



สุขภาพดีอยู่ในมือเรา

พจ.สุรียัพร เกกิงาม (โจว จิ่ง เหวิน)

หมอจีนโบราณถือคติว่า

“หัวใจสำคัญของการแพทย์คือการป้องกันโรค”

“รองลงมาคือการรักษาเยียวยา”

มีเรื่องเล่าต่อ ๆ กันมาว่าในสมัยโบราณหลายพันปีก่อนมีซินแสคนหนึ่งที่เก่งมาก จนได้รับสมญาว่าเป็นหมอเทวดา สามารถรักษาคนตายให้ฟื้นคืนได้ วันหนึ่งมีคนถามว่าในบรรดาพี่น้องของซินแสสามคนว่า

“ท่านคิดว่าใครเป็นหมอที่เก่งที่สุด”

ซินแสกล่าววว่า

“ในบรรดาพี่น้องสามคนพี่ชายใหญ่เก่งที่สุด ถัดมาคือพี่รอง ส่วนตัวเรานั้นด้อยฝีมือนัก ยังต้องศึกษาเพิ่มเติมอีกมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าพี่ชายใหญ่มักรักษาคนไข้ด้วยวิธีการป้องกันมิให้เกิดโรค ปรับสมดุลร่างกายตั้งแต่คนไข้ยังไม่แสดงอาการเจ็บป่วยออกมา ส่วนพี่รองนั้น คนโดยมากมักเห็นว่าเขารักษาได้เพียงโรคร้ายๆ”

“แต่ความเป็นจริงเพียงแค่ว่าคนไข้มีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย หากว่าเขาได้รับการฟื้นฟูสุขภาพจนคนไข้มีร่างกายแข็งแรง ส่วนตัวเราจะได้อะไรโรครักก็ต่อเมื่อคนไข้มีอาการหนักมากแล้ว ผู้คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเรา

เป็นหมอที่เก่ง แท้จริงแล้วมิใช่เช่นนั้นเลย ซึ่งถ้าพวกเขาได้เจอกับพี่ชายของเราทั้งสองตั้งแต่แรกเขาจะไม่ป่วยหนักอย่างเช่นทุกวันนี้ ”

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ คนจีนกล่าวว่า “สุขภาพที่แข็งแรงคือต้นทุนของชีวิต” ที่เราสามารถนำไปใช้ลงทุนในการสร้างสรรค์งานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ครอบครัวและสังคม การป้องกันโรคไม่ให้เกิดโรค เป็นหัวใจสำคัญของการแพทย์ทุกแขนง เราควรสนใจสุขภาพโดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหามรุ่งหามค่ำ ไม่สะสมความเครียดและควรตรวจเช็คสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

ตอนนี้คุณมีอาการแบบนี้หรือไม่ เช่น รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า ง่วงนอนทั้งวัน หน้ามืด ตาลาย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เหงื่อออกมาก ร้อนกลางฝ่ามือฝ่าเท้า มือเท้าชา ปากแห้งเจ็บคอ ท้องอืด ท้องผูก เบื่ออาหาร หน้าหมอง เซ็กส์เสื่อม ประจำเดือนผิดปกติ เป็นหวัดบ่อย นั่นคือคืออาการที่ร่างกายเตือนเรามาว่าเขากำลังป่วยและอาจจะพัฒนาต่อเป็นโรคอื่นได้ในอนาคต เราต้องเป็นฝ่ายตั้งรับ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงไว้เสมอ เพราะเมื่อเราป่วยหนัก เราจะเริ่มรู้ว่าสิ่งที่เราอยากได้คืนมาที่สุดคือสุขภาพ หากย้อนเวลากลับไปได้เราจะไม่ทำร้ายตัวเองแบบนี้ เปรียบเหมือนการมาหัดว่ายน้ำเมื่อเรือล่ม ซึ่งมักจะไม่ทันการ

ดังนั้นการป้องกันจึงมีความสำคัญว่าการรักษาแต่คนส่วนใหญ่มักจะละเลยความจริงส่วนนี้ไป ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

หมายเหตุ : เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意：这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.