

การดูแลสุขภาพแนวใหม่ของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ (ยา 8 ขนาน)

New Approach to Health Care for Patients with Non-Communicable Diseases By Using the Principle of 8 practices (Ya 8 Khanan)

พุดธิพงษ์ สัตยวงศ์ทิพย์, ประ.ด. (Bhuddhipong Satayavongthip, Ph.D.)^{1*}

นฤมล เวชจักรเวร, ประ.ด. (Narumon Wechajakwer, Ph.D.)²

ธวัชชัย เอกสันติ, ประ.ด. (Thawatthai Aeksanti, Ph.D.)³

วิจิตราภรณ์ ธรรมไพศาล, ประ.ด. (Wichitraporn Thammapaisarn, Ph.D.)⁴

Received : October 27, 2023
Revised : December 1, 2023
Accepted : December 4, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดและองค์ความรู้ที่เป็นรากฐานไปสู่การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน โดยใช้หลักการดูแลสุขภาพตนเองตามแนวคิด 4 อ. ประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ 8 ข้อ ได้แก่ 1) การจัดการอารมณ์ 2) การรับประทานอาหาร 3) การออกกำลังกาย 4) การดื่มน้ำ 5) การนวดมีอนวดเท้า 6) การกัวซา 7) การแช่มือแช่เท้า และ 8) การใช้สมุนไพร โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์จากผลการวิจัยที่พบว่าเกิดผลดีต่อผู้ป่วยที่นำวิธีดังกล่าวไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วยลดอาการแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และในเวลาต่อมาแพทย์ผู้ทำการรักษาได้วินิจฉัยให้ผู้ป่วยบางรายสามารถปรับลดยาได้ และผู้ป่วยบางรายสามารถหยุดรับประทานยาได้

ข้อปฏิบัติดังกล่าวเรียกว่า ยา 8 ขนาน เหตุผลที่ตั้งชื่อว่า “ยา 8 ขนาน” เพื่อเป็นการสื่อให้เห็นว่าการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการนี้ ส่งผลดีช่วยลดอาการป่วยและยังทำให้หายป่วยได้ หรือมีสรรพคุณเช่นเดียวกันกับการรักษาด้วยยา แต่มีข้อดีกว่า คือไม่ส่งผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเหมือนยา จึงเป็นนวัตกรรมการดูแลสุขภาพแนวใหม่ เพื่อจัดการกับอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนั้นผู้ป่วยหรือผู้ดูแลผู้ป่วย และบุคลากรทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อปฏิบัติดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกัน รักษาหรือบรรเทาอาการแทรกซ้อนจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คำสำคัญ: โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs), ยา 8 ขนาน, หลัก 4 อ., การดูแลสุขภาพแนวใหม่

¹รองศาสตราจารย์, ²อาจารย์, ^{3,4}ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

(Faculty of Public Health, Nakhon Ratchasima Rajabhat University)

*ผู้เขียนหลัก (Corresponding author)

Email: Bhuddhipong.s@nrru.ac.th

Abstract

This article aims to present concepts and foundation knowledge of self-care practices for patients with chronic non-communicable diseases (Non-Communicable Diseases: NCDs), especially patients with high blood pressure and diabetes using the principles of taking care of one's health according to the 4 E. concept : Eat, Exercise, Emotions, and Eliminate toxins. They include 8 methods of practices : 1) Emotion management 2) Eating 3) Exercise, 4) Drinking water, 5) Hand and foot massage, 6) Gua sha, 7) Hand and foot soak, and 8) Use of herbs. The empirical evidence from previous research results stated that there was a positive effect on patients who continuously practice such methods. The result showed a reduction of complications in patients with chronic non-communicable diseases. Some patients could reduce their medication and some patients could stop taking medicine.

These methods of practice are called Ya 8 Khanan. The reason for the name "8 doses of medicine" is that taking care of one's health for patients with chronic non-communicable diseases with these 8 methods of practices has a beneficial effect in reducing illness and It can also help the patients recover from the illness. The result was similar to be treated by medicine. In addition, the 8 methods of practices has no side effects which is different from modern medicine. Therefore, Ya 8 Khanan can be considered as a new health care innovation to deal with illnesses from chronic non-communicable diseases. Therefore, patients with chronic non-communicable diseases or related health personnel can use these methods of practices to Health Prevention and improve the health condition.

Keywords: Non-Communicable Diseases, Eight Remedy, Principle of 4 E's,
New Approach to Health Care.

1. บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Noncommunicable diseases : NCD) หรือที่นิยมเรียกตามชื่อภาษาอังกฤษแบบสั้นว่า เอ็นซีดี (NCDs) เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโรค และไม่ได้ติดต่อจากคนสู่คนโดยการสัมผัสหรือการหายใจ แต่เป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม เมื่อป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะมีค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคสูง เสียเวลาในการรักษาโรคเป็นระยะเวลานาน รวมทั้งบางโรคยังรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ (นันทกร ทองแดง, 2562) ดังนั้นต้องให้ความสำคัญในการจัดการกับปัญหาโรค NCDs นี้อย่างจริงจัง เนื่องจากเป็นปัญหาสาธารณสุขที่เป็นสาเหตุสำคัญของความพิการและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยและครอบครัว ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนส่งผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก ทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม จากข้อมูลขององค์การอนามัยโรค (World Health Organization: WHO) มีรายงานว่า ประชากรทุกกลุ่มอายุ ทุกภูมิภาค และทุกประเทศได้รับผลกระทบจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยส่งผลให้ผู้คนเสียชีวิต 41 ล้านคนต่อปี คิดเป็นร้อยละ 74 ของการเสียชีวิตทั้งหมดทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังก่อนอายุ 70 ปี จำนวน 17 ล้านคน โดยโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตจากโรค NCDs เป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งพบจำนวน 17.9 ล้านคนต่อปี รองลงมาคือโรคมะเร็งจำนวน 9.3 ล้านคนต่อปี โรคทางเดินหายใจเรื้อรังจำนวน 4.1 ล้านคนต่อปี และโรคเบาหวานรวมถึงการเสียชีวิตด้วยโรคไตที่เกิดจากโรคเบาหวาน

จำนวน 2.0 ล้านคนต่อปี ซึ่งโรคทั้งสี่กลุ่มนี้มีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 80 ของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรค NCDs (WHO, 2020)

ประเทศไทยมีรายงานสถานการณ์อันตรายจากโรค NCDs 4 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง โดยพบอัตราการตายเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะปี 2564 พบอัตราการตายมากถึง 128.10 ต่อประชากรแสนคน หรือประมาณ 83,536 คน ซึ่งหากจำแนกเป็นรายโรค พบว่า โรคหลอดเลือดสมองมีอัตราการตายมากที่สุด คือ 55.53 ต่อประชากรแสนคน รองลงมา ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด จำนวน 33.54 ต่อประชากรแสนคน ถัดมา ได้แก่ โรคเบาหวาน จำนวน 24.55 ต่อประชากรแสนคน และโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 14.48 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566) ประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยนอกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเฉลี่ย 6,442.26 บาทต่อราย ส่วนผู้ป่วยในมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ย 10,217 บาทต่อราย รวมค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้น 3,984 ล้านบาทต่อปี หากมีผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังปีละ 3 ล้านคน จะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้นประมาณ 47,596 ล้านบาทต่อปี (สำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ในด้านสาธารณสุข กำหนดทิศทางขับเคลื่อนสู่การลดปัญหาโรคไม่ติดต่อ โดยมีวิสัยทัศน์ ประชาชนสุขภาพดีปลอดจากภาระโรคไม่ติดต่อที่ป้องกันได้ (กรมควบคุมโรค, 2560)

ปัญหาในการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นเรื่องที่มีความท้าทายและมีความจำเป็นเร่งด่วน การป้องกันไม่ให้เกิดโรคและการที่ผู้ป่วยจะหายจากโรคเหล่านี้ได้ จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดโรค โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้เป็นโรคและพฤติกรรมสุขภาพที่จะทำให้หายจากโรค ข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง 8 ประการ หรือยา 8 ขนาน เป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่มีการใช้ได้ผล โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ทั้งนี้มีผลการวิจัยกึ่งทดลองเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ (ยา 8 ขนาน) ได้แก่ ผลการวิจัยของ ปาริชาติ รุจาคม และ พุฒิพงศ์ สัตยวงศ์ทิพย์ (2565) เรื่อง การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมการวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลสุขภาพ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบอีกว่า กลุ่มตัวอย่างมีความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัว (Systolic blood pressure: SBP) และความดันโลหิตช่วงหัวใจคลายตัว (Diastolic blood pressure: DBP) หลังเข้าร่วมการวิจัยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และมีผลการวิจัยสนับสนุนจาก อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง, พุฒิพงศ์ สัตยวงศ์ทิพย์ และทองทิพย์ สละวงษ์ลักษณ์ (2565) ได้ดำเนินการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรัง พบว่า หลังจากการวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพ การปฏิบัติตัวในด้านสุขภาพสูงกว่าก่อนการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

($p < 0.05$) และอัตราการกรองของไต (GFR) อยู่ในเกณฑ์ปกติมากขึ้น ภาวะไขมันในเลือดลดลง ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน สามารถควบคุมภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ นอกจากนี้ ผลการวิจัยของ พิรภัทร ไตรคุ้มตัน (2566) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางยา 8 ขนาน สัปดาห์ NCDs กลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีระดับความรู้สูงขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ดัชนีมวลกายลดลง และภาวะความดันโลหิตสูงลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ (Evidence Based Practice) ที่สามารถเป็นข้อพิสูจน์ว่า การดูแลสุขภาพด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ (ยา 8 ขนาน) สามารถทำให้หายจากอาการของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และลดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ ซึ่งมีการนำผลวิจัยดังกล่าวไปขยายผลและต่อยอด โดยเป็นนโยบายการดำเนินการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จังหวัดนครราชสีมา ได้นำข้อปฏิบัติ 8 ประการ (ยา 8 ขนาน) ไปปฏิบัติกับผู้ป่วยในคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และส่งเสริมให้มีการอบรมเรื่อง ยา 8 ขนาน ให้กับบุคลากรสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รวมถึงประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา, 2564) ทั้งนี้ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้มีช่องทางการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ด้วยการจัดทำเป็นคลิปวิดีโอ เพลงโคราชและการรำโทน ยา 8 ขนาน สัปดาห์ NCDs (คณะสาธารณสุขศาสตร์, 2564)

2. การดูแลสุขภาพแนวใหม่ด้วยหลัก 4 อ.

การดูแลสุขภาพแนวใหม่ด้วยหลัก 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก นำไปสู่วิถีปฏิบัติ 8 ประการ ที่เรียกว่า “ยา 8 ขนาน” เป็นนวัตกรรมใหม่ในการจัดการกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีการวิจัยที่ยืนยันได้ว่าเกิดผลดีต่อสุขภาพ (ปาริชาติ รุจาคม และ พุฒิพงศ์ สัตยวงศ์ทิพย์, 2565 อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง, พุฒิพงศ์ สัตยวงศ์ทิพย์ และทองทิพย์ สละวงษ์ลักษณ์, 2565 พิรภัทร ไตรคุ้มตัน, 2566)

“ยา 8 ขนาน” เป็นการดูแลสุขภาพทางเลือก ซึ่งเป็นการแพทย์ทางเลือกแบบเสริมการรักษา (Complementary Medicine) ที่นำมาใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยจัดเป็นกลุ่มของการแพทย์ทางเลือกที่ไม่จัดระบบ (Non-systematic CAM) เป็นการประยุกต์ใช้เทคนิคการบำบัดของการแพทย์ทางเลือกที่เป็นระบบหรือที่ได้รับการยอมรับ มาจัดบริการแบบผสมผสาน (Hybrid health service) ร่วมกับการให้บริการสุขภาพตามระบบปกติของสถานบริการ

“ยา 8 ขนาน” ประยุกต์มาจากองค์ความรู้จากศาสตร์ในด้านต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ (1) องค์ความรู้ทางสรีรวิทยา (2) องค์ความรู้ทางระบาดวิทยา (3) องค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์ (4) องค์ความรู้ทางการศึกษาที่ว่าด้วยการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น (5) องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย และ (6) องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนจีน

การที่คนเราจะมีสุขภาพดีได้นั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับระบบไหลเวียนต่างๆ ของร่างกายที่สำคัญ ได้แก่ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบไหลเวียนน้ำเหลือง ระบบไหลเวียนสารสื่อประสาท และระบบไหลเวียนลมปราณ นอกจากนี้จะต้องทำ

ให้ร่างกายมีสารอาหาร กรด-ต่าง และธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมคือไม่น้อยหรือมากเกินไป

“ยา 8 ขนาน” มีแนวคิดว่าต้นเหตุของการเกิดโรคโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มาจากความผิดปกติของเซลล์ เพราะเซลล์เป็นหน่วยชีวิตที่เล็กที่สุดมารวมตัวกันเป็นเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงไม่ป่วยเป็นโรคเนื่องจากในร่างกายเต็มไปด้วยเซลล์ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ในทางตรงกันข้ามร่างกายที่ป่วยเป็นโรคก็เนื่องจากในร่างกายเต็มไปด้วยเซลล์ที่มีความอ่อนแอผิดปกติ ไม่สามารถทำงานหรือทำหน้าที่ได้ตามปกติ จึงทำให้อวัยวะที่มีเซลล์เหล่านั้นเป็นส่วนประกอบเกิดความบกพร่องในการทำหน้าที่ เป็นเหตุให้ระบบการทำงานของร่างกายที่มีอวัยวะบกพร่องในการทำหน้าที่เสียสมดุลไปด้วย ในที่สุดร่างกายที่มีระบบการทำงานเสียสมดุลก็ต้องป่วยเป็นโรคขึ้นมา

การที่เซลล์ในร่างกายเกิดความผิดปกติ มีการทำงานบกพร่องหรือสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ ส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายเสียสมดุล จึงป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังขึ้นมา มีสาเหตุมาจากพิษ เช่น อนุมูลอิสระ ฮอรโมนคอร์ติซอล (cortisol) เป็นต้น พิษเหล่านี้เป็นผู้อยู่ตัวจริงที่ทำให้เซลล์เกิดความผิดปกติ หรือมีความผิดปกติ และนำไปสู่การเกิดโรค

หลักการจัดการกับพิษ มี 3 ประการคือ (1) อย่าเอาพิษเข้า ได้แก่ การไม่กินสิ่งที่เป็นพิษ การไม่ดื่มสิ่งที่เป็นพิษ การไม่หายใจเอาสิ่งที่เป็นพิษ การไม่สูบบุหรี่หรือสูดดมสิ่งที่เป็นพิษ การไม่ให้ผิวหนังสัมผัสกับสารพิษ และการไม่ให้คลื่นรังสี (พิษ) เข้าสู่ร่างกาย (2) อย่าสร้างพิษขึ้นเอง ได้แก่ มีอารมณ์เข้มข้นเบิกบาน มีการจัดการความเครียด และ

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และ (3) เอาพิษออก ได้แก่ การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การออกกำลังกาย การหายใจบำบัดโรค การกัวซา การนวดมือนวดเท้า การแช่มือแช่เท้าในน้ำอุ่นผสมสมุนไพร และการใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นปรับสมดุลของร่างกาย

ด้วยเหตุที่การปฏิบัติ “ยา 8 ขนาน” ให้ความสำคัญในการจัดการกับพิษ เพราะพิษเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรค จึงอาจเรียก “ยา 8 ขนาน” อีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลัก 4 อ. ได้แก่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และเอาพิษออก ทั้งนี้ อ. 3 ตัวแรกเป็นตัวย่อที่มาจากคำเต็มของคำศัพท์ตัวเดียวกันกับของกระทรวงสาธารณสุข แต่ อ. ตัวที่ 4 คือการเอาพิษออก เป็นสิ่งที่เพิ่มเข้ามาใน “ยา 8 ขนาน”

3. การดูแลสุขภาพตนเองด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ (ยา 8 ขนาน)

วิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้งานของระบบต่างๆ ในร่างกายเกิดความสมดุล และเพื่อจัดการกับพิษที่ก่ออันตรายต่อเซลล์ วิธีการปฏิบัตินี้จะส่งผลให้ร่างกายได้สร้างเซลล์ใหม่ขึ้นทดแทนเซลล์เก่าที่ถูกทำลายและที่ตายไปตามอายุขัย เซลล์ใหม่ที่เกิดขึ้นจะเป็นเซลล์ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากพยาธิสภาพ สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น มีสุขภาพดีขึ้นนำไปสู่การหายจากความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน การดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีปฏิบัตินี้มีทั้งหมด 8 ประการ เรียกว่า

“ยา 8 ขนาน” เป็นการปฏิบัติตามหลัก 4 อ. อันได้แก่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และเอาพิษออก ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ยาหลัก 4 ขนาน เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติทุกวัน ประกอบด้วย ยาขนานที่ 1 อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง ยาขนานที่ 2 อาหาร ยาขนานที่ 3 ออกกำลังกาย และ ยาขนานที่ 4 ดื่มน้ำ

กลุ่มที่ 2 ยาเสริม 4 ขนาน เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน แต่ให้ทำเมื่อสะดวกอย่างสม่ำเสมอ ประกอบด้วย ยาขนานที่ 5 นวดมือนวดเท้า ยาขนานที่ 6 กัวซา ยาขนานที่ 7 แช่มือแช่เท้า และ ยาขนานที่ 8 สมุนไพรปรับสมดุล

รายละเอียดของวิธีการปฏิบัติ 8 ประการ หรือ ยา 8 ขนาน มีดังต่อไปนี้ (คณะสาธารณสุขศาสตร์, 2563)

3.1 ยาขนานที่ 1 อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง ตามแนวทางของ ยา 8 ขนาน จะกำหนดให้เรื่องของจิตใจหรือการจัดการอารมณ์เป็นยาขนานแรกที่สำคัญ โดยต้องทำให้ได้ก่อนยาขนานอื่นๆ เพราะจากคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้นจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การดูแลสุขภาพตนเองด้วยยาขนานแรกนี้ มีวิธีการปฏิบัติ 5 เรื่อง ได้แก่ (1) การจัดการความเครียด (2) การมีจิตปล่อยวาง (3) การฝึกจิตให้มีสติ รู้สึกรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน (4) การทำสมาธิบำบัดแบบ SKT และ (5) การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

3.1.1 การจัดการความเครียด โดยปกติเมื่อมีความเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งอาจเรียกว่า “ฮอร์โมนเครียด” ที่หลั่งออกมามากขึ้น ทำให้มีระบบฮอร์โมนผิดปกติจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คือ ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น และยังส่งผลต่อการทำงานของ

ฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้เสี่ยงต่อภาวะดื้ออินซูลินได้ อาการเหล่านี้หากเป็นบ่อยๆ อาจนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ได้ (กรมสุขภาพจิต, 2565) ดังนั้นการจัดการความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเริ่มต้นจากการค้นหาว่าตนเองเกิดความเครียดจากสาเหตุใด เพื่อวางแผนแก้ไขปัญหานั้นที่ต้นเหตุ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา ต้นเหตุที่แท้จริงมาจากจิตใจของเราเอง อันเนื่องมาจากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เมื่อมีความเครียดควรระบายออกมาด้วยการบอกกล่าวใจและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก การได้ระบายความรู้สึกของตัวเอง แทนที่จะเก็บไว้คนเดียว จะทำให้ภาวะตึงเครียดผ่อนคลายลง และรู้สึกดีขึ้น ควรหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ไม่ว่าจะเป็นการดูหนัง ฟังเพลง ออกไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกายอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาทีต่อวัน จะช่วยปรับอารมณ์และลดระดับความเครียดลงได้ หรืออาจนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออก การหายใจเข้าออกลึกๆ จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลงได้อีกด้วย

3.1.2 การฝึกจิตปล่อยวาง เป็นการจัดการสาเหตุแห่งความทุกข์ โดยการหยุดความเครียด หยุดความโกรธแค้นชิงชัง หยุดความวิตกกังวล ด้วยการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เช่น การนั่งสมาธิ ดูลมหายใจเข้าออก เดินจงกรม การมองโลกในแง่ดี การคิดเชิงบวก ทั้งนี้ต้องหมั่นพิจารณาสังขารตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ว่า สรรพสิ่งต่างๆ ล้วนเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วในที่สุดต้องดับไป เมื่อจิตแจ่มใส เบิกบาน สุขภาพกายก็จะดีขึ้น โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไป

3.1.3 การฝึกจิตให้มีสติ รู้สึกตัวอยู่ในปัจจุบัน เพราะความคิดฟุ้งซ่านทำให้เกิดความเคร่งเครียด การฝึกจิตให้มีสมาธิ รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน จะหยุดความคิดฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สงบจนเกิดความปิติสุขตามมา ส่วนการฝึกจิตให้อยู่กับความรู้สึกตัวในปัจจุบัน เพื่อจัดการสาเหตุแห่งทุกข์มีหลายวิธี ในที่นี้แนะนำการเจริญสติตามหลักปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ด้วยวิธีการเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ โดยให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย ลมหายใจเคลื่อนไหวมือและให้รู้สึกตัว ทั้งนี้เพราะเป็นวิธีทำสมาธิที่สามารถสังเกตการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติได้อย่างชัดเจน และนอกจากนี้ ยังสามารถนั่งทำบนพื้น นั่งบนเก้าอี้ ยืนทำหรือแม้แต่นอนทำก็ได้ ซึ่งรายละเอียดการเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (วัดป่าโสมพนัส, 2566) หรือวิธีการปฏิบัติยกมือสร้างจังหวะ (มือใหม่หลวงพ่อเทียน, 2560)

3.1.4 สมาธิบำบัดโรคแบบ SKT คือตัวย่อที่มาจากชื่อของผู้คิดค้นวิธีการนี้ คือ รองศาสตราจารย์ ดร. สมพร กันทรดุษฎี เติริยมชัยศรี (2554) เป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและระบบประสาทของมนุษย์ จึงเห็นถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาท การทำสมาธิแบบสมถะกรรมฐาน หายใจเข้าพุท หายใจออกโอ สามารถช่วยให้คลายเครียดได้ดี แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกาย

ได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัส ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่เรียกว่า SKT ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3.1.5 การนอนหลับพักผ่อน การนอนน้อยๆ หรือนอนไม่พอ ส่งผลต่อสุขภาพหลายประการ อาทิ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลง ป่วยง่าย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง มีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้น ติดขัดในการคิด สมองไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลงลืมง่าย น้ำหนักเพิ่ม มีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น เกิดปัญหาทางผิวหนัง เป็นต้น ระยะเวลาที่คนเราควรหลับให้สนิทในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับอายุที่ 6 ชั่วโมง โดยมีความแตกต่างกันไปตามวัย เด็กแรกเกิด (อายุ 0-1ปี) ควรนอน 14 ชั่วโมง/วัน เด็ก (2-13 ปี) ควรนอน 10 ชั่วโมง/วัน วัยรุ่น (14-25 ปี) ควรนอน 8 ชั่วโมง/วัน และผู้ใหญ่ (26 ปีขึ้นไป) ควรนอน 7 ชั่วโมง/วัน เวลาในการนอนสามารถผันแปรไปได้ตามช่วงอายุหรือแล้วแต่บุคคล ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือเวลา 22:00-02:00 น. ในช่วงเวลาดังกล่าวร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) เพื่อฟื้นฟูระบบต่างๆ ในร่างกาย จึงควรหลับให้สนิทเพราะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับร่างกายทำการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่างๆ และ เป็นช่วงที่ร่างกายจะได้หยุดพัก หลังจากตรากตรำมาแล้วหลายชั่วโมง

3.2 ยานานที่ 2 อาหาร ซึ่งอาหารในที่นี้ คือ สิ่งที่ได้รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีประโยชน์ โดยทำให้ร่างกายดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข และให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งพลังงานเหล่านี้ นำมาใช้ในการดำเนินกิจกรรม และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

สารอาหาร คือ สารเคมีที่อยู่ในอาหาร เอนไซม์เป็นตัวย่อยสารอาหารให้มีโมเลกุลเล็กลงจนสามารถดูดซึมเข้าไปในระบบทางเดินอาหาร สารอาหารจะไปสร้างและซ่อมแซมเซลล์ในร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง การแบ่งประเภทของสารอาหาร ดังนี้คือ

- แบ่งตามหลักโภชนาการ ได้ 5 หมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ
- แบ่งตามการให้พลังงาน มี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มสารอาหารให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน และ กลุ่มสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน และเกลือแร่

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ต้องรับประทานอาหารผักและผลไม้สดโดยการปั่นหรือการเคี้ยว ก่อนรับประทานอาหารอื่น จะได้สารอาหารและเอนไซม์ เพื่อนำไปสร้างเซลล์ใหม่ที่สมบูรณ์ แข็งแรง กากใยของผักและผลไม้ จะช่วยลดการดูดซึมไขมันเข้าสู่ร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม เครื่องปรุงรส อาหารที่ปรุงจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เพราะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมมีระบบร่างกายที่คล้ายคลึงกับมนุษย์จึงทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคได้แบบเดียวกัน ควรรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่มีสายพันธุ์ที่ต่างจากมนุษย์ โดยเฉพาะสัตว์น้ำ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2561)

อาหารส่งผลต่อการสร้างเซลล์ใหม่ เพราะในแต่ละวินาทีเซลล์ในร่างกายตายและเกิดขึ้นใหม่นับล้านเซลล์ ทดแทนกันอยู่ตลอดเวลา เซลล์ของเนื้อเยื่อแต่ละอย่างมีอายุไม่เท่ากัน เช่น เซลล์เม็ดเลือดแดง มีอายุ 120 วัน เม็ดเลือดขาว มีอายุ 3 - 7 วัน เซลล์ผิวหนังมีอายุ 21 วัน เซลล์กล้ามเนื้อ มีอายุ 100 วัน เซลล์ลำไส้ มีอายุ 3 วัน เป็นต้น ในการสร้างเซลล์ใหม่ต้องใช้สารอาหารมากกว่า 40 ชนิด ดังนั้น ถ้ารับประทานอาหารที่ไม่มีพิษปริมาณพอเหมาะกับการร่างกาย จะได้เซลล์ใหม่ที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นเซลล์พิการที่นำไปสู่การเกิดโรค โดยเฉพาะโรคมะเร็ง

การกินอาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรค

- กินผักผลไม้สดเป็นหลักร้อยละ 40-60 (ผลไม้เลือกที่ไม่หวาน)

- โปรตีน งดเนื้อสัตว์ หมู เนื้อ เป็ด ไก่ และเนื้อสัตว์แปรรูป ควรใช้โปรตีนจากปลา และถั่วต่างๆ นอกจากนี้หากเปรียบเทียบระหว่างเนื้อแดง (Red meat) และเนื้อขาว (White meat หรือ Light meat) โดยองค์การวิจัยมะเร็งนานาชาติ (International Agency for Research on Cancer: IARC) ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้องค์การอนามัยโลก (WHO) จัดให้เนื้อสัตว์แปรรูปและเนื้อแดงก่อให้เกิดมะเร็งในมนุษย์ การบริโภคเนื้อแปรรูปที่มากขึ้นและเป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงการเป็นมะเร็งลำไส้และไส้ตรง เช่นเดียวกันกับการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ได้รับแร่ใยหินหรือสารหนู

- คาร์โบไฮเดรต ข้าวพอกควรไม่มากเกินไป ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือดีกว่าข้าวขัดขาว

- งดอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด เผ็ดจัด งดสารปรุงรส เช่น ผงชูรส เป็นต้น

- งดอาหารขยะ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ช็อคโกแลต เนยเทียม เป็นต้น

- ไขมัน งดของทอด งดน้ำมันปาล์ม งดกินกะทิเคี้ยว งดกินของทอดจากน้ำมันทอดซ้ำ

- การทานน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน จึงต้องระมัดระวังอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวานทุกชนิด

3.3 ยานานที่ 3 ออกกำลังกาย คือ การออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อซึมออกมา ถ้าออกกำลังกายแล้วไม่มีเหงื่อซึมออกมาจะไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร จะออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ แต่ต้องทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในหลักสูตรอบรมยา 8 ขนาน แนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนเป็นประจำทุกวัน การแกว่งแขนเพื่อบำบัดโรคเป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่สืบทอดต่อกันมานานหลายพันปี เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ทำได้ตลอดเวลา ไม่ต้องมีอุปกรณ์ ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่า “การที่คนเราป่วย หรือรู้สึกไม่สบาย เป็นเพราะเลือดไหลเวียนไม่ดี”

การออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนจะทำให้ระบบน้ำเหลือง ซึ่งมีเม็ดเลือดขาว (Lymphocyte) ปริมาณมากเป็นแอนติบอดี (antibody) ในระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยกรองสิ่งแปลกปลอม ขจัดสารพิษและเชื้อโรค การแกว่งแขนช่วยให้น้ำเหลืองไหลเวียนทั่วร่างกาย จึงช่วยลดการอักเสบ หรือการเจ็บป่วย ระบบน้ำเหลืองจะไหลเวียนได้ต้องเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเท่านั้น เพราะต่อมน้ำเหลืองและท่อน้ำเหลืองไม่มีกล้ามเนื้อ ประโยชน์ของการแกว่งแขน การออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน จะช่วยให้ระบบน้ำเหลืองและระบบเลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น โดยจากผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายและค่าน้ำตาลในเลือดปลายนิ้วลดลง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรม ($p < .05$ และ $p < .01$) (แสงทอง ชีระทองคำ และคณะ, 2561)

วิธีการแกว่งแขนเพื่อการบำบัดโรค (ศักดิ์ อนุสรณ์, 2557; มุลินีธีระธรรม, 2554)

1. ยืนตรง เข้าไม่งอ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างของหัวไหล่

2. ปลดปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง

3. หดเกร็งท้องน้อย เอวตั้งตรง เหยียดหลังผ่อนคลาย กระดุกกลำคอ ศีรษะ และบ่า ผ่อนคลายตามธรรมชาติ

4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้นดิน หรือเบาะ และควรหดกัน หรือขมิบทวารหนักขณะบริหาร สันเท้าออกแรงเหยียบบนพื้นให้แน่นจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึง

5. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า

6. แกว่งแขนไปข้างหน้าขึ้นไปสูงเหนือศีรษะพร้อมกำมือ หายใจเข้าแล้วแกว่งแขนไปข้างหลังให้สุดพร้อมสับดมือแล้วหายใจออก นับเป็น 1 ครั้ง สำหรับคนที่ไม่มีปัญหาเรื่องข้อเข่าอักเสบ อาจย่อเข่าลงเป็นช่วงๆ

7. ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10 นาที หรือ 500 ครั้ง เพื่อให้ระบบน้ำเหลืองและระบบเลือดไหลเวียนได้สะดวก และในแต่ละวันควรทำรวมกันให้ได้ 30 นาที หรือ 1,000 ครั้ง หรือจนเหงื่อซึม

8. ควรออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน หลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 30 นาที และไม่ควรอาบน้ำหลังออกกำลังกายแล้วทันที ให้เว้นระยะอย่างน้อย 30 นาที

3.4 ยาขนานที่ 4 ตึมน้ำ เนื่องจากน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 60-70 ของน้ำหนักตัว การตึมน้ำเพื่อช่วยขับพิษออกจากร่างกายใน 1 วัน ของคนปกติ ควรตึมน้ำไม่น้อยกว่า 2.5 ลิตร หรือ 10 แก้ว (1 แก้ว = 250 ซี.ซี.) หรือ เอน้ำหนักตัว $\times 33 =$ ปริมาณน้ำที่ต้องการต่อวัน มีหน่วยเป็นมิลลิลิตร (ซี.ซี.) แต่ถ้ามีการออกกำลังกายหรืออยู่กลางแจ้งร้อน อาจตึมน้ำมากกว่านี้ ส่วนผู้สูงอายุมักขาดน้ำเนื่องจากกลไกการกระหายน้ำเสื่อมลง ทำให้ไม่ยอมตึมน้ำ

วิธีการตึมน้ำเพื่อสุขภาพ มีดังต่อไปนี้ (สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

1. ตึมน้ำอุ่นเมื่อตื่นนอนและก่อนนอน 1 แก้ว เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานได้ดีขึ้น

2. ตึมน้ำเปล่าอย่างน้อย 2 แก้ว หลังรับประทานอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยตึมน้ำหลังรับประทานอาหารอิ่มแล้ว 10-15 นาที ห้ามตึมน้ำตามทันที เพราะน้ำจะไปกระตุ้นระบบการย่อยอาหารให้ทำงานผิดปกติ ทำให้ย่อยอาหารได้ไม่ดี อาจมีอาการท้องอืด

3. ไม่ควรให้กระหายน้ำเต็มที่แล้วมาตึมน้ำ เพราะเซลล์อาจจะขาดน้ำอย่างรุนแรง ทำให้มีของเสีย หรือสารพิษตกค้างอยู่มาก ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ ควรตึมน้ำครั้งละน้อยๆ แต่ตึมนบ่อยๆ เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาดูดซึมน้ำ ไม่ควรให้ร่างกายขาดน้ำเกิน 2 ชั่วโมง

4. ไม่ควรดื่มน้ำครั้งเดียวปริมาณมากๆ จะทำให้ไตทำงานหนัก เลือดเจือจาง และแรงดันในการดูดซึมสารอาหารไปสู่เซลล์น้อยลง ปริมาณน้ำมากขึ้นทำให้เซลล์บวม น้ำ ส่งผลให้เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน แน่นท้อง ง่วงนอน กล้ามเนื้อกระตุก มองไม่ชัด หัวใจเต้นช้า เป็นลม

3.5 ยานานที่ 5 นวดมือนวดเท้า ตามหลักการแพทย์แผนตะวันออก มือและฝ่าเท้า เป็นจุดรวมของเส้นประสาทที่เชื่อมโยงกับระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้น การนวดจึงส่งผลให้ระบบในร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล ทำให้มีสุขภาพดี แต่การนวดมือนวดเท้ามีหลายรูปแบบ ในที่นี้มีรูปแบบแนะนำ คือ การนวดมือด้วยการตีสัญจร และการนวดเท้าด้วยกะลา

3.5.1 การนวดมือด้วยการตีสัญจร มาจากการแพทย์แผนจีน คือ เทียนผ่อเจิ้น แปลว่า ฝ่ามือพระพุทธรองค์ เป็นการนวดกดจุดบริเวณมือสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยบางชนิดได้ เพราะมือและสมอมีระบบประสาทที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน การกด รัต ทับ เชื่อม และนวดเพ้นจุดต่างๆ บริเวณฝ่ามืออย่างถูกต้อง จะสามารถกระตุ้นการทำงานของสมอและระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล นอกจากนี้ การตีสัญจรยังสามารถบำบัดโรคได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไมเกรน โรคมะเร็ง อาการนอนไม่หลับ อาการท้องผูก อาการเครียด เป็นต้น การตีสัญจรสามารถทำได้ตลอดเวลา ถ้าทำอย่างต่อเนื่องจะเห็นผลภายใน 2 สัปดาห์ (ศุภชัย จารุสมบุญ, 2560)

3.5.2 การนวดเท้าด้วยกะลา การนวดเท้ามีต้นกำเนิดมาจากชาวอียิปต์และชาวจีนกว่า 5,000 ปี เท้าเป็นจุดรวมของเส้นประสาทเชื่อมโยงกับอวัยวะของร่างกาย อยู่ 62 จุด ในส่วนของฝ่าเท้าสามารถแบ่งพื้นที่ออกได้เป็น 3 ส่วน (กองการแพทย์ทางเลือก, 2562)

ส่วนที่ 1 บริเวณนิ้วหัวแม่เท้า เป็นพื้นที่สะท้อนกลับของศีรษะ

ส่วนที่ 2 กลางฝ่าเท้า เป็นพื้นที่สะท้อนกลับของทรวงอกและช่องท้อง

ส่วนที่ 3 ส้นเท้า เป็นพื้นที่สะท้อนกลับของอวัยวะใต้ท้องน้อยและเชิงกราน

ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

1. ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือด และน้ำเหลือง รวมทั้งกระตุ้นการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวเสริมสร้างความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกัน

2. ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของพลังชี (ลม) ทำให้การทำงานของร่างกายเกิดความสมดุล

3. ช่วยลดความข้นหนืดของเลือด ทำให้เลือดสามารถไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะส่วนปลายของร่างกาย เช่น ศีรษะ ปลายมือ ปลายเท้า ช่วยลดอาการปวดมีนศีรษะ ขาปลายมือปลายเท้าและช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง และหลอดเลือดหัวใจ

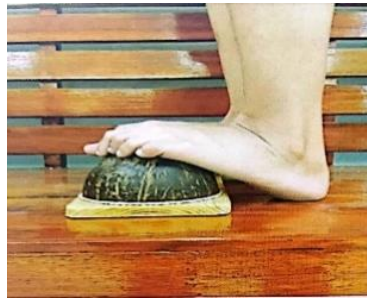
4. ช่วยลดภาวะเครียด ทำให้เกิดการผ่อนคลายในระดับลึก

5. ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับสารพิษ ให้ขับสารพิษออกจากร่างกาย

6. ช่วยเพิ่มออกซิเจน ผ่านการนวดฝ่าเท้าเข้าสู่ร่างกาย

การนวดฝ่าเท้า ทำได้ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงวัยสูงอายุ นวดได้ทุกวัน โดยนวดครั้งละ 10 - 15 นาที

การนวดเท้าด้วยกะลา สามารถทำได้ ด้วยตนเอง อุปกรณ์ คือ กะลา โดยการเหยียบ กะลาควรเหยียบให้ทั่วทุกจุดบนฝ่าเท้า ในขณะที่ ปฏิบัติควรมีสิ่งจับยึดเพื่อป้องกันการหกล้ม โดยมี ท่าแนะนำ 4 ท่า ดังรูปที่ 1-2



รูปที่ 1 การนวดบริเวณปลายนิ้วเท้า และนวดสันเท้า



รูปที่ 2 การยืนบนกะลาเพื่อบนวดบริเวณกลางฝ่าเท้าและปลายฝ่าเท้า

3.6 ยาขนานที่ 6 กัวซา การกัวซาเป็นศาสตร์ การแพทย์แผนจีน สืบทอดกันมานานกว่า 5,000 ปี เป็นศาสตร์ขั้นสูงที่ใช้ในราชสำนัก ต่อมาได้ขยายต่อสู่ประชาชนและประเทศเพื่อนบ้าน โดยคำว่า กัว แปลว่า ขูด ส่วนคำว่า ซา แปลว่า พืช จึงเป็นการขูด ไล่พิษออกมาทางต่อมเหงื่อ ทำให้บริเวณผิวหนังเป็น รอยจ้ำสีแดงเหมือนเม็ดทราย การกัวซา เป็นการ กระตุ้น ให้เม็ดเลือดขาวไหลเวียน โดยการขูดผิวหนัง ให้มีการอักเสบเล็กน้อย ทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น เพื่อช่วยกำจัดพิษทางผิวหนัง (วรางคณา กล้าจริง และ พงศ์นเรศ แจ้งพรมมา, 2565)

ประโยชน์ของการกัวซา

1. ช่วยขูดพิษ แก้ปวดไมเกรน ปวด สะบัก ป่า หลัง หรือบริเวณที่มีการปวดเมื่อย นิ้วล็อก
2. ช่วยกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาว ไหลเวียน เพื่อขับพิษออกทางต่อมเหงื่อ
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการกัวซา

1. วัสดุที่ใช้ขูด เป็นอะไรก็ได้ที่ขอบ เรียบไม่มีคม
2. ถ้าวัสดุที่ใช้ขูดเป็นโลหะ ผู้ขูดจะต้อง ใช้ผ้ารองมือเพื่อป้องกันพิษจากผู้ป่วยเข้าไปยังผู้ขูด

3. น้ำมันหล่อลื่น ควรเป็นน้ำมันที่มีฤทธิ์เย็น เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว

ข้อปฏิบัติในการกัวซา

1. ทิศทางการขูด ขูดทิศทางเดียวโดยเริ่มจากซ้าย

2. การขูดกระดูกสันหลังควรขูดยาวลงมาถึงร่องก้น

3. ควรเริ่มขูดที่แผ่นหลัง และต้นคอเพื่อการไหลเวียนของเลือดลม ขูด 5-10 ครั้ง ถ้าต้องการระบายสารพิษ ขูด 10-50 ครั้ง หลังขูดหากมีรอยแดง ควรเว้นระยะ 2-3 วัน หรือจนกว่ารอยแดงจะหาย จึงกลับมาขูดซ้ำบริเวณนั้นได้อีก

4. จุดที่ไม่ควรขูด ได้แก่ อวัยวะเพศ ดวงตา แผล ฝีหนอง เส้นเลือด เนื้องอก มะเร็ง

5. ควรทำกัวซาในสถานที่โล่งโปร่ง และลมไม่โกรกจัด

6. ควรอาบน้ำหลังทำกัวซาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

7. ถ้ามีการกัวซาที่ร่างกาย ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว เพื่อช่วยในการขับพิษ

8. ไม่ควรทำกัวซาในเวลาหิวและควรทำหลังทานอาหาร 1 ชั่วโมงขึ้นไป

9. ห้ามขูดในสตรีระหว่างมีประจำเดือน

3.7 ยานานที่ 7 แช่มือแช่เท้า

การแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น หรือน้ำอุ่นผสมสมุนไพร จะทำให้กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็ง คลายตัว ระบายพลังพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว กระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด (โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทย-จีน, 2566)

วิธีการแช่มือแช่เท้า

1. ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง ใบเตย ใบมะยม กาบกล้วย รากจืด ใบมะขาม ใบหนาด ใบบัวบก เป็นต้น ในอัตรา 1 กำมือต่อน้ำ 3 ลิตร ต้มจนเดือด 5-10 นาที แล้วนำมาผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่นพอสมควรหากไม่มีสมุนไพรให้ใช้น้ำอุ่นธรรมดา แต่การแช่น้ำสมุนไพรจะช่วยให้พิษออกได้ดีกว่าการแช่น้ำอุ่นธรรมดา

2. ต้องแช่มือเปล่าเท้าเปล่า หากใส่เครื่องประดับ เช่น นาฬิกาข้อมือ กำไล แหวน เป็นต้น ให้ถอดเครื่องประดับออกก่อน

3. นำน้ำต้มสมุนไพรหรือน้ำอุ่นที่ปรับอุณหภูมิพอเหมาะแล้วใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วเอามือและเท้าแช่ลงไปพร้อมกัน ให้ระดับน้ำท่วมข้อมือข้อเท้า แช่ไว้ 3 นาที แล้วยกมือและเท้าขึ้นพัก 1 นาที แล้วแช่มือแช่เท้าซ้ำอีก 2 รอบ ในรอบที่ 2 และ 3 สามารถเติมน้ำร้อนเพิ่มได้ หากน้ำเริ่มเย็นลง

4. ในแต่ละรอบไม่ควรแช่มือแช่เท้าเกิน 3 นาที และไม่ควรทำเกิน 3 รอบ เพราะถ้าทำมากกว่านั้นพลังความร้อนจากน้ำอุ่นจะเข้าไปในร่างกายมากเกินไป ทำให้ร่างกายต้องขับออกมาอีกจะรู้สึกไม่สบาย

5. ไม่ควรยกมือยกเท้าพักไว้เกิน 1 นาที เพราะโดยเฉลี่ยร่างกายจะขับสารพิษออกมาที่ฝ่ามือฝ่าเท้าภายในระยะเวลา 1 นาที หลังยกมือเท้าขึ้นจากน้ำอุ่น

3.8 ยาชานานที่ 8 ใช้สมุนไพรปรับสมดุลธาตุ ทั้ง 4

สมุนไพร คือ พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคและบำรุงร่างกาย แต่ต้องใช้ให้ถูกวิธี ในปริมาณที่เหมาะสม และไม่ใช้กับผู้ที่แพ้สมุนไพร เพราะอาจเกิดอันตรายได้ ในที่นี้ขอแนะนำ การดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อการปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย (สมศักดิ์ นวลแก้ว, 2565)

น้ำสมุนไพร เป็นน้ำที่ได้จากพืช เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืช มีคุณค่าทางโภชนาการ และคุณค่าทางยา วิธีดื่มน้ำสมุนไพร ควรดื่มช้าๆ ทันทีกี่ที่ปรุงเสร็จ ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานคุณค่าจะลดลง ควรดื่มน้ำสมุนไพรเรื่อยๆ และไม่ใส่น้ำตาล เพื่อไม่ให้ไตทำงานหนัก ควรดื่มก่อนรับประทานอาหาร 15-30 นาที เพื่อไม่ให้ไปรบกวนกระบวนการย่อยอาหาร น้ำสมุนไพรมีทั้งฤทธิ์ร้อน และฤทธิ์เย็น

- สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขิง ข่า กระเพรา ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย เป็นต้น

- สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง รางจืด ใบเตย เบญจรงค์ เก๊กฮวย บัวบก เฉาก๊วย เป็นต้น

การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย ถ้าร่างกายมีสภาพร้อนเกินไป ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ถ้ามีสภาพเย็นเกินไป ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน โดยสังเกต ดังนี้

- ร่างกายสภาพร้อน จะมีอาการปวด บวม ร้อน ตาแห้ง ปากแห้ง คอแห้ง นอกจากนี้ สภาพร้อนมักเกิดในผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันเกินในกระแสเลือด โรคไตเสื่อม เป็นต้น

- ร่างกายสภาพเย็น จะมีอาการท้องอืด ตาแฉะ

หากดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ใดแล้วรู้สึกไม่มีกำลัง ไม่สดชื่น ไม่สบายตัว ให้ปรับโดยใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์ตรงข้ามผสมเพิ่มเข้าไปในสัดส่วนที่ดื่มแล้วรู้สึกสบาย

4. สรุป

การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ หรือ ยา 8 ขนาน คือ หลักในการจัดการสุขภาพแนวใหม่ เนื่องจากการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 4 อ. ซึ่งเดิมที่รู้จักกันแพร่หลายตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข มี 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยในแนวคิดของยา 8 ขนานนี้ได้เพิ่มมาอีก 1 อ. คือ เอาพิษออก รวมถึงการไม่นำพิษเข้าสู่ร่างกายจากการกิน ดื่ม สัมผัส และสูดดมสิ่งที่เป็นพิษ และไม่สร้างพิษขึ้นมาเองจากการมีความเครียดหรืออารมณ์ไม่ดี โดยข้อปฏิบัติ 8 ประการ ประกอบด้วย 1) อารมณ์ดีมีจิตปล่อยวาง 2) อาหาร 3) ออกกำลังกาย 4) เอาพิษออกด้วยการดื่มน้ำ 5) เอาพิษออกด้วยการกัวซา 6) เอาพิษออกด้วยการนวดมีนวดเท้า 7) เอาพิษออกด้วยการแช่มือแช่เท้า และ 8) เอาพิษออกด้วยการใช้สมุนไพร ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยและพัฒนาแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในหลายพื้นที่จนพบว่าได้ผลดี ดังนั้นจึงควรนำหลักการดูแลสุขภาพแนวใหม่ด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ หรือ ยา 8 ขนาน ไปขยายผลกับกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อช่วยลดภาวะแทรกซ้อน รวมถึงค่าใช้จ่ายจากการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าว

5. เอกสารอ้างอิง

1. กองการแพทย์ทางเลือก. (2562). *คู่มือกดจุดสะท้อนเท้า(Foot Reflexology)เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2565 จาก <https://thaicam.dtam.moph.go.th/foot-reflexology/>
2. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *จำนวนและอัตราตายด้วย 5 โรคไม่ติดต่อ*. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2566, จาก <http://www.thaincd.com/2016/mision/documents-detail.php?id=14480&tid=32&gid=1-020>
3. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แผนยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ 5 ปี (พ.ศ.2560-2564)*. สืบค้นเมื่อ 21 กันยายน 2566, จาก <https://www.iccp-portal.org/system/files/plans/Thailand%20National%20NCD%20plan%202017-2021.pdf>
4. กรมสุขภาพจิต. (2565). *บทความด้านสุขภาพจิต*. สืบค้นเมื่อ 5 ตุลาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2520>
5. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (2563). *หลักสูตรฝึกอบรม 8 ขนาน ล้างสาร NCDs (สร้างเสริมสมรรถนะการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยหลัก 4 อ.)*. นครราชสีมา : โคราชมาเก็ตติ้ง.
6. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (2564). *เพลงโคราชและการรាំโชน ยา 8 ขนานล้างสาร NCD*. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=vD1O-Fogjm4>
7. นันทกร ทองแดง. (2562). *โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรค NCDs)*. ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1371>
8. บุญชัย อิศราพิสิษฐ์. (2561). *คู่มือเปลี่ยนอาหารให้เป็นยา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพดี
9. ปาริชาติ รุจาคม และ พุฒิพงศ์ สัตยวงศ์ทิพย์. (2565). *การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลัก 4 อ. ตำบลด่านเกวียนอำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา*. วารสารการแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 5(2), 84-93.

10. พิรภัทร ไตรคุ้มตัน. (2566). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทาง ยา 8 ขนาน สั้หาร NCDs ของกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิชาการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา*. 29(1), 5-14.
11. มือใหม่หลงพ้อเทียน. (2560). *วิธีฝึกเจริญสติปฐฐาน ตามแนวทางหลงพ้อเทียนจิตตสุโธ โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล*. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=GWwGxicOMA>
12. มุลนิธิธรรมาธรรม. (2554). *กายบริหารแกว่งแขน เพื่อบำบัดโรค*. เชียงใหม่: ธีรสาสน์ พับลิชเชอร์.
13. โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทย-จีน. (2566). *ชาเข้มือ เข้เท้า*. สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2566, จาก <https://imh.mfu.ac.th/?p=1957>
14. วรางคณา กล้าจริง และ พงศ์นเรศ แจ้พรมมา. (2565). แพทย์แผนจีนกับทางเลือกสุขภาพในยุคโลกาภิวัตน์. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*. 20(2), 370-384.
15. ศักดิ์ อนุสรณ์. (2557). *การบริหารบำบัดด้วยวิธีแกว่งแขน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.
16. ศุภชัย จารุสมบุญ. (2560). *รู้สู้โรค : ตีลั้จกรบำบัดอาการเวียนศีรษะ*. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2565, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=LaR-Gtne3jw>
17. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. (2554). *สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ : ปัญญาชนการพิมพ์.
18. สมศักดิ์ นวลแก้ว. (2565). *สมุนไพรปรับสมดุลของร่างกายในแต่ละฤดูกาล*. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2565, จาก https://pharmacy.msu.ac.th/pharmacare/?page_id=2655
19. สำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2560- 2564)*. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
20. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา. (2564). *โครงการดูแลสุขภาพด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ (ยา8 ขนาน) ประจำปีงบประมาณ 2564*. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2565, จาก <https://localfund.happynetwork.org/project/107706>

21. สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
(2566). การดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ. สืบค้น
เมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2566 จาก
[https://nutrition2.anamai.moph.
go.th/th/rrhlnews/209505](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/rrhlnews/209505)
22. แสงทอง ชีระทองคำ, ผจงจิต ไกรถาวร,
ไพรินทร์ พูลสุขโข และ สุจิตรา
พูลสวัสดิ์. (2561). ผลของโปรแกรม
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพร่วมกับการ
การแกว่งแขน ต่อดัชนีมวลกายและค่า
น้ำตาลในเลือดปลายนิ้วในกลุ่มเสี่ยง
เบาหวาน. วารสารการปฏิบัติการ
พยาบาลและการผดุงครรภ์ไทย. 5(1),
19-31
23. อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง, พุฒิพงศ์ สัต
ยวงศ์ทิพย์ และ ทองทิพย์ สละวงษ์
ลักษณ์. (2565). การพัฒนาศักยภาพ
พระสงฆ์ในการป้องกันโรคและ
ภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ตำบล
หนองพลวง อำเภोजักราช จังหวัด
นครราชสีมา. วารสารมหาวิทยาลัยค
ริสเตียน. 28(1), 88-100.
24. World Health Organization. (2013).
*Global action plan for the
prevention and control of NCD
2013-2020*. Accessed on: August,
28 2023, [https://www.who.int/
publications/i/item/9789241506
236](https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236)