

**กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำการดูแลสุขภาพตามหลักธรรมานามัย ห่างไกลโรคมะเร็ง**

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำการปฏิบัติตนตามหลักธรรมานามัยเพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชนห่างไกลโรคมะเร็ง เนื่องในวันมะเร็งโลก

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ ของทุกปี เป็นวันที่องค์การอนามัยโลกและสมาคมต่อต้านมะเร็งสากลกำหนดให้เป็นวันมะเร็งโลก (World Cancer Day) ในปัจจุบันโรคมะเร็งเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับต้น ๆ และเพื่อเป็นเกราะป้องกันโรคมะเร็ง กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอแนะนำหลักการดูแลสุขภาพตามวิถีแห่งธรรมชาติ ด้วยหลักธรรมานามัย รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจะช่วยป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ซึ่งพบในสมุนไพรพื้นบ้านหลายชนิด

ตามหลัก “ธรรมานามัย”เป็นการดูแลสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ สังคม และสิ่งแวดล้อม สามารถนำมาใช้เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคที่ต้นเหตุ ซึ่งประกอบด้วยการดูแลสุขภาพ 3 องค์ประกอบดังนี้**1.กายานามัย** (Healthy body) เป็นการดูแลสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง เริ่มตั้งแต่อาหาร การกิน โดยเน้นอาหารที่ดีและมีประโยชน์จะช่วยส่งเสริมสุขภาพได้ อีกทั้งยังมีผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจะช่วยป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ เช่น สะเดา มีการศึกษาวิจัยคุณสมบัติของสารสกัดดอกสะเดา พบว่าสามารถยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ผักแพว มีสารต้านอนุมูลอิสระต่อร่างกาย ป้องกันมะเร็งได้หลายชนิด มะขามป้อม มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงทำให้สามารถยับยั้งการก่อให้เกิดเซลล์มะเร็งภายในร่างกายได้ อีกทั้งยังมีผลยับยั้งเซลล์ผิดปกติบางชนิด ที่อาจจะก่อให้เกิดมะเร็ง ในอนาคตได้ สมอไทยมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงช่วยยับยั้งการเกิดและเจริญเติบโตของเซลมะเร็ง รวมถึงการการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกาย **2.จิตตานามัย** (Healthy mind) เป็นการดูแล ด้านจิตใจ โดยใช้หลักการที่ว่า“จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว”ด้วยกิจกรรมบำบัดต่าง ๆ ได้แก่ สมาธิบำบัด, สวดมนต์บำบัด, ศิลปะบำบัด, ดนตรีบำบัด, หัวเราะบำบัด ซึ่งกิจกรรมข้างต้นจะช่วยให้จิตใจสงบปราศจากความเครียดส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีและคุณภาพชีวิตดีขึ้น และ **3.ชีวิตานามัย** (Healthy behavior) เป็นการดูแลด้านการดำเนินชีวิตในทางที่ชอบ สุจริตตามบริบทของสังคม วัฒนธรรม ประเพณี การประกอบอาชีพที่ดีและการปรับสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น การปลูกต้นไม้ ดูแลความสะอาดของบ้านเรือน และจัดวางวัสดุอุปกรณ์ต่างๆให้เหมาะสม หากทำได้ดังนี้ ชีวิตจะห่างไกลจากการเกิดโรคมะเร็งและโรคอื่นๆ อีกด้วย

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า การเฝ้าระวังโรคมะเร็งที่สำคัญควรตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง และหากประชาชนท่านใดมีความสนใจการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามหลักธรรมานามัย สามารถสอบถามข้อมูลกับแพทย์แผนไทย ในโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศหรือสามารถสอบถามโดยตรงได้ที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊กhttps://www.facebook.com/dtam.moph และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line@DTAM

.......................................................... 4 กุมภาพันธ์ 2566.....................................................