

บทความวิชาการ

หลักการป้องกันโรคตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ปุณยภัทร์ ศิริธีราธิติกุล*, ณรงค์ ใจเที่ยง**

รับบทความ: 3 กุมภาพันธ์ 2564

รับบทความที่แก้ไข: 14 มีนาคม 2564

ตอบรับเพื่อตีพิมพ์: 16 มีนาคม 2564

บทคัดย่อ

ศาสตร์การแพทย์แผนจีน มีประวัติอันยาวนานมากกว่า 5,000 ปี ไม่ได้มีเพียงแต่การฝังเข็มรมยา และยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคเท่านั้น ยังมีหลักการป้องกันโรค ที่เป็นแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่แท้จริง คือการรักษาโรคเมื่อยังไม่ได้เป็นโรค (治未病) (Preventive treatment) เป็นวิธีที่ชาวจีนสมัยก่อนถือปฏิบัติกันมาจนถึงปัจจุบันเพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย ป้องกันไม่ให้เกิดโรค โดยการนำแนวคิดจากทฤษฎีอินหยางและทฤษฎีปี่จิวธาตุ นำไปสู่หลักปฏิบัติและวิธีการส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนในรูปแบบต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารเป็นยา การเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักชี่กงและไทเก๊ก การดูแลสุขภาพไต เป็นต้น รวมไปถึง หลักการปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและพยาธิสภาพในร่างกาย ป้องกันไม่ให้โรคที่เกิดขึ้นแล้วพัฒนาหรือลุกลามไปยังอวัยวะภายในที่สำคัญ อันเป็นเหตุให้เป็นอันตรายต่อชีวิต โดยการใช้ทฤษฎีปี่จิวธาตุมาคาดการณ์การเกิดโรคล่วงหน้า พร้อมกำหนดวิธียับยั้งและป้องกันไม่ให้เกิดโรสดังกล่าวอย่างทันทั่วทั้งที่ อีกทั้งก่อปรกกับการตรวจวินิจฉัยตามศาสตร์แพทย์แผนจีน 4 ประการ ได้แก่ การมอง (望) การฟังและดม (闻) การซักประวัติ (问) และการสัมผัส (切) เพื่อวิเคราะห์แยกกลุ่มอาการ กำหนดวิธีการรักษา วิธีป้องกันโรค วิธีดูแลสุขภาพได้ตรงจุด ถูกต้องแม่นยำและมีประสิทธิภาพ หลักการป้องกันโรคจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีในการดำรงชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

คำสำคัญ: การแพทย์แผนจีน; หลักการป้องกันโรค; การส่งเสริมสุขภาพ

* อาจารย์ประจำหลักสูตรการแพทย์แผนจีนบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

** อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานาอนามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

ผู้เขียนหลัก: ปุณยภัทร์ ศิริธีราธิติกุล Email: Poonyaphat.stt@hotmail.com

Review Article

Principles of Disease Prevention in Accordance with
Traditional Chinese Medicine

Poonyaphat Siriteerathitikul* Narong Chaitiang**

Received: February 3, 2021

Revised: March 14, 2021

Accepted: March 16, 2021

Abstract

Traditional Chinese Medicine is reputed to have a long history of more than 5,000 years, not only for the renowned acupuncture and fumigating and herbal medicine to treat disease but also for the prevention of disease principles. Known for the basic theory of traditional Chinese medicine, prevention of disease principles is the treatment of diseases when it is not yet a disease (Preventive treatment) (治未病) to maintain physical health by applying ideas from the Yin-Yang Theory and the Five Elements Theory that lead to health promotion practices and methods according to the traditional Chinese medicine in various forms such as eating as a medicine, body movements based on qigong and tai chi, kidney health care, etc., This includes the principles of behavior when physiological and pathological changes occur in the body to prevent diseases that have already developed or spread to vital internal organs which can be life threatening through the use of the Theory of Five Elements to predict disease in advance along with prescribing measures to stop and prevent the occurrence of such diseases in a timely manner. In addition, there are 4 types of diagnosis according to traditional Chinese medicine: looking (望), listening and smelling (闻), history taking (问), and touching (切) to analyze and separate the symptoms, prescribe treatments, preventive methods, and precise measures to take care of one's health. The principles of disease prevention are basic foundations that lead to good health and wellbeing at present and in the future.

Keywords: Traditional Chinese Medicine; Disease prevention principles; Health promotion

* Lecturer of Traditional Chinese Medicine, School of Public Health, University of Phayao

** Lecturer of Public Health (Community Health), School of Public Health, University of Phayao

Corresponding author: Poonyaphat Siriteerathitikul Email: Poonyaphat.stt@hotmail.com

บทนำ

การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine) หมายถึง การแพทย์แผนโบราณของชาวจีน ตั้งแต่สมัยราชวงศ์โจว ราชวงศ์ฉิน และราชวงศ์ฮั่น เป็นการแพทย์แผนโบราณที่ใช้รักษาประชาชนชาวจีนมา ยาวนานมากกว่า 5,000 ปี และมีหลักแนวคิดทฤษฎีสัมบูรณ์ที่สุด โดยมีองค์ประกอบหลักคือ การวินิจฉัยโรค การรักษาด้วยการฝังเข็ม การใช้ยาสมุนไพร การนวดทุยหนา ชีกงและการรับประทานยาที่เป็นยา⁽¹⁾

ในคริสต์ศตวรรษที่ 3 การแพทย์แผนจีนได้แพร่หลายเข้ามาในแถบประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยการค้าขายแลกเปลี่ยนสมุนไพรระหว่างประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และประเทศจีนมาโดยตลอด จนกระทั่งปลายสมัยราชวงศ์หยวน คริสต์ศักราชที่ 1,260 – 1,368 การแพทย์แผนจีนได้แพร่เข้ามาสู่ประเทศไทย อ้างอิงจากพงศาวดารจีนที่มีการบันทึกเรื่องการเจริญสัมพันธ์ไมตรีระหว่างพ่อขุนรามคำแหงและ จักรพรรดิราชวงศ์หยวน⁽²⁾

ในปัจจุบันศาสตร์การแพทย์แผนจีน เป็นหนึ่งในแพทย์ทางเลือกที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในประเทศไทย เนื่องจากมีบางโรคบางอาการที่แพทย์แผนตะวันตกไม่สามารถรักษาได้ ประชาชนจึงได้หันมา พึ่งพาศาสตร์การแพทย์แผนจีน โดยเฉพาะการฝังเข็มและยาสมุนไพรจีน ควบคู่ไปกับการแพทย์แผน ตะวันตก⁽³⁾ และได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง บนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีที่หลากหลายตามแนวทางศาสตร์ การแพทย์แผนจีน โดยมีประสบการณ์ ภูมิหลัง วิทยุคัม และวิสัยทัศน์ที่แตกต่างกัน จึงเกิดการรวมตัว ของสมาคมต่างๆ ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ได้มีการสร้างทางเลือกใหม่ ให้แก่วงการแพทย์จีน โดยการ จัดตั้งสมาคมแพทย์แผนจีนแห่งประเทศไทยขึ้น เพื่อขับเคลื่อนและพัฒนาการแพทย์แผนจีนในประเทศไทยให้ ก้าวไกลยิ่งขึ้น⁽⁴⁾ และในปัจจุบันการแพทย์แผนจีนได้ผ่านการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข ให้เป็นส่วนหนึ่ง ของการประกอบโรคศิลปะ ที่จำเป็นต้องมีการรับรองการขึ้นทะเบียน และการสอบใบอนุญาตในการประกอบ วิชาชีพ แพทย์แผนจีนในปัจจุบันต้องได้รับใบอนุญาตจากกองประกอบโรคศิลปะก่อน จึงจะสามารถประกอบ วิชาชีพแพทย์แผนจีนได้ หากไม่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ ถือว่าบุคคลผู้นั้นไม่ใช่แพทย์แผนจีน

นอกจากนี้ การแพทย์แผนจีน ได้มีการศึกษาวิจัยค้นคว้าอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศจีน และ ประเทศต่างๆ เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ และประเทศต่างๆ ในยุโรป เพื่อพัฒนาศาสตร์การแพทย์แผนจีนให้ เป็นแนวทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น ในปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้การรับรองการแพทย์แผนจีน ให้เป็น Complementary Medicine หรือ Alternative Medicine และได้มีการประกาศกลุ่มอาการโรค ต่างๆ ที่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยการฝังเข็ม⁽⁵⁾

อย่างไรก็ตาม ศาสตร์การแพทย์แผนจีน ไม่ได้มีเพียงแต่การฝังเข็มรมยา และยาสมุนไพรเพื่อรักษา โรคเท่านั้น ยังมีหลักการป้องกันโรคที่เป็นแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่แท้จริง คือ การ รักษาโรคเมื่อยังไม่ได้เป็นโรค (治未病) (Preventive treatment) เป็นวิธีที่ชาวจีนสมัยก่อนถือปฏิบัติกัน มาจนถึงปัจจุบันเพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย ป้องกันไม่ให้เกิดโรค โดยการนำแนวคิดจากทฤษฎีหยินหยางและ ทฤษฎีปี่จุงธาตุ นำไปสู่หลักปฏิบัติและวิธีการส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนใน รูปแบบต่างๆ

หลักการป้องกันและการรักษาโรคในศาสตร์การแพทย์แผนจีน เป็นหลักการขั้นพื้นฐานในการ ป้องกันการเกิดโรคและนำไปสู่แนวทางการรักษาโรค เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง มีอาการที่ดีขึ้น หรือหายเป็น ปกติ โดยนำแนวคิดทฤษฎีการวินิจฉัยโรคทางแพทย์แผนจีนมาวิเคราะห์แยกตามกลุ่มอาการ โดยผ่านการ

ตรวจวินิจฉัยตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ทั้ง 4 ประการ ได้แก่ **การมอง (望)** คือการตรวจดูสภาพทั่วไปของร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการดูลิ้น **การฟังและดม (闻)** คือการตรวจสภาพร่างกายจากการฟังเสียงพูด เสียงของอวัยวะภายใน เสียงลมหายใจ และดมกลิ่นที่ผุดปกต้ออกมาร่างกาย **การซักประวัติ (问)** เป็นการสอบถามอาการทั่วไปและอาการเฉพาะของผู้ป่วย รวมไปถึงประวัติครอบครัว โรคประจำตัว ระยะเวลาและการดำเนินของโรค และ**การสัมผัส (切)** เป็นการคลำหรือสัมผัสผู้ป่วยเพื่อตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย รวมไปถึงการจับชีพจร จากนั้นจึงวางแผนการรักษา และการป้องกันโรคตามหลักการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อดูแลรักษาให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง⁽⁶⁾

หลักการป้องกันโรค

การป้องกัน หมายถึง หลักการหรือมาตรการที่ควรถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการเกิดโรค และการลุกลามของโรค แพทย์แผนจีนให้ความสำคัญกับการป้องกันโรคมาโดยตลอด ตั้งแต่สมัยโบราณกาล แนวคิดเชิงป้องกันการเกิดโรคดังกล่าว คือ หลักการการรักษาเมื่อยังไม่ได้เป็นโรค (**治未病**) (Preventive treatment) อีกทั้งในคัมภีร์โบราณยังได้มีการบันทึกไว้ว่า **“แพทย์ที่เก่งกาจมักไม่รักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้ว แต่จะรักษาก่อนที่โรคจะเกิดขึ้น ไม่รักษาโรคที่ลุกลามไปแล้ว แต่จะรักษาก่อนที่โรคจะลุกลาม”** (Prevention is better than cure)⁽⁷⁾ การป้องกันโรคสำหรับผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายและป้องกันการเกิดโรคได้ สำหรับผู้ป่วยสามารถป้องกันการพัฒนาและการแพร่กระจายของโรคได้

การส่งเสริมสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนจีน เป็นหนึ่งในวิธีที่ใช้ป้องกันโรค เน้นการปรับตัวให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิต โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควบคุมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ปรับสมดุลของอินหยางในร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอก และมีความสามารถในการต่อต้านเชื้อโรค ช่วยลดอัตราการเกิดโรค วงศ์ชยุพจน์ พรหมศิลา และคณะ⁽⁸⁾ ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตนและค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของบุคคลกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย ได้รับโปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปฏิบัติตนทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์และการจัดการความเครียด รวมถึงค่าเฉลี่ยความดันโลหิตภายหลังได้รับโปรแกรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น โปรแกรมนี้จึงเหมาะสมอย่างยิ่งกับการนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปฏิบัติตน อันจะป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้

จะเห็นได้ว่าการป้องกันโรคมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต เสริมสร้างความแข็งแรง ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคอื่นๆ อีกมากมาย รวมไปถึงช่วยชะลอการเกิดริ้วรอย และทำให้อายุยืนยาวขึ้น หลักการป้องกันมี 2 กรณี คือการป้องกันการเกิดโรคและการป้องกันการลุกลามของโรค โดยทั้ง 2 กรณี ล้วนแล้วแต่เป็นการดำเนินมาตรการ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค พร้อมทั้งช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงและป้องกันการรุกรานของเชื้อโรคต่างๆ

การส่งเสริมสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

การส่งเสริมสุขภาพในทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน เป็นมาตรการหรือกิจกรรมปฏิบัติโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย หรือในทางแพทย์แผนจีนคือการเสริมสร้างชี่ด้านโรค หรือ **เจ็งชี่ (正气)** เป็นกิจกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง สามารถปฏิบัติได้ในการดำรงชีวิตประจำวัน และในขณะที่ร่างกายยังไม่เกิดโรคใดๆ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสามารถของชี่ด้านโรคในการปกป้องร่างกายจากเชื้อโรค ไวรัสและแบคทีเรียต่างๆ ที่เป็นปัจจัยทำให้ร่างกายเกิดโรค หรือในทางแพทย์แผนจีนเรียกปัจจัยเหล่านี้ว่า ชี่ก่อโรค หรือ **เสี่ยชี่ (邪气)** เป็นสาเหตุหลักที่นำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ ชาวจีนโบราณสมัยก่อนต่างรู้กันดีว่า ร่างกายมีพื้นฐานมาจากอินหยาง จึงต้องมีระเบียบวินัยในการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม รับประทานอาหารและพักผ่อนแต่พอดี จึงจะสามารถมีร่างกายที่แข็งแรง ดำเนินชีวิตได้ปกติสุข และมีอายุยืนยาว ดังนั้น จึงสามารถอธิบายได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาตั้งแต่สมัยโบราณกาลจนถึงปัจจุบันกาล เป็นพื้นฐานการดูแลสุขภาพสุขภาพที่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยควรถือปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรค

1) การปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

“ฟ้าดินและมนุษย์มีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างแนบแน่น”⁽⁹⁾ เนื่องจากฟ้าดินและมนุษย์ต่างก็เป็นสรรพสิ่งที่เรียกว่าธรรมชาติ ดังนั้น สรีรวิทยาของร่างกายมนุษย์จึงมีความสอดคล้องกับธรรมชาติ และจะปรับเปลี่ยนไปตามกฎแห่งธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าร่างกายมนุษย์จะมีความสามารถในการปรับตัวเป็นอย่างดี แต่มนุษย์ต้องเข้าใจกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ และใช้มาตรการส่งเสริมสุขภาพในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้น เสริมสร้างชี่ด้านโรคและหลีกเลี่ยงชี่ก่อโรค จะทำให้อวัยวะภายใน เนื้อเยื่อ สารจำเป็นจึง ชี่ เลือด ทำงานสอดคล้องกันตามปกติ เกิดสมดุลอินหยางทั้งภายในและภายนอก จึงจะสามารถดำเนินชีวิตได้โดยปราศจากโรค ดังนั้น ในฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อนควรบำรุงหยาง ในฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาวควรบำรุงอิน เพื่อปรับสมดุลจากรากฐาน เป็นหลักการปรับตัวตามฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง เพื่อปรับอินหยางในร่างกายให้สมดุลอยู่เสมอ และเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมตามสภาพอากาศ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค

นอกจากนี้ ยังเน้นเรื่องการบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสม มีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ครบทุกรสชาติ และความสะอาดปราศจากสิ่งปนเปื้อน การรู้จักจัดแบ่งเวลาในแต่ละวันสำหรับการทำงาน ผ่อนคลาย และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเหมาะสม จะทำให้สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

2) การปรับสมดุลจิตใจ

ศาสตร์แพทย์แผนจีนเน้นให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการปรับสมดุลอารมณ์และจิตใจให้อยู่ในภาวะคงที่ เนื่องจากภาวะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ทั้ง 7 ได้แก่ โกรธ ยินดี ครุ่นคิด วิตกกังวล เศร้าโศก หวาดกลัวและตกใจ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เหล่านี้ที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่ออวัยวะภายในร่างกาย ดังนี้ อารมณ์โกรธส่งผลทำให้ชี่ของตับแผ่กระจายมากเกินไปและไหลย้อนขึ้นด้านบน มักเกิดอาการปวดแน่นศีรษะ หน้าแดง ตาแดง อาเจียนเป็นเลือด หมดสติ ความยินดีส่งผลกระทบต่อหัวใจ ทำให้ชี่

ของหัวใจจะจัดกระจายจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่มีสมาธิ หากเป็นหนักจะทำให้ซีของหัวใจแตกกระเจิง แสดงอาการอาละวาด เหงื่อแตก ใจสั่น ภาระวนกระวาย ความครุ่นคิดซ้ำๆ ซากๆ ทำให้ซีของกล้ามเนื้อหยุดนิ่งอยู่ ภายใน การขนส่งสารอาหารขัดข้อง การเคลื่อนไหวของซีในจิงเจียวติดขัดทำให้มีอาการเบื่ออาหาร ท้องอืด แน่นท้อง ท้องเสีย ความวิตกกังวลและความเศร้าโศกมักทำลายซีของปอด การแพร่กระจายซีและของเหลว ติดขัด ทำให้เกิดอาการไอ แน่นหน้าอก หายใจหอบเหนื่อย ไม่มีแรงพูด เชื่องซึมหดหู่ ความหวาดกลัวทำลาย ไต ส่งผลให้ซีของไตไหลเวียนลงด้านล่างมากเกินไปจนกระทั่งซีของไตเสียการควบคุม จึงมีอาการกลั่นอุจจาระ ปัสสาวะไม่ได้ ผื่นเปียก อสุจิเล็ด รวมไปถึงอาการปวดเอว ปวดเข่า กระดูกและข้อเสื่อม อาการตกใจเกิน ขนาดทำให้ซีของหัวใจไหลไม่เป็นระเบียบ วุ่นวาย แปรปรวน ย้อนไปย้อนมา ทำให้มีอาการใจสั่น ภาระวน กระวาย นอนไม่หลับ หายใจขัด ถ้าเป็นมากจะมีอาการของโรคจิต คลุ้มคลั่งเป็นต้น

จะเห็นได้ว่า อารมณ์ทั้ง 7 เป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาอย่างง่ายดาย ร่างกายจะแสดงความ ผิดปกติออกมาอย่างชัดเจน ดังนั้น การควบคุมจิตใจ ปรับอารมณ์แต่พอดี จึงเป็นสิ่งสำคัญของการส่งเสริม สุขภาพ

โดยปกติแล้ว หัวใจ เป็นอวัยวะที่ขอบความสงบนิ่ง เมื่อหัวใจสงบนิ่ง จิตใจจึงสงบสุข เมื่อจิตใจสงบ สุข ทำให้พลังซีในร่างกายสมดุล ไหลเวียนคล่องแคล่ว ร่างกายจึงไม่เกิดโรค

นอกจากนี้ การฝึกชี่กึ่งและไทเก๊ก ยังช่วยให้เกิดสมาธิ จิตใจสงบ อารมณ์คงที่ ร่วมกับการขัดเกลา จิตใจ เพิ่มความสามารถในการปรับตัวทางด้านจิตใจของตนเอง ปรับเปลี่ยนนิสัย ปรับปรุงอารมณ์ ปรับ บุคลิกภาพ ล้วนมีบทบาทในการป้องกันโรค ทำให้สุขภาพดีและอายุยืนยาว

3) การดูแลสุขภาพไตและบำรุงรักษาสารจำเป็นจิง

สารจำเป็นจิงเป็นวัตถุดิบพื้นฐานอันดับแรกของร่างกายมนุษย์ ถูกกักเก็บไว้ในไต มีความสำคัญต่อการ ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เนื่องจากสารจำเป็นจิง มีหน้าที่สร้างซี (พลังลมปราณ) สร้างเลือด ดูแลหล่อ เลี้ยงจิตใจหรือจิตวิญญาณ ให้เกิดสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นวัตถุดิบพื้นฐานที่ทำงานสอดประสานกัน ล้วนมี ความสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันหรือต่อต้านโรคในการปกป้องร่างกายให้ห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บ ดังนั้น ศาสตร์การแพทย์แผนจีนจึงให้ความสำคัญในการดูแลปกป้องสารจำเป็นจิงไตเป็นหลัก เพื่อเป็นแนวทาง ป้องกันไม่ให้เกิดโรค มีการบันทึกในตำราจิงคฺยฺเอาเลวี่ ว่า *“มีเพศสัมพันธ์แต่พอดี อยาปล่อยให้สารจำเป็น จิงหมดไป”*⁽¹⁰⁾

ถึงแม้ว่าความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายและหญิงเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นข้อกำหนดทางสรีรวิทยา ที่มนุษย์ทุกคนพึงมี และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่หากมีความสัมพันธ์ทางเพศที่มากเกินไป หมกมุ่นทาง เพศเกินพอดี มีการหลั่งอสุจิมากเกินไปในเพศชาย และการหลั่งสารคัดหลั่งมากเกินไปในเพศหญิง ในมุมมอง ทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนคือการสูญเสียสารจำเป็นจิงไตในปริมาณมากโดยเฉพาะเพศชาย จะส่งผลให้สาร จำเป็นจิงไตถูกทำลาย เมื่อสารจำเป็นจิงไตพร่องไป การสร้างซีและเลือดจึงลดลง การบำรุงหล่อเลี้ยงจิตใจ ขาดประสิทธิภาพ ซึ่งต้านโรคจึงมีปริมาณน้อยไม่เพียงพอต่อการปกป้องร่างกายจากเชื้อโรค ทำให้ผู้คนมี แนวโน้มที่จะเกิดโรคและเจ็บป่วยมากขึ้น ชราก่อนวัย อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ไม่มีแรงเป็นต้น

นอกจากนี้ การตรากตรำทำงานหนักมากเกินไป สามารถทำลายสารจำเป็นจึงได้เช่นกัน ดังนั้น แพทย์แผนจีนจึงต้องดูแลสุขภาพไตและบำรุงรักษาสารจำเป็นจึงอยู่เสมอ โดยการเลือกรับประทานอาหาร บำรุงไต การฝังเข็มรมยา รับประทานยาจีนบำรุงไต เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันโรค และมีอายุยืนยาว

4) การเคลื่อนไหวร่างกาย

ในสมัยโบราณมีความเชื่อว่า กายและใจเป็นหนึ่งเดียว ร่างกายจึงเคลื่อนไหว จิตใจจึงสงบ ในที่นี้จะกล่าวในส่วนของคำว่า ร่างกายเคลื่อนไหว หมายถึง ร่างกายจะแข็งแรงได้ต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ กิจกรรมนันทนาการ การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ฯลฯ เป็นการส่งเสริมสุขภาพของคนสมัยก่อน แม้กระทั่งในปัจจุบันนี้เอง ถือว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่ง⁽¹¹⁾

แพทย์แผนจีนหัวถั่วกล่าวว่า “น้ำที่ไหลเวียนจะไม่เหือดหาย ประตูหน้าต่างที่เปิดปิดจะไม่ผุพัง”⁽¹²⁾ เป็นประโยคเปรียบเปรยที่ลึกซึ้ง สามารถอธิบายหลักการส่งเสริมสุขภาพทางแพทย์แผนจีนได้ว่า หากร่างกายไม่เคลื่อนไหวทำให้สารจำเป็นจึงหยุดนิ่ง หากสารจำเป็นจึงหยุดนิ่งทำให้ซืดซืด แพทย์แผนจีนนำหลักการดังกล่าวมาใช้ในการดูแลสุขภาพ เพื่อปกป้องร่างกายจากโรคร้าย การเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่างๆ เช่น การออกกำลังกายช่วยให้ซืดและเลือดไหลเวียนได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่ติดขัด ช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายให้มีประสิทธิภาพ เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก นอกจากนี้ยังสามารถใช้ประโยชน์จากการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้จิตใจสงบ ชัดเกลาจิต ผิกสมาธิ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค ในสมัยราชวงศ์ซันตะวันออก แพทย์จีนหัวถั่วได้คิดค้นวิธีออกกำลังกายโดยเลียนแบบท่าของสัตว์ทั้ง 5 ชนิด ได้แก่ เสือ กวาง หมี่ ลิง และนก และมีวิธีการออกกำลังกายตามหลักแพทย์แผนจีนอีกมากมาย ได้แก่ ไทเก๊ก ซี่กง อี้จินจิง เป็นวิชาที่ขับเคลื่อนซืด เลือด บำรุงสารจำเป็นจึงให้แข็งแรง และหล่อเลี้ยงจิตใจให้สงบ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพจิตที่ดี

หลักการเคลื่อนไหวร่างกายมี 3 ประการ ได้แก่

- ประการแรก ควรเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายในปริมาณที่พอเหมาะและเหมาะสมกับบุคคล ไม่ให้เหนื่อยจนเกินไป หากหักโหมเกินพอดี จะเป็นการทำลายสารจำเป็นจึงและซืด ให้โทษมากกว่าประโยชน์
- ประการที่สอง ควรเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายต้องค่อยเป็นค่อยไป ควรเพิ่มปริมาณการออกกำลังกาย โดยเริ่มจากน้อยไปหามาก
- ประการที่สาม ควรเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ต้องมีวินัยและความเพียรพยายามเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง

5) การปรับโภชนาการอย่างเหมาะสม

การปรับโภชนาการอย่างเหมาะสม เน้นให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารและการดื่ม การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบถ้วน มีรสชาติหลากหลายและวินัยในการควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด โดยมีหลักการปรับโภชนาการ ดังนี้

- การรับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลา ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ไม่ควรรับประทานอาหารจนอึดเกินไป หรือปล่อยให้ท้องว่างเป็นประจำ

- การดูแลสุขอนามัยของอาหาร ไม่รับประทานอาหารบูดเน่า หมดอายุ ปนเปื้อนสารพิษ เชื้อโรคและพยาธิ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคของระบบทางเดินอาหาร

- การรับประทานอาหารหลากหลาย ครบทุกรสชาติ และอุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน ไม่เลือกรับประทานแต่อาหารที่ชอบ อาหารและเครื่องดื่มเย็นหรือร้อนเกินไป หรืออาหารรสชาติใดรสชาติหนึ่งเป็นเวลานานเกินไป ยกตัวอย่างเช่น รสชาติทั้ง 5 รส ได้แก่ รสเปรี้ยว รสขม รสหวาน รสเผ็ด และรสเค็ม รสเปรี้ยวเข้าสู่ตับ รสขมเข้าสู่หัวใจ รสหวานเข้าสู่ม้าม รสเผ็ดเข้าสู่ปอด รสเค็มเข้าสู่ไต หากเลือกรับประทานรสชาติบางชนิดเป็นประจำเป็นระยะเวลานานเกินไปจะทำให้อวัยวะภายในที่เกี่ยวข้องมีความแข็งแรงเกิน ดังนั้น ร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารครบ 5 รสชาติ เพื่อให้ร่างกายคงสภาวะสมดุล ส่งเสริมการทำงานให้เป็นปกติ จึงควรปรุงรสชาติทั้ง 5 รส ให้เท่าๆ กันอย่างเหมาะสม ป้องกันไม่ให้ซีของอวัยวะภายในที่เกี่ยวข้องแข็งแรงเกินไป จะทำให้ร่างกายเสียสมดุลและเกิดโรคในที่สุด อีกทั้ง ควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น ให้เหมาะกับสภาพร่างกาย ผู้ที่มีลักษณะพื้นฐานร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว พุดจาเสียงดังฟังชัด ลักษณะนิสัยเปิดเผย ซี้ร้อน ซี้หงุดหงิด มีรูปร่างผอม แต่มักหิวบ่อย รับประทานอาหารได้มาก จัดเป็นผู้ที่มีสภาพร่างกายค่อนข้างร้อน จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็น หลีกเลี่ยงฤทธิ์ร้อนหรืออุณหภูมิร้อน ผู้ที่มีลักษณะเชื่องช้า ใจเย็น พุดจาเสียงเบา เหนื่อยง่าย แรงแน้อย ลักษณะนิสัยค่อนข้างเก็บตัว ชอบอยู่กับที่ไม่ชอบขยับ ซี้กลัว ตกใจง่าย รับประทานอาหารได้น้อย แต่รูปร่างค่อนข้างอ้วน ระบบย่อยอาหารไม่ค่อยดี สีหน้าขาวซีด ซี้หนาว จัดเป็นผู้ที่มีสภาพร่างกายค่อนข้างเย็น ควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน หลีกเลี่ยงฤทธิ์เย็น⁽¹³⁾ อาหารแต่ละประเภท ยังมีสารอาหารที่หลากหลาย ฤทธิ์ในการป้องกันรักษาจึงแตกต่างกัน ร่างกายมนุษย์จึงควรได้รับสารอาหารที่หลากหลายครบถ้วนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง อ้างอิงจากหวงตั้งเนี่ยจิง ในตำราทฤษฎีพื้นฐานศาสตร์การแพทย์แผนจีน⁽¹⁴⁾ กล่าวว่า **“ธัญพืช 5 ชนิดเพื่อหล่อเลี้ยง ผลไม้ 5 ชนิดเพื่อเสริมสร้าง เนื้อสัตว์ 5 ชนิดเพื่อบำรุง ผัก 5 ชนิดเพื่อขจัดเขย ดื่มน้ำรสชาติดั้งเดิมรวมกันเพื่อไปบำรุงสารจำเป็นจึง เสริมสร้างพลังลมปราณ (ชี)”**

นอกจากนี้ แพทย์แผนจีนมีแนวทางการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลักการอาหารเป็นยา มีการประกอบอาหารโดยใช้สมุนไพรจีนเป็นวัตถุดิบร่วมด้วย เป็นอาหารที่ปรุงขึ้นจากการผสมผสานระหว่างอาหารกับยาสมุนไพรจีน ภายใต้แนวคิดทฤษฎีการแพทย์แผนจีน ถือเป็น การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพอย่างง่าย ยาสมุนไพรจีนที่มักนำมาใช้ปรุงอาหาร ได้แก่ **โสมคน (人參)** มีสรรพคุณในการบำรุงกำลัง บำรุงสมอง แก้อ่อนเพลีย ไม่มีริ้วแรง **เบญจมาศดอกขาว (菊花)** หรือดอกเก๊กฮวย ช่วยขับพิษร้อน แก้อาเจียน ร้อนในกระหายน้ำ **ลูกเดือย (薏苡仁)** ช่วยระบบกระเพราะอาหารและลำไส้ แก้อาเจียน ขับความชื้นในร่างกาย **หม่อน (桑子)** ช่วยดับความร้อนในปอด แก้อาเจียน ลดบวม⁽¹⁵⁾ **เก๋ากี้ (枸杞子)** หรือ โกจิเบอร์รี่ บำรุงสายตา ช่วยในการมองเห็น **ปักคี้ (黃芪)** มีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือด เสริมสร้างชี เหนื่อยวังพลังหยางในร่างกาย **หวงจิง (黃精)** บำรุงชีและยิน **เทอโหว่ (何首烏)** ช่วยบำรุงเลือด ชะลอวัย ลดการสร้างผมหงอก **แป๊ะชะ (百合)** แก้อาเจียนให้ความชุ่มชื้นแก่ปอด บำรุงยิน ช่วยให้อ่อนหลับสบาย⁽¹⁶⁾ เป็นต้น ล้วนเป็นยาที่มีฤทธิ์สมดุล ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป รสชาติกลมกล่อม ไม่โดดไปทางรสใดรสหนึ่ง จึงสามารถรับประทานได้เป็นเวลานาน ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย วิธีการรับประทานอาหารเป็นยาที่ถูกต้องควรปรับให้เข้ากับฤดูกาลและสภาพอากาศ ควรปรุงอาหารโดยใช้ส่วนผสมของยาสมุนไพรให้เหมาะกับสภาพร่างกาย เรียกได้ว่าเป็นการรับประทานอาหารตามกลุ่มอาการ เพื่อป้องกันโรคตามแนวทางการแพทย์แผนจีนอย่างแท้จริง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดพิมพ์หนังสือปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 เพื่อเผยแพร่สำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งสามารถค้นคว้าที่ห้องสมุดประชาชนหรือสถานบริการสาธารณสุขทั่วไป รวมทั้งสืบค้นและดาวน์โหลดได้จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/dri2563.pdf> อีกทั้งการสังเกตและอ่านฉลากโภชนาการในอาหารบรรจุเสร็จอย่างละเอียดถี่ถ้วนก็จะทำให้ทราบปริมาณสารอาหารที่อยู่ในอาหารชนิดนั้นเพื่อการเลือกบริโภคและคำนวณสารอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น⁽¹⁷⁾

6) การฝังเข็มรมยา การนวดทุยหนา และยาสมุนไพรจีน

อีกทางเลือกหนึ่งในการป้องกันโรคในศาสตร์การแพทย์แผนจีน ได้แก่ การฝังเข็มรมยา การนวดทุยหนา และยาสมุนไพรจีน เป็นทั้งวิธีการรักษาโรคและการป้องกันโรค ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพจึงสามารถทำได้โดยที่ยังไม่เกิดโรค เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันหรือชี้ต้านโรคในร่างกายให้แข็งแรงเพียงพอต่อการต่อต้านเชื้อโรคสิ่งสกปรกต่างๆ

การฝังเข็มรมยา เป็นการบำบัดการโดยการที่ใช้เข็มฝังลงไปบริเวณตำแหน่งที่เกิดพยาธิสภาพ และใช้โกศจุฬาลัมพาที่จุดไฟส่งความร้อนผ่านเข็มเข้าไปกระตุ้นเฉพาะจุดฝังเข็ม การฝังเข็มรมยามีกลไกการรักษาโดยการเข้าไปกระตุ้นระบบเส้นลมปราณ ทำให้ชีและเลือดไหลเวียนได้อย่างคล่องแคล่ว กระตุ้นการทำงานของร่างกาย กระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน คืนความสมดุลของอินหยาง ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและการป้องกันโรค

การนวดทุยหนา เป็นการบำบัดการโดยการนวดที่บริเวณตำแหน่งที่เกิดพยาธิสภาพ หรือที่เรียกว่าการนวดแก้อาการ แต่หากยังไม่มีอาการเจ็บป่วย ก็สามารถนวดทุยหนาได้ทุกเมื่อ เพื่อปรับสมดุลอินหยาง ขับเคลื่อนการไหลเวียนของชีและเลือด กระจายชีดับให้ทั่วร่างกาย ผ่อนคลายความเครียด และสงบจิตใจ

การรับประทานยาสมุนไพรจีน มีประโยชน์ต่อร่างกายในระยะยาว เพื่อบำรุงชี เลือดและสารจำเป็นจิงในร่างกาย ปรับสมดุลอินหยาง บำรุงอวัยวะภายใน โดยปรับยาให้เข้ากับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อบรรลุจุดประสงค์ของการป้องกันโรค และการมีชีวิตที่ยืนยาว

การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรค

1) การหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรค

ชีก่อโรคเป็นเงื่อนไขสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรค นอกจากการส่งเสริมสุขภาพเพื่อต้านทานการเกิดโรคแล้ว ยังต้องให้ความสำคัญกับการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคด้วย เรียกว่า การป้องกันชีก่อโรคตามเวลา หมายถึงการระมัดระวังเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคนอก ทั้งปัจจัยก่อโรคจากภายนอก 6 ชนิด ได้แก่ ลม ความเย็น ความร้อนอบอ้าว ความชื้น ความแห้ง และไฟร้อน รวมไปถึงโรคระบาด โดยการปรับตัวให้เข้ากับฤดูกาล เวลา สภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม เช่น ในฤดูร้อนควรป้องกันและหลีกเลี่ยงความร้อน ในฤดูใบไม้ร่วงควรป้องกันและหลีกเลี่ยงความแห้ง ในฤดูหนาวควรป้องกันและหลีกเลี่ยงความหนาวเย็น รวมถึงป้องกันและหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของไวรัส แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคระบาด ป้องกันร่างกายจากการบาดเจ็บ แมลงสัตว์กัดต่อย ดูแลสุขอนามัยของแหล่งน้ำและอาหาร เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

2) การรับประทานอาหารเสริมและยาป้องกันโรค

การรับประทานอาหารเสริมและยา มีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรค ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันการบุกรุกจากเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

ในศตวรรษที่ 16 จีนได้คิดค้นเทคนิคการปลูกฝิ่นเพื่อป้องกันโรคฝีดาษ ซึ่งเป็นก้าวแรกของวิชาภูมิคุ้มกันวิทยา และการใช้ควินจากการเผาสมุนไพรจีน เช่น **ซางจู (苍术)** เพื่ออบฆ่าเชื้อโรค จากนั้นจึงได้พัฒนาภูมิคุ้มกันการฉีดวัคซีนสำหรับคนรุ่นหลังอย่างต่อเนื่อง และไม่กี่ปีต่อมา มีการพัฒนาภายใต้แนวคิดทฤษฎีการป้องกันการแพทย์แผนจีน ได้มีการใช้ยาสมุนไพรจีนเพื่อป้องกันโรค โดยการใช้ **ปานหลานเกิน (板蓝根) ต้าซิงเย่ (大青叶)** เพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ และคางทูม และใช้ **อินเฉิน (茵陈)** เพื่อป้องกันโรคตับอักเสบ เป็นต้น ล้วนเป็นวิธีที่ได้ผลดีอย่างชัดเจน⁽¹⁸⁾

การป้องกันการลุกลามของโรค

การป้องกันการลุกลามของโรค หมายถึง การป้องกันโรคที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดหรือเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เลวลง ชะลอการลุกลามของโรคที่จะนำไปสู่อันตรายต่อชีวิต โดยเข้ารับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก เพื่อยับยั้งการพัฒนาและการแพร่กระจายของโรคอย่างทันที่

1) เข้ารับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคโดยเร็ว

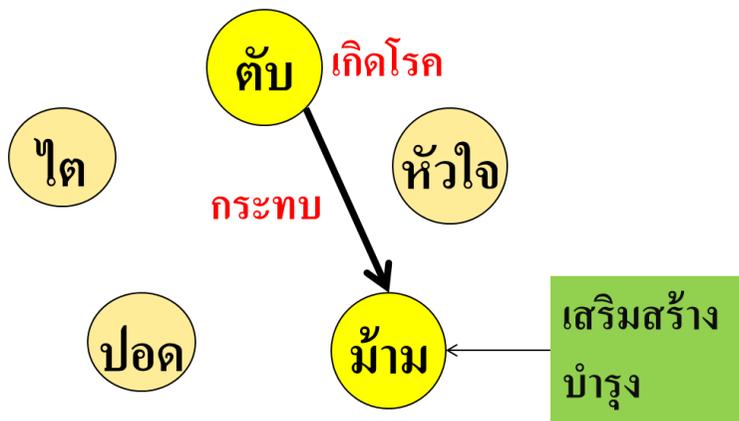
ในขณะที่โรคกำลังดำเนินไปนั้น ร่างกายจะหายเป็นปกติหรือแย่ลง ขึ้นอยู่กับผลการต่อสู้กันระหว่างเซลล์ต้านโรคและเชื้อโรค อีกทั้งความแข็งแรงหรืออ่อนแอของภูมิคุ้มกันหรือเซลล์ต้านโรคในร่างกาย ดังนั้น โรคจึงมีโอกาสที่จะลุกลามไปทำลายอวัยวะอื่นๆ ได้ทุกเมื่อ และการพัฒนาของโรคอาจลุกลามจากภายนอกเข้าสู่ภายใน จากเบาไปหาหนัก จากง่ายไปจนถึงซับซ้อน สามารถเป็นได้ทุกรูปแบบ

ด้วยเหตุนี้ การเข้ารับการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุของโรค และรีบรับการรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของโรค ในขณะที่โรคยังอยู่ที่ระดับพื้นผิว ค่อนข้างตื้น อาการไม่รุนแรง จึงจะสามารถรักษาได้ง่าย ยับยั้งการแพร่เชื้อได้ทันที่ และมีโอกาสหายเป็นปกติ แนวคิดดังกล่าว อ้างอิงจากตำราซูเจิน⁽⁷⁾ ที่บันทึกไว้ว่า **“เมื่อลมจากภายนอกกระทบผิวหนัง ควรรักษาในขณะที่โรดยังอยู่ที่บริเวณผิวหนังจะรักษาง่าย หากปล่อยไว้โรคจะลุกลามเข้าสู่กล้ามเนื้อ เส้นเลือด เส้นเอ็น และอวัยวะกลวงทั้ง 6 หากยังไม่ได้รับการรักษาอีกสุดท้ายโรคจะลุกลามเข้าสู่อวัยวะตันทั้ง 5 ยากต่อการรักษา และเป็นอันตรายต่อชีวิต”** จากประโยคสมัยโบราณดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ยิ่งเข้ารับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคโดยเร็วเท่าไร ผลการรักษาจะยิ่งได้ผลดีอย่างชัดเจนเช่นกัน สามารถหายขาดจากโรคในไม่ช้า ลดอัตราการเสียชีวิตได้มากขึ้น หากเข้ารับการตรวจวินิจฉัยและการรักษาไม่ทันที่ เชื้อโรคหรือเชื้อโรคจะแพร่กระจายเข้าสู่ภายใน ยิ่งลุกลามมากขึ้น ยิ่งทำให้อาการซับซ้อนและร้ายแรงขึ้น การรักษาจะยิ่งยากขึ้นด้วยเช่นกัน โอกาสรักษาหายจากโรคน้อยลง และมีโอกาสเสียชีวิตสูงขึ้น Chen Yuanzhong และคณะ⁽¹⁹⁾ ทำการศึกษาเปรียบเทียบช่วงเวลาเริ่มเข้ารับการรักษาในผู้ป่วยโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน (Acute pancreatitis) โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 40 ราย กลุ่มที่ 1 ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาโดยเร็วที่สุด (ภายใน 24 ชั่วโมง) กลุ่มที่ 2 ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาโดยเร็ว (24-48 ชั่วโมง) และ กลุ่มที่ 3 ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาช้า (ภายหลัง 48 ชั่วโมง) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่เข้ารับการรักษาโดยเร็วที่สุด (ภายใน 24 ชั่วโมง) สามารถยับยั้งการตอบสนองต่อการอักเสบในผู้ป่วยที่เป็นตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน มากกว่ากลุ่มที่เข้ารับการรักษาโดยเร็ว (24-48 ชั่วโมง) และกลุ่มที่เข้ารับการรักษา

ล่าช้า (ภายหลัง 48 ชั่วโมง) ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า การรีบเข้ารับการรักษาโดยเร็วที่สุดเมื่อรู้ว่าเกิดโรค สามารถยับยั้งการลุกลามของโรคได้ มีโอกาสหายขาดจากโรคได้ในที่สุด และสามารถลดอัตราการเสียชีวิตได้

2) การยับยั้งการแพร่กระจายของโรค

การยับยั้งการแพร่กระจายของโรค ทำได้โดยการเข้ารับการวินิจฉัยและการรักษาในระยะเริ่มต้น เพื่อป้องกันการพัฒนาของโรค ป้องกันเชื้อโรคลุกลามไปยังอวัยวะอื่นๆ ภายใต้พื้นฐานแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานศาสตร์การแพทย์แผนจีน เช่น ทฤษฎีอินหยาง ทฤษฎีปี่ญจธาตุ ทฤษฎีสาเหตุและกลไกการเกิดโรค ฯลฯ ในที่นี้จะหยิบยกตัวอย่างจากทฤษฎีปี่ญจธาตุ ซึ่งอวัยวะต้นทั้ง 5 ต่างมีความสัมพันธ์กัน ส่งผ่านเชื่อมโยงกันโดยระบบเส้นลมปราณ หากเกิดพยาธิสภาพที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง ก็จะสามารถถ่ายทอดไปยังอีกอวัยวะหนึ่งได้ เป็นไปตามกฎการเชื่อมโยงและแพร่กระจายของทฤษฎีปี่ญจธาตุ ซึ่งสามารถนำมาใช้คาดการณ์ล่วงหน้า เพื่อควบคุมการแพร่เชื้อทางพยาธิวิทยา ยับยั้งการลุกลามของโรค ป้องกันการพัฒนาของโรคที่จะนำมาสู่อันตรายต่อชีวิตมนุษย์ อ้างอิงจากทฤษฎีปี่ญจธาตุ โดยตับและม้ามมีความสัมพันธ์แบบข่ม ตับข่มม้าม⁽²⁰⁾ ดังนั้น เมื่อรู้แล้วว่าเกิดโรคที่ตับจะลุกลามไปยังม้าม จึงต้องรีบปกป้องรักษาม้าม เพราะความผิดปกติของตับมักจะลุกลามมาที่ม้ามและกระเพาะอาหาร การรักษาโรคตับ นอกจากจะใช้ในการรักษาโรคตับแล้ว ยังมักใช้ยาเสริมสร้างบำรุงม้ามและกระเพาะอาหารอีกด้วย เพื่อป้องกันผลกระทบจากตับ



แผนภูมิที่ 1 ตับป่วยรุกรานม้ามตามทฤษฎีปี่ญจธาตุ
ที่มา : ปรับปรุงจาก Department of Alternative Medicine⁽¹⁾

ปัจจุบันการแพทย์แผนจีนเป็นการแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นที่นิยมในสังคมไทย เนื่องจากความสัมพันธ์อันดีระหว่างไทยและจีน ทำให้มีความคล้ายคลึงทางด้านวัฒนธรรมเป็นอย่างมาก จึงทำให้ชาวไทยจำนวนมากนิยมรับบริการโดยศาสตร์การแพทย์แผนจีนเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง หลักการพื้นฐานสำคัญของการแพทย์แผนจีน อาศัยหลักปรัชญาและหลักจริยธรรมของเต๋าและขงจื้อ การแพทย์แผนจีนเน้นการมองสุขภาพแบบองค์รวม โดยการพิจารณาถึงความแตกต่างในลักษณะเฉพาะของโรค ลักษณะของบุคคลและการรักษา

รวมทั้งสุขภาพมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมเป็นอย่างมาก การสาธารณสุขไทยสามารถนำการแพทย์แผนจีนมาใช้เพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ มีการใช้การฝังเข็มเพื่อบำบัดโรคโดยเฉพาะโรคในระบบประสาทและโรคอื่นๆ นอกจากนั้น สามารถใช้อาหารหรือสมุนไพรเพื่อใช้ในการบำบัดโรค ใช้การนวดทุยหนาเพื่อบำบัดอาการปวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว เดินพลังลมปราณด้วยเทคนิคฉูชู่ (Wushu) เพื่อส่งเสริมสุขภาพและบำบัดโรค หลักการที่สำคัญที่สุดของการแพทย์แผนจีน คือหลักการสร้างสมดุลของพลังต่างๆ ในร่างกาย เพื่อให้เกิดความพอดี ไม่ร้อนเกินไป ไม่เย็นเกินไป เพื่อจะนำไปสู่การมีสุขภาพดีของประชาชนทุกคน⁽²¹⁾

จะเห็นได้ว่า ศาสตร์การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญแก่การดูแลสุขภาพร่างกายตั้งแต่ที่โรคยังไม่เกิด แพทย์ผู้รักษาโรคที่ยังไม่เกิดได้ จัดเป็นแพทย์ที่เก่งที่สุด จึงมีแนวคิดทฤษฎีหลักการป้องกันก่อนเกิดโรค เมื่อเกิดโรคขึ้นต้องรักษาอย่างรวดเร็วทันการณณ์ พร้อมกับป้องกันการลุกลามของโรคด้วย หากเมื่อโรคลุกลามไปแล้ว ก็ต้องป้องกันไม่ให้เข้าสู่อวัยวะภายในที่สำคัญซึ่งจะนำมาสู่อันตรายต่อชีวิต หรือแม้กระทั่ง ในกรณีเมื่อหายจากโรคแล้ว ยังต้องป้องกันการฟั่นกลับของโรค ไม่ให้โรคกลับมาเกิดซ้ำ พร้อมกับฟื้นฟูร่างกายควบคู่กับการปรับสมดุลจิตใจ⁽²²⁾

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

หลักการป้องกันโรคตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน เรียกว่า การรักษาโรคเมื่อยังไม่ได้เป็นโรค (Preventive treatment) และคำกล่าวที่ว่า “**แพทย์ที่เก่งกาจมักไม่รักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้ว แต่จะรักษาก่อนที่จะเกิดขึ้น ไม่รักษาโรคที่ลุกลามไปแล้ว แต่จะรักษาก่อนที่จะลุกลาม**” (Prevention is better than cure) แสดงให้เห็นว่าศาสตร์การแพทย์แผนจีนเน้นการส่งเสริมสุขภาพมาตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบัน ถือเป็นมาตรการที่เป็นหลักยึดถือปฏิบัติกันมา โดยเน้นการปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติ การปรับสมดุลจิตใจให้สุขสงบ การดูแลสุขภาพไตและบำรุงรักษาสารจำเป็นจึงอยู่เสมอ การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม การฝังเข็มรมยา นวดทุยหนา และรับประทานยาสมุนไพรจีน รวมไปถึงการปฏิบัติตามหลักการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคและการป้องกันการลุกลามของโรคเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายและปรับสมดุลอินหยาง ป้องกันการเกิดโรคในอนาคต หลักการรักษาโรคตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนเน้นส่งเสริมให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองในขณะที่ยังไม่มีโรค ซึ่งมีความสอดคล้องกับระบบสาธารณสุขในประเทศไทยในปัจจุบัน สามารถบูรณาการทั้งสองศาสตร์เข้าด้วยกันเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้ประชาชนนำไปใช้ในป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม อาจมีข้อจำกัดส่วนบุคคลที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวได้ทั้งหมด หรือมีโอกาสปฏิบัติได้น้อย เนื่องด้วยภาระหน้าที่ การทำงานหรือปัจจัยต่างๆ ผู้เขียนจึงแนะนำให้หาโอกาสปฏิบัติเท่าที่จะทำได้ เช่น ในขณะที่นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน อาจลุกขึ้นเคลื่อนไหวร่างกาย คลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ปรับเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อกระตุ้นให้ขี้และเลือดไหลเวียนสูบฉีดทั่วร่างกาย เลือกใช้สมุนไพรจีนในประกอบอาหารในแต่ละมื้อ ปรงรสให้สมดุล หมั่นดื่มน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น พักผ่อนให้เพียงพอ และตื่นมารับแสงแดดยามเช้า แสงแดดจัดเป็นพลังหยาง เป็นพลังงานในการดำรงชีวิตประจำวันในแต่ละวัน หากมีเวลารว่างจากการทำงานสามารถเข้ารับการตรวจวินิจฉัยทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนเบื้องต้น โดย

แพทย์แผนจีนที่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ เพื่อทำการฝังเข็ม รมยา นวดทุยหนา หรือรับประทานยาสมุนไพรจีน เพื่อสร้างสมดุลอินหยาง ซี่ เลือด และระบบอวัยวะในร่างกาย เน้นการส่งเสริมสุขภาพป้องกันไว้ก่อนที่โรคจะอุบัติขึ้น และยังลดอัตราการเสียชีวิตของประชากรในประเทศได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. Department of Alternative Medicine.Traditional Chinese Medicine. Journal of Bureau of Alternative Medicine 2013;6(1):1-10. (In Thai)
2. Khamphiraphap K. Diagnostics of traditional Chinese Medicine. Bangkok: Religious Printing House; 2006. (In Thai)
3. Jaidee PH, Rudtanasudjatun K, Chanchai S. Traditional Chinese Medicine and Thai Public Health. The Public Health Journal of Burapha University 2013;8(2):112-118. (In Thai)
4. Techadamrongsin Y. A decade of traditional Chinese medicine in Thailand. In: Thai Traditional and Alternative Health Profile 2011-2013. Nonburi: Department of Thai Traditional and Alternative Medicine Ministry of Public Health; 2013. P 249-253. (In Thai)
5. World Health Organization. Viewpoint on Acupuncture. World Health Organization 1979.
6. Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. Basic Traditional Chinese Medicine. Bangkok: The war veterans affairs office printing; 2008. (In Thai)
7. Shun G. Fundamental of Traditional Chinese Medicine. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine; 2017. (In Chinese)
8. Promsila W, Neawbood S, Rithpho P. Effects of Hypertension Prevention Program on Practical Behaviors and Blood Pressure Levels among High risk of Hypertensive Persons. Nursing Journal 2019;46(2):95-107. (In Thai)
9. Li D, Liu Y. Fundamental of Traditional Chinese Medicine. 2nd ed. Beijing: People's Medical Publishing House; 2011. (In Chinese)
10. Guo A, Wang Y. Proofreading and annotating vernacular in Jingui. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine; 2012. (In Chinese)
11. คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. บัญญัติ 10 ประการ [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.ahs.chula.ac.th/newweb/index.php/en/component/content/article/14-sample-data-articles/436-10point>
12. Khamphiraphap K. Fundamental of Traditional Chinese Medicine. 2nd ed. Bangkok: Religious Printing House; 2006. (In Thai)

13. ชมพูนุช ทรงถาวรทวี. กินแบบหยินหยาง สร้างความสมดุลให้ร่างกายตามหลักแพทย์แผนจีน [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก <https://hellokunmor.com/>
14. Zheng H. Fundamental of Traditional Chinese Medicine. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine; 2016. (In Chinese)
15. Boonworapat W. Encyclopedia of Thai-Chinese herbs that are frequently used in Thailand. Bangkok: TCM Doctor Association Thailand; 2011. (In Thai)
16. Chen W. Traditional Chinese Pharmacology. 2nd ed. Beijing: People's Medical Publishing House; 2012. (In Chinese)
17. Wongsalah W, Wongsalah M. Promoting Bone Strength: Guidelines to prevent and reduce risks for osteoporosis. Regional Health Promotion Center 9 Journal 2020;14(35):410-424. (In Thai)
18. Wannawibul W. History of Chinese medicine. 3rd ed. Bangkok: Moh Chao Ban Publishing House; 2005. (In Thai)
19. Chen Y, Pang L, Guo J, et al. Clinical Controlled Study on Different Starting Time of Enteral Nutrition in Patients with Severe Acute Pancreatitis. Acta Med Univ Sci Technol Huazhong 2019;48(3):329-333. (In Chinese)
20. Lin Y, Xie J, Jia C. Conceptual Metaphor of Chinese Five Organs Supportive and Restraint Relationships Based on Structure based Mapping Model. Acta Chinese Medicine and Pharmacology 2014;42(2):1-3. (In Chinese)
21. Sornsakdanuphap J, Chaitiang N. Traditional Chinese Medicine Law with Thai Health System. Public Health Policy & Law Journal 2021;7(1):121-138. (In Thai)
22. Mohprai. Know before getting sick with traditional Chinese medicine. Bangkok: Bizbook; 2010. (In Thai)