



การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ (Alternative Therapy in Special Children)

นพ.ทวีศักดิ์ ลีรัตน์เรธา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เด็กแต่ละคนมีความพิเศษแตกต่างกัน
การบำบัดทางเลือกมีความหลากหลาย
เรียนรู้ให้เข้าใจ เลือกใช้ให้เหมาะสม

“การบำบัดทางเลือก” (alternative therapy) หรือ “การแพทย์ทางเลือก” (alternative medicine) หมายถึง “วิธีการบำบัดรักษาที่ใช้เพื่อดูแลสุขภาพ ครอบคลุมในมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ แต่ไม่ได้ใช้กันเป็นประจำในการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน (conventional medicine) และแพทย์แผนพื้นบ้าน (traditional medicine) และไม่ได้บูรณาการเข้าไปในระบบหลักของการดูแลสุขภาพ”

เป็นศาสตร์ที่มีชื่อเรียกคล้ายกันหลายชื่อ อาทิ การแพทย์เสริม (complementary medicine) การแพทย์เสริมและทางเลือก (complementary and alternative medicine) การแพทย์แบบองค์รวม (holistic medicine) การแพทย์แบบบูรณาการ (integrative medicine) และการแพทย์ยุคใหม่ (new age medicine) ซึ่งมีความหลากหลาย จนไม่สามารถนิยามได้ครอบคลุม

นอกจากนี้ ยังมีความคาบเกี่ยวกับการใช้วิธีทางไสยศาสตร์ (superstitious) หรือวิธีที่เหนือธรรมชาติ (supernatural) ซึ่งขัดแย้งกับทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ หรือกลไกการทำงานของร่างกายชัดเจน ซึ่งมีเส้นแบ่งด้วยเช่นเดียวกัน ไม่ได้เรียกทุกวิธีเป็นการบำบัดทางเลือกเสมอไป

การพิจารณาว่าอะไรเป็นการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนพื้นบ้าน หรือการแพทย์ทางเลือก ยังขึ้นกับเวลาและสถานที่ด้วย เช่น ในสมัยรัชกาลที่ 4 มีการนำการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาในสยามประเทศ ก็ถือว่าเป็นการแพทย์ทางเลือก ณ เวลานั้น ในขณะที่การแพทย์อายุรเวท ก็เคยเป็นแผนปัจจุบันของอินเดียมาก่อน การแพทย์แผนจีนก็ยังมีควบคู่ไปกับแผนปัจจุบันในจีน ไม่นับเป็นการแพทย์ทางเลือกในจีน แต่เป็นการแพทย์ทางเลือกในไทย เป็นต้น

การบำบัดทางเลือกส่วนใหญ่ยังขาดหลักฐานยืนยันที่น่าเชื่อถือทางวิทยาศาสตร์ หรือยังไม่สามารถทดสอบหรือพิสูจน์ผลได้ นอกจากนี้ การบำบัดรักษาที่ใช้ในแผนปัจจุบันอยู่แล้ว เมื่อนำมาใช้นอกเหนือข้อบ่งชี้ที่มีหลักฐานยืนยันทางวิทยาศาสตร์ ก็ถือว่าเป็นการบำบัดทางเลือกในเงื่อนไขใหม่เช่นกัน

ในอดีต การบำบัดทางเลือกเป็นศาสตร์ที่ไม่เป็นที่ยอมรับและไม่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ ปัจจุบันเริ่มมีการทำวิจัยในศาสตร์แขนงนี้มากขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบว่า ให้ผลดีในการบำบัดรักษาหรือไม่อย่างไร มีความปลอดภัยเพียงใด คุ่มทุนหรือไม่ สมควรที่จะนำมาบรรจุในแผนสุขภาพหรือไม่ และเริ่มมุ่งไปสู่การวิจัยในเชิงลึกถึงกลไกของการบำบัดรักษาว่าเป็นอย่างไร



ถึงจะมีรายงานการวิจัยสนับสนุนมากขึ้นว่าได้ผล แต่ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive study) มากกว่า ซึ่งความน่าเชื่อถือยังไม่มากนัก ยังไม่ค่อยมีผลการวิจัยเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ (randomized controlled trial) สนับสนุนเท่าที่ควร

การบำบัดทางเลือกเป็นอุตสาหกรรมที่มีขนาดใหญ่ มีผลประโยชน์สูง ขาดการกำกับดูแลอย่างทั่วถึง จึงอาจมีการโฆษณาชวนเชื่อที่มากเกินไปจนเกินจริง ซึ่งต้องศึกษาข้อมูลอย่างรอบด้านก่อนตัดสินใจเลือกใช้ และควรปรึกษากับแพทย์ที่ดูแลอยู่ด้วยจะเหมาะสมที่สุด

องค์การอนามัยโลก สำรวจประเทศสมาชิกเรื่องการแพทย์ทางเลือก รวมถึงการแพทย์พื้นบ้าน ในปี ค.ศ. 2012 พบว่า รูปแบบที่นำมาใช้มากที่สุด คือ การฝังเข็ม (acupuncture) รองลงมา คือ การใช้สมุนไพร (herbal medicines) การแพทย์พื้นบ้าน (indigenous traditional medicine) โฮมีโอพาตี (homeopathy) และการแพทย์แผนจีน ตามลำดับ และการสำรวจในปี ค.ศ. 2018 พบว่า ประเทศสมาชิก ร้อยละ 88 (170 ประเทศ) ให้การยอมรับ โดยมีการกำหนดนโยบายระดับชาติ การออกกฎหมาย วางระบบกำกับดูแลด้านคุณภาพและความปลอดภัย และพัฒนาโปรแกรมต่าง ๆ

การแพทย์ทางเลือก ถึงจะมีความหลากหลาย และรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันไปบ้าง แต่ประเด็นสำคัญก็คือ การเลือกสรรอาหาร พืชผัก สมุนไพร ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ การพักผ่อน การฝึกควบคุมอารมณ์ และจิตใจ เป็นวิถีเพื่อสุขภาพที่เป็นธรรมชาติ ใกล้เคียงกับวิถีชีวิต เป็นการสร้างเสริมภูมิชีวิตให้แข็งแรง ช่วยให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ



การแพทย์เสริมและทางเลือก

แนวโน้มของการแสวงหาทางเลือกเริ่มมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถตอบสนองความพอใจของผู้ป่วยได้เต็มที่ พบว่า มากกว่าร้อยละ 60 ของผู้ป่วยไม่ยอมบอกแพทย์ว่าตนเองไปทำการบำบัดทางเลือก ในส่วนของแพทย์เอง ก็เริ่มให้ความสนใจและยอมรับมากขึ้น เริ่มมีการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการบำบัดรักษาทางเลือกรูปแบบต่าง ๆ และนำเอาการบำบัดทางเลือกมาบูรณาการเข้ากับการบำบัดรักษาแนวทางหลักที่ใช้อยู่

การแบ่งประเภทของการบำบัดทางเลือกหรือการแพทย์ทางเลือกมีหลายวิธี ในที่นี้แบ่งตามแนวทางของมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ (Johns Hopkins) และนำมาปรับปรุงเพิ่มเติมเล็กน้อย ดังนี้



1) การแพทย์พื้นบ้าน (traditional medicine)

ได้แก่ การฝังเข็ม (acupuncture) อายุรเวท (ayurveda) โฮมีโอพาธี (homeopathy) ธรรมชาติบำบัด (naturopathy) และการแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese medicine)

2) การใช้ร่างกายและการสัมผัส (body)

ได้แก่ การนวด (massage) ไคโรแพรกติก (chiropractic) การจัดกระดูก (osteopathic manipulation) โยคะ (yoga) และไทชิ (tai chi)



โยคะ

3) การใช้อาหารเสริมและสมุนไพร (diet and herbs)

ได้แก่ การใช้สมุนไพร (herbal medicine) การเสริมวิตามิน เกลือแร่ การเติมสารอาหารบางอย่างเข้ามา หรือการสกัดสารอาหารบางอย่างออกไป



สมุนไพรไทย

4) การใช้พลังงานภายนอก (external energy)

ได้แก่ การใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic therapy) เรกิ (Reiki) และชี่กง (Qigong)



5) การควบคุมด้านจิตใจ (mind)

ได้แก่ การทำสมาธิ (meditation) สวดมนต์ (prayer) การบิโณกลับทางชีวภาพ (biofeedback) การสะกดจิต (hypnosis) และการฝึกผ่อนคลาย (relaxation)



การทำสมาธิ

6) การใช้ความรู้สึก ประสาทสัมผัส (sense)

ได้แก่ ดนตรีบำบัด (music therapy) ศิลปะบำบัด (art therapy) ละครบำบัด (drama therapy) การนึกภาพหรือจินตนาการ (visualization and guided imagery)



ดนตรีบำบัด



ศิลปะบำบัด

7) การใช้สัตว์ (animal assisted)

ใช้ได้ทั้งสัตว์เลี้ยง และสัตว์ตัวใหญ่ ได้แก่ สุนัขบำบัด (Dog Therapy) มังคุดบำบัด (Fish Therapy) แมวบำบัด (Cat Therapy) อาซาบำบัด (Hippotherapy) โลมาบำบัด (Dolphin Therapy) ช้างบำบัด (Elephant Therapy) และ กระบือบำบัด (Buffalo Therapy)





8) การใช้หุ่นยนต์ (robot assisted)

ได้แก่ หุ่นยนต์ช่วยเหลือในการรักษาทางร่างกาย และหุ่นยนต์ช่วยเหลือทางสังคม



หุ่นยนต์บำบัด

สิ่งสำคัญที่ควรทำความเข้าใจคือ การบำบัดทางเลือกใช้เสริมแนวทางหลักให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ไม่ใช่การนำมาใช้โดด ๆ เพียงอย่างเดียว โดยละเอียดการบำบัดตามแนวทางหลักซึ่งได้รับการยืนยันแล้วว่าได้ผล

สำหรับเด็กกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ ในปัจจุบันมีแนวทางการบำบัดทางเลือกที่หลากหลาย สามารถเลือกใช้ควบคู่กับแนวทางหลัก ตามความเหมาะสมกับสภาพปัญหา ระดับความรุนแรง และผลการตอบสนองที่ได้รับของเด็กแต่ละคน

“การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ” ที่จะกล่าวถึงนี้ ประกอบด้วย

1. ศิลปะบำบัด (art therapy)
2. ดนตรีบำบัด (music therapy)
3. การฝังเข็ม (acupuncture)
4. การรักษาด้วยเครื่องเอชอีจี (HEG: hemoencephalography)
5. การรักษาด้วยที่เอ็มเอสในออสติก (TMS: Transcranial Magnetic Stimulation)
6. การรักษาด้วยออกซิเจนความดันสูง (HBOT: Hyperbaric Oxygen Therapy)
7. หุ่นยนต์บำบัด (robot therapy)
8. การบำบัดด้วยสัตว์ (animal therapy)

ในประเทศไทยมีการบำบัดทางเลือกที่หลากหลาย สามารถเลือกนำมาใช้ให้เหมาะสมกับเด็กพิเศษแต่ละคนได้ ไม่จำเป็นต้องทำการบำบัดทุกอย่างที่มีอยู่ เพราะจะเสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์เต็มที่ ในขณะที่เดียวกัน ไม่จำเป็นต้องแสวงหาวิธีที่ดีที่สุดเพียงวิธีเดียว เพราะไม่มีวิธีการเช่นนั้น ต้องออกแบบการดูแล บำบัดรักษาให้เหมาะสมกับเด็กและสภาพปัญหาที่ต้องการแก้ไข เลือกอย่างเข้าใจ ผสมผสานกันอย่างลงตัว

หลักการพิจารณาเลือกใช้การบำบัดทางเลือก ควรคำนึงถึงหลักสำคัญ ดังนี้

1. ประสิทธิภาพ (efficacy) ควรมีข้อมูลหรือหลักฐานยืนยันว่าใช้ได้ผล ซึ่งอาจต้องมีจำนวนมากพอหรือใช้มาเป็นเวลานานพอจนเป็นที่ยอมรับจากการศึกษาวิจัยหลากหลายวิธีการ



2. ความปลอดภัย (safety) มีความสำคัญมาก ส่งผลกับสุขภาพของผู้ใช้อย่างไร มีความเป็นพิษแบบเฉียบพลันหรือแบบเรื้อรังเพียงใด มีอันตรายที่จะเกิดขึ้นในระยะยาวหรือไม่

3. ความน่าเชื่อถือ (rational) ดูจากวิธีการหรือองค์ความรู้ด้านการบำบัดทางเลือกชนิดนั้น ประเทศต้นกำเนิดให้การยอมรับหรือไม่ มีการใช้แพร่หลายหรือไม่ ใช้มาเป็นเวลานานเพียงใด

4. ความคุ้มค่า (cost - benefit effectiveness) ควรประเมินความคุ้มค่าในเรื่องของเวลาและค่าใช้จ่ายด้วย โดยอาจเทียบกับฐานะทางการเงินของแต่ละคน เนื่องจากการบำบัดทางเลือกบางรูปแบบมีค่าใช้จ่ายสูงมาก

ควรเรียนรู้ให้เข้าใจหลักของการบำบัดทางเลือกแต่ละแบบ เพื่อให้สามารถตัดสินใจเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง ไม่ตกเป็นเหยื่อของผู้แสวงหากำไรในความไม่รู้ ไม่เสียเวลาอยู่กับวิธีการที่ยืนยันว่าไม่ได้ผลแล้ว หรือวิธีการที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก รู้ถึงข้อห้ามและข้อควรระวังในการบำบัด

เอกสารอ้างอิง

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สมุทรปราการ: ทีเอส อินเตอร์พริ้นท์.

ทวิญญู ธาณิรัตน์. (2551). การแพทย์ทางเลือกคืออะไร. [Online]. Available URL: <https://thaicam.go.th/wp-content/uploads/2019/07/การแพทย์ทางเลือกคืออะไร.pdf>

wp-content/uploads/2019/07/การแพทย์ทางเลือกคืออะไร.pdf

Johns Hopkins Medicine. (2021). **Types of complementary and alternative medicine.** [Online]. Available URL: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/types-of-complementary-and-alternative-medicine>

www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/types-of-complementary-and-alternative-medicine

Wikipedia. (2021). **Alternative medicine.** [Online]. Available URL: http://en.wikipedia.org/wiki/Alternative_medicine

World Health Organization. (2019). **WHO global report on traditional and complementary medicine 2019.** Geneva:

World Health Organization

บทความแก้ไขล่าสุด : กันยายน 2564

บทความต้นฉบับ : หนังสือ “การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ” (2564)

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สมุทรปราการ: ทีเอส อินเตอร์พริ้นท์.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ. [Online]. Available URL:

https://happyhomeclinic.com/alt01-alternative_sp.htm

www.happyhomeclinic.com