

บทสัมภาษณ์ นายแพทย์ ดร.วรัชต์ กรัณยโสภณ

Interview of Dr. Vorachot Karunyasopon

เรืองสิทธิ์ เนตรนวลไย

Ruangsit Netnuanyai

โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

Vachira Phuket Hospital

E-mail: netnuanyai@gmail.com

บทคัดย่อ

บทสัมภาษณ์นี้นำเสนอแนวคิดและมุมมองของ นายแพทย์ ดร.วรัชต์ กรัณยโสภณ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในยุคโควิด-19 รวมถึงบทบาทของการแพทย์เชิงป้องกันและการใช้สื่อสารสุขภาพเพื่อพัฒนาสังคมไทย โดยเน้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันผ่านโภชนาการที่เหมาะสม เช่น สารสกัดจากกระชายขาว เบต้ากลูแคน และแร่ธาตุสำคัญ อย่างสังกะสี เพื่อช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ยังกล่าวถึงแนวทางการดูแลสุขภาพผิวพรรณและชะลอวัย โดยเน้นการดำเนินชีวิตที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมในวัยเด็ก เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และลดความเครียด หมอไอซ์ยังเล่าถึงประสบการณ์การศึกษาหลักสูตร Media and Medicine จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งเน้นการใช้การเล่าเรื่อง (Storytelling) เป็นเครื่องมือในการสื่อสารด้านสุขภาพและสาธารณสุขแก่ประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังกล่าวถึงแนวโน้มการแพทย์ทางเลือก โดยเฉพาะการใช้ กัญชาทางการแพทย์ ซึ่งได้รับความนิยมในระดับสากลในการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพมากขึ้น

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, ภูมิคุ้มกัน, การแพทย์ทางเลือก, การสื่อสารสุขภาพ, กัญชาทางการแพทย์

Abstract

This interview presents the ideas and perspectives of Dr. Vorachot Karunyasopon on physical and mental health care during the COVID-19 era, including the role of preventive medicine and the use of health communication to develop Thai society, with an emphasis on strengthening immunity through appropriate nutrition, such as white turmeric extract, beta-glucan, and important minerals such as zinc to help stimulate the body's immune system. It also discusses approaches to skincare and anti-aging, emphasizing a lifestyle that is similar to childhood behavior, such as eating healthy foods, getting enough rest, and reducing stress. Dr. Ice also shares his experience studying the Media and Medicine program at Harvard University, which focuses on using storytelling as a tool to effectively communicate health and public health to the public. He also discusses the trends in alternative medicine, especially the use of medical cannabis, which has become increasingly popular internationally for treating and restoring health.

Keywords: Mental health, Immunity, Alternative medicine, Health communication, Medical cannabis

ในต่างประเทศแพทย์จำนวนมากหันมาใช้ธรรมชาติในการบำบัดและฟื้นฟูคนไข้มากขึ้น เพราะเห็นถึงผลข้างเคียงในการใช้เคมีและยาแผนปัจจุบันในการรักษา **กัญชาก็ถูกนำมาใช้เป็นทางเลือกหนึ่งอันที่จริงแล้วกัญชาจัดเป็นสมุนไพร** ที่มีใช้กันอย่างแพร่หลายทางการแพทย์แผนไทยมานานกว่า 300 ปี **หมอเชื่อว่าประเทศไทยเองก็จะหันมาให้ความสนใจในการใช้ Natural Medicine**

บทสัมภาษณ์โดย : ดร.เรืองสิทธิ์ เนตรนวลโย (นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ,
รองบรรณาธิการบริหารวารสารฯ)



นายแพทย์ ดร.วรโชติ กรัณยโสภณ
แพทย์ที่ปรึกษา โรงพยาบาลพานาซี ประเทศจีน
และ World Medical Alliance

1.การดูแลตัวเอง ทางด้านสุขภาพจิต และทางพฤติกรรมทางสังคม ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ในมุมมองของหมอไอซ์ ควรปฏิบัติตัวอย่างไรครับ

เริ่มจากการเพิ่มภูมิคุ้มกันของตัวเองก่อนครับ ระบบภูมิคุ้มกันคืออะไร ระบบภูมิคุ้มกัน (อังกฤษ: immune system) คือระบบที่ประกอบขึ้นจากโครงสร้างและกระบวนการทางชีวภาพหลายอย่างประกอบกัน มีหน้าที่คอยปกป้องร่างกายของสิ่งมีชีวิตจากสิ่งแปลกปลอม โดยเฉพาะจุลชีพก่อโรค เช่น แบคทีเรีย ไวรัส ปรสิตร รา พยาธิ รวมถึงสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ เราสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ตัวเองได้โดยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารเสริมบางอย่างก็สามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้เช่นกันครับ เช่น:

กระชายขาวมีสารแพนดูราทินเอ (Panduratin A) และพินอสโตรบิน (Pinostrobin) มีคุณสมบัติในการ

Anti-oxidant – ต้านอนุมูลอิสระ

Anti-inflammatory – ต้านการอักเสบ

Anti-microbial – ต้านเชื้อโรค

Adaptogenic Effects – ช่วยปรับสมดุลร่างกาย

และมีงานวิจัยพบว่ากระชายขาวช่วยลดจำนวนเซลล์ที่ติดเชื้อ และยับยั้งการผลิตตัวไวรัสออกจากเซลล์ได้

เบต้ากลูแคน(Beta-glucan)

: เป็นสารอาหารที่พบอยู่ในกลุ่มของโพลีแซคคาไรด์หรือน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว มักพบตามธรรมชาติอยู่ในผนังเซลล์ของยีสต์

: เบต้า-กลูแคนจะช่วยส่งเสริมและกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ตื่นตัวและพร้อมใช้งานเสมอในการต่อสู้กับเชื้อโรค: ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยปรับการทำงานของภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติเพิ่มการสร้างและการเจริญเติบโตของเม็ดเลือดขาว

ZINC

: จึงมีความสำคัญอย่างมากต่อระบบภูมิคุ้มกัน

: เนื่องจากร่างกายของเราจำเป็นต้องใช้แร่สังกะสีในการทำงาน ของเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า T-cells ซึ่งเป็นเซลล์ที่ช่วยในการควบคุมการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน และจัดการกับ เซลล์ที่ติดเชื้อหรือเซลล์ที่ผิดปกติ

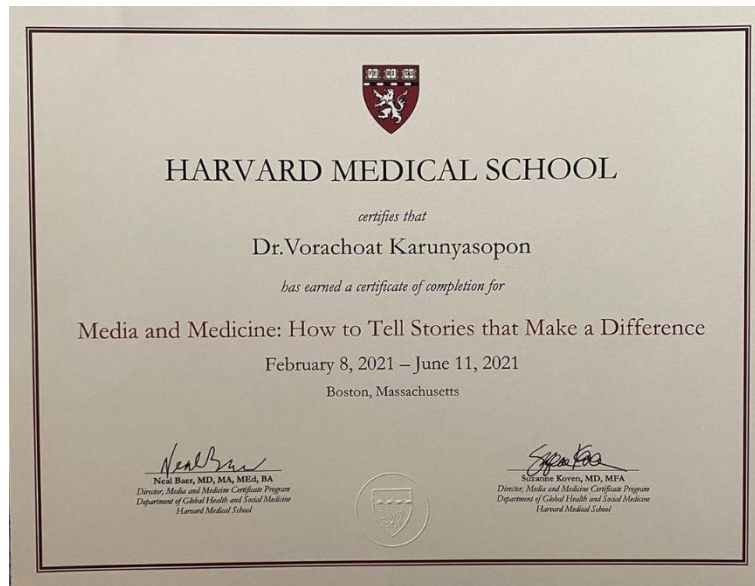
: ในขณะเดียวกันหากร่างกายขาดแร่สังกะสี อาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น เช่น การติดเชื้อได้ในที่สุด

นอกจากนี้แล้วยังมีวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามิน C,B, E และ Vitamin D รวมถึงแร่ธาตุต่าง ๆ แล้วก็อย่างลิ้มดูแลตัวเองด้วยการหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ใช้หน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง social distancing นะคะครับ ไม่ว่าจะฉีดวัคซีนแล้ว หรือยังไม่ฉีดวัคซีนก็ตาม

2.ในส่วนการดูแลสุขภาพกาย โดยเฉพาะความสดใส ของใบหน้า ในแนวทางวิถี หมอโฮซ์ มีวิธีการอย่างไรครับ

อยากหน้าเด็กต้องเลียนแบบเด็กครับ ตอนเด็กๆ เนี่ยคุณพ่อคุณแม่ก็จะให้เราทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบหมวดหมู่ ไม่ทานขนมหรืออาหารรสจัดมากเกินไป เข้านอนแต่หัวค่ำ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เด็กๆมักจะแอคทีฟ วิ่งเล่น ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีความสุขในการใช้ชีวิต คิดบวก ไม่เครียด ไม่สนใจเรื่องของคนอื่น พร้อมจะเรียนรู้อยู่เสมอ

3.ทราบว่าปัจจุบันที่หมอโฮซ์ เรียนจบ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สามารถนำสิ่งที่เรียน สาขาที่ถนัด นำมาพัฒนาสังคมไทย ในสถานการณ์โควิดในมิติไหน ในการพัฒนาคนไทย ได้รับคุณประโยชน์



หมอจบด้านMedia and Medicine เป็นPost Graduate Medical Education Program ของวิทยาลัยแพทย์ฮาร์เวิร์ด ใช้เวลาเรียนประมาณห้าเดือน โปรแกรมนี้จะสอนให้เราเป็นนักเล่าเรื่อง และมีหลายวิธีที่จะบอกเล่าเรื่องราว เรื่องราวคือวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการถ่ายทอดข้อมูลด้านสุขภาพและสาธารณสุข ดังนั้นหมอทุกคนควรจะเป็นนักเล่าเรื่องที่ดีเพื่อที่จะสื่อสารความรู้และข้อมูลสุขภาพที่เรามีไปยังคนหมู่มาก สำหรับหมอเองเขียนหนังสือมาแล้วสามเล่มครับ

4.อีกทั้งในมิติของกัญชาที่หมอไอซ์ได้ศึกษา คิดว่าเทรนในอนาคตจะมุ่งเป้าไปในทิศทางไหนครับ

ในต่างประเทศแพทย์จำนวนมากหันมาใช้ธรรมชาติในการบำบัดและฟื้นฟูคนไข้มากขึ้น เพราะเห็นถึงผลข้างเคียงในการใช้เคมีและยาแผนปัจจุบันในการรักษา กัญชาที่ถูกนำมาใช้เป็นทางเลือกหนึ่ง อันที่จริงแล้วกัญชาจัดเป็นสมุนไพรที่มีใช้กันอย่างแพร่หลายทางการแพทย์แผนไทยมานานกว่า 300 ปี หมอเชื่อว่าประเทศไทยเองก็จะหันมาให้ความสนใจในการใช้ Natural Medicine กันมากขึ้นครับ