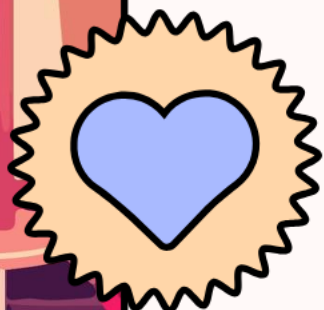


กิจกรรม เสริมประสบการณ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒๗ ฤดูหนาว

ชั้นอนุบาลปีที่ ๓



เรื่อง โรคในฤดูหนาว



กระเจิบท้องเสีย

เรื่อง : ตูบปอง ภาพ : na-ru



วันหนึ่ง เจ้านก กระจิบ

กินจู้บ กินจื๊บ กินแจ๊บ กินจ๊ับ



บินเล่น กับเพื่อน แป๊บเดียว
บินโฉบ บินเฉี่ยว ไปเคี้ยว หมุบหมับ
มือไม้ ปีกขา เลอะเทอะ
เป๋อนเป๋อน เปราะเปราะ ก็หยิบ ก็จับ





กิน กิน กิน กิน ไม่หยุด

กระจิบตดปุด “ไม่ไหว ละฮับ”

บินจี จนแทบ ไม่ทัน
ห้องน้ำ อยู่那儿
“เข้าก่อนละฮับ”



แปดแปด

ปาดปาด

ปูดปูด



อีจิบ ไหลจู้ด คออ่อน คอพับ

ถ่ายถ่าย หลายครั้ง หลายครา
แม่จิบ หยิบยา หวังว่า หายป่วย
พ่อจิบ จับปีก บอกว่า
“ไม่ต้อง กินยา” แม่จิบ หันขวับ





“ไม่กิน จะหาย ยังไง
กินปั๊บ จะได้ หยุดถ่าย หายปั๊บ”
พ่อจิบ ขยิบ ตาหยี
“จำป่าหมอหมี บอกได้ ไหมครับ”
ถ่ายเหลว กะปริบ กะปรอย
ร่อนน้อย ร่อนน้อย ดีขึ้นเองครับ



ให้ลูก จิบน้ำเกลือแร่
สักพัก ดีแน่ ดีเหิง เหิงครับ
หรือจิบ น้ำข้าว ขาวขุ่น
เหยะเกลือ คนคน จิบจิบ จับจิบ

ส่วนยา หยดถ่าย นั้นนะ
อย่ากิน เลยจะ ออกฤทธิ์ ดูปับ
ท้องเสีย ปวดบิด หยุดแน่
แต่ลูก จะแย่ ท้องอืด อืดอัด
ของเสีย นั้นคง คั่งค้าง
เดี๋ยวเชื้อ บางอย่าง แทรกซ้อน ขานรับ





ส่วนยาปฏิชีวนะ
ไม่ใช่ ว่าจะ กินปุบ หายปั๊บ
ส่วนมาก ไม่ช่วย อะไร
แถมกลับ ทำให้ ดี้อยา ด้วยครับ



ร่างกาย นี่เก่ง เก่ง เก่ง
กำจัด เชื้อเอง ถ่ายออก เองครับ
ต่อไป ต้องสั่ง ต้องสอน
ลูกล้างมือก่อน จะหยิบ จะจับ





แม่จิบ หึกหึก รับคำ
สอนให้ลูกทำ แม่รับ แม่รับ
กระจิบ ปริบปริบ ตาปรอย
อูยอูย อ่อยอ่อย หลับพล้อย คอพับ

สามวัน ดีขึ้น เหมือนเก่า
ไม่หงอย ไม่เหงา กระเจง กระฉับ
บินปรือ หาเพื่อน เจ้อยแจ้ว
ดีแล้ว ดีแล้ว ดีฮับ ดีฮับ



ข้อมูลวิชาการ

โดย รศ.พญ.ดร. วารุณี พรรณพานิช วานเดอพิทท์
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก)

ท้องเสีย มี 2 ชนิด

1 ถ่ายเหลวเป็นน้ำปนเนื้อ (ไม่มีมูกเลือด ไม่ปวดเบ่ง หรือบิด หรือถ่ายกะปริบกะปรอย) ไม่ร้ายแรง หายเองได้ เพียงแต่รักษาอาการชาติน้ำ

2 ถ่ายเหลวเป็นมูกเลือด ปวดเบ่ง บิด จี๊ดเข้าท้องน้ำบ่อยๆ ถ้ามีไข้สูงด้วย ควรพบแพทย์

.....
ป้องกันโดย
การล้างมือให้สะอาด
ก่อนรับประทานอาหาร
และหลังเข้าห้องน้ำ
.....



การถ่ายเหลว เป็นกลไกปกติของร่างกายในการกำจัดเชื้อโรค ของเสีย โดยการถ่ายออกไป
การรักษาหลัก คือให้สารน้ำและเกลือแร่ ชดเชย ป้องกันอันตรายจากการขาดน้ำ ไม่ควรกินยาแก้ท้องเสีย หรือยาหยุดถ่ายเพราะจะทำให้เชื้อโรคค้าง คิดเชื้อแทรกซ้อน
การดูแลเบื้องต้น จิบน้ำเกลือแร่ (ไม่ควรดื่มน้ำ) น้ำข้าวต้มใสเกลือ ให้ช้อนตักป้อน ดีกว่าดูดเร็ว ๆ เพราะการดูดหรือกินเร็ว ๆ จะกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้

เลี้ยงนมวัวเพราะมีน้ำตาลแลคโตส ทำให้ท้องอืด ถ่ายพุ่งกันแดง ไขมันในนมค้างในกระเพาะนาน และอาเจียนง่าย

สามารถกินนมถั่วเหลืองทดแทน (เพราะไม่มีแลคโตส) และควรเป็นชนิดหวานน้อย (น้ำตาลไม่เกิน 2%)

กรณีถ่ายเหลวเป็นเนื้อปนน้ำ หรือน้ำ โดยทั่วไปไม่ควรกินยาปฏิชีวนะเพราะให้เชื้อจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ถูกกำจัด เสียสมดุล หายล้างและแพร่เชื้อ ดื้อยาออกไปนานขึ้น ถ้ามีไข้สูง ถ่ายเป็นมูกเลือด ไม่ดีขึ้นใน 3 วัน ต้องไปพบแพทย์



แผนงานศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.)
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



หากพูดถึงเรื่อง “ยา” หลายคนอาจไม่ค่อยรู้สึกว่าเป็นปัญหา เพราะเรามอบความไว้วางใจให้หน่วยงานรัฐ บุคลากรสุขภาพเป็นผู้ดูแลและให้การรักษา จนหลายครั้งเราไม่รู้ว่าเกิดปัญหาอะไรในระบบยา

รู้หรือไม่ว่า มียาที่ต่างประเทศเพิกถอนทะเบียนไปแล้วแต่เรายังใช้อยู่

รู้หรือไม่ว่า ยังมียาจำเป็นอีกหลายตัวที่คนไทยเข้าไม่ถึงเพราะราคาแพง

รู้หรือไม่ว่า หากเจอภาวะฉุกเฉินก็อาจไม่มียาใช้เพราะเราผลิตเองไม่ได้

รู้หรือไม่ว่า มีการระบาดของยาแผนโบราณอาหารเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีการปลอมปนของของสเตียรอยด์อย่างแพร่หลาย

รู้หรือไม่ว่า คนให้หลายคนต้องติดเชื้อในกระแสเลือดตายเพราะไม่มียารักษา เพราะปัญหาเชื้อดื้อยา ฯลฯ

การคงอยู่ของปัญหาในระบบยาดังกล่าว จึงได้มีความพยายามในการจัดการปัญหามาอย่างต่อเนื่อง ภายใต้หน่วยงานรัฐที่รับผิดชอบหลักตลอดจนการทำงานคู่ขนานของ

องค์กรพัฒนาเอกชนที่ไม่หวังกำไร เครือข่ายผู้ป่วยและภาคประชาสังคม โดยมุ่งหวังให้บรรลุเป้าหมายที่สำคัญของระบบยา คือ มียาที่ปลอดภัย มีการผลิตยาที่คุณภาพได้มาตรฐานออกมาใช้ และพึ่งตนเองได้ มีการใช้ยาอย่างสมเหตุผล และประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงยาได้ ในราคาที่เหมาะสมและเป็นธรรม

กพย. เริ่มก่อตั้งครั้งแรกในปี พ.ศ. 2551 ภายใต้ชื่อ “แผนงานสร้างกลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา” ระยะที่ 1 (2551-2554) โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก สสส. เพื่อลดความเสี่ยงที่เกิดขึ้นในระบบยาที่มีต่อสุขภาพ และได้รับสนับสนุนให้ดำเนินงานต่อในระยะที่ 2 (2555-2557) และระยะที่ 3 (2558 - 2560) “แผนงานศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา” ผ่านยุทธศาสตร์ 3 ด้านที่สำคัญ คือ

1. ยุทธศาสตร์การสร้างความรู้
2. ยุทธศาสตร์การพัฒนากำลังคน และสร้างความเข้มแข็งเครือข่าย
3. ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนนโยบายด้วยการรณรงค์





ผู้เขียนเรื่อง
ดื่บปอง (เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป)

เกิดวันที่ 25 กรกฎาคม 2504
ทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต จัดกิจกรรมการเรียนรู้
และส่งเสริมการอ่านในเด็กและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง มาเกือบ 30 ปี
ผลงานของดื่บปองกว่า 100 เล่ม ได้รับรางวัลระดับชาติและได้รับ
การคัดสรรจากองค์กรต่าง ๆ ให้เป็นหนังสือดีสำหรับเด็กวัย 0-5 ปี
และกว่า 10 เล่ม ขยายสิทธิ์ทั่วประเทศ อาทิ กุ๊กไก่ปวดท้อง
กระต่ายตื่นตูม ต่อมแต่ม กากะห่ายกับเหยือกน้ำไสบิโต
และตลาดน้ำ..อ้ออ้อย
ปัจจุบัน เป็นกรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และผู้จัดการ
โครงการหนังสือเล่มแรก Bookstart ประเทศไทย ควบคู่ไปกับการ
แต่งนิทานคำคล้องจองสนุก ๆ ให้เด็ก ๆ อ่านอย่างมีความสุข



ผู้วาดภาพประกอบ
na-ru (นฤมล เสือแจ่ม)

ปัจจุบันเป็นคนวาดภาพประกอบ เขียนการ์ตูน
ออกแบบกราฟฟิก ทำ DIY และ (พยายาม) เขียนหนังสือ
ผลงานที่ผ่านมา ภาพประกอบหนังสือสำหรับเด็ก
เรื่อง กุ๊กไก่ปวดท้อง กระต่ายตื่นตูม
ในชื่อ นฤมล ตนะวรรณสมบัติ
หนังสือ Happy Drawing สนุกวาด (เขียน วาด และ
ออกแบบ) หนังสือ Miss You (เขียนและวาด เรื่อง
หาย(fade) ภาพประกอบหนังสือและนิยายสาร
หลากหลาย ในชื่อ by na-ru



A young boy with dark hair is lying in a hospital bed. He is wrapped in a white blanket, with only his head, arms, and one leg visible. He is wearing a blue hospital gown with a gold emblem on the sleeve. A blue hospital band is on his left wrist. The bed has white pillows and a purple headboard. A blue strap is visible around his waist under the blanket.

ใช้หัตถ์ใหญ่

ผิวหนังแห้ง

