



Alternative Health

Wittaya Tanaree
Public Health
Science and Technology Faculty
Rajabhat Chaingmai University

การแพทย์ทางเลือก

การรักษาโรคหรือความเจ็บปวดด้วยวิธีการอื่นใดที่มีขั้นตอนการปฏิบัติ นอกเหนือไปจากที่ได้รับการยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งเป็นการบำบัดโดยธรรมชาติ จะเห็นวิถีธรรมชาติและการใช้พลังธรรมชาติเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพ



การแพทย์ทางเลือก(Alternative Medicine) หมายความว่า ศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษาและป้องกันโรค นอกเหนือจากศาสตร์ การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และ การแพทย์พื้นบ้านไทย

แพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) คือ การรักษาโดยไม่ใช้ยาหรือสารเคมีใดๆ จะใช้น้ำร้อน น้ำเย็น การนวด ผลไม้ อาหาร สมุนไพร โยคะ การฟูดคูด เป็นต้น



การแพทย์ทางเลือก

หมายความว่า ศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษา และป้องกันโรค นอกเหนือจากศาสตร์ การแพทย์แผนปัจจุบัน



ลักษณะของแพทย์ทางเลือก

1. เน้นการใช้ธรรมชาติดูแลร่างกายและความรู้สึก
2. ถือว่าร่างกาย จิตใจ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน
3. ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค มากกว่าการปล่อยตัวให้เจ็บป่วยแล้วมารับการรักษา
4. มีการรักษาแบบผสมผสานมากกว่าการรักษาแบบแยกส่วน
5. เน้นเรื่องการให้โภชนาการ ในการดำเนินชีวิต
6. แพทย์ต้องมีเจตคติให้คำปรึกษาการใช้ธรรมชาติในการดำรงชีวิต
7. ผู้รับการรักษาต้องเป็นผู้เลือกวิธีการรักษาเอง

8. เป็นการรักษาพยาบาลอีกรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างกันไปจากการแพทย์แผนปัจจุบัน
9. เป็นวิทยาการผสมผสานให้ใกล้เคียงกับการดำรงชีวิตของมนุษย์
10. มิใช่การแพทย์ที่ให้การรักษาโดยใช้ยาแผนปัจจุบัน ผู้ให้การรักษาไม่จำเป็นต้องจบวุฒิทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่เป็นผู้ที่ผ่านการอบรม และได้รับการฝึกฝนจนเป็นที่ชำนาญในแต่ละสาขา



ประเภทของการแพทย์ทางเลือก

จำแนกตามการนำไปใช้

1. **Complementary Medicine** คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน
2. **Alternative Medicine** คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบันได้ โดยไม่ต้องอาศัยการแพทย์แผนปัจจุบัน

จำแนกตามกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก (NCCAM, 2005)

1. **Alternative Medical Systems** คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษาวินิจฉัยและการบำบัดรักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่าง ๆ เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน (Traditional Chinese Medicine) การแพทย์แบบอายุรเวช ของอินเดีย เป็นต้น
2. **Mind-Body Interventions** คือ วิธีการบำบัดรักษาแบบใช้กายและใจ เช่น การใช้สมาธิบำบัด โยคะ ชี่กง เป็นต้น

ศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

1. กลุ่มศาสตร์หรือเทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของธาตุและสารชีวภาพในร่างกาย
2. กลุ่มศาสตร์หรือเทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของโครงสร้างร่างกายในส่วนของกระดูกและกล้ามเนื้อ
3. กลุ่มศาสตร์หรือเทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของพลังงานในร่างกายและความสัมพันธ์กาย-จิต

3. Biologically Based Therapies คือวิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ เช่น สมุนไพร วิตามิน Chelation Therapy , Ozone Therapy หรือ อาหารสุขภาพ เป็นต้น

4. Manipulative and Body-Based Methods คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้ หัตถการต่าง ๆ เช่น การนวด การตัด การจัดกระดูก Osteopathy ,Chiropractic เป็นต้น

5. Energy Therapies คือ วิธีการบำบัดรักษา ที่ใช้ พลังงาน ในการบำบัดรักษา ที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิ โยเร เป็นต้น

1. กลุ่มศาสตร์หรือเทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของธาตุและสารชีวภาพในร่างกาย

- 1.1 สมุนไพร
- 1.2 สูตรอาหารต่าง ๆ เช่น Macrobioticsอาหารเจ อาหารมังสวิรัต และอาหารสูตรเฉพาะสำหรับผู้ป่วย
- 1.3 วิตามินบำบัด
- 1.4 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- 1.5 การล้างพิษ
- 1.6 สารชีวภาพอื่น ๆ เช่น Homeopathy , Bio-Molecular Therapy , Chelation Therapy

2. กลุ่มศาสตร์หรือเทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของโครงสร้างร่างกายในส่วนของกระดูกและกล้ามเนื้อ

- 2.1 การนวด ดัด และดึง ในแบบของวัฒนธรรมต่าง ๆ
- 2.2 การจัดกระดูกแบบจีน
- 2.3 การแพทย์จัดกระดูก (Chiropractic Medicine)
- 2.4 ดุลงยาบำบัด
- 2.5 การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เช่น โยคะ ชี่กง และไทเก๊ก
- 2.6 วารีบำบัด(Hydrotherapy)

3. กลุ่มศาสตร์หรือเทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของพลังงานในร่างกายและความสัมพันธ์กาย-จิต

- 3.1 สมุนไพรในแบบของวัฒนธรรมต่าง ๆ
- 3.2 การเสริมสร้างพลังในวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล พลังออรา พลังปิรามิด โยเร โยคะ ไทเก๊ก-ชี่กง พลังจิต การสะกดจิต จินตภาพบำบัด และเวทย์มนต์
- 3.3 การฝังเข็ม (Acupuncture)
- 3.4 การกดจุด (Reflexology)
- 3.5 ดนตรีบำบัด (Music Therapy)
- 3.6 สุนทรบำบัด (Aroma Therapy)
- 3.7 สนามแม่เหล็กบำบัด (Magnetic Field Therapy)

หลักในการพิจารณาเลือกใช้การแพทย์ทางเลือก

- 1. **ความน่าเชื่อถือ (RATIONAL)** โดยดูจากที่ว่า วิธีการหรือองค์ความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือกชนิดนั้น ประเทศต้นกำเนิดให้การยอมรับหรือไม่ หรือมีการใช้แพร่หลายหรือไม่ ใช้มาเป็นเวลานานแค่ไหน มีการบันทึกไว้หรือไม่ อย่างไร
- 2. **ความปลอดภัย (SAFETY)** เป็นเรื่องสำคัญมาก ว่ามีผลกับสุขภาพของผู้ใช้อย่างไร การเป็นพิษแบบเฉียบพลันมีหรือไม่ พิษแบบเรื้อรัง มีเพียงไร อันตรายที่จะเกิดขึ้นในระยะยาวมีหรือไม่ หรือวิธีการนั้นทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ เป็นต้น

3. **การมีประสิทธิภาพ (EFFICACY)** เป็นเรื่องที่จะต้องพิสูจน์หรือมีข้อพิสูจน์มาแล้ว ว่าสามารถใช้ได้จริง มีข้อมูลยืนยันได้ว่าใช้แล้วได้ผล ซึ่งอาจต้องมีจำนวนมากพอหรือใช้มาเป็นเวลานานจนเป็นที่ยอมรับ จากการศึกษาวิจัยหลากหลายวิธีการ เป็นต้น

4. **ความคุ้มค่า (Cost - Benefit - Effectiveness)** โดยเทียบว่าค่าใช้จ่ายที่เกิดด้วยวิธีนั้น ๆ คุ้มค่า สำหรับผู้ป่วยนั้น ๆ หรือไม่ ในโรคที่ผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมาน โดยอาจเทียบกับ เศรษฐฐานะของผู้ป่วยแต่ละคน เป็นต้น

ความจำเป็นของการแพทย์ทางเลือก



การใช้การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย

- อันดับ 1 **Massage, Exercise, Juice Therapy, Meditation, Relaxation, Yoga**
- อันดับ 2 **Fasting, Lifestyle change, Natural food, Herbals , Breathing pattern, Counseling, Music Therapy**
- อันดับ 3 **Acupuncture, Colon Therapy, Detoxification, Nutritional Therapy, Nutrition supplement, Macrobiotic, Guide imaginary**



Thank you for your Attention