

บทความปริทัศน์

แนวคิดสุขภาพดี อายุยืนยาว มีภูมิคุ้มกันโรคตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ภาสกิจ วัฒนาวินูล

วิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต

บทคัดย่อ: ในช่วงระบาดของโรคโควิด-19 คนที่มีพื้นฐานสุขภาพไม่ดีหรือไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองในยามปกติจะมีโอกาสเกิดโรคและมีอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อ รวมถึงโอกาสเกิดผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีน (เชื้อตายหรือชิ้นส่วนจำลองของเชื้อ) ได้มากกว่าคนที่สุขภาพดี และยังมีผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่ไม่ปกติเหมือนเดิมภายหลังหายจากป่วยจากโรคโควิด-19 (ลองโควิด) หลักการดูแลสุขภาพของแพทย์แผนจีน คือ ดูแลร่างกายและดำเนินชีวิตที่สมดุลให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การดูแลร่างกายควบคู่กับทางจิตใจ การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีความสุขทางจิตวิญญาณ มีเมตตาธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ จะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี มีภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับการเกิดโรค มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ดังนั้น สุขภาพดี อายุยืนยาว มีภูมิคุ้มกันโรคดีจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

คำสำคัญ: สุขภาพดี; อายุยืนยาว; ภูมิคุ้มกัน; การแพทย์แผนจีน

ผู้รับผิดชอบบทความ: ภาสกิจ วัฒนาวินูล: dr.bhasakit@gmail.com

Recived 22 October 2021

Revised 5 February 2022

Accepted 12 February 2022

บทนำ

ปัจจุบันโรคที่เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ในภาวะปกติมีสาเหตุจากผลของพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตเป็นหลัก ได้แก่ กลุ่มโรคเรื้อรังแบบไม่ติดต่อ (noncommunicable disease - NCDs)^[1] อย่างไรก็ตามระหว่างที่มีการระบาดของโรคติดต่อของโควิด 19 บุคคลสูงอายุและคนที่มีโรคประจำตัวเหล่านี้ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน คนที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือผู้ป่วยที่กินยากดภูมิคุ้มกัน ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 และมีโอกาสเกิดอาการรุนแรงเมื่อมีการติดเชื้อ หมายความว่าคนที่มีความแข็งแรงร่างกาย สุขภาพไม่ดี หรือไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองในยามปกติ ในระหว่างช่วงระบาดของโรค จะมีโอกาสเกิดอาการรุนแรงเมื่อได้รับเชื้อและมีโอกาสเกิดผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีน (เชื้อตายหรือชิ้นส่วนจำลองของเชื้อ)

ได้มากกว่าคนที่สุขภาพที่ดี รวมถึงการเกิดภาวะสุขภาพที่ไม่ปกติเหมือนเดิมภายหลังหายจากโรคโควิด-19 (long COVID)

คนที่สุขภาพดีกับความรุนแรงของการติดเชื้อโควิด-19

คนที่สุขภาพดีเป็นพื้นฐาน ถ้ารู้จักการดูแลเสริมภูมิร่างกายสม่ำเสมอ และมีมาตรการทางกายภาพในการป้องกันการรับเชื้ออย่างเคร่งครัด ใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ รักษาระยะห่าง ไม่ไปในที่ผู้คนแออัด ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนอื่นในห้องอาหาร ห้องประชุมที่ติดเครื่องปรับอากาศหรือสถานที่อากาศปิดไม่ถ่ายเท ถ้ากรณีเกิดผลข้างเคียงได้รับเชื้อโควิดชนิดกลายพันธุ์ใหม่ๆ ปริมาณน้อยเข้าสู่ร่างกาย ส่วนใหญ่อาจไม่มีอาการหรือมีอาการไม่รุนแรง ให้ยารักษาหายได้โดยง่าย ฟื้นตัวเร็ว หลังจากหาย

จากโรคโควิด-19 ปอดจะเสียหายน้อย ยิ่งถ้าได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 เสริมมาก่อนบ้างแล้ว โอกาสจะเกิดความเสี่ยงถึงกับเสียชีวิตมีน้อยมาก เพราะคนที่สุขภาพดีจริงจะมีภูมิคุ้มกันที่มาจากกำเนิดหรือแบบครบวงจร (Innate immunity) เป็นด่านหน้าที่มีประสิทธิภาพที่จะต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกายและยังเป็นส่วนสำคัญในการส่งสัญญาณไปกระตุ้นระบบสร้างภูมิที่มีความจำเพาะในการต่อสู้กับไวรัสโควิด-19 (acquired immunity) ภายหลังที่ได้รับเชื้อ รวมทั้งร่างกายสามารถสร้างภูมิได้ดีเมื่อได้รับการฉีดวัคซีน^[2,3]

ทำไมบางคนไปฉีดวัคซีนแล้วมีผลข้างเคียง ทั้งๆ ที่ร่างกายแข็งแรง

ไม่นับกรณีคนมีภาวะแพ้วัคซีนชนิดรุนแรง (anaphylaxis) ที่สามารถเกิดขึ้นอย่างกะทันหันและรุนแรงได้ในเวลาเพียงไม่กี่นาที หรืออาจใช้เวลาถึง 2-3 ชั่วโมงที่จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ เช่น แน่นหน้าอก และระดับออกซิเจนลดลง ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉินที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต อัตราการเกิดการแพ้ชนิดรุนแรง (anaphylaxis) พบได้น้อยมากประมาณ 1-11 ครั้งในการฉีด 1,000,000 ครั้ง (ขึ้นกับชนิดของวัคซีน)^[4] ผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนไม่ใช่อาการแพ้วัคซีน เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตัว คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงนอน/อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ มีผื่น/บวมแดงร้อนบริเวณที่ฉีด ซึ่งอาการจะเป็นไม่มาก และมักจะหายได้เอง กรณีที่ไปฉีดวัคซีนแล้วมีอาการข้างเคียงมาก อาจเป็นต่อเนื่องหลายๆ วัน ส่วนน้อยมีอาการรุนแรงหรือถึงกับเสียชีวิต บางรายมีอาการของโรคที่มีอยู่เดิมกำเริบหลังฉีดวัคซีนซึ่งเป็นปฏิกิริยาระหว่างร่างกายกับวัคซีน (สิ่งแปลกปลอม) ทำให้เกิดอาการและอาการแสดงแตกต่างกันในแต่ละคน ตามหลักการเกิดโรคของแพทย์แผนจีน ด้านหลักมาจากพื้นฐานสุขภาพที่มีอยู่เดิมหรือภาวะสมดุลของร่างกายเป็นปัจจัยมูลฐานที่สำคัญของการเกิดโรค ส่วนวัคซีนคือเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยหรือปัจจัยสำคัญที่ไปกระตุ้น เช่น หลังฉีดวัคซีนมีอาการชาไปครึ่งซีก ปวดศีรษะไมเกรน เวียนศีรษะ แน่นหน้าอก ปวดกล้ามเนื้อ แม้ว่าบางครั้งจะตรวจร่างกายทางการแพทย์แผนปัจจุบันแล้วไม่พบความผิดปกติ ถ้าซักประวัติอย่างละเอียดในมุมมองแพทย์แผนจีน จะพบว่าผู้ป่วยมักมีจุดอ่อนความเสียหายหรือปัญหาสุขภาพที่เชื่อมโยงกันกับภาวะปกติก่อนฉีดวัคซีน ซึ่งมักแสดงอาการเป็นๆ หายๆ มาก่อน การเกิดผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีน แต่ตรวจร่างกายไม่พบความผิดปกติในการแพทย์แผนปัจจุบันไม่ได้หมายความว่าวัคซีนไม่มีส่วนทำให้เกิดผลข้างเคียง

หรือเป็นเพราะภาวะเครียดทางจิตใจที่สนองต่อการฉีดวัคซีนล้วนๆ (ISSR)^[5] ความจริงเป็นผลลัพธ์ของเหตุปัจจัยภายใน (สภาพร่างกายที่เสียสมดุล) จิตใจ และเหตุปัจจัยภายนอก (การได้รับวัคซีน) ร่วมกัน

สุขภาพดี ไม่ได้แค่ตรวจไม่พบโรค

ปัจจุบันคนกว่าร้อยละ 70 ตรวจร่างกาย ดุลเลือด บางครั้งไม่พบความผิดปกติ มักได้ข้อสรุปว่าสุขภาพดี ทั้งๆ ที่มีอาการหรือความรู้สึกไม่สบายร่างกาย (Sub-healthy)^[6,7] อาจจะถูกวินิจฉัยว่าเป็นเรื่องของภาวะจิตใจ ความเครียดล้วนๆ ไม่ใช่ปัญหาทางร่างกาย ผู้ป่วยมักจะได้รับยาคลายเครียดและยารักษาอาการไปรับประทาน คนกลุ่มนี้จัดเป็น กลุ่มคนที่เรียกว่า เสียสมดุลของการทำงานของระบบหรืออวัยวะต่างๆ ของร่างกาย (การเปลี่ยนแปลงเชิงปริมาณ) แต่ยังตรวจไม่พบพยาธิสภาพ หรือความผิดปกติที่ชัดเจน (การเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพ) และแน่นอนอาการไม่สบายเรื้อรังย่อมมีผลกระทบต่อภาวะทางจิตใจ ในทางกลับกันภาวะจิตใจที่ไม่ดีก็มีผลต่อการเกิดโรคของร่างกายรวมถึงการเพิ่มความรุนแรงของโรคทางกายได้ด้วย ถ้าภาวะเสียสมดุลของร่างกายไม่ได้รับการแก้ไข ปลดปล่อยให้มีการดำเนินโรคต่อไปอาจจะกลายเป็นโรคที่ตรวจพบพยาธิสภาพได้ในเวลาต่อมา การตรวจร่างกายไม่พบความผิดปกติ จึงไม่ได้แปลว่า สุขภาพกายแข็งแรงดี เพราะอาจเป็นการความผิดปกติเชิงปริมาณ การที่มีอาการไม่สบายทางร่างกายรบกวนอยู่เสมอ จะทำให้เสียสุขภาพทางจิตใจตามมา จึงไม่อาจสรุปว่า สุขภาพดี ไม่ใช่เพราะตรวจไม่พบโรคและมีผลเลือดปกติ

ความปรารถนาสูงสุดที่แท้จริงของชีวิต คือสุขภาพดี และอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

มนุษย์ทุกคนทั่วไปมีความปรารถนาในเบื้องต้นเกี่ยวกับ ลาภ (ความมั่งมี) ยศ สรรเสริญ (ความยอมรับจากสังคม) การมีอายุยืนยาว แต่เมื่อได้สิ่งเหล่านี้มาแล้ว กลับพบว่ายังไม่ตอบใจต่อความสุขที่แท้จริงของชีวิต เพราะถึงที่สุดแล้วมนุษย์ต้องการแสวงหาความสุข การได้มาซึ่งเงินทอง ลาภยศ อายุยืนยาวแต่ขาดความสุขก็ไม่มีมีความหมายต่อชีวิต ความสุขที่แท้จริง คือสุขภาพ ที่มีองค์ประกอบและการแสดงออกหลายด้าน ทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ การแพทย์แผนจีน เน้นย้ำสุขภาพดี คือ การไม่มีโรคเจ็บป่วยทางกาย ไม่มีโรคทางจิตใจ มีความสุข มีเมตตาธรรม มีคุณธรรมซึ่งเป็นการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (คุณภาพ) และมีอายุขัยยืนยาว (ปริมาณ) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเสริมสร้างจากตัวของเราเองเป็นหลัก ไม่สามารถหาซื้อหา

หรือจะรอคนอื่นประทานให้ การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีชื่อเสียงเกียรติยศรวมถึงการมีชีวิตที่ยืนยาวโดยไม่มีสุขภาพย่อมไม่มีคุณค่าและประโยชน์อันใด

แพทย์แผนจีนเน้นรักษาที่คน ไม่ใช่รักษาที่โรค

มีคำกล่าวที่ว่า“การแพทย์สมัยใหม่รักษาโรค การแพทย์แผนจีนรักษาคน” เวลาไปพบแพทย์ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักคุ้นเคยว่าหมอจะวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไรแล้วได้ยาอะไรมารับประทานเพื่อรักษาโรค ความเป็นจริงยาส่วนใหญ่ที่ได้มามักเน้นไปแก้อาการหรือเยียวยาปัญหาเฉพาะหน้าของคนไข้เป็นหลัก เช่น ถ้าเกิดจากการติดเชื้อจากภายนอกหมอก็จะให้ยาฆ่าเชื้อที่เฉพาะเจาะจงต่อเชื้อโรค เพราะมองว่าเชื้อโรคเป็นเหตุ ถ้าเป็นโรคจากการทำงานผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ก็จะเน้นที่ให้ยาไปปรับแก้บรรเทาอาการเฉพาะส่วนไป ถ้าเป็นโรคจากการทำงานตอบสนองมากเกินไป ซึ่งไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด เนื่องจากแพทย์ตัวเองก็จะให้ยาไปกดภูมิคุ้มกันไปแก้อาการ (ยกเว้นกรณีที่ พบการผิดปกติของพยาธิสภาพที่ต้องใช้การผ่าตัด) ในขณะที่แพทย์แผนจีน เวลารักษาคอนไซ์เน้นที่ร่างกาย (คน) เป็นหลัก จะเสริมบำรุงภูมิคุ้มกันของร่างกาย (正气 เจิ้งชี่) และการขจัดปัจจัยก่อโรค (邪气 เสี่ยชี่) ทั้งสองด้าน^[6] โดยพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ ของทั้งสองด้านเป็นแบบองค์รวม การเสริมบำรุงเจิ้งชี่จะทำให้การต่อสู้กับปัจจัยก่อโรคดีขึ้น ในทางกลับกันการขจัดปัจจัยก่อโรคก็ทำให้เจิ้งชี่ทำงานได้ดีขึ้นด้วยเช่นกัน สรุปก็คือแพทย์แผนจีน ให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลร่างกายเพื่อต่อสู้กับโรค เพราะร่างกาย (คน) คือรากฐานของโรค ในขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญในการขจัดปัจจัยก่อโรคเพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายเสียสมดุล แต่เป้าหมายการขจัดปัจจัยก่อโรคก็เพื่อให้ร่างกายสามารถใช้กลไกศักยภาพของตนเองสู่การทำงานที่ปกติได้ดีขึ้น วิธีการรักษาใดๆ แม้ว่าทำให้อาการหรือแก้ปัญหามุ่งเฉพาะหน้าดีขึ้น แต่ทำให้ร่างกายโดยองค์รวมแย่ลงหรือเสียหายในระยะยาว คือการรักษาโรค แต่ทำลายคน ไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ยั่งยืนและแท้จริง

แพทย์แผนจีน มองว่าโรคเป็นกลไกการตอบสนองของร่างกายต่อปัจจัยก่อโรค เป็นผลจากการทำงานที่ผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดมีอาการและอาการแสดงต่างๆ แพทย์แผนจีนเชื่อว่า ร่างกายเป็นหมอที่เก่งที่สุด ร่างกายมีกลไกในการปรับสมดุลต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บไม่ว่าจากการรุกรานจากปัจจัยก่อโรคภายนอกหรือจากปัจจัยก่อโรคจากภายใน ร่างกาย เช่น ในคนที่สุขภาพดี เมื่อถูกมีดบาดที่มือ แผลก็สามารถสมานหายเองได้ (การเย็บแผล ช่วยสมานแผลหายได้เร็วและรอยแผล

สวยงามขึ้น) แต่ถ้าสุขภาพไม่ดี ภูมิคุ้มกันต่ำ แม้ว่าดูแลแผลอย่างดี แผลก็หายได้ยาก โอกาสติดเชื้อง่าย การดูแลร่างกาย (คน) และจิตใจให้มีความสมดุลจะสร้างรากฐานที่สำคัญ ทำให้ปัจจัยก่อโรคไม่มีพื้นที่ยืนในในร่างกาย

แพทย์แผนจีนกับการรักษาโรค: รักษา 3 ส่วน ดูแลเสริมสร้างร่างกาย 7 ส่วน (三分治, 七分养)^[9] การเสริมสร้างสุขภาพที่ดี เป็นการสร้างเงื่อนไขสำคัญในการไม่เกิดโรคและในการต่อสู้กับโรค การคำนึงถึงการปรับสมดุลร่างกายจึงเป็นหัวใจสำคัญที่สุดทั้งในยามปกติและขณะเกิดโรค การปรับสภาพร่างกายให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับโรคป้องกันโรค รวมถึงการรักษาสภาพร่างกายให้มีสภาพที่ดีที่สุดเพื่อให้ใช้งานได้ยาวนานแบบมีคุณภาพตามอายุขัย

หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าการพบแพทย์สม่ำเสมอและรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดคือการดูแลสุขภาพ ความจริงการให้ยาเคมีรักษามุ่งเป้าเป็นเวลานานโดยไม่ปรับสมดุลร่างกายที่เป็นสาเหตุที่แท้จริง จะไปรบกวนศักยภาพของการรักษาตัวเองของร่างกาย แพทย์แผนจีนใช้วิธีการต่าง ๆ ที่เป็นธรรมชาติไปปรับสมดุลของร่างกายแบบองค์รวม ปรับสภาพร่างกายทั้งระบบ ทั้งองค์รวมและเฉพาะส่วน ปรับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดการไหลเวียนของลมปราณและเลือดให้ถูกทิศถูกทาง หรือที่เรียกว่ากลไกพลังของอวัยวะภายใน เพื่อให้การทำงานของอวัยวะภายในต่างๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้แพทย์แผนจีนก็ได้เน้นที่การให้ยาเพียงอย่างเดียวในการดูแลสุขภาพ ยาจะใช้ในยามจำเป็นคือระหว่างที่เป็นโรค หลักการรักษาโรค คือ รักษา 3 ส่วน - ดูแลเสริมสร้างร่างกาย 7 ส่วน (三分治, 七分养) เมื่ออาการดีขึ้นบทบาทของยาก็ยิ่งน้อยลงตามลำดับ เพราะขึ้นชื่อว่ายา ล้วนมีพิษ (是药三分毒) ดังนั้นในยามปกติ การดูแลสุขภาพจึงให้ความสำคัญที่อาหารเป็นยาและการดูแลสุขภาพตนเองด้วยความรู้ภูมิปัญญาหลากหลายวิธีที่ถ่ายทอดกันมา รวมถึงปรับการดำเนินชีวิตตามวิถีทางแห่งธรรมชาติ

ร่างกายมนุษย์สิ่งมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติสรรค์สร้าง

ร่างกายมนุษย์มีระบบการทำงานที่สลับซับซ้อนมาก ผ่านการวิวัฒนาการมานับล้านปี มีการระบบซ่อมแซมตัวเองที่ออกแบบมาอย่างยอดเยี่ยม ร่างกายมีการเกิด การพัฒนาเติบโต การเสื่อมถอย และการดับสูญตามกฎธรรมชาติ ไม่ได้ขึ้นกับเจตจำนงหรือความต้องการของเรา แพทย์แผนจีนมองว่า การดูแลร่างกายคล้ายกับการดูแลเครื่องจักร อุปกรณ์ ที่ต้องใช้งานตามคู่มืออย่างถูกต้อง ถ้าใช้งานเครื่องจักรอย่างไม่เข้าใจ ใช้ตามใจตัวเอง ใช้งาน

อย่างไม่ใส่ใจ ไม่ทะนุถนอม เครื่องจักรก็จะเสื่อมเร็วกว่าอายุใช้งาน เวลาเครื่องมีปัญหา ถ้าให้ช่างซ่อมที่ไม่เข้าใจระบบมาซ่อม จะยิ่งเสียหายหนัก การดูแลร่างกายจึงต้องเข้าใจการทำงานของเชื่อมโยงของส่วนต่างๆ ของร่างกายแบบองค์รวม (อวัยวะภายใน แขนขา ลำตัว ศีรษะ ฯลฯ) และความเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อมความมหัศจรรย์ของร่างกายมนุษย์คือ ความสามารถในการซ่อมแซมตัวเองเมื่อมีความขัดข้องเกิดขึ้นซึ่งมนุษย์สามารถเรียนรู้และนำมาปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง และเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการช่วยให้กลไกการซ่อมแซมตนเองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แพทย์แผนจีนจะทำหน้าที่เหมือนช่างซ่อมซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำวิถีธรรมชาติรวมถึงช่วยเยียวยาให้การปรับสมดุลของร่างกายถูกทิศถูกทางเพื่อให้ได้ผลดีและเร็วยิ่งขึ้น แพทย์แผนจีนเชื่อในความมหัศจรรย์ของการซ่อมแซมตัวเองของร่างกายไม่ได้มุ่งเน้นเอาชนะธรรมชาติ แต่ให้ความสำคัญกับความกลมกลืนกับธรรมชาติการแพทย์แผนจีนคือศาสตร์ที่คนทั่วไปเข้าถึงได้ เป็นสิ่งใกล้ตัวคือ วิถีแห่งชีวิต วิธีการดูแลตัวเองตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ไม่ใช่ความรู้ในการรักษาโรคล้วนๆ

หลักการดูแลสุขภาพของแพทย์แผนจีนคืออะไร

แพทย์แผนจีนให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่ออายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ใหญ่ๆ 3 ด้าน กล่าวคือ

1. ความสมดุลอินหยาง 阴阳平衡^[10]

แพทย์แผนจีน มองว่า สุขภาพที่ดีคือต้องมีความสมดุล การเกิดโรคทางกายคือการเสียสมดุลของร่างกายการทำงานของระบบหรืออวัยวะต่าง ๆ ที่มากเกินไปหรือน้อยไปคือสาเหตุของความผิดปกติ ทำให้เกิดโรคมีอาการและอาการแสดงต่างๆ ปรากฏให้เห็น ความเสียสมดุลเหล่านี้มาผลจากวิถีชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร การนอน การทำงาน การพักผ่อน เพศสัมพันธ์ กิจกรรมเหล่านี้ดูเหมือนเป็นกิจกรรมธรรมชาติที่คนทุกคนดำเนินอยู่แล้ว แต่การจัดสรรและจัดความพอเหมาะให้เกิดความสมดุลมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นเรื่องการใช้งานร่างกายและถนอมร่างกาย การใช้งานน้อยเกินไปหรือการใช้งานมากเกินไป การใช้ร่างกายอย่างผิดๆ ไม่มีกฎเกณฑ์จะทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อมประสิทธิภาพลดลงหรือหมดประสิทธิภาพเร็วกว่าอายุขัยการดำเนินกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์จึงต้องคำนึงถึงความพอดีไม่โน้มเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป เพราะจะทำให้ภาวะอินหยางเสียสมดุล

2. มนุษย์กับธรรมชาติเป็นหนึ่งเดียว 天人合一^[10]

ร่างกายมนุษย์เป็นผลผลิตจากธรรมชาติดำรงอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ (ฟ้าดิน) เช่น ภูมิประเทศ (ดิน) ภูเขา ชายทะเล หุบเขา ป่าทึบ ที่โล่งแจ้ง ทะเลทราย ภูมิอากาศ (ฟ้า) เช่น การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ความร้อน ความชื้น ความแห้งแล้ง ความหนาว ความเปลี่ยนแปลงของกลางวัน กลางคืน การแปรปรวนของสภาพอากาศ ฤดูกาลเป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบกับร่างกาย ร่างกายต้องปรับการทำงานซ้ำๆ ตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ เราสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตสอดคล้องกับจังหวะการเปลี่ยนแปลง เราจะไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ คัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง ได้กล่าวถึงการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในด้านต่างๆ ตามการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพที่สำคัญมนุษย์ยุคชุมชนบุพกาล ยุคทาส ยุคศักดินา มีพลังการผลิตต่ำ มนุษย์จะมีชีวิตอยู่รอดได้ก็ต้องรู้กฎเกณฑ์และการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติเพื่อการปรับตัว เพราะเกี่ยวข้องกับอาหาร การเพาะปลูก การล่าสัตว์ ภัยธรรมชาติ น้ำท่วม ไฟไหม้ ความแห้งแล้ง ความหนาว โรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ เมื่อสภาพสังคมเข้าสู่ระบบทุนนิยม มีการพัฒนาอุตสาหกรรมมากขึ้น การก่อสร้างมากขึ้น โรงงานมากขึ้น มลพิษทางอากาศและน้ำเสียก็มากขึ้น ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมสังคม เศรษฐกิจ การเมืองอย่างมากหลายสิบปีก่อนเราอาจไม่เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องว่ามีผลกระทบโดยตรงกับตัวเราอย่างไร จนในช่วงหลายปีมานี้ เราเริ่มรู้จักภาวะโรคร้อนซึ่งเป็นผลอันเกิดจากการที่โลกมีปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือ “ก๊าซเรือนกระจก” เพิ่มขึ้นในชั้นบรรยากาศอย่างรวดเร็ว และก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจกที่ผิดปกติขึ้น ทำให้ก๊าซชนิดอื่นๆ ที่มีคุณสมบัติกักเก็บความร้อนแผ่ความร้อนไปยังบรรยากาศของโลก ทำให้น้ำแข็งบริเวณขั้วโลกละลาย เกิดคลื่นความร้อน น้ำท่วมและความแห้งแล้งทั่วโลกได้เพิ่มสูงขึ้นมากกว่าใน 30 ปีที่ผ่านมาถึง 2 เท่า การดูแลสุขภาพในยุคปัจจุบันที่ธรรมชาติถูกทำลายอย่างมาก มีผลต่อการรบกวนต่อสิ่งแวดล้อม สภาพอากาศ ฤดูกาล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ การปรับตัวของเชื้อโรคในอากาศที่แปรปรวน ทำให้เกิดเชื้อโรคพันธุ์ใหม่ๆ เกิดขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างรุนแรง การร่วมมือกันของมนุษยชาติในการแก้ไขภาวะโรคร้อน พลังงานสะอาดมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนในการดูแลสุขภาพของสังคมโลกโดยรวม รวมทั้งการนำเอาความรู้และภูมิปัญญาแพทย์จีนมาประยุกต์ใช้กับการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ฤดูกาล ภูมิประเทศ ความชื้น ความร้อน ความแห้ง ความเย็นของ

ธรรมชาติรอบตัวอย่างเหมาะสมก็จะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพอย่างมาก

3. ร่างกายกับจิตใจเป็นหนึ่งเดียว 身心合一^[10]

การดูแลสุขภาพต้องให้ความสำคัญทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพใจ ร่างกายไม่สบายจะส่งผลต่อความไม่สบายทางจิตใจ จิตใจที่ไม่สบายก็ส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติเช่นกัน ทำให้เกิดโรคหรือถ้าเป็นโรคอยู่เดิมก็ทำให้โรคกำเริบและรุนแรงขึ้น ร่างกายกับจิตใจแยกกันไม่ได้ สุขภาพจิตที่ดีจะเสริมให้มีภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับโรค สุขภาพจิตและสุขภาพกายเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตและชีวิตยืนยาวสมัยโบราณแม้ว่าวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีทางการแพทย์ยังไม่เจริญก้าวหน้าเหมือนปัจจุบัน ไม่มีเครื่องมือด้านการตรวจวินิจฉัยและการรักษาโรคที่ทันสมัย แต่ยังมีคนที่เข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติและดูแลสุขภาพ สามารถมีอายุยืนยาวได้ถึง 100 กว่าปี (เซิงเหริน 圣人) เหตุผลสำคัญประการหนึ่งคือ ภาวะทางจิตใจ ความปล่อยวางทางความคิด ไม่ละโมภ อดทนหาความต้องการทางวัตถุ ซึ่งต่างกับคนทั่วไปทั้งในอดีตและปัจจุบันที่มุ่งเน้นการทำมาหากิน มุ่งหาทรัพย์สินความมั่งคั่ง ความมีอำนาจเป็นด้านหลัก ทำให้ภาวะจิตใจไม่สงบ ไม่มีความเพียงพอ คิดแค้นแค้น เอาเปรียบคนอื่น คิดถึงผลประโยชน์ส่วนตนเป็นที่ตั้ง และมักใช้ร่างกายอย่างสิ้นเปลือง ไม่ทะนุถนอม เรียกว่า เอาชีวิตจิตใจไปทุ่มเทกับการได้มาทางวัตถุ คนเหล่านี้มักจะมีความเสื่อมของร่างกายเร็วกว่าปกติ มีโรคภัยไข้เจ็บเข้าเบียดเบียน คนประเภทนี้มักจะมีสุขภาพไม่ดี และอายุไม่ยืนยาว ยากที่จะมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี ตลอดชีวิตแม้จะมีวัตถุตอบสนองความต้องการทางอารมณ์มากมาย แต่ไม่ได้มีความสุขทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริง การสร้างความสมดุลทางอารมณ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นจากภายนอก และการสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ (ร่างกายต้องเคลื่อนไหวจิตใจต้องสงบ) จึงเป็นหัวใจสำคัญในการดูแลสุขภาพ

สรุป

หลักการดูแลสุขภาพของแพทย์แผนจีน คือ ดูแลร่างกายและดำเนินชีวิตที่สมดุลและสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติสิ่งแวดล้อมการดูแลสุขภาพทางจิตใจควบคู่กับร่างกายและมีเมตตาธรรมมีสุขภาพทางจิตวิญญาณ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพของแพทย์แผนจีนมีความสอดคล้องกับนิยาม “สุขภาพ” ที่บัญญัติไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ.1948 ไว้ดังนี้ “สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็น

ปกติสุขและมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “spiritual well-being” หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณเข้าไป^[11,12]

การรับมือกับโควิด-19 ซึ่งเชื่อว่าจะอยู่กับมนุษย์อีกยาวนานจนเป็นเพื่อนกันที่สุดในที่สุด เชื้อโคโรนาไวรัส แม้ว่าจะมีขนาดเล็กมาก อยู่ภายนอกห่อหุ้มบาง ตายง่าย แค่น้ำมือด้วยสบู่ ล้างแอลกอฮอล์ก็หมดสภาพถูกทำลายได้อย่างง่ายดาย แต่ถ้าเราประมาทปล่อยปละละเลยให้เข้าสู่ร่างกาย มันสามารถสร้างความเสียหายอย่างมหันต์กับร่างกายและมนุษยชาติ หันมาดูแลสุขภาพเสริมความสมดุลแก่ชีวิต ร่างกาย จิตใจ ถึงแวดล้อมและยกระดับจิตสำนึกทางจิตวิญญาณจะเป็นหนทางที่มั่นคงยั่งยืนในการสร้างเสริมสุขภาพที่แท้จริง

การต่อสู้กับโควิดอย่าคิดแต่หวังพึ่งวัคซีนอย่างเดียว ต้องไม่ประมาท อย่าให้การตก ป้องกันการรับเชื้อ และที่สำคัญที่สุดคือสร้างศักยภาพร่างกายที่ธรรมชาติให้มา ดูแลสุขภาพกายใจด้วยตัวเอง เราจะชนะโควิดผ่านพ้นวิกฤติไปได้อย่างแน่นอน

การสร้างเสริมร่างกาย จิตใจ และปรับสภาพแวดล้อมวิถีการดำเนินชีวิต ทำให้ฟ้า มนุษย์ ดิน เป็นหนึ่งเดียว การสร้างสุขภาพดี การมีภูมิคุ้มกันต่อสู้กับการเกิดโรค การมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ จึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และเป็นสิ่งที่ต้องสร้างด้วยตนเอง

References

1. Strategy and Plans Group, Non-communicable Disease Office, Department of Disease Control. National 5-year NCDs prevention and control strategic plan (2017-2021) [Internet]. 2017 [cited 2021 Oct 6]. Available from: <https://www.iccp-portal.org/system/files/plans/Thailand%20National%20NCD%20plan%202017-2021.pdf> (in Thai)
2. Janeway CA, Travers P, Walport M. Immunobiology: the immune system in health and disease. 5th ed. New York: Garland Science; 2001.
3. Institute for Quality and Efficiency in Health Care. The innate and adaptive immune systems [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 10]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279396>

4. Department of Disease Control. Definitions related to adverse event following immunization and initial recommendations for vaccination [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 10]. Available from: <https://ddc.moph.go.th/vaccine-covid19/getFiles/12/1620107182946.pdf> (in Thai)
5. Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University. Vaccination stress reaction (ISSR) [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 10]. Available from: <https://dt.mahidol.ac.th/th/covid-19-9/> (in Thai)
6. Huang WT, Yan ZQ, Jiao BX, Xu JT, Di Z. Building decision tree for sub-health diagnosis based on traditional Chinese medicine. 2010 International Conference on Computer Application and System Modeling (IC-CASM 2010), 2010 Oct 20-26; Taiyuan, China. Piscataway, New Jersey: IEEE; 2010.
7. Hong Kong University. 97% Hong Kong citizens have sub-optimal health. Working adults ignore warning signs at their peril. Impacting two thirds of the general population [Internet]. 2013 [cited 2021 Oct 10]. Available from: <https://hkupop.pori.hk/english/report/subhealth/content/resources/pr.pdf>
8. Li HY, Liu LL. Putting people first to strengthen the righteousness and eliminate evil. [Internet]. 2017 [cited 2021 Oct 10]. Available from: http://www.cntcm.com.cn/xueshu/2017-08/03/content_32796.htm. (in Chinese)
9. Song QY. Health and longevity: three-dividing and seven-dividing support. Cleveland, NY: World Book Publishing Company; 2008. (in Chinese)
10. Huang YZ. The core idea of TCM health preservation is the unity of nature and man, the balance of yin and yang, the unity of body and mind, and conformity to nature [Internet]. 2019 [cited 2021 Oct 10]. Available from: http://www.360doc.com/content/19/0116/18/32885234_809294965.shtml (in Chinese)
11. Hanucharoenkul S. Health concepts [Internet]. 2000 [cited 2021 Oct 20]. Available from: <https://www.gotonow.org/posts/467458> (in Thai)
12. Wongthip P. Personal hygiene [Internet] [cited 2021 Oct 10]. Available from: <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson4/02.htm> (in Thai)

Review Article

Good health, longevity, good immunity according to the concept of traditional Chinese medicine.

Bhasakit Wannawibool

College of Oriental Medicine, Rangsit University, Thailand

Abstract: During the COVID-19 pandemic, people with subhealthy, poor healthy background or those who do not take care about their health in normal times will have a chance to develop severe symptoms when being infected, also the possibility to have side effects from vaccination (inactivated vaccine or viral vector vaccine) than healthy people. Including the occurrence of unusual health conditions after recovering from COVID-19 (long COVID). The health care principle of Traditional Chinese medicine is to take care of body and lead a balanced life in harmony with the changes of the nature and environment, take care of the body and mind to live in a society and spiritual happiness, compassion for human beings. Therefore according to the principle of traditional Chinese medicine, good health promotion, good Immunity to fight diseases, qualified longevity life are closely related together.

Keywords: good health; longevity; immunity; traditional Chinese medicine

Corresponding author: Bhasakit Wannawibool: dr.bhasakit@gmail.com

文献综述

中医健康长寿的理念

陈景彬

泰国兰实大学, 东方医学院

摘要: 在COVID-19大流行期间, 亚健康、健康背景不佳或平时不注意健康的人, 在被感染时可能会出现严重症状, 也有可能因接种疫苗而产生副作用 (不活化疫苗或病毒载体疫苗) 比健康人更多。包括从 COVID-19 康复后出现的异常健康状况 (long COVID)。中医的保健原则是养生保健, 平衡生活, 顺应自然环境的变化, 养身养心, 在正常的社会生活中, 精神上的幸福, 对人类的同情。因此根据中医的原理, 健康长寿、免疫力强、都有密切相关的。

关键词: 健康; 长寿; 免疫力强; 中医

通讯作者: 陈景彬: dr.bhasakit@gmail.com