

## ข้อดีของการรักษาแบบ แพทย์แผนไทย

1. ประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะการรักษาด้วยแพทย์แผนไทย เป็นการรักษาด้วยการนวดบำบัดควบคู่กับการใช้สมุนไพร สมุนไพรที่ว่าอาจจะหาบริเวณที่ต้องการนวดเส้นให้คลาย ใช้วิธีการประคบ หรืออาจใช้วิธีการดื่มเข้าไปในลักษณะของน้ำต้มสมุนไพร

2. สมุนไพรต่างๆสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น อาจไม่จำเป็นต้องซื้อเลยเพราะหาได้ทั่วไปในพื้นที่ มันจะง่ายและรวดเร็วถ้าเราสามารถวินิจฉัยโรค และหายาสมุนไพรให้ผู้ป่วยได้อย่างรวดเร็ว ถึงแม้โรคหรืออาการบางอย่างอาจไม่หายด้วย แพทย์แผนไทย ก็ตาม แต่นั่นหมายความว่าโรคภัยบางอย่างต้องการแพทย์แผนโบราณอยู่ ยิ่งกรมอนามัยโรค ได้นำเข้าสู่สมุนไพรไทย 71 ชนิด ในหมวดหมู่ของยาแผนปัจจุบันว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาเป็นอย่างดี

3.สามารถทำการรักษาได้ด้วยการนวด ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายแต่อาจต้องมีความรู้ในการนวดมีใบประกอบโรคศิลป์จะเหมาะกว่าการนวดธรรมดาอาจช่วยคลายเส้นคลายกล้ามเนื้อ แต่หากมีความรู้ในการนวด กล่าวคือรู้เส้นรู้จุดว่าจุดไหนจะมีผลกับอวัยวะไหนก็จะเป็นประโยชน์ในการบำบัดเป็นอย่างดี นั่นหมายถึงผู้ที่มิใบประกอบโรคศิลป์ย่อมมีความรู้สูงกว่าคนที่นวดเป็นดังนั้น แพทย์แผนไทยไม่ใช่หมอนวดซะทีเดียว แต่มีองค์ประกอบอื่นๆด้วย



## ภูมิปัญญาท้องถิ่นและแพทย์แผนไทย



การส่งเสริมสุขภาพ เป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุขในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง การที่ประชาชนจะหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองนั้นจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับตนเองแล้วเท่านั้น ซึ่งการปฏิบัติตัวแบบนี้เป็นการรักษาตนเองที่ปลายเหตุไม่มีทางที่จะใช้ชีวิตโดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ การจัดการกับปัญหาด้านสุขภาพที่ต้นเหตุของปัญหาต่างหากที่จะสามารถรักษาร่างกายของมนุษย์ให้ดำรงชีวิตอยู่แบบปราศจากโรคภัย สาเหตุที่ทำให้ประชาชนเกิดปัญหาทางสุขภาพมากที่สุด คือการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่ไม่รู้จักความเป็นอยู่ที่พอเพียง ทำให้ร่างกายเกิดความเครียด

วิตกกังวล การบริโภคอาหารที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ รวมไปถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอและปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมาอีกมากมาย การหันกลับมาสนใจการใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติ การพึ่งพาธรรมชาติตามแนวคิดทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่มุ่งดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยมองมิติทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ช่วยเพิ่มความสมดุลให้กับชีวิตมนุษย์ ดังนั้นการเพิ่มพูนความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมให้แก่ประชาชนและชุมชนให้สามารถดูแลตัวเองได้จึงนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพทางไกลโรคที่แท้จริง



การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยอาศัยการนำเอาองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกรวมถึงการนำเอาธรรมชาติรอบตัวมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่นการรักษาโรคด้วยสมุนไพร การออกกำลังกายด้วยกายบริหารฤๅษีดัดตน การนวดอบ และประคบด้วยสมุนไพร การรับประทานอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัด การทำสมาธิบำบัด การฝึกโยคะเพื่อสุขภาพ เป็นต้น เมื่อมีการนำองค์ความรู้เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันแล้วน่าจะเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพเองได้ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มทางเลือกในการรักษาสุขภาพของประชาชน และ ยังตอบสนองยุทธศาสตร์แห่งชาติในการรวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อให้คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำองค์ความรู้เรื่องในการดูแลสุขภาพแก่ผู้ป่วยเรื้อรัง และส่งเสริมสุขภาพประชาชนทั่วไป
2. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นในการบำบัดรักษาโรคและเป็นแพทย์ทางเลือกสำหรับประชาชน

