



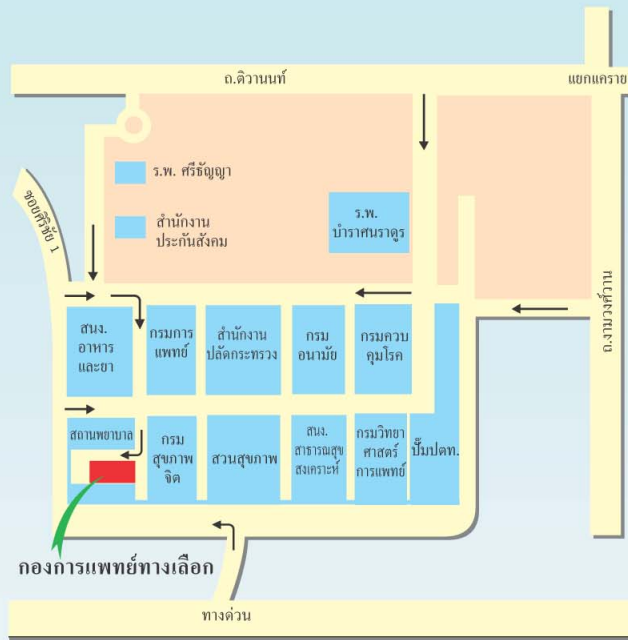
ข้อพิจารณาเลือกใช้การแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกมีแนวทางในการพิจารณาในการเลือกใช้การแพทย์ทางเลือก 4 ประการ (4ป) ดังนี้

- ป.1** ประมวลรวบรวมศาสตร์ โดยการประมวลองค์ความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ที่ใช้ประโยชน์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
- ป.2** ประเมินศาสตร์การแพทย์ทางเลือก โดยใช้แนวทางพิจารณาใน 4 หลักการ คือ
 - ความน่าเชื่อถือ (Reliability)
 - ความปลอดภัย (Safety)
 - ประสิทธิภาพการรักษา/ป้องกัน (Efficacy)
 - ความคุ้มค่าการนำไปใช้ (Cost-Effectiveness)
- ป.3** ประยุกต์ เลือกรับ ปรับใช้ เช่น ประยุกต์ว่าจะนำไปใช้กับใคร ที่ไหน อย่างไร ส่วนไหน เช่น พัฒนาเข้าสู่สถานศึกษา สถานบริการสุขภาพ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ชุมชน ฯลฯ
- ป.4** ประกาศโดยชี้แจงให้ประชาชนสามารถใช้ดุลยพินิจในการเลือกใช้อย่างเหมาะสม

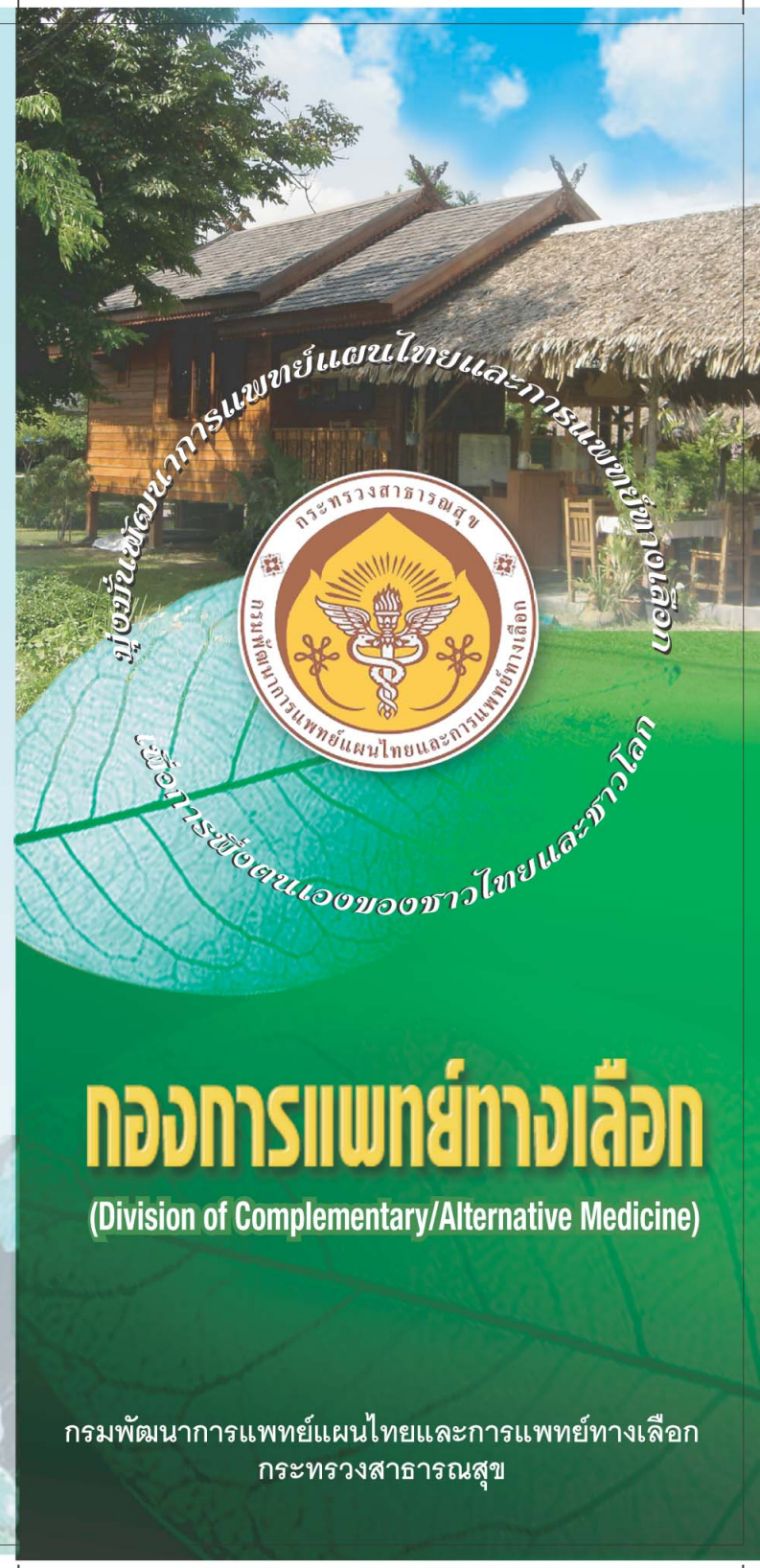
กองการแพทย์ทางเลือก

มีบทบาทหน้าที่ในการศึกษาวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์ทางเลือก เพื่อพัฒนามาตรฐานและคัดกรองศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่มีคุณภาพปลอดภัย มีประสิทธิภาพถ่ายทอดองค์ความรู้และเทคโนโลยีด้านการแพทย์ทางเลือกเพื่อการพึ่งตนเองและเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค ส่งเสริมให้มีการผสมผสานการแพทย์ทางเลือกที่เหมาะสมในระบบสุขภาพ



สถานที่ติดต่อ

อาคาร DMS 6 ถนนสาทรนนท์ 6 กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
 โทร 0-2965-9194, 02-9510028, 02-5910069
 โทรสาร 0-2965-9195
 Email: thailalternative@yahoo.com
 website: www.dtam.moph.go.th/alternative



กองการแพทย์ทางเลือก

(Division of Complementary/Alternative Medicine)

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
 กระทรวงสาธารณสุข

การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine)

หมายถึง ศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษา และป้องกันโรค นอกเหนือจากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน

องค์การอนามัยโลกได้เสนอทัศนะที่เน้นความเป็นไปได้ของแต่ละระบบการแพทย์ที่จะเสริม หรือชดเชยส่วนที่ระบบการแพทย์อื่นที่ขาดไป หรือไม่สมบูรณ์ ซึ่งการเสริมหรือชดเชยนี้อาจเรียกได้ว่าเป็น **Complementary Medicine** โดยที่จุดเด่นของศาสตร์สุขภาพทางเลือกส่วนใหญ่ คือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

สุขภาพองค์รวม : กระบวนทัศน์ใหม่ (Paradigm) ต่อการมองชีวิตและสุขภาพ

สุขภาพแบบองค์รวม หรือ Holistic Health มองสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิต มากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ "ตัวคนทั้งคน" ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ วิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม-สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม คือ

1. สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า "สุขภาพ" ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย
2. "สุขภาวะของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น" การเลือก "บริโภค" สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง "ร่างกาย" และ "จิตใจ" จะมีส่วนกำหนดสุขภาวะกายและใจของบุคคลนั้นๆ
3. การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาในระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนให้ดีเยี่ยมจนถึงที่สุด โดยให้บททวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
4. สุขภาพองค์รวม เน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิตให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์
5. เมื่อมีสภาวะความเจ็บป่วย การแพทย์องค์รวม (Holistic medicine) จะให้หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural healing system) และพิจารณา ปัจจัยทั่วทั้งตัวคน และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

เทคนิควิธีการพื้นฐานในการเยียวยาสุขภาพแบบองค์รวม

- 1 อาหารและโภชนาการ
- 2 การผ่อนคลายความเครียด
- 3 การเยียวยาทางจิตใจด้านใน และการทำสมาธิ
- 4 การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ
- 5 การพักผ่อนที่เพียงพอ
- 6 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเพศ และสภาพร่างกาย
- 7 การแบ่งปันความรัก และสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างคนรอบข้างรวมทั้งตนเอง
- 8 การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
- 9 การสร้างสัมพันธ์ภาพทางจิตวิญญาณ และการเยียวยา
- 10 การพัฒนาปัญญา

