



# การแพทย์ทางเลือกและการนำไปใช้

ธีรยา นิยมศิลป์\*  
ณัฐธิญา คำผล†

## บทคัดย่อ

การแพทย์ทางเลือก เป็นวิธีการทางแพทย์ที่นอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบันที่นำมาใช้รักษาผู้ป่วย. การแพทย์ทางเลือกส่วนใหญ่นำมาใช้เสริมกับการรักษาแผนปัจจุบัน เรียกว่า “การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือก” ซึ่งได้รับความสนใจแพร่หลายทั้งในอเมริกา ยุโรป และในเอเชีย. ในประเทศไทยมีการนำการแพทย์ทางเลือกมาใช้ดูแลผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น และในขณะนี้ได้มีการนำการแพทย์ทางเลือกเข้าในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เช่น การนวดไทย, การใช้ยาสมุนไพรไทย, การอบประคบ. เหตุผลที่มีการใช้การแพทย์ทางเลือกมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั่วโลก เนื่องจากสามารถนำมาใช้ได้ง่าย, ผลข้างเคียงน้อย และสามารถนำมาใช้เสริมในการรักษาโรคต่าง ๆ ที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้. จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมจากฐานข้อมูล PubMed, ScienceDirect และ The Cochrane Library พบว่ามีการศึกษาวิจัยว่าการแพทย์ทางเลือกสามารถนำมาใช้ในโรคต่าง ๆ ควบคู่กับการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันได้ เช่น โรคมะเร็ง, โรคหัวใจ, โรคจิตใจผิดปกติ, โรคเบาหวาน. นอกจากนี้การแพทย์ทางเลือกได้นำมาใช้บรรเทาอาการปวดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ใช้การฝังเข็มบรรเทาอาการปวดช่วงมีระดู, ปวดท้องคลอดลูก, ปวดข้อรูมาตอยด์.

คำสำคัญ: การแพทย์ทางเลือก, การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือก

## บทนำ

ในอดีต การใช้การแพทย์ทางเลือกยังไม่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป เพราะขาดการศึกษายืนยันทางวิทยาศาสตร์ถึงประสิทธิผลของการแพทย์ทางเลือก<sup>๑</sup>. อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันการแพทย์ทางเลือกได้รับความสนใจเพิ่มขึ้น ทั้งในทวีปอเมริกา ยุโรป และในเอเชีย, มีการนำการแพทย์ทางเลือกมาเสริมกับการรักษาแผนปัจจุบัน และมีชื่อเรียก คือ การแพทย์เสริม (Complementary Medicine) หรือ การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือก (Complementary and Alternative

Medicine: CAM). ในประเทศไทยเริ่มมีการส่งเสริมให้มีการใช้การแพทย์ทางเลือกตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ และในปัจจุบันมีการใช้เพิ่มมากขึ้น. ทั้งนี้การแพทย์ทางเลือกมีลักษณะที่แตกต่างไปจากการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการแพทย์แผนปัจจุบันมุ่งเน้นที่การรักษาโรค แต่การแพทย์ทางเลือกจะมุ่งเน้นที่การรักษาแบบองค์รวม. ต่อมา มีการใช้การแพทย์ทางเลือกคู่ขนานไปกับการรักษาแผนปัจจุบัน ซึ่งนับว่าเป็นระบบที่ให้การยอมรับในการแพทย์แผนเดิม การแพทย์เสริม และการแพทย์ทางเลือก. อย่างไรก็ตาม การแพทย์ทางเลือกยังไม่ได้ผสมผสานเข้าไปในทุกภาคส่วนของการดูแลสุขภาพ<sup>๒</sup> และในปัจจุบันหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้ครอบคลุมการนวดไทย, การใช้ยาสมุนไพรไทย, การอบประคบสมุนไพร. เนื่องจากใน พ.ศ. ๒๕๔๕ การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้เข้าสู่พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ทำให้ประชาชน

\*สาขาเภสัชศาสตร์สังคมและการบริหาร, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

†ภาควิชาเภสัชกรรมชุมชน, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร และ Ganesh SAP Research Unit อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันในการเข้ารับบริการด้านการแพทย์ทางเลือก. อย่างไรก็ตาม การสั่งใช้ของแพทย์ในการรักษาผู้ป่วยในระบบสาธารณสุขยังมีจำนวนไม่มากนัก พบว่าแพทย์ในโรงพยาบาลศูนย์หรือโรงพยาบาลทั่วไปมีการสั่งใช้ยาจากสมุนไพรในการรักษาผู้ป่วยน้อยกว่าร้อยละ ๑, ส่วนในโรงพยาบาลชุมชนและสถานีอนามัยมีการสั่งใช้ยาจากสมุนไพรโดยเฉลี่ยทั่วประเทศคิดเป็นร้อยละ ๓.๓๘<sup>๖</sup>. ทั้งนี้ปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมให้มีการใช้การแพทย์ทางเลือกในระบบสาธารณสุขนั้น คือความต้องการข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ รวมทั้งงานวิจัยที่ทำการถูกต้องตามระเบียบวิธีวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลและความปลอดภัยของการแพทย์ทางเลือกเพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการนำการแพทย์ทางเลือกไปใช้เสริมในการรักษาโรคต่าง ๆ บทความนี้ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมทั้งจากเอกสารวิชาการต่าง ๆ และจากฐานข้อมูลที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในต่างประเทศ คือ PubMed, Science Direct และ The Cochrane library เพื่อรวบรวมงานวิจัยที่มีการศึกษาถึงประสิทธิผลของการแพทย์ทางเลือกชนิดต่าง ๆ ไว้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับพิจารณาเพื่อส่งเสริมให้มีการใช้การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทยต่อไป.

## ผลการทบทวนวรรณกรรม

### ประเภทของการแพทย์ทางเลือก<sup>๕</sup>

การแพทย์ทางเลือกสามารถจำแนกออกได้เป็น ๖ ประเภท ดังนี้

**๑. การแพทย์แผนดั้งเดิม (Traditional Medicine)** ซึ่งเป็นการแพทย์แผนดั้งเดิมของแต่ละประเทศที่มีสืบทอดต่อกันมายาวนาน เช่น การแพทย์แผนไทย, การแพทย์แผนจีน, การแพทย์แผนอินเดีย, การแพทย์แผนทิเบต.

*การแพทย์แผนไทย* เป็นกระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับ การตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษาหรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์หรือสัตว์ การผดุงครรภ์ การนวดไทย และให้หมายความร่วมมือถึงการเตรียมยาแผนไทยและการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์. ทั้งนี้โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา<sup>(๖)</sup>

*การแพทย์แผนจีน* เป็นการแพทย์แผนโบราณที่ใช้ใน

การดูแลสุขภาพของประชาชนจีนอาศัยพื้นฐานความสมดุลของชี่ (Qi) หรือ พลังงานที่สำคัญแก่ชีวิต ซึ่งเชื่อว่าการไหลเวียนอยู่ในร่างกาย ซึ่งมีผลต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ โดยควบคุมความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย ส่งผลทำให้เกิดแรงยีน (พลังงานทางลบ) และแรงหยาง (พลังงานทางบวก). ถ้าการไหลเวียนของชี่ผิดปกติจะส่งผลทำให้แรงยีนหยางไม่สมดุลได้. การแพทย์แผนจีนประกอบด้วย การใช้สมุนไพรจีน, การฝังเข็ม, การออกกำลังกาย, การทำสมาธิ เป็นต้น<sup>๗</sup>.

**๒. กลุ่มการสร้างสมดุลของกระแสแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพในร่างกาย เพื่อการรักษาโรค และส่งเสริมสุขภาพ** เป็นการใช้กระแสไฟฟ้า, แสงเลเซอร์ หรือแม่เหล็กไฟฟ้า ไปกระตุ้นที่บริเวณผิวหนัง เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด และช่วยรักษาโรคได้ เช่น

*การบำบัดด้วยแม่เหล็ก (Magnetic therapy)* โดยใช้กระแสแม่เหล็กคงที่ในการบรรเทาอาการปวด มีการรวบรวมข้อบ่งชี้แม่เหล็กในการรักษาครอบคลุมบริเวณที่ปวด ซึ่งกระแสแม่เหล็กมีผลต่อกระบวนการทำงานของร่างกาย เมื่อให้กระแสแม่เหล็กเข้าไปจะมีผลต่อหลอดเลือดขนาดเล็กของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้หลอดเลือดจะขยายตัว จึงนำไปใช้ในการลดอาการบวม หรือภาวะโรคหัวใจขาดเลือด<sup>๘</sup>.

*การบำบัดด้วยกระแสแม่เหล็กไฟฟ้า (Electromagnetic therapy)* การใช้กระแสแม่เหล็กไฟฟ้าเป็นจังหวะมีมานานกว่า ๔๐ ปีพบว่าได้ผลดีในการรักษาโรค ซึ่งมีมาตรฐานการใช้กระแสแม่เหล็กไฟฟ้าในการเสริมการรักษาภาวะกระดูกหักที่ไม่เชื่อมต่อกัน มีการยืนยันแล้วว่าการศึกษาชนิดนี้สามารถใช้ได้ดีมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคกระดูกข้อเสื่อม, ปวดศีรษะไมเกรน, ภาวะกระด้างหลายแห่ง (multiple sclerosis) และการนอนหลับผิดปกติ (sleep disorder)<sup>๙</sup>.

**๓. การบำบัดส่วนโครงสร้าง (กระดูก, กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น) และพลังชีวิตให้คืนสู่สมดุล (Structural and Energetic Therapy)** เช่น

*ไมโรแพรคติก หรือการจัดกระดูก* เป็นระบบการบำรุงสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างข้อกระดูกสันหลัง และระบบประสาท ซึ่งอาศัยปรัชญาว่า การที่มนุษย์จะประสบกับความสงบ มีชีวิตชีวา และมีสุขภาพดีได้ จะต้องมีการไหลเวียนอย่างไม่มีติดขัดของสัญญาณที่ว่า กระดูกสันหลังสามารถเกิดสภาพที่ไปเรียงตัวเป็นแนวอย่างถูกต้องได้

และมีบ่อย ๆ ที่เกิดสภาพเช่นนี้ได้เนื่องจากเหตุผลต่างๆ เป็นต้นว่า ท่ายืน หรือนั่งไม่ถูกต้อง, กล้ามเนื้อไม่มีความแข็งแรงยืดหยุ่นเหมาะสม มีการบาดเจ็บและมีความเครียด. การไม่เรียงตัวเป็นแนวถูกต้องของกระดูกสันหลัง เป็นสาเหตุทำให้เกิดการแทรกแซงในการส่งสัญญาณของประสาทจากสมองไปยังอวัยวะต่าง ๆ และเนื้อเยื่ออื่น ๆ ของร่างกาย ไม่ให้เป็นเป็นไปอย่างราบรื่น. การรักษาด้วยวิธีนี้ก็คือ การจัดกระดูก เพื่อให้อยู่ในสภาพที่ถูกต้อง เพื่อบรรเทาอาการปวดหรือบาดเจ็บ ทำให้กลับสู่ภาวะปรกติ<sup>๑๐</sup>.

#### การนวด

ผู้เชี่ยวชาญในการบำบัดโรคจะกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันให้ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม รวมถึงทำให้ผู้ได้รับการนวดรู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกดีขึ้น<sup>๑๑</sup>.

#### วิทยาการสะท้อนจุด

เป็นการรักษาด้วยการกดจุดที่ฝ่าเท้า หรือบางครั้งกดจุดที่มือ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย หรือใช้บำบัดรักษาโรคที่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้อีกด้วย<sup>๑๒</sup>.

#### เรกิ (Reiki)

เป็นทฤษฎีการบำบัดรักษาโดยอาศัยแนวคิดการไหลเวียนของพลังงาน เสริมในการปรับให้คงที่ พลังงานนี้เรียกว่า "Ki". ถ้าพลังงานนี้มีค่าลดน้อยลงจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้น มีการใช้เรกิในการปรับความสมดุลของจิตใจ ร่างกาย และกระตุ้นให้สุขภาพดี. การรักษาเริ่มด้วยให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอน ผู้รักษาจะวางมือลงบนจุดต่างๆ ของร่างกายผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายตลอดการรักษา<sup>๑๓</sup>.

#### การสัมผัสรักษา

เป็นการประยุกต์จากเทคนิคสมัยโบราณที่เรียกว่า "Laying-on of Hands" โดยอาศัยพื้นฐานของการใช้แรงจากมือในการรักษาทำให้พลังงานในร่างกายเกิดความสมดุล ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย<sup>๑๔</sup>.

#### การกดฝ่ามือ

การกดจุดบนฝ่ามือบริเวณเส้นที่ช่วยลดความวิตกกังวล ลดความเครียด<sup>๑๕</sup>.

**๔. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโภชนาการ (diet / nutrition / lifestyle)** เช่น

#### การบำบัดแบบเกอร์สัน

ผู้ริเริ่มการรักษาแบบนี้ คือ นายแพทย์แม็กซ์ เกอร์สัน

ซึ่งเป็นการรักษาโดยยึดหลักโภชนาการอย่างจริงจัง จะเน้นไปที่รับประทานอาหารที่มีปริมาณพอเหมาะ จะทำให้เป็นการนำธรรมชาติที่เกิดจากอาหารมาใช้บำบัดเยียวยารักษาตัวเองของร่างกาย และร่างกายจะไปต่อสู้กับความเจ็บป่วยเรื้อรังที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอให้หายจากโรคได้<sup>๑๖</sup>.

#### ๕. การควบคุมกายและจิต (Body and Mind Control)

เช่น

##### ชี่กง (Qi gong)

เป็นการแพทย์แผนจีน อาศัยการเคลื่อนไหวร่วมกับการทำสมาธิและการควบคุมลมหายใจ มีผลช่วยเสริมการไหลเวียนของพลังงานชี่ในร่างกาย ทำให้ปรับระบบการไหลเวียนเลือดและเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกาย<sup>๑๗</sup>.

##### ● ศิลปกรรมบำบัด

กระบวนการด้านศิลปะในการปรับและเสริมด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สามารถใช้บำบัดได้ทุกวัย. การใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดอยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่าศิลปะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจมากขึ้นสามารถต่อสู้กับปัญหาและแก้ปัญหาได้ พัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้. นอกจากนี้ยังช่วยปรับพฤติกรรม ลดความเครียด ช่วยให้เกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น<sup>๑๘</sup>.

##### ● สังคีตบำบัด

เป็นการดูแลสุขภาพโดยใช้ดนตรีในการบำบัดผู้ป่วยทุกวัยที่ผิดปกติด้านร่างกาย อารมณ์ การรับรู้ และการเข้าสังคม การใช้สังคีตบำบัดช่วยปรับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยทั้งเด็กและผู้ใหญ่. นอกจากนี้ยังช่วยให้สุขภาพดี ลดความเครียด บรรเทาอาการปวด ความรู้สึกดีขึ้น เพิ่มความจำ ปรับกระบวนการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และฟื้นฟูสุขภาพ<sup>๑๙</sup>.

**๖. การใช้สารชีวภาพธรรมชาติในการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพ** เช่น

**โฮมีโอพาธี หรือ การรักษาแบบ "หนามยอกเอาหนามบ่ง"**

เป็นการบำบัดโรคโดยอาศัยหลักการ ๒ ประการ คือ สิ่งที่คล้ายกัน ทำให้หายจากสิ่งที่คล้ายกัน (Like cure like) เช่น นำเปลือกไม้ซินโคนามาต้มให้คนสุขภาพดีกินทำให้เกิดไข้ แต่เมื่อนำสารตัวเดิมที่ทำให้เกิดไข้มาลดไข้ในผู้ป่วยได้ เป็นต้น และการรักษาโดยใช้ขนาดของสิ่งที่เตรียมน้อยสุด หรือเจือจางมากที่สุด จะสามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดีที่สุด<sup>๒๐</sup>.

## การนำการแพทย์ทางเลือกไปใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูล PubMed, ScienceDirect และ The Cochrane Library ที่พิมพ์ในช่วง พ.ศ. ๒๕๒๓ ถึง ๒๕๕๑ พบว่า มีงานวิจัยที่แสดงถึงการใช้การแพทย์ทางเลือกในการบำบัด และรักษาโรคต่าง ๆ มากมาย. แต่บทความนี้ได้คัดเลือกเฉพาะงานวิจัยที่มีรูปแบบงานวิจัยเป็น Randomized Controlled Trial มาสรุปไว้เท่านั้น เนื่องจากเป็นรูปแบบงานวิจัยที่ให้ผลการศึกษาที่น่าเชื่อถือมากที่สุด. จากการทบทวนพบว่า มีหลาย ๆ ประเทศทั่วโลกมีการนำการแพทย์ทางเลือกไปใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ดังนี้ คือ โรคมะเร็ง, โรคหัวใจ, โรคเบาหวาน, โรคภาวะจิตใจผิดปกติ. นอกจากนี้การแพทย์ทางเลือกสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี.

### ๑. การใช้การแพทย์ทางเลือกในการรักษาโรคมะเร็ง

การแพทย์ทางเลือกหลายประเภทถูกนำไปใช้รักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง. ทั้งนี้เนื่องจากโรคมะเร็งเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถบำบัดให้หายขาดได้, ยาแผนปัจจุบันที่ใช้ก็มีผลข้างเคียงมากมาย จนผู้ป่วยโรคมะเร็งบางรายไม่สามารถทนต่อผลข้างเคียงจากยาที่ใช้รักษาได้. ดังนั้นจึงนำการแพทย์ทางเลือกมาใช้เสริมกับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน.

การแพทย์แผนแอนโทรโปโซฟี (Anthroposophic care) ถูกใช้รักษาผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมที่เริ่มรักษาด้วยการฉายรังสีหรือได้รับยาเคมีบำบัดเป็นระยะเวลา ๓ เดือน. ในประเทศสวีเดนมีการทดลองทางเวชกรรม นำการแพทย์ทางเลือกไปใช้ในการรักษาโรคมะเร็งเต้านมในผู้ป่วยที่สามารถมีชีวิตอยู่ได้มากกว่า ๖ เดือน โดยการใช้การแพทย์แผนแอนโทรโปโซฟีในผู้ป่วยจำนวน ๑๒๐ คน แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม<sup>๑๗</sup> พบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน. นอกจากนี้ยังมีการใช้ยาสมุนไพรสมุนไพร Weleda Pflanzen-Zahngel<sup>®</sup> (สกัดจากรatanhia roots, myrrh และ chamomile) และน้ำยาบ้วนปาก Weleda Ratanhia-Mundwasser<sup>®</sup> (สกัดจาก horse chestnut และ Volatile oils) ในการบรรเทาอาการเยื่อช่องปากอักเสบ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดอีกด้วย<sup>๑๘</sup>.

มีการทดลองทางเวชกรรมนำการรักษาด้วยไอโซนไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอขั้นสุดท้าย จำนวน ๑๔ คน

พบว่า การรักษาด้วยไอโซนทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวมากขึ้น และผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด<sup>๑๙</sup>. นอกจากนี้ยังมีรายงานการนำสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี, วิตามินอี, เบต้าแคโรทีน และโคเอนไซม์คิวเทน ไปใช้ควบคู่กับการรักษาด้วย. เคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งรังไข่ พบว่า สารต้านอนุมูลอิสระช่วยปรับประสิทธิผลยาเคมีบำบัดได้ผล ช่วยให้ขนาดของมะเร็งรังไข่ลดลง และยังช่วยป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำได้อีกด้วย<sup>๒๐</sup> และมีการทดลองทางเวชกรรมให้ผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ที่ดื่มน้ำชาปริมาณสูงมากกว่าวันละ ๓ แก้วต่อวัน สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอดได้ในผู้ป่วยที่สูบบุหรี่<sup>๒๑</sup>.

เนื่องจากมีการทดลองทางเวชกรรมและมีรายงานการนำการแพทย์ทางเลือกไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยมะเร็ง จึงน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาเสริมในการรักษาผู้ป่วยมะเร็งได้ เพื่อช่วยลดผลข้างเคียงจากยาเคมีบำบัด เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย และป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำได้อีกด้วย. แต่มีข้อจำกัดของงานวิจัยที่ศึกษาในผู้ป่วยโรคมะเร็ง คือ บางงานวิจัยมีตัวอย่างจำนวนน้อยมากไม่ถึง ๓๐ คน และส่วนใหญ่ผู้ป่วยออกจากการศึกษาก่อนสิ้นสุดการศึกษามากกว่าร้อยละ ๔๐.

### ๒. การใช้การแพทย์ทางเลือกในการรักษาโรคหัวใจ

การทดลองทางเวชกรรมนำการกดจุดบนฝ่ามือบริเวณเส้นที่ลดความวิตกกังวลเป็นระยะเวลา ๔๕ นาที ไปใช้ลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการสวนหลอดเลือดหัวใจในผู้ป่วยจำนวน ๔๐ คน พบว่าผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดมีความวิตกกังวลลดลงหลังจากได้รับการรักษาด้วยวิธีกดจุดฝ่ามือ เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการกดที่จุดหลอก<sup>๒๒</sup>. ข้อจำกัดงานวิจัยนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อย.

### ๓. การใช้การแพทย์ทางเลือกในการรักษาโรคเบาหวาน

มีการทดลองทางเวชกรรมในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ๓๒ คนโดยใช้วิตามินซีชนิดกินขนาดสูง ๘๐๐ มิลลิกรัม กินวันละครั้ง ในการปรับปรุง Endothelial dysfunction หรือปรับภาวะต่อออสูลินในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ติดตามผลหลังจากรักษาเป็นระยะเวลา ๔ สัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่ได้กินวิตามินซีขนาดสูงมีภาวะต่อออสูลินน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยา

หลอก<sup>๒๓</sup>.

#### ๔. การใช้การแพทย์ทางเลือกในการรักษาภาวะจิตใจผิดปกติ

การแพทย์ทางเลือกเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยรักษาภาวะจิตใจผิดปกติได้อย่างดี ซึ่งมีการทดลองทางเวชกรรมใช้การเล่นโยคะรักษาผู้ป่วยที่มีความเครียดสูงจำนวน ๓๗ คน ติดตามผลก่อนและหลังการเล่นโยคะด้วยแบบสอบถาม Hamilton Depressive Scale (HAM-D) พบว่า หลังจากผู้ป่วยเข้าเล่นโยคะ ผู้ป่วยมีความเครียดลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ (ค่าพี = ๐.๐๐๑) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม<sup>๒๔</sup>. นอกจากนี้ยังมีการทดลองทางคลินิกใช้การสัมผัสเบา ๆ เป็นระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ในการรักษาผู้ป่วยภาวะจิตใจผิดปกติจำนวน ๑๔๗ คน ติดตามผลหลังจากรักษาเป็นระยะเวลา ๔-๖ สัปดาห์ ด้วยแบบสอบถาม Visual analog scale และ EuroQoL (EQ-5D) พบว่า ผู้ป่วยหลังจากได้รับการรักษาด้วยสัมผัสเบาๆ ผู้ป่วยมีความเครียด ความวิตกกังวลลดน้อยลง และมีการผ่อนคลายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี < ๐.๐๐๐๔)<sup>๒๕</sup>.

#### ๕. การใช้การแพทย์ทางเลือกในการบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ

มีการทดลองทางเวชกรรมระบุว่า การแพทย์ทางเลือกสามารถใช้ในการบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ ได้ดังนี้ คือ ปวดข้ออักเสบรูห์มาทอยด์, ปวดข้ออักเสบ, ปวดกระดูกสันหลัง, ปวดหลังเฉียบพลัน, ปวดศีรษะไมเกรน, ปวดตึงศีรษะ, ปวดระดู, ปวดท้องคลอ, ปวดท้องจากลำไส้แปรปรวน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการใช้การฝังเข็มธรรมดาหรือ การฝังเข็มไฟฟ้า ในการฝังลงไปบริเวณจุดที่ช่วยลดอาการเจ็บปวดรุนแรงได้ ผู้ป่วย จึงมีอาการปวดลดน้อยลงเมื่อเทียบกับการฝังเข็มที่จุดหลอก<sup>๒๖-๓๑</sup>. นอกจากนี้ยังมีการใช้การกดจุดที่ใบหู (Auriculopressure) ในการบรรเทาอาการปวดกระดูกสันหลัง ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเทียบกับการกดจุดหลอก<sup>๓๒</sup> และมีการนำโตะและการกดจุดสะท้อนมาช่วยบรรเทาอาการปวดที่ไม่รุนแรง เช่น อาการปวดตึงศีรษะ, อาการปวดท้องจากโรคลำไส้แปรปรวน ได้ดีอีกด้วย<sup>๓๓,๓๔</sup>.

#### สาเหตุที่ผู้ป่วยเลือกรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือก

ทริงมาร์ และ ดิวาซ<sup>๓๕</sup> ได้รายงานว่ามีผู้ป่วยประมาณ

ร้อยละ ๓๓ ที่เลือกใช้การรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือก เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวแนะนำ มีผู้ป่วยส่วนหนึ่งร้อยละ ๒๙ ที่เลือกใช้การแพทย์ทางเลือก เนื่องจากการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันล้มเหลว จากการใช้แพทย์วินิจฉัยไม่เหมาะสมและเลือกใช้ยาที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วย ทำให้การรักษาไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร. นอกจากนี้พบว่าผู้ป่วยร้อยละ ๒๑ ไม่พอใจในคำแนะนำที่รับจากการรักษาครั้งที่ผ่านมา จึงเปลี่ยนมารักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกแทนการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน.

ลูซูกิ<sup>๓๖</sup> ได้รายงานว่าผู้ป่วยเลือกรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือก เนื่องจากการแพทย์ทางเลือกเข้าใจง่าย มีผลข้างเคียงน้อย ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น. การที่ผู้ป่วยมาเลือกใช้การแพทย์ทางเลือกส่วนหนึ่งพบว่าการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถตอบสนองความต้องการในการรักษาโรคของผู้ป่วยได้ทั้งหมด. นอกจากนี้ยังพบว่าการแพทย์ทางเลือกสามารถใช้รักษาโรคได้เฉพาะเจาะจงและตรงจุดในการรักษาโรคนั้น ๆ และค่าใช้จ่ายสามารถยืดหยุ่นได้อีกด้วย.

#### สรุป

การแพทย์ทางเลือก เป็นทางเลือกที่น่าสนใจในการนำมาใช้เสริมในการรักษาโรคหลายชนิด ได้แก่ โรคมะเร็ง เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และผลข้างเคียงจากยาเคมีบำบัดรุนแรงมากจนบางครั้งผู้ป่วยโรคมะเร็งไม่อาจทนยาได้. นอกจากนี้การแพทย์ทางเลือกยังช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีอายุยืนยาวมากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น. การแพทย์ทางเลือกยังเป็นทางเลือกที่ดีที่จะนำมาใช้เสริมในการรักษาผู้ป่วยโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน เพื่อช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น. นอกจากนี้การแพทย์ทางเลือกยังเป็นทางเลือกหลักที่นำมาใช้ในการรักษาภาวะจิตใจผิดปกติ ซึ่งหมายถึง ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น. การนำการแพทย์ทางเลือก เช่น การใช้การสัมผัสเบา ๆ การเล่นโยคะ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยมีภาวะอารมณ์เป็นปกติดีขึ้น ความเครียด ความวิตกกังวลลดน้อยลง การแพทย์ทางเลือกจึงเหมาะสมที่จะนำมารักษาผู้ป่วยที่เริ่มมีภาวะจิตใจผิดปกติ. นอกจากนี้ การฝังเข็มสามารถใช้บรรเทาอาการปวดชนิดรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงน่าจะนำมาใช้บรรเทาอาการปวดแทนยาแก้

ปวดแผนปัจจุบันซึ่งมีผลข้างเคียงมากมายเมื่อกินเป็นประจำ และจะทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง แต่การฝังเข็มควรที่จะกระทำโดยผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญสูง เพื่อการรักษาที่มีประสิทธิภาพและความปลอดภัย. ส่วนการแพทย์ทางเลือกชนิดอื่น เช่น โยคะ, วิทยาการกดจุดสะท้อน, การกดจุดที่ใบหู สามารถใช้บรรเทาอาการปวดที่ไม่รุนแรงได้อย่างดี. จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การแพทย์ทางเลือกมีหลายประเภท ดังนั้นควรเลือกใช้การแพทย์ทางเลือกมาเสริมในการรักษาควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบันให้เหมาะสมกับโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่ไม่รักษาให้หายขาดได้ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่มีประสิทธิภาพดีขึ้น ผู้ป่วยมีอายุยืนยาวมากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย.

### เอกสารอ้างอิง

๑. ประพนธ์ เกตธาภาส, จิราพร ลิ้มปานานนท์, รัชณี จันทร์เกษ (บรรณาธิการ). การบูรณาการการแพทย์แผนไทย : สถานการณ์การให้บริการการแพทย์แผนไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: อุษษาการพิมพ์; ๒๕๕๑.
๒. World Health Organization. WHO traditional medicine strategy 2002-2005. Geneva: World Health Organization; 2002. 57 pages.
๓. กระทรวงสาธารณสุข. สำนักตรวจและประเมินผล: E-inspection. [Cited 2008 Oct. 14]. Available from: URL: [http://203.157.7.9/inspec/report\\_kpi\\_ext\\_1.php?pro\\_code=10&select\\_zone=0](http://203.157.7.9/inspec/report_kpi_ext_1.php?pro_code=10&select_zone=0).
๔. Onnet J. Complementary medicine Information for primary clinicians. London: The National Health Service; 2000. 20 pages.
๕. พระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒. เล่ม ๑๑๖ ตอนที่ ๑๒๐ ก. , ๒๒ หน้า.
๖. Hao K. Traditional Chinese Medicine 2003-2007. [Cited 2008 Dec. 9]. Available from: URL: <http://www.tcmpage.com/index.html>.
๗. The National Center for Complementary and Alternative Medicine. The Complementary and Alternative Medicine. [Cited 2009 June 8]. Available from : URL: <http://nccam.nih.gov/health/whatiscom/D347.pdf>.
๘. The National Center for Complementary and Alternative Medicine. Energy Medicine. [Cited 2009 June 17]. Available from: <http://nccam.nih.gov/health/whatiscom/energy/energymed.htm>.
๙. Cohen MH. Complementary and alternative medicine. London: John Hopkins Univ Press; 1998.
๑๐. The National Center for Complementary and Alternative Medicine. Reflexology. [Cited 2009 June 16]. Available from: <http://nccam.nih.gov/health/whatiscom/manipulative/manipulative.htm>.
๑๑. Aares M. National Guidelines for the use of Complementary Therapies in Supportive and Palliative Care. London: The Prince of Wales's Foundation for Integrated Health and The National Council for Hospice and Specialist Palliative Care Services; 2003. 112 pages.
๑๒. Iarno V, Burani R, Bianchini B, Minelli E, Martinelli F, Ciatto S. Single-blind and double-blind randomized controlled trials of Palmtherapy® an alternative medical approach for anxiety before cardiac catheterization. Evid Based Complement and Alternat Med 2008;5:103-5.
๑๓. The American Art Therapy Association. Art Therapy. [Cited 2009 June 16]. Available from : URL: <http://www.arttherapy.org/aboutart.htm>.
๑๔. The American Music Therapy Association. Music Therapy. [Cited 2009 June 16]. Available from: URL: <http://www.musictherapy.org/>.
๑๕. Carlsson M, Arman M, Backman M, Flatters U, Hatschek T, Hamrin E. A five-year follow-up of quality of life in women with breast cancer in anthroposophic and conventional care. Evid Based Complement and Alternat Med 2006;3:523-31.
๑๖. Tiemann P, Toelg M, Ramos FMH. Administration of Ratanhia-based herbal oral care products for the prophylaxis of oral mucositis in cancer chemotherapy patients: a clinical trial. Evid Based Complement and Alternat Med 2007;4:361-6.
๑๗. Clavo B, et al. Adjuvant ozonotherapy in advanced head and neck tumors: a comparative study. Evid Based Complement and Alternat Med 2004;1:321-5.
๑๘. Drisko JA, Chapman J, Hunter VJ. The use of antioxidants with first-line chemotherapy in two cases of ovarian cancer. J Am Coll Nutr 2003;22:118-23.
๑๙. Wenbin L, Colin WB, Le J, Andy HL. Does the consumption of green tea reduce the risk of lung cancer among smokers?. Evid Based Complement and Alternat Med 2007;4:17-22.
๒๐. Blaer Y, Jafari J, Podberezsky A, David T, Reizin L, Benjamin J. Single-blind and double-blind randomized controlled trials of Palmtherapy® an alternative medical approach for anxiety before cardiac catheterization. Evid Based Complement and Alternat Med 2008;5:103-5.
๒๑. Chen H. High-dose oral vitamin C partially replenishes vitamin C levels in patients with type 2 diabetes and low vitamin C levels but does not improve endothelial dysfunction or insulin resistance. Am J Physiol Heart Circ Physiol 2006;290:H137-H145.
๒๒. Shapiro D, Cook IA, Davydov DM, Ottaviani C, Leuchter AF, Abrams M. Yoga as a complementary treatment of depression: effects of traits and moods on treatment outcome. Evid Based Complement and Alternat Med 2007;4:493-502.
๒๓. Weze C, Leathard HL, Grange J, Tiplady P, Stevens G. Healing by gentle touch ameliorates stress and other symptoms in people suffering with mental health disorders or psychological stress. Evid Based Complement and Alternat Med 2007;4:115-23.
๒๔. Iorno V, Burani R, Bianchini B, Minelli E, Martinelli F, Ciatto S. Acupuncture treatment of dysmenorrhea resistant to conventional medical treatment. Evid Based Complement and Alternat Med 2008;5:227-30.
๒๕. Vas J. Efficacy and safety of acupuncture for the treatment of non-specific acute low back pain: a randomised controlled multicentre trial protocol. BMC Complement Altern Med 2006;6:1-13.
๒๖. Vas J. Study protocol for a pragmatic randomised controlled trial in general practice investigating the effectiveness of acupuncture against

- migraine. *BMC Complement Altern Med* 2008;8:1-11.
๒๙. Tam LS, Leung PC, Li TK, Zhang L, Li EK. Acupuncture in the treatment of rheumatoid arthritis : a double-blind controlled pilot study. *BMC Complement Altern Med* 2007;7:1-8.
๓๐. Qu F, Zhou J. Electro-acupuncture in relieving labor pain. *Evid Based Complement and Alternat Med* 2007;4:125-30.
๓๑. Streitberger K, et al. Efficacy and safety of acupuncture for chronic pain caused by gonarthrosis: A study protocol of an ongoing multi-centre randomised controlled clinical trial. *BMC Complement Altern Med* 2004;4:1-7.
๓๒. Vas J, et al. Randomised controlled study in the primary healthcare sector to investigate the effectiveness and safety of auriculotherapy for the treatment of uncomplicated chronic rachialgia: a study protocol. *BMC Complement Altern Med* 2008;8:1-7.
๓๓. Abbott RB, Hui KK, Hays RD, Li MD, and Pan T. A randomized controlled trial of Tai Chi for tension headaches. *Evid Based Complement and Alternat Med* 2007;4:107-13.
๓๔. Tovey P. A single-blind trial of reflexology for irritable bowel syndrome. *Br J Gen Pract* 2002;52:19-23.
๓๕. Trangmar P, Diaz VA. Investigating complementary and alternative medicine use in a Spanish-Speaking hispanic community in South Carolina. *Ann Fam Med* 2008;6:S12-S15.
๓๖. Suzuki N. *Evid Based Complement and Alternat Med* 2004;1:113-8.

### เอกสารอ่านเพิ่มเติม

๑. อัญชลี จุฑะพุทธิ. โฮมีโอพาธี หนามยอก เขาหนามบ่ง. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ๒๕๕๐;๕:๕-๗.
๒. อัญชลี จุฑะพุทธิ. ฮอว์เมลิส น้อยเป็นคุณ มากเป็นโทษ. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ๒๕๕๐;๕:๑๐๙-๑๒.
๓. สมชัย บวรกิตติ. เฝิงบ่าบัต. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ๒๕๕๑;๖:๒๖๕-๘.
๔. Fang Zhu, Siriwat Wongsiri. A brief introduction to apitherapy health care. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ๒๕๕๑;๖:๓๐๓-๑๒.

**Abstract****Alternative Medicine and Its Application****Teeraya Niyomsil\*, Nattiya Kapol†***\*Social and Administrative Pharmacy Program, Faculty of Pharmacy, Silpakorn University**†Department of Community Pharmacy, Faculty of Pharmacy, Silpakorn University, and Ganesh SAP Research Unit, Mueang District, Nakhon Pathom Province 73000*

Alternative medicine is an area of unconventional medicine that has attracted much interest in the United States, Europe, and Asia. Alternative medicine is most frequently used in complement with Western medicine; hence, it is also referred to as “Complementary and Alternative Medicine.” In Thailand, forms of alternative medicine, such as Thai massage, Thai herbal medicine, herbal steam and foment, are increasingly used to provide many patients with complementary care. It is also included under the National Health Security System. The main reasons for the increased use of alternative medicine worldwide are its ease of use, fewer side effects, and as its use as a supplement after treatment failure with conventional medicine. The results of literature reviews in the PubMed, ScienceDirect and the Cochrane Library databases revealed that alternative medicine can be used complementarily with conventional medicine in cancer, heart disease, mental health disorders and diabetes mellitus. In addition, it is also effective for relieving various kinds of pain, such as when acupuncture is used in the treatment of dysmenorrhea, labor pain, and rheumatoid arthritis.

**Key words :** alternative medicine, complementary and alternative medicine