

เมื่อโรคร้าย กลายเป็น เรื่องเล็ก

คู่มือสุขภาพประจำครอบครัว
โดย นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
เวชศาสตร์อายุรวัฒน์ จาก
รายการโทรทัศน์
“สโมสรรสุขภาพ”

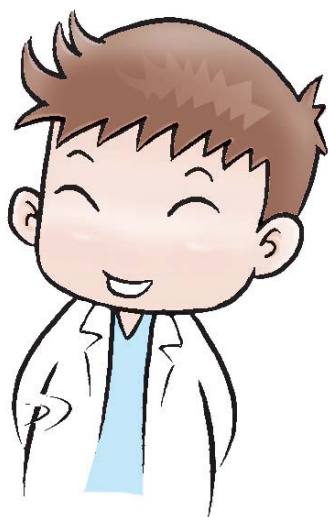


นพ. กฤษดา ศีรามพุช

ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์

(American Board of Anti-Aging Medicine)

เมื่อ **โรคร้าย**
กลายเป็น
เรื่อง **เล็ก**





บริษัท บันลือบุ๊คส์ จำกัด

เมื่อโรคร้าย กลายเป็นเรื่องเล็ก



เรื่อง : นพ. กฤษดา ศิรามพุช ภาพ : ประอรพรรณ ปัญญาสิทธิ์
ภาพ ข้อเขียน การ์ตูน ลักษณะปรากฏของการตูนและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้
ขอสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย © Banlue Publications. All Rights Reserved.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

นพ. กฤษดา ศิรามพุช

เมื่อโรคร้ายกลายเป็นเรื่องเล็ก-กรุงเทพฯ : บันลือบุ๊คส์, 2554 128 หน้า

ISBN 978-616-7134-49-9

พิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ 2554 พิมพ์ครั้งที่ 2 กุมภาพันธ์ 2554

พิมพ์ครั้งที่ 3 กุมภาพันธ์ 2554 พิมพ์ครั้งที่ 4 กุมภาพันธ์ 2554

พิมพ์โดย : บริษัท ศรีสยามพริ้นท์แอนด์แพคค์ จำกัด

จัดทำโดย : บริษัท บันลือ พับลิเคชันส์ จำกัด

เลขที่ 955 ซ.สุทธิพร ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

โทร. 0-2641-9955 โทรสาร 0-2641-9955 ต่อ 313

E-mail : chotika@banluegroup.com www.banluegroup.com

แยกสี : บริษัท เอสจีพี.ฟิล์ม จำกัด

จัดจำหน่ายโดย : สำนักพิมพ์บรรณกิจสาน ร่วมกับ บริษัท บันลือบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 955 ซ.สุทธิพร ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

ประธาน : บันลือ อุตสาหจิต เจ้าของบรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา : วิจิต อุตสาหจิต

บรรณาธิการต้นฉบับ : พัทธรา โพธิ์กลาง บรรณาธิการเล่ม : ประอรพรรณ ปัญญาสิทธิ์ ภูสุตา ปรีชาวุฒิ

กองบรรณาธิการ : รัชณี ดวงฤทัย นัฏริญา ดวงดำรงศักดิ์ วิภาพร รุทธิโชติ ชลธิชา มุ่นพลาย

จิรัชยา พึ่งเกษม พัชรวิวรรณ เกรียงกรุงไกร กาญจนา โผนประสิทธิ์ ณัฐพล ศรีพันธุ์

พิสูจน์อักษร : รักชนก ษมาวิมล วิไลวรรณ ไยดี ฝ่ายประสานงาน : น.สพ. วสันต์ กฤตกรธนา

สมชาย สมจิตร ฝ่ายโฆษณา : อริสรา มงคลเกษตจิน ดวงใจ วงษา

ที่ปรึกษากฎหมาย : ธนัช สุขตลอดปี

ราคา 159 บาท

✕ คำนำสำนักพิมพ์ ✕



เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีใครคิดถึงการเป็นโรคร้ายแรง ยอดนิยมอย่างโรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิต ซึ่งทำให้คนจำนวนมากไม่น้อยใช้ชีวิตอย่างไม่นึกถึงอันตรายในวันข้างหน้า โดยอาจลืมไปว่าพฤติกรรมในการใช้ชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปทำให้พบว่าผู้คนเริ่มเป็นโรคดังกล่าวในวัยที่น้อยลงเรื่อยๆ

การดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่ควรทำกันตั้งแต่วันนี้ เพราะหากรอให้ถึงวัยที่ต้องระวังโรคภัยต่างๆ ดังที่กล่าวมาก็อาจสายเกินไป

เนื้อหาในหนังสือ **“เมื่อโรคภัยกลายเป็นเรื่องเล็ก”** เป็นเรื่องความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติที่แตกต่างไปของการเป็นโรคเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงโรคภัยต่างๆ ยิ่งไปกว่านั้น คุณหมอผู้เขียนยังเล่าเรื่องด้วยภาษาที่ทำให้ท่านผู้อ่านรู้สึกเหมือนกำลังนั่งคุยกับคุณหมอที่กำลังอธิบายเรื่องยากๆ ทางกายภาพ ให้กลายเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ทุกคนเข้าใจและปฏิบัติตามได้ไม่ยากนัก

คุณจะไม่รีบปวยก่อนวัยและก่อนใครหากได้อ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำของหนังสือเล่มนี้

สำนักพิมพ์บันลือบุ๊คส์



✖ คำนิยาม ✖



จากประสบการณ์ของการเป็นอาจารย์มากกว่าสี่สิบปีนี้ ช่วยสร้างสรรค์ประสบการณ์แปลกใหม่ให้กับนักเรียนอย่างมากมาย การสอนนิสิตในแต่ละวันนั้นเรียกได้ว่าไม่มีวันไหนหรือแม้แต่วันไหนที่จะเหมือนกันเลยสักครั้งเดียว แต่เมื่อสอนมาก สิ่งที่ได้รับมาอีกประการหนึ่งก็คือ **“สัมผัสพิเศษ”** ของความเป็นครูที่จะพอมองออกว่าลูกศิษย์ของเราคนใดมีแววที่จะเป็นครูได้ มีอุปนิสัยของความเป็นครูอยู่ เป็นต้นว่าชอบสอน ชอบเรียนรู้และรักที่จะค้นคว้าไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ก็ยังนับว่าไม่ถึงที่สุดเพราะถ้ามีนิสัยเหล่านี้ถือว่าเป็นครูได้แน่แต่จะเป็นครูที่ดีหรือไม่ก็ยังตัดสินไม่ได้ โดยสิ่งที่ช่วยให้ตัดสินได้นั้นคือ **“คารisma”** ของความเป็นครูอันประกอบด้วย **“เมตตา”** และ **“ความรักอย่างพินิจประมาณ”** ที่เรียกว่าศูนย์เวอลเลฟ ซึ่งแม้จะไม่ใช่อาจารย์มีอาชีพแต่เราก็จะสามารถสัมผัสได้ถึงความจริงใจนั้น ยกตัวอย่างง่าย ๆ ค่ะ ให้ลองนึกถึงเวลาที่เราไปฟังนักวิชาการบางท่านบรรยาย จะสังเกตว่าบางท่านนั้นบรรยายด้วยลักษณะการอันมั่นใจในตัวเองสูง จนบางทีคล้ายดูถูกผู้ฟังอยู่หลายๆ สิ่งเหล่านี้จะออกมาในรูปของการพูดและการกระทำขณะบรรยายซึ่งเราจะสามารถรู้สึกได้เองหรือในการเขียนหนังสือก็เช่นกัน

นักเขียนที่เป็นมืออาชีพระดับโลกนั้นเขาจะใส่ **“หัวใจ”** ลงไปในงานเขียนเขาอย่างเข้มข้นจนสัมผัสได้ ไม่ว่าจะเป็น **เออร์เนสต์ แฮมมิงเวย์ (เผ่าทะเล), แชนเต็กซูเปรี (เจ้าชายน้อย), โยเซฟ วาสคอนเซลอส (ต้นส้มแสนรัก) หรือของไทยก็มี ดอกไม้สด, นิดา, กาญจนา นาคนรินทร์, ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช** และอีกมากมาย ซึ่งถ้าอ่านแล้วได้แค่ด้วยนั้นจะรู้ได้เลยว่าสิ่งที่นักเขียนระดับครูผู้ประสบความสำเร็จเหล่านี้มีเหมือนกันเลยก็คือ **“ความใส่ใจผู้อ่าน”** ซึ่งนับวันยิ่งหาได้ยากขึ้น ราวกับหาข้าวสารรองฟ้า

แต่สำหรับอาจารย์กฤษดาผู้เป็นเจ้าของบทประพันธ์ (เพราะอ่านแล้วรู้สึกเหมือนอ่านวรรณกรรมมากกว่าตำราแพทย์ที่เคร่งขรึม) ด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน์และงานวิเคราะห์ประวัติศาสตร์ยุโรปมากมายยิ่งกว่าอินเดียনা โจนส์นั้น เรื่องคุณสมบัติความเป็นอาจารย์นั้นไม่ต้องพูดถึงกัน ด้วยว่ามีพร้อมมานานแล้ว แต่สิ่งที่ทำนั้นมีเหนือจากนั้นคือคารisma ของความเป็น **“ผู้ให้”** และ **“ผู้เปี่ยมด้วยรัก”** ต่อเพื่อนมนุษย์ โดยเชื่อว่าคุณผู้อ่านทุกท่านคงน่าจะสัมผัสประสบการณ์เรื่องนี้มากกว่าดิฉันเป็นแน่ เพราะท่านได้ไปบรรยายตามสถานที่ต่างๆ ทั่วประเทศแล้วทั้งของรัฐและเอกชน ซึ่งบางท่านได้ตามไปฟังทุกหนทุกแห่งก็ดู





แล้วน้ำขึ้นใจแทนคะ

ยิ่งท่านที่ได้เข้าฟังการบรรยายสดๆ ได้เห็นอากัปกริยาท่าทางในขณะที่บรรยาย ซึ่งประกอบด้วยการเดินเข้าไปคุยกับผู้ฟังอยู่เป็นระยะ และถ้าไม่เดินเข้าหาผู้ฟังก็จะคอยหาทางให้ผู้ฟังทุกท่านได้เห็นภาพชัดเจนขึ้นและไม่เบื่อหน่าย รวมความแล้วคือท่านบรรยายได้ไม่เหมือนใครและไม่เคยนิ่งขณะบรรยายเลย ทั้งที่ล้าฟังการบรรยายให้กลุ่มผู้ฟังระดับเรือนพันฟังนั้นก็เป็นเรื่องน่าเหนื่อยอยู่แล้วและวันหนึ่งไม่ได้บรรยายที่เดียวแต่มีจะต้องไปบรรยายอีกที่หรือสองที่เสมอ นี่แหละคะคือสิ่งที่บอกอย่างชัดเจนว่าท่านให้เกียรติกับคนฟังเป็นอย่างยิ่ง และท่านบรรยายด้วยความรักที่ฉายผ่านแววตาและท่าทางอันเป็นธรรมชาติ ซึ่งยากที่จะบอกเล่าเป็นตัวหนังสือได้ถูก แต่เชื่อว่าคุณผู้อ่านหลายท่านที่ได้เคยเป็นผู้ฟังด้วยคงจะทราบดี

ชีวิตทุกวันนี้มีแต่ความเหนื่อยยากมากขนาดะ ยิ่งถ้าเจ็บป่วยด้วยแล้วยิ่งหนักใหญ่ ถ้าไม่มีหมอคนไหนที่สนิทด้วยแล้วต้องเดินดุ่มเข้าไปรับการรักษาคนเดียวนั้นมันก็อดจะรู้สึก **“เคือง”** ไม่ได้ แม้ว่าอาจารย์กฤษดาจะเคยบอกเสมอว่าให้เราเป็นหมอของตัวเองนั้นดีที่สุดแล้ว แต่ถ้าวันนี้เราได้มีโอกาสได้รู้จักคุณหมอดีๆ ลึกคนไว้ให้เป็นหลักยึดเป็นที่ชื่นใจมันก็น่าอบอุ่นใจขึ้นเยอะคะ

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ราตรี สุตทรวง
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



❌ คำนิยาม ❌

“โรค” เป็นของฟรีที่ไม่มีใครอยากเจ็บป่วย ไม่ว่าคนรวยหรือคนจน ทุกคนล้วนต้องการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง อายุยืนยาว แต่ในโลกของความเป็นจริงไม่มีใครหนีพ้นด้วยเหตุนี้ในแต่ละปีจึงมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเกิดขึ้นเป็นจำนวนเงินมหาศาล

ในปัจจุบันคนจำนวนมากเริ่มหันมาสนใจและพิถีพิถันเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง สิ่งของมีนเมาที่เป็นโทษต่อร่างกาย เพื่อป้องกัน “โรค” ภัยพิบัติ แต่ก็ยังมีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่ใช้ชีวิตในแบบตรงกันข้าม โดยไม่สนใจว่าโรคภัยจะมาเยือนในอนาคต

“เมื่อโรคร้ายกลายเป็นเรื่องเล็ก” เล่มนี้ ได้พูดถึงการเลือกรับประทานอาหาร ตลอดจนการปฏิบัติตนให้ห่างไกล โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและความดันสูง ในแบบฉบับอายุรวัฒน์ เหมาะสำหรับทุกคนที่อยากมีสุขภาพดีได้นำไปปฏิบัติจะได้ตกเทรนด์ไม่ป่วยแบบ “พิมพ์นิยม” อีกต่อไป

นวพรรษ บุญชาญ
ผู้สื่อข่าวหนังสือพิมพ์ “เดลินิวส์”



✖ คำนำจากใจผู้เขียน ✖

หนึ่งในสิ่งที่คุณแม่ผมห้ามหน้กำหนดเวลาทำรายการโทรทัศน์หรือบรรยาย คือเรื่อง **“ร้องเพลง”** ครับ สำหรับผมแล้วมันเปรียบเสมือนเสียงเขย่าประสาทผู้ฟัง ซึ่งคุณแม่คงยังไม่อยากให้ผู้ฟังเขาสรรเสริญมาถึงท่าน จึงพยายามย้อยู่ทุกบ้อย

เหตุนี้ผมจึงขึ้นชมศิลปินครับ

เพราะไอ้ตัวเราเสียงเหมือนเป็ด ลูฟิงเขาร้องดีกว่า

แต่สิ่งหนึ่งที่ทำได้ดีในชีวิตก็คือความสุขยามได้เขียนหนังสือ แม้จะถือไม่ได้ว่าเป็นขั้นนักเขียน แต่เมื่อได้เขียนในสิ่งที่ทำเองแล้วได้ผลก็ถือว่าเป็นความร่าเริงใจ เหมือนกำลังได้คุยกับครอบครัวผมเองหรือไม่ก็ญาติสนิทผู้รู้ใจ ด้วยเหตุนี้การเขียนหนังสือกับผมจึงนับว่าเป็นเหมือนการหย่อนใจมากกว่า

ไม่ใช่งานที่ต้องฟาดฟันกันให้เจ็บ

แต่เป็นความบันเทิงใจที่แสนหวาน เพราะว่ายามใดที่ล้าจากการตรวจคนไข้ งานสอนและงานโทรทัศน์แล้ว การได้เข้ามานั่งสงบใจเขียนนี่เป็นเสมือน **“โอเอซิส”** ของหัวใจ ทำให้ได้พักเหนื่อยบ้าง

สักสองสามบรรทัดก็ยังดี

จะว่าไปแล้วผมรู้สึกเหมือนว่ากำลังเขียนอยู่ตลอดเวลาด้วยซ้ำ แต่เป็นการเขียนบนหน้ากระดาษสมองที่ลองคิดว่าแต่ละวันผมจะคุยเรื่องอะไรกับท่านผู้อ่านดี ซึ่งความคิดเหล่านี้มักจะผุดขึ้นมายามเช้าครับ

ฉะนั้น ตื่นมาผมจึงถือว่าตัวเองเหมือนนกต้องรีบเก็บเกี่ยวหาหนอนไว้แล้ว เพราะไอ้เดียวยามเช้านี้เหมือนกับของสดใหม่ที่ไหลพรังพรูออกมาด้วยความสุขใจ ซึ่งถ้าปล่อยไว้ไม่นานก็จะถูกแดดเผาจนเน่าจางไปหมด

วันหนึ่งตั้งใจเขียนให้ได้หนึ่งบทความ

แล้วก็จะมานั่งสุขสมใจว่าในวันนั้นได้ทำตัวมีประโยชน์ให้แก่ท่านผู้อ่านแล้ว แม้จะเป็นผลงานแค่กระຈิบกระฉอยเมื่อเทียบกับนักเขียนมืออาชีพท่านอื่น แต่แค่นี้ได้เขียนงานเพื่องานเขียนก็เพียงพอแล้วสำหรับผม

ไมหวั่งอะไร แคขอให้ได้กัลยาณมิตรจากการเขียนเป็นพอ

ไม่ว่าจะเป็นมิตรจากคนอ่านหรือเพื่อนนักเขียนด้วยกันก็ถือเป็นของสูงค่าสำหรับผมครับ สำหรับ ณ ปัจจุบันผมก็ถือว่าได้เกินกว่าที่คาดหมายมากมายแล้ว ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่กรุณาเข้ามาถามไถ่หรือไม่ก็เสนอแนะช่วยแก้ไขในสิ่งที่ผมยังด้อยอยู่ให้ดูดีสมบูรณ์ขึ้นและยังอีกหลายต่อหลายท่านที่สุดจะกล่าวหมด แถมบางท่านกรุณาถามถึงสุขภาพกายมาด้วยเมื่อดูรายการแล้วเห็นผมซบไป





ดูในจอแล้วตัวไม่ทางเหมือนเก่า

อุตุส่าห์ส่งเอสเอ็มเอสมาถามไถ่ยังโปรดิวเซอร์ ซึ่งทุกคำถามความห่วงใยนั้นผมได้รับหมดและขอรับไว้ด้วยหัวใจทั้งสิ้น ถ้ามีโอกาสไม่ว่าเมื่อใดก็คิดอยู่เสมอที่จะหาทางตอบแทนท่านที่รักทุกท่านให้ได้

ซึ่งในครั้งนี่เมื่อทางบันลือปฐพีได้กรุณาให้เวลาผมเขียนหนังสือเล่มนี้อย่างเต็มที่ ทำให้ได้โอกาสที่จะตอบแทนคุณของท่านผู้อ่าน ท่านผู้ชมและท่านผู้ฟังทุกท่าน สัมกับที่เชื่อว่า Vox populi, vox dei แท้ๆ จึงขอเลือกเรื่องที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันที่ตรวจคนไข้ตามแนวธรรมชาติอายุรวัฒน์มา นั่นคือการให้ลองสังเกต “โรค” และ “ยา” ด้วยตัวเองครับว่า

โรคที่เป็นนั้น “ป่วยแท้” หรือ “ป่วยเทียม” ยาที่กินเป็นของ “จำเป็น” หรือ “ซ้ำซ้อน”

เพราะคนไข้ส่วนใหญ่ที่มาหาจะมาเพื่อตรวจสุขภาพประจำปีแล้วก็มักพกล่วมยาประจำตัวมาด้วยเพื่อปรึกษาว่าเป็นของจำเป็นต้องกินหรือไม่ ซึ่งหลายๆ ที่ เมื่อดูไปแล้วก็พบว่าท่านเหล่านั้นไม่ได้เจ็บป่วยอะไรเสียด้วยซ้ำเรียกว่า “ป่วยเทียม” แล้วก็เลยรู้สึกว่าจะต้องเตรียมกินยาเป็นกอบเป็นกำแล้วเพราะกลัวโรคที่ไม่ได้มีอยู่จริงเหล่านั้นจะกำเริบ รวมไปถึงยอมไปตรวจรักษาด้วยสารพัดวิชาจากทั่วยุทธจักร ยิ่งแปลกใหม่ไกลป่าที่เข้าไปยิ่งชอบเพราะดู (น่าจะ) ตอบโจทย์ได้ เรียกว่ายอมพลีกายรักษาด้วยศรัทธาล้วนๆ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกที่หลายต่อหลายครั้งการรักษาประหนึ่งวิชาตัวเบาเน่กลับเอาโรคอยู่

เพราะศรัทธาตัวเดียวนี้เอง

และก็ด้วยศรัทธาตัวเดียวกันั้นที่ท่านสามารถใช้ยึดเป็น “สรณะ” แทนหมอนแทนยาฝรั่งชื่อดังๆ ทั้งหลายได้ด้วยซ้ำ เรียกว่าเปลี่ยนศรัทธาให้เป็นประโยชน์ ดังนั้นจึงไม่ควรไปโกรธการรักษาคิดสารเลวทีเดียวเพราะมันก็ช่วยให้ได้ “บริหารศรัทธา” นับว่าดีอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะคนที่มิมีศรัทธานั้นจะทำสิ่งใดก็ย่อมประสบความส่ำเร็จแถมพกด้วยความสุขอีกกระบุงหนึ่ง

คิดว่า “หาย” ก็หาย

คิดว่า “โรค” มาเองได้ก็ต้องหายไปเองได้

ไม่ใช่หลอกตัวเอง แต่เป็นการ “สั่งตัวเอง” ไม่ให้ป่วยซึ่งช่วยได้จริงครับ หลายรายไม่ต้องไปถูกผ่าตัดเพราะพลังศรัทธาที่กล้าแข็ง ไม่แบ่งความเชื่อให้ใครมาขึ้นว่าป่วย แต่ใช้ “สติ” ช่วยแยกอาการป่วยเทียมออกมาได้เอง

ไม่ยอมให้ใครมาบงการว่าป่วย แม้รักษาจริง เจ็บจริง

นพ. ฤชดา ศิรามพุช



✕ สารบัญ ✕

บทนำ	10
บทที่ 1 ป่วยแค้นป่วยเทียม	13
บทที่ 2 โรคภัยเกิดจากกรรมเก่าๆ และกรรมใหม่ๆ	29
บทที่ 3 ความลับของหัวใจ	35
บทที่ 4 โรคหวานเป็นพิษ ฤทธิ์แห่งน้ำตาล	41
บทที่ 5 โรคหลอดเลือดสมองกับความลับเจ้าคุณปู่	49
บทที่ 6 “ความดัน” มหันตภัยเงียบที่ได้เปรียบมะเร็ง	53
บทที่ 7 โจรพันธุ์หน้าชื่อว่า “มะเร็ง”	63
บทที่ 8 7 วิธี โจมตีมะเร็ง	71
บทที่ 9 กินยาอย่าให้ถูก “ยาเกิน”	83
บทที่ 10 อาหารบำบัดมะเร็ง	101
บทที่ 11 สารพันวิธีรักษามะเร็ง	111
บทที่ 12 สามัญหาที่ต้องตอบให้ได้ก่อนใช้ธรรมชาติบำบัด	115
ส่งท้ายให้ไกลโรค	124

บทนำ



โรคยอดฮิตที่คุณก็มีสิทธิ์ป่วยแบบ “พิมพ์นิยม”



เกิดเป็นคนต้องทนกับความไม่สมบูรณ์แบบครับ แม้เป็นเศรษฐีมีเงิน
ถุงเงินถึงแต่เมื่อต้องมาป่วยก็หมดโอกาสใช้เงิน ที่อาจอยากเปรี้ยวอยากหวานเมื่อ
ตอนยังหนุ่มแน่นแต่พอต้องพากรโรคเลยแล้วตอนมีอายุ **ก็ได้แต่มองเท่านั้น**

ถ้าเป็นแบบนี้ก็ไม่ต้องมีเงินไปเพื่ออะไร เพราะคนเราตอนป่วยก็ต่างกับ
ตอนไม่มีเงินเอาเสียเลย

ความทุกข์อันเกิดจากโรคกัดกินกายเมื่อสูงวัยนี้เป็นทุกข์หนัก บางที
สาหัสเสียยิ่งกว่าความลำบากสมัยวัยหนุ่มสาว

เพราะสิ่งที่เศรษฐีและคนมีอำนาจกลัวมากที่สุดคือ “การตายจากความสุข”

คือต้องละโลกไปในขณะที่ยังปรารถนาสุขอยู่ ดูไปก็ยิ่งแสดงถึงความ
เป็นผู้ **“ติดโลก”** มากกว่า **“รู้โลก”** เพราะความตายจากสุขเช่นนี้เป็นทุกข์ยิ่ง
มันไม่ใช่มีระบบบำนาญทั่วไป หลับตาซีกกระตุกทีเดียวตาย หากแต่เป็นความ
ตายจากสิ่งพึงตาพึงใจที่ใช้ยึดเหนี่ยวแน่นมาตลอดชีวิต เป็นการตายจากการ
ไม่ได้ใช้เงินทองที่หามา ตายจากอำนาจและศถาทั้งปวง ล่วงไปจนไม่ได้เห็นลูก
โต ลูกรับปริญญา หากู่แต่งงาน

เรียกว่าเป็นความตายแบบ **“ไม่ปกติ”** ก็คงพอได้



พุทธศาสน์าจึงมักสอนว่า ควรต้องทำใจเตรียมรับกับความตายที่เกิดขึ้น
ได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะยากดีมีจนเพียงใดก็ตาม

**ชีวิตที่ผ่านมาแม้เป็นร้อยปี แต่ไม่ “ชิ่ง” ถึงโลก ก็จะมีโคกอยู่
วันยังค่ำ**

จึงอยากนำ **“โรค”** ธรรมดาแต่อาจนำความตายแบบไม่ธรรมดามาแล้วสู่
กันฟังด้วยหวังว่าจะทำให้ความวิสามัญกลายเป็นความสามัญได้เพราะชีวิตเป็นเรื่อง
ง่ายครับ

เข้ากับหัวใจของอายุวัฒณ์ก็คือไม่มีสิ่งห้าม ทำตามหัวใจ ให้ท่านมี
ความสุขในทุกขณะจิต ท่านมีสิทธิ์กิน แต่ขอให้สำสิดไม่ผลอสุขจนเกินไป ให้
“ตระหนั” มากกว่า **“ตระหนก”** ไม่ต้องพกความกลัวแก่ กลัวตายเป็นเพื่อน
อยู่ตลอดเวลา

ขอให้ท่านมีศรัทธาเถิดครับว่าท่านเป็นหมอของตัวเองได้แน่ ไม่แพ้ใคร
ด้วย และไม่ต้องมีสูตรอาหารตายตัว ไม่ต้องมัวทำตามลัทธิพิสดารพันลึก ไม่
ต้องฝึกเป็นคนเห็นผีมีกรรม

แค่ทำตามหลักสี่จรรยาเท่านั้น

และสี่จรรยานี้มีมานานจนเกินระบุได้ ไม่ใช่คำสตร์ของคนแก่ ไม่ใช่
คำสตร์ของไฮโซ หากแต่อยู่ร่ววัฒณ์ที่แท้คือคำสตร์ของคนทุกวัยและทุกเพศ



ยิ่งเริ่มเร็วก็ยิ่งดี

เอกลักษณ์ที่สำคัญของอายุรเวชมนต์แท้คือ **“ไม่มีอะไรซับซ้อน”** ไม่ต้องถอดรหัสจัดกรรมหรือใช้ของพิสดารลึกลับพิช เพราะถึงอย่างไรทุกคนก็มีสิทธิ์ป่วยได้ โดยเฉพาะโรคร้ายที่เป็น **“พืชมพีนียม”** ซึ่งทั้งผมและท่านพบบ่อย จนบริษัทประกันหัวโล้นยักษ์ใหญ่เอาไปใช้เป็นธัมมโฆษณาหาลูกค้าซื้อประกันเฉพาะ 4 โรคคลาสสิก ได้แก่

1. โรคหัวใจ
2. โรคมะเร็ง
3. โรคเบาหวาน
4. โรคหลอดเลือดสมองและความดันสูง

ว่ากันว่า ผู้ใดยิ่งกลัวความป่วยความตายมากเท่าไร ใจที่คอยพะวงอยู่ใน **“ธาตุกลั่ว”** นั้นจะสร้างพลังกลั่วที่เข้มข้นขึ้น จนนำไปสู่ความเจ็บความตายแบบที่กลัวอยู่ลึกๆ ในใจได้จริงๆ ดังนั้นแม้ว่าท่านจะอายุมากและกลัวว่าจะ **“อินทรนถ์”** เป็นโรคยอดนิยมอย่างไรก็ตาม ขอให้วางตัวให้เหนือกว่า **“โรค”** เข้าไว้ อย่าให้มันข่มเอาได้เป็นอันขาด

มาตั้งการ์ดสู้โรคกันเถอะครับ



บทที่ 1

+ ป่วยแท้ป่วยเทียม +

ไม่
เทียม

เทียม

เทียม

ไม่
เทียม



คืนก่อนผมรอดูฝนดาวตกอยู่กับคุณแม่ แต่ฟ้าฝนไม่เป็นใจ นอนรอไปจน ตาค้างก็ยังไม่เห็นตกลงมาสักดวง เห็นแต่ฝนตกฉ่ำฉ่ำ เลยพาคุณแม่กลับลงมาที่ ห้องเหมือนเดิมก่อนที่จะทะพี้น¹ จีบจากทั้งฝนและน้ำค้างที่พรางพรมหนักขึ้นทุกที เป็นอันว่าวันแม่ปีนี้ไม่เห็นฝนดาวตกอีกแล้ว เห็นแต่ฝนตกจ๊ากๆ

ครั้นพอหัวรุ่ง ตื่นมาก็ได้เรื่องเลยครับ เริ่มครั้นเนื้อตัวหนาวๆ ร้อนๆ นอนจีบไข ทำให้ความคิดแรกที่แวบเข้ามาคือ เวลาคนไข้ป่วยจนสิ้นมันเป็นอย่าง นี้เอง ยิ่งบางฤดูที่คนป่วยมาหาเยอะมากก็ยิ่งน่าเห็นใจ เพราะหลายรายมีความ วิทกหนักร้อยในใจพ่วงมาด้วย เช่นเกรงว่าจะไข้อันตรายอย่างไข้เลือดออก ไข้หวัดสองพันเก้าและไข้ซิกาฟัสดาร์อื่นๆ ที่อยากจะร่วมอินเทรนด์ด้วย

ทำให้ได้คิดว่าขนาดเราเป็นหมอซึ่งพอมีความรู้เรื่องเหล่านี้อยู่บ้าง เมื่อ ยามป่วยเองยังรู้สึกวิงว้างว้างไม่สบายกายใจขนาดนี้ ถ้าคนที่ไม่ใช่หมอก็คงแทบ มิดแปดด้าน เพราะไม่รู้ว่าจะต้องเจออะไรบ้าง โรคที่ตัวเป็นนี้หนักแค่ไหน ยิ่ง คิดก็ยิ่งกลัวจับใจ **เหมือนหลงอยู่ในถ้ำมืด**

ไม่กล้าเดินหน้าหรือถอยหลัง จะยอมรักษาตามคำสั่งก็ยังไม่กล้าพอแต่ ก็กลัวหมอจะว่า ถ้าเป็นอย่างนี้อ่าเพ่งท้อใจครับ ทุกช่วงหนึ่งในชีวิตของคน เราต้องพานพบการตัดสินใจหนัก เหมือนเดินมาเจอทางสองแพร่ง หรือขาว-ดำ เช่นนี้เสมอ ด้วยหัวอกเดียวกันที่เป็นทั้งหมอและคนไข้นอนป่วยไปในตัวจึงอยาก

¹ทะพี้น (infantile disease) เป็นอาการของเด็กเล็ก เมื่อเกิดผิวดำมืด มีอาการชัก มือเท้ากำ ตามตำราแพทย์แผนโบราณว่า มักเกิดเพราะผิวดำมืดเป็นต้น

ฝากวิธีที่ผมเองใช้ดูว่าป่วยแท้หรือแค่ป่วยเทียมไว้ จะได้ไม่ต้องกินยาเสียตั้งค์หรือนั่งอยู่ดีๆ ก็ถูกจับผ่าตัดฟรี



เสียตั้งค์แล้วยัง “เจ็บตัว”

อาการ
ของคุณ
ต้องเลื่อยขา
ผ่าตัดหัวใจ
เสริมกระดูก
ปลูกถ่าย
ไขสันหลัง
คะ



สาเหตุที่ชวนชวนนำเรื่องนี้มาเขียนเล่าให้ท่านที่รักฟังกันก็เพราะระลึกได้ว่า ครั้งหนึ่งเคยพาคุณยายไปหาคุณหมอโรงพยาบาลเอกชนแล้วก็ถูกเชียร์ให้ผ่าตัดสมองอย่างเต็มที่ ราวกับว่ามีสมองสเปร์ไว้ให้ผ่าตัดเยอะ คุณยายผมก็แปดสีบอกว่าแล้วท่านปวดปลายประสาทมาก แต่ยังไม่เคยกินยามาก่อนเลย อยู่เฉยๆ จะให้ผ่าตัดเปิดกะโหลกมันก็ฟังดูน่าพร่นพริ้งอยู่ไม่น้อย

ขนาด “ใจโน” ยังสะท้อนมาแล้ว

หมอฮิวโด้คนดีที่แนะนำให้ท่านนายกฯ ตลอดจนกาลต้องผ่าหัวควักเอาสมองมาล้างจึงต้องระแะใจไปแะต่อที่ปรโลก เพราะใจโนหาว่าหมอวางอุบายจะฆ่าตนนี่เป็นคนระดับท่านนายกฯ นะครับ

แต่สำหรับคุณยายของผมซึ่งเป็นคนธรรมดาอย่ามจะต้องรู้ลึกก็วิตกอยู่ไม่น้อย แถมตอนนั้นผมก็ยังเป็นนิสิตแพทย์ตัวเล็กๆ ตัวตนในโรงพยาบาลก็เหมือนกับสิ่งมีชีวิตตัวจ้อยไม่ประสีประสาต่อโลก

เมื่อคุณยายถูกนิพากษ์ว่าจะต้องผ่าตัดด่วน เราแม่ลูกจึงพากันตุหรัดตุหร่ออกหา Second opinion หรือความเห็นที่สอง และตั้งใจว่าจะลองไปจนถึง

ความเห็นที่สามที่สี่ด้วย หากมันจะช่วยให้คุณไม่ต้องเสี่ยงได้

ปรากฏว่าโชคดีเหลือแสนที่แค่เช็กเคินด์โอพีเนี่ยนก็เปลี่ยนโลกของคุณยายได้โดยไม่ต้องเจ็บปวดนักหนา เพราะคุณหมอท่านกรุณาแนะนำว่าไม่จำเป็นต้องผ่าเลยเมื่อดูจากฟิล์มแล้ว ก็เป็นอันคลาดแคล้วจากมีดหมอและหุยกยานานามี

เราจึงรีบโทร.ไปบอกโรงพยาบาลเอกชนแห่งนั้นว่า ไม่ต้องเตรียมห้องผ่าตัดและห้องพักฟื้นเอาไว้คอยท่าแล้ว และเมื่อสอบถามถึงค่าใช้จ่ายถ้าต้องนอนโรงพยาบาลแห่งนั้นก็ให้รู้สึก “ขนหัวลุก” ขึ้นมาเพราะคุณพยาบาลแจ้งว่าราคาเป็น “หลักหลายแสน” และได้ทำเป็นแพ็กเกจไว้ให้แล้วเรียบร้อยโดยบอกว่าเป็น “ราคาพิเศษ” แถมขอให้จ่ายเดี๋ยวนั้นเสียด้วย



ก็ไม่ว่าแพงพิเศษหรือเปล่า (แฮ)

แม้เมื่อเทียบแล้วจะเป็นเพียงเงินก้อนนิดที่โรงพยาบาลเอกชนจะได้ เพราะคงมีเคลผ่าตัดเช่นนี้อีกเป็นสิบเป็นร้อยราย คิดเป็นเงินนับล้านๆ บาท แต่สำหรับครอบครัวเราแล้ว เงินก้อนนี้มีความหมายมาก ซึ่งผมเชื่อว่ายังมีคนใช้อีกหลายท่านที่คงจะตกใจกับค่ารักษา แต่ก็อยากให้คนที่ตัวรักหาย และคงจะมีอีกหลายคนที่ต้องไปกู้เงินหรือจำนองบ้านเพื่อใช้เป็นค่ารักษาโรค “ป่วยเทียม”

นี้ ขวนให้นี้กส่งสารจับใจ

เสียเงินแล้วยังต้องเจ็บตัว (ฟรี) อีก



โรคยอดฮิตที่ถูกเข้าใจผิด



โรคยอดฮิตหลายโรคที่แม้ตัวเราเองก็คิดว่าวิธีรักษาคงมีแต่ผ่าตัด
อย่างเดียวเท่านั้น เมื่อคุณหมอให้ทางมาจึงพร้อมจะพาตัวไปขึ้นเตียงได้ง่ายๆ

เรียกว่าช่วยวินิจฉัยมาให้ล่วงหน้าแล้ว

เช่นต่อมทอนซิลอักเสบเป็นต้น โรคยอดฮิตนี้อยู่ในสสารบบของหมอ
กลางบ้านนั่งกวาดยามานาน ภาพเมื่อวันวานยังกระจ่างอยู่ในมโนทัศน์ เมื่อพ่อ
หมอยา มีไข้ขาขวาม้าปวดป้ามากวาดยาตามบ้าน มีเพียง
แสงไฟจากตะเกียงลานส่อง ส่วนเด็กน้อยที่
ไ้สูงก็ถูกล็อกตัวไว้ให้อ้าปาก หรือ
ถึงไม่อ้าก็จะมีมือที่แข็งแรงกับคีมของ
พ่อหมอมาช่วยง้าง ก่อนจะส่งนิ้วยาว
ผอมเกร็งเข้าไปกวาดยารสขมเผื่อนฝาด
ปราดเข้าไปถึงคอหอย



บางรายถึงกับเอาเยียนส่วนออกมา

รสนานนั้นขมติดปากติดคอมาจนโต

อยู่มาถึงยุคใหม่ เทคนิควิธีการรักษานั้นเปลี่ยนมือมายังคุณหมอสสมัยใหม่ที่

ใช้ยาฝรั่งเม็ดโตเป็นหลักในการฆ่าเชื้อ โดยมากมักเป็นยาแรงที่อาจทำให้ท้องเสีย หรืออาจทำให้เด็กบางคนเกิดอาการ “แพ้” ที่แค่เห็นก็น่าสยองแล้วว่า อาการป่วย ก็หนักพอตัวอยู่แล้วยังมาแพ้ฤทธิ์ของยาอีก

คุณพ่อคุณแม่บางท่านจึงอยากตัดปัญหาด้วยวิธี “ตัด” มันออกไปเสีย ซึ่งก็ทำให้คุณลูกหายใจหายคอได้โล่งขึ้นจริง แต่เรื่องการติดเชื้อนั้น “ยิ่งหนัก” เพราะมันก็จะผ่านลงคอเข้าปอดไปเลย

กลายเป็นคอไม่เจ็บแต่เป็นหวัดที่โหด ไอหนักทุกที

นี่แค่ตัวอย่างจ้อยๆ ของโรคเทียมที่ต้องเจ็บตัวฟรีแต่เรื่องดังค์ไม่ฟรี และยังมีโรคหนักๆ อีกมากที่บางทีเจ็บตัวฟรีไปแล้วยังอาจป่วยเรื้อรังต่อได้

มาดูโรคป่วยฟรีที่ก่อปัญหากันครับ

ป่วยแท้	ป่วยเทียม
ทอนซิลอักเสบ	คออักเสบธรรมดาแล้วมีต่อมน้ำเหลืองโต อย่างนี้ไม่มีเหตุให้ต้องเอาคอขาดเขียงนอนเตียงผ่าตัด แค่จัดยาให้ตรงกับเชื้อก็หายได้แบบซิลซิลแล้ว ไม่ต้องไปเป่ากระหม่อมหรือกวาดคอให้วุ่นหนัก เพราะการตัดเอาทอนซิลออกเท่ากับช่วยเปิดทางให้เชื้อเข้าคอได้ง่ายขึ้น เพราะทอนซิลช่วยจับกินเชื้อแปลกปลอม ถ้าไม่มีเสียแล้วก็ไม่แคล้วเชื้อลงคอเข้าปอดฉลุยไปเลยทีเดียวนะ

ป่วยแท้	ป่วยเทียม
ไล่ต้งอีกเสบ	ไล่ต้งอีกเสบ อาจเป็นแค่ไล่ต้งติดเชื่ออีกเสบเท่านั้น ไม่ต้องดันดันไปตัดไล่ต้งออกให้เปลืองตัวเปลืองตังค์ แถมยังเป็นการทำลายภูมิคุ้มกันในไล่ต้งเสียอีกต่างหาก หรือถ้าอยากตัดไล่ต้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนผ่าคลอดเป็นแพ็กเกจคู่ไปเลย ขอเตือนว่าเคยมีคนติดเชื้อมาแล้วเพราะผ่าตัดไล่ต้งถือเป็นการผ่าตัดที่ “สกปรก” ครับ อาจปนเปื้อนมูลในไล่ต้งเข้าไปในมดลูกได้ ของบางอย่างไม่จำเป็นต้องใช้สิทธิ์ให้คุ้มครับ
โรคกระเพาะอาหาร	อาการเจ็บใต้ลิ้นปี่มีสิทธิ์เป็นได้มากกว่าโรคยอดฮิตเป็นต้นว่า กรดไหลย้อน มะเร็งไปจนถึงโรคหัวใจ ถ้าเป็นโรคกระเพาะอาหารจริง มักมีอาการแน่น หายใจไม่สะดวกหรือบางทีมีแผลร่วมด้วย ท่านสามารถช่วยดูได้เองครับ มี 3 สัญญาณคือ น้ำหนักลด เบื่ออาหาร และถ่ายดำมิดหมี (เหมือนถ่าน) สัญญาณที่ 3 ดำเหมือนถ่าน หรือยังนะ 
โรคความดันโลหิตสูง	อาจเป็นความดันที่ขึ้น “เฉพาะกิจ” ชนิดที่เรียกว่าเห็นหน้าหมอกับพยาบาลก็ฟานจะเป็นลม ฝรั่งมีชื่อเรียกอย่างเหมาะสมว่า “ความดันสูงเพราะกลัวหมอ