

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

การลดการเจ็บป่วยของประชาชนในพื้นที่รับบริการ  
ของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุ  
โดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม

จัดทำโดยนางสาวชยาภรณ์ เชียงษา

ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๓

สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

## ๑. ชื่อเรื่องการลดการเจ็บป่วยของประชากรในพื้นที่ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ฟุ่งครุและศูนย์สาขาทั้ง ๔ สาขา โดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม

### ๒. หลักการและเหตุผล

ปัญหาการเจ็บป่วยปัจจุบันเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคของประชากร เปลี่ยนไปอย่างชัดเจน อาหารเนื้อสัตว์กลายเป็นอาหารหลักบริโภคคาร์โบไฮเดรตแป้งขัดขาวในปริมาณสูงรับประทานผักผลไม้ที่มีใยอาหารน้อยลงทำให้ระบบการเผาผลาญของร่างกายต้องทำงานอย่างมากเป็นเหตุให้ร่างกายมนุษย์เกิดโรคเรื้อรังหลายโรคตามมา กรุงเทพมหานครเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจหน้าที่ในการดำเนินการและให้บริการกับประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ตามที่กำหนดในพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ.๒๕๒๘ พระราชบัญญัติกำหนดแผนและกฎการกระจายอำนาจให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ภายใต้แผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ ๒๐ ปี (๒๕๖๐ - ๒๕๗๙) ที่ได้กำหนดวิสัยทัศน์กรุงเทพมหานครเป็นมหานครแห่งเอเชีย (Vibrant of Asia) เป็นศูนย์กลางของภูมิภาคเจริญก้าวหน้าทัดเทียมเมืองชั้นนำมีสิ่งแวดล้อมที่ดีและเป็นมหานครน่าอยู่อย่างยั่งยืน กรุงเทพมหานครมีหน่วยงานระดับสำนัก ๒๒ สำนักสำนักงาน ๕๐ สำนักงานเขต โรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ ๑๐ แห่ง หน่วยงานพาณิชย์ ๖ และศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวน ๖๘ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ฟุ่งครุเป็นหน่วยงานสังกัดสำนักงานอนามัยกรุงเทพมหานคร

สำนักอนามัยมีบทบาทหน้าที่ในการให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขครอบคลุมทั้งบทบาทด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้านการป้องกัน การฟื้นฟู การบำบัด และการรักษาพยาบาลการช่วยฟื้นฟูสุขภาพการป้องกันและการบำบัดการติดยาเสพติดการจัดการสุขภาพภิบาลเมืองและสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับประชาชนสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการร่วมมือกับภาคต่างๆ โดยมีการบูรณาการ แผนงานการปฏิบัติราชการระหว่างหน่วยงานภายในสำนักงานอนามัยและหน่วยงานภายนอกรวมทั้งภาคีเครือข่ายให้มีการเสริมสร้างภาวะสุขภาพที่ดีในลักษณะองค์รวม (Holistic) ซึ่งมีการดำเนินงานที่ตอบสนองกับแผนพัฒนาสำนักอนามัย ๔ ปี (พ.ศ.๒๕๕๒-๒๕๖๑) สอดคล้องกับแผนปฏิบัติราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๖๑ แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๕๖ - ๒๕๗๙) แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) และสนับสนุนแผนนโยบายรัฐบาล และแผนปฏิบัติราชการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

จากการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา สำนักงานอนามัยมีผลการดำเนินงานที่สอดคล้องแผนต่างๆของกรุงเทพมหานครตอบสนองกับนโยบายของผู้บริหารกรุงเทพมหานครดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ของแผนปฏิบัติราชการประจำปีที่ตั้งไว้และตอบสนองวิสัยทัศน์ของสำนักอนามัยตามที่กำหนด ดังนั้นเพื่อให้การดำเนินงานของสำนักอนามัยสามารถตอบสนองความพึงพอใจของประชาชนผู้รับบริการสำนักอนามัยจึงได้จัดทำแผนปฏิบัติราชการประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑ คิดค้นพัฒนางานด้านสาธารณสุขของกรุงเทพมหานครให้มีทิศทางดำเนินงานที่ชัดเจนปฏิบัติได้จริงและปรากฏผลเป็นรูปธรรมสามารถเชื่อมโยงภารกิจเข้ากับด้านมิติ เป้าประสงค์ และมาตรการ ตามแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) และแผนปฏิบัติราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นกรอบและทิศทางในการดำเนินงาน

สาระสำคัญของแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๑ ของสำนักอนามัย  
 ภารกิจมูลฐานที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรค  
 ภารกิจมูลฐานที่ ๒ รักษาพยาบาลปฐมภูมิ พื้นฟูสุขภาพ  
 ภารกิจมูลฐานที่ ๓ สาธารณสุขมูลฐานและเครือข่ายสุขภาพ  
 ภารกิจมูลฐานที่ ๔ ป้องกัน บำบัดรักษาและ ฟื้นฟูการติดยาเสพติดและสารเสพติด  
 ภารกิจมูลฐานที่ ๕ สนับสนุนระบบบริการสุขภาพ  
 ภารกิจมูลฐานที่ ๖ สุขาภิบาลอาหารและอนามัยสิ่งแวดล้อม  
 ภารกิจมูลฐานที่ ๗ นโยบายและบริหารจัดการ  
 ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุ มีจำนวนประชากรในพื้นที่รับผิดชอบจำนวน

๖๖,๗๔๔คน

การดำเนินงานคลินิกผู้ป่วยนอกศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร  
 ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนผู้ใช้บริการทั้งหมดของคลินิกตรวจโรคทั่วไป ปีงบประมาณ ๒๕๕๘-๒๕๖๐

คลินิก	จำนวนผู้ใช้บริการทั้งหมด		
	ปี ๒๕๕๘	ปี ๒๕๕๙	ปี ๒๕๖๐
คลินิกโรคทั่วไป	๒๒,๔๓๕	๒๕,๒๔๘	๒๕,๗๗๑

#### สถิติผู้รับบริการในคลินิกตรวจโรคทั่วไปแยกตาม ๕ อันดับโรค

ตารางที่ ๒ ตารางแสดงจำนวนผู้รับบริการในคลินิกตรวจโรคทั่วไปมี ๕ อันดับ

โรค	จำนวนผู้ใช้บริการ		
	ปี ๒๕๕๘	ปี ๒๕๕๙	ปี ๒๕๖๐
โรคความดันโลหิตสูง	๔,๐๙๓	๔,๐๒๐	๔,๐๗๘
โรกระบบทางเดินหายใจ	๒,๔๙๗	๒,๒๙๘	๒,๖๖๖
โรคเบาหวาน	๒,๔๖๗	๒,๖๘๔	๒,๒๐๗
โรกระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	๖๙๕	๑,๔๖๖	๑,๓๕๓
โรกระบบผิวหนัง	๕๘๒	๘๖๗	๖๘๖
ระบบทางเดินอาหาร	๓,๒๕๘	๔,๑๙๒	๓,๙๑๖

ตารางที่ ๓ งบประมาณค่ารักษาพยาบาลของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร

	งบประมาณ		
	ปี ๒๕๕๘	ปี ๒๕๕๙	ปี ๒๕๖๐
ค่ารักษาพยาบาล	๖,๐๘๔,๘๗๑	๖,๒๑๙,๙๒๓	๔,๘๕๕,๔๔๓

ตารางที่ ๔ จำนวนผู้ป่วยที่ได้รับการติดตามเยี่ยมบ้าน

	Home visit (HV)		๒๕๕๘	๒๕๕๙	๒๕๖๐
๑	จำนวนผู้ป่วยที่เยี่ยม	คน/ครั้ง	๒๙๓๗/๒๙๓๗	๒๗๕๘/๒๗๕๘	๑๙๕๘/๑๙๕๘

ตารางที่ ๕ จำนวนผู้ป่วยติดเตียงที่ได้รับการเยี่ยมต่อเนื่อง

	Home Health Care (HHC)		๒๕๕๘	๒๕๕๙	๒๕๖๐
๑	จำนวนผู้ป่วยที่เยี่ยม	คน/ครั้ง	๓๔๘/๑๒๙๘	๓๘๘/๒๔๔๑	๑๔๕๔/๒๓๖๒

จากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่ารัฐบาลสูญเสียค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลในแต่ละปีงบประมาณในจำนวนที่สูงมากและมีแนวโน้มสูงต่อเนื่องในแต่ละปีงบประมาณ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุ ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวและดำเนินการหามาตรการลดปัญหาด้านสุขภาพโดยได้นำนโยบายการแพทย์ทางเลือกคือวิถีธรรมมาร่วมใช้กับการรักษาแพทย์แผนปัจจุบันและส่งเสริมป้องกันฟื้นฟูในผู้ที่ยังไม่เจ็บป่วยให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นไป

เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเพื่อควบคุมป้องกันโรคบำบัดบรรเทาโรคและฟื้นฟูสุขภาพ รวบรวมโดย ดร. ใจเพชรกล้าจัน ( หมอเขียว ) นักวิชาการสาธารณสุขแพทย์ทางเลือกแนวบุญนิยมครูฝึกการแพทย์แผนไทยโดยงานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญร่วมกับศูนย์การเรียนรู้สุขภาพพึ่งพาตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ เลขที่ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ตำบลคอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยใช้เทคนิค๙ข้อ ในการดูแลสุขภาพ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง จากสถิติพบว่า มีจำนวนผู้ป่วย ๑,๓๙๗ คนหลังจากใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรมภายใน ๕ วัน ผู้ป่วยมีอาการของความเจ็บป่วยน้อยลงคิดเป็นร้อยละ ๙๒.๔๑% ซึ่งโรคส่วนใหญ่ที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หายและรับประทานยาตลอดชีวิตเช่นเนื้องอกเบาหวานความดันโลหิตสูง ไช้มันในเลือดสูง โรคหัวใจภูมิแพ้เก๊าท์รูมาตอยปวดตามข้อโรคระบบทางเดินอาหารภูมิต้านทานลด การอักเสบเรื้อรังตามอวัยวะต่างๆ เป็นต้น (ต่อภาคผนวก)

### ๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ บุคลากรที่เจ็บป่วยในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุทุกรายได้รับความรู้เกี่ยวกับแพทย์วิถีธรรมทุกรายและมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการเจ็บป่วย

๓.๒ เพื่อทราบข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยภายหลังการใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม

### ๔. เป้าหมาย

๔.๑ ให้ความรู้บุคลากรในศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุสาขาทั้ง ๔ สาขาจำนวน ๕๐ คน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำศูนย์ ๕๙ ทุ่งครุ จำนวน ๑๐๐ คน และผู้ป่วยในพื้นที่จำนวน ๓,๔๑๒ คน

๔.๒ จัดเตรียมเอกสารแพทย์วิถีธรรมจำนวน ๓๕๖๒ เล่มภายในระยะเวลา ๖ เดือน

๔.๓ เผยแพร่เอกสารแพทย์วิถีธรรมเฉพาะผู้ป่วยในพื้นที่จำนวน ๓๔๑๒ คนภายในเวลา ๑ ปี

๔.๔ ติดตามการใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันภายในระยะเวลา ๖ เดือน

## ๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

PDCA คือ วงจรการบริหารงานคุณภาพ ย่อมาจาก ๔ คำ ได้แก่ Plan (วางแผน) Do (ปฏิบัติ) Check (ตรวจสอบ) และ Act (การดำเนินการให้เหมาะสม) ซึ่งวงจร PDCA สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกๆ เรื่อง นับตั้งแต่กิจกรรมส่วนตัว เช่น การปรุงอาหาร การเดินทางไปทำงานในแต่ละวัน การตั้งเป้าหมายชีวิต และการดำเนินงานในระดับบริษัท ซึ่งรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

๑. P = Plan (ขั้นตอนการวางแผน)

ขั้นตอนการวางแผนครอบคลุมถึงการกำหนดกรอบหัวข้อที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน ฯลฯ พร้อมทั้งพิจารณาว่ามีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลใดบ้างเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนั้น โดยระบุวิธีการเก็บข้อมูล และกำหนดทางเลือกในการปรับปรุงให้ชัดเจน ซึ่งการวางแผนจะช่วยให้กิจการสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต และช่วยลดความสูญเสียต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งในด้านแรงงาน วัตถุดิบ ค่าโหมงการทำงาน เงิน และเวลา

๒. D = Do ขั้นตอนการปฏิบัติ (ขั้นตอนการปฏิบัติ)

ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ การลงมือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามทางเลือกที่ได้กำหนดไว้ในขั้นตอนการวางแผน ซึ่งในขั้นตอนนี้ต้องมีการตรวจสอบระหว่างการปฏิบัติด้วยว่าได้ดำเนินไปในทิศทางที่ตั้งใจหรือไม่ เพื่อทำการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามแผนการที่ได้วางไว้

๓. C = Check (ขั้นตอนการตรวจสอบ)

ขั้นตอนการตรวจสอบ คือ การประเมินผลที่ได้รับจากการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทราบว่า ในขั้นตอนการปฏิบัติงานสามารถบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ แต่สิ่งสำคัญก็คือ ต้องรู้ว่า จะตรวจสอบอะไรบ้างและบ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบเป็นประโยชน์สำหรับขั้นตอนถัดไป

๔. A = Action ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสม (ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสม)

ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสมจะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบ ซึ่งมีอยู่ ๒ กรณี คือ ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่วางไว้ หรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ หากเป็นกรณีแรก ก็ให้นำแนวทางหรือกระบวนการปฏิบัตินั้นมาจัดทำให้เป็นมาตรฐาน พร้อมทั้งหาวิธีการที่จะปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งอาจหมายถึงสามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าเดิม หรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าเดิม หรือทำให้คุณภาพดียิ่งขึ้นก็ได้ แต่ถ้าหากเป็นกรณีที่สอง คือ ผลที่ได้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนที่วางไว้ ควรนำข้อมูลที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์และพิจารณาว่าควรจะดำเนินการอย่างไร เช่น มองหาทางเลือกใหม่ที่นำจะเป็นไปได้ ใช้ความพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม ขอความช่วยเหลือจากผู้รู้ หรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ เป็นต้น

## ประโยชน์ของ PDCA

๑. การวางแผนงานก่อนการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความพร้อมเมื่อได้ปฏิบัติงานจริง การวางแผนงานควรวางให้ครบ ๔ ขั้นดังนี้
  - ๑.๑ ขั้นการศึกษา คือ การวางแผนศึกษาข้อมูล วิธีการ ความต้องการของตลาด ข้อมูลด้านวัตถุดิบ ด้านทรัพยากรที่มีอยู่หรือเงินทุน
  - ๑.๒ ขั้นเตรียมงาน คือ การวางแผนการเตรียมงานด้านสถานที่ การออกแบบผลิตภัณฑ์ ความพร้อมของพนักงาน อุปกรณ์ เครื่องจักร วัตถุดิบ
  - ๑.๓ ขั้นดำเนินงาน คือ การวางแผนทางการปฏิบัติงานของแต่ละส่วนแต่ละฝ่าย เช่น ฝ่ายผลิต ฝ่ายขาย
  - ๑.๔ ขั้นประเมินผล คือ การวางแผนหรือเตรียมการประเมินผลงานอย่างเป็นระบบ เช่น ประเมินจากยอดการจำหน่าย ประเมินจากการติชมของลูกค้า เพื่อให้ผลที่ได้จากการประเมินเกิดการเที่ยงตรง
๒. การปฏิบัติตามแผนงาน ทำให้ทราบขั้นตอน วิธีการ และสามารถเตรียมงานล่วงหน้าหรือทราบอุปสรรคล่วงหน้าด้วย ดังนั้น การปฏิบัติงานก็จะเกิดความราบรื่น และเรียนร้อยนนำไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนดไว้
๓. การตรวจสอบ ให้ได้ผลที่เที่ยงตรงเชื่อถือได้ ประกอบด้วย
  - ๓.๑ ตรวจสอบจากเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้
  - ๓.๒ มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้
  - ๓.๓ มีเกณฑ์การตรวจสอบที่ชัดเจน
  - ๓.๔ มีกำหนดเวลาการตรวจที่แน่นอน
  - ๓.๕ บุคลากรที่ทำการตรวจสอบต้องได้รับการยอมรับจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 เมื่อการตรวจสอบได้รับการยอมรับ การปฏิบัติงานขั้นต่อไปก็ดำเนินงานต่อไปได้
๔. การปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น

## ๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๑. เผยแพร่เอกสารข้อมูลแพทย์วิถีธรรมให้แก่บุคลากรภายในศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุและสาขาทั้ง ๔ สาขา ภายในระยะเวลา ๑ เดือน
๒. เผยแพร่เอกสารข้อมูลแพทย์วิถีธรรมแก่อาสาสมัครสาธารณสุขภายในระยะเวลา ๑ ปี
๓. ติดตามประเมินผลการดำเนินการแพทย์วิถีธรรมในระยะเวลา ๒ ปี โดยจัดทำแผนดำเนินการ ๑ เดือน แผนดำเนินการ ติดตามเยี่ยม ๑ ปี และแผนดำเนินการติดตามผลการใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมภายในระยะเวลา ๑ ปี

ตารางที่ ๖ แผนการดำเนินงานเกี่ยวกับการเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรมให้เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการ  
สาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุ และอาสาสาธารณสุข

กิจกรรม	งบประมาณ ๒๕๖๒					
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.
๑.เผยแพร่เอกสารข้อมูลแพทย์วิถีธรรม						
๑.๑ ขึ้นเตรียมการ	←→					
๑.๒ ประชุมแจ้งคณะทำงาน วัตถุประสงค์ ขั้นตอน การดำเนินงาน พร้อมจัดทำแผนปฏิบัติงาน	←→					
๑.๓ ประสานงานอาสาสมัครสาธารณสุข กรุงเทพมหานครในพื้นที่เขตทุ่งครุ	←→					
๑.๔ แนะนำความรู้เกี่ยวกับแพทย์วิถีธรรมให้ บุคลากรและอาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่ รับผิดชอบของศูนย์บริการสาธารณสุข		←→				

ตารางที่ ๗ แผนปฏิบัติงานลงพื้นที่เยี่ยมประชาชนที่ป่วยในพื้นที่รับผิดชอบร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข

กิจกรรม	งบประมาณ ๒๕๖๒											
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
เผยแพร่เอกสารข้อมูล แพทย์วิถีธรรม+การ ติดตามเยี่ยมประชาชน ที่ป่วยในพื้นที่บริการ สาธารณสุข ทุ่งครุ		←→										

ตารางที่ ๘ การติดตามประเมินผลการใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับการใช้ยาแผนปัจจุบัน

กิจกรรม	งบประมาณ ๒๕๖๓											
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
ติดตามประเมินผล การใช้หลักการแพทย์ วิถีธรรม		←→										

### ๗. ระยะเวลาการดำเนินการ

ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ เริ่มเดือนตุลาคมค.ม ๒๕๖๒ – ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ เดือนกันยายน ๒๕๖๓

### ๘. งบประมาณ

ใช้งบประมาณของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๙ ทุ่งครุจำนวน ประมาณ ๗๐,๐๐๐ บาท ใช้สำหรับพิมพ์เอกสารในการดำเนินงาน

### ๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

มีการติดตามประเมินผลในผู้ป่วยในพื้นที่รับบริการทุกราย / ทุกเดือน / ถึงสิ้นปีงบประมาณ ๒๕๖๓

### ๑๐. ข้อเสนอแนะ

การศึกษาข้อมูลการดำเนินงาน ดังนี้

๑๐.๑ มีสนับสนุนด้านงบประมาณ และพัฒนางานด้านสุขภาพโดยเริ่มต้นที่ประชาชนอย่างจริงจังพร้อมทั้งมีการประเมินผลการพัฒนาการใช้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวอย่างจริงจังกับประชาชนทั่วไป

๑๐.๒ สนับสนุนงบประมาณในการจัดอบรมและให้ความรู้ ความเข้าใจให้คนในครอบครัวสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ในระยะ ๑ ปี มีการพบกลุ่มระหว่างผู้ป่วยด้วยกันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้ป่วยเบาหวานด้วยตนเอง

๑๐.๓ จัดสถานพยาบาลที่ให้ความสะดวกสบายในการให้บริการเจ้าหน้าที่ที่มีความเป็นกันเองกับผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยกล้าซักถามในปัญหาที่สงสัยเกี่ยวกับการรักษาโรค

๑๐.๔ สนับสนุนสมาชิกในครอบครัว / ช่วยเป็นกำลังใจในการรักษาโรคและกระตุ้นการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเพื่อการรักษาที่ได้ผลดี



# ภาคผนวก

เทคนิคการดูแลสุขภาพและแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อควบคุม ป้องกันโรค บำบัด บรรเทาโรค และฟื้นฟูสุขภาพรวบรวมเรียบโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน ( หมอเขียว ) นักวิชาการสาธารณสุข แพทย์ทางเลือกแนวบุญนิยมครูฝึกแพทย์แผนไทย โดยงานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ร่วมกับศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งพาตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ เลขที่ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ. มุกดาหาร

เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ในการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ เพื่อควบคุมป้องกันโรค บำบัด บรรเทาโรค และฟื้นฟูสุขภาพ ในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง สถิติพบว่าผู้ป่วยจำนวน ๑,๓๙๗ คน หลังจากที่ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรมภายใน ๕ วัน ผู้ป่วยมีอาการของความเจ็บป่วยลดน้อยลงจำนวน ๑ < ๒๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๔๑ % ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคหรืออาการที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นโรคเรื้อรัง ต้องตาย หรือรักษาไม่หาย เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ภูมิแพ้ เก๊าท์ รูมาตอยด์ ปวดตามข้อ ปวดตึงเมื่อยตามร่างกาย โรคทางเดินกระเพาะอาหารลำไส้เรื้อรัง อ่อนเพลียอ่อนล้า หน้ามืดวิงเวียนศีรษะเรื้อรัง ภูมิต้านทานลด และการอักเสบเรื้อรังตามอวัยวะต่างๆ เป็นต้น

ในจำนวนดังกล่าวนี้มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๑๑๗ คน ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๐๓ % ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวน ๑๕๘ คน ระดับความดันโลหิตลดลงคิดเป็นร้อยละ ๘๓.๕๔% ผู้ป่วยไขมันเลือดสูง จำนวน ๗๘ คน ไขมันไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๗๘% ผู้ป่วยมะเร็ง ๑๑๑ คน อาการเจ็บป่วยทุเลาลง ร้อยละ ๘๕.๕๙% ในจำนวนผู้ป่วยมะเร็งทั้งหมดหลังจากปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง มีผลตรวจร่างกายจากแพทย์แผนปัจจุบันไม่พบมะเร็ง หรือสภาพร่างกายมีอาการเหมือนคนปกติต่อเนื่องกัน ๖ เดือนขึ้นไป จำนวนร้อยละ ๒๒.๕๒% มีชีวิตอยู่ด้วยอาการไม่สบายใจจากพิษมะเร็งลดน้อยลง หรือยืดอายุออกไปได้มากกว่าการคาดการณ์ของแพทย์แผนปัจจุบัน ๖๓.๐๗ % อาการไม่ทุเลาลง ๑๔.๔๑ % ผู้ป่วยโรคหัวใจ ๑๒ คน อาการเจ็บป่วยทุเลาลง ๗๕ %

นอกจากนี้ยังพบว่า อาการไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน เป็นหวัด เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือความเจ็บป่วยเล็กน้อยอื่นๆ ก็สามารถบำบัดบรรเทาให้ทุเลาเบาบางได้ด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ท่านอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือทำหลายข้อร่วมกันตามแต่สภาพร่างกาย หรือการทุเลาเบาบางของความเจ็บปวดในแต่ละท่าน โดยมีตัวชีวิตคือ ให้เกิดสภาพพลังชีวิต ได้แก่ สบาย เบากาย มีกำลัง

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลคือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคอลโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว ๑๐ ใบ ใบเตย ๑-๓ ใบ บัวบกครึ่ง - ๑ กำมือ หญ้าปักกิ่ง ๓ - ๕ ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง - ๑ กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง - ๑ กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง - ๑ กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง - ๑ คีบ และว่านกาบหอย ๓ - ๕ ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้โขลกให้ละเอียด หรือขยี้ผสมกับน้ำเปล่า ๑ - ๓ แก้ว ( บางครั้งอาจผสมน้ำมะพร้าว น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำมะขาม ในรสไม่จัดเกินไป เพื่อให้ได้มี

ได้ง่ายในบางคน) กรองผ่านกระชอนเอาน้ำที่ได้มาดื่มครั้งละประมาณ ครึ่ง - ๑ แก้ว วันละ ๑ - ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่าง หรือดื่มแทนน้ำตอนที่อยู่สัปดาห์หน้า ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากกว่าหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความต้องการของร่างกาย ณ เวลานั้นๆ โดยดูความพอดีได้จากความรู้สึกที่กลืนง่าย ไม่ฝืด ไม่ฝืนไม่พะอืดพะอม และความรู้สึกสบายตัว กรณีที่ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดแล้วรู้สึกไม่สบายให้ก่น้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น นำน้ำต้มขมิ้น / ขิง / ตะไคร้มาผสมเป็นต้น หรืออาจดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็ได้ถ้าดื่มแล้วรู้สึกสบาย

#### ๒. กัวซา / หรือชุดซา / หรือชุดพิษ / หรือชุดลม

เป็นการแพทย์ดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา ชาวจีน พม่า ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประสิทธิภาพโดดเด่นในการเอาพิษออกจากร่างกายโดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนังทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายตัวได้อย่างรวดเร็ว

#### วิธีกัวซา

- ควรทำการกัวซาในสถานที่โล่งโปร่ง และลมไม่โกรกจัด
- ใช้ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพืช น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือน้ำเปล่าอย่างใดอย่างหนึ่งมาทาบนผิวหนังก่อนชุดซาในบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น แม้ไม่มีสมุนไพรเลยก็สามารถชุดซาได้เลย โดยไม่ต้องทาอะไรก็ช่วยถอนพิษได้ถ้ารู้สึกหนาว ควรใช้น้ำมัน น้ำมันพืช หรือขี้ผึ้งที่ไม่เย็นเกินไป ก่อนชุดซา หรือชุดซาโดยไม่ต้องทาอะไรเลยก็ได้

- ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ซ้อม ซาม เหยียด ไม้ขอบเรียบ หรือวัสดุขอบเรียบต่างๆ ชุดได้ทั้งที่ผิวหนังตรงๆ หรือจะชุดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ การกัวซาควรเริ่มจากด้านซ้ายก่อนเสมอ ยกเว้นเกิดอาการไม่สบายเด่นชัดที่ด้านขวามากกว่าด้านซ้ายก็ให้ชุดด้านขวา

- การชุดแต่ละครั้งให้ลงน้ำหนักแรงพอสบาย ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน ความแรงที่ได้ผลดีนั้นให้ลงน้ำหนักไปค่อนข้างแรงหน่อยเท่าที่จะไม่เจ็บ / ไม่ทรมาณมากเกินไป อาจไม่รู้สึกเจ็บเลยหรือรู้สึกเจ็บเล็กน้อยในขีดที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากก็ได้ ลงน้ำหนักสม่ำเสมอ การชุดที่พอดีคือชุดให้ผิวมีสีแดง จนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้นหรือชุดจุดละประมาณ ๑๐ - ๕๐ ครั้ง อาจชุดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้เท่าที่รู้สึกสบาย

- หลังทำกัวซาควรกิน ๔- ๘ ชั่วโมงขึ้นไป จึงสามารถอาบน้ำได้ ถ้าเป็นที่จะต้องอาบน้ำทันทีหลังกัวซา ก็ควรอาบน้ำอุ่นหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรือถ้าจำเป็นที่จะต้องอาบอาจาบน้ำธรรมดาหลังกัวซา อย่างน้อย ๓๐ นาที เพื่อให้เลือดที่เคลื่อนมาบริเวณนั้นมีเวลาระบายพิษออกไปได้มาก ถ้าเรารับอาบน้ำเย็นเร็วเกินไปเส้นเลือดจะหดตัวบีบเลือดที่ยังระบายพิษได้ไม่มากกลับคืนไปสู่เซลล์เนื้อเยื่อและอวัยวะภายในของเราทำให้ระบายพิษได้น้อย

#### ทิศทางของการรักษา

- ชุดศีรษะ ชุดจากกลางศีรษะจนถึงต้นผม จนทั่วศีรษะ
- ชุดใบหน้า บริเวณใบหน้า ให้เอากึ่งกลางหว่างคิ้วเป็นจุดศูนย์กลางแล้วชุดออกไปเป็นรัศมีวงกลมทุกทิศทาง หรือชุดออกด้านข้างก็ได้ สำหรับบริเวณตาให้หลับตาลงแล้วชุดเบาๆ จากหัวตามาหางตา และให้ทั่วบริเวณรอบตาทั้งหมด ลงน้ำหนักและปริมาณการชุดแค่พอรู้สึกสบาย

- การขูดแผ่นหลังส่วนที่ขีดกระดุกสันหลัง ขูดตั้งแต่ต้นคอยาวลงมาจนถึงเอว พื้นที่แผ่นหลังส่วนที่เหลือให้ขูดออกข้าง

- ขูดบริเวณลำตัวด้านหน้าเริ่มจากกลางหน้าอกให้ขูดลง ใต้ไหล่ด้านหน้าให้ขูดออกข้างหรือขูดลงก็ได้ ใต้ราวนมขูดตามตรงซี่โครงเฉียงเข้าสะดือ บริเวณท้องขูดลงหรือขูดเข้าหาสะดือก็ได้

- ขูด คอ แขน มือ สะโพก ขา เท้า และจุดที่ไม่สบายอื่นๆ หรือจุดที่จำกัดทางการขูดไม่ได้ ให้ขูดลงหรือขูดตามทิศที่เราขูดแล้วรู้สึกสบาย เพราะสภาพที่เกิดการบำบัดรักษาคือสภาพที่รู้สึกสบาย ตามหลักปฏิบัติเพื่อความแข็งแรงอายุยืนในพระไตรปิฎกอนายุสสุร

#### ข้อควรรู้ของการกัวซา

๑. การใช้แรงขูดควรสม่ำเสมอ ควรขูดจนเห็นรอยจุดแดงปรากฏขึ้นมาจนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น ( หากขูดสักพักแล้วไม่แดงก็ย้ายจุดขูดได้ ) หรือขูดจนบริเวณที่ขูดนั้นรู้สึกสบายขึ้น จากนั้นจึงขูดตำแหน่งอื่นต่อไป

๒. บางครั้งหลังจากขูดแล้ว ๒ - ๓ วัน ตำแหน่งที่ขูดอาจจะมีอาการระบมปรากฏขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ หลังจากขูดจนเกิดรอยแดง ณ จุดนั้นๆออกมาแล้ว เราสามารถแปลผลลัพท์ได้ดังนี้

๓. สีชมพูหรือสีแดงเรื่อๆ แสดงว่าดี ๒. เป็นปื้น แสดงว่า พิษเริ่มสะสม ๓. เป็นจำเหมือนไข่เลือดออกแสดงว่าพิษสะสมนานแล้ว ในทางแพทย์ทางเลือกเรียกว่า ลมแตก ๔. ถ้าเป็นลักษณะข้าแสดงว่ามีพิษเยอะมาก ยิ่งถ้าข้าจนถึงสีม่วงหรือสีดำ ในทางแพทย์ทางเลือกถือว่าพิษมากถึงขั้นมะเร็ง ซึ่งการตรวจในทางการแพทย์แผนปัจจุบันอาจพบว่า เป็นมะเร็งหรือไม่ก็ได้ ซึ่งจากประสบการณ์ของผู้เรียบเรียงพบว่า ผู้ป่วยที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งมากกว่าร้อยละ ๘๐ มักขูดซาพบสีม่วงหรือสีดำ การกัวซาจึงเป็นทั้งการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคไปพร้อมกันส่วนไม่เกิน ๗ วัน รอยแดงนั้นจะยุบหายไป

มักจะมีคำถามเมื่อกัวซาแล้วจะทำอีกครั้งเมื่อไหร่ คำตอบก็คือเมื่อรู้สึกไม่สบายอีกครั้ง ถ้าเป็นผู้ป่วยหนักอาจจะกัวซาทุกวันหรือกัวซาวันละหลายครั้งก็ได้ ถ้าการกัวซานั้นทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวขึ้น

ไม่ควรขูดในจุดที่เป็นแผล ฝี หนอง หรือจุดที่เมื่อถูกขูดแล้วรู้สึกไม่สบายเจ็บปวด แสบร้อนทรมานมากเกินไป แต่สามารถขูดตรงข้ามกับจุดที่ไม่สบายนั้นๆก็สามารถรักษาจุดที่ไม่สบายนั้นได้

#### ๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ ( ดิทอกซ์ )

ผู้ป่วยที่อาการหนัก ทำวันละ ๑ - ๒ ครั้ง ส่วนคนทั่วไปทำสัปดาห์ละ ๑ - ๓ ครั้งหรือเท่าที่ร่างกายรู้สึกสบาย

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดิทอกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบายตัวอย่างสมุนไพร เช่น ใบเตย ๑ ใบ อ่อมแซบครึ่งกำมือ ย่านาง ๑ - ๓ ใบ น้ำมะนาว ครึ่ง - ๑ ช้อนโต๊ะ ใบมะขามครึ่งกำมือ มะขามเปียก ๑ - ๓ ฝัก ใบส้มป่อยครึ่งกำมือ กาแฟ ๑ ช้อนชา บอระเพ็ด ๑ ช้อนนิ้วมือ ลูกใต้ใบ ๑ ต้น ฟ้าทะลายโจร ๑ ยอด ( ยาวครึ่ง - ๑ คืบ ) เป็นต้น ให้เลือกสมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกกับร่างกายเรา คือ พอทำดิทอกซ์แล้วรู้สึก สดชื่น โปร่ง โล่ง เบา สบายตัว ถ้าใช้แล้วไม่สบายตัวก็แสดงว่าไม่ถูกกับคนนั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสียน้ำสมุนไพรดื่มน้ำเปล่าเดือด

ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที แล้ว ผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพร ขยี้กับน้ำเปล่ากรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ไปใส่ขวดหรือถุงที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร ๕๐๐ - ๑,๕๐๐ ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสายแล้วลือคไ้จากนั้นนำเจล หรือวาสลีน หรือน้ำมันพืช หรือว่านหางจระเข้มาทางที่ปลายสวน ประมาณ ๑ เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้น ค่อยๆสอดปลายสายสวนเข้าที่รูทวารหนัก สอดให้ลึกเข้าประมาณเท่านี้มือเรา ( ประมาณ ๓ - ๕ นิ้วพุด ) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ ๒ ศอก ค่อยๆปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา โดยใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายรู้สึกสบายที่ทนได้ โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไปแล้วใช้มือนวดคลึงที่ท้อง พอปวดอุจจาระก็ไปถ่ายระบายออก ในขณะที่ทำatihอกซ์เราสามารถนอน ( ส่วนใหญ่นิยมนอนท่า ) นิ่งหรือยืนก็ทำได้ ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและสถานที่

#### สำหรับกรณีที่มีการผ่าตัดลำไส้

ควรรอให้แผลหายดีอย่างน้อยหลังผ่าตัด ๓ เดือนขึ้นไป จึงค่อยทำatihอกซ์ โดยครั้งแรกๆ ให้ใช้ทำatihอกซ์น้อยๆ แค่อุ้รู้สึกปวดระบายถ่ายท้องก่อน พอลำไส้ปรับสภาพดีแล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำatihอกซ์ในปริมาณที่รู้สึกสบายๆ ( ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก )

#### ๔. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครั้ง - ๑ กำมือ เช่น ใบเตย เบญจรงค์ ( อ่อมแซบ ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบหรือใบ หรือหยวกกล้วย เป็นต้น จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑ ขัน ( ประมาณ ๑ ลิตร ) เดือดประมาณ ๕ - ๑๐ นาทีแล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแล้วรู้สึกสบาย ถ้าไม่มีสมุนไพรเลยก็ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดแล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นก็ได้ จากแช่มือแช่เท้า แค่อุ้ทอวมข้อมือข้อเท้า ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ โดยทำวันละประมาณ ๑ - ๒ ครั้ง ถ้าไม่ค่อยมีเวลาที่ทำเฉลี่ย สัปดาห์ละ ๑ - ๓ ครั้ง ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มแล้วรู้สึกไม่สบายอีกก็ปรับใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนต้ม ถ้ารู้สึกสบายกว่า ในกรณีที่แช่น้ำต้มสมุนไพรแล้วมีอาการไม่สบาย ก็ให้งดเสีย แสดงว่าสภาพร่างกายตอนนั้นไม่ถูกกับน้ำอุ่น น้ำร้อน อาจแช่น้ำธรรมดาหรือน้ำสมุนไพรที่ไม่ผ่านความร้อนแทน ถ้าทำแล้วรู้สึกสบาย โดยแช่นานเท่าที่รู้สึกสบาย

๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง คือ เมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย เช่น พอกด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือพอกทาด้วยผงถ่านที่ซึ่ก่อกั้ไป ผสมกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ( อาจผสมดินสอพองหรือน้ำปัสสาวะด้วยก็ได้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการถอนพิษได้ดียิ่งขึ้น ) โดยพอกทาทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง หรืออาจพอกทาทิ้งไว้ทั้งคืนก็ได้ ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายก็ปรับใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้ารู้สึกสบายกว่า

#### ๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

#### ๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

๗.๑ เพิ่มการรับประทานอาหารผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่ว ( สำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้ ) ควรรับประทานอาหารเนื้อปลา ไข่ต้ม

๗.๒ ควรปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ ควรปรุงรสอยู่ระดับประมาณ ๑๐ - ๓๐ % ของที่เคยปรุง อาจปรุงมากหรือน้อยกว่านี้ตามความสมดุลพอดี

ของร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ ซึ่งตัวชี้วัดของความสมดุลพอดี คือ ความรู้สึกสบาย เบาอกาย มีกำลัง หรือผู้ที่ติตรัสจัดมา ก็ค่อยๆ ลดรสชาติของอาหารลง ให้มากที่สุด เท่าที่จะพอรับประทานได้โดยไม่ลำบากนัก

๗.๓ งดหรือลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด เช่น ของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ที่หวานจัด อาหารที่เค็มจัด เช่น ปลาจืด ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่ปรุงรสน้ำเค็มมากและอาหารที่มีผงชูรสมาก ( มีการวิจัยของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป เค็มจัดหรือมีผงชูรส ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจโต น้ำหนักเพิ่ม ไตเสื่อม ภูมิต้านทานลด และรหัสพันธุกรรมผิดปกติ ) อาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารผัดทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ได้แก่ เนื้อหมู วัว ควาย ไก่พันธุ์เนื้อ อาหารทะเล เป็นต้น และอาหารที่ปรุงรสอื่นๆ จัดเกินไป เช่น เผ็ด เปรี้ยว ขม ผาด เป็นต้น

ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ น้ำหมัก ข้าวหมาก รวมถึงอาหารที่มีวิตามินน้อย แต่มีโซเดียมหรือไขมันสูงเกินไป ได้แก่ อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูปต่างๆ เช่น มะหมักกึ่งสำเร็จรูป ขนมอมขนมกรุบกรอบ ขนมปัง อาหารกระป๋อง ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ปลาเค็ม เนื้อเค็มไข่เค็มของหมักดอง อาหารทะเล ( จะมีทั้งไขมันและโซเดียมสูง ) เป็นต้น

๗.๔ หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพ ที่ดี ฝึกเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนและรับประทานอาหารตามลำดับ ดังนี้

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ในมือหลัก ๑ มือ ใน ๑ วัน อาจเป็นช่วงเวลาเช้าหรือเที่ยงก็ได้มีเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับ ดังนี้

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่า น้ำสมุนไพรคลอโรฟิลสดจากธรรมชาติ / น้ำย่านาง / น้ำเขียว เป็นต้น

ลำดับที่ ๒ รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว่า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู มังคุด แตงไทย แตงโม แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ เป็นต้น โดยรับประทานเท่าที่รู้สึกสบาย ถ้าเป็นผลไม้หวานให้รับประทานเพียงเล็กน้อยแค่พอรู้สึกสบาย ควรดผลไม้อฤทธิ์ร้อน เช่น ทูเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า กระทกรก ละมุด ลองกอง ระกำ มะละกอสุก มะขามหวานสุก ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบ การนึ่ง การปิ้ง การย่าง การต้ม การตากแห้ง

ลำดับที่ ๓ รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อมแซบ ( เบญจรงค์ ) ผักบุ้ง แดง กวางตุ้ง สายบัว ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก บวบก มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว มะเขือเทศ ใบมะยม เป็นต้น อาจรับประทานเป็นสลัดผักที่น้ำสลัดสิ่งที่เป็นฤทธิ์ร้อนมากเกินไป ท่อใบเมี่ยง รับประทานกับส้มตำ หรือน้ำพริก หรือยาสมุนไพรหรืออาหารอื่นๆ ที่ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ปรุงรสด้วยเกลือหรือซีอิ้วขาวจะดีกว่าน้ำปลาหรือปลาร้า ถ้าใช้เกลือปรุงอย่างเดียวยจะดีที่สุด ใช้มะนาว มะขามเปียกหรือพืชปรุงรสเปรี้ยวอื่นๆที่มีฤทธิ์เย็น ปรุงรสได้ ) ควรรับประทานจนเริ่มรู้สึกผัดผวน / ผิดคอ / ผิดลิ้นจึงหยุด

กรณีที่ไม่ค่อยมีฟันเคี้ยว ผู้ป่วยอ่อนแรงลำ อ่อนเพลีย ไม่ชินกับผักสดหรือรู้สึกว่าการรับประทานผักสดได้ลำบากควรใช้วิธีการปั่นผักฤทธิ์เย็นใส่กับผลไม้ฤทธิ์เย็น โดยปั่นใส่น้ำเปล่าหรือน้ำ

สมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสัดส่วนของผักผลไม้และสมุนไพร ตามสภาพร่างกายที่รู้สึกรับประทานได้ง่าย และมีพลังชีวิต

ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ดทุกชนิด รวมถึงพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอมคะน้า กะหล่ำปลี แครอท บีทรูต ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเหนียง กระเจตกระถิน โสมจีนโสมเกาหลี แปะตำปึง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ฟักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไข่น้ำ และพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด เป็นต้น

ลำดับที่ ๔ รับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นปกติก็ยิ่งดี ควรงด หรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวกำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กลอย กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่นๆ เช่น บวบ ใบ / ยอดตำลึง ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แฟง แตงต่างๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กระหล่ำดอก บล็อกเคอรี่ หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอด หรือดอกฟักทอง ยอดสั๊ก (ขุนศึก) มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ผักแค ยอดแค ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุ้ม เป็นต้น อาจปรุงเป็น ยำผัก ก้อยผัก ผักลวก ผักนึ่ง ผักต้ม แกงจืด แกงอ่อม ผัดด้วยน้ำ (ใช้น้ำแทนน้ำมันในการผัด) หรือเมนูอื่น ๆ ที่มีทั่วไป เพียงแต่ใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง งดหรือลดการปรุงที่ทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้งย่าง อบ ผัดด้วยน้ำมัน ปรุงรสจัด เป็นต้น สำหรับคนที่รับประทานเห็ดและเต้าหู้ได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ บางวันอาจใช้ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู หรือเต้าหู้แผ่น เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร การปรุงอาหารเพื่อถอนพิษร้อนให้ใช้ไฟกลางๆ อย่าใช้ไฟแรง ตั้งไฟใช้เวลาแค่พอเริ่มสุกก็พอ อย่าตั้งไฟนานเกินไป อย่าอุ่นอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีก

ลำดับที่ ๕ รับประทานต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโกลีเยขาว ลูกเดือย หมุนเวียนชนิดในแต่ละวัน โดยแช่ถั่ว ๔ - ๑๒ ชั่วโมง นำถั่วที่แช่แล้ว ๑ ส่วน เติมน้ำ ๓ ส่วน ต้มไฟอ่อนถึงปานกลาง ต้มแค่พอสุก อย่าให้เปื่อย อาจเติมน้ำเกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อย แค่อร่อยรับประทานง่าย เราอาจเติมน้ำต้มถั่ว แกงจืดล้างคอแทนน้ำเปล่า ปิดท้ายมื้ออาหาร ควรงดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่นำมาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคลน เห็ดก่อ เห็ดโค เห็ดขม เห็ดผึ้ง รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่นำมาหมักดอง เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว มิโสะ โยเกิร์ตเทียมป่า ปลาจ่อม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม แหนม ไข่เค็ม ควรงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพราะไขมันมีพลังงานความร้อนมากกว่าอาหารชนิดอื่นๆ เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ ร้าข้าวจมูกขาว งา กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอลด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกก้อ เมล็ดกระบก เป็นต้น

สำหรับมือเย็นเบาๆ เช่น เข้า หรือเย็น หรือมือเสริม อาจกินน้ำสมุนไพร ผลไม้ หรือธัญพืช หรือเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์เย็นแทนอาหารมื้อหนัก เช่น น้ำย่านาง บัวบก ใบเตย ว่าน กาบหอย ว่านหางจระเข้ เฉาก้วย เก๊กฮวย หนุ่ยปากกิ่ง ลูกสำรอง น้ำมะพร้าว ลูกเดือยต้ม ถั่วเขียวต้ม ถั่วเหลืองต้ม นมถั่วเหลือง ถั่วลันเตาต้ม ถั่วขาวต้ม นมข้าวโพด เป็นต้น

ส่วนมือเย็น หรือในช่วงกำลังพักผ่อนร่างกายเมื่อกินข้าวสวยแล้วรู้สึกไม่ค่อยดีต่อร่างกาย ควรใช้ข้าวต้มถอนพิษร้อน คือ ใช้ข้าวเจ้า ๑ ส่วน ต้มกับน้ำประมาณ ๗ ส่วน ใช้ไฟกลางๆ ต้มแค่พอสุก

อย่าให้เปียก กรณีที่มีภาวะเย็นเกินแทรกขึ้นมา ให้รดน้ำร้อนใส่สมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือตั้งไฟให้ร้อนก่อนรับประทาน ลองหรือดื่มน้ำที่มีฤทธิ์เย็น รับประทานผักหรืออาหารผ่านไฟให้มากขึ้น เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป ตามสภาพร่างกายที่รับประทานแล้วรู้สึกสบาย

๘. ใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด

ลด ละ เลิก และหลีกเลี่ยง อารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบ เร่งร้อน ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไมโล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมั่งงาย อาฆาต พยาบาท ความโลภ ความโกรธ หลง ความยึดติด เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น เพราะผู้มีอารมณ์ดังกล่าวจะทำให้ร่างกายหลังสารอดรีนารีนารีนออกมาจากต่อมหมวกไต สารดังกล่าวจะไปกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกายให้ผลิตพลังงานจนเกินความสมดุลพอดีของร่างกาย พลังงานส่วนเกินที่ไม่สมดุลจะเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนในร่างกาย อวัยวะส่วนใดที่อ่อนแอก็จะแสดงอาการไม่สบายก่อน ถ้ายังมีอารมณ์ดังกล่าวอยู่เรื่อยๆ อวัยวะส่วนอื่นก็จะพากันเสื่อมและเจ็บป่วยตามกันไป

๙. รู้เพียรรู้จักให้พอดี ตามสภาพของร่างกาย

การเพียรพอดี พักพอดี จะทำให้พลังชีวิตเต็ม การเพียรน้อยเกิน หรือพักมากเกินไป พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ การเพียรมากเกินไปหรือพักน้อยเกินไป พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ ดังนั้นกิจกรรมทุกอย่างจึงควรรู้จักเพียรรู้จักให้พอดี จึงทำให้สุขภาพดีที่สุด โดยเฉพาะช่วง ๔ ทุ่มถึงตี ๒ เป็นช่วงที่แพทย์แผนไทยพบว่า เป็นช่วงไฟกำเริบ เพราะร่างกายจะผลิตความร้อนมาสู้กับความเย็น ตั้งแต่หัวค่ำและจะมีความร้อนสะสมสูงที่สุดในช่วงเวลาดังกล่าว และโลกจะเริ่มคายความร้อนที่เก็บไว้ในช่วงกลางวัน ความร้อนจะถูกระบายสู่อากาศสูงสุดในช่วงเวลาดังกล่าวในคนที่มีภาวะร้อนเกินจึงมักมีอาการกำเริบแสดงให้เห็นในช่วงเวลาดังกล่าว เช่น หัวใจวาย หอบหืด ปวดตามร่างกาย นอนไม่หลับ ลูกปัสสาวะกลางดึก เป็นต้น



### บรรณานุกรม

- ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑ ร้อน-เย็น ไม่สมดุล โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)  
 นักวิชาการสาธารณสุข นักบำบัดสุขภาพทางเลือกครูฝึกแพทย์แผนไทย
- ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) นักวิชาการ  
 สาธารณสุข นักบำบัดสุขภาพทางเลือกครูฝึกแพทย์แผนไทย
- ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)  
 นักวิชาการสาธารณสุข นักบำบัดสุขภาพทางเลือกครูฝึกแพทย์แผนไทย
- ยอดเยี่ยม สุขภาพวิถีพุทธ โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) นักวิชาการสาธารณสุข นัก  
 บำบัดสุขภาพทางเลือกครูฝึกแพทย์แผนไทย
- รวบรวมเรียบโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) นักวิชาการสาธารณสุข แพทย์ทางเลือก  
 แนวบุญนิยม ครูฝึกแพทย์แผนไทย โดยงานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาล  
 อำนาจเจริญ ร่วมกับศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งพาตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่าบุญ ๑๑๔  
 ม. ๑๑ ต. ดอนตาล อ. ดอนตาล จ. มุกดาหาร