

# จดหมายถึง กองบรรณาธิการ



## เรียนกองบรรณาธิการวารสาร PCFM

ขณะนี้ทั่วโลกเผชิญกับปัญหาหลายด้าน ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม มลพิษ ฝุ่นละอองขนาดเล็กในอากาศ ทั้งปัญหาด้านโรคระบาด ก่อให้เกิดวิกฤตสุขภาพ และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยเฉพาะการระบาดของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ที่ก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเดินหายใจ ซึ่งมีการแพร่ระบาดไปหลายพื้นที่หลายประเทศทั่วโลก ทำให้อัตราการป่วยและเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นเป็นอย่างมาก จนองค์การอนามัยโลกต้องประกาศให้เป็นโรคระบาดครั้งใหญ่ (Pandemic) ที่นานาชาติต้องให้ความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อหยุดยั้งการระบาด

ในประเทศไทย มีการใช้หลายมาตรการเพื่อควบคุมการระบาดของโรค เช่น การกักพื้นที่ การจำกัดการเดินทาง การเว้นระยะห่างทางสังคม ซึ่งวิธีเหล่านี้เป็นวิธีการที่สามารถทำได้ เพื่อลดการแพร่เชื้อ แต่อาจไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด หากมีการสัมผัสเชื้อ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แออัด อ่อนแอ หรือมีภูมิคุ้มกันที่ไม่ดี จะทำให้ป่วยได้ ตามหลักปัจจัยสามทางระบาดวิทยา (Epidemiologic triad)

ดังนั้น ในระยะยาวการรับมือกับโรคระบาด วิธีที่จะทำให้ความรุนแรงของโรคลดลง คือ การสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้ดี โดยการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม มีพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน เช่น การรับประทานอาหารครบตามหลักโภชนาการ การดื่มน้ำสะอาดที่พอเพียง การนอนหลับที่ได้คุณภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นต้น

Complementary and Alternative Medicine (CAM) คือ การแพทย์ทางเลือก เป็นการรักษาแบบเสริม ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างมากทั้งในและต่างประเทศ ได้มีการนำการแพทย์ทางเลือก มาใช้ในการดูแลสุขภาพ และเยียวยาด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไปพร้อม ๆ กัน

ในบทบาทของแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว การศึกษาศาสตร์การแพทย์ทางเลือก จะเป็นการเปิดมุมมองใหม่ในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และประยุกต์ใช้การแพทย์ทางเลือกร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ในการดูแลสุขภาพประชาชนอย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้สามารถผสมผสานอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับค่านิยม ศรัทธา ความเชื่อ วิถีชุมชน และวัฒนธรรมไทย ก่อให้เกิดระบบการดูแลสุขภาพ (Health systems) อย่างยั่งยืน

พญ.นศัณยภรณ์ ชูชาติ อว. เวชศาสตร์ครอบครัว

กลุ่มงานเวชกรรมสังคม

โรงพยาบาลมหาสารคาม