

เรื่องง่ายๆ เริ่มได้ที่ตัวเอง



ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น

หมอที่ดีที่สุด คือตัวท่านเอง

เขียนโดย หมอแดง ดี โอโรทยา (วิระชัย วาสักดิลก)

- ภูมิแพ้
- น้ำในหูไม่เท่ากัน
- กลืนลำบาก
- ลำไส้แปรปรวน
- ท้องอืด
- กระดูกทับเส้น





ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น

ทมอแดง ดี อโรคยา (วีระชัย วาสีกิตลัก)



พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2552 ราคา 125 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
วีระชัย วาสิตติก
ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น... กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์,
2555. 164 หน้า.

1. การดูแลตัวเอง--สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.
428.24

ISBN 978-611-515-020-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

รองประธานกรรมการบริษัท

เกษรี กาญจนวนิชย์

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวะพร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์สิริ สังขวาลี มียาจิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงศ์

ปก

ณัฐพล วาสิตติก

ภาพประกอบ

วไลลักษณ์ ผลเพิ่ม

รูปเล่ม

CopyCat

กราฟิก

วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล, กฤษณา แก้วประเสริฐ

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ ใจข้า

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายขาย

ฐาปนรัตน์ จันทน์นุ่ม, จารุวรรณ นาคบำรุง

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบุรณ์

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์
0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางบ่อ
อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 1858/87-90
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000
โทรสาร 0-2739-8356-9, www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2555 โดยบริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)
ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการคัดลอก ใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาต
ด้วยกระบวนการอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาหน้าติด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ
หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6



คำนำสำนักพิมพ์

ไม่ว่าการแพทย์แผนปัจจุบันจะก้าวหน้าไปเพียงไร โรคภัยไข้เจ็บก็มักวิ่งแข่งหน้าไปสองช่วงตัวเสมอ เหตุเพราะวิถีการกินและการใช้ชีวิตของคนที่แข่งขันกับเวลา การเลือกกินในแบบที่ชอบ แต่ไม่ได้เหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย เงินทองที่หามาได้ ส่วนใหญ่จึงต้องหมดไปกับค่ายาเพื่อรักษาและบรรเทาอาการโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

คำกล่าวที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา : ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” จึงยังเป็นคำที่เหมาะสมกับทุกยุคทุกสมัย เพราะไม่ว่าเราจะมีเงิน มีเวลาเหลือมากมายสักเพียงไร หากสุขภาพไม่ดีแล้ว บางครั้งเงินทองที่มีก็ไม่อาจช่วยได้

เมื่อได้อ่าน “ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น” ดิฉันถึงได้เข้าใจว่า
หลายอาการที่ตัวเองก็มีนั้นล้วนเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่
ไม่ถูกต้องทั้งสิ้น อาการต่างๆ ที่ร่างกายเกิดป่วยไข้เล็กน้อยฟ้องตัวเอง
ว่า ต่อไปอาจเป็นมาก หากไม่เปลี่ยนวิถีการกินอยู่ และถ้าดูแลให้
ถูกต้องแล้ว ไม่จำเป็นที่เราจะต้องพึ่งหมอหรือยาใดๆ เลย

เริ่มจากการดูแลและรักษาสุขภาพก่อน กันไว้ดีกว่าแก้ ถ้าได้
อ่าน “ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น” จบแล้วลองดูแลสุขภาพตามนี้นะคะ

เจอกันคราวหน้า หวังว่าทุกท่านจะยกมือพร้อมกันว่า “ไม่ป่วย”
กันถ้วนทั่ว

ด้วยความปรารถนาดี

บานาน่า กัทลี





สารบัญ

บทนำ	9
สุขภาพดีแบบพอเพียง “ไทยทำ ไทยขาย ไทยกิน ไทยใช้”	15
นวดรักษาโรค ได้อย่างไร	25
โรคออฟฟิศทำพิษ สุขใจเงินแสนล้าน	35
กินดีอยู่ดี กับ กระดูกกับเส้น	43
น้ำในหูไม่เท่ากัน	49
กล้วยหอม หวาน อร่อย แต่อาจทำพิษได้นะ	55
ดื่มน้ำมากๆ ก็ป่วยได้	63
เราเป็น ตามสิ่งที่เรากิน	71
โรคลำไส้แปรปรวน (IBS)	81
ภูมิแพ้ และ กลืนปาก	89
สมุนไพรบำบัด อาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด	95
มะรุบ ต้นไม้มหัศจรรย์	103
โรคบรีโคโนเมีย	113



สารบัญ

CASE พู่ป่วย

ณัฐวุฒิ พรหมศรี

ภูมิแพ้ อ้วน นอนไม่หลับ 123

คุณสวรส เขตต์จรัส

ป่วยเป็นโรค SLE ฆ่าปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า 129

ด.ช. ศตปกรณ์ สุนทรศักดิ์

ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง
ภูมิแพ้ ปวดท้อง 133

คุณเดือนเพ็ญ วงศ์ครุฑ

ป่วยเป็นโรค ปวดเขน รักษา รักษา เข่า 137

คุณจริยา นันทเอก

เป็นสิ่ว ท้องผูก ปวดหลัง ขี้หนาว 145

คุณตาน ไชยอำนวย

อาการน้ำในหูไม่เท่ากัน มีนงง ขึ้นที่สูงไม่ได้
ปวดหลัง นอนไม่หลับ 149

คุณมาร์ติน เดิาเซนเบิร์ก

อาการเจ็บเข่า ข้อมือ ข้อเท้า 155



บทนำ



เศรษฐกิจ ที่ตกต่ำ อัตราการเลิกจ้างงานสูง ทำให้ทั้งนายจ้างและลูกจ้างตกอยู่ในสภาพเดียวกัน นายจ้างไม่สามารถหางานมาทำให้มีรายได้เพียงพอที่จะจ้างลูกจ้าง ลูกจ้างไม่รู้จะไปหางานทำที่ไหนเพื่อให้เพียงพอต่อรายจ่ายในครอบครัว ความเครียดย่อมเกิดขึ้น ความเจ็บป่วยก็ตามมาแน่นอน แล้วจะเอาเงินที่ไหนเพียงพอจ่ายค่ารักษา เพราะเงินที่ได้รับในแต่ละเดือนพอแค่การกินอยู่ในครอบครัวเท่านั้น บางคนที่มีบัตรเครดิต 30 บาท หรือบัตรประกันสังคม ซึ่งก็มีคนไข้เข้ารับการรักษามากจนผู้ถือบัตรไม่กล้าป่วย ถ้าหากคนป่วยเป็นพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ไม่มีบัตรรักษา ก็จะต้องตกเป็นภาระแก่ลูกหลาน คนใกล้ชิด ที่จะต้องหาเงินมารักษา เนื่องจากระบบการรักษาของโรงพยาบาล คนไข้ต้องเผชิญ

กับการรักษาที่ซับซ้อน ค่าอุปกรณ์ เครื่องมือรักษา ยาเคมี ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงเพราะส่วนมากล้วนเป็นสิ่งที่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ

หลังจากเศรษฐกิจได้รับการกระตุ้นแก้ไขให้ดีขึ้น เศรษฐกิจก็ต้องฟื้น การแพทย์ การรักษาก็ต้องทันสมัยขึ้น ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาก็ต้องเพิ่มขึ้น แต่อย่างทีกล่าวนำข้างต้นรายได้ที่ได้รับนั้นเพียงพอแค่การกินอยู่ในครอบครัวเท่านั้น ไม่ได้มีเพียงพอที่จะจ่ายค่ารักษาโรคที่เหนือความคาดหมาย เช่น โรคหัวใจ เนื้องอก มะเร็ง อัมพาต แคร้โรคที่ต้องจ่ายเป็นประจำทุกเดือน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ภูมิแพ้ เป็นสิ่ว ปวดท้อง ปวดศีรษะ ก็เป็นเงินที่ต้องเจียดจากเงินออม ครอบครัวไหนไม่มีเงินออมก็ต้องกู้หนี้ยืมสินมาจากผู้อื่น

เราจะเห็นว่าวิถีการดูแลสุขภาพของตัวเอง และคนใกล้ตัวในปัจจุบันนี้กำลังมุ่งเข้าสู่หนทางที่ตีบตันเข้าไปทุกที

ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายป่วย เราจะไม่มีความอดออมเหลือไว้ใช้ยามเกษียณ หรือยามที่เราไม่สามารถทำงานได้อีกเลย เราจึงต้องทำให้ตัวเอง และบุคคลในครอบครัวไม่ป่วยเลย นอกจากนี้ เพื่อความปลอดภัยก็ยังต้องทำให้คนรู้จัก คนรอบข้างไม่ป่วยด้วย เพราะหากคนใกล้ตัวป่วย เขาก็อาจจะต้องหยิบยืมเงินเราไปรักษาอาการป่วยอยู่ดี

แล้วเราจะทำให้ไม่ป่วยได้อย่างไร เป็นไปได้จริงหรือ? ลองพิจารณาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อหาทางเลือกอื่นดูบ้าง ดีไหม?

การแพทย์ตะวันออก เป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษา และดูแลสุขภาพ เน้นให้ทุกคนดูแลตัวเองก่อนป่วย โดยให้เข้าใจถึงการมี

โภชนาการที่ดี ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง หรือหากเกิดการเจ็บป่วยขึ้นมา การรักษาก็ต้องทราบถึงสาเหตุของการเกิดโรค ซึ่งต้นเหตุสำคัญก็คือ โภชนาการไม่ถูกต้อง พฤติกรรมที่ผิด จนเกิดความไม่สมดุลในร่างกายนั่นเอง

ผมรักษาคนไข้โดยใช้แนวทาง ธรรมชาติบำบัดในการรักษา มักจะได้รับ คำตอบจากคนไข้ว่า ตอนนี้อาการปกติ กิน ยาควบคุมอาการอยู่ 20 ปีแล้ว เป็นโรค เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ที่มาหาหมอไม่ต้องการมารักษาโรคเหล่านี้ เพราะปกติอยู่ แต่มีอาการชาขา บวม เดิน แล้วขาหนักๆ ตื่นแล้วเหนื่อยอ่อนเพลีย กินข้าวไม่ลง นอนไม่หลับ

เราจะเห็นว่าวิถีการ ดูแลสุขภาพของตัวเอง และคนใกล้ตัวในปัจจุบันนี้ กำลังมุ่ง เข้าสู่หนทางที่คับตัน เข้าไปทุกที

ผมก็จะบอกเขาว่า ร่างกายเป็นหนึ่ง เดียวกัน ไม่สามารถแยกโรครักษาได้ เพราะโรคที่เป็นมา 3 โรค คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดอาการ ทั้งหมดที่กล่าวมา ต้องรักษาไปพร้อมกัน โรคที่ไม่มีเชื้อโรคทั้งหมด สามารถรักษาโดยพลังธรรมชาติบำบัด ได้แก่ การดูแลโภชนาการ ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามหลักของธรรมชาติ นวด ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ ทำงาน พักผ่อนตามเวลาชีวิต โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่มาเยือน หรือหากมาเยือนแล้วก็สามารถบำบัดให้หายได้เช่นกัน โดยไม่ต้อง พึ่งการใช้ยามากมายนัก

ผมได้เห็นรอยยิ้มอย่างมีความสุขของคนไข้ คนแล้วคนเล่าที่หายจากการเจ็บป่วยด้วยแนวทางธรรมชาติบำบัด เป็นกำลังใจอย่างดีแก่ผม ที่จะทำหน้าที่นี้ต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ และขอเป็นกำลังใจส่วนหนึ่งเพื่อเพิ่มปริมาณคนไทยให้มีคุณภาพชีวิต และสุขภาพที่ดี พร้อมใจกันยกมือขึ้น เมื่อมีคนถามว่า “ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น”



ข้อแนะนำการดื่มน้ำที่ถูกต้องวิธี

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับน้ำหนักตัว โดยใช้วิธีการคำนวณดังนี้

$(\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม} \times 2.2) \div 2 \times 30 = \dots \text{ cc.}$

โดย 1,000 cc. = 1 ลิตร

น้ำ 1 ลิตร = 5 แก้ว

ตัวอย่าง ถ้ากำหนด 60 กิโลกรัม

$((60 \times 2.2) \div 2) \times 30 = 1.98 \text{ ลิตร}$

1.98 ลิตร = น้ำ 10 แก้ว โดยประมาณ

2. ตื่นเช้า (ก่อนแปรงฟัน) ดื่มน้ำเปล่า (ไม่เย็น) 2-5 แก้ว เพื่อเป็นการชำระล้างของเสียในร่างกาย

3. หลังจากนั้นให้ใช้การจิบดื่มน้อยๆ ตลอดทั้งวัน

4. หลีกเลี่ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม นมและผลิตภัณฑ์ของนม ของทอด ของมัน ซ็อกโกแลต ขนมขบเคี้ยวที่เป็นถุง กาแฟ (ควรทานหลังอาหารถ้าจำเป็น)

5. หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา เบียร์

6. - 15 นาทีก่อนทานอาหาร

- ระหว่างทานอาหาร

- หลังทานอาหารใหม่ๆ

ทั้ง 3 ช่วงเวลานี้ดื่มน้ำรวมทั้งหมดไม่ควรเกิน 1 แก้ว และหลังจากทานอาหาร 40 นาทีจึงดื่มน้ำได้ตามปกติ เพื่อให้ให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเข้มข้นพอที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. หลังจากการทำงานควรแบ่งเวลาสำหรับออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

8. ก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมงไม่ควรทานอาหารหนักๆ

“หมอกดีที่สุด คือ ตัวของตัวเอง”



สุขภาพดีแบบพอเพียง

“ไทยทำ ไทยขาย ไทยกิน ไทยใช้”



ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำกันอยู่ทั่วโลกในขณะนี้ แต่ละประเทศก็พยายามหาทางกระตุ้นเศรษฐกิจ เพื่อทำเงินเข้าประเทศให้มากขึ้น รัฐบาลไทยเองมองหาช่องทางทำเงินเข้าประเทศอีกทางหนึ่ง โดยหนึ่งในนั้นก็คือนโยบาย **“เมดิคอล ฮับ”** (Medical Hub) เป็นช่องทางที่สร้างเม็ดเงินเข้าประเทศไทยโดยสร้างประเทศให้เป็นศูนย์กลางบำบัดรักษาผู้คนที่เจ็บป่วยจากต่างประเทศ

โดยมีการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เป็นช่องทางเสริมอันหนึ่ง ที่รัฐบาลใช้เพื่อเป็นการกระตุ้นนโยบายนี้ให้เกิดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ พยายามให้การส่งเสริมกิจการทางด้านสุขภาพที่มีชาวต่างชาติ

เข้ามาใช้บริการ เพื่อให้สอดคล้องกับ นโยบายเมดิคอล ฮับ นี้

รัฐบาลมองเห็นว่ามีคนไข้จากประเทศเพื่อนบ้านหลายประเทศไม่ว่า มาเลเซีย สิงคโปร์ ฮองกง อินเดีย ตะวันออกกลาง แอฟริกาที่เข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ เพราะเห็นว่าประเทศไทยมีหมอที่เป็นมืออาชีพ มีเทคโนโลยีเครื่องมือเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ มีโรงพยาบาลอันดับหนึ่งมากมาย และค่าใช้จ่ายในการรักษาก็ยังถูกกว่าที่บ้านเขาเสียอีก คิดเป็นเม็ดเงินเข้าประเทศมูลค่าปีละ 6-7 หมื่นล้านบาท

แต่ คิด กัน
เม็ดเงินที่ได้มานั้น
ที่แท้จริง ซึ่งส่วน
รายได้ของโรง
ใหญ่ๆ ก็โดนหัก
เครื่องมือ อุปกรณ์
เป็นของที่ต้องซื้อ
จะทั้งหมดก็ว่าได้

พบว่าเป็นเวลา
เหมาะสม ที่เราจะหัน
มาพึ่งตัวเองกันได้
แล้ว “ไทยทำ
ไทยขาย ไทยกิน
ไทยไว้”

บ้างหรือไม่ว่า
ใครเป็นผู้ได้รับ
ใหญ่แล้วก็เป็น
พยาบาลเอกชน
ไปกับต้นทุนจากยา
ทางการแพทย์ต่างๆ
จากต่างชาติ แทบ
คงมีรายได้ให้กับ

หมอ พยาบาล บุคลากรที่เป็นคนไทยบ้าง แต่ก็เป็นคนไทยที่ถูกฝึกให้ใช้ยา ใช้ของฝรั่งแทบทั้งสิ้น ดูแล้วจึงเหมือนธุรกิจของต่างชาติซะมากกว่าที่จะเป็นของไทย เพราะรายได้สุดท้ายแล้วก็ตกเป็นของต่างชาติ เหลือเป็นส่วนแบ่งที่คนไทยได้จริงไม่เท่าไร และก็ไม่ได้มีใครเอง

แต่เป็นต้นทุนที่คนไทยทั่วประเทศต้องควักกระเป๋าลงทุนไปใน

การสร้างโรงเรียนแพทย์ ผลิตบุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล ซึ่งหวังจะให้มาดูแลพ่อแม่ พี่น้อง ตาสี ตาสา ยายมา ยายมี ทั้งที่อยู่ในกรุงเทพฯ และชนบท แต่ก็กลายเป็นว่าหมอ พยาบาลที่ถูกสร้างขึ้นมามีเลือดเนื้อหยาดเหงื่อคนไทยกลับไปดูแลรักษาคนต่างชาติหมด เหมือนตาสีที่ทำนาอยู่ชนบทยอมขายนาส่งลูกเรียน หวังว่าเมื่อลูกสำเร็จมีงานมีเงินได้จะได้กลับมาเลี้ยงดูพ่อแม่ยามแก่เฒ่า แต่คิดผิด พอลูกจบทำงานหาเงินได้ก็ไปแต่งงานมีลูกมีเต้าเลี้ยงดูลูกเมีย ไม่สนใจไยดี เห็นคนอื่นดีกว่า สำคัญกว่าพ่อแม่ พ่อแม่ก็ต้องตรอมใจตาย หรืออดตาย เพราะเงินหมด ไร่นาก็หมดไปตามๆ กัน

แล้วที่สำคัญตามต่างจังหวัดก็ยังขาดแคลน หาหมอเก่งๆ ไม่ได้ เพราะผลิตมาเท่าไรก็ไหลเข้ามาอยู่โรงพยาบาลใหญ่ๆ ในกรุงเทพฯ หมด ต่างจังหวัดขาดแคลนหมอเหมือนเดิม สำหรับนโยบายของรัฐที่จะให้มีโรงพยาบาลทุกตำบล จะเอาหมอที่ไหนไปประจำ หรือมีหมอเขาอยู่แค่ใช้ทุน พอเก่งขึ้นก็ถูกโรงพยาบาลเอกชนซื้อตัวไปหมด โรงพยาบาลประจำตำบลจะร้างเสียเปล่าๆ แล้วรัฐก็ต้องผลิตหมอ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์เพิ่มขึ้น ลงทุนเพิ่มขึ้นไปอีกเรื่อยๆ

โชคดีหน่อยแม้ตอนนี้จะมีบัตรรักษาสุขภาพถ้วนหน้า แต่ประชาชนคนไทยที่เจ็บป่วยบางคนก็จะเจอกับค่ารักษา ค่ายาต่างประเทศที่แพงมหาโหด คนไทยส่วนใหญ่ก็หมดสิทธิที่จะได้รับการ

รักษาจากหมอเก่งๆ หรือถ้าโชคดีก็อาจได้รับการรักษา แต่ก็อาจโชคร้ายที่จะต้องขายสวน ขายนาขายที่มารักษา หรือไม่ก็ต้องกู้หนี้ยืมสินเอามารักษาโรค ถ้าเรื่องก็ลำบากหนักขึ้นไปอีก

ยกตัวอย่างเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมานี้ “หนูมีอาการปวดต้นคอ ร้าวลงแขน มีอาการกระดูก บางครั้งปวดขึ้นศีรษะ จะไปโรงพยาบาลเอกชนก็กลัวแพง จึงไปโรงพยาบาลของรัฐบาลที่มีคนไข้มากมาย ต้องรอนานก็ยอม เตรียมเงินไป 5 พันบาท คิดว่าคงพอค่าหมอ ค่ายาคงไม่กี่สตางค์ เพราะเป็นของรัฐบาล ที่ไหนได้พอมาคิดเงิน เห็นบิลแทบเป็นลม 6 พันบาท ต้องโทรศัพท์ขอยืมเงินแม่มาจ่าย ได้ยากกลับบ้านมาถุงใหญ่ได้เอกสาร แต่ผลยังไม่ออกต้องรออีกสองถึงสามวัน ไม่รู้ต้องเสียเงินอีกหรือเปล่า” คนไข้สาวรำพึงรำพันให้ฟัง

นี่เป็นตัวอย่างคนไข้คนหนึ่งที่ต้องพบกับค่ารักษาพยาบาลที่แสนแพง ยาที่ให้มาให้ดูเป็นถุงใหญ่ก็เป็นยาจากต่างประเทศราคาแพงทั้งนั้น มียาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ ยาแก้โรคกระเพาะอาหาร ยาบำรุงปลายประสาท ยาบำรุงประสาท และวิตามิน แต่ละขนานก็มีจำนวนมากๆ คนไข้รายนี้เข้าโรงพยาบาลครั้งเดียวจากอาการปวดต้นคอ เงินก็หมดกระเป๋าแล้ว ต้องยืมเงินแม่มาใช้ เหตุการณ์นี้คงไม่ใช่เกิดกับเธอเพียงคนเดียวแน่ๆ และถ้ารัฐส่งเสริมให้เป็น “เมดิคอล อັบ” แล้ว เห็นที่คนไทยคงต้องยอมรับกันหนัก เพราะหมอและบุคลากรทางการแพทย์ ต้องไปบริการคนไข้ชาวต่างชาติที่มีเงินมากกว่า

ดังนั้นเราควรจะหันเข้ามาหาหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” ขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกันบ้าง ปรับปรุงเป็น “สุขภาพดีแบบพอเพียง” ขึ้นเรามีต้นทุนในการดูแลสุขภาพและการรักษาที่แพงอย่างนี้มาตรฐานสุขภาพของคนไทยก็คงแย่ บ้านเมืองคงไปไม่รอดแน่ เราควรหันมามองเรื่อง “สุขภาพ” มากกว่า “เม็ดเงิน” ที่จะได้รับจากชาวต่างประเทศ เพราะผลที่จะได้มันน้อยนิด เทียบไม่ได้กับเงินที่คนไทยหรือรัฐบาลต้องเสียไปในการลงทุน แต่ไปรวมกระจุกอยู่กับกลุ่มเงินทุนไม่กี่กลุ่ม รายได้ที่ได้รับมาไม่ได้กระจายออกไปเลย ปล่อยให้คนหาเข้ากินค่าต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยยากจน ไม่มีเงินจะรักษาโรคอีกต่างหากหรือมีก็ต้องไปกู้เขามารักษา เรียกว่าตายผ่อนส่ง ตกเป็นภาระลูกหลานต้องหาเงินมาใช้หนี้อีก

ไม่ทราบว่า “เมดิคอล ฮับ” หมายถึงอะไรแน่ ศูนย์รวมสุขภาพดีหรือศูนย์รวมยาและเทคโนโลยีทางการแพทย์แน่

ถ้าบอกว่าศูนย์สุขภาพ คงไม่ใช่แน่ ในเมื่อประเทศไทยของเรายังมีคนไข้เจ็บป่วยมากมาย เสียเงินงบประมาณในการรักษาพยาบาลปีละหลายแสนล้าน แล้วจะบอกว่าสุขภาพของเราดีได้อย่างไร ไม่อายเขาหรือ มีบ้านไหน ครอบครัวไหนบ้างที่คนในบ้านไม่เป็นโรคเบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ หรือโรคไตเลย ไม่ต้องกินยาควบคุมโรคที่กล่าวมาเลย และคิดต่อไปใหม่ว่ายาที่แต่ละบ้านแต่ละครอบครัวกินกันอยู่นั้น มียาของไทยบ้างหรือไม่

ลองหันมามองการแพทย์พื้นเมืองกันบ้าง แพทย์แผนไทยสมุนไพรไทยเรามีมากมาย ทำไมไม่ส่งเสริมกัน ทำให้คนไทยไม่ต้อง

ซื้อขายจากต่างประเทศมากินแพงๆ หานมอไทยที่ผลิตขึ้นมามีปีละไม่ใช่น้อย แต่ไม่มีการส่งเสริม ไม่มีการสนับสนุน น่าจะถึงเวลาของ “การแพทย์แผนไทยช่วยชาติ” กันแล้วนะ ว่าไหมครับ

ดูตัวอย่างจากประเทศจีน ที่เขาสนับสนุนการแพทย์แผนจีน ยาสมุนไพรจีน ใครๆ เข้าไปเที่ยว เขาก็ต้อนรับให้ไปหานมอแมะ แล้วก็จ่ายยาสมุนไพร บางคนหมดเงินซื้อเป็นแสนๆ ก็ยังซื้อมา แต่เมืองไทยสนับสนุนให้หานมอฝรั่ง ใช้อยาฝรั่ง เครื่องมือเทคโนโลยีจากต่างประเทศหมด ปลอ่ยให้หมอไทย ยาไทยแห้งเหี่ยวไร้ค่า ผลิตขึ้นมาแล้วก็ปลอ่ยให้ตายไปตามกาลเวลา โดยไม่ได้นำมาใช้งานอะไรเลย เสียเงินไปเปล่าๆ

ในช่วงวิกฤติเศรษฐกิจอย่างนี้ ผมว่าเป็นเวลาเหมาะสม ที่เราจะหันมาพึ่งตัวเองกันได้แล้ว “ไทยทำ ไทยขาย ไทยกิน ไทยใช้” ซึ่งแม้แต่ประเทศยักษ์ใหญ่อย่างอเมริกา ที่ยึดหลักการค้าเสรี ยังบอกให้คนของเขากินใช้ของที่ทำในประเทศอเมริกาเลย (Buy America) แล้วเรายังจะมาัวกินแต่ยาของคนอื่นที่ซื้อจากต่างประเทศอยู่ทำไมอีก เราควรจะต้องจุดขายที่เป็นไทยๆ ออกมาใช้บ้าง แม้ว่าเงินที่ได้ไม่มากมายนัก แต่ก็เป็นที่ตามหลัก “สุขภาพดีแบบพอเพียง” ที่คนไทยรับไหว ดูแลคนไทยด้วยกันเองก่อน คิดถึงคนไทยก่อนต่างชาติ เราจะได้ไม่ต้องเสียเงินลงทุนสูง แล้วเอาไปให้คนอื่นใช้

ให้รัฐเอาเงินซึ่งไม่มากมายเลยมาใช้ในการกระตุ้นให้คนไทยกินอยู่อย่างไทย อย่างพอเพียง และมีสุขภาพดีแบบไทย จะทำให้ถาวรดีกว่า โดยหันมากินข้าวกล้อง ผักน้ำพริก ใช้สมุนไพรไทย ใน

การบำบัดดูแล บำรุงสุขภาพของคนไทยด้วยกัน เงินจะได้ไม่รั่วไหล
ออกไปต่างประเทศ เราก็ไม่ต้องห่วงเรื่องเศรษฐกิจจะตกต่ำแค่ไหน
เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะเรากินเราใช้ เราทำของเราตัวเอง เราตั้ง
ฉายาต่างประเทศว่า ญี่ปุ่นแดนปลาดิบ อิตาลีแดนมั่งกะโรนี ของ
ไทยเรา ถ้าจะตั้งว่า ประเทศไทยแดนน้ำพริกปลาหูน่าจะดี

และคนที่เคยเห่อกิน เนื้อใช้ของแพงและของต่างประเทศ ก็ให้
กลับมามองของไทยได้แล้ว ไม่เช่นนั้นมันจะทำให้ประเทศไทยขาด
ดุลการค้ามากขึ้น เจ็บป่วยขึ้นมาเคยนึกถึงแต่โรงพยาบาลชั้นหนึ่ง
หมอชั้นหนึ่ง ยาชั้นหนึ่ง ก็ให้ล้มต่าขึ้นมามอง และคิดดูบ้างว่าที่เรา
ว่าดีนั้นจริงหรือ ยาที่ว่าแพงๆ ดีจริงหรือ หรือที่เห่อกินเนื้อใช้เพื่อจะ
ได้ดูน้ำล้าสมัยเสียมากกว่าคนอื่น เลิกคิดแบบนั้นเถิด

ขอยกตัวอย่าง อาการที่หลายๆ คนต้องเคยพบ ท้องอืด อาหาร
ไม่ย่อย ยาที่เขาย่ำมาให้กิน ทั้งยาลดกรด ยาช่วยย่อย ยาเคลือบ
กระเพาะอาหาร ยาขับลม ล้วนเป็นยาต่างประเทศราคาแพงทั้งนั้น
ไม่มียาไทยเลย เราลองหันมากินขิง ขมิ้น พริกไทย ตะไคร้ ที่อยู่
ในครัวของเราเองบ้างจะดีไหม เพียงแต่ศึกษาหาความรู้ในการใช้
เพิ่มเติมสักนิดหน่อยคงไม่เลือบากว่าแรงนักจะได้ไม่ต้องเสียเงินมาก
หรือไม่ก็ลองหาหมอไทย หมอแผนโบราณที่เขารู้เรื่องสมุนไพรบ้าง
ก็น่าจะเข้าท่ากว่า จะได้ประหยัดเงินในกระเป๋า เพื่อเอาไว้สู้กับ
ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคืองทั่วโลกแบบนี้

ผู้ที่รับผิดชอบลองพิจารณานำแพทย์แผนไทยที่จบปีละไม่น้อย
มาอบรมการนวด การใช้ยาสมุนไพร การใช้อาหารเป็นยา โยคะ ฤาษี

ัดตน และให้ไปประจำอยู่ตามสาธารณสุข ตำบล อำเภอเล็กๆ ดูแลรักษาเชิงรุก คือการให้ความรู้ประชาชนก่อนป่วย ส่งเสริมให้ปลูกสมุนไพรไว้ใช้กินตามบ้าน ให้ความรู้ด้านสมุนไพรแก่ชาวบ้านให้พึ่งตนเอง รู้จักรักษาสุขภาพของตนเอง หรือหากป่วยแล้วก็มี การดูแลสุขภาพด้วยอาหารไทย, ยาสมุนไพรไทย, โยคะ, ฤๅษีดัดตน, สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการลงทุนที่ไม่มากเลย คงเหลือแต่ผู้ที่เป็นโรคหนักๆ ถึงส่งต่อเข้าไปรักษาที่โรงพยาบาลตามอำเภอหรือจังหวัด หมอและบุคลากรทางการแพทย์ก็จะเพียงพอต่อคนไข้ที่เจ็บป่วยหนัก ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ จะทำให้บุคลากรที่ใช้ในการรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยก็เกิดการจ้างงานเพิ่มขึ้น ได้แก่ หมอแผนไทย หมอยา หมอนวด เกษตรที่จะดูแลให้คำปรึกษาการปลูกพืชสมุนไพรไทย บุคลากรเหล่านี้ก็คือผู้ที่อยู่ในท้องถิ่นหรืออาจจะท้องถิ่นจังหวัดใกล้เคียงกัน ปัจจุบันมีอาสาสมัคร (อสม.)^{*} อยู่ทั่วประเทศ ประมาณ 800,000 คน ก็น่าจะให้การอบรมความรู้ต่างๆ เพื่อให้ อสม. เหล่านี้ทำงานเป็นบุคลากรในโครงการแพทย์แผนไทยช่วยชาติได้ ซึ่ง อสม. เหล่านี้เป็นคนในพื้นที่ มีความถนัดและเข้าใจมวลชนของตนเอง

ประชาชนเมื่อได้รู้จักพึ่งตนเองก็จะป่วยน้อยลง รัฐก็เหลือเงินงบประมาณด้านสาธารณสุขไว้นำไปเพิ่มเติมด้านการศึกษาของ

^{*} อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละหมู่บ้าน และได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

เยาวชน คุณภาพชีวิตของประชาชนก็สูงขึ้น เยาวชนมีการศึกษาที่ดี
อนาคตของประเทศไทยก็เจริญรุ่งเรือง วิกฤติเศรษฐกิจก็จะฟื้นเร็ว
กว่าที่คาดการณ์ไว้ เพียงแต่เรานำสุขภาพดีแบบพอเพียง มาใช้กับ
งานด้านสาธารณสุขก็สามารถสร้างชาติได้ในเวลาไม่นานเกินรอ





นวดรักษาโรค ได้อย่างไร



ปัจจุบัน การนวดได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีร้านนวดเกิดขึ้นมากมาย ทุกถนน ตรอก ซอย ต่างมีร้านนวดทั้งนั้น ผู้คนให้ความสนใจการนวดกันมากขึ้น ทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ ไม่ว่าจะนวดตัว นวดเท้า นวดอโรมา นวดกดจุด หรือแม้กระทั่ง อาบอบนวด (อันหลังนี้ผมล้อเล่นครับ) ซึ่งจุดประสงค์ของการนวดนั้นก็แตกต่างกันไป บางคนนวดเพื่อผ่อนคลาย นวดเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อรักษาอาการ รักษาโรคที่เจ็บป่วยอยู่ เช่น ปวดหัว ปวดเอว ปวดหลัง ปวดขา หรือโรคอื่นๆ อีกมากมาย

แต่ที่ผมจะพูดในบทความนี้คือ คือการนวดเพื่อรักษาโรค หรือ