

พยาบาลในบ้าน

ออกอากาศ : เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๕



“ถ้าสามารถที่จะเผยแพร่โครงการนี้ได้จะเป็นเรื่องที่ดีมาก เพราะว่าตัวเองได้ทำการนำนวัตกรรมวิถีธรรมชาติบำบัด รักษาผู้ที่ใกล้ชิดอยู่ในบ้าน เช่น คุณแม่ พี่น้องที่เจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ไม่จำเป็นต้องไปหาหมอเลย”

ดร. ประไพรัตน์ อินทรกำแหง
อดีตนักวิชาการ กองแนะแนวการศึกษา กรมวิชาการ

ผู้ประกาศ : ท่านผู้ฟังครับ ยามที่คนเราเจ็บไข้ได้ป่วยไม่รู้ว่าอาการจะรุนแรงหรือไม่ก็ตาม เราจะคิดถึงหมอ คิดถึงคลินิกหรือโรงพยาบาล และแน่นอนสิ่งที่จะต้องตามมาก็คือ ค่ารักษาพยาบาล ซึ่งถ้าหากเรารู้หลักในการดูแลสุขภาพตนเองในเบื้องต้นแล้ว จะเป็นการช่วยป้องกันการเกิดโรคได้อีกทางหนึ่ง รายการ “ธนาคารสมองของคนไทย” วันนี้ ขอนำท่านผู้ฟังไปพบกับมูลนิธิอาสาโครงการธนาคารสมอง ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาการแนะแนวการบำบัดโรคด้วยธรรมชาติ ประธานชมรมเพื่อนเบาหวาน โรงพยาบาลชลประทาน ดร.ประไพรัตน์ อินทรกำแหง ครับ

พิธีกร : ท่านอาจารย์คะ มีความเป็นไปได้ไหมคะ ที่จะจัดพยาบาลในบ้านเพื่อป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย



วศิวาส : เรื่องนี้เป็นเรื่องจำเป็นมากทีเดียว เนื่องจากว่าเรามี ๓๐ บาท รักษาทุกโรค ถ้ามีพยาบาลในบ้าน เราจะไม่ต้องเสียเงิน ๓๐ บาทด้วยซ้ำไป เป็นโครงการของรัฐบาล เราจะส่งเสริมเรื่องนี้นักันมากทีเดียว ถ้าสามารถเผยแพร่โครงการนี้ได้จะเป็นเรื่องที่ดีมาก เพราะว่าตัวเองได้ทำการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด รักษาผู้ที่ใกล้ชิดอยู่ในบ้าน เช่น คุณแม่ พี่น้องที่เจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ไม่จำเป็นต้องไปหาหมอเลย ตัวเองก็รักษาโดยวิธีธรรมชาติบำบัดมา ๓ ปีแล้ว ไม่ได้เข้าโรงพยาบาล

พิธีกร : ที่ว่าธรรมชาติบำบัดก็คือการบำบัดพยาบาลในบ้านใช่ใหมคะ

วศิวาส : ใช่ค่ะ

พิธีกร : ในเรื่องของการปฏิบัติตัวโดยใช้ธรรมชาติบำบัด ปฏิบัติอย่างไรคะ

วศิวาส : จะขอย้อนเล่าสักนิดหนึ่งนะคะว่าตัวเองไม่สบายเป็นเบาหวาน และก็ไปรักษาที่โรงพยาบาล ปีหนึ่งก็แล้ว สองปีก็แล้ว น้ำตาลขึ้น ๓๓๕ มิลลิกรัม รู้สึกว่าไม่ได้เบาบางลง ลดลง แล้วก็เพิ่มขึ้นๆ เนื่องจากยาที่เรากินเข้าไปเป็นยาเคมี เราก็รู้ดีว่ายาเคมีจะเข้าไปสะสมในร่างกายเรามากน้อยแค่ไหนเราก็ไม่สามารถทราบได้ ก็เลยศึกษาด้านสมุนไพร พวกยาสมุนไพรเป็นธรรมชาติ เราก็รับประทานทุกวัน เช่น พวกผัก ผลไม้ต่างๆ ก็เป็นสมุนไพรส่วนมากใช้ใหมคะ

พิธีกร : ค่ะ

วศิวาส : เราก็ไม่ได้ดูถูกว่ายาเคมีนั้นไม่ดี แต่ทดลองด้วยตัวเองแล้วไม่หาย น้ำตาลลดลงบ้างและขึ้นบ้างอยู่ประมาณ ๒-๓ ปี เสียเงินเดือนละ ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ บาทเป็นอย่างน้อย ก็เลยคิดถึงตัว





เองและคนใกล้ชิดคือคุณแม่ และพี่ชาย เป็นเบาหวานด้วยกัน เพราะเบาหวานของดิฉัน เป็นตามกรรมพันธุ์ เบาหวานมีอยู่ ๒ ชนิด คือ เบาหวานตามกรรมพันธุ์ และเบาหวานตามใจปาก คือรับประทานอะไร

มาก ๆ ท่านผู้ฟังฟังแล้วอย่ารับประทานอะไรตามใจปาก นะคะ เช่น พวกของทอด เราก็นำมาพิจารณาดู ดิฉันก็มาจัดระบบภายในบ้านว่าเราควรทำอาหารให้เป็นธรรมชาติ ที่เราเคยรับประทานตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย เช่น น้ำพริก มีผักหนึ่ง มีปลาหนึ่ง จัดอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ก็เลยมาจัดทำด้วยตัวเอง ให้คุณแม่รับประทานให้เป็นเวลา เข้าชั้นมาจะมีอาหารเบา ๆ พวกโจ๊ก โอวัลติน เป็นต้น เพื่อให้คุณแม่รับประทานอาหารที่ถูกหลัก ซึ่งเมื่อก่อนเรายังไม่ได้ปฏิบัติท่าน ก็ยังไม่ทราบว่าคนเลี้ยง คนดูแล เขาให้อาหารอย่างไร พอหันมาสนใจทางธรรมชาติ ก็เลยทำให้คุณแม่ดีขึ้น รับประทานอาหารตรงตามเวลา และอาหารต่าง ๆ เราก็จัดให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ นี่เป็นหลักใหญ่ เรื่องต่อมาคือการออกกำลังกายค่ะ

พิธีกร : ธรรมชาติบำบัดข้อแรกที่ท่านอาจารย์พูด คือ เรื่องของอาหาร สมุนไพร จากพืชที่ปลูก เช่น ตะไคร้ มะกรูด พริก ใบแมงลัก

วุฒิวาส : ใช่ค่ะ เป็นพืชผักสวนครัว เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบแมงลัก ใบกะเพรา มะเขือ แตงกวา และที่คุณย่าคุณยายชอบปลูกและกินกันในครอบครัว ท่านไม่เคยใช้ยาฆ่าแมลง ผักต่าง ๆ จึงปลอดภัยสารพิษ



เรื่องที่สอง คือ เรื่องการออกกำลังกาย อย่างคุณแม่พี่ที่แก่แล้วก็ใช้วิธียกแขนประมาณ ๑๐-๒๐ ครั้ง ให้เป็นไปตามวัย และช่วยทำนยกขาบ้างเพื่อให้กล้ามเนื้อขาได้ออกกำลัง นอกจากนั้นพาท่านเดินบ้างเล็กๆ น้อยๆ นี่เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ประการที่สาม ที่อยากจะเน้น คือ เรื่องของอารมณ์ ตื่นขึ้นมาต้องยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายกับเด็กๆ ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่อยู่ในบ้านนะคะ ใครมีหน้าที่ทำอะไรก็ให้ทำตามที่เคยปฏิบัติ แต่การพูดจาอ่อนน้อม อ่อนโยน กับพวกลูกหลาน ทำให้สุขภาพจิตของทุกๆ คนในบ้านดี นี่เป็นเรื่องสำคัญมาก ในเรื่องของอารมณ์ ถ้าเครียดแล้วน้ำตาลจะขึ้นทันที

ประการที่สี่ นอกจากอารมณ์แล้วก็เป็นเรื่องของอากาศ หลังรับประทานอาหารแล้ว ก็ควรลงไปเดินเล่นหรือรับอากาศที่สดชื่นภายในบ้านจะดีมาก ไม่ต้องไปรับอากาศภายนอกซึ่งมีแต่มลพิษมากมายทำให้สุขภาพเราเสียด้วย เพราะฉะนั้นเราปรับอะไรภายในบ้านเราก่อนที่จะออกไปข้างนอกให้ดีเสียก่อน เรื่องอากาศถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก อย่างเราไปที่ศูนย์การค้าก็ไม่ดี ออกไปซื้อของต้องระวังมาก ต้องเข้าไปซื้อของที่จำเป็นจริงๆ ที่เราตั้งใจไว้ จะไปเดินเหมือนเด็กๆ ไม่ได้แล้ว เนื่องจากที่ศูนย์การค้าเราจะรับเชื้อต่างๆ เข้ามาได้ง่ายมาก บางทีกลับบ้านมาก็รับเชื้อหวัดกลับมาด้วย เพราะฉะนั้นเรื่องอากาศก็เป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นมากที่เราจะต้องระวัง นี่เป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่มีใครมาสอนเราได้ เราต้องปฏิบัติตัวของเรา

ประการที่ห้า คือ การขยับถ่าย หรือเรียกว่า อ. ที่ห้า คือ อุจจาระการขยับถ่ายของตัวเอง ต้องปฏิบัติให้ได้ ไม่ใช่มีภารกิจมากแล้ว



จะลืมเรื่องนี้ โดยมากมักจะลืม รีบร้อนไปทำงาน ถ้าคุณตื่น ตีห้า คุณก็พยายามฝึกตัวเอง ตีห้าหรือหกโมงเช้า เราควร ขับถ่ายเป็นเวลา หรือไม่ตอนเย็นหลังเลิกงานแล้ว การฝึกตัว เองให้เป็นเวลา ดิฉันคิดว่าทุกคนทำได้

ประการที่หก คือ อ. ที่หก วางไม่ได้ ต้องหางานอดิเรกทำ ใน ชีวิตประจำวันของเราต้องมึ่งงานอดิเรกที่ตัวเราชื่นชอบ คุณมยุรี ชอบที่จะปลูกต้นไม้ มาถึงบ้าน ต้นไม้ ออกดอกสวยงาม คุณ ก็เอาน้ำไปรดและทำกระถางอื่นๆ เพิ่มขึ้น คุณก็จะมีต้นไม้ มากมายเต็มบ้านไปหมด แล้วเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าชื่นชม อย่างดิฉัน ชอบตัดเสื้อ กลับมาถึงบ้านมีผ้าตัดเสื้อวางอยู่มากมาย พรุ้งนี้ มะรีนนี้ เราจะมึ่งงานไปไหน ออกนอกบ้านหรือเปล่า เราก็หยิบ ผ้าชิ้นนั้นออกมาตัด ก็จะเป็นงานอดิเรกที่ชื่นชอบ แล้วเราได้ ประโยชน์ ไม่ต้องไปเสียเงินจ้างเขาตัดด้วย อย่างนี้เป็นต้นค่ะ

ผู้ประกาศ : ท่านผู้ฟังครับ ถึงเวลาแล้วที่เราจะหันมาใส่ใจในการป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บด้วยตนเองก่อนที่จะพึ่งพามอครับ

