ไปมากพอสมควร หากใครสนใจที่จะซื้อหามารับประทานอาจจะเลือกซื้อยาตัวเก่าที่มีชื่อว่า Proscar โดยนำมาแบ่งออกเป็น 4 หรือ 5 ส่วนจะได้ประหยัดเงินได้ถึงเกือบ 4 เท่า ทั้งนี้เพราะยาตัวนี้ ในชื่อใหม่ จะไม่มีความแตกต่างใด ๆ เพียงแต่มีราคาสูงเกือบเท่า ยาชื่อเก่า

ที่มีขนาด 5 เท่าคิดตามปริมาณเนื้อยาที่มีใน 1 เม็ด ยาตัวนี้จะให้ผลดีมากขึ้น หากมีการใช้ร่วมกับการควบคุมไม่ให้เอนไซน์ 5 แอลฟารีดักเตสสูงขึ้น ซึ่งอาจจะ หมายถึงการงดดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ บริษัทที่ผลิตยาตัวนี้จะสูญเสียสิทธิบัตรยาตัวนี้ในอีกประมาณสามปีข้างหน้าซึ่งจะทำให้ยาตัวนี้มีราคาถูกลงอีกมากและสามารถผลิตโดยใครและที่ใดก็ได้ ฉะนั้นเชื่อได้ว่าจะมีการพัฒนาและ ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับยาตัวใหม่ๆ ที่อาศัยพื้นฐานการทำงานของยาขนานนี้ในอีกไม่ช้า ซึ่งน่าจะมีความคล้ายกับยา ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะที่มีออกมามากมายราคาจะแพงมากสำหรับในระยะแรกๆแต่ก็จะเห็นว่า ไม่สามารถจะแก้ปัญหาได้จริงจังเพราะต่างมุ่งเน้นไปในเรื่องยาโดยไม่ได้คำนึงถึงภาพรวม ตามทฤฎีดุลยภาพ ที่ต้องพิจารณาดูความแปรปรวนทั้งหมดและเข้าไปจัดการกับความแปรปรวนเหล่านั้นให้เป็นรูปธรรม

การใส่วิกและถักทอผม

เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการซ่อนเร้นปัญหา หากเราไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ การใส่วิกก็คงไม่ต่าง จากการใส่หมวกโพกผ้า เพื่อปิดบังปัญหาศีรษะล้าน เพียงแต่มีการใช้ศิลปให้การปิดบังนั้นแนบเนียน ซึ่งทำให้สามารถ ลดข้อจำกัดต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เช่น เราสามารถจะใส่วิกหรือสวมใส่ผมเทียมที่ถักทอจน สังเกตได้ยากในที่ประชุม แต่กลับจะไม่สามารถใส่หมวกหรือโพกผ้าได้ เราอาจจะมีนัดรับประทานอาหารกับสุภาพสตรี ได้หากใส่วิก แต่คงทำอย่างเดียวกันไม่ได้หากจะใส่หมวก ฉะนั้นการใส่วิกจึงมีประโยชน์และสามารถละเลิกได้โดยง่าย เพราะเป็นเพียงอุปกรณ์ตกแต่งชนิดหนึ่งเท่านั้นเอง ตรงกันข้ามกับการผ่าตัดปลูกผมที่โดยความเป็นจริงก็ตั้งอยู่บนพื้นฐาน ของการปิดบังหรือปกปิดสภาพที่เป็นอยู่เหมือนกับการใส่วิกซึ่งสามารถ อำนวยประโยชน์ได้มากเท่าเทียมกัน อาจจะมีข้อดีที่เป็นการถาวรกว่าเพราะถอดออกไม่ได้

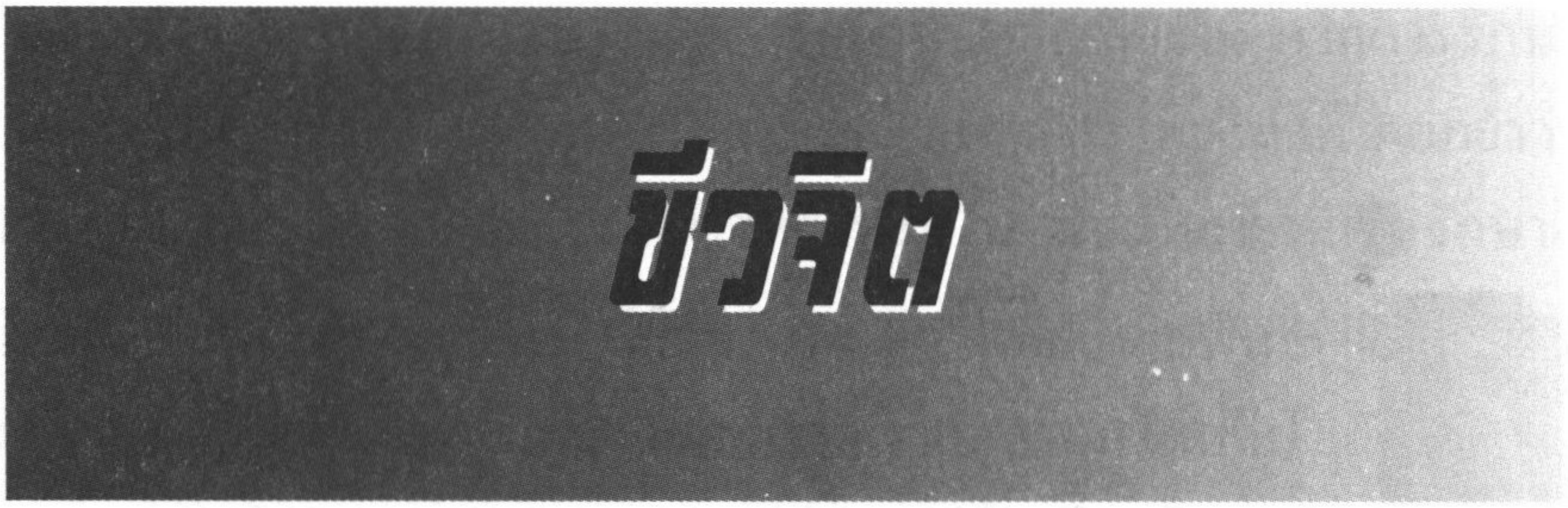
ซึ่งข้อดีนี้หากพิจารณาให้ถ่องแท้ก็อาจจะเป็นข้อเสียเสียเองดังที่อธิบายในหัวข้อเฉพาะเกี่ยวกับการผ่าตัดปลูกผมไปแล้ว การสักคิ้วถาวรเทียบกับการเขียนคิ้วเป็นกรณีศึกษาที่สามารถนำมาเปรียบเทียบได้เป็นอย่างดี ขณะนี้หลายต่อหลายคนกำลังตกที่นั่งลำบากที่จะต้องขวนขวายหาวิธีลบรอยสักคิ้วถาวรออก ในกรณีรอยสักคิ้วถาวรยังจะโชคดีกว่าทีขณะนีมีเครื่องมือลบได้อย่างสะดวกและหากไม่ลบก็ไม่มีทีท่าว่าจะมี ความน่าเกลียดเพิ่มเติมอะไรให้เป็นที่กังวล ส่วนการผ่าตัด ปลูกผมหากจำเป็นที่จะต้องเอาเส้นผมที่ปลูกนั้นออกก็จะเกิดแผลเป็นเด่นชัด หากจะไม่เอาออกก็จะต้องคอยผ่าตัดแซมผมกันจนตายจากกันไป สุดท้ายเกี่ยวกับการใส่วิกก็คือ เส้นผมที่เอามาทำเป็นวิกจะไม่มีชีวิตไม่สามารถงอกได้ ซึ่งต่างจากการผ่าตัดที่เส้นผมจะงอกไปเรื่อยๆการตัดผมและจัดแต่งทรงผมของผู้ที่ใส่วิกจึงประหลาดกว่าคนทั่วไปทำให้ผู้ให้บริการทางด้านนี้กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญ โดยปริยายทำให้ ท่านต้องตัดผมกับสถานบริการเหล่านี้โดยไม่มีข้อบิดพลิ้ว ทรงผมของท่านจะไม่เปลี่ยนเลย ทรงเดิมความยาวเท่าเดิม จนวิกผมเก่าหรือสึกไปเองแล้วจึงมีการเปลี่ยนใหม่ สำหรับผู้มีเงินเหลือเฟือก็สามารถใช้วิกหลาย ๆ อันแต่ต้องมีศิลปในการเลือกใส่ให้ดูเหมือนกับว่ามันงอกได้จึงเป็นภาระมากทีเดียว ไม่ว่าอย่างไรก็ตามในที่สุดท่านผู้อ่านคงไม่คาดคิดว่า บุคคลเหล่านี้จะเกิดมีอาการพิเศษคือจะมีความผูกพันกับวิกผมอย่างมาก เพราะได้จำเจอยู่กับรายละเอียดของการดูแลรักษามันจนเห็นว่า มันเป็นของจำเป็นอย่างหนึ่งในชีวิตทีเดียว การจะขอให้ถอดวิกจึงแทบจะเป็นไปไม่ได้ถึงแม้จะมีวิธีแก้ปัญหาให้ผมคืนกลับมาได้บ้างก็ตามเพราะสภาพจิตใจของคนเหล่านี้จะรับไม่ได้เลย เปรียบเหมือนการจะให้สุภาพสตรีที่ใส่กระโปรงมานานหากจะมาให้ใส่กางเกงก็จะต้องคิดมากและแทบจะไม่มีโอกาสที่เธอเหล่านั้น จะคล้อยตามคำอธิบายหรือคำขอร้องใด ๆ

ผมมันและตุ่มสิวบนศีรษะ

ลักษณะอาการเช่นนี้มักมีร่วมกับปัญหาผมบางและศีรษะล้าน สามารถสังเกตได้ว่า ผู้มาปรึกษาจะถามปัญหา เหล่านี้บ่อยมาก อาการผมมันนั้นอาจอธิบายได้ง่าย ๆ หากพิจารณาให้ดีว่า เส้นผมที่ปกติจะมีหน้าที่ปกป้องหนังศีรษะโดยตรง ฉะนั้นเมื่อเส้นผมมีจำนวนลดลงทั้งจำนวนความยาวและขนาด ความสามารถที่เนื้อผมจะปกคลุมหนังศีรษะ ก็จะลดลง ทำให้เกิดการระคายเคืองง่าย ซึ่งมีผลทำให้น้ำมันใต้ผิวหนังต้องหาวิธีป้องกันตัวเองด้วยการพยายาม หลั่งน้ำมันออกมาให้มากกว่าเดิมหลายเท่า และโดยปกติแล้วน้ำมันเหล่านี้จะถูกผิวของเส้นผมที่มีพื้นที่ผิวมากมายดูดซับ เอาไว้ทำให้น้ำมันไม่หลงเหลืออยู่บนหนังศีรษะเกินพอดี แต่ในสภาพผมบางเส้นผมจะลดลงทำให้การดูดซับน้ำมัน เป็นไปได้น้อยส่วนที่เหลือเลยตกค้างอยู่บนหนังศีรษะมากกว่าปกติ นอกจากนั้นเส้นผมจะมีหน้าที่คอยควบคุมอุณหภูมิ ให้คงที่ เมื่อผมบางลงการควบคุมอุณหภูมินี้จะไม่ดีเหมือนเดิม ทำให้อากาศร้อนที่เพิ่มขึ้นต้องถูกขับถ่ายออกโดยเหงื่อ ซึ่งเป็นน้ำย่อมไม่เข้ากับน้ำมันที่เหลือตกค้างบนหนังศีรษะ ความไม่เข้ากันนี้จะทำให้เกิดอาการเหนียวเหนอะหนะขึ้นบนศีรษะบ่อย ๆ อาการเหล่านี้ยังมีผลทำให้ฝุ่นละอองในธรรมชาติที่ควรจะติดตามเส้นผมต้องไปติดที่หนังศีรษะที่มีความเหนียวเหนอะหนะนี้ พอดีพอร้ายก็เกิดเป็นอาการผิวอักเสบรวมทั้งเกิดอาการตุ่มคันที่มีการติดเชื้อเพิ่มเข้าไปอีก กลายเป็นปัญหาแทรกซ้อนที่ต้องได้รับการดูแลรักษา ปัญหาทั้งหมดนี้จะสามารถหายไปอย่างถาวรได้ก็ต่อเมื่อระบบ สมดุลของหนังศีรษะและเส้นผมกลับมาเป็นปกติเช่นเดิม หากจะดูแลให้อาการข้างเคียงเหล่านี้ดีขึ้นแล้วหวังว่าเส้นผมจะขึ้นมาตามแนวคิดเดิมนั้นคงจะไม่ใช่ หวังว่า คำอธิบายเหล่านี้คงจะมีเหตุผลและสาระให้ท่านผู้อ่านลองตรองดู.....




ดุลแห่งชีวิต
เพื่อ
ผิวพรรณและเส้นผม


ชีวจิต

ชีวจิต

ก่อนที่จะจบเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอใช้หน้ากระดาษไม่กี่หน้าสุดท้ายมาวิเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องที่น่าสนใจมากเรื่องหนึ่ง คือ เรื่องชีวจิต

หลายคนคงตั้งคำถามด้วยความประหลาดใจว่า ทำไมเรื่องชีวจิตจึงเป็นแนวทางที่ได้รับความสนใจมาก จากสังคม เกิดอะไรขึ้นกับวงการแพทย์และประชาชนต้องการอะไร สนใจอะไร สำหรับผู้เขียนเองไม่ได้มีความแปลกใจ อะไรสักน้อยเพราะผู้เขียนได้พบเห็นความไม่สมบูรณ์ของการดูแลสุขภาพของวงการแพทย์ที่ผ่านมาว่ามีปัญหาดังนี้

1. มีความขาดตกบกพร่องที่ไม่ได้สร้างให้ประชาชนเห็นประจักษ์ว่า ร่างกายของ มนุษย์เป็นสิ่งสมดุล ที่สุดให้ประชาชนเหล่านั้นเกิดความภูมิใจและมีความหวังว่าปัญหาสุขภาพต่าง ๆ รอที่จะถูกขจัดไปเองอยู่แล้ว เพราะร่างกายก่อเกิดมาด้วยความสมดุลและจะกลับสู่สมดุลได้ ในข้อนี้จะสังเกตได้ง่าย ๆ จากคำพูดที่ผู้ป่วยมักจะอ้างถึงเวลามาตรวจร่างกายว่าอยู่ๆ

ก็เป็นขึ้นมาได้ทำทุกอย่างตามปกติอยู่แล้วหรือบางครั้งก็มุ่งประเด็นไปที่ความแปรปรวนกะทันหัน เช่น การตั้งข้อสงสัยว่าคงจะเป็นเพราะกินยาตัวนั้นเลยเกิดอาการเช่นนี้ หรือเพราะไปโดน ฝุ่นมา ไปนั่งโถส้วมที่ศูนย์การค้าเป็นต้น หากผู้อ่านจะวิเคราะห์วลีเหล่านี้ก็จะได้ความสรุปว่าประชาชนเชื่อเองภายใต้จิตสำนึกว่าเขาปกติดีอย่ แต่ไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นทำไมจึงเกิดหรือเกิด เพราะเช่นนั้นเช่นนี้ ในทางตรงกันข้ามวงการแพทย์เอง กลับไม่ได้ใส่ใจกับคำถามเหล่านี้ แต่จะพยายามจัดสรรหายาตามอาการของโรคนั้น ๆ ตามข้อวินิจฉัยโดยไม่มีเวลาอธิบายต้นสายปลายเหตุไม่ตอกย้ำการปฏิบัติตัวที่สำคัญซึ่งอาจจะเนื่องเกี่ยวกับความไม่สมดุลนั้นเพื่อจะได้ควบคุม ความแปรปรวนหรือถึงขั้นหลีกเลี่ยงได้ หากการรักษาล้มเหลวก็จะรีบเปลี่ยนยาหรือใช้ยาที่ดีกว่าแพงกว่าโดยไม่ได้ ตอกย้ำว่าการปฏิบัติตัวต่าง ๆ นั้นได้ทำไปถูกต้องหรือไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้การรักษาก็กลายเป็นเรื่องเรื้อรังและถึงจะเปลี่ยน แพทย์อีกกี่คนก็ต้องตกอยู่ในกรอบเดิม ๆ อยู่เสมอ

2.หากจะมีการแนะนำว่าสิ่งใดเป็นความแปรปรวนและ การปฏิบัติเช่นใดที่จำเป็นจะต้องกระทำ ก็ไม่ได้มีความพยายามที่จะเน้นให้เป็นรูปธรรมชัดแจ้ง เพราะไม่มีการจัดการเพื่อให้คำแนะนำนั้นบรรลุผล คำแนะนำที่ถึงแม้จะมีจิตเมตตาพอที่แจ้งให้ทราบก็กลายเป็นสิ่งไร้สาระไม่มีใครปฏิบัติตามนานเข้าก็ไม่มีค่า ยกตัวอย่างเช่น การรักษาเบาหวานจะมีแพทย์ท่านใดเอาใจใส่จัดแจงเมนูอาหารให้กับคนไข้อย่างเข้มงวดจัดสัมมนาหรือมีการใช้สื่อต่าง ๆ ให้เอาคำแนะนำนั้นไปปฏิบัติได้อย่างจริงจังให้เห็นผล หากมีบ้างผู้เขียนต้องขอปรบมือให้ดัง ๆ

3. ข้อเท็จจริงในข้อที่ 2 ข้างต้นชี้ให้เห็นความไม่ง่ายที่จะนำข้อควรปฏิบัติที่ไม่ค่อยเป็นที่นิยมที่จะปฏิบัติ ตามกันนั้นมาทำให้เป็นหลักสูตรในโรงเรียนแพทย์ ฉะนั้นการเรียนการสอนจึงเป็นเพียงการวินิจฉัยและการ

จำชื่อยาเคมี และเรียนรู้วิธีการผ่าตัดเสียมากกว่า ส่วนแนวความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดเทคนิคการจัดการโดยเน้นในเรื่องการควบคุมความแปรปรวนของปัจจัยต่าง ๆ ย่อมจะไม่ได้รับความสำคัญเท่าที่ควรในหลักสูตรการสอนนักศึกษาแพทย์ ถ้าหากพิจารณาสภาพของคณะแพทย์ที่จะต้องรับภาระการให้บริการประชาชนทีละมาก ๆ ทำให้ระบบการเรียน การสอนไม่มีโอกาสที่จะพัฒนามาเน้นในด้านการจัดแจงหลักสูตรให้ส่งผลถึงขบวนการที่เป็นรูปธรรม ในการแนะนำการปฏิบัติตัวต่อคนไข้ให้ได้ผลก็ต้องปลงใจว่า จุดบกพร่องเรื่องนี้คงไม่ได้รับการดูแลแก้ไขไปอีกนาน

4. แรงผลักดันของบริษัทยาที่มุ่งเน้นการขายยาให้ได้มาก ๆ ทุ่มเทกิจกรรมทุกทางให้มุ่งไปในทางที่เกิดผลกำไรให้บริษัท กิจกรรมเหล่านี้ก็ยิ่งเป็นตัวขัดขวาง และ เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติงานในแนวทางที่จะเป็นการให้ประโยชน์ต่อการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดและควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น

5. แพทย์ที่ประสบความสำเร็จในการดูแลผู้ป่วยให้หายจากปัญหาสุขภาพชั่วคราวนั้นจะมีคนไข้มากขึ้นในที่สุดซึ่งต่อมาจะเป็นข้ออ้างว่าไม่มีเวลาในการใช้สื่อทันสมัยต่าง ๆ เพื่อสื่อสารให้คนไข้เข้าใจปัญหาสุขภาพของเขาให้กระจ่าง ข้ออ้างเหล่านี้จะทำให้เกิดแบบอย่างในการดูแลปัญหาสุขภาพแบบไม่สมบูรณ์เพราะต้องตรวจคนไข้ ให้หมดให้มากในเวลาจำกัดและไม่มีเวลาคิดค้นกิจกรรมอื่นมาทดแทน เพื่อให้เกิดการอบรมชี้แจงในข้อปฏิบัติที่คนไข้ควรกระทำและ โดยปริยายคนไข้ก็ยอมรับสภาพเดิม ๆ นั้นต่อไป

เมื่อมีปัจจัยเหล่านี้เป็นอุปสรรคขัดขวาง และเวลาเดียวกัน ทางชีวจิตกลับเป็นแนวทางที่สามาถนำเสนอความคิดและการปฏิบัติที่สนองตอบต่อความไม่สมบูรณ์ที่กล่าวข้างต้นนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ไม่น่า

แปลกใจที่ความนิยมของชีวจิตจะได้รับการตอบสนองอย่างแพร่หลายในเวลาอันรวดเร็ว

ชีวจิตให้สิ่งต่อไปนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับความสมดุลของร่างกายและความสามารถในการที่จะหายจากโรคเรื้อรัง

2. ชีวจิตเป็นการควบคุมการประพฤติการปฏิบัติตัวโดยมีแนวทางชัดเจนและมีการจัดการควบคุมเ อาจริงเอาจัง จนเป็นสาระจับต้องได้

3. มีความตั้งใจอบรมสอนให้รู้จริง ทำซ้ำ เอาอย่างได้

4. ไม่มีการพยายามเน้นให้ซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป เพื่อประกอบเป็นธุรกิจทุกคนจะต้องปฏิบัติตามแนวทางทางชีวจิต ให้ครบถ้วนสมบูรณ์จึงจะเกิดผล ไม่มีทางลัดให้ซื้อหากัน

5. มีการจัดการให้มีสิ่งพิมพ์ หนังสือ รายการทีวี และสื่อต่าง ๆ ฯลฯ เพื่อชีแจงขันตอนการปฏิบัติโดยไม่ปิดบัง จนประชาชนสามารถเรียนรู้เองได้ไม่ต้องขึ้นตรงต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

ผู้เขียนจึงใคร่ชี้แนะให้เห็นข้อเท็จจริงเหล่านี้ว่า ในสายวิชาแพทย์เองถึงแม้ว่าจะมีความรู้ในเนื้อแท้ของสรีระ สมดุลมากมาย แต่ก็กำลังล้มเหลวในการจัดการ และการดำเนินงานอย่างน้อยก็ใน 5 ข้อหลักดังกล่าวข้างต้น ฉะนั้น เมื่อมีทางเลือกใหม่เกิดขึ้นที่พร้อมด้วยความมีสาระในเชิงปฏิบัติ การดำเนินการ และก่อให้เกิดประโยชน์มากพอสมควร จึงเป็นตัวเปรียบเทียบให้เห็นข้อด้อยในวิชาแพทย์ปัจจุบันอย่างเห็นได้ชัด

ในความเป็นจริงแล้วชีวจิตก็คือ ส่วนหนึ่งของวิชาชีพแพทย์นั่นเองแต่เป็นส่วนที่ถูกปล่อยทิ้งและลบเลือนไป แต่ที่ดูแปลกใหม่และเหมือนเป็นทฤษฎีใหม่ก็เพราะผู้นำเสนอและจุดประกายคนแรกนั้นไม่ใช่แพทย์ หากเป็นแพทย์ท่านใดท่านหนึ่งมีโอกาสได้นำเสนอแต่แรกแล้วก็จะเกิดประเด็นใหม่ขึ้นมา 2 อย่างคือ

1. อาจจะได้รับการยอมรับว่า มีศักยภาพและมีการกระตุ้นให้แพทย์ท่านอื่น ๆ ในสังคมตระหนักว่า เราลืมอะไรไปหรือไม่ในประเด็นนี้ ก็จะไม่มีชื่อเรียกวิธีการรักษาแบบใหม่นี้ให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เพียงแต่เป็นการกระตุ้น การจัดการและการดำเนินงานของแพทย์ทั่ว ๆ ไปให้ถึงระดับมาตรฐานเพิ่มขึ้นเท่านั้น

2. ไม่ได้รับการยอมรับเลยซึ่งในกรณีนี้ผู้จุดประกายจะต้องพยายามชี้แจงให้เห็นข้อเท็จจริง ซึ่งในลักษณะ ดังกล่าวก็จะต้องตกอยู่ในสถานภาพที่ลำบากกว่ามาก เพราะดูจะเป็นการแก้ตัวดูเหมือนเป็นแกะดำของสังคมแพทย์ และอาจจะได้รับการลงโทษจากบทลงโทษของการประกอบมาตราฐานวิชาชีพแพทย์ที่คอยควบคุมสมาชิก โดยแพทย์สภาอีกทอดหนึ่ง

จึงถือเป็นการโชคดีที่มีบุคคลที่ไม่ใช่แพทย์เป็นผู้จุดประกายให้เห็นความสำคัญของการมองทฤษฎีสมดุลและการควบคุมความแปรปรวนซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจให้ได้รับรู้กันในสังคมโดยกว้าง ส่วนประเด็นข้อเท็จจริง ที่ผู้นำเสนอชีวจิตต่อสังคมนั้นไม่ใช่แพทย์ ทำให้มีประเด็นใหม่ขึ้นอีก 2 ข้อ ที่ควรพิจารณาคือ

1. ทำให้ตระหนักว่าคนทั่วไปสามารถเป็นผู้มีความรู้โดยไม่ต้องเรียนแพทย์ หากมีความสนใจสุขภาพ ของตัวเองมากพอก็สามารถค้นคว้าหาข้อเท็จจริงและอาจจะมีความรู้ในการวิเคราะห์พอที่จะเกิดความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดความจริงที่เป็นประโยชน์ไม่มากก็น้อยเพื่อช่วยเหลือตัวเอง ครอบครัวและสังคมในที่สุด ฉะนั้นแพทย์ควรจะตระหนักให้มากและเคารพความพยายามของคนเหล่านี้ซึ่งอาจจะเป็นคนไข้ประจำของแพทย์ท่านใดท่านหนึ่งนั้นเองก็ได้ ผู้เขียนได้ยึดถือแนวปฏิบัติที่จะยกให้คนไข้กับผู้เขียนเป็นเพื่อนร่วมงานตลอดระยะเวลาของการทำงานและหากเป็นกรณีที่ยากและมีแต่ทางตัน เมื่อคนไข้ท่านใดสามารถจุดแสง

สว่างให้ผู้เขียนได้ ผู้เขียนก็อาจจะเรียกขานคนไข้ ผู้นั้นว่าอาจารย์ด้วยความเต็มใจทุกครั้ง (ข้อแนะนำต่าง ๆ ที่อยู่ในบทว่าด้วยข้อปฏบัติตัวเบื้องต้นของปัญหา ผิวหนังต่าง ๆ บางส่วนก็ได้มาจากอาจารย์เหล่านี้ทั้งสิ้น)

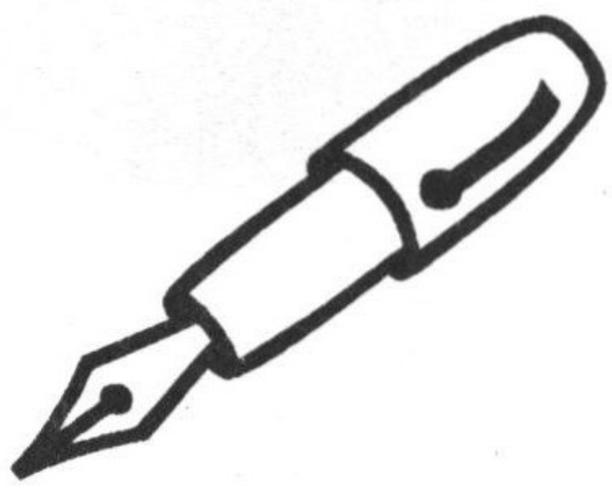
2. ถ้าเราเองได้ทำของตกหล่นไว้มากและถือเป็นหน้าที่ที่ทุกคนต้องช่วยกันหาของหล่นหายนี้และมีสิทธิ์ ที่จะได้รับเกียรติและการยกย่องแพทย์จะต้องนำของตกหล่นที่ได้ถูกค้นพบ ไม่ว่าจะโดยบุคคลใดก็ตามนั้นมาประกอบให้สมบูรณ์ขึ้นเพราะเป็นหน้าที่โดยแท้ที่จะพิจารณาว่าของตกหล่นนั้นใช่ของแท้หรือไม่ หาวิธีพิสูจน์ให้ได้และเก็บรักษาทำนุบำรุงต่อไปจะอ้างให้ผู้เก็บสิ่งตกหล่นนั้นเป็นผู้พิจารณาวิเคราะห์ให้ถี่ถ้วนเองแล้วนำมามอบให้กับแพทย์เพื่อใช้งานนั้นคงจะไม่ถูกต้องนัก

กรณีชีวจิตจึงเป็นตัวอย่างที่ดีเพื่อให้ผู้เป็นแพทย์พิจารณาว่าวิชาแพทย์ไม่ใช่ตำราแพทย์ที่พิมพ์เป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาไทยที่สามารถสั่งซื้อตามร้านหนังสือทั่วไปเท่านั้น แต่เป็นองค์รวมของความรู้ทั้งหมดที่พิสูจน์ได้ เลียนแบบได้ และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมในที่สุด แพทย์จึงไม่มีหน้าที่ที่จะปฏิเสธข้อแนะนำใด ๆ ที่อาจนำไปสู่การรักษาที่ดีกว่าเดิมแต่จะต้องยึดมั่นในหน้าที่ที่จะต้องใช้วิจารณญาณโดยความเป็นธรรมค้นหาวิธีพิสูจน์ให้เห็นจริงและ รวบรวมสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้สอดคล้องกันจนเกิดประโยชน์สูงขึ้นและดีที่สุด ข้อที่แปลกแต่จริงในปัจจุบันก็คือแพทย์ไทยสมัยใหม่จะยอมรับสิ่งที่ตีพิมพ์ในวารสารแพทย์ชั้นนำที่เสนอเป็นภาษาอังกฤษโดยไม่ตรวจเช็กข้อมูลไม่ว่าจะในเบื้องต้นหรือในระยะต่อมาก็ตาม ข้อนี้ยืนยันได้จากการที่หากมีการเตือนถึงสิ่งผิดปกติที่กำลังเกิดหรือสงสัยว่ากำลังเกิดขึ้นกับแนวที่กำลังปฏิบัติอยู่จะเป็นคำเตือนจากต่างประเทศทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นการเตือนเรื่องการแพร่กระจายของเชื้อโรค การดื้อต่อยาปฏิชีวนะ การไม่ปลอดภัยของสารซิลิโคนที่มาเสริมเต้านม หรือของยากล่อมประสาทบาง

ตัว ฯลฯ แนวปฏิบัติเช่นนี้แสดงถึงข้อเท็จจริงว่า แพทย์ไทยยอมรับข้อสรุปวินิจฉัยทั้งทางบวกและลบจากต่างประเทศ โดยไม่มีอิสระในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง การขึ้นทะเบียนยาใหม่ต้องอาศัยข้อมูลจากองค์การอาหารและยาของ สหรัฐฯ เพราะเชื่อในความสามารถและความพร้อมของประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ในอีกมุมมองหนึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ประเทไทยเราเองไม่มีอิสระและความสามารถพอที่จะยอมรับการคิดค้นวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลของเราเอง จุดบกพร่องเช่นนี้ทำให้การยอมรับหน้าที่ที่จะวินิจฉัยความถูกต้องหรือความมีประโยชน์ของแนวทางชีวจิตติดขัดและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีความเบี่ยงเบนในความคิดไปในแนวลบ

อนึ่งผู้เขียนใคร่ขอให้มีการวิจัยค้นคว้าเกี่ยวกับการให้ข่าวสารข้อมูลทางการแพทย์ที่ทำกันอยู่ทุกวันนี้จากแพทย์ว่า เป็นการให้ข่าวบนพื้นฐานข้อมูลที่เราได้เก็บเอาไว้เอง วิเคราะห์เองโดยพึ่งพิงเทคนิคของตัวเองให้ได้มาซึ่งข้อมูลเหล่านั้น ใช่หรือไม่ หรือเป็นเพียงการแจ้งข้อมูลที่ได้รับมาจากต่างประเทศจากการประชุมวิชาการจากวารสาร ฯลฯ เป็นการแปลและแจ้งข้อมูลในลักษณะการกระจายข่าวสารเท่านั้น หรือไม่ ซึ่งทำให้เกิดการยอมรับเป็นพฤตินัยไปเอง เพราะหากเป็นเช่นนี้แล้วก็เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง เพราะลักษณะการประพฤติปฏิบัติของการให้ข้อมูลเหล่านั้นผู้สื่อข่าวที่มีความรู้มากพอทางด้านศัพท์เทคนิคก็สามารถกระจายข่าวสารชิ้นนั้นได้ และอาจจะเป็นธรรมต่อสังคมมากกว่าเสียอีก เพราะไม่มีชื่อและคุณวุฒิกำกับ แสดงว่าผู้ให้ข้อมูลนั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญ เนื้อข่าวก็จะถูกพิจารณาว่า เป็นเพียงข่าวและข้อมูลเฉย ๆ แต่ไม่ใช่เป็นข้อวินิจฉัยและคำยืนยันจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ฉะนั้นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหากจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับข่าวสารทางการแพทย์ใหม่ ๆ จำเป็นจะต้องวิเคราะห์บนพื้นฐานข้อมูลของคนไทยและได้ปรับปรุงให้เหมาะสมและถูกต้องยืนยันได้ก่อนจึงจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

ชีวจิต จึงเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ที่ได้ชี้ถึงความสำคัญในเรื่องทฤษฎีความสมดุลและความแปรปรวนนอกจากนั้นยังได้ชี้ถึงข้อบกพร่องของการแพทย์เกี่ยวกับวิชาการ และ การปฏิบัติกับความรู้ใหม่หรือเทคนิคใหม่ที่อาจจะมีประโยชน์ต่อสังคมว่า มีข้อเลือกปฏิบัติระหว่างข่าวสารที่ได้มาจากตะวันตกและข่าวสารที่ได้จากท้องถิ่นว่าได้รับการปฏิบัติที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง ผู้เขียนจึงใคร่ขอบันทึกไว้เป็นข้อเตือนใจในหนังสือเล่มนี้เพราะอาจมีความคล้ายคลึงกันในการให้ข้อวิจารณ์และข้อสรุปเกี่ยวกับความเห็นของผู้เขียนในปัญหาสุขภาพผิว ผม และเล็บดังที่ได้กล่าวพอเป็นสังเขปในบทต่าง ๆ มาแล้ว.....







คำแนะนำเบื้องต้น

คำแนะนำเบื้องต้น

สำหรับท่านผู้อ่านที่มีปัญหาผิวหนัง เส้นผมและเล็บ ผู้เขียนตระหนักถึงความกังวลและความต้องการที่จะได้รับคำแนะนำที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงจึงได้ทิ้งท้ายในหนังสือนี้ด้วยบทความแนะนำเบื้องต้น อย่างไรก็ดีผู้เขียนยังเชื่อในความจริงในเรื่องการใฝ่เรียนรู้ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้จากการลงมือกระทำผนวกกับการติดตามผลอย่างใกล้ชิดแล้วนำผลนั้นมาไตร่ตรองด้วยวิจารณญาณที่ถึงพร้อมด้วยปัญญาที่ปราศจากความมีคติหรืออคติไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง ควรปล่อยให้ความจริงเคลื่อนตัวออกจากเงามืดมาสู่แสงสว่างเป็นที่ประจักษ์ต่อสายตาผู้คนทั่วไป ทั้งนี้คงต้องมีเหตุผลของเงื่อนเวลาเป็นตัวแปรที่สำคัญอีกตัวหนึ่งด้วยจึงขอร้องให้ท่านผู้อ่านอย่าได้ยึดถือข้อแนะนำนี้จนตายตัว สมควรเพียงแค่เก็บไว้เป็นแนวทางให้เกิดการประยุกต์ที่เหมาะแก่กาลเท่านั้น หนักเบา มากน้อยอย่างไรต้องหมั่นคอยสังเกตผลที่จะตามมาและควรปรึกษาหารือกันบ่อยๆ ว่า ผลที่ได้เห็นควรจะมีการปรับลดหรือเพิ่มเติมอะไรบ้าง

ปัญหาสิว

1. ควรล้างหน้าและสัมผัสผิวเฉพาะตามแนวของโพรงขนเท่านั้น

2.หากเป็นสิวบริเวณรอบปากหรือคางให้เข้มงวดกับการรับประทานอาหารที่มีกล่าวไว้ในบทความที่แนะนำให้อ่าน

3. หากเป็นสิวใต้ขากรรไกรและบริเวณชายผมตั้งแต่หน้าผากลงมา ควรเข้าใจความสัมพันธ์เรื่องเหงื่อ กับ สิว ดังกล่าวในบทความที่หาอ่านได้ในหนังสือนี้

4. สิวบริเวณหว่างคิ้ว ควรละเว้นการนอนดึกและปรับปรุงคุณภาพการนอนให้ดีขึ้น

5. สิวบริเวณทั่วใบหน้าหรือสิวเทียมควรงดเว้นการใช้คอสเมติกส์และยาทาแก้แพ้ โดยเฉพาะต้องงดการล้างหน้าด้วย สบู่ โฟม หรือเจลทุกชนิด ต้องเคร่งครัดมาก หากมีอาการหน้าตึง คัน แดง และแสบ เพียงล้างใบหน้าด้วยน้ำเปล่า ในระยะนี้ก็พอแล้ว ถึงแม้จะมีอาการหน้ามันก็สามารถจัดการได้ด้วยวิธีล้างหน้าด้วยน้ำบ่อย ๆ

6. ปรึกษาแพทย์ที่เน้นเรื่องการสร้างสมดุลของผิวให้กลับมาดีเหมือนเดิม ด้วยทฤษฎีที่เชื่อว่าผิวที่สวยงามคือผิวที่ สมบูรณ์แข็งแรงจากการหลีกเลี่ยงและเฝ้า รอคอยเวลาให้การซ่อมแซมสมบูรณ์เป็นหลักใหญ่ซึ่งสำคัญกว่า การกระทำใด ๆ ทั้งสิ้น หากมีการรักษาก็เพียงในช่วงรอเวลาของการคืนสู่สภาพสมดุลเท่านั้น

7. ปกิณกะที่ควรอ่านควบคู่กับปัญหาสิว

- สิวดีขึ้นเป็นลำดับ
- การรักษาสิวที่ไม่มีระบบ
- การรักษาแผลเป็นจากสิว
- สิวดีเด็กดี
- สิวที่คาง

- สิวกับข้าวซ้อมมือ
- อาหารกับสิว
- นกไม่ใช่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม
- สิวเสี้ยนขยะโพรงขน
- สิวใต้ขากรรไกร
- สิวหว่างคิ้ว
- สิวหลังอาการแพ้
- ยาที่ทำให้เกิดสิว
- งดใช้คอสเมติกส์
- การล้างหน้า
- โพรงขน
- การเจาะสิว

บทความเหล่านี้ได้แจกจ่ายกับคนที่มีปัญหามาปรึกษาณ.ที่ทำงานของผู้เขียน ฉะนั้นสำนวนการเขียนอาจจะไม่คล้องจองกับเนื้อความในหนังสือเล่มนี้ จึงขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ปัญหาฝ้า

1. พยายามหลีกเลี่ยงสภาวะการกระทบกระทั่งต่อผิวให้มากที่สุด

2. หากมีปัญหาเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเพียงการระคายเคือง การแพ้แดด การแพ้ยา ฯลฯ ควรจะได้ดูแลให้ถึงที่สุดคือมี การสร้างสมดุลของผิวให้กลับคืนมาดังเดิมไม่ควรรักษาเพียงแค่พอหายคัน หายแดง หายอักเสบ เพราะผิวที่ซ่อมแซมตัวเองได้ไม่สมบูรณ์จะค่อย ๆ กลายและลงเอยด้วยการเป็นฝ้าซึ่งดูแลรักษาได้ยากกว่าหลายเท่า

3. หากเริ่มเป็นฝ้าน้อย ๆ ให้ใบหน้าได้พักผ่อน หมายถึงการงดเว้นการใช้เครื่องสำอาง งดการออกแดด งดการอบไอน้ำ การซาวน่า งดเล่นเทนนิส งดตีกอล์ฟ และว่ายน้ำ อยู่ในร่มไม่ออกไปไหนโดยไม่จำเป็น

ผนวกด้วย การพยายามรับประทานผักผลไม้สดที่สามารถทนทานไม่ช้า ดำง่ายมาก ๆ เพื่อเพิ่มสารแอนตี้อ๊อกซิเดนท์ รอจนหาย และผิวหนังฟื้นตัวแล้วค่อยสนุกกับชีวิตต่อไป

4. ไม่หลงเชื่อทำอะไรโดยไม่ยั้งคิดเมื่อกำลังเป็นฝ้าน้อย ๆ ยารักษาฝ้าที่ทาจากภายนอกมีประวัติในอดีตชวนให้ต้องขนหัวลุกมาแล้วทุกตัว แม้แต่จะได้จากแพทย์เองก็อย่าเพิ่งไว้ใจ

5. ปกิณกะที่ควรอ่านควบคู่กับการดูแลปัญหาฝ้าเบื้องต้นมีดังนี้

- การรักษากระฝ้าที่ดี
- KLM balance
- น้ำมันเคลือบผิว
- วิตามินบำรุงผิว
- ความเชื่อ (กระทบกระทั่ง)
- ความเชื่อ(สูตรพิเศษ)
- ผิวชราภาพ
- กระ ฝ้ากับยากันแดด
- รอยดำบนใบหน้าสตรี
- การรักษาไฝด้วยเลเซอร์
- ตาข่ายผิว

ปัญหารอยเหี่ยวย่น

1. ลดอาการแพ้และระคายเคืองให้มากที่สุด แก้ไขให้ผิวหนังกลับมาสู่สภาพสมดุลและสมบูรณ์ทุกครั้งที่มีปัญหา

2. ล้างหน้าให้ถูกวิธี ตามแนวของโพรงขน

3. งดการนวดและขัดหน้าซึ่งจะทำลายโครงสร้างคอลลาเจนและใยยืดหยุ่นอีเลสติค

4. พยายามรักษาตาข่ายผิวให้คงสภาพเดิมให้ได้มากที่สุด

5. รับประทานผัก ผลไม้สด ที่ไม่ช้าดำง่ายซึ่งแสดงถึงการมีสารแอนตี้ออกซิเด้นท์สูง

6. ออกกำลังกายในที่แดดไม่ร้อนจนเกินไปและดื่มน้ำให้มาก ๆ

7. ไม่ควรรับการดูแลปัญหาผิวหน้าด้วยเทคนิคที่ทำให้ผิวชั้นบนเสียหายจนเกิดปัญหาของผิวชั้นบนซ้ำซ้อน

8. ปรึกษาแพทย์ที่เข้าใจเกี่ยวกับความสมดุลของผิวหนังทุกครั้งที่มีปัญาผิวหนังเพื่อจะได้รับการรักษา ที่เน้นการสร้างสมดุลของผิวให้กลับมาทุกครั้ง ทั้งนี้จะสังเกตข้อเท็จจริงได้ก็คือ เราจะทราบถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพิ่มเติมทุกครั้งที่มีปัญหาจนเราสามารถมีมุมมองต่อปัญหาที่มากระทบผิวหนังอย่างละเอียดลึกซึ้งจนเราสามารถจะป้องกันเรื่องเหล่านั้นไม่ให้กลับมารบกวนอีก

9. ปกิณกะที่ควรอ่านควบคู่กันไป

- ผิวชราภาพ
- แนวโพรงขน
- การล้างหน้า
- ตาข่ายผิว
- KLM balance
- วิตามินบำรุงผิว

อาการแพ้และระคายเคือง

1. ควรงดใช้สิ่งต่าง ๆ บนใบหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ใช้น้ำเปล่าล้างหน้าเท่านั้น หากจำเป็นจริง ๆ ต้องงดการออกงาน และให้เจ้านายที่ทำงานเข้าใจว่า จำเป็นต้องงดการแต่งหน้าชั่วคราว

2. งดอาหารแสลงที่ทำให้อาการแพ้ลุกลาม เนื่องจากจะรู้สึกคันง่ายขึ้น เช่น อาหารทะเล เนื้อวัว ของหมักดอง แอลกอฮอล์ และกาแฟ

3. ควรลูบไล้ผิวหน้าตามแนวโพรงขนไม่ควรถูหรือเกาเวลามีอาการคัน

4. ใช้ผ้าบางและสะอาดชุบน้ำ บิดให้แห้ง ประคบสัก 5 นาทีบนบริเวณที่มีอาการคัน ปล่อยให้น้ำระเหยแห้ง แล้วทาครีมอุ้มน้ำที่ไม่มีสารกันบูดหรือน้ำหอมเพื่อเพิ่มความชื้นแก่ผิว ทำประมาณวันละ 3 ครั้งติดต่อกันไม่เกิน 1 สัปดาห์

5. ปรึกษาแพทย์ที่เข้าใจเรื่องสมดุลของผิวเพื่อดูแลให้ผิวกลับสู่สมดุลรวมถึงให้คำแนะนำที่มีประโยชน์และ ปฏิบัติได้จริงเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาซ้ำซ้อนจนเกิดปัญหาอาการแพ้เรื้อรัง

6. ปกิณกะที่ควรอ่านเพิ่มเติม

- น้ำมันเคลือบผิว
- อาการแพ้บนผิวหนัง
- งดการใช้คอสเมติกส์
- โพรงขน
- การล้างหน้า
- การกระทบกระทั่ง
- สถาบันความงาม
- ภูมิแพ้ผิวแห้ง
- สาร AHA
- ผิวชราภาพ
- สูตรพิเศษ
- ห้องเก็บของกับห้องหนังสือ
- การต่อเติมบ้าน
- สิวหลังอาการแพ้
- อาการแพ้บนเปลือกตา

- การแพ้ยาย้อมผม
- สระว่ายน้ำ
- รอยด่างบนกระจก
- คอสเมติกส์กับอู่ซ่อมผิว




ดุลแห่งชีวิต
เพื่อ
ผิวพรรณและเส้นผม


ปัญหา:

ปกิณกะ

เนื้อหาต่าง ๆ ในบทนี้เป็นความคิดเห็นที่ถูกเขียนขึ้นมา เพื่อบุคคลแต่ละท่านที่มาขอคำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาของ เขาเหล่านั้น บางบทความก็ได้เคยรับการตีพิมพ์ในวารสารหลายเล่ม กระจัดกระจายกันไป หวังว่าการที่ได้รวบรวมเอาไว้ ในคราวนี้อาจจะเป็นประโยชน์ ขอให้ท่านผู้อ่านเข้าใจว่า ด้วยเหตุนี้ เนื้อหาจึงอาจจะกระโดดไปมา แต่ก็สามารถจบได้ เป็นเรื่อง ๆ ไป จึงสามารถที่จะพลิกอ่านได้ขณะที่มีเวลาจำกัดเช่น รถติด เข้าห้องน้ำปลดทุกข์ หรือขณะรอที่อำเภอก็ได้

<u>อาหารกับสิว</u>

น่าอึดอัดใจที่สุดเลยครับที่มีคนเชื่อกันมากจากบทความของแพทย์บางท่านที่กล่าวว่า การรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ไม่มีผลเกี่ยวกับการรักษาโรคสิว ความเชื่อเหล่านี้ขัดแย้งกับหลักคิดง่าย ๆ ก็คือ ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ น้ำกับลมหากไม่ถูกเรื่องก็ทำให้เราแย่อยู่แล้ว เช่น น้ำและอากาศที่มีสารพิษหรือโลหะหนักเจือปน เช่น

สารตะกั่วที่เราทราบกันดีว่า จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพมากมาย ส่วนดินนั้นก็คือธาตุอาหารต่าง ๆ เพราะดินให้กำเนิดพืช พืชเป็นอาหารสัตว์และทั้งพืชและสัตว์เป็นอาหารของมนุษย์ อาหารที่ถูกพิสูจน์ว่า จะทำให้สุขภาพหลายๆ ระบบแย่ลงและดีขึ้นนั้นมีให้อ่านให้ฟังกันมากมายอย่างแพร่หลายเช่น อาหารที่มีกากมากก็จะช่วยทำให้ลำใส้ใหญ่ทำงานได้ดีไม่มีสิ่งตกหรือคั่งค้างทำให้ไม่มีปัญหากับลำไส้ใหญ่ ส่วนอาหารเนื้อจะก่อให้เกิดมะเร็งสำไส้ใหญ่ได้ง่าย เครื่องในสัตว์มีผลต่อการรักษาโรคเกาต์ อาหารที่มีไขมันสูงมีผลต่อระบบหมุนเวียนของโลหิตและก่อให้เกิดโรคหัวใจ ได้ง่าย แล้วการที่จะพยายามมองหาว่าอาหารอะไรทำให้เกิดสิวแย่ลงหรือรักษาให้หายยากนั้น ทำไมจึงไม่ใฝ่มองหา เพื่อป็นประโยชน์ต่อคนไข้ก็ไม่ทราบ

การใฝ่มองหาทำได้ไม่ยากเลยในความเป็นจริงแล้ว โดยส่วนใหญ่ก็อาศัยการสังเกตทั้งโดยส่วนตัวเองหรือ รับฟังการสังเกตจากคนไข้อีกทีหนึ่งว่าคนไข้เหล่านั้นสงสัยอะไรกันบ้าง โดยความเป็นจริงแล้วคนไข้ส่วนใหญ่จะไม่ สงสัยความสัมพันธ์ของอาหารกับสิวเท่าไรนักแต่มีคนไข้จำนวนหนึ่งซึ่งไม่น้อยเลยสามารถช่วยเหลือเราเฝ้าสังเกต ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสิวได้บ้างและให้ข้อสังเกตที่ดีต่าง ๆ แก่แพทย์ แพทย์เพียงแต่รับฟังความเห็นนั้นอย่างตั้งใจและเอามาเป็นประเด็นในการวิเคราะห์ในเชิงวิทยาศาสตร์ ในที่สุดก็จะพบความจริงได้อย่างแน่นอนซึ่งเราพอจะ สรุปได้ว่า อาหารส่วนใหญ่จะมีผลต่อสิวที่เกิดขึ้นบริเวณรอบ ๆ คางและรอบ ๆ ปากเท่านั้น หากสังเกตผลของอาหารต่อสิวบริเวณแก้มและหน้าผากก็จะไม่พบความสำคัญใด ๆ จึงต้องดูเฉพาะสิวที่เกิดขึ้นบริเวณรอบคางเท่านั้น อาหารที่ พบว่าทำให้สิวแย่ลง และได้สรุปแล้วก็คือ อาหารประเภทนมเนย ซึ่งกว้างมากเพราะมีการนำทั้งนมและเนยมาประกอบเป็นอาหารและขนมต่าง ๆ มากมาย เช่น พิซซ่า เค้ก คุกกี้

อาหารเบเกอรี่ทั้งหลาย นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ฯลฯ อาหารเหล่านี้ มีประโยชน์มากทำให้ตัวโตแข็งแรง เสริมสร้างร่างกายให้เยาวชนของชาติได้ แต่เมื่อมีข้อมูลว่า อาจทำให้เกิดสิวบริเวณ คางได้จึงอาจจะได้รับการคัดค้านมากพอสมควรทำให้ความเชื่อนี้ไม่เป็นที่แพร่หลาย (ควรอ่านบทความเรื่อง นกเป็น สัตว์ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมประกอบจะทำให้เข้าใจมากขึ้น) ส่วนอาหารที่พบว่า ทำให้สิวบริเวณรอบปากและคางแย่ลง และเป็นอุปสรรคต่อการรักษาก็ยังมีอีก เช่น อาหารจำพวกถั่วเปลือกแข็ง (ภาษาอังกฤษเรียกถั่วเหล่านี้ว่า NUT ต่างจากถั่วเปลือกอ่อนที่เรียกว่า BEAN) ถั่วเปลือกแข็งที่มีตัวอย่างให้เห็นก็ เช่น ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพาน เม็ดแอลมอนด์ รวมถึงมะพร้าว (COCONUT) ซึ่งนำมาทำกะทิ เช่น ข้าวเหนียวมูนกะทิสำหรับรับประทานกับมะม่วง กล้วยบวชชี ฯลฯ อาหารตัวถัดไปที่สามารถทำให้เกิดสิวบริเวณรอบคางอีกก็มี เช่น ทุเรียน นอกจากนี้ ข้าวซ้อมมือหรือ ข้าวกล้อง และ กล้วยน้ำว้า กล้วยแขกที่มีวิตามินบีสูงมาก อาจจะทำให้เกิดเป็นสิวในบริเวณเดียวกันได้เช่นกัน มุมมองที่น่าแปลกก็คือ ในคนไข้ที่ไม่เป็นสิวเลยหากรับประทานอาหารเหล่านี้เข้าไปก็จะไม่เกิดโทษใด ๆ จะมีผลแต่คนไข้ที่เป็นสิวบริเวณคาง อยู่แล้วเท่ากับว่าปัจจัยเรื่องอาหารนั้นดูจะเป็นปัจจัยเสริมไม่ใช่เป็นต้นเหตุของโรค ห้ามทำความเข้าใจสับสน คำแนะนำ ให้ละเว้นอาหารเหล่านี้จึงมีไว้สำหรับคนที่เป็นสิวและกำลังรักษาโรคอยู่เท่านั้น สำหรับคนที่ไม่เป็นสามารถทานอาหาร ที่มีคุณประโยชน์เหล่านี้ได้ตามปกติ

ข้อมูลเหล่านี้พิสูจน์ยากนอกจากจะลองงดอาหารเหล่านี้ด้วยตัวเองจริง ๆ จัง ๆ ถึงจะทราบได้ การพิสูจน์จึงต้องเป็นการพิสูจน์ด้วยตนเอง ฟังหรือคิดตามกันก็ไม่รู้เท่ากับรู้ด้วยตนเองด้วยการปฏิบัติ หากไม่แน่ใจว่าควรปฏิบัติหรือไม่ก็ลองใช้ท่าทีในการตัดสินใจว่าการลองปฏิบัติดู จะเสียหายหรือไม่ ถ้าไม่เสียหายอะไรและเป็นการ

ประหยัดการใช้ยา รักษาที่ต้องกินนาน ๆ ทำให้ต้องพะวงต่อผลข้างเคียงของยาก็น่าจะเป็นความคิดที่ชักจูงให้ลองปฏิบัติเชื่อถือในการงดละเว้นอาหารเหล่านี้ เพราะในเวลาไม่เกิน 6-8 อาทิตย์ผลการรักษาก็จะเป็นตัวบ่งชี้ว่า สิ่งที่กล่าวมาข้างต้นเป็น ความจริงหรือไม่

สิวหลังอาการแพ้

อาการผื่นคันบนใบหน้าของสุภาพสตรีนั้นเกิดขึ้นบ่อยมาก บ่อยกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะน้ำมันเคลือบผิวได้รับความเสียหายบ่อยกว่าจากการถูกกระทบกระทั่งเรื่องการแต่งหน้าและบำรุงรักษาผิดวิธีอยู่เสมอ (หาอ่านจากบทความ เรื่องความเชื่อกับความถูกต้องเรื่องผิวสวย)

ทุกครั้งที่น้ำมันเคลือบผิวหลุดออก ผิวชั้นล่างจะรับรู้การกระทบกระทั่งเต็มที่ปลายประสาทเล็ก ๆ ที่ซ่อนอยู่ใน บริเวณนั้นจะเริ่มร้องเรียน “ฉันมีอาการคัน ฉันมีอาการแสบ เจ้านายหยุดเสียที โชคดีที่มันพยายามบอกแต่โชคร้ายที่ เจ้าของผิวหรือเจ้านายไม่ทราบและไม่เข้าใจภาษาผิวจึงต้องให้แพทย์ผิวหนังทำหน้าที่แปลภาษาผิวให้ทุกครั้งอีกทีหนึ่ง

การแก้ปัญหาอาการคันของผิวหนัง ก็ต้องกระทำตามคำแนะนำในเรื่องการแพ้ของผิว แต่บทความนี้จะต้องพูดถึงสิ่งที่ตามมาหลังจากอาการคันและแพ้ที่ได้รับการเยียวยามาแล้ว อาการที่ตามมามีหลายรูปแบบที่เด่นชัดที่สุดก็คือ สิวเม็ดเล็ก ๆ อุดตันอยู่ทั่ว ๆ ไปในบริเวณที่เคยมีอาการเป็นผื่นคันมาก่อนสิวเม็ดเล็ก ๆ เหล่านี้ จะกระจายอยู่รวมกับ อาการผิวกร้านหยาบ ทั้งนี้สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย ๆ ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ผิวกร้านที่เกิดขึ้นก็เพราะเมื่อมีอาการคัน เกิดขึ้นคนทั่วไปจะเกาและถูเพื่อบรรเทาอาการคันทำให้ผิวหนังถูกกระทบกระทั่งมากขึ้นในขณะที่ไม่มีเกราะป้องกัน ตัวเอง ผิวหนังก็จะพยายามแก้ปัญหาโดยการสร้างปริมาณเนื้อผิวให้มากขึ้น เพราะในเมื่อไม่มีผิวชั้นที่มีคุณภาพเหลืออยู่ เนื้อเยื่อผิวก็ต้องขันอาสาเอาชั้นที่มีปริมาณมากมาทดแทน การทดแทนนี้เมื่อทำไปแล้วสร้าง

ไปแล้วก็ต้องยอมรับผลที่ ตามมาหลังจากอาการคันหาย ผลที่ตามมาจึงยังคงมีผิวที่หยาบกร้านเป็นผิวชั้นนอกคล้ายเปลือกดินหุ้มเปลือกไข่อีกทีหนึ่ง เปลือกไข่ที่สมดุลก็เปรียบเหมือนผิวหนังที่สมบูรณ์กำลังงอกตามมาหากผิวหยาบกร้านนี้หลุดออกไป ซึ่งอาจจะใช้เวลา 1-2 เดือนผิวที่เป็นผิวชั้นที่มีคุณภาพก็จะขึ้นมาแทนผิวคุณก็จะสวยเหมือนเดิมได้ แต่หากคุณไม่ได้รับ คำแนะนำ จากแพทย์ให้เข้าใจผิวที่มีคุณภาพและสวยนี้ก็จะถูกคุณกระทำให้เกิดการกระทบกระทั่งอีกเพราะหลงเชื่อ คำโฆษณาคำแนะนำจากสาว BA หน้าหวาน ผิวคุณก็ต้องร้องว่าคันและแสบอีก แต่คุณก็คงไม่เข้าใจภาษาผิวเช่นเดิม ปัญหาก็จะวนเวียนอยู่เช่นนี้ไม่รู้จบ เรื่องเช่นเดียวกันนี้นอกจากเกิดกับผิวทั่ว ๆ ไปแล้วหากเกิดมากพอเยื่อบุโพรงขนซึ่งก็ เป็นเนื้อเยื่อบุผิวเช่นเดียวกันก็จะมีอาการหนาตัวและเกิดการอุดตันเป็นสิวได้ แต่เนื่องจากการแพ้ที่รุนแรงและต่อเนื่อง ผนวกกับการถูและการเกาเพื่อลดบรรเทาอาการคันนั้นจะทำให้ ขนาดของสิวหลังจากที่มีอาการมีขนาดใหญ่และสะสมอย่างรวดเร็วมากกว่าสิวเสี้ยนที่เกิดด้วยขบวนการอย่างเดียวกัน (อ่านบทความเรื่องสิวเสี้ยนขยะโพรงขน) หากจะเปรียบเทียบกันดูก็จะพบ ว่า สิวที่เกิดหลังอาการคันนั้นจะน่าเกลียดและดูเม็ดใหญ่กว่าสิวเสี้ยนโดยทั่วไปจนเห็นได้ชัด

ฉะนั้น หากคุณมีอาการคันบนใบหน้า ห้ามเกาหรือถูใบหน้าต้องปฏิบัติตามคำแนะนำแก้ไขอาการคันดังที่ได้ เขียนไว้ในบทความเรื่องอาการแพ้บนผิวหนัง โปรดกรุณาปฏิบัติตัวให้ถูกต้องเพื่อคุณจะได้ไม่ต้องรักษาสิวที่จะตามมา ภายหลังเป็นของแถมจากอาการคันและแพ้ตามที่กล่าวมา

สิวเสี้ยน-ขยะโพรงขน

ใคร ๆ ก็คงเคยโดนเสี้ยนตำนิ้วมือ การรักษาก็ง่าย คือ บ่งเสี้ยนออกอาจจะมีเลือดออกซิบ ๆ พอรับได้ เพราะ เมื่อคิดดูแล้วหากเก็บเสี้ยนไว้มี

แต่จะเป็นหนองเพราะเสี้ยนเป็นของสกปรกและมันหลุดออกเองไม่ได้ บ่งออกมีเลือด ออกซิบ ๆ จึงสมควรแล้ว

คำว่า “สิวเสี้ยน” มีคำว่าเสี้ยนห้อยท้าย หากฟังดูไม่คิดอะไรก็คงคิดว่าต้องบ่งออกเหมือนเสี้ยนทั่ว ๆ ไป การบีบสิวเสี้ยนออก จึงเป็นที่นิยมแพร่หลายกันในหมู่คนที่สนใจสุขภาพผิวพิจารณาดูเท่านี้คงคิดว่า ทำถูกต้องและที่มาพบแพทย์ก็เพราะไม่อยากให้มีสิวเสี้ยนเพิ่มขึ้นอีกต่างหากในเมื่อมาพบแพทย์แล้วบางครั้งอาจจะต้องเปลี่ยนความคิดบ้างดังนี้

สิวเสี้ยนไม่เหมือนเสี้ยนตำมือดังที่เปรียบเทียบ คำว่าเสี้ยนนี้คงหมายถึงรูปลักษณะเรียวแหลมและมีขนาดเล็กจึงอุปมาว่าเป็นเสี้ยนสิวอยู่ในโพรงขน คำพูดนี้ควรจะเปลี่ยนใหม่เป็นขยะโพรงขนหรือ ขี้ขุยในโพรงขน คงจะเหมาะกว่าเพราะทำให้ไม่เข้าใจผิดและการเข้าใจถูกทำให้คิดหาวิธีรักษาที่ถูกต้องตามมาได้ ขยะโพรงขนหรือขี้ขุยในโพรงขนนี้ก็เหมือนขี้ไคลบนผิวหนังต่างกันที่ผิวหนังมีสองส่วนคือส่วนนอกที่คุลมอยู่ทั่ว ๆ ไป ซึ่งหากหลุดลุ่ยก็จะเป็น ขี้ไคลกับส่วนที่เป็นผิวคลุมในโพรงขนหรือโพรงอื่น ๆ ที่เล็ก ๆ อยู่ตามผิวหนัง คราบขี้ไคลในโพรงขนเหล่านี้จึงหลุดออกมาอยู่ในโพรงคลุกเคล้ากับ น้ำมันที่ขับผ่านออกมาเพื่อหล่อลื่นในโพรงขนอีกทีด้วย โดยปกติหากไม่มากเกินพอดีเนื้อเยื่อเหล่านี้คงจะถูกย่อยสลายเองเพราะของธรรมชาติมักจะมีทางออกในตัวเองเสมอ (ต่างจากของที่มนุษย์ทำขึ้น เช่น พลาสติก โฟม ฯลฯ) การย่อยสลายนี้คงเป็นไปโดยสมดุลทำให้ไม่รู้สึกว่ามีปัญหาอยู่ แต่หากขยะในโพรงขนนี้สร้างมากเกินไปหรือมีองค์ประกอบผิดเพี้ยนทั้งในส่วนของเนื้อเยื่อและน้ำมันการย่อยสลายก็คงจะทำไม่ได้สมบูรณ์มีการสะสม ซึ่งโพรงขนมีรูปเรียวแหลมของสะสมในโพรงขนหรือขยะในโพรงขนนี้จึงมีรูปเรียวแหลมตามเหมือนกับเสี้ยนนั่นเอง หากเป็นเช่นนี้การบีบสิวก็เหมาะสม ?!? เพราะการย่อยสลายช่วยอะไรไม่ได้ ?!? ข้อสรุปเช่นนี้ชี้

ให้เห็นว่า

1. เรากำลังมองปัญหาเป็นเรื่องขาวกับดำเท่านั้น คือหากไม่ขาวก็จะต้องดำได้ไม่มีอะไรอย่างอื่น

2. เป็นการมองปัญหาโดยไม่พิจารณาว่าร่างกายหรือธรรมชาติมีสมการการแก้ปัญหามากกว่านั้น กล่าวคือคงมีการแก้ปัญหาตามขั้นตอนปกติ ตามขั้นตอนไม่ปกติและอื่น ๆ ตามมา

ในงานนี้ขยะโพรงขนที่ถูกสะสมจนเป็นขนาดให้เห็นหรือรู้สึกได้จะไปกระตุ้นเยื่อบุโพรงขน (การกระตุ้นนี้จะ ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนหากขยะสามารถถูกละลายเองได้) โพรงขนก็จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ในเชิงการขับเคลื่อนให้ขยะนี้ เลื่อนไหลออกมาที่ปากโพรงขนได้เอง อาศัยการช่วยเหลือจากการล้างหน้าให้ถูกวิธีอีกนิดหน่อยขยะนี้ก็จะหลุดออกมา เองได้ ก่อนจะกล่าวต่อไปในเชิงเปรียบเทียบว่า ระหว่างการรอคอยให้โพรงขนช่วยตัวเองกับการบีบสิวเสี้ยนให้หลุดออกมาอย่างไหน จะดีกว่ากันเราน่าจะได้พูดกันถึงเรื่องสาเหตุที่ขยะในโพรงขนมีอาการผิดปกติว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรเสียก่อน

ในชีวิตประจำวัน “การกระทบกระทั่ง” (อ่านเอกสารเรื่องนี้ที่คลินิก) ของผิวจะมีอยู่เสมอ ในบางครั้งก็มากพอที่จะทำให้เนื้อเยื่อของผิวหนังผิดรูปร่างไปได้ ทำให้ต้องมีการสร้างหรือทดแทนผิวหนังในบริเวณนั้นให้เร็วกว่าเดิม เนื้อเยื่อที่ถูกสร้างให้เร็วกว่าเดิมนี้ก็เหมือน ผลิตภัณฑ์ในโรงงานที่ถูกเร่งผลิตให้เร็วขึ้นอาจจะมีรูปร่างผิดปกติ เป็นของไม่พึงประสงค์ เมื่อเป็นเช่นนี้เนื้อเยื่อบุโพรงขนที่ถูกสร้างขึ้นมาหลังจากการถูกกระทบกระทั่งก็จะมีรูปร่างผิดปกติมีความเหนียว มีการจับตัวเป็นแผ่นใหญ่กว่าเดิม เมื่อลอกหลุดออกมาในโพรงขนเล็ก ๆ ก็จะขวางกั้นการระบายของน้ำมันในโพรงขน เพราะความหนาใหญ่และเหนียวของเนื้อเยื่อนี่เอง ทำให้การย่อยสลายเป็นไปไม่ได้หรือเป็นไปได้

ยากทำให้เกิดการสะสมผสมกับน้ำมันที่คั่งค้าง เพราะถูกขวางทางออก ขยะโพรงขนเหล่านี้จึงมีขนาดใหญ่พอที่จะรู้สึกได้ว่าเป็นปัญหา

ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้จะเป็นตัวตัดสินได้เองว่า เราควรจะบีบสิวเสี้ยนหรือรอให้ร่างกายแก้ปัญหา (แต่ต้องเป็นการรอที่ฉลาดไม่ใช่รอหวยลอตเตอรี่ หรือรอดวงทั่วๆ ไป) ผนวกกับการประคับประคองขบวนการแก้ปัญหาให้ถูกแนวทางให้ดีที่สุด หากไม่เข้าใจก็จะเฉลยให้ฟังได้ว่าการบีบสิวเสี้ยนเป็นการกระทบกระทั่งโพรงขนที่รุนแรงเหมือนการแกะแผล โพรงขนจะมีการฉีกขาดช้ำมากกว่าเดิม ทำให้ขยะโพรงขนในรอบต่อไปจะมีอาการเหนียวหนาและแย่กว่าเดิมมาก ขบวนการแก้ปัญหาด้วยการขับถ่ายเองก็จะเสียหายมากขึ้นไปไม่สามารถมาทดแทนได้ เมื่อเกิดเช่นนี้บ่อยครั้งโพรงขนก็จะมีอาการยอมตามคือจะถ่างออกทำให้กว้างขึ้นเป็นปัญหารูขุมขนกว้างขึ้นตามมา เป็นปัญหา ซ้ำซ้อนปัญหาที่แก้กันไม่รู้จบ เมื่อถึงตรงนี้หากท่านจะคุยเรื่อง โพรงขนห่าง รูขุมขนกว้าง ก็คงพอจะนึกได้ลางๆ ว่า ต้องเกี่ยวกับการบีบสิวนี้แน่นอน

สุดท้ายนี้ในประเด็นเกี่ยวกับเรื่องสิวเสี้ยนขยะโพรงขน เมื่อมารักษาที่คลินิกต้องพยายามเข้าใจสิ่งที่แพทย์ แนะนำเพื่อลดการกระทบกระทั่งผิวให้เหลือน้อยที่สุดจึงจะได้ผลสมบูรณ์นะครับ

สิวใต้ขากรรไกร

คุณผู้อ่านคงจำหนังเรื่อง (Jaw) ได้ ที่มีฉลามขาวตัวใหญ่ๆ ไล่งับคนในทะเล หนังเรื่องนั้นทำให้ผมกลัวการว่ายน้ำในทะเลจนกระทั่งทุกวันนี้ **Jaw** ความจริงหมายถึง “ขากรรไกร” หากจะพูดเรื่องสิวใต้ขากรรไกรต้องทราบเสียก่อนว่าขากรรไกรอยู่ที่ใด ซึ่งก็คงหมายถึงบริเวณที่เรียกว่า กราม ทั้งหมดตั้งแต่มุมกรามที่ต่ำกว่าใบหูลงมาข้างละ 1 นิ้วโค้งตามลงมาตลอดแนวของ กระดูกทั้ง 2 ข้างนั่นเอง

สิวบริเวณนี้รักษายากที่สุด เหตุก็เพราะเป็นบริเวณที่มีโพรงขนลึก

มาก โพรงขนที่ลึกจะมีปริมาตรบรรจุขยะของโพรงขนมากกว่า โพรงขนที่ตื้น ๆ เมื่อมากด้วยลึกด้วยการขับสิวออกเองก็จะยากลำบากและกินเวลานานที่สุด หากรอกันไม่ไหวก็จะมีการเจาะหรือบีบสิว ซึ่งดีไม่ดีก็เป็นการกระทบกระทั่งซ้ำเติมทำให้สิวเป็น ๆ หาย ๆ อยู่อย่างนั้น โดยไม่รู้จบได้ ยังมีสาเหตุอีกหลายข้อที่ทำให้สิวบริเวณนี้รักษายากกว่าสิวบริเวณอื่นก็คือ ในบริเวณนี้จะมีเหงื่อมากถ้าจะเปรียบเทียบเหงื่อตกกีบของม้าในส่วนของคนก็คงต้องเรียกว่าเหงื่อตกขากรรไกรนั่นเอง หากเป็นสิวอยู่และมีเหงื่อมาชะให้เปื่อยอยู่ตลอดเวลาสิวก็จะอักเสบเป็นหนองได้ง่ายมาก หากไม่เข้าใจก็ให้คิดว่าสิวเป็นแผลชนิดหนึ่งเพียงแต่เป็นแผลที่ไม่แบนราบ แต่มีรูปร่างห่อตัวขยุ้มเข้าหากันและกระจุกอยู่ในโพรงขน เมื่อเป็นแผลชนิดหนึ่งแผลที่ถูกน้ำเหงื่อก็จะเปื่อยและอักเสบง่ายกว่าบริเวณอื่นนั่นเอง สิวบริเวณนี้หากอักเสบขึ้นมาให้เห็นนอกจากจะต้องคิดว่าเกิดจากเหงื่อที่มาชะแล้วยังมีสาเหตุอื่นอีกคือ เกิดจากไอน้ำร้อนอังบริเวณนี้โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ผู้เขียนไม่ได้เพ้อเจ้อในประเด็นนี้ทั้งนี้ในอดีตก็ไม่ทราบ ว่ามีคนอังไอน้ำร้อนในบริเวณใต้ขากรรไกรจนกระทั่งเห็นตู้อบซาวน่าที่ขายกันเกลื่อนมีรูปร่างคล้ายเต็นท์สี่เหลี่ยมให้คนนั่งภายในแต่โผล่หัวออกมาตรงช่องข้างบนดูเหมือนนักโทษถูกขัง อยู่ในลังไม้ที่พบเห็นในหนังจีนกำลังภายในทั่วไป ภายในเต็นท์นี้จะมีไอน้ำร้อนคลุ้งไปทั่วใครที่เป็นสิวบริเวณใต้ขากรรไกร หากเข้าไปอยู่ในกระโจมนี้ไม่กี่วันสิวก็จะอักเสบและดูไม่ได้เลย เพราะเหงื่อที่ออกจากความร้อนที่สะสมอยู่ในเต็นท์หนึ่งไอน้ำร้อนที่อยู่ ข้างในเองอีกหนึ่งรวมทั้งขอบกระโจมจะเสียดสีอยู่รอบ ๆ คอขณะที่ใช้เต้นท์นั้นอีกหนึ่งทำให้สิวบริเวณนี้แย่ลงไปเรื่อย ๆ นอกจากนี้สาเหตุอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้สิวบริเวณนี้รักษายากมากก็คือ แนวของโพรงขนโดยปกติแล้วแนวของโพรงขนบนใบหน้าจะมีลักษณะเรียงตัวเป็นระเบียบ แต่บริเวณใต้ขากรรไกรจะ

ชี้ไปชี้มาไม่เป็นระเบียบบางเส้นก็ไป ซ้ายอีกเส้นหนึ่งก็ไปขวาการลูบไล้ทำความสะอาดบริเวณนี้ถึงแม้จะระวังให้ดีอย่างไรก็มีการย้อนโพรงขนอย่างแน่นอน เหตุนี้การรักษาสิวบริเวณนี้จึงยากที่สุด หากคุณกำลังเป็นอยู่ก็ให้อดทน ให้มากกว่าคนอื่นก็แล้วกันนะครับ.

สิวดีขึ้นเป็นลำดับได้อย่างไร

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าหัวสิวโดยธรรมชาติไม่เหมือนกันทุกจุด แต่จะมีวงจรชีวิตต่างกัน ซึ่งจะชี้แจงให้เห็นดังนี้

1. หัวสิวบางส่วนที่มีของเหลวอยู่ภายในจะดีขึ้นอย่างรวดเร็วโดยจะหายไปเองโดยไม่รู้ตัว เพราะของเหลวที่ ขับออกมาไม่สะดุดมือหรือก่อให้เกิดการอักเสบใดๆ ทำให้ดูเหมือนว่าจำนวนสิวลดลงอย่างเห็นได้ชัด

2. บางชนิดจะมีองค์ประกอบของไขมันที่แข็งตัวได้ จะเริ่มแข็งตัวมากขึ้น แล้วถูกดันให้หลุดขึ้นมา โดยที่เดิมจะคล้าย หัวสิวอุดตันไม่เห็นโพรงเพราะปากโพรงปิดอยแล้วจะค่อยๆ มีการดันหัวสิวขึ้นมาเองเมื่อพร้อมจนปากโพรงเปิดเห็นเป็นหัวสิวกระจุกอยู่ปกติจะเบ่งหลุดเองได้ สังเกตได้จากเมื่อลูบไล้จะเหมือนมีหนามแหลมสะกิด มือ ซึ่งเป็นอาการที่ดีไม่ควรบีบออก เพราะจะทำให้โพรงขนฉีกขาดไม่มากก็น้อยและโพรงขนจะขลากหากเกิดสิวขึ้นอีก หัวสิวจะโตกว่าเดิมทำให้โพรงขนกว้างหรืออาจจะเป็นสิวอักเสบ แบบที่จะกล่าวต่อไปในข้อที่ 3

3. สิวอักเสบเป็นรอยแดงหรือเป็นหนองเกิดขึ้นกับโพรงขนที่มีโพรงบุฉีกขาด สิวอักเสบนี้เสี่ยงต่อการเป็น แผลเป็น ต้องรีบเอาออกหรือทำให้แห้งโดยเร็วแต่การเอาออกต้องมีเทคนิคที่ดี คือทำลายโพรงขนนี้ไปเลยโดยไม่ให้เป็นอีก เพราะการบีบออกเองจะทำให้โพรงขนนี้เป็นสิวได้อีกและจะแย่กว่าเดิมส่วนการฉีดยาเข้าไปตรงบริเวณนี้ งดการอักเสบได้

ก็จริง แต่ในภายหลังฤทธิ์ของยานั้นจะทำให้มีสิวเล็ก ๆ แพร่กระจายไปรอบ ๆ ทำให้สิวบริเวณนั้นเป็นมากขึ้นน่ากลัวไม่ควรทำ

4. หัวสิวที่แตกออกไปแล้วก่อนมาพบแพทย์จะทำให้เป็นแผลทั้งลึกและกว้างจะหายช้า เพราะของสกปรกที่หลุดออกนอกโพรงถูกขจัดยากและไม่มีทางออก การขจัดโดยธรรมชาติจะทำให้เกิดเป็นแผลเป็นมีทั้งรอยยุบและนูนได้ทั้งสองอย่าง รอยแดงที่เห็นอยู่คือรอยซ่อมแซมของแผล แพทย์ต้องดูแลรอยนี้อย่างดี อาจต้องเลยเข้าไปใน ส่วนของการรักษาแผลเป็นด้วย การรักษาสิวจึงมีการควบคุมปัญหากว้าง ๆ ข้างต้น แต่ที่สำคัญที่สุดคือต้องป้องกันไม่ให้สิวขึ้นมาเพิ่ม เพราะโพรงขนทั่วใบหน้ามีอยู่ 10,000 โพรง เฉลี่ย 30 โพรงต่อพื้นที่ขนาดปลายนิ้วชี้ (1 ตารางเซนติเมตร) แต่ละครั้งที่เราเป็น สิวก็ไม่มากเกิน 100 โพรง ต้องคิดถึง 9,900 โพรงที่เหลือ หากพะวงแต่การรักษาสิว และไม่ป้องกันโพรงขนอื่น สิวอาจผลุบ ๆ โผล่ ๆ ไปเรื่อย ๆ ทางคลินิกแนะนำให้ประพฤติหลีกเลี่ยงอย่างเข้มงวด ในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งหากจำไม่ได้หรือสับสน ควรจะถามอีก พอสรุปได้คร่าว ๆ แต่ไม่ละเอียด คือ

- สิวที่หน้าผากและหลังเกิดจากเหงื่อออก
- สิวที่กลางหน้าผากและดั้งจมูก เกิดจากการตรากตรำ, นอนดึก
- สิวที่แก้มเกิดเพราะล้างหน้าบ่อยและนวดถูหน้าแรง
- สิวที่คาง และ รอบปากจะเกี่ยวกับการรับประทานอาหารบางชนิด, เครียดและมีประจำเดือน

เมื่อเข้าใจว่าการหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เราจึงพูดคุยเรื่องนี้มากที่สุด คือทุกครั้งที่มาพบแพทย์ครั้งถัดไปก็เป็นการดูว่าหัวสิวชนิดที่ 1, 2, 3, 4 มีการพัฒนาอย่างไร หากมีชนิดที่ 3, 4 ต้องรักษาด้วยเลเซอร์ ส่วนชนิด ที่ 2 ก็คอยเฝ้าดูและให้กำลังใจ ครั้งที่ 3 ก็จะดูแบบเดิมและไม่ลืมสำรวจและเข้มงวดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของ คนไข้ถ้ายังมี

หัวสิวใหม่ก็ต้องแนะนำทบทวนการปฏิบัติตัวใหม่อีก (ไม่ฉะนั้นคงไปไม่ถึงไหน) ครั้งที่ 4 ทุก อย่างควรจะดีขึ้นเกือบ 80% จะมีก็แต่หัวสิวชนิดที่ 2 และแผลที่เกิดจากชนิดที่ 4 หากโชคไม่ดี ก็มีชนิดที่ 3 บ้างเล็กน้อย สรุปการรักษาจะได้ผลดีมากใน 2 - 3 เดือน ยกเว้นใน 3 กรณี

1. น้อง ๆ ที่มารักษาช้าเกินไป ยังหลงทางอยู่ เมื่อมารักษาที่คลินิกอาจจะเอาสิวแย่ ๆ ที่มีรอยชนิดที่ 3, 4 มาฝากหมอเยอะแยะ

2. น้องที่ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ ไม่ชอบการถูกกวดขัน เข้มงวด (ข้อนี้ต้องขอความร่วมมือหน่อย)

3. น้องที่เป็นสิวเทียม ซึ่งเกิดจากการรักษาที่ไม่มีการวางแผนทา แต่ยาลอกสิวจนสิวกระจายเป็นพัน ๆ จุด หมอมีวิธีปราบทั้ง 3 กรณี อยู่แล้ว

เมื่อเข้าใจตามนี้แล้ว ก็ทำใจให้สบายอีกแป๊บเดียวสิวก็หายแล้ว...

<u>สิวกลางหว่างคิ้ว (สิวเปาบุ้นจิ้น)</u>

มีพนักงานช่อง 3 มาเป็นคนไข้ที่คลินิกได้พูดคุยกันเรื่องภาพยนตร์เปาบุ้นจิ้นว่าเทางช่อง 3 จะเอาเป็นเรือธงนำฉาย ไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จะนานแค่ไหน ผมก็เห็นว่าเป็นจริง แต่ก็ดีแล้วในสภาพสังคมปัจจุบันที่ต้องการความมีคุณธรรม การดูภาพยนตประเภทนี้มาก ๆ กลับจะดีเสียอีกตัวท่านเปาบุ้นจิ้นนั้นมีลักษณะน่าสนใจ 2 อย่างตามลักษณะภายนอกคือ มีใบหน้าสีคล้ำและมีแผลเป็นเป็นรูปจันทร์เสี้ยวกลางหว่างคิ้ว ในฐานะแพทย์ผิวหนังก็จะฉุกคิดอะไรไปตามเรื่องแต่ต้องควบคุมกับความคิดให้มีประโยชน์ หาไม่แล้วคงจะเป็นความคิดที่ฟุ้งซ่าน เพ้อเจ้อหาสาระไม่ได้

บทความนี้จึงใคร่พูดถึงเรื่องสิวกลางหว่างคิ้วซึ่งโดยปกติที่คลินิกจะพบได้บ่อยพอสมควรทั้งนี้จะมีสาเหตุหลักใหญ่ ๆ 2-3 ประการ วิธีคิดหาเหตุผลของสิวในบริเวณใดก็ตามก็ให้กลับไปคิดเรื่องขยะในโพรงขน (ดูบทความเรื่องสิวเสี้ยนขยะในโพรงขน และเรื่องโพรงขนประกอบเพื่อความเข้าใจ)

แนวของโพรงขนกลางหน้าผากระหว่างคิ้วนี้ประหลาดนัก ในคนส่วนใหญ่จะไม่มีปัญหา เพราะมีขวัญอยู่ข้างหลังจะสองขวัญ หรือขวัญเดียวอยู่ซ้ายหรือขวาก็ไม่เป็นไรจะไม่กระทบต่อแนวขนบนหน้าผาก มากนัก แต่ในบางท่านกลับมีขวัญอยู่ที่ชายผมด้านหน้า (ลูกสาวของผมก็เป็นคนหนึ่งที่มีขวัญเช่นนี้) บางท่านก็มีขวัญด้านหน้าตรงชายผมเอียง ซ้ายหรือขวาตามแต่เหตุจำเป็น (ลูกชายของหมอจะเอียงมาทางขวามือส่วนของลูกสาวเอียงไปทางซ้ายมือ) การอ้างถึงลูกชายและลูกสาวเช่นนี้ดูจะเหมาะเจาะจนเกินจริง แต่ต้องขอออกตัวว่าเป็นความจริงเช่นนั้นแท้ ๆ แน่นอนเลยครับ ในบางท่านก็มีขวัญอ่อน ๆ วนอยู่คล้ายก้นหอยที่กลางหน้าผาก บางท่านก็มีขวัญอ่อน ๆ บริเวณคิ้ว ข้างใดข้างหนึ่ง แต่ยังไม่เคยพบว่าเป็นทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากก้นหอยเหล่านี้ขวางแนวเส้นขนโดยทั่วไป ทำให้บริเวณหน้าผาก ของคนบางคนยากต่อการลูบไล้ดูแล จะมีอาการบิดเกลียวได้ง่ายและหากมีการกระทบกระทั่งมากขึ้นประกอบกับในโพรงขนเองก็จะมีขยะมากอยู่แล้ว การเกิดสิวในบริเวณนี้จึงเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ในบริเวณเดิมเปรียบเหมือน สายน้ำที่มีน้ำวนอยู่มากมายซึ่งเกิดจากการมีเกาะแก่งมาก ๆ การล่องเรือในสายน้ำเช่นนี้ยากเพียงใด เรือล่มจมหาย พบบ่อย ๆ ฉันใดก็ฉันนั้น สิวบริเวณนี้จึงเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ในบุคคลที่มีแนวขนแปลกกว่าคนอื่น

นอกจากนี้บริเวณหว่างคิ้วยัง เป็นที่รวมการเกาะยึดของแนวกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในบริเวณหน้า หากจะลองย่นหน้าผากสร้างความสงสัยและขมวดคิ้วก็จะเห็นว่าจุดหว่างคิ้วเป็นศูนย์กลางเช่นนั้นจริง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ การขยับเขยื้อนของใบหน้าบ่อย ๆ ก็จะเป็นการกระตุ้นต่อมไขมันในบริเวณนั้นได้ง่าย ต่อมไขมันในบริเวณนี้จึงมี ศักยภาพสูงในการขับน้ำมันเพื่อตอบสนองการกระตุ้นที่มีอยู่ตลอดเวลา บริเวณที่มีต่อมไขมันมากนี้ก็จะกระจายตัวลงไปทั้ง 2 ข้างของจมูกอีกด้วย ยังมีปัจจัยอีกอันหนึ่งซึ่งเป็น

พฤติกรรมของมนุษย์เองก็คือ เมื่อต้องขบคิดหรือนอนดึก ๆ จะมีอาการปวดตา นิสัยที่ต้องขยี้หรือบีบนวดผิวหนังบริเวณหว่างคิ้วนี้ จะเห็นได้บ่อย ๆ ในหมู่คนช่างคิดจนมีภาพเขียน สำหรับล้อเลียนคนคิดมากที่ได้เห็นจนชินตา

สาเหตุที่กล่าวมาทั้งหมด ทำให้เวลาแพทย์พิจารณาสิวที่หว่างคิ้วต้องพิจารณาเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ ประกอบด้วย เมื่อผมเองก็ต้องทำหน้าที่นี้อยู่เป็นประจำจึงอดไม่ได้ที่จะคิดว่าท่านเปาบุ้นจิ้นในตอนเด็ก ๆ คงจะขยันเรียน เพราะฐานะไม่อำนวย การขยันเรียนขนาดหนักจนสามารถมีความรู้เดินทางมาสอบจอหงวนและรู้จักจั่นเจาะหว่างทางนั้นต้องขยันมากเป็นพิเศษ ต้องขบคิดมากกว่าคนอื่น หากเป็นเช่นนั้นจริงท่านก็คงจะมีโอกาสเป็นสิวบริเวณหว่างคิ้วตั้งแต่เด็ก อาจจะเป็นมากเป็นบ่อยและเมื่อสิวอักเสบและแตกซ้ำ ๆ ซาก ๆ ด้วยนิสัยเที่ยงตรงและซื่อสัตย์กตัญญูก็คงไม่ อนาทรร้อนใจเกี่ยวกับปัญหาสิวนั้นกลายเป็นการซ้ำเติมให้แผลเป็นที่เกิดจากสิวนั้น ปูดเป็นแบบ Keloid แต่อาจจะมี ลักษณะเฉพาะเป็นพระจันทร์เสี้ยว ดังนั้นก่อนที่ท่านเปาจะมาสอบจอหงวนก็คงจะมีแผลเป็นอันนี้อยู่แล้วและ เมื่อมีชื่อเสียงลักษณะแผลที่เป็นจันทร์เสี้ยวก็จะเป็นเอกลักษณ์ไปโดยปริยาย

ผู้เขียนผูกเรื่องให้คิดสนุก ๆ ไปเท่านั้นเอง อย่าได้ถือเป็นจริงเป็นจังเพราะประเด็นสาระที่สำคัญอยู่ที่การเข้าใจสาเหตุของ การเกิดสิวที่หน้าผากเพื่อไว้ประกอบในการรักษาดูแลตัวเองเป็นใหญ่ ส่วนเรื่องของท่านเปาบุ้นจิ้นเอาไว้คิดเล่น ๆ ก็แล้วกันนะครับ.

สิวข้าวซ้อมมือ กับ มังสวิรัต

มหาจำลองคงจะลงเลือกตั้งผู้ว่ากทม. อีกแน่นอนในปี 2539 นี้ แต่จะได้หรือไม่เป็นเรื่องของอนาคต ขณะเขียน บทความนี้และคงเป็นอดีตหลังจากบทความนี้ได้แจกจ่ายไปให้คนอ่าน (คือหลังจากเดือนมิถุนายน

2539) ผมจำได้ว่า การรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นกิจวัตรที่น่าเลื่อมใสของท่านมหาจำลอง บุคคลที่ปฏิบัติตัวดีหลายท่านก็ งดรับประทานเนื้อสัตว์กัน การรับประทานอาหารมังสวิรัตบางครั้งจึงเป็นเอกลักษณ์ที่คนเอาแบบอย่างนำมาปฏิบัติ เพื่อแสดงออกในเชิงโฆษณาได้ว่าฉันเป็นคนดีนะ (ยกตัวอย่าง เช่น นายวินัย ละอองสุวรรณ)

คนไข้ของผมบอกว่าหากจะรับประทานมังสวิรัตให้อร่อย ต้องกินข้าวซ้อมมือไปด้วยกัน การทาน ข้าวซ้อมมือ จึงเป็นที่นิยมมากขึ้นทุกที ผมเองก็ไม่เคยคิดว่าวันหนึ่งจะต้องมายุ่งเกี่ยวกับเรื่องการทานข้าวซ้อมมือหรือมังสวิรัต แต่เนื่องด้วยบทความเรื่องหนึ่งที่ผมเขียนขึ้นมาเพื่อแจกจ่ายกันชื่อเรื่อง "ยาทำให้เกิดสิว" เขียนขึ้น เมื่อปี 2538 ได้จัดส่ง ให้คนไข้อ่านเป็นประจำเนือง ๆ ข้อความในบทความมีชื่อยาและวิตามินบางตัวที่อาจจะก่อเหตุให้เกิดสิวได้สำหรับ บางคน วิตามินที่สำคัญก็คือ วิตามิน B2 , B6 , B12 วันหนึ่งมีโทรศัพท์มาถึงผม ผู้โทร คือ คุณสุรีรัตน์ นาคะจิตติ มีเรื่องจะปรึกษาด่วนหลังจากอ่านบทความเรื่องวิตามิน B2 , B6 , B12 ว่าอาจจะทำให้เกิดสิวขึ้น คำถามของเธอก็คือ การรับประทาน ข้าวซ้อมมือทำให้เกิดสิวได้หรือไม่ คำถามนี้ผมไม่เคยถูกถามก็เลยอึ้งไปสักครู่ใหญ่ โดยไม่มีคำตอบให้ แต่ด้วย เหตุผลที่ข้าวชนิดนี้มี VITAMIN B สูงมาก และคนไข้ยืนยันว่าการรักษาสิวที่ผ่านมาทั้งก่อนมาพบผมหรือขณะที่กำลังรักษาอยู่กับผมก็ไม่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจนัก ด้วยเหตุ 2 ประการ นี้ก็เลยตกลงกันทางโทรศัพท์ว่าจะลองศึกษาดู โดยให้งดรับประทานข้าวซ้อมมือสัก 1 เดือน ปัญหาสิวของเธอกลับหายเรียบร้อยดีไม่เพียงแต่เท่านั้น อาการแพ้อื่น ๆ ทางระบบหายใจก็หายไปด้วย ซึ่งคงเป็นเรื่องบังเอิญเพราะคนไข้รายเดียวเท่านั้นจะถือเอาเป็นมาตรฐานไม่ได้ในใจของ ผมก็คิดแบบนั้นอยู่ขณะที่ดูแล คุณสุรีรัตน์

เมื่อ 3 สัปดาห์ที่แล้วมีคนไข้อีกคนหนึ่งมีอาการแบบเดียวกันรักษา

ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เหตุบังเอิญทำให้มีการถาม ถึงการรับประทานข้าวซ้อมมือ ได้ปรึกษาคนไข้และได้รับความเห็นคล้อยตามว่าควรจะลองหยุดรับประทาน ข้าวซ้อมมือดูสัก 1 เดือนเหมือนกับรายของคุณสุรีรัตน์ ผลของการรักษาก็ดีเหมือนกัน เนื่องจากผมไม่ได้ขออนุญาต คนไข้รายนี้จึงไม่กล้าเอ่ยนามในบทความนี้ (ส่วนคุณสุรีรัตน์ อนุญาตเพื่อเป็นวิทยาทาน และยังกรุณาให้เบอร์โทรศัพท์ที่ สามารถติดต่อได้คือ 01-8117919 เพื่อไว้เป็นหลักฐานว่าเรื่องเหล่านี้เป็นความจริง)

การเปิดกว้างของแพทย์ ที่จะรับฟังคนไข้ที่ฉลาดมีสติปัญญาและช่างสังเกต บางครั้งทำให้ได้พบความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ สำหรับข้าวซ้อมมือนี้ ผมก็ยังไม่ปักใจเชื่อนักว่ามีผลเกี่ยวกับการกระทบให้สิวมีมากและยากต่อการรักษา และหากท่านได้อ่านบทความนี้และกำลังรับประทานข้าวซ้อมมืออยู่ด้วย หากไม่เหลือบ่ากว่าแรงจะลองงดรับประทานข้าวซ้อมมือ สัก 1 เดือน เพื่อดูว่าผลการรักษาจะดีขึ้นมาก จริงหรือไม่โดยไม่ต้องเปลี่ยนการใช้ยาอื่น ๆ แต่อย่างใด ก็คงจะไม่เสียหายอะไรมากนัก เพียงแต่ช่วยแจ้งให้ผมทราบด้วยว่าผลดีที่เกิดเป็นจริงหรือไม่ ผมกำลังรอคำตอบอยู่เหมือนกันครับ.

ยาที่ทำให้เกิดสิว

บทความฉบับก่อน ๆ ที่อธิบายเรื่องสิวว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยเฉพาะในหัวข้อเรื่องโพรงขนที่อธิบายถึง ปากโพรงขนผิดปกติเกิดการตีบตันเพราะล้างหน้าผิดวิธี ทำให้ของสกปรกถ่ายเทไม่สะดวก (กากของเยื่อบุโพรงขนบวกกับน้ำมันที่หลั่งออกมาจากต่อมน้ำมันของโพรงขน) ทำให้เกิดการสะสมและกลายเป็นหัวสิว

ตารางการแสดงรายชื่อยาที่ทำให้เกิดสิว

ACTH	**Lithium**
Actinomycin D	**Methandienone**
Androgens [in women]	**Phenobarbital**
Azathioprin	**Phenytoin**
Bromides	**Propranolol**
Chloral hydrate	**Prothionamide**
Clofazimine	**Pyrazinamide**
Corticosteroids	**Quinidine**
Danazol	**Quinine**
Dantrolene	**Rifampin**
Disulfiram	**Tetracyclines**
Estrogens/progesterones	**Thioureas**
[oral contraceptives]	**Trimethadione**
Ethionamide	**Vitamin B2**
Halothane	**Vitamin B6**
Isoniazid	**Vitamin B12**
Iodides	

หลายท่านเคยตั้งคำถามว่า “มียาอะไรที่ทำให้เกิดสิวหรือไม่?” มีอยู่หลายตัวตามรายชื่อที่นำมาให้อ่านนี้ ซึ่งยาเหล่านี้กระตุ้นให้เกิดสิวได้หลายทาง

1. ไปเพิ่มการทำงานของต่อมไขมันโดยตรง
2. ไปเปลี่ยนคุณสมบัติของน้ำมันให้หนืดขึ้นจับตัวเป็นก้อนได้ง่ายขึ้น

3. ไปทำให้เยื่อบุโพรงขนขรุขระไม่เรียบร้อย, กากของเยื่อบุหลุดและเสื่อมสลายไม่สมบูรณ์จับกับน้ำมันเป็น ก้อนใหญ่ ๆ ได้ง่าย ทำให้ถ่ายเทออกทางปากโพรงขนไม่สะดวก

4. ไปทำให้เยื่อบุโพรงขนบางลงจนเกิดการฉีกขาดได้ง่ายของสกปรกในโพรงขนจึงทะลุออกนอกโพรงขน เกิดเป็นสิวอักเสบ

5. ไปทำให้โครงสร้างรอบ ๆ ของโพรงขนผิดรูปผิดร่างคล้ายเด็กพิการ เพราะโพรงขนต้องสร้างใหม่อยู่เสมอ โครงสร้างของโพรงขนต้องอาศัยเนื้อเยื่อรอบ ๆ ที่ปกติรองรับการบีบและขยายตัวของโพรงขน หากยาออกฤทธิ์ที่ เนื้อเยื่อขนาบข้างโพรงขนเหล่านี้เสีย ก็จะเกิดโพรงขนบิดงอได้ง่าย ทำให้การถ่ายเทไม่สะดวกเกิดเป็นสิวต่อมาได้

มีข้อสังเกตว่า ยาที่ทำให้เกิดสิวนั้นจะต้องใช้มานานมากพอสมควร จึงก่อให้เกิดปัญหาทำให้บางครั้งเจ้าตัวไม่ ฉุกใจว่า ยาเหล่านั้นเป็นต้นเหตุ แพทย์ผิวหนังเองบางทีก็ลืมถามประเด็นนี้เหมือนกัน ที่พบบ่อยและสำคัญคือ วิตามิน B รวม , B2 , B6 และ B12 ซึ่งแม้ว่าจะเป็นวิตามินที่มีประโยชน์ แต่ก็ทำให้เกิดสิวได้อย่างแน่นอน รวมถึงยาพวกสเตียรอยด์ ที่เอามาทาหน้าแก้อักเสบ หรือผสมมาเป็นยารักษาฝ้าก็จะทำให้เกิดสิวได้เหมือนกัน การใช้ยาแก้แพ้ทาหน้าบ่อย ๆ ก็ทำให้เกิดสิวได้ง่าย

หากอยากจะทราบว่าสิวของเราหรือของเพื่อน เกิดจากยาหรือไม่ลองมาปรึกษากับหมอดูก็ได้ครับ...

<u>โพรงขน</u>

น้อยคนมากที่จะพูดเรื่องเกี่ยวกับโพรงขน ตำราแพทย์ก็ไม่ค่อยจะกล่าวถึงเท่าไรนัก ผมว่าน่าจะพูดกันเสียที เพราะเป็นเรื่องอยู่บ่อย ๆ เช่น การเป็นสิว, ผมร่วง, ขนคุด ฯลฯ เวลาพูดหรือเขียน เอาตามสไตล์ผมก็แล้วกัน (ก็บอกแล้วไงครับว่ามีคนพูดถึงน้อย)

คนเราเวลายิ้มจะเห็นรอยย่นเป็นริ้ว ๆ บนใบหน้า ซึ่งโพรงขนจะ

เรียงตัวตามริ้วแต่ละเส้นทิ้งระยะห่างพอ ประมาณเหมือนการปลูกต้นไม้ตามแนวถนนและที่น่ารู้คือ โพรงขนจะลู่ไปตามแนวย่นของหน้าจากบนลงล่าง ลองส่องกระจกสังเกตดูก็จะเห็นได้ชัดเจน

โพรงขนบนผิวจะมีขนหรือผมเส้นใหญ่พอดีสวมอยู่ข้างใน ส่วนโพรงขนบนใบหน้าจะมีขนเส้นเล็ก ๆ อยู่แทน ขนเส้นใหญ่ที่อยู่ภายในที่จะช่วยดามโพรงขนเอาไว้ไม่ให้บิดงอ เมื่อไม่มีขนอยู่ตัวในโพรงขนก็จะทำให้มีโอกาส บิดเกลียวได้ง่าย การบิดเกลียวนี้จะทำให้โพรงขนคายสิ่งสกปรกออกมาไม่ได้เกิดการอุดตัน การบิดเกลียวของโพรงขน นี้ไม่ว่าจะเกิดตรงกลางหรือตรงปากโพรงก็ก่อให้เกิดปัญหาได้เหมือนกัน

ฉะนั้น บริเวณที่มีขนอยู่น้อย เช่น บนใบหน้าหรือบนศีรษะของคนผมบางจะมีโพรงขนเปลือยที่เกิดบิดเกลียว เยอะแยะ ซึ่งแค่การบิดเกลียวของโพรงขนนั้นไม่ก่อให้เกิดโรค นอกเสียจากว่ามีอะไรอุดตันในโพรงขนจึงก่อให้เกิด เรื่องได้ คือจะเกิดการสะสมทำให้เป็นตุ่มสิวเล็ก ๆ ขึ้นได้ทั้งบนใบหน้าและบนหนังศีรษะ หากจินตนาการดูก็คล้าย ลูกโป่งที่เป่าลมเข้าไปแล้วมีการบิดปากลูกโป่งให้เป็นเกลียว เพื่อไม่ให้ลมผ่านออกมาได้อย่างนั้นเลยครับ ฉะนั้นคนที่ ศีรษะเริ่มบางจึงมีสิวเกิดขึ้นจากสาเหตุดังกล่าวใครที่เริ่มมีสิวที่กระหม่อมทั้ง ๆ ที่มีผมหนาอยู่ก็ให้ระวังว่าผมกำลังจะ บางลงแล้ว

สิ่งที่อุดตันอยู่ในโพรงขนคืออะไร ? ใคร ๆ เรียกว่า โคมีโดน แต่ผมขอใช้คำง่าย ๆ ว่าขี้ไคลของโพรงขนคล้ายของสกปรกที่มีอยู่ในช่องสะดือจุ่นอย่างไงอย่างนั้น แต่บวกกับน้ำมันจากต่อมไขมันที่เผอิญปั๊มน้ำมันเข้าไปในโพรงขนอีกขี้ไคลเลยจับกับน้ำมันคล้ายข้าวเหนียวปั้นของอุดตันนี้ในช่วงแรก ๆ จะเป็นของเหลว (หากไม่เชื่อลองบีบ สิวที่เพิ่งเกิดใหม่ดูจะเห็นของเหลวสีขาวขุ่นออกมาเยอะแยะ) แต่พอของอุดตันนี้อยู่นานเข้าและโพรงขนบิดเกลียวไม่แน่นนัก ส่วนที่เป็นของเหลวจะค่อย ๆ

ไหลออกมาข้าวปั้นนี้ก็จะแห้ง ซึ่งการแห้งนี้อาจจะเกิดจากการทายาหรือกินยาก็ได้ หรืออาจจะเกิดจากธรรมชาติเองก็เป็นไปได้เช่นกัน คราบที่เหลืออยู่ก็จะเริ่มแข็งตัวและเล็กลง อาการเล็กลงและแข็งขึ้นนี้ จะเป็นตัวที่ค่อย ๆ ดันโพรงขนให้คลายเกลียวได้และหัวสิวก็จะหลุดออกมาเองอย่างแน่นอน ปัญหามีอยู่ว่าหากโพรงขนบิดเกลียวอย่างแรง คือบิดมากเหมือนกับการบิดผ้าให้แห้งจนแน่น ของที่อุดตันอยู่ข้างในหรือล่างลงไปในโพรงขนก็จะสะสมมากขึ้นของเหลวต่าง ๆ ก็ไม่สามารถจะระเหยแห้งไปหรือไหลออกมาได้ เมื่อมีการสะสมมากขึ้นของเหลวเหล่านก็จะเกิดการบูดเน่าจนเกิดการอักเสบ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดามาก (ลองนึกดูว่าหากเราเอาอะไรก็ได้มาหมักเอาไว้ไม่ให้มีการถ่ายเทออกไปได้ ของข้างในนั้นก็จะเน่าเช่นกันอย่างแน่นอน) การรักษาสิวจึงต้องแยกว่าโพรงขนแต่ละโพรงขน บิดเกลียวแน่นขนาดไหน ถ้าเป็นเกลียวไม่มากนักก็ปล่อยให้สิวหลุดออกมาเองจะดีกว่า เพราะหัวสิวที่หลุดออกมาจะช่วยคลายเกลียวของโพรงขนได้ (หมอสามารถแสดงให้ดูได้ที่คลินิก) การคลายเกลียวนี้จะทำให้โพรงขนยืดตรงได้ตามปกติดังเดิม ซึ่งจะทำให้ไม่มีการอุดตันและเป็นสิวได้ง่าย ๆ อีก แต่หากมีการเจาะสิวเกิดขึ้นในสภาวะดังกล่าวก็จะก่อให้เกิดการอักเสบตรงคอขอดที่เป็นเกลียวได้ การอักเสบนี้จะทำให้เกิดเป็นแผลและมีการซ่อมแซมแผล ซึ่งจะต้องมีพังผืดเล็ก ๆ ยึดอยู่ตรงนั้นอย่างถาวรคล้ายผูกเชือกเงื่อนตายเอาไว้ การเป็นสิวในบริเวณโพรงขนนั้นก็จะเป็นอยู่อย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ และขนาดของสิวก็จะใหญ่ขึ้นอย่างแน่นอน อย่างไรก็ดีการที่ปล่อยให้หัวสิวดันโพรงขนออกมาและคลายเกลียวให้โพรงขนกลับมาเป็นปกตินั้น ในบางครั้งก็มีการสปริงตัวกลับของโพรงขนเหมือนกัน จึงต้องพยายามล้างหน้าให้ถูกวิธี ซึ่งจะเป็นการฝึนให้โพรงขนยืดตรงให้ได้ (การล้างหน้าให้ถูกวิธีนั้นหาอ่านได้จากเอกสารเกี่ยวกับการล้างหน้า) กลับมาพูดถึงโพรงขนที่บิดเกลียวมาก ๆ

อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งการบิดเกลียวนี้ไม่สามารถจะคลายเกลียวออกมาได้อย่างแน่นอน ถ้าหากปล่อยทิ้งไว้นานก็จะมีการอักเสบที่รุนแรงมาก เป็นตุ่มหนองใหญ่และมีหวังแตกได้แน่นอน การแก้ไขอย่างไรนั้น ก็ทราบดีอยู่แล้วในบทความเกี่ยวกับการรักษาสิวให้ดีขึ้นได้อย่างไร หากไม่ทราบก็สามารถมาขอเอกสารอ่าน เพิ่มเติมได้ที่คลินิก

ก่อนจบเรื่องโพรงขนยังมีเรื่องอื่น ๆ อีกมากมายที่จะพูดคุยกันต่อแต่ตอนนี้ขอให้ทราบไว้ว่า

1. โพรงขนมีแนวของมันเป็นระเบียบเรียบร้อย ควรจะรู้จักมันให้ดี

2. ห้ามทำอะไรก็ตามที่ทำให้โพรงขนเกิดการบิดเกลียวได้ เพราะจะเป็นสิวได้ง่าย

3. หากมีการบิดเกลียวของโพรงขนจนทำให้เกิดสิวแล้ว พยายามทำให้โพรงขนคลายเกลียวออกมาให้ได้และ คงสภาพนั้นเอาไว้

4. ถ้าเริ่มเป็นสิวตรงกระหม่อมบนหนังศีรษะแสดงว่าผมเริ่มที่จะบางแล้วครับให้ระวังเรื่องหัวล้านให้ดี

<u>การเจาะสิว</u>

การรักษาสิวโดยการเจาะสิวเป็นสิ่งที่จำเป็น เหมือนกับการแก้ปัญหาทุกชนิดที่ต้องมีหนักเบาแล้วแต่กรณี แต่ต้องมีเหตุผลจึงจะเป็นเรื่องที่ถูกต้อง โดยปกติแล้วหัวสิวจะหลุดออกมาได้เองอย่างแน่นอน เพราะโพรงขนมี คุณสมบัติบีบตัว, ขับถ่ายได้เหมือนกับท่ออื่น ๆ ในร่างกาย เช่น ลำไส้, ท่อไต, ท่อเหงื่อ ฯลฯ ที่ต้องขับถ่ายของสกปรก ออกมาเช่นเดียวกัน แต่การขับถ่ายนี้มีข้อแม้ว่าโพรงขนนั้นต้องไม่ผิดปกติ คือมีปากโพรงขนที่เปิดสะดวก, มีเยื่อบุโพรง ที่ไม่อักเสบจนหมดสภาพในการขับถ่าย (คล้ายกับเวลาเกิดลำไส้อักเสบมากแล้วต้องท้องอืดอย่างเดียวกัน) หรือเกิดอาการโพรงขนฉีกขาดจนของสกปรกไหลออกนอกโพรงไปแล้ว

ฉะนั้นเวลามีสิวจึงต้องล้างหน้าให้ถูกวิธี เพื่อให้ปากโพรงขนปกติ ต้องพยายามไม่บีบสิวจนทำให้เยื่อบุโพรงขน ฉีกขาด และไม่ควรจับหรือเค้นไปมาเพราะจะเกิดการอักเสบ การรักษาสิวโดยทั่วไปจึงไม่ควรต้องมีการเจาะสิว แต่หากมีการอักเสบขึ้นแล้ว การทำให้การอักเสบหายโดยเร็วที่สุดเพื่อให้โพรงขนปกตินั้น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งอาจจะช่วยด้วยการรับประทานยาปฏิชีวนะ หรือจะใช้วิธีเจาะสิวให้ของสกปรกที่หาทางออกไม่ได้ออกมาทันที ก็เป็นวิธีที่ดี แต่ต้องใช้วิจารณญาณให้ดีเพราะการเจาะสิวมีข้อเสีย 1 ข้อคือ จะทำให้โพรงขนนั้นคืนสภาพปกติดังเดิมไม่ได้อีก ฉะนั้น หากแน่ใจว่าจะคืนสภาพโพรงขนดังเดิมได้ก็ไม่ควรเจาะสิว ควรจะใช้วิธีอื่นแทน

ส่วนข้อดีของการเจาะสิวคือ

1. จะทำให้การอักเสบหยุดได้ทันทีโดยเฉพาะหากใช้เลเซอร์เจาะสิว เพราะความร้อนที่เกิดจากแสงเลเซอร์จะฆ่าเชื้อโรคได้ ในขณะที่เจาะสิวซึ่งต่างกับการใช้เข็มเจาะธรรมดาและโพรงขนที่เจาะไว้จะเปิดอยู่นานพอสมควรคือ ประมาณ 1 วัน เพื่อให้ของเหลวที่เหลืออยู่ไหลออกมาได้สะดวกและปิดตัวเองในวันรุ่งขึ้น

2. โพรงขนที่ผิดปกตินั้น หากทำการเจาะในเวลาที่เหมาะสมแล้วก็จะไม่เกิดสิวอีกเลย เพราะโพรงขนจะหมดสภาพการเป็นโพรงขนไป เพราะความร้อนที่ทำลายโพรงขนตลอดทั้งแนว แต่ส่วนใหญ่แล้วจะพบสิวอักเสบที่แตก ทำให้หาแนวของโพรงขนไม่พบ การเจาะสิวในระยะนี้จึงไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ได้เพียงบางส่วนเท่านั้น

3. สามารถลดความรุนแรงของแผลเป็นที่อาจจะเกิดตามหลังการอักเสบของโพรงขนได้ ถ้าปล่อยไว้นานจะมี กรดธรรมชาติในตัวย่อยเนื้อเยื่อรอบ ๆ โพรงขนเหมือนน้ำกัดเซาะตลิ่ง เกิดการทรุดตัวของเนื้อเยื่อบุของผิวทำให้เกิด ยุบตัวเป็นแผลบุ๋มที่เห็นได้โดยทั่วไป หากใช้เลเซอร์เจาะ

สิวจะทำให้สภาพอักเสบหมดไปทันทีซึ่งเท่ากับหยุด การกัดเซาะของเนื้อเยื่อ แต่อย่างไรก็ตามความเสียหายก็เกิดขึ้นแล้วเพียงแต่ผ่อนหนักให้เป็นเบาเท่านั้น

การเจาะสิวจึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่หากจะมาเจาะสิวที่ไม่อักเสบ หรือใช้การเจาะสิวเป็นแม่บทสำหรับ การรักษานั้นไม่ถูกต้องเพราะ

1. ไม่มีทางที่เราจะเจาะโพรงขนได้ทุก ๆ โพรง เพราะโพรงขนมีทั้งหมดประมาณ 10,000 โพรงบนใบหน้าของเรา

2. การเจาะสิวเป็นการทำลาย อย่างไรต้องมีข้อเสียยกเว้นกรณีที่ว่าเสียน้อยดีกว่าเสียมากจึงจะถูกต้อง

การดูแลสิวด้วยวิธีการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง จึงยังคงเป็นแม่บทในการรักษาสิวอยู่ดี เพียงแต่ต้องใช้การเจาะสิว สำหรับคนที่มาเริ่มต้นการรักษาในทางที่ถูกช้าไปหน่อย ทำให้มีโพรงที่ยากต่อการฟื้นฟูในสภาพปกติที่ลงเอยจะต้องถูกเจาะอยู่บ้างเท่านั้นเอง..

<u>การรักษาแผลเป็นจากสิว</u>

หากท่านเคยอ่านบทความเรื่องสิวที่เคยส่งมาให้อ่าน ก็จะทราบได้ว่าแผลเป็นของสิวนั้นเกิดจากสิวชนิดที่ 3 (สิวอักเสบ) ซึ่งมีการฉีกขาดของโพรงขน จนทำให้ของสกปรกเล็ดลอดออกไปในแนวกว้างและลึก ทำให้การอักเสบ ลุกลามไปทั่วบริเวณ ทำให้เนื้อเยื่อที่บุอยู่โดยรอบจะถูกทำลาย ซึ่งหากเป็นไปไม่นานและไม่มากนัก ร่างกายก็จะซ่อมแซมกลับมาได้ดังเดิม ยกเว้นว่าการทำลายนั้นเป็นต่อเนื่องอยู่นานก็จะเป็นแผลเป็นถาวร ทั้งนี้เพราะร่างกายต้องกำจัดของสกปรกนั้นให้หมด ซึ่งของสกปรกนั้นไม่มีทางออกจากผิวหนังระบบกำจัดของสกปรกจึงเร่งมือทำลายมากเกินก่อให้เกิดเป็นแผลเป็น การแก้ไขแผลเป็นจากสิวมีขั้นตอนตามความรุนแรงมากน้อยดังนี้

1. สำหรับรอยแผลเป็นที่มีการยุบตัวลงไปแล้วไม่มีการอักเสบหลง

เหลือ การจะแก้แผลเป็นต้องพยายามกระตุ้น เนื้อเยื่อบริเวณนั้นฟื้นตัวขึ้นมาใหม่ คล้ายนักวิทยาศาสตร์ฟื้นฟูให้กล้ามเนื้อของคนที่เป็นอัมพฤกษ์ให้กลับมา ทำงานใหม่ หากจะเปรียบเทียบกับคนเล่นกล้ามก็ได้ เช่น นักวิ่งจะมีโคนขาใหญ่ นักกล้ามจะมีกล้ามใหญ่ไปทั่ว ก็เพราะจากการกระตุ้นแต่การกระตุ้นกล้ามเนื้อนั้นง่ายกว่ามาก เพราะเพียงแต่ยกน้ำหนักให้กล้ามเนื้ออักเสบเล็กน้อย (อาการปวดที่รู้สึกหลังจากออกกำลังกาย) การอักเสบก็จะมีขบวนการทางเคมีสร้างเนื้อเยื่อเอง ส่วนการกระตุ้นแผลเป็นมีวิธีเดียวที่จะไม่ทำให้ผิวเสียก็คือการใช้แสงเลเซอร์ที่มีช่วงคลื่นเฉพาะผ่านผิวหนังชั้นบนลงไปกระตุ้นท่อเลือดและ ท่อน้ำเหลืองให้บวมแดงอย่างสม่ำเสมอ หลังจากนั้นก็จะมีสารสำคัญในน้ำเหลือง ที่มีอยู่ใต้ผิวหนังออกมากระตุ้นให้เกิด การสร้างเนื้อเยื่อแบบเดียวกับการกระตุ้นกล้ามเนื้อ ส่วนผลจะได้แค่ไหนนั้นสามารถจะตรวจสอบได้คร่าว ๆ คือก่อนการรักษาให้ใช้นิ้วกางบริเวณแผลเป็นรอยยุบดู หากตึงขึ้นแล้วแผลเหล่านั้นหายไปได้ แผลนั้นก็น่าจะได้รับผล การรักษาที่ดีส่วนรอยที่ไม่หายไปจะสังเกตเห็นว่าเหมือนรอยแทะต้องใช้วิธีอื่น ๆ เสริมในการรักษามากกว่าการใช้ เทคนิคการกระตุ้นเนื่อเยื่อดังกล่าว

2. หากแผลเป็นจากสิวนั้น ยังมีรอยแดงอยู่พร้อมกับรอยบุ๋มแต่ไม่มีการอักเสบคล้ายหนองหรือของสกปรกอยู่ ข้างล่าง อาจเสริมการรักษาแผลเป็นด้วยการกระตุ้น เลเซอร์ชนิดพิเศษ ที่กล่าวข้างต้นไปพร้อมกันจะได้ผลดี มากกว่าข้อที่ 1

3. หากแผลเป็นจากสิวนั้นมีรอยแดงและเจ็บแสดงถึงว่ามีการอักเสบและของสกปรก ยังไม่ถูกกำจัดออออกจาก ผิวหนังแพทย์จะต้องหาวิธีเอาของสกปรกนั้นออก เทคนิคที่นิยมคือการใช้เลเซอร์ผ่าตัดที่สามารถทำให้เกิดโพรงคล้ายโพรงขนเล็ก ๆ บนผิวหนัง แล้วใช้เครื่องมือค่อย ๆ รีดเอาของเสียออกทางโพรงนั้น คล้ายการผ่าตัดทั่ว ๆ ไปที่เอา

ของเสีย ออก ส่วนแผลที่เหลือก็จะหายในเร็ววันและกลายเป็นแผลชนิดที่ 2 สามารถวางแผนในการดูแลรักษาแผลเป็นได้ง่ายขึ้น

4. หากหัวสิวมีการอักเสบเท่านั้นไม่มีการแตก การที่จะขยายโพรงขนด้วยแสงเลเซอร์ผ่าตัดชนิดเดียวกับชนิดที่ 3 แล้วเอาหัวสิวออกเลยก็นับว่าเป็นความคิดที่ฉลาด ทำให้ไม่ต้องเสี่ยงกับการเกิดแผลเป็นแบบที่ 3

<u>สรุปการรักษาแผลเป็นของสิวจึงต้องมีขอบเขตโดยคร่าว ๆ ดังนี้</u>

หากท่านกำลังมีรอยแผลเป็นชนิดใดก็ตาม จากข้อที่ 1 ถึง ข้อที่ 4 กรุณาทำความเข้าใจขั้นตอนการรักษาด้วยนะครับ เพื่อว่าคุณจะได้มีผิวหนังที่สวยงาม ไม่มีแผลเป็นขรุขระเหมือนคนยุคก่อน...

<u>การรักษาสิวที่ไม่มีระบบ</u>

การแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตามต้องมีระบบในการแก้ไขปัญหาที่เห็นได้ชัด มีเหตุผลและมีกำหนดเวลา หากเป็นปัญหาใหญ่ ๆ แล้วไม่มีข้อหลีกเลี่ยงที่จะต้องใช้หลักการนี้มาปฏิบัติ เพราะหากผิดพลาดปัญหานั้นก็จะบานปลายและแก้ไขไม่ได้ภายหลัง ในทางตรงกันข้าม หากเป็นปัญหาเล็กน้อย ไม่มีผลกระทบมากการแก้ไขปัญหาเล็กน้อยนี้ก็อาจจะไม่ต้อง พึ่งระบบ และไม่ต้องคำนึงถึงกำหนดเวลาเพราะไม่มีอะไรเสียหายมากนัก

ปัญหาสิวเป็นปัญหาเล็กหรือใหญ่ คือคำถามแรก ? หากเป็นปัญหาเล็กน้อยจะตอบปัญหาเรื่องการเป็นฝหนอง การมีแผลเป็นจากสิว การสูญเสียโอกาสในการสมัครงานบางประเภท หรือแม้กระทั่งการสูญเสียความมั่นใจของตัวเองได้อย่างไร ปัญหาสิวจึงมีคำตอบอย่างแน่ชัดว่าเป็นปัญหาใหญ่ ซึ่งต้องการการรักษาที่มีระบบ เพื่อป้องกันผลข้างเคียงที่จะบานปลายไม่ให้เกิดขึ้น การรักษาสิวโดยไม่มีระบบจึงไม่น่าจะถูกต้องเลย

<u>การรักษาที่ไม่เป็นระบบมีดังนี้ คือ</u>

1. ไม่มีการจำแนกชนิดของสิว

2. ไม่มีคำอธิบายเหตุผลและแนวทางการรักษา ที่สามารถหยุดการรักษาได้

3. ไม่มีกำหนดเวลาการรักษาอย่างแน่ชัดว่า จะดีขึ้นเมื่อใดและหายเมื่อใด

4. ผู้ให้การรักษาไม่ใช่แพทย์ผิวหนัง เพราะช่วงเวลาในการรักษาสิวนั้นจะกินเวลาอย่างน้อย 2 ถึง 3 เดือน (สำหรับการรักษาที่มีระบบ) หรือมากกว่านั้น (สำหรับการรักษาที่ไม่มีระบบ) ช่วงเวลาเหล่านี้อาจมีปัญหาทางผิวหนังอย่างอื่นเกิดขึ้นพร้อมกันไปก็ได้ ซึ่งหากผู้ให้บริการการรักษาสิวไม่ทราบความลึกซึ้งของผิวหนังก็จะเป็นที่พึ่งให้ไม่ได้ รวมไปถึงอาจทำให้เกิดโทษเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ฉะนั้น หากแพทย์ผิวหนังที่สามารถจำแนกชนิดของสิว สามารถอธิบายเหตุผลและแนวทางการรักษาที่สามารถหยุดการรักษาได้ สามารถกำหนดระยะเวลาอย่างแน่ชัดว่าจะดีขึ้นและหายเมื่อใด แพทย์ผิวหนังท่านนั้นก็จะสามารถให้ การรักษาสิวที่มีระบบได้ โดยไม่ต้องกังวลถึงปัญหาแทรกซ้อนทางผิวหนังอื่น ๆ อีก ซึ่งอาจจะมีตามมาใน ระหว่างการรักษา

ดังนั้น หากท่านจะรักษาสิวต้องเลือกวิธีที่เป็นระบบ หากไม่เช่นนั้นแล้วการไม่รักษาสิวและปล่อยให้หายเอง ตามธรรมชาติดังเช่นคนยุคก่อนปฏิบัติมา ก็ยังจะปลอดภัยและฉลาดกว่าการรักษาผิดที่ไม่มีระบบของคนยุคนี้ครับ...

<u>ความเชื่อ กับ ความถูกต้อง เรื่องผิวสวย (ตอน การล้างหน้า)</u>

การที่เราจะเชื่ออะไรสักอย่างหนึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องมีพื้นฐานเหตุผลของตัวมันเองอยู่และการจะเปลี่ยนความเชื่อนั้นให้เป็นอย่างอื่นยิ่งเป็นเรื่องยากขึ้นไปอีก เพราะต้องลบล้างความเข้าใจพื้นฐานเดิมร่วมกับการให้พื้นฐาน ความรู้ใหม่ทดแทน ความเชื่อในการดูแลผิวพรรณหลาย

อย่างที่เป็นที่นิยมกันในปัจจุบันต้องได้รับการเปลี่ยนแปลง เพราะความเชื่อเหล่านั้นมีอันตรายต่อสุขภาพผิวมากจะได้ยกตัวอย่างมาเปลี่ยนแปลงกันสัก 1 เรื่อง คงไม่น้อยเกินไป

เมื่อผิวหนังถูกความร้อนมีอะไรหลายอย่างที่บอกว่าเหมือนมีการขยายตัวของเนื้อเยื่อ เช่น เหงื่อออก หน้าแดง ส่วนความเย็นดูเหมือนจะทำให้หดตัว คล้ายท่อเหล็ก ท่อพลาสติกทั่ว ๆ ไป พื้นฐานความเชื่อนี้นำไปสู่การถือปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องคือ การทำความสะอาดผิวหนังด้วยน้ำอุ่นโดยหวังว่ารูขุมขนจะขยายตัวและสิ่งสกปรกต่าง ๆ จะได้ระบาย ออกมาอย่างสะดวก เมื่อเสร็จภารกิจจึงควรใช้น้ำเย็นชโลมผิวหนังอีกทีหนึ่ง เพื่อให้รูขุมขนปิดกระชับเหมือนปิด อะไรสักอย่างหนึ่ง เช่น ปิดฝา, ปิดประตู ทำนองนั้นฟังดูเข้าทีและควรปฏิบัติตามแต่ไม่ใช่หรอกครับ “ ผิดทั้งเพ ”

ในกาลมสูตร 10 พระพุทธเจ้าทรงตรัสสิ่งที่มีประโยชน์ว่าไม่ควรเชื่ออะไร เพราะเหตุผล 10 อย่าง เช่น ฟังมีเหตุผล, ฟังความตามกันมาหรือผู้พูดเป็นสรณะ (เป็นคนสวย หรือคนดังในเรื่องผิวหนัง) สิ่งเหล่านี้ไม่ควรเชื่อ แต่ควรเชื่อเมื่อเห็นธรรมและอธรรม (ความจริงและไม่จริง) รวมถึงผลที่เกิดตามมาจากความจริงหรือไม่จริงนั้น ผมจะชี้แจงอะไรให้ดู เช่น มีพลาสติกชนิดหนึ่งกลับหดตัวเมื่อโดนความร้อน เขานำมาทำเป็นพลาสติกสำหรับรัดฝาขวด หรือทำเป็นตราน้ำดื่มที่รัดรอบตัวภาชนะแบบทั่ว ๆ ไป เพียงแต่ทำขนาดให้หลวม ๆ สวมรอบขวดนั้น แล้วเอาความร้อนเข้าลนมันก็จะรัดตัวและกระชับทันที น่าสนใจแสดงว่าไม่ใช่ของทุกอย่างเมื่อถูกความร้อนจะขยายตัวหดตัวก็มีเหมือนกัน

ส่วนเรื่องเหงื่อออกและหน้าแดง ดูจะไม่เกี่ยวกับอุณหภูมิบนผิวภายนอกเสมอไป เช่น ในห้องแอร์เย็นจัดเราอาจ ตื่นเต้นเหงื่อตก ถูกคู่รักกระเซ้าก็อาจหน้าแดงได้และเวลาถูกทวงหนี้ทำไมต้องเหงื่อออกอะไรทำนองนั้น ถึงตรงนี้ หลักตรรกที่ยึดไว้ให้คล้อยตามให้เชื่อว่า การจะทำให้

รูขุมขนเปิดและสะอาดนั้นจะต้องใช้น้ำร้อน แล้วสิ่งสกปรกจะได้ถูกชำระล้างง่ายขึ้นคงจะไม่มีพื้นฐานอะไรรองรับ แต่ถ้ายังเชื่ออยู่ก็ต้องหา เรื่องเจาะฐานความเชื่อนั้นต่อไป

ในการทำความสะอาดผิวหนังนั้นก็เหมือนการทำความสะอาดพื้นผิวอื่น ๆ หากของสกปรกนั้นล้างออกด้วยน้ำได้ก็เอาน้ำล้างออก ซึ่งบางครั้งน้ำอุ่นจะช่วยได้ดีกว่าน้ำเย็น แต่หากเป็นการล้างสารที่ไม่ละลายในน้ำ เช่น การล้างจานอาหาร, ตัวถังรถหรือแม้แต่ครีมรองพื้นบนใบหน้าก็ต้องใช้สบู่หรือสารคล้ายสบู่ (โฟร์มเจล) สารเหล่านี้มนุษย์ผลิตขึ้นให้ถูกล้างออกด้วยน้ำอีกทีหนึ่ง การทำงานของสารสบู่ และคล้ายสบู่นี้เป็นปฏิกิริยาเคมี ซึ่งความร้อนจะช่วยเร่งเป็นส่วนใหญ่จึงไม่แปลกอะไรหากพบว่า การซักผ้าด้วยผงซักฟอกผสมน้ำอุ่นสะอาดกว่าน้ำเย็น แต่เสื้อผ้าและสีผ้าจะเสื่อมเร็วการทำความสะอาดใบหน้าด้วยสบู่และน้ำอุ่นบ่อย ๆ โดยไม่จำเป็นจึงอาจทำให้ผิว เสื่อมลงได้เร็วเช่นกัน ทำให้มีอาการแพ้และไวต่อการระคายเคืองง่าย ตามมา หากปัญหานี้ยังไม่เกิดก็จะเกิดสักวันหนึ่ง น้ำอุ่นหรือน้ำเย็นจึงเป็นการเสริมสภาวะปฏิกิริยาการละลายของสารสกปรกในตัวชะล้างต่างหาก ไม่เห็นเกี่ยวกับรู ขุมขนอย่างใดเลย รูขุมขนเป็นทวารอย่างหนึ่งซึ่งขับไขมันที่มีประโยชน์ต่อโพรงขนและผิวหนัง เหมือนท่อน้ำตาที่ขับน้ำตาหล่อเลี้ยงลูกตา รูทวารทั้งหมดจะปิดเปิดตามขบวนการธรรมชาติเหมาะสมตามสภาวะปกติหรือสภาวะ ผิดปกติ เช่น การหลั่งน้ำตาฯโดยปกติก็เป็นคุณหล่อเลี้ยงลูกตา ในสภาวะผิดปกติจะมีการหลั่งน้ำตามากขึ้น เพื่อลดการระคายเคืองของผงฝุ่นหรือเชื้อโรค ต่อมไขมันในโพรงขนก็ให้ไขมันที่มีประโยชน์หล่อเลี้ยง ทั้งสภาพปกติและผิดปกติ เช่น เมื่อมีการระคายโพรงขนจะเกิดปัญหาสิวขึ้นมา วิธีแก้ปัญหานั้นก็ต้องพบแพทย์ผิวหนัง เหมือนปัญหา ระคายเคืองของกระบอกตาและลูกตาซึ่งต้องพบจักษุแพทย์

ณ จุดนี้บทความข้างต้นนี้ คงทำให้ผู้อ่านเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ส่วนคนที่ยังไม่เปลี่ยนความเชื่อก็ลองใช้น้ำอุ่น ล้างแก้วน้ำของคุณแล้วตามด้วยน้ำเย็นจัดบ่อย ๆ สักพักคิดว่าแก้วใบนั้นคงแตกเร็วขึ้น ส่วนผิวหน้าคงแตกเย็บไม่ติด เหมือนกันครับ..

ป.ล. อยากจะเน้นเรื่องการล้างหน้า เพื่อไม่ก่อให้เกิดแรงเสียดสีที่ปากโพรงขน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการบวม ทำให้เป็นสิว ซึ่งพบบ่อยจากการถูหน้าแรง, ถูหน้าวนไปวนมา, ถูหน้าย้อนโพรงขน ที่ถูกคือต้องลูบไล้ไปตามแนวของโพรงขน ซึ่งไม่ยากเลย หากสับสนก็สามารถสอบถามได้ทุกครั้งที่มาพบแพทย์..

<u>การรักษาสิวที่ดีกับเด็กดี</u>

การเป็นแพทย์ผิวหนังและรักษาสิวนั้น มีความลำบากใจบางประการที่น่าจะเล่าให้เพื่อน ๆ วัยรุ่นฟัง เพื่อบันเทิงปัญญาคือ วัยรุ่นกับสิวมักเป็นของคู่กัน สิวเป็นเรื่องใหญ่มากในสายตาของพวกเขา บ่อยครั้งสามารถมีผลถึงบุคลิกภาพดังตัวอย่างที่เคยเห็นมาบ้าง เด็กบางคนเป็นสิวมากจนเป็นโรคเครียดและขาดความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเองและถึงกับทำให้ผลการเรียน การเข้าสังคมเสียไปในความรู้สึกของเด็กวัยรุ่นที่เริ่มเป็นผู้ใหญ่ การเป็นตัวของตัวเองมักอยู่ที่รูปลักษณ์ คือความสวยงาม (ยังไม่ได้คิดถึงเกียรติยศ ชื่อเสียง และสมบัติพัสถาน อย่างที่ผู้ใหญ่เขาคิดกัน) เมื่อความสวยงามไม่มีก็ ท้อใจ คล้ายว่าสอบตกตั้งแต่ยกแรก พ่อแม่ที่เข้าใจจึงเห็นใจและสนับสนุนให้ลูกรักษาสิวให้หายดี เพื่อเป็นบันไดใน การสร้างความเชื่อมั่นให้ตัวเองในระดับหนึ่งในประเด็นนี้มีข้อน่าพูดถึงอยู่หลายประการ คือ

1. พวกที่เป็นสิวมากแต่ไม่เห็นความสำคัญ เด็กเหล่านี้เจริญเติบโตทางสติปัญญาพอที่จะยึดชื่อเสียงเกียรติยศและความก้าวหน้าอย่างอื่นเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้ เด็กเหล่านี้จะเรียนเก่งและดูแลตัวเองได้

การเรียกร้องเพื่อรักษาหน้าตาจึงไม่ค่อยสำคัญมากนัก โชคดีหรือร้ายไม่ทราบเด็กกลุ่มนี้มีเปอร์เซ็นต์เป็นจำนวน น้อยเท่านั้นในสังคม

2. แต่เด็กส่วนใหญ่จะติดอยู่ในวังวนว่า “ต้องดูให้ดี แต่งตัวดีและหน้าตาดี แต่เมื่อรักษาหน้าตาหรือแต่งตัวให้ดีแล้วอาจจะติดอยู่กับเรื่องนี้ไม่ขยับขยายหรือขวนขวายไปหาสาระเรื่องอื่น เช่น การตั้งใจเรียนให้ดีและมีกิจกรรมเข้าสังคมให้ดี ทำให้เป็นที่ขุ่นเคืองของพ่อแม่เพราะเสียเงินกับการรักษาใบหน้าไปมากมายหวังว่าลูกจะพัฒนาเป็นลำดับคือ นอกจากดูดีแล้วก็ทำกิจกรรมดีและเรียนดีด้วยหมายถึงอนาคตที่ดีที่จะตามมา หากเกิดเรื่องไม่น่าพอใจเหล่านี้ก็จะเกิด การขัดแย้งกันพ่อแม่อาจจะไม่สนับสนุนการรักษาสิวให้ถูกวิธีอีกคล้ายกับว่า (ช่างหัวมัน) เด็กเหล่านี้ก็จะอาศัยการ รักษาสิวที่ใช้ปัจจัยน้อยเพราะไม่ได้รับการสนับสนุนซึ่งผลเสียก็คือ ทำให้ใบหน้าแย่ลงไปอีกมาก เสียหายมากขึ้น เด็กก็จะเครียดมากขึ้นและดูเหมือนจะติดอยู่ในวังวนเวียนไปเวียนมาอยู่เช่นนี้ไม่รู้จบ

3. ส่วนเด็กที่ได้รับการสนับสนุนให้รักษาตัวให้ดี และถูกทางและได้ผล ขณะเดียวกันก็พัฒนาตัวเองให้ มีกิจกรรม รวมถึงการเล่าเรียนให้ดีขึ้นไปเป็นลำดับด้วยนั้น เด็กเหล่านี้จะสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจและสังคม คุณพ่อคุณแม่ก็ดีใจเพราะลูกดูดีไปหมด หน้าตาก็สะสวยหล่อเหลารวมถึงเป็นคนเก่งทั้งการเรียนและกิจกรรม เด็กกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่แพทย์ผิวหนังอย่างผมภูมิใจมากที่ได้ดูแลรักษา เพราะสามารถดูแลการรักษาอย่างเต็มที่ ไม่ต้องกระเหม็ดกระแหม่และกลัวคุณพ่อคุณแม่ของผู้ป่วยเข้าใจผิดว่าจะต้องเสียเงินทองในการดูแล เพราะอย่างไรเสียเด็กคนนี้ก็จะมีอนาคตสมควรสนับสนุนและให้ความ สบายใจเท่าที่จะทำได้

4. ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม การเป็นสิวจะมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด เช่น อย่านอนดึกบ้างดอาหารบางอย่างบ้าง ฯลฯ หากเป็นเด็กวัยรุ่นที่เครียดอยู่แล้ว

และทางบ้านไม่สนับสนุนการรักษา เมื่อถูกขอร้องให้ปฏิบัติในรายละเอียดต่าง ๆ เหล่านี้ ก็อาจจะรำคาญและปฏิบัติตามไม่ได้ก็จะส่งผลให้การรักษาไม่ได้ผลความสัมพันธ์ของแพทย์กับผู้ป่วยก็จะไม่ดีเลยไปกันใหญ่ ซึ่งถึงจะเปลี่ยนวิธีการรักษาอย่างไรกี่ครั้ง ก็ตามก็จะไม่เป็นผลสำเร็จเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก ส่วนเด็กวัยรุ่นท ไม่เครียดเชื่อมั่นในตัวเองก็จะเห็นว่าคำแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้มีประโยชน์ดี และก็คุ้นเคยกับการต้องอยู่ในกรอบอยู่แล้ว ก็รู้สึกไม่ยากที่จะทำตัวตามคำแนะนำที่เพิ่มเติม ผลการรักษาก็จะได้ผลดีมาก ทุกอย่างจึงดูดีไปหมด

บทความนี้จึงเขียนมาเล่าให้น้อง ๆ และผู้ปกครองฟังว่า การรักษาสิวที่ดีมักจะเกิดจากการเป็นเด็กดีด้วย หากพวกน้อง ๆ ตั้งใจก็จะได้ผลการรักษาที่ดีเป็นไปตามเป้าหมายก็ขอแนะนำว่าจะต้องเป็นคนมีวินัยนอกจากนั้นยังต้องพยายามขยันเรียนให้ได้เกรดสูง ๆ หากเป็นไปได้เมื่อสิวดีขึ้น เกรดก็ควรจะดีขึ้นตามไปด้วย คุณพ่อคุณแม่จะได้ดีใจ ไม่ว่าที่ต้องเสียเงินเสียทองเกี่ยวกับความงามของน้อง ๆ แล้วน้อง ๆ ไม่เห็นจะตั้งใจเรียนตอบแทนพระคุณ เพราะหากทุกอย่างไม่ได้เรื่องก็มักจะเป็นวังวนเสียใจกันไปทุกฝ่าย สิวของน้องก็ไม่หายหมอเองก็ถูกตำหนิ คุณพ่อคุณแม่ก็โกรธและเสียใจ อ่านแล้วหากไม่เข้าใจจะคุยกันในวันที่มาพบแพทย์อีกครั้งก็ยินดีอย่างยิ่งครับ.

ประเด็นในห้องแพทย์ (ตอน สิวที่คางของคุณ)

หนังสือ GM. นี้ ผมว่าเท่ห์ดีมีภาพหนุ่ม ๆ หล่อ ๆ มากมาย ทำให้คิดถึงคนอ่านที่คงจะหล่อเหลาเอาการอยู่ เหมือนกัน ผมลองบังคับตัวเองให้คิดมากสักหน่อยว่าจะเขียนอะไรให้อ่านกันดีเพื่อว่าจะได้หล่อกันขึ้นไปอีกนึกได้อย่างน้อย 1 เรื่องตอนนี้ก็จะเล่าให้ฟังกัน

คุณ ๆ ต้องมีหนวดเคราแน่นอนถ้าไม่มีและไม่ต้องโกนหนวดก็ข้ามบทความนี้ไปได้เลยครับ เพราะไม่มีคุณสมบัติที่จะอ่านต่อไป (สำหรับคน

มีหนวดเคราก็อ่านต่อไปได้เลยนะครับ) หนวดเคราของเราจะ มีแนวของมันโดยเฉพาะ โดยรวม ๆ แล้วก็จะงอกจากกึ่งกลางลงมาเหนือ ริมฝีปากเป็นมุมทะแยงลงมา ส่วนเคราก็จะไล่เรียงตามกันมา ตั้งแต่ปลายจอน 2 ข้างลงมาเฉียง ๆ ไปที่ขากรรไกรด้านหน้าก็จะมีขนเริ่มจากตรง กลางของคางที่เป็นรอยบุ๋มใต้ ริมฝีปากล่างแยกออกไป 2 ข้างคลุมคางจนเต็ม (หากยุ่งมากก็เอาภาพนายแบบหล่อ ๆ ที่มีหนวดสั้น ๆ มาดูประกอบ ก็จะได้ผลมากกว่าครับ) แนวขนของหนวดและเครานี้สำคัญเพราะเวลา จะโกนหนวดส่วนใหญ่จะโกนสวนแนวขน เหล่านี้ทำให้เกิดอาการ อักเสบที่ปากโพรงขนและโพรงขน ก็จะถูกดัดให้ผิดรูปร่างอยู่ทุกวันจนอาจเกิดการวางแนวใหม่ บิดเบี้ยว เฉเกได้ ทั้งปาก โพรงขนอักเสบและการ บิดเบี้ยวของโพรงขนจะทำให้เกิดสิวได้ง่าย ๆ การโกนหนวดจึงน่าจะ โกนตามแนวของขนให้ถูกต้องสม่ำเสมอทุกวัน ถ้าไม่เชื่อลองดูภาพโฆษณาใบมีดโกนหนวดยี่ห้ออะไรก็ได้จะเห็นว่าเขาโปรโมตให้โกนไปตามแนวของขนกันทั้งนั้นแหละครับ (เขียนถึงตรงนี้ก็นึกขึ้นมาได้ว่าเมื่อ เช้าได้ดูรายการเกี่ยวกับการดื่มไวน์ การเปิดขวดไวน์ให้ถูกต้อง เลยเปรียบให้คุณเห็นพ้องว่าทุกเรื่องจะต้องเข้าใจจริง ๆ จัง ๆ จึงจะถูกต้องแม้แต่ วิธีโกนหนวดหรือวิธีการดื่มไวน์ก็เหมือนกัน) ที่แย่ไปกว่านั้นก็คือ มีหนุ่มเท่ห์บางคนชอบกระตุกหนวดตัวเองหรือใช้ แหนบดึงหนวดของตัวเองให้สะใจ วิธีนี้จะทำให้ขนขาดกลางหรือโพรงขนฉีกขาดขนที่ขึ้นใหม่จะงอกงอทิ่มแทงออกนอกโพรงขนเป็นสิวอักเสบเป็นก้อนใหญ่ ๆ ได้และเวลาเป็นสิวอักเสบที่คางหรือใต้คางเลยลงมาถึงคอแล้วจะดูไม่จืดเลย ถ้าเป็นนายแบบก็มักจะถ่ายแบบไม่ได้ไปหลายวัน หากใครทราบวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วก็ OK. กันนะครับ คิดว่าผมติดค้างบทความสำหรับคุณในฉบับหน้าก็แล้วกัน ส่วนสำหรับคุณผู้อ่านที่ชอบกระตุกหนวดหรือโกนย้อนศร ก็ระวังจะเจอดีสักวันก็ไม่แน่นะครับ อ้อลืมไป หากคุณใช้เครื่องโกนหนวดไฟฟ้า

อย่างไรก็ช่วยไม่ได้ครับ เพราะมันหมุน ติ้วอย่างนั้น โพรงขนบิดเบี้ยวแน่นอน ก็ต้องตัดสินใจกันเอาเองว่าจะยังใช้เครื่องโกนหนวดไฟฟ้าต่อไปอีกหรือไม่ ส่วนผมนั้นของดออกเสียงครับ.

นกไม่ใช่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

หัวเรื่องชวนหัวเราะน่าดูนะครับเพราะลูกสาวของผม (ซึ่งเรียนเก่งและอยากเป็นหมอด้วย) เธอหัวเราะจริง ๆ และบอกว่า แดดดี้ทำไมใช้หัวเรื่องแบบนั้น ใคร ๆ เขาก็รู้ว่านกเป็นสัตว์ปีกไม่ใช่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม แดดดี้ท่าจะแก่แล้ว เขียนเรื่องเชย ๆ แบบนี้

มีประเด็นที่น่าสนใจมากลองอดทนอ่านดูสักนิดก็จะดี เชื่อผมแล้วกัน (ลูกสาวของผมยังเชื่อเลยครับ) นกเป็นสัตว์ปีกตั้งแต่ฟักไข่ออกมาก็ดูจะกินแต่อาหารพวกแมลง, เมล็ดพืชหรือปลาตัวเล็ก ๆ แรก ๆ ก็กินของที่พ่อนก แม่นกสำรอกออกมาให้พอโตหน่อยก็วนเวียนกินอาหารเดิม ๆ อยู่แบบนั้นจนบินได้ นกบางชนิดบินสูงมาก เช่น เหยี่ยวหรือนกแร้ง ถ้าจะบินให้สูงได้ต้องมีกระดูกที่แข็งแรงมาก เพราะกระดูกนกจะเบากว่ากระดูกของสัตว์ทุกชนิด แต่กลับต้องพยุงน้ำหนักและต้านแรงโน้มถ่วงของโลกเป็นระยะเวลานาน ๆ จึงไม่ต้องสงสัยว่ากระดูกปีกของนกเหล่านี้จะแข็งแรงสักเพียงใด ส่วนนกที่บินไม่ได้ เช่น ไก่หรือนกกระจอกเทศก็จะมีขาที่แข็งแรงมากทำให้วิ่งได้เร็วและที่สำคัญ สำหรับไก่ชน คือมีกระดูกหน้าแข้งเอาไว้ตีกัน (จะเห็นว่าเวลาไก่ชนเอาหน้าแข้งบวกเดือยแหลม ๆ ตีกันดังเพี๊ย ๆ แล้วดูสยองพอสมควร)ไม่ว่าจะเป็นกระดูกปีกหรือกระดูกขาที่แข็งแรงนั้น ต้องมีแคลเซียมที่มากพอสมควรทีเดียว ในเมื่อนกเหล่านี้ไม่เคยดื่มนมและไม่เลี้ยงลูกด้วยนมกินแต่เมล็ดพืช ปลาและแมลง กลับมีแคลเซียมมากพอที่จะทำให้ กระดูกแข็งแรง จึงเป็นข้อสังเกตที่อยากจะชี้ให้ผู้อ่านทราบว่าแคลเซียมมีอยู่ในอาหารทุกชนิดไม่จำเป็นต้องมาจากนม อย่างเดียวเหมือนที่เชื่อกันจนแพร่หลายอยู่กันทุก

วันนี้ ฉะนั้น หากเราต้องงดนมและรับประทานอาหารอย่างอื่นทดแทนแคลเซียมก็คงไม่ขาดตกบกพร่องหายไปไหน แต่อย่างใดขอเพียงแต่รับประทานอาหารทั่ว ๆ ไปให้ดีก็แล้วกัน

บทความนี้ไม่ได้ตั้งใจแอนตี้การดื่มนม ในทางกลับกันลูกสาวอายุ 12 ปีกับลูกชายอายุ 7 ปีของผมก็ดื่มทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2-4 กล่องต่อคน ที่เป็นเช่นนี้เพราะนมเป็นอาหารที่ดื่มง่ายกระเดือกแป๊บเดียว ก็ลงคอไปแล้วและคงจะย่อยรวมถึงถูกดูดซึมง่าย ๆ ด้วย นมจึงเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับเด็ก คนไม่มีฟัน (คนแก่) คนป่วยที่มีระบบลำไส้ไม่ดี รวมถึงคนสมัยใหม่ที่ไม่มีเวลาเคี้ยวอาหาร ด้วยเหตุที่ว่าคนสมัยใหม่ไม่มี เวลาเคี้ยวอาหารเป็นเหตุสำคัญที่สุด ทำให้การดื่มนมเป็นที่แพร่หลายไป ทั่วต้นไม้สูง ๆ อย่างเช่น ต้นมะม่วง, ต้นชมพูพันธุ์ทิพย์ ไม่มีกระดูกเพราะเป็นพืชไม่ใช่ สัตว์ แต่ก็ยืนต้นสูงต้านลม ต้านฝนได้ดี ความเป็นจริงก็คือเซลล์ทุกชนิดไม่ว่าเป็นเซลล์พืชหรือสัตว์ต่างมีแคลเซียมกัน ถ้วนหน้าหาไม่แล้วจะไม่สามารถคงรูปร่างของเซลล์อยู่ได้ ต้องเป็นของเหลวชนิดหนึ่งกลิ้งไปกลิ้งมาตามระเบียบ

เพราะฉะนั้นหากท่านจะมีเหตุใดก็ตาม ที่จะรับประทานนมไม่ได้ จะเพราะไม่มีขาย, ลืมซื้อใส่ตู้เย็น, นมที่เก็บไว้ บูดเสียแล้วหรือถูกห้ามไม่ให้รับประทานเพราะมีแพทย์จู้จี้สั่ง ก็ไม่ต้องตกอกตกใจใด ๆ นอกจากไม่ต้องตกใจ โดยส่วนตัวเองแล้วก็สามารถนำความรู้เล็กน้อยจากบทความนี้อธิบายให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจได้ด้วยครับว่าไม่เป็นอะไรเลยหากไม่ได้ดื่มนมสักระยะหนึ่ง เพราะอย่างไรนกกระจอกเทศก็สูงมากโดยไม่ได้ดื่มนม เพียงแต่คุณอย่าคิดที่จะกินเมล็ดพืชกับแมลงให้สูงเท่านกกระจอกเทศก็แล้วกัน คุณเห็นไหมครับลูกสาวผมอ่านบทความนี้แล้วเขายังชอบมาก และเข้าใจเรื่องแคลเซียมเพิ่มขึ้นอีกเป็นกระบุงโกยเลยนะครับ.

การสั่งห้ามใช้คอสเมติกส์

บ่อยครั้งที่แพทย์ผิวหนัง ต้องสั่งห้ามการใช้คอสเมติกส์ต่าง ๆ ซึ่งต้องได้รับอาการอิดเอือนไม่เห็นด้วยและไม่พอใจอยู่เสมอ ทั้งนี้ด้วยเหตุผลดังนี้

1. คนไข้เข้าใจว่า การใช้คอสเมติกส์หรือการทะนุบำรุงผิวหน้านั้นน่าจะเป็นการช่วยอีกแรงหนึ่ง ขณะที่มีปัญหาที่ผิวหนัง ทำไมจึงสั่งหยุดก็ต้องเรียนให้ทราบว่า การรักษากับการทะนุบำรุง บางครั้งเป็นคนละเรื่องกัน ต้องแยกจากกันให้เด็ดขาด ยกตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายเป็นการทะนุบำรุงกล้ามเนื้อ แต่เมื่อมีการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือกระดูกหัก แพทย์กลับสั่งให้งดการออกกำลังกายและห้ามเดิน เพื่อการรักษากล้ามเนื้ออักเสบนั้นให้ดีก่อน ในกรณีนี้ก็สามารถเปรียบเทียบได้กับการรักษาผิวหนังที่ขอร้องให้หยุดคอสเมติกส์เช่นกัน

2. คนไข้คงเข้าใจว่า แพทย์ทึกทักเอาว่า คอสเมติกส์ของโปรดที่เธอใช้อยู่เป็นประจำนั้นเป็นตัวต้นเหตุ ความจริงก็คือ ถึงแม้มีสาเหตุอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ คอสเมติกส์เป็นตัวเริ่มก่อให้เกิดปัญหากับผิว การใช้คอสเมติกส์ตามปกติ หลังจากมีปัญหานั้นกลับไม่เหมาะ เพราะสภาพผิวได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ของเดิม ๆ อาจไม่เหมาะสมก็ได้เปรียบเหมือนการเต้นรำในจังหวะเพลงต่าง ๆ ถ้าหากเพลงได้เปลี่ยนจังหวะไปแล้วก็จะต้องหยุดเต้นจังหวะเก่าเสียก่อน แล้วรอให้เพลงจังหวะเก่ากลับมาใหม่อีกครั้งจึงค่อยเต้นต่อก็ได้นี่ครับ เมื่ออาการหายดีแล้วเราจึงกลับมาใช้ได้ใหม่ แพทย์ขอให้หยุดคอสเมติกส์ชั่วคราวเท่านั้น ไม่ได้ห้ามตลอดไปเลย

3. คนไข้คิดว่า การไม่ให้ใช้คอสเมติกส์แต่งหน้าเลยเป็นการบังคับกันจนเกินไป เป็นไปไม่ได้ในทางปฏิบัติ ทนไม่ได้ เพราะว่าไม่สวย แพทย์ก็ต้องชี้แจงว่า ต้องอดเปรี้ยวไว้กินหวาน หากอดทนได้ปัญหาก็จะ

ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว การแต่งหน้าด้วยคอสเมติกส์เป็นหน้าที่ประจำวันที่ผิวต้องรับใช้คุณอยู่แล้ว ไม่เคยมีวันหยุด คิดว่าให้ผิวเราได้หยุดพักผ่อนก็แล้วกัน เวลาพักผ่อนอยู่บ้านเรายังไม่สวยได้ ให้ผิวพักบ้างนะครับ

4. สุดท้ายคือ การเริ่มใช้คอสเมติกส์เร็วเกินไปโดยไม่มาปรึกษาแพทย์ปัญหาเรื่องเก่าจึงกำเริบทำให้คนไข้ท้อใจว่า ถึงแม้ได้ปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่งแล้วยังไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นเลย แพทย์จึงต้องเตือนสติว่าตอนเริ่มใช้คอสเมติกส์นั้น เราเริ่มจากผิวที่ดี ๆ แต่ตอนนี้เรากำลังจะเริ่มใช้คอสเมติกส์หลังจากที่ผิวเรามีปัญหาก็เปรียบเหมือนกับคนที่กระดูกหักแล กำลังหัดเดินก็คงจะล้มได้หากเร่งเดินโดยไม่ฟังใคร

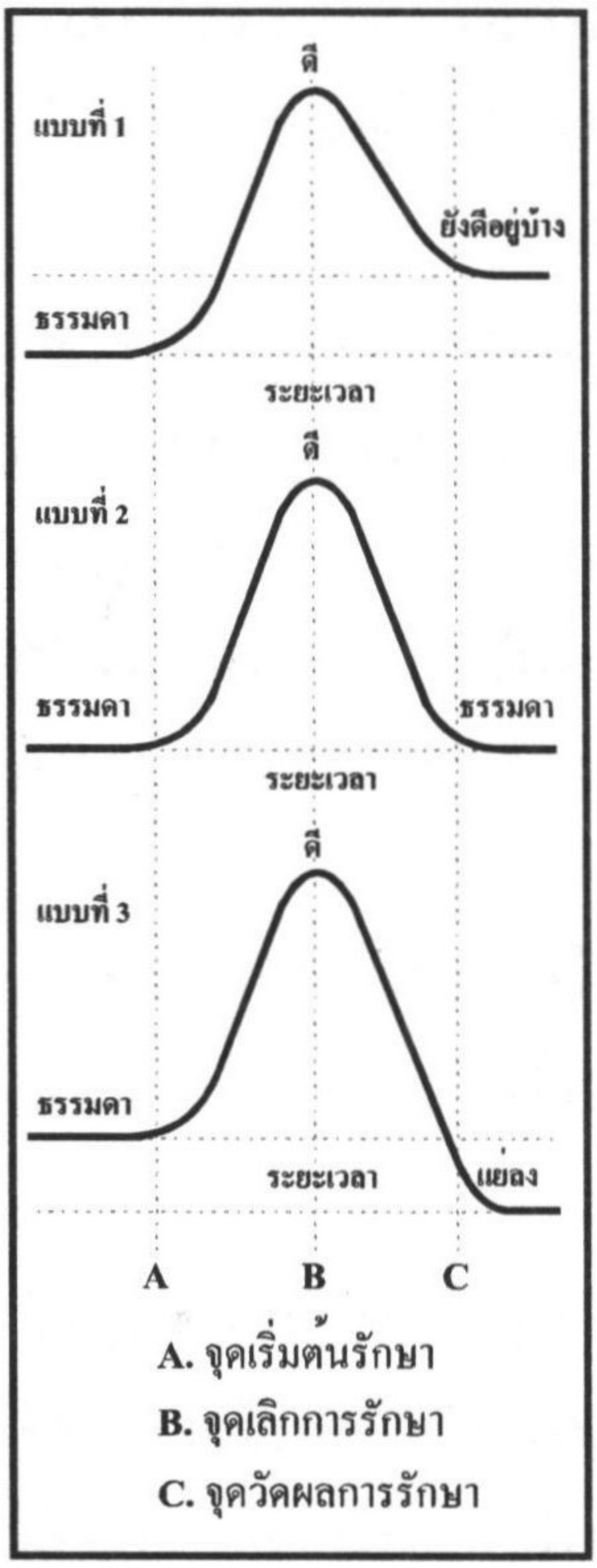
ทั้ง 4 ข้อนี้เป็นปัญหาประจำวันของผม ไม่มีใครช่วยผมได้สักที ที่จะอธิบายให้คนไข้เข้าใจ ผมว่าคุณ ๆ คงจะช่วยผมได้นะครับ

<u>การรักษาฝ้าที่ดีคืออะไร ?</u>

ทุกวันนี้ทุกคนคิดว่าถ้าเราได้รับประโยชน์อะไรก็ตามทันที (คือทันใจทันเห็น) แสดงว่าดี เช่น เวลาถูกลอตเตอรี ถือว่าดีหรือเวลาได้เงินจากหุ้นขึ้นก็ดี ได้เงินจากการเล่นพนันก็ดี ได้แฟนภายใน 2-3 วันก็ดี เป็นต้น

หากคิดดูให้ดีแล้วสิ่งที่ดีเหล่านี้อาจจะไม่ดี เพราะนานเข้าสิ่งที่ดีที่ได้กลับนำปัญหามาให้โดยไม่รู้จบ เช่น การถูกลอตเตอรี ทำให้ต้องซื้อเพิ่มขึ้นเพราะหวังถูกบ่อยขึ้นทำให้เสียเงินและงมงายมากขึ้น เสียงานเสียการต่างหาก ส่วนการพนันอาจทำให้ต้องพบคนชั่วถูกทำร้ายร่างกายได้ ส่วนเรื่องเล่นหุ้นนั้นก็คงทราบผลกันดีอยู่แล้วว่าคนส่วนใหญ่คิดกันอย่างไร ส่วนการมีแฟนเร็วก็อาจจะผิดพลาดหย่าร้างได้ ทำให้เสียประวัติในอนาคต ซึ่งเมื่อคิดตรองดูแล้วจะเห็นว่าไม่ดีเลย

คนอาจจะเถียงว่าความดีถึงอย่างไรก็ไม่จีรัง ฉะนั้นขอให้ดีช่วงแรกก็แล้วกันตอนหลังจะเป็นอย่างไรค่อยว่ากันทีหลังดีกว่าไม่มีอะไรดีเลย



ในตอนแรกข้อถกเถียงนี้ก็จริงอยู่แต่หากจะให้ดีแล้วอยากจะใช้ภาพ 3 ภาพ มาเปรียบเทียบให้ดูดังนี้คือ

จากภาพทั้ง 3 จะเห็นว่า หากเริ่มทำความดีที่จุด A ทุกวิธีอย่างไรก็ให้ผลดีเหมือนกัน แต่เมื่อหยุดทำความดีที่จุด B ผลของความดีจะค่อย ๆ ลดลง ซึ่งเมื่อเราวัดผลของความดี ณ จุด C จะเห็นผลของความดี เหลืออยู่ไม่เหมือนกัน คือ

-แบบที่ 1 จะคงเหลือความดีอยู่ประมาณ 50-60%

-แบบที่ 2 จะไม่เหลือความดีใด ๆ เลย

-แบบที่ 3 จะมีความเสื่อมเสียเกิดขึ้นหากเปรียบเทียบกับจุดเริ่มต้นแล้วแย่กว่าเดิมเสียอีก

ที่กล่าวมานี้ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า หากต้องการทำความดีจริง ๆ แล้วขอให้เป็นไปตามแบบที่ 1 เท่านั้น จึงจะสมความตั้งใจจริง

การรักษาฝ้าที่ดีของแพทย์ก็เช่นกันคำว่าดีนั้นวัดกันแต่ที่ผลที่ได้รับจากการรักษาในช่วงแรกไม่พอ ต้องดูว่าระหว่างการรักษาคุณภาพของผิวในมุมมองอื่น ๆ เสียหายไปด้วยหรือไม่ เช่น มีอาการแพ้ง่าย หยุดยาแล้วดูเสียหายกว่าก่อนเริ่มการรักษาหรือเปล่า หรือเมื่อหยุดยาแล้วอาการถึงแม้จะไม่ดีเท่ากับขณะที่กำลังรักษา แต่ก็ดีกว่าก่อนการรักษาอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงต้องลองทบทวนดูว่าเรามีความรู้เกี่ยวกับการดูแลป้องกันผิวของเรามากขึ้นหรือไม่ เช่น การรู้ต้นสายปลายเหตุของอาการแพ้ การรู้ความจริง เกี่ยวกับเรื่องยากันแดด การรู้วิธีล้างหน้าที่ถูกต้อง ฯลฯ เพราะความรู้เหล่านี้ต่างหากที่จะช่วยให้เราประคับประคองผิวหน้าให้ยั่งยืนอยู่

ในสภาพที่ดีได้เป็น ระยะเวลานาน ๆ ส่วนการรักษาด้วยยานั้นเป็นเพียงการรักษาในช่วงให้เกิดผลในตอนแรกเหมือนการออกสตาร์ทรถให้วิ่งออกไปได้ ส่วนความรู้เปรียบเหมือนความเข้าใจในการขับรถให้ถูกต้อง เพื่อประคับประคองให้รถวิ่งไปให้ได้ตลอด ส่วนการหยุดยาก็เปรียบเหมือนกับการขับรถหรือเครื่องบินเมื่อน้ำมันหมดจะต้องรู้วิธีลงจอดให้ได้อย่างปลอดภัย โดยอาศัยความรู้ที่แพทย์คอยตักเตือนและสอนอยู่เสมอ ๆ ครับ

สุดท้ายนี้มีข้อสังเกตว่าในการรักษาฝ้าแบบที่ 1 นั้น ในระยะแรกที่ได้ผลดีนั้นเป็นการได้ผลดีที่รอยฝ้าจะมโอกาสชัดขึ้นและค่อยๆ หลุดไปเองต่างจากการรักษาแบบที่ 3 ซึ่งเป็นการขัดฝ้าออกซึ่งดูทันใจมากกว่าจึงมีคนนิยมรักษาฝ้าแบบที่ 3 นี้มากและยังหลงอยู่ แต่ในแบบที่ 3 นี้วนเวียนเปลี่ยนยาทาลอกหน้า กัดหน้า หรือกดหน้าอยู่อย่างนั้น ซึ่งพอเปลี่ยนมาเป็นวิธีที่ 1 คนไข้บางส่วนก็อดทนรอดูผลจนได้ผลตามตั้งใจส่วนบางกลุ่มเหมือนยังไม่หมดกรรมก็กลับ ไปรักษาแบบวิธีที่ 3 อีก คราวนี้หลงกู่ไม่กลับเลยก็มีครับ

ปล. ทำไมฝ้าถึงชัดขึ้นในระยะการรักษาแรก ๆ ของการรักษาแบบที่ 1

การรักษาฝ้าโดยวิธีรับประทานวิตามิน เพื่อให้ผิวหนังแข็งแรงขึ้นมาและรอให้ผิวฝ้าที่มีอยู่จางลงนั้น มีข้อน่าสังเกตคือ บริเวณที่ผิวดีอยู่แล้วจะมีอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็วสดใสขึ้นมาก ส่วนบริเวณที่เป็นฝ้านั้นจะดีขึ้นเช่นกัน แต่มีสัดส่วนที่น้อยกว่าผิวข้างเคียง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะดูเหมือนกาในฝูงหงส์ รอยฝ้าก็จะดูคล้ายกับคล้ำดำขึ้นด้วยสาเหตุนี้เอง

ยังมีสาเหตุอีก 2 ประการก็คือ ฝ้าที่อยู่ในชั้นผิวนอก ๆ ซึ่งมีขอบเขตชัดเจนนั้น มักจะมีลักษณะคล้ายกับกระแผ่น ซึ่งภายหลังรับประทานวิตามินพอสมควรแล้วก็สามารถใช้แสงเลเซอร์ขจัดออกได้ รอยฝ้าที่ชัดชนิดนี้จึงไม่ใช่ฝ้าจริง ๆ แต่เป็นกระแผ่นนั่นเอง

ในข้อสุดท้ายฝ้าที่ชัดขึ้นอาจจะเกิดจากผลของการหยุดยารักษาฝ้าชนิดที่ 3 ที่คนไข้รักษามาก่อนเมื่อหยุด การรักษาและมารักษาด้วยวิธีที่ 1 แทน จะมีช่วงแย่ลงจากของเดิม ซึ่งสังเกตง่าย ๆ ก็คือ จะมีอาการเป็นแผ่นกว้างทั่วบริเวณที่เคยทายาและมีสีออกคล้ำแดงผสมกัน ทั้งนี้ต้องโทษวิธีรักษาจากที่เดิมมาจึงจะถูกฝาถูกตัวครับ.

กระฝ้ากับยากันแดด

จากบทความเรื่อง กระฝ้า ที่ได้อ่านกันมามากมาย ไม่ว่าจะเขียนโดยใครก็ตามจะต้องมีการกล่าวอ้างถึง ยากันแดดอยู่เสมอ จึงอยากจะเล่าเรื่องยากันแดดเป็นเกร็ดให้อ่านเล่น ๆ พอหอมปากหอมคอดังนี้

ยากันแดดนั้นดั้งเดิมมีใช้กันมากสำหรับบุคคลซึ่งมีโรคทางผิวหนังซึ่งไม่สามารถจะโดนแดดได้ เช่น โรค SLE, โรค PLME ฯลฯ เมื่อถูกแดดซึ่งมีแสง UVB คนไข้เหล่านี้ก็จะมีอาการแย่ลงทันที ยากันแดดต่าง ๆ โดยความเป็นจริงจึงผลิตมาด้วยเหตุนี้โดยเฉพาะต่อมามีการตั้งคำถามขึ้นมาอีกว่า ทำไมคนอเมริกันเป็นมะเร็งทางผิวหนังมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดจากการตากแดดมาก เพราะในช่วงที่ผ่านมามีความนิยมในหมู่ประชาชนในการที่จะตากแดดให้ ผิวคล้ำดูสวยงามเป็นแฟชั่นอย่างหนึ่ง จึงได้มีการรณรงค์ให้ใช้ยากันแดดกันอย่างมากมาย แต่ก็ไม่สามารถลดปัญหา มะเร็งผิวหนังลงได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะยังมีปัจจัยอื่นที่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนังที่ไม่ได้ควบคุม เช่น ความนิยมของประชาชนในการผึ่งตัวเองภายในกล่อง UV ซึ่งจะทำให้เกิดผิวคล้ำได้อย่างรวดเร็วเหมือนกับไปอาบแดดมา ซึ่งขณะนี้มีการรณรงค์เพื่อจะควบคุมในส่วนนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกา ประเด็นที่เกี่ยวกับการใช้ยากันแดด ในการควบคุมอุบัติการของการเกิดมะเร็งผิวหนังนี้เป็นจุดที่ทำให้ยากันแดดเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย และเริ่มมีคนสนใจเริ่มทำวิจัยว่า แสงแดดนั้นนอกจากทำลายผิวให้เกิดมะเร็งแล้วยังจะทำลายผิวให้เกิดอาการเสื่อม

อื่น ๆ บนผิวหนังได้ด้วย เช่น การเป็นฝ้ามากขึ้น การเกิดกระ และการเกิดเนื้องอกตลอดจนถึงการเหี่ยวย่นของผิว การใช้ ยากันแดดจึงบูมสุดขีดขึ้นไปอีก ซึ่งเป็นผลดีมากเพราะทำให้เราเข้าใจความหมายของความเสื่อมของผิวหนังได้อย่างดี แต่ยังมีอะไรแอบแฝงอยู่ลึก ๆ ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าคิดดังนี้คือ

1. มีการโฆษณาว่า แม้แต่แสงนีออนติดตามบ้านและในที่ทำงานก็มีแสง UV มากพอที่จะทำให้เกิดฝ้าได้ เรื่องนี้ต้องขอให้ความเห็นว่า หากเป็นความจริงแล้วบริษัทผลิตหลอดนีออน เช่น บริษัท PHILIPS น่าจะผลิตหลอดที่มี สารเคลือบป้องกันแสง UV หรือผลิตหลอดไฟที่ไม่มีแสง UV เลย ก็คงจะขายดีมากมายเพราะในเมื่อคนตื่นตัวในเรื่องแสง UV จากหลอดนีออนอยู่แล้ว แต่ก็ไม่ปรากฏว่า บริษัทดังกล่าวมุ่งหวังจะกระทำการวิจัยเพื่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ดังกล่าวนี้อย่างจริงจัง ทั้งนี้เพราะความจริงมีอยู่ว่า แสง UV ที่ออกไปจากหลอดไฟที่มีอยู่เดิมนี้ ไม่ก่อให้เกิดโทษใด ๆ ต่อผิวหนัง ตามที่กล่าวอ้าง การกระตุ้นการโฆษณาให้เกิดการกลัวแสง UV จากหลอดนีออนโดยทั่วไปจึงเป็นประเด็นที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นเลยจริง ๆ

2. การใช้ยากันแดดโดยคิดว่า ยากันแดดมีประสิทธิภาพมากกว่าการเลี่ยงแดดอย่างถูกวิธีนั้นกลับเป็น การส่งเสริมให้ผู้ใช้โดนแดดมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งอาจจะเกินความสามารถในการป้องกันของยากันแดดเอง ผลสุดท้ายก็จะทำให้ผู้ใช้มีผิวที่เสื่อมมากขึ้นทั้งจากยากันแดดและแสงแดดที่ได้รับโดยตรง การทำความเข้าใจให้ประชาชนทราบว่า การป้องกันผลจากแสงแดดควรจะมีการปฏิบัติตามลำดับคือ พยายามเลี่ยงแดดให้ดีที่สุดเสียก่อนแล้วจึงใช้ยากันแดดเป็นตัวเสริมในการป้องกันแดดนั้น จึงจะนับว่า เป็นวิธีที่ถูกต้องที่สุดมากกว่าการกระโดดไปใช้ยากันแดดโดยไม่ได้คำนึงถึง การเลี่ยงแดด ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและไม่มีโทษภัยอย่างใด

3. เพื่อป้องกันแสงแดดให้ดีมาก ๆ มีการโฆษณาการใช้ยากันแดดให้เริ่มใช้ในเด็กเล็ก ซึ่งการโฆษณานี้ทำให้ นักวิจัยและนักวิทยาศาสตร์ที่มีความจริงใจต่อสุขภาพของประชาชนเกิดความเป็นห่วงว่าเด็ก ๆ ที่ต้องการแสง UV เพื่อกระตุ้นให้ผิวสร้างวิตามินดี สำหรับนำไปใช้ในการสร้างกระดูกให้แข็งแรงอีกทอดหนึ่งนั้นอาจจะไม่ได้รับแสง UV เพียงพอ หากปฏิบัติตามคำโฆษณาโดยการใช้ยากันแดดป้องกันแสง UV บนผิวเป็นประจำ เด็กเหล่านี้อาจจะเกิดเป็นโรคกระดูกอ่อน (RICKET) ได้ง่ายเหมือนคนยุคก่อน เป็นการถอยหลังเข้าคลองซึ่งไม่น่าจะเกิดขึ้นในสังคมยุคนี้

4. ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้มีการคิดค้นวิธีอื่น ๆ สำหรับป้องกันแดดเพิ่มขึ้นมา เช่น มีการคิดค้นใช้ฝุ่น ไททาเมียมออกไซด์ (TiO2) มาบดให้ละเอียดมาก ๆ แล้วมาใช้เป็นยากันแดดแทน เพราะปราศจากสารเคมีตัวอื่นทำให้การแพ้ยากันแดดนั้นเป็นยากขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นวิวัฒนาการอย่างหนึ่งที่ดี หรืออาจจะมีการวิจัยเพื่อจะใช้น้ำมันผิวปลา EPA รับประทานวันละ 2-5 แกรม ก็จะสามารถป้องกันแดดได้โดยได้ประโยชน์อื่น ๆ เช่น การทำให้ผิวเคลือบแข็งแรง หรือลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ฯลฯ (หาอ่านได้จากบทความเรื่อง EPA) เพราะฉะนั้นการมีความรู้ อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับการป้องกันแดดในแง่มุมอื่น ก็อาจจะเป็นการเพิ่มความรู้ให้กับตัวเองในการมีโอกาสเลือก ทำสิ่งที่ดีที่สุด.

5. การตั้งและใช้ชื่อยากันแดดนั้นความจริงไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เพราะก่อให้เกิดความเข้าใจผิดว่า ป้องกันฤทธิ์ ของแสงแดดได้หมดจริง ๆ ในความเป็นจริงแสงแดดสามารถก่อให้เกิดผลมากมาย เพราะแสงแดด มีพลังงานมากมายสุดที่จะค้นคว้าได้หมด มีองค์ประกอบของคลื่นอีเล็กโตรแมกเนติคต่าง ๆ อีกมากที่รอการพิสูจน์ว่าจะส่งผลกับร่างกายมนุษย์อย่างไร การเรียกขานชื่อสารเคมีที่มีคุณสมบัติจำกัด เฉพาะ

กับผลของแสงแดดบางส่วนที่เราทราบ ก็ควรมีชื่อเรียกขานเฉพาะนั้น ๆ ให้เกิดความโปร่งใส ง่ายต่อการชี้แจงและกระจายความจริงให้ผู้บริโภคได้รับ ทราบ ดังกรณีสารกันแดดที่กำลังใช้ดาษดื่นที่มีการอ้างสรรพคุณด้วยตัวเลข SPF นั้น ข้อเท็จจริงเป็นการวัดผลของการป้องกันความแดงที่เกิดจากการถูกแสงแดดเท่านั้นเอง ฉะนั้นสารเหล่านี้ควรมีชื่อในทำนองว่า เป็นสารป้องกัน ความแดงที่จะเกิดจากแสงแดด ซึ่งในอนาคตหากเราสามารถคิดค้นสารหรือวิธีการป้องกันการดำจากแสงแดดก็จะได้มีชื่อเรียกเฉพาะและต่างออกไป รวมถึงสารใหม่ที่ป้องกันการเหี่ยวย่นที่เกิดจากแสงแดดก็จะถูกจัดให้เป็นหมวดหมู่ เฉพาะอีก อันหนึ่งต่างหาก ในกรณีปัจจุบันที่มีการใช้คำว่ายากันแดดกันแบบเหมารวมอย่างแพร่หลายเสียแล้ว จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพบกับความสับสนที่ชวนเวียนหัวเมื่อคนที่มีความรู้จริงจะอธิบายให้คนรู้ไม่จริงเข้าใจให้ถูกต้องและที่สำคัญผลของความรู้ไม่จริงก็จะทำให้เกิดการโฆษณาชวนเชื่อที่ผิด ๆ ได้ง่าย

ยากันแดดจะอยู่ไปอีกนาน เพราะธุรกิจยากันแดดนี้ได้โตขึ้นมากใน 5 ปีหลังที่ผ่านมาและมีเงินทุนสำรอง มากมายที่พอจะเจียดเป็นค่าวิจัยเพื่อหาประโยชน์ต่อไปอีก เมื่อเป็นเช่นนั้นแพทย์ก็จะต้องเฝ้ามองการเติบโตของการวิจัย และข้อมูลเพื่อจับประเด็นโฆษณาไม่ให้ก่อโทษแก่ผู้ป่วยที่หลงเชื่อคำโฆษณาจนเกินไป และยังต้องบอกกล่าวถึงข้อ เลือกตัวอื่น ๆ ที่อาจจะเป็นไปได้ด้วยในอนาคต...

KLM BALANCE

การรักษารอยดำบนผิวหนังที่เรียกว่า “กระฝ้า” โดยใช้วิตามินบำรุงผิวดูจะแปลก ๆ สำหรับหลาย ๆ ท่าน แต่ถ้าเข้าใจเรื่อง KLM BALANCE แล้วก็จะไม่แปลกใจอะไรเลย

บนผิวชั้นบนของเรานี้จะมีเซลล์ทั้งหมดอยู่ 3 ชนิดตั้งชื่อง่าย ๆ ว่า เซลล์ K, เซลล์ L และเซลล์ M (ในสัตว์อื่นจะ มีอยู่ 4 ชนิดเพิ่มเซลล์ T

อีก 1 ตัว) เซลล์ K เปรียบเทียบแล้วเหมือนกับประชากรส่วนใหญ่คือมีถึง 98 % และมีเซลล์ L กับเซลล์ M อย่างละ 1 % ประชากรส่วนใหญ่หรือเซลล์ K นี้คอยรับเคราะห์รับกรรมอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นหากมีอะไรเกิดขึ้นบนผิวหนังจะต้องกระทบเซลล์ K ก่อนเสมอ ขึ้นอยู่กับว่าเซลล์ K จะรับการกระทบกระทั่งได้มากน้อยเพียงใด หากรับไม่ได้ก็จะต้องร้องเรียนเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ให้เซลล์ K ด้วยกันเองช่วย ทำให้ผิวหนาขึ้นเพื่อป้องกันการกระทบกระทั่ง โดยลักษณะนี้จะทำให้ผิวมี อาการหยาบกร้านมากขึ้นและอาจจะดูเหมือนคล้ำนิดหน่อย

2. หากเซลล์ K ช่วยตัวเองไม่ทันหรือไม่ไหวแล้ว ก็จะขอให้เซลล์ L หรือ เซลล์ M ช่วยดังนี้

2.1 หากเซลล์ L เข้าไปช่วยเหลือจะเริ่มมีอาการอักเสบ คัน แดง เป็นขุย และหนามากขึ้นไปอีก แสดงว่าเซลล์ L มีหน้าที่ในการช่วยให้เซลล์ K ทำงานสร้างตัวแบบเดิม ๆ แต่ให้ผลเร็วและหนาเป็น 2-3 เท่า ซึ่งดีกว่าเดิมเท่านั้น

2.2 หากสุดท้ายช่วยเหลือไม่ได้แล้วทั้งเซลล์ K และ เซลล์ L ก็จะต้องอาศัยเซลล์ M ช่วย เซลล์ M จะช่วยในลักษณะใหม่ซึ่งต่างกับเซลล์ K และเซลล์ L ที่ทำหน้าที่มาก่อน โดยเซลล์ M จะทำให้เซลล์มีสีเข้มขึ้นทั้งนี้ เพราะว่าเม็ดสีที่เซลล์ M ป้อนให้เซลล์ K จะมีคุณสมบัติพิเศษคือ จะทำให้เซลล์ K ไม่ต้องทำงานหนักอีก งานจะตกไปที่ เม็ดสีโดยตรง การที่ไม่ต้องทำงานหนักทำให้เซลล์ K ไม่ต้องห่วงอะไร จึงไม่มีความเสียหายของเซลล์ K ที่จะก่อให้เกิดเป็นมะเร็งหรือเนื้อร้ายได้ต่อไป

หากกระบวนการเกื้อกูลเหล่านี้ไม่เกิดขึ้น เช่น ในสภาวะที่ขาดเซลล์ M, เซลล์ K ก็จะช่วยเหลือตัวเองจนผิว เกิดเป็นมะเร็งผิวหนังได้ เรื่องแบบนี้เกิดกับฝรั่งผิวขาวหรือคนเผือก รวมถึงคนที่เป็นด่างขาวด้วย ฉะนั้นเมื่อ

มีฝ้าหรือ รอยดำเกิดขึ้นแสดงว่า เซลล์ M กำลังช่วยเหลือเซลล์ K อย่างเต็มที่ ซึ่งหากเราไม่เข้าใจไปทำร้ายหรือห้ามปรามเซลล์ M เข้าแล้ว รอยดำอาจจะหายไปชั่วครู่ชั่วยามก็จริงแต่เซลล์ K กลับจะต้องไปพึ่งเซลล์ L หรือพึ่งตัวเองมากขึ้น อาการแพ้ และหนาตัวของผิวหนังต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้การรักษาโดยวิธีห้ามเซลล์ M ไปไม่รอด ซึ่งถ้าหยุดการห้ามปรามเซลล์ M แล้วผิวหนังก็จะกลับมาดำเหมือนเดิมอีก ในบางครั้งจะดำกว่าเดิมเสียอีกด้วยเพราะเซลล์ K อ่อนแอลงไป อีกมาก ในบางกรณีก็มีการห้ามเซลล์ M และเซลล์ L ไปพร้อม ๆ กันในลักษณะนี้เซลล์ K ก็จะต้องพึ่งพาตัวเองอย่างโดดเดี่ยว ซึ่งอาจจะไม่มีอาการคัน และสามารถทนต่อการรักษาได้นานขึ้นเพราะเซลล์ L ถูกกดไม่ให้ทำงาน จึงไม่มี อาการคัน ผิวไม่ดำ แต่จะมีอาการผิวบางเกิดขึ้นอย่างทันทีและเซลล์ K ก็จะถึงกาลอวสานในไม่ช้าอย่างแน่นอน เพราะไม่ สามารถพึ่งตัวเองได้ตลอดไป แนวทางการรักษาโดยไม่เกื้อกลเซลล์ K จึงเป็นแนวทางการรักษาที่ไปไม่รอด

การรักษาฝ้าแบบใหม่จึงไม่ต้องห้ามปรามเซลล์ M ซึ่งทำหน้าที่ของตัวเองอย่างดีที่สุดหรือห้ามปรามเซลล์ L ด้วยแต่อย่างใด แต่จะกลับมาบำรุงเซลล์ K ให้มีความแข็งแรงขึ้นไปอีก เปรียบเหมือนรัฐบาลต้องการจะกระจายรายได้ และช่วยให้การศึกษาความรู้แก่ประชาชนทั่วไป เมื่อประชาชนเก่งขึ้นมาก หากมีอะไรมากระทบกระทั่งก็จะไม่เกิดปัญหาต่าง ๆ เลย เพราะสามารถดูแลตัวเองได้อย่างดี เซลล์ K 98% ที่อยู่บนผิวหนังนี้เมื่อได้รับวิตามินบำรุงผิวไปในระยะ นานพอสมควร ก็จะสามารถรับการกระทบกระทั่งได้ในอัตราส่วนที่มากกว่าเดิมเป็นอย่างดี ฝ้าหรือรอยดำต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ หายไปเอง หากในบางบริเวณการแก้ไขช่วยตัวเองนั้นไม่สามารถสัมฤทธิ์ผลได้จริง ๆ แล้วเราก็สามารถที่จะอพยพ เซลล์ K ในบริเวณนั้นออกไป และให้เซลล์ K ที่มีความแข็งแรง

โดยรอบขยายเข้ามาแทนที่ได้โดยง่าย นั้นหมายความว่า หากเราจะใช้เลเซอร์พิเศษที่จะเอารอยดำนั้นออกหลังจากที่ผิวหนังส่วนใหญ่ดีขึ้นจากการได้รับการทำนุบำรุงด้วย วิตามินต่าง ๆ เป็นเวลานานพอสมควรก็จะได้ผลอย่างดียิ่งหวังว่าท่านที่กำลังรักษากระฝ้าด้วยวิธีใหม่นี้จะเข้าใจกลยุทธ์ดังที่ได้อธิบายในรายละเอียดข้างต้น ซึ่งความเป็นจริงรายละเอียดเหล่านี้เป็นความลับ แต่จำเป็นจะต้องแจ้งให้ทราบเพราะมีความจริงใจที่จะเปิดเผยวิธีการ รักษาต่อคนไข้ทุกคนทุกเวลาครับ...

ในส่วนที่ต้องการให้เป็นความลับ เพราะหากมีสถาบันบริการใด ๆ มีความจงใจแอบแฝงโดยพยายามใช้คำอธิบาย เรื่อง KLM BALANCE นี้อย่างเป็นจริงเป็นจังโดยไม่มความรู้เกี่ยวกับวิตามินก็อาจจะแอบอ้างทำการรักษาโดยใช้หลัก KLM BALANCE อย่างไม่ได้ผล...

น้ำมันเคลือบผิว

ช่วงน้ำท่วมที่ผ่านมา (ปี 2538) มีอะไรหลายอย่างเป็นเครื่องเตือนใจอยู่มาก เช่น ต้นไม้ที่ถูกน้ำท่วมจะยืนเฉาตายมากมาย ชาวสวนชาวไร่รู้อยู่เต็มอก สำหรับเรื่องที่จะชี้ให้เห็นก็คือ ต้นไม้เหล่านั้นเป็นพืชบกผิวของรากและลำต้นไม่มีน้ำมันเคลือบหนาพอที่จะทนน้ำที่ท่วมอยู่นานๆ น้ำจึงพาเชื้อโรคซึมเข้าไปในเนื้อไม้ทำลายระบบขนส่งอาหารทำ ให้ต้นไม้ตายทั้งยืน หากจะเปรียบกับพืชน้ำ เช่น ต้นผักตบชวา, ใบบัวหรือต้นบอน ฯลฯ จะเห็นว่าต่างกัน ไม้น้ำเหล่านี้ถึง แช่น้ำอยู่นาน ๆ ก็ไม่เป็นอะไร ทั้งนี้ก็เพราะมีผิวใบและต้นที่มีน้ำมันเคลือบอยู่หนามากน้ำจึงซึมผ่านเข้าไปไม่ได้เข้าได้ ทางรากอย่างเดียว แต่ผิวเคลือบด้วยน้ำมันนี้จะหนาอย่างไรก็ตามก็สามารถเสียหายได้ถ้าผิวเคลือบไม้น้ำเหล่านี้เสียหายต้นไม้เหล่านี้จะเสียทันทีเหมือนกัน

น้ำมันเคลือบผิวนี้จึงสำคัญมากในหลักธรรมชาติทั่ว ๆ ไปในสัตว์ก็เช่นเดียวกัน นกน้ำหรือเป็ดเป็นตัวอย่างใกล้ตัวที่น่าสนใจมาก การไซร้

ขนของนกน้ำหรือเป็ดดูสวยงามแต่มีความจริงที่น่าทึ่งซ่อนอยู่ ทุกครั้งที่นกน้ำหรือ เป็ดไซร้ขนจะเป็นการกระตุ้นน้ำมันให้ออกมาจากตุ่มใต้ผิวหนัง น้ำมันจะเคลือบขนให้ไม่เปียกน้ำถึงแม้เป็ดจะดำผุดดำ ว่ายก็จะเห็นว่าน้ำไม่เปียกขนเท่าไรเลย ในทางตรงกันข้ามนกที่ไม่คุ้นกับน้ำ หากตกลงไปในน้ำขนจะเปียกและอุ้มน้ำ ทำให้หนัก บินไม่ขึ้นอาจถึงกับตายในสระน้ำก็เป็นได้

ผิวมนุษย์มีน้ำมันเคลือบอยู่บ้าง แต่ไม่มากผิวหนังของเรามีคนเปรียบว่าประกอบด้วยเซลล์เรียงตัว เหมือนอิฐมอญตอนก่อกำแพงอิฐเปรียบได้เหมือนเซลล์และน้ำมันเปรียบได้เหมือนเนื้อปูนที่เชื่อมต่อระหว่างอิฐหรือเซลล์แต่ละก้อน หากร่างกายของเราเสียน้ำมันระหว่างเซลล์นี้ไป ผิวก็จะจับกันได้ไม่ดีเกิดอาการผิวแห้งและถ้าเป็นมากเซลล์ที่ไม่มีน้ำมันขั้นกลางก็จะมีการจับก้อนกันขึ้น เมื่อเป็นขุยจึงเป็นก้อนที่หนาและแผ่นใหญ่มากขึ้น การใช้น้ำมันจาก ภายนอกเพื่อเคลือบผิวที่แห้งและขาดน้ำมันจึงพอมีประโยชน์อยู่บ้างในระยะแรก ๆ ของการมีอาการเป็นขุย (ขุยเล็ก ๆ บาง ๆ) แต่หากปล่อยให้ผิวแห้งจนมีการอักเสบและมีขุยหนา ๆ เกิดขึ้น การใส่น้ำมันเคลือบลงไปก็ไม่ได้ช่วยอะไร มากนัก เพราะการเรียงตัวของเซลล์เสียรูปแล้ว การรักษาจึงต้องรับประทานวิตามินและน้ำมันเสริมเพื่อให้เซลล์อ่อน งอกขึ้นมาใหม่ในสภาพที่เรียงตัวดีเหมือนเดิมและมีน้ำมันยาอยู่รอบ ๆ ขบวนการนี้ต้องใช้เวลาถึง 1 เดือนเต็ม ในระหว่างที่รอนี้ผิวหนังยังไม่แข็งแรงเพราะเสียโครงสร้างและขาดน้ำมันป้องกัน การแช่น้ำหรือโดนสบู่ซึ่งสามารถ ชะล้างน้ำมันธรรมชาตินี้ออกไปจะทำให้ผิวหนังซ่อมสร้างตัวเองไม่เสร็จ ผิวอาจจะเสียหายหนักกว่าเดิมได้ ผิวไม่สวยจะหงุดหงิดใจ

ต้นไม้จมน้ำเดินหนีไปไหนไม่ได้ ไม้น้ำอย่างน้อยก็ลอยตัวหนีน้ำได้ไม่ยอมจมอยู่ในน้ำตลอดไปดอกบัวยังดัน ตัวขึ้นมาเหนือผิวน้ำ นกเป็ด

น้ำก็ฉลาดพอที่จะกระตุ้นน้ำมันให้ออกมาเคลือบขนก่อนลงเล่นน้ำ มนุษย์เราหากมีปัญหา ผิวน่าจะอดทนรอให้น้ำมันเคลือบผิวสร้างขึ้นมาใหม่ให้ดีเสียก่อน ก่อนจะอาบน้ำด้วยสบู่และน้ำร้อนนะครับ.

วิตามินบำรุงผิว

ท่านทั้งหลายที่รับประทานวิตามินบำรุงผิวคงจะต้องกังวลลึก ๆ อยู่เสมอว่า "มีอาการข้างเคียงหรือไม่ เพราะได้ชื่อว่ายาแล้วและคุณหมอได้สั่งให้รับประทานก็ต้องยังหวั่น ๆ อยู่"

โดยทั่ว ๆ ไปยามี 2 ประเภทคือ

1. ยาที่เป็นสารเคมีผลิตขึ้นมาเพื่อเหตุผลเฉพาะอย่าง เช่น ทำลายเชื้อโรค, กดประสาท หรือควบคุมการทำงานต่าง ๆ โดยนักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ได้ทำการวิจัยขึ้นมาเอง กล่าวคือไม่มีสารเหล่านี้ในธรรมชาติ ไม่พบหรือใช้ในชีวิตประจำวัน สารเหล่านี้จึงมีโอกาสที่จะเกิดผลข้างเคียงต้องระวังเป็นพิเศษ กลุ่มยาเหล่านี้เองที่แพทย์เป็นห่วงและเตือนคนไข้อยู่เสมอ ๆ

2. ยาอีกชนิดหนึ่งคือ สารที่เรารับประทานอยู่แล้วเป็นประจำทุกวัน หากเราไม่รับประทาน (เพราะเป็นคนเลือก รับประทาน) คนอื่นก็กำลังรับประทานอยู่ เพียงแต่ไม่มีใครช่วยกำหนดให้เราทราบว่า ควรจะรับประทานอะไรเท่าไร ด้วยเหตุนี้เราจึงเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เดี๋ยวนี้วงการแพทย์สมัยใหม่เริ่มที่จะสนใจความหลากหลายของสารอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ว่าน่าจะทำการศึกษาวิจัยให้ถ่องแท้ขึ้นมาเพื่อนำมาป้องกันโรคภัยต่าง ๆ

การที่ในอดีตเราไม่มองผลประโยชน์ของสารอาหารเหล่านี้ (โปรตีน, ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต, เกลือแร่, วิตามินและน้ำ) ให้ลึกซึ้ง ทำให้แพทย์เรามีคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารแคบ ๆ คือแค่รับประทานอาหารที่ สะอาดและหุงต้มแล้ว (บวกกับความอร่อย) เท่านั้นเอง

หากแพทย์รุ่นใหม่สนใจในเรื่องนี้มากขึ้น เราก็จะเห็นว่ามีคำแนะนำใหม่ ๆ มากมาย เช่น คนเราควรจะรับประทานอะไรเท่าไรในแง่ที่จะส่งผลต่อเด็กที่มีปัญหาเรื่องโรคอ้วน , ผู้ใหญ่ที่เป็นเบาหวาน , เกาต์ และมี โคเลสเตอรอลสูง ถ้าจะให้ลึกซึ้งขึ้นไปอีกก็คือ ไม่เพียงแต่จะให้รับประทานอาหารที่สะอาดและจำนวนเท่าไร แต่จะเพิ่ม คำแนะนำที่เน้นในเรื่องชนิดและประเภท รวมถึงแหล่งที่มาของอาหารอีกด้วย เช่น คำแนะนำในเรื่องของการรับประทานโปรตีนจากถั่ว และพืช อื่น ๆ แทนการรับประทานโปรตีนจากสัตว์เพียงอย่างเดียว ในส่วนของการ รับประทานไขมันก็เริ่มใช้น้ำมันพืช, น้ำมัน PRIMROSE OIL, หรือที่นิยมมากก็คือการรับประทานน้ำมันจากไขมันปลา (ตามบทความเรื่อง EPA ซึ่งขออ่านได้ที่นีตนาท คลินิก) ในส่วนของเกลือแร่นั้นเราทราบมานานแล้วว่า เราจะขาดไอโอดีน, โปแตสเซียม, เหล็ก ฯลฯ ไม่ได้เพราะจะทำให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ได้ ขณะนี้ก็เริ่มมีความสนใจที่จะใช้สารสังกะสี มาช่วยลดพิษที่เกิดจากการสะสมสารโลหะ หนักที่พบว่ามีการสะสมในร่างกายของเรามากขึ้นทุกวัน

น้ำก็เป็นส่วนหนึ่งที่ได้รับการสนใจและเป็นส่วนที่ง่ายที่สุดต่อการแนะนำ เพียงแต่ดื่มน้ำต้มสุกและบริสุทธิ์ก็เพียงพอแล้ว แต่ในบางครั้งก็มีการเพิ่มเกลือแร่เข้าไปซึ่งจะพบได้ในน้ำดื่มสำหรับนักกีฬาต่าง ๆ อีกสองอย่างสุดท้ายคือวิตามินและคาร์โบไฮเดรตนั้น ซึ่งในส่วนของวิตามินเราเริ่มสนใจในช่วงแรก ๆ นานมาแล้ว คือ ในยุคที่คนดำยังเป็นทาสของคนขาวอยู่ แพทย์ในสหรัฐอเมริกาก่อนสงครามกลางเมืองระหว่างรัฐทางเหนือและทางใต้ได้พบว่า มีโรคมากมายที่ รุนแรงเกิดขึ้นในคนดำที่ตกเป็นทาสเหล่านั้น จึงมีการวิจัยเพื่อให้พวกทาสเหล่านั้นดีขึ้น ข้อมูลเกี่ยวกับการขาดวิตามิน ที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคทางตา, โรคปากนกกระจอก, การแพ้แสงแดด และสมองเสื่อม จึงเริ่มถูกค้นพบ

และ ถือเป็นข้อมูลเก่ากว่าร้อยปีที่ได้รับการศึกษาต้นแบบในคนดำที่ขาดวิตามินต่าง ๆ อย่างรุนแรง มายุคนี้การศึกษาวิตามิน กลับมาศึกษากับคนขาวแทน ในแง่ที่ต้องการผลที่ต่างไปเช่น ความต้องการที่จะทำให้แก่ช้าลง, ป้องกันมะเร็ง, การทำให้ผิวสวยขึ้นจิปาถะ มุมมองของแพทย์สมัยใหม่เกี่ยวกับวิตามินจึงไม่ใช่ความคิดแคบ ๆ แบบคนรุ่นเก่าว่า ในเมื่อเราไม่ เป็นโรคตา, ปากนกกระจอก, การแพ้แสงแดด ฯลฯ ก็ไม่ต้องรับประทานวิตามินเหล่านั้น แต่กลับมองว่า จะพยายามใช้วิตามินเพื่อทำให้มาตรฐานของการทำงานของทุกอวัยวะให้คงที่และดีขึ้นโดยปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นมุมมองที่ ทันสมัยกว่ามาก

ในส่วนของคาร์โบไฮเดรตหรือแป้งนั้นก็มีข้อสังเกตง่าย ๆ บางเรื่องที่น่าสนใจ เช่น หากมีการหมักแป้งหรือ ข้าวจนบูดแล้ว คาร์โบไฮเดรตนั้นจะเปลี่ยนเป็นแอลกอฮอล์ ซึ่งท่านก็ทราบดีอยู่แล้วว่าแอลกอฮอล์สามารถทำให้มีอาการข้างเคียงทางระบบประสาทคือ ขาดสติหรือเมาได้ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ตามมาอย่างมากมาย ฉะนั้นสารอาหารทุกชนิดจึงมีคุณประโยชน์และโทษมากมายและ ยังเป็นตัวกำหนด สุขภาพที่สำคัญซึ่งควรจะถูกนำมาใช้ให้มากขึ้นในอนาคต แต่ทั้งนี้ต้องทราบขนาด, ปริมาณ, ส่วนผสม, การควรไม่ควรอย่างถ่องแท้ ผลข้างเคียงก็จะเป็น เล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่เหมือนกับยาประเภทแรกอย่างแน่นอน

การรับประทานสารอาหารเหล่านี้ ก็จะสลับซับซ้อนมากขึ้นแม่นยำมากขึ้น การรักษาโรคต่า ง ๆ ก็จะมีสารอาหารเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างแน่นอน หากต้องการคำนวณและควบคุม ให้แม่นยำแล้วต้องอยู่ในรูปของเม็ดยา ซึ่งจะคำนวณขนาดได้อย่างสม่ำเสมอเป็นมาตรฐาน หากเมื่อใดมีการประกอบอาหารที่มีสารอาหารสำคัญเหล่านี้ โดยควบคุมปริมาณได้อย่างแม่นยำถูกต้อง และมีการผสมสูตรให้เกิดประโยชน์ทั้งคุณค่าของ

สารอาหารและรสอร่อย แล้วก็คงมีภัตตาคารหรือร้านอาหารเปิดเมนู สำเร็จ สำหรับคนที่ใส่ใจเรื่องการบำรุงอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นพิเศษ มารับบริการเต็มรูปแบบอย่างแน่นอน ในเมนูอาจจะมีชื่ออาหาร เช่น ผิวสวยสองพันปี, หัวใจสิงห์คึกคะนอง, ปอดโปร่งโล่งใจ เป็นต้น เรื่องนี้ไม่ใช่ความฝันแต่มีนักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษเริ่มพยายามเพราะพันธุ์พืชที่ เรารับประทานอยู่ทุกวันเ เช่น กะหล่ำปลี, คะน้า ฯลฯ ให้เป็นผักวิเศษที่มีวิตามินสูงเฉพาะอย่าง ซึ่งมีชื่อเรียกว่า "SUPER VITAMIN VEGETABLES" แต่ขณะนี้ยังต้องรับประทานสารอาหารในรูปเดิม ๆ ไปก่อนนะครับ (ควรพลิกไปอ่าน บทที่เกี่ยวกับอาหารในภาคแรกของหนังสือเล่มนี้ จะได้มุมมองที่ละเอียดและลึกซึ้งมากกว่า)

หลังจากที่ท่านได้อ่านบทความนี้แล้วคงจะคลายความกังวลที่เกี่ยวกับ การรับประทานวิตามินบำรุงผิวที่กำลังรับประทานอยู่ลงไปได้บ้างอย่างแน่นอน ขออย่างเดียวเท่านั้นคือ ต้องบันทึกข้อมูลเพื่อควบคุมปริมาณอย่างสม่ำเสมอ อย่าซื้อรับประทานเอง หากมีข้อมูลอะไรที่เป็นประโยชน์หรือโทษจะชี้แจงในคราวต่อไปครับ...

ความเชื่อกับความถูกต้องเรื่องผิวสวย (ตอนสูตรพิเศษ)

ใคร ๆ ก็อยากมีผิวสวยโดยเฉพาะผิวหน้า หากใครมีสูตรดีก็จะเนื้อหอมถูกรุมตอม ซักถามให้คำแนะนำว่า ควรจะทำอย่างไรดีกับผิวหน้า คำแนะนำต่าง ๆ ที่ได้มาจึงเป็นสิ่งฝังใจจนกลายเป็นความเชื่อถือและจะน่าเชื่อมากขึ้นไป อีกหากคนแนะสูตรเป็นคนสวยและมีเสน่ห์

ความเชื่อในสูตรการดูแลผิวเหล่านี้มีให้ได้ยินได้ฟังไม่รู้หมดโดยเฉพาะในคลินิกผิวหนัง ถ้าเพียงแต่แพทย์จะลองเปิดใจรับฟังว่าคนที่มาเยี่ยมหาจะเล่าอะไรให้ฟังบ้าง ที่พอจะหยิบยกเป็นตัวอย่างก็คือ ความเชื่อในเรื่องการใช้ชิ้นส่วนของผลไม้ หรือผัก ว่าน ฯลฯ เช่น แตงกวา, มะเขือเทศ , อาโวคาโด , รวมถึงว่านหางจระเข้ สามารถนำมาชโลม

(ละเลง) ลูบไล้ (ขัดถู) ผิวหน้าให้สวยงามได้ ในบางสูตรยังมีการเติมแป้ง ดินสอพองผสมมะนาว หรือใช้มะขามเปียก ซึ่งดูจะหาได้ในครัวทั่วไป สำหรับบางสูตรนั้นอาจมีการนำสารเคมีวิทยาศาสตร์ทันสมัยมาใช้ชโลม หรือลูบไล้แทน เช่น น้ำมันผสมวิตามินอีที่เจาะมาจากเม็ดยาที่ใช้รับประทาน ในผลิตภัณฑ์คอสเมติกส์ก็ไม่เบามีการเติมสารคอลลาเจนบ้าง รกของตัวอ่อนบ้างมากมาย โดยสรุปก็คือเอาอะไรที่คิดว่าดีมาชโลมผิวเป็นใช้ได้ ในบางครั้งก็มีการประสาน เทคนิคการชโลมสารเหล่านี้เข้ากับหลักเกณฑ์การนวดต่าง ๆ เช่น การนวดแบบจีน, ญี่ปุ่น, หรือ ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้ ผู้เขียนได้มา 2 ลักษณะ คือ

1. จะเป็นการขอความคิดเห็นซึ่งส่วนใหญ่ผู้ถามมีใจคล้อยตามหรือเชื่อไปแล้วกว่าครึ่ง (อาจจะกำลังใช้อยู่ก็ได้) การปฏิเสธไม่เห็นด้วยของแพทย์กับวิธีการเหล่านี้ ต้องมีเทคนิคและข้อมูลพร้อมจึงจะสำเร็จไม่อย่างนั้นมักจะลงเอยด้วย ความขัดแย้งเสมอ

2. มีสุภาพสตรีบางรายที่มีปัญหาผิวหน้า ซึ่งเกิดจากการใช้สูตรเหล่านี้เป็นเวลานาน และด้วยเหตุนี้แพทย์ จึงมักไม่คล้อยตามหากถูกถามถึงเรื่องสูตรการรักษาหน้าต่าง ๆ ที่กล่าวมา

ผู้อ่านที่มีสติคงตั้งคำถามว่า ทำไมฝ่ายหนึ่ง (เพื่อน ๆ ฟังตามกันมา) บอกว่าเป็นวิธีที่ได้ผลดี ส่วนอีกฝ่ายหนึ่ง (แพทย์ผิวหนัง) กลับบอกว่ามีปัญหา ไม่ทราบว่าจะเชื่อได้อย่างไร หากพิจารณาให้ถี่ถ้วนแล้วคงต้องมีความจริงแน่นอนในทั้งสองความคิดเห็น

ผลไม้หลายชนิดที่นำมาชโลมหน้านั้น เป็นผลไม้ที่ดีมีวิตามินมากมายหลายอย่าง หากนำมารับประทานเข้าไปคงจะมีประโยชน์มาก เพราะระบบดูดซึมสารอาหารเป็นเรื่องของลำไส้โดยตรงไม่ใช่ผิวหนัง หากนำของดี อย่างไรก็ตามมาละเลงผิวแล้วไม่มีการดูดซึมผิวหนังนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ก็น่าเสียดาย วิตามินอี ก็เช่นกันเป็น สารที่มีประโยชน์

สามารถป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อและเซลล์ได้รวมถึง หากนำมาใส่กับครีมใด ๆ ครีมเหล่านั้นก็จะมีอายุยืนขึ้นไม่เสียง่าย วิตามินอี หากจะถูกดูดซึมนำมาใช้ในร่างกายต้องมีการรับประทานเข้าไป โดยตรงและเพราะเป็นสารที่ละลายในน้ำมันจึงได้มีการเตรียมเม็ดยาที่มีน้ำมันเป็นตัวทำละลายให้พร้อมเสร็จ (ถ้าทำเป็นผงอัดเม็ดเวลาทานต้องทานน้ำมันตามลงไปด้วยไม่สะดวกหรอกครับ) การเจาะแคปซูลน้ำมันที่มีวิตามินอีละลายอยู่ซึ่งตั้งใจวางขายให้คนนำไปรับประทานแต่กลับเอามาละเลงหน้า นอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้วน้ำมันนั่นเอง อาจทำให้เกิดสิวก็ได้ การที่จะเชื่อว่าผิวหนังไม่เหมาะแก่การดูดซึมใด ๆ เป็นจุดสำคัญเพราะไม่เช่นนั้นเราคิดว่าอะไรดีก็ นำมาละเลงหน้ากันเล่นจนเพลินไป ถ้าหวังเพียงให้ของดีซึมผ่าน ของเลวก็ซึมผ่านได้ง่ายเช่นกัน เช่น สารพิษจากสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไปในสภาวะแวดล้อมผิวหนังของคนเรายุติธรรมพอที่จะมีหน้าที่คงความแข็งแรงไม่ให้ สารทั้งดีและเลวซึมผ่านง่าย ๆ เพราะอย่างไรระบบทางเดินอาหารก็มีหน้าที่ดูดซึมของมีประโยชน์ให้อยู่แล้ว ส่วนผิวหนังต้องคงความเข็มแข็งไม่ให้อะไร ๆ ซึมผ่านเข้าออกง่าย ๆ

การใช้สิ่งต่าง ๆ ชโลมผิวหน้าจึงมีประโยชน์เพียงแค่ทำความสะอาดหรือทำให้ผิวขี้ไคลหลุดออกแล้วทำให้ผิวนุ่มนวลขึ้นอาจเทียบได้กับการทำความสะอาด เช็ดถู โต๊ะ ตู้ จานชาม ให้ดูใหม่และสดใสแววาวอยู่เสมอ หากผิวของคุณเป็นผิวที่มีคุณภาพปราศจากปัญหาใด ๆ การใช้เครื่องสำอางและสิ่งกลางบ้านตามสูตรจึงอาจให้ประโยชน์มากพอดู แต่คุณภาพผิวยังเหมือนเดิม ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ จึงอธิบายได้ว่าการใช้สูตรกลางบ้านและ ครีมสมัยใหม่เหล่านี้ อาจจะไม่ได้ผลหรือก่อเหตุได้ในสตรีหลาย ๆ ท่าน ซึ่งคุณภาพผิวมีปัญหาต้องได้รับการรักษาไม่ใช่การใช้เครื่องสำอางไม่ว่าจะเป็นสูตรใดก็ตาม ข้อขัดแย้งระหว่างความเชื่อและความถูกต้องก็จะลงเอยกันได้เสียที...

ความเชื่อ กับ ความถูกต้องเรื่องผิวสวย (ตอน การกระทบ กระทั่ง กระเทือน เปื้อนผิว)

หัวข้อเรื่องบอกถึงความปกติในหน้าที่ของผิวหนัง ที่ต้องรองรับการกระทบกระทั่งต่าง ๆ ซึ่งมีหลายรูปแบบ การเสียสละทำหน้าที่นี้ก็เพื่อให้อวัยวะและเนื้อเยื่อที่อยู่ใต้ผิวหนังลงไปมีความปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผลที่ตามมาของการกระทบกระทั่งของผิวหนังจึงทำให้ผิวหนังไม่สวยงามชวนมอง แล้วอาจก่อเหตุทำให้มีปัญหาทางผิวหนังอื่น ๆ ตามมามากมาย การรับรู้และไม่รู้เกี่ยวกับเรื่องการกระทบกระทั่งนี้จึงนับว่ามีประโยชน์มากพอสมควร

มีคนไม่น้อยมีความรู้ว่าแสงแดดทำให้ผิวเสีย การใช้ยากันแดดจึงมีประโยชน์เพื่อป้องกันการเกิดกระและฝ้า บางคนอาจทราบรายละเอียดเรื่องผลของความชื้นและแห้งของบรรยากาศต่อผิวอีกด้วย เช่น ความแห้งจะดูดความชื้น จากผิวทำให้ผิวแห้งไปด้วย เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นและไม่เนียนนุ่มเหมือนผิวที่มีความชุ่มชื้นแต่ความชื้นที่มีมากไปก็เป็นตัว ก่อเหตุทำให้เชื้อโรคอาศัยได้ดีมีปัญหาขึ้นมา การดูแลให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวในบางโอกาส หรือดูแลผิวให้แห้งในบาง สถานการณ์จึงเหมาะสมและทำให้ผิวดีอยู่เสมอ

แสงแดด, ความชื้น, ความแห้ง เหล่านี้จัดเป็นพลังงานฟิสิกส์ ยังมีพลังงานในกลุ่มเดียวกันอีกหลายอย่างที่ไม่ได้ พูดถึง เช่น ความร้อน, ความเย็นที่สามารถกระทบกระทั่วผิวหนังได้ การเฝ้าสังเกตผลของพลังงานเหล่านี้ในชีวิต ประจำวัน เช่น ความเย็นในตู้เก็บความเย็นทำให้ผักผลไม้สดอยู่นาน ตรงข้ามกับความร้อนที่ทำให้ของเสียได้ง่ายนั้น ก็อาจนำมาประยุกต์ว่าภาวะอย่างไรเหมาะสมกับผิวหนังของคนเราได้

นอกจากนี้น่าจะได้พูดถึงเรื่องของการขีดข่วน, การเกา, การแกะ,

การจับและการนวด ซึ่งเป็นลักษณะอาการที่ ต้องใช้วัสดุรวมถึงมือมากระทบผิวโดยตรง หลายคนเข้าใจผิดเพราะไม่ได้ไตร่ตรองว่าการกระทำเหล่านั้นสามารถทำให้ ผิวแย่ลงเหมือนผิวของผลไม้ หรือกลีบดอกไม้ที่ฟกช้ำเสื่อมโทรมได้จากการกระทบกระทั่งแบบเดียวกัน ในประเด็นนี้มีข้อแย้งว่าความรู้สึกที่ดีเมื่อได้รับการนวดขัดหน้านั้นเกิดได้อย่างไร ก็ตอบว่ามันเป็นเพียงความรู้สึกที่จิตใจเคยชินและชอบคุ้นเคยว่าการลูบไล้อย่างนิ่มนวลเป็นสิ่งนำความสุขมาให้ เช่น การลูบไล้ผิวเด็กเมื่อยังเล็ก การ นวดเฟ้นผู้ใหญ่ ซึ่งแสดงถึงการดูแลเอาใจใส่ และการสัมผัสของหนุ่มสาวที่แสดงถึงความรัก ความรู้สึกที่ดีนั้นไม่ได้หมายถึงว่าผิวจะดีตาม คล้ายอาหารอร่อยไม่จำเป็นจะต้องหมายถึงอาหารที่ทำให้สุขภาพดี

หากจะลองเปรียบเทียบผิวที่ถูกระทบกระทั่งมาก ๆ เช่น ที่ข้อศอก, ข้อเข่า กับผิวที่ได้รับการปกป้องตามธรรมชาติ เช่น บริเวณท้องแขน ก็จะเข้าใจความจริง

ผิวที่ได้รับการกระทบกระทั่งในรูปแบบต่าง ๆ นี้ หากเสื่อมเสียไปก็อาจมีปัญหาแทรกซ้อนตามมา เช่น เกิดการติดเชื้อในบริเวณที่ชื้นแฉะ เช่น เชื้อราตามง่ามนิ้วเท้า เชื้อเกลื้อนตามหลังและต้นคอ รวมถึงการเป็นเล็บขบจาก การแซะแกะขอบเล็บแบบผิด ๆ ฉะนั้นหากเกิดการติดเชื้อบนผิวหนังเมื่อใดต้องถามว่าเกิดการกระทบกระทั่งอย่าง ต่อเนื่องอย่างไรมาก่อนเสมอ

การดูแลผิวไม่ว่าด้วยตัวเองหรืออาศัยผลิตภัณฑ์สมัยใหม่ เพื่อลดการกระทบกระทั่งผิวหนัง ต้องมีสติอยู่เสมอ เพราะถึงแม้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ มุ่งเน้นเพื่อลดการกระทบกระทั่งจากแสงแดด, ความร้อน, ความแห้ง เช่น ยากันแดด ครีมอุ้มความชื้นบนผิวหนังจะมีประโยชน์ แต่ก็ต้องใช้ให้เหมาะสมเพราะการให้ความชื้นเมื่อผิวไม่ต้องการหรือการชำระล้างผิวหน้า

ด้วยผลิตภัณฑ์ที่เน้นให้ผิวแห้งในภาวะที่ผิวแห้งอยู่แล้ว กลับเป็นการให้ร้ายผิวมากขึ้นไปอีก และยังต้องคำนึงเสมอว่าสารเคมีเหล่านี้ถึงแม้จะได้รับการตรวจวิเคราะห์ว่ามีประโยชน์ แต่หากใช้นานเกินอาจมีการสะสมทีละน้อยทำให้เกิดความระคายเคืองต่อผิวหนังได้เช่นกัน

จึงเห็นว่า การกระทบ กระทั่ง กระเทือน เปื้อนผิวนี้ หลักใหญ่ก็เกิดจากสิ่งต่าง ๆ ที่มองไม่เห็นรอบตัวเรา เช่น ความชื้น, ความแห้ง, แสงแดด ฯลฯ รวมถึงวัสดุต่าง ๆ ที่อาจขีดข่วนผิวเราได้ และต้องคำนึงถึงสารเคมีที่เราใช้ เพราะหวังพึ่งคุณประโยชน์แต่คาดไม่ถึงว่าวันหนึ่งอาจจะเปลี่ยนเป็นให้โทษก็ได้...

<u>ทำความเข้าใจกับรอยดำบนใบหน้าของสตรีจะเลเซอร์ได้หรือไม่ ?</u>

รอยดำบนใบหน้าของสตรีมีหลายชนิด แต่มีคำจำกัดเพียงคำว่า กระ, ฝ้า, ไฝ และปานเท่านั้น หากอยากจะทำความเข้าใจให้ดีได้ ต้องลองอ่านบทความนี้ดู ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบโดยอาศัยผิวน้ำที่สะอาดแทนใบหน้าคุณ

1. รอยดำบางจุด จะมีลักษณะเฉพาะคือ จะเห็นชัดขึ้นหรือน้อยลงได้เองตามธรรมชาติ มีลักษณะเป็นจุดเล็ก ๆ ที่ค่อนข้างจะคล้ายกันมากทั้งขนาดและสี หากเปรียบเทียบจะคล้ายใบมะขามที่โรยอยู่บนผิวสระน้ำ ไม่สามารถ เพิ่มจำนวนเองได้ และสลายหายไปได้โดยการเหี่ยวเฉา ถ้าไม่ทำอะไรกับรอยนี้หรือจะทำรอยนี้ก็จะดีขึ้นอยู่แล้ว แพทย์และร้านเสริมสวยชอบรอยแบบนี้มาก เพราะรักษาง่าย แต่อย่างไรก็ดีอาจกลับขึ้นมาอีกเปรียบเสมือนใบมะขามที่อาจจะร่วงลงมาบนผิวน้ำได้อีก ก็เพียงแต่ทำความสะอาดเป็นคราว ๆ ไปก็เพียงพอแล้ว

2. รอยดำคล้ายแบบแรก แต่อยู่ ๆ ไปกลับมีขนาด และสีสันต่างๆ กัน ดูเหมือนจะขยายเติบโตได้เองเป็นอย่างดี เป็นกลุ่ม ๆ รอยนี้อาจเปรียบได้กับจอกแหน ที่ขยายเพิ่มได้อยู่เรื่อย ๆ มักเห็นในผู้สูงอายุและจะขยาย

ไปทั่ว ๆ ผิวหนัง การเอาออกโดยใช้เลเซอร์ได้ผลดี เพราะรากไม่ลึก รอยใหญ่กลับเอาออกง่ายกว่า ส่วนรอยเล็กหากทิ้งไว้จะกระจายกลายเป็นรอยใหญ่ การติดตามและการรักษาต้องใกล้ชิดมากกว่าแบบแรก

3. รอยดำชนิดนี้คล้ายชนิดที่ 2 แต่มีนิสัยต่างไปเล็กน้อย คือไม่กระจายทั่วทั้งใบหน้า จะขึ้นเฉพาะแห่งเป็นหย่อม ๆ การเอาออกด้วยเลเซอร์จะยากกว่า เพราะมีรากลึกคล้ายกอบัว เวลาเกิดขึ้นอีกก็จะเป็นเฉพาะที่ ไม่แพร่กระจายเหมือนจอกแหน การรักษาและการติดตามผลจึงแตกต่างจากชนิดที่ 2

4. รอยดำชนิดนี้เป็นมากตรงโหนกแก้ม มีสีดำออกเทาน้ำตาล มีนิสัยคล้ายกอสาหร่ายในบึงมากคือจะไม่ลอยพ้นผิวน้ำ จะไม่นูนเหมือนกับชนิดที่ 2 และ 3 แต่จะกระจายอยู่ใต้ผิวหนังเป็นกลุ่มและรวมเป็นปื้น ได้รักษายากเหมือนจะเก็บสาหร่ายในบึง เพราะอาจจะมีฝุ่นจับฟุ้งกระจายเหลือสาหร่ายตกหล่นเล็กน้อยก็งอกใหม่ได้และขยายตัว ได้เร็วกว่ากอบัวมาก การเอาออกจึงยาก แพทย์ที่ไม่เชี่ยวชาญมักจะไม่กล้าทำ เพราะกลัวว่าจะเอาไม่อยู่ แต่ผู้รู้ทำได้ง่าย ๆ ครับ

5. รอยดำชนิดนี้เปรียบเหมือนตะไคร่เขียว ทั่วไปในหนองน้ำเสีย เปรียบได้กับฝ้าของผิวหนัง การทำเลเซอร์ เพื่อเอาออกทำไม่ได้แน่นอน ต้องใช้วิธีบำบัดทางนิเวศ เปรียบเท่ากับการให้วิตามินดูแลจนผิวหนังดีจึงต้องใช้ แต่ยาบำรุง จึงห้ามทำเลเซอร์แน่นอน

6. รอยดำในความเป็นจริง อาจจะมีหลายแบบในคราวเดียวกัน ซึ่งจัดอยู่ในประเภทนี้ คืออาจมีทั้งชนิดที่ 4 และ ชนิดที่ 5, ชนิดที่ 3 และ ชนิดที่ 4 แล้วแต่พื้นฐานของผิวที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมา

7. รอยดำชนิดนี้เกิดมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งเรียกว่า “ปาน” ซึ่งจะมีลักษณะใด ๆ ก็ได้ ตั้งแต่ชนิดที่ 1 ถึง 5 หรืออาจจะมากกว่า 2 ชนิด ก็คล้ายกับชนิดที่ 6 แต่เป็นมาตั้งแต่เกิด

8. รอยดำชนิดสุดท้ายนี้เป็นขอนไม้ หรือก้อนหิน เป็นเงาทะมึนอยู่ในบึง เทียบได้กับรอยสัก เช่น การสักคิ้ว, การสักยันต์ เอาออกได้ง่ายด้วยเลเซอร์ เพียงแต่อย่ากวนให้แรง ทำให้เสียเกิดเป็นแผล หากจะเหลือเศษก็ค่อยๆ ทำไป เพราะไม่มีการเติบโตเพิ่มจำนวนอยู่แล้ว ขณะนี้มีความสนใจที่รอข้อพิสูจน์ว่าอาจจะเป็นเรื่องจริงที่ว่าสารเคมีที่ผสมเป็น สีในเครื่องสำอางเช่น แป้งแข็ง แป้งฝุ่น และลิปสติก อาจก่อตัวให้เกิดรอยดำบนใบหน้าได้หลังจากที่มีการใช้มานาน ๆ

ลองทบทวนรอยดำทั้ง 8 ชนิด ดูซิว่าเราหรือเพื่อน ๆ เป็นชนิดไหน หากไม่ทราบก็ลองให้เราเฉลยให้ก็ได้และ หากจะรักษาก็ไม่ต้องยึดติดกับชื่อของรอยนั้น เพราะหากไม่เข้าใจนิสัยของรอยดำนั้น ก็รักษาผิดได้ แพทย์ต้องดูนิสัย และแยกแยะรอยดำได้เป็นอย่างดี จึงไม่มีปัญหาติดตามมา ฉะนั้นการที่จะมีใครให้บริการรักษาเฉพาะเลเซอร์หรือเฉพาะ ยานั้นเป็นไปไม่ได้ ผู้รู้รอบรู้ครบทั้ง 8 อย่างจึงจะให้ความมั่นใจกับผู้มาปรึกษาได้ รายละเอียดอีกมากมายนั้น จะพูดคุยและเพิ่มเติมให้ภายหลังครับ

การตัดไฝด้วยเลเซอร์

ไฝเป็นเนื้องอกชนิดหนึ่งมีลักษณะ และชื่อเฉพาะเนื่องจากมีสีคล้ำ แต่ในบางครั้ง ไฝอาจไม่มีสีเรียกว่า “ไฝเผือก” ก็ได้ ทั้งนี้เนื่องจากเซลล์ที่รวมตัวเป็นเนื้องอกนี้เป็นเซลล์สร้างเม็ดสี หากไม่สร้างเม็ดสีก็จะเป็นไฝเผือกนั่นเอง

การตัดไฝมีมานานแล้ว เพราะคนไทยเชื่อถือเรื่องโหงวเฮ้งรวมถึงเชื่อเรื่องอิทธิพลของไฝต่อบุคคลที่เป็นเจ้าของ การตัดไฝแต่โบราณจึงเน้นเรื่องการกำจัดเหตุปลีกย่อยที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตแง่ใดแง่หนึ่งตามความเชื่อนั้น ต่างจากคนตะวันตกที่จะตัดไฝก็เพราะเกรงว่าจะเป็นมะเร็งของไฝ ซึ่งถือว่าเป็นมะเร็งผิวหนังที่ร้ายแรงที่สุดอย่างหนึ่ง

เมื่อกล่าวย้อนถึงการตัดไฝด้วยเหตุผลต่าง ๆ ของพวกเราตั้งแต่เด็ก

ผมก็ได้ยินได้ทราบมาบ้างจำได้ว่าเป็นเรื่อง ใหญ่โตทีเดียว เช่น ต้องมีการฉีดยาชา ผ่าตัดมีการเย็บแผล และตัดไหม ส่วนวิธีชาวบ้านก็จะใช้น้ำยาอาจจะเป็นกรดหรือ ด่างอย่างแรงกัดผิวบริเวณนั้นให้หายไปกลายเป็นแผลเป็น ทุกวิธีต่างทิ้งรอยแผลเป็นจนน่าเกลียดมากน้อยแล้วแต่ฝีมือและโชค แพทย์ร่นใหม่จึงต้องพัฒนาการตัดไฝให้ดีขึ้น เพราะต้องคอยดูแลในฐานะผู้ทำนุบำรุงสาธารณสุขของประชาชน การตัดไฝจึงต้องมีการพัฒนากันบ้าง

เลเซอร์ตัดไฝเพิ่งจะมานิยมกันไม่นานมานี้เอง เลเซอร์ไม่ใช่เครื่องมือวิเศษอะไร เพียงมีจุดเด่น 3 ข้อ คือ

1. เป็นแสงที่ปรับให้เข้ม หรือจางได้ตามใจนึก
2. เป็นแสงที่ปรับช่วงคลื่นได้อีกด้วย หมายถึงจะคำนวณให้พอเหมาะกับสภาพรอยที่จะยิงได้ดี
3. สามารถปล่อยแสงให้สัมผัสผิวเร็วมาก ๆ ได้เพราะแสงเดินทางเร็วที่สุดอยู่แล้ว

รวมความทั้ง 3 ข้อก็คือ เป็นเครื่องมือที่ละเอียด แม่นยำ และน่าจะดีที่สุดในการตัดไฝ การใช้เลเซอร์จึงน่าจะเป็น วิธีที่ดียกเว้นแต่ว่า

1. ไฝมีขนาดต่าง ๆ กันลึกตื้นไม่เหมือนกันและที่สำคัญเวลาถูกแสงเลเซอร์ไฝที่มีสีดำคล้ำเท่านั้น ที่จะถูกทำลาย ส่วนเนื้อไฝที่ไม่มีสีจะหลบเลี่ยงการทำลายของแสงเลเซอร์ไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่สามารถตัดไฝด้วยเลเซอร์ให้หมด ในคราวเดียวได้ทุกครั้ง มีไฝ 10 กว่าเปอร์เซ็นต์ต้องถูกรักษาด้วยแสงเลเซอร์มากกว่า 1 ครั้ง โดยต้องเว้นช่วงรักษาให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เดือน จึงจะเหมาะสมตามมาตรฐานการปฏิบัติรายงานต่อที่ประชุมสมาคม โรคผิวหนังปี พุทธศักราช 2534 โดย น.พ. สมนึก อมรสิริพาณิชย์
2. แผลที่หายจากการยิงเลเซอร์จะยังคงมีสีแดงคล้ำอยู่สักระยะหนึ่ง

ไม่ใช่แผลเป็นแต่เป็นการซ่อมแซมธรรมดาของแผลทั่ว ๆ ไป จะหายไปเองในระยะต่อมา โดยเฉพาะคนที่มีสีผิวคล้ำท่านที่ไม่ทราบจะกังวลใจทำให้สับสนกันกับ การเป็นแผลเป็นปล่อยทิ้งไว้เฉย ๆ ก็จะหายไปได้เอง

ฉะนั้นการตัดไฝด้วยเลเซอร์จึงมีข้อเท็จจริงบางประการ ที่ต้องทราบเสียก่อนทั้งแพทย์ผู้ผ่าตัดและผู้มารับบริการ หากเข้าใจดีแล้วการตัดไฝด้วยเลเซอร์ก็เป็นเรื่องน่ายินดี ถือเป็นการพัฒนางานทางด้านการแพทย์ได้อย่างหนึ่ง

ผิวชราภาพ

ความชราภาพของมนุษย์อาจจะเห็นได้หลายรูปแบบ เช่น ความสามารถในการตัดสินใจ ซึ่งเป็นการทำงานของ สมองอาจจะเสื่อมโทรมลง การลุก นั่ง ยืน เดิน ก็อาจจะส่อแววของความชราภาพได้ เพราะมีการเสื่อมของข้อและกระดูก รวมถึงกล้ามเนื้อในการขยับร่างกาย ส่วนความชราภาพของอวัยวะบางอย่างกลับมองเห็นไม่ชัด เช่น ไต หัวใจ ลำไส้ และระบบภูมิคุ้มกัน ส่วนของผิวหนังนั้นกลับมองเห็นได้ก่อนอื่นใดและเด่นชัดที่สุด เพราะสามารถมองเห็นได้ ถึงรอยดำต่าง ๆ และรอยเหี่ยวย่นได้อย่างถนัดชัดเจนก่อนความชราภาพของระบบใด ๆ ทั้งหมด (อ้างอิงเอกสารที่ 1)

ความชราภาพของผิว ในส่วนแรกที่พบก็เป็นส่วนที่อยู่นอกสุดคือ มักจะเป็นเรื่องของรอยด่างดำ (ดูเอกสารเรื่อง รอยดำบนใบหน้าสตรี) ความหนาตัวไม่ยืดหยุ่นของผิวเคลือบชั้นนอก ทำให้มองดูว่าผิวหยาบกร้านไม่นุ่มนวล ซึ่งถึงแม้ผิวยังไม่มีรอยเหี่ยวย่นให้เห็นก็ตาม อาการเหล่านี้จะเริ่มตั้งแต่ก่อนอายุ 30 ปี โดยพบประมาณ 72% ของผู้ชาย และ 47% ของผู้หญิง (เอกสารอ้างอิงที่ 2, 3, 4, 5) ส่วนความชราภาพของผิวชั้นล่าง ๆ ลงไปนั้นก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับ รอยเหี่ยวย่นโดยตรง รวมถึงการอักเสบของหลอดเลือด ทำให้มีเส้นเลือดฝอยแตกบนใบหน้าหรือมีเนื้องอกของ

ผิวหนัง เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นความชราภาพที่เกิดตามมาภายหลัง ซึ่งหากจะสรุปรวม ๆ ของความชราภาพของผิวทั้งหมดก็คือ จะทำให้ผิวมีรอยด่างดำ มีความหยาบกร้าน แห้ง เหี่ยวย่น และมีสีแดงคล้ำตามมา ถ้าจะมีคำถามว่า อะไรทำให้เกิดความชราภาพ ก็ต้องตอบว่า การได้รับพลังงานทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นนั่นเอง พลังงานชีวิตที่หมุนเวียน ไปทุกวันจะทำให้เราชราภาพเองอยู่แล้วอย่างแน่นอน ซึ่งความชราภาพชนิดนี้ควรจะเรียกว่า ชราภาพภายในตัวของตัวเอง ยังมีพลังงานอื่น ๆ มากมายที่ทำให้เกิดความชราภาพมากขึ้นไปอีก เช่น พลังงานแสดงแดด ซึ่งกำลังถูกพูดถึงกันอย่างมากมายเพราะเห็นได้ชัดว่า สัมผัสกับผิวหนังทุก ๆ วัน หากโดนแดดมาก ๆ แล้วก็จะเห็นผลของแสงแดดนั้นได้ทันที จุดนี้ทำให้มีการศึกษาความชราภาพจากแสงแดดมากกว่าความชราภาพแบบอื่น ยังมีความชราภาพที่เกิดจาก สารเคมีด้วย เช่น ในการศึกษาคนที่เป็นเบาหวานจะพบว่า สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างในชั้นผิวหนังแท้ ทำให้มีอาการเหี่ยวย่นและมีผิวหนังสีออกดำคล้ำไม่สดใส ทั้งนี้เพราะมีการเปลี่ยนแปลงของโปรตีนที่ถูกกระทำโดยน้ำตาลซึ่งเพิ่มมากขึ้น (เอกสารอ้างอิงที่ 6) และยังมีข้อมูลน่าสนใจที่เกี่ยวกับความชราภาพที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยโรคไต ซึ่งได้รับการถ่ายเลือดอยู่บ่อยๆ ยกตัวอย่างง่าย ๆ ก็เช่น ประธานาธิบดีเฟอร์ดินาน มากอร์ส ของฟิลิปปินส์ ซึ่งเคยได้รับการถ่ายเลือดและล้างไตอยู่เสมอก็จะพบว่า มีความชราภาพอย่างรวดเร็วที่คล้ายกับความชราภาพของคนไข้ ที่เป็นเบาหวานด้วยเช่นกัน (อ้างอิงเอกสารที่ 7) ความชราภาพที่เกิดจากภายในทั้งสองอย่างนี้น่าจะพูดง่าย ๆ ว่าเป็นความชราภาพแบบเสื่อมโทรมจากองค์ประกอบภายในจึงจะเหมาะ ความชราภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สามารถสรุปเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ความชราภาพตัวมันเองจากพลังงานชีวิต

2. ความชราภาพที่เกิดจากแสงแดด และ

3. ความชราภาพที่เกิดจากความเสื่อมโทรมขององค์ประกอบภายใน ทั้งหมดนี้จะมีกันทุกคนมากน้อยต่างกันไป

ในส่วนของความชราภาพจากแสงแดดนั้นจะเห็นได้ชัดเจนในบริเวณที่ถูกแดด เช่น บริเวณใบหน้า และแขนขา ส่วนความเสื่อมโทรมจากองค์ประกอบภายในนั้นก็จะเห็นได้โดยทั่ว ๆ ไป รวมถึงบริเวณที่ถูกแสงแดดด้วย แต่จะเน้นบริเวณที่มีการขยับเขยื้อนมาก เช่น ตามร่องและรอยพับต่าง ๆ รวมถึงตีนกา และร่องจมูก รอยเหี่ยวรอยพับบนใบหน้าที่เห็นเด่นชัดในคนสูงอายุ

ส่วนความชราภาพในตัวเองนั้น มักจะไม่ค่อยเห็นชัดเจนสังเกตได้จากบริเวณใต้ท้องแขนซึ่งไม่เคยถูกแสงแดด และไม่มีรอยพับใด ๆ จะพบว่าเมื่อดูกันจริง ๆ แล้วความชราภาพนั้นช้ามาก ผิวที่ท้องแขนของคนอายุ 40-50 ปี อาจจะมีคุณภาพของผิวเท่ากับใบหน้าของเด็กอายุ 5-6 ขวบ ก็ว่าได้ มีรายงานสนับสนุนความจริงนี้คือมีการนำเอาเนื้อเยื่อของบุคคลที่มีอายุกว่า 70 ปี มาทำการวิจัยเพื่อวัดความสามารถในการสร้างองค์ประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ พบว่าไม่มีความแตกต่างใด ๆ เลยกับเนื้อเยื่อของบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า 70 ปี (อ้างอิงเอกสารที่ 8) เมื่อความเป็นจริงเป็น เช่นนี้ แล้วหากเราเข้าใจในรายละเอียดว่า พลังงานแสงแดดและเคมีที่ผิดปกติในตัว (ที่ยกตัวอย่างจากคนไข้ที่เป็น เบาหวานและการล้างไต) ส่งผลต่อเนื้อเยื่ออย่างใด พยายามลงมือหาทางป้องกันให้ได้ และพร้อมที่จะแก้ไขสิ่ง ที่เปลี่ยนไปแล้วให้ดีกลับคืนมาให้ได้ ความชราภาพเหล่านี้ก็คงจะบรรเทาเบาบางลงได้บ้าง ให้เหลือแต่ความชรา ภาพที่เกิดจากพลังงานชีวิตเท่านั้นซึ่งไม่หนักหนาเท่าไรนัก

การแก้ปัญหาความชราภาพของผิวหนังชั้นบนนั้นมีวิธีทำให้ได้ผลหลาย

วิธีแต่มีจุดสำคัญคือต้องเลือกวิธีที่ได้ ผลประโยชน์โดยไม่เกิดโทษต่อผิวหนังชั้นล่าง ซึ่งโดยปกติมีผิวหนังชั้นบนปกคลุมอยู่เสมอวิธีที่ไม่ดีก็คือวิธีที่ทำให้ ผิวชั้นบนบางลง ลอกและหมดความสมดุล และทำให้หมดภูมิต้านทานไปด้วย ทั้งนี้จะก่อให้เกิดโทษดังนี้

1. เมื่อผิวชั้นบนบางและไม่แข็งแรง (ถึงแม้จะดูสวยขึ้นก็ตาม) พลังงานต่าง ๆ เช่น แสงแดด สารเคมี สารคอสเมติกส์ สารชำระล้างใบหน้า ความแห้ง ความชื้น ทั้งหมดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในผิวชั้นล่างเพิ่มขึ้น ทีละน้อย ๆ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงแต่ละครั้งต้องอาศัยเวลานานถึง 6 เดือน ในการซ่อมแซมทำให้ผิวชั้นล่างชราภาพ เร็วเกินความคาดหมายในเวลาต่อมา เมื่อผิวหนังชั้นล่างเสียหายมากแล้วผิวหนังชั้นบนก็หมดความงดงามทันทีและเกิดความชราภาพอย่างเฉียบพลันซึ่งเป็นผลข้างเคียงตามมา

2. ผิวชั้นบนโดยปกติจะหลั่งสารเคมีที่เป็นประโยชน์ต่ออวัยวะภายใน เช่น สามารถสร้างฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวและเกร็ดเลือดในโพรงกระดูก เมื่อมีการกดทำลายความสามารถของผิวหนังชั้นบน โดยหวังประโยชน์เพียงแค่ความสวยงามเท่านั้นอาจจะทำให้มีการหยุดการสร้างสารสำคัญเหล่านี้ ซึ่งในระยะยาวการขาดสารสำคัญเหล่านี้อาจจะเป็นโทษต่อการสร้างเม็ดเลือดขาวและองค์ประกอบที่สำคัญในเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของความชราภาพภายในได้

3. ผิวชั้นบนเองเมื่อถูกบังคับให้สวยงาม แต่ในขณะเดียวกันก็หมดภูมิคุ้มกันนานเข้าก็จะเสียสมดุลในตัวมันเอง ทำให้เกิดภาวะชราภาพของผิวชั้นบนอย่างไม่คาดคิดภายหลัง เช่น มีอาการหน้าแดง เป็นรอยดำกว้างขึ้นแสบ และแพ้ง่าย ๆ

ถึงแม้จะมีเอกสารรายงานว่า หลังลอกหน้าแล้วผิวชั้นล่างจะดูหนาตัวขึ้นมากกว่าเดิม ซึ่งเป็นเหตุผลทำให้มการสรุปว่าน่าจะเป็นสิ่งที่ดี

และควรปฏิบัติ ในประเด็นนี้เป็นเพียงการสรุปประเด็นและตีความหมายให้ผิด ไปตามความต้องการของผู้ไม่ทราบ เพราะหากผิวปกติดีขึ้นน่าจะไม่มีการหนาตัวอย่างใด (เอกสารอ้างอิงที่ 9) การหนาตัวทุกครั้งนั้นบ่งบอกถึงการกระทบกระทั่งที่มากพอสมควรที่ทำให้ผิวบริเวณนั้นจะต้อง สร้างองค์ประกอบ ในการช่วยเหลือตัวเองให้เกิดขึ้น เช่น การหนาตัว ซึ่งถึงแม้จะเป็นผิวหนังชั้นบนก็ตาม หากมีการถูกกระทบกระทั่ง บ่อยครั้ง สังเกตได้จากการหิ้วของหนักหรือจะต้องทำงานแบกหาม ฝ่ามือหรือผิวหนังที่ต้องถูกกระทบกระทั่ง ก็จะหนาตัวเช่นกัน ความหนาตัวของผิวชั้นล่างที่เกิดขึ้นและอ้างอิงผิด ๆ นั้นจะทำให้มวลของเนื้อเยื่อเพิ่มขึ้น ซึ่งถ้าเป็นรอยเหี่ยวย่นต่อมาก็จะเป็นรอยเหี่ยวย่นที่หนาและลึกกว่าเดิมเป็นปัญหา ต่อการแก้ไขอย่างมากสรุปก็คือ การดูแลความชราของผิวชั้นบนนี้ ไม่ควรจะคำนึงถึงผลที่เห็นทันตาว่า สวยงามขึ้น แต่ควรจะคำนึงถึงผลในระยะยาวว่า จะก่อให้เกิดความชราภาพและเสื่อมโทรมภายในหรือไม่ เพื่อใช้เป็นหลักในการเลือกสรรวิธีชะลอความเสื่อมชราของ ผิวชั้นบนให้ถูกต้อง ส่วนการดูแลความชราภาพของผิวชั้นล่างนั้น ควรจะมุ่งเน้นไปในด้านการระงับปฏิกิริยาเคมี ที่ผิดปกติในร่างกายหรือส่งเสริมปฏิกิริยาเคมีที่ปกติให้ดีขึ้น มีการทำวิจัยเพื่อให้เข้าใจองค์ประกอบของสารเคมี ในผิวหนังชั้นล่างมากมาย เช่น การค้นพบความผิดปกติในการกระจายตัวของ HYALURONAN (เอกสารอ้างอิงที่ 10) การเพิ่มจำนวน COLLAGEN ผิดปกติ ที่ไม่สลายตัวทำให้เสียโครงสร้างของผิวชั้นล่าง (เอกสารอ้างอิงที่12)และการเพิ่มและลดขององค์ประกอบโปรตีนที่เรียกว่า PROTEOGLYCAN ที่มีผลต่อความเหี่ยวย่นโดยตรง (เอกสารอ้างอิงที่ 13) การบำรุงรักษาองค์ประกอบทางเคมีเหล่านี้ให้ปกติ โดยรักษาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง รับประทานอาหาร และวิตามินที่ถูกสุขลักษณะ ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกายให้ถูกต้อง ก็จะลดความชราภาพ

ในส่วนนี้ได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญที่สุดคือ อย่าทำร้ายผิวชั้นบนที่เป็นผิวปกคลุมความปกติของผิวชั้นล่าง โดยไม่รู้เหนือรู้ใต้ ไม่รู้ตัว แต่เชื่อโฆษณาโดยไม่มีสติ จะทำให้ผิวชั้นล่างต้องปรับตัวจนผิดปกติโดยไม่จำเป็นการกระทำ ที่ถูกต้องเหล่านี้ก็จะสามารถชะลอความชราภาพอย่างมีประสิทธิภาพดีที่สุดครับ...



เอกสารอ้างอิง

1. Grove GL. 1986. Dermatol Clin {United States}. P425-32

2. Green AC. 1991. Med J Aust {Australia}. P473-4, 477-8

3. Bhawan J; Oh CH; Lew R; Nehal KS. 1992. Am J Dermatopathol {Unites States}. P224-30

4. Adhoute H; de Rigal J; Marchand JP. 1992. Photodermatol Photoimmunol Photomed {Denmark}. P99-103

5. Goh.SH. 1990. Br J Dermatol {England}. P105-9

6. Dyer DG; Dunn Ja; Thorpe SR. 1993. J Clin Invest {United States}. P2463-9

7. Deleixhe-Mauhin F; Pierard-Franchimont C.1994. Clin Exp Dermatol. P103-3

8. Sephel GC; Davidson JM. 1986. J Invest Dermatol {United States}.

P279-85

9. Bouissou H; Pieraggi MT; Julian M. 1988. Int J Dermatol {Unite Statex}. P327-35

10. Meyer LJ; Sterm R/ 1994 J Invest Dematol {Uniteds State}. P385-9

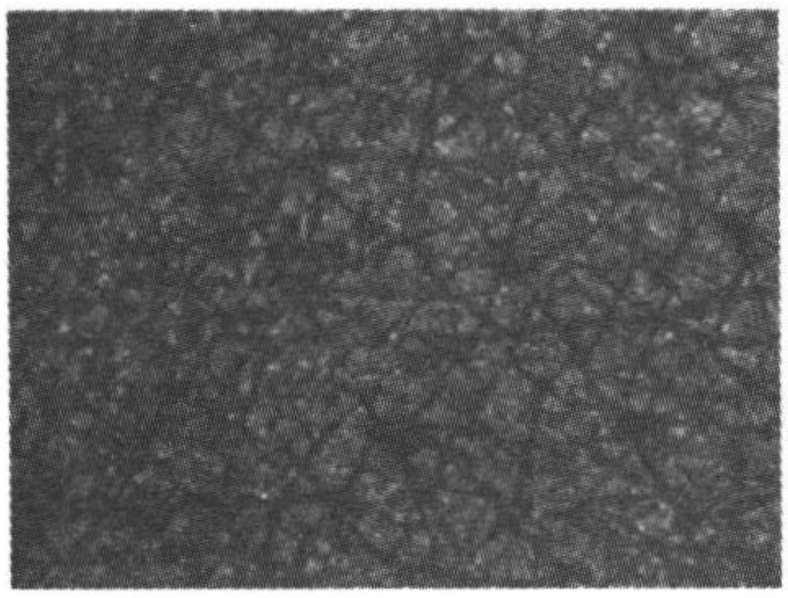
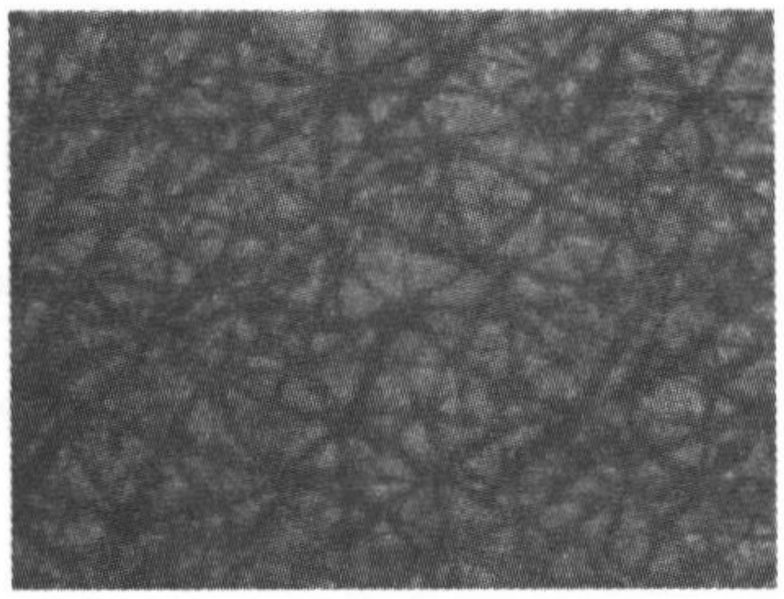
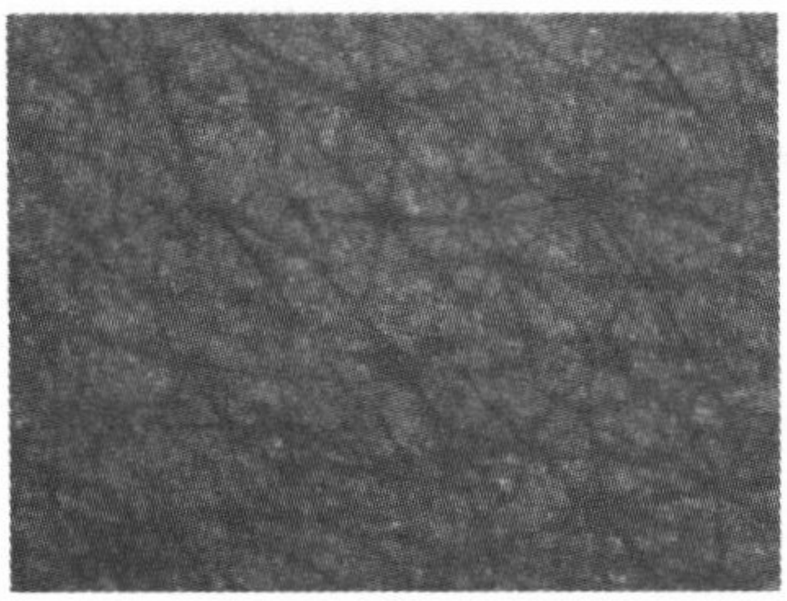
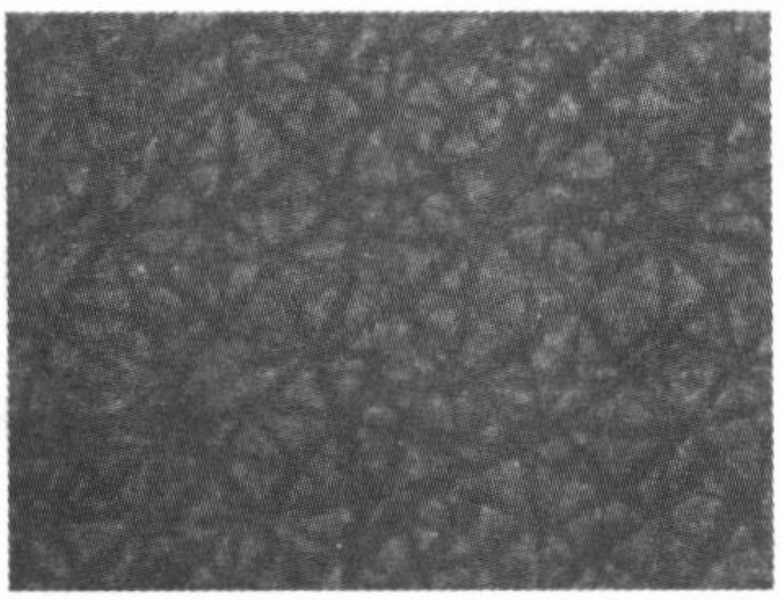
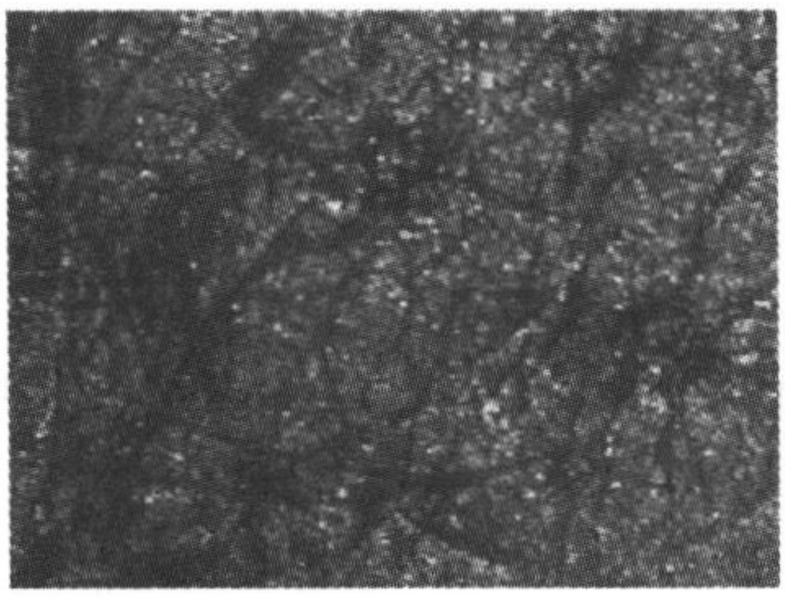
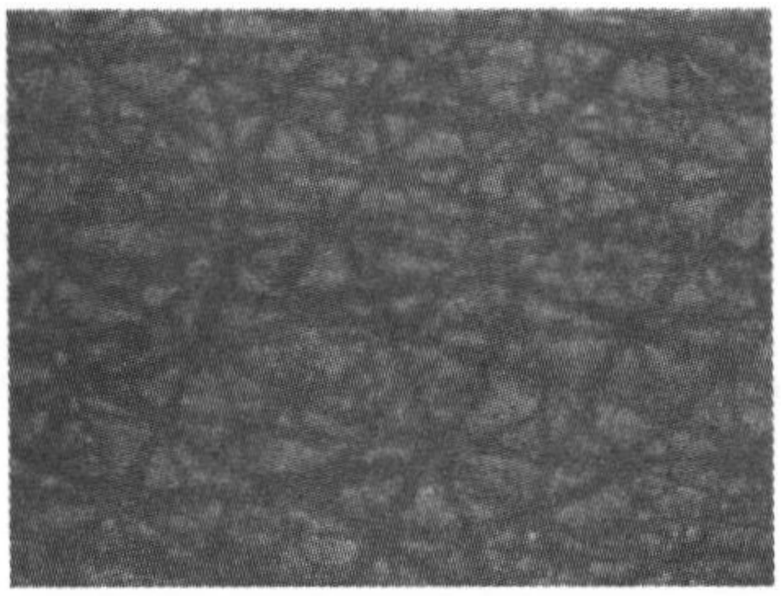
11. Kligman LH; Gebre M. 1991. Photochem Photobiol {England}. P23-7

12. Tsuchida Y. 1990. Plast Reconstr Surg {United States}. P556-61

13. Willen MD; Sorrell JM; Sorrell JM; Lekan CC. 1991. J Invest Dermatol {United States}. P968-74

ตาข่ายบนผิวหนัง

ผมได้มีโอกาสที่ดีอย่างยิ่งในการดูแลปัญหาผิวหนังของครอบครัวหนึ่ง ซึ่งมีคุณแม่และบุตรสาว 2 คนอายุ 16 ปี และอายุ 15 ปี จึงได้ถือโอกาสเก็บภาพเพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาของผิวหนัง โดยเก็บภาพบริเวณแก้มซ้ายของทุกคนและบริเวณใต้ท้องแขนของทุกคนเช่นกัน โดยภาพที่จะนำมาประกอบบทความนี้จะเป็น 3 แถวของทั้ง 3 ท่าน โดยภาพแรกของแต่ละแถวเป็นภาพที่ได้มาจากบริเวณแก้มซ้ายส่วนภาพที่ 2 ของแต่

	แก้มซ้าย	แขนซ้าย
ภาพคู่ที่ 1		
ภาพคู่ที่ 2		
ภาพคู่ที่ 3		

ละแถวเป็นภาพที่ได้มาจากบริเวณท้องแขนด้านซ้าย

ภาพคู่แรก เป็นภาพของเด็กอายุ 15 ปี ส่วนภาพคู่ที่สอง เป็นภาพของ เด็กหญิงอายุ 16 ปี และ ภาพคู่ที่ 3 เป็นภาพของคุณแม่อายุ 43 ปี

สิ่งที่น่าสนใจคือตาข่ายบนผิวหนัง ที่ละเอียดถี่ยิบในภาพของเด็กอายุ 15 ปี ตาข่ายนี้บ่งบอกถึงความตึงตัวที่ดีเยี่ยมของผิว โดยมีองค์ประกอบของ Collogen และอีลาสติก ซึ่งทำหน้าที่คล้ายกับยางหนังสติ๊กเมื่อถูกดึงรั้งก็จะหดคืนกลับสู่สภาวะปกติได้ทันทีไม่เหลือความหย่อนยานไว้การดึงรั้งกรณีนี้ทำให้เป็นรอยตาข่าย ที่เป็นระเบียบอย่างที่เห็นทั้ง 2 บริเวณ คือบริเวณแก้มและบริเวณใต้ท้องแขน

ในภาพคู่ที่ 2 ซึ่งเราได้ภาพมาจากเด็กอายุ 16 ปี เราจะสังเกตได้ว่าตาข่ายเริ่มหยาบขึ้นบ้างเล็กน้อยจาก การสูญเสียความสามารถในการดึงรั้งกลับของใยอีลาสติกและโครงข่าย Collogen ดังกล่าว แต่อย่างไรก็ดี ความแตกต่างระหว่างผิวหนังบริเวณแก้มซ้ายและบริเวณท้องแขนนั้นไม่ต่างกันมากนัก

ส่วนในภาพของคุณแม่วัย 43 นั้นได้เกิดการสูญเสียของตาข่ายนี้อย่างมากมายในบริเวณแก้มที่เราได้ภาพบันทึกมา ซึ่งจะอธิบายถึงการหย่อนยานของผิวบริเวณใบหน้าและ รอยด่างดำ รวมถึงอาการแพ้บนผิวหน้าที่พบได้บ่อยในคนสูงวัย เมื่อลองเปรียบเทียบดูกับบริเวณใต้ท้องแขนจะสังเกตได้ว่าในบริเวณตาข่ายของผิวหนังที่ ท้องแขนจะยังปกติดีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้อาการที่เสียหายบนบริเวณใบหน้าจึงไม่น่าจะเป็นอาการโดยธรรมชาติ แต่เป็นเพราะมีความสูญเสียเกินเลยกว่าที่ควรจะเป็นซึ่งเปรียบเทียบอ้างอิงได้จากบริเวณท้องแขน เมื่อเป็นเช่นนี้คงจะต้องกล่าวถึงบทความอื่น ๆ ที่จะแนะนำให้เราปฏิบัติตัวให้ดีไม่ให้เกิดความเสื่อมและเสียหายของโครงข่ายบนใบหน้านี้ได้อย่างไร การปฏิบัติตัวที่ผิดจึงเป็นแนวทางที่จะต้องแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้นเพื่อรักษาความตึงตัวของ

ใบหน้า ซึ่งสะท้อนถึงความสวยงามอีกทีหนึ่งได้
หากท่านต้องการตรวจสภาพโครงตาข่ายการตึงตัวของผิวท่าน ในบริเวณใบหน้าหรือบริเวณอื่นใดก็ตามก็สามารถ ตรวจวัดได้ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัยที่สุด ซึ่งเราสามารถซื้อหามาให้บริการแก่ทุกคน ได้ในสภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ เราจะได้บันทึกภาพในบริเวณที่ต้องการและให้คำแนะนำในการดูแลอย่างถูกต้องและจะได้มีการเปรียบเทียบผลของการดูแลนั้นเพื่อสังเกตการฟื้นฟูโครงข่ายตาข่ายนี้ว่าจะดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

อาการคันหรือแพ้บนใบหน้า

ผิวหนังชั้นบนจะทำหน้าที่คล้ายฉนวนเคลือบผิวชั้นล่างไว้อยู่ตลอดเวลา ทำให้ประสาทรับความรู้สึกไม่ถูกกระตุ้นง่าย ๆ หากเมื่อใดผิวเคลือบนี้หลุดไปมาก ๆ ปลายประสาทรับความรู้สึกจะถูกกระตุ้นง่ายขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึก ที่ทำให้อยากเกา หรือถู ซึ่งโชคไม่ดีเลย การเกาและถูก็จะยิ่งทำให้อาการคันมันแย่ลงไปอีกไม่เพียงแต่เท่านั้น การเกาหรือ ถูที่ตามมาจะทำให้หลอดเลือดขยายทำให้มีอาการบวมและแดง และหากเป็นนานวันขึ้นผื่นที่แดงและบวมนี้ ก็จะกลายเป็นเนื้อหนา หยาบกร้าน ซึ่งมีสีคล้ำตามมาด้วย ซึ่งถ้าเป็นบนใบหน้าก็อาจจะเป็นสาเหตุของฝ้า และสิวได้ด้วย การป้องกันผิวเคลือบให้คงอยู่เสมอ หรือหากเสื่อมโทรมไปก็ต้องฟื้นฟูให้ขึ้นมาใหม่ให้เร็วที่สุด และระหว่างที่ฟื้นฟู ผิวเคลือบนี้ก็ต้องลดอาการคันไปด้วย หมอมีข้อแนะนำง่าย ๆ ดังนี้

การดำรงอยู่ของผิวเคลือบ

ก. หากมีการล้างหน้าบ่อยมาก, หรือใช้กรดผลไม้ AHA ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง อาจจะทำให้ผิวเคลือบ หลุดมากเกินไป อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาเรื่องกรดผลไม้จนเกินเหตุเป็นที่สังเกตว่าขณะนี้มีคนแพ้บน

ใบหน้ามากผิดปกติ น่าจะมีการตั้งคำถามเกี่ยวกับการใช้ AHA ว่าใช้กันมากเกินไปหรือไม่

ข. ผิวเคลือบอาจเสื่อมโทรมได้ หากถูกความร้อน หรือความเย็นมาก ๆ รวมถึงถ้าปล่อยให้แห้งจากลมโกรก ก็จะเสียทำให้คันมากขึ้น

ค. ผิวเคลือบที่ดีเกิดจากเนื้อผิวที่มีวิตามินบำรุงหลายอย่าง โดยเฉพาะน้ำมันปลา, วิตามินอี และวิตามินซี แต่ต้องอยู่ในรูปรับประทาน คุณสามารถสร้างผิวเคลือบใหม่ได้ภายใน 1 อาทิตย์

หากคุณมีอาการแพ้

1. งดผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทั้งหมดก่อน รวมถึงยากันแดด, ครีมถนอมผิว และคลีนซิ่งทุกชนิด

2. งดใช้แป้งฝุ่นชั่วคราว คิดว่าเป็นการปล่อยให้ผิวหนังได้พักรักษาตัวก่อนสัก 4 - 7 วัน

3. ระหว่างที่รอผิวเคลือบใหม่ฟื้นฟู ควรใช้ผ้าเย็นประคบ บวกกับทายาตามแพทย์สั่ง

4. อาจรับประทานยาแก้แพ้ และวิตามินเสริม

5. เมื่ออาการดีขึ้นแล้วมาหาแพทย์อีกครั้ง อย่าเริ่มใช้เครื่องสำอางเองโดยเด็ดขาดต้องได้รับคำแนะนำ จากแพทย์ก่อน

6. งดอาหารทะเล, เนื้อวัว, ของดอง และกาแฟ ตลอดระยะเวลารักษา

เนื่องจาก ผิวเคลือบเสื่อมเสียได้ง่ายในบรรยากาศที่มีมลภาวะอย่างปัจจุบัน คำแนะนำเหล่านี้คงมีค่าพอสมควร

AHA กับวิตามินบำรุงผิวชนิดรับประทาน

สาร AHA หรือที่เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า “ALPHA HYDROXY ACID” เป็นกรดชนิดหนึ่ง พบได้ในผลไม้ เกือบทุกชนิด ไม่มากก็น้อย

ทั้งนี้เพราะกรดชนิดนี้สามารถเพิ่มปริมาณขึ้นได้ เมื่อผลไม้เริ่มสุก และจะมีไว้ย่อยสลายทำให้เนื้อผลไม้เน่าเปื่อยเหมาะแก่การที่ต้นอ่อนในเมล็ดจะงอกออกมา และใช้สารอาหารที่ย่อยจากเนื้อผลไม้เป็นอาหาร ในระยะเริ่มแรก แต่แล้วในที่สุดรากที่สมบูรณ์ของต้นอ่อนนั้น จะชอนไชลงดินเพื่อหาอาหารที่สมบูรณ์และจำเป็นต่อ การเจริญเติบโตต่อไป สาร AHA จึงมีไว้สำหรับต้นอ่อนในระยะแรก ๆ เท่านั้น ไม่ได้มีเหตุผลเพื่อความงามใด ๆ

ในปัจจุบันหากสังเกตให้ดี แม้ค้าปอกผลไม้สุกทั้งหลาย เช่น แม่ค้าปอกมะม่วงสุก คนคั้นน้ำผลไม้และคนงาน ทำผลไม้กระป๋อง เช่น ลิ้นจี่ ลูกตาล สับปะรด และทำมะม่วงกวน จะเห็นว่ามือจะลอกอยู่เสมอ ๆ ซึ่งมือที่ลอกนั้น จะขาวขึ้น แต่จะแสบคันง่ายและไวต่อความรู้สึกต่าง ๆ มาก ฉะนั้นการใช้สาร AHA จากเครื่องสำอางหรือจากแพทย์ก็ ให้ผลเพียงพอต่อการลอกของผิวหนัง ซึ่งคล้าย ๆ กับการใช้กรดอื่น ๆ ในอดีตคล้ายการทำเบบี้เฟสนั่นเอง เพียงแต่มีความรุนแรงน้อยกว่า อนึ่งหากเปรียบเทียบกับเทคโนโลยีพื้นบ้านในอดีต ซึ่งใช้มะขามเปียก, มะนาว, มะเขือเทศ, แตงกวา ฯลฯ มาใช้บำรุงผิวหน้า โดยผสมกับแป้งดินสอพองให้เป็นของเหลวหนืดคล้ายกับครีม ซึ่งง่ายต่อการทาใบหน้า ก็น่าจะเทียบเคียงกันได้ จึงไม่ถือว่าการใช้สาร AHA เป็นการค้นพบที่น่าสนใจ ฉะนั้นหากจะต้องเสียเงินแพง ๆ เพื่อที่จะซื้อคอสเมติกส์ที่มีสาร AHA หรือ ได้รับการรักษาด้วยสาร AHA จากแพทย์ที่ไม่รอบรู้เพียงพอ ก็สมควรไตร่ตรองให้ดีเป็นอย่างยิ่ง

ถ้าจะกลับมากล่าวถึงเรื่องการเจริญเติบโตของต้นอ่อน ซึ่งชอนไชหาเลี้ยงตัวเองอยู่นั้น จะเจริญเติบโตงอกงามขนาดไหน ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสารอาหารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในดิน ซึ่งเป็นหน่วยย่อยให้องค์ประกอบของพันธุกรรม ของต้นอ่อนนั้น ผลิตสารอาหารพิเศษมากมายในลำต้นและใบ

ขึ้นมา หากเราจะนำผลไม้สุกที่มีเมล็ดพันธุ์ดีภายในไปปลูกในสถานที่ต่างๆ กัน โดยความจริงเมล็ดที่ติดมาทุกเมล็ดจะมีสาร AHAช่วยย่อยสลายในขบวนการปกติ เหมือนกัน แต่มีข้อสำคัญบ่งชี้ว่าต้นอ่อนต้นใดจะเจริญงอกงามกว่ากัน ก็คือปุ๋ยและสารอาหารในดินในบริเวณนั้นต่างหาก ท่านผู้อ่านคงจะเห็นด้วยกับในกรณีนี้ ฉะนั้นหากเราเชื่อว่ามนุษย์และสัตว์ไม่สามารถผลิตอาหารเองได้ แต่จะต้องรับประทานสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ เพื่อทำให้ร่างกาย (รวมถึงผิวหนังด้วย) เจริญเติบโตได้ดี ดังนั้นการ รับประทานอาหารและวิตามินต่าง ๆ ยังจะมีประโยชน์เสียกว่าที่จะเชื่อเรื่องสาร AHA ที่ก่อให้เกิดการลอกของ ผิวหนังชั้นบนเท่านั้น

การรับประทานวิตามินซึ่งเฉพาะเจาะจงไปบำรุงผิว ภายใต้การควบคุมดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นหนทาง เดียวที่จะทำให้ผิวดีขึ้นอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและถูกเหตุถูกผลทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งหากสังเกตให้ดีจะพบว่า หลังจากที่เราปลูกต้นไม้ให้งอกงามแล้ว สิ่งที่เราควรจะระวังที่สุดมีเพียง 2 อย่างคือ

- ระแวดระวังเชื้อโรคที่ก่อปัญหาเป็นระยะ ๆ
- คอยทำนุบำรุงสารอาหารในดินอย่างสม่ำเสมอ

ในกรณีที่จะถามว่าจะใช้สาร AHA ให้มีประโยชน์ได้บ้างหรือไม่ คำตอบคือได้เพราะเป็นของที่มีประโยชน์อยู่แล้ว แต่ต้องอาศัยปัญญาว่าจะใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างใดให้ไม่เสีย การใช้ที่ดีกรณีหนึ่งก็คือ หากต้องตรากตรำกรำแดด ธรรมชาติของผิวจะก่อให้เกิดการหนาตัวของผิวเคลือบชั่วคราว ซึ่งมีประโยชน์เพื่อป้องกันผิวอ่อน ที่จะมาทดแทนภายหลังให้ปลอดภัย คล้ายสร้างเกราะไว้ชั่วคราว หากสภาวะตรากตรำหมดไป โดยปกติแล้ว เปลือกหรือผิวเคลือบที่ไม่สวยจะลอกออกไปเอง แต่ถ้าการใช้สาร AHA ช่วยลอกจะมีประโยชน์และปลอดภัยกว่า การลอกโดยวิธีอื่น ๆ แต่ก็ใช้ซื้อเวลาในการลอกให้เร็วขึ้นเท่านั้น ในทางกลับกัน

หากทำการลอกบ่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่ผิว ยังอยู่ในสภาวะที่ต้องการมีเปลือกหุ้มผิวอ่อนอยู่เพื่อความปลอดภัย การกระทำเช่นนั้นกลับเป็นอันตราย ทำให้ผิวอ่อนเสียได้โดยเร็ว ผลบั้นปลายน่าตกใจ การเร่งรัดเอาเปรียบต่าง ๆ โดยการใช้สาร AHA จึงทำได้บ้างหากมี ความรู้โดยอาศัยความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวกับผิวเป็นอย่างดี

ภูมิแพ้ผิวแห้ง (ATOPY)

ภูมิแพ้ ATOPY นี้ไม่ใช่เรื่องใหม่แต่อย่างใด บ่อยครั้งที่เราเรียกว่า "ภูมิแพ้ผิวแห้ง" เพราะผิวจะมีอาการแห้ง และแตกง่าย ทำให้หมดสภาพของผิวหนัง ในการดูแลป้องกันสภาพแวดล้อมภายนอก ไม่ให้เข้าสู่ในร่างกาย ปัญหาภูมิแพ้ ATOPY จึงมีมุมมองที่น่าสนใจ 3 ประการ คือ

1. ตัวผิวหนังเองนั้นขาดสมดุลของไขมัน ซึ่งเชื่อว่าหากเติมสารไขมันปลาชนิด โอเมก้า 3 ให้ในอัตราส่วนมากขึ้น คุณสมบัติของผิว ATOPY ก็จะดีขึ้นเทียบเท่ากับผิวของบุคคลทั่ว ๆ ไปซึ่งทนสภาพต่าง ๆ ของมลภาวะสิ่งแวดล้อมได้ดี

2. หากสภาพขาดสมดุลนี้ไม่ได้รับการแก้ไข ผิวของ ATOPY จะถูกกระทบกระทั่งได้ง่ายจากสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ซึ่งมีทั้งความเย็น ความร้อน ความแห้ง ความชื้น รวมทั้งแรงขีดข่วน สารเคมีและเชื้อโรค หากจะกล่าวถึงอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ผลิตโดยมนุษย์เพื่อบริการสังคมด้วยกันแล้ว อุปกรณ์เหล่านั้นอาจไม่เหมาะสมกับสภาพผิว ATOPY เพราะการทดลองนำมาใช้ ได้ทดลองความเหมาะสมในคนผิวปกติ ไม่ได้ทดลองในคนผิว ATOPY จึงพบว่า คนผิว ATOPY มักจะแพ้กับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ง่าย หากท่านเคยได้รับการทดสอบภูมิแพ้มาก่อนจะสังเกตได้ว่าท่านจะแพ้สิ่งต่าง ๆ มากมายนับไม่ถ้วน ทำให้ท่านสับสนว่าจะดูแลป้องกันตัวเองได้อย่างไร

3. หากมีการกระทบกระทั่งดังกล่าวบนผิวที่ไม่สมบูรณ์แล้ว จะทำให้เกิดอาการคันซึ่งเป็นอาการที่น่ารำคาญ มาก และอาการคันเหล่านี้จะแย่ลงมาก เมื่อผู้ป่วยรับประทานอาหารบางชนิด เช่น อาหารทะเล เนื้อวัว ของดอง และกาแฟ

หากท่านมีปัญหาเรื่องผิว ATOPY จึงควรจะทราบในรายละเอียดเหล่านี้ให้ดี เพราะปัญหานี้แม้จะเป็น ปัญหาเล็กน้อยก็ตาม แต่ก็ก่อให้เกิดความรำคาญได้ และก่อสภาพไม่สวยงาม (แผลเป็นบนผิว) ได้มาก จึงต้องหมั่นดูแลรักษาผิว ให้มีน้ำมันเคลือบอยู่เสมอจึงจะพอบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ รวมถึงการหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าว ที่พบโดยทั่ว ๆ ไปให้มากที่สุด ซึ่งอาจจะทำไม่ได้ตลอดไปก็ตาม

การต่อเติมบ้าน

ผมขับรถผ่านเข้าออกหมู่บ้านที่ผมอาศัยอยู่ทุกวัน และสังเกตสิ่งที่น่าสนใจอย่างหนึ่งคือการต่อเติมบ้าน ที่ได้พบเห็นบ่อย ๆ โดยเฉพาะบ้านที่เป็นบ้านเดี่ยว คงเพราะครอบครัวเติบโตขึ้นต้องมีห้องพักมากขึ้นนั่นเอง ธุรกิจการต่อเติมบ้านจึงมีคนสนใจมากสังเกตจากการโฆษณาในหน้าหนังสือพิมพ์จะมี Ad. รับจ้างต่อเติมบ้าน เยอะแยะไปหมด ปัญหาสุขภาพจากการต่อเติมบ้านจึงน่าจะต้องพูดถึงด้วยเหมือนกัน

ที่สำคัญและพบบ่อยที่สุดก็คือ ฝุ่นผงจากปูนถ้าหากมีลมกรรโชกแรงและด้านที่จะต่อเติมบ้านนั้น อยู่ทางทิศของต้นลมช่างปูนก็คงจะผสมปูนในบริเวณใกล้ ๆ กันนั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นขณะที่ผสมปูนหรือเสร็จสิ้นจากการทำงานแล้วก็ตามฝุ่นปูนที่กำลังใช้งานหรือที่ตกเรี่ยราดอยู่ทั่วไป (หากไม่มีใครจะขยันพอที่จะฉีดน้ำ ทำความสะอาดให้หมด ๆ ไปแต่เร็วไวหลังจากการต่อเติมบ้านเสร็จแล้ว) ฝุ่นปูนเหล่านี้ก็จะถูกพัดเข้ามาภายในบ้าน บ้างหรือนอกชานบ้างเต็มไปทั่ว หากมีม้านั่งที่ชานบ้านก็อาจจะจับผงฝุ่นอยู่โดยที่เราไม่ทราบเลยก็ได้ (ยกเว้นจะเป็น ม้านั่งสีดำซึ่งทำให้

เห็นผงฝุ่นง่ายกว่า แต่โดยทั่วไปมักจะนิยมใช้ม่านั่งสีขาวทำให้เห็นฝุ่นยากมากขึ้น) สิ่งเหล่านี้ พร้อมที่จะก่อปัญหาผิวหนังกับคนในบ้านได้ทุกๆ คน โดยเฉพาะเด็ก ๆ และคนขยันที่ชี้แจงเช่นนี้ก็เพราะว่าการที่ ฝุ่นปูนจะจับผิวและก่อให้เกิดอันตรายกับผิวหนังได้นั้น ผิวหนังจะต้องเปียกชื้นหรือมีรอยขีดข่วนอยู่บ้างฝุ่นปูน จึงจะแทรกซึมทำให้เกิดปัญหาได้ บุคคลที่จะมีผิวหนังเช่นนั้นก็มีเด็ก ๆ ที่วิ่งซนจนเหงื่อไหลไคลย้อยแล้วถูกฝุ่นปูน จับเข้าอีกทีหนึ่งหรือไม่ก็เป็นพ่อบ้านที่ขยันทำงานบ้าน เช่น ล้างรถ เช็ด ถูรถ , ตัดต้นไม้หรือรดน้ำพรวนดิน ให้กับต้นไม้รอบ ๆ บ้านย่อมมีเหงื่อออกมากเป็นธรรมดารวมถึงแม่บ้านที่ขยันในพฤติกรรมแบบเดียวกับพ่อบ้านดังกล่าวข้างต้น ส่วนการขยันภายในบ้านมีโอกาสเป็นน้อยกว่าเพราะฝุ่นปูนคงจะไม่เข้าในบ้าน เพราะมีการปิดหน้าต่างประตูอยู่ตลอดวันและฝุ่นเหล่านี้ก็ได้รับการเช็ดถูอยู่เสมอ แต่หากเหนื่อยจากงานภายในตัวบ้านแล้วหลบไปนั่งตากลมนอกชานบ้านก็มีสิทธิ์มีปัญหาเช่นเดียวกัน

บทความนี้คงจะดูธรรมดาจนเกินไปถ้าหากจะไม่ขยายให้เห็นอะไรกว้างขึ้นไปอีก เช่น เด็ก ๆ หรือพ่อบ้านอาจจะไปเล่นหรือช่วยงานที่บ้านของเพื่อนซึ่งยังมีฝุ่นปูนหลงเหลือจากการต่อเติมบ้าน ปัญหาก็อาจจะเกิดขึ้นโดยคาดไม่ถึงว่าความจริงเป็นปัญหาจากบ้านอื่นไม่ใช่ของบ้านเราหรือในบางขณะอาจจะไม่จำเป็นต้องไป ถึงบ้านเพื่อนเพียงแต่บ้านเพื่อนอยู่ในทิศทางของต้นลมก็คงเผื่อแผ่ฝุ่นปูนมาให้บ้านของเราด้วยโดยไม่ตั้งใจ นอกจากนี้จะสังเกตว่าในช่วง 2 ปีที่ผ่านมานี้มีการขุดถนนวางสายโทรศัพท์ตามโครงการขยายเครือข่ายโทรศัพท์สองล้านเลขหมายกันไปทั่วกรุงเทพฯ ในบริเวณหมู่บ้านที่ผมอาศัยอยู่ก็กำลังทำการวางสายโทรศัพท์ หากพ่อบ้านเป็นนักกอล์ฟซึ่งเพิ่งจะเล่นกอล์ฟเสร็จใหม่ ๆ เกิดแวะข้างทางเพื่อทำธุระและมีการก่อสร้างข้าง ๆ กันนั้นก็อาจจะได้รับฝุ่นปูน

ฟุ้งมาสัมผัสผิวหนังก่อให้เกิดปัญหาได้เช่นเดียวกัน

ก่อนจบผมน่าจะมีของส่งท้ายอีกเรื่องหนึ่งคือ มีคนไข้ฝรั่งคนหนึ่งที่ได้มาพบกันที่คลินิกมีรอยแพ้เป็นจ้ำ ๆ ที่แผงหน้าอกและหน้าท้อง ดูก็คล้ายอาการแพ้จากสารภายนอกนึกอยู่ตั้งนานว่าดูคล้ายจากฝุ่นแต่อยู่ใต้เสื้อผ้าได้อย่างไร ซักประวัติดูก็มีส่วนอยู่บ้าง เพราะกำลังต่อเติมบ้านอยู่คิดอยู่อีกสักอึดใจหนึ่งก็เอะใจถามไปว่า “บ้าน YOU มีสระว่ายน้ำด้วยหรือเปล่า และ YOU ชอบว่ายน้ำพร้อมกับอ้อยอิ่งบนเตียงผ้าใบที่ขอบสระว่ายน้ำ อ่านหนังสือพิมพ์ หรือเปล่า?” คำตอบก็เป็นที่ประหลาดใจเพราะฝรั่งนึกออกทันทีว่าทำแบบนั้นจริง ๆ ฝุ่นปูนคงจะลอยมาจับเอากับหยดน้ำตามตัวที่เกิดจากการว่ายน้ำบนหน้าอกและหน้าท้องพอดีและวันนั้นก็นอนหลับอยู่บนเตียงผ้าใบนั้นอยู่สักพักหนึ่งจริง ๆ โดยปกติแล้วหากฝุ่นปูนจะจับผิวหนังที่มีเหงื่อมากต้องสังเกตว่าเหงื่อมักจะเกิดที่บริเวณหน้าผาก, คิ้ว, ไรผมลงมาจนถึงจอนตามคอและข้อพับต่าง ๆ ซึ่งฝรั่งรายนี้แปลกไปเพราะเป็นที่แผงหน้าอกก็เลยเล่าให้ฟังเพื่อผู้อ่านจะ ได้สนุกกับวิชานักสืบของหมอผิวหนังไปด้วยกันนะครับ ค่อยพบกันใหม่ในฉบับหน้า.

ห้องเก็บของและห้องหนังสือ

ทุกคนก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า “กว่าจะจบแพทย์มาได้แต่ละคนจะต้องอ่านหนังสือมากและมีหนังสือกันคนละ หลายร้อยเล่ม” หนังสือทุกเล่มก็มีประวัติมีความน่าสนใจในตัวของมันเอง การจะทิ้งขว้างเลยทำไม่ได้ยกเว้นจะรวบรวมขนไปห้องสมุดซึ่งนับว่าได้กุศลมาก เพราะเป็นทานบารมีอย่างหนึ่ง คนที่เก็บหนังสือเหล่านี้ไว้จึงควรมีที่เก็บซึ่งสะดวก ที่จะค้นหาในการจัดหมวดหมู่ให้เรียบร้อยและที่เก็บก็โปร่งสบายอากาศถ่ายเทได้สะดวก และทางที่ดีควรเป็นตู้ ที่ปิดมิดชิดเพื่อ

ป้องกันฝุ่นละอองได้อย่างดี ห้องเก็บหนังสือที่ไม่ดีอาจจะก่อให้เกิดโรคผิวหนังได้เหมือนกัน

ผมจะเล่าเรื่องจริงให้ฟังเพื่อที่จะได้เอามาวิเคราะห์เป็นข้อ ๆ ว่า "ห้องหนังสือควรจะทำอย่างไร?"

มีคนไข้สตรีผู้หนึ่งน่ารักมากมีอายุอยู่ประมาณ 20 เศษ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง (ฉะนั้น ไม่ต้องสงสัยเลยว่าจะต้องมีหนังสือมาก) เธอเป็นคนไข้ประจำของคลินิกก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับความสวยงามเป็นส่วนใหญ่ วันหนึ่งเธอมาตรวจกับผมด้วยความร้อนใจ เพราะเธอมีใบหน้าที่เป็นผื่นคันแดงทั่ว ๆ ไปแต่พอสังเกตได้ว่า มีปัญหาเฉพาะเปลือกตาบนเป็นหย่อม ๆ และที่ใต้เปลือกตาล่าง โดยเฉพาะใต้เบ้าตามาถึงโหนกแก้มทั้ง 2 ข้าง รวมถึงบริเวณจอนของผมทั้งซ้ายและขวาลงมาจนถึงมุมของขากรรไกรและเรื่อยลงมาถึงคอบริเวณนั้น ส่วนบริเวณอื่น ๆ ของใบหน้าที่ไม่ได้กล่าวถึงไม่มีอาคารคันหรือ ผื่นใด ๆ เลย พอผมพบเห็นเช่นนั้นก็สรุปได้ว่า ผื่นคันเหล่านี้เกิดจากฝุ่น หรือสารเคมีที่ลอยมาในบริเวณที่คนไข้อยู่ ขณะที่กำลังมีเหงื่อออก สาละวนกับอะไรสักอย่างหนึ่ง เพราะฝุ่นชอบจับบริเวณที่เปียกชื้น ความเปียกชื้นจากเหงื่อที่ผุดออกมาในบริเวณต่าง ๆ นั้น นอกจากจะจับฝุ่นละอองได้ดีแล้วยังช่วยระคายผิวเคลือบที่มีเอาไว้ป้องกันผิวให้เปื่อยยุ่ยลง ทำให้ฝุ่นสกปรกเหล่านั้นก่อการระคายผิวชั้นในได้ง่ายขึ้นไปอีก ทำให้เกิดอาการคันตามมา เมื่อสันนิษฐานบอกให้ทราบคนไข้นิสิตคนนี้ก็มีความจำดีเยี่ยมตอบให้ผมทราบทันทีว่าได้ทำการรื้อค้นหนังสือบางอย่างที่จำเป็นเพื่อที่จะเอามาทำรายงาน หนังสือเหล่านั้นเป็นหนังสือวารสารเก่าเก็บ จำได้ว่าได้ทำการรื้อค้นจนเหงื่อไหลโทรมไปทั้งตัว หลังจากนั้นก็เริ่มรู้สึกคันคะเยอไปทั้งหน้าแต่ไม่เป็นตามตัวและ แขนขา เรื่องนี้จึงเป็นบทเรียนที่น่าสนใจควรนำมาเล่าในคอลัมน์นี้ว่า

1. หากที่เก็บหนังสือนั้นจัดวางไว้เรียบร้อยได้และปัดฝุ่นทำความสะอาดอยู่เสมอ เวลาจะหยิบใช้ก็ไม่สกปรกมากก็จะไม่มีเหตุทำให้เกิดปัญหา

2. หากจัดเก็บในกล่องภายในห้องเก็บของก็ควรจัดเก็บให้ยกออกมาได้สะดวก เช่น เก็บในกล่องเล็กใหญ่ พอสมควรและควรมีบริเวณใกล้เคียงกับที่เก็บของเป็นระเบียง ซึ่งลมโกรกระบายอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนจนเหงื่อออก เมื่อนำของเหล่านั้นมาปัดฝุ่นทำความสะอาดก็สามารถหยิบมาใช้งานได้โดยไม่มีโทษแต่อย่างใด

3. บริเวณห้องหนังสือหรือห้องเก็บของไม่ควรโดนแดดจัดจนสะสมความร้อนไว้มาก ๆ ทำให้การเข้าไปใช้ห้อง เกิดเหงื่อออกอย่างรวดเร็ว ห้องหนังสือจึงควรเป็นบริเวณที่มีร่มเงาและลมถ่ายเทได้ดี ร่มเงาจากต้นไม้ดีที่สุด เพราะใบไม้ต้นไม้จะช่วยกรองฝุ่นไว้ให้ด้วย ลมที่พัดผ่านเข้ามานอกจากจะให้ความเย็นแล้วยังสะอาดปราศจากฝุ่นอีกด้วย

หากท่านจะปลูกบ้านหรือจัดแต่งบ้าน ผมก็มีคำแนะนำเสริมมาไม่ใช่ในเชิงสถาปัตยกรรมหรือมัณฑนศิลป์แต่ในเชิงสุขภาพว่าห้องเก็บของควรจะอยู่ใกล้ระเบียงในส่วนที่ไม่ค่อยร้อน เข้าออกจัดเก็บได้สะดวก ขณะยกของลงมาเหงื่อไม่ออกและลมจะช่วยพัดฝุ่นให้กระจายออกไปภายนอก ส่วนห้องเก็บหนังสือหรือห้องหนังสือควรได้ร่มเงาจากต้นไม้ซึ่งช่วยกรองฝุ่นและกรองเสียงไปด้วยพร้อมกัน การตกแต่งก็ควรมีตู้มาก ๆ เก็บของได้เรียบร้อยและ มีกระจกเป็นบานเปิดปิดมิดชิด เรื่องนี้จะรับเอาไว้พิจารณาสำหรับบางท่านที่เป็นหนอนหนังสือเหมือนผมและเพื่อนที่ เป็นแพทย์ใส่แว่นหนาเตอะนะครับ...

ปล. ส่วนบางท่านหากถ้าถึงกับต้องรื้อบ้านใหม่เพื่อทำห้องหนังสือหรือห้องเก็บของดังกล่าวเพียง เพื่อป้องกันปัญหาผิวหนังที่

ยกตัวอย่างมานี้คงไม่เห็นด้วยแน่นอน เพราะคนไข้ที่ยกตัวอย่างมานี้เมื่อพบแพทย์แล้ว อาการก็หายไปภายในหนึ่งสัปดาห์เท่านั้น เสียค่าใช้จ่ายเพียง 521 บาทเท่านั้นเองครับไม่ถึงกับต้อง เสียเงินเป็นหมื่นเป็นแสนในการรื้อบ้าน...

รอยด่างบนกระจก

เจ้าของบ้านทุกคนเวลาส่องกระจก หรือนั่งโต๊ะทำงานจะชอบมาก ถ้ากระจกเป็นเงามันไม่มีคราบสกปรกใด ๆ จับให้ดูเป็นที่รำคาญตาและรำคาญใจ การทำความสะอาดกระจกที่ถูกต้องก็คือพยายามไม่ให้มีคราบน้ำหรือความชื้น จับไว้นาน ๆ เพราะจะดูดฝุ่นจากสภาพแวดล้อมเข้ามาทำให้เกิดการติดแนบกับผิวกระจกได้สนิทมาก เมื่อน้ำระเหยออกไปแล้วทำให้เวลาจะเช็ดถูจะทำได้ยากลำบากมาก (ขณะที่เขียนอยู่นี้ก็ว่าได้ยินเสียงเอ๊ยดอ๊าดอยู่เหมือนกัน) สมัยก่อนจึงใช้ดินสอพองหรือกระดาษหนังสือพิมพ์ (ซึ่งมีฝุ่นหมึกเต็มหน้ากระดาษ) มาเช็ดกระจกโดยถือว่าจะให้ผลดีมากเพราะฝุ่นแป้งหรือฝุ่นหมึกเหล่านี้จะดูดความชื้นได้อย่างทั่วถึงเมื่อกระจกที่ไม่มีความชื้นโดนฝุ่น ก็สามารถจะเช็ดหรือปัดฝุ่นเหล่านั้นออกได้ง่าย ๆ ที่เล่ามาให้ฟังทั้งหมดนี้มีประเด็นน่าสนใจเพราะผิวหนังของคนเรา ก็ต้องการความสะอาดที่ปราศจากคราบของน้ำที่จับฝุ่นอยู่บนผิวด้วยเหมือนกัน ฉะนั้นเวลาเด็ก ๆ อาบน้ำเสร็จใหม่ ๆ แล้วรีบร้อนเช็ดตัว ทำให้เหลือคราบพรายน้ำเกาะเป็นหยด ๆ อยู่บนผิวนั้น บางครั้งเมื่อปล่อยให้แห้งเองจะเย็นสบายเป็นที่น่าเพลิดเพลิน แต่ในความจริงระหว่างที่รอให้แห้งอยู่นี้น้ำสะอาดที่เกาะอยู่บนผิวอาจจะจับฝุ่นที่ปลิวอยู่ในบ้านเอาไว้ เมื่อส่วนของน้ำระเหยไปก็จะเหลือแต่คราบฝุ่นที่อาจมีสารระคายเคืองเหลือจับอยู่บนผิวแล้วก็จะก่อให้เกิดปัญหาขึ้น ก่อนจะกล่าวถึงปัญหาเฉพาะในเรื่องผิวหนัง อยากจะชี้ให้เห็นสภาพต่าง ๆ โดยความเป็นจริงว่าจะมีอะไรอีกบ้างไหมที่ อาจจะมีพฤติกรรมคล้ายคลึงกับ

ที่กล่าวมาข้างต้น

ตัวอย่างเช่น

- การอาบน้ำ, การล้างหน้าที่รีบร้อน โดยจงใจให้เหลือคราบหยดน้ำไว้บนผิวแล้วไปอยู่บริเวณที่มีฝุ่นมาก ๆ
- การเล่นกีฬาทำให้เหงื่อออกมาก ๆ แล้วปล่อยให้ระเหยไปเอง (การว่ายน้ำซึ่งเมื่อขึ้นจากสระแล้วลืมเช็ดหน้าและตัวให้แห้งสนิททุกครั้งที่ขึ้นลงสระว่ายน้ำ)
- เด็กเล็กที่ดื่มนม, ดื่มน้ำหวาน, ดื่มน้ำหรือรับประทานไอศกรีมแล้วไม่ได้เช็ดบริเวณรอบแก้ม และริมฝีปากให้แห้ง

กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดคราบความชื้นบวกกับฝุ่นแห้งติดบนผิวได้ คราบฝุ่นเหล่านี้ก็จะกระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองเป็นรอยด่างดวงขาว ๆ บนผิวทั่ว ๆ ไป ซึ่งบางครั้งเข้าใจผิดคิดว่าเป็นเกลื้อนน้ำนมบ้าง , คิดว่าแพ้คลอรีนบ้าง แต่ในความเป็นจริงก็คือคราบฝุ่นหรือน้ำหวาน , น้ำลายที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองของผิวหนังในบริเวณนั้น ๆ

ฉะนั้น HOME CLINIC ฉบับนี้จึงใคร่แนะนำให้ท่านคอยดูแลเอาใจใส่พฤติกรรมของเด็ก ๆ ในบ้านเพื่อจะไม่ให้เกิดรอยด่างต่าง ๆ เหล่านี้บนผิวหนังเหมือนกับเราไม่ต้องการให้เกิดรอยด่างเป็นดวง ๆ บนกระจกเงา, กระจกเครื่องแป้งหรือแม้กระทั่งบนผิวของโต๊ะทำงานและรถยนต์คันโปรดเช่นเดียวกัน..

ความเชื่อ กับ ความถูกต้อง เรื่องผิวสวย (ตอน สถาบันความงาม)

การดูแลสภาพผิวให้เกิดความสวยงามนั้น โดยส่วนใหญ่แล้วจะต้องปรึกษาแพทย์ผิวหนัง แต่บ่อยครั้งมีคำถามว่า ทำไมจึงมีบุคคลเชื่อ

ว่าร้านเสริมสวยหรือสถาบันความงามที่มีนักแสดงหรือสาวไฮโซ ฯ เป็นเจ้าของ มีความสามารถในการดูแลผิวหนังที่ดีกว่าและควรจะยกย่องนับถือ คิดว่ามีคำตอบดังนี้คือ

- เจ้าของมีชื่อเสียง มีผิวพรรณที่สวยงาม และมีคนรู้จักมากในสังคม
- มีการโฆษณาและเปิดตัวเองอย่างน่าเชื่อถือ โดยเฉพาะทางสื่อโฆษณา นิตยสารสตรี ทีวี หนังสือพิมพ์ ฯลฯ
- เชื่อว่ามีบุคคลชั้นนำที่เป็นคนที่มีชื่อเสียงและความงามพร้อมสรรพเกี่ยวกันในฐานะเป็นลูกค้าของสถาบันนั้น
- มีข้อกล่าวอ้างถึงศัพท์แสงทางเทคนิคที่น่าทึ่ง เช่น เครื่องเลเซอร์เย็น ดีเอ็นเอกระตุ้นเซลล์ ฯลฯ

เมื่อพิจารณาเหตุผลทั้ง 4 ข้อนี้แล้วก็น่าจะเชื่อถือในการที่จะปฏิบัติตาม แต่มีข้อที่จะต้องคำนึงให้ลึกซึ้งว่าเหตุผลที่น่าเชื่อถือเหล่านี้สมควรจะเชื่อถือได้หรือไม่ดังนี้คือ

1. เจ้าของที่มีชื่อเสียงและผิวงามนั้น หากมีปัญหาผิวหนังคงจะต้องรักษาเองได้ ถ้าหากเป็นผู้เชี่ยวชาญทางผิวจริง หากไม่สามารถรักษาเองได้แล้วต้องพึ่งแพทย์ผิวหนัง ซึ่งพร้อมที่จะให้การรักษาอย่างเต็มที่โดยมี จริยธรรมครอบคลุมให้การรักษาทุกคนไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่ใช้ผิวหนังที่หายดีแล้วไปหากินในทางมิชอบไปโฆษณา อวดอ้างว่าเป็นผลจากความสามารถของตัวเองก็ตาม ทั้งนี้มีจริยธรรมบ่งชี้ว่า แพทย์ไม่สามารถเปิดเผยข้อมูลเหล่านั้น ให้สาธารณชนทราบได้ว่าบุคคลนั้นสวยได้เพราะเหตุใด การที่ไม่สามารถเปิดเผยข้อมูลเหล่านี้ได้จึงเป็นช่องทางให้บุคคลที่ไม่มีจริยธรรมสามารถแอบอ้างและหาผลประโยชน์ได้ดังกล่าว

2. การโฆษณานั้น ๆ ทุกท่านทราบดีว่าต้องเสียเงินทองมากมายในการโฆษณา ขอเพียงแต่ให้มีเงินทองให้ เอเจนซี่โฆษณาก็พอแล้ว หากท่านจะเปรียบเทียบกับโฆษณาบ้าน ที่ดิน ของเล่น เครื่องใช้ไฟฟ้า ก็ไม่

ต่างกัน แต่มีจุดที่น่าสนใจคือ โดยจริยธรรมของแพทย์แล้วงานของแพทย์โฆษณาไม่ได้เพียงแต่ชี้แจงด้วยเหตุผลที่ไม่มีสีสันชวนให้หลงใหล หากจะเปรียบเทียบกับการโฆษณาแล้วไม่ใช่คู่แข่งกันเลย การโฆษณาของสถาบันความงามเหล่านั้น เป็นการให้ข้อมูลฝ่ายเดียว ทำให้ความน่าเชื่อถือนั้นเป็นจริง ทั้งนี้เพราะมีช่องว่างเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ที่แพทย์ ไม่สามารถโฆษณาได้ นอกจากการให้ความรู้และเหตุผลที่ไม่มีสีสันดังกล่าวแล้ว

3. น่าเชื่อที่มีการอ้างถึงบุคคลที่มีชื่อเสียง เพราะอาจมีข้อเกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นลูกค้าในข้อนี้ก็ไม่น่าว่าจะเป็นจุดน่าเชื่อถือได้ แต่อย่างใด เพราะหากจริยธรรมของแพทย์อนุญาตให้เปิดเผยประวัติของคนไข้ ว่าใครเป็นใครมา รักษาอะไร ในเชิงประชาสัมพันธ์โฆษณาได้แล้ว ท่านคงจะต้องแปลกใจมากกว่าบุคคลที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ มากมาย เกือบจะทุกคนได้รับการรักษาจากแพทย์ผิวหนังที่มีความสามารถ ซึ่งอาจเป็นแพทย์ผิวหนังที่จบในประเทศหรือต่างประเทศที่ปฏิบัติงานทั้งในและนอกประเทศต่าง ๆ กันไป ความจริงอันนี้ไม่เพียงแต่ใช้ในประเทศไทยเท่านั้น รวมถึงประเทศที่พัฒนาแล้วทั้งหมดด้วย วงการแพทย์ก็ทราบดีถึงเทคนิคการประชาสัมพันธ์เหล่านี้ แต่ไม่ส่งเสริมให้ กระทำเพราะเห็นว่าวิชาแพทย์จะต้องมีความดีเป็นจริยธรรม ไม่อาศัยการประชาสัมพันธ์ในเชิงการค้า ซึ่งอาจมีการให้สินบนว่า คนโน่นคนนี้ได้มาเป็นคนไข้ต่าง ๆ นา ๆ สร้างความเข้าใจผิดให้กับสังคม ฉะนั้น การเชื่อถือในทำนองนี้ จึงไม่น่าจะยึดถือปฏิบัติ

4. ในส่วนของการกล่าวถึงเทคนิคใหม่ ๆ นั้น หากลองสังเกตดูจะเห็นชื่อศัพท์แสงที่ฟังดูเป็นวิทยาศาสตร์ ทางการแพทย์ เช่น ดีเอ็นเอ, คอลลาเจน, อีลาสติค, ไลโปโซม สับเปลี่ยนหมุนเวียนออกมาอยู่เสมอ ๆ นั้น หากจะลอง สนใจดูคำศัพท์แสงต่าง ๆ เหล่านี้ ก็สามารถหาอ่านได้

โดยง่ายในพจนานุกรมการแพทย์ (หรือเอนไซโคปิเดียต่าง ๆ ได้) ถ้าเป็นเช่นนั้นศัพท์ต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เป็นเรื่องของแพทย์โดยตรงการที่มีกลุ่มคนใช้แอบอ้างข้อมูลทางการแพทย์ไปใช้นอกระบบนี้ จึงเป็นสิ่งที่ผิดจริยธรรมอย่างยิ่งและไม่ควรจะเชื่อถือแม้แต่คำว่าเลเซอร์ก็นำไปใช้เช่นกัน ยิ่งพูดยิ่งสนุกในประเด็นนี้คือว่า หากคุณจะตั้งชื่อนกขุนทองช่างพูดที่บ้านว่า "เอลวิส" ก็ได้เพราะชื่อนี้ใคร ๆ ก็รู้จัก แต่เจ้าขุนทองไม่ใช่เอลวิสแน่นอน เลเซอร์เย็น ดีเอ็นเอ อะไรเหล่านั้น ก็ไม่มีสรรพคุณที่กล่าวอ้างอย่างที่ หลอกลวงอยู่เสมอ

ฉะนั้น หากท่านต้องการให้ผิวสวยอย่างมีสุขภาพก็ควรไตร่ตรองให้ดี บทความนี้จะแจกให้เพื่อทำความเข้าใจแก่คนไข้เท่านั้น เพื่อเป็นการสรุปข้อซักถามที่ถูกถามอยู่บ่อย ๆ ในประเด็นนี้ ส่วนการให้ความเข้าใจแก่สังคมโดยกว้าง ควรจะเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ในกระทรวงสาธารณะสุขถึงจะเหมาะสม..

คอสเมติกส์ กับ อู่ซ่อมผิว

มีเรื่องแปลกแต่จริงมากมายในสังคม หากมองดู หูฟังและขบคิดให้มากจะเห็นเรื่องแปลกเหล่านี้ได้ ไม่ยากนักเหมือนเด็ก ๆ หาตัวซ่อนในภาพกลลวงเพื่อจะตรวจวัดไอคิวอย่างไรอย่างนั้น เรื่องแปลกเกี่ยวกับคอสเมติกส์ ที่น่าสนใจจะเขียนให้อ่านนี้ท่านผู้อ่านลองหาคำตอบดูทีว่ามีคำตอบอย่างไร

สุภาพสตรีสมัยนี้ขับรถขับราคันเก่งดูจะเป็นอย่างนั้น ดูได้จากการโฆษณารถยนต์ของ MITSUBISHI LANCER ก็ยังเอาผู้หญิงลูกครึ่งไทย-สิงคโปร์มาโฆษณา Car World Club ก็จ้องเน้นสมาชิกที่เป็นสุภาพสตรีซึ่งขับรถแต่ดูแลรถไม่เป็น การขับรถมากนี้เอามาเป็นประเด็นชี้ให้เห็นความจริงได้ว่า การจะซื้อรถยนต์สักคันหนึ่ง ต้องคำนึงถึงมาตรฐานของรถซึ่งคงจะต้องอาศัยคำโฆษณาอย่างเดียวไม่ได้จะต้องอาศัยสถิติ

เปรียบเทียบถึงสมรรถภาพ เปรียบเทียบระหว่างรถหลาย ๆ ยี่ห้อรวมถึงจะต้องฟังเพื่อนด้วยว่าใช้แล้วเป็นอย่างไร แต่ผมว่าที่สำคัญที่สุดคืออู่ซ่อมของเขาดีไหม บริการถึงใจหรือเปล่า การซ่อมนี้จะเป็นการบริการให้ลูกค้าและในทางกลับกันก็เป็นการประเมินผล สมรรถภาพของรถยนต์ที่เขาผลิตออกมาว่าจะดีไม่ดีอย่างไรจะได้เอาข้อมูลนั้นไปปรับปรุงรถยนต์รุ่นใหม่ ๆ ออกมาเอาใจลูกค้ากันต่อ ๆ ไป ประโยชน์อีกข้อหนึ่งก็คือเอาชนะคู่แข่งขันไปด้วยนั่นเอง จึงไม่น่าแปลกใจที่รถดัง ๆ จะมีการบริการชั้นเยี่ยมและรุ่นใหม่ก็ได้รางวัลมีสถิติชนะในการแข่งขันต่าง ๆ อยู่เสมอ

ผมลองหันมาดูเรื่องคอสเมติกส์ มีบริษัทดัง ๆ หลายยี่ห้อนำผลิตภัณฑ์ทั้งรุ่นใหม่และรุ่นเก่ามาขายได้เงิน จนสามารถสร้างตึกใหญ่โตโอ่อ่า หากจะลองขบคิดว่าจะเชื่อได้อย่างไรว่าผลิตภัณฑ์นั้นดีจริง เรื่องโฆษณานั้นแน่นอน ก็เหมือนของอุปโภคบริโภคที่จะต้องหาช่องโฆษณากันไปแล้วแต่งบโฆษณาว่าจะหนาสักเท่าใด ส่วนเรื่องสถิติว่าเป็นของดีนั้น ถ้าจะมีการกล่าวอ้างจริงเขาเอามาจากไหน คงเอามาจากการทดลองในอาสาสมัคร ไม่มากสักเท่าใดที่คิดอย่างนั้นก็เพราะไม่เห็นบริษัทเหล่านี้จะมีอู่ซ่อมผิวเลย เวลาเราใช้คอสเมติกส์แล้วมีผลเสียหายอย่างมากก็ยินดีคืนเงินแล้วทุกครั้งก็จะต้องไปพบแพทย์ผิวหนังแพทย์ก็จะ ทำหน้าที่เหมือนช่างซ่อมโน่นซ่อมนี่ จนหายแล้วเราก็ไม่เข็ดเสียทีออกไปผจญยุทธจักรกันใหม่เปลี่ยนยี่ห้อบ้างเอาที่แพงขึ้นไปอีกเอาที่ชื่อไพเราะดีเก๋ดีหรือมีคนแนะนำให้ใช้เป็นต้น แล้วก็เสียหายกันมาอีกและก็ต้องมาซ่อมกันใหม่ หากบริษัทคอสเมติกส์เขาจะมีอู่ซ่อมเองแล้วเก็บข้อมูลปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของเขาไม่ใช่เดาสุ่ม เปลี่ยนรุ่นเปลี่ยนขวดหรือกล่องบรรจุเปลี่ยนการโฆษณากันแบบนี้ก็ไม่ต่างอะไรกับการขายภาพของรัฐบาลไทย เดี๋ยวก็ได้ยุบสภากันบ่อย ๆ อีกเล่นเอาบางที มีคนยุให้ทหารปฏิวัติเสียให้สิ้นเรื่อง เช่นเดียวกันเริ่มมีคนยุให้แพทย์ผิวหนังที่เป็นเจ้าของอู่ซ่อม

ผิวนี้ปฏิวัติเสียที ให้ออกผลิตภัณฑ์คอสเมติกส์มาตรฐานเสียเลย มีคนคิดอยู่มาก แต่ติดขัดทำไม่ได้ที่ทำไม่ได้ไม่ใช่เพราะไม่มีความรู้แต่มี ความรู้มากเกินไป เมื่อเป็นเช่นนี้จะต้องมีกฎเกณฑ์คานอำนาจที่เกิดจาก ความรู้มากนี้ให้แพทย์มีจริยธรรมไม่ค้าขายเอง แต่กฎเกณฑ์เหล่านี้ก็คงจะ ต้องเปลี่ยนแปลงบ้างในอนาคตคล้ายกับการปฏิรูปการเมือง ถ้าไม่เปลี่ยนคนเจ็บตัวก็คือ คนไข้ที่ถูกชักจูงซ้ำ ๆ ซาก ๆ และไม่มีใครออกมารับผิดชอบจริง ๆ เสียทีเดี๋ยวนี้จึงเริ่มมีการรับรองจากแพทย์ผิวหนัง ว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้ได้ผ่านการทดสอบมาบ้างแล้วจากแพทย์ผิวหนัง ฯลฯ แต่ก็ไม่ สมบูรณ์เพราะเป็นการทดสอยกับกลุ่มเล็ก ๆ เช่น 100-200 คน ซึ่งให้เก่งก็ไม่เกิน 1,000 คนและการทดสอบเหล่านี้ก็ไม่มีข้อมูลเด่นชัดว่าทำกับคนเอเชีย ด้วยหรือเปล่า แต่เวลาขายก็กลับขายกันเป็น 10,000 เป็น 100,000 ชิ้นข้อดีข้อเสียที่ไม่เคยพบก็จะพบเด่นชัดมากขึ้น เมื่อมีคนหมู่มากใช้กันอย่างแพร่หลายการปฏิรูปอีกแบบหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นก็คือแพทย์ผิวหนังท้องถิ่นจะแนะนำ ให้ใช้ผลิตภัณฑ์เฉพาะชนิดแก่คนไข้ที่มีปัญหามาพบและพยายามเก็บข้อมูลเฉพาะเป็นรายบุคคลไป ซึ่งหากต่อไปมีข้อมูลมากขึ้นก็อาจอาศัย เป็นฐานในการหาสิ่งที่ดีที่สมควรมากขึ้นสำหรับคนหมู่มากถือเป็นงานวิจัยได้สำหรับสังคม ไม่ใช่โฆษณาค้าขายกันเป็นล่ำเป็นสันเหมือนพ่อค้าวาณิชตามแบบเก่าที่หาทางพัฒนาเพื่อคนส่วนรวมไม่ได้ การแนะนำสำหรับคนไข้โดยแพทย์ผิวหนังท้องถิ่นนี้ก็เพื่อเป็นการควบคุมไม่ให้มีการเสียหายอีกในอนาคตและเป็นการ ให้การศึกษาวิธีใช้คอสเมติกส์ให้ถูกต้องเพราะอย่างไรก็ไม่มีมนุษย์หน้าไหน ในแผ่นดินจะสามารถห้ามคุณสุภาพสตรีที่ อยากสวยให้งดใช้คอสเมติกส์ได้หรอกครับ หากมีอาการแพ้ อย่างไรก็จะต้องมีการรับผิดชอบเก็บข้อมูล สมกับที่จะเป็นอู่ซ่อมผิวที่แท้จริง เมื่อคนไข้จำนวนหนึ่งเข้าใจการใช้คอสเมติกส์ว่าควรจะหนักเบาเร็วช้าอย่างไร แล้วก็จะสามารถเปลี่ยนไปใช้ยี่ห้อใดก็ได้

ตามสะดวกหรือจะแนะนำเพื่อน ๆ ให้ใช้คอสเมติกส์ให้เหมาะสมถูกต้องขึ้นไป อีกระดับหนึ่งก็ดีทีเดียว แต่หากจะใช้และยึดติดกับยี่ห้อเดิม ๆ นั้น เพื่อความปลอดภัยก็เป็นความคิดที่ไม่เลวนัก ทำไปทำมาแพทย์ผิวหนังก็จะต้องสวมหมวกอีกใบหนึ่งโดยปริยายคือหมวก BA แนะนำการใช้คอสเมติกส์ แต่จะให้เหมาะสมจริง ๆ แล้วหมวกใบนี้ควรจะให้ลูกน้องแพทย์สวมจึงจะเหมาะสมกว่า การปฏิรูปการใช้คอสเมติกส์ แบบนี้ผมว่าน่าสนใจและง่ายกว่าการปฏิรูปการเมืองเป็นไหน ๆ หากท่านสนใจหลักการคอสเมติกส์กับอู่ซ่อมผิวนี้ กรุณาแจ้งชื่อและที่อยู่กลับมาให้ทราบเพราะผู้เขียนคิดจะนำวิธีปฏิรูปการใช้คอสเมติกส์ในเชิงนี้มาใช้เหมือนกัน หากเป็นไปได้อยากจะให้เป็นการอบรมสัมมนาเป็นกลุ่มย่อยเรียงตามลำดับก่อนหลังของผู้สนใจโดยจะสัมมนากลุ่มละ 10-15 คนไม่เกินนี้ เพื่อประสิทธิภาพของการสัมมนา หากผู้อ่านสนใจจริง ๆ คิดว่าโครงการเช่นนี้คงจะเกิดขึ้น ได้และมีประโยชน์มากทีเดียว.....



ประวัติผู้แต่ง

น.พ. สมนึก อมรสิริพาณิชย์ จบแพทยศาสตร์บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปี 2524 หลังจากนั้นก็เข้ารับราชการเพื่อใช้ทุนของรัฐบาลโดยเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาสรีรวิทยาที่คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นเวลา 2 ปีในระหว่างนั้นได้มีโอกาสดูแลห้องสมุดของคณะแพทย์ทำให้ได้อ่านหนังสือมากขึ้นอีกหลายเท่าและที่สำคัญคืออ่านหนังสือได้แตกฉานขึ้นทันทีที่จบระยะเวลาใช้ทุนนั้นก็ได้คำตอบรับจากมหาวิทยาลัย ซินซินเนติ รัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกาให้เข้าประจำเป็นแพทย์ประจำบ้านเพื่อฝึกฝนและเรียนรู้วิชาแพทย์ชั้นสูง ในสาขาวิชาผิวหนัง เส้นผมและเล็บ ร่วมกับเพื่อนแพทย์ชาวอเมริกัน เป็นระยะเวลาทั้งหมด 4 ปี จนได้วุฒิบัติอเมริกันบอร์ดทางผิวหนัง และได้รับทุนต่อเนื่องจาก Dermatology Foundation เพื่อทำงานวิจัยต่ออีก 1 ปี การมีโอกาสทำวิจัยระดับสูงนี้นับว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งเพราะทำให้เข้าใจขบวนการสร้างสมมุติฐานและลงมือค้นหาคำตอบ โดยต้องเข้าใจรายละเอียดของวิธีการต่างๆทั้งหมดที่จะสามารถทำให้ได้คำตอบที่สมบูรณ์ระหว่างที่ทำงานและฝึกอบรมความรู้อยู่นั้นจึงได้ตีพิมพ์ผลงานวิชาการที่มีคุณค่าหลายฉบับ ซึ่งนำไปสู่การได้ทุนวิจัยในปีที่ 5 ของการศึกษาและทำงานทั้งหมด เมื่อกลับมาประเทศไทยก็ยังทำหน้าที่ดูแลรักษาปัญหาที่มีความเชี่ยวชาญอยู่อย่างต่อเนื่อง และ ด้วยเหตุที่เทคโนโลยี่ทางด้านการสื่อสารและคมนาคมที่สะดวกและรวดเร็วในยุคนี้ทำให้การติดตามความรู้ใหม่ๆ และการเดินทางไปต่างประเทศเพื่อร่วมการประชุมเป็นไปอย่างง่ายดาย งานการรักษาจึงมีงานวิจัยสอดแทรกเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยสามารถเห็นและสัมผัสได้อย่างน้อย 2 ทางคือ จากงานเขียนหนังสือ และเอกสารต่างๆที่ได้รวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้และงานจดสิทธิบัตรเทคนิคการตรวจดัชนีค่าความสมบูรณ์ของเส้นผมที่ได้มีการเปรย และ กล่าวถึงบ้างพอสมควรในบางตอนของหนังสือเล่มนี้เช่นกัน งานเขียนหนังสือนี้จึงน่าจะสะท้อนแนวคิดการดูแลรักษาปัญหาสุขภาพผิว ผม และ เล็บได้ดีพอสมควรและยังสามารถเป็นเครื่องวัดความคิดในด้านอื่นๆอีกด้วย ...

ดุลแห่งชีวิตเพื่อผิวพรรณและเส้นผม ดุลแห่งชีวิตเพื่อผิวพรรณและเส้นผม ดุลแห่งชีวิตเพื่อผิวพรรณและเส้นผม