

การดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัย

พทป.สุกรี กาเดร์

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การแพทย์แผนไทยเป็นศาสตร์ทางการแพทย์แขนงหนึ่งที่เป็นลักษณะแนวสุขภาพแบบองค์รวม โดยองค์ความรู้ที่ใช้จะเป็นองค์ความรู้ที่สั่งสมกันมาแต่ในอดีตบวกกับการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในปัจจุบัน หรือที่เราได้ยืมว่า การแพทย์แผนไทยประยุกต์ เพื่อมาดูแลสุขภาพ โดยส่วนใหญ่แล้วศาสตร์การแพทย์แผนไทย เราจะมาใช้ในแง่สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หรือการฟื้นฟู ในที่นี้จะกล่าวถึงการนำเอาหลักธรรมานามัยผสมผสานด้านการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัย เบื้องต้นต้องเข้าใจคำว่า “ธรรมานามัย” ก่อน

“ธรรมานามัย” ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์ ท่านเป็นผู้คิดค้นและวางปรัชญาการดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัย “ธรรมานามัย” มาจาก 2 คำ ได้แก่ คำว่า “ธรรมะ” กับ คำว่า “อนามัย” ธรรมะ คือ ธรรมชาติ และส่วนอนามัย คือ การมีสุขภาพกายที่ดี ดังนั้น “ธรรมานามัย” จึงหมายถึง Healthy by natural method หรือการมีสุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ

โดยหลักธรรมานามัย จะประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ

1. กายานามัย หรือ Healthy body คือ การมีสุขภาพกายที่ดี โดยการทำให้ทำบริหาร หรือการออกกำลังกาย ต่าง ๆ
2. จิตตานามัย หรือ Healthy mind คือ การมีสุขภาพจิต สุขภาพใจที่ดี
3. ชีวิตานามัย หรือ Healthy behavior คือ การมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี

จริง ๆ แล้ว หลักธรรมานามัยไม่ได้นำมารักษา แต่นำมาแนะนำผู้สูงอายุให้สามารถป้องกันและส่งเสริมสุขภาพด้วยตัวเองได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ซึ่งเราปฏิบัติอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน โดยดังที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า หลักธรรมานามัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. กายานามัย หรือ Healthy body คือ การมีสุขภาพกายที่ดี ซึ่งเราเชื่อว่า ถ้าผู้สูงอายุอยู่เฉย ๆ หรือเฉื่อยชา inert body จะนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ดังนั้น หลักการแพทย์แผนไทยก็มีทำบริหารง่าย ๆ เช่น การใช้ตารางก้าวตา-ก้าวเดิน และการทำท่าบริหารฤาษีตัดตน

2. จิตตานามัย หรือ Healthy mind คือ การมีสุขภาพใจที่ดี ก็คือ การคิดดี ทำดี และการปฏิบัติ ตามหลักคำสอนของศาสนาที่นับถืออยู่ เช่น ศาสนาพุทธ ได้แก่ การฝึกสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น โดย หลักการใหญ่ ๆ คือ การตระหนักรู้ การมีสติในทุก ๆ กิจกรรมที่เราทำ

3. ชีวิตานามัย หรือ Healthy behavior คือ การมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี ก็เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การอยู่ในสถานที่ที่สะอาด ใกล้เคียงธรรมชาติ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ รวมถึงการห่างไกลจากอบายมุขต่าง ๆ

สำหรับผู้สนใจการดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัย สามารถทำได้ง่าย ๆ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา และทำได้ทุกคน เรียกว่า การเดินในตารางก้าวตา-ก้าวเดิน คือ การเดินในตาราง 9 ช่อง และก้าวประมาณ 120 - 130 ครั้งต่อนาที ประมาณ 7 - 8 นาที การก้าวแบบนี้สามารถทำให้หัวใจเราเต้น 160 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง โดยทุกครั้งที่เราก้าวนั้น เราจะต้องไม่มองตาราง และไม่เหยียบเส้นตาราง ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกร่างกายแล้วจะเป็นการฝึกสมาธิ ฝึกจิตใจด้วย