

แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด

ประวัติความเป็นมาศาสตร์ธรรมชาติบำบัด¹

ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy หรือ Naturopathic Medicine) เป็นการแพทย์ทางเลือกรูปแบบหนึ่งที่มีพื้นฐานมาจากความเชื่อในเรื่องของแนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต (vitalism) ซึ่งระบุว่าเป็นพลังงานพิเศษที่ทำให้สิ่งมีชีวิตดำรงอยู่ได้ หรือ เรียกว่าพลังงานชีวิต (vital energy หรือ vital force) ซึ่งสามารถควบคุมการทำหน้าที่และกระบวนการต่างๆ ของร่างกายได้ เช่น การเผาผลาญภายในร่างกาย (metabolism) การสืบพันธุ์ (reproduction) การเจริญเติบโต และการปรับตัว (adaptation) ธรรมชาติบำบัดสนับสนุนให้ใช้วิธีการแบบองค์รวม (holistic approach) ด้วยการรักษาที่ไม่เป็นอันตรายหรือรุนแรงต่อชีวิต (non-invasive treatment) โดยหลีกเลี่ยงการผ่าตัดและการผ่าตัด

ธรรมชาติบำบัดสมัยใหม่ เกิดขึ้นที่เยอรมันเมื่อต้นศตวรรษที่ 19 บุกเบิกโดยนักบำบัดหลายคน เช่น วินเซนต์ ไพรสนิทซ์ (Vincenz Priessnitz) ที่เชื่อว่าน้ำบำบัดสุขภาพได้และเรียกการบำบัดด้วยน้ำว่า วารีบำบัด (Hydrotherapy) ทั้งนี้ยังเป็นผู้วางรากฐานการบำบัดสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ (Nature Cure) ซึ่งในปลายศตวรรษที่ 19 พระชวาวาเวเรียน ชื่อ เซบาสเตียน คไนปป์ (Sebastian Kneipp) ได้มีโอกาสรักษา เบเนดิกส์ ลัส (Benedict Lust) ซึ่งป่วยเป็นวัณโรค ด้วยการรักษาโดยใช้น้ำ (water cure) จนอาการดีขึ้น เขาจึงนำการรักษาด้วยสิ่งที่เป็นธรรมชาติบำบัดเหล่านี้เผยแพร่ไปยังอเมริกา และได้รับการขนานนามว่า “บิดาของธรรมชาติบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา นับเป็นจุดเริ่มต้นที่คนอเมริกาหันมาสนใจเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมมากขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด

คำจำกัดความ การแพทย์ธรรมชาติบำบัด (Naturopathic medicine)²

ความหมายของการแพทย์ธรรมชาติบำบัด (Naturopathic medicine) คือ การดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งระบบโดยการใช้การแพทย์ผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกและส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการเยียวยาตนเองโดยผ่านวิธีการให้ความรู้ การส่งเสริมและการบำบัดรักษา (Bastyr University 1999) โดยรวมความรู้ที่มีมาช้านานในเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติและบำบัดที่ไม่ใช้ยาเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งแพทย์ธรรมชาติบำบัดโดยปกติแล้วจะต้องมีการฝึกฝนในความรู้ที่หลากหลายอย่างกว้างขวางในการแพทย์ทางเลือก ซึ่งรวมถึงสมุนไพร โยมิโอพาธี การนวด วารีบำบัด สรีรวิทยาทางการแพทย์ พฤติกรรมมนุษย์ การแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวท การฝังเข็ม การบำบัดด้วยอาหาร ตลอดจน การปฏิบัติทางคลินิก การทำผ่าตัดเล็ก เกสัชวิทยา และสัตวศาสตร์

รูปแบบการดูแล (Model of care)²

การแพทย์ธรรมชาติบำบัดมีแนวคิดอยู่บนรากฐานของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคและเชื่อว่าร่างกายสามารถเยียวยาบำบัดตนเองได้ทั้งความเจ็บป่วยเฉียบพลันและความเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งเป็นกลไกการเยียวยาตนเองตามธรรมชาติ โดยแพทย์ธรรมชาติบำบัด ทำงานในมุมมองร่วมกันกับแพทย์แผนปัจจุบัน ที่สามารถทำการผ่าตัดเล็ก การให้ยาและการทำคลอดได้

คำจำกัดความ นักธรรมชาติบำบัด (Naturopathy also known as traditional naturopaths, naturopathic practitioners)²

คำว่า “naturopathy” มาจากภาษากรีกและละติน แปลตามตัวอักษรว่า “ธรรมชาติของการเกิดโรค” (nature disease) ซึ่งธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) เป็นการแพทย์ทางเลือกสาขาหนึ่งที่ดูแลรักษาร่างกายและจิตใจโดยใช้ขบวนการธรรมชาติ ซึ่งอยู่บนหลักการที่ว่า “โรคทุกชนิดทั้งทางร่างกายและจิตใจของคนเราสามารถเยียวยารักษาตัวเองได้ ถ้าร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลปกติ” สาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ นั้นเป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตที่ผิดธรรมชาติ หลักการของธรรมชาติบำบัดเป็นการทำให้ร่างกายที่เสียสมดุลฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุลด้วยตัวเอง โดยมีวิธีการต่างๆ ที่หลากหลาย ตั้งแต่การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การทำวารีบำบัด การนวด การฝังเข็ม การใช้เทคนิคผ่อนคลาย การฝึกการหายใจ การฝึกโยคะ เป็นต้น ธรรมชาติบำบัดมีมุมมองของการเกิดโรคว่า มีเพียงสาเหตุเดียวคือการสูญเสียความสมดุลของร่างกาย และถือว่าปัจจัยภายนอก เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ เป็นเพียงปัจจัยรองเท่านั้น แต่ปัจจัยหลัก คือ ความอ่อนแอและขาด ภูมิคุ้มกันของร่างกาย

โดยหลักการของธรรมชาติบำบัดนี้ นักบำบัดเชื่อว่าสามารถช่วยรักษาผู้ป่วยทุกคนให้หายจากโรคได้ ไม่ว่าผู้ป่วยจะอายุเท่าใดก็ตาม เป็นที่ยอมรับว่าธรรมชาติบำบัดมีประโยชน์อย่างมากในการรักษาโรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะ เช่น ข้ออักเสบ โรคถุงลมโป่งพอง โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ การอักเสบของอวัยวะต่างๆ โรคหวัด ท้องเสีย ผื่นคัน เป็นต้น

รูปแบบการดูแล (Model of care)²

ธรรมชาติบำบัดมีแนวคิดที่คล้ายกันกับการแพทย์ธรรมชาติบำบัดเพียงแต่ไม่เน้นการกระทำที่มีความรุนแรงอย่างที่แพทย์แผนปัจจุบันกระทำการรักษาต่อผู้ป่วย เช่น การเอกซเรย์ (x-rays) การสั่งยา การฉีดยา หรือการผ่าตัด โดยการแพทย์แบบแผนมีแนวทางการรักษาเป็นแบบแยกส่วนอาการของโรคมามากกว่าที่จะรักษาคนทั้งระบบ ด้วยเหตุนี้เองการเยียวยารักษาโรคด้วยธรรมชาติบำบัด จึงแพร่หลายไปทั่วโลก เช่น ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา ยุโรป ออสเตรเลีย อินเดีย เป็นต้น

ลักษณะเฉพาะที่สำคัญที่สุดของธรรมชาติบำบัด (Salient Features of Naturopathy)³ มีดังต่อไปนี้

1. สาเหตุและการรักษาของโรคทุกโรคเป็นหนึ่งเดียวกัน ยกเว้นสภาวะที่เกิดจากบาดแผลและสิ่งแวดล้อม สาเหตุของโรคทุกโรคเกิดจากสิ่งเดียวกัน เช่น การสะสมของสิ่งที่ทำให้เกิดโรคในร่างกาย การรักษาโรคทุกโรคคือการขจัดสิ่งที่ทำให้เกิดโรคออกจากร่างกาย
2. สาเหตุอันดับแรกของการเกิดโรคคือการสะสมของสิ่งที่ทำให้เกิดโรค (morbid matter) เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัสที่เข้าสู่ร่างกายและมีชีวิตอยู่ในร่างกายภายหลังจากการสะสมของสิ่งที่ทำให้เกิดโรคเมื่อร่างกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคก็จะเกิดโรครุนแรงขึ้น สาเหตุพื้นฐานอันดับแรกที่ทำให้เกิดโรค คือ สิ่งที่ทำให้เกิดโรค และอันดับสองคือเชื้อแบคทีเรีย
3. โรคเฉียบพลันต่างๆ (acute diseases) เป็นความพยายามของร่างกายในการเยียวยาตนเอง (self-healing) ดังนั้นจึงเป็นมิตรของเราไม่ใช่ศัตรู โรคเรื้อรังเป็นผลของการรักษาที่ผิดและการยับยั้งโรคเฉียบพลัน
4. ธรรมชาติเป็นนักบำบัดที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ร่างกายของมนุษย์โดยตัวเองแล้วมีพลังในการเยียวยาเพื่อป้องกันตนเองจากโรคและฟื้นฟูสุขภาพถ้าสุขภาพไม่แข็งแรง

5. ธรรมชาติบำบัดไม่ได้เป็นการบำบัดเฉพาะโรค แต่เป็นการบำบัดร่างกายทั้งหมดของผู้ป่วยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค และฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม
6. ธรรมชาติบำบัดรักษาผู้ป่วยที่ทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังได้อย่างประสบความสำเร็จโดยใช้เวลาน้อยกว่า
7. ธรรมชาติบำบัดทำให้โรคที่ถูกสกัดกั้นไว้ปรากฏออกมา และกำจัดออกไปอย่างถาวร
8. ธรรมชาติบำบัดรักษาความผิดปกติทุกๆ ด้านในเวลาเดียวกัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ
9. ธรรมชาติบำบัดรักษาร่างกายแบบองค์รวม
10. ตามหลักของธรรมชาติบำบัด “อาหารเป็นยาเพียงชนิดเดียว” (Food is only the medicine) ไม่มีการใช้ยาที่ใช้ภายนอกอื่นๆ
11. การสวดมนต์ตามความเชื่อทางศาสนาของแต่ละบุคคลเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งของการรักษา (ตามทิมหาคณะ คานธี ได้กล่าวว่า “Rama Nama เป็นการรักษาตามธรรมชาติที่ดีที่สุด”)

หลักปรัชญาสำคัญของธรรมชาติบำบัดมี 6 ประการ ดังนี้^{2,4}

1. การเยียวยาด้วยพลังแห่งธรรมชาติ (the healing power of nature) หลักธรรมชาติบำบัดนี้เชื่อว่าร่างกายมนุษย์มีความสามารถในการเยียวยารักษาและฟื้นฟูสุขภาพให้ได้ดีด้วยตนเอง เพียงแต่นักธรรมชาติบำบัดเป็นเพียงผู้ชี้แนะให้ผู้ป่วยมีทักษะสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุและจะขจัดสาเหตุ หรืออุปสรรคจากสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั้งจากภายใน และภายนอกเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้อย่างไร
2. ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย (Do not harm the body) สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การหลีกเลี่ยงอันตรายใด ๆ ที่จะเกิดกับผู้ป่วย นักบำบัดที่ดีต้องมีวิธีที่จะหลีกเลี่ยงอันตราย หรือผลข้างเคียงที่มีผลต่อร่างกายให้มากที่สุด ,มีการพัฒนาวิธีการซึ่งช่วยลดความเสี่ยงจากผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
3. ระบุและจัดการสาเหตุความเจ็บป่วย (Identify and treat the cause) ทุกความเจ็บป่วยของ ร่างกายเกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุด้วยกันทั้งสิ้น แพทย์ควรที่จะระบุสาเหตุ และรักษาผู้ป่วยมากกว่าที่จะระงับ หรือลดอาการไว้
4. การเยียวยาที่เป็นองค์รวม (Heal the whole person) คือ การดูแลทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ อันเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพที่ดีทั้งสิ้น
5. แพทย์ธรรมชาติบำบัดเปรียบเสมือนครู (The physician as teacher) กล่าวคือ แพทย์ธรรมชาติบำบัดเป็นผู้สอนผู้ป่วยและปลูกฝังให้ผู้ป่วยเป็นผู้รับผิดชอบการดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง รวมทั้งเป็นผู้ให้ กำลังใจหรือ จูงใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง
6. การป้องกันคือการรักษาที่ดีที่สุด (Prevention is the best cure) วิธีการดูแลรักษาสุขภาพที่ดีที่สุดคือ การป้องกันการเกิดของโรค ซึ่งสามารถจะไปถึงจุดนั้นได้คือ การให้ความรู้ เพื่อให้มีสุขภาพหรือวิถีชีวิตที่ดี ซึ่งแพทย์ธรรมชาติบำบัดจะต้องประเมินปัจจัยความเสี่ยงในการเกิดโรคเพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยของโรคได้ทันเวลา

ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกและเทคนิคที่ใช้บำบัดในหลักวิธีแบบธรรมชาติบำบัด ²

การดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัดนั้นมีความหลากหลายของวิธีขึ้นอยู่กับผู้บำบัด และขอบเขตของการได้รับการอบรมหรือการปฏิบัติงาน รวมถึงลักษณะของผู้ป่วยแต่ละคนว่าจะใช้วิธีการใดที่ทำให้ตนเองหายหรือทุเลาจากความเจ็บป่วยนั้นๆ เช่น ใช้ธาราบำบัด (hydrotherapy) ยาสมุนไพร (Botanical medicine) อาหาร (Nutrition) โฮมีโอพาธี (Homeopathy) อดอาหาร (Fasting) ล้างพิษ (Detoxification) การนวด (Massage) การฝังเข็ม (Acupuncture) ฯลฯ ซึ่งแต่ละพื้นที่จะมีวิธีที่ไม่เหมือนกัน แต่จุดมุ่งหมายนั้นเป็นไปตามหลักของธรรมชาติบำบัดเกือบทั้งสิ้นซึ่งมีวิธีการบำบัด (Technique) ที่ส่วนใหญ่ใช้กัน ดังนี้

- โภชนาการคลินิก (Clinical nutrition) การให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการทั้งผู้ป่วยและผู้มีสุขภาพดี ทั้งในเรื่องสุขภาพลักษณะอนามัย การอดอาหาร การให้อาหารเสริม .
- สมุนไพร (Botanical medicine) สมุนไพรทางการแพทย์ Botanical medicine is often used to treat many ailments.
- การแพทย์โฮมีโอพาธี (Homeopathic medicine)
- กายภาพบำบัด (Physical medicine) ในหลักการแพทย์ธรรมชาติบำบัดจะมีวิธีการบำบัดในวิธีต่างๆ เช่น การนวดกล้ามเนื้อ กระจก กระจกสันหลัง ซึ่งแพทย์ผู้ทำการบำบัดอาจต้องใช้เครื่องอัลตราซาวด์ ทำการวินิจฉัย นอกจากนี้ยังมีการใช้ไฟฟ้าเพื่อให้เกิดความร้อนในร่างกายเพื่อรักษาโรคบางอย่าง (diathermy) การออกกำลังกาย การนวด การใช้น้ำ การใช้ความร้อนความเย็น รวมถึงการใช้ไฟฟ้า
- การแพทย์ตะวันออก (Oriental medicine) การบำบัดโดยใช้หลักปรัชญาการแพทย์ตะวันออก
- การคลอดตามแนวธรรมชาติบำบัด (Naturopathic obstetrics) คือ ผู้ป่วยมักคลอดเองที่บ้านโดยมีแพทย์ธรรมชาติบำบัดให้การดูแลทั้งก่อนคลอดและหลังคลอดซึ่งใช้เทคนิคการดูแลตามแบบแพทย์สมัยใหม่.
- จิตวิทยาทางการแพทย์ (Psychological medicine) การแพทย์ธรรมชาติบำบัดจำเป็นต้องใช้จิตวิทยาทางการแพทย์ควบคู่การดูแล เช่น การให้คำปรึกษา การจัดการกับความเครียด การใช้การสะกดจิต การใช้ไบโอฟีดแบ็ค (biofeedback) และการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เป็นต้น
- การผ่าตัดเล็ก (Minor surgery) ผู้ที่จบการแพทย์ธรรมชาติบำบัด หรือผู้ที่มีวุฒิปริญญาทางการแพทย์ธรรมชาติบำบัด (naturopathic doctors (N.D.s)) จะสามารถทำการผ่าตัดเล็กได้ เช่น การผ่าตัดแผลตื้น การผ่าตัดนำสิ่งแปลกปลอมหรือก้อนออกจากร่างกาย เป็นต้น

แนวทางปฏิบัติในการตรวจรักษาด้วยการแพทย์ธรรมชาติบำบัด (Guidelines of Naturopathic Medical Practice) ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านสุขภาพมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก (Center for the health professions university of California , San Francisco)²

วัตถุประสงค์ของแนวทางปฏิบัติในการตรวจรักษา เพื่อ

1 ให้เกณฑ์ทั่วไปเสมือนเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับการตรวจรักษาด้วยการแพทย์แบบธรรมชาติบำบัดที่จำเป็นประจำ

2 ระบุความรับผิดชอบของแพทย์ธรรมชาติบำบัดต่อสาธารณะ และเพื่อรักษาไว้ซึ่งความปลอดภัยของประชาชน

3 รับรองว่ายังคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของประชาชน

4 ให้แนวทางปฏิบัติกับคณะกรรมการการของรัฐ การออกใบอนุญาต และหน่วยงานของรัฐ ซึ่งมีหน้าที่ในการประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้ประกอบวิชาชีพ

5 ให้แม่แบบสำหรับรัฐใหม่ที่เพิ่งได้รับการอนุญาตให้ออกใบอนุญาตได้ เพื่อพัฒนาแนวทางปฏิบัติบนพื้นฐานของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการออกใบอนุญาต

6 ให้การรับประกันในเรื่องข้อตกลงที่เป็นแบบแผนเดียวกันระหว่างผู้ประกอบวิชาชีพด้านธรรมชาติบำบัดในเรื่องที่เกี่ยวกับหลักเกณฑ์และการตรวจรักษาด้วยการแพทย์ธรรมชาติบำบัด

7 ทำการทบทวนเป็นระยะ และปรับปรุงแนวทางปฏิบัติในการตรวจและการดูแลรักษาที่จำเป็นเพื่อรับรองความปลอดภัยของประชาชน (public safety) ตามมาตรฐานสาธารณสุข และเพื่อปรับให้เข้ากับ ความก้าวหน้าของแนวคิดทางการแพทย์ที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง
สำหรับผู้ให้การบำบัด

ขอบเขตของการตรวจรักษา

1 ขอบเขตของการตรวจรักษาของแพทย์ธรรมชาติบำบัดมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพลังงานอันทำให้เกิดความไม่สมดุลของร่างกาย

2 แพทย์ธรรมชาติบำบัดได้รับการฝึกอบรมเพื่อเข้าใจและนำรูปแบบวิธีการบำบัดรักษาโรคที่มีหลากหลายมาใช้ และเพื่อเลือกสรรการรักษาที่แพทย์เหล่านั้นเห็นว่าดีที่สุดสำหรับสภาพร่างกายของผู้ป่วย

3 ชนิดของการบำบัดรักษา แพทย์อาจเลือกจากวิธีการต่อไปนี้ แต่ไม่จำกัดเฉพาะวิธีการที่กำหนดไว้ คือ

3.1 การฝังเข็ม (Acupuncture)

3.2 ยาสมุนไพร (Botanical medicine)

3.3 โภชนศาสตร์คลินิก (Clinical nutrition) และการให้คำปรึกษาทางโภชนาการ (Nutritional counseling)

3.4 ธาราบำบัด (hydrotherapy)

3.5 โสมิโอพาธี

3.6 การบำบัดด้วยแสงและอากาศ (Light and air therapy)

3.7 การนวดบำบัดด้วยเทคนิคระหว่างเส้นประสาทกับกล้ามเนื้อ (Neuro-muscular technique)

3.8 การคลอดบุตรด้วยวิธีธรรมชาติ (Natural childbirth)

3.9 การบำบัดโดยใช้หัตถการ (Naturopathic manipulative technique)

3.10 การจัดกระดูก (Orthopedics)

3.11 การแพทย์เชิงกายภาพ (Physical medicine)

3.12 จิตบำบัดและการให้คำปรึกษา (Psychotherapy and counseling)

3.13 การขยับ ตัด ดึงเนื้อเยื่ออ่อน (Soft tissue manipulation)

3.14 การผ่าตัดเล็ก (Surgery)

3.15 การใช้สารทางเภสัชวิทยา (Pharmacological agent) ที่เหมาะสม

4 แพทย์ธรรมชาติบำบัดต้องเป็นผู้รู้ตามให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในทางการแพทย์ ซึ่งสามารถบรรลุทำได้โดยผ่านทาง

4.1 การเข้าร่วมการสัมมนาในด้านการศึกษาต่อเนื่อง การฝึกปฏิบัติและจัดให้แพทย์เป็นพี่เลี้ยง (Preceptorship) การศึกษาหลังปริญญา การเพิ่มพูนทักษะ (Internship) หรือหลักสูตรวุฒิบัตรผู้เชี่ยวชาญ (Residency program)

4.2 ในกรณีที่แพทย์เป็นสมาชิกของสังคมที่มีลักษณะเฉพาะ พวกเขาจะได้รับการร้องขอให้รักษามาตรฐานของการศึกษาที่สังคมได้กำหนดไว้

5 แพทย์ธรรมชาติบำบัดมีข้อตกลงที่จะประเมินสารที่มีคุณสมบัติในการบำบัด (Therapeutic agent) ชนิดใหม่และวิธีการบำบัดต่างๆ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยอย่างมีวิจารณญาณและโดยปราศจากอคติ

6 แพทย์ธรรมชาติบำบัดได้รับการสนับสนุนให้พัฒนาวิธีการตรวจรักษาในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยมากขึ้น

บทบาทของแพทย์ธรรมชาติบำบัด

แพทย์ธรรมชาติบำบัดได้รับการอบรมให้เป็นแพทย์ที่ให้การตรวจรักษาเวชปฏิบัติครอบครัวในระดับปฐมภูมิ แพทย์แต่ละรายสามารถจะเลือกศึกษาเฉพาะสาขาในวิธีการบางอย่าง วิธีการบำบัดต่างๆ หรือสาขาของการปฏิบัติในขอบเขตของเวชปฏิบัติทั่วไป ในกรณีเหล่านี้แพทย์ได้รับการกำหนดให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

1 แจ้งให้ผู้ป่วยและผู้เกี่ยวข้องทราบถึงลักษณะของข้อจำกัดของการรักษา อาจจะแจ้งให้ทราบตั้งแต่ครั้งแรกที่ผู้ป่วยเข้ารับการรักษา แจ้งบนหัวกระดาษจดหมายที่มีชื่อและที่อยู่ของแพทย์ หรือโดยการโฆษณา

2 แพทย์คนใดก็ตามที่มีการตรวจรักษาที่จำกัดจำเป็นต้องแนะนำให้ผู้ป่วยไปพบผู้เชี่ยวชาญ ที่เหมาะสมถ้าได้รับการร้องขอจากผู้ป่วย หรือแพทย์เห็นว่าเป็นเรื่องจำเป็น

3 แพทย์ธรรมชาติบำบัดได้รับการอบรมเหมือนเป็นแพทย์เวชปฏิบัติครอบครัวในระดับปฐมภูมิ สามารถเลือกที่จะเน้นหรือศึกษาเป็นพิเศษในสาขาเฉพาะทางไม่ว่าจะเป็นสาขาเดียว หรือศึกษาในขอบเขตของเวชปฏิบัติทั่วไป

หน้าที่ความรับผิดชอบของแพทย์ธรรมชาติบำบัด

แพทย์ธรรมชาติบำบัดได้รับการฝึกอบรมให้เป็นแพทย์เวชปฏิบัติครอบครัวขั้นปฐมภูมิ และมีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อผู้ป่วยในการให้การดูแลสุขภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะหาได้ ผู้ป่วยสามารถคาดหวังให้การดูแลสุขภาพของพวกเขา รวมถึงสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1 การวิเคราะห์อาหารและโภชนาการและการให้คำปรึกษา
- 2 รูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle) และการประเมินความเสี่ยง
- 3 แผนการดูแลสุขภาพในเชิงป้องกัน
- 4 การตรวจทางกายภาพที่เหมาะสม
- 5 การซักประวัติอย่างละเอียด
- 6 การติดตามผลการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- 7 การวินิจฉัยที่ถูกต้อง แม่นยำ

ผู้ป่วยได้รับการให้สิทธิดังนี้

- 1 ปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพของแพทย์ธรรมชาติบำบัด
- 2 ได้รับการรักษาด้วยความเคารพ
- 3 ได้รับความเคารพในความเป็นส่วนตัว
- 4 ได้รับการรักษาอย่างซื่อตรงและมีจริยธรรม
- 5 ได้รับการปกปิดข้อมูลเป็นความลับ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้การแพทย์ธรรมชาติบำบัด

การใช้แนวทางธรรมชาติบำบัดในประเด็นเรื่องอาหารกับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (naturopathic dietary interventions for patients with type 2 diabetes) ผลการวิจัยพบว่า ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถจัดการตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ⁵ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยการใช้ธรรมชาติบำบัด ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น การให้คำปรึกษาเรื่องอาหาร การผ่อนคลายอย่างลึก การให้วิตามินและสมุนไพรบำบัดในการดูแลผู้ป่วยวิตกกังวลซึ่งจัดเป็น โปรแกรมใช้ระยะเวลา ประมาณ 8 สัปดาห์ พบว่า ภาวะสุขภาพทางจิตและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าดีขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ⁶

สรุป

ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) เป็นการแพทย์ทางเลือกสาขาหนึ่งที่ดูแลรักษาร่างกายและจิตใจโดยใช้ ขบวนการธรรมชาติ ซึ่งอยู่บนหลักการที่ว่า “โรคทุกชนิดทั้งทางร่างกายและจิตใจของคนเราสามารถเยียวยารักษาตัวเองได้ ถ้าร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลปกติ” สาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ นั้นเป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตที่ผิดธรรมชาติ หลักการของธรรมชาติบำบัดเป็นการทำให้ร่างกายที่เสียสมดุลฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุลด้วยตัวเอง โดยมีวิธีการต่างๆ ที่หลากหลาย ตั้งแต่การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การทำวารีบำบัด การนวด การฝังเข็ม การใช้เทคนิคผ่อนคลาย การฝึกการหายใจ การฝึกโยคะ เป็นต้น ธรรมชาติบำบัดมีมุมมองของการเกิดโรคว่า มีเพียงสาเหตุเดียวคือการสูญเสียความสมดุลของร่างกาย และถือว่าปัจจัยภายนอก เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ เป็นเพียงปัจจัยรองเท่านั้น แต่ปัจจัยหลัก คือ ความอ่อนแอและขาด ภูมิคุ้มกันของร่างกาย

โดยหลักการของธรรมชาติบำบัดนี้ นักบำบัดเชื่อว่าสามารถช่วยรักษาผู้ป่วยทุกคนให้หายจากโรคได้ ไม่ว่าผู้ป่วยจะอายุเท่าใดก็ตามเป็นที่ยอมรับว่าธรรมชาติบำบัดมีประโยชน์อย่างมากจึงแพร่หลายไปทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ แคนาดา ออสเตรเลีย อินเดีย โดยมีการเปิดหลักสูตรการอบรมและมีสถาบันการศึกษาด้านธรรมชาติบำบัดที่ได้รับการรับรองจากประเทศเหล่านี้ นอกจากนี้การรักษาโรคตามแนวทางธรรมชาติบำบัดยังมีความปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับอย่างมากในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

1. <http://en.wikipedia.org/wiki/Naturopathy>
2. http://www.futurehealth.ucsf.edu/Content/29/2001-09_profile_of_a_profession_Naturopathic_Practice.pdf
3. <http://www.ccryn.org/naturopathy.html>
4. <http://nccam.nih.gov/health/naturopathy/naturopathyintro.htm>
5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21742282>
6. <http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone0006628>