

รายงานหลังการเข้าร่วมประชุม / อบรม / สัมมนา

ชื่อ หลักสูตรการประชุม / อบรม / สัมมนา.....การประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการเรื่อง “Complementary.....
therapy and Holistic care on Symptom management”.....

จัดโดย.....ชมรมพยาบาลการดูแลแบบผสมผสานและการบำบัดทางเลือกแห่งประเทศไทยร่วมกับสมาคมศิษย์
เก่า พยาบาลรามาธิบดี และ สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. วันที่.....๑๙ - ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๕
สถานที่.....โรงแรมเอสดี อเวนิว กรุงเทพฯ.....

๑. การบรรยายเรื่อง.....นโยบายการใช้การแพทย์แบบผสมผสานในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข.....

โดย.....นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์.....

สาระสำคัญ.....

การจัดบริการแบบผสมผสาน หมายถึง การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโดยใช้ศาสตร์การแพทย์ต่างๆ ร่วมกัน
ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก โดยวิธีการจัดบริการ
เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง ๕ ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม
การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medicine) หมายถึง กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับ
การตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษาและป้องกันโรค หรือการส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์หรือสัตว์ การผดุงครรภ์
การนวดไทย และรวมถึงการเตรียม การผลิตยาแผนไทย และการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์
ทั้งนี้โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา (พ.ร.บ.คุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทย พ.ศ.๒๕๔๒)

การแพทย์พื้นบ้านไทย (Thai Indigenous Medicine) หมายถึง การดูแลรักษาสุขภาพ โดยใช้ความรู้
ที่สืบทอดกันมาในชุมชนท้องถิ่น ซึ่งมีลักษณะเฉพาะที่สอดคล้องกับ ความคิด ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม และ
ทรัพยากรของท้องถิ่นนั้นๆ (ประกาศคณะกรรมการวิชาชีพ สาขากการแพทย์แผนไทย ฉบับที่ ๑ ตามกฎหมาย
การประกอบโรคศิลปะ)

การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หมายถึง เป็นกระบวนการทางการแพทย์ที่ไม่ได้จัดอยู่ใน
การประกอบวิชาชีพเวชกรรม

ประเภทของการแพทย์ทางเลือก

๑. Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผน
ปัจจุบัน
๒. Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบัน
ได้โดยไม่ต้องอาศัยการแพทย์แผนปัจจุบัน

นโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข “ส่งเสริมการใช้การแพทย์แผนไทย และการแพทย์
ทางเลือกในระบบบริการสาธารณสุขทุกระดับ” เพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนและ
เป็นผู้นำด้านการแพทย์ดั้งเดิมในภูมิภาคปี ๒๐๑๕

การพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่สำคัญในปี ๒๕๕๕

๑. การพัฒนาสมุนไพรไทยและสมุนไพร
๒. การขึ้นทะเบียนหมอฟันบ้าน
๓. โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยต้นแบบ
๔. การพัฒนาแพทย์แผนไทยดั้งเดิมในกรอบอาเซียน

การสนับสนุนที่สำคัญ ปี๒๕๕๕

๑. ด้านงบประมาณ (กองทุนภูมิปัญญา)

- การบริหารจัดการนายทะเบียนจังหวัด
- การขึ้นทะเบียนหมอพื้นบ้าน
- การประชาสัมพันธ์เครือข่ายภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

๒. ด้านวิชาการ

- จัดทำราคากลาง/ราคาอ้างอิงยาแผนไทยสำหรับสถานบริการสาธารณสุข
- จัดทำรายการยาสมุนไพร ๒๐ รายการที่ใช้ในสถานบริการสาธารณสุข
- พัฒนาแนวทางการเบิกจ่ายรักษาพยาบาลผู้ป่วยในสำหรับโรงพยาบาลแพทย์แผนไทย
- อบรมความรู้การใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

๓. ด้าน Infrastructure

- จัดตั้งสวนสมุนไพรเพื่อการอ้างอิงยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ
- พัฒนาโรงพยาบาลแพทย์แผนไทยต้นแบบ
- พัฒนาหน่วยผลิตยาสมุนไพรมาตรฐาน GMP

๒. การบรรยายเรื่อง บวมน้ำเหลืองสามารถบำบัดจัดการได้ดียิ่งขึ้นกว่า ถ้าจำกัดบทบาทของอาหารแสง
โดย นายแพทย์ ดร. วิชัย เอกทักษิณ
สาระสำคัญ

โรคบวมน้ำเหลือง คือภาวะที่มีน้ำเหลืองอื่น น้ำเนื้อเยื่อคั่ง ซึ่งจะปรากฏร่วมกับการขยายและการเพิ่มตัว หลอดน้ำเหลืองฝอย พบบ่อยที่ขา แขน มือ เท้า สะโพก หน้าท้อง ถุงอัณฑะ แคมอวัยวะเพศ ฯลฯ โรคนี้ มักถูกมองว่ามีการตีบที่ท่อ ตันที่ต่อมน้ำเหลือง จึงเชื่อกันไปว่ารักษาไม่ได้ วิวัฒนาการในศาสตร์ปฐพีวิทยา ได้เจาะประเด็นขยายตัวและการแพร่พันธุ์ของระบบก่อนน้ำเหลือง ด้วยการเหนี่ยวนำการแพบและฝ่อของหลอด น้ำเหลืองอย่างต่อเนื่อง

การจำแนกประเภท

๑. บวมน้ำเหลืองปฐมภูมิ (Primary lymphedema)

- บวมน้ำเหลืองแต่กำเนิด
- ปานแดงรยางค์โตหลอดเลือดขอด
- บวมน้ำเหลืองพันธุกรรม
- ดีซ่านบวมน้ำเหลือง
- บวมน้ำเหลืองวัยต้น
- แผลงนมขวด อาหาร มักมีบาดเจ็บเล็กน้อยนำมาก่อน เช่น แมลงกัด เท้าแพลง

๒. บวมน้ำเหลืองทุติยภูมิ (Secondary lymphedema)

หลังศัลยกรรมหรือทำรังสีบำบัด เช่นในมะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก ซึ่งเกิดแทบทุกรายหลังผ่าตัด ต่อมน้ำเหลือง โรคเท้าช้าง

๓. บวมน้ำเหลืองขนาดลึก (Lymphedema profunda)

มองภายนอกอาจไม่รู้เลยว่าบวมแต่ผู้ป่วยรู้สึกเอง คล้ายขาบวมผิวด้านส่วน มักมีน้ำหนักขึ้นลงไว หรือมีการแสง เช่นไก่ นม จะพบมีจุดกดเจ็บตามแนวน้ำเหลืองที่ขา โรคบวมน้ำเหลืองบางครั้งพบร่วมกับ ความผิดปกติขององค์ประกอบอื่น เช่น เนื้องอกหลอดเลือด หลอดเลือดดำขอด โรค SLE โรคเก๊าท์ เบาหวานลงเท้า

การดำเนินโรค

ระยะโรค (Staging)

- ระยะ ๐ หลอดน้ำเหลืองมีความเสียหาย แต่ไม่แสดงอาการ
- ระยะ ๑ บวมชั่วคราว แบบมีคดบวมบ้าง เข้มมาก็หายบวม
- ระยะ ๒ บวมตลอด กดบวมชัดเป็นแอ่งอยู่นานเพราะมีวันตะกอนเป็นชั้นใต้ผิว (แสดงหมี ปลา) หนึ่งจะค่อยๆแข็งด้วยพังผืดหนาตัว
- ระยะ ๓ บวมเท่าข้าง แข็ง ตะปุ่มตะป่ำ

ระดับความรุนแรง (Severity)

- ระดับ ๑ วัดเส้นรอบวงได้โตกว่าข้างที่ปกติ ภายใน ๔ ซม.
- ระดับ ๒ เส้นรอบวงโตขึ้นกว่า ๔ ซม. แต่ไม่เกิน ๖ ซม.
- ระดับ ๓ ก เส้นรอบวงใหญ่กว่าอีกข้างเกิน ๖ ซม. อักเสบบวม ผิวหนังเสื่อม นิ้วอ้วน น้ำเหลืองซึมตามร่องนิ้ว
- ระดับ ๓ ข รุนแรงแบบ ๓ ก แต่บวมลามไปยังขาอีกข้าง
- ระดับ ๔ ระดับความรุนแรงสูงสุด แบบโรคเท้าช้าง บวมเป็นมัด ผิวสีคล้ำจนดูสกปรก หนึ่งแข็งและสาก ขึ้นหูดซุดเป็นหนังกระเบน หนามขนุน มีน้ำเหลืองเยิ้ม

การรักษา

แพทย์ต้องซักประวัติ ประเมินความบวม และวินิจฉัยด้วยการสร้างภาพแม่เหล็กกำธร MRI ที่ยังอาจเผยการลุกลามของหลอดน้ำเหลืองไปยังหน้าเป่า รอบพุง สะโพก เอว หลัง สี่ข้าง

ภาษาบำบัดขั้นชะเนาะลดบวม (Twisting Tourniquet Decongestive Therapy)

ชะเนาะ (Schnogh) เป็นเทคโนโลยีการเปลี่ยนแรงดันกลีียวให้เป็นแรงโอบแนวรอบวง ลูกระเนาะถูกประดิษฐ์ขึ้นให้มือสามารถปรับแรงบีบที่แปรได้ทุกระดับตามรอบที่ขึ้นกลีียว ถือเป็นประสิทธิภาพสูงสุดในการสร้างแรงวัด ด้วยการจัดให้ชะเนาะเข้าชุด ลดหลั่นความดันช่วง ๘๐ ลงสู่ ๕๐ มม.ปรอท จากปลายขาเขนมาหาโคน ไล่น้ำเหลืองได้ระดับ ขึ้นกลีียว ๑๕ นาที คลายกลีียว ๕ นาที ทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ ร่วมกับการประคบเย็น บำบัดต่อกัน ๕ วัน ก็จะลดบวมได้ ๔๐ - ๕๐ % หรือกว่า ช่วงทำภาษาบำบัด ๓ - ๖ เดือน ถือเป็นช่วยร่างกายให้เปลี่ยนถ่ายน้ำเหลือง LymphDetox โดยจะต้องรับประทานอาหารมังสวิรัต ไม่นมไม่ไข่ หลีกเลี่ยงอาหารสับ ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ กระจุก หนั ง เอ็น เลือด กะปิ น้ำปลา ไข่ นม

๓. การบรรยายเรื่อง หัตถ์บำบัด : พยาบาลกับการนวดแบบ Lymphatic Massage เพื่อลดอาการแขนบวม โดย.....ผศ.ดร.ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงศ์ นิชิโรจน์.....
สาระสำคัญ.....

ประวัติความเป็นมาของการนวด มนุษย์เรารู้จักการนวดในการดูแลสุขภาพมาเป็นพันๆ ปี จากการค้นคว้าข้อมูลทางประวัติศาสตร์ พบว่าการนวดอย่างมีแบบแผนเริ่มมีบันทึกไว้เมื่อ ๕,๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว ในตำราการแพทย์แผนจีน สมัยจักรพรรดิฮวงตี้ สำหรับการนวดไทยมีต้นกำเนิดมาจาก วิชาแพทย์ของท่าน ชิวโกมารภัจจ แพทย์หลวงของพระเจ้าพิมพิสาร ในสมัยพุทธกาลและถือเป็นบรมครูของแพทย์แผนโบราณ มาจนถึงทุกวันนี้ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การถ่ายทอดวิชานี้ น่าจะมาจากอินเดียพร้อมกับพระพุทธศาสนา และวัฒนธรรมประเพณีบางอย่างที่เข้าสู่สังคมไทย ตลอดหลายร้อยปีที่ผ่านมาการนวดไทยได้มีการพัฒนาปรับปรุง วิธีการนวดมาเรื่อยๆ มีการถ่ายทอดศิลปวิทยาอันมีค่านี้สืบมาจนเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของไทย การนวด

ได้รู้จักอย่างแพร่หลายในแผ่นดินสมัยอยุธยาจนถึงสมัยรัชกาลที่ ๕ - ๖

นวดกระตุ้นระบบน้ำเหลือง (Lymphatic massage)

เป็นการนวดเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและระบบน้ำเหลือง สร้างภูมิคุ้มกัน เป็นการนวดที่อ่อนโยน ไม่รุนแรง นวดกระตุ้นระบบน้ำเหลือง ได้ถูกพัฒนาขึ้นโดย Dr. Emil Vodder และภรรยาที่ชื่อ Astrid ในปี คศ.๑๙๓๒ ได้พัฒนาเทคนิคในการนวดระบบน้ำเหลืองและนำมาทดลองปฏิบัติใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาของต่อมน้ำเหลืองที่คอโต พบว่าผู้ป่วยหายจากการเจ็บป่วยเร็วขึ้น โดยปกติแล้วเมื่อต่อมน้ำเหลืองโตถือเป็นข้อห้ามของการนวด หากถ้าเรามีความรู้ในการนวด กลับเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของระบบภูมิคุ้มกัน

ภาวะแขนบวมหลังการรักษามะเร็งเต้านม (Lymphedema and Breast Cancer) คือ ภาวะที่มีการคั่งของน้ำเหลือง ซึ่งสาเหตุเกิดจากการติดเชื้ อ พันธูกรรมหรือหลังการผ่าตัดเอาต่อมน้ำเหลืองออกไปในบริเวณนั้นๆ ภาวะนี้ยังถือเป็นภาวะแทรกซ้อนที่เป็นปัญหาหลังการรักษามะเร็งเต้านม

การนวดเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง

ท่าที่ ๑

- เขยียดแขนตรงในท่าหงายแขน
- นวดจากปลายแขนขึ้นบน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองสู่หัวใจ ทำทั้งแขนซ้ายและขวา
- ประโยชน์ทำนี้กระตุ้น Heart Meridian

ท่าที่ ๒

- คว่ำแขนลง นวดบริเวณหลังแขนจากมือไปไหล่
- นวดแขนในแนวขึ้นหาหัวไหล่ตามทิศทางของพลังบำบัด
- ทำเช่นนี้ ๓ ครั้ง
- เทคนิคนี้เป็นการกระตุ้น Intestinal Meridian

ท่าที่ ๓

- นวดด้านข้างของแขน นวดแบบบีบและดันขึ้นเข้าหาหัวไหล่
- นวดขึ้น เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและระบบน้ำเหลืองเข้าสู่หัวใจ

๔. การบรรยายเรื่อง.....Homeopathy กับการดูแลสุขภาพทางเลือก.....

โดย.....นายแพทย์ เทวัญ ภาณีรัตน์.....

สาระสำคัญ.....

- Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน
- Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบันได้ โดยไม่ต้องอาศัยการแพทย์แผนปัจจุบัน
- การแพทย์ทางเลือก คือ กระบวนการแพทย์ที่ไม่ได้จัดไว้ในกรอบวิชาชีพเวชกรรม
- หลักในการพิจารณาการแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย
- ๑. ประสิทธิภาพ (Efficacy)
- มีข้อพิสูจน์ ใช้ได้จริง
- คนจำนวนมากใช้มาเป็นเวลานาน
- ใช้ศึกษาวิจัยหลากหลายวิธีการ

- ๒. ปลอดภัย (Safety)
- ผลต่อสุขภาพ
- พิษแบบเฉียบพลัน พิษเรื้อรัง
- อันตรายระยะยาว
- อันตรายจากวิธีการรักษา
- ๓. ความคุ้มค่า (Cost Benefit Effectiveness)
- มีประสิทธิผลสมราคา เมื่อเทียบกับฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ป่วย
- ๔. ความน่าเชื่อถือ (Rational)
- ทฤษฎีและกลไกการบำบัดรักษา
- เรื่องราวและวิวิธยาของการบำบัด
- Homeopathy** หมายถึง การบำบัดรักษาโดยใช้สิ่งที่ก่อให้เกิดผลที่คล้ายคลึงกับอาการทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่

- ความหมายสุขภาพ ในมิติของการแพทย์โฮมีโอพาธี**
- สิ่งที่ขับเคลื่อนร่างกาย คือพลังชีวิตหรือชีหรือปราณ: รักษาสภาวะสุขภาพในภาวะที่ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ แต่ในภาวะที่พลังชีวิตอ่อนแอหรือมีความบกพร่องก็จะสะท้อนออกมาเป็นความไม่สบายต่าง ๆ
- คนที่มีสุขภาพดีหรืออยู่ในสภาวะ หมายถึง กายสมประกอบและทำงานได้ คนที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งกาย ใจ รู้สึกได้ถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันในชีวิตต่อหน้าที่การงาน ครอบครัวและสังคม
- คนป่วย หมายถึง กายเจ็บป่วย ความรู้สึกไม่สมดุลของชีวิต ความรู้สึกที่ไม่เป็นหนึ่งเดียวกัน

ปรัชญาพื้นฐานของโฮมีโอพาธีมี ๓ ประการ ได้แก่

- ๑. พลังชีวิต (Vital Force)
- ๒. ความเป็นปัจเจกของแต่ละบุคคล (Individualization)
- ๓ การรักษาเยียวยาด้วยตัวของร่างกายเอง (Self mechanism-Natural healing process)
- ๔. กฎความเรียบง่าย (Law of simplex): ใช้ยาเพียงตำรับเดียวเท่านั้นต่อหนึ่งครั้งของการรักษา
- ๕. ความจำเพาะของบุคคล (Individualization): มนุษย์ทุกคนแตกต่างกันแม้ว่าจะป่วยด้วยโรค เดียวกัน
- ๖. ทฤษฎีโรคเรื้อรัง (Chronic Disease Theory): การรักษาโรคเรื้อรังและโรคเฉียบพลันแตกต่างกัน
- โรคเรื้อรังถ้ารักษาไม่เหมาะสมจะไม่หายและติดต่อไปถึงลูกหลาน

แหล่งที่มาของยาโฮมีโอพาธี

- สมุนไพร หมายความว่า พืช สัตว์ จุลชีพ ธาตุวัตถุ สารสกัดดั้งเดิมจากพืช หรือสัตว์ที่ใช้หรือแปรสภาพหรือผสมหรือปรุงเป็นยาหรืออาหาร เพื่อการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา หรือป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ และให้หมายความรวมถึงถิ่นกำเนิดหรือถิ่นที่อยู่ของสิ่งดังกล่าว โดยมีหลักการเตรียมยาโฮมีโอพาธี คือการเจือจาง (Serial dilution) และ การกระแทก (Shaking)

รูปแบบของยาโฮมีโอพาธี ได้แก่

- เม็ด (น้ำตาล)
- เจล
- ชีผึ้ง
- ฉีด

๕. การบรรยายเรื่อง.....การนวดทุยนากับการเดินพลังลมปราณ.....

โดย.....นายแพทย์ เหวงศักดิ์ ดิษฐาพร.....

สาระสำคัญ.....

การนวดจีน เป็นศาสตร์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของการแพทย์แผนจีน ในช่วงก่อนราชวงศ์ จิ้น หรือเมื่อประมาณ ๒,๐๐๐ กว่าปีมาแล้วการนวดจีนได้มีการปฏิบัติรักษากันอย่างแพร่หลาย ได้มีการบันทึกถึงการพัฒนาของการนวดจีนโดยวิธี โกอโม ซึ่งเป็นการป้ายขี้ผึ้งสมุนไพรขณะทำการนวดโดย ปราชญ์ชาวจีน นามว่า จาง เส้าจิน หลังจากนั้นอีกประมาณ ๕๐๐ ปี ในสมัยราชวงศ์สุ่ย เหล่าแพทย์จีนได้จัดตั้งสำนัก การนวดจีน นามว่า จาง เส้าจิน หลังจากนั้นอีกประมาณ ๕๐๐ ปี ในสมัยราชวงศ์สุ่ย เหล่าแพทย์จีนได้จัดตั้งสำนัก การนวดจีน และได้ถือเป็นหนึ่งในศาสตร์การบำบัดของการแพทย์แผนจีน การนวดจีนประกอบกันด้วย ๙ สำนักสาขา

๑. การนวดทุยนา เป็นการนวดบำบัดตามแนวเส้นลมปราณ และจุดสำคัญของร่างกายที่เราอาจจะรู้จักกันในชื่อของจุดฝังเข็ม ซึ่งการนวดนี้ใช้ในการบำบัดอาการความผิดปกติของอวัยวะภายใน
๒. การนวดจัดกระดูก เป็นการนวดที่มุ่งเน้นในการจัดปรับโครงสร้างกระดูก และเส้นเอ็นของร่างกาย ตลอดจนการเคลื่อนไหวของข้อที่ผิดปกติ ในช่วงขณะการเกิดสงคราม การนวดจัดกระดูกถือเป็นหัวใจสำคัญของแพทย์แผนจีนประจำกองทัพในการบำบัดและระงับปวด
๓. การนวดในเด็ก (ต่ำกว่า ๖ ปี) โดยให้การนวดที่เบาๆ ตามจุดหรือเส้นลมปราณ
๔. การนวดชี่กง เป็นการนวดโดยผู้ฝึกฝนชี่กงที่มีความชำนาญมากเพื่อเป็นการส่งต่อพลังงานในการบำบัดให้
๕. การนวดแบบคุกคาม เป็นการนวดโดยอวัยวะอื่นๆ ที่ไม่ใช่มือ มักใช้ในการบำบัดอาการหลังและขา
๖. การนวดเท้า การนวดจุดสะท้อนบริเวณฝ่าเท้า
๗. การนวดด้วยไม้พลอง เป็นการนวดโดยใช้ไม้พลองทาตามแนวของเส้นลมปราณที่ได้จากการวินิจฉัยแล้วทำการบิด ดัด ตามท่าทางจากผู้ชำนาญ มักใช้ในการบำบัดอาการของกระดูกสันหลังและแขน ขา
๘. การนวดในนักกีฬา เป็นการนวดส่งเสริมการคลายตัวของกล้ามเนื้อ และความคล่องตัวของข้อ นอกจากนั้นยังช่วยลดความตึงเครียดในขณะช่วงการแข่งขัน
๙. การนวดตัวเองเพื่อสุขภาพ เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองในลัทธิเต๋า ตามบริเวณต่างๆของร่างกาย

การนวดทุยนา

ถือเป็นการบำบัดเพื่อส่งเสริมการไหลเวียนของพลังงาน ชี ที่มีหน้าที่ส่งเสริมการทำงาน และซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ และการไหลเวียนของเลือด ของเหลวในร่างกาย ผ่านเส้นลมปราณหลักทั้ง ๑๔ เส้น และทางเชื่อมต่อย่อยต่างๆ

การนวดทุยนา คือ การนวดตามแนวของเส้นลมปราณ หรือ จุดเฉพาะที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับเส้น ลมปราณและอวัยวะนั้นที่ทราบจากการวินิจฉัยและทำการนวดเพื่อส่งเสริมการ ไคจรของพลังงานชี เลือด สารหล่อเลี้ยง ลดการอุดตัน ส่งเสริมการเคลื่อนไหวและลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

- การกดโดยฝ่ามือ ปลายนิ้วโป้ง ข้อมือ ข้อศอก
- การนวดเป็นจังหวะ
- การถู
- การสั่น

- การเคาะ
- การตัด

อาการปวดหลัง เกิดเนื่องจาก

- กล้ามเนื้อเอ็นและพังผืดมีอาการเกร็งตัว
- อาการอุดตันเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ
- การนวดและกดจุดเพื่อส่งเสริมการไหลเวียน ลมปราณ เลือด น้ำเหลือง

สตรีวัยทอง เกิดเนื่องจาก

- การทำงานของรังไข่ลดลง
- ฮอโมนเอสโตรเจนลดลงแบบไม่สม่ำเสมอ
- การลดลงของหยินไม่สมดุลต่อหยาง
- ลมปราณเดินไม่สมดุล

หลักของหยินและหยาง

เป็นกฎพื้นฐานในธรรมชาติแห่งเต๋า กฎแห่งการมีขั้วที่ควบคุมต่อต้าน เป็นเอกภาพแก่กันและต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

๑. หยิน หยาง เป็นขั้วพื้นฐานร่างกาย
๒. หยิน หยาง อาศัยซึ่งกันและกัน และแบ่งแยกกันไม่ได้
๓. หยิน หยาง มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกันในสมดุล

พลังงาน ชี (ปราณ)

พลังงาน ชี (ปราณ) จะถูกแจกจ่ายไปตามอวัยวะต่างๆ ผ่านทาง **เส้นลมปราณ** ทั้ง ๑๒ เส้น ใน ๑๒ อวัยวะ นอกจากนี้ยังมีเส้นลมปราณกลางลำตัว ๒ เส้น ด้านหน้าและด้านหลัง เป็นตัวเชื่อมโยง ประสานพลังงานให้สมดุล อาการของร่างกายต่างๆ มักเกิดจากความบกพร่องของการไหลเวียนของกระแสลมปราณภายในเส้นลมปราณที่อาจเกิดจากการอุดตัน ทำให้การทำงานของเส้นลมปราณหรืออวัยวะนั้นๆ มีการทำงานที่ผิดปกติไป

๖. การบรรยายเรื่อง.....**Energy Healing and Chakra connection**.....
 โดย.....**ผศ. ดร. ลดาวัลย์ อุ้นประเสริฐพงศ์ นิชนโรจน์**.....
 สำระสำคัญ.....

พลังชีวิต Vital Energy ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วย ๒ ส่วน ดังนี้

๑. ภาวส่วนที่เป็นกายภาพที่สามารถมองเห็นได้ (กายเนื้อ Physical Body)
๒. ภาวส่วนที่เป็นพลังที่ไม่สามารถมองเห็นได้ (กายทิพย์ Bioplasmic Body)

การบำบัดด้วยลมปราณ มีชื่อเรียกหลายอย่าง ดังนี้

- Energy Healing
- Energetic Touch Healing
- Vitalic Healing (บำบัดด้วยพลังชีวิต)
- Magnetic Healing
- Manual Healing
- Healing Touch, Therapeutic touch
- การบำบัดโรคด้วยลมปราณ (Pranic Healing)

กายทิพย์ (Bioplasmic Body)

• Bia = ชีวิต

• Plasma = สสาร

กายทิพย์ หมายถึง กายส่วนที่เป็นพลังชีวิต ประกอบด้วยสสารที่ละเอียดอ่อนจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นเรียกว่าร่างทิพย์

พลังงาน

• ภาษาจีน เรียกว่า พลังชีวิตว่า ชี (Chi)

• ภาษากรีก เรียกพลังว่า Pneuma ซึ่งหมายถึง ลมหายใจแห่งชีวิต

• ภาษาโปแลนด์เรียกว่า มนะ (Mana)

• ภาษาฮิบรู เรียกปราณว่า รูอา (Ruah) ซึ่งหมายถึงการบำบัดรักษาแบบมหัศจรรย์

ลมปราณ มีอยู่ ๓ แหล่ง

๑. สุริยปราณ (Solar Prana)

๒. อากาศปราณ (Air Prana)

๓. ปรฐพีปราณ (Ground Prana)

สุริยปราณ (Solar Prana)

ปราณที่เกิดจากแสงอาทิตย์ สุริยปราณนี้จะทำหน้าที่ช่วยเสริมความแข็งแกร่งให้แก่ร่างกายทุกส่วนและช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี สุริยปราณได้มาจากการรับแสงแดดหรือการอาบแดดหรือการดื่มน้ำในที่ที่แสงแดดส่องถึง แต่การอาบแดดเป็นเวลานานเกินไป อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อกายเนื้อได้ เนื่องจากสุริยปราณมีพลังมาก

อากาศปราณ

สายพลังอากาศ ปอดจะทำหน้าที่ดูดซับอากาศปราณเข้าไปโดยการหายใจ ศูนย์พลังของกายภายในก็ดูดซับอากาศเข้าไปโดยตรง ศูนย์พลังเหล่านี้ เรียกว่า จักร (Chakra) นอกจากนี้อากาศปราณยังสามารถดูดซับได้ทางรูขุมขน

ปรฐพีปราณ

สามารถดูดซับโดยสัมผัส การเดินด้วยเท้าเปล่ามีส่วนช่วยเพิ่มปรฐพีปราณเพื่อเพิ่มพลังชีวิต ความสามารถในการทำงาน ความสามารถในการคิดที่ชัดเจน โดยอาศัยความตั้งใจของเรา

การดูดซับพลังจากพื้นดินเข้าสู่ร่างกาย

ที่เท้าแต่ละข้างจะมีจักระขนาดเล็กอยู่จักระหนึ่งคือ จักระมูลฐานให้เพ่งที่จักระนี้ และหายใจด้วยลมปราณพร้อมๆกันไป คุณจะสามารเพิ่มปรฐพีปราณที่ดูดซับจากสัมผัสเท้าได้จำนวนมาก

๗. การบรรยายเรื่อง.....การทำสมาธิด้วยพลังจิตร่วมกับพลังพิระมิต.....
โดย.....รศ. สิริรัตน์ จันทรมะโน.....
สาระสำคัญ.....

การทำสมาธิด้วยพลังจิตร่วมกับพลังพิระมิต เป็นการทำสมาธิตามแนวพระอาจารย์รัตน์ รัตนญาณ เจ้าอาวาสวัดดอยเก็ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยสืบเนื่องจาก พ.ศ. ๒๕๔๒ ท่านทราบว่าพระลูกวัดรูปหนึ่ง ซึ่งติดเชื่อไอวีมาก่อนอุปสมบท ขณะนี้มีอาการทรุดหนักมาก ไม่สามารถปฏิบัติได้เช่นเคยปฏิบัติทุกวัน อาจถึงแก่ชีวิตได้ ท่านก็ได้คำตอบจากญาณทัสสนะว่า การช่วยผู้ที่ไม่สามารถทำสมาธิได้นั้นจะต้องสร้างอุปกรณ์เสริมในการช่วยการปฏิบัติสมาธิ คือ พิระมิต โดยการสร้างวัตถุรูปทรงพิระมิต ซึ่งต้องนำแร่ธาตุที่อยู่ในถ้ำของวัดดอยเก็งมาเป็นส่วนประกอบของการทำพิระมิตนั้น จะช่วยชีวิตพระรูปนั้นได้ พระอาจารย์รัตน์ รัตนญาณ พุดย้า

เสมอว่า **พีระมิดมิใช่คำสอนของศาสนาพุทธ** เพราะไม่ใช่การพันทุกข้ออย่างถาวร พลังพีระมิด คือ ศักยภาพของวิทยาศาสตร์ทางจิตที่สามารถถ่ายทอดให้ผู้อื่นรู้และสัมผัสได้จริงในพลังของพีระมิด แต่นำมาประกอบเสริมในการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพสูงสุด

ขั้นตอนสำหรับการสร้างพีระมิดของ พระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ

๑. สร้างต้นแบบของพีระมิดหล่อด้วยปูนพลาสเตอร์
๒. นำพีระมิดต้นแบบมาสร้างแม่พิมพ์ ทำด้วยยางซิลิโคน
๓. นำผงแร่ธาตุที่เป็นส่วนผสมของการทำพีระมิดมาบดให้ละเอียด
๔. นำแร่ธาตุที่ได้จากข้อ ๓. มาผสมกับเรซิน คนให้เข้ากันดีจนเป็นเนื้อเดียวกัน
๕. เทส่วนผสมที่ได้จากข้อ ๔. ลงในแม่พิมพ์ทิ้งไว้ให้แห้ง และแข็งตัวดี ๑ – ๒ วัน
๖. แก่แม่พิมพ์ออกจะได้วัตถุรูปทรงพีระมิด ตรวจสอบความสมบูรณ์ของพีระมิด นำไปแช่น้ำประมาณ ๓๐ นาที เพื่อดับกลิ่นของเรซิน เสร็จแล้วนำมาผึ่งแดดหรือผึ่งลมให้แห้ง
๗. ได้วัตถุรูปทรงพีระมิด คือ วัตถุรูปทรงเรขาคณิต ๓ มิติ ลักษณะเป็นรูปทรงกรวยเหลี่ยม ด้านประกอบเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่าและมีฐานเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส

การทดสอบพลังพีระมิด

สถานที่ควรเป็นห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ควรเป็นห้องปรับอากาศหรือสถานที่โล่งแจ้ง ผลการทดสอบอาจคลาดเคลื่อนได้

การทดสอบ โดยใช้พีระมิด ๑ ก้อน มี ๒ วิธี ดังนี้ คือ

วิธีที่ ๑ ปฏิบัติดังนี้

๑. นำพีระมิดที่ต้องการทดสอบ วางลงบนโต๊ะที่เรียบ โดยให้ด้านหน้าตัด (บ้าน) ด้านใดด้านหนึ่งหันตั้งฉากกับทิศเหนือ
๒. วางฝ่ามือเหนือยอดแหลมของพีระมิดห่างประมาณ ๑ นิ้ว (๒.๕ เซนติเมตร) ให้อยอดแหลมของพีระมิดอยู่ตำแหน่งตรงกลางฝ่ามือของผู้ทดสอบ
๓. สังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นบริเวณฝ่ามือของผู้ทดสอบได้

คำตอบ จะรู้สึกได้ถึงความอบอุ่น หรือความเย็นแผ่วๆ เป็นจุดที่กลางฝ่ามือ

วิธีที่ ๒ ปฏิบัติดังนี้

๑. นั่งในท่าที่ผ่อนคลายมากที่สุด แล้วสูดหายใจเข้าให้เต็มที่ สังเกตการหายใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร
๒. นั่งในท่าที่ผ่อนคลายมากที่สุดเหมือนท่าที่ ๑ แต่ให้กำพีระมิดไว้ในมือทั้งสองข้าง แล้วหลับตาเบาๆ จากนั้นสูดหายใจเข้าให้เต็มที่ สังเกตการหายใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร
๓. เปรียบเทียบการสับลมหายใจในข้อ ๑. และข้อ ๒.

คำตอบ จะพบว่า การสับลมในข้อที่ ๒ หายใจจะลึกกว่าข้อที่ ๑. และรู้สึกโปร่งโล่งสบายเหมือนได้รับอากาศบริสุทธิ์ที่มีออกซิเจนมาก ที่เรียกว่า “อากาศไอโซน”

วัตถุรูปทรงพีระมิดแผ่ความพิสดารของการใช้งานไว้อย่างมากมาย โดยคุณสมบัติที่เกิดตามธรรมชาติของรูปทรง คือ

๑. สามารถหักเหเส้นทางการเคลื่อนที่ของเส้นแรงแม่เหล็กได้
๒. สามารถจัดระเบียบหรือจัดการเรียงตัวของเส้นแรงแม่เหล็กให้เป็นระเบียบได้
๓. สามารถเหนี่ยวนำพลังลมปราณให้มารวมตัวกันภายในรูปทรงและบริเวณใกล้เคียงได้

การรักษาโรคโดยอาศัยพลังพีระมิด

พลังกลับของพีระมิดสามารถรักษาโรคได้หลายโรค ซึ่งมีผู้ทดลองรักษากับตนเองและได้ผลการรักษาเช่น

๑. อาการปวดศีรษะ
๒. อาการปวดจากสาเหตุต่างๆ
๓. โรคไขข้ออักเสบ
๔. โรคกระดูกเคลื่อน
๕. การห้ามเลือด
๖. อาการเครียดจากความวิตกกังวล
๗. โรคความดันจากความวิตกกังวล
๘. อาการปวดหลัง

พลังจิต มนุษย์ล้วนมีพลังจิตด้วยกันทุกคน เพียงแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น ผู้ที่ผ่านการฝึกจิตมามากย่อมมีพลังจิตมาก จนสามารถนำพลังจิตมาใช้งานต่าง ๆ ได้ เช่น การนำพลังจิตมารักษาร่างกายในยามเจ็บป่วย การบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นต้น ซึ่งผู้ไม่เคยเรียนและฝึกจิตมาก่อน ก็ย่อมไม่สามารถนำพลังจิตมาใช้ประโยชน์แก่ร่างกายได้

พลังพีระมิด คือ พลังที่สามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่มนุษย์ เพื่อช่วยผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึกจิตให้สามารถมีพลังจิตเพื่อรักษาโรคที่ตนเองป่วยอยู่ได้ และช่วยเพิ่มพลังจิตแก่ผู้ผ่านการฝึกจิตมาให้มีพลังจิตเพิ่มขึ้น

๘. การบรรยายเรื่อง..... **ชี่กง MDL กับการดูแลสุขภาพองค์รวม (เนาหวาน)**.....
โดย..... **ผศ.สมร อริยานุชิตกุล**.....
สาระสำคัญ.....

สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health)

- ร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมและจิตวิญญาณ
- สุขภาวะ (well-being)

สุขภาพแบบองค์รวมเป็นปรัชญาของการมีสภาวะที่ดีโดยดูทั้ง ๔ องค์ประกอบและความสัมพันธ์ ต้องสมดุลเพื่อให้เกิดสภาวะที่ดีที่สุด

สุขภาพแบบองค์รวม

- การผสมกลมกลืนของร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม
- การไม่แยกส่วนของทุกๆ สิ่ง การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติ
- จิตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีสมองเป็นตัวสั่งการให้อวัยวะต่างๆทำงาน

ความหมายชี่กง MDL

ชี่กงเป็นการแพทย์จีนโบราณ (Traditonal Chinese Medictne แขนงหนึ่ง อยู่ในวิธีการดำรงชีวิตของชาวจีน -ในที่นี่เป็นการประยุกต์วิชา “พลังจิตตามแบบอาจารย์วิชิต วิสิทวงค์” ผสมผสานเข้ากับวิชาชี่กง จึงเรียกว่า ชี่กงแบบพัฒนาจิตใจและร่างกายให้ได้ดุลยภาพ (Mental and Physical Development by Chigong) หรือ ชี่กงแบบ MDC เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างชี่กง : MDC กับสุขภาพ เป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติภายในร่างกาย ผ่านการฝึกบริการร่างกาย (ภายใน) ลมหายใจและจิต ทำให้

พลังงานของชีวิตสมบูรณ์แบบ ปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจก็จะถูกเยียวยาด้วยตนเองตามธรรมชาติ ผู้ที่ฝึกอย่างสม่ำเสมอ นอกจากเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายดีแล้ว สุขภาพจิตใจ (ความคิด) ก็ดีด้วย ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับคนรอบข้างได้ราบรื่นขึ้น ผลพวงสุดท้ายคือเกิดความสุขทั้งตนเองและผู้อื่น ประเทศชาติก็จะพัฒนาเพราะจิตใจเป็นกุศลก็คือ คิดดี ทำดี

ชี้แจง MDC กับสุขภาพ

- ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว
 - ดุลยภาพระหว่างร่างกาย และ จิตใจ
 - จิตสังฆมอ สมอคลังระบบ อวัยวะให้ทำงาน
 - จิตมีอิทธิพลต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตของมนุษย์

วิธีการ

- ขั้นเตรียม : เตรียมตัว – เตรียมใจ – เตรียมสถานที่ – เตรียมเวลา
- ขั้นปฏิบัติ : ลีลา – ท่าทาง – จิตใจ – ลมหายใจ
- ขั้นยุติ : ท่าที่เฉพาะ
 - ฝึกตามอิริยาบถ : ยืน นอน นั่ง เดิน
 - สถานที่โล่ง โปร่ง สะอาด สบายๆ
 - เวลาใดก็ได้ที่ท่านพร้อม
 - อย่าฝึกใต้พัดลม หรือห้องปรับอากาศ ห้องอับชื้น ไม้หิว หรืออึดเกินไป
- ไม่เป็นโรคจิต หรือเกี่ยวกับการรับรู้

๙. การบรรยายเรื่อง.....การนวดตา ภูมิปัญญาไทยยุคใหม่.....

โดย..... นพ. สมเกียรติ อธิคมกุลชัย.....

สาระสำคัญ.....

การนวดแผนไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ซึ่งสั่งสมภูมิปัญญาพื้นบ้านมาช้านาน มีจุดประสงค์เพื่อการรักษาโรค ฟันฟูและส่งเสริมสุขภาพ ส่วนใหญ่จะเป็นการนวดเพื่อบำบัดโรคในระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูกและข้อ ในปัจจุบันมีการพัฒนาให้มีการนวดเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การพัฒนาการนวดเพื่อนำมาใช้รักษาโรคทางตายังมีน้อยเนื่องจากตาเป็นอวัยวะที่มีขนาดเล็ก ละเอียดอ่อนและสลับซับซ้อน เกินกว่าภูมิปัญญาชาวบ้านที่จะลองผิดลองถูกในขั้นตอนของการพัฒนาในอดีตที่จะกระทำได้ แต่ด้วยหลักการของการนวดแผนไทยที่สามารถส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตของร่างกายจึงเป็นที่มาของการพัฒนาการนวดตาเพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตเข้าไปภายในลูกตาซึ่งการแพทย์แผนปัจจุบันทุกวันนี้ยังไม่สามารถพัฒนาด้วยยาหรือวิธีการใดๆที่จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตดังกล่าวได้ ดังนั้น จากการค้นคว้าและคิดค้นต่อยอดบนพื้นฐานความรู้ด้านจักษุวิทยา จึงเป็นที่มาของการนวดตาเพื่อรักษาโรคทางตาที่มีสาเหตุจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนภายในลูกตา และยังช่วยฟันฟู ส่งเสริมสุขภาพของดวงตาโดยรวมได้อีกด้วย

ในการผ่าตัดลอกต่อกระจกจักษุแพทย์บางท่านเมื่อฉีดยา Retrobulbar block ให้กับผู้ป่วยแล้วก็จะลดความดันลูกตาให้ต่ำลงด้วยการกดลูกตาเอาไว้หนึ่งๆด้วยมือของจักษุแพทย์เองหรือใช้ลูกบอลพร้อมสายรัดข้อมือเพื่อว่าในขณะที่ผ่าตัดเปิดแผลที่ขอบกระจกตาแล้วมันตาจะได้ไม่ทะลักออกมารบกวนการผ่าตัด

เมื่อนำมาให้ผู้ป่วยโรคต้อหินเรื้อรังปฏิบัติปรากฏว่าสามารถลดความดันลูกตาได้ตามความคาดหวังและสามารถถอยยาลดความดันลูกตาที่ผู้ป่วยเคยใช้อยู่ได้อย่างต่อเนื่องโดยที่ยังคงควบคุมความดันลูกตาเอาไว้ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้คือไม่เกิน ๒๐ มิลลิเมตรปรอท

จากจุดเริ่มต้นดังกล่าว ทำให้มีการค้นพบกลไกอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

๑. ค้นพบว่าสาเหตุหลักของโรคต้อหินเรื้อรัง เกิดจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนของเส้นใยประสาทตาและระบบไหลเวียนเลือดภายในลูกตา และความดันลูกตาเป็นเพียงสาเหตุรองหรือสาเหตุย่อย เช่นเดียวกับภาวะสายตาสั้นและโรคเบาหวาน

๒. ค้นพบว่าความยืดหยุ่นของแผ่น Lamina cribrosa ที่ปิดอยู่ด้านหลังของขั้วประสาทตาคือกลไกสำคัญที่ควบคุมระบบไหลเวียนของเส้นใยประสาทตาและระบบไหลเวียนเลือดภายในลูกตาและกลไกนี้ควบคุมโดยพันธุกรรม
๓. ค้นพบว่า ถ้าความสัมพันธ์ของโครงสร้าง ทั้งสาม อันได้แก่ Lamina cribrosa, Central retinal artery และ central retinal vein หากเสียความสมดุลด้วยเหตุใดๆ จะทำให้เกิดโรคของจอประสาทตาหลายๆโรค ที่วงการจักษุวิทยายังไม่ทราบสาเหตุและไม่ทราบวิธีการรักษาให้หายขาดได้เช่น Retinitis pigmentosa, Age-ed related macular degeneration, Central serous chorioretinopathy, Central and branched retinal vein occlusion เป็นต้น
๔. ค้นพบว่าจ้องจอคอมพิวเตอร์นานๆอย่างต่อเนื่องเป็นประจำอาจจะทำลายเซลล์และเส้นใยประสาทตาจนทำให้สูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรได้โดยมีกลไกจากแสงของจอคอมพิวเตอร์ส่องผ่านเลนส์นูนของดวงตาไปโฟกัสที่จอประสาทตาเกิดความร้อนสะสมที่จอประสาทตา เหนือเช่นเดียวกับกรณีแสงอาทิตย์ส่องผ่านเลนส์นูนไปโฟกัสที่กระจกตาเกิดความร้อนสะสมจนกระจกตาไหม้ได้
๕. ค้นพบว่าโรคไมเกรนมีความเกี่ยวข้องกับโรคต่อหินเรื้อรังอย่างใกล้ชิดและต้นตอของอาการปวดศีรษะเกิดจากการขยายตัวของเส้นเลือดในเบ้าตาของศีรษะข้างนั้นไม่ใช่เส้นเลือดในกระโหลกศีรษะทำให้สามารถอธิบายได้แล้วว่าทำไมโรคไมเกรนจึงปวดศีรษะข้างเดียว
๖. ค้นพบว่า โรคใบหน้ากระตุกครึ่งซีก (Hemifacial spasm) มีต้นตอมาจากการกระตุกของกล้ามเนื้อรอบเบ้าตาก่อน (myokymia) แล้วจึงจะค่อยๆลามลงมากกระตุกที่มุมปากเทคนิคการนวดตาสามารถควบคุมการกระตุกให้ลดความรุนแรงลงเกิดห่างขึ้น จนกระทั่งหายขาดได้

เทคนิคการนวดตา

หลับตา คว่ำมือใช้สันมือส่วนที่อู่ม้วนนิ้วก้อย กดเบ้าตาแรงพอเห็นแสงแล้วใช้แรงขนาดนั้น กดนิ่งๆ ไว้ จนแสงหายไป ในคนปกติใช้เวลาประมาณ ๒ ๑/๒ นาที ต่อครั้ง ทำได้วันละ ๔ - ๖ ครั้ง แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยโรคตา หรือหลังรับการผ่าตัดตา ต้องให้แพทย์เป็นผู้พิจารณาเริ่มการนวดได้เมื่อใด (เช่นหลัง ผ่าตัดต่อกระจก ประมาณ๓เดือน จึงนวดได้) นวดวันละกี่ครั้งเวลาที่ใช้ต่อครั้ง

เทคนิคการนวดตาที่คิดค้นขึ้นใหม่นี้ คือการปรับสมดุลของระบบไหลเวียนของเส้นใยประสาทตา ระบบไหลเวียนเลือดทั้งภายในลูกตาและรอบๆ เบ้าตา และช่วยปรับสมดุล ของความดันภายในลูกตา ทำให้การทำงานของดวงตาเป็นไปอย่างราบรื่น ปกติสุข และปราศจากโรคภัยที่จะมาเบียดเบียน

๑๐. การบรรยายเรื่อง.....**การนวดแบบราชสำนัก**.....
 โดย.....**อาจารย์อภิชาติ ลิ้มติยะโยธิน**.....
 สำระสำคัญ.....

การนวดไทยหมายความว่า การตรวจประเมิน การวินิจฉัย การบำบัด การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการกด คลึง การบีบ การจับ การดึง การตัด การประคบ การอบ หรือวิธีการอื่นตาม ศิลปะการนวดไทยหรือการใช้ยาตามกฎหมายว่าด้วยยา ทั้งนี้ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย

การนวดแบบราชสำนัก เป็นศาสตร์และศิลปะการนวดด้วยมือและนิ้วมือที่มีความสวยงามสุขภาพ โดยมี การเรียนถ่ายทอดพัฒนาสืบๆ ต่อกันมาจากแพทย์แผนไทยที่เคยปฏิบัติงานอยู่ในราชสำนัก ซึ่งใช้หลักองค์ความรู้ที่ ปลอดภัย กระทบต่อร่างกายมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจประเมิน การวินิจฉัย การบำบัด การป้องกันโรค การส่งเสริม สุขภาพ

องค์ความรู้ของหมอนวดไทยสายราชสำนัก มีการเรียนการสอน ๔ ขั้นตอน คือ

๑. เส้นพื้นฐาน

๒. จุดสัญญาณ

๓. ทฤษฎีโรคและการเป็นหมอฝึกหัด

๔. เทคนิค

การนวดแบบราชสำนัก ใช้เส้นประธานสิบเป็นหลักในการนวด

๑๑. การบรรยายเรื่อง..... กอด..พลังรักจากใจพยานาถ.....

โดย..... คุณ พรวรินทร์ นุตราชวงศ์.....

สาระสำคัญ.....

ผู้ป่วยที่ถึงเวลาสุดท้ายของชีวิตไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากความตายไปได้ แต่ถ้าหากก่อนตายเขาได้ทำ ความหวังสุดท้ายของตัวเองให้สำเร็จ คงจะเป็นความสบายใจอย่างที่สุดเมื่อได้ลาจากโลกนี้ โดยไม่มีอะไรติดค้างให้ ต้องเป็นกังวลอีกต่อไป แต่ว่าสำหรับบางคนอาจไม่มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่หวัง เนื่องจากถูกโรคร้ายคุกคามเสีย ก่อนในช่วงสุดท้ายของชีวิต เราในฐานะบุคลากรทางการแพทย์สามารถทำให้เขาเกิดความสุขครั้งสุดท้ายก่อนที่ คนไข้จะจากไป หรือ “ทำความหวังสุดท้ายของคนไข้ให้สำเร็จก่อนจะจากไป”

เวลามีคนป่วยหนึ่งคนเกิดขึ้นในบ้าน ไม่ใช่คนๆ เดียวที่ป่วย แต่เหมือนเจ็บป่วยทั้งบ้าน ยิ่งถ้าต้องอยู่ โรงพยาบาลยิ่งกระทบไปหมด ดังนั้น กำลังใจจากคนใกล้ชิดเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้ามีคนป่วยที่บ้านอย่างแรก ชีวิตเขา จะล้มก่อน แต่ล้มแล้วต้องรีบลุกให้ได้ ต้องเพิ่มพลังในคนใกล้ชิด ได้แก่ ลูกๆ สามี หรือภรรยา โดยต้องช่วยกัน ประคับประคองกันไปให้ได้ ในข่าวร้ายที่จะได้รับคือการสูญเสียบุคคลในครอบครัว เริ่มจากการเตรียมใจให้พร้อม ต้องคิดถึงเสมอว่ายังมีคนที่แ่กว่าเราอีกเยอะ (อาจยกตัวอย่างเหตุการณ์สึนามิ คนที่ตายเขาไม่ได้ป่วยนะ เขายังมี ความสุขอยู่ด้วยซ้ำยังตายเลย หรือคนที่ถูกรถชนตายก่อนคุณก็ได้) นั่นคือ “ทุกคนหนีความตายไม่พ้น เพียงแต่เรา ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ ที่ไหนเท่านั้นเอง ฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่ควรทำให้ดีที่สุด อยากทำอะไรให้รีบทำ อย่ารอเพราะ ถ้ารอ คุณอาจไม่ได้ทำมันก็ได้”

บางครั้งผู้ป่วยที่เรามองว่าเหมือนผักเหมือนปลาจริงๆ แล้วการรับรู้ของสติยังมีอยู่ การสร้างความมั่นใจ ให้แก่ญาติหรือผู้ป่วยในการที่จะพาผู้ป่วยที่อยู่โรงพยาบาลนานๆ กลับไปอยู่บ้านเป็นเรื่องสำคัญเพราะถ้าคนใกล้ชิด ไม่เกิดความมั่นใจและไม่พร้อมที่จะดูแลผู้ป่วยที่บ้าน การนำผู้ป่วยกลับบ้านจะเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง

การกอดสามารถสร้างกำลังใจและทำให้เอาชนะความกลัวได้ ซึ่งเป็นประตูเป็นไปสู่ความรู้สึกอื่น ๆ เช่น สร้างความภาคภูมิใจ ช่วยลดความตึงเครียด ช่วยให้ต่อสู้กับอาการนอนไม่หลับ เป็นการสร้างกำลังใจให้แก่กัน ในครอบครัว หรือระหว่างผู้กอดกับผู้ถูกกอด บางคนไม่เคยกอดญาติมาก่อนเลย เราสามารถสอนให้เขากอดกันได้ โดยกอดด้วยใจด้วยความรัก โดยที่ญาติ ไม่ว่าจะสามี ภรรยา ลูก ฯลฯ ถ่ายทอดความรักไปสู่คนที่เรากำลังกอด เขาจะสัมผัสได้ และสามารถผ่านพ้นความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมานและสามารถจากไปอย่างสงบ เพราะสิ่งที่ทำ คือความเป็นตัวตนของคนในครอบครัวที่มีความรักและความปรารถนาดีให้แก่กัน เมื่อเขายิ่งกอดกันทุกวัน เขาจะ รู้สึกตัวเองว่ายังมีพลัง บางครั้งอาจจะเหนื่อยหรือมีแรงเสียดทาน แต่สิ่งเหล่านั้นทำอะไรเราไม่ได้ ถ้าเรามี ความมุ่งมั่น และสิ่งที่ผ่านมาก็เป็นพลังให้เราทำต่อไปได้อย่างมีความสุข

๑๒. การบรรยายเรื่อง..... การปรับพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี..... ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม.....

โดย..... หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน.....

สาระสำคัญ.....

ธรรมชาติบำบัดแนวสมดุสร้อน-เย็น

เ ป็นวิธีการดูแลสุขภาพ ธรรมชาติบำบัด ตามแนวเศรษฐกิจ พอเพียง ที่ใช้หลักการดูแลสุขภาพ ๘ อ. คือ อิทธิบาท, อารมณ์, อาหาร, อากาศ, ออกกำลังกาย, อิริยาบถ-เอนกาย , เอาพิษออก และอาชีพอันถูกต้อง โดยเน้น

การพึ่งตนเองเป็นหลัก นั่นคือ “หมอที่เก่งที่สุดก็คือ ตัวเรา และเครื่องมือที่แท้จริงในการบำบัดรักษาโรคคือ ร่างกายของเราเอง”

เรื่องกินของมนุษย์เรานั้นมีรูปแบบเดิม ๆ มานานเป็นร้อยปี คือกินอาหาร ๓ มื้อ กินข้าวแล้วกินผลไม้เป็นการปิดท้าย แต่ในมุมมองของแพทย์ทางเลือก หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน ได้ให้หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารไว้ดังนี้

ลำดับที่ ๑ ต้มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล คือการต้มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำย่านางซึ่งก็คือคลอโรฟิลสดจากธรรมชาตินั่นเอง

ลำดับที่ ๒ รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว่า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู่มังคุด แดงโม แดงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ โดยรับประทานเท่าที่รู้สึกสดชื่น พออิ่ม

ลำดับที่ ๓ รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แดง กวางตุ้ง สายบัว ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดขาว ผักกาดหอม ถั่วงอก บวบก มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ โดยอาจกินกับน้ำสลัด เป็นสลัดผักสด หรือจะปรุงรสกับน้ำมะขาม น้ำมะนาว น้ำปลาเป็น ส้มตำ แต่ควรงดใส่พริกนะ กินกับน้ำพริกที่รสไม่จัดมาก

ลำดับที่ ๔ รับประทานข้าวจำพวกพร้อมกับข้าว เลือกข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือที่ดีที่สุด ควรงดข้าวขาวและคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กลอย เมื่อเลือกข้าวได้แล้ว กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง เช่น ผัดบวบในน้ำ แกงจืดยอดตำลึงใส่ผักหวาน ข้าวโพด หรืออาจปรุงเป็นยำผัก ก้อยผัก แกงจืด แกงอ่อม ยำเห็ด เต้าหู้ผัด เป็นต้น หรือเมนูอาหารอื่นๆ ที่มีทั่วไป เพียงแต่ใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ลดการปรุงอาหารที่กระบวนการทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้ง ย่าง อบ ผัดด้วยน้ำมัน ปรุงรสจัด อย่ำตั้งไฟนานเกินไป และอย่าอุ่นอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีกนะคะ

ลำดับที่ ๕ รับประทานต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น ถั่วประเภทต่าง ๆ เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ลูกเดือย โดยหมุนเวียนชนิดในแต่ละวัน

สรุปรายงานหลังการเข้าร่วมประชุมโดย

| | | | | | |
|------------------|--------------------|---------|-------------------------|------|----|
| ๑. นางวรรณดา | ตรีสัมพันธ์ | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | ศบส. | ๔ |
| ๒. นางสมคิด | พิพัฒน์ปัญญาคุณกุล | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | ศบส. | ๒๐ |
| ๓. นางทัศนียา | อุมัษฐีเยร | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | ศบส. | ๒๓ |
| ๔. นาง กรรณิกา | บริสุทธิ์ | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | ศบส. | ๒๔ |
| ๕. นางวลัยพร | ทรงสกุล | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | ศบส. | ๓๒ |
| ๖. นางอรวรรณ | มุสิกมาศ | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | ศบส. | ๓๘ |
| ๗. นางพริมลักษณ์ | เดชนันทรรัตน์ | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | ศบส. | ๓๙ |
| ๘. นางภัทริยา | ใจผ่อง | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ | ศบส. | ๔๖ |
| ๙. นางอัญชลี | เอี่ยมละออ | ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | ศบส. | ๖๕ |