

# ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

โทร. ๐๒-๒๔๗-๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔-๕ โทรสาร ๐๒-๒๔๘-๕๘๕๒



## ทักทาย

เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม  
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับเดือนธันวาคม ๒๕๕๔ - มกราคม ๒๕๕๕ เป็นฉบับक्रमระหว่างปีเก่าและปีใหม่ เป็นอย่างไรบ้างคะ มหาอุทกภัยที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมาทำให้ท่านศิลปินฯ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ หลายท่านต้องลำบากอพยพหนีน้ำกันไปอยู่ตามที่ต่างๆ กระจัดกระจายไปหมด ซึ่งเชื่อว่าผลกระทบครั้งนี้คงกินเวลาเป็นเดือนๆ กว่าสถานการณ์จะเข้าสู่ภาวะปกติ ก็ขอเอาใจช่วยและเป็นกำลังใจแก่ทุกท่านคะ เพราะที่ สวธ.ข้าราชการ/ ลูกจ้างก็เจอพิษ “น้ำท่วม” กันไม่น้อย

สำหรับท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ที่ประสบภัยน้ำท่วมแล้ว ขอความกรุณาได้ถ่ายภาพความเสียหายที่เกิดขึ้นกับบ้านที่พักอาศัยอยู่ประจำ พร้อมประเมินค่าใช้จ่าย เช่น ค่าซ่อมแซม ค่าวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ฯลฯ ส่งมายังกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมด้วยนะคะ ทางกองทุนฯ มีงบสวัสดิการส่วนหนึ่งที่จะให้ความช่วยเหลือ หากถ่ายภาพตอนที่น้ำท่วมไม่ทัน ก็ให้ถ่ายภาพความเสียหายหลังน้ำลดแล้วก็ได้คะ สงสัยประการใดก็สอบถามมาได้นะคะ ที่โทร. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔-๕ หรือโทรถามคุณเอ็ดมอนด์จิต หัวหน้ากลุ่มสวัสดิการ โทร. ๐๘๔ ๔๓๙ ๒๐๗๘ คุณอรุณ โทร. ๐๘๙ ๙๙๖ ๔๘๒๙ หรือคุณเปิ้ลหัตถิ โทร. ๐๘๖ ๕๖๙ ๗๖๘๔

เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ทางกรมส่งเสริมวัฒนธรรม (สวธ.) ได้มีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารระดับสูง คือ ท่านอภิรักษ์ โกษะโยธินกุล ย้ายไปเป็นรองปลัดกระทรวงวัฒนธรรม และท่านปริศนา พงศ์ทัศนศิริกุล ย้ายจากผอ.สำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย (สสร.) มาเป็นอธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรม แทน ซึ่งท่านปริศนาคิดว่าท่านศิลปินฯ คงรู้จักกันดีอยู่แล้ว และท่านก็เคยดำรงตำแหน่งเป็นเลขาธิการคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สวช.) มาเมื่อ ๔-๕ ปีก่อน

สำหรับในเดือนธันวาคม ๕๔ - มกราคม ๕๕ มีวันสำคัญที่จะแจ้งให้ท่านได้ทราบ ดังนี้ วันพฤหัสบดีที่ ๑ ธ.ค.เป็นวันดำรงราชานุภาพ/ วันจันทร์ที่ ๕ ธ.ค.วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งถือเป็นวันพ่อแห่งชาติ และวันชาติของไทย ที่พิเศษปีนี้คือ เป็นปีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษาด้วย/ วันเสาร์ที่ ๑๐ ธ.ค.วันรัฐธรรมนูญ/ วันศุกร์ที่ ๑๖ ธ.ค.เป็นวันกีฬา

แห่งชาติ/ วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธ.ค.วันคริสต์มาส/ วันพุธที่ ๒๘ ธ.ค.วันสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช/ วันเสาร์ที่ ๓๑ ธ.ค.วันสิ้นปี/ วันอาทิตย์ที่ ๑ ม.ค. วันขึ้นปีใหม่/ วันเสาร์ที่ ๑๔ ม.ค. วันเด็กแห่งชาติ/ วันจันทร์ที่ ๑๖ ม.ค.วันครู/ วันพุธที่ ๑๘ ม.ค.วันยุทธหัตถี และวันจันทร์ที่ ๒๓ ม.ค.วันตรุษจีน ซึ่งวันที่กล่าวมาข้างต้นนี้ วันที่เป็นวันหยุดราชการ ได้แก่ วันจันทร์ที่ ๕ ธ.ค. วันจันทร์ที่ ๑๒ ธ.ค. (หยุดชดเชยวันรัฐธรรมนูญ) และวันจันทร์ที่ ๒ ม.ค. (หยุดชดเชยวันปีใหม่)

อันที่จริงช่วงธันวาคม ซึ่งเป็นเดือนสุดท้ายของปี มักจะเป็นระยะเวลาแห่งความสุขความหวังเพื่อเตรียมรับปีใหม่ แต่ด้วยมหาอุทกภัยที่สร้างความเดือดร้อนเสียหายอย่างมากมาย คงจะทำให้คนส่วนใหญ่มีความทุกข์ และสุขน้อยลงมาก อย่างไรก็ตาม เราคงต้องเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน และต้องสู้ สู้ นะคะ

ในโอกาสปีใหม่ ซึ่งจะตรงกับปีนักษัตรมะโรง-งูใหญ่-พญานาคราช หรือ พญามังกร (แบบจีน) หนูก็ขอให้ท่านพญานาค-ท่านพญามังกรได้ช่วยดูดกลืนน้ำอย่าให้ท่วมท้นอย่างปีที่ผ่านมา และขอกราบอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้คุ้มครองประเทศชาติ รวมไปถึงท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯทุกท่าน ให้มีสุขภาพ พลานามัยที่แข็งแรงตลอดปี ๒๕๕๕ และตลอดไปค่ะ

“ศิลปินสาร” ฉบับนี้ กะว่าจะส่งประมาณปลายๆ เดือน พฤศจิกายน ซึ่งก็ไม่ว่าจะถึงมือท่านศิลปินฯ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ หรือไม่ เพราะอาจจะยังต้องผ่านน้ำท่วม น้ำนอง น้ำขังเข้าไป หรือท่านว่าหนูควรเอาใส่ขวดแล้วเขียนชื่อปิดจุก แล้วให้ลอยไปหาแบบในหนังสือไหมคะ แต่มันคงไหลลงอ่าวไทยไปซะก่อน ส่งไปรษณีย์แบบเก่าไปก่อนละกันนะคะ



## แหวดวงศิลปิน

จากการทัวร์ของ “น้องน้ำ” ที่เอ่อไหลไปเยี่ยมเยียนตั้งแต่ภาคเหนือ ภาคกลาง จนมาหา “พี่กรุง” ณ กรุงเทพมหานคร ทำให้เกิดผลกระทบมากมาย หลากๆ งานต้องงด ต้องเลื่อนกันอย่างวุ่นวาย เช่นเดียวกับงานที่เกี่ยวข้องกับท่านศิลปินแห่งชาติ อย่างละครเวทีอิงประวัติศาสตร์เรื่อง “สมเด็จพระนเรศวรมหาราช” ที่ครูสุประวัติ ปัทมสูต เป็นผู้กำกับ และมีคุณพิศมัย วิไลศักดิ์ คุณศุภชัย จันทรสุวรรณ ร่วมแสดงก็ต้องเลื่อนจากเดือนพฤศจิกายน ไปเป็นวันที่ ๑๓ - ๒๕ ธันวาคม ซึ่งเมื่อถึงเวลาแสดงจริงๆ ก็ยังไม่รู้ว่าเหล่านักแสดงรวมไปถึงผู้ร่วมงานอื่นๆ จะมากันได้หรือไม่ เพราะต่างคนต่างอพยพหนีน้ำ น้องน้ำกระเจิดกระเจิงไปคนละทิศละทาง บางคนก็ไปต่างจังหวัด บางคนก็ไปเข้าโรงแรมอยู่ ทำให้ติดต่อกันได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ลำบากกันถ้วนหน้า...//งานแสดงลิเกรวมดาราเรื่อง “รุ่งฟ้าดอยสิงห์” ของครูบุญเลิศ นาจพิณิจ ก็ต้องเลื่อนออกไปเช่นกัน ซึ่งดูสถานที่แล้ว อาจต้องไปแสดงกลางปี ๒๕๕๕ เพราะหอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ จะปิดตั้งแต่เดือนมกราคม ไปถึงราวๆ เดือนมิถุนายน เพื่อซ่อมระบบปรับอากาศอย่างที่เคยเรียนไว้แล้ว แต่หอประชุมเล็กและห้องประชุมอื่นๆ ยังเปิดอยู่...// ส่วน “โครงการเฉลิมพระเกียรติ อัครศิลปิน โดยศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์” ซึ่งมี อ.วิโชค มุกดามณี เป็นประธาน และมีสองกิจกรรมสำคัญ คือ ส่วนการจัดนิทรรศการแสดงผลงานศิลปินแห่งชาติ ยังคงจะมีพิธีเปิดในวันที่ ๑๖ ธันวาคม

๒๕๕๔ และจัดต่อเนื่องไปถึงวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๕ ณ หอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าฯ จากนั้นจะตระเวนไปจัดแสดงในอีก ๔ ภูมิภาคคือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา และมหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี ส่วนอีกกิจกรรม คือ การประมวลภาพศิลปินแห่งชาติ เพื่อนำรายได้ทูลเกล้าฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และอีกส่วนสมทบกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมฯ นั้น ได้เลื่อนจากวันที่ ๑๗ ธ.ค.ไปเป็นวันที่ ๒๖ มกราคม แล้ว โดยจะจัดที่โรงแรมอโนมา กทม. ทั้งสองกิจกรรมท่านรัฐมนตรีสุกมล คุณปลื้ม รับเป็นประธานในพิธี...//และจากการโทรศัพท์สอบถามในช่วงน้ำท่วมที่ผ่านมา พบว่ามีบ้านท่านศิลปินฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ประสบภัยกันแล้วไม่น้อย อย่างที่อยุธยา ก็มีบ้านอ.สำราญเกิดผล อ.พินิจ ฉายสุวรรณ ที่สุพรรณฯ ก็มีบ้านคุณขวัญจิต ศรีประจันต์ นนทบุรีก็มีบ้านท่านร้อยตำรวจตรี กาทอง พึ่งทองคำ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.เอกวิทย์ ณ ถลาง (ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม) จ.นครปฐม มีคุณผ่องศรี วรนุช ที่ชัยนาทมีคุณกอง ยังตาล ผู้มีผลงานดีเด่นฯด้านการช่างศิลป์ปะจ.ปทุมธานี ก็มีครูหวังเต๊ะ และอ.ธงชัย รักปทุม ส่วนกทม.มีเพียบเลยคะ ศิลปินแห่งชาติ ได้แก่ อ.ชัยชนะบุญนะโชติ คุณมารศรี อิศรางกูร ณ อยุธยา คุณจินตนา สุขสถิตย์ พลตำรวจเอกวลีษฐ เดชกุญชร ม.ล.ศรีฟ้า ลดาวัลย์ ครูไวพจน์ เพชรสุพรรณ อ.วรนนท์ ชัชวาลทิพากร และศ.เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสี (ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม)/ ส่วนผู้มีผลงานดีเด่นฯ ได้แก่ คุณดวงแก้ว พิทยากรศิลป์ ด้านทัศนศิลป์-ประติมากรรม คุณตรุณินาถ นาคคง ด้านนันทนาการ คุณสมชัย กัตถัญญตานันท์ (ชัย ราชวัตร) ด้านสื่อสารมวลชน และคุณคำณวน ภาดาสิริคุณ ด้านทัศนศิลป์-ภาพประกอบหนังสือ ทั้งหมดข้างต้นทราบว่าบ้านน้ำท่วมไปเรียบร้อยแล้ว ซึ่งบางท่านก็ได้อพยพไปอยู่บ้านญาติบ้าง ไปอยู่ต่างจังหวัดบ้าง แต่บางท่านก็ยังปักหลักอยู่ในบ้านไม่ยอมไปไหน นอกจากนี้ยังมีอีกหลายท่านที่ตอนที่โทรเช็ค พบว่าน้ำยังไม่มา แต่เธอก็กำลังเอ่อขึ้นมา ทำสงครามประสาท ทำให้ต้องเผ้ารวังและต้องเตรียมพร้อมอพยพ ได้แก่ บ้านครูชรินทร์ นันทนาคร/ ครูแท้ ประกาศวุฒิสาร/ คุณสุเทพ วงศ์กำแหง/ คุณสวลี ผกาพันธุ์/ อ.แมนรัตน์ ศรีกรานนท์/ คุณรวงทอง ทองลั่นธม/ พันเอกชูชาติ พิทักษากร/ พลเรือตรีมงคล แสงสว่าง/ ดร.ภิญโญ สุวรรณคีรี/ ศ.กิตติคุณเดชา บุญค้ำ/ อ.นนทิวรรณ จันทนะผลิน/ อ.ชำเรือง วิเชียรเขตต์/ อ.ยรรยง โอฬาระชิน/ อ.อังคาร กัลยาณพงศ์/ อ.ศักดิ์ชัย บำรุงพงศ์/ อ.ประคิน ชุมสาย ณ อยุธยา/ อ.ประยอม ชองทอง/ คุณฉัตรชัย วิเศษสุวรรณภูมิ (พนมเทียน) และคุณหญิงวินิตา ดิถียนต์ หลายท่านที่ไปต่างจังหวัดเท่าที่ทราบก็มี อ.อาจันต์ ปัญจพรรค์ ไปอยู่กาญจนบุรี คุณโกวิท อเนกชัย (เขมานันท์) ไปอยู่เชียงราย ร้อยโทชาญ บัวบังศรี ไปอยู่จังหวัดชลบุรี ส่วนท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ที่น้ำยังไม่ท่วม แต่บ้านบางท่านน้ำก็กำลังจ่อเข้ามาแล้วตอนโทรไปถามก็ได้แก่ อ.มานพ ถนอมศรี/ คุณปริญญ์ สุจริต (คุณเบ๊)/ อ.เสนห์ ภัทธรฆ้อง สำหรับ อ.สมบัติ พลายน้อย ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ที่หลายท่านได้เห็นในข่าวและเกรงว่าจะเก็บหนังสือไม่ทันเพราะมีมากมายเหลือเกิน ทางคุณวิกรม กรมดิษฐ์ ได้ส่งคนไปช่วยเก็บและขนไปฝากไว้ที่อมตะนครเรียบร้อยแล้วคะ ยังมีท่านศิลปินฯ และผู้มีผลงานดีเด่นฯ อีกหลายๆ ท่านที่เราพยายามติดต่อไป แต่ปรากฏว่าติดต่อไม่ได้ เข้าใจว่าท่านคงอพยพไปก่อนแล้ว ก็คงต้องสำรวจกันอีกทีหลังน้ำลด อย่างไรก็ตาม พวกหนูขอให้ครูทุกท่านปลอดภัยนะคะ ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหน และจะพยายามติดต่อถามข่าวคราวทุกท่านให้ได้มากที่สุดคะ...// ท้ายนี้ ท่านอธิบดีฝากความห่วงใยมายังทุกท่าน และขอกราบขอบพระคุณย้อนหลังที่ท่านศิลปินฯ ได้ส่งปัจจัยมาร่วมทำบุญผ้าพระกฐินพระราชทานที่วัดทองธรรมชาติ เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายนที่ผ่านมาคะ...จบข่าว

# สุขสันต์วันเกิด

เดือนธันวาคม ๒๕๕๔ และเดือนมกราคม ๒๕๕๕ มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ  
ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

เดือนธันวาคม ได้แก่ ๕ ธ.ค. นางสาววนิดา พึ่งสุนทร/ ๖ ธ.ค. นางจินตนา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา  
(จินตนา สุขสถิตย์)/ ๗ ธ.ค. นางสาวพิสมัย วิไลศักดิ์/ ๘ ธ.ค. นายกริพงษ์ เทียมเสวต (สรพงศ์ ชาตรี)/ ๙  
ธ.ค. นายจตุพร รัตนวราหะ/ ๑๕ ธ.ค. นายณรงค์ พงษ์ภาพ/ ๑๖ ธ.ค. นายคำอ้าย เดชดวงตา/ ๑๙ ธ.ค.  
นายวิบูลย์ อินทร์คล้าย/ ๒๕ ธ.ค. นายคำสิงห์ ศรีนอก (ลาว คำหอม) และนายอดุล จันทระศักดิ์

เดือนมกราคม ได้แก่ ๑ ม.ค. นายชาตรี แวแดง นายประยอม ชองทอง นายสุข เพ็ญ และนางคำ  
ปุ่น ศรีใส/ ๒ ม.ค. นางมารศรี อิศรางกูร ณ อยุธยา และนางราตรี ศรีวิไล/ ๓ ม.ค. นายน้ำว่า ร่มโพธิ์  
ทอง/ ๕ ม.ค. นายชัยชนะ บุญนะโชติ/ ๖ ม.ค. นายเผ่า สุวรรณศักดิ์ศรี/ ๗ ม.ค. นายราชม พุทธิเวส/ ๑๒  
ม.ค. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)/ ๑๔ ม.ค. นายบุญเล็ก (โฆะ) เทียนมณี และ ศ.สุธีวงศ์ พงศ์  
ไพบูลย์/ ๑๕ ม.ค. นายปริญญา สุขจิต/ ๑๗ ม.ค. รศ.ฤทัย ใจจงรัก และนายกมล ทัศนากุล/ ๒๖ ม.ค.  
ม.ล.ศรีฟ้า (ลดาวลัย) มหาวรรณ/ ๒๘ ม.ค. นางเพ็ญพรรณ สิทธิไตรย์/ ๒๙ ม.ค. นายจุลทัศน์ พยาฆ  
รานนท์



ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก  
อำนวยการให้ทุกท่านมีความสุข สุขภาพ  
พลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ตลอดปีนะคะ



## สาระน่ารู้

“อาการปวดท้อง...บอกอะไรคุณ”

“ปวดท้อง” เป็นอาการหนึ่งที่ผู้ป่วยมาพบแพทย์บ่อยเป็นอันดับต้นๆ ซึ่งมี  
หลากหลายสาเหตุ ความสำคัญอยู่ที่อาการปวดท้องเป็นเฉียบพลันหรือเรื้อรัง เพราะ  
หากเป็นเฉียบพลัน บางโรคอาจเป็นสาเหตุที่อันตรายถึงชีวิตได้อย่างรวดเร็ว  
จำเป็นต้องรีบมาพบแพทย์อย่างเร่งด่วน ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นโรคทางศัลยกรรมและ



## ทางสูตินรี

### สาเหตุของอาการปวดท้องเฉียบพลัน

**หากปวดบริเวณท้องด้านขวาบน** อาจเป็นจากโรคถุงน้ำดีอักเสบ นิ่วถุงน้ำดี ตับอักเสบ กรวยไตอักเสบ งูสวัด ปอดอักเสบ ลำไส้เล็กส่วนต้นอักเสบ หรือตับอ่อนอักเสบ เป็นต้น

**หากปวดบริเวณท้องด้านขวาล่าง** อาจเป็นจากไส้ติ่งอักเสบ ต่อมน้ำเหลืองในช่องท้องอักเสบ ท้องนอกมดลูก ปีกมดลูกอักเสบ เยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่ นิ่วในท่อไตและไต กรวยไตอักเสบ ไส้เลื่อน กระเพาะที่ผนังลำไส้ใหญ่อักเสบ ลำไส้ทะลุ เส้นเลือดโป่งพองในช่องท้องมีการรั่วซึม

**ถ้าปวดบริเวณท้องด้านซ้ายบน** อาจมีสาเหตุจากกระเพาะอาหารอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ ม้ามโต หรือแตก กรวยไตอักเสบ นิ่วไต งูสวัด กล้ามเนื้อหัวใจตาย ปอดอักเสบ ลำไส้อักเสบ

**ปวดบริเวณท้องด้านซ้ายล่าง** เป็นได้จาก กระเพาะที่ผนังลำไส้ใหญ่อักเสบ ลำไส้อุจจาระอักเสบ เส้นเลือดโป่งพองในช่องท้องมีการรั่วซึม ท้องนอกมดลูก ปีกมดลูกอักเสบ เยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่ กรวยไตอักเสบ นิ่วในท่อไตและไต

**ปวดบริเวณลิ้นปี่** อาจเป็นเพราะแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ ลำไส้เล็กส่วนต้นอักเสบ ไส้ติ่งอักเสบระยะแรก เส้นเลือดแดงใหญ่ในช่องท้องโป่งพอง ถุงน้ำดีอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย

**ปวดรอบสะดือ** อาจเป็นไส้ติ่งอักเสบระยะแรก กระเพาะอาหารลำไส้อักเสบ ตับอ่อนอักเสบ ลำไส้อุจจาระอักเสบ เส้นเลือดในช่องท้องอุดตัน เส้นเลือดแดงใหญ่ในช่องท้องโป่งพอง

**ปวดบริเวณท้องน้อย** สาเหตุที่พบได้แก่ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กระเพาะที่ผนังลำไส้ใหญ่อักเสบ ไส้ติ่งอักเสบ โรคของต่อมลูกหมาก ปีกมดลูกอักเสบ ไส้เลื่อน ช่องเชิงกรานอักเสบ ท้องนอกมดลูก ลำไส้อักเสบ ลำไส้อุจจาระ

ทั้งนี้อาการปวดท้องอาจมีสาเหตุจากโรคนอกช่องท้องก็ได้ เช่น โรคของกระดูกสันหลัง ปอดอักเสบ งูสวัด ภาวะแคลเซียมในเลือดสูง เบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนเป็น DKA ไตวายที่มีของเสียในเลือดคั่งมาก โรคเอดส์ ไข้ไทฟอยด์ โรคพอร์ไฟเรีย พิษจากตะกั่ว ต่อมน้ำลายโตบกพร่อง โรคทางจิตเวช

### สาเหตุของอาการปวดท้องเรื้อรัง

ส่วนสาเหตุของอาการปวดท้องเรื้อรัง มักเป็นโรคที่มีสาเหตุชัดเจน ได้แก่ ลำไส้อักเสบ ชนิด Inflammatory bowel disease ลำไส้ขาดเลือด เบาหวานลงเส้นประสาท แผลในกระเพาะอาหาร พังผืดในช่องท้อง เนื้องอกในช่องท้อง ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ นิ่วในถุงน้ำดี ไส้เลื่อน ลำไส้อุจจาระอักเสบ กระเพาะอาหารลำไส้อักเสบ และช่องเชิงกรานอักเสบ

### การหาสาเหตุ

แพทย์จะอาศัยประวัติและการตรวจร่างกายของผู้ป่วยในการพิจารณาเลือกวิธีการตรวจเพิ่มเติมหรือในรายที่อาการปวดท้องไม่ชัดเจนหรือเป็นเรื้อรังซึ่งอาการไม่เปลี่ยนแปลง อาจให้การวินิจฉัยโดยให้การรักษาและติดตามอาการ หากผู้ป่วยตอบสนองต่อการรักษาดี อาจให้การวินิจฉัยในขั้นต้นได้ แต่หากไม่ตอบสนองต่อการรักษาหรืออาการมีการเปลี่ยนแปลงไป จำเป็นต้องมีการตรวจเพิ่มเติม ซึ่งการตรวจเพิ่มเติมนี้ขึ้นกับสาเหตุของอาการปวดท้องที่แพทย์สันนิษฐาน ได้แก่ การตรวจเลือด ปัสสาวะ อุจจาระ การตรวจทางรังสี การส่องกล้องตรวจทางเดินอาหาร หรือการตรวจชิ้นเนื้อ เป็นต้น

### วิธีการรักษา

แพทย์จะให้การรักษารอบคลุมสาเหตุที่สงสัยและรักษาตามอาการระหว่างรอผลตรวจหาสาเหตุที่ชัดเจน แต่รับรองเลยว่า อาการปวดท้องบางที่ที่คุณคิดว่าไม่ใหญ่ไม่โตอาจกลายเป็นปัญหาสุขภาพที่เอาเรื่องไม่ใช่ขี้เนื้อ

ที่มา : สารคดีจาก พี่ทีที ฟินอล (ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต)

## “ความรู้ในการซ่อมบ้านหลังน้ำท่วม”

### ๑. ตรวจสอบระบบไฟฟ้าหลังน้ำท่วม

ขณะน้ำท่วมทุกบ้านคงจะปิดวงจรไฟฟ้าหรือคัทเอ้าท์ทั่วทั้งบ้าน ทำให้ไม่มีกระแสไฟฟ้าเดินในระบบ ซึ่งลดอันตรายแก่ผู้อยู่อาศัย และแก้ปัญหาจากไฟฟ้าลัดวงจรได้อย่างแน่นอน แต่เมื่อน้ำลดลงควรตรวจสอบระบบไฟฟ้าในบ้านของท่านดังนี้



- เปิดคัทเอ้าท์ให้มีกระแสไฟฟ้าเข้ามา ถ้าปลั๊กหรือจุดใดจุดหนึ่งในระบบยังเปียกชื้นอยู่ คัทเอ้าท์จะตัดไฟและฟิวส์จะขาดให้เปลี่ยนฟิวส์แล้วทิ้งไว้ ๑ วันให้ความชื้นระเหยออกไปแล้วลองทำใหม่ หากยังเป็นเหมือนเดิมคงต้องตามช่างไฟมาแก้ไขดีกว่าเสี่ยงชีวิต

- เมื่อทดสอบผ่านขั้นตอนแรกไปแล้ว ลองทดสอบเปิดไฟฟ้าทีละจุดและทดสอบกระแสไฟฟ้าในปลั๊กว่ามาปกติหรือไม่ด้วยไขควงทดสอบไฟ หากทุกจุดทำงานได้ก็สบายใจได้ หากมีปัญหาอยู่ต้องรอให้ความชื้นระเหยออกก่อน ถ้ายังมีปัญหาก็คงต้องตามช่างมาแก้ไขหรือเปลี่ยนปลั๊ก/ สวิตช์เหล่านั้น

- ลองดับไฟทุกจุดในบ้าน ปลดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าออกทั้งหมด แต่ยังเปิดคัทเอ้าท์ไว้แล้ววิ่งไปดูมิเตอร์ไฟฟ้าหน้าบ้านว่าหมุนหรือไม่ หากไม่เคลื่อนไหวแสดงว่าไฟฟ้าในบ้านเราไม่น่าจะรั่ว แต่ถ้ามิเตอร์หมุนแสดงว่าไฟฟ้าในบ้านท่านอาจจะรั่วได้ ให้รีบตามช่างไฟมาดูแลโดยเร็ว

- หากพอมิงบประมาณสำหรับปรับเปลี่ยนระบบไฟฟ้าในบ้านของท่าน แนะนำให้ตัดปลั๊กไฟในระดับต่ำๆ ในบ้านชั้นล่างออกให้หมด (ถ้าคิดว่าน้ำท่วมอีกแน่ๆ) แล้วปรับตำแหน่งปลั๊กไฟไปอยู่ที่ระดับประมาณ ๑.๑๐ เมตร หลังจากนั้นควรแยกวงจรไฟฟ้าออกเป็น ๒-๓ วงจร คือ ๑) วงจรไฟฟ้าสำหรับบ้านชั้นล่าง (ที่น้ำอาจท่วมถึง) ๒) วงจรไฟฟ้าสำหรับบ้านชั้นบนขึ้นไป (ที่น้ำท่วมไม่ถึง) ๓) วงจรสำหรับเครื่องปรับอากาศ การกระทำดังกล่าวจะทำให้ท่านควบคุมการเปิด-ปิดวงจรไฟฟ้าในบ้านได้อย่างอิสระ และง่ายต่อการซ่อมแซมบำรุงรักษา

## ๒. ตรวจสอบระบบประปาหลังน้ำท่วม

เป็นอีกระบบที่มีความสำคัญเพราะเกี่ยวกับสุขอนามัยของผู้อยู่อาศัย มีแนวทางตรวจสอบระบบประปาในบ้านหลังน้ำท่วมดังนี้

- ถ้ามีบ่อเก็บน้ำใต้ดิน หรือถังเก็บน้ำในระดับน้ำท่วมถึง พึงระลึกละเอียดว่าน้ำที่ท่วมเป็นน้ำสกปรกเสมอ ดังนั้นควรล้างทำความสะอาดถังน้ำ และบ่อน้ำให้สะอาดเพื่อความปลอดภัยของท่านและสมาชิกในบ้าน โดยไม่เสียน้ำแล้วจึงปล่อยน้ำประปาใหม่ลงเก็บไว้ใช้งานอีกครั้งหนึ่ง

- บ้านที่มีระบบปั้มน้ำควรตรวจสอบอุปกรณ์ปั้มน้ำ และถังอัดความดันว่าใช้งานได้ดีเหมือนเดิมหรือไม่ โดยพิจารณาเสียงเครื่องทำงาน ดูแรงดันน้ำในท่อว่าแรงเหมือนเดิม (ก่อนน้ำท่วม) หรือไม่ หลังจากนั้นตรวจสอบว่าถังอัดความดันทำความสะอาดได้ดีเหมือนเดิมหรือไม่

- หากมีความผิดปกติควรตรวจสอบด้วยการแกะ แกะ ไข วามีเศษผง สิ่งสกปรกเข้าไปอุดตัน กีดขวางการทำงานของอุปกรณ์เหล่านี้หรือไม่หาก ปั้มน้ำที่บ้านท่านถูกน้ำท่วม ให้เดาไว้ก่อนว่าน่าจะเสียหายและหากใช้งานต่อไปเลยอาจเกิดอันตรายจากความชื้นในมอเตอร์ได้ ควรเรียกช่างมาทำให้แห้งเสียก่อนตามกรรมวิธีทางเทคนิค (ที่ไม่ใช้น้ำไปตากแดดแบบเนื้อเค็ม) เพื่อลดความเสี่ยงจาก เพลิงไหม้ในตัวมอเตอร์ได้

## ๓. ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าหลังน้ำท่วม

อุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ ได้แก่เครื่องปรับอากาศ ตู้เย็น เครื่องซักผ้า มอเตอร์ และอาจรวมไปถึงรถยนต์ก็ได้ เป็นเครื่องจักรกลที่เราท่านไม่น่าประมาท หรือหาทางแก้ไขซ่อมแซมเอง ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ อย่าเพิ่งใช้เด็ดขาด เพราะอุปกรณ์เครื่องใช้เหล่านี้เมื่อโดนน้ำท่วม ก็แสดงว่าน้ำไหลเข้าไปในเครื่องเรียบร้อยแล้ว เราไม่มีทางรู้เลยว่าเจ้าอุปกรณ์เครื่องใช้เหล่านี้จะป่วยไข้ เสียหายแค่ไหน การนำไปตากแดดแล้วมาใช้งานต่อเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อชีวิตท่าน และอัคคีภัยในบ้านท่านมาจากการลัดวงจรของระบบไฟฟ้าและอุปกรณ์เครื่องกลของเครื่องเหล่านั้น แต่ถ้าหากจะยังใช้งานจริงๆ ก็มีข้อแนะนำดังนี้ คือ

- ตลอดเวลาที่ใช้ต้องมีคนอยู่ด้วยเสมอ เพื่อเวลาฉุกเฉินจะได้ปิดเครื่อง ดึงปลั๊กได้ทันที

- ที่ Cut out ไฟฟ้าหลักของบ้านท่าน **ต้องมีฟิวส์**คุณภาพติดตั้งเสมอ หากเกิดไฟฟ้าลัดวงจรเมื่อใด ต้องแน่ใจว่าวงจรไฟฟ้าจะถูกตัดออกทันที

- เมื่อไม่จำเป็นต้องใช้งานอุปกรณ์เหล่านี้ ต้องรีบนำไปแก้ไขซ่อมแซมโดยช่างผู้รู้ทันที

#### ๔. ซ่อมพื้นไม้ปาเก้หลังน้ำท่วม

ถ้าพื้นบ้านของท่านเป็นไม้ปาเก้ แล้วถูกน้ำท่วมก็ต้องเข้าใจไว้ว่า ปาเก้หรือไม้แผ่นชนิดนี้อยู่ได้ด้วยกาติดกับพื้นคสล. จึงแน่น(ท่วม)อย่างแรง เพราะไม้จะบวมน้ำและหลุดล่อนออกมาในที่สุดเป็นเรื่องธรรมดา บางทีหากน้ำท่วมเป็นเวลานานๆ ก็อาจเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์แถมมาให้อีกด้วยครับ มีวิธีตรวจสอบแก้ไขดังนี้

- หากปาเก้เปียกน้ำเล็กน้อยไม่ถึงกับหลุดล่อนออกมา แค่เช็ดทำความสะอาดแล้วเปิดประตูหน้าต่างปล่อยให้แห้งโดยให้อากาศถ่ายเทความชื้นออกไป ปาเก้จะเป็นปกติได้ไม่ยาก แต่ระวังว่าเมื่อปาเก้ยังชื้นอยู่ไม่ควรเอาสารทาเล็บหน้าไปทาทับ เนื่องจากจะไปเคลือบผิวไม้ให้ความชื้นในเนื้อไม้ระเหยออกมา

- หากปาเก้มีอาการบิดงอ ปลูกโปน เบี้ยวบิด กรุลมและออกมาทันที และหากยังอยู่ในสภาพดีก็พึงลมให้แห้งอาจนำมาใช้ประโยชน์ได้

- หากท่านจะซ่อมแซมพื้นใหม่ ด้วยการเอาวัสดุปูพื้นชนิดใหม่ที่คงทนถาวรทนน้ำได้มากกว่า เช่น กระเบื้อง หรือหินอ่อน แกรนิต เหล่านี้ ต้องระวังอย่างยิ่งเรื่องน้ำหนักวัสดุที่จะปูทับหน้าว่าโครงสร้างเดิมจะรับน้ำหนักได้หรือไม่ ไม่ควรทำไปดื้อๆ เลยเพราะบ้านท่านอาจเสียหายได้

- หากเรือหรือซ่อมแซมแล้ว ต้องการปูปาเก้แบบเดิม หรือใช้วัสดุอื่นที่ใช้กาเป็นตัวประสาน เช่นกัน เช่น กระเบื้องยาง อย่าปูทับทันที ต้องรอให้พื้นคอนกรีตแห้งเสียก่อนแล้วจึงปูลงไปได้ ไม่เช่นนั้น น้ำไม่ท่วมรับรองว่าล่อนออกมาอีกแน่นอน

#### ๕. ซ่อมผนังบ้านหลังน้ำท่วม

ผนังบ้านเรือนหากแช่น้ำไว้นานๆ ก็อาจมีการเสียหายไปบ้าง โดยเฉพาะพวกผนังสำเร็จรูปที่มีน้ำหนักเบาทั้งหลาย ลองมาดูวิธีแก้ไข ได้แก่

- ผนังไม้ ปกติไม้จะไม่เสียหายเมื่ออยู่ได้ระดับน้ำ แต่มักผุกร่อนในจุดที่มีน้ำขึ้น น้ำลง ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อน้ำลดให้เอาผ้าเช็ดทำความสะอาด ขจัดราบสกปรกออกเพื่อสุขภาพคนในบ้าน เพื่อให้ผิวไม้ระเหยความชื้นออกไปได้ เมื่อแน่ใจว่าผนังแห้งดี แล้วให้ใช้น้ำยารักษาเนื้อไม้ทาชะโลมลงที่ผิว (ต้องแน่ใจว่าแห้งแล้วจริงๆ มิฉะนั้นอาจเกิดการเน่าได้เนื่องจากความชื้นระเหยไม่ออก) การทาสีหรือยารักษาเนื้อไม้ อาจทำภายในก่อนก็ได้เพื่อความสวยงามในการอยู่อาศัย แล้วรออีกสักพัก (๓-๔ เดือน) จึงทาภายนอกอีกทีเพราะผนังภายนอกน่าจะแห้งสนิทดีแล้ว

- **ผนังก่ออิฐฉาบปูน** ให้ดำเนินการเหมือนกับผนังไม้ แต่ต้องทิ้งระยะเวลานานกว่าเนื่องจากผนังอิฐจะมีมวลสารและการเก็บกักความชื้นในตัววัสดุได้มากกว่าไม้ จึงต้องใช้เวลาระเหยความชื้นออกป็นานกว่า นอกจากนี้หากผนังปูนเหล่านี้มีสายไฟฟ้า ท่อไฟฟ้า ท่อน้ำฝังหรือเดินลอยไว้ก็ต้องใช้วิธีเดียวกับเนื้อหาตอนต้น ตรวจสอบระบบของอุปกรณ์เหล่านั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไปพร้อมกันด้วย

- **ผนังยิปซัมบอร์ด** เนื่องจากวัสดุชนิดนี้เป็นแผ่นผนังยิปซัมที่หุ้มด้วยกระดาษอย่างดี แต่ไม่ว่าจะดีเพียงใดเมื่อเจอกับน้ำ(ท่วม) แล้วก็คงไม่น่าจะมีชีวิตต่อไปได้ ดังนั้นให้แก้ไขโดยเลาะเอาแผ่นชนิดนี้ที่โดนน้ำท่วมออกจากโครงเคร่าแล้วค่อยหาแผ่นใหม่มาติด ยานว ทาสีทับใหม่ก็เรียบร้อยใช้งานได้เหมือนเดิม พึงระวังเล็กน้อยสำหรับโครงเคร่าผนังที่เป็นไม้ ต้องรอให้ความชื้นในโครงเคร่าระเหยออกไป หรือให้ไม้แห้งเสียก่อนจึงติดผนังเข้าไปใหม่ แต่ถ้าเป็นโครงเคร่าโลหะแบบที่นิยมใช้ในปัจจุบันคงไม่มีปัญหา

- **ผนังโลหะ/กระจก** วัสดุเหล่านี้โดยตัวเนื้อวัสดุคงไม่มีความเสียหาย เพียงแค่ทำความสะอาดขัดถูก็จะสวยงามเหมือนเดิม แต่ควรระวังเรื่องรอยต่อว่ามีคราบน้ำ เศษผง สิ่งสกปรกติดฝังอยู่บ้างหรือไม่ หากมีก็ให้ทำความสะอาดเสียให้เรียบร้อย เนื่องจากคราบน้ำ ความสกปรกอาจทำให้วัสดุยาแนวเสื่อมสภาพเร็วกว่ากำหนด

## ๖. การซ่อมวอลล์เปเปอร์หลังน้ำท่วม

เมื่อน้ำท่วมบ้านที่มีผนังบุด้วย วอลล์เปเปอร์ มีวิธีแก้ไขและซ่อมแซม ดังนี้ วอลล์เปเปอร์จะมีลักษณะคล้ายสี ถ้าโดนความชื้นมากๆ จะลอกหรือล่อน การแก้ไขก็โดยการลอกออกให้หมด เพื่อให้ผนังที่ขึ้นสามารถระเหยออกมาได้ โดยรอให้ผนังแห้งจริงๆ ทิ้งไว้ประมาณ ๑ อาทิตย์ แล้วจึงปิดวอลล์เปเปอร์ทับลงไป อาจจะปิดเองถ้าทำได้ หรือตามช่างมาก็ได้ ถ้าส่วนไหนขึ้นราหรือเป็นคราบเชื้อราไม่ออก ก็สามารถเปลี่ยนแผ่นใหม่ โดยเลือกให้มีลวดลายเหมือนเดิม ก็จะได้ผนังสวยงามเหมือนก่อนน้ำท่วม

## ๗. การซ่อมแซมฝ้าเพดานบ้านหลังน้ำท่วม

การซ่อมแซมฝ้าเพดาน จะมีลักษณะคล้ายๆ การซ่อมผนังและพื้นปูนกัน มีวิธีการแก้ไขคือ ถ้าเป็นฝ้าเพดานยิปซัมบอร์ด หรือกระดาษอัด ถ้าเปื่อยยุ่ยมากเพราะอมน้ำ ก็ควรเลาะ ออกแล้วจึงเปลี่ยนแผ่นใหม่เลย ทิ้งไว้ให้ทั้งหมดแห้งสนิทจริงๆ แล้วจึงทาสีทับ

- ถ้าเป็นฝ้าโลหะ ให้เช็ดทำความสะอาดให้แห้ง ถ้าเป็นสนิม ก็ใช้กระดาษทรายขัดออกให้เรียบร้อย แล้วจึงทาสีทับเข้าไปใหม่

- ระบบสายไฟส่วนใหญ่ จะเดินในฝ้าเวลาเปิดฝ้าเข้าไปต้องตรวจดูว่าความเรียบร้อยว่า มีส่วนใดชำรุดหรือเปล่านั้นด้วย

- ถ้าโครงฝ้าเพดานที่เป็นไม้ เกิดการแ่นหรือทรุดตัว ต้องแก้ไขให้ได้ระดับก่อนการติดตั้งแผ่นฝ้าใหม่

## ๘. การซ่อมแซมประตู หลังน้ำท่วม

ประตูต่างๆ เมื่อถูกน้ำแช่อยู่นานๆ ก็จะบวมขึ้น หรือไม่ก็จะเกิดเป็นสนิม มีวิธีแก้ไขคือ

- **ประตูไม้** เมื่อโดนแช่น้ำก็จะบวมและผุพัง มีวิธีแก้ก็โดยทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วซ่อมแซมส่วนที่ผุให้เรียบร้อยแล้วจึงทาสีใหม่ แต่ถ้าผุมาก ก็ควรจะเปลี่ยนเลย
- **ประตูเหล็กที่ขึ้นสนิม** ก็ใช้กระดาษทรายขัดสนิมออกให้หมด เช็ดให้สะอาดแล้วจึงทาสีใหม่ โดยอย่าลืมทาสีกันสนิมก่อน แต่อย่าลืมดูรอยต่อต่างๆ โดยเฉพาะที่เป็นท่อโครงเหล็กว่า มีน้ำหลงเหลืออยู่ เหลือเปล่า ต้องให้แห้งจริงๆ ก่อนจึงจะทาสีได้

## ๙. การซ่อมแซม บานพับ ลูกบิด และรูกุญแจหลังน้ำท่วม

อุปกรณ์ต่างๆ เช่น บานพับ ลูกบิด และรูกุญแจ ทำด้วยโลหะ เมื่อโดนน้ำท่วมย่อมมีปัญหาตามมา มีวิธีแก้ไข คือ

- เช็ดให้แห้งสนิท ขัดส่วนที่เป็นสนิมออกให้หมด ใช้พวกน้ำยาหล่อลื่นซิลิโคนตามจากรอยต่อและรูต่างๆ ให้ทั่ว
- อย่าใช้จาระบี หรือพวกซีฟิงทา เพราะจะทำให้ความชื้นระเหยออกไม่ได้ จะทำให้ฝืดอยู่ข้างใน และจะเป็นปัญหาในภายหลัง
- ถ้ายังใช้การไม่ได้ ก็ลองทำตามวิธีที่ว่านี้หลายๆ ครั้ง ถ้ายังมีปัญหา ก็ควรจะต้องถอดออกแล้วซื้อ มาเปลี่ยนใหม่

## ๑๐. ซ่อมแซมสื่อบ้านหลังน้ำท่วม

การซ่อมแซมสื่อบ้านทั้งภายนอกและภายใน ควรเป็นสิ่งที่สุดท้ายในการแก้ไขปรับปรุงบ้าน เพราะเป็นเรื่องของเวลาที่ต้องปล่อยทิ้งให้ความชื้นหรือน้ำในตัววัสดุระเหยออกไปให้ได้มากที่สุด มิฉะนั้นท่านทาสีทับไปได้อย่างไร ก็จะเกิดอาการหลุดลอกในที่สุด

- ข้อควรคิดสำหรับการซ่อมแซมสี คือ **ปัญหาสีลอก** สีลอกไม่ได้เกิดจากคุณภาพของสีแต่เกิดจากความไม่พร้อมของพื้นผิวที่ทาสี หากพื้นผิวที่ทาสีมีความชื้นหรือสิ่งสกปรกติดอยู่ทาสีทับอย่างไรสีก็จะลอกออกมาอยู่ดี

- ข้อพึงกระทำเวลาซ่อมสี คืออย่างเพิ่งรีบทาสี ให้ทำความสะอาดลอกสีเดิมทิ้งออกมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เฉพาะที่มีปัญหา) แล้วทิ้งไว้นานๆ หลายๆ เดือนอาจรอจนถึงหน้าร้อนปีหน้าแล้วค่อยทาสีตามกรรมวิธีของผู้ผลิตก็ไม่สาย

## ๑๑. การซ่อมแซมเฟอร์นิเจอร์หลังน้ำท่วม

การซ่อมแซมเฟอร์นิเจอร์ก็คล้ายๆ กับการซ่อมแซมพวกประตู หน้าต่าง พื้น หรือฝ้า เพดาน มีวิธีดังนี้

- พยายามเอาความชื้นออกจากเฟอร์นิเจอร์ให้มากที่สุด
- พวกประเภทที่บูด้วยน้ำหรือพองน้ำ ถ้าเป็นไปได้ควรเปลี่ยนเลย เพราะน้ำจะพาเอาเชื้อโรคมาดูดอยู่ ถึงจะตากแดดให้แห้ง เชื้อโรคก็ยังมียู่



- เฟอร์นิเจอร์ที่ติดกับที่ที่เรียกว่า Built in ต้องตรวจสอบความแข็งแรงของโครงสร้าง และสายไฟที่ฝังอยู่ในตู้ รวมถึงทำความสะอาดตู้และลูกบิด
- ส่วนเฟอร์นิเจอร์ไม้ไม่ควรนำไปตากแดด เพราะจะทำให้บิดงอได้ และถ้าจะทาสีใหม่ ควรรอให้แห้งสนิทก่อน มิฉะนั้นจะลอกได้

#### ๑๒. ทำความสะอาดพรมหลังน้ำท่วม

- ใช้สายยางฉีดน้ำแรงๆ เพื่อไล่สิ่งติดค้าง สิ่งสกปรกออกไป
- รีดน้ำที่ขังอยู่ในพรมออกไป โดยการใช้อุปกรณ์ที่กดรีดได้ หรือม้วนบีบ (อย่าบีบแรงเกิน เดียวเนื้อพรมจะฉีก)
- ใช้แชมพูสระผมเด็ก ทำความสะอาดพรมแล้วล้างออก จนกระทั่งน้ำล้างใสสะอาด
- ผึ่งแดดให้แห้ง

#### ๑๓. ทำความสะอาดเตียงนอนหลังน้ำท่วม

เตียงนอน ถ้าจมน้ำละก็กลายเป็นเรื่องน่าปวดหัวในการทำมาสะอาดอย่างมาก แต่ถ้าคุณอยากได้น้ำมันกลับมาใช้ต้องพยายามกันหน่อย

- ตากแดดให้แห้ง โดยพลิกคว่ำไว้ ดีแรงๆ หลายๆ ครั้ง (ไล่น้ำ ไล่ฝุ่นออก)
- ทำความสะอาดขจัดคราบเปื้อนต่างๆ ฉีดน้ำยาฆ่าเชื้อโรคแล้วผึ่งแดดอีกครั้ง
- ฉีดสเปรย์ดับกลิ่น แล้วใช้ผ้าปูรองนอน

#### ๑๔. จัดความชื้นในบ้านหลังน้ำท่วมให้ได้มากที่สุด

ข้อสุดท้าย อย่าลืมว่าหัวใจของการซ่อมบ้าน ดูแลบ้าน ส่วนหนึ่งคือ การจัดความชื้นออกจากบ้าน และเฟอร์นิเจอร์ และส่วนประกอบต่างๆ ของบ้านโดยเร็ว เพราะยิ่งช้้นนานก็จะเป็นแหล่งเพาะเชื้อ และเราได้

- เปิดหน้าต่าง ประตูระบายและถ่ายเทอากาศให้ได้มากที่สุด
- ตู้ที่เปียกก็เปิดทิ้งไว้ให้ระบายความชื้นเช่นกัน
- ใช้พัดลม เปิดแอร์ (โหมดพัดลม) ก็ได้ จะเป็นการระบายความชื้นได้
- ใช้สารดูดความชื้น (แบบเดียวกับที่มาในห่อขนม ห่อสาหร่าย หรือกล่องรองเท้า)
- ถ้าเร่งให้แห้งเร็ว ก็ใช้พวกไดร์เป่าผมกับส่วนที่ต้องการให้แห้งเร็ว

## ๑๕. ขจัดเชื้อโรคเชื้อราหลังน้ำท่วม

- สำหรับพื้น ฝ้า ผนัง เครื่องไม้เครื่องมือ เตาอบ ผงบ้าน สามารถใช้น้ำยาประเภทล้างคราบเรื้อนผนังห้องน้ำ (bleach) ได้ เพื่อขจัดเอาเชื้อโรค เชื้อราที่ฝังตัวออกไป
- สำหรับเสื้อผ้าที่จมน้ำท่วม ซักผ้าแล้วลวกน้ำร้อนด้วยเลย
- สำหรับจานชามช้อนให้ล้างด้วยน้ำยาล้างจานใหม่หมด
- ที่สำคัญระหว่างทำความสะอาดสิ่งของเหล่านั้น หลีกเลี่ยงการสัมผัสสดุดม (ทั้งเชื้อโรค และสารเคมีน้ำยาที่ใช้) ด้วยการใส่ถุงมือ และหน้ากาก



ที่มา : ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

## ยืมหน้อยกะ

สามีคนหนึ่งป่วยหนักมาก หมอบอกกับภรรยาของผู้ป่วยว่า

“คุณต้องจัดหาอาหารสุภาพเป็นอาหารเช้าให้เขา คุณต้องยืมเข็มฉีดยา พุดดีๆ กับเขา ห้ามทะเลาะกันเด็ดขาด ห้ามนำปัญหาของคุณไปปรึกษาเขา คุณต้องไม่พูดเรื่องเงินทอง หรือซื้อเครื่องประดับแพงๆ คุณต้องไม่ให้เขาดู TV และคุณจะต้องนวดฝ่าเท้าให้สามีคุณก่อนนอนทุกคืน”

เมื่อกลับบ้าน

สามี : หมอพูดอะไรกับคุณบ้าง

ภรรยา : หมอบอกว่าโอกาสที่คุณจะหายคงยาก

ที่มา : คู่สร้างคู่สม

\*\*\*\*\*

ทัชชล เทพกำปนาท บรรณาธิการ  
ธิดาพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สามารถติดต่อ/ส่งข้อมูล หรือข้อเสนอแนะ ได้ที่  
กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม  
เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐  
โทร. ๐๒ ๒๔๓๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๕ โทรสาร ๐๒ ๒๔๔๕๕๕๒