สุขกาย สุขใจ ตามวิถีแพทย์แผนไทยในผู้สูงอายุ



ข้อมูลจาก
พท.ป.อุษาวิตรี วงศ์เจริญวิวัฒน์
แพทย์แผนไทยประยุกต์
หน่วยแพทย์ทางเลือก คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



ในทางการแพทย์แผนไทย ได้มีการแบ่งช่วงอายุหรือเรียกว่า “อายุสมุฏฐาน” ที่เป็นสาเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยที่แตกต่างกันไว้ 3 ช่วงวัย โดยใน **ช่วงปัจฉิมวัย** หรืออายุมากกว่า 32 ปี (ตามคัมภีร์เวชศาสตร์) **ช่วงวัยตอนปลายหรือวัยชรา** ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ธาตุลมมีอิทธิพลต่อร่างกายมากขึ้น และอิทธิพลของธาตุไฟที่ลดลง เกิดภาวะเสียสมดุลของธาตุในร่างกาย หรือที่เราอาจเคยได้ยินบ่อย ๆ คำพูดว่าอาการ “เลือดจะไป ลมจะมา” การเปลี่ยนแปลงที่พบในวัยผู้สูงอายุที่พบได้บ่อย คือ

• อาการทางด้านร่างกาย เช่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย วิงเวียนศีรษะ อาการร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ ท้องอืด เบื่ออาหาร การเคลื่อนไหวช้าลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกลดลง หลงลืมง่าย รู้สึกอ่อนเพลีย

• อาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ เช่น อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เบื่อหน่าย หงุดหงิดง่าย อ่อนไหวง่าย

แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย มุ่งเน้นการดูแลรักษาสภาวะสมดุลของธาตุในร่างกาย เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและลม และปรับสมดุลของธาตุลมและธาตุไฟให้เป็นปกติ โดย

1. ยาสมุนไพร

• กลุ่มยาที่มีรสสุขุมหอมร้อน สุขุมหอมเย็น ได้แก่ กลุ่มยาหอมต่าง ๆ เพื่อช่วยกระจายเลือดลม แก้ลมกองละเอียด เช่น ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมนวโกฐ เพื่อแก้อาการนอนไม่หลับและอ่อนเพลียได้ อาการวิงเวียน อาการจุกเสียด เป็นต้น

• กลุ่มยารสขม แก้ทางดี และโลหิต ปรับธาตุไฟให้สมดุล

• พืชผักสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร ที่สามารถส่งเสริมและบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ เช่น

- อาการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ แนะนำรับประทานผัก ได้แก่ ยอดและดอกสะเดา ขี้เหล็ก มะระขี้นก
- บำรุงร่างกาย แก้อ่อนเพลีย เช่น มะตูม ใบเตย ขิง กระชาย
- อาการอืดท้องแน่นท้อง จุกเสียด เช่น ขิง ตะไคร้ อบเชยเทศ

2. การทำหัตถการทางแพทย์แผนไทย เช่น การนวด การประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การแปะพอกยาสมุนไพร เป็นต้น เพื่อช่วยคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนเลือดลม ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

3.การแนะนำการดูแลตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางด้านจิตใจโดยใช้หลักการของ“ธรรมานามัย” มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยผสมผสานการดูแลร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสมดุล ได้แก่

กายยานามัย (Healthy body) การส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การยืดเหยียด ท่าบริหารแบบฤาษีดัดตน การออกกำลังกายที่เหมาะสม

จิตตานามัย (Healthy mind) การดูแลสุขภาพจิต หลีกเลี่ยงความเครียด การทำจิตใจให้มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส การมีสติ สมาธิ รู้เท่าทันตนเองและสิ่งรอบข้างตามความเป็นจริง

ชีวิตานามัย (Healthy behavior) การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสุขอนามัยที่ดี ปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียสมดุลของชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตัวบุคคลและตัวโรค การดำเนินกิจวัตรประจำวันที่ถูกสุขลักษณะ

สำหรับการดูแลสุขภาพด้วยวิธีตามแนวทางตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์แผนปัจจุบันแพทย์แผนไทยประยุกต์หรือแพทย์แผนไทยเพื่อประเมินสภาพร่างกายและโรคประจำตัว เพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นไปอย่างปลอดภัยและเหมาะสม