

มุมมอง (ที่นำ) มองการแพทย์ทางเลือกของการแพทย์แผนปัจจุบัน

รองศาสตราจารย์ ดร.โกสุม จันทร์ศิริ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล



โดยธรรมชาติของการอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ มนุษย์ใช้ชีวิตส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 80 โดยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีส่วนน้อยที่เหลือที่อาจต้องทุกข์กับการเจ็บป่วย และครั้งหนึ่งของส่วนที่ทุกข์นั้นเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของมนุษย์ซึ่งสามารถหลีกเลี่ยงได้ หลักสูตรการเรียนการสอนการแพทย์สมัยใหม่ทางตะวันตกมุ่งเน้นการรักษาโรคที่ยุ่งยาก สลับซับซ้อน พร้อมด้วยข้อมูลหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เพียงเพื่อลดความเสี่ยงของชีวิตมนุษย์ในสัดส่วนที่ร้อยละ 10 เท่านั้น ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา เริ่มมีการตื่นตัวของวงการแพทย์สมัยใหม่ที่พยายามหาหลักฐานมาสนับสนุนการสร้างสุขภาพด้วยอาหารและการออกกำลังกาย หลักฐานที่สร้างขึ้นใหม่นี้ยังไม่เท่าเศษหนึ่งส่วนร้อยของภูมิปัญญาท้องถิ่นจากทั่วทุกมุมโลก ที่มีมากกว่าพันๆ ปีที่มุ่งรักษาสมดุลของสิ่งมีชีวิตกับธรรมชาติ และการเปิดใจให้กว้างของการแพทย์ตะวันตกถึงข้อเด่นของการแพทย์โบราณ ร่วมกับทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ไม่สามารถรับบริการทุกอย่างจากการแพทย์สมัยใหม่ได้ทั้งหมด ช่วยกระพือให้ข้อดีของการแพทย์สมัยใหม่ให้เด่นชัดขึ้น แม้กระแสโลกาภิวัตน์ก็ไม่สามารถต้านทานสิ่งที่ปรากฏในปัจจุบันได้ ทั่วโลกจึงเพิ่งเริ่มเปิดศักราชอีกครั้ง หลังจากที่ถูกลืมมาเกือบร้อยปี

88 ปี ที่ประวัติศาสตร์แพทย์แผนไทยถูกลืม

การแพทย์แผนไทยได้รับอิทธิพลมาจากประเทศอินเดีย เข้ามาพร้อมพุทธศาสนาราว 2,000 ปีก่อน ประกอบด้วยการรักษาโดยวิธีทางธรรมชาติ หลอมรวมกับความเชื่อ ความศรัทธา และพิธีกรรมทางศาสนา ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมตำรายาต่างๆ ที่หมอล่วงและหมอเขลยศักดิ์เห็นว่าได้ผลการรักษาที่ดี แล้วจารึกไว้ที่วัดพระเชตุพนฯ จบจนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน “โรงศิริราชพยาบาล” ในปี พ.ศ. 2431 ให้บริการการแพทย์ไทย และโปรดให้จัดการสอนและฝึกหัดวิชาแพทย์ขึ้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2448 พระยาพิศณุประสาธเวชได้จัดตั้งโรงเรียนแพทย์แผนไทยชื่อ “เวชสโมสร” ดำเนินการสอนได้ไม่นาน ก็ต้องเลิกล้มกิจการไป

ในสมัยรัชกาลที่ 5 การแพทย์ตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลมากขึ้น เริ่มมีการสอนการแพทย์ตะวันตก โดยตั้ง “ศิริราชแพทยากร” ในปี พ.ศ. 2433 แต่ก็ยังมีการสอนแพทย์แผนไทยควบคู่กันไปด้วย ต่อมาในปี พ.ศ. 2458 สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร ผู้บัญชาการโรงเรียนแพทย์ ทรงพิจารณาเห็นว่า การแพทย์แผนไทยไม่มีมาตรฐาน สูตรตำรับยามักเป็นของแต่ละบุคคล ไม่ยอมถ่ายถอดกัน ไม่ทราบว่าจะอยู่ที่ใด จึงมุ่งสอนแต่เฉพาะการแพทย์ตะวันตก และเลิกสอนวิชาแพทย์แผนไทยที่ศิริราชตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

แพทย์แผนไทยจึงถูกถ่ายทอดจากครูแพทย์ที่มีอยู่ไม่มาก สู่รุ่นลูกรุ่นหลาน กระจัดกระจายตามหัวเมืองและชนบท ผู้ที่เห็นประโยชน์ของแพทย์แผนไทยและกอบกู้ภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทยขึ้นมาได้ คือ ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ท่านเป็นอาจารย์ที่ศิริราชมีความห่วงใยในการแพทย์แผนไทย จึงได้วางรากฐานในการฟื้นฟูการแพทย์ไทยให้เจริญยั่งยืน โดยได้สร้างองค์ความรู้ขึ้นมาใหม่เป็นรูปธรรม ได้จัดตั้งมูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมเมื่อปี พ.ศ. 2523 และมูลนิธินี้ได้ดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) ขึ้นในปี พ.ศ. 2525 ณ หอสมุดมกุฎราชวิทยาลัย วัดบวรนิเวศรวิหาร และปี พ.ศ. 2527 จึงได้เปิดบริการด้านการแพทย์แผนไทยขึ้นเรียกว่า “บวรนิเวศโบราณเวชกรรม” เพื่อเป็นที่ฝึกปฏิบัติให้นักศึกษาอีกด้วย ผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนอายุรเวทมีสิทธิ์สอบขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์ได้

และในวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2546 โรงเรียนอายุรเวทก็ได้โอนย้ายมาสังกัดคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และเปลี่ยนชื่อเป็น “สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์” ตามมติของสภามหาวิทยาลัยมหิดล นับเป็นเวลา 88 ปีที่การแพทย์แผนไทยได้ทวนกลับคืนสู่ศิริราชอีกครั้ง ด้วยมิติใหม่ในการฟื้นฟูให้การแพทย์แผนไทยเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานแห่งวิชาการ ควบคู่กับการเจริญของแพทย์แผนปัจจุบัน

สู่ยุคการแพทย์ทางเลือก

ปัจจุบันประชาชนให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากการนำเสนอของสื่อต่างๆ และการรณรงค์ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยวิธีต่างๆ ซึ่งนอกจากจะนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่แล้ว วิธีการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการนอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การใช้สมุนไพร-ยาจีน การนวด-กดจุด ชีวจิต เป็นกลุ่มวิธีการรักษาพยาบาลซึ่งอาจมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น การแพทย์ทางเลือก (alternative medicine) หมายถึง ระบบการดูแลสุขภาพและการแพทย์ การปฏิบัติ และผลิตภัณฑ์ ซึ่งไม่เป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนปัจจุบันที่ใช้กันอยู่ทั่วไป และมีการนำมาใช้ในลักษณะแทนที่การแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การใช้อาหารพิเศษเพื่อรักษาโรคกระเพาะอาหารใช้เคมีบำบัด การผ่าตัด หรือการฉายรังสี การแพทย์เสริม (complementary medicine) หมายถึง การใช้การแพทย์ทางเลือกที่ใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการรักษาหรือดูแลสุขภาพ เช่น การใช้วิธีการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย/สุนทรบำบัด (aromatherapy) ในการผ่อนคลายผู้ป่วยหลังการผ่าตัด และ การแพทย์ผสมผสาน (integrative medicine) หมายถึง กระบวนการ

ทางการแพทย์ซึ่งใช้วิธีการทางการแพทย์หลักร่วมกับวิธีการของการแพทย์ทางเลือก ที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ด้านประสิทธิผลและความปลอดภัยมากพอ อย่างไรก็ตามมักจะเรียกรวมๆ กันว่า การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือกหลายชนิดมีรากฐานจากภูมิปัญญาตะวันออกกว่าพันปี เช่น การฝังเข็ม การใช้สมุนไพร ใช้อาหารเป็นยา ชีกง อายูรเวท การนวด โยคะ เป็นต้น ในอดีตการแพทย์ทางเลือกเป็นที่นิยมกันมากเนื่องจากการเป็นารรักษาหลัก และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ยังไม่แพร่หลาย จนกระทั่งมีการค้นพบยาปฏิชีวนะในการรักษาและป้องกันโรค รวมถึงการรักษาตามแบบแพทย์แผนตะวันตก ปัจจุบันเริ่มมีการนำภูมิปัญญาการแพทย์ดั้งเดิมกลับมาช่วยในการรักษาและป้องกันโรค ถึงวันนี้แพทย์รุ่นใหม่ทั้งในไทยและต่างประเทศกำลังเปิดใจยอมรับการแพทย์ทางเลือกมากขึ้น เพราะต่างเห็นข้อดีข้อด้อยของการแพทย์แบบแผนตะวันตก และแพทย์ทางเลือก การค้นหาความจริง ค้นหาประโยชน์และโทษของมัน จะเห็นได้ว่าในต่างประเทศประชาชนนิยมใช้บริการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์เสริมเป็นจำนวนมาก มีการจัดสรรงบประมาณ มีการตอบสนองจากนักวิชาการมากขึ้น มีการวิจัยเรื่องต่างๆ เพิ่มขึ้นมากมาย มีโรงเรียนแพทย์ใหญ่ๆ หลายแห่ง เช่น โคลัมเบีย, ดุ๊ก, ฮาร์วาร์ด และ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย จัดตั้งศูนย์ integrative medicine และ 2 ใน 3 ของวิทยาลัยแพทย์อเมริกันมีการสอนวิชาแพทย์ทางเลือก และการแพทย์เสริม (Complementary and Alternative Medicine = CAM) ในประเทศไทยโรงพยาบาลทันสมัยหลายแห่ง เช่น ศิริราช รามาธิบดี ยอมรับการใช้สมุนไพร การฝังเข็ม การนวด อายูรเวท และโภชนาบำบัด การแพทย์ทางเลือกกำลังเป็นที่ยอมรับมากขึ้นในประเทศ รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมให้มีการดำเนินการพัฒนาภูมิปัญญา ทางด้านการรักษาพยาบาล แบบพื้นบ้าน เช่น แพทย์แผนไทย สมุนไพรและการนวด ประสานเข้ากับระบบบริการแพทย์ปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีการก่อตั้งสถาบันการแพทย์แผนไทย ให้เป็นส่วนหนึ่งของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ในปัจจุบันแนวคิดในการป้องกันและรักษาโรคโดยใช้สารธรรมชาติกำลังเป็นที่นิยม แนวคิดการรักษาโรคสมัยใหม่จึงเริ่มเปลี่ยนไป และมีการนำองค์ความรู้ทางโภชนาการมาช่วยในการรักษาควบคู่ไปกับการรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน งานวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่ ทำให้เราได้พบแนวคิดใหม่ในการป้องกันตนเอง แนวคิดทำอาหารให้เป็นยา มิได้ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเลิกกินยา แล้วหันมากินอาหารเพื่อรักษาโรคเพียงอย่างเดียว แต่ช่วยหาหนทางให้คนรุ่นใหม่รับประทานอาหารให้เหมาะกับโรค โดยใช้ขนาดอาหารที่ถูกต้อง เพื่อให้ออกฤทธิ์เป็นยาได้ด้วย เป็นการเสริมฤทธิ์กันระหว่างอาหารกับยา

กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม คือหัวใจของการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยจะเน้นการกินอาหารให้ถูกกับธาตุเจ้าเรือน ก็คือ กาย โดยเน้นให้กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น กินข้าวกล้อง ถั่ว งา กินสมุนไพร กินผลไม้พื้นเมือง นอกจากอาหารการกินแล้ว ยังมีการปรับโครงสร้างร่างกาย ด้วยการบริหารกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยแต่โบราณเพื่อจัดโครงสร้างให้เข้าที่

เลือดลมไหลเวียนสะดวก ส่วนด้าน จิต นั้นต้องพัฒนาควบคู่กันไปเพราะถ้ากายป่วยเป็นโรค ก็มีส่วนให้จิตใจไม่ดี การพัฒนาจิตนั้นจะช่วยเพื่อให้ทั้งกายและจิตกลับสู่สมดุล และส่วนที่เกี่ยวข้องกับ สังคม นั้นการแพทย์แผนไทยได้เน้นย้ำถึงสายใยของครอบครัว อาทิเช่น การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ เมื่อลูกกินย้อมขจัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นานา ภูมิปัญญาไทยแนะนำให้กินแกงเลียง ยาหว่าปลี หลังคลอด เนื่องจากมีธาตุเหล็กและวิตามิน ทำให้น้ำนมสมบูรณ์ และสุดท้ายคือ สิ่งแวดล้อม สมุนไพรเป็นคลังยาของแผ่นดิน เมืองไทยเรามีผลไม้หลากหลายชนิด สมุนไพรที่มีสรรพคุณมากมาย พืชผักนานาชนิดที่หมุนเวียนให้ใช้ตามฤดูกาล อยู่กับความสมดุลแห่งธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่ไร้มลพิษ สร้างพลังแห่งชุมชนให้ยั่งยืนถาวรได้ในที่สุด

การแพทย์แผนไทยมีแนวทางการสร้างสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารสุขภาพและการป้องกันโรค เลือกผักพื้นบ้านให้สอดคล้องกับการเสริมสุขภาพ สารต่างๆ เช่น แคโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ โพรแอนโธไซยานิน เคอร์เซทิน และโทโคเฟอรอล ล้วนมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ มะเร็ง ข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังอื่นๆ ดังนั้นอาหารจึงเป็นยา เลือกกินอาหารที่อุดมด้วยสารต่างๆ ก็สามารถทำให้สุขภาพดี อายุยืนยาวได้ นอกจากนี้ การนวด การทำสมาธิ และท่าฤๅษีดัดตน ยังช่วยให้การเคลื่อนไหวของแขนขาและข้อต่อต่างๆ ให้เป็นไปตามธรรมชาติอย่างคล่องแคล่ว ระบบไหลเวียนดี บำรุงร่างกาย ยกกระตือรือร้นจิตใจ คลายความเครียดได้

ปัจจุบันการแพทย์ทางเลือกได้รับความนิยมมากขึ้น เนื่องจากส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นการแพทย์แบบองค์รวม กล่าวคือ มักให้ความสนใจผู้ป่วยอย่างรอบด้าน ทั้งสภาพร่างกาย จิตใจ สังคม ความเป็นอยู่ สิ่งแวดล้อม มุ่งปรับความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ผู้ป่วยจึงรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ผู้ป่วยสามารถมีส่วนร่วมในการรักษา สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง และค่าใช้จ่ายต่ำกว่า รวมถึงประชาชนสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง มีความปลอดภัยค่อนข้างสูง แพทย์ทางเลือกให้ความหวังแก่ผู้ป่วยที่กำลังสิ้นหวังจากการแพทย์แบบแผนปัจจุบัน แต่ข้อดีของการแพทย์ทางเลือกคือมีหลักฐานพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ไม่เพียงพอ จึงทำให้ไม่สามารถอธิบายได้อย่างชัดเจนถึงประสิทธิภาพของการรักษา มีตัวแปรสูง แต่ละคนจะตอบสนองต่อวิธีการทางการแพทย์ทางเลือกแตกต่างกันไปด้วยสาเหตุหลายๆ ปัจจัย และใช้ระยะเวลาในการรักษานานกว่าการรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน

บทสรุป

หลายปีที่ผ่านมา การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่คนให้ความสนใจกันมากขึ้น ท่ามกลางกระแสความนิยมและกระแสความตื่นตัวในการดูแลสุขภาพ ทำให้ผู้ที่เลือกใช้การแพทย์ทางเลือก อาจได้รับผลกระทบที่ไม่พึงปรารถนาเนื่องจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น ผู้ที่สนใจจะใช้ผลิตภัณฑ์หรือวิธีการของการแพทย์ทางเลือกใดๆ เพื่อการดูแลสุขภาพหรือรักษาโรค ควรหาข้อมูลและพิจารณาผลการวิจัยที่น่าเชื่อถือได้ด้านประสิทธิผลและความปลอดภัยของการดูแลสุขภาพหรือการรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกนั้นๆ เช่น งานวิจัยจากภาครัฐ และหน่วยงานการศึกษาที่มีศักยภาพในการวิจัยที่ได้มาตรฐาน และผลิตงานวิจัยเพื่อเผยแพร่ความรู้หรือมีหลักฐานทาง

วิทยาศาสตร์ที่ตรวจสอบได้เป็นหลัก ไม่ควรเชื่อตามคำโฆษณา คำบอกกล่าวว่ามีคนใช้แล้วได้ผล หรือบทความบางประเภท ซึ่งอาจมีเจตนาแอบแฝงที่มุ่งส่งเสริมการขาย และไม่ควรตัดสินใจเชื่อตามคำกล่าวอ้าง นอกจากนี้ ควรปรึกษากับบุคลากรทางการแพทย์ที่มีประสบการณ์ เพื่อขอคำแนะนำและข้อมูลด้านความปลอดภัย ประสิทธิภาพ ความคุ้มค่าและวิธีการใช้การแพทย์ทางเลือก การสอบถามข้อมูลจากผู้ที่เคยใช้การแพทย์ทางเลือก ในทุกๆ ด้าน ทั้งในแง่ผลดีผลเสีย และการพูดคุยกับผู้ให้บริการการแพทย์ทางเลือกเกี่ยวกับประสบการณ์ และการฝึกอบรมที่ผ่านมาของผู้ให้บริการ ล้วนเป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจเลือกวิธีการแพทย์ทางเลือก และหากผู้ป่วยตัดสินใจใช้วิธีการแพทย์ทางเลือกควรแจ้งแพทย์ผู้ดูแลรักษาด้วย และร่วมกันปรึกษาเพื่อหาแนวทางการรักษาร่วมกัน โดยยึดประโยชน์สุขให้เกิดกับผู้ป่วยเป็นหลักสำคัญ

