



สุขภาพคือทั้งหมด

ขณะนี้คนอเมริกันประมาณ ๑๐๐ ล้าน คนติดยาแก้ปวด และแต่ละปีถึงแก่ชีวิต เพราะใช้ยาแก้ปวดประเภทฝิ่นเกินขนาด ๖๐,๐๐๐-๗๐,๐๐๐ คน มากกว่าที่ตายใน สงครามเวียดนามทั้งหมด (ประมาณ ๕๐,๐๐๐ คน) ทั้ง ๆ ที่สหรัฐอเมริกาที่มีความก้าวหน้า ทางการแพทย์มากที่สุด

ปัญหาอย่างนี้ก็จะลามมาถึงไทยด้วย หรือมา ถึงแล้ว ถ้าเราไม่ทำความเข้าใจว่า สุขภาพคือทั้งหมด

การแพทย์นั้นยังเอาโรคเป็นตัวตั้ง ไม่ได้เอาคนเป็นตัวตั้ง

ถ้าเอาโรคเป็นตัวตั้งจะมองแบบแยกส่วน เช่น

เป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคสมอง ฯลฯ และหน่วยงานทางการแพทย์ก็ตั้งขึ้นตามส่วนแยก เช่น สาขาวิชาโรค หัวใจ สาขาโรคสมอง ฯลฯ

แต่ถ้าเอาคนเป็นตัวตั้ง จะต้องมองทั้งหมดอย่างเชื่อมโยงกัน หรือที่เรียกว่า

บูรณาการ

สมอง หัวใจ ตับ ปอด ลำไส้ ต่อมเอ็นโดไครน์ ระบบภูมิคุ้มกัน ล้วนเชื่อมโยง มีผลถึงกันและกัน และเชื่อมโยงกับภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม สังคม

ปัจจัยทั้งหมดที่เชื่อมโยงกัน ถ้ามี**สภาวะสมดุล** คนก็จะมีความเป็นปกติ สุขสบาย หรือมี**สุขภาพ**

แต่ถ้าเสียสมดุลก็จะไม่สบาย หรือมี**ทุกขภาวะ**

บ่อย ๆ ครั้ง ผู้ป่วยไม่สบายมาแต่แพทย์ตรวจไม่พบโรค แพทย์ก็จะกลุ่มใจ หรือไม่รู้จะทำอะไร เพราะแพทย์เรียนมาแบบเอาโรคเป็นตัวตั้ง

เมื่อตรวจไม่พบโรคคุณก็ต้องสบายดี เพราะฉะนั้นที่คุณไม่สบายนี้ คุณต้อง แก่ล้างทำหรือคุณเป็นโรคประสาท



ที่มาภาพ : costasz@123rf.com

นิตยสารหมอชาวบ้าน

ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้อ่านทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิชาการ
ไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ

(Health is the whole)



สภาวะที่สมดุล

คนไข้ก็เสียใจและอาการกลับมากขึ้น

หรือบางคนที่ไม่สบายอ่อนเพลียมา หมอไม่รู้จะบอกว่าเป็นโรคอะไร เลยบอกว่าเป็น “โรคหัวใจอ่อน” คนไข้เลยเกิดอุปาทานว่าตนเป็นโรคหัวใจ ติดอยู่ในอุปาทานอย่างนั้นเป็นปี ๆ

ความลำบากของทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งฝ่ายประชาชนและฝ่ายแพทย์ เกิดเพราะการมองสุขภาพแบบแยกส่วน ไม่ได้มองแบบ**องค์รวม** ที่เอาคนเป็นตัวตั้ง

ถ้าเอาคนเป็นตัวตั้ง โดยมองสุขภาพแบบ**องค์รวม** จะทำให้เข้าใจว่ามีเหตุปัจจัยต่างๆ ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสิ่งแวดล้อม และทางสังคม ที่ทำให้เกิดสภาวะเสียสมดุลและทุกขภาวะได้ โดยตรวจไม่พบโรค

ถ้าทั้งประชาชน วงการต่างๆ และแพทย์ เข้าใจ**สุขภาพบูรณาการ**และเข้าใจว่าดุลยภาพคือสภาวะเยื่อมอยู่ในฐานะที่จะร่วมสร้างสภาวะ และเปลี่ยนทุกขภาวะให้เป็นสภาวะได้

คนอเมริกัน ๑๐๐ ล้านคนที่ติดยาแก้ปวดนั้น ส่วนใหญ่มีอาการปวดเรื้อรัง (chronic pain) โดยไม่รู้สาเหตุ จึงมีการสั่งใช้และใช้ยาแก้ปวด

การขาดดุลยภาพในระบบชีวิต ทำให้มีอาการอะไรๆ ก็ได้ รวมทั้งอาการปวด

การสร้างดุลยภาพมีวิธีการต่างๆ มากมาย เช่น การออกกำลังกาย การเจริญสติ สมาธิ กายภาพบำบัด นวดแผนไทย ศิลปะบำบัด สัมพันธภาพที่ดีทางสังคม เช่น การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ฯลฯ

นั่นคือ ทุกคน ทุกวงการ มีบทบาทในการสร้างดุลยภาพหรือสุขภาพ ดังที่กล่าวว่า...

“ทั้งหมดเพื่อสุขภาพ” All For Health ไม่ใช่มุ่งเฉพาะรักษาโรคเท่านั้น

เรื่องใหญ่รอเราอยู่ให้ทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพบูรณาการ (Integrative Health)

ในอนาคตพึงมีภาควิชาเวชศาสตร์บูรณาการในโรงเรียนแพทย์ หรือคณะเวชศาสตร์บูรณาการในมหาวิทยาลัย นักศึกษาแพทย์ควรเรียนสุขภาพบูรณาการ เวชศาสตร์บูรณาการ ก่อนเป็นแพทย์เฉพาะทาง

ประเวศ วะสี