



เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine: LM)

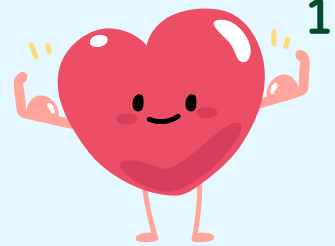


บทความโดย ศ.เกียรติคุณ นพ.อมร ลีลารัศมี
กรรมการแพทยสภา



เวชศาสตร์วิถีชีวิต

(Lifestyle Medicine: LM)



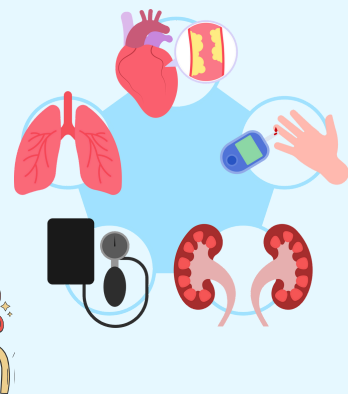
1

คือ การบูรณาการแนวทางเวชศาสตร์ปฏิบัติด้านวิถีชีวิตเข้ากับหลักการของการแพทย์ปัจจุบัน ซึ่งการบูรณาการนี้มีจุดมุ่งหมายที่เน้นให้แต่ละบุคคลมุ่งและตั้งใจปฏิบัติ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ทำให้สุขภาพของแต่ละคนอยู่อย่างยาวนาน (healthy aging) และในกรณีที่ป่วยโรคอยู่แล้วก็สามารถใช้เป็นแนวทางเสริมในการบำบัดรักษาได้



แนวทางนี้เริ่มใช้มากขึ้นและให้บูรณาการในปี ค.ศ. 2007 โดยให้คำจำกัดความของเวชศาสตร์วิถีชีวิตว่า เป็น “การประยุกต์ใช้หลักการด้านสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมศาสตร์ การแพทย์ และแรงจูงใจที่แต่ละคนต้องปฏิบัติในการจัดการปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในระดับคลินิก หรือคงความมีสุขภาพให้ยืนยาวในคนที่ปราศจากโรค”

เวชศาสตร์วิถีชีวิต เป็นเวชศาสตร์ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันถึงประโยชน์ต่อการมีสุขภาพและได้รับการยอมรับว่าเป็นศาสตร์ที่จะสามารถจัดการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อแบบเรื้อรัง (NCDs) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเวชศาสตร์วิถีชีวิตเป็นเวชปฏิบัติที่อยู่บนพื้นฐานของการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการช่วยบุคคล และชุมชนด้วยในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างครอบคลุมกว้างขวาง



เวชศาสตร์วิถีชีวิตประกอบไปด้วย
ข้อพึงปฏิบัติอยู่ 6 เสาหลัก (Six Pillars) ได้แก่

- 1 โภชนาการ**
- 2 การออกกำลังกาย และการมีกิจกรรมทางกาย**
- 3 การจัดการความเครียด**
- 4 การนอนหลับที่มีคุณภาพ**
- 5 การงด (ลด ละ เลิก) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค**
เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ สารเสพติดให้โทษ พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ขาดความรับผิดชอบ
- 6 การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก ในสังคมและในครอบครัว**





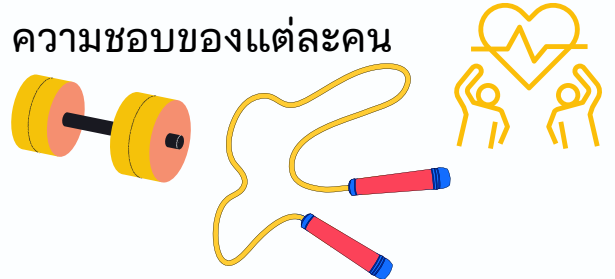
โดยคำว่าเสาหลักนี้ต้องการสื่อให้เห็นถึงความจำเป็นของทุกเสาหลัก
ที่จะต้องทำงานร่วมกันเพื่อส่งผลให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี
ความสำคัญของแนวทางที่เป็นองค์รวม(Holistic approach)
ซึ่งไม่สามารถใช้เพียงแค่ 1-2 องค์ประกอบในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อให้เกิดสุขภาวะ

6 เสาหลักของวิถีชีวิต lifestyle medicine ประกอบไปด้วย

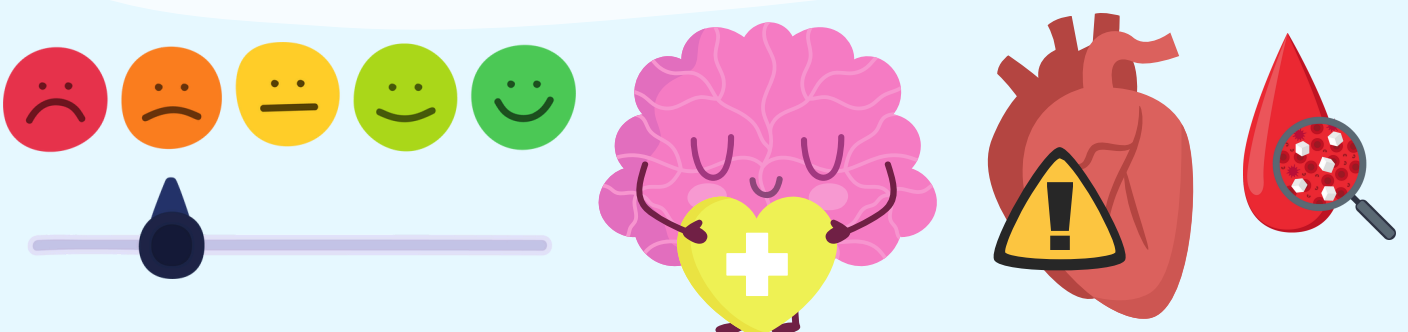
- 1 การรับประทานอาหารเพื่อ
สุขภาพเป็นการเน้นการ
รับประทานอาหารที่มีคุณค่า
ทางโภชนาการ



- 2 การออกกำลังกายเป็นประจำหรือ
สม่ำเสมอ เป็นการส่งเสริมให้บุคคล
ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออก
กำลังกายอย่างสม่ำเสมอและปรับ
ให้เหมาะสมกับความสามารถและ
ความชอบของแต่ละคน



- 3 การจัดการความเครียด เป็นการสอนเทคนิคการลดความเครียดและส่งเสริมกลไก
การเผชิญปัญหาที่ดี เพื่อจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการมี
ความเครียดเรื้อรังส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนซึ่งส่งผลต่อการมีอัตราการเต้นของ
หัวใจที่เต้นเร็วหรือผิดปกติ และทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น ที่อาจจะมีผลต่อ
การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบตัน และส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น
ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานด้วย





6 เสาหลักของวิถีชีวิต lifestyle medicine ประกอบไปด้วย (ต่อ)

4 การนอนหลับที่มีคุณภาพก่อให้เกิดการมีสุขภาพ การนอนหลับที่ไม่ดีส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและทำให้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้น ระยะเวลาการนอนหลับที่พอเพียงในประชากรส่วนมากจะอยู่ในช่วงประมาณ 7- 9 ชั่วโมง เวชศาสตร์วิถีชีวิตมีบทบาทในการประเมินสถานะสุขภาพในด้านการนอน ด้วยการแนะนำการจัดการสิ่งแวดล้อมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้เกิดการนอนหลับสนิทที่ดี



5 การงด (ลด ละ เลิก) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การเสพสารเสพติดให้โทษ พฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ที่ขาดความรับผิดชอบ พฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมที่สำคัญซึ่งสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังหลายประการ เวชศาสตร์วิถีชีวิตจะช่วยสนับสนุนให้เกิดการ งด ลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยงการรับสารที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายและจิตใจ



6 การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกทางสังคม คือการมีความผูกพันใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกเป็นที่รัก ห่วงใย เห็นคุณค่าและได้รับการชื่นชมจากผู้อื่น และมีการสนับสนุนทางอารมณ์เมื่อรู้สึกแย่ โดยแพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิต จะประเมินสถานะการแยกตัวออกจากสังคม หาสาเหตุ และให้คำแนะนำความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมต่อภาวะสุขภาพของผู้ป่วย



ความสำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิต มีแนวทางการดูแลสุขภาพที่เน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง โดยเน้นความสำคัญของการดูแลเฉพาะบุคคล การตัดสินใจร่วมกัน และการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องและผู้นั้นต้องปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยหรือประชาชนบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพและเป็นศาสตร์ที่เน้นการทำงานแบบสหวิทยาการ ที่รวบรวมสาขาวิชาต่าง ๆ รวมถึง โภชนาการ สรีระวิทยา การออกกำลังกาย จิตวิทยา และสาธารณสุขโดยรัฐหรือหน่วยงานต่าง ๆ จัดให้มีกิจกรรม หรือเปิดโอกาสให้มีการทำกิจกรรมร่วมกันให้ง่ายขึ้น