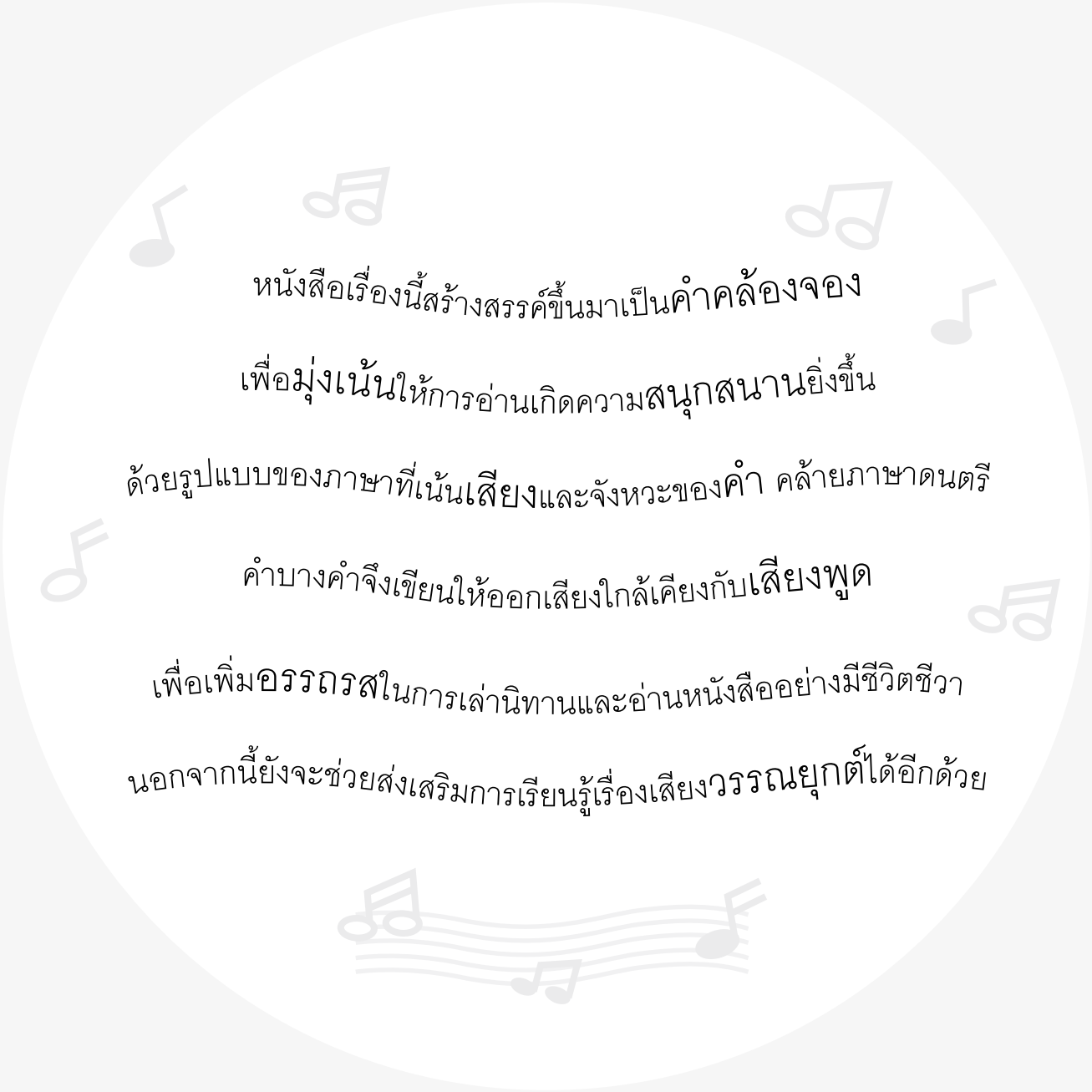


กระเจิบท้องเสีย

เรื่อง : ตูบปอง ภาพ : na-ru





หนังสือเรื่องนี้สร้างสรรค์ขึ้นมาเป็นคำคล้องจอง
เพื่อมุ่งเน้นให้การอ่านเกิดความสุขสนุกสนานยิ่งขึ้น
ด้วยรูปแบบของภาษาที่เน้นเสียงและจังหวะของคำ คล้ายภาษาดนตรี
คำบางคำจึงเขียนให้ออกเสียงใกล้เคียงกับเสียงพูด
เพื่อเพิ่มอรรถรสในการเล่นนิทานและอ่านหนังสืออย่างมีชีวิตชีวา
นอกจากนี้ยังจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องเสียงวรรณยุกต์ได้อีกด้วย

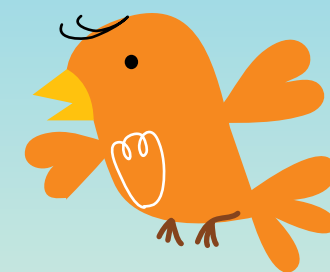
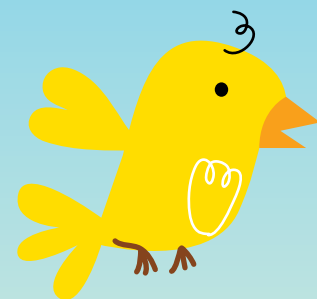
กระเจิบท้องเสีย

เรื่อง : ตู๋ปอง ภาพ : na-ru

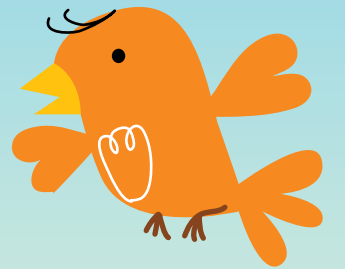


วันหนึ่ง เจ้านก กระฉิบ

กินจ๊ับ กินจ๊ับ กินแจ๊บ กินจ๊ับ

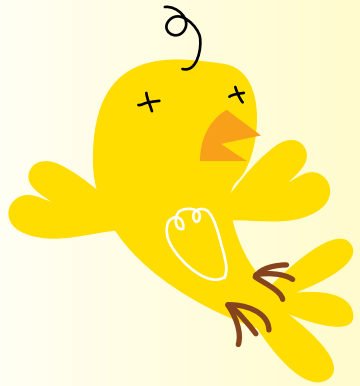


บินเล่น กับเพื่อน แป็บเดียว
บินโฉบ บินเฉี่ยว ไปเคี้ยว หมุบหมับ
มือไม้ ปีกขา เลอะเทอะ
เป๋อนเป๋อน เปรอะเปรอะ ก็หยิบ ก็จับ





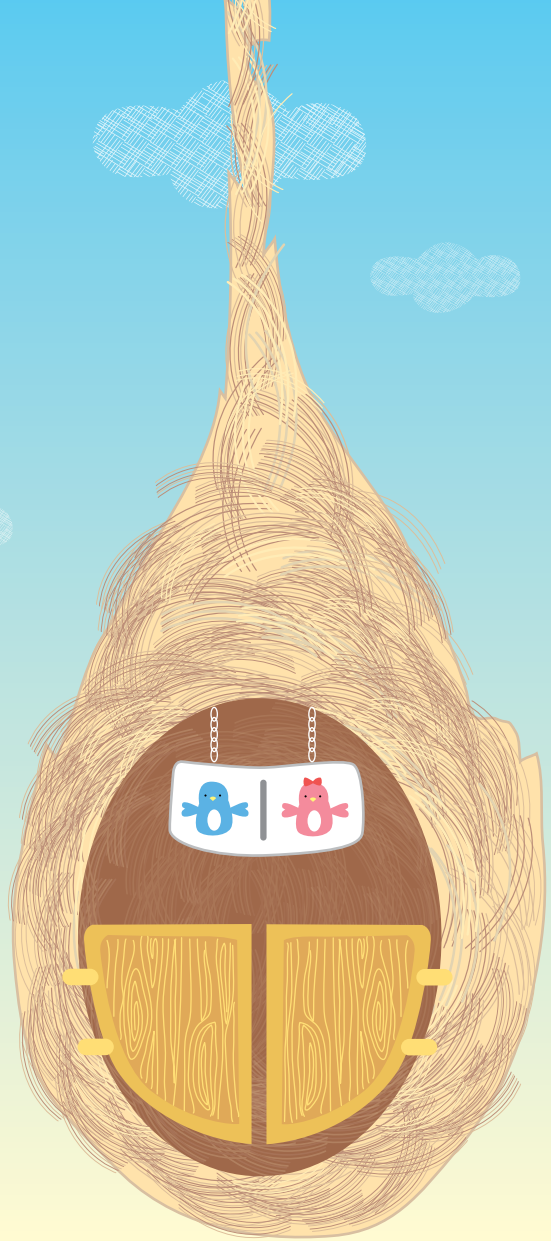
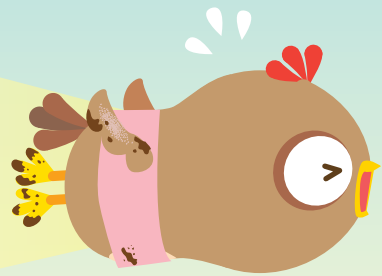
กิน กิน กิน กิน ไม่หยุด



กระฉิบตตปุด “ไม่ไหว ละฮับ”



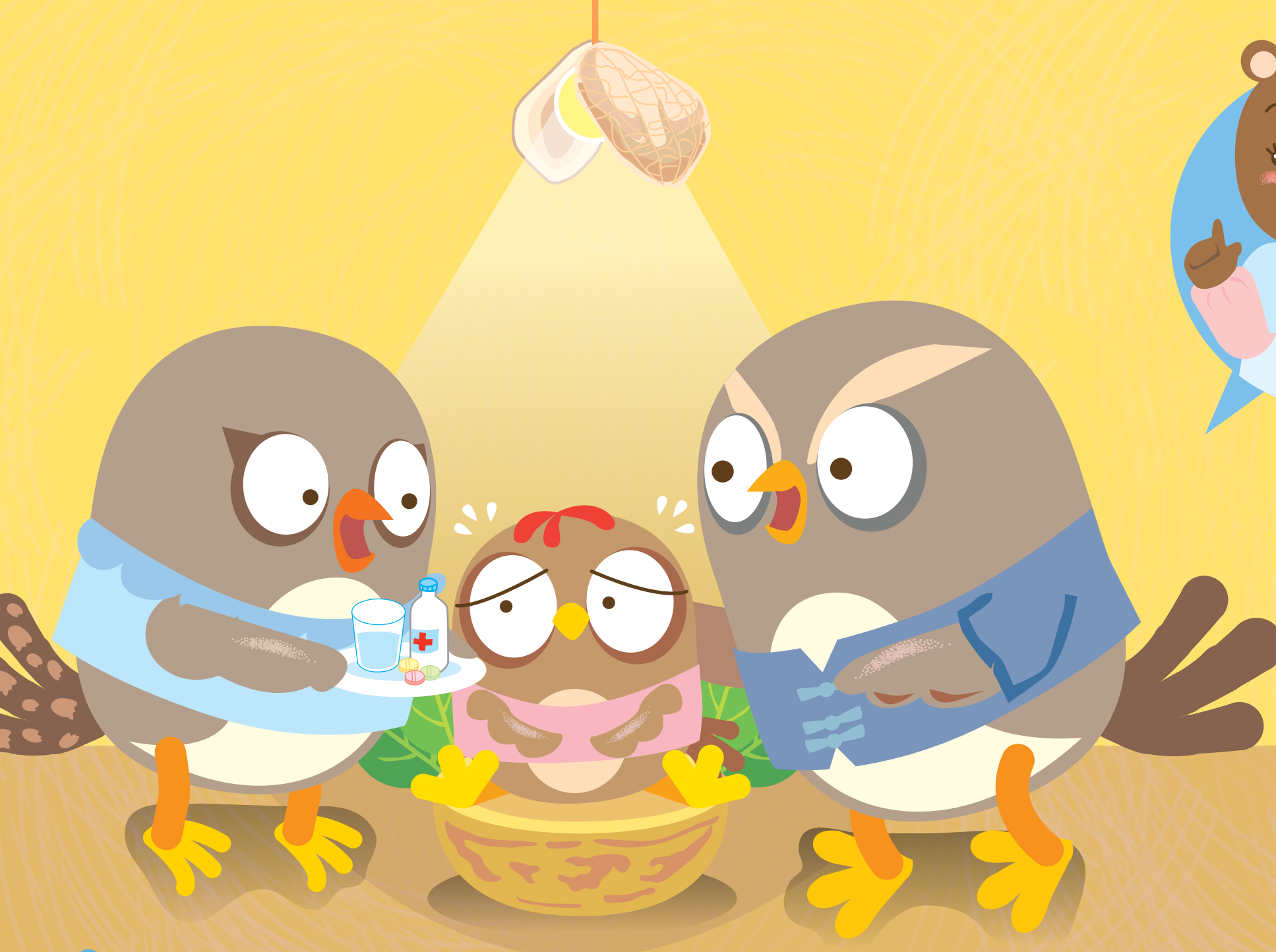
บินจี จนแทบ ไม่ทัน
ห้องน้ำ อยู่那儿
“เข้าก่อนละฮับ”



อีจิบ ไหลจู้ด คออ่อน คอพับ

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





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



ให้ลูก จิบน้ำเกลือแร่
สักพัก ดีแน่ ดีแห่ง แห่งครับ
หรือจิบ น้ำข้าว ขาวข้น
เหยาะเกลือ คนคน จิบจิบ จับจิบ

ส่วนยา หยุดถ่าย นั้นนะ
อย่ากิน เลยจะ ออกฤทธิ์ ชุบฉับ
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 นี้แก่่ง เก็ง เก่ง
กำจััด เชื้อเอง ถ่ายออก เองครัับ
ต่อไป ต้องสั่ง ต้องสอน
ลูกล้างมือก่อน จะหยิบ จะจับ





แม่จิบ หึ่งกหึ่งก รับคำ
สอนให้ลูกทำ แม่รับ แม่รับ
กระจิบ ปริบปริบ ตาปรอย
อูยอูย อ่อยอ่อย หลับพล็อย คอพับ

สามวัน ดึขึ้น เหมือนเก่า
ไม่หงอย ไม่เหงา กระฉง กระฉับ
บินปรือ หาเพื่อน เจ็อยแจ้ว
ดีแล้ว ดีแล้ว ดึฮับ ดึฮับ



ข้อมูลวิชาการ

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

ท้องเสีย มี 2 ชนิด

1 ถ่ายเหลวเป็นน้ำปนเนื้อ (ไม่มีมูกเลือด ไม่ปวดเบ่งหรือบิด หรือถ่ายกะปริบกะปรอย) ไม่ร้ายแรง หายเองได้ เพียงแต่รักษาอาการขาดน้ำ

2 ถ่ายเหลวเป็นมูกเลือด ปวดเบ่ง บิด วิ่งเข้าห้องน้ำบ่อยๆ ถ้ามีไข้สูงด้วย ควรพบแพทย์



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

การถ่ายเหลว เป็นกลไกปกติของร่างกายในการกำจัดเชื้อโรค ของเสีย โดยการถ่ายออกไป การรักษาหลัก คือให้สารน้ำและเกลือแร่ ชดเชย ป้องกันอันตรายจากการขาดน้ำ ไม่ควรกินยาแก้ท้องเสีย หรือยาหยุดถ่ายเพราะจะทำให้เชื้อโรครั้งค้ำง ติดเชื้อแทรกซ้อน การดูแลเบื้องต้น จิบน้ำเกลือแร่ (ไม่ควรดูด) น้ำข้าวต้มใส่เกลือ ใช้ช้อนตักป้อน ดื่กว่าดูดเร็ว ๆ เพราะการดูดหรือกินเร็ว ๆ จะกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้

เสียงนมวัวเพราะมีน้ำตาลแลคโตส ทำให้ท้องอืด ถ่ายพุ่งกันแดง ไขมันในนมค้ำงในกระเพาะนาน และอาเจียนง่าย สามารถกินนมถั่วเหลืองทดแทน (เพราะไม่มีแลคโตส) และควรเป็นชนิดหวานน้อย (น้ำตาลไม่เกิน 2%) กรณีถ่ายเหลวเป็นเนื้อปนน้ำ หรือน้ำ โดยทั่วไปไม่ควรกินยาปฏิชีวนะเพราะให้เชื้อจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ถูกกำจัด เสียสมดุล หายช้าลงและแพร่เชื้อ ดื้อยาออกไปนานขึ้น ถ้ามีไข้สูง ถ่ายเป็นมูกเลือด ไม่ดีขึ้นใน 3 วัน ต้องไปพบแพทย์



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



หากพูดถึงเรื่อง “ยา” หลายคนอาจไม่ค่อยรู้สึกว่าเป็นปัญหา เพราะเรามอบความไว้วางใจให้หน่วยงานรัฐ บุคลากรสุขภาพเป็นผู้ดูแลและให้การรักษา จนหลายครั้งเราไม่รู้ว่าเกิดปัญหาอะไรในระบบยา

รู้หรือไม่ว่า มียาที่ต่างประเทศเพิกถอนทะเบียนไปแล้วแต่เรายังใช้อยู่

รู้หรือไม่ว่า ยังมียาจำเป็นอีกหลายตัวที่คนไทยเข้าไม่ถึงเพราะราคาแพง

รู้หรือไม่ว่า หากเจอภาวะฉุกเฉินก็อาจไม่มียาใช้เพราะเราผลิตเองไม่ได้

รู้หรือไม่ว่า มีการระบาดของยาแผนโบราณอาหารเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีการปลอมปนของสเตียรอยด์อย่างแพร่หลาย

รู้หรือไม่ว่า คนไข้หลายคนต้องติดเชื้อในกระแสเลือดตายเพราะไม่มียารักษา เพราะปัญหาเชื้อดื้อยา ฯลฯ

การคงอยู่ของปัญหาในระบบยาดังกล่าว จึงได้มีความพยายามในการจัดการปัญหาอย่างต่อเนื่อง ภายใต้หน่วยงานรัฐที่รับผิดชอบหลักตลอดจนการทำงานคู่ขนานของ

องค์กรพัฒนาเอกชนที่ไม่หวังกำไร เครือข่ายผู้ป่วยและภาคประชาสังคม โดยมุ่งหวังให้บรรลุเป้าหมายที่สำคัญของระบบยา คือ มียาที่ปลอดภัย มีการผลิตยาที่คุณภาพได้มาตรฐานออกมาใช้ และพึงตนเองได้ มีการใช้ยาอย่างสมเหตุผล และประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงยาได้ในราคาที่เหมาะสมและเป็นธรรม

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

- 1. ยุทธศาสตร์การสร้างและจัดการความรู้
- 2. ยุทธศาสตร์การพัฒนากำลังคน และสร้างความเข้มแข็งเครือข่าย
- 3. ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนนโยบายด้วยการรณรงค์





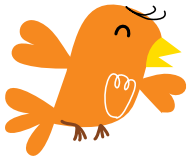
ผู้เขียนเรื่อง
ตุ๋บปอง (เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป)

เกิดวันที่ 25 กรกฎาคม 2504
ทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต จัดกิจกรรมการเรียนรู้
และส่งเสริมการอ่านในเด็กและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง มาเกือบ 30 ปี
ผลงานของตุ๋บปองกว่า 100 เล่ม ได้รับรางวัลระดับชาติและได้รับ
การคัดสรรจากองค์กรต่าง ๆ ให้เป็นหนังสือดีสำหรับเด็กวัย 0-5 ปี
และกว่า 10 เล่ม ขายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ อาทิ กู้กั๊กปอดท่อง
กระต่ายตื่นตูม ต่อมแต่่ม การกระหายกับเหยือกน้ำใสใบโต
และตลาดน้ำ..อ้ออ้อ
ปัจจุบัน เป็นกรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และผู้จัดการ
โครงการหนังสือเล่มแรก Bookstart ประเทศไทย ควบคู่ไปกับการ
แต่งนิทานคำคล้องจองสนุก ๆ ให้เด็ก ๆ อ่านอย่างมีความสุข



ผู้วาดภาพประกอบ
na-ru (นฤมล เสือแจ่ม)

ปัจจุบันเป็นคนวาดภาพประกอบ เขียนการ์ตูน
ออกแบบกราฟิก ทำ DIY และ (พยายาม) เขียนหนังสือ
ผลงานที่ผ่านมา ภาพประกอบหนังสือสำหรับเด็ก
เรื่อง กู้กั๊กปอดท่อง 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





“กระจิบต้องเสีย”

เรื่อง : ตู๋ปอง

ภาพ : na-ru

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดยแผนงานศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.)

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330

โทรศัพท์ 0-2218-8452 โทรสาร 0-2254-5191 E-mail : spr.chula@gmail.com

www.thaidrugwatch.org www.facebook.com/thaidrugwatch

จัดพิมพ์โดย บริษัท แพลน ฟอว์ คิตส์ จำกัด 1/999 อาคารภูมิสิริพล ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงดอนเมือง

เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ 0-2575-2559 โทรสาร 0-2575-2659

www.planforkids.com

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2558

จำนวน 1,000 เล่ม

ISBN 978-616-227-629-3



นกเอ๋ย เจ้านก กระจิบ
กินจู้บ กินจึบ กินแจ้บ กินจึบ
เปื้อนเปราะอะ เลอะเทอะ ไม่สน
กินกิน กินจน ท้องเสีย เลยครับ



สนับสนุนการจัดพิมพ์โดยแผนงานศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.)
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330
โทรศัพท์ 02-218-8452 โทรสาร 02-254-5191 E-mail : spr.chula@gmail.com
www.thaidrugwatch.org www.facebook.com/thaidrugwatch

ISBN 978-616-227-629-3



9 786162 276293