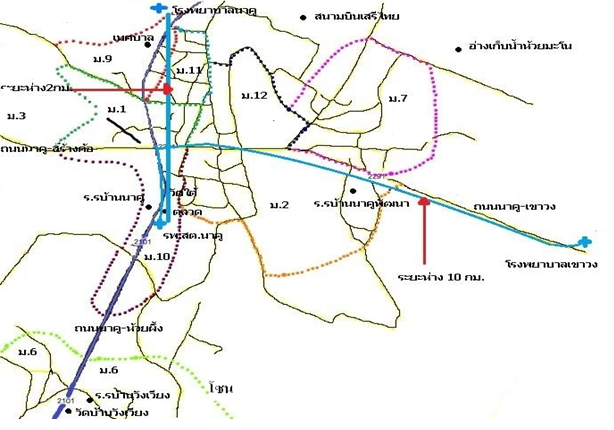
**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาคู**

**1.บริบท  
ข้อมูลพื้นฐานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาคู** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาคูตั้งอยู่ หมู่ที่ 10 ตรงข้ามโรงเรียนบ้านนาคู อยู่ข้างตลาดสดเทศบาลตำบลนาคู อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ 46160 เบอร์โทรศัพท์ 043-126717   
อยู่ติดถนนสายหลัก นาคู-ห้วยผึ้ง,นาคู – เขาวง และสายหลัก นาคู - สกลนคร   
ตำบลนาคู มีเนื้อที่ทั้งหมด 58 ตารางกิโลเมตรหรือประมาณ 36,250 ไร่ รับผิดชอบทั้งหมด 8 หมู่บ้าน  
1,462 หลังคาเรือนประชากร 6,065 คน ห่างจากโรงพยาบาลนาคู 2 กิโลเมตรใช้เวลาเดินทางประมาณ  
3 - 5 นาที และห่างโรงพยาบาลเขาวง 10 กิโลเมตรใช้เวลาเดินทาง 10 – 15 นาที **แผนที่แสดง พื้นที่รับผิดชอบและแบ่งโซนในพื้นที่ตามปัญหาภาวะสุขภาพของ ตำบลนาคู**



**จัดโซนพื้นที่ตามปัญหาภาวะสุขภาพของ ตำบลนาคู แบ่งออกเป็น 4 โซนดังนี้**

**โซนที่ 1** โซน หมู่ 2,7,12 ประกอบอาชีพหลักคือทำนา อาชีพเสริมคือปลูกข้าวโพด ยาสูบ ถั่วลิสง พื้นที่อยู่อาศัยติดกับอ่างเก็บน้ำห้วยมะโนและมีคลองส่งน้ำชลประทานรอบหมู่บ้านซึ่งมีน้ำขังไม่ไหลเวียน เสี่ยงต่อการเกิดโรคไข้เลือดออก โรคเลปโตสไปโรซีส มีร้านเกมส์ออนไลน์ 8 ร้าน การมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยมีโทรศัพท์ มีอินเตอร์เน็ตใช้ ขณะที่เด็กเล่นเกมส์ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม นั่งนิ่งๆขยับแต่มือ ห้องปิด เปิดพัดลม ไม่มีมุ้งลวดมียุงลายกัดเสี่ยงต่อการเกิดโรคไข้เลือดออก

**โซนที่ 2** โซน หมู่6 ประกอบอาชีพหลักคือทำนา อาชีพเสริมคือปลูกยาสูบ ใช้สารเคมี(ฟูราดาน)เป็นพื้นที่สำหรับเช่าที่นาปลูกแตงโม ผู้ป่วยเบาหวานเก็บผลแตงโมมากินเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และพบสารเคมีในเลือดสูงระดับไม่ปลอดภัย บ้านเรือนตั้งติดกัน เป็นชุมชนแออัด ทำให้เกิดโรควัณโรค

**โซนที่ 3** โซนหมู่11,9ประกอบอาชีพหลักคือทำนา อาชีพเสริมคือรับจ้างทั่วไป หากอยู่ในช่วงไม่มีงานจ้างก็จะว่างงาน ทำให้ชาวบ้านจับกลุ่มตีไก่ชน เล่นการพนัน มั่วสุมยาเสพติด ครอบครัวยากจน ที่ทำกินน้อย มีบุตรหลายคน หารายได้จากการพนัน ใช้สารเสพติด ลูกหลานขาดความอบอุ่น ได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม  
พาลูกไปเล่นการพนัน ครอบครัวแตกแยก เสี่ยงต่อการเกิดความเครียด,ภาวะซึมเศร้าส่งผลให้เกิดโรคจิต

**โซนที่ 4** โซนหมู่10ประกอบอาชีพหลักคือค้าขาย เป็นสังคมเมืองพื้นที่บ้านเรือนอยู่ติดกับถนนสายหลักของอำเภอ มีร้านสะดวกซื้อ 7 – Eleven โลตัส ขายอาหารฤทธิ์ร้อน อุ่นอาหารด้วยไมโครเวฟ มีผู้คนพลุกพล่านมีตลาดนัดทุกวันอังคาร และวันเสาร์ ทำให้เกิดอุบัติเหตุรถยนต์ รถจักรยานยนต์ จักรยานชนกัน และเกิดปัญหาขยะ อาหารที่ขายในตลาดไม่สะอาดประชาชนที่ซื้อไปรับประทานแล้วเสี่ยงต่อการเกิดโรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ

**ลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ การเมือง** ตำบลนาคูเป็นพื้นที่ราบลุ่ม มีพื้นที่บางส่วนอยู่ติดกับเทือกเขาภูพาน มีอ่างเก็บน้ำและสนามบินเสรีไท อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ประชากรมีการแบ่งเป็นชนเผ่าที่หลากหลายมีทั้ง ลาวนาคู ผู้ไท เป็นพื้นที่เหมาะแก่การเพาะปลูก ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา ข้าวที่ปลูกเป็นข้าวเหนียวเพื่อบริโภค และข้าวจ้าวปลูกไว้ขายกินส่วนน้อย บางส่วนค้าขาย อาชีพเสริมคือรับจ้างทั่วไป ปลูกข้าวโพดหวานพันธุ์ชูปเปอร์ พันธุ์ข้าวเหนียว ถั่วลิสง มีการใช้ยาฆ่าแมลง(ฟูราดาน)มีการสัมผัสกับสารเคมี การกินผักที่มี่สารเคมีตกค้าง ทำให้เกิดสารเคมีตกค้างในเลือด   
 ประชาชนที่ประกอบอาชีพทำนา ช่วงฤดูดำนา ประมาณเดือนพฤษภาคมถึงสิงหาคม เวลารับจ้างถอนกล้าหรือดำนาจะเริ่มดำนาเวลาหกโมงเช้าเลิกงานบ่ายสองโมง ค่าแรงวันละ 200 – 400 บาท มักจะใช้เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม ดื่มกาแฟผสมไว้เป็นกระติกดื่มได้ตามใจชอบ มีอาหารเช้า กลางวันเลี้ยงอย่างดี อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารพื้นบ้านเช่นแกงอ่อมไก่ใส่หวาย หน่อไม้ ลาบเนื้อ ก้อยเนื้อวัว มีของหวานแถมท้ายด้วยผลไม้เงาะ ทุเรียน ลองกอง มังคุด และของหวานลอดช่องแตงไทย ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และมักจะรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รีบเร่งในการรับประทานอาหารประกอบกับต้องไปทำงานแต่เช้ามืด ต้องกินข้าวตั้งแต่ตีห้า ก่อนลงทำงานทำให้บางคนลืมกินยาหรือกินยาไม่ถูกเวลา ทำให้มีอาการปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืดอาหารไม่ย่อย การดำนาก้มๆเงยๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดไหล่ ปวดเอว ปวดแขน ขา บางคนเกิดผื่นบริเวณที่หลังจากแดดร้อน เหน็บกล้าใส่บริเวณรักแร้ ผื่นคันในร่มผ้าจากการใส่เสื้อผ้าเปียกจากดำนา ผื่นที่แขนขาจากการแพ้ปุ้ยเคมีที่หว่านก่อนการปักดำนา น้ำกัดเท้าทำให้เกิดผื่นแพ้ คัน   
 ชาวนาที่ไถนา เกิดอุบัติเหตุจากการไถนาและดำนา เช่นถูกผานรถไถบาดมือและเท้า มือหมุนสตาร์ทเครื่องรถไถตีศีรษะ คิ้วขณะสตารท์เครื่อง เคียวบาดจากการเกี่ยวหญ้าออกจากนา หอยเชอรี่บาด

เหยียบหนาม ตอไม้ ในน้ำขณะทำนา เมื่อเกิดแผล ลงดำนาเสี่ยงต่อการเกิดแผลติดเชื้อเนื่องจากไม่ชอบสวมรองเท้าบู๊ทตามคำแนะนำเสี่ยงต่อการเกิดโรคเลปโตสไปโลซีส   
 ช่วงฤดูเก็บเกี่ยวข้าว ประมาณกลางเดือนตุลาคมถึงต้นเดือนธันวาคม ส่วนใหญ่จะจ้างเกี่ยวข้าวราคาค่าแรงวันละ 200 - 400 บาท เลี้ยงข้าวเช้า กลางวัน อาหารพื้นบ้านเช่นแกงอ่อมไก่ใส่หวาย หน่อไม้ ลาบเนื้อ ก้อยเนื้อวัว มีผลไม้แตงโม อาหารรสจัด ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และมักจะรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รีบเร่งในการรับประทานอาหาร รีบเร่งในการรับประทานอาหารประกอบกับต้องไปทำงานแต่เช้ามืด ต้องกินข้าวตั้งแต่ตีห้า ก่อนลงทำงานทำให้บางคนลืมกินยาหรือกินยาไม่ถูกเวลา ทำให้มีอาการปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืดอาหารไม่ย่อย อุบัติเหตุช่วงเกี่ยวข้าวคือ เคียวบาด เตะเบ็ดหาปลาทำให้เบ็ดเกี่ยว ทำให้เกิดแผลมีเป็นแผลแล้วลงน้ำโคลนตม แผลสกปรก ทำให้เกิดแผลติดเชื้อ ส่วนคนที่ทำสวนยางพารา จะเกิดมีดบาด ผื่นคัน วีถีชีวิตเปลี่ยนไป พักผ่อนไม่เพียงพอ กลางวันทำนา กลางคืนกรีดยาง มีการดื่มกาแฟ กระทิงแดง เอ็ม150 กินยาและข้าวไม่ตรงเวลา ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงในผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
 เมื่อเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว คนนาคูส่วนมากจะนวดข้าวเอง มีส่วนน้อยที่จ้างรถสีข้าว อาการที่พบบ่อยผื่นคันจากฝุ่นคายข้าว  
 หลังจากฤดูทำนาประมาณกลางเดือนธันวาคมถึงเดือนเมษายน ประชาชนที่หาของป่าบนเทือกเขาภูพานขาย เช่นหอยดง หอยหอม เห็ด ผักหวานป่า หน่อไม้ ผักกูด ชายคอนแคน มักเกิดอุบัติเหตุ งูกัด หนามเกี่ยว ลื่นหกล้มตกภูเขา   
 ประชาชนที่มีที่นาติดคลองส่งน้ำจะปลูกข้าวโพดหวานพันธุ์ชูปเปอร์ พันธุ์ข้าวเหนียว ถั่วลิสง มีการใช้ยาฆ่าแมลง(ฟูราดาน)มีการสัมผัสกับสารเคมี พื้นที่นาบ้านวังเวียง หมู่ที่ 6 มีนายทุนมาเช่าปลูกแตงโมมีการใช้ยาฆ่าแมลงมาก(ฟูราดาน) การกินผัก แตงโมที่มี่สารเคมีตกค้าง ทำให้เกิดสารเคมีตกค้างในเลือด   
 ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีประเพณีฮีตสิบสอง ตามปฏิทินชุมชนคือ เดือนมกราคมทำบุญขึ้นปีใหม่ งานบุญเข้ากรรม ผู้เฒ่าผู้แก่จะไปเข้าวิปัสสนากรรมฐานตามวัดเป็นเวลา 7 วัน ปลายเดือนกุมภาพันธ์งานบุญข้าวจี่ เดือนมีนาคมงานบุญผะเหวส เดือนเมษายนงานบุญสงกรานต์ เดือนพฤษภาคมบุญบั้งไฟ เดือนกรกฎาคมแห่เทียนเข้าพรรษา เดือนสิงหาคมห่อข้าวสาก เดือนกันยายนห่อข้าวประดับดิน เดือนตุลาคมออกพรรษาชัดดอกข้าว เวียนเทียน เดือนพฤศจิกายนงานลอยกระทงนาคูฟื้นฟูสนามบินเสรีไท เดือนธันวาคมงานฉลองวันพ่อแห่งชาติ สำหรับงานบุญแจกข้าว อุทิศส่วนกุศลให้คนที่ตายไปแล้ว บุญกฐิน งานบวช งานแต่งงานมีการเลี้ยงอาหารเน้นหวาน มัน อาหารรสจัด เผ็ด เค็ม มีเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ของหวาน ของคาวลาบ ก้อย อาหารสุกๆดิบ บริโภคส้มตำ กินปลาร้าดิบ เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอุจจาระร่วง   
 วิถีชีวิตของคนนาคู สมัยก่อนเป็นพื้นที่คอมมิวนิตส์มีขบวนการเสรีไทมาตั้งฐานทัพอยู่ที่สนามบินเสรีไท ด้วยความที่เป็นคอมมิวนิตส์เก่า ทุกข์ยาก ลำบากยากเข็ญ ยากจนทำให้คนนาคูต้องดิ้นรนทำงาน อดออม ขยันทำมาหากิน ไม่สนใจงานราชการ รีบนอนตั้งแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้าไปทำงานตั้งแต่ตีสาม เป็นสังคมแบบครอบครัวเดี่ยว พี่ น้อง ดูแลกัน มีพ่อล่ามแม่ล่ามสำหรับคู่ที่แต่งงาน มีหน้าที่เป็นคนกลาง ดูแล คู่แต่งงานแทนพ่อแม่ ฤดูทำนาจะรีบทำให้เสร็จออกจากบ้านแต่เช้าเข้ามาบ้านบ่ายสองโมง  
 การเมือง แบ่งการปกครองเป็นเขตเทศบาล 8 หมู่บ้านคือ หมู่ 1,2,6,7,9,10,11,12และเขตองค์การบริหารส่วนตำบลนาคู 6 หมู่บ้าน คือ 3,4,5,8,13,14 ซึ่งเขต อบต.เป็นพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลนาคู พื้นที่ในเขตเทศบาลมีผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่ มีนายกเทศมนตรี มีสมาชิกสภาเทศบาล 12 คน อาสาสมัครสาธารณสุข 94 คน อพปร. 104 คน สนับสนุนงบประมาณในการตรวจคัดกรอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการแพทย์วิถีธรรม เยี่ยมผู้ป่วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง การจัดบริการสุขภาพแก่ชุมชนโดยความร่วมมือกับกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาคู มีโครงการดังนี้ โครงการแกนนำสร้างสุขภาพในกลุ่มเยาวชน ส่งเสริมสร้างสุขภาพทุกกลุ่มอายุ โครงการตรวจสารเคมีในเลือด โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้ดูแลผู้พิการ โครงการเยี่ยมยามถามไถ่สุขภาพ โครงการปรับเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรคร้าย ห่างไกลโรคด้วยการแพทย์วิถีธรรม   
 มีการกำหนดนโยบายสาธารณะร่วมกันในชุมชน ได้แก่ ปลอดเหล้าในงานศพและงานบุญ   
 การส่งเสริมความสามารถของกลุ่มต่างๆเพื่อแก้ปัญหาที่สำคัญของชุมชน พัฒนาศักยภาพอสม.ในการดูแลสุขภาพชุมชน กลุ่มจิตอาสาในชุมชน เพิ่มศักยภาพนักจัดการสุขภาพหมู่บ้านละ 10 คน สนับสนุนกลุ่มหมอพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพชุมชน  
 การส่งเสริมพฤติกรรมและทักษะสุขภาพส่วนบุคคล โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการแพทย์วิถีธรรม รณรงค์การดูแลสิ่งแวดล้อมในชุมชน รณรงค์การดูแลสิ่งแวดล้อมในชุมชน รณรงค์การล้างมือในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้การแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โครงการดูแลสุขภาพของผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรังNCDs  
 การสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี มีโครงการสวนผักหน้าบ้าน ผักปลอดสารพิษ แพทย์แผนไทยใกล้บ้าน หมู่บ้านน่าอยู่น่ามอง สวนสุขภาพเทศบาลตำบลนาคู การรณรงค์ทำความสะอาดทุกเดือน รณรงค์ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออกทุกวันศุกร์ เทศบาลสนับสนุนอุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกาย การส่งเสริมความปลอดภัยด้านอาหาร เฝ้าระวังสารสารปนเปื้อน 6 ชนิด การตรวจร้านอาหารแผงลอย  
 ประชาชนบางส่วนมีทางเลือกในการรับบริการสุขภาพประมาณ 28% ไปใช้บริการที่คลินิกแพทย์ 3 แห่ง คลินิกพยาบาล 2 แห่ง ร้านขายยาโดยเภสัชกร 2 แห่ง ขายยาแผนปัจจุบัน 1 แห่ง   
และโรงพยาบาลนาคู   
 ในเขตเทศบาลตำบลนาคู หมู่ที่ 10 เป็นที่ตั้งของตลาดสดเทศบาลตำบลนาคู โดยได้รับรางวัลตลาดสดน่าซื้อ ผ่านมาตรฐานระดับ 5 ดาว มีตลาดนัดทุกวันอังคาร และวันเสาร์  
 ตำบลนาคูมี หน่วยบริการแพทย์ฉุกเฉิน(EMS) จำนวน 1 แห่ง ของเทศบาลตำบลนาคู  
จำนวนสมาชิก 30 คน ผ่านการอบรมแล้ว มีผู้ปฏิบัติงาน 30 คน

**การบริหารจัดการภายในรพ.สต.และความเชื่อมโยงของรพ.แม่ข่าย  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาคู มีการบริการ และความเชื่อมโยง รพ.นาคู ดังนี้**

1.ด้านการรักษาพยาบาลบริการทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ ตั้งแต่เวลา08.30-16.30 น.  
เวรนอกเวลาตั้งแต่เวลา16.30-20.30น. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเวรละ 1 คน เป็นเจ้าหน้าที่รพ.สต.นาคูทั้งหมด  
2.คลินิกโรคความดันโลหิตสูง ทุกวันพุธ  
3.คลินิกวางแผนครอบครัว ทุกวันพฤหัสบดี  
4.คลินิกฝากครรภ์ ทุกวันจันทร์  
5.คลินิกโรคเบาหวาน ทุกวันอังคาร  
6.คลินิกสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ทุกวันศุกร์ สัปดาห์ที่ 1- 3 ของเดือน  
7.ให้บริการแพทย์แผนไทย ทุกวันจันทร์-ศุกร์  
8.ให้บริการเยี่ยมบ้านในช่วงบ่ายของทุกวัน โดยมีเจ้าหน้าที่กายภาพบำบัดจากโรงพยาบาลนาคูและอาสาสมัครเยี่ยมบ้าน เจ้าหน้าที่จากเทศบาลตำบลนาคู อสม.ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ   
ร่วมกับทางเจ้าหน้าที่รพ.สต.นาคู  
9.ในกรณีฉุกเฉินส่งต่อใช้รถ EMSของเทศบาลตำบลนาคู หรือรถ EMS ของรพ.นาคู

**1.ชื่องานวิจัย ผลของการปรับเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรคร้าย ห่างไกลโรค ด้วยโปรแกรมแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ปี 2560**

**2.ผู้รับผิดชอบงานและหน่วยงาน**

นางประภากร อินทร์ยา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาคู อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ 46160

Email : [inyaprapha14@gmail.com มือ](mailto:inyaprapha14@gmail.com%20%20มือ)ถือ 08 - 50104733

**3.สภาพปัญหาของพื้นที่**

เนื่องด้วยภาวะที่เร่งรีบจากกระแสการพัฒนาในยุคปัจจุบัน ภาวะการเติบโตทางเศรษฐกิจของลัทธิวัตถุนิยม ที่มุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ เอาเงินเป็นตัวตั้ง การดำเนินธุรกิจที่ขาดความรับผิดชอบ ผู้ผลิตไม่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ประชาชนมีวิถีการดำรงชีวิตที่เร่งรีบ เกิดค่านิยมวัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่เพียงพอ ขาดความสมดุล ทำให้ประชาชนขาดการเอาใส่ใจดูแล ควบคุม และป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและฟุ่มเฟือย นิยมบริโภคอาหารขยะหรือจั๊งค์ฟู้ด(Junk Food)ที่มีส่วนประกอบหลัก ซึ่งประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ไขมัน ผงชูรส และเกลือมากขึ้น แต่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสติปัญญาอยู่ในปริมาณน้อยมาก ได้แก่ อาหารประเภทฟาสต์ฟูด อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน อาหารทอดอาหารขบเคี้ยว ลูกอม หมากฝรั่งขนมหวานน้ำอัดลมเครื่องดื่มรสหวาน เป็นต้น โดยสามารถหาซื้อได้ง่าย สะดวก มีการแข่งขันทางการตลาดและมีการลงทุนโฆษณาสูงมาก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๓)ส่วนการประกอบอาหารกินเองที่บ้าน และการปลูกผักไว้กินเองมีลดน้อยลง ซึ่งพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้น้อยลง ขาดการออกกำลังกาย มีภาวะความเครียดเรื้อรัง ไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น (ไพจิตร์วราชิต. ออนไลน์ ,๑ มีนาคม ๒๕๕๕)

จากพฤติกรรมการบริโภคที่เกินจำเป็นขาดความสมดุลของพลังงานเข้าและออกในร่างกายจึงไม่สามารถควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสมได้ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือเป็นโรคอ้วนอันมีสาเหตุจากความนิยมบริโภคที่เน้นความอร่อยตามใจชอบมากกว่าคุณภาพและคุณค่าทางโภชนาการก่อให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือที่เรียกว่า “โรควิถีชีวิต” ที่สามารถป้องกันได้ และมีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ไปทั่วโลก โดยเฉพาะ ๕ โรควิถีชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง (ไพจิตร์วราชิต. ออนไลน์ ,๑ มีนาคม ๒๕๕๕)โดยพบว่า มีผู้เสียชีวิตจาก ๕โรคดังกล่าวปีละ ๙๗,๙๐๐คน หรือประมาณ ๑ใน๓ของผู้เสียชีวิตทั้งหมดที่มีปีละประมาณ ๓แสนคน เฉลี่ยชั่วโมงละ ๑๑คนโดย ๒ใน ๓มีอายุน้อยกว่า ๖๐ปี และในรอบ ๕ปี ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๔๙-๒๕๕๓มีผู้ป่วยจาก ๕โรควิถีชีวิตดังกล่าว เข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลสูงขึ้นเกือบ ๒เท่า(โสภณ เมฆธน. ออนไลน์ ,๑ มีนาคม ๒๕๕๕)

โรควิถีชีวิตดังกล่าวข้างต้น ที่ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามคุณภาพชีวิตของคนทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วย ได้แก่ “โรคเบาหวาน” เพราะเป็นโรคที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรควิถีชีวิตอื่นๆ ประชากรทั่วโลกเป็นเบาหวานมากกว่า ๓๐๐ล้านคน และคาดว่าในปี ๒๕๗๓จะมีจำนวนผู้เป็นเบาหวานทั่วโลกเพิ่มมากกว่า๔๓๕ล้านคน ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ร้อยละ ๗๐อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา ทั้งนี้จำนวนผู้ป่วย ๔ใน ๕  
เป็นคนเอเชีย

สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย จากการสำรวจสภาวะสุขภาพของคนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ ๔พ.ศ.๒๕๕๑-๒๕๕๒ของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่าคนไทยอายุ ๑๕ปีขึ้นไป มีอัตราความชุกโรคเบาหวาน ร้อยละ ๖.๙ (พบผู้เป็นเบาหวาน ๖-๗คนใน๑๐๐คน) หรือประมาณ ๓.๔๖ล้านคนและพบการกระจายความชุกของโรคเบาหวานรายภาคของประเทศ เรียงตามลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กรุงเทพฯ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ และภาคใต้ โดยมีความชุก ร้อยละ ๙.๒ , ๗.๖, ๗.๐, ๕.๗ และ๕.๐ ตามลำดับ ซึ่งรัฐต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายของโรคนี้ปีละ ๑๒๖,๘๕๙ล้านบาท(โสภณ เมฆธน. ออนไลน์ ,๑ มีนาคม ๒๕๕๕) และยังพบว่าผู้ป่วยเบาหวาน ๑ใน ๓ไม่เคยรู้ว่าตัวเองป่วยส่วนผู้ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ ๓.๓ ไม่ได้รับการรักษา และผู้ที่ได้รับการรักษามีเพียง ร้อยละ ๒๘.๕ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (นิตยาพันธุเวทย์,เมตตาคาพิบูลย์และนุชรีอาบสุวรรณสำนักโรคไม่ติดต่อ, ๒๕๕๒) มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวาน ประมาณ ๖,๘๕๕ คน หรือวันละ ๑๙ คน คิดเป็นอัตราตายด้วยโรคเบาหวาน เท่ากับ ๑๐.๘ต่อแสนประชากรโดยพบว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอัตราการตายด้วยโรคเบาหวาน จากปี ๒๕๔๑-๒๕๕๓สูงเป็นอันดับ ๑ของประเทศติดต่อกัน ถือว่าเป็นพื้นที่ที่มีปัญหา และมีแนวโน้มอุบัติการณ์ของโรคที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี(สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๔) และในปี ๒๕๕๒ -๒๕๕๔ จากการดำเนินการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานในประชาชนกลุ่มอายุ ๓๕ปีขึ้นไป จำนวน ๒๒.๒ล้านคน พบผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่กว่า ๓๐๐,๐๐๐คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗และพบผู้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติ มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นเบาหวานอีก ๒.๔ล้านคนคิดเป็นร้อยละ ๑๑ (โสภณ เมฆธน. ออนไลน์ ,๑ มีนาคม ๒๕๕๕)นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน ๑๐๗,๒๒๕คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐โดยแยกเป็นภาวะแทรกซ้อนทางตาร้อยละ ๓๘.๕ ไตร้อยละ ๒๑.๕และเท้าร้อยละ ๓๑.๖(กลุ่มสารนิเทศและวิเทศสัมพันธ์ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๕)

สถานการณ์โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในเขตอำเภอนาคู อัตราป่วยของกลุ่มโรคไม่ติดต่อ 5 โรค ข้อมูล 3 ปี ย้อนหลัง โรคที่มีอัตราป่วยสูงที่สุดและมีแนวโน้มสูงขึ้นคือโรคความดันโลหิตสูง   
ปี 2558 , 2559 และ 2560 คือ 5,855.07 , 6,721.86 และ 7,205.63ตามลำดับ รองลงมาคือ โรคเบาหวานปี 2558 , 2559 และ 2560 คือ 5,031.58 , 5,454.24 และ 5,684.04 ตามลำดับ โรคหลอดเลือดหัวใจปี 2558 , 2559 และ 2560 คือ 222.11 , 231.16 และ 235.95 ตามลำดับ และโรคหลอดเลือดสมองสูง 2558 , 2559 และ 2560 คือ 10.58 , 12.09 และ 13.61 ตามลำดับ

สถานการณ์โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง 8 หมู่บ้านในเขตเทศบาลตำบลนาคู ข้อมูลจากการคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปี 2558 ในกลุ่ม 35 ปีขึ้นไป จำนวน 2,797 คน คัดกรอง 2,721 คน คิดเป็นร้อยละ 97.28 กลุ่มปกติ 2,332 คน คิดเป็นร้อยละ 85.70 กลุ่มเสี่ยง 374 คน คิดเป็นร้อยละ 13.74 กลุ่มสงสัยรายใหม่ 15 คน คิดเป็นร้อยละ 0.55 กลุ่มน้ำหนักและรอบเอวเกิน 552 คน คิดเป็นร้อยละ 20.28 มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 341 คน อัตราป่วยต่อแสนประชากร 6,094.55 และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 368 คน อัตราป่วยต่อแสนประชากร 6,341.52

ผลการคัดกรองปี 2560 ในกลุ่ม 35 ปีขึ้นไป จำนวน 2,805 คน คัดกรอง 2,700 คน คิดเป็นร้อยละ 96.26 กลุ่มปกติ 2,344 คน คิดเป็นร้อยละ 86.81 กลุ่มเสี่ยง 323 คน คิดเป็นร้อยละ 11.96 กลุ่มสงสัยรายใหม่ 33 คน คิดเป็นร้อยละ 1.23 กลุ่มน้ำหนักและรอบเอวเกิน 652 คน คิดเป็นร้อยละ 24.14 มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 353 คน อัตราป่วยต่อแสนประชากร 7,337.35 และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 381 คน อัตราป่วยต่อแสนประชากร 7,919.35 มีแนวโน้มอัตราป่วยจะเพิ่มสูงขึ้น จากกลุ่มเสี่ยงมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี

ณ ปัจจุบัน สถานการณ์ยิ่งน่าเป็นห่วงและน่าวิตกกังวลไม่น้อย เพราะนอกจากปริมาณและความรุนแรงของความเจ็บป่วยจะไม่ลดลงแล้ว เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่วนใหญ่ก็เริ่มอ่อนล้า หมดเรี่ยวแรงที่จะต่อสู้กับการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของประชาชน และก็เริ่มถูกโรคภัยไข้เจ็บเริ่มรุมเร้า จนทำให้หลายคนมีอาการป่วยที่หนักยิ่งกว่าคนไข้เสียอีก เพราะนอกจากเจ้าหน้าที่ซึ่งส่วนใหญ่ก็มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยได้เหมือนคนทั่วไปแล้ว ยังต้องอยู่ท่ามกลางเชื้อโรคและพลังงานที่เป็นพิษจากผู้ป่วยเข้าสู่ร่างกายอยู่ตลอดเวลา ทั้งยังต้องถูกภาวะกดดันจากหลายอย่างจนเกิดความเครียดสะสมที่มากกว่าคนทั่วไป สภาพดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เน้นแต่การพึ่งยาและหมอโดยไม่เน้นการพึ่งตนเองนั้น ไม่เน้นการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุอย่างครบวงจรนั้น เริ่มจะถึงทางตันแล้ว นอกจากโรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่เดิมจะทวีความรุนแรงมากขึ้นแล้ว ปัญหาอื่นๆ ก็เริ่มขยายตัวและทวีความรุนแรงตามมา เช่นปัญหาผลเขียงเคียงและการเกิดโรคแทรกซ้อนของยาเคมี ปัญหาที่ผู้ป่วยและภาครัฐต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายไปกับการใช้ยาเคมีและเครื่องที่ใช้ในการบำบัดรักษา แต่ไม่สามารถลดการเจ็บป่วยได้ เป็นต้น ถ้าสถานการณ์ยังเป็นเช่นนี้ต่อไป มหันตภัยอันน่าสะพรึงกลัวจะยิ่งเพิ่มความรุนแรง สร้างปัญหาความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วย ญาติและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างแน่นอน (ใจเพชร กล้าจน,ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3“มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ”อุษาการพิมพ์,2559)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ อาหารเป็นหนึ่งในโลก” ประโยคนี้เป็นสัจธรรมที่มีคุณค่าสำคัญและลึกซึ้งอย่างยิ่งต่อการพ้นทุกข์หรือบรรเทาทุกข์ของสัตว์โลก จากประสบการณ์ ดร ใจเพชร กล้าจน ได้ใช้อาหารในการปรับสมดุล บำบัด โรคภัยไข้เจ็บมากกว่าสิบปี ได้พบความมหัศจรรย์ว่า อาหารมีผลอย่างมากต่อการหายหรือไม่หาย ทุเลาหรือไม่ทุเลาในโรคภัยไข้เจ็บและพบความจริงว่า มีหลายโรคหลายอาการทั้งโรคร้ายแรงที่รักษายากหรืโรคที่รักษาง่าย เช่นมะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง โรคหัวใจ เก๊าต์ ภูมิแพ้ ผื่นคัน หอบหืด โรคกระเพาะอาหารลำไส้อักเสบ ตับอักเสบ อาการอักเสบตามส่วนต่างๆของร่างกาย ริดสีดวงทวาร ไข้ ไอ หวัด ปวดตามข้อและปวดตามเนื้อตัว เป็นต้น เราสามารถใช้อาหารปรับสมดุลบำบัดหรือบรรเทาได้อย่างมีประสิทธิภาพ(ใจเพชร กล้าจน,ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 2“ความลับฟ้า”อุษาการพิมพ์,2557)

จากปัญหาและผลกระทบดังกล่าว จึงมีความจำเป็นต้องมีการพัฒนากระบวนการหรือนวัตกรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวันเพื่อลดการบริโภคอาหารขยะ ด้วยการส่งเสริมวิถีการดำรงชีวิตแบบพอเพียง โดยการนำหลักการแพทย์วิถีธรรมเทคนิคยา 9 เม็ด ดังนี้1.การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2.การกัวซาขูดพิษหรือขูดซา3.การสวนล้างลำไส้ใหญ่(ดีท๊อกซ์) 4.การแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพที่ถูกกัน 5.การพอก ทา ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน 6.การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ 7.การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย 8.ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใสคบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี 9.รูเพียรรู้พักให้พอดี โดยอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้บูรณาการองค์ความรู้หลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประเทศไทย 3 ประการหลัก ได้แก่ 1.ปริมาณผู้ป่วย ชนิดของความเจ็บป่วย และความรุนแรงของการเจ็บป่วยโดยรวมเพิ่มมากขึ้น 2.ค่าใช้จ่ายในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3.ยิ่งนับวันประชาชนก็ยิ่งมีศักยภาพที่น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเอง(พึ่งตนเองไม่ได้หรือพึ่งตนเองได้น้อย)หลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการดูแลสุขภาพพึ่งตนที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมถึงหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสาน บูรณาการด้วยพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยให้เหมาะสมและสามารถแก้หรืลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ณ สภาพสังคม สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน นำสู่การปฏิบัติที่ประหยัด ปลอดภัย เรียบง่าย ได้ผลเร็ว พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักและมีความยั่งยืน

สรุปโดยรวมพบว่า โรคไม่ติดต่อที่สำคัญต่าง เช่นโรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไตเสื่อม ความเสื่อมของหัวใจ หลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ในรอบทศวรรษ ที่ผ่านมามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า และเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นของคนไทย โดยมีปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมจาก   
 1.กินอาหารหวาน มัน เค็ม และเนื้อสัตว์ อาหารที่ปนเปื้อนสารพิษสารเคมี และอาหารประเภทผัด ทอด เผา ปิ้ง ย่าง อบ มากเกินไป มีการวิจัยพบว่าอาหารที่มีโซเดียมหรือรสเค็มมากเกินไป จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง สมองและหลอดเลือดเสื่อม หัวใจโตผิดปกติ ไตเสื่อม น้ำหนักเพิ่ม ภูมิต้านทานลดและรหัสพันธุกรรมผิดปกติ ปกติร่างกายต้องการเกลือเฉลี่ยไม่เกิน 2,400 มก./วัน   
หรือ 1 ช้อนชาต่อวัน ส่วนน้ำตาล ไม่ควรเกิน 5 ช้อนชา/วัน  
 2.กินผักผลไม้ รสไม่หวานจัด ในปริมาณที่น้อยเกินกว่าที่จะสามารถป้องกันโรคได้  
 3. สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น  
 4.ไม่ออกกำลังกาย อดนอน การพูดมากเกินไป  
 5.อารมณ์เครียดเกิน จากไม่ถูกใจ ไม่สมดังใจ ยึดเกิน โกรธ มุ่งร้าย พยาบาท เร่งรีบ

**ผังวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา**

**การให้บริการคลินิกDPAC/ปรับเปลี่ยน**

**ผู้ป่วยโรค NCDs**

 วิบากกรรมร้าย(ผลจากการกระทำไม่ดี) พึ่งตนเองได้น้อย จนท.ทำงานไม่ต่อเนื่อง

อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล แก้ปัญหาทางกายอย่างเดียว

อารมณ์เป็นพิษ ร่างกายร้อนเกิน ช่องทางการสื่อสารกับผู้ป่วยมีน้อย

พิษจากมลพิษต่างๆ(มิตรสหายไม่ดี อากาศร้อน ควันพิษ สิ่งแวดล้อมไม่ดี)

ไม่เป็นแบบอย่างที่ดี ขาดการวิเคราะห์ปัญหา เน้นการรักษาโดยใช้วัตถุ(ยา)

ไม่เข้าถึงธรรมะ สุขภาพพึ่งตนไม่เกิด แก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

 ขาดความเข้าใจ กลไกการเกิดโรค ไม่ยอมรับการรักษาทางเลือกอื่น

**เจ้าหน้าที่**

**ระบบสุขภาพ**

**4.วัตถุประสงค์/เป้าหมาย** 1.เพื่อศึกษาผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม   
ในกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง (NCDs)  
 2.เพื่อลดอัตราป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs ) ในกลุ่มประชาชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กลุ่มวัยทำงานอายุ 35 – 60 ปี   
**5.กรอบกระบวนการพัฒนา**

**การให้บริการคลินิกDPAC/ปรับเปลี่ยน**

**ผู้ป่วยโรค NCDs**

วิบากกรรมดี(ผลจากการกระทำดี) พึ่งตนเองได้ มี จนท.ทำงานอย่างต่อเนื่อง

อาหารถูกสมดุลร้อน-เย็น+ยา9เม็ด แก้ปัญหาทางกาย จิต สังคม จิตวิญญาณ

อารมณ์เป็นพิษ ร่างกายสมดุล เพิ่มช่องทางการสื่อสารกับผู้ป่วยโทรศัพท์

หลีกเลี่ยงพิษจากมลพิษต่างๆ(คบมิตรสหายดี สังคมดี สิ่งแวดล้อมดี)

เป็นแบบอย่างที่ดี วิเคราะห์ปัญหาร่วมกับชุมชน เน้นการส่งเสริม ป้องกัน

เข้าถึงธรรมะ ดูแลสุขภาพตามหลัก พวธ. สุขภาพพึ่งตนฯ แก้ปัญหาทีต้นเหตุ

 เข้าใจกลไกการเกิดโรค ให้โอกาสผู้ป่วยเลือกวิธีการรักษาได้หลายทาง

**ระบบสุขภาพ**

**เจ้าหน้าที่**

**6.ขั้นตอนการดำเนินงาน**

ขั้นที่ 1 : ทบทวนผลลัพธ์การดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในปี 2557 – 2559 พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคอยู่ในระดับดี แต่พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ยังเหมือนเดิม คือรสจัด เค็ม หวาน มัน จัด อาหารฤทธิ์ร้อน เหมือนเดิม





ขั้นที่ 2 : ร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัญหา GAP ของกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีแต่อบรมให้ความรู้อย่างเดียว ไม่มีการฝึกปฏิบัติ หรือมีการปฏิบัติแต่ไม่สม่ำเสมอ เช่นการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารผักเพิ่มขึ้น การกินอาหารไม่ตรงตามนาฬิกาชีวิต หรือกลุ่มเสี่ยงขาดแรงจูงใจ ขาดการเสริมพลัง ท้อแท้ ผู้ให้บริการที่คลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงเปลี่ยนไปเป็นกลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง



ขั้นที่ 3 : ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และรวบรวมความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ

**สาเหตุหลัก ของภาวะ ความเสื่อมและความเจ็บป่วย**

ความเสื่อมและความเจ็บป่วยในยุคนี้ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมา**จาก ๕ ข้อหลัก** ดังต่อไปนี้

**1. อารมณ์เป็นพิษ** เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ เร่งรัด รีบร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ รำคาญใจ ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

ทุกครั้งที่ผู้คนมีสภาพจิตใจดังกล่าว จะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งสารแอดดรินารีนออกมากระตุ้นให้เซลล์ในร่างกายผลิตพลังงานมากเกินความพอดีจนเผาทำลายเซลล์เนื้อเหยื่อของร่างกาย อวัยวะส่วนใดของร่างกายที่อ่อนแอก็จะเสื่อมหรือแสดงอาการไม่สบายก่อน เช่น บางคนอาจมีอาการปวดศีรษะ บางคนปวดคอ บางคนปวดท้อง บางคนเจ็บหัวใจ บางคนอ่อนเพลียทั้งตัว เป็นต้น

ถ้ายังมีอารมณ์ดังกล่าวอยู่ ความเสื่อมก็จะรุกลามขยายผลและแสดงอาการไม่สบายไปตามอวัยวะส่วนอื่นต่อไป

**2. อาหารเป็นพิษ** ซึ่งพิษจากอาหารประกอบด้วย 6 สาเหตุหลัก ดังนี้

2.1 พิษจากอาหารที่มีสารพิษ สารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ทั้งจากขบวนการการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร สารพิษสารเคมี ดังกล่าวจะเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเหยื่อของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดความเสื่อมและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้น การบริโภคอาหารไร้สารพิษก็จะดีที่สุด

แต่ถ้าเราไม่สามารถหาอาหารที่ไร้สารพิษมารับประทานได้ วิธีลดสารพิษก็เป็นเรื่องที่ควรทำ เช่น แช่ผักผลไม้หรือเมล็ดธัญพืชในน้ำซาวข้าวอย่างน้อย 10 – 20 นาที แล้วนำไปล้างน้ำสะอาดอีกที จะช่วยลดพิษได้มาก

หรือใช้ถ่านที่เป็นเชื้อเพลิงในการก่อไฟ **1 – 5 ก้อน** แช่ในน้ำ แล้วนำผักผลไม้หรือเมล็ดธัญพืชวางทับลงไป แช่อย่างน้อย10-20 นาที แล้วจึงนำมาล้างในน้ำสะอาด ก็ช่วยลดพิษได้มากเช่นกัน ส่วนถ่านที่ใช้แช่แล้วน้ำมาผึ่งให้แห้ง สามารถเวียนกลับมาใช้แช่เพื่อลดสารพิษได้อีกประมาณ 15-20 ครั้ง จึงนำไปตากแห้งใช้ก่อไฟหุงต้มต่อไป

2.2 พิษจากอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกิน จนองค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาประกาศให้ลดเนื้อสัตว์ แล้วเพิ่มการกินผัก เพราะในเนื้อสัตว์จะมีไขมัน กรดยูริค กรดแลคติก แอดดรินาลีน และสารอื่นๆ ที่เป็นพิษต่อร่างกายมาก

ถ้าท่านยังบริโภคเนื้อสัตว์ อยู่ ควรบริโภคเนื้อปลา เพราะปลาจะมีพิษน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ดังนั้น ถ้าจะบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่มีไขมันเยอะ ก็ควรรับประทานในปริมาณที่น้อย

นักธรรมชาติบำบัดที่มีประสบการณ์และประสบความสำเร็จในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพจะพบว่า โปรตีนที่ดีสำหรับมนุษย์ก็คือ เมล็ดธัญพืช โดยเฉพาะถั่วชนิดต่างๆ

2.3 พิษจากอาหารที่ปรุงรสจัดเกินไป จนทำให้องค์กรอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาประกาศให้ลดความหวานมันเค็ม และลดการรับประทานอาหารรสจัดต่างๆ ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว วัตถุสสารที่ปรุงรสของอาหารทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาด ขม เบื่อเมาเมื่อถูกย่อยด้วยน้ำย่อยในร่างกายมนุษย์จะกลายเป็นพลังงานทั้งหมด

ซึ่งร่างกายมนุษย์ ณ ปัจจุบัน ต้องการรสต่างๆ ที่ปรุงในอาหารประมาณ 30% ของที่ปรุงกันทั่วไป หมายความว่า ถ้าเดิมใส่เครื่องปรุง 100 ส่วน ก็ลดเหลือ 30 ส่วน หรือปรุง 10 ส่วน ก็ลดลงเหลือ 3 ส่วน ถ้าเดิมเคยปรุง 3 ส่วน ก็ลดลงเหลือ 1 ส่วน

ซึ่งถ้าปรุงมากเกินความต้องการของร่างกาย เมื่อถูกย่อยก็จะเกิดพลังงานส่วนเกิน เผาทำร้ายเซลล์ เม็ดเซลล์ เม็ดเลือด เกร็ดเลือด ส่วนประกอบต่างๆ ของเลือดและเซลล์เนื้อเหยื่อของอวัยวะในร่างกายหรือ ถ้าย่อยเป็นพลังงานไม่หมดก็จะเกิดการอุดตันอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ของดีก็จะไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกาย ไม่สะดวก ส่วนของเสียก็จะไหลเวียนหรือถูกขับออกจากร่างกายไม่สะดวก ทำให้เร่งความเสื่อม พลังชีวิตตกและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ แต่ถ้าปรุงน้อยเกินความพอดีของร่างกาย ธาตุอาหารและพลังงานก็ไม่พอ เซลล์เนื้อเหยื่อก็เสื่อมเร็ว พลังชีวิตตกและเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ เช่นเดียวกัน เพียงแต่คนส่วนใหญ่มักอยู่ในกลุ่มปรุงรสจัดเกิดความพอดีจะเห็นได้ว่ามัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า การปฏิบัติสู่ความพอดี ความสมดุล ความเป็นกลาง ไม่ปรุงรสมากเกินไป ไม่ปรุงน้อยเกินไป ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นทาสสายเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั้นเป็นความจริงที่แต่ละคนสามารถพิสูจน์กันได้

2.5 พิษจากชนิดของอาหารที่ไม่สมดุล หลายท่านพยายามลดสารพิษสารเคมีในอาหาร ลดเนื้อเพิ่มพัก ลดหวานมันเค็มและอาหารรสจัดอื่นๆ ลงแล้ว สุขภาพก็ยังไม่ดีเท่าทีควร ก็เพราะไม่รู้ชนิดของอาหารที่สมดุลกับร่างกาย ณ ขณะนั้น

เช่น คนในเมืองหนาว ได้แก่ ยุโรป จีน ญี่ปุ่น เกาหลี เป็นต้น คนที่แข็งแรงหรือหายป่วยด้วยการใช้อาหารก็จะใช้อาหารที่ให้ความร้อนหรือพลังงานค่อนข้างสูง เช่นข้าว อาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวแดง ข้าวดำ ข้าวนิล เผือก มัน ถั่วดำ ถั่วแดง งาดำ ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง สาหร่าย แครอท บีทรูท คะน้า กระหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ฟักทองแก่ เป็นต้น

เมื่อเขากินอาหารเหล่านี้เขาจะรู้สึกอุ่นสบาย โรคภัยไข้เจ็บทุเลา เบาบางลง หรือหายไป เขาจึงวิจัยพบสารต่างๆ มากมายในอาหารดังกล่าวและระบุว่าสารต่างๆ เหล่านั้นเป็นประโยชน์กับร่างกายเขา และเหมาร่วมว่าเป็นประโยชน์กับร่างกายของทุกคนในโลก

**ดังนั้น**  จุดหายจากโรคในเมืองไทยที่เป็นเมืองร้อน ก็คือ จุดเย็น สบาย ได้แก่อาหารที่มีฤทธิ์เย็นเป็นส่วนใหญ่ที่ให้ความร้อนหรือพลังงานไม่มากเกิน เช่น ข้าวจ้าวที่ไม่ใช่ข้าวแดงข้าวดำ อาหารไขมันน้อย ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโชเล่ย์ขาว มังคุด กล้วยน้ำว้า กระท้อน ชมพู่ ส้มโอ ผักหวานบ้าน ก้านตรง อ่อมแซบ ผักบุ้ง ผักสลัด ถั่วงอก บวบ ตำลึง ฟักแฟง แตงต่างๆ ลูกฟักทองอ่อน ยอดฟักทอง ดอกฟักทอง เป็นต้น บางครั้งอาจไม่ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเลย หรือบางครั้งอาจใส่สิ่งทีมีฤทธิ์ร้อนได้บ้างในปริมาณที่พอดีสบาย เบากาย มีกำลัง ณ เวลานั้น ของบุคคลนั้นๆ

นอกจากจะรู้ชนิดและสัดส่วนของอาหารที่สมดุลแล้ว ต้องเรียนรู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุลด้วย โรคภัยไข้เจ็บจึงจะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป

2.5 พิษจากของเสียและความร้อน จากขบวนการย่อย การสันดาปหรือการเผาผลาญอาหาร เนื่องจากเซลล์เนื้อเหยื่อมนุษย์ทุกอวัยวะทำงานตลอดเวลา ทุกขบวนการทำงานของเซลล์เนื้อเหยื่อต้องใช้พลังงานจากการสันดาปเผาผลาญอาหารตั้งแต่การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารระดับหยาบๆ

เช่นการเคี้ยวย่อยอาหารในปาก การย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารลำไส้ จนถึงระดับละเอียด คือ การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารในระดับเซลล์ ซึ่งการย่อยสันดาป เผาผลาญอาหารทุกครั้งทุกระดับจะเกิดของเสียและความร้อนที่เป็นพิษกับร่างกายขึ้นเช่น เกิดคาร์บอนไดออกไซม์ เกิดแอมโมเนีย เกิดสารและพลังงานที่เป็นพิษอื่นๆ ถ้าไม่รีบสลายหรือขับพิษออก พิษดังกล่าวก็จะทำลายเซลล์เนื้อเหยื่อของร่างกาย

2.6 พิษจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างผาสุก และไม่รู้วิธีปฏิบัติในการลดละ ล้างความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษ อย่างถูกตรง

**3. พิษจากการไม่ออกกำลังกาย** หรือ การออกกำลังกายที่เคลื่อนไหวอริยบทไม่ถูกต้อง

สำหรับการออกกำลังกายและอริยบทที่ถูกต้องเป็นประโยชน์กับร่างกายนั้นจะต้องได้คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
2. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
3. การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ

เพราะคุณลักษณะทั้ง 3 ประการนี้จะทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม และพลังงานในร่างกายเป็นไปโดยปกติอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี

แต่ปัจจุบันการออกกำลังกายและอิริยาบถของคนส่วนใหญ่โดยทั่วไป เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬาต่างๆ มักทำแต่เพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่ได้กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นยืดหยุ่นเข้าที่เข้าทาง จึงมักจะได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พร้อม กับผลข้างเคียงของการออกกังกายคือความแข็งตึงเกร็งค้างของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งปกติทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ทำให้การไหลเวียนของเลือดลมและพลังงานในร่างกายติดขัด ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดตึง มึนชา พลังชีวิตตก เร่งความเสื่อมในร่างกายและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

ดังนั้นการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอริยบทเพื่อให้เกิดความแข็งแรง เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ

**4.มลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น**

**5.พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์/ เครื่องใช้ไฟฟ้า/เครื่องอิเลคทรอนิค**มากเกินไป เช่นการเดินทางด้วยรถยนต์ รถมอเตอร์ไซต์ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้มือถือ ใช้เครื่องเสียงต่างๆ อย่างไม่รู้ความสมดุลและไม่รู้วิธีถอนพิษ เพราะอุปกรณ์ดังกล่าวมีพลังงานความสั่นสะเทือนมีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ถ้าเข้าไปในร่างกายมากเกินไป จะชนกระแทกทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เร่งความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคภัยไข้เจ็บได้

ตัวอย่างส่วนหนึ่งของการป้องกันแก้ไขปัญหา เช่น ขณะที่โดยสารยานยนต์ เมื่อเครื่องยนต์เขย่า แต่ละเซลล์ของร่างกายก็จะถูกเขย่าเสียดสีกระทบกระแทกกัน เกิดความร้อนขึ้น ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียหรือมีอาการไม่สบายต่างๆ วิธีแก้ไขขณะโดยสารยานยนต์ คือ ถ้าง่วงก็ให้นอนหลับ เมื่อตื่นแล้วรู้สึกไม่สบายก็ควรดื่มน้ำเท่าที่รู้สึกสบายเพื่อดับพิษร้อน

ในกรณีที่สามารถจอดรถแวะเข้าห้องน้ำหรือในยานยนต์มีห้องน้ำ ถ้าปวดปัสสาวะก็ควรจะเข้าห้องน้ำเพื่อระบายพิษร้อนออก พร้อมกับยืดเส้นยืดสายให้ร่างกายสบาย

กรณีที่ไม่สามารถจอดแวะหรือในยานยนต์ไม่มีห้องน้ำ ให้จิบน้ำทีละน้อย โดยอมน้ำไว้ในปากนานๆ แล้วค่อยกลืน จะทำให้เราไม่ปัสสาวะบ่อย

ขณะเดินทางอาจถอนพิษด้ายการพอก ทา หยอด ดมสมุนไพร ขูดพิษ กดจุด นวดตัว ดัดตัวตามความพอเหมาะ เดินทางถึงที่หมายแล้วรู้สึกอ่อนเพลียหรือไม่สบาย แสดงว่ามีภาวะร้อนเกินจากการเดินทาง ก็ให้ถอนพิษร้อนตามวิธีการที่จะได้นำเสนอไว้

ทุกครั้งที่เริ่มรู้สึกไม่สบายจากการใช้คอมพิวเตอร์นานๆ เช่น อ่อนเพลีย แสบตา เป็นต้น ให้พักการใช้พร้อมกับพรากห่างจากเครื่องคอมพิวเตอร์ แล้วถอนพิษร้อนด้วยวิธีการต่างๆ ถ้ารู้สึกสบายดีแล้วค่อยกลับไปใช้คอมพิวเตอร์ อีกครั้ง

การใช้โทรศัพท์มือถือ ใช้สายหูฟังพิษจะน้อยลง หรือใช้ลำโพง คลื่นก็จะไม่ทำร้ายเรามาก ถ้าต้องแนบมือถือที่หู เมื่อรู้สึกไม่สบายที่หูข้างหนึ่งก็ให้เปลี่ยนมาใช้อีกข้างหนึ่งสลับไปมา และควรใช้เวลาพูดธุระให้สั้นที่สุด

ยังมีต้นเหตุของความเจ็บป่วยอย่างอื่นๆ อีก แต่ต้นเหตุหลักอย่างน้อย 5 ประการดังกล่าว เป็นปัจจัยที่มีผลมากที่สุดที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยทุกโรคทุกอาการ เช่น มะเร็ง เนื้องอก โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง ภูมิแพ้ (หวัด ไซนัส หอบหืด ผื่นคัน) เก๊าท์ รูมาตอยด์ ปวดตามข้อ ปวดกระดูก ปวดตามเนื้อตัว ปวดมดลูก มดลูกโต ตกขาว ตกเลือด ไทรอยด์เป็นพิษ ริดสีดวงทวาร ต่อมลูกหมากโต ไส้เลื่อน นิ่วตามอวัยวะต่างๆ ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน หน้ามืด วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน มึนชา อ่อนล้า อ่อนแรง โรคกระเพาะอาหารลำไส้อักเสบการอักเสบและติดเชื้อตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และภูมิต้านทานลด เป็นต้น

ขึ้นอยู่กับว่าอวัยวะส่วนใดของบุคคลนั้นอ่อนแอที่ตรงไหนก็จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บหรืออาการไม่สบายที่จุดนั้นก่อน หลังจากนั้นถ้าต้นเหตุยังคงอยู่ โรคก็จะลุกลามกระจายไปทำลายอวัยวะอื่นๆ ต่อไป

ถ้าเรารู้จักปรับสมดุลถอนพิษจากต้นเหตุหลักดังกล่าวและทำได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อเนื่อง ถ้าผู้ป่วยคนนั้นยังมีพลังชีวิตอยู่และผลของการกระทำทั้งชาตินี้และชาติก่อนไม่ส่งผลรุนแรงจนเกินไป โรคภัยไข้เจ็บก็จะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป

แม้ผู้ป่วยแทบจะหมดพลังชีวิตแล้วหรือผลของกรรมเก่าทั้งชาตินี้และชาติก่อนจะส่งผลรุนแรง ผู้เขียนก็ยังมีความเห็นว่า การดูแลแก้ไขถอนพิษปรับสมดุลก็ควรจะกระทำอย่างเต็มที่ อย่างน้อยก็อาจจะช่วยให้ทุเลาเบาบางจากอาการที่ไม่สบายลงได้บ้าง อาจะช่วยยืดอายุ หรือผู้ป่วยอาจจะเสียชีวิตโดยไม่ต้องทรมานมากเกินไป

**อาการของภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน**

เมื่อเกิดความไม่สมดุลในร่างกาย ก็จะทำให้เกิดอาการไม่สบายและเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ต่างๆ ในวิทยาศาสตร์สุขภาพทางเลือกจะแบ่งอาการไม่สบายออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ ได้แก่

1. ภาวะร้อนเกิน

2. ภาวะเย็นเกิน

3. ภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันในเวลาเดียวกัน

การเรียนรู้อาการดังกล่าวจะช่วยปรับสมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเองพระองค์ก็ทรงให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลภาวะร้อนเย็นของร่างกายดังคำตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ 11 “สังคีติสูตร” ข้อที่ 239 กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร 5 อย่าง หนึ่งใน 5 ข้อนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วย เตโชธาตุ (ความร้อนภายในร่างกาย) อันมีวิบาก (ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร”

จากคำตรัสของพระพุทธเจ้าจะเห็นได้ว่าผู้ที่จะมีโรคน้อยมีทุกข์น้อย มีสุขภาพแข็งแรงอันเป็นสภาพที่พร้อมจะเพ่งเพียรปฏิบัติกิจกรรมการงานปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์นั้น จะต้องมีการปรับความร้อนเย็นในร่างกายให้สมดุล

ดังนั้นผู้ที่รักสุขภาพ จังควรจะได้ทราบอาการเจ็บป่วยไม่สมดุลของร่างกายแบบต่างๆ เพื่อจะได้ปรับสมดุลได้ถูกต้อง อาการของความเจ็บป่วยจะได้ทุเลาลงหรือหายไป

**วิธีทดสอบฤทธิ์ร้อน/เย็นของอาหาร หรือสมุนไพรและภาวะร้อนเกิน/เย็นเกิน**

* อาหารหรือสมุนไพรใดก็ตามกินไปแล้วชุ่มปากชุ่มคอ เมื่อดื่มน้ำตามแล้วรู้สึกไม่อร่อย

รสชาติจืดชืดกว่าปกติหรือไม่สดชื่น เป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงให้รู้ถึงการไม่ต้องการความเย็นมาเพิ่ม อาหารหรือสมุนไพรชนิดนั้นมีฤทธิ์เย็น ถ้ากินฤทธิ์เย็นมากๆ เกินความพอดีจะเกิดอาการกำลังตกและไม่สบาย คืออาการของภาวะเย็นเกิน

* ถ้ากินอาหารหรือสมุนไพรใดเข้าไปแล้วอาการเย็นเกินลดลงหรือหายไป สิ่งนั้นมีฤทธิ์ร้อน
* อาหารหรือสมุนไพรใดก็ตามกินเข้าไปแล้ว ปากคอแห้ง น้ำลายเหนียว กระหายน้ำ

หรือเมื่อดื่มน้ำเข้าไปแล้วสดชื่น สบายขึ้น อาหารชนิดนั้นมีฤทธิ์ร้อน เป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงให้รู้ถึงการต้องการความเย็นมาลดความร้อน ถ้ากินสิ่งร้อนนั้นมากเกินพอดี กำลังจะตกและเกิดอาการไม่สบาย อาการดังกล่าวเป็นภาวะร้อนเกิน ถ้ากินสิ่งใดเข้าไปแล้วอาการดังกล่าวลดลงหรือหายไป สิ่งนั้นมีฤทธิ์เย็น

ตัวอย่างอาการของภาวะร้อนเกิน

-ตาแดง ตาแห้ง น้ำตาแห้งท่อน้ำตาอุดตัน แสบตา ปวดตา ตามัว ขี้ตาข้นเหนียว หรือไม่ค่อยมีขี้ตา เป็นต้อชนิดต่างๆ หนังตาตก ขนคิ้วร่วง ขอบตาคล้ำ ขอบตาลึกโบ๋เหมือนคนอดนอน บางคนพิษร้อนจากไทรอยด์เป็นพิษดันลูกตาออกมา

-มีสิว ฝ้า

-มีตุ่ม แผลในช่องปากด้านล่าง ออกร้อนในช่องปาก เหงือกอักเสบ ปวดฟัน ฟันผุ

-หอบหืด นอนกรน สะอึก ปากคอแห้ง ริมฝีปากแห้งแตกเป็นขุย

-ผมร่วง ผมหงอกก่อนวัย รังแค รูขุมขนขยายโดยเฉพาะบริเวณหน้าอก คอ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

-ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดตึงตามเนื้อตัว อ่อนเพลีย

-มีเส้นเลือดขอดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เส้นเลือดฝอยแตกใต้ผิวหนัง พบรอยจ้ำเขียวคล้ำ

-ปวด บวม แดง ร้อนตามร่างกายหรือตามข้อ

-กล้ามเนื้อตึง แข็ง เกร็งค้าง กดเจ็บ เป็นตะคริวบ่อยๆ

-ผิวหนังผิดปกติคล้ายมีรอยไหม้ เกิดฝีหนอง น้ำเหลืองเสียตามร่างกาย ติดเชื้อตามอวัยวะต่างๆ

-ตกกระสีน้ำตาลหรือสีดำตามร่างกาย

-ท้องผูก อุจจาระแข็งหรือเป็นก้อนเล็กคล้ายขี้แพะ บางครั้งมีท้องเสียแทรก (ปกติท้องเสียเป็นภาวะเย็นเกิน ณ ปัจจุบัน หลายครั้งที่อาการท้องเสียเกิดจากภาวะร้อนเกิน หรือร้อนตีกลับเป็นเย็น)

-ปัสสาวะปริมาณน้อย สีเข้ม ปัสสาวะบ่อย แสบขัด ถ้าเป็นมากๆ จะเป็นสีน้ำล้างเนื้อหรือมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะด้วย มักลุกปัสสาวะช่วงเที่ยงคืนถึงตีสอง (คนที่ร่างกายปกติสมดุลจะไม่ลุกปัสสาวะกลางดึก)

-ออกร้อนท้อง แสบท้อง ปวดท้อง บางครั้งมีอาการท้องอืดร่วมด้วย (ท้องอืดแต่เดิมโดยทั่วไปเป็นภาวะเย็นเกิน แต่ปัจจุบันมักเกิดจากภาวะร้อนเกิน หรือร้อนตีกลับเป็นเย็น)

-ผิวหนังอักเสบ มีผื่น ปื้นแดง คัน มีตุ่มใสหรือขุ่น

-เป็นเริม งูสวัด สะเก็ดเงิน โรคหนังแข็ง

-หายใจร้อน ไอ เสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่นสีเหลืองหรือสีเขียว บางทีมีเสมหะพันคอ

-โดยสารยานยนต์ มักอ่อนเพลียและหลับขณะเดินทาง

-เลือดกำเดาออก

-มักง่วงนอนหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

-เป็นมากจะยกแขนขึ้นไม่สุด ไหล่ติด

-เล็บมือ เล็บเท้าขวางสั้น ผุ ฉีกง่าย มีสีน้ำตาลหรือดำคล้ำ อักเสบบวมแดงที่โคนเล็บ เล็บขบ

-หน้ามืด เป็นลม วิงเวียน บ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน มักแสดงอาการเมื่ออยู่ในที่อับหรืออากาศร้อนหรือเปลี่ยนอริยบทเร็วเกิน หรือทำงานเกินกำลัง

-เจ็บเหมือนมีเข็มแทง หรือไฟฟ้าช็อต หรือร้อนเหมือนไฟเผาตามร่างกาย

-อ่อนล้า อ่อนเพลีย ถ้าเป็นมาก แม้นอนพักก็ไม่หาย

-รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออก

-เจ็บปลายลิ้น แสดงว่าหัวใจร้อนมาก ถ้าเป็นมากๆ จะเจ็บแปล๊บที่หน้าอกอาจร้าวไปถึงแขน

-เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง

-หิวมาก หิวบ่อย หูอื้อ ตาลาย ลมออกหู หูตึง (หูดับตับไหม้) ได้ยินเสียงแปลกๆในหู น้ำในหูไม่เท่ากัน

-ส้นเท้าแตก ส้นเท้าอักเสบ เจ็บส้นเท้า รองช้ำ ออกร้อน บางครั้งเหมือนไฟช็อต

-กล้ามเนื้อกระตุก เกร็ง ชัก

-พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย

**ตัวอย่างภาวะเย็นเกิน**

- หน้าซีดผิดปกติจากเดิม

- มีตุ่มหรือแผลในช่องปากด้านบน

- ตาแฉะ ขี้ตามาก ตามัว

- เสมหะมาก ไม่เหนียว สีใส

- หนักหัว หัวตื้อ

- ริมฝีปากซีด

- ขอบตา หนังตาบวมตึง

- เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า คิดช้า ยิ่งเคลื่อนไหวยิ่งกระปรี้กระเปร่า

- ไอ อาการมักทุเลาเมื่อถูกภาวะร้อน

- ผิวหนังบวมตึง แต่ไม่ร้อน

- เจ็บหน้าอกด้านขวา

- หายใจไม่อิ่ม

- ท้องอืด จุกเสียด แน่น

- ปัสสาวะสีใส ปริมาณมาก

- อุจจาระเหลวสีอ่อน มักท้องเสีย

- มือเท้าชา เย็น สีซีดกว่าปกติ หนาวสั่นตามร่างกาย

- ตกกระสีขาว

- มักมีเชื้อราขาวตามผิวหนังหรือที่เล็บมือ/เล็บเท้าเล็บยาวแคบกว่าปกติ (มีความยาวของเล็บมากกว่าความกว้างมาก) ตัวเล็บและโคนมีสีขาวซีดกินพื้นที่มากเกินปกติ

- เท้าบวมเย็น

**ตัวอย่างอาการร้อนและเย็นเกินที่เกิดขึ้นพร้อมกัน**

มีไข้สูง แต่หนาวสั่นหรือเย็นมือเย็นเท้า , ปวดศีรษะ ตัวร้อนร่วมกับท้องอืด , ปวด บวม แดง ร้อนร่วมกับมึนชาตามเนื้อตัวแขนขา เป็นต้น

กรณีที่ไม่แน่ใจว่าร่างกายเราไม่สมดุลแบบใด ให้แก้ภาวะร้อนเกินไว้ก่อน เพราะคนส่วนใหญ่ ณ ยุคปัจจุบันประมาณ 80% จะป่วยด้วยภาวะร้อนเกินอย่างเดียว ส่วนผู้ที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดพร้อมกันมีประมาณ 15% สำหรับผู้ที่มีภาวะเย็นเกินอย่างเดียวมีประมาณ 5%

ถ้าปฏิบัติแก้ภาวะร้อนเกินอย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ อาจเป็นภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ให้แก้ภาวะดังกล่าวและถ้าแก้อย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ ให้ทดลองแก้ภาวะเย็นเกินภายใน 1 สัปดาห์ ถ้ายังไม่ดีขึ้น ก็ให้เริ่มตั้งศูนย์ล้างพิษออกจากร่างกายใหม่ ด้วยการงดอาหารจนกว่าจะรู้สึกโหยล้าหรือหอมข้าวหรือหิวบ่อย อาหารไม่อยู่ท้อง จึงค่อยเพิ่มข้าวหรืออาหารที่ให้พลังงานความร้อนมากขึ้น ตามความพอดีของร่างกายที่จำทำให้เกิดพลังชีวิตสูงสุด คือ สบาย เบากายและมีกำลัง

โดยในการปรับสมดุลทุกลำดับให้ทำไปพร้อมๆ กับการถอนพิษปรับสมดุลที่ถูกกับร่างกายเรา คือ เมื่อเราทำแล้วรู้สึกสบาย เบากายหรือมีกำลังขึ้น ดังเทคนิค 9 ข้อของการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นที่ 4 : วิเคราะห์หาแนวทาง/โอกาสพัฒนาและกำหนด Action plan จาก GAP ที่พบ

ทบทวนเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นที่ 5 : จัดหาแผ่นพับที่เกี่ยวกับการดูแลตนเองด้วยการแพทย์วิถีธรรม ยาเก้าเม็ด ดังนี้

1.การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

2.การกัวซาขูดพิษหรือขูดซา

3.การสวนล้างลำไส้ใหญ่(ดีท๊อกซ์)

4.การแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน

5.การพอก ทา ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน

6.การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ

7.การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

8.ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใสคบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

9.รูเพียรรู้พักให้พอดี

ขั้นที่ 6 : สื่อสารวิธีการใช้นวตกรรมให้แก่ผู้เกี่ยวข้อง

นำนวัตกรรมไปใช้กับกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในเขตเทศบาลตำบลนาคู โดยจัดเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วีถีธรรม 3 วัน (แบบไป – กลับ ) และร่วมค่ายใหญ่ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ขั้นที่ 7 : เก็บรวบรวมผลลัพธ์จากการใช้นวัตกรรม

โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วีถีธรรม

3 วัน ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 255๙ – มิถุนายน 2560

ขั้นที่ 8 : สรุปผลลัพธ์จากการใช้นวัตกรรม

ติดตามผลตัวชี้วัดเรื่องการลดน้ำหนัก รอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด ให้รางวัลแก่ผู้รับบริการที่น้ำหนัก รอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มป่วย ด้วยกัน