

บทที่ 2

สุขภาพองค์รวมและการแพทย์ทางเลือก

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิมที่มีมาแต่โบราณ โดยปรากฏในแพทย์แผนประเพณีของจีนและอินเดียเมื่อประมาณ 5,000 ปีก่อน โดยยึดหลักการมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ กระทั่งเมื่อความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้มีบทบาทมากขึ้น จึงทำให้แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมได้เลือนหายไปโดยเฉพาะทางตะวันตก ซึ่งผู้คนเชื่อว่าร่างกายที่เจ็บป่วยเกิดจาก “เชื้อโรค” ซึ่งจำเป็นต้องใช้ “ยาสังเคราะห์” เพื่อฆ่าเชื้อโรค อย่างไรก็ตาม กระแสความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตลอดจนการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกได้กลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้ง เนื่องจากผู้คนเริ่มตระหนักแล้วว่า การแพทย์สมัยใหม่ตอบสนองความต้องการได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น แต่การมีสุขภาพที่ดีนั้นควรเริ่มจากภายในผู้ภายนอก โรคคิดเชื่อมิใช่ปัญหาสำคัญ หากแต่เป็นโรคเรื้อรังที่ยังไม่มียาชนิดใดที่สามารถรักษาให้หายได้ อาทิเช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ซึ่งยาปฏิชีวนะหรือการทดลองทางวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถรักษาโรคร้ายเหล่านี้ได้ ในทางกลับกันได้มีการค้นคว้าและวิจัยจำนวนมากที่พบว่าโรคเหล่านี้สามารถหายได้หากผู้ป่วยดูแลสุขภาพของตนอย่างใกล้ชิด และตระหนักว่าโรคและความเจ็บป่วยเหล่านี้มีความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจ สติชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ความหมายของสุขภาพองค์รวม

สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เป็นการรวมกันของคำว่า สุขภาพ หรือ “Health” ซึ่งองค์รอนามัยโลกได้ให้คำนิยามว่า ภาวะที่แสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม มิใช่เพียงแต่การไม่เป็นโรคเท่านั้น ส่วนคำว่าองค์รวม” หรือ Holism มาจากคำว่า Holos ในภาษากรีก ซึ่งมีความหมายว่า Whole หรือทั้งหมดทั้งปวง ดังนั้น Holistic Health จึงหมายถึงการดูแลสุขภาพทั้งหมด อันได้แก่ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Body Mind and Spirit) ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของบุคคล เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความสุข (สุริย์ ธรรมมิกบวร, 2554, น. 1)

Susan Walter ประธานของ American Holistic Health Association (AHHA) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพแบบองค์รวมว่า เป็นสุขภาพที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงทั้งชีวิตมากกว่าเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน”

ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่ปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น (โกมาตร จึงเสถียรธรรม, 2551, น. 2)

Canadian Holistic Medical Association ให้นิยามความหมายของสุขภาพองค์รวม โดยเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้มีความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ และการสร้างความรับผิดชอบหรือวินัยให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุล และสมบูรณ์ (โกมาตร จึงเสถียรธรรม, 2551, น. 3)

สมาคมสุขภาพองค์รวมแห่งสหรัฐอเมริกา ให้ความหมายของสุขภาพองค์รวมว่า การมุ่งที่วิถีชีวิตมากกว่าความเจ็บป่วย มองคนอย่างเป็นองค์รวม ตั้งแต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ความรับผิดชอบต่อ การดูแลสุขภาพของตน เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ (สุรีย์ ธรรมิกบวร, 2554, น. 2)

สำหรับคำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวมของไทย ตาม (ร่าง) พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ระบุไว้ว่า เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ได้หมายถึงความไม่พิการและการไม่มีโรคเท่านั้น โดย (ร่าง) พระราชบัญญัติสุขภาพได้จำแนกภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้ (ลลิตา ชีระสิริ และนิทรพร รุจนวิศาล, 2544, น. 4)

1. ระบบการแพทย์แผนไทย เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยอาศัยความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยที่ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมาตั้งแต่ในอดีต เช่น รักษาด้วยการใช้สมุนไพร การนวด ประคบ การใช้ธรรมชาติบำบัด การนั่งสมาธิ

2. ระบบแพทย์พื้นบ้าน คือ ระบบการดูแลสุขภาพกันเองในชุมชน จนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนินชีวิต

3. การแพทย์ทางเลือก หมายถึง ระบบการแพทย์อื่น ๆ ที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย หรือใช้แพทย์พื้นบ้าน เช่น โยคะ ชี่กง หรือการฝังเข็ม

ดังนั้นสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด

ความเป็นมาของสุขภาพแบบองค์รวม

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นการดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิม ที่มีขึ้นในประเทศจีนและอินเดียเมื่อ 5,000 ปีก่อน โดยเน้นวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ แนวคิดดังกล่าวได้เลือนหายไปในช่วงศตวรรษที่ 20 เมื่อความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์เข้ามามีบทบาท และผู้คนมีค่านิยมในการใช้ยาสังเคราะห์เพื่อฆ่าเชื้อโรคมมากกว่าการให้ความสำคัญเรื่องวิถีชีวิต (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2551, น. 5) อย่างไรก็ตามมีโรคเรื้อรังอีกจำนวนมากที่ยาแผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ ซึ่งโรคเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะความเครียด และวิถีการใช้ชีวิต เช่น โรคไมเกรน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เป็นต้น เป็นเหตุให้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือการแพทย์แบบองค์รวม หรือการแพทย์ทางเลือกได้กลับมามีบทบาทอีกครั้ง

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม

วารสารสุขภาพองค์รวมของสหรัฐอเมริกาได้จำแนกองค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมเป็น 5 มิติ ได้แก่ (กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พงษ์สุนันท์, 2555, น. 10)

1. **มิติทางกาย (Physical Dimension)** คือมิติทางร่างกาย โดยเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งจะต้องอาศัยองค์ประกอบของปัจจัยด้านต่าง ๆ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ที่อยู่อาศัยดี สิ่งแวดล้อมที่ไม่เป็นพิษ และมีปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพร่างกายของบุคคล

2. **มิติทางจิตใจ (Psychological Dimension)** คือมิติที่บุคคลมีสภาพทางจิตใจที่มีความสุข โดยปราศจากสิ่งที่ทำให้วิตกกังวล ไม่มีความเครียด ใจแจ่มใส มีความเมตตาต่อผู้อื่น

3. **มิติทางสังคม (Social Dimension)** คือมิติที่สภาพทางสังคมแวดล้อมของบุคคลที่ดี ได้แก่ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สภาพสังคม หรือชุมชนที่อาศัยอยู่มีความเอื้ออาทร รักใคร่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีระบบการบริการที่ดีและทั่วถึง ตลอดจนมีความยุติธรรมภายใน

4. **มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension)** คือมิติที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตวิญญาณของบุคคลเมื่อหลุดพ้นจากตัวเอง (Self-Transcending) ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความสุขภายใน ความเชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติสิ่งที่ดีงาม มีความเมตตา กรุณา เสียสละไม่เห็นแก่ตัว ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ มิติทางจิตวิญญาณนี้ถือเป็นมิติที่สำคัญที่มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพที่จะเชื่อมโยงมิติอื่น ๆ เข้าร่วมกัน โดยบุคคลที่มีสภาวะด้านจิตวิญญาณจะสามารถพบความสุขที่

แท้จริงได้ มิติทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญที่จะบูรณาการความเป็นองค์รวมของมิติอื่น ๆ เข้าด้วยกัน และทำให้มนุษย์พบความสุขที่แท้จริงแม้จะมีความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ตาม

5. มิติทางปัญญา (Intellectual Dimension) คือ มิติที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา การศึกษา มีความรู้ เฉลียวฉลาด สามารถประกอบอาชีพ และประสบความสำเร็จในชีวิต

The American University's National Center for Health Fitness ได้เพิ่มมิติสุขภาพอีกมิติ คือ มิติสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Environmental Dimension) หรือมิติที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะ เป็นต้น

ในปัจจุบันมีการนำหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไปใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยหรือผู้ไม่สบายมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดการแพทย์แบบองค์รวม (Holistic Medicine) หรือเรียกกันอีกอย่างว่าการแพทย์ทางเลือก

ความหมายและแนวคิดของการแพทย์ทางเลือก

1. ความหมายของการแพทย์ทางเลือก

ปัจจุบันการแพทย์ที่ได้รับความนิยมเพื่อรักษาโรคในแต่ละประเทศทั่วโลกนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ การแพทย์ทางหลัก (Conventional Medicine) หรือ การแพทย์แผนปัจจุบันที่ใช้วิทยาศาสตร์เป็นหลักสำคัญในการรักษา และการแพทย์นอกแผนทางหลัก ซึ่งประกอบด้วยการแพทย์ทางเลือก หรือ Alternative Medicine เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีนหรืออินเดีย หรือการเลือกใช้แพทย์ทางเลือกเพื่อรักษา ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งเรียกว่า Complementary Medicine

คำว่า”การแพทย์ทางเลือก” เพิ่งปรากฏใช้ใน ช่วง 15-20 ปีที่ผ่านมาในสังคมไทย เป็นคำที่แปลตรงตัวมาจากภาษาอังกฤษ ว่าเป็นการแพทย์ที่เป็นเพียงทางเลือก (Alternative) หรือทางเสริม (Complementary) ให้กับแพทย์ทางหลักหรือแพทย์แผนปัจจุบัน (Mainstream หรือ Conventional Medicine) (คณะกรรมการกลุ่มผลิตภัณฑ์สุขภาพสังคมและมานุษยวิทยาการแพทย์, 2550, น. 5)

สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข ให้ความหมายของ การแพทย์ทางเลือก ว่า หมายถึง เทคนิควิธีการแพทย์อื่น ๆ ที่ไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับอย่างเป็นทางการ โดยบุคลากรทางการแพทย์ในระบบการแพทย์กระแสหลักหรือการแพทย์แผนปัจจุบัน เทคนิคเหล่านี้ส่วนใหญ่มีลักษณะ “ไม่กระทำต่อร่างกายอย่างรุนแรง” หรือ “ไม่ใช่เภสัชภัณฑ์ที่เป็นสารเคมี” (สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2542, น. 1)

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ให้ความหมายของการแพทย์ทางเลือกว่าหมายถึง ศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษาและป้องกัน นอกเหนือจากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทย (สำนักงานการแพทย์ทางเลือก, 2558, น. 1)

องค์การอนามัยโลก (WHO หรือ World Health Organization) ได้ให้คำจำกัดความของการแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือก (Complementary and Alternative Medicine หรือ CAM) ว่าเป็นการดูแลรักษาสุขภาพที่มีได้อยู่ในรูปแบบการรักษาที่จัดเป็นวิธีที่ใช้ในประเทศ รวมถึงไม่ได้เกี่ยวข้องกับระบบการดูแลสุขภาพกระแสหลักของประเทศนั้น ๆ บางครั้งเรียกการดูแลสุขภาพแบบนี้ว่า ธรรมชาติบำบัด (Natural Medicine) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Medicine) หรือการแพทย์ที่ไม่ใช่แบบแผน (Non-Conventional Medicine) (กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก, 2550, น. 21)

ศูนย์การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา (The National Centre for Complementary and Alternative Medicine: NCCAM) อธิบายว่า “การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือก หมายถึง กลุ่มของระบบการแพทย์ การปฏิบัติและผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์และการดูแลสุขภาพต่าง ๆ ที่ไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนปัจจุบัน” (คณะกรรมการกลุ่มผลิตภัณฑ์เวชสำอางค์และมานุษยวิทยาการแพทย์, 2550, น. 6)

Canadian Holistic Medical Association (CHMA) ให้ความหมายของแพทย์ทางเลือกว่าเป็นเทคนิควิธีการทางการแพทย์อื่น ๆ ที่ไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับอย่างเป็นทางการ โดยเฉพาะแพทย์ในระบบการแพทย์กระแสหลัก หรือการแพทย์แผนปัจจุบัน (โกมาตร จึงเสถียรธรรม, 2551, น. 3)

จิตรา อยู่ประเสริฐ (2540, น. 1) ให้ความหมายของการแพทย์ทางเลือก ว่าเป็นการรักษาโรคโดยวิธีการและขั้นตอนที่นอกเหนือไปจากที่ได้รับการยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์ทางแพทย์ โดยเฉพาะการบำบัดรักษาโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้

สำนักงานการแพทย์ทางเลือก กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการแพทย์ทางเลือกกับแพทย์แผนปัจจุบันว่า แพทย์แผนปัจจุบันต้องมีใบประกอบโรคศิลปะ และสำเร็จการศึกษาวิชาชีพแพทย์ทั่วไป หรือแพทย์เฉพาะทาง ขณะที่แพทย์ทางเลือก ผู้รักษาไม่จำเป็นต้องมีใบประกอบโรคศิลปะหรือมีวุฒิการศึกษาด้านการแพทย์ แต่ต้องเป็นผู้ที่ผ่านการอบรมในศาสตร์การแพทย์ทางเลือก และมีการฝึกฝนในศาสตร์นั้น ๆ อย่างเชี่ยวชาญ (สำนักงานการแพทย์ทางเลือก, 2551, น.1)

กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก ให้ความหมายของการแพทย์ทางเลือกว่า เป็นการแพทย์ที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย การแพทย์อื่น ๆ ที่เหลือถือเป็น การแพทย์ทางเลือกทั้งหมด (ดวงพร กตัญญูตานนท์, 2551, น. 1)

สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข 2542 อธิบายว่า การแพทย์ทางเลือกคือการรักษาบนพื้นฐานความเชื่อว่าจะต้องรักษาคนทั้งคน รวมทั้งกาย จิตใจ ปัญญา หรือการรักษาแบบองค์รวมนั่นเอง

สรุปได้ว่าการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หมายถึงวิธีการป้องกันและดูแลรักษาตนเองให้หายจากอาการเจ็บป่วย โดยไม่ใช่วิธีการของแพทย์แผนปัจจุบัน (Conventional Medicine) หรืออาจใช้การรักษาด้วยวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบันเป็นส่วนน้อย ทั้งนี้แพทย์ทางเลือกไม่ใช่ทั้งแพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้านไทย แต่เป็นการผสมผสานศาสตร์ต่างๆ ในการรักษาเข้าด้วยกัน การแพทย์ทางเลือก หรือ Alternative Medicine เป็นแนวทางการรักษาที่มีความหลากหลาย และเก่าแก่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน และเป็นแนวทางการรักษาที่ไม่ใช่ “การแพทย์ทางหลัก” หรือทางที่คนส่วนใหญ่เลือกใช้ แต่เมื่อใดก็ตามการักษาแบบทางเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งกลายเป็นที่นิยมและยอมรับ การรักษาดังกล่าวจะกลายเป็นแพทย์ทางหลักเช่นกัน

2. แนวคิดของการแพทย์ทางเลือก

แนวคิดของการบำบัดรักษาแบบการแพทย์ทางเลือกนั้นยึดหลักเดียวแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกล่าวคือ จะมุ่งเน้นที่ส่วนประกอบต่างๆทุกอย่างของมนุษย์ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของร่างกายและจิตใจ และการให้ความสำคัญกับความเป็นองค์รวมของมนุษย์กับธรรมชาติ คำว่า “สุขภาพ” ตามแนวทางของการแพทย์ทางเลือกนั้น มิได้หมายความว่าแค่การปราศจากโรคภัย แต่ยังหมายถึงการที่ระบบต่างๆ ในร่างกายมีความสมดุล ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเกิด “ภูมิชีวิต” (Immune System) หรือภูมิต้านทาน หรือภูมิป้องกันทั้งหมด ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันที่มีประสิทธิภาพในการตอบโต้สิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิต แต่ถ้าภูมิชีวิตบกพร่องแล้วมีปัจจัยแทรกซ้อนก็จะทำให้ร่างกายเจ็บป่วย และเสียชีวิตได้ (ทรรศนวรรณ รัตนฤทธิวิชัย, 2548, น. 30)

แนวคิดของแพทย์ทางเลือกนั้นเปลี่ยนบทบาทเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพของคนเรา จาก “เชิงรับ” มาเป็น “เชิงรุก” นั่นคือไม่จำเป็นต้องรอให้เกิดโรคหรือไม่สบายก่อน แต่คนเราต้องรู้จักการรักษาสุขภาพให้คืออยู่เสมอเพื่อป้องกันมิให้เกิดโรค ซึ่งตรงข้ามกับการรักษาที่การแพทย์แผนปัจจุบันนิยมกระทำ และเนื่องจากวิธีการบำบัดรักษาที่ได้ผลของแพทย์ทางเลือกบางวิธีไม่สามารถหาสาเหตุ และเป็นสิ่งที่วิทยาศาสตร์ไม่สามารถพิสูจน์ได้ เช่น การใช้พลังจักรวาล การนั่งสมาธิ เหล่านี้จึงเป็นเหตุให้การแพทย์ทางเลือกไม่เป็นที่ยอมรับของแพทย์แผนปัจจุบัน

การจำแนกศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือกทั่วโลกมีหลายวิธี และหลายประเภทแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับภูมิประเทศ เชื้อชาติและความเหมาะสมในการใช้กับคนในประเทศนั้น อย่างไรก็ตามเราสามารถจำแนกแพทย์ทางเลือกได้ดังนี้

1. ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกหากจำแนกตามการนำไปใช้จะสามารถแบ่งได้ 2 วิธี ดังนี้ (เทวัญ ธาณิรัตน์, 2558, น. 1-2)

1.1 Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อให้คนไข้มีอาการผ่อนคลายก่อนเข้ารับการผ่าตัด

1.2 Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบันได้ โดยไม่ต้องอาศัยการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น คนไข้เลือกใช้วิธีการฝังเข็มและประคบร้อนเพื่อรักษาอาการกล้ามเนื้ออักเสบแทนการรับประทานยาคลายกล้ามเนื้อ

2. การจำแนกตามกลุ่มของศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

หน่วยงานของ National Center of Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) หรือศูนย์การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา ได้จำแนกกลุ่มการแพทย์ทางเลือกออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้ (สุชาดา คงแก้ว, เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์ และพัชรี ไชยลังกา, 2550, หน้า 286)

1) Alternative medical systems คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษาวินิจฉัย และการบำบัดรักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือเฉพาะทางมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่าง ๆ การแพทย์ทางเลือกในกลุ่มนี้พบได้ในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก เช่น

1.1) โฮมีโอพาธี (Homeopathy) คือการรักษาโดยใช้สารชนิดเดียวกับสารที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยในการรักษา ในปริมาณที่น้อยและเจือจางที่สุด Homeopathy มีรากฐานมาจากตะวันตกในศตวรรษที่ 19 แนวทางการรักษามาจากความเชื่อสำคัญ 3 ประการได้แก่ สิ่งเหมือนกันรักษากันได้ (Like Cure Like) การรักษาเพียงวิธีเดียว (Single Remedy) และการใช้ยาในปริมาณน้อยที่สุด (Minimum Dose)

1.2) แนเชอโรพาธี (Naturopathy) เป็นทฤษฎีการรักษาที่เชื่อว่าร่างกายมนุษย์มีพลังรักษาตนเองโดยธรรมชาติ แพทย์มีหน้าที่เพียงให้คำแนะนำและรักษาโดยการให้อาหาร การปรับวิถีการดำเนินชีวิต การใช้สมุนไพร การออกกำลังกาย การรักษาด้วยการแพทย์แผนจีน และโฮมีโอพาธี

1.3) การแพทย์แผนจีน หรือการแพทย์แผนโบราณของจีน เป็นทฤษฎีของจีนที่เชื่อในเรื่องพลังชีวิตซึ่งเคลื่อนไหวในร่างกาย ที่เรียกว่า “ชี่” (Chi) โดยพลังงานนี้เป็นตัวกำหนดคุณภาพของกาย จิต อารมณ์ หากชี่เกิดการติดขัดหรือไร้สมดุล จะส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือเกิดโรค วิธีการรักษาจะเน้นเรื่องอาหาร การฝังเข็ม การทำสมาธิและการเคลื่อนไหวร่างกาย

1.4) การแพทย์อายุรเวท เป็นระบบการแพทย์ที่มีมาหลายพันปีในประเทศอินเดีย หลักการรักษาคือเน้นที่คุณภาพของธาตุ โดยการใช้อาหารและสมุนไพร การสร้างคุณภาพของกาย จิต วิญญาณ

2) วิธีการบำบัดรักษาที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างกายและใจ (Mind-Body Interventions) คือ วิธีการบำบัดรักษาแบบใช้กายและใจ ทำให้จิตใจเข้มแข็งและส่งผลต่อการทำงานของร่างกายและอาการป่วยต่าง ๆ มีหลายวิธีในกลุ่มนี้ที่จัดเป็นการรักษาแบบแพทย์ทางเลือก เช่น การทำสมาธิ การสวดภาวนา โยคะ ชี่กง รวมถึงการบำบัดด้วยดนตรี การเดินรำ ศิลปะ เป็นต้น

3) วิธีการบำบัดรักษาโดยอาศัยแนวคิดด้านสารชีวภาพ (Biologically Based Therapies) คือวิธีการรักษาที่ใช้สารสกัดจากธรรมชาติ สารอาหารจากธรรมชาติเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น สมุนไพร วิตามิน อาหารเสริม เป็นต้น

4) วิธีการบำบัดรักษาโดยการปรับปรุงโครงสร้างร่างกาย (Manipulative and Body-Based Methods) เช่น

4.1) ไคโรแพรคติก (Chiropractic) คือ เทคนิคการรักษาโดยการจัดกระดูกสันหลัง มีรากฐานมายาวนานจากแพทย์แผนตะวันตก และมีการพัฒนาอย่างชัดเจนในปี 1895 จนกระทั่งปัจจุบัน

4.2) ออสธีโอพาธี (Osteopathy) คือ เทคนิคการรักษาที่มีรากฐานเดียวกับไคโรแพรคติก เกิดขึ้นครั้งแรกใน ค.ศ. 1874 การรักษานี้เน้นที่การปรับโครงสร้างของร่างกาย กระดูก และกล้ามเนื้อ ซึ่งทฤษฎีของออสธีโอพาธี เชื่อว่าความเจ็บป่วย หรือสิ่งผิดปกติในร่างกาย เกิดจากความผิดปกติของระบบใดระบบหนึ่ง แล้วจึงมีผลกระทบต่อระบบอื่น ปัจจุบันมีการนำออสธีโอพาธีไปใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การใช้ยาและการนวดแบบอื่น ๆ เช่น การนวดไทย การนวดชี่อัติลี เป็นต้น

5) วิธีการบำบัดด้วยพลังรักษา (Energy Therapies) เป็นการใช้พลังงานที่สามารถวัดได้ และไม่สามารถวัดได้ การบำบัดรักษา มี 2 รูปแบบคือ

5.1) การรักษาด้วยการใช้สนามพลังงานทางชีวภาพ (Biofield Therapy) คือการรักษาที่ใช้พลังงานซึ่งอยู่รอบ ๆ และภายในตัวคน ซึ่งจะมีผลต่อการรักษาโรค เช่น ชี่กง (ศาสตร์การรักษาแบบจีน ที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการควบคุมการหายใจและการทำสมาธิ เพื่อให้

พลังงานในร่างกาย และการไหลเวียนของโลหิตเป็นปกติ และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย) เรกิ (Reiki) หรือ พลังจักรวาล (Universal Life Energy) เป็นการส่งพลังงานให้กับผู้รักษา

5.2) การบำบัดสนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ (Bioelectromagnetic-Based Therapies) เป็นการรักษาด้วยการใช้พลังงานสนามแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้จากการเดินของหัวใจ สนามแม่เหล็ก และสนามแม่เหล็กจากกระแสไฟฟ้าทั้งกระแสทางตรงและสลับ (สำนักงานการแพทย์ทางเลือก, 2558, ออนไลน์)

สำหรับประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก ได้แบ่งการแพทย์ทางเลือก เป็น 3 กลุ่มได้แก่ (สำนักงานการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 3)

1) กลุ่มศาสตร์หรือเทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของธาตุ และสารชีวภาพในร่างกาย ได้แก่ การใช้สมุนไพร และสูตรอาหารในการบำบัดรักษา เช่น อาหารเจ อาหารมังสวิรัต อาหารแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) วิตามินบำบัด การล้างพิษ การขับสารพิษ โฮมิโอพาธี (Homeopathy)

2) กลุ่มศาสตร์ เทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของโครงสร้างร่างกาย (กระดูก และกล้ามเนื้อ) ได้แก่ การดัด และดัดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การจัดกระดูกสันหลัง (Chiropractic Therapy) การจัดกระดูกแบบจีน การออกกกำลังกายแบบต่าง ๆ เช่น โยคะ ชี่กง วารีบำบัด เป็นต้น

3) กลุ่มศาสตร์ เทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของพลังงานในร่างกาย ความสัมพันธ์ของกายและจิต ได้แก่ การบำบัดรักษาด้วยการใช้พลังงานต่าง เช่น พลังกายทิพย์ พลังปิรามิด โยเร โยคะ ชี่กง เวทมนต์ การฝังเข็ม สะกดจิต สุนทรบำบัด (Aroma Therapy) ดนตรีบำบัด เป็นต้น

แพทย์ทางเลือกมีมากกว่าร้อยละ จากเอกสารองค์การอนามัยโลกเรื่อง Legal Status of Traditional Medicine and Complementary/Alternative Medicine ในปี 2001 ได้กล่าวถึงแพทย์ทางเลือกที่ใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด 5 ชนิด ซึ่งได้แก่ (จิตรา อยู่ประเสริฐ, 2540, น.1)

1) อายูรเวท (Ayurveda) เป็นระบบการแพทย์ที่เก่าแก่มากที่สุดของโลกสาขาหนึ่ง มีต้นกำเนิดมากจากความเชื่อในศาสนาฮินดู ประเทศอินเดีย คำว่าอายูรเวทมาจากภาษาสันสกฤต 2 คำ ได้แก่ อายู (ชีวิต) และ เวท (ความรู้) ดังนั้นคำว่าอายูรเวทจึงหมายถึงศาสตร์แห่งการมีชีวิต หรือใช้ชีวิตของมนุษย์ หรือบางตำราอาจกล่าวว่ายูรเวทหมายถึง “วิทยาศาสตร์แห่งชีวิต” (Science of Life) โดยเป็นศาสตร์ที่เน้นถึงปัจจัยสำคัญที่เป็นองค์ประกอบแห่งชีวิต อันได้แก่ ร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณ (ศิขริน, 2550, หน้า 23) อายูรเวทมิใช่เป็นแค่เพียงการรักษาโรค แต่เป็นศาสตร์และศิลปะของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม อายูรเวทจะจำแนกผู้ป่วยจากการสังเกต ชักถาม สัมผัส และวิเคราะห์ชีพจร แล้วจึงแยกผู้ป่วยออกเป็นกลุ่มเพื่อให้การบำบัดรักษาที่แตกต่างกัน เช่น

การกำกับอาหาร การใช้สมุนไพร แร่ธาตุ อัญมณีปนบางชนิด การอบไอน้ำ การนวดน้ำมัน เป็นต้น หลักของอายุรเวทคือการรักษาสมดุลของปัญจธาตุ หรือธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และองค์ประกอบทั้ง 3 ของสรรพสิ่งคือ วาตะ (การเคลื่อนไหวของร่างกาย การสร้างพลังงานในร่างกาย การควบคุมระบบประสาท เป็นต้น) ปิตตะ (การย่อยสลายดูดซึมอาหาร การสร้างกรดในกระเพาะอาหาร เป็นต้น) และกะพะ (การสร้างของเหลวในร่างกาย เช่น น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ น้ำเหลือง และการสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ร่างกาย เป็นต้น) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของธาตุที่เป็นพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตและสรรพสิ่งในจักรวาล ดังนั้นหากมนุษย์ต้องการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและอายุยืนยาว จะต้องรักษาสมดุลของปัญจธาตุของแต่ละบุคคล โดยปฏิบัติตามหลักการของอายุรเวท ได้แก่ โยคะ การโยคะ และการใช้ยา และสมุนไพร การฝึกสมาธิและจิตใจ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ในปัจจุบันศาสตร์แห่งอายุรเวทได้รับความนิยมมากขึ้นทั้งในทวีปยุโรปและอเมริกา (ช่อทิพวรรณ พันธุ์แก้ว, 2537, น. 15-16)



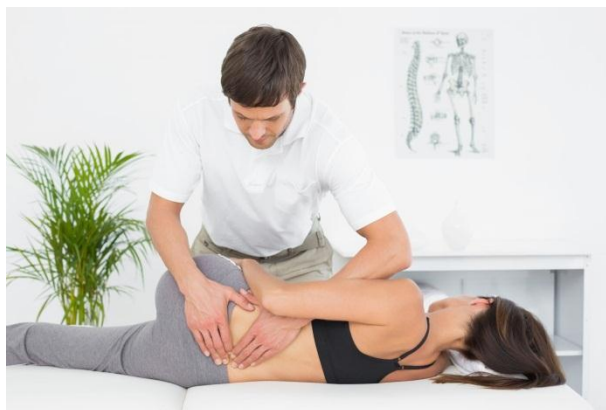
ภาพที่ 2.1 การแพทย์อายุรเวท

ที่มา: <http://www.hotelsarangpalace.com/entertainment.html>

2) การแพทย์พื้นบ้านจีน (Chinese Traditional Medicine) เป็นการแพทย์แผนโบราณของชาวจีนที่มีมายาวนานกว่า 5,000 ปี หลักคิดของแพทย์แผนจีนอยู่ที่ความเป็น “องค์รวม” หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างคนกับธรรมชาติ การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ฤดูกาล และสภาพแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ โดยมีองค์ประกอบหลักคือ การวินิจฉัยหาโรค การฝังเข็ม การทานอาหารที่เป็นยา การนวดทุยนา การออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ชี่กง ไทเก๊ก การรำพัด การรำดาบ เป็นต้น ศาสตร์การแพทย์จีนมีการถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา หรือเป็นการศึกษาจากสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาในหลักสูตรการแพทย์แผนจีนไม่ต่ำกว่า 5 ปี ที่คณะกรรมการการประกอบโรคศิลปะให้การรับรอง การแพทย์แผนจีนได้แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยในสมัย

สุโขทัย กระทั่งวันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2552 ได้มีประกาศพระราชกฤษฎีกากำหนดให้สาขา การแพทย์แผนจีนเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ และ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 22 ตุลาคม 2552 และในปี พ.ศ. 2553 กระทรวงสาธารณสุขได้มีการประกาศ อนุญาตให้บุคคลทำการประกอบโรคศิลปะโดยใช้ศาสตร์การแพทย์แผนจีนได้

3) ไคโรแพรคติก (Chiropractic) เป็นภาษากรีก จากการผสมระหว่างคำว่า “Cheir” และ Praktikas” หมายถึง “การกระทำด้วยมือ” ไคโรแพรคติก เกิดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ใน ปีค.ศ. 1895 หรือพ.ศ. 2438 โดย Dr.D.D. Palmer (ดอกเตอร์ดีดี พาลเมอร์) หลักการของไคโรแพรคติก เชื่อว่า ร่างกายจะแข็งแรงและสมบูรณ์ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้าระบบประสาททำงานอย่าง มีประสิทธิภาพ และไม่มีการถูกรบกวนหรือเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ไม่เคลื่อนไหวผิดวิธี หรือแม้กระทั่ง ทำทางการทรงตัวที่ผิดปกติขณะ แพทย์ไคโรแพรคติกจะตรวจร่างกาย กล้ามเนื้อ กระดูก ระบบ ประสาท รวมถึงโครงสร้างของร่างกาย วินิจฉัยอาการ และพยายามขจัดต้นเหตุของปัญหาด้วยการ รักษาด้วยมือปรับข้อกระดูกสันหลังแต่ละข้อ และกระดูกเชิงกราน เทคนิคการรักษาจะขึ้นอยู่กับแต่ ละบุคคล โดยผู้รับการรักษาต้องปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ เช่น การออกกำลังกาย การ ปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหว ทั้งนี้เพื่อให้การรักษาได้ประสิทธิผล ปัจจุบันไคโรแพรคติกเป็นที่ ยอมรับใน 70 ประเทศทั่วโลก (ลลิตา ชีระสิริ และนิทรพร รุจนวิศาล, 2544, น. 89-90) ในประเทศ ไทย กระทรวงสาธารณสุขได้มีพระราชบัญญัติให้การรับรองการรักษาด้วยวิธีไคโรแพรคติก ในปี พ.ศ. 2549



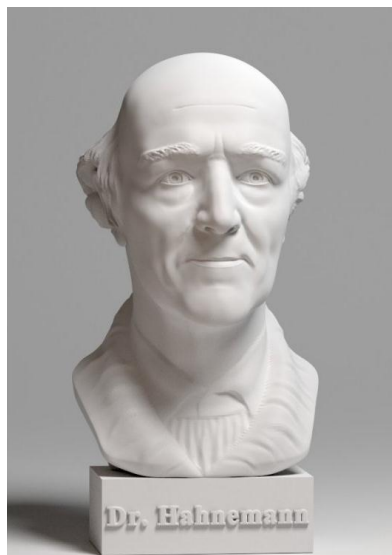
ภาพที่ 2.2 การรักษาแบบไคโรแพรคติก

ที่มา: <http://www.ichiropractic.net/wp-content/uploads/2015/01/Naples-Fl-Chiropractor.jpg>

4) โฮมีโอพาธี (Homeopathy) คำว่า “โฮมีโอพาธี” มาจากภาษากรีกสองคำคือ “โฮมีออส (Homeos)” แปลว่า คล้ายคลึง ส่วนคำว่า “พาธอส (Pathos) หมายถึง ได้รับความทุกข์ทรมาน ดังนั้น โฮมีโอพาธี ก็คือ การรักษาโดยใช้สิ่งที่ก่อให้เกิดผลที่คล้ายคลึงกับอาการทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ หรือ

วิธีการที่เรียกว่า “หนามขอกเอาหนามบ่ง” โฮมีโอพาธีเกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1810 ผู้ที่มีบทบาทในการพัฒนาการแพทย์แบบโฮมีโอพาธีขึ้นมาอย่างเป็นระบบคือ Samuel Hahnemann (ซามูเอล ฮาห์เนมานน์) ชาวเยอรมัน โดยเขาได้พัฒนาโฮมีโอพาธีในรูปแบบการรักษาแบบ “องค์รวม” ซึ่งให้ความสำคัญทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ไม่ใช่แค่การรักษาเพียงอาการเจ็บป่วยเท่านั้น นักบำบัดโฮมีโอพาธีจะไม่ตรวจร่างกายเมื่อผู้ป่วยเข้ามารับบริการ แต่จะใช้การสอบถามและทำความเข้าใจ เช่น สอบถามถึงวิถีการใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร ประวัติความเจ็บป่วย ลักษณะนิสัย เพื่อเป็นการวิเคราะห์ภาพรวมของผู้ป่วยก่อนที่จะใช้ยาที่อาจมาจาก พืช แร่ธาตุ หรือสารพิษในปริมาณเล็กน้อย และปลอดภัยแก่ผู้ป่วย โดยจุดประสงค์ของการรักษาแบบโฮมีโอพาธีคือการกระตุ้นพลังในการรักษาตัวเองออกมา และนักบำบัดโฮมีโอพาธีจะยึดกฎเดียวกันที่ว่า ร่างกายมีความสามารถในการรักษาตัวเองอยู่แล้วถ้าคนเราดำเนินชีวิต และรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม (ลลิตา ชีระสิริ และ นิทรพร รุจนวิศาล, 2546, น. 54)

ข้อมูลจากองค์กรอนามัยระบุว่า ปัจจุบันโฮมีโอพาธีจัดเป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีทั้งแพทย์และประชาชนใช้มากรองจากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน ทั้งในยุโรปตะวันตก ยุโรปตะวันออก อเมริกากลางและอเมริกาใต้ ประเทศอินเดีย เนื่องจากการรักษาด้วยวิธีนี้มีค่าใช้จ่ายต่ำ และใช้ยาที่ไม่เป็นพิษรักษาได้ทั้งโรคเฉียบพลัน และโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเรื้อรังจะได้ผลดีเป็นอย่างมาก อาทิเช่น โรคเบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ โรคหืดหอบ โรคลมบ้าหมู เป็นต้น



ภาพที่ 2.3 ซามูเอล ฮาห์เนมานน์

ที่มา: <http://www.ego-3d.de/Samuel-Hahnemann-bust>

5) ยูนาณี (Unani) หรือ เกรโก-อาหรับ (Graeco- Arab) เป็นการแพทย์ที่นิยมใช้แพร่หลายในตะวันออกกลางมีต้นกำเนิดมาจากประเทศกรีซในช่วงศตวรรษที่ 12 ผู้ค้นพบคือ

Hakim Ibn Sina (ฮาคิม ไอบิน ซีน่า) ชาวมุสลิมจะเรียกการแพทย์นี้ว่า ยูนาไน ในขณะที่ชาวยุโรปเรียกว่า การแพทย์อาหรับ ยูนาไนเป็นศาสตร์การแพทย์ที่ผสมผสานศาสตร์การแพทย์ทั่วโลก โดยเฉพาะการแพทย์แผนจีนและการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ที่เน้นเรื่องธาตุในร่างกายมนุษย์ การปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยูนาไนยังยึดหลักตามทฤษฎีของ Hippocrates (ฮิปโปเครติส) ที่เน้นเรื่องสมดุลของน้ำในร่างกายที่มี 4 อย่างคือ เลือด เสมหะ น้ำดีเหลืองและน้ำดีดำ แนวทางการรักษาแบบยูนาไน แพทย์จะทำการสังเกตสัมผัส และเคาะบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จากนั้นจึงวินิจฉัยโรคตามตำราของยูนาไน จากนั้นจึงให้การรักษาที่เน้นวิถีการธรรมชาติ เช่น การขับเหงื่อ การขับปัสสาวะ การครอบแก้ว การใช้สมุนไพร การใช้แร่ธาตุ การล้างลำไส้ วารีบำบัด กานวดแบบต่าง ๆ และการออกกำลังกาย เป็นต้น

สาเหตุการเลือกใช้แพทย์ทางเลือก

จริงๆแล้วการแพทย์แผนปัจจุบันมีรากเดิมมาจากการแพทย์แผนโบราณต่าง ๆ หากแต่เราได้รับการปรับปรุงพัฒนาโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์เข้ามาช่วยค้นคว้า พัฒนาอย่างเป็นระบบอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายร้อยปี จนกระทั่งได้รับการพิสูจน์และยอมรับว่าสามารถนำมาใช้ได้อย่างปลอดภัย อย่างไรก็ตามวิธีการรักษาแบบใดแบบหนึ่งอาจใช้ได้ดีกับประชากรของประเทศหนึ่งแต่อาจไม่ได้ผลกับประเทศอื่น ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกมากมาย ในปัจจุบันการแพทย์ทางวิทยาศาสตร์ได้ถูกผู้คนจำนวนหนึ่งปฏิเสธที่จะเลือกใช้ และยินดีที่จะใช้รูปแบบการรักษาด้วยแพทย์ทางเลือกแทน เหล่านี้มีสาเหตุมาจาก (มณฑกา รัชชัสกุล, 2558, น. 9)

1. แพทย์แผนปัจจุบันจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะกับ โรคเรื้อรังบางชนิดและต้องอาศัยการบำบัดรักษาอย่างยาวนาน ก่อให้เกิดผลข้างเคียง แต่การเลือกใช้วิธีการแพทย์ทางเลือกไม่จำเป็นต้องรับประทานยา แต่ใช้วิธีการอื่นแทน เช่น การฝึกโยคะ ชิกง การนวด หรือการรับประทานสมุนไพร ซึ่งไม่ก่อให้เกิดอาการข้างเคียงที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
2. การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะหรือการใช้เครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัยมีราคาค่าใช้จ่ายสูง เมื่อเทียบกับการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือก ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นการบำบัดด้วยวิถีธรรมชาติ เช่น การรับประทานสมุนไพร การนั่งสมาธิ โยคะ เป็นต้น
3. การแพทย์แผนปัจจุบันจะเน้นการรักษาแบบ “ตั้งรับ” โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ว่า “โรค” หรือ “เชื้อโรค” ที่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยคืออะไร จากนั้นจึงหาวิธีการกำจัดเชื้อโรคนั้นๆ ซึ่งผู้ป่วยมีโอกาสที่จะกลับมาเป็นโรคเดิมได้อีก ขณะที่การแพทย์ทางเลือกจะมุ่งเน้นถึง “สาเหตุ” ของ

การเกิดโรค จากนั้นจึงให้ผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด เพื่อเป็นการรักษาและป้องกันการเกิดโรคซ้ำ

4. โรคร้ายแรง และ โรคเรื้อรังหลายชนิดที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาให้หายได้ทำให้ผู้ป่วยจำนวนมากหันมาใช้วิธีการแพทย์ทางเลือกแทน เพราะผู้ป่วยเหล่านั้นรู้สึกรู้ว่ายังมีวิธีการอื่น ๆ อีกที่อาจจะช่วยให้อาการดีขึ้น

5. ปัจจุบันผู้คนมีความเจ็บป่วยจากสภาวะความเครียดซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถสังเกตหรือรักษาได้ แพทย์ทางเลือกจึงมีบทบาทสำคัญในการบำบัดอาการตึงเครียดเหล่านี้ เช่น การฝึกจิต การนั่งสมาธิ หรือการใช้ดนตรีบำบัด เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายเกิดความเบื่อหน่ายจากความจำเจที่เกิดจากการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน

6. การแพทย์ทางเลือกคือเน้นวิธีการรักษาแบบองค์รวม ซึ่งให้ความสำคัญของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ สังคม ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อม จึงทำให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย ต่างกับการแพทย์แผนปัจจุบันที่แพทย์จะมองเน้นอวัยวะที่เจ็บป่วย

7. ผู้ป่วย และญาติสามารถศึกษาข้อมูล ข้อดี ข้อเสียของวิธีการแพทย์ทางเลือกที่ตนต้องการ แล้วจึงตัดสินใจว่าจะเลือกวิธีดังกล่าวหรือไม่

8. วิธีการของแพทย์ทางเลือกโดยมากจะไม่กระทำการรุนแรงต่อร่างกายของผู้รับการรักษา ขณะที่แพทย์แผนปัจจุบันมีการรักษาที่กระทำต่อร่างกายอย่างรุนแรงเช่น การผ่าตัด

9. การรักษาด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกใช้บุคลากร สถานที่ และเทคโนโลยีน้อย (Low Tech) แต่มีการเข้าถึงจิตใจผู้ป่วย (High Touch) ได้มากกว่าแพทย์แผนปัจจุบัน (จิตรรา อยู่ประเสริฐ, 2540, น. 1)

ปัจจุบันการแพทย์ทางเลือกในประเทศไทยได้รับความนิยมนและการยอมรับเป็นอย่างมาก อีกทั้งรัฐบาลก็ให้การสนับสนุนและให้ความสำคัญกับการแพทย์ทางเลือก ซึ่งระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 ว่า ให้มีการส่งเสริมและพัฒนาภูมิปัญญาทางการรักษาพยาบาลและแบบพื้นบ้าน เช่น แพทย์แผนไทย สมุนไพรและการนวด เพื่อประสานเข้ากับระบบบริการแพทย์ปัจจุบัน นอกจากนี้คนไทยก็ยังหันมาสนใจสุขภาพร่างกายและจิตใจมากขึ้น และเน้นการป้องกันการเจ็บป่วยมากกว่าการรักษา ทำให้วิธีการรักษาแพทย์ทางเลือกบางชนิด เช่น การฝังเข็ม การกดจุด ได้รับการรับรองความปลอดภัยจากกระทรวงสาธารณสุข และทำให้มีการตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกขึ้นใน พ.ศ. 2545 ส่วนที่สหรัฐอเมริกาเองสภาองค์กรสได้มีมติให้จัดตั้งสำนักงานแพทย์ทางเลือก (Office of Alternative Medicine) ที่อยู่ภายใต้การดูแลของสถาบันสาธารณสุขแห่งชาติขึ้นใน พ.ศ. 2534 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการรักษา ความปลอดภัย และประสิทธิภาพของการแพทย์ทางเลือก

อย่างไรก็ตามแม้แพทย์ทางเลือกจะเป็นที่สนใจ และมีผู้ใช้บริการรักษาอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ยังคงพบว่ามีวิธีการแพทย์ทางเลือกอีกหลายชนิดที่ยังไม่มีหลักฐานพิสูจน์อย่างเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการรักษา ถึงแม้จะมีต้นกำเนิดมากกว่าพันปี นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ประกอบการทางธุรกิจใช้โอกาสความนิยมในการแพทย์ทางเลือกในการ โฆษณาประชาสัมพันธ์ที่เป็นข้อมูลเฉพาะด้านดี โฆษณาเกินความจริง หรือกล่าวถึงแต่ประโยชน์ของแพทย์ทางเลือกเพียงอย่างเดียว โดยมิได้บอกถึงผลข้างเคียง หรือค่าใช้จ่ายที่อาจสูงมาก อีกทั้งสารบางอย่างจากต่างประเทศอาจไม่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมต่อผู้ป่วยในประเทศที่ใช้การแพทย์ทางเลือกนั้น ๆ แม้กระทั่งความผิดพลาดจากแพทย์ทางเลือกที่ขาดความเชี่ยวชาญ ดังนั้นผู้ป่วยควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนการเลือกใช้แพทย์ทางเลือกในแต่ละครั้ง

ข้อจำกัดของการแพทย์ทางเลือก

ถึงแม้ว่าการแพทย์ทางเลือกจะมีข้อดีแต่ขณะเดียวกันก็มีข้อจำกัดหรือก่อให้เกิดอันตรายได้ เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้ (กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก, 2550, น. 31-34)

1. ระบบการควบคุมความปลอดภัยที่ไม่มีประสิทธิภาพสามารถก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์ทางเลือกได้
2. การปนเปื้อนและเจือปนของยาแพทย์ทางเลือก โลหะหนัก สารรมควันเพื่อมาเชื้อสารพิษ สารจุลินทรีย์ ความเข้มข้นของสารที่ใช้สามารถก่อให้เกิดอันตรายได้
3. การให้บริการแพทย์ทางเลือกที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
4. ผู้ให้บริการขาดความรู้ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์หรือคุณสมบัติไม่เพียงพอ
5. กรณีที่คนไข้ไม่แจ้งรายละเอียดการรักษาก่อนหน้า อาจเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยาแผนปัจจุบันร่วมกับแพทย์ทางเลือก
6. แพทย์ทางเลือกบางวิธีกว่าไม่ได้รับการศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผลก่อนนำมารักษาจริง

หลักในการเลือกใช้แพทย์ทางเลือก

ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทยเริ่มขึ้นอย่างชัดเจนประมาณปีพ.ศ 2530 ผู้คนแสวงหาการบำบัดรักษาโดยศาสตร์ต่าง ๆ จากต่างประเทศ ตลอดจนมีการรื้อฟื้นภูมิปัญญาชาวบ้านเพื่อบำบัดรักษาโรค ในปีพ.ศ. 2545 กระทรวงสาธารณสุขได้ก่อตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย

และการแพทย์ทางเลือกขึ้นอย่างเป็นทางการ (มณฑกา ชีรชัยสกุล, 2552, หน้า 5) ถึงแม้ในปัจจุบันวิธีการรักษาแบบแพทย์ทางเลือกจะได้รับความนิยมจากประชากรในหลายๆประเทศทั่วโลก แต่ก็ยังมีแพทย์ทางเลือกบางวิธีที่ยังไม่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ดังนั้นผู้สนใจเลือกที่เข้ารับการรักษาด้วยวิธีการของแพทย์ทางเลือก ควรพิจารณาตามหลักต่อไปนี้ (กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2550, น. 35-36)

1) ความน่าเชื่อถือ (Rational) ก่อนเลือกใช้วิธีการแพทย์ทางเลือกวิธีใดก็ตามควรศึกษาวิธีการหรือองค์ความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือกชนิดนั้น เช่น ประเทศต้นกำเนิดให้การยอมรับหรือไม่ หรือมีการใช้แพร่หลายหรือไม่ ใช้มาเป็นเวลานานแค่ไหน มีการบันทึกไว้หรือไม่และอย่างไร

2) ความปลอดภัย (Safety) ก่อนเลือกใช้วิธีการแพทย์ทางเลือกวิธีใดก็ตาม ผู้ป่วยควรศึกษาและพิจารณาว่ามีผลกับสุขภาพของผู้ใช้อย่างไร วิธีการดังกล่าวเหมาะสมกับโรคที่ตนเป็นหรือไม่ การเป็นพิษแบบเฉียบพลันมีหรือไม่ พิษแบบเรื้อรังมีเพียงไร อันตรายที่จะเกิดขึ้นในระยะยาวมีหรือไม่ หรือวิธีการนั้นทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ เป็นต้น

3) ประสิทธิภาพ (Efficacy) วิธีการแพทย์ทางเลือกที่ผู้ป่วยจะเลือกใช้ต้องมีข้อพิสูจน์มาแล้วว่าสามารถใช้ได้จริง มีข้อมูลยืนยันได้ว่าใช้แล้วได้ผล ซึ่งอาจต้องมีจำนวนมากพอหรือใช้มาเป็นเวลานานจนเป็นที่ยอมรับจากการศึกษาวิจัยหลากหลายวิธีการ เป็นต้น

4) ความคุ้มค่า (Cost - Benefit - Effectiveness) เนื่องจากปัจจุบันความนิยมใช้การแพทย์ทางเลือกมีมากขึ้น การรักษาด้วยแพทย์ทางเลือกบางวิธีเป็นที่นิยมมาก และบางวิธีต้องมีวัสดุหรืออุปกรณ์จากต่างประเทศทำให้ค่ารักษาสูงขึ้น ดังนั้นผู้ป่วยควรเทียบว่าค่าใช้จ่ายว่าคุ้มค่าหรือไม่ หรืออาจเปรียบเทียบระหว่างค่าใช้จ่ายที่ต้องเสียไปกับอาการทุกข์ทรมานจากอาการป่วย อย่างไรก็ตามวิธีการรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกโดยมากยังเน้นหลักของการปรับวิถีชีวิต การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ซึ่งเหล่านี้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติเองได้ และมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างต่ำ

นอกจากหลักในการพิจารณาตามที่กล่าวมาแล้วองค์การอนามัยโลกได้จัดทำหนังสือซึ่งได้รับการแปลโดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อให้คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ต้องการรักษาด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกดังนี้

- วิธีการดังกล่าวต้องมีความเหมาะสมในการบำบัดรักษาอาการของผู้ป่วย
- วิธีการดังกล่าวต้องมีประสิทธิภาพในการป้องกัน รักษา บรรเทา หรือส่งเสริมสุขภาพ
- ผู้ให้การบำบัดรักษาต้องเป็นผู้ผ่านการฝึกฝน เชี่ยวชาญ และมีใบอนุญาตที่ขึ้นทะเบียนถูกต้อง
- ควรตรวจสอบคุณภาพ ข้อควรระวังของผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสมุนไพร
- ความเหมาะสมด้านราคาของวิธีการรักษา รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้

บทสรุป

ปัจจุบันแพทย์ทางเลือกเริ่มมีบทบาทมากขึ้นในสังคม นอกจากโรงพยาบาลภาครัฐและเอกชนหลายแห่งมีการให้บริการแพทย์ทางเลือกแก่ผู้ป่วย สถานประกอบการสปาเองก็มีการนำวิธีการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด ซึ่งเป็นแนวคิดหลักของแพทย์ทางเลือกมาให้บริการแก่ลูกค้า หากพิจารณาแล้วจะพบว่าศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่มีการถ่ายทอดกันมาอย่างยาวนาน เป็นการแพทย์โบราณที่เกิดขึ้นก่อนการแพทย์สมัยใหม่ที่เน้นในเรื่องของการดูแลสุขภาพแบบ “องค์รวม” หรือการดูแลสุขภาพทั้งหมดของตัวบุคคลโดยมิได้แยกส่วนใดส่วนหนึ่ง การเข้ารับบริการในสปาเปรียบเสมือนการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้รูปแบบการบำบัดกายของสปาส่วนใหญ่จะเน้นวิถีธรรมชาติบำบัด เช่น การใช้กลิ่น การทำสมาธิ การแช่น้ำ เป็นต้น เหล่านี้ทำให้ผู้รับบริการเกิดความผ่อนคลายอย่างล้ำลึก มีงานวิจัยและการศึกษาจำนวนที่พบว่าสาเหตุของการเกิดโรคหลายโรคมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับจิตใจ อารมณ์และสภาพแวดล้อมของบุคคล การแพทย์แผนปัจจุบันทำได้เพียงการรักษาที่เน้นที่ร่างกาย หรืออวัยวะ ซึ่งเป็นการรักษาที่ “โรค” แต่ไม่ใช่การรักษาที่ตัว “บุคคล” หรือไม่ได้ให้ความสนใจของสภาพจิตใจ จึงทำให้เกิดความล้มเหลวในการรักษา ดังนั้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมาเราจึงให้ความสำคัญกับเรื่องของการดูแลสุขภาพจิตใจและสังคมมากขึ้น แพทย์แผนปัจจุบันเริ่มเปิดใจกว้างกับการรักษาโดยวิธีการแบบแพทย์ทางเลือก และการใช้ธรรมชาติบำบัด ซึ่งการรักษาดังกล่าวสามารถใช้เป็น “ทางเลือก” หรือ “ทางเสริม” ควบคู่ไปกับการรักษาตามวิธีของแพทย์แผนปัจจุบันก็ได้ ถึงแม้แพทย์ทางเลือกจะมีค่าใช้จ่ายที่ไม่สูงเท่ากับแพทย์แผนปัจจุบัน และอาจมีผลข้างเคียงที่น้อยกว่า แต่ผู้ป่วยหรือญาติควรระวังการโฆษณาที่เกินจริง และควรมีการศึกษาพิจารณาข้อมูลอย่างถี่ถ้วนก่อนการรักษาทุกครั้ง

คำถามทบทวน

1. จงบอกความหมายและความสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
2. แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแตกต่างจากการดูแลสุขภาพทั่วไปอย่างไร
3. องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมมีมิติใดที่สำคัญที่สุด เพราะเหตุใด
4. จงอธิบายความแตกต่างระหว่างแพทย์ทางหลัก และแพทย์ทางเลือก
5. จงบอกสาเหตุที่แพทย์ทางเลือกมีการใช้ยาอย่างแพร่หลายมากขึ้น
6. จงบอกข้อแตกต่างระหว่าง Complementary Medicine และ Alternative Medicine
7. การแพทย์อายุรเวทของอินเดีย และการแพทย์แผนจีน มีแนวคิดที่เหมือนกันอย่างไร
8. ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบ่งได้กี่กลุ่ม อะไรบ้าง
9. แพทย์ทางเลือกวิธีใดที่ได้รับการยอมรับ และใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน
10. หลักในการพิจารณาการเลือกใช้แพทย์ทางเลือกมีอะไรบ้าง

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์
ทางเลือก. (2550). คำแนะนำขององค์กรอนามัยโลกเกี่ยวกับการจัดทำข้อมูลข่าวสาร
สำหรับผู้บริโภคในการใช้บริการแพทย์แผนเดิม การแพทย์เสริม และการแพทย์ทางเลือก
อย่างเหมาะสม. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- คณะกรรมการกลุ่มผลิตภัณฑ์สุขภาพสังคัมและมานุษยวิทยาการแพทย์. (2550). เอกสารการสอนชุดวิชา
สังคัมและมานุษยวิทยาการแพทย์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จิตรา อยู่ประเสริฐ. (2540). การแพทย์ทางเลือก (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: วุฒิสภา.
- ช่อทิพย์วรรณ พันธุ์แก้ว. (2537). หลักธรรมชาติบำบัด อายุรเวท เคล็ดลับการมีสุขภาพดีตาม
ธรรมชาติ. กรุงเทพฯ: ต้นธรรม สนพ.
- ดวงพร กตัญญูदानนท์. (2551). การแพทย์ทางเลือก Alternative Medicine. วารสาร มจก.วิชาการ.
68(11), 22.
- ทรงศนวนรรณ รมฤทธิวิชัย. (2548). กระบวนการสื่อสารเพื่อการพัฒนาความรู้ด้านการแพทย์
ทางเลือกของมูลนิธิสุขภาพไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์
พัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑกา ชีระชัยสกุล. (2549). ไขความลับ “การบำบัดแบบโฮมีโอพาธี” กองการแพทย์ทางเลือก
(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
- ลลิตา ชีระสิริ และนิทรภาพ รุจนวิศาล. (2544). บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ: บริษัทรีดเดอร์สไคเจสท์ จำกัด.
- ศรีขริน. (2550). อายุรเวทศาสตร์แห่งชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 3). สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์เรือนบุญ.
สุชาดา คงแก้ว, เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์ และพัชรียา ไชยลังกา. (กรกฎาคม-สิงหาคม 2550).
ปัญหาสุขภาพและวิธีการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์ใน
โรงพยาบาลจังหวัดสงขลา. สงขลานครินทร์เวชสาร. 25(4), 283-289.
- สุรีย์ ธรรมมิกบวร. (2554). การพยาบาลองค์รวม: กรณีศึกษาการพยาบาลองค์รวมผู้ป่วยมะเร็ง
การพยาบาลองค์รวมผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ
สถาบันพระบรมราชชนก.
- สำนักแผนและนโยบายสาธารณสุข. (2542). สุขภาพทางเลือก. กรุงเทพฯ: ฟาอภัยจำกัด.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2556). เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ กันยายน 17, 2558, จาก http://mrd.hss.moph.go.th/uploadFiles/document/D00000001324_25771.pdf.
- กรณีศึกษา ปัญญาวงศ์ และพนัส พฤกษ์สุนันท์. (2555). เอกสารประกอบการเรียน วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม **Holistic Health Care**. สืบค้นเมื่อ กันยายน 17, 2558, จาก <http://www.life.ac.th/librapage/ebook/se/se4001/files/assets/downloads/publication.pdf>.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2551). การบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวม. สืบค้นเมื่อ กันยายน 17, 2558, จาก <http://www.shi.or.th/content/16/1/>.
- เทวัญ ธานีรัตน์. (2558). ความหมายการแพทย์ทางเลือก. สืบค้นเมื่อ กันยายน 17, 2558, จาก http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=110&Itemid=109.
- สำนักงานการแพทย์ทางเลือก. (2558). การแพทย์ทางเลือก. สืบค้น กันยายน 17, 2558, จาก http://www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_s280115145416.pdf.
- สำนักงานการแพทย์ทางเลือก. (2551). การแพทย์ทางเลือก. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 14, 2558 จาก http://www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_s280115145416.pdf.