



# มายา

สายลมพัดผ่านใจ  
น้อมใจระลึกหนา

โลกโมหะจริต  
เลื่อนร้างระคางความ

ก้าวข้ามทะเลล่อง  
ถือศีลครองธรรมมา

เรียนรู้สิ่งกระทบ  
สวรรคค์เอื้อมนรกผลักไส

สายลมพัดผ่านใจ  
หลงโง่งมตันทหา

สายโยงใยแผ้วผิววน  
หวนโหยหาเฝ้าติดตาม

โทษาพิษคิดทุกยาม  
ผ่านสนามฝึกภาวนา

พันห้วงทุกข์ด้วยวาสนา  
บุญนำพาฝ่าผองภัย

เวียนบรรจบมรรคาลัย  
แท้ทุกสิ่งคือมายา

สายโยงใยหลอมอัตตา  
หลงคิดว่ามีตัวตน

กาพย์ยานี ๑๑



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# เชือกแปะ

## วิธีไหนทำถูกหรือทำผิด



**แปะไฟไหม้ น้ำร้อนลวก  
ให้รับทายาสีฟัน**

**ไม่จริง**

- หากเป็นแผลเล็กน้อย ให้ประคบเย็น
- หากเป็นแผลบริเวณกว้าง ควรไปพบแพทย์



**ห้ามแคะ แทะ และเกาแผล  
หากไม่ยากเป็นแผลเป็น**

**จริง**

การแคะ แทะ และเกาแผล ทำให้เกิดรอยแผลเป็นนูนได้ กรณีแผลมีการติดเชื้อให้ใช้ยาทาแผล ที่มีส่วนประกอบของยาปฏิชีวนะ



**ไม่ยากเป็นแผลเป็นนูน (คีลอยด์)  
ห้ามกินไข่**

**ไม่จริง**

- ไข่ไม่ทำให้เกิดแผลนูน สามารถกินได้ และทำให้แผลปิดเร็วขึ้น

**แปะตุ่มน้ำใส  
ต้องเจาะออก**

**จริงครึ่งหนึ่ง**

- แปะตุ่มน้ำไม่เกิน 1 ซม. ไม่ต้องเจาะ แผลจะหายเอง
- แปะตุ่มน้ำขนาดเกิน 1 ซม. ควรพบแพทย์ เพื่อเจาะด้วยวิธีปลอดเชื้อ

## ข้อแนะนำเมื่อมีแผลลอก health hack



1. ล้างด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำสะอาดทันที

2. หลีกเลี่ยงแสงแดดหรือทาครีมกันแดด เพื่อไม่ให้เกิดรอยดำ



3. แผลเล็กบริเวณที่ไม่เสี่ยงต่อการเสียดสี ไม่ต้องปิดแผล หากแผลอยู่บริเวณที่ต้องเสียดสี แนะนำปิดแผลเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

LINE Ramathibodi

**RAMA**  
CHANNEL

อ. นพ.ธีรพงษ์ รัตนบุรณ สภาวิชาชีพเวชกรรม ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>