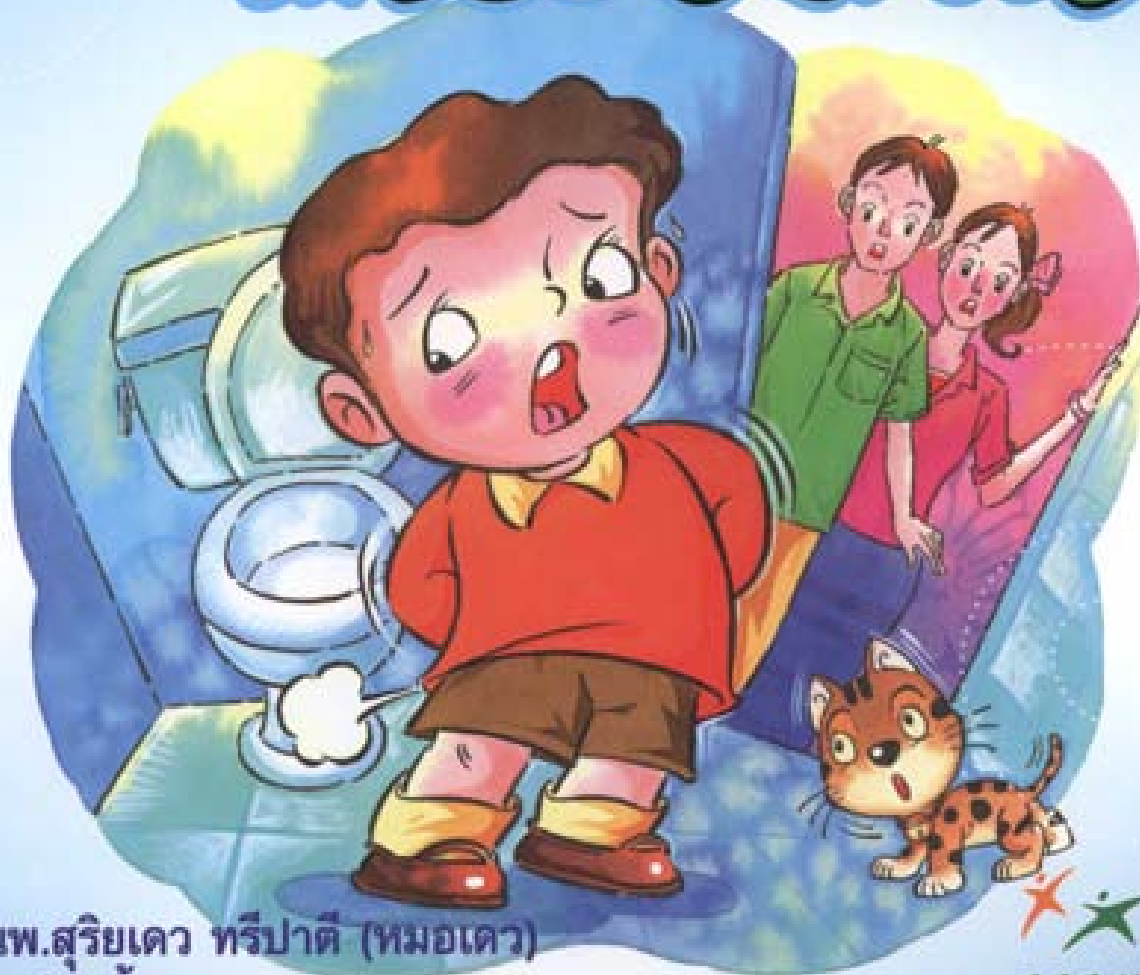


ชุดนิทานสร้างเสริมการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ  
"น้ำชาส์กับแก๊งค์ขนม"

เล่ม  
๒

# กำจัดจุดแข็ง ในน้องโทน



เรื่อง : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี (หมอเดว)

ภาพ : สมบัติ คิ้วฮก



สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

# กำจัดจุดแข็ง ใจน้องไท่



เรื่อง : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี (หมอเดว)

ภาพ : สมบัติ ศิวสก





“อ๊ ออกริยังจ๊ะ” คุณแม่ตะโกนถามน้องโทน  
“ยังครับ.. โทณปวดท้องอีกแล้ว วันนี้ไม่ไปโรงเรียนได้มั๊ยครับ”  
“ฮือ...ฮือ ปวดท้องจังเลย” โทณร้องไห้คร่ำครวญอย่างน่าสงสาร



“ไม่ได้ทรอกลูก วันสองวันนี้ก็จะสอบอยู่แล้วนะ”

“เอาจ้ะ เดี่ยวแม่จะไปซื้อยาแก้ปวดท้องกับยาระบายที่ร้านขายยาหน้าปากซอยมาให้”

“เอาอีกแล้ว แม่เนี่ย แทนที่จะพาลูกไปหาหมอ กลับไปซื้อยามากินเอง แล้วนี้ใช้บ่อย ๆ ลูกจะเป็นอะไรมัยนี้”

“เดอะพ่อ เดี่ยวต่างคนต่างก็รีบไปทำงานด้วย”

“แม่ละก็”

เมื่ออาการปวดท้องทุเลา คุณแม่จึงพาน้องโทนไปส่งที่โรงเรียน



โรงเรียนเลิกแล้ว น้องโทนกำลังนั่งกินน้ำอัดลมและขนมถุงอย่างเอร็ดอร่อย

“ลูกโทน เลิกกินของประเภทนี้ซะทีได้มั๊ย” แม่ขอร้องด้วยความกังวล  
“เดี๋ยวกลับบ้าน โทนก็ไม่ยอมกินข้าวอีก ชอบบ่นว่ากินไม่ลง ก็เล่นกินขนมชนิดนี้”

“เดอะน่า! แม่ มันอร่อยกว่าข้าวตั้งเยอะ แม่ทำกับข้าวไม่เห็นอร่อยเลย  
สู้นมดุงนี้ก็ได้”



เวลาของอาหารมือเย็น

“เฮ้! โทนรีบกินหน่อยซิลูก แม่จะได้รีบเก็บล้าง ม้วแต่ดูทีวีอยู่นั้นแหละ”

“พ่อสะดุโฆษณาอันนั้นสิอะ ชนมเพิ่งออกใหม่ โทนยังไม่เคยกิน พรุ่งนี้เห็นจะต้องชิมซะแล้ว”

“โทนกินผักบ้างสิ”

“ไม่เอาอะ ไม่ชอบ”

“แล้วนี่ไม่อีมา ๓ - ๔ วัน แล้ว ไม่อึดอัดรีใจเรา”





**“ทำไมดีล่ะ ฉันเดี่ยวแม่ใช้ยาสวนกันให้ลูกก่อนนะ”**

วันนี้ แม่ใช้ยาสวนกันให้น้องโทนถึง ๒ ลูก หวังจะให้น้องโทนถ่ายให้หมด จะได้หายปวดท้อง เหมือนทุก ๆ วันที่แม่จัดการปัญหาเองได้ แต่ครั้งนี้ดูเหมือนจะไม่ง่ายเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมา โทนต้องหยุดเรียน พ่อแม่ต้องหยุดงาน

โทนพลีกลับไปได้สักพักก็ตื่นขึ้นมาร้องบ่นปวดท้องอีก คุณแม่ให้กินยาธาตุน้ำขาวและยาระบายลมจึงรู้สึกดีขึ้นชั่วคราว





“กินข้าวต้มหน่อยนะลูก เดี่ยวแม่ป้อนให้” แม่กล่าวด้วยความห่วงใย  
“ไม่ไหวครับ โทณปวดท้องจังเลย” พุดไม่ทันขาดคำ โทณก็อาเจียนทั้ง  
ยาและน้ำที่กินเข้าไป โทณาเจียนถี่ขึ้น เกือบสิบครั้ง  
คุณแม่และคุณพ่อจึงตัดสินใจพาโทณไปโรงพยาบาล



### ที่ห้องฉุกเฉิน

พยาบาลรับวัดชีพจร ความดัน วัดไข้และรายงานหมอ หมอซักถามประวัติและการดูแลน้องโทนจากคุณแม่ ขณะสั่งให้น้ำเกลือ  
เวลาผ่านไปสักพัก พยาบาลออกมาแจ้งว่าน้องโทนต้องนอนโรงพยาบาล  
และเอกซเรย์ท้อง เนื่องจากท้องอืดมาก

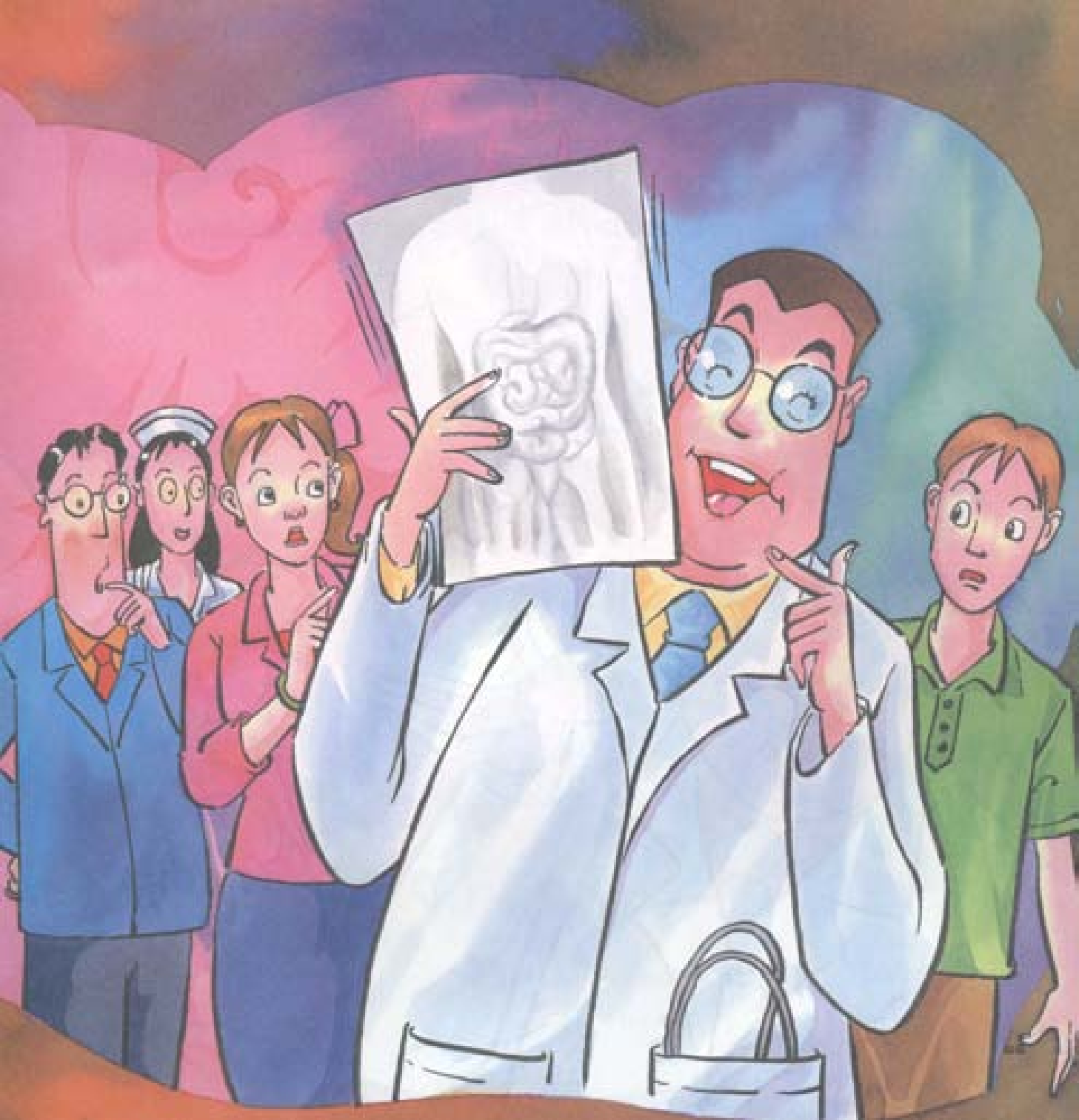
“ส่งไปเอกซเรย์ แล้วพาไปห้องพิเศษ ๘๐๕ ชั้น ๘ เลยนะ”



บ่ายวันนั้นคุณหมอเข้ามาดูฟิล์มเอกซเรย์ และตรวจอาการ  
น้องโทนอีกครั้ง

“เพราะน้องโทนต้องผูก ด้ายแข็ง และด้ายไม่เป็นเวลา จึงเป็น  
เหตุให้ปวดท้องบ่อย ๆ พอไม่ถ่ายหลาย ๆ วัน อุจจาระจะก้อนใหญ่  
มาก ต้องใช้แรงเบ่ง พอเบ่งมาก ๆ เข้า ก็ทำให้กันฉีกเป็นแผล และมี  
เลือดสด ๆ ออกตามหลังก้อนอุจจาระมาด้วย กันที่เป็นแผลจะเจ็บมาก  
ทำให้น้องโทนยิ่งกลัวการถ่าย เขาจะยิ่งกลั้นไว้ ไม่ยอมถ่าย นานเข้า  
ท้องก็อืด และกินไม่ค่อยได้ พลอยเบื่ออาหารไปด้วย ถ้าเป็นมาก ๆ  
นะครับ ก็จะอาเจียนได้”







“เมื่อก่อนอุจจาระใหญ่และแข็งมากก็จะทำให้ระคายเคืองลำไส้ ทำให้ลำไส้บีบตัวมากขึ้น เด็กจะยิ่งปวดท้อง อาเจียน อាកารจะแย่งลงได้ครับ”





វាវែង  
វាវែង



វាខឹងណាស់  
វាខឹងណាស់



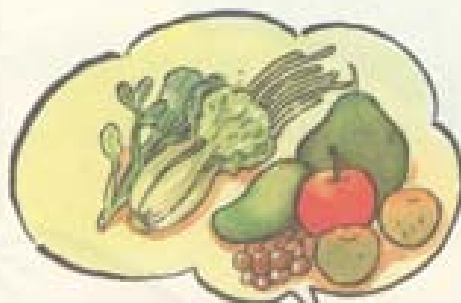
តើវាខឹងណាស់  
តើវាខឹងណាស់



វាវែង  
វាវែង



“เรื่องท้องผูก เป็นสาเหตุใหญ่  
ล่ะครับ คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลเอาใจใส่  
เรื่องอาหารการกินของเขาหน่อยครับ  
ห้องโถงลองทานผักทานผลไม้ให้มาก  
ขึ้นสิครับ”





“น้ำอัดลมและขนมอร่อยก็จริง แต่หมอว่าทั้ง ๒ อย่าง ไม่เห็นจะช่วย  
น้องโตนเวลาปวดท้องและตอนถ่ายลำบากอย่างนี้ เลยนะครับ”

“\*ครับผม เข้าใจแล้วครับ”





# คุยกันหน่อยนะ...



“เล่านิทานก่อนนอน” เป็นหนึ่งในกิจกรรมอันดับต้นๆที่ผมใช้เป็นเครื่องมือสื่อสารความรักไปยังเจ้าตัวเล็กของแม่ที่บ้านทั้ง ๒ คนครับ

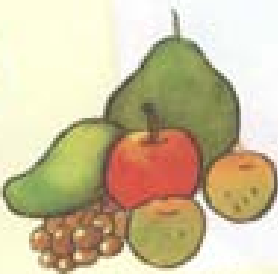
เป็นห้องเรียนแรก ที่ถ่ายทอดทั้ง ความรัก ความรู้ ความห่วงใย ความเอาใจใส่ของคนเป็นพ่อแม่ ผ่านการเลือกสรรนิทานในดวงใจของเด็กๆ

แม้จะไม่มีเจ้าหญิง เจ้าชาย โลกแสนอยู่ในนี้ แต่ผมหวังว่า ชุดนิทาน “น้ำชาสี กับแก๊งค์ขนม” โดย นพ.สุวิทย์ เดชะพินิจ หรือ คุณหมอเดว จะเปิดโลกของเด็กๆ ให้จินตนาการไปสู่สภาวะที่ดีนั้น ง่ายสบายกว่าที่คิด

ขอต่อหน้าเด็ก ๆ เข้าสู่ขบวนการเด็กไทยไม่กินหวานครับ

นพ.สุกกร บัณฑิต

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ชุดนิทานสร้างเสริมนิสัยการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ น้ำชาสีกับแก๊งค์ขนม : เล่มที่ ๒ กำจัดคุณเจ้าใจไม่รักงาน  
เจ้าของ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้เขียนและบรรณาธิการวิชาการ : นพ.สุวิทย์ เดชะพินิจ  
บรรณาธิการเล่ม : อุดใจ พรหมเกิด ภาพ : สมบัติ ศิวอก ศิลปกรรม : อาภาพรพรรณ สายยศ  
ดำเนินการผลิต : สถาบันการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

นิทานชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุน  
กลุ่มโครงการรณรงค์เพื่อสุขภาพเด็กไทยของภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกับ สสส.



สสส ชั้น ๓๔ อาคาร เอส.เอ็ม.ทาวเวอร์  
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. ๐-๒๒๕๘-๐๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๕๐๑  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)