



## 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 จะใช้ น้ำร้อน น้ำเย็น การนวด ผลไม้ อาหาร สมุนไพร โยคะ การพูดคุย เป็นต้น

### การแพทย์ทางเลือก

หมายความว่า ศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษาและป้องกันโรค นอกเหนือจากศาสตร์ การแพทย์แผนปัจจุบัน

## ลักษณะของแพทย์ทางเลือก

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

8. เป็นการรักษาพยาบาลอีกรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างไปจากการแพทย์แผนปัจจุบัน
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** คือวิธีการบำบัดรักษาโดยใช้สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ เช่น สมุนไพร วิตามิน Chelation Therapy , Ozone Therapy หรือ อาหารสุขภาพ เป็นต้น

**4. Manipulative and Body-Based Methods** คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้ 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 และไท้เก๊ก
- 2.6 วารีบำบัด(Hydrotherapy)

### 3. กลุ่มศาสตร์หรือเทคนิคของศาสตร์เพื่อปรับสมดุลของพลังงานในร่างกายและความสัมพันธ์กาย-จิต

- 3.1 สมุนไพรแบบของวัฒนธรรมต่าง 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)

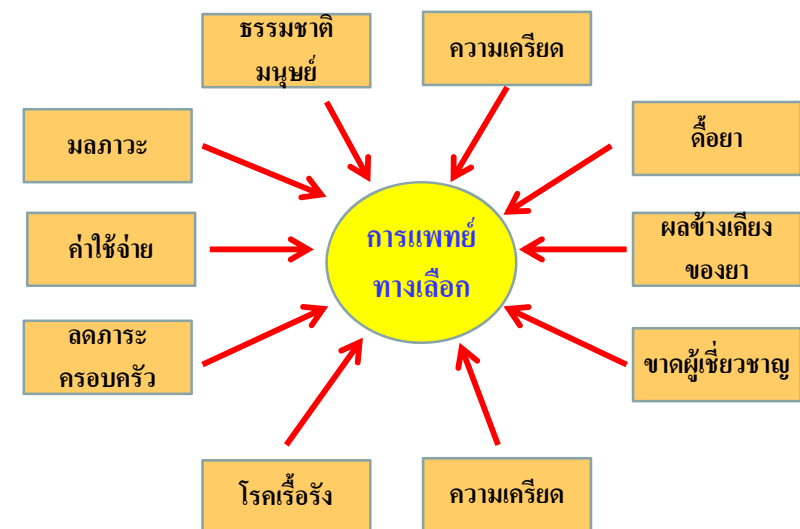
### หลักในการพิจารณาเลือกใช้การแพทย์ทางเลือก

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**