



มััจฉาบำบัด (fish therapy)

นพ.ทวีศักดิ์ ลีรัตน์เรชา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

“มััจฉาบำบัด” หรือ การนำปลามาช่วยในการบำบัด (fish therapy) ดูเหมือนจะไม่ใช่ที่คุ้นหูนัก แต่ก็มีการนำมาใช้ในการบำบัดรักษาทางการแพทย์เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะโรคผิวหนังชนิดต่าง ๆ เช่น สะเก็ดเงิน (psoriasis) โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง (eczema) เป็นต้น

การเลี้ยงปลาจะช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น ลดความวิตกกังวล และคลายเหงาได้ ยังมีการเลือกใช้ปลาสวยงาม เช่น ปลาเงิน ปลาทอง มาช่วยคลายเครียดในกลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคความดันโลหิต พบว่า ช่วยลดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ

ตู้เลี้ยงปลา หรืออะควอเรียม ยังช่วยให้ผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมในสถานพักฟื้นผู้ป่วยสมองเสื่อม (dementia unit) มีอาการดีขึ้นในปัญหาด้านการนอน อารมณ์หงุดหงิด พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และการไม่ร่วมมือ

การมองดูปลาในตู้ปลายังช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว (disruptive behavior) ในเด็กพิเศษได้ โดยเฉพาะในห้องเรียนหรือห้องบำบัด ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยให้สงบอารมณ์ได้ง่าย (calming effect)

การไปชมปลาที่อะควอเรียมขนาดใหญ่ ก็สามารถช่วยให้อารมณ์ดี ผ่อนคลาย ลดระดับความวิตกกังวลลงได้ ยังมีปลาหลากหลายชนิด หลากหลายสีสัน ปลาจำนวนมาก ก็ยิ่งช่วยได้มาก พบว่า ช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยอัลไซเมอร์

ในประเทศตุรกี มีการทดลองนำเอาปลา “สไตรเกอร์” (Strikers: Cyprinion Macrostomus) และ “ลิกเกอร์” (Lickers: Garra Rufa) มาช่วยบำบัดรักษาอาการโรคผิวหนังสะเก็ดเงิน (psoriasis) โดยให้ผู้ป่วยลงไปแช่น้ำแร่กลางแจ้งที่มีคุณสมบัติของธาตุเซเลเนียม (selenium) ราว 13 ppm มีความเป็นกรด-ด่าง 7.2 มีอุณหภูมิ 35 องศาเซลเซียส วันละ 2 ครั้ง รวม 8 ชั่วโมงต่อวัน จากนั้นปล่อยให้ปลาลงแทะบริเวณที่เป็นผื่นให้ค่อย ๆ หลุดออกไป ซึ่งวิธีการรักษาดังกล่าวต้องควบคุมอย่างใกล้ชิดโดยแพทย์ และยังไม่มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าใช้ได้กับผู้ป่วยทุกคน

การทำสปาปลา (fish spa) ที่นิยมกันแพร่หลายตามแหล่งท่องเที่ยว ก็เป็นรูปแบบหนึ่งของมััจฉาบำบัด ปัจจุบัน ปลาการ์ร่า รูฟา นิยมนำเข้ามาสู่ประเทศต่าง ๆ เพื่อใช้ในธุรกิจประเภทนี้

ปลาการ์ร่า รูฟา (Garra rufa) หรือ ด็อกเตอร์ ฟิช (doctor fish) เป็นปลาน้ำจืดขนาดเล็กชนิดหนึ่งในวงศ์ปลาตะเพียน มีขนาดความยาวเต็มที่ประมาณ 10 เซนติเมตร เป็นปลาพื้นเมืองของภูมิภาคตะวันออกกลาง แถบประเทศตุรกี ซีเรีย จอร์แดน อิสราเอล ปาเลสไตน์ อิรัก อิหร่าน โดยอาศัยอยู่ในบ่อน้ำร้อนหรือลำธารที่มีอุณหภูมิค่อนข้างสูง จะหาอาหารใต้น้ำกิน ซึ่งได้แก่ สาหร่ายและตะไคร่น้ำ แต่ด้วยอุณหภูมิที่สูงทำให้อาหารอื่น ๆ สำหรับปลาจึงมีอยู่อย่างจำกัด เมื่อมีผู้ทิ้งไปแช่น้ำในบ่อน้ำร้อนเหล่านี้ ปลาการ์ร่า รูฟา จึงมาแทะเล็มผิวหนังชั้นนอกของผู้ที่ลงแช่เป็นอาหารแทน ก่อให้เกิดความรู้สึกสบาย อันเป็นที่มาของการทำสปาปลา



มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ โดยสถาบันทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยเวียนนา พบว่า การให้ปลาการ์ตูน รูปร่างและสีที่ช่วยบำบัดโรคผิวหนังบางชนิดได้ที่ไม่มียา รักษา โดยพบว่าเมื่อปลากัดกินผิวหนัง ที่เป็นเกาต์ หรือขุย อันเนื่องมาจากอาการของโรคออกไป เป็นการเปิดโอกาสให้ผิวหนังได้สัมผัสกับรังสียูวีในระดับที่ลดลงไป ทำให้ผิวหนังมีพัฒนาการเติบโตดีขึ้น

ประโยชน์ของการทำสปาปลา นอกจากช่วยกำจัดเซลล์ผิวหนังที่ตายออกไปแล้ว ยังช่วยลดปัญหาหากลิ้น เพราะปลาช่วยกำจัดแบคทีเรียและเชื้อรา กระตุ้นประสาทสัมผัสบริเวณเท้าและมือ และทำให้รู้สึกผ่อนคลายด้วย

ปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการรักษาโรคผิวหนังด้วยมีัจฉาบำบัด คือ ปลาควรอยู่ในแหล่งน้ำตามธรรมชาติที่มีองค์ประกอบเหมาะสม เช่น บ่อน้ำพุ บ่อน้ำร้อน บ่อน้ำแร่ และมีแร่ธาตุสำคัญที่มีส่วนช่วยในการรักษาผิวหนัง เช่น เซเลเนียม เพราะมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างผิวหนัง ผลัดเปลี่ยนผิวหนัง สร้างเซลล์ใหม่ และส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือแหล่งน้ำนั้นต้องมีความเค็มของน้ำที่เหมาะสม มีแสงแดดแสงอัลตราไวโอเล็ตในระดับที่เหมาะสมเฉพาะกับแหล่งน้ำนั้นด้วย

เอกสารอ้างอิง

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

Edwards NE, Beck AM & Lim E. (2014). Influence of aquariums on resident behavior and staff satisfaction in dementia units.

West J Nurs Res. 36(10):1309-22

Petable. (2021). **15 ways fish reduce stress and improve mental health.** [Online]. Available URL:

<https://petable.care/2017/11/15/fish-reduce-stress-and-mental-health/>

Robert. (2021). **How keeping fish can help children with learning disabilities.** [Online]. Available URL:

<https://sensationalbrain.com/tips/sensory-benefits-of-fish-keeping/>

Sayili M, Akca H, Duman T & Esengun K. (2007). Psoriasis treatment via doctor fishes as part of health tourism: A case study of Kangal Fish Spring, Turkey. *Tourism Management.* 28: 625-9

Wikipedia. (2021). ปลาการ์ตูน รูปร่าง. [Online]. Available URL: https://th.wikipedia.org/wiki/ปลาการ์ตูน_รูปร่าง

บทความแก้ไขล่าสุด : พฤษภาคม 2564

บทความต้นฉบับ : เมษายน 2552

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). **มีัจฉาบำบัด.** [Online]. Available URL: <https://happyhomeclinic.com/alt15-fishtherapy.htm>

www.happyhomeclinic.com