

การบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวม

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์

สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์

ความนำ

กระแสวิษณุใจในเรื่อง การบำบัดทางเลือกและสุขภาพแบบองค์รวมที่เกิดขึ้นมากในระยะทศวรรษเศษที่ผ่านมา เป็นผลมาจากการตระหนักถึงข้อจำกัดของการแพทย์สมัยใหม่ โดยการแสวงหาทางเลือกสุขภาพใหม่ ๆ และการเรียกร้องความเป็นองครวมนั้นมึรากฐานมาจากความคิดที่ว่าการแพทย์ตะวันตกหรือการแพทย์สมัยใหม่นั้นมีข้อจำกัดในระดับกระบวนทัศน์หรือวิถีคิดที่การแพทย์สมัยใหม่ใช้มองความเป็นจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต วิถีคิดของการแพทย์สมัยใหม่มีรากลึกลงในกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (Modern Scientific Paradigm) ซึ่งเป็นวิถีคิดที่มีลักษณะวัตถุนิยมกลไกคือ

1. เน้นความเป็นวัตถุวิสัย (Materialistic) คือ เน้นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่จริงที่เป็นวัตถุที่ดำรงอยู่ด้วยกฎเกณฑ์ทางกายภาพที่แน่นอน
2. เน้นการตรวจวัดได้อย่างเป็นภาวะวิสัย (Objectively Measurable) คือ ยอมรับความเป็นจริงเฉพาะในส่วนที่ตรวจสอบได้โดยไม่ขึ้นกับความรู้สึกนึกคิดหรือจิตใจของมนุษย์
3. เป็นการมองที่ลดส่วน (Reductionistic) คือ ลดทอนปรากฏการณ์ทั้งหมดที่สลับซับซ้อนของชีวิตและสุขภาพลงมาเหลือเป็นเพียงกระบวนการทางชีววิทยาหรือการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ การแพทย์สมัยใหม่จึงมีชื่อเรียกว่าการแพทย์ชีวภาพหรือ Bio-medicine

ลักษณะของการลดส่วนของการแพทย์เป็นเช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่อื่น ๆ ที่จำกัดองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ไว้ในขอบเขตของวัตถุที่วัดหรือจับต้องได้ ทั้งนี้เนื่องจากวิทยาศาสตร์เริ่มต้นจากสิ่งที่ต้องวัดได้เสมอ สิ่งที่ไม่สามารถวัดได้จึงอยู่นอกขอบเขตความรู้ของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ลักษณะเช่นนี้ของวิทยาศาสตร์ทำให้ความรู้ของวิทยาศาสตร์การแพทย์จำกัดอยู่แต่ความเข้าใจทางชีววิทยา

ในทางปรัชญานั้น วิถีคิดแบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มีฐานคติอยู่ 3 ฐานคือ

1. ONTOLOGY หรือภววิทยา เป็นฐานคติที่นิยามว่า อะไรคือความจริงที่ดำรงอยู่ในวิทยาศาสตร์สมัยใหม่จะถือว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงนั้น จะต้องมึสถานะการดำรงอยู่ทางกายภาพ เช่น เป็นสสารหรือพลังงานที่รับรู้ได้
2. COSMOLOGY หรือจักรวาลวิทยา คือ ฐานความรู้ที่อธิบายว่าสรรพสิ่งสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันอย่างไรในทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ถือว่าเป็นเกี่ยวโยงโดยกฎของฟิสิกส์ ในทางการแพทย์ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันโดยกฎของชีวเคมีเป็นสำคัญ
3. EPISTEMOLOGY หรือญาณวิทยา เป็นฐานคิดของการตรวจสอบและพิสูจน์ความจริง ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ถือว่าเป็นต้องวัดได้อย่างเป็นภาวะวิสัย (objectively measurable)



การแพทย์สมัยใหม่จึงมีลักษณะแยกส่วน (มองปัญหาสุขภาพแยกขาดเป็นส่วน ๆ ไม่เชื่อมโยงถึงกัน) ลดส่วน (ลดความสัมพันธ์ที่มีพลวัตและเป็นองค์รวมของสุขภาพให้เหลือเพียงกระบวนการทางชีววิทยา) และกลไก (ระบบชีวิตเป็นเพียงกลไกทางชีววิทยาที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ทางฟิสิกส์และชีวเคมีโดยไม่มีความรู้ตีความนึกคิดและมิติทางจิตวิญญาณ) วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่จึงตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพได้ในระดับหนึ่ง และข้อจำกัดที่กล่าวมาได้ทำให้เกิดการแสวงหาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อการบำบัดรักษาและดูแลสุขภาพที่มีลักษณะบูรณาการเป็นองค์รวมมากขึ้น

ความหมายขององค์รวม

องค์กรที่ดำเนินงานด้านสุขภาพองค์รวมในหลายๆ ภูมิภาคทั่วโลกได้ให้ความหมาย และแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมไว้ใกล้เคียงกัน กล่าวคือ **Susan Walter ประธานของ American Holistic Health Association (AHHA)** ได้เขียนบรรยายในเอกสารชื่อ **What is Holistic Health?** ซึ่งได้ตีพิมพ์ใน **Encyclopedia of Body Mind Disciplines** ว่า

สุขภาพแบบองค์รวม หรือ **Holistic Health** เป็นการมองสุขภาพว่าที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

สุขภาพแบบองค์รวมมีพื้นฐานอยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่า “ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อย ๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน” โลกประกอบด้วย อากาศ แผ่นดิน น้ำ พืช และสัตว์ ที่ต้องอาศัยและพึ่งพาซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งสูญเสียนหรือถูกทำลายไป จะทำให้

คุณลักษณะสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่าง ๆ เสียไปซึ่งจะทำให้ส่วนอื่น ๆ ถูกทำลายไปด้วย เช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์ แต่ละคนจะประกอบขึ้นด้วยร่างกาย (Physical) จิตใจ(Mental) อารมณ์ (Emotional) และจิตวิญญาณ (Spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไปก็จะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่นๆ ที่เหลือ ในขณะที่เดียวกันชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้านก็จะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับสรรพสิ่งแวดล้อมรอบเช่นกัน แต่แม้ว่าองค์รวมมีส่วนย่อยหลายอย่างมาประกอบกัน แต่ทว่าองค์รวมก็มีคุณสมบัติใหม่ที่ส่วนประกอบย่อย ๆ ไม่มี แนวคิดแบบองค์รวมจึงกล่าวว่า “The whole is more than the sum of its parts”

ทัศนะดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ **Koshiro Otsuka** ประธาน **Japan Holistic Medical Society** ซึ่งถือว่าการแพทย์องค์รวมมีรากฐานความคิดที่เน้นความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างผสมกลมกลืนระหว่างชีวิต สังคม ธรรมชาติ และจักรวาล Koshiro Otsuka ยังได้เน้นให้เห็นว่า การแพทย์แบบองค์รวมถือว่าการบำบัดตนเองตามธรรมชาติ คือ หัวใจของการเยียวยา และฟื้นฟูร่างกาย ดังนั้นหลักการพื้นฐานของการบำบัดรักษา จึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะสามารถดึงพลังชีวิตซึ่งเป็นพลังบำบัดตามธรรมชาติในตัวผู้ป่วยให้เป็นประโยชน์ได้ การแพทย์แบบองค์รวมจึงเชื่อว่า ผู้ป่วยคือผู้ที่รักษาตนเองได้อย่างแท้จริง ยาหรือสิ่งอื่น ๆ เป็นเพียงส่วนประกอบที่จะช่วยเหลือเท่านั้น โดยกระบวนการขั้นแรกสุดของการบำบัดรักษานั้น คนไข้ต้องเชื่อมั่นในพลังบำบัดตนเองตามธรรมชาติ “หมอ” หรือผู้รักษาเป็นเพียงผู้ให้การแนะนำ หรือให้กำลังใจ คนไข้จำเป็นต้องเข้าใจในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้องเสียก่อน การรักษาจึงจะสัมฤทธิ์ผล

การเน้นถึงบทบาทของบุคคลในการดูแลสุขภาพ และดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องและสมดุลเป็นจุดเด่นอีกประการหนึ่งของสุขภาพแบบองค์รวม **Canadian Holistic Medical Association** ได้นิยามความหมายของสุขภาพองค์รวม โดยเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต และให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ และการสร้างความรับผิดชอบหรือวินัยให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุล และสมบูรณ์

Susan Walter ประธานของ **American Holistic Health Association (AHHA)** ได้เสนอหลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม ว่า

1. ทัศนะแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่ามีความหมายมากกว่าแค่การไม่เจ็บป่วย แต่หมายถึงการปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง สุขภาพองค์รวมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดวิถีของชีวิต ถือเป็นพันธะสัญญาและความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่ต้องพยายามเดินหน้าปรับ แก้ไข พัฒนา และดำรงตนให้มีสุขภาพที่ดีไม่ว่ากำลังอยู่ในสภาวะสุขภาพระดับใด จากระดับขั้นความเจ็บป่วย การมีสุขภาพพลดอยชั่วคราว ภาวะที่ยังไม่แสดงออกถึงเจ็บป่วย จนถึงการมีสุขภาพที่ดีเยี่ยม ซึ่งช่วงระหว่าง

สภาวะ 2 ประการหลังควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ และดำรงสถานะสุขภาพที่ดีได้ เสมอเช่นกัน ไม่ใช่ให้ความสนใจเฉพาะการรักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วยเท่านั้น

2. “สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น” หลักการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก งานวิจัยของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของประเทศสหรัฐอเมริกา (The U.S. Centers for Disease Control and Prevention) ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพของบุคคล (ซึ่ง พบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา) เป็นผลกระทบจากคุณภาพ ของการบริการเพียงร้อยละ 10 จากกรรมพันธุ์ร้อยละ 18 จากสิ่งแวดล้อมร้อยละ 19 และเป็น ผลกระทบจากวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพสูงถึงร้อยละ 53

การตัดสินใจของบุคคลในการเลือก “บริโภค” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จะมีส่วน กำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายจะถูกแทนที่โดยเซลล์ใหม่ที่เป็นองค์ประกอบของสิ่งที่เรา “บริโภค” เข้าไป ในทำนองเดียวกัน ทักษะคิด อารมณ์ และภาวะจิตใจของเรา ก็จะถูกสร้างขึ้นมาจากสิ่งที่เราเห็นและได้ยิน

ถ้าสืบสาวประวัติย้อนหลังจะพบว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของความเจ็บป่วยและการตายก่อนเวลาอัน สมควรเกิดจากวิถีการดำรงชีวิตของตน การใช้ยาผิดประเภทและเกินขนาด, การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นสาเหตุอันตรายที่รับรู้กันทั่วไป แต่สาเหตุที่ยังไม่ค่อยรับรู้ หรือ ยอมรับกันน้อยกว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญ ก็คือ การบริโภคน้ำตาล, คาเฟอีน การมีทัศนคติในทางลบ มากเกินไป และปัญหามลพิษในสิ่งแวดล้อม

ในขณะที่การป้องกันความเจ็บป่วยเองเป็นเรื่องสำคัญ หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการ พัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนให้ดีเยี่ยมจนถึงที่สุด โดยให้บททวนว่าพฤติกรรมของเราใน แต่ละวันส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง ค้นหาและปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อเรียนรู้ถึง ความรู้สึกที่ดีของการมี “พลัง” ในชีวิต และพร้อมที่จะสร้างและสะสมพฤติกรรมและพลังดังกล่าวต่อไป ในอนาคตข้างหน้าเรื่อย ๆ

เมื่อมีภาวะความเจ็บป่วยด้วยการติดเชื้อหรือโรคเรื้อรังเกิดขึ้น หลักการของสุขภาพองค์รวมก็สามารถนำมาประยุกต์ได้ และเปลี่ยนจากการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) มาเป็นการแพทย์แบบองค์รวม (Holistic medicine) บุคคลากรทางการแพทย์จะใช้หลักการสุขภาพองค์รวมแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยจะให้คำแนะนำระบบการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural healing system) และให้พิจารณาสภาวะเงื่อนไขปัจจัยทั่วทั้งตัวคน และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

การเขี่ยวการรักษาแบบองค์รวมจะไปไกลกว่าแค่การ “กำจัดอาการ” ตัวอย่างเช่น การกินยาแอสไพรินเมื่อมีอาการปวดศีรษะเปรียบเหมือนกับการตัดสัญญาณที่เตือนว่าร่างกายของเรากำลังมีปัญหา แม้ อาการต่าง ๆ อาจถูกกำจัดหายไป แต่ปัญหาที่แท้จริงยังคงดำรงอยู่ ในหลักการการแพทย์แบบองค์รวม “อาการ” จะถูกพิจารณาว่าเป็นสัญญาณเตือนว่ามีความผิดปกติที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ “อาการ” จึงเป็นตัวนำทางที่จะต้องลงไปค้นหาที่สาเหตุ หรือรากของปัญหา

ความจริงแล้วหลักการด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือการแพทย์แบบองค์รวม มิได้เป็นสิ่งใหม่ การดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิม หรือการแพทย์แผนประเพณีของประเทศจีนและอินเดียเมื่อ 5,000 ปีก่อน ได้ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพและวิถีชีวิตที่สอดคล้องอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสันติ โสกราตีส (400 ปีก่อนคริสต์ศตวรรษ) ได้กล่าวเตือนไม่ให้ทำการบำบัดรักษาเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยกล่าวว่า “ส่วนย่อยไม่สามารถจะดีได้ถ้าส่วนทั้งหมดไม่ดี” และถึงแม้คำว่า “holism” จะถูกนำมาใช้โดย Jan Cristian Smuts ในปี ค.ศ. 1926 เพื่อใช้เป็นทักษะในการมองสรรพสิ่งว่า “ส่วนทั้งหมดของสรรพสิ่งย่อมใหญ่กว่าและแตกต่างจากผลรวมของส่วนย่อยๆ ของสรรพสิ่งนั้นๆ” แต่กว่าคำว่า “holistic” จะได้รับการยอมรับและใช้เป็นคำคุณศัพท์ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายก็กว่าปี ค.ศ. 1970 แล้ว

แนวความคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมได้จางหายไปชั่วคราวจากสังคมตะวันตกในช่วงศตวรรษที่ 20 เนื่องจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่หักเหค่านิยมความเชื่อของคนเกี่ยวกับสุขภาพว่า “ตัวเชื้อโรค” คือสาเหตุของความเจ็บป่วย และต้องใช้ “ยาสังเคราะห์” เพื่อฆ่าเชื้อโรคและแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพ โดยไม่ต้องสนใจต่อวิถีชีวิตและสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

อย่างไรก็ตามในบางสภาวะของสุขภาพการใช้วิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบันเป็น “อันตราย” ต่อสุขภาพมากกว่าตัวเชื้อโรคละเอียดอีก นอกจากนี้โรคเรื้อรังอีกหลายๆ โรคไม่ตอบสนองต่อการบำบัดทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ประชาชนจึงเริ่มแสวงหาทางเลือกอื่นและหันกลับไปสู่วิถีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic lifestyle) และการบำบัดแบบองค์รวม (Holistic healing) ซึ่งมีเทคนิคทางเลือกต่าง ๆ ให้เลือกมากขึ้น

สุขภาพในทัศนะแบบองค์รวมจึงหมายถึงคุณภาพของชีวิตที่สัมพันธ์อย่างกลมกลืนกับสังคมธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ในทัศนะดังกล่าว ความเจ็บป่วยถือว่าเป็นสัญญาณเตือนภัยที่มีค่า และชักนำให้มนุษย์ได้รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้น ความเจ็บป่วยจึงเป็นส่วนหนึ่งในพัฒนาการของชีวิต เป็นสิ่งที่จะช่วยเตือนให้เรารู้จักระมัดระวังตนเอง และค้นพบตนเอง เป็นโอกาสให้เราได้ปรับวิถีชีวิตไปสู่วิถีที่ถูกต้องยิ่งขึ้น

ระบบการแพทย์แบบแยกส่วน Bio-medical system

- เน้นส่วนย่อย ไม่มององค์รวม
- สุขภาพคืออวัยวะที่ทำงานปกติ
- เน้นเหตุผลและการตรวจที่วัดได้
- สนใจกายไม่ใส่ใจกับความรู้สึก
- ขาดมิติทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ

กล่าวโดยสรุป สุขภาพแบบองค์รวมพิจารณาเรื่องสุขภาพ โดยเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาดระหว่างกาย จิต สังคม และนิเวศน์วิทยา กระบวนการทางสุขภาพจึงไม่แยกขาดตัดตอนออกจากกระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม สุขภาพแบบองค์รวมจึงไม่ได้หมายถึงเฉพาะเทคนิคการดูแลสุขภาพ แต่รวมถึงการปรับวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ การกินอาหาร ตลอดจนการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังคมของบุคคลด้วย

ลักษณะสำคัญ

Holistic Care

เน้นคุณภาพเป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพ
การส่งเสริม/ป้องกัน/รักษา/ฟื้นฟูผสมกลมกลืนกัน
เชื่อมโยงหลายระดับ: บุคคล/ครอบครัว/ชุมชน
เชื่อมโยงหลายมิติ: กาย/ใจ/สังคม/จิตวิญญาณ
ความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างหมอกับคนป่วย

สภาพการณ์ปัญหาที่นำไปสู่กระแสความนิยมในการบำบัดทางเลือกในสังคมไทย

ในปัจจุบันกระแสความสนใจด้านศาสตร์สุขภาพองค์รวมมีการขยายตัวอย่างกว้างขวางในสังคมไทย ความตื่นตัวในการแสวงหาการบำบัดทางเลือกเหล่านี้ มีรากฐานมาจากปัจจัยหลายประการ คือ

สถานะสุขภาพและแบบแผนความเจ็บป่วยของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป

สถานะสุขภาพ แบบแผนความเจ็บป่วย และระบบบริการสาธารณสุขมีการเปลี่ยนแปลงไปในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพอนามัยของคนในประเทศได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบไปตามสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่มีความซับซ้อนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนในด้านสภาวะสุขภาพอนามัยคือ ประชาชนตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อที่มีแนวโน้มที่สูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด อุบัติเหตุ โรคเบาหวาน และโรคโลหิตจาง รวมถึงโรคติดต่อร้ายแรง คือโรคเอดส์ ตลอดจนภาวะความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต และโรคจากปัญหาอาชีวอนามัย และอนามัยสิ่งแวดล้อม

โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง อยู่ในสาเหตุการป่วยและการตายในอันดับต้น และจากการเฝ้าระวังในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่ายังมีโรคไม่ติดต่ออื่นๆ ที่มีแนวโน้มจะสูงขึ้น คือ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด อักเสบและถุงลมโป่งพอง โรคหอบหืด กรวยไตอักเสบ โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคโลหิตจาง นอกจากนี้โรคไม่ติดต่อเหล่านี้แล้ว ปัญหาโรคเอดส์ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ และทั่วถึง ยังได้กลายเป็นปัญหาสำคัญ

โรคต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนทำให้ประชาชนแสวงหาทางเลือกอื่น ๆ นอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบัน ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการแพทย์แผนปัจจุบันเองก็ไม่สามารถรักษาโรคต่าง ๆ เหล่านี้ให้หายขาดได้ และยังมีข้อจำกัดในการสนองความพึงพอใจของผู้ป่วยที่มีปัญหาจากโรคเหล่านี้ ในขณะที่เดียวกันประชาชนมีทัศนคติว่าการแพทย์แผนปัจจุบันจะมีประสิทธิภาพสูงเฉพาะในกลุ่มโรคปัจจุบันและโรคติดเชื้อต่าง ๆ ทำให้การแพทย์และศาสตร์สุขภาพทางเลือกที่เสนอแนวคิดและทางออกที่แตกต่างต่อปัญหาสุขภาพเหล่านี้ ได้กลายเป็นทางเลือกใหม่ของคนมากขึ้น

ข้อจำกัดของการแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์แผนปัจจุบันหรือการแพทย์แบบชีวภาพ (Biomedicine) ถือว่าร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจากเซลล์ต่าง ๆ ที่รวมกันเป็นเนื้อเยื่อและอวัยวะ อวัยวะย่อย ๆ แต่ละชนิดนั้นมีหน้าที่ต่างกัน สุขภาพดีนั้นเกิดขึ้นจากการที่อวัยวะต่าง ๆ สามารถทำหน้าที่ตามปกติของตนเองและประสานกับอวัยวะอื่นๆ อันเป็นผลให้กระบวนการทางชีววิทยาดำเนินไปได้ตามปกติ วิทยาการการแพทย์ตะวันตก จึงอธิบายปรากฏการณ์ความเจ็บป่วยโดยอาศัยข้อเท็จจริงทางชีววิทยาเป็นสำคัญ โดยความเจ็บป่วยต่างๆ จะต้องถูกสืบค้นให้พบว่า

มีสาเหตุมาจากการผิดปกติของอวัยวะใด และการเชี่ยวชาญก็จะมุ่งไปแก้ปัญหาเฉพาะส่วนที่อวัยวะที่ผิดปกตินั้น ๆ

การที่แนวคิดชีวเวชศาสตร์ยึดถือข้อเท็จจริงทางชีววิทยาเป็นสำคัญในการอธิบายภาวะความเจ็บป่วย และเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา มาตรการต่างๆ ในการแก้ปัญหาจึงมุ่งไปที่การจัดการให้อวัยวะที่ผิดปกติ นั้นสามารถทำหน้าที่ได้ตามเดิม การบำบัดรักษาจึงเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะที่ เช่น การใส่ยาที่ออกฤทธิ์ต่ออวัยวะหรือระบบอวัยวะที่ผิดปกติ การผ่าตัด การฉายแสง เป็นต้น แนวทางการแก้ไขปัญหาคความเจ็บป่วยตามแนวคิดชีวเวชศาสตร์จึงจำกัดตัวอยู่ในขอบเขตของการปัญหาทางกายเป็นสำคัญ และไม่สามารถเชื่อมโยงไปสู่มิติทางสังคมจิตวิทยาของการเจ็บป่วยได้ ซึ่งเป็นผลให้ขาดการใช้มาตรการทางสังคมและมาตรการทางจิตวิทยาในการเชี่ยวชาญรักษาผู้ป่วย

ด้วยปรัชญาทางการแพทย์ดังกล่าว การแพทย์แผนปัจจุบันจึงมีแบบแผนการปฏิบัติที่มีลักษณะเฉพาะตัวคือ

กระบวนการดูแลรักษาสุขภาพและความเจ็บป่วย

โดยที่การแพทย์แผนปัจจุบันมองหาสาเหตุที่เฉพาะ และเน้นด้านกายภาพ ทำให้การวินิจฉัย และประเมินผลการรักษามุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงที่สามารถวัดได้เป็นหลัก จึงทำให้จำกัดอยู่เฉพาะในด้านกายภาพ และการแก้ปัญหาเฉพาะส่วนเฉพาะโรคแยกขาดจากกัน โดยขาดการพิจารณาทั้งระบบ ซึ่งจะเห็นได้ชัดจากกรณีผู้ป่วยมีปัญหาโรคที่เกี่ยวข้องกับหลายระบบอวัยวะ ต้องใช้แพทย์เฉพาะทางหลาย ๆ ด้าน มักจะมีปัญหาการประสานงานของแพทย์ต่างสาขา เพราะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนรักษาแต่ละโรคโดยที่ไม่มีใครดูแลรับผิดชอบผู้ป่วยทั้งคน

ระบบการจัดบริการ

ในระบบการแพทย์แบบตะวันตก แพทย์และโรงพยาบาลใหญ่เป็นที่รวมศูนย์ความรู้และเทคโนโลยีทางการแพทย์ซึ่งเน้นการ “ซ่อมสุขภาพ” มากกว่าการ “ส่งเสริมสุขภาพ” กิจกรรมในสถาบันทางการแพทย์มีศูนย์กลางอยู่ที่ความเจ็บป่วยมากกว่าที่จะเน้นการมีสุขภาพดี จึงมีลักษณะบริการที่ต้งรับ คือปล่อยให้เจ็บป่วยแล้วรักษา นอกจากนี้ บริการทางการแพทย์แบบตะวันตกยังมีลักษณะเหมือนผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป กล่าวคือ มีการจัดระบบบริการที่เหมือนกัน เป็นรูปแบบเดียวกัน โดยมีได้สนใจความแตกต่าง หลากหลายด้านสังคมวัฒนธรรมของชุมชน ทั้งนี้เป็นเพราะวัฒนธรรมการแพทย์ตะวันตกถือเอาองค์ประกอบทางกายภาพเป็นสำคัญ และถือว่ามนุษย์มีกายภาพที่ดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ทางสรีรวิทยาที่เหมือนกัน

ระบบความสัมพันธ์ของผู้ป่วยและแพทย์

การแพทย์แผนตะวันตกเป็นศาสตร์ที่เน้นบทบาทของผู้เชี่ยวชาญ กล่าวคือ เรื่องสุขภาพในระบบการแพทย์ตะวันตกเป็นเรื่องของแพทย์ผู้ซึ่งมีความรู้ความชำนาญ และเป็นผู้จัดการกับความเจ็บป่วยโดย

เทคนิคและวิทยาการทางการแพทย์ บทบาทของผู้ป่วย คือ การให้ความร่วมมือ ขึ้นต่อ และพึ่งพาแพทย์ ผู้ป่วยจึงมีอำนาจต่อรองต่ำ เมื่อมีความไม่พึงพอใจต่อการรักษาพยาบาลของแพทย์ก็จะไม่สามารถต่อรองได้ แต่จะเก็บความรู้สึกไม่พอใจไว้ ซึ่งหากเปรียบเทียบกับกรแพทย์ทางเลือกอื่นๆ เช่น การแพทย์พื้นบ้านแล้ว จะเห็นว่าผู้ป่วยและญาติมีส่วนที่จะสามารถพูดจาปรึกษาหารือ และแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดกับหมอได้มากกว่า

แม้ว่าการแพทย์แผนปัจจุบันจะมีจุดแข็งหลายประการ แต่ก็มีข้อจำกัดที่ทำให้ไม่สามารถตอบสนองต่อความพึงพอใจ และสนองต่อปัญหาที่มีอยู่อย่างหลากหลายได้อย่างทั่วถึงบริบูรณ์ ระบบการแพทย์และการบำบัดทางเลือกอื่น ๆ ซึ่งก็มีจุดแข็งจุดอ่อนเฉพาะตัว จึงมีส่วนในการตอบสนองปัญหาบางด้านที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถสนองตอบได้

การบำบัดทางเลือก : วิธีคิดแบบองค์รวม

ข้อจำกัดของการบำบัดทางเลือกเป็นการตอบสนองต่อระบบการแพทย์แบบชีวภาพ (Biomedicine) ที่มองสุขภาพแบบแยกส่วนและลดส่วน (Atomistic and Reductionistic) โดยพยายามแสวงหาแนวทางแบบองค์รวมที่มองสุขภาพแบบบูรณาการ อย่างไรก็ตามการบำบัดทางเลือกก็ดำรงอยู่ภายใต้กระแสทุนนิยมและบริโภคนิยม จึงถูกทำให้กลายเป็นสินค้าที่เน้นรูปแบบ และการเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่ถูกขับเคลื่อนโดยกระแสโฆษณาและความนิยมในตลาด การส่งเสริมการบำบัดทางเลือกจึงจำเป็นต้องมีฐานวิธีคิดที่ถูกต้อง มิเช่นนั้นก็จะกลายเป็นการบำบัดแบบแยกส่วน หลักการและวิธีคิดที่สำคัญของการบำบัดทางเลือกที่ควรจะเป็น ได้แก่

1. ทิศนะต่อสุขภาพและความเจ็บป่วย

- 1.1 สุขภาพ คือ ความเป็นเอกภาพ ความสมดุล และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ สังคม และสิ่งแวดล้อม
- 1.2 ให้ความสำคัญกับดำรงชีวิตที่เกื้อกูลต่อสุขภาพเน้นการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค
- 1.3 เชื่อว่า ความเจ็บป่วยเกิดจากหลายเหตุปัจจัย
- 1.4 พิจารณา “ทั้งคน(Whole person)” ทั้งปัจจัยที่อาจเชื่อมโยงระหว่างส่วนต่างๆภายในร่างกายเอง ด้านจิตใจ จิตวิญญาณ สังคม และสรรพสิ่งแวดล้อม

2. กระบวนการดูแลรักษาสุขภาพ/ความเจ็บป่วย

- 2.1 โรคและสุขภาพเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน ไม่ได้มีเส้นแบ่งที่ชัดเจนตายตัว
- 2.2 เน้นการวินิจฉัย/ประเมินเชื่อมโยงทุกมิติสุขภาพ
- 2.3 เน้นที่ตัวผู้ป่วยตลอดช่วงชีวิต และปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว ชีวิต สังคม ภาวะจิตใจอารมณ์ อาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ

- 2.4 ให้ความสำคัญ และแก้ปัญหาได้ดีกับโรคเรื้อรัง โรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ความเจ็บป่วยที่เชื่อมโยงกับความเครียด และกลไกทางจิตใจ
- 2.5 การรักษา คือ การเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขที่ทำให้กระบวนการของโรคเกิดขึ้น
- 2.6 การรักษาเน้นลักษณะเฉพาะของผู้ป่วย ตระหนักว่าผู้ป่วยแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัวที่ต้องอาศัยวิธีการเฉพาะอย่างที่สุดค้องกัน

3. บทบาทของแพทย์และผู้ป่วย

- 3.1 แพทย์มีความรู้รอบด้านแบบองค์รวม และแลกเปลี่ยนกับผู้ป่วย โดยมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) และแนะนำแหล่งที่มาของความรู้และวิธีการที่เป็นประโยชน์
- 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์และผู้ป่วยเป็นแบบหุ้นส่วน เท่าเทียมและช่วยเหลือกันและกัน
- 3.3 ผู้ป่วยเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพ และความเจ็บป่วยของตนเอง ผู้ป่วยมีศักยภาพในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ผู้ป่วยต้องมีบทบาทเป็นฝ่ายกระทำ (Active Role) ในการดูแลรักษาตนเอง
- 3.4 ภาวะจิตใจของ และความรู้ของผู้ป่วย มีความจำเป็นต่อความสำเร็จในการรักษาความเจ็บป่วย

4. ระบบการจัดบริการ

- 4.1 กระจายอำนาจ พยายามที่จะให้อำนาจ หรือสมรรถนะในการดูแลรักษาสุขภาพแพร่หลายสู่ทุกคนเท่าที่จะทำได้
- 4.2 เน้นลักษณะเฉพาะของแต่ละภูมิภาค ท้องถิ่น และบุคคล
- 4.3 มนุษย์เป็นปัจจัยหลัก ตระหนักว่า การสัมผัสความอบอุ่น และน้ำใจของผู้บำบัดเป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษา มิใช่ยา เครื่องมือ หรือโรงพยาบาลใดๆ
- 4.4 เน้นเทคโนโลยีที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงเครื่องมือซับซ้อนที่ทะลุทะลวงร่างกาย เช่น เครื่องเอ็กซเรย์ เครื่องฉายรังสี สนับสนุนให้ร่างกายเสริมสร้างบำบัดตัวเอง มากกว่าที่จะใช้ยา หรือสารเคมีแปลกปลอมมารุกรานร่างกาย

การปรับกระบวนการทัศน์สุขภาพ

การแสวงหาทางบำบัดทางเลือกโดยรากฐานแล้วคือ การรื้อฐานความคิดที่มองสุขภาพแบบลดส่วนแยกส่วน และมองแบบกลไก ซึ่งจะเป็นการขยายฐานออกไปจาก bio-medical model of health เป็นไปสู่ holistic model คือการมองสุขภาพเป็นสภาวะที่เชื่อมโยงมิติต่าง ๆ

ปรับกระบวนการทัศน์สู่สุขภาพองค์รวม

ชีวกลไกทางการแพทย์



จิตวิญญาณ
สังคม
ใจ
กาย



สุขภาพ คือสุขภาพะ

สิ่งที่การแพทย์แบบชีวภาพคู่เคียงและถนัดที่สุดในการคิดคือ ตัวโรค หากขยายออกมาก็จะรู้น้อยตามลำดับ แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมนั้นไม่ใช่เพียงแต่รักษาโรคแบบแยกส่วนอย่างเดียว แต่จะต้องเข้าใจมิติของความเจ็บป่วยที่ไม่ใช่โรคและต้องเข้าใจความทุกข์ของมนุษย์ด้วย สุขภาพองค์รวมจึงเกี่ยวเนื่องไปถึงเรื่องของเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งทำให้แต่ละชุมชนแตกต่างกันหลากหลายตามบริบทของชุมชนนั้น การเคลื่อนออกจากทัศนะแบบแยกส่วนไปสู่ความเป็นองค์รวมจึงเป็นการขยายกรอบหรือขยายนิยามของคำว่าสุขภาพออกไป



ความเป็นมนุษย์

จิตวิญญาณ

สุนทรียภาพ

อิสรภาพ

โรด

ความเจ็บป่วย

ความทุกข์

ขยายกรอบวิธีคิดเรื่องสุขภาพ

บทส่งท้าย

กระบวนทัศน์เป็นฐานรากของวิธีคิดที่กำหนด “ความรู้” และ “ความรู้ที่ลึกซึ้ง” ของมนุษย์ เพราะเป็นทัศนะแม่บทที่สถาปนาฐานคติเกี่ยวกับ “ความจริง” ของชีวิตและจักรวาล กระบวนทัศน์สุขภาพในสังคมไทยถูกครอบงำด้วยการแพทย์แบบชีวภาพที่ลดทอนชีวิตลงเหลือเพียงมิติทางชีววิทยา สุขภาพในทัศนะแบบชีวภาพนี้จึงขาดซึ่งมิติทางจิตวิญญาณ สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์ รวมทั้งขาดความเชื่อมโยงไปสู่มิติทางสังคมและนิเวศวิทยา เพราะอธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยข้อเท็จจริงทางชีววิทยาเท่านั้น มิฉะไรที่ทัศนะทางสุขภาพนี้กำลังถูกท้าทายจากความเคลื่อนไหวทางสังคมที่มุ่งนิยามสุขภาพในความหมายใหม่ เป็นนิยามที่ขยายขอบเขตความหมายของสุขภาพไปครอบคลุมทั้งภาวะแห่งความสุขที่เป็นด้านในของชีวิตและการเป็นหนึ่งเดียวของมนุษย์กับระบบนิเวศวิทยา



Medicine as the Art of Healing

- เชื่อมโยงมิติทางสังคม
- บูรณาการการแพทย์กับความเป็นมนุษย์
- เน้นความอ่อนโยนต่อชีวิต
- อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ
- ความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างแพทย์กับคนป่วย

Envisioning a Compassionate Science

การแสวงหาบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวมจึงเป็นการท้าทายกระบวนทัศน์กระแสหลักนี้ได้ แสดงว่ามนุษยชาติกำลังสร้างจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพ เป็นจินตนาการใหม่ที่ไม่เพียงท้าทายทัศนะเดิมในเรื่องชีวิตและสุขภาพ หากแต่ท้าทายไปถึงฐานรากของวิธีคิดและความถูกต้องชอบธรรมของวิธีคิดแบบทุนนิยมและบริโภคนิยม รวมทั้งท้าทายอำนาจแห่งความรู้ของวิชาชีพที่นับวันจะแยกชีวิตออกเป็นส่วนๆ และเป็นความรู้ที่แยกตัวขาดออกจากชุมชนและสังคมมากยิ่งขึ้นทุกขณะ กระบวนทัศน์สุขภาพใหม่ที่กำลังก่อตัวนี้ให้คุณค่ากับชีวิตที่มีความหมายมากกว่าการกิน นอน ขับถ่าย และสืบพันธุ์ อันเป็นกิจกรรมทางชีววิทยาที่ถูกบงการและขับเคลื่อนโดยสัญชาตญาณและปฏิกิริยาชีวเคมีของร่างกายมนุษย์ ทัศนะใหม่ถือว่าชีวิตที่ดีมีรากฐานจากความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ และชีวิตที่มีคุณค่าอันดำรงอยู่เพื่อแสวงหาภาวะที่สูงสุดในทางจิตวิญญาณอันเป็นภาวะที่มนุษย์ได้รับการปลดปล่อยจากความบีบคั้นและพันธนาการที่ทึงปวง

กระบวนการค้นคว้าสุขภาพใหม่ถือว่าสุนทรียภาพและสุขภาพเป็นสิ่งหนึ่งอันเดียวกัน เพราะความดี ความงาม และความจริง เป็นบ่อกำเนิดของสภาวะแห่งความสุขที่ละเอียดและประณีต เป็นสภาวะแห่งความสุขที่ไม่มีอยู่ในนิยามสุขภาพของการแพทย์กระแสหลัก คนตรี วรรณกรรม และศิลปะต่าง ๆ ที่โน้มนำจิตใจให้เข้าถึงและดื่มด่ำกับความดี ความงาม และความจริงแห่งชีวิต จึงเป็นมิติแห่งสุขภาพที่จินตนาการใหม่นี้เชื่อเชิญให้มนุษยชาติได้แสวงหา เป็นการแสวงหาที่ไม่ใช่เพื่อการเสพและบริโภค แต่เพื่อให้มนุษยชาติได้ประจักษ์ถึงความซับซ้อนอันยิ่งใหญ่ของชีวิตและได้ดื่มด่ำกับความสงบราบรื่นที่ช่วยเยียวยาความอหังการและการหลงระเหิงของมนุษย์ กระบวนการค้นคว้าสุขภาพใหม่ยังเน้นคุณค่าและศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่สามารถเรียนรู้ เติบโต และบรรลุถึงอิสรภาพแห่งตน ก้าวพ้นการยึดมั่นถือมั่นไปสู่ความอาทร ความรักในมนุษยชาติ และความเป็นอันหนึ่งเดียวกันของมนุษย์และนิเวศวิทยา