

แนวคิดการดูแลสุขภาพโดยธรรมชาติ

บนพื้นฐานการพึ่งตนเอง

ความเสี่ยงสูง
(เป็นโรค)

ความเสี่ยงต่ำ
ความเสี่ยงปานกลาง

ไม่มีความเสี่ยง

การแพทย์แผนปัจจุบัน / ต้องพบแพทย์
เพื่อการรักษาการผ่าตัดหรือการใช้ยา

การรักษาแบบพื้นฐาน/การพึ่งพาตนเอง/
ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต รับประทานอาหาร
ร่วมกับอาหารที่มีคุณค่า
ปรึกษาแพทย์เพื่อติดตาม และแก้ไขเบื้องต้น
(เสริมสร้างร่างกายและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน)

อาหารธรรมชาติ/ป้องกันการเกิดโรค/
การตรวจสุขภาพประจำปี สุขภาพที่ดี
ขึ้นอยู่กับอาหาร ออกกำลังกาย

ปัจจุบันคนไทยใช้ชีวิตแบบละเลยต่อการดูแลสุขภาพ

ประการแรก คือ การรับประทานอาหารหรือกินอาหารมากเกินไป เกิดการสะสมในร่างกายไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือใช้พลังงานที่มีอยู่ให้เกิดสมดุล

ประการที่สอง ความเครียดมากขึ้นจากภาวะเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดการสะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมอง และกระทบต่อการทำงานของร่างกาย เกิดเป็นโรคภัยแห่งการสะสม ซึ่งเมื่อร่างกายขับถ่ายออกมาไม่หมดก็จะทำให้เกิดการสะสม เช่น สะสมในหลอดเลือดจนตีตัน สะสมในเซลล์และอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดความผิดปกติของการทำงานของเซลล์และอวัยวะต่างๆ ซึ่งจะสามารถแก้ไขด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรมของทุกภาพเป็นอันดับแรก โดยการใช้ชีวิตที่เป็นลักษณะแบบพฤติกรรมสุขภาพ สมดังที่ท่านผู้รักสุขภาพได้กล่าวไว้ดังนี้

ความสงบสุขจากข้างใน และโภชนาการที่ถูกต้องเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดสำหรับร่างกายและจิตใจ วิธีหล่อเลี้ยงร่างกายคือการรับประทานอาหาร ที่เป็นการเสริมสร้าง และการดำรงไว้เพื่อการเติบโตและรักษาพลังงานไว้ การที่มีสติตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครอบงำอยู่ได้นาน การรับประทานอาหารมากจน “เกินขนาด” เริ่มทำให้แก่เร็วอย่างชัดเจน (โย วิกมันส์ และ นพ. กฤษดา ศีรามพุช)

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหาร หรือพลังงาน เมื่อบริโภคเข้าไปร่างกายจะจัดเก็บ หรือมีการสะสมมากขึ้นเท่าใด เพื่อให้ก่อเกิดเรื่องของสุขภาพที่ดี การมีสุขภาพดีในความหมายของด้านสาธารณสุข คือ การสร้างเสริม การป้องกัน และการทราบภาวะเสี่ยงก่อนการเกิดโรค ดังนั้นจึงมีการณรงค์และสนับสนุนให้ประชาชนมีการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันและตรวจติดตามสุขภาพ ดูความเปลี่ยนแปลงสภาวะของร่างกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี ป้องกันและลดภาวะเสี่ยงของโรค ความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นโดยที่ยังไม่ปรากฏอาการ (ไม่มีความเสี่ยง) ในระยะแรกจะทำให้การรักษาได้รวดเร็ว ก่อนที่โรคจะลุกลาม และถ้ามีภาวะเสี่ยงสามารถวางแผนในการดูแลรักษาตนเองได้ก่อนที่โรคจะอยู่ในระยะที่รุนแรง



การตรวจสุขภาพประจำปีทุกๆ ปี เป็นการตรวจสุขภาพเพื่อการประเมินสภาวะของร่างกาย โดยอาศัยพื้นฐานของเรื่อง เพศ อายุ และปัจจัยเสี่ยงที่มีความเชื่อมโยงกับประวัติและพฤติกรรม รวมทั้งการตรวจร่างกายประกอบรวมกับการตรวจทางห้องปฏิบัติการเทคนิคการแพทย์ เช่น การตรวจเลือด ปัสสาวะ อุจจาระ และการถ่ายภาพเอกซเรย์ปอด เพื่อดูความสมบูรณ์ของร่างกายในเวลาที่ผ่านมา และดูสมรรถภาพของอวัยวะที่สำคัญ เช่น ตับ ไต หัวใจ เป็นต้น ผลจากห้องปฏิบัติการเทคนิคการแพทย์ จะนำไปสู่การวางแผนเพื่อสร้างเสริม และดูแลสุขภาพ กรณีที่มีการตรวจเพิ่มเติมจะช่วยสนับสนุนควบคู่กับการให้การวินิจฉัยโรค และจะเป็นแนวทางเพื่อการรักษาต่อไป

ด้วยเหตุดังกล่าว คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน จึงได้มีแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน ทั้งด้านกาย ใจ และจิต โดยใช้แนวคิด การดูแลสุขภาพโดยธรรมชาติบนพื้นฐานของความคิด ด้านการดูแลเบื้องต้นด้วยการพึ่งตนเอง เป็นอันดับแรก สอดคล้องกับคำว่า สร้างสุขภาวะที่ดีจากภายใน เพื่อความสวยงามสู่ภายนอก



ที่สำคัญที่สุดในยุคปัจจุบัน หรือศตวรรษที่ 20 พบว่าคนไทยมีภาวะของโรคการสะสมค่อนข้างสูง และมีภาวะอ้วน ในลักษณะที่เรียกว่า อ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome: MS) ดังนั้นการปฏิบัติตน หรือการเปลี่ยนพฤติกรรม เรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย โดยลดพลังงานจากอาหารที่รับประทาน และการดำเนินชีวิต ตลอดจนศาสตร์ต่างๆ ทั้งด้านศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ รวมทั้งด้านจิตวิทยา มาเป็นแนวทางผสมผสานเพื่อให้ความคิดด้านการดูแลสุขภาพเป็นไปตามธรรมชาติ และพึ่งตนเอง เป็นอันดับแรก และจะเป็นแนวปฏิบัติที่นำไปสู่ความยั่งยืน

• กินอย่างไรไม่ให้อ้วน

- กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่กินหลากหลายและปราศจากการปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม และสารเคมีจากอุตสาหกรรม
- กินข้าวกล้องเป็นหลัก เพราะมีใยอาหารช่วยดูดซึมไขมัน
- กินผักให้มาก เช่น ประเภต ผัก ถั่ว ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว
- ควบคุมผลไม้ที่ไม่หวานเป็นประจำ เช่น ส้มโอ ฝรั่ง แก้วมังกร (ทานผลไม้ก่อนทานข้าวจะดี เพราะจะทานข้าวได้น้อยลง)
- กินอาหารโปรตีน เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ดื่มนมจืด หรือนมพร่องมันเนย
- กินอาหารกลุ่มไขมันพอควร หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และประเภทมีกะทิเป็นส่วนประกอบ
- เลือกการปรับปรุงสถานที่ให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อผ่อนคลายด้านจิตใจ
- ควรดื่มน้ำเปล่ามากกว่า ที่จะดื่มน้ำอัดลมที่มีน้ำตาล และคาเฟอีน หรือกลุ่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนัก
- ควรจะต้องมีคำว่า “รู้จักพอ” โดยลดกิเลสทั้ง 4 ประการ คือ รัก โลภ โกรธ และ หลง
- ตรวจสอบความพร้อมของสุขภาพ เช่น การควบคุมน้ำหนัก ความดันโลหิต และมีการตรวจสุขภาพประจำปี ทุกๆ ปี

งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน

ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ

ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร

โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151



มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน

แนวคิดการดูแลสุขภาพ โดยธรรมชาติ บนพื้นฐานความคิด และพึ่งตนเอง



ปัจจุบันคนไทยใช้ชีวิตแบบละเลยต่อการดูแลสุขภาพ

กินอย่างไรไม่ให้อ้วน

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“สถาบันชั้นนำ มุ่งพัฒนาเพื่อสังคม”