บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาการใช้แพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้ป่วยมะเร็งที่ใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองและมีการดำรงชีวิตอยู่หลังการเป็นโรคมามากกว่า 5 ปี จำนวน 12 คน ข้อมูลที่ได้รับการแยกแยะประเด็นตามวัตถุประสงค์ และการนำเสนอโดยการบรรยายและการสรุปเชิงวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1.ความคิด/ความเชื่อเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เมื่อรับรู้ว่าเป็นมะเร็ง จะให้ความหมายของมะเร็งในทางลบ คือ เป็นโรคร้ายแรง เป็นโรคที่เป็นแล้วไม่หาย ความรู้สึกนี้มีพื้นฐานการรับรู้ความหมายของโรคมาจากความเชื่อที่บอกต่อๆกันมา และจากประสบการณ์เดิม ที่เคยพบเห็นผู้ป่วยโรคนี้มาก่อน และมีปฏิกิริยาต่อการรับรู้โรคมะเร็งจำแนกได้เป็น 4 ลักษณะคือ 1)ตกตะลึง ช็อค งุนงง จนทำให้สูญเสียความสามารถในการตัดสินใจ 2)ปฏิเสธการเป็นโรค ไม่ยอมรับการเป็นโรคเพราะคิดว่าไม่น่าจะเกิดขึ้นกับตน 3)หวาดกลัว กับความรุนแรงของโรคและผลข้างเคียงของการรักษา 4)หมดอาลัยตายอยาก วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับบุคคลส่วนใหญ่ที่ให้ความหมายของโรคมะเร็งว่าเป็นโรคที่น่ากลัว ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานและเป็นสัญลักษณ์ของความตาย ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นเป็นผลกระทบทางด้านจิตสังคม เนื่องจากโรคมะเร็งเป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุอย่างแน่ชัด วิธีการรักษาส่วนใหญ่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความไม่สุขสบาย และทำให้ความสามารถของผู้ป่วยลดลง อีกทั้งยังต้องใช้เวลานานในการรักษา และมีความไม่แน่นอนในผลการรักษา ทำให้เกิดความกลัวได้ในหลายลักษณะ เช่น กลัวโรคที่เป็นอยู่ กลัวรักษาไม่หาย กลัวตายฯลฯ สอดคล้องกับผลการศึกษาของทิพมาส (2540)ที่พบว่าผู้ป่วยให้ความหมายต่อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ความเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งปอดว่าเป็นโรคที่ร้ายแรง และรับรู้ว่าโรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาด ได้ส่งผลให้ผู้ป่วยนึกถึงแต่ความตาย

ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดมะเร็งไว้แตกต่างกัน ดังนี้

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้ให้ข้อมูลบางรายอธิบายว่าเป็นเพราะตนเองไม่ชอบที่จะรับประทานผัก ผลไม้ ชอบดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และคิดว่าอาหารที่จำหน่ายในปัจจุบันส่วนใหญ่มีการปนเปื้อนสารพิษ เช่นสารพิษตกค้างในผัก ผลไม้ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายเชื่อว่าตนเองเป็นโรคเนื่องจากพฤติกรรมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาในอดีต การมีชีวิตที่จริงจัง อยู่กับการสะสมความเครียดเป็นระยะเวลานานจากการทำงาน การเรียน ล้วนเป็นสิ่งที่คุกคามสุขภาพและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตนเป็นมะเร็ง สอดคล้องกับการทดลองของไรเลย์ ที่พบว่า หนูที่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดความเครียดจะมีระดับของคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroid) สูง เป็นผลให้สูญเสียกลไกการป้องกันของร่างกาย (Host Defense)จึงทำให้เกิดมะเร็งได้ง่ายกว่าหนูที่ไม่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดความเครียด (แสงอรุณ สุขเกษม, 2536)และสอดคล้องกับคำอธิบายของอุปมา (2541) ที่สรุปว่า ตัวแปรด้านพฤติกรรมสภาพจิตใจและรูปแบบการดำรงชีวิต สามารถเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งได้

2) เกิดจากเคราะห์กรรมไม่ดีทั้งกรรมในปัจจุบันชาติที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ หรือกรรมที่เกิดในอดีตชาติแล้วส่งผลในชาตินี้ การที่ผู้ให้ข้อมูลบอกตนเองว่า สาเหตุของการเกิดโรคนั้นเกิดจากกรรม ทำให้เกิดความรู้สึกปลง และยอมรับผลแห่งกรรมตามคำสอนในพุทธศาสนา พร้อมทั้งพยายามที่จะสร้างกุศลกรรมเพื่อชำระล้างผลแห่งอกุศลกรรมที่เคยทำมา นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของกรรมว่ากรรมเป็นสิ่งไม่ดี เป็นเวรกรรมที่ต้องชดใช้ สอดคล้องกับพระนิพนธ์ของสมเด็จพระญาณสังวร (2543) อธิบายว่าคนทั่วไปมักคิดว่ากรรมคือสิ่งไม่ดี แต่ในพุทธศาสนาอธิบายว่า “กรรม” เป็นคำที่มีความหมายเป็นกลาง หมายถึง การกระทำที่ไม่ได้เจาะจงว่าเป็นการกระทำไม่ดี กรรมที่ไม่ดีเป็นบาปกรรม หรืออกุศลกรรม ส่วนกรรมดีเป็นบุญกรรมหรือเป็นกุศลกรรม ผลแห่งกรรมย่อมตรงต่อเหตุที่ทำไว้ ทำกรรมไม่ดีใดจักได้รับผลของกรรมไม่ดี เช่นการเป็นโรคย่อมเกิดแต่ความเบียดเบียน ความเชื่อในเรื่องของกรรมและการให้ผลของกรรม จะทำให้ปลงใจยอมรับว่าตนเป็นผู้ทำเหตุไม่ดีไว้ อาจเป็นปัจจุบันชาติหรือในอดีตกาล แต่การให้ผลกรรมก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงให้พ้นได้ จะเร็วหรือช้า จะข้ามภพข้ามชาติก็ให้ผล ซึ่งสอดคล้องผลการศึกษาปรีชา (2537) ที่พบว่าบุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับโรคเรื้อรังว่าเป็นโรคเวรกรรม เชื่อว่าถูกลงโทษเพราะทำผิดและเชื่อว่าเกิดขึ้นในตัวของผู้ป่วยเอง

3) กรรมพันธุ์ จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งมีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นมะเร็งมาก่อนจึงเชื่อว่าสาเหตุการเป็นโรคมะเร็งของตนเกิดจากกรรมพันธุ์ สอดคล้องกับการศึกษาที่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พบว่าโรคมะเร็งที่พบบ่อยหลายชนิด อุบัติการณ์การเกิดจะสูงขึ้นในผู้ที่มีประวัติมะเร็งในครอบครัวอย่างน้อย 3 เท่า และในกรณีของมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้จะพบว่า ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งสูงขึ้นเป็น 25-30 เท่า (กำพล ศรีวัฒนกูล, 2542)

4)ไม่ทราบสาเหตุ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งให้ข้อมูลว่าตนเองไม่มีสาเหตุอะไรที่จะทำให้เกิดโรคได้

สำหรับสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรคมะเร็งยังไม่สรุปได้แน่ชัด แต่มีทฤษฎีซึ่งเป็นที่ยอมรับกันมากกว่า มะเร็งเกิดจากความผิดปกติของรหัสพันธุกรรม หรือ ดี.เอ็น.เอ(DNA) หรือยีนส์ (Genes) ของเซลล์ เมื่อรหัสพันธุกรรมผิดปกติ ก็จะมีผลทำให้เกิดการสร้างเซลล์ที่ผิดปกติเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ โดยที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ยีนส์ที่มีความผิดปกตินี้เรียกว่า ออนโคยีนส์ (Oncogenes) หรือยีนส์มะเร็งทำหน้าที่ควบคุมความเจริญเติบโตของเซลล์ในร่างกาย ซึ่งเชื่อว่าในร่างกายของคนเรามียีนส์นี้อยู่แล้ว แต่ยังคงอยู่ในภาวะสงบยังไม่เริ่มการทำงาน จนกว่าได้รับการกระตุ้นโดยสารก่อมะเร็ง (Carcinogen) เช่น เกิดการติดเชื้อ หรือสารเคมีต่างๆ โดยการกระตุ้นบ่อยครั้ง และเป็นเวลานานเพียงพอจะทำให้ยีนส์นี้เริ่มทำงาน และก็จะก่อให้เกิดความผิดปกติของเซลล์ เมื่อได้รับเข้าไปในร่างกายอยู่บ่อยครั้งจะทำให้ยีนส์ปกติดังกล่าวกลายเป็นเซลล์ผิดปกติหรือที่เรียกว่า “เซลล์มะเร็ง” นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดโรคมะเร็งได้ง่ายขึ้น หรือช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง ได้แก่ ภาวะภูมิต้านทาน ภาวะโภชนาการ รวมทั้งความสมบูรณ์ของอวัยวะนั้นๆของแต่ละบุคคลด้วย (ผุสดี สายชนะพันธ์, 2546)

2.เหตุผลในการใช้แพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเมื่อรับรู้คำวินิจฉัยของแพทย์ว่าเป็นโรคมะเร็ง ได้ตัดสินใจรับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นทางเลือกแรก และได้รับความทุกข์ทรมานจากการรักษา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ตลอดจนการรู้สึกไม่แน่นอนของการรักษา ผู้ให้ข้อมูลทุกรายในการศึกษาครั้งนี้จึงมีการแสวงหาการแพทย์ทางเลือกมาเสริมการดูแลตนเองด้วยเหตุผลที่แตกต่างกันพอสรุปได้ ดังนี้ 1) เพื่อเสริมการรักษาทางการแพทย์ปัจจุบัน 2) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของมะเร็งและการส่งเสริมสุขภาพ 3) เพื่อบรรเทาความไม่สุขสบายทางจิตใจ 4) เพื่อบรรเทาความไม่สุขสบายทางร่างกายที่เกิดจากผลข้างเคียงของการรักษาโดยการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้แก่ การมีรูปลักษณ์ที่เปลี่ยนไป อาการอ่อนเพลียที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การอาเจียน จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนเมื่อรับยาเคมีบำบัด ทั้งนี้เนื่องจากสารเคมีบำบัดจะไปกระตุ้นเคมีรีเซพเตอร์ ทริกเจอร์ โซน (Chemoreceptor Trigger Zone) และศูนย์ควบคุมการอาเจียน(Vomitting Center)ซึ่งผู้ป่วยมักมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

(กัญจน์รัชต์ แสงสว่าง, 2549) สอดคล้องกับการศึกษาของประทุม (2538) ซึ่งพบว่าสตรีมะเร็งเต้านมภายหลังที่ได้รับเคมีบำบัดมีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน เยื่อปากอักเสบ และรับประทานอาหารไม่ได้

จากผลการศึกษาการให้เหตุผลในการใช้การแพทย์ทางเลือกของผู้ให้ข้อมูลข้างต้น พบว่าผู้ให้ข้อมูลใช้การแพทย์ทางเลือกเพราะเชื่อว่าน่าจะได้ประโยชน์จากการใช้แม้บางอย่างจะไม่มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าสามารถรักษามะเร็งให้หายได้ โดยจะช่วยในการบรรเทาอาการต่างๆ หรือช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกายและสร้างความหวังได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่สามารถรักษามะเร็งให้หายขาดได้ทุกราย ทั้งยังมีผลข้างเคียงมากมาย(พรทิพา ทิชา, 2542) และโรคมะเร็งมีความไม่แน่นอนของการกลับเป็นซ้ำ นอกจากนี้บุคคลโดยทั่วไปจะมีความกลัวมะเร็งโดยคิดว่ามะเร็งเป็นโรคที่คุกคามต่อชีวิต ตลอดจนทำให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกาย และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ ผู้ป่วยมะเร็งที่ใช้การแพทย์ทางเลือกจึงต้องการความหวัง หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวด้านจิตใจหรือต้องการทำทุกอย่างที่ตนสามารถที่จะทำได้ (วราภรณ์ แก้ววิลัย, 2545) โดยไม่เลือกว่าจะเป็นการรักษาแผนปัจจุบันหรือแผนโบราณ และจะพยายามเลือกใช้บริการที่คิดว่ามีประสิทธิภาพที่สุดทั้งสองระบบ (เบญจา ยอดดำเนิน, จรรยา เศรษฐบุตร และ กฤตยา อาชวนิจกุล, 2529) ซึ่งการที่ผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่ใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องมาจากความต้องการได้รับการตอบสนองของผู้ป่วยมะเร็งอย่างเป็นองค์รวมทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ที่เป็นผลกระทบทั้งจากโรคและการรักษา สอดคล้องกับการศึกษาของศิริไท (2541) ซึ่งพบว่าสตรีมะเร็งเต้านมภายหลังการผ่าตัดมีการแสวงหาวิธีการรักษาอื่นร่วมด้วยเพื่อต้องการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น โดยมีความหวังที่จะให้สุขภาพได้รับการส่งเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง และมีชีวิตที่ยาวนานมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับรายงานการสำรวจการใช้การบำบัดแบบเสริมโดยการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยมะเร็งจำนวน 100 ราย ผู้ป่วยมะเร็งใช้การบำบัดแบบเสริมส่วนใหญ่ใช้เพื่อบำบัดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และนอนไม่หลับ โดยเชื่อว่าการบำบัดแบบเสริมมีประสิทธิภาพในการช่วยให้สามารถเผชิญกับความเครียดและลดความไม่สุขสบายจากความเจ็บป่วยและการรักษารวมถึงเพิ่มความสามารถในการควบคุมได้ (Sparber etal., 2000 อ้างในวราภรณ์ แก้ววิลัย, 2545)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ จำแนกการดูแลตนเองโดยใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง เป็น 4 ด้านดังนี้

1. การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านโภชนาการ ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการดูแลตนเองให้ด้านการรับประทานอาหารด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

1) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ได้แก่ การเน้นการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ บางรายได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการรับประทานอาหารตามแนวทาง ชีวจิต อาหารเจ และอาหารมังสวิรัติ การรับประทานอาหารมังสิรัติ เป็นการนำหลักธรรมทางศาสนามาประพฤติปฏิบัติตามแนวความเชื่อของกลุ่มสันติอโศก ได้แก่การรักษาศีลอย่างเคร่งครัด ละเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ที่เป็นผลพลอยได้จากสัตว์ เช่น นม ไข่ เชื่อว่าถ้าสามารถลด ละ ในความเอร็ดอร่อยของรสชาติและความพึงพอใจในรูป รส กลิ่น ของอาหารได้ ย่อมที่จะนำไปสู่การลดละในการบริโภคปัจจัยอื่นได้ต่อไป เป็นการลดการสร้างบาป(ชฎาภรณ์ เกตุสม, 2547)

2) การงดอาหารแสลง/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ที่เชื่อว่ามีผลในทางลบกับการเจ็บป่วย จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ดูแลตนเองโดยรับประทานผัก ผลไม้ปลอดสารพิษ ลดการทานเนื้อสัตว์ เน้นการรับประทานเนื้อปลา งดอาหารแสลง อาหารที่กดหรือทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ที่มีผลเสียหายต่อสุขภาพ การเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลเนื่องจากน้ำตาลจะรบกวนและทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวทำงานได้น้อยลง การเลี่ยงอาหารหมักดองจะป้องกันยีสต์ เชื้อแบคทีเรียและสารพิษในอาหารหมักดอง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็ง(อุดมศักดิ์ มหาวีรวัฒน์ และคณะ, 2547) สอดคล้องกับการศึกษาของ ลักษณา (2540) เกี่ยวกับเรื่องอาหารต้านมะเร็งว่าให้ลดการรับประทานอาหารที่มีโปรตีน ไขมันสูง เพิ่มอาหารพวกผัก ผลไม้ และวิตามิน

จากผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลได้มีการใช้การแพทย์ทางเลือกในการดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร มีการปรับแบบแผนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความเชื่อของหญิงชาวฮ่องกงที่เป็นมะเร็งเต้านมและครอบครัวจำนวน 20 ครอบครัว พบว่าหญิงชาวฮ่องกงและครอบครัวทั้งหมดใช้การบำบัดแบบเสริมด้วยอาหารและการแพทย์แผนจีน โดย 16 ใน 20 ครอบครัวปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการรับประทานอาหารและการปรุงอาหาร และ 14 ใน 20 ครอบครัวเชื่อว่าสาเหตุของมะเร็งเต้านมเกิดจากการรับประทานอาหารบางชนิด เช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารจำพวกเนื้อวัว ไก่ หรืออาหารทะเลบางชนิดอาจมีสารพิษเจือปนนอกจากนี้การรับประทานกุ้ง ปู ไก่และห่านจะทำให้เกิดการกลับเป็นซ้ำของโรคมะเร็ง (Simpson, 2003 อ้างในวราภรณ์ แก้ววิลัย, 2545)

3) การใช้สมุนไพรและยาพื้นบ้าน มีทั้งสมุนไพรไทย ได้แก่ หญ้าปักกิ่ง ซึ่งในการใช้ต้องมีการงดอาหารบางชนิดด้วย หญ้าปักกิ่ง เป็นสมุนไพรที่มีสารกลัยโคไซด์ (จี 1 บี) สารฟลาโวนอยด์ กรดไซรินจิก และสารไกโคฟิงโกไลฟิดส์เมื่อใช้ร่วมกับการรักษามะเร็งแผนปัจจุบันจะช่วยลดอาการข้างเคียงจากการรักษา โดยพบว่าเม็ดเลือดขาวชนิดแมคโคฟาจจะทำหน้าที่ทำลายเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สามารถต่อสู้กับการแพร่กระจายของมะเร็งได้ และยังมีการศึกษาที่พบว่าหญ้าปักกิ่งใช้ได้ผลในผู้ป่วยมะเร็งหลายชนิด (สุภาภรณ์ ปิติพร และสุดใจ พรหมเกิด, 2545) หญ้าปักกิ่งยังเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถขยายพันธุ์ เพาะปลูกได้เอง และยังเป็นการพึ่งพาตนเอง(สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 10 , 2542) นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีการใช้ยาสมุนไพรต้มจากหมอพื้นบ้าน ส่วนสมุนไพรจีนได้แก่ น้ำยาเทียนเซียน และเพ่งเก่ยอึ้ง สมุนไพรตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยาซึ่งหาได้ตามพื้นเมืองมิใช่เครื่องเทศ แต่ในความหมายของตำราไทยจะหมายถึง ยาซึ่งส่วนใหญ่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์หรือแร่ ซึ่งมิได้ผสมหรือแปรสภาพ (รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล, 2542) ใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบการแพทย์แผนไทยที่ประหยัด ทำให้ผู้ใช้อบอุ่นใจ สามารถเยียวยาได้ทั้งกายและใจ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพองค์รวม สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนาและคณะ (2542) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรของผู้ติดเชื้อเอดส์และผู้ป่วยโรคมะเร็งพบว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งมีความต้องการให้โรงพยาบาลและสถานบริการของรัฐเปิดบริการ รักษาด้วยสมุนไพรควบคู่ไปกับการรักษาแผนปัจจุบันเพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ป่วย การนำสมุนไพรมาใช้นี้มีทั้งการเสาะแสวงหามาด้วยตนเองและมีผู้อื่นแนะนำ ซึ่งมีบางรายใช้ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันเนื่องจากใช้แล้วรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้น ทานอาหารได้มากขึ้น บางรายได้หยุดใช้เนื่องจากไม่เห็นผลในการรักษาเพราะเกรงใจแพทย์ และกลัวต้านฤทธิ์เคมีบำบัด ในการใช้สมุนไพรนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ได้ให้ข้อมูลการใช้กับแพทย์ผู้รักษา เนื่องจากการรับรู้ถึงการมีทัศนคติในทางลบของเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพต่อการใช้การแพทย์ทางเลือก สอดคล้องกับการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องของการบำบัดแบบเสริมด้วยอาหารและการแพทย์แผนจีนในหญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมและครอบครัว จำนวน 20 ครอบครัว พบว่าทั้งหมดไม่ได้บอกการใช้การบำบัดแบบเสริมกับเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ (Simpson, 2003 อ้างในวราภรณ์ แก้ววิลัย, 2545) และสอดคล้องกับการศึกษาของศิริไท (2541) เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของสตรีมะเร็งเต้านมภายหลังผ่าตัดพบว่ากลุ่มตัวอย่างแสวงหาการรักษาด้วยวิธีการอื่นร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันโดยการแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง และได้รับจากบุคคลอื่นมากกว่าได้รับจากเจ้าหน้าที่แพทย์ พยาบาลเพื่อลดความทุกข์ทรมาน เช่น ยาต้ม ยาหม้อ ยาสมุนไพร

2. การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านการออกกำลังกาย จากการศึกษาผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายใน 2 รูปแบบ คือ 1).ออกกำลังกายจากการประกอบกิจกรรมประจำวันการทำงาน 2). การออกกำลังกายที่มีรูปแบบที่ชัดเจน และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการออกกำลังกาย มีผลดีต่อกลไกทางเคมีในสมอง คือ สมองเป็นโรงงานผลิตสารเคมีกับเป็นศูนย์กลางของสวิตซ์บอร์ดที่ควบคุมคอมพิวเตอร์ สารเคมีสำคัญที่สมองผลิตขึ้นแล้วส่งเข้ากระแสเลือด ได้แก่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

นูโรทรานสมิตเตอร์ ตัวสื่อข่าวสารไปสู่สมองอื่นและอวัยวะสำคัญต่างๆ โดยเฉพาะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันหรือภูมิต้านทานทำหน้าที่ดีและร่วมกันเป็นทีมนูโรทรานสมิตเตอร์ของสมองมี 3 ตัวที่สำคัญมาก คือ นอร์เอพิเนฟริน ซีโรโทนินและโดปามีน การผลิตจะเป็นไปในรูปแบบสมดุลและผลิต จากส่วนต่างๆของสมอง ไม่ใช่ที่ใดที่เดียว เมื่อมีการกระจายของสารเคมีไปทำร่างกาย จะทำให้เกิดผลดี คือ เจริญอาหาร อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหว มีความเชื่อมั่นในตนเอง สมองมีปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดได้ดี (ธันย์ โสภาคย์, 2541) ซึ่งสอดคล้องกับรัญจวน (2541)ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอร์โรบิกทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย ทำให้เกิดการของฮอร์โมนเอนเดอร์ฟิน ทำให้รู้สึกสดชื่น ลดอาการไม่สบายเนื้อตัว รวมทั้งทำให้ภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น เม็ดเลือดขาวทำงานได้ดีขึ้นเสริมภูมิต้านทาน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของพัสมณฑ์และราตรี (2538) ที่พบว่าผลของการออกกำลังกายสามารถลดอาการอ่อนเพลียลงในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเคมีบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านอารมณ์ เป็นวิธีการดูแลสุขภาพทางเลือกวิธีหนึ่งที่ผู้ป่วยมะเร็งให้การยอมรับและนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง พอสรุปได้ดังนี้

1) การคิดในทางบวก / การมีสติอยู่กับตัวเองผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนวิธีคิดโดยไม่ท้อแท้ สิ้นหวัง มีสติอยู่กับตัวเอง มุ่งมั่นที่จะดูแลตนเอง ซึ่งผู้ป่วยที่โรคแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว คือผู้ป่วยมักมีอาการซึมเศร้า เก็บกด สิ้นหวัง และสูญเสียกำลังใจที่จะต่อสู้กับโรค ในทางตรงข้ามลักษณะของผู้ป่วยที่โรคสงบและมีอายุยืนยาวกว่า มักจะมีพลังที่จะต่อสู้กับโรค มีความเชื่อว่าตนสามารถเอาชนะโรคได้ มีเจตคติในทางบวกต่อโรคและการรักษาของแพทย์ และมีความตั้งใจแรงกล้าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป (พรศรี คิดชอบ, 2536) การมีสติสัมปชัญญะ ทำให้จิตเห็นความจริงที่เป็นปัญญา หลุดพ้นจากความทุกข์ ทำให้เกิดมีขวัญและกำลังใจในชีวิตต่อไปเพราะสติทำให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต (สาโรช รัตนากร, 2537) นอกจากนี้จากผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูล พยายามปรับจิตใจไม่ให้เครียดกับการรักษา ซึ่ง ลลิตา (2542) กล่าวว่าความเครียดทางจิตใจมีผลต่อสภาพร่างกาย ถ้าบุคคลจมอยู่กับความซึมเศร้า สิ้นหวัง ร่างกายก็จะรับแต่สัญญาณแห่งความตายในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีความสุขสงบ สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีพลัง ร่างกายก็จะรับสัญญาณแห่งการมีชีวิตอยู่ ระบบภูมิคุ้มกันจะทำงานช่วยให้โอกาสของการอยู่รอดมีมาก

2) ด้านสมาธิและจิตวิญญาณ ผู้ให้ข้อมูล 3 รายได้ปฏิบัติตามวิธีการของโยเรเป็นทางเลือกหนึ่งในการกล่อมเกลาจิตใจ โยเร มาจากภาษาญี่ปุ่น คำว่าโจเร (Johrei) ซึ่งมีความหมายว่า “การชำระดวงวิญญาณให้สะอาดบริสุทธิ์” โจเรช่วยขจัดความขุ่นมัวในดวงจิต ทำให้ร่างกายและจิตใจแจ่มใส สุขภาพดีขึ้น (ไอลดา ศราทธทัต, 2540)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีการดูแลสุขภาพทางเลือกที่เชื่อมโยงกับไสยศาสตร์ ความเชื่อ และศาสนาด้วยวิธีการที่แตกต่างกันตามแนวทางของศาสนาพุทธ ไม่ว่าจะเป็นการบนบานกับสิ่งศักดิ์สิทธ์ขอให้หายจากโรค ซึ่งเป็นอำนาจที่อยู่เหนือธรรมชาติ ทำให้ผู้ป่วยมีความหวัง สามารถทำจิตใจให้สงบลงได้ เพราะคิดว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นสิ่งที่เหนือธรรมชาติ (Super Natural) เป็นสิ่งที่เก่งกล้าสามารถมากที่สุด สามารถอยู่เหนือกฎเกณฑ์ธรรมชาติ สามารถที่จะบันดาลสิ่งต่างๆได้ (บุปผา ชอบใช้, 2536)

จากผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลใช้การสวดมนต์เป็นวิธีการเยียวยาทางจิตวิญญาณ เป็นวิธีการที่ผู้ป่วยมะเร็งพยายามที่จะหาความสงบให้กับจิตใจ หรือเป็นการควบคุมพฤติกรรมที่จะทำให้อารมณ์ของตนเองสงบลง เป็นวิธีการที่เป็นกิจกรรมในศาสนาพุทธ ที่มีหลักการในการทำให้จิตใจสงบนิ่ง จะสั่งสมองส่วนไฮโปทาลามัสทำให้เร่งประสิทธิภาพของเม็ดเลือดขาวให้กำจัดมะเร็งได้ดีขึ้น (ศิริไท พฤกษะศรี, 2541) และเพื่อทำให้เกิดปัญญา นำไปสู่การไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล เกิดการศึกษาและวิเคราะห์ เกิดความรู้และการยอมรับปัญหาและหาแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขและบรรเทาผลกระทบ จนเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหา (สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 10, 2542)

การดูแลสุขภาพทางเลือกด้านสมาธิมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับสุขภาพด้านวิญญาณ (Spiritual) มีความเป็นนามธรรมที่เป็นความรู้สึกซึ่งบังเกิดขึ้นในจิตใจโดยไม่จำเป็นต้องใช้เหตุผลในการพินิจพิเคราะห์ ซึ่งในทัศนะของสุขภาพองค์รวมเชื่อว่า ความรู้สึก และประสบการณ์ทาง จิตวิญญาณ สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพหรือภาวะปกติสุขของบุคคล ซึ่งทัศนะของสุขภาพแบบองค์รวม ที่ตระหนักถึงความสำคัญของวิญญาณที่มีต่อสุขภาพนี้ สอดคล้องกับปรัชญาโบราณทางศาสนาที่มีความเชื่อว่า ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณสามารถก่อให้เกิดความรู้สึกเมตตากรุณา จิตใจที่สงบ ความรู้สึกนี้เป็นหลักสำคัญของสุขภาพ เนื่องจากเป็นการแสดงถึงความสมดุลระหว่างประสบการณ์ที่มีอยู่ภายในและภายนอกของมนุษย์ (อุดมศักดิ์ มหาวีรวัฒน์ และคณะ, 2547) จากการศึกษาพบว่าสมาธิ เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้เพื่อลดความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วย การทำสมาธิเป็นการทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะปลอดโปร่ง อิสระจากความรู้สึกวิตกกังวลและการตึงตัวของกล้ามเนื้อ สามารถฟื้นฟูร่างกายทั้งระบบให้กลับสู่สภาวะสมดุล ร่างกายมีภูมิต้านทานดีขึ้น (ศิริไท พฤกษะศรี, 2541) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าการทำสมาธิช่วยลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ลดความวิตกกังวล มีจิตใจแจ่มใสขึ้นปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น และ สอดคล้องกับการศึกษาของสมพร และคณะ (2539) ที่ได้ทำการศึกษานำร่องทดลองให้ผู้ป่วยเพศหญิงเป็นมะเร็งลำไส้ได้รับการผ่าตัด เคมีบำบัด และรังสีรักษา ทำการปฏิบัติสมาธิต่อเนื่องทุกวัน เพื่อลดอาการปวดและอาการข้างเคียงของเคมีบำบัดและ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

รังสีรักษา เช่น ผมร่วง จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง จากผลการศึกษานำร่องนี้เป็นข้อมูลสนับสนุนว่าการปฏิบัติสมาธิอาจจะทำให้ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับทั้งเคมีบำบัดและรังสีรักษามีอาการแพ้น้อยลง

3) ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้ใช้ดนตรีบำบัดเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดจากการได้รับยาเคมีบำบัด สอดคล้องกับการศึกษาค้นคว้าวิจัยของ Buckwalter et.al.1985 พบว่าดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ สามารถนำมาใช้ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ได้ผลดีในเรื่องความเจ็บปวด ลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มกำลังการเคลื่อนไหว สร้างแรงจูงใจให้เกิดสติ ความนึกคิด อารมณ์และจิตใจที่ดี ช่วยให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง ผ่อนคลาย (เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ เรื่อง การแพทย์ผสมผสานในการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง, 2549) สอดคล้องกับการวิจัยของจิราภี สุนทรกุล ณ ชลบุรี (2003) พบว่าการใช้ดนตรีบำบัดสามารถลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งได้ และการศึกษาของวัลลภา สังฆโสภณ (2536) ที่ศึกษาผลของดนตรีต่อความปวดและทุกข์ทรมานในผู้ป่วยมะเร็ง ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเมื่อได้ฟังดนตรี จะมีความปวดและทุกข์ทรมานน้อยกว่าขณะไม่ได้ฟังดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านการขับถ่าย ผู้ให้ข้อมูล 3 รายมีการใช้ดีท็อกซ์เป็นการแพทย์ทางเลือกในการดูแลตนเองด้านการขับถ่ายเพื่อเป็นการล้างสารพิษในร่างกาย การทำดีท็อกซ์ คือการสวนล้างท้องตามแนวทางชีวจิต เป็นการล้างท็อกซินออกจากร่างกาย ท็อกซินคือพิษที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษมากๆ และสะสมในร่างกาย การทำดีท็อกซ์จะใช้น้ำกาแฟ น้ำมะนาว หรือน้ำส้มมะขามต้มก็ได้(สาทิส อินทรกำแหง, 2541)

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลให้ความเห็นว่าปัจจุบันสุขภาพของตนดีขึ้นมากน้อยแตกต่างกันไป โดยมากจะมีความเห็นสอดคล้องกันว่าตนแข็งแรงขึ้น คือมีเรี่ยวแรงที่จะดำเนินชีวิตได้ตามปกติเหมือนช่วงก่อนที่จะป่วย ผู้ให้ข้อมูลบางคนไม่ได้ให้ความสนใจ ว่าเนื้อร้ายนั้นจะอยู่ในร่างกายตนอยู่หรือไม่ หากแต่ปัจจุบันสามารถอยู่ร่วมกับโรคมะเร็งที่เป็นอยู่ได้ ผู้ให้ข้อมูลทุกรายยังให้ความสำคัญกับการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นทางเลือกแรกในการดูแลตนเอง โดยบางรายมีการใช้แพทย์ทางเลือกควบคู่ในการดูแลตนเองต่อเนื่องถึงปัจจุบัน

ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มนี้มีการดูแลรักษาสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ด้วยวิธีการของตนเองหลายวิธี ถึงแม้ว่าการแพทย์แผนปัจจุบัน จะพัฒนาวิทยาการและเทคโนโลยีเพื่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งอย่างรวดเร็วเท่าไรก็ตาม ความเป็นจริงทางสังคมก็คือการแพทย์แผนปัจจุบันไม่ได้เป็นทางเลือกเดียวในการแก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างสมบูรณ์ การแพทย์ทางเลือกจะมีแนวคิดต่อสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวถึงชีวิตครอบครัวทั้งร่างกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ความรู้สึก จิตและวิญญาณ สอดคล้องกับการการศึกษาการรับรู้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในสวีเดนที่ใช้การบำบัดแบบเสริมเปรียบเทียบผู้ป่วยมะเร็งที่ไม่ได้ใช้การบำบัดแบบเสริม จำนวน 120 ราย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้การบำบัดแบบเสริมมีจำนวนครั้งของการมารับการรักษาในโรงพยาบาล และระดับของความเครียดน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้การบำบัดแบบเสริม (Carlsson,Arman,Backman, &Harmrin, 2001 อ้างใน วราภรณ์ แก้ววิลัย, 2545)

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือก เป็นเรื่องที่ภาครัฐควรมีการสนับสนุนเพื่อเป็นทางเลือกสำหรับประชาชนคนไทย และควรมีการเผยแพร่ข้อมูลและความรู้การแพทย์ทางเลือกทั้งด้านบวกและลบให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน เพื่อให้ประชาชนได้มีโอกาสพิจารณาหาทางออกและเรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง การปฏิบัติการแพทย์ทางเลือกในบางกลุ่มมีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติบางอย่าง เช่น การใช้สมุนไพร โดยกระทรวงสาธารณสุขควรต้องดูแล แนะนำอย่างใกล้ชิด

2. ควรจัดให้มีเครือข่ายสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งในลักษณะกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self Help Group) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ในการดูแลตนเอง การปรับทุกข์ การช่วยเหลือ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การทำสมาธิ การขอพร และความคุ้มครองจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยยึดเหนี่ยวในชีวิต เป็นวิธีการที่ผู้ป่วยใช้กันมากและช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับโรคได้มากทำให้ลดความวิตกกังวล ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีการใช้กิจกรรม ทางศาสนาในการดูแลตนเอง เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ

4. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ข้อมูลการใช้แพทย์ทางเลือกกับแพทย์ผู้รักษา จึงควรมีการศึกษาทัศนคติของการใช้การแพทย์ทางเลือกในเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพเพื่อเป็นข้อมูลในการจัดการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยมะเร็งในประเด็นของการเพิ่มความรู้ การปรับทัศนคติ หรือวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการสื่อสารเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกระหว่างทีมสุขภาพกับผู้ป่วยมะเร็งมากยิ่งขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved