

# ประสบการณ์ในการทำงาน การแพทย์ทางเลือก

อุดม เกียรติวิชัย, พ.บ.\*

## ชีวิตแพทย์แบบแผนโดยย่อ

จบแพทยจุฬาย เมื่อปี พ.ศ. 2526 หลังจากฝึกงานเป็นแพทย์ฝึกหัดอยู่ 1 ปี ได้รับราชการใช้ทุนที่กองทัพอากาศตั้งแต่ เมษายน พ.ศ. 2527 ครบ 2 ปีได้เข้าฝึกอบรมเป็นแพทย์เฉพาะทางสาขาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ และสำเร็จในปี พ.ศ. 2532 รับราชการที่กองทัพอากาศเรื่อยมา จนถึงเมษายน พ.ศ. 2543 จึงได้โอนย้ายไปรับราชการที่ รพ.จอมทอง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ จนถึงปัจจุบัน

## ชีวิตแพทย์ทางเลือกโดยย่อ

พ.ศ. 2520 – พ.ศ. 2524 ได้เข้าป่า ขณะเรียนแพทย์ปี 5 ได้ครั้งปี ได้เห็นชีวิตกับธรรมชาติ การรักษาแบบหมอเท้าเปล่าที่จบมาจากจีน, เวียดนาม การดูแลรักษาตัวเองของชาวบ้านด้วยการกินผักป่าสัตว์ป่าเป็นอาหาร กินยาตองเหล้าบำรุงกำลัง กินยาต้มรากไม้แก่นไม้ รักษาไข้ เป็นเรื่องใหม่ที่ได้เห็น เป็นเพราะสถานการณ์บีบให้ต้องทำตาม

พ.ศ. 2525 – พ.ศ. 2532 ช่วงกลับมาเรียนแพทย์แบบแผน ได้อ่านนิตยสารหมอชาวบ้านที่ส่งเสริมให้หันมาดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเอง, หนังสือวิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่ โดย นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, หนังสือวิ่งเพื่อสุขภาพ โดย นพ.กฤษฏา บานชื่น และ Running Without Fear โดย Dr.Kenneth H. Cooper ทำให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรค

พ.ศ. 2533 – พ.ศ. 2538 ได้อ่านหนังสือ ของ ท่านพุทธทาส, มหาตมะ คานธี, ได้พบปะพูดคุยกับ พระอโศกต ดิกขปัญญา ได้รับอุบัติเหตุกระดูกสันหลัง

หักได้เห็นธรรมชาติบำบัดในประเทศสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมัน ทำให้เห็นพลังของสมาธิ และพลังของธรรมชาติในการบำบัดโรค

พ.ศ. 2539 – พ.ศ. 2544 ได้อ่านหนังสือ และหาประสบการณ์โดยตรงกับการแพทย์ทางเลือกแนวต่างๆ ได้แก่ โยคะ, ชีวจิต, บัสดาวะบำบัด และพลังจักรวาล ได้เข้าฝึกอบรมหลักสูตรฝังเข็ม ของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข และดูผลงานบำบัดของ รพ.บ้านสวน ปัจจุบันกำลังศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรทั้งที่สถาบันแพทย์แผนไทย, ศูนย์ความร่วมมือ การแพทย์ไทย จีน และตำรับยาสมุนไพรต่างๆ ทั้งของชาวบ้าน, ชาวเขา และแพทย์แผนปัจจุบันที่มีชื่อคือ นพ.สมหมาย ทองประเสริฐ ที่ จ.สิงห์บุรี ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เห็นความหลากหลายของการแพทย์ทางเลือก และเห็นลักษณะองค์รวมในการดูแลคนไข้ของการแพทย์ทางเลือกแนวต่างๆ

## เริ่มด้วยออกกำลังกาย

ระหว่างตุลาคม พ.ศ. 2527 – ตุลาคม พ.ศ. 2528 รับราชการเป็นแพทย์เวชศาสตร์การบินที่ รพ.กองบิน 53 จ.ประจวบคีรีขันธ์ คิตรีเริ่มจัดตั้ง “ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเขาล้อมหมวก” ขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของข้าราชการและครอบครัวในกองบินตลอดจนประชาชนอื่นๆ ที่สนใจ โดยจัดกิจกรรมช่วงเย็นหลังเลิกงาน ได้แก่ ตรวจร่างกาย แนะนำการเดิน-วิ่งที่เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละคน การจับชีพจรและประเมินความฟิตด้วยตนเอง ร่วมเดิน-วิ่งด้วยกันบนเส้นทางเลียบชายทะเลในกองบิน นอกจากนี้ยังจัดไปร่วมกิจกรรมกับชมรมสุขภาพอื่นๆ ในต่างสถานที่เป็นครั้งคราว

\*โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

## ตามด้วยสมาธิ

ระหว่างตุลาคม พ.ศ. 2533 – ตุลาคม พ.ศ. 2534 รัฐบาลเป็นแพทย์ผู้อำนวยการ รพ.กองบิน 2 จ.ลพบุรี คิดริเริ่มจัดทำ “โครงการออกกำลังกายรักษาโรค” และ “โครงการสมาธิรักษาโรค” ในกองบิน 2 โดยร่วมมือกับ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต และพระอลงกต ดิกขปัญโญ เพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการและครอบครัวใน กองบินตลอดจนประชาชนที่สนใจ มีส่วนร่วมในการ รักษาโรคด้วยตนเอง ด้วยวิธีง่ายๆ ปลอดภัย ประหยัด และมีประสิทธิภาพ โดยจัดกิจกรรมช่วงเย็นหลังเลิกงาน ได้แก่ ตรวจร่างกาย แนะนำการออกกำลังกายประเภท ต่างๆ ที่เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละคน เช่น เดิน, วิ่ง, ยืดเส้นยืดสาย, เต้นแอโรบิค การจับชีพจรและประเมิน ความฟิตด้วยตนเอง จับกลุ่มออกกำลังกายประเภท ต่างๆ รอบ รพ. และนั่งสมาธิร่วมกันหลังจากอาบน้ำและ ทานข้าวเย็น

## ทดลองกับตัวเอง

ศุกร์ 13 กันยายน พ.ศ. 2534 ได้เกิดอุบัติเหตุ กระจกหลังหักจากการกระโดดร่ม เข้าเฝือกอยู่ ประมาณ 1 เดือน และใช้เครื่องพยุงหลังต่อหลังจากนั้น จนครบ 3 เดือน ได้ปฏิเสธการผ่าตัดแต่ใช้กายภาพบำบัด และการออกกำลังกายอย่างจริงจังแทน สามารถกลับ เข้าทำงานหลังจากอุบัติเหตุเดือนครึ่ง และได้ทุนดูงานที่ ประเทศสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมัน ในปลายปี พ.ศ. 2535 เป็นเวลา 2 ปี สามารถเข้าร่วมแข่งขันวิ่งมินิมาราธอน 10 กม. 2 ครั้ง เมื่อ 9 พฤษภาคม และ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2536 ที่เมือง Huerth และ Weilerswister ใช้เวลา 00:51:51 และ 00:52:17 ตามลำดับ และใช้จักรยาน เติมน้ำมันระหว่างเมือง ในช่วงดูงานนั้น

## ประสานใช้ในคลินิก

ระหว่างมกราคม พ.ศ. 2538 – มีนาคม พ.ศ. 2543 หลังกลับจากประเทศสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมัน รัฐบาลเป็นคัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ ที่โรงพยาบาล ภูมิพลอดุลยเดช ได้ริเริ่มใช้การออกกำลังกาย ร่วมกับการ รักษาตามแบบแผน ที่แผนกผู้ป่วยนอก ห้องตรวจ

โรคออร์โธปิดิกส์ โดยแนะนำทำออกกำลังกายหลังจาก ตรวจวินิจฉัยแล้ว และให้คนไข้ปฏิบัติจนถูกต้อง เพื่อนำ ไปปฏิบัติต่อบ้านเป็นประจำทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ สามารถลดการใช้ NSAIDS และลดความจำเป็นในการ ผ่าตัดลง

## ประสานแผนโบราณ

ระหว่างมิถุนายน พ.ศ. 2543 – มิถุนายน พ.ศ. 2544 โอนย้ายไปรับราชการที่ รพ.จอมทอง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ได้ริเริ่ม ใช้การประคบ นวด อบสมุนไพร การฝังเข็ม และการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ ร่วมกับการ รักษาตามแบบแผน โดยดใช้ยา NSAIDS ที่คลินิก ตรวจโรค แผนกผู้ป่วยนอก คนไข้แต่ละคนมีเวลาอยู่กับ แพทย์, พยาบาล, ผู้ช่วยฯ ไม่น้อยกว่า 20 นาที ได้เห็น ประโยชน์และประสิทธิภาพ การประคบ, การนวด และ อบสมุนไพร ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีมานาน และได้เรียนรู้สามารถกลับไปทำเองที่บ้านได้ไม่ยาก ใช้ ทดแทนยาแก้ปวด และยา NSAIDS ได้เป็นอย่างดี ร่วมกับการออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสม ทำให้ คนไข้พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

## ข้อสรุป

จากประสบการณ์ชีวิตและการทำงานทั้งการ แพทย์แบบแผน และการแพทย์ทางเลือกที่สะสมทีละ เล็กทีละน้อย มาถึงขณะนี้ได้ข้อสรุปว่า

1. ธรรมชาติมีส่วนสำคัญที่สุดในการรักษา เยียวาสรรพสิ่ง
2. จิตใจที่เป็นสมาธิ ที่วางจากอารมณ์ต่างๆ ช่วยให้ร่างกายเข้าสู่สมดุลและรักษาตนเองได้ในที่สุด
3. โรคภัยไข้เจ็บ เกิดจากการสั่งสมความผิด ปกติของร่างกายทีละเล็กทีละน้อย โดยไม่แสดงอาการ อย่างชัดเจน การรักษาที่ดีที่สุด คือ การป้องกันไม่ ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น โดยการแก้ไขความผิดปกติของ ร่างกายตั้งแต่เริ่มเกิดขึ้น แม้จะเล็กน้อยก็ตาม
4. การออกกำลังกาย ด้วยรูปแบบที่เหมาะสม ด้วยเวลาที่นานพอ ด้วยความสม่ำเสมอ เป็นยาที่ไม่ ต้องซื้อหา ประหยัด ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ

5. คนไข้ต้องมีส่วนในการรักษา และเป็นส่วนสำคัญที่สุด

## บุคคลอ้างอิง

### ออกกำลังกาย

1. นพ.กฤษฏา บานชื่น
2. Dr. Kenneth H. Cooper
3. นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม
4. อำนวย กล้าพัด  
บ้านเวียง ม. 6 ต.วังผาง อ.เวียงหนองล่อง จ.ลำพูน  
51120 โทร. (053) 504586, (01) 9611505

### สมาธิ

5. พุทธทาสภิกขุ
6. พระอาจารย์ทอง ลีริมงคล  
เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร  
ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
7. พระอาจารย์ทูล ชิปปปัญโญ  
วัดป่าบ้านค้อ ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี
8. หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร  
วัดธรรมมงคล สุขุมวิท 101 พระโขนง กรุงเทพฯ
9. พระอาจารย์อลงกต ดิกขปัญโญ  
วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี

### โยคะ

10. จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์  
โครงการ "โยคะฝึกจิตพิชิตโรค"  
131/1044 ม. 6 หมู่บ้านชนบุรี 3 ถ.พระราม 2  
แขวงแสมดำ บางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๑0150  
โทร. (02) 451-4893, (01) 9951488
11. พ.ต.นพ.คม ป้องพันธ์  
คลินิกหมอคม  
257/1 ม. 5 หนองปรือ บางละมุง ชลบุรี 20260

### ชีวิต

12. สาทิส อินทรกำแหง  
ชมรมชีวิต 36/31 ม. 13 ซ.ยนต์ย่อย โชคชัย 4

ลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230  
โทร. (02) 5708273, 5708220

## บัสสาวะบำบัด

13. จุลจิรา คณหา (จุลติน อโศกตระกูล)  
คอลัมน์ "น้ำดีดีจริงหรือ?" วารสารอโศก  
644 ซ.เทียมพร ถ.นวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม  
เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240  
โทร. (02) 733-6245
14. แม่ชีนันทญาณิ (รุ่งเดือน สุวรรณ)  
สำนักปฏิบัติธรรม นิโรธาราม  
127 ม.6 ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ 50160
15. ปราณี้ แก้วล้อมใส  
ชมรมมังสวิรัต เชียงใหม่  
โทร. (053) 271262, 277631

## พลังจักรวาล

16. พล.ต.นพ.ประกิจ ปัญจมาลา  
นครชนคลินิก  
12/4 ถนนนวมินทร์ บึงกุ่ม บางกะปิ กรุงเทพฯ  
10230 โทร. (02) 947-9273
17. เขียวเรศ บุนนาค  
ศูนย์พลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพ  
อาคารพรสวรรค์ 40/4 หมู่บ้านประชานิเวศน์ 1  
ถ.เทศบาลนิมิตรใต้ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทร. (02) 5801451, 5803388, 5915271-2
18. อัมพรศรี ณ ลำเลียง  
มูลนิธิชายชัยเชียงใหม่  
45 ม.5 ต.แม่สา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180  
โทร. (053) 297707, (01) 8811440

## ฝังเข็ม

19. เฉิงจือเฉิง  
ศูนย์ความร่วมมือการแพทย์ไทย-จีน กระทรวง  
สาธารณสุข ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี 11000  
โทร. (02) 5918242, 5906381
20. ดวงพร พิเศษศรี  
สถานพยาบาลมัยจุ

723 (71/46) ถ.จรัญสนิทวงศ์ โกลด์ชอย 97  
 บางอ้อ บางพลัด กรุงเทพฯ 10700  
 โทร. (02) 4330937, (01) 3187526

**ดูดยภาพบำบัด**

21. รศ.พญ.ลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ  
 โรงพยาบาลบ้านสวน  
 7/23 ม.11 จรัญสนิทวงศ์ 13 แขวงบางแกว  
 ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160  
 โทร. (02) 8658111, 8658116-7

**สมุนไพร**

22. พญ.เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ  
 สถาบันแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข  
 ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี 11000  
 โทร. (02) 5906269

23. ยิ่ง แซ่ชะ  
 ชาวเขาเผ่าแม้ว กม. 31 ดอยอินทนนท์  
 24. นพ.สมหมาย ทองประเสริฐ  
 คลินิกหมอสมหมาย  
 93/4 ม.1 ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000  
 โทร. (036) 511066, 01 - 9914679

**นวดแผนโบราณ**

25. สุพัตรา ลำพูนพงศ์  
 หมอนวดตาบอด (ป่าพัต)  
 15/5 ถ.ศรีภูมิ ซอย 1 อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200  
 โทร. (053) 224107