

ปีที่ 5 ฉบับที่ 26 มกราคม - กุมภาพันธ์ 2553

นิตยสารเพื่อสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวานและผู้รักสุขภาพทั่วไป

# เบาหวาน

## สมดุลชีวิต...พิชิตเบาหวาน



ปลายประสาทเสื่อมจากเบาหวาน

โรครังไข่มีถุงน้ำหลายใบ

การรักษา เบาหวาน ความดัน และไขมัน

การตรวจวิเคราะห์สุขภาพ: แนวสมุทกยเวชศาสตร์





## การตรวจวิเคราะห์สุขภาพ: แนวสมุทัยเวชศาสตร์ (Functional Health Assessment)

### สมุทัยเวชศาสตร์ คือ อะไร?

**Functional Medicine** หรือ **สมุทัยเวชศาสตร์** เป็นการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งมีมุมมองในการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง แตกต่างจากการดูแลผู้ป่วยในสถานพยาบาลทั่วไป โดยจะมุ่งดูแลไปที่ความไม่สมดุลของระบบการทำงานต่างๆ อันเป็นต้นเหตุพื้นฐานของโรค มากกว่าจะมุ่งไปจัดการที่อาการแสดงของโรคหรือตัวโรคเอง ดังเช่นที่ปฏิบัติกันทั่วไปในการรักษาแบบปกติ ซึ่งวิธีการดูแลแบบที่ทำกันตามปกตินี้ จะมีประโยชน์เพียงในกรณีที่มีภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลันเท่านั้น แต่ในกรณีของการเจ็บป่วยเรื้อรัง ควรต้องผลมผลสานการจัดการที่ต้นเหตุของโรค ควบคู่ไปกับการดูแลอาการของโรคด้วย โดยแพทย์สมุทัยเวชศาสตร์ จะใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์มามองหาเหตุต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดโรค และหาทางดำเนิน โดยอาจใช้วิธีการต่างๆ ร่วมกับการแพทย์หลายสาขา เช่น การแพทย์ทางเลือก โภชนาการ การจัดการอารมณ์ กายภาพบำบัด เป็นต้น ซึ่งการดูแลแบบผลมผลสานนี้ จะทำให้ผลการรักษามีประสิทธิภาพมากกว่า

Functional Medicine เริ่มเป็นที่ยอมรับอย่างมากในประเทศสหรัฐอเมริกาและอีกหลายประเทศ โดยมีการนำแนวทางนี้มาใช้มากกว่า 15 ปีแล้ว สำหรับในประเทศไทยมีแพทย์ซึ่งได้ผ่านการอบรมด้านนี้ ได้รวมตัวกันเป็นสมาคมแพทย์สมุทัยเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย และเริ่มดำเนินการเพื่อก่อตั้งเป็นสมาคมสมุทัยเวชศาสตร์ขึ้นแล้ว โดยมี นายแพทย์ต่อศักดิ์ ทิพย์ไพโรจน์ ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ สมุทัยเวชศาสตร์ จีริงคลินิก และจีริง เฮลท์ วิลเลจ ซึ่งเป็นแพทย์ผู้บุกเบิกการแพทย์ในแนวทางนี้ ในประเทศไทย เป็นแกนนำในการจัดตั้ง และดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการของสมาคม



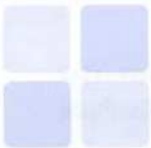
## การตรวจวิเคราะห์สุขภาพะแนวสมุทยเวชศาสตร์ แตกต่างจากการตรวจสุขภาพทั่วไปอย่างไร ?



การตรวจวิเคราะห์สุขภาพะแนวสมุทยเวชศาสตร์ (Functional Medicine) กำลังเป็นแนวทางใหม่ อันเป็นความก้าวหน้าที่ยิ่งใหญ่ของการตรวจวิเคราะห์สุขภาพ การบำบัดรักษา และการป้องกันโรค โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคเรื้อรังชนิดต่างๆ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุทยเวชศาสตร์ (Functional Medicine) ซึ่งใช้การตรวจวิเคราะห์สุขภาพะในแนวทางนี้ จะสามารถชี้ชัดถึงความไม่สมดุลของการทำงานของร่างกาย อันเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ ซึ่งมักจะประกอบด้วยหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งนี้จะอาศัยรายงานผลของการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจเลือด ปัสสาวะ น้ำลาย อุจจาระ เป็นต้น เป็นข้อมูลที่สำคัญในการวิเคราะห์

หลายคนมักมีคำถามว่าการ **ตรวจวิเคราะห์สุขภาพะตามแนวสมุทยเวชศาสตร์แตกต่างจากการตรวจสุขภาพทั่วไปตามสถานพยาบาลอื่นๆ** อย่างไร คำตอบก็คือ การตรวจสุขภาพทั่วไป อาจเรียกได้ว่าเป็นการตรวจ **“แบบมาตรฐาน”** คือมุ่งตรวจเพื่อมองหาโรคที่เป็นอยู่แล้ว หรือกำลังก่อตัวขึ้นแล้วเป็นสำคัญ แต่การตรวจวิเคราะห์สุขภาพะตามแนวสมุทยเวชศาสตร์ คือ **“การตรวจในระดับที่สูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง”** โดยการเจาะลึกลงไปในระดับการทำงานของร่างกาย ในแง่ชีวเคมี กระบวนการเผาผลาญ การดูดซึมสารอาหารของร่างกาย การตกค้างของของเสีย สารพิษ และ กระบวนการเปลี่ยนแปลง ทางชีวภาพในร่างกาย อันเป็นสาเหตุพื้นฐาน ที่นำไปสู่อาการ และผลของโรคต่างๆ การให้ความใส่ใจในกระบวนการ ทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย จะทำให้ทราบถึงความไม่สมดุลของการทำงาน อันเป็นเหตุพื้นฐานของการเกิดโรค และอาการแสดงของโรคได้ดีกว่า ซึ่งจะนำไปสู่หนทางในการปรับปรุง ฟันฟู ส่งเสริมการทำงานของร่างกาย โดยวิถีของธรรมชาติ และ ให้ความหวังในการหายจากโรคเรื้อรังในระยะยาว ได้มากกว่าการตรวจแบบทั่วไป ซึ่งมักจะนำไปสู่การดูแล โดยชื่อยา และปฏิบัติการต่าง เพื่อเข้าไปกด ยับยั้ง การทำงานปกติ เพื่อควบคุมอาการ และป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายเพิ่มขึ้น ในระยะเฉียบพลันเท่านั้น



การตรวจสุขภาพทั่วไปมุ่งหา “**อาการผิดปกติ**” ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว แต่การตรวจวิเคราะห์สุขภาพจะตามแนว สมุทัยเวชศาสตร์มุ่งหา “**สาเหตุที่แท้จริง**” ที่ทำให้เกิดอาการหรือเกิดโรค และทั้งนี้การเจาะลึกอย่างละเอียดทำให้เราอาจ “**ทราบล่วงหน้า**” ถึงความบกพร่องของระบบร่างกายและทำการแก้ไขได้ก่อนที่จะเกิดโรคหรือเกิดความเสียหายต่อร่างกายของเรา ซึ่งหลายกรณีหากพบช้าไปจะไม่สามารถแก้ไขให้กลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมได้อีก จึงกล่าวได้ว่าการตรวจวิเคราะห์สุขภาพจะแนวนี้เป็นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันอย่างแท้จริง เมื่อเทียบการตรวจเพื่อมุ่งหาการก่อตัวระยะเริ่มแรกของโรคแบบที่ทำกันอยู่

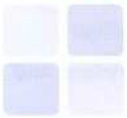
ด้วยผลการตรวจด้านต่างๆ ทางห้องปฏิบัติการสมุทัยเวชศาสตร์ นอกจากจะทำให้ทราบถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือโรคต่างๆ แล้ว ยังช่วยให้แพทย์ทางสมุทัยเวชศาสตร์สามารถวางแผนการรักษาผู้ป่วยได้อย่างตรงจุด เหมาะสมกับสภาวะร่างกายของผู้ป่วยนั้นๆ อย่างแท้จริง โดยมุ่งเน้นไปที่การฟื้นฟูการทำงานของร่างกาย โดยวิถีธรรมชาติในระยะยาว ทำให้การรักษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลดการสูญเสียเวลา เสียค่าใช้จ่ายจากการรักษาไปตามอาการ และลดความเสี่ยงจากการวินิจฉัยที่ไม่ชัดเจน โดยเฉพาะผู้ที่มีสาเหตุการเจ็บป่วยที่คลุมเครือ ซับซ้อน และมีอาการครอบคลุมไปในหลายระบบของร่างกาย

“

แพทย์โดยทั่วไปมักมุ่งหาคำตอบว่าจะต้องใช้ยาหรือเครื่องมืออะไรที่จะบรรเทา  
อาการเจ็บป่วย แต่แพทย์สมุทยเวชศาสตร์มุ่งตรวจวินิจฉัยอย่างจริงจังว่า  
อะไรคือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยนั้นๆ  
แล้วจึงเสนอทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการป้องกันหรือบำบัดรักษา  
ซึ่งมักจะเป็นทางเลือก นอกจากยาหรือการผ่าตัด ดังนั้นสิ่งที่ดีกว่าสำหรับคนไข้  
อาจเป็นการปรับปรุงโภชนาการ การเสริมอาหาร การฟื้นฟูระบบทางเดินอาหาร  
การจัดการด้านอารมณ์ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย การฝังเข็ม  
การนวด การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต หรืออื่น ๆ อีกมาก

”

## การตรวจวิเคราะห์สุขภาพมีความจำเป็นแค่ไหน ?



สำหรับผู้เจ็บป่วยเรื้อรังนั้นเป็นที่แน่นอนที่สุดที่จำเป็นจะต้องรู้สาเหตุที่แท้จริงเพื่อการวางแผน  
การรักษาได้อย่างตรงจุด นั้นหมายถึงประสิทธิภาพในการรักษาชีวิตให้ยืนยาวและมีสุขภาพดี การตรวจวิเคราะห์  
สุขภาพะแนวสมุทยเวชศาสตร์ จึงเป็นคำตอบที่ดีที่สุด

แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่อยู่ในขั้นเจ็บป่วย ปัจจุบันมีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่แต่ละวันมักรู้สึกไม่ค่อยสบายเนื้อ  
สบายตัว บ้างก็อ่อนล้าขาดกำลังวังชา รู้สึกว่าร่างกายทำงานไม่ค่อยจะปกติ ขาดความสดชื่น กระฉับกระเฉง  
สาเหตุก็เนื่องมาจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ค่อยจะถูกสุขลักษณะ มีนิสัย การดำเนินชีวิต กิน อยู่ หลับนอน  
ที่ไม่ตระหนักถึงเรื่องสุขภาพ อาหารขยะ ความเครียด สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ขาดการออกกำลังกาย ทั้งหมด  
ล้วนส่งผลเสียต่อระบบการทำงานและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

อาการทางกายที่ไม่ชัดเจนเหล่านี้ทำให้สับสนว่าจะไปพบแพทย์ดีหรือไม่ แท้ที่จริงแล้ว นี่คือ  
สัญญาณบอกเหตุของระบบร่างกายที่เตือนเราล่วงหน้าว่ากำลังเกิดสิ่งผิดปกติในร่างกายของเรา อาการ  
หลายสิ่งหลายอย่างเป็นเหมือนไฟสัญญาณเตือนที่จะบอกให้เราทราบว่าปัญหาสุขภาพกำลังก่อตัวขึ้น  
ซึ่งต้องการการแก้ไข การรักษาตามอาการที่ไม่ตรงจุดต้นเหตุของปัญหาสุขภาพที่แท้จริง จะเป็นเหมือนกับการ  
ที่เราเอาอะไรไปปิดบังไฟสัญญาณเตือนไม่ให้มองเห็น ผลลัพธ์คงจะเกิดความเสียหายต่อร่างกาย  
จนลุกลามเป็นโรคร้ายได้ในที่สุด

เป็นที่มั่นใจได้ว่าการตรวจวิเคราะห์สุขภาพะแนวสมุทยเวชศาสตร์ จะช่วยทำให้แพทย์สามารถ  
ช่วยชีวิตผู้ป่วยให้กลับสู่สภาวะการทำงานของร่างกายที่เป็นปกติ โดยบำบัดรักษาต้นเหตุของโรคต่างๆ  
รวมทั้งโรคร้ายซึ่งบั่นทอนคุณภาพชีวิต เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคภูมิคุ้มกันแพ้ และโรคเรื้อรังอื่นๆ  
ซึ่งยากที่จะใช้แนวทางการรักษาทั่วไปให้มีสุขภาพะที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

## การตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ สมุทยเวชศาสตร์ ตรวจอะไรบ้าง ?

โปรแกรมการตรวจวิเคราะห์สุขภาพของเราครอบคลุมการตรวจอย่างละเอียดในระดับโมเลกุลในด้านต่างๆ ซึ่งสามารถบ่งบอกถึงโอกาสการเกิดปัญหาสุขภาพได้ตั้งแต่แรกเริ่ม ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ และการดำเนินชีวิต ที่มีความสุขของทุกคน เช่น ความบกพร่องทางโภชนาการ (Nutritional Deficiencies) สารพิษต่างๆ (Toxins and Poisons) ความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนและระบบสื่อประสาท (Neurotransmitter and Hormonal imbalances) และอาหารที่ก่อให้เกิด ภูมิแพ้ (Food Allergies) เป็นต้น



โดยการตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ อุจจาระ น้ำลาย และเส้นผม เป็นต้น เพื่อหาตัวบ่งชี้สภาพ ปัญหาสุขภาพหลายๆ อย่าง ยกตัวอย่าง เช่น

- ตรวจกรดอะมิโนในเลือด (Amino acids in blood)
- ตรวจกรดอินทรีย์ในปัสสาวะ (Organic acids in urine)
- ตรวจระดับของฮอร์โมนคอร์ติซอลในน้ำลาย (Cortisol levels in saliva)
- ตรวจสารอาหารและโลหะหนักในเลือด ปัสสาวะ หรือ เส้นผม (Nutrient and toxic minerals in blood, urine or hair)
- ตรวจโปรตีนหรืออาหารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ในเลือด (Food Allergies in blood) เป็นต้น

ทั้งนี้กล่าวได้ว่าโปรแกรมการตรวจวิเคราะห์สุขภาพของเราจะครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน (4R) ของการแพทย์สมุทยเวชศาสตร์ (Functional Medicine) คือ

1. ตรวจหาภาวะพร่องทางโภชนาการ ฮอร์โมน หรือสิ่งอันจำเป็นต่อการทำงานปกติที่ขาดหาย หรือ พร่องไปในร่างกาย เพื่อหาแนวทางในการเติมเต็ม หรือ ทดแทน (Replace)
2. ตรวจหาของเสีย สารพิษ การติดเชื้อแฝง โลหะหนักหรือสิ่งที่เกิน และไม่จำเป็นต่อร่างกาย อันรบกวนต่อการทำงานปกติเพื่อหาแนวทางในการกำจัด (Remove) สิ่งเหล่านั้นออกจากร่างกาย
3. ตรวจหาตัวบ่งชี้เพื่อใช้กำหนดแผนการ และติดตามผลในการซ่อมแซม (Repair) การทำงานที่กำลังเสียหายไปแล้วบางส่วนจากผลของความผิดปกติ หรือ โรคต่างๆ
4. มองหาแนวทางในการฟื้นฟู (Rebuild) ระบบการทำงาน หรือ องค์ประกอบของร่างกายที่เสียหายไปโดยสิ้นเชิง เพื่อหาแนวทางซ่อมเสริมร่างกายให้กลับมาทำงานได้ใหม่ หรือ เสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าเดิม

## Dr. Torsak's 4R Framework - Thailand Functional Medicine Model

สมุทยเวชศาสตร์ (Functional Medicine)	การตรวจวิเคราะห์สุขภาพ (Health Assessment)	การบำบัดรักษา (Treatment)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Replace</b> (เติมเต็มส่วนขาด) เช่น วิตามิน แร่ธาตุ พลังงาน เป็นต้น</li> </ul>	ตรวจหาภาวะพร่องโภชนาการ ฮอริโมน เป็นต้น	โภชนบำบัด การเสริมอาหาร โภชนาการทดแทน การเสริมฮอริโมน เป็นต้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Remove</b> (ขจัดส่วนเกิน) เช่น สารพิษ โลหะหนัก เชื้อโรค อนุมูลอิสระ เป็นต้น</li> </ul>	ตรวจหาการติดเชื้อแฝง ภูมิแพ้แฝง ปริมาณของเสีย สารพิษ โลหะหนัก ที่สะสมในเนื้อเยื่อ ผลของการรบกวนต่อระบบการทำงานในร่างกาย จากเลือด เส้นผม ปัสสาวะ เป็นต้น	การกำจัดเชื้อ การฟื้นฟูการย่อยอาหาร การดูดซึมอาหาร การรักษาด้วยโปรไบโอติก การล้างพิษ การสวนล้างลำไส้ เป็นต้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Repair</b> (ซ่อมเสริมสิ่งที่เสียหาย)</li> </ul>	การติดตามระดับ ความเสียหายในระดับ DNA RNA protein lipid, purine metabolism การติดตามระดับสารต้านอนุมูลอิสระ, GSH/GSSG ratio	การให้สารอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ ทดแทนทางหลอดเลือด
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rebuild</b> (ฟื้นฟูสุขภาพ)</li> </ul>	การตรวจหาระดับ สารสื่อประสาท, Growth hormone, hormone profile analysis, immune balance, gene test	การเสริมภูมิคุ้มกัน ปรับสมดุลของฮอริโมน โภชนาการบำบัด เพื่อกำหนดการแสดงออกของยีน เซลล์บำบัด
<p>ทุกขั้นตอนแพทย์สมุทยเวชศาสตร์จะตรวจวิเคราะห์หาสาเหตุพื้นฐานอย่างละเอียด วางแผนการบำบัดรักษาอย่างเหมาะสมเฉพาะบุคคล เน้นสร้างเสริมสุขภาพ ฟื้นฟูระบบการทำงานของร่างกายและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับผู้ป่วยมากกว่ามุ่งเอาชนะตัวโรคเพียงอย่างเดียว</p>		