

## การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ Alternative Therapy for Special Children

รวบรวมโดย : นางมนัสนันท์ นาเมืองรักษ์

ผู้เขียน : นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ที่มา : ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ. [Online] 2552; Available from: URL:

[http://www.happyhomeclinic.com/alt01-alternative\\_sp.htm](http://www.happyhomeclinic.com/alt01-alternative_sp.htm)

“การบำบัดทางเลือก” ในที่นี้หมายถึงศาสตร์แขนงของ “การแพทย์เสริมและทางเลือก” (complementary and alternative medicine) ซึ่งมีความหลากหลายมาก จนไม่สามารถนิยามได้ครอบคลุม นิยามโดยทั่วไป คือ “วิธีการบำบัดรักษาที่ไม่ได้ใช้กันเป็นประจำในการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน (conventional medicine) และไม่มีการสอนในโรงเรียนแพทย์” แต่คำนิยามดังกล่าวก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปอีก เนื่องจากเริ่มมีการสอนในโรงเรียนแพทย์บ้างแล้ว

การแพทย์เสริมและทางเลือก รวมถึงการแพทย์พื้นบ้านของแต่ละชนชาติทั่วโลก จนถึงการแพทย์แผนปัจจุบัน และครอบคลุมถึงการบำบัดรักษาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา เป็นแนวความคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การแพทย์เสริมและทางเลือก ถึงจะมีความหลากหลาย และรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันไปบ้าง แต่ประเด็นสำคัญ ก็คือ การเลือกสรรอาหาร พืชผัก สมุนไพร ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขภาพ การพักผ่อน การฝึกควบคุมอารมณ์ และจิตใจ เป็นวิถีเพื่อสุขภาพที่เป็นธรรมชาติ และใกล้เคียงกับวิถีชีวิต เป็นการสร้างเสริมภูมิชีวิตให้แข็งแรง ช่วยให้ห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บ

ในอดีตเป็นศาสตร์ที่ไม่เป็นที่ยอมรับและไม่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ ปัจจุบันเริ่มมีการทำวิจัยในศาสตร์แขนงนี้มากขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบว่า ให้ผลดีในการบำบัดรักษาหรือไม่อย่างไร มีความปลอดภัยเพียงใด คุ้มทุนหรือไม่ สมควรที่จะนำมาบรรจุในแผนสุขภาพหรือไม่ และเริ่มมุ่งไปสู่การวิจัยในเชิงลึกถึงกลไกของการบำบัดรักษาว่าเป็นอย่างไร



รูปที่ 1 การแพทย์เสริมและทางเลือก

แนวโน้มของการแสวงหาทางเลือกเริ่มมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถตอบสนองความพอใจของผู้ป่วยได้เต็มที่ พบว่ามากกว่าร้อยละ 60 ของผู้ป่วยไม่ยอมบอกแพทย์ว่าตนเองไปทำการบำบัดทางเลือก

ในส่วนองแพทย์เอง ก็เริ่มให้ความสนใจและยอมรับมากขึ้น เริ่มมีการให้คำแนะนำผู้ป่วยในทางเลือกต่างๆ และนำเอาการบำบัดทางเลือกมาบูรณาการเข้ากับการบำบัดรักษาแนวทางหลักที่ใช้อยู่ การแบ่งประเภทของการแพทย์เสริมและทางเลือกมีหลายวิธี ในที่นี้จะขอแบ่งตามวิธีการหลักที่ใช้กันส่วนใหญ่ ดังนี้

**การใช้ทักษะฝีมือ (manual healing)** เช่น การนวดบำบัด (massage therapy) การฝังเข็ม (acupuncture) ไคโรแพรกติก (chiropractic) การจัดกระดูก (osteopathic manipulation)



รูปที่ 2 ฤาษีตัดตน ต้นตำรับการนวดแผนไทย

**การใช้เทคนิคทางจิตใจและร่างกาย (mind /body techniques)** เช่น การนั่งสมาธิ (meditation) สวดมนต์ (prayer) การฝึกผ่อนคลาย (relaxation) การสะกดจิต (hypnosis) ดนตรีบำบัด (music therapy) ศิลปะบำบัด (art therapy) สัตว์เลี้ยงบำบัด (pet therapy)



รูป 3 ดนตรีบำบัด



รูป 4 ศิลปะบำบัด

**การใช้เทคนิคการเคลื่อนไหว (movement techniques)** เช่น โยคะ (yoga) ไทชิ (tai chi) ชิงกง (qigong) การเต้นบำบัด (dance therapy)



รูปที่ 5 โยคะ

การใช้พืชฤกษา (botanicals) เช่น อโรมาบำบัด (aroma therapy) สมุนไพร (herbal supplementation)



รูปที่ 6 สมุนไพรไทย

**การให้อาหารเสริม (diet, nutrition, supplements)** เช่น การเสริมวิตามิน เกลือแร่ การเติมสารอาหารบางอย่างเข้ามา หรือการสกัดสารอาหารบางอย่างออกไป นอกจากนี้ยังมีการบำบัดทางเลือกอีกหลากหลาย เช่น การกระตุ้นด้วยคลื่นไฟฟ้าหรือคลื่นแม่เหล็ก (electrical and magnetic stimulation) การใช้พลังเพื่อการเยียวยา (energy healing) และการใช้ปัสสาวะบำบัด (urine therapy) เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่ควรทำความเข้าใจคือ การบำบัดทางเลือกใช้เสริมแนวทางหลักให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ไม่ใช่การนำมาใช้โดดๆ เพียงอย่างเดียว โดยละเอียดการบำบัดตามแนวทางหลัก ซึ่งได้รับการยืนยันจากงานวิจัยต่างๆ แล้วว่าได้ผล

สำหรับเด็กกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ ในปัจจุบันมีแนวทางการบำบัดทางเลือกที่หลากหลาย สามารถเลือกใช้ควบคู่กับแนวทางหลัก ตามความเหมาะสมกับสภาพปัญหา ระดับความรุนแรง และผลการตอบสนองที่ได้รับของเด็กแต่ละคน

ในประเทศไทยเองก็มีการบำบัดทางเลือกที่หลากหลาย ที่สามารถเลือกนำมาใช้ให้เหมาะสมกับเด็กพิเศษแต่ละคนได้ ไม่จำเป็นต้องทำการบำบัดทุกอย่างที่มีอยู่ เพราะจะเสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์เต็มที่ ในขณะเดียวกัน ไม่จำเป็นต้องแสวงหาวิธีที่ดีที่สุดเพียงวิธีเดียว เพราะไม่มีวิธีการเช่นนั้น ต้องออกแบบการดูแลบำบัดรักษาให้เหมาะสมกับเด็กและสภาพปัญหาที่ต้องการแก้ไข เลือกอย่างเข้าใจ ผสมผสานกันอย่างลงตัว การเรียนรู้ให้เข้าใจหลักของการบำบัดทางเลือกแต่ละแบบ เพื่อให้สามารถตัดสินใจเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง ไม่ตกเป็นเหยื่อของผู้แสวงหากำไรในความไม่รู้ ไม่เสียเวลาอยู่กับวิธีการที่ยืนยันว่าไม่ได้ผลแล้ว หรือวิธีการที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก รู้ถึงข้อห้ามและข้อควรระวังในการบำบัด

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