



# บทที่ 1

## ภาวะของสังคมไทยทางการแพทย์ และสาธารณสุข

ผมคิดว่า 90% ของคนไทยหรือมากกว่านั้นคงจะไม่เคยเล่นกับตัวเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ไม่สนใจและยังไม่เข้าใจในชีวิตของตนเอง คือปล่อยให้ชีวิตไปตามเรื่องของมัน เมื่อเกิดการป่วยเจ็บจึงไปหาหมอและหวังพึ่งแต่หมอหวังพึ่งแต่ยาที่หมอจะจ่ายให้รับประทาน โดยไม่ได้คิดว่าตัวเองนั้นแหละมีความสำคัญที่สุด

ในฐานะที่ตัวเองมีประสบการณ์ของชีวิตมาพอสมควรและเริ่มหันมาสนใจเล่นกับตัวเองเมื่อใกล้จะอายุ 45 ปี ตัวผมเองโชคดีอยู่บ้างที่มีบิดาและมารดาที่มีอายุค่อนข้างจะยืนยาวสักหน่อย คือบิดาเสียชีวิตเมื่อตอนอายุย่างเข้าปีที่ 91 มารดาเสียชีวิตเมื่ออายุย่างเข้า 99 ปี ตลอดชีวิตทั้งสองท่านเกือบจะไม่เจ็บป่วยรุนแรงอะไรมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมารดา ผมจึงจะนำประสบการณ์เหล่านี้มาเล่าสู่กันฟังเพื่อให้ประโยชน์ต่อทุกท่านที่สนใจ ผมขอยืนยันว่า ถ้าหันมาสนใจ

ต่อชีวิตตนเอง หันมาเล่น มาสนใจตัวเองเสียแต่ยังเยาว์วัยมากเท่าไร ประโยชน์  
จะได้กับตัวเองมากขึ้นเท่านั้น

ปัจจุบัน ประเทศที่กำลังพัฒนาและที่พัฒนาไปมากแล้วต่างประสบกับ  
ปัญหาบประมาณที่เพิ่มสูงมากขึ้นๆ ด้านการดูแลรักษาพยาบาล โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งในผู้สูงอายุและผู้ป่วย 6 เดือนก่อนตายที่ต้องดูแลรักษาพยาบาลใน  
ประเทศสหรัฐอเมริกา นั้น ประธานาธิบดีบิล คลินตันถึงกับประกาศที่จะรื้อระบบ  
การให้บริการด้านการรักษาพยาบาลเสียใหม่ เพราะทนไม่ไหวกับงบประมาณที่  
ต้องเพิ่มอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพราะการแพทย์ยุคไฮเทคโนโลยีได้พัฒนาแตกแขนง  
แตกสาขาซอกแซกแยกแยะ ยิ่งมากเท่าไรยิ่งลงลึกในแต่ละสาขาย่อยๆ มากขึ้น  
เท่านั้น จนลึมนึกถึงองค์รวมของชีวิตหรือ holistics (คำนี้มาจากคำว่า whole  
ซึ่งแปลว่า รวมทั้งหมด) ส่วนประชาชนเองก็ต้องตกเป็นเหยื่อของการบริการ  
ที่เกินความจำเป็นทั้งด้านการวินิจฉัยโรคและการรักษาพยาบาล ประชาชนนั้น  
แหละเป็นผู้รับเคราะห์กรรมจากบริการเหล่านี้ เพราะไม่มีโอกาสที่จะทราบว่ามี  
บริการต่างๆ เหล่านี้เกินความจำเป็นหรือไม่ ไม่เพียงเท่านั้น รัฐบาลก็ต้องใช้  
จ่ายงบประมาณจำนวนมหาศาลเพื่อการใช้ยารักษาโรคและการใช้เทคโนโลยีอื่น  
แสนจะแพงเพื่อการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคที่เกินจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
ปัญหาการดูแลรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ ซึ่งนับวันจะทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว  
มาก เพราะอายุขัยของประชากรที่เพิ่มสูงมากขึ้นประกอบกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ  
นับตั้งแต่ต้นไม้ ป่า และภูเขาถูกทำลาย มลพิษและมลภาวะที่เลวลง ทำให้  
สภาวะของร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยลง โรคภัยต่างๆ จึงเพิ่มมากและรุนแรงขึ้น



แนวทางสำคัญอย่างยุติธรรมและถาวรที่จะลดค่าใช้จ่ายในการนี้นั้น เห็นจะหนีข้อเท็จจริงที่ประชาชนจะต้องหันมาช่วยตัวเองให้มากขึ้น โดยหาคำตอบให้ได้ว่า

ทำอะไรจึงจะไม่เจ็บป่วย หรือเจ็บน้อยที่สุด จะได้ไม่ต้องไปหาหมอ

ทำอะไรจึงจะไม่ต้องใช้จ่ายบำรุงและยารักษาโรคทุกชนิด จะได้ไม่เสียเงินและแพ้ยา

ทำอะไรจึงจะไม่แก่ไปตามวัย จะได้มีความรู้สึกเป็นหนุ่มเป็นสาว กระชุ่มกระชวยได้นานเท่านาน

ทำอะไรจึงจะเป็นสุข-สดชื่น-แข็งแรง และอายุยืนยาวเกิน 100 ปี จะได้ยังประโยชน์ให้ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้ยาวนาน และไม่เป็นการแก่ผู้ใด

คำตอบเหล่านั้นนั้น ประชาชนทุกคนมีส่วนที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ ถ้าหันมาสนใจหรือหันมาเล่นกับตัวเองให้มากขึ้น

ผมได้ปฏิบัติตัวตามทุกข้อยกเว้นข้อสุดท้าย เพราะเวลายังมาไม่ถึง เมื่อได้มีการตั้งองค์การอนามัยโลกขึ้นมาใหม่ ๆ ประมาณ 59 ปีมาแล้ว ได้มีการพิจารณาหาคำจำกัดความของคำว่า สุขภาพอนามัย (health) ในที่สุดตกลงให้ใช้คำจำกัดความว่า

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being.”

แปลว่า



สุขภาพอนามัย หมายถึง สภาพหรือสภาวะรวมของทั้งร่างกาย จิตใจ และความอยู่ดีกินดีของสังคม

เบื้องหลังของการถกเถียงหาคำจำกัดความนี้คือ กลุ่มสมาชิกผู้แทนองค์การอนามัยโลกในซีกโลกตะวันออก ซึ่งมีจีน อาหรับ อินเดีย ญี่ปุ่น (รวมทั้งไทยด้วย) เสนอให้มีคำ “spiritual” ต่อท้ายคำว่า mental

อันคำว่า spiritual นี้ แปลตรงๆว่า จิต วิญญาณ ญาณ ฌี หรือเกี่ยวกับใจภายใน พวกชาวตะวันออกดูจะพอใจในความหมายนี้ดีกว่าชาวตะวันตก หากแต่เมื่อลงคะแนนเสียงกันแล้วก็แพ้เขา ดังนั้นคำว่า spiritual จึงไม่มีต่อท้ายคำว่า mental

อย่างไรก็ดี ผมได้อ่านพบในหนังสือ Food For Fitness เรียบเรียงโดย World Publications กล่าวถึงคำนิยามของ health นี้ว่า ในสภาวะการณ์ปัจจุบัน คำนี้จะให้คำจำกัดความใหม่ให้ทันสมัยและทันเหตุการณ์จริง โดยน่าจะเขียนเพิ่มเติมว่า

“Health is a state of complete physical, mental, social well-being and ability to adapt to changing environment to growing and aging to healing when damage to suffering to the peaceful expectation of death.”

กล่าวคือ ได้เพิ่มเติมคำนิยามว่า

“...และสามารถที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรมเลวลง และอายุขัยที่เพิ่มสูงขึ้น โดยสามารถปรับตัวให้คงสภาพปกติ และเมื่อหมดอายุ



ชัยก็จะตายอย่างธรรมชาติ อย่างสงบสุขไม่ทรมานในที่สุด”

ดังนั้นถ้าจะคิด“เล่นกับตัวเอง” เราจะต้องคิดถึงสภาวะเลวร้ายในสภาพของโลกในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้นี้ด้วย คือเราจะต้องยังคิดที่จะสร้างเกราะกำบังและป้องกันสิ่งเลวร้ายในบรรยากาศของโลกปัจจุบันนี้ ด้วยการสร้างและสะสมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งวิญญาณของเราให้แกร่งเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ เพื่อสู้กับสภาวะแวดล้อมจากมลภาวะที่เลวลงและอายุขัยของมนุษย์ที่ยืนยาวมากขึ้น และเมื่อถึงเวลาจะตายก็ควรจะตายอย่างหมดอายุขัยจริงๆ คือตายอย่างสงบ สบาย ไม่ทรมาน เรียกว่า พอหมดอายุขัยแล้วหัวใจก็จะหยุดเต้นโดยที่ไม่ล้มป่วย (ไม่ต้องเข้าห้องไอซียู) เลย

นี่แหละคือสิ่งปรารถนาที่ผมตั้งใจจะบันทึกวิธีการไว้ในหนังสือเล่มนี้

