



เคล็ดลับ

การมีสุขภาพดี

บอกเล่าความเชื่อเดิมๆ



TMRS ฉบับนี้นำเสนอผลงานการวิจัยของทีมงานผู้เชี่ยวชาญการวิจัยด้านสุขภาพของ Sprint Research นำคุณสู่การเปิดมุมมองในเรื่องความเชื่อด้านสุขภาพในประเทศไทย การศึกษาล่าสุดผ่านงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบสนทนากลุ่ม เพื่อรับฟังมุมมองและความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ความเชื่อเดิมที่มีอยู่ การดูแลสุขภาพอนามัยและความมีสุขภาพที่ดี เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคไทยมีข้อมูลมากขึ้น ช่วยสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถนำไปตัดสินใจในการใช้ชีวิตสร้างไลฟ์สไตล์และการดูแลสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น



By Art Manosilapakorn
Research Director
Sprint Research (Thailand)

www.sprint-research.com

Sprint Research
(Healthcare Division)
Inspiring Better Healthcare

ความเชื่อที่ 1

การรักษาด้วยสมุนไพรไทยไม่ตอบโจทย์

ตรงข้ามกับความเชื่อของคนส่วนใหญ่ที่เชื่อว่าสมุนไพรนั้นไม่ตอบโจทย์ในการรักษา จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพพบว่าสมุนไพรไทยสามารถช่วยในการรักษาสุขภาพได้มากมายหลายประการ โดยการนำสมุนไพรไทยมาผสมผสานควบคู่กับยาสมัยใหม่เพื่อการดูแลสุขภาพได้ผลอย่างดียิ่งเยี่ยม แพทย์ท่านหนึ่งได้เล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ว่า

สิ่งสำคัญคือเราต้องทำความเข้าใจว่าได้มีการพิสูจน์และเป็นที่ยอมรับว่าการรักษาแบบดั้งเดิมนั้นสามารถนำมาเสริมกับการรักษาของแพทย์ที่รักษาแบบมาตรฐานซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ นั้นดี และคนไข้โดยรวมมีอาการที่ดีขึ้น

ความเชื่อที่ 2

ยิ่งคุณทำให้เหงื่อออกมากเท่าไร

จะช่วยให้เกิดการเผาผลาญไขมันมากขึ้นเท่านั้น

ความเชื่อในเรื่องยิ่งเรามีเหงื่อออกมากในระหว่างการออกกำลังกายคือสัญญาณที่บอกว่าไขมันคุณได้มีการเผาผลาญมากขึ้น ในความเป็นจริงแล้วการที่เหงื่อออกนั้นเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายแต่ก็ไม่ใช่ตัวชี้วัดว่าร่างกายคุณเกิดการเผาผลาญไขมันหรือเผาผลาญคอเลสเตอรอลไปได้เท่าไร ขณะที่จำนวนครั้งของการออกกำลังกายจะมีผลในการสูญเสียเหงื่อแต่ไม่ได้มีส่วนสัมพันธ์กับการใช้พลังงานหรือการเผาผลาญไขมัน เพื่อให้การออกกำลังกายได้ประโยชน์สูงสุดควรให้ความสำคัญในเรื่องความบาลานซ์ของการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นเพื่อยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพกล่าวไว้ว่า

การที่คุณมีเหงื่อออกในขณะที่ออกกำลังกายนั้นไม่ได้หมายความว่าไขมันคุณได้เผาผลาญไขมันมากขึ้น ซึ่งไม่เกี่ยวกับการใช้พลังงานหรือลดไขมัน เราควรให้ความสำคัญที่การออกกำลังกายเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและสร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ

ความเชื่อที่ 3

การทานอาหารเสริมคือ

ทางลัดให้มีสุขภาพดียิ่งขึ้น

ในเมืองไทยอุตสาหกรรมอาหารเสริมมีการเติบโตแบบจุดไม่หยุดจากการทำประชาสัมพันธุ์โฆษณาถึงคุณสมบัติของอาหารเสริมว่าเป็นเคล็ดลับของการมีสุขภาพดี ในขณะที่อาหารเสริมบางชนิดนั้นอาจจะเหมาะกับผู้ที่มีความจะเป็นที่จะต้องได้รับอาหารเสริมเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารโดยทั่วไปแล้วแต่ละคนสามารถได้รับสารอาหารอย่างพอเพียงจากการเลือกทานอาหารที่มีความสมดุล มีการอ้างอิงและหลักฐานสนับสนุนเพียงเล็กน้อยที่นำมายืนยันได้ว่าการทานวิตามินต่างๆ และการทานอาหารเสริมที่เป็นแร่ธาตุต่างๆนั้น จะช่วยในการป้องกันโรคต่างๆได้เช่นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด หรือโรคมะเร็ง ก่อนที่เราจะหันไปพึ่งอาหารเสริมเราควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและเรียงลำดับคุณค่าความจำเป็นของสารอาหารที่ได้รับ มุมมองของนักโภชนาได้แซร์ประสบการณ์นี้ว่า

แม้ว่าอาหารเสริมบางชนิดจะสามารถนำมาใช้กับคนเฉพาะกลุ่มที่มีปัญหาด้านสุขภาพและมีความต้องการอาหารเสริม คนทั่วไปควรจะได้รับสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆให้ครบถ้วนและได้สมดุลอย่างพอเพียง คนไทยควรให้ความสำคัญกับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเป็นอันดับแรกก่อนที่จะมองหาสิ่งเหล่านี้จากอาหารเสริม

ความเชื่อที่ 4

คาร์โบไฮเดรตคือศัตรูตัวร้าย

เรื่องราวของคาร์โบไฮเดรตในทางลบมีมานานเพราะถูกมองว่าเป็นตัวการสำคัญแบบต้นๆที่ทำให้คนเรามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ความจริงแล้วอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตแต่ละประเภทจะทำให้คุณมีน้ำหนักเพิ่มได้แตกต่างกัน

จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ การทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตให้ได้สมดุล โดยเฉพาะการทานคาร์โบไฮเดรตจากธัญพืช ผลไม้ และผักต่างๆ จะช่วยลดความเสี่ยงการเสียชีวิตและการเป็นโรคเรื้อรัง หัวใจสำคัญคือการเลือกทานอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีคุณภาพสูง แทนการทานอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปที่ให้น้ำตาลสูง ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพให้ความคิดเห็นว่า

“มุมมองที่เรามีต่อคาร์โบไฮเดรตนั้นไม่ถูกต้อง คนไทยควรเลือกรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพแทนการทานอาหารแปรรูปที่ให้รสหวาน

ความเชื่อที่ 5

ไม่มีความสำเร็จใดได้มาโดยไม่ต้องลงแรง

คนไทยส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายอย่างหนักจนร่างกายรู้สึกได้ถึงความเจ็บปวดนั้นเป็นสัญญาณที่ดี แต่การที่เราออกกำลังกายแบบหักโหมมากเกินไปนั้นนำไปสู่การบาดเจ็บหรือสร้างความเจ็บปวดให้เราได้ อาจทำให้เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย จากการสัมภาษณ์คุณหมอ คุณหมอได้แนะนำให้เราสังเกตหรือฟังเสียงในร่างกายของเรา ให้แยกแยะและสังเกตความแตกต่างว่า กล้ามเนื้อคุณมีความผิดปกติหรือไม่ หรือมันอยู่ในระดับที่เกินไปจนกลายเป็นความเจ็บปวดซึ่งนั่นคือสัญญาณอันตราย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพให้มุมมองว่า

“การที่เรารู้สึกเจ็บปวดขณะที่ออกกำลังกายนั้นไม่ได้หมายความว่า จะเป็นผลดีแต่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการบาดเจ็บและเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายต่อไป เราควรฟังเสียงของร่างกายมากกว่าฟังความคิดเห็นของผู้อื่น คำแนะนำคือให้ออกกำลังกายแบบมีจังหวะโดยเริ่มจากเบาไปหาหนัก ให้ความสำคัญกับการพักและฟื้นฟูร่างกายอย่างเหมาะสม “

ความเชื่อที่ 6

อาหารดีที่ออกซ์คือหัวใจสำคัญที่สามารถล้างสารพิษในร่างกาย

การดีที่ออกซ์นั้นน่าสนใจซึ่งคุณสมบัติที่ยาวนานของมันก็คือจะช่วยล้างสารพิษในร่างกายและคืนความมีชีวิตชีวาให้กับคุณ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วร่างกายของเราสร้างระบบของการขับสารพิษด้วยธรรมชาติที่ดีอยู่แล้ว เช่นตับ ไต และระบบการย่อย การล้างสารพิษนั้น มีหลักฐานและการรับรองน้อยมากถึงประสิทธิภาพของอาหารดีที่ออกซ์เพื่อช่วยการควบคุมน้ำหนัก หรือการกำจัดสารพิษในร่างกายเรา คุณหมอท่านหนึ่งกล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า

"อาหารดีที่ออกซ์ล้างสารพิษไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์ตามความเชื่อของคนทั่วไป ร่างกายของเรามีการสร้างระบบล้างสารพิษในร่างกายด้วยตนเอง และยังไม่มีการพิสูจน์ว่า อาหารดีที่ออกซ์ล้างสารพิษจะช่วยในเรื่องของการควบคุมน้ำหนักหรือช่วยกำจัดสารพิษ การรับประทานทานอาหารให้สมดุล และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีประโยชน์กับร่างกายมากกว่า

ความเชื่อที่ 7

การเข้าถึงบริการสาธารณสุข

ที่ทำได้ยากในเขตชนบท

การศึกษาในเรื่องนี้ยังให้ความสำคัญในเรื่องของความพยายามในการปรับปรุงระบบการเข้าถึงสาธารณสุขในพื้นที่ชนบทของประเทศไทย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและแพทย์เผยให้ฟังว่า มีการสนับสนุนค่าใช้จ่ายและลงทุนในเรื่องของการค้นหาโซลูชันหรือนวัตกรรมใหม่ๆ เช่นการมีระบบแพทย์ทางไกลและการให้บริการปรึกษาแพทย์แบบออนไลน์ เพื่อปิดช่องว่างของการให้บริการสาธารณสุขในเมืองและชนบท เจ้าหน้าที่งานด้านสาธารณสุขกล่าวด้วยความภาคภูมิใจว่า

หนึ่งในเป้าหมายของการทำงานของพวกเขาคือให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่กับผู้ที่มิชอบจำกัดในการเข้าถึงระบบของการสาธารณสุข โดยนำเทคโนโลยีมาใช้รวมถึงให้ความร่วมมือกับชุมชนต่างๆ



ความเชื่อที่ 8

การสาธารณสุขป้องกันการเกิดโรค ยังไม่เป็นอันดับต้นๆ ในประเทศไทย

การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันกำลังได้รับความนิยมในประเทศไทย จากหลักฐานที่ได้จากการทำการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและแพทย์ การเติบโตในเรื่องของการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันนี้ออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น การรณรงค์ของรัฐบาล โครงการเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีในองค์กร โครงการดีๆ ที่ริเริ่มจากระดับชุมชน ผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานด้านสุขภาพอธิบายว่า

"การให้ความสำคัญกับการสาธารณสุขเชิงป้องกันนี้เราใช้วิธีการเชิงรุกเพื่อให้ประชากรมีสุขภาพดีและลดอุปสรรคในเรื่องของการเกิดโรคเรื้อรัง

Sprint Research ได้รวบรวมข้อมูลที่น่าสนใจด้านสุขภาพของคนไทยและภาพของการกินดีอยู่ดี ความสำคัญของการทำวิจัยเพื่อให้เห็นความแตกต่างระหว่างความเชื่อและข้อเท็จจริง Sprint Research Study ไม่ได้เพียงนำเสนอข้อมูลของผู้บริโภคชาวไทยด้วยข้อมูลที่มีคุณภาพและเจาะลึกแต่ได้ปรับข้อมูลการศึกษานี้เป็นแนวทางให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้นและได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข จากการทำความเข้าใจในเรื่องของความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง การทำวิจัยมีบทบาทสำคัญในการสร้างอนาคตให้คนไทยทุกคนมีข้อมูลด้านสุขภาพอนามัยและมีความเป็นอยู่ที่ดีอย่างแท้จริง ความก้าวหน้านี้ช่วยส่งเสริมสังคมจากความร่วมมือของแต่ละคนที่มีส่วนในการสร้างสุขภาพที่ดีให้เป็นวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของประเทศที่ประชาชนมีสุขภาพดี