

บทบรรณาธิการ

ความสำคัญของการดูแลสุขภาพในสถานการณ์โรคระบาดในปัจจุบัน

ในเดือนพฤษภาคม 2566 มีการพบเด็กติดเชื้อทางเดินหายใจที่ประเทศจีนและการระบาดได้เพิ่มขึ้นเป็นกลุ่มคลัสเตอร์อย่างรวดเร็วในเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน การระบาดนี้เกิดขึ้นในทางตอนเหนือของประเทศ เช่น ปักกิ่ง เหลียวหนิง เป็นต้น จนองค์การอนามัยโลกต้องเรียกร้องให้ทางประเทศจีนรีบรายงานชี้แจง ซึ่งก็ได้รับรายงานว่าไม่ใช่เป็นเชื้อตัวใหม่ แต่เป็นแบคทีเรียตัวเดิมที่พบบ่อยชื่อ *Mycoplasma pneumoniae* ซึ่งปกติจะพบติดเชื้อในเด็กเล็กและวัยรุ่นเมื่อร่างกายอ่อนแอ และหายได้ในสองถึงสามสัปดาห์ การรักษาของประเทศจีนในเวลานี้ใช้แนวทางการรักษาแบบผสมผสานด้วยการแพทย์ตะวันตกและการแพทย์แผนจีน สามารถดูแลรักษาได้ใน https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-02/16/content_5741770.htm ทางผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่า ในช่วงที่ประเทศจีนล็อกดาวน์เป็นเหตุให้ภูมิคุ้มกันลดลง เกิดปรากฏการณ์เรียกว่า ช่องโหว่ของภูมิคุ้มกัน หรือ immunity gap เชื่อที่จะทำให้เกิดอาการปอดบวมได้แก่ ไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus), Rhino virus, respiratory syncytial virus (RSV), Adenovirus, Corona virus 2019 และเชื้อ *Mycoplasma pneumoniae* ฉวยโอกาสที่ภูมิคุ้มกันที่ลดลง โจมตีเด็กๆ ผู้สนใจสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข ประเทศไทย <http://nih.dmsc.moph.go.th/login/showimageold.php?id=21>

ในทางแพทย์แผนจีนมีศาสตร์แขนงหนึ่งชื่อว่า การหย่างเซิง (养生) ใช้ในการส่งเสริมดูแลสุขภาพในวิถีชีวิตเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ใช้แนวคิดความสมดุลอินและหยางมาประยุกต์สอดแทรกใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นประเพณี วัฒนธรรม หรือความเคยชินที่ตกทอดในสังคมชาวจีน หลักการหย่างเซิงคือ การปรับตัวใช้ชีวิตให้เข้ากับธรรมชาติของผู้คนในสังคม เจกเช่นการรักษาเมื่อเจ็บป่วยที่ให้ความสำคัญถึงการรักษาที่เหมาะสม 3 ด้านคือ เหมาะกับสภาพร่างกาย เหมาะกับฤดูกาล และเหมาะกับภูมิประเทศ (三因治宜) ตัวอย่างการหย่างเซิงที่แทรกในวัฒนธรรมประเพณีเช่น การเผาสมุนไพรอ้ายเย่ (艾叶 คือ ใบแห้งของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Artemisia argyi* Levl. et Vant. วงศ์ Apiaceae (Compositae)) ในช่วงเทศกาลเซิงเม้ง เพื่อเพิ่มพลังหยางป้องกันความชื้นล้ากราย เนื่องจากในช่วงเวลานั้นฝนตกบ่อย ความชื้นจะเข้าบ้านทอนพลังหยางได้ง่าย นอกจากนี้กลิ่นของอ้ายเย่ ยังจูงใจให้คิดถึงความอบอุ่นญาติพี่น้องที่ลวงลับเพื่อคลายความโศกเศร้า ตัวอย่างที่สอง การหย่างเซิงด้วยอาหาร การนั่งปลาต้องใส่ซิงและต้นหอม เพราะปลา มีฤทธิ์เย็นใส่เพื่อทอนความเย็นและรสอุ่นร้อนกระจายของซิงกับต้นหอมที่ทงพลังหยางจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดได้ด้วย หรือการหย่างเซิงด้วยกายบริหาร เช่น ไทเก๊ก (太极拳) ปาด้วนจิ้น (八段锦) อู่ฉินซวี (五禽戏) ล้วนเป็นการบริหารร่างกายที่ต้องมีสมาธิเพื่อควบคุมการหายใจไปพร้อมกับการเคลื่อนไหว ซึ่งนอกจากเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ยังกระตุ้นให้อวัยวะภายในให้มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มการไหลเวียนของซิงและเลือด ตัวอย่างการดื่มชาจิ้นเพื่อการหย่างเซิง การเล่นหมากล้อม เป็นต้น ก็ล้วนเป็นการหย่างเซิงให้สุขภาพกายและใจให้แข็งแรงทั้งสิ้น

ในประเทศไทย คนไทยเชื้อสายจีนมีมาก ผู้อาวุโสในครอบครัวมักสอนสั่งห้ามโน่นห้ามนี่ ซึ่งเด็กๆ มักไม่เข้าใจ เพราะบางครั้งทำนทั้งหลายก็ไม่อติบายเหตุผล แท้ที่จริงแล้วมีที่มาที่ไป เพียงแต่เป็นเรื่องที่



สืบทอดมารุ่นต่อรุ่นจนหาที่มาของเหตุผลไม่พบก็มี เช่น ห้ามถอนฟันเที่ยงวัน เนื่องจากหัวใจเป็นธาตุไฟเป็นพลังหยาง หน้าที่หัวใจในการแพทย์แผนจีนคือกำกับเลือดและหล่อเลือด หากถอนฟันในเวลาเที่ยงเลือดจะออกมากและค่อนข้างข้น เนื่องจากเที่ยงวันเป็นเวลาของหยางในหยาง พลังหยางมีมาก การไหลเวียนของเลือดจะมากเลือดจะออกมากตามไปด้วย หรือการห้ามไม่ให้เดินเท้าเปล่าก็เพราะได้ฝ่าเท้ามีเส้นลมปราณไตซึ่งกำกับกระดูกและไขกระดูก เป็นธาตุน้ำ พื้นดินมีพลังอินมาก หากเดินเท้าเปล่าจะทำให้ความเย็นเข้าสู่รุกรานเส้นลมปราณไตและเข้าไต ทำให้เมื่อยขาหรือขาเย็น เมื่ออายุมากขึ้นพลังไตจะอ่อนแอลงตามวัย ดังนั้นขาของผู้สูงวัยมักจะปวดเมื่อยบ่อยและรู้สึกเท้าเย็นต้องใส่ถุงเท้านอนหรือใส่เดินในบ้าน ยิ่งปัจจุบันบ้านส่วนมากปูกระเบื้องเปิดเครื่องปรับอากาศ พื้นบ้านจะเย็นมากขึ้น หรือเวลากินยาบำรุงห้ามกินไซเท้า ความเชื่อนี้ถูกบางส่วนเพราะไซเท้ามีฤทธิ์เย็น สรรพคุณย่อยสลายความอืดอัด หากกินยาบำรุงซึ่งเมื่อกินไซเท้าจะทำให้ไซสลายไป ยาบำรุงชื่ออย่างโสมแพงๆ ก็จะเสียเปล่า หากสังเกตจะพบว่า เมนูอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ย่อยยากเช่น เนื้อวัว เอ็นหมูหรือเอ็นวัว แม้แต่ปลาดิบ ก็จะใช้ไซเท้าเป็นเครื่องประกอบด้วยเสมอเพื่อช่วยย่อยสลาย ตัวอย่างเหล่านี้มีมากมายในชีวิตประจำวันจนจะหาไม่หมด

ดังนั้น ตัวแพทย์แผนจีนจึงควรจะต้องศึกษาเพิ่มเติมให้มีความรู้ในสิ่งเหล่านี้ เพื่อจะได้แนะนำประชาชนให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ในการหย่างเชิงป้องกันการเกิดโรคแล้ว ยังใช้เป็นคำแนะนำให้ผู้ป่วยได้รู้จักระมัดระวังว่าควรหลีกเลี่ยงอะไรเพื่อผลการรักษาที่ดีขึ้น ดังในตำราโบราณที่กล่าวว่าการรักษานั้น วิธีที่ดีคือใช้อาหารเป็นยาเจ็ดส่วน ใช้ยาแค่สามส่วน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ช่างสังเกตจนตกผลึกเป็นของล้ำค่าที่ควรจะสืบสานต่อไป

สมชาย จิรพินิจวงศ์

บรรณาธิการ