

## การดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยด้วยหลัก“ธรรมานามัย” (Health care according to Thai traditional medicine with the principles of “Dhammanamai”)

นภัตสร คำภีระ (Napatsorn Kampeera)<sup>1</sup>

### บทนำ

“การมีสุขภาพดีเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนที่พึงได้รับ โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างในเรื่องเชื้อชาติ ศาสนา การเมือง เศรษฐกิจ และสังคม” เป็นมติร่วมกันจากการประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) เมื่อปี พ.ศ. 2520 โดยที่ประชุมได้เรียกร้องให้รัฐบาลของทุกประเทศเป็นผู้รับผิดชอบและจัดหาวิธีที่เหมาะสม เพื่อให้สุขภาพดีถ้วนหน้าในปี พ.ศ. 2543 หรือ Health for all by the year 2000<sup>1</sup> และต่อมา ได้มีการประกาศกฎบัตรอตตาวา ในการประชุมนานาชาติว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1 ณ เมืองอตตาวา ประเทศแคนาดา เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2529 นับเป็นจุดเริ่มต้นของการประกาศเจตนารมณ์ ร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของ “สุขภาพดีถ้วนหน้า” ให้สำเร็จภายในปี ค.ศ. 2000 สารสำคัญในประกาศ คือ “สุขภาพอนามัยที่ดีเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ชนทุกคน รวมทั้งความเสมอภาคในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข เป็นสิทธิหน้าที่ของประชาชนที่จะต้องมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินการจัดบริการเพื่อสุขภาพตนเอง การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ร่วมกับการส่งเสริมและคุ้มครองสุขภาพอนามัยของประชาชน รัฐมีหน้าที่รับผิดชอบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน” โดยประเทศไทยได้ร่วมลงนามในกฎบัตรเพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ (Charter for Health) กับองค์การอนามัยโลก เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2523 เพื่อยืนยันว่าประเทศไทยจะยึดถือสาธารณสุขมูลฐานเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการพัฒนาระบบสาธารณสุขของประเทศ<sup>2</sup> โดยการส่งเสริม สนับสนุน การพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ดั้งเดิมและการแพทย์เสริม การแพทย์แผนไทยจึงนับเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาระบบสาธารณสุขของประเทศไทย

<sup>1</sup> แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ กองการแพทย์ เทศบาลนครนนทบุรี นนทบุรี

## ประวัติการแพทย์แผนไทย

ศาสตร์การแพทย์แผนไทย เป็นศาสตร์ที่เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นำมาใช้ในแง่การรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาล การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้สรุปความหมายและประวัติของการแพทย์แผนไทยไว้<sup>3</sup> ดังนี้

การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medicine) คือ วิธีการดูแลสุขภาพของคนไทยที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีไทย มีการใช้สมุนไพรทั้งในรูปแบบของอาหาร และยา ใช้ในการอบ การประคบ การนวด การแพทย์แผนไทยมีการวินิจฉัยโรคเป็นแบบความเชื่อแบบไทย มีองค์ความรู้เป็นทฤษฎี โดยพื้นฐานทางพุทธศาสนาผสมกลมกลืนกับความเชื่อทางพิธีกรรม มีการเรียนการสอนและการถ่ายทอดองค์ความรู้อย่างกว้างขวางสืบทอดมายาวนานหลายพันปี นับเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีความสำคัญ มีประวัติที่มาโดยสรุปได้ดังนี้

### 1. การแพทย์แผนไทยสมัยสุโขทัย

ภัยไข้เจ็บในสมัยสุโขทัยตามหลักฐานที่ปรากฏในไตรภูมิภค ซึ่ง เป็นพระราชนิพนธ์พระมหาธรรมราชาที่ 1 (ลิไท) ได้กล่าวถึงโรคที่น่ากลัวในสมัยนั้นว่า “ฝูงคนกินข้าวนั้น แลจะรู้ว่า เป็นหิด แล เรื้อน เกี๋ยน แลกลาก หูด และเปา เป็นอมเป็นเต้า เป็นง่อย เป็นเพ็ลย ตาฟู หูหนวก เป็นกระจอกงอกเลื้อยเปื้อย เมื่อยเนื้อเมื่อยตน ท้องขึ้น ท้องพอง ต้องไส้ ปวดหัว มัวตา ไข้เจ็บ เหน็บเหนียว วิการดังนี้ไ้” 8 การรักษาและตัวยา ไม่ปรากฏหลักฐาน แต่อนุมานได้ว่าน่าจะรักษาแบบแพทย์แผนไทยสมัยสุโขทัย คือการใช้สมุนไพร การนวดพัน นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาโดยใช้ไสยศาสตร์ พิธีกรรมต่างๆ ซึ่งปรากฏหลักฐานการค้นพบตุ๊กตาเสียดาบเป็นจำนวนมากที่สร้างขึ้นในการบนบานศาลกล่าวยามเจ็บไข้ได้ป่วย

### 2. การแพทย์แผนไทยสมัยอยุธยา

ตำนานกล่าวถึงสาเหตุการอพยพสร้างเมืองใหม่ของพระเจ้าอู่ทองว่า เมืองเดิมเกิดภัยพิบัติ แม่น้ำเปลี่ยนทางเดิน เกิดโรคห่าระบาด ทำให้เกิดการอพยพผู้คนออกจากเมืองเดิมเพื่อแสวงหาทำเลที่ตั้งเมืองใหม่ที่บริเวณหนองโสนเป็นสภาพที่ลุ่ม มีแม่น้ำ 3 สายไหลผ่านคือ แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำป่าสัก และแม่น้ำลพบุรี และภายหลังสถาปนาเป็นเมืองหลวงชื่อพระนครกรุงศรีอยุธยา

สมเด็จพระรามาธิบดีที่ 1 (อู่ทอง)(พ.ศ.1893-1912) ทรงสร้างกรุงศรีอยุธยาขึ้นเมื่อปี พ.ศ.1893 มีหลักฐานถึงการขุดศพเจ้านาย 2 พระองค์ที่เป็นโรคห่าในครั้งนั้นขึ้นมาเผาตาม

โบราณราชประเพณี เกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยอื่นๆไม่ปรากฏหลักฐานเลย ตั้งแต่ในสมัยสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 1 (อู่ทอง) จากปี พ.ศ.1893 เป็นต้นมา ในปี พ.ศ.1997 รัชสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ (พ.ศ.1991-2031) หลังจากพระองค์ขึ้นครองราชย์สมบัติได้ 6 ปี พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา กล่าวว่า “...ศักราช 817 (พ.ศ.1997) ครั้งนั้น คนทั้งปวงเกิดทรพิษตายมากนัก...” แม้ว่าผู้คนตายมากมายเพราะโรคไข้ทรพิษระบาด แต่มีการดูแลรักษาจนโรคร้ายหมดสิ้นไป โดยไม่มีการทิ้งเมืองให้ร้างเช่นแต่ก่อน แสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าของการแพทย์สมัยอยุธยาในระดับหนึ่ง

### 3. อโรคยาศาลา

หลักฐานเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยการดูแลรักษาในสมัยก่อนพุทธศตวรรษที่ 18 ณ ดินแดนภาคตะวันออกเฉียงเหนือจรดอีสานใต้ มีหลักฐานที่พอแสดงให้เห็นว่าอย่างน้อยสมัยนั้นมีการจัดตั้งสถานที่ดูแลผู้ป่วย มีการทำงานแบ่งหน้าที่กันชัดเจนแล้ว เช่น มีผู้ทำหน้าที่หมอยาบาล เภสัชกร มีการส่งคนส่งเคราะห์จัดโดยกษัตริย์ กษัตริย์กัมพูชา คือ พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 ได้สร้าง อโรคยาศาลาหลายหลัง แสดงให้เห็นถึงว่าคนไทยมีการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมาถึงขั้นรวมตัวทำงานคล้ายโรงพยาบาลมาแล้ว พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 (พ.ศ.1724-1761) มหาราชองค์สุดท้ายของอาณาจักรกัมพูชา นอกจากจะเป็นผู้สร้างเมืองพระนครและปราสาทอันยิ่งใหญ่ และสร้างโบราณสถานอื่นๆอีกมากมาย ยังได้สร้างสิ่งทีในจารึกเรียกว่า “อโรคยาศาลา” จำนวน 102 แห่งอีกด้วย

### 4. พระมหากรุณาธิคุณ

เมื่อปี พ.ศ. 2494 รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) เสด็จพระราชดำเนินวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) ในครั้งนั้น ได้ทรงปรารภว่า วัดพระเชตุพนฯเป็นแหล่งรวบรวมตำราแพทย์แผนไทยอยู่แล้ว ทำไมไม่จัดให้มีโรงเรียนสอนการแพทย์แผนไทยในวิชาเวชกรรม ผดุงครรภ์ หัตถเวชกรรม และเภสัชกรรม เพื่อเป็นวิทยาทานให้แก่ผู้สนใจต้องการศึกษา ทำให้คณะกรรมการวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พร้อมด้วยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแพทย์แผนไทยที่ยังหลงเหลืออยู่ ได้รับสนองพระราชปรารภและจัดทำหลักสูตรโรงเรียนแพทย์แผนโบราณขึ้นในนาม “โรงเรียนแพทย์แผนโบราณแห่งประเทศไทย” และเปิดสอนเป็นแห่งแรกที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม โดยแบ่งออกเป็น 3 หลักสูตร คือ เวชกรรมแผนไทย เภสัชกรรมแผนไทย และหัตถเวชกรรมแผนไทย ทำให้บทบาทการแพทย์แผนไทยได้รับการสนับสนุนทั้งยังได้รับการฟื้นฟูอย่างจริงจังอีกครั้งหนึ่ง

และตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา การแพทย์แผนไทยได้มีการขยายตัวอย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณยิ่งต่อการแพทย์แผนไทย

จากประวัติของการแพทย์แผนไทยที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้เขียนจึงได้รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอองค์ความรู้และบทเรียนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย โดยการนำหลักธรรมานามัยมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในปัจจุบัน

### หลักธรรมานามัย

ธรรมานามัย ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ “ธรรมะ” หมายถึง ธรรมชาติ และ “อานามัย” หมายถึง การมีสุขภาพที่ดี เมื่อนำมารวมกัน จึงมีความหมายว่า การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยวิถีทางธรรมชาติ (Healthy by natural method) ซึ่งจะให้ความสำคัญแก่สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ที่ช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจสงบ ตระหนักรู้คิด สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมได้ โดยเป็นแนวคิดของศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ซึ่งเป็นหนึ่งบุคคลที่ช่วยพัฒนาระบบสาธารณสุขของไทย

แนวคิดพื้นฐานของหลักธรรมานามัยทางการแพทย์แผนไทยมองสุขภาพแบบองค์รวม มองชีวิตคนเป็นนามรูป โดยรวมกายและใจเป็นเอกพจน์ ซึ่งเกี่ยวเนื่องรวมกันเป็นหนึ่งไม่แยกออกจากกัน เพราะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆที่มาเกี่ยวข้องอิงอาศัยกัน มี 3 ส่วน คือ กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย<sup>4</sup>

ความหมายของสุขภาพในการแพทย์แผนไทย คือ สุขภาพกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติตามหลักพุทธธรรม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำมาความสุขมาให้ ซึ่งเป็นแนวคิดพื้นฐานของหลักธรรมานามัยในการแพทย์แผนไทย

เบื้องต้นให้มองโรคทั้งหมดเป็นชีวิต มองชีวิตว่าเป็นโรคที่ต้องเยียวยา แต่ว่า “โรค” นั้นเยียวยาได้ ซึ่งหมายถึง ร่างกายนี้เป็นรังของโรคแต่โรคนั้นแก้ไขได้ จุดหมายคือการแก้ไขความไม่สบายหรือโรคของชีวิตนั่นเอง

**สุขภาพ องค์กรวม แนวพุทธ**  
**Buddhist Holistic well-being**

**Three hygienist principles**  
สามานามัย

**ธรรมานามัย**

.. ระบบปฏิบัติที่สมบูรณ์แบบในการสร้างเสริมสุขภาพโดยวิถีธรรมชาติ ให้ความสำคัญกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและความมีอายุยืนทุกปัจจัย อย่างเป็นองค์กรวม ..





ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์

(ที่มา : แนวทางการพัฒนาจิตใจ LIFEStudies.net)<sup>5</sup>

### 1. กายานามัย

กายานามัย หรือ Healthy body เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การเดิน เป็นต้น แต่ต้องเหมาะสมแก่วัยและสภาพร่างกายของบุคคล เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดและมีการเสี่ยงอันตรายน้อยที่สุด นอกจากนั้นการรับประทานอาหารที่ดีและการพักผ่อนอย่างเพียงพอจัดอยู่ในการส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วย สำหรับแพทย์แผนไทยมีวิธีส่งเสริมสุขภาพโดยกายบริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน ก้าวตา-ก้าวเต็น การนวดไทย และการรับประทานอาหารตามธาตุฯลฯ

กายานามัย เป็นหลักปฏิบัติเพื่อป้องกันก่อนที่จะเจ็บป่วย โดยศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ กล่าวว่า ผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ในทางการแพทย์แผนไทยเรียกว่า “ปัจฉิมวัย” ตามคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย ธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) จะเริ่มทำงานเสื่อมลง เมื่อธาตุทั้ง 4 ทำงานไม่สมดุลกัน จะก่อให้เกิดโรคขึ้นได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท คือ การดูแลร่างกายในเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

หลักการบริโภคอาหารตามหลักกายานามัย คือ เน้นการบริโภคอาหารให้ถูกกับธาตุและโรค มีการปรับธาตุด้วยรสชาตต่างๆที่มีในตามธรรมชาติ เช่น การรับประทานอาหารรสร้อนในผู้ที่มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น

หลักการออกกำลังกายตามหลักกายานามัย เริ่มจากการปรับท่วงท่าหรืออิริยาบถของร่างกายในขณะที่หยุดนิ่งและเคลื่อนไหวให้เหมาะสม เพื่อบุคลิกภาพภายนอกที่ดีและไม่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยตามมา แล้วจึงออกกำลังกายโดยวิธีต่างๆ ให้เหมาะสมและสม่ำเสมอในแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมจะไม่เหมาะกับการออกกำลังกายที่มีการกระแทกหรือการนั่งยอง เป็นต้น

## 2. จิตตานามัย

จิตตานามัย หรือ Healthy mind เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางใจด้วยการปฏิบัติสมาธิ และวิปัสสนาตามหลักพุทธธรรม หรือตามหลักศาสนาที่นับถืออยู่ เพื่อสร้างพื้นฐานจิตให้มั่นคง ไม่กวัดแกว่งไปตามกิเลส ไม่เครียด กล้าวางง่าย ๆ คือ การพูดดี คิดดี ทำดี ตระหนักรู้และมีสติในทุก การกระทำ การปฏิบัติเพื่อฝึกจิตให้มั่นคง สามารถทำได้หลายวิธีไม่ว่าจะเป็น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิตามหลักศาสนาพุทธ การนั่งสมาธิแบบคริสต์ตามแบบ WCCM (World community for Christian Meditation) ตามหลักศาสนาคริสต์ การละหมาดตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นต้น

สำหรับทางการแพทย์แผนไทย “ธาตุเจ้าเรือน” มีส่วนในการกำหนดวุฒิภาวะและอารมณ์ไม่มากนักน้อย เช่น คนที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน มักจะเป็นคนรุ่มร้อน ใจร้อน กล้าหาญ หรือคนที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน มักจะเป็นคนใจโลเล โกรธง่ายหายเร็ว เป็นต้น หากเราเข้าใจ รู้จักจิตใจตัวเองดี จะทำให้เราสามารถควบคุมความคิดและความรู้สึกขณะรับกระทบอารมณ์ได้ดีด้วย และเมื่อควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมร่างกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อนให้เหมาะสม (กายานามัย) รวมถึงการควบคุมพฤติกรรม การดำรงชีวิตอื่นๆ (ชีวิตานามัย) ได้ดีเช่นกัน

## 3. ชีวิตานามัย

ชีวิตานามัย หรือ Healthy behavior เป็นการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักอนามัย มีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและครอบครัว ควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียคุณภาพของชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีประโยชน์ การจัดที่พักอาศัยให้สะอาด การละเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย การดำเนินชีวิตอย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติให้มาก หลีกเลี่ยงมลภาวะ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตตามหลักชีวิตานามัย เป็นต้น

การดำเนินชีวิตอย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติ เป็นการปรับธาตุ 4 ภายนอก ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การปลูกต้นไม้ ไม้ดอก ไม้ผล หรือผักที่รับประทานได้ เพื่อนำมาประกอบ

อาหาร หรือควรปลูกต้นไม้เพื่อสร้างบรรยากาศ ความชุ่มชื้น ร่มเย็น รวมถึงการดูแลความสะอาดของบ้านเรือน และเครื่องแต่งกายที่สะอาดด้วย

**กายนามัย**  
การส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ดี เพื่อร่างกายที่แข็งแรง

- การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกาย เช่น การวิ่ง การเดิน ว่ายน้ำ ทำบริหารฤๅสติคน เบี่ยงน
- การรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ ไม่ แลลงกับโรค
- การพักผ่อนให้เพียงพอ

**จิตนามัย**  
การส่งเสริมสุขภาพทางใจที่ดี เพื่อสร้างพื้นฐานจิตใจมั่นคง

- ตระหนักถึงสติในทุกการกระทำ
- การคิดดี ทำดี รักษาดี
- การปฏิบัติสมาธิ ตามหลักศาสนาที่นับถือ

**ชีวิตนามัย**  
การมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ดี เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง และครอบครัว

- การดูแลความสะอาดที่อยู่อาศัยและเครื่องแต่งกาย
- การละเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย
- การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การปลูกต้นไม้ การดูแลแหล่งน้ำให้สะอาด เป็นต้น
- การหลีกเลี่ยงมลภาวะ

**การดูแลตนเองด้วยหลักธรรมานามัย**

**“ธรรมะ” + “อนามัย”**  
(ธรรมชาติ) (การมีสุขภาพดี)

=

**การส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยวิถีธรรมชาติ**

จัดทำโดย คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ แผนกเวชศาสตร์ครอบครัวและแพทย์บูรณาการ  
สถานพยาบาลด้วยมูลนิธิการไทย ๐๒-๕๕๖๖๖๖๕ และ ๐๒-๕๕๖๖๖๖๖

(ที่มา : คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ แผนกเวชศาสตร์ครอบครัวและแพทย์บูรณาการ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล)<sup>4</sup>

### การดูแลสุขภาพในช่วงสถานการณ์โรคระบาดด้วยหลักธรรมานามัย

ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยเป็นศาสตร์ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยในที่นี่จะกล่าวถึงการผสมผสานศาสตร์การแพทย์แผนไทยร่วมกับหลักธรรมานามัยในการดูแลสุขภาพช่วงโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ที่ผ่านมาและสามารถนำไปประยุกต์ปรับใช้ในการดูแลสุขภาพในช่วงสถานการณ์โรคระบาดหรือโรคอุบัติใหม่ในอนาคตได้

“หลักธรรมานามัย” ตามที่ได้กล่าวไป คือ การมีสุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ โดยหลักธรรมานามัย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย สำหรับการใช้ชีวิตในช่วงโรค COVID – 19 ที่ผ่านมานั้น ส่งผลให้หลายๆคนน่าจะเริ่มมีอาการปวดเมื่อย เนื่องจากบางคนอาจมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน มีการ work from home หรือทำงานที่บ้านแล้วไม่ได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกาย หรือไม่ได้ไปออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งการนวดรักษาเพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อ ดังนั้นวิธีการออกกำลังกายที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ที่บ้าน ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การทำท่าบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง (ก้าวตา-ก้าวเดิน) ก้าวม้า ก้าวสูง โดยเลือกให้เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกายตนเองในขณะนั้น ๆ

นอกจากนี้การดูแลสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ ให้เกิดความสุขสงบ โดยจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย 3 ภาวะ คือ

- 1) คุณภาพ คือ การมีคุณธรรม เอื้อเฟื้อ เมตตากรุณา ซื่อสัตย์
- 2) สมรรถภาพ คือ ความเข้มแข็งมั่นคง มีสติและสมาธิ ตัวอย่างที่ชัดเจน คือการรับข่าวสารอย่างมีสติ
- 3) สุขภาพ คือ ความสุข ปิติอิ่มเอมใจ เช่น การคิดบวก ไม่เครียด หรือวิตกกังวลเกินไป ดังนั้นเราทุกคนควรหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมที่สร้างเสริมสติ สมาธิตามวิถีการที่เหมาะสมกับ lifestyle ของตน เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง นั่งสมาธิ ปลูกต้นไม้

อย่างสุดท้าย คือ การดำรงชีวิตประจำวันที่ดี ด้วยการดูแลสุขภาพแวดล้อม และการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ในช่วง COVID – 19 หรือสถานการณ์ของโรคระบาด เราไม่ควรออกไปสังสรรค์ หรืออยู่ในแหล่งชุมชนที่มีคนหนาแน่น หากมีความจำเป็นต้องออกไปข้างนอก ควรเว้นระยะห่างจากบุคคลรอบข้างประมาณ 2 เมตร สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกนอกบ้าน รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลางหรือช้อนส่วนตัว หมั่นล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์

นอกจากปฏิบัติตัวตามหลักธรรมานามัยเพื่อให้มีสุขภาพดีแล้ว ศาสตร์การแพทย์แผนไทยยังมีวิธีดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ด้วย เมื่อมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ สามารถใช้กลุ่มยาที่ช่วยบรรเทาอาการไข้ เช่น ยาแก้ไข้ห่าราก หรือหากมีอาการเจ็บคอ สามารถบรรเทาได้ด้วยยาฟ้าทะลายโจร ยาขงตรีผลา นอกจากนี้การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมระหว่างมีไข้ ได้แก่ ควรหลีกเลี่ยงการนวด ประคบ การอบไอน้ำ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้อาการไข้เป็น



มากขึ้น ในช่วงหายใจ (พื้นไข้) สามารถดูแลตนเองด้วยการเลือกรับประทานผัก ผลไม้รสชม หรือ รสเปรี้ยว เช่น มะระขี้นก มะขามป้อม รวมถึงการดื่มน้ำและการพักผ่อนให้เพียงพอ<sup>6</sup>

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช  
 Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

### การดูแลสุขภาพช่วง COVID - 19

#### ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย



หลัก 8SSS	การป้องกันตนเอง (Prevention)	การรับการรักษา (Supportive treatment)	การฟื้นฟู และสร้างเสริมสุขภาพ (Rehabilitation & Health Promotion)
<b>กายนามัย</b>	ดูแลร่างกายให้แข็งแรง โดยแนะนำให้เลือก <b>วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง</b> ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ      ท่ากายบริหาร      ท้าวตา - ท้าวต้น ท่าท้าวขาบริหาร      ท้าวมา - ท้าวสูง      ฤๅษีตัดคน		
<b>จิตนามัย</b>	<b>การดูแลสุขภาพจิตให้สมบูรณ์</b> <b>มีความสุข สบ</b> ๑. จิตที่สมบูรณ์      ๒. สมรรถภาพ      ๓. สุขภาพ ประกอบด้วย      เช่น แข็งแรง มั่นใจ      มีความสุข      มีความคิด ๑. คุณภาพ      มีสติและสมาธิ      รับข่าวสาร      ไม่เครียด หรือ มีความสุข      อย่างมีสติ      อย่างมีสติ      วิตกกังวลเกินไป เมตตา กรุณา และซื่อสัตย์      รับข่าวสาร      ร่าเริงเบิกบานใจ ผ่องใส		
<b>ชีวิตนามัย</b>	<b>การรักษาร่วม</b> ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย เมื่อมี      ยาลดไข้      ยาแก้ไอระคาย      ยาลดไข้ระคาย อาการไข้      ยาประคบ      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย ไอ เจ็บคอ      อกอ่อนๆ      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย ทุเลาอาการ      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย ไม่ควร      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย รับประทาน      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย ควบคู่กัน      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย กับการ      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย ดูแลสุขภาพ      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย เพื่อ      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย ความสะดวก      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย      ยาลดไข้ระคาย		

**ช่องสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19**  
 คลินิกอายุรเวช แพทย์แผนไทยประยุกต์  
 ชั้น ๗ อาคารปรีดิมาศราชการุญ  
 ปรับรูปแบบการให้บริการเป็น **Telemedicine**  
 เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ - อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.  
 โดยท่านสามารถโทรปรึกษาอาการกับแพทย์แผนไทยประยุกต์  
 ได้ที่ ๐ ๒๕๖๔ ๑๒๐๐ ถึง ๑ จนกว่าสถานการณ์จะมีการเปลี่ยนแปลง

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช  
 Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

ThaiMed.Siriraj

ThaiMed.Siriraj

๒๕๖๓.๐๕

(ที่มา : การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช)<sup>6</sup>

### บทสรุปสังท้าย

การแพทย์แผนไทย ถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาและเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศที่ สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณควบคู่มาทั้งกับสังคมไทยหลายสมัย เป็นองค์ความรู้ ความสามารถ และ ทักษะของคนไทยอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านการเรียนรู้ พัฒนาและถ่ายทอดสืบทอด กันมาในวิถีชีวิตของคนไทยอย่างสมดุลจนถึงยุคสมัยปัจจุบัน การนำหลักธรรมนามัยตามศาสตร์ การแพทย์แผนไทยมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพ ถือเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่มีการบูร ณาการร่วมกับการดำเนินชีวิตว่าด้วยหลักธรรมชาติของกายและจิตตามการปฏิบัติตนของแต่ละ บุคคล โดยองค์ประกอบของหลักธรรมนามัยทั้ง 3 ประการนั้น ย่อมมีผลต่อกันไม่ว่าทางใดทาง

หนึ่ง หากผู้ที่ปฏิบัติมีการปฏิบัติดีก็จะส่งผลให้สุขภาพกาย ใจ และสิ่งแวดล้อมดีไปด้วย หากปฏิบัติชั่วก็จะส่งผลไปในทางด้านตรงข้ามเช่นกัน

### เอกสารอ้างอิง

1. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสาธารณสุขไทย (Thailand Health Profile) (พ.ศ. 2559-2560) [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 10 เมษายน 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://spd.moph.go.th/wp-content/uploads/2022/08/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8AA%E0%B8B2%E0%B8A3%E0%B893%E0%B8AA%E0%B8B8%E0%B882%E0%B984%E0%B897%E0%B8A2.pdf>
2. World Health Organization. WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023; 2013
3. โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ประวัติการแพทย์แผนไทย. [เข้าถึงเมื่อ 10 เมษายน 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://ttcmh.dtam.moph.go.th/index.php/2017-04-10-01-45-31/33-2017-05-01-07-31-28>
4. ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. การดำรงชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย. [เข้าถึงเมื่อ 12 เมษายน 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/ttm/health-nature/>
5. LIFEstudies.net. แนวทางการพัฒนาจิตใจ. [เข้าถึงเมื่อ 12 เมษายน 2567]. เข้าถึงได้จาก [https://www.lifestudies.net/Article\\_202\\_12\\_20.html](https://www.lifestudies.net/Article_202_12_20.html)
6. การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช. การดูแลสุขภาพช่วง COVID – 19 ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย. [เข้าถึงเมื่อ 12 เมษายน 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/SirirajAppliedThaiTraditionalMedicine/photos/a.498230046909240/3112405322158353/?type=3>