

บทความ: ดุลยภาพ 'บำบัด' โรค

มูลนิธิสยามกัมมาจล

Wednesday, 25 November 2009 11:16 -- [ทั่วไป](#)

กรุงเทพฯ--25 พ.ย.--มูลนิธิสยามกัมมาจล

เวลาปวดหัวหนักๆ คุณทำอย่างไร

หรือตอนเป็นหวัด ตัวร้อนไม่สบาย รู้ใช่ไหมว่าต้องชียาตัวไหน

ถ้าจู้ๆ เกิดอาการภูมิแพ้กำเริบละ

แล้วเวลาปวดท้องจนท้องกิว เราจะหันไปพึ่งใคร

พาราเซตามอน 500 มิลลิกรัม 1-2 เม็ด คลอเฟนิลามีนสักหน่อย แต่ห้ามกินตอนขับรถเพราะจะทำให้ง่วงนอน ยาชาตุน้ำขาวหรือยาลดกรดในกระเพาะสัคนิด เหล่านี้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น จำได้ว่าคุณครูสั่งให้ท่องจำสรรพคุณมาตั้งแต่สมัยประถม แต่อดสงสัยไม่ได้ว่าเมื่อกินยาถูกต้องตามอาการแล้ว ทำไมอาการไม่หายขาดไปสักที??

“โครงสร้างร่างกายของทุกคนเสียสมดุลได้ตั้งแต่อยู่ในท้อง ทำให้เกิดอาการป่วยลักษณะต่างๆ วันนี้อันตราย แค่ปวดหัว ปวดแขน ปวดคอ ข้อเท้าแพลง แต่อันตรายที่ร้ายแรงกว่านั้นอาจกลายเป็นสาเหตุของ โรคภูมิแพ้ ไมเกรน ปวดกระดูกเรื้อรัง ไปถึง อัมพฤกษ์ อัมพาต” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านดุลยภาพศาสตร์ เอ่ยขึ้น

หลายคนอาจกำลังหยุด...หยุดสำรวจตัวเอง และไม่ต้องตกใจอาการเหล่านี้สามารถป้องกัน แล้วรักษาให้หายได้โดยไม่ต้องพึ่งยา โดยเริ่มรักษาจากต้นเหตุ และทุกคนเป็นหมอได้ด้วยตนเอง นี่เป็นคำยืนยันจากผู้ป่วยที่ฟื้นฟูตัวเอง ด้วย “ดุลยภาพบำบัด” ในงานระพีเสวนาครั้งที่ 3 ซึ่งมูลนิธิระพี – กัลยา สาคริก มูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สถาบันอาศรมศิลป์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดขึ้น

รศ.พญ. ลดาวัลย์ สวรรณกิตติ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเวชกรรมฝังเข็ม แนวทางดุลยภาพบำบัด บอกว่า ดุลยภาพบำบัดทำได้เองง่ายๆ ที่บ้าน ด้วยทำบริหารร่างกายเบื้องต้น 4 ท่า รวมถึงการฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างถูกวิธี “ถ้าขยันบริหาร ฝึกสังเกต และทำความเข้าใจร่างกายตัวเองก็เห็นผลได้ไม่ยาก สังเกตตั้งแต่การกิน การขับถ่าย และอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย” คุณหมอ เล่าต่อว่า “หลักดุลยภาพศาสตร์ไม่เพียงควรเรียนรู้ แต่ทุกคนจำเป็นต้องรู้เอาไว้ว่าโครงสร้างของมนุษย์สมดุลอย่างไร แล้วจะเสียสมดุลเมื่อไร โครงสร้างร่างกายอาจเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่อยู่ในท้อง ตอนคลอด หรือตามสิ่งแวดล้อมและอาชีพ หลายคนคิดว่าต้องประสบอุบัติเหตุเท่านั้นโครงสร้างถึงจะเสียสมดุล แต่ไม่ใช่”

“ใครเคยข้อเท้าแพลง สังเกตให้ดีว่าเคยแพลงเท้าไหนก็จะเป็นซ้ำๆ ที่เท่านั้น แสดงว่าตรงนั้นคือจุดอ่อนของเรา บางคนไม่สนใจปล่อยให้หายไปเอง จากแพลงปวดที่ข้อเท้า จะไปปวดที่หัวเข่า สะโพก ลามไปถึงหลัง หัวไหล่โดยไม่รู้ตัว ถ้าอาการลามมาที่สะโพก เวลาเดินลุกนั่งจะคลอเคลียลำบาก ส่วนคนที่ต้องสะพายกล่อง สะพายกระเป๋าจนปวดคอ จะตามมาด้วยอาการปวดหัว นอนไม่หลับ ตาพร่า ตาลาย หรือบางคนไม่รู้ตัวตัวเองหน้าเบี้ยว คางเบี้ยว ทั้งที่โครงสร้างผิดรูปเหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคภูมิแพ้ เพราะทำให้ระบบทางเดินหายใจติดขัดเป็นที่หมักหมมของเชื้อโรคในโพรงจมูก ถึงตอนอาการกำเริบแล้วถึงค่อยมาหาหมอ แบบนี้เงินเท่าไรก็ไม่พอ” รศ.พญ.ลดาวัลย์ เน้นให้คิด

แล้วจะอย่างไร ในเมื่อมนุษย์ต้องใช้ชีวิต แล้วไม่สามารถอยู่เฉยๆ ได้ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแนวทาง ดลยภาพบำบัด บอกว่า "มนุษย์ต้องทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ตามธรรมชาติ จะห้ามไม่ให้เด็กคลอ ดออกมา ไม่ให้หัดเดิน ไม่ให้เล่นกีฬาได้ใหม่ก็ได้ แต่สิ่งที่ต้องรู้คือ เมื่อเกิดอาการบาดเจ็บตรงนี้ ปวด ตรงนั้น เราจะรักษาอาการเหล่านั้นด้วยตัวเองได้อย่างไร สิ่งเหล่านี้มีหลักการทางวิทยาศาสตร์มา รองรับตามหลักกายวิภาคศาสตร์"

"ดลยภาพบำบัดจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการดำรงชีวิต สอนให้รู้ว่าจะดูแลตัวเองอย่างไรไม่ให้ป่วย แล้วถ้าป่วยจะอย่างไรให้อาการดีขึ้นด้วยตัวเอง หรืออาศัยการดูแลจากคนในครอบครัว โดยไม่ จำเป็นต้องมาพบแพทย์" รศ.พญ. ลดาวัลย์ ย้ำว่า ศาสตร์แขนงนี้ไม่ได้ปฏิเสธหรือต่อต้านการแพทย์ แผนปัจจุบัน "สิ่งที่การแพทย์ตะวันตกทิ้งไป หมอจับเอามาใส่ ทงวันนี้การแพทย์ทั่วไปแก้ไขที่ปลาย เหตุ และแยกส่วนอวัยวะแขนขา กล้ามเนื้อ ระบบภายในออกจากกัน เช่น ระบบขับถ่ายตรวจแค่ ปีสสาวะออกมาเป็นอย่างไร ตรวจไทรอยด์ก็ดูแค่ฮอร์โมน แล้วก็รักษาไปตามอาการนั้น ทั้งที่สาเหตุ อาจมาจากส่วนอื่น ดังนั้นการรักษาต้องเข้าใจทั้งระบบโครงสร้าง ไม่ใช่เฉพาะส่วนที่ผิดปกติ ถ้ารักษา แบบนี้หายแล้วก็ป็นใหม่อีก แล้วต้องไปหาหมอรับยามาเพิ่ม ไม่หายขาดสักที"

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแนวทางดลยภาพบำบัด แนะนำว่า ผู้ป่วยคนใดที่จับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่รู้จะเริ่ม ดูแลตัวเองอย่างไรดี ขอให้มั่นใจว่า ไม่มีคำว่าสายเกินไป เพียงเริ่มฟังเสียงร่างกายตนเอง เริ่มจาก สนใจเรียนรู้ ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ออกกำลังกายโดยดูว่าโครงสร้างร่างกายของเราเหมาะกับกีฬา ประเภทไหน เลือกรับประทานอาหาร สังเกตการขับถ่าย ควบคุมอารมณ์ และดูแลสิ่งรอบตัว ตั้งแต่ ความสะอาดของร่างกายตัวเอง เสื้อผ้า ห้องนอน และพื้นที่ใช้สอยภายในบ้าน คุณหมอ เน้นว่า การ รู้ทันเริ่มเมื่อไร ดีกว่าไม่เริ่มทำอะไรเลย "หัวใจของดลยภาพศาสตร์ คือ การดูแลรักษาตนเอง แบบ ค่อยๆ ใช้เวลา แน่ใจว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตายต้องมีทุกคน แต่ถ้าเรารู้ทัน และเข้าใจจะเป็นประโยชน์ กับตัวเองมาก เพราะจะทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข"

เห็นทีงานนี้ พาราเซตามอน คลอเฟนิลามีน หรือยาสามัญประจำบ้าน คงต้องหลีกทางไปก่อน สนใจ ศึกษา ทาบริหารเพื่อปรับสมดุล ของร่างกายหรือการบิตชี ก็ยจอย่างมีสติ ได้ที่ <http://healthnet.md.chula.ac.th> หรือ www.healinstitute.org

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ

วิภาวี (แอมป์) ทีมงานสื่อสารสังคม มูลนิธิสยามกัมมาจลโทร. 02-270-1350 ต่อ 0 หรือ 084-189-7669

[Back to November 25, 2009 Headlines](#)