

บทวิพากษ์หนังสือ “๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนใช้ยา อย่าให้ยาฆ่าคุณ” ของนายแพทย์คนโด มะโกะโตะ



นายสุชนา ศิริธัญญกร นายสุภูฐาน สุตาจันทร์
กองบรรณาธิการ วารสารมหาจุฬาริชาการ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้เขียน : นายแพทย์คนโด มะโกะโตะ
ผู้แปล : กิ่งดาว ไตรยสุนันท์
ปีที่พิมพ์ : ๒๕๖๐
จำนวนหน้า : ๒๔๐
จัดพิมพ์โดย : บริษัท นานมีบุ๊ค จำกัด

“๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนใช้ยา อย่าให้ยาฆ่าคุณ” เล่มนี้ เป็นการให้ความรู้สุขภาพองค์รวมเรื่องการใช้ยา ช่วยให้ใช้ชีวิตยืนยาวและแข็งแรง ห่างไกลยาและการรักษาที่ไม่จำเป็น ซึ่งเป็นงานเขียน โดย นายแพทย์คนโด มะโกะโตะ(Kondo Makoto) “หมอคุณธรรมแห่งยุค” บุคคลเกียรตินิยมผู้บุกเบิกการรักษาอะเร็งเต้านมโดยไม่ตัดทิ้ง เป็นแพทย์ประจำภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ และกิ่งดาว ไตรยสุนันท์ แปล จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือบริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

นายแพทย์คนโด มะโกะโตะ(Kondo Makoto) เกิดปี ค.ศ. ๑๙๔๘ อายุ ๖๙ ปี จบการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ ปี ค.ศ. ๑๙๗๓ เป็นแพทย์ประจำภาควิชารังสีวิทยา ศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. ๑๙๗๙-๑๙๘๐ แล้วกลับมาเป็นอาจารย์แพทย์ ที่มหาวิทยาลัยเคโอ ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๘๓

คุณหมอนานี้เชี่ยวชาญด้านรังสีรักษามะเร็ง แนะนำข้อมูลทางการแพทย์ที่จำเป็นเพื่อรักษาคนไข้เฉพาะรายอย่างสม่ำเสมอ บรรยายเกี่ยวกับการรักษาโรคมะเร็งให้คนทั่วไปเข้าใจง่ายในประเด็นสำคัญๆ เช่น อันตรายของการผ่าตัดใหญ่ พืชของยาด้านมะเร็ง ท่านประสบความสำเร็จในการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อสาธารณะมาอย่างต่อเนื่อง ผลงานเด่น เป็น ผู้บุกเบิกการรักษาอะเร็งเต้านมในญี่ปุ่น ด้วยวิธีไม่ต้องตัดเต้านมทิ้ง” จนเป็นหนึ่งในผู้ได้รับรางวัล Kikuchi Kan Awards ครั้งที่ ๖๐ ประจำปี ค.ศ. ๒๐๑๒ ที่สมาคมส่งเสริมวรรณกรรมญี่ปุ่นมอบให้แก่บุคคลเกียรตินิยมหรือสื่อที่ทรงคุณค่าในแขนงต่างๆ ภายในประเทศ

ท่านเขียนหนังสือสุขภาพที่ล้นตลาดอันดับขายดี (bestseller) ในญี่ปุ่นและไต้หวัน เช่น คนไข้ครับ อย่าต่อสู้กับมะเร็งเลย แนะนำวิธีฉายรังสีรักษามะเร็ง คำให้การของคนไข้ ๑๕๐ คน : แนะนำวิธีรักษา โดยปล่อยก้อนมะเร็งไว้ อย่าให้หมอฆ่าคุณ(หนังสือสุขภาพที่ขายดีที่สุด在日本อย่างต่อเนื่อง) และอีกมากมาย คุณหมอพูดเรื่องเคล็ดลับดูแลสุขภาพว่า “เคล็ดลับไม่มีอะไรมาหรือครับ เพียงไม่กินยา ไม่กินอาหารเสริม ไม่ไปหาหมอ และไม่ตรวจสุขภาพ แล้วกินเนื้อสัตว์และผักให้มาก เพลิดเพลินกับแอลกอฮอล์ และของหวานตามสบาย หมั่นพูดหมั่นคุย ทำกิจกรรมบ่อยๆ ขอเพียงอย่าสูบบุหรี่ อย่าโหยหาอดีต อย่ากังวลเรื่องอนาคต ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน นี่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการมีสุขภาพดี” และสามารถติดต่อได้ที่ www.kondo-makoto.com

สำหรับเนื้อหาของหนังสือเรื่อง “47 เรื่องต้องรู้ก่อนใช้ยา อย่าให้ยาฆ่าคุณ” ภายในเล่ม ซึ่งคล้อยอย่างมาก แม้ผู้เป็นหมอเอง ๔๐ ปี ก็กินยาแก้ปวดเพียง ๓ เม็ด แต่ละเรื่องที่เขียน ล้วนแต่เปิดมุมมองใหม่ให้ผู้อ่าน สอนให้ไม่ต้องกินยา ก็จะไม่ต้องตายเพราะยา ยาคือยาพิษ ทุกคนไม่ควรกิน ทำให้เห็นว่าคุณหมอคนโด กล้าที่เห็นต่างจากแพทย์โดยทั่วไป กล้าที่จะทบทวนข้อหาตนเอง มี ๖ บท ได้แก่

บทที่ ๑ รู้แบบนี้เรายังจะกินยาอยู่อีกหรือ มี ๙ เรื่อง ๑) ถ้าไม่ไปหาหมอ ก็ไม่ต้องตายเพราะยา ๒) ถ้าต้องกินยา ใช้ยา รู้ไว้เลยว่ากำลัง “เสี่ยงตาย” ๓) หมอมักไม่พูดเรื่อง “ผลข้างเคียง” อยู่แล้ว ๔) ถ้ามีผลข้างเคียงต่อไปนี้ รีบไปโรงพยาบาลทันที ๕) กินยาลดระดับน้ำตาลในเลือด มีโอกาสเสียชีวิตเฉียบพลัน และเสี่ยงเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ๖) สรรพคุณ “ยาลดความดัน ยาต้านมะเร็ง” โทกทั้งเพ ๗) “สเตอรอยด์” ที่ใช้รักษาโรคมะเร็ง โรคหืด คือยาเสพติด ๘) ยาที่มักนำมาวิจัยหาข้อสรุป “ใช้ไม่ได้ผล” ก็มีถมเถ ๙) หมอให้ผู้ป่วยกินยาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะ “ตาย”

บทที่ ๒ ลดปริมาณยาได้ แต่แค่ใช้วิธีต่อไปนี้ มี ๘ เรื่อง ๑๐) ในวัย ๗๕ ปี ความดันสูงกว่า ๑๘๐ ทำให้อายุยืน ไม่ต้องกินยาลดความดัน ๑๑) “แม้มีไข้ก็ไม่กินยา” ก้าวแรกที่จะลดการใช้ยา ๑๒) ลดปริมาณยาด้วยเคล็ดลับ “ลด ๔ ช่วง” ๑๓) ลดปริมาณยา “ทีละเม็ด” ทุกๆ สัปดาห์ ๑๔) บอกลา “ยาแก้ปวดหัว” ด้วยวิธี “ตื่นเช้าบ๊าย” ๑๕) บอกลา “ยาระบาย” ด้วย “โยเกิร์ตมือเช้า” ๑๖) แก้วร้อนใน แก้วเจ็บคอด้วย “น้ำผึ้ง” ๑๗) ถ้าผิวหนังอักเสบให้เลิกใช้โฟมล้างหน้าและสบู่เหลว

บทที่ ๓ จงระวังคำพูดเหล่านี้ของหมอ มี ๗ เรื่อง ๑๘) “ยิ่งรู้เร็ว ยิ่งรักษาได้เร็ว” ตรวจร่างกายฟรี คือจุดเริ่มต้นของปัญหา ๑๙) รหัสความแตกต่าง ๗ ปี ของอายุชายและหญิงอยู่ที่การตรวจสุขภาพ ๒๐) “ยาใหม่ๆ ช่วยต่อชีวิตให้ผู้ป่วย” เป็นข้อมูลลวง ๒๑) ยาที่ “คาดว่าจะได้ผล” ความจริงหมายถึงยังทดลองกับมนุษย์อยู่ ๒๒) ใช้หวัดใหญ่อันตรายจริงหรือ ๒๓) คำว่า “เหลือเวลาอีก ๓ เดือน” เป็นไปไม่ได้ แค่ตรวจหาอายุคาดเฉลี่ยก็ใช้เวลา ๓ เดือนแล้ว ๒๔) “เพิ่มภูมิคุ้มกันเป็นวิธีป้องกันมะเร็ง” นั้นไม่จริง จงสร้างความแข็งแรงให้เซลล์ ๒๕) จงระวังภาพถ่ายเปรียบเทียบกับก่อนและหลังว่า “มะเร็งหายไป” ๒๖) ให้เชื่อร่างกายมากกว่าเชื่อยา อย่าด่วนคิดว่ายาใช้ได้ผล ๒๗) ทำไมหมอทุกคนถึงพูดแบบเดียวกัน

บทที่ ๔ ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีน มี ๕ เรื่อง (๒๘) “วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่” ของขวัญสำหรับแพทย์ ไม่ใช่คนไข้ (๒๙) วัคซีนโรคหัด วัคซีนโรคหัดเยอรมัน วัคซีนสำหรับทารก วัคซีนป้องกันโรคทุกชนิดไม่จำเป็น (๓๐) วัคซีนป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกไม่มีข้อดี และยังมีผลข้างเคียงสุดอันตราย (๓๑) การกำจัดแบคทีเรีย เอช.ไพโลไรป้องกันได้แค่ “มะเร็งกระเพาะอาหารเทียม” (๓๒) อย่าใช้ยาปฏิชีวนะ เชื้อดื้อยากำลังทำลายล้าง

บทที่ ๕ “การรักษา มะเร็ง” นากลัวกว่า “มะเร็ง” มี ๖ เรื่อง (๓๓) เนื้องอกส่วนมากคือ “มะเร็ง” จริงหรือ (๓๔) หลายคนเสียใจที่ใช้ยาต้านมะเร็ง แต่คนที่ไม่ใช้กลับสบายใจ (๓๕) ถ้าปวด ปวดมะเร็ง จนทนไม่ได้ ให้กินพาราเซตามอลก็พอ (๓๖) ยีนบำบัด อนุภาคบำบัด ภูมิคุ้มกัน ฯลฯ การแพทย์สมัยใหม่ กลโกงเพียบ (๓๗) การรักษาแบบทางเลือกมีผลข้างเคียง (๓๘) การยื้อชีวิตสัตว์ป่วยเป็นการทรมานสัตว์

บทที่ ๖ “เคล็ดลับดูแลสุขภาพแบบหมอคนโต” คินพลังให้ร่างกาย มี ๙ เรื่อง (๓๙) “อาหารว่าง” ยืดอายุให้ยืนยาว (๔๐) โรคซึมเศร้าดีขึ้นด้วยวิธี “ปล่อยให้ออกใจ” (๔๑) เคี้ยวมากฝรั่ง ช่วยให้ตื่นตัว นอนหลับสบายและไร้โรคฟัน (๔๒) เดินวันละหมื่นก้าวร่างกายจะทรุดโทรม ให้ “ออกกำลังกาย ๓ นาที ตอนเย็นหรือค่ำ (๔๓) “ข้าวขัดสี น้ำตาลฟอกขาวอันตรายต่อร่างกาย” ข้อสรุปที่ไม่เป็นความจริง (๔๔) ตายไวแน่ๆ ถ้ากินแต่ผัก จำกัดอาหาร (๔๕) การค้นคว้า ๕๐ ปี พบว่าอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน กลับทำให้เกิดโรคเบาหวาน (๔๖) อย่าสูบบุหรี่ ถ้าปอดพังจะลำบาก (๔๗) พร้อมตายโดยไม่ต้องพึ่งการรักษา นอกจากนี้ ในบทนำของหนังสือเล่มนี้ ก่อนเข้าบทที่ ๑ ก็มีมุมมองและให้ข้อคิดอีกหลายอย่าง เช่น พอหยุด กินยา ก็รู้สึกสุขภาพดี ยาถูกใช้อย่างไร้ประโยชน์ ให้เลิกใช้ยาทั้งหมด ถ้าทำไม่ได้ ก็ให้เลิกเท่าที่จะทำได้ พอสรุปได้ดังนี้ คุณหมอคนโต ให้บริการความเห็น (ที่ ๒) ทางกายภาพแก่ผู้ป่วยนอกอยู่เป็นประจำ วันหนึ่งผมพบผู้ป่วยวัย ๗๐ ปี ซึ่งอยู่ในช่วงที่ไข้ยา ๑๐ กว่าชนิด

“ใช้ยาลดความดันอยู่ ๓ ชนิดนี้ มากไปไหมครับ”

“เลิกกินดีกว่าครับ สำหรับคนอายุ ๗๐ ปี ค่าความดันโลหิตสูงสุดอยู่ที่ ๑๘๐ มิลลิเมตรปรอท (mmHg) ความดันโลหิตจะช่วยให้ไม่แข็งขี้ม แขนงยังอายุยืนขึ้นด้วย

หรือว่า “เข้าๆออกๆโรงพยาบาลเป็นประจำ ได้ยาอะไรมา ก็กินครับหมอ”

“เจอเพื่อนๆ ที่งานเลี้ยงรุ่นตอนอายุ ๖๐ ปี เพื่อน ๓๐ คน มีเราคนเดียวที่ไม่ได้กินยาทุกวัน เราคง ผิดปกติกว่าใคร” เป็นต้น

คนญี่ปุ่นที่มีอาการอ่อนล้า ซึมเศร้า นอนติดเตียง ส่วนใหญ่ที่ผมพบเกิดจาก “ผลร้ายของยา” ทั้งนี้ หลายคนแค่รู้สึกมีอาการผิดปกติเล็กน้อย ก็ควายามากินเสียแล้ว “ปวดเมื่อไรก็ใช้ยา” แขนงยัง ยื้อย่อง “เห็นไหม เห็นผลไวจริงๆ...”

หนังสือเล่มกะทัดรัดเล่มหนึ่ง กฎ ๔๒๕ ข้อ สารที่หมอควรรู้ (A Little Book of Doctor's Rules) ซึ่งรวบรวมความรู้จากแพทย์อเมริกันที่จะทำให้หมอและคนไข้ผั่งงักยังบอกเลยว่า

“ถ้าเป็นไปได้ ให้เลิกใช้ยาทั้งหมด ถ้าทำไม่ได้ ก็ให้เลิกเท่าที่จะทำได้”

“แทบไม่มียาตัวไหนที่เลิกใช้แล้ว จะทำให้อาการของผู้ป่วยแย่ลง”

ผมจึงมีแรงบันดาลใจที่จะรวบรวม “เรื่องต้องรู้” เพื่อชีวิตที่ยืนยาว มีสุขภาพดี มีความสุข ห่างไกลจากการใช้ยา ไม่ต้องพึ่งพายา

ผมพบว่า ทุกปีมีคนถึง ๕๐ ล้านคนที่รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ โดยเปล่าประโยชน์ อีกทั้งคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง คนที่มี คอเลสเตอรอลสูง คนที่เป็นเบาหวานก็ต้องกินยาต่อเนื่องตลอดชีวิต

ยุคนี้ เป็นยุคที่ยาปฏิชีวนะกว่า ๗๐ % บนโลกถูกใช้ไปเรื่อยๆ อย่างไร้ประโยชน์เสียจริงๆ คนญี่ปุ่นชอบใช้ยาทั้งยาภายนอกและยากิน มาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว ตัวอย่างในสมัยเอโดะก็มีธุรกิจ “บริการดูยาประจำบ้าน” เปิดกันทั่วประเทศ โดยพ่อค้าจะแวะเวียนไปที่บ้านลูกค้าตามเวลาที่กำหนดเพื่อเติมดูยาของลูกค้าให้เต็มอยู่เสมอ ในยุคนี้ประเทศญี่ปุ่นมีร้านสะดวกซื้อมากกว่า ๔๐,๐๐๐ แห่งแล้ว แต่ร้านขายยามีจำนวนมากกว่า คือราว ๕๔,๐๐๐ ร้าน (ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขแห่งญี่ปุ่น ปี ค.ศ.๒๐๑๑) แล้วคุณละ เคยไหม ที่ซื้อยามากินง่ายๆ เหมือนซื้อของกินเล่นในร้านสะดวกซื้อ หนังสือที่ผมเขียนเล่มก่อนหน้านี้ อย่าให้หมอฆ่าคุณ ได้รับการสนับสนุนจากผู้อ่านอย่างล้นหลามมั่งสูง ๒ ล้านเล่มและไปรษณียบัตรตอบรับกว่า ๘,๐๐๐ ฉบับส่งมายังกองบรรณาธิการ

เมื่ออ่านดู ผมพบว่า เนื้อหาไม่แต่ความสับสนและปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยา เช่น ไม่เคยคิดเลยว่า ยาคือพิษ ใช้ยาอยู่ ๘ ชนิด แต่พยายามลดลงครึ่งหนึ่งภายใน ๑ สัปดาห์ พ่อผมต้องเจ็บปวดทรมานจนวาระสุดท้าย น่าจะเกิดจากยาต้านมะเร็ง และแค่ปรับค่าความดันโลหิตลงหน่อยเดียว ก็เพิ่มยอดขายยาลดความดันโลหิตได้ตั้ง ๖๐ % เสียหรือ

เรื่องร้องทุกข์ ก็มีมากมายครับ ที่รู้สึกเวียนหัวลมบ่่อยๆ เป็นเพราะยาหรือเปล่า อยากเลิกใช้ยา แต่หมอพูดว่า ถ้าเป็นอะไรจะไม่รับผิดชอบ อยากเลิกใช้ยาต้านมะเร็งแต่ไม่รู้จะเลิกอย่างไร ทำให้ผมอยากช่วยเหลือผู้อ่านเหล่านี้ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง

คุณหมอคนโต กล่าวว่า ผมกินยาแก้ปวดแค่ ๓ เม็ดในเวลา ๔๐ ปี ผมพบว่า คนที่เลือกกินแต่ฝักปลอดสารพิษกลับพึ่งพายามาเนิ่นนาน คนที่หวาดกลัวสารเจือปนกลับไม่รู้ว้ายา คือ “สารเจือปนล้วนๆ” คนที่เชื่อว่า “ยามีคุณต่อร่างกาย” “ยาช่วยรักษาโรค” มีอยู่มากมาย ความจริง คือ ๙๐% ของยาไม่มีผลในการรักษา ยาแค่ทำให้อาการทุเลาระยะหนึ่งเท่านั้น

คนป่วยกินยา ใช้ยา ก็เพื่อขอแค่รู้สึกดีขึ้นบ้างเพียงเท่านั้นจริงๆ หรือ รู้ไว้เถิดว่า ยาย่อมมีผลข้างเคียง ยิ่งอายุมากขึ้น พิษของยาจะยิ่งสะสมในร่างกายง่ายขึ้นและมากขึ้น

ลองถามคนรอบข้างที่ชอบบ่นว่า “เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้” คุณะครับ รับรองว่าเขากินยาแล้ว เป็นปริมาณมหาศาล จึงส่งผลให้เจ็บปวดตามร่างกายในเวลาต่อมา จึงเชื่อมั่นและฟังเสียงจากร่างกายตัวเองให้ดี หนังสือ “๔๗ เรื่อง ต้องรู้เกี่ยวกับการใช้ยา และความรู้สุขภาพองค์รวมที่พลิกความเชื่อเดิมๆ จะได้ไม่ต้องพึ่งยา มีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืน ยาที่ผมกินตลอดระยะเวลา ๔๐ ปี ที่ผ่านมาก็คือยาแก้ปวดฟันแค่ ๓ เม็ดเท่านั้น ผมมีอาการนอนไม่หลับติดต่อกันมา ๒๐ ปี แต่อาการแบบนี้ไม่ถึงตาย ผมจึงไม่กินยา

ผมมารู้ว่า ต้นเหตุของการนอนไม่หลับของผมคือ “ทฤษฎีมะเร็งเทียม” ในหนังสือ คนไข้เอย อย่าต่อสู้กับมะเร็งเลย ผมเขียนว่า “ ตั้งแต่แรกมะเร็ง แบ่งออกเป็น “มะเร็งจริง” และ “มะเร็งเทียม” มะเร็งจริง จะแพร่กระจายไปทั่วร่างกาย ดังนั้น ไม่ว่าจะผ่าตัดหรือกินยาต้านมะเร็งก็ช่วยไม่ได้

ข้อมูลในเล่มนี้ทำให้วงการแพทย์ทั่วโลกสั่นสะเทือนและคัดค้านอย่างรุนแรง บ่อยครั้งที่ผมได้รับข้อมูลโต้แย้งโหมกระหน่ำ จึงตอบโต้ตามลำพังมาตลอด กระตุ้นให้ฮอโมนความต้องการเอาชนะหลังออกมาจนสมองไม่ได้พัก หลังจากนั้นผมค้นพบ “เซลล์ตั้งต้นของมะเร็ง” ทำให้เชื่อมั่นยิ่งขึ้นว่า มะเร็งเทียมมีอยู่จริง และผมรวบรวมข้อมูลของผู้ป่วย ๑๕๐ ราย ที่เลือกไม่รับการรักษามะเร็ง ซึ่งยาวนานที่สุด ๒๓ ปี ไว้ในหนังสือ วิธีรักษามะเร็งแบบปล่อยทิ้ง พอผมสบายใจแล้ว ก็นอนหลับขึ้นมา ความผิดปกติที่เกิดจากความเครียด หากไม่จัดการที่ต้นตอ (สาเหตุ) ไม่ว่าจะกินยาอะไร เท่าไร ก็รักษาไม่หายหรอก

นอกจากนี้ การแพ้อากาศ ท้องเสียบ่อย ปวดเข่า เป็นต้น ผมเองก็มีปัญหาเหล่านี้เหมือนกับทุกคน แต่ผมไม่ใส่ใจ เพราะ “ใครๆ ก็เป็น” ปล่อยไว้ก็หาย เป็นเพราะอายุมากขึ้น ผมดูแลตัวเองด้วยการปฏิบัติลักษณะนี้มานานกว่า ๔๐ ปีแล้ว ยังไม่เคยต้องหยุดงานเพราะป่วยเลยสักวัน ถึงป่วยเป็นหวัดก็หายได้ใน ๒-๓ วันโดยไม่ต้องนอนพัก

ผมคิดว่ามีเพียง ๒ กรณีเท่านั้นที่จำเป็นต้องใช้ยา คือ (๑) อาการป่วยที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (๒) เมื่อกินยาชนิดนั้นแล้ว อาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับก่อนใช้ยา

ผมขอบอกตรงนี้เลยว่า ยาอื่นๆ ที่บรรเทาอาการหวัดหรือความผิดปกติทั่วไป ยาที่แพทย์สั่งเนื่องจากตรวจพบว่า “ผิดปกติ” ทั้งๆ ที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกรังเกียจอาการนั้น หรือยาต้านมะเร็งที่สะสมในร่างกายจนเกิดมะเร็งชนิดเป็นก้อนล้วนเป็นภัยต่อร่างกาย แม้จะเลิกกินยาแล้ว แต่ฤทธิ์ของยายังคงอยู่ในร่างกาย ไม่ได้ส่งผลให้คุณป่วย โดยทันทีหรอก เมื่อสอบถามผู้ป่วยที่ “เลิกใช้ยาที่กินมาตลอดอย่างเด็ดขาด” ผมได้แต่คำตอบที่ดีทั้งนั้น เช่น หายมีนิ่วแล้ว รู้สึกดีมาก หายชาที่ขาแล้ว กินอาหารอร่อยขึ้น ภาวะอาหารดีขึ้น รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น...ส่วนผลตอบรับอื่นๆ ก็เช่นครอบครัวหนึ่งรายงานมาว่า “ยาที่คุณแม่อายุ ๘๐ ปี ใช้มาตลอด ทั้งยาลดความดันโลหิต ยาลดความเข้มข้นของเลือด ยาโรคเบาหวาน ยาลดคอเลสเตอรอล ยาโรคกระดูกพรุน ยาโรคกระเพาะ ...ผมให้เลิกใช้ทั้งหมดเลย ยังไม่มีความผิดปกติอะไร แข็งแรงดีมากครับ” อยู่บ่อยๆ หลังจากรู้ถึงอันตรายจากพิษของยาต้านมะเร็ง ผมก็เริ่มศึกษางานวิจัยของแพทย์ทั่วโลกเกี่ยวกับ

ยาหลายชนิดอย่างละเอียด คนญี่ปุ่นกินยาที่ไม่มีประโยชน์อย่างไม่คิดถึงผลที่จะตามมาจนทำให้ชีวิตสั้นลงอย่างไร ผมได้รวบรวมไว้ในหนังสือหลายๆ เล่ม เช่น ความจริงของโรคคนแก่ โรคหมอลำ เลิกเสียเถิดยาต้านมะเร็ง เป็นต้น ในฐานะแพทย์ จากผู้ป่วยหลายหมื่นคนที่ผมตรวจรักษาที่โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยเคโอ และผู้ป่วยนอกที่มาขอความเห็นทางการแพทย์ประมาณ ๓,๕๐๐ ราย หลายรายที่พบว่า ใช้ยาแล้วมีผลข้างเคียง หรือไม่ก็คนในครอบครัวและคนใกล้ชิดได้รับผลกระทบจากยาตามไปด้วย “ยาคือพิษทุกคนไม่ควรกินยา” ผมมักสอนนักศึกษาใหม่ของคณะเภสัชศาสตร์ในช่วงแรกของการทำงานแบบนี้เสมอ แต่แพทย์หรือเภสัชจะไม่บอกผู้ป่วยเรื่องพิษของยาเด็ดขาด ดังนั้น จึงเชื่อมั่นและฟังเสียงจากร่างกายตัวเองให้ดี การเป็นอิสระจากการพึ่งพายานี้ คืออย่างไร ผมเขียนไว้ในหน้าถัดๆ ไปแล้ว หากอยากมีสุขภาพแข็งแรงและอายุขัย คุณจำเป็นต้องรู้เรื่องเหล่านี้ไว้ก่อนจะสายเกินเยียวยา

วิพากษ์เนื้อหาภายในเล่ม

เมื่ออ่านเล่มนี้แล้ว จะเป็นการเปิดมุมมองการใช้ยาใหม่ จะสามารถลดการใช้ยาลงอย่างมาก เพราะบางคนกินยา โดยความรู้ แต่เชื่อคุณหมอ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ทำให้บางครั้ง ก็กินยาไปโดยไม่เกิดประโยชน์ สุดท้ายเกิดผลข้างเคียงอีกด้วย

ในบทที่ ๑ รู้แบบนี้เรายังจะกินยาอยู่อีกหรือ มีเรื่องที่น่าสนใจ เช่น เรื่องถ้าไม่ไปหาหมอ ก็ไม่ต้องตายเพราะยา ไม่ไปจะไม่ต้องตายเพราะยา “จะทำอะไรเพื่อให้แข็งแรงและมีชีวิตยืนยาวที่สุด” เป็นคำถามที่ผู้ป่วยถามบ่อย เมื่อผมให้คำปรึกษาความเห็น สำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีอาการเจ็บป่วย แต่ยังเข้ามารับการรักษาจากหมออย่างต่อเนื่อง ผมจะอ่าน “ข้อเตือนใจ ๓ ประการ” ต่อไปนี้แล้วเขียนใส่กระดาษให้เขาไป คือ (๑) ลืมการวินิจฉัยเสีย (๒) ไม่ต้องรับการตรวจ (๓) อย่าไปหาหมอ ทุกคนก็จะงงแล้วหัวเราะ มีปฏิกริยาหลากหลาย อย่างเช่น “จริงด้วย” ผมจะเก็บไว้เตือนสติ คงไม่หายกังวล แต่จะพยายาม เป็นต้น นี่ไม่ใช่การพูดเล่นหรือพูดเกินจริงแต่อย่างใด นี่คือ “ข้อเตือนใจ ๓ ประการของหมอกคนโต” ที่ผมกลั่นจากการค้นคว้านับแสนชั่วโมงและประสบการณ์ ๔๐ ปีของการเป็นหมอที่สั่งสมมา ถ้าไม่ไปหาหมอก็ไม่ต้องรับการตรวจที่ไม่จำเป็นครับ จะได้ไม่ต้องตายเพราะยา แล้วได้ตัวอย่างเมืองนงะโนะ เมืองที่มีประชากรอายุยืนที่สุดในญี่ปุ่น (ค.ศ. 2013) เพราะเป็นเมืองที่ผู้คนจ่ายค่ารักษาพยาบาลน้อยที่สุด อ่านแล้ว ก็ได้ข้อสรุปว่า ยิ่งใช้ยา ก็จะได้รับมีผลข้างเคียงและอายุกลับสั้นลงกว่าคนที่ไม่ได้ใช้ยา ในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าหลายคนกินยาเป็นกำมือเลย ในแต่ละครั้ง เพราะการกินยา คนไข้ไม่เคยรู้เลยว่า มีผลข้างเคียง ในเรื่องต่อไปนี้ เพียงแค่อ่านสารบัญ ก็พอเข้าใจได้ เช่น ในเรื่องถ้าต้องกินยา ใช้ยา รู้ไว้เลยว่ากำลัง “เสี่ยงตาย” มีคำเด่นสะดุดตาว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านยายังไม่ยอมกินยา ยาทำให้พลังการรักษาตามธรรมชาติอ่อนแอลง ในเรื่องหมอมักไม่พูดเรื่อง “ผลข้างเคียง” อยู่แล้ว มีคำเด่นสะดุดตาว่า ยาต้านมะเร็ง ถ้าช่วยยืดอายุ ก็ช่วยได้เพียงไม่กี่เดือน แต่ผลข้างเคียงกลับสูงเกินกว่า ๑๐๐% ของค่าเฉลี่ย ผลข้างเคียงของยาที่พบมากคือ

“ภูมิแพ้” การใช้ยามากเกินไปจนสภาพร่างกายแย่ลง ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานหนักขึ้นๆ จนเกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงได้ มีการยืนยันถึงผลข้างเคียงของยาจีนว่า เป็นอันตรายต่อดับ ผู้ป่วยโรคตับอักเสบ ถ้ากินยาจีนโดยไม่รู้จักตัว จะเกิดอาการอักเสบรุนแรง ถ้าโชคร้ายก็จะเสียชีวิต ในเรื่องถ้ามีผลข้างเคียงต่อไปนี้ ไปถึงไปโรงพยาบาลทันที มีคำเด่นสะดุดตาว่า ยาต้านมะเร็งขนาดเดียว มีผลข้างเคียงมากมายนับไม่ถ้วน ดูชื่อยาและเอกสารกำกับยาเสียก่อน ยาทุกชนิด ถ้ากินแล้ว มีอาการต่อไปนี้ถือว่าเป็นอันตราย เช่น มีไข้สูงและมีผื่นผิวหนังอักเสบ ตาแดง ตาแฉะ เปลือกตาอักเสบ ลิ้นตาไม่ขึ้น ผิวริมฝีปากอักเสบ แผลในร่มผ้า ปวดเวลาถ่ายหนักถ่ายเบา เจ็บคอ ผื่นหนังแดง เป็นบริเวณกว้าง ถ้าอาการแย่ลงอย่างเฉียบพลันอาจมีโอกาเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ จึงควรรีบไปพบแพทย์ทันที ในเรื่องกินยาลดระดับน้ำตาลในเลือด มีโอกาสเสียชีวิตเฉียบพลันและเสี่ยงเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มีคำเด่นสะดุดตาว่า การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดนั้นเสี่ยงอันตราย เมื่อน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้เกิด “อาการช็อกจากน้ำตาลในเลือดต่ำ ในเรื่องสรรพคุณ “ยาลดความดัน ยาต้านมะเร็ง” โกหกทั้งเพ มีคำเด่นสะดุดตาว่า ทุ่มทุน ๔๘๒,๗๐๐ ล้านบาท ส่งเสริมการทำวิจัยเพื่อหวังผลเพิ่มยอดขาย จะเห็นได้ชัดว่า JPMA ใช้เงินทุนมหาศาลเกินจำเป็นเพื่อสนับสนุนการแพทย์ งานวิจัยเกี่ยวกับ “ยาต้านมะเร็งการรอดชีพ” หลายพันชิ้นทั่วโลกก็พบงานวิจัยปลอมตามคาด ในเรื่องสเตอรอยด์ที่ใช้รักษาโรคภูมิแพ้ โรคหืด คือยาเสพติด มีคำเด่นสะดุดตาว่า เสพติดง่ายจะเลิกใช้ก็เจออาการถอนยา จะระวังธุรกิจโรคภูมิแพ้ ยาพ่นสเตอรอยด์ ทำให้เด็กหยุดสูง ยาต้านมะเร็งที่มีสเตอรอยด์ มีแต่เสียกับเสีย ยาที่ผสมสารสเตอรอยด์ ใช้ได้ผลดีมาก คนส่วนใหญ่จึงเสพติดง่าย มีโอกาสเพิ่มปริมาณหรือใช้ต่อเนื่องนานๆ หากเป็นเช่นนี้ย่อมเกิดผลข้างเคียงรุนแรงตามมาแน่นอน ในเรื่องยาที่มักนำมาวิจัยหาข้อสรุป ใช้ไม่ได้ผลก็มีถมเถ มีคำเด่นสะดุดตาว่า ทรมานเพราะยาที่ได้รับประโยชน์ ก็เหมือนเคราะห์ซ้ำกรรมซัด การกินวิตามินอี (วิตามินรวม) เพื่อป้องกันโรคนั้นสูญเงินเปล่า เลิกผลาญเงินไปกับวิตามินและอาหารเสริมเสียที และในเรื่องหมอให้ผู้ป่วยกินยาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะ “ตาย” มีคำเด่นสะดุดตาว่า การเลิกใช้ยา สะทอนความพ่ายแพ้ของหมออย่างนั้นหรือ ยารักษาโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เมื่อเริ่มกินแล้วก็ต้องกินไปตลอดชีวิต ไม่มีคำว่า “เลิก” ฮิปพอกเรติส บิดาแห่งการแพทย์ตะวันตกผู้มีชีวิตอยู่ในสมัยกรีกโบราณกล่าวไว้ว่า “ห้ามทำการอันเป็นอันตรายต่อคนไข้เป็นอันขาด” และบัญญัติว่าจะให้หลักการ “ให้ยาที่เป็นประโยชน์ต่อคนไข้มากที่สุด ไม่เลือกใช้วิธีที่ทำให้เกิดโทษ” “ไม่ใช้ยาที่นำไปสู่การเสียชีวิต แม้จะเป็นความต้องการของผู้ป่วย”แต่นั้นจากนั้น ๒,๐๐๐ ปี ปัจจุบันวงการแพทย์ใช้วิธีการรักษาที่มีโทษและใช้ยาที่นำไปสู่การเสียชีวิตกันอย่างกว้างขวาง

ในบทที่ ๒ ลดปริมาณยาได้ แต่แค่ใช้วิธีต่อไปนี้มี ๘ เรื่อง ทั้ง ๘ เรื่องเพียงอ่านสารบัญ ก็เข้าใจถึงรายละเอียดว่าสื่อให้เข้าใจเรื่องอะไรบ้าง เช่น ในเรื่องวัย ๗๕ ปี ความดันสูงกว่า ๑๘๐ ทำให้อายุยืน ไม่ต้องกินยาลดความดันในเรื่อง “แม้มีไข้ก็ไม่กินยา” ก้าวแรกที่จะลดการใช้ยาในเรื่องลดปริมาณยาด้วยเคล็ดลับ

“ลด ๔ ช่วง” ในเรื่องลดปริมาณยา “ทีละเม็ด” ทุกๆ สัปดาห์ ในเรื่องบอกลา “ยาแก้ปวดหัว” ด้วยวิธี “ตื่นเช้าบำบัด” ในเรื่องบอกลา “ยาระบาย” ด้วย “โยเกิร์ตมือเช้า” ในเรื่องแก้ร้อนใน แก้เจ็บคอด้วย “น้ำผึ้ง” ในเรื่องถ้าผิวหนังอักเสบให้เลิกใช้โฟมล้างหน้าและสบู่เหลว สำหรับในเรื่องวัย ๗๕ ปี ความดันสูงกว่า ๑๘๐ ทำให้อายุยืน ไม่ต้องกินยาลดความดัน ขอขยายความสักเล็กน้อย ผู้เขียนตั้งหัวข้อว่า เลิกใช้ยา ด้วยสติปัญญาและเหตุผล

คนไข้วุฒว่า “ไม่ได้กินยาแล้วกังวล ทำอย่างไรถึงจะกล้าพอที่จะเลิกยาได้”

ทุกครั้งที่ผมได้ฟังคำถามลักษณะนี้ ผมจะตอบว่า “ไม่จำเป็นต้องกล้า ที่สำคัญคือสติปัญญาและเหตุผล” การรักษาอื่นๆ ก็เช่นกัน เพียงแต่หลับตาแล้วตัดใจเลิกให้ได้เถิด ผมขอยกตัวอย่างกรณีของยาลดความดันโลหิต ในปี ค.ศ. ๒๐๐๐ สมาคมโรคความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยญี่ปุ่นกำหนดค่ามาตรฐานความดันโลหิตสูงให้ต่ำกว่าปี ค.ศ. ๑๙๙๘ ดังนี้

ค่าความดันโลหิตตัวบน (ความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัว สูดฉีดเลือดเข้าสู่หลอดเลือด) จาก ๑๖๐ ลดลงเป็น ๑๔๐

ค่าความดันโลหิตตัวล่าง (ความดันโลหิตช่วงหัวใจคลายตัว) จาก ๙๕ ลดลงเป็น ๘๐

หมายถึง ถ้าวัดค่าได้เกินกว่า ๑๔๐/๘๐ ก็ถือว่าความดันโลหิตสูง ควรได้รับการรักษา แต่ถ้าเป็นปี ค.ศ. ๑๙๙๘ ถือว่ายังปลอดภัยอยู่จากค่ามาตรฐานความดันโลหิต ๑๖๐/๙๕

ในขณะที่ในปี ค.ศ. ๒๐๑๔ สมาคมการตรวจสุขภาพแห่งประเทศไทยญี่ปุ่นใช้ข้อมูลการตรวจสุขภาพของคน ๑.๕ ล้านคน รวบรวม ๑ % ของจำนวนนั้น ที่จัดว่าเป็น “คนสุขภาพดีเยี่ยม” มีค่าความดันโลหิตอยู่ที่ ๑๔๗/๙๔ ซึ่งถูกกำหนดว่าเป็นค่าที่ดี ทำให้ถกเถียงกันต่อมาว่า “แล้วค่าความดันโลหิตตัวบนที่เหมาะสมคือ ๑๔๐ หรือ ๑๔๗ กันแน่

ทั้ง ๒ ค่า (๑๔๐ และ ๑๔๗) ไม่มีความหมาย เพราะคนที่มีความดันโลหิตสูงกว่าค่ามาตรฐาน เมื่อกินยาลดความดัน นอกจากจะไม่ช่วยให้อายุยืนขึ้นแล้ว ยังมีข้อมูลมากมายที่แสดงว่า “ยิ่งทำให้ความดันโลหิตลดลงด้วยยา ยิ่งส่งผลตายไวด้วยโรคภัยไข้เจ็บอื่นๆ มากขึ้น เช่น ความเสี่ยงต่อโรคลมชัก” เนื่องจากเมื่อลดความดันโลหิตมาอย่างเกินความจำเป็น ก็จะทำให้หลอดเลือดไหลเวียนแยลง เกิดลิ่มเลือดและมีโอกาสอุดตันหลอดเลือดมากขึ้น

ในต่างประเทศ มีการติดตามข้อมูลของผู้สูงวัยอายุ ๗๕-๘๕ ปีจำนวน ๕๐๐ คน ที่ไม่กินยาลดความดัน ปรากฏว่า คนที่มีค่าความดันโลหิตตัวบนเกิน ๑๘๐ มิลลิเมตรปรอท มีอัตราการเสียชีวิตมากที่สุด ส่วนคนที่มีค่าความดันโลหิตตัวล่างอยู่ที่ ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอทกลับมีอัตราการเสียชีวิตที่ลดลง ทั้งนี้ก็เพราะเมื่ออายุมากขึ้น หลอดเลือดจะแข็งและตีบ ความดันโลหิตสูงจะยิ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น สมองได้ดีกว่า ได้ยาอะไรมาก็กิน จะตายเอา หากถูกกำหนดให้ป่วย ก็งออย่าหลงเชื่อง่ายๆ ถ้าได้ยามาก็อยารับกิน ศึกษาให้ดี คิดให้ถี่ถ้วน จะได้ไม่ตายเพราะยา

ในเรื่องที่ ๑๑ แม้ใช้ก็ไม่กินยา ก้าวแรกที่จะลดการใช้ยา ขอข้ามไป ในเรื่องที่ ๑๒ ลดปริมาณยาด้วยเคล็ดลับ “ลด ๔ ช่วง” ให้คำเตือนว่า ยาเป็นสิ่งแปลกปลอม มอบุญมีแพ้ มอความป่วย การกินยาตามที่ได้มาเรื่อยๆ มีแต่จะสะสมในร่างกาย ถือโอกาสนี้เลิกให้เด็ดขาด ถ้ายังกังวลก็ให้ค่อยๆ ลดปริมาณลง โดยแบ่งออกเป็น ๔ ช่วง แล้วร่างกายจะปรับสภาพเองจนถึงวันหนึ่งจะไม่เรียกร้องยาอีก ในเรื่องที่ ๑๓ ลดปริมาณยา ทีละเม็ด ทุกๆ สัปดาห์ มีคำเตือน เช่น อาการหลงๆ ลืมๆ อาจเป็นเพราะยา นึกถึงจุดเริ่มต้นของการกินยาให้ได้ ผมพูดหลายครั้งแล้วว่า ให้เลิกยาเหล่านั้นเสียทั้งหมด ถ้าไม่มั่นใจ ให้ลองเลิกสัปดาห์ละ ๑ เม็ด ส่วนยาต้านมะเร็งชนิดเป็นก้อน (มะเร็งที่ทำให้เกิดก้อน) เช่น มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม ยาเหล่านี้ทำลายร่างกาย เลิกเสียตอนนี้จะดีกว่า การเลิกยา นี่แหละคือวิธีดูแลสุขภาพที่ดีที่สุด ในเรื่องที่ ๑๔ บอกลา ยาแก้ปวดหัว ด้วยวิธี ตื่นเช้าบ่าบด มีคำเตือน เช่น มีคนปวดศีรษะจากการกินยามากเกินไป เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั่วโลก ... วิธีรักษาอาการนี้มีเพียงตัดขาดจากยาเลิกกินยาเท่านั้น... ให้พยายามอดทนข้ามผ่านจุดนั้นด้วยตัวเอง ในเรื่องที่ ๑๕ บอกลา ยาระบายด้วยโยเกิร์ตมือเช้า มีคำเตือน เช่น อ่อนยามากเกินไป ลำไส้ใหญ่จะหยุดทำงาน ๗ นิสัยบอกลา ยาระบาย ช่วยรักษาท้องผูก เช่น ให้ตื่นเช้าขึ้น ๑๕ นาทีดื่มน้ำ ๑ แก้ว จะทำให้ลำไส้ใหญ่และอุจจาระอ่อนตัว โยเกิร์ตมือเช้ายังช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว ในเรื่องที่ ๑๖ แก้วร้อนใน แก้วจับคอด้วย น้ำผึ้ง มีคำเตือน วิธีแก้วร้อนในภายในปาก ให้ใช้น้ำผึ้งทาป้ายทับแผล ถ้าเจ็บคอ ให้ใช้ซอสดักน้ำผึ้งแล้วค่อยๆ จิบกิน และในเรื่องที่ ๑๗ ถ้าผิวหนังอักเสบให้เลิกใช้โฟมล้างหน้าและสบู่เหลว ขอข้ามไป

ในบทที่ ๓ จงระวังคำพูดเหล่านี้ของหมอ มี ๗ เรื่อง มีเรื่องยิ่งรู้เร็ว ยิ่งรักษาได้เร็ว ตรวจร่างกายฟรีคือจุดเริ่มต้นของปัญหา กิติ ในบทที่ ๔ ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีน มี ๕ เรื่อง มีเรื่องวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ของขั้วสำหรับแพทย์ ไม่ใช่คนไข้ เป็นต้น ในบทที่ ๕ การรักษา มะเร็ง น่ากลัวกว่า มะเร็ง มี ๖ เรื่อง มีเรื่องเนื้องอกส่วนมากคือ “มะเร็ง” จริงหรือ เป็นต้น แต่ละเรื่องล้วนให้ความรู้และข้อคิดสำหรับผู้จะกินยาจะไม่อธิบายความ

บทที่ ๖ “เคล็ดลับดูแลสุขภาพแบบหมอคนโต” คินพลังให้ร่างกาย มี ๙ เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ ๓๙ อาหารว่าง ยืดอายุให้ยืนยาว มีคำเตือน กาแฟเย็นมักถูกมองว่าไม่ดีต่อร่างกาย แต่ถ้าดื่มในปริมาณที่ทำให้เกิดความพึงพอใจก็กลายเป็นยาก็ได้ ยิ่งอายุมาก ยิ่งต้องผ่อนคลาย มีคำเตือนว่า ทำงานเสียจนไม่มีเวลาพักผ่อน เรื่องที่ ๔๐ โรคซึมเศร้าดีขึ้นด้วยวิธี ปลอ่ยให้ท้องหิว มีคำเตือน ถ้าคิดอยากตาย ลองปลอ่ยให้ท้องหิว ปลอ่ยให้หิวมากๆ อย่ากินอะไร นอกจากน้ำ แล้วถ้ารู้สึกว้า “โอ้ย ไม่ไหวแล้ว คิดถึงแต่อาหารให้กินเนี่ยอย่าง... เพราะมีส่วนประกอบที่เรียกความสดใสให้ร่างกายอยู่มาก เรื่องที่ ๔๑ เคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้ตื่นตัว นอนหลับสบายและไร้โรคฟัน มีคำเตือน บริหารขากรรไกรเข้าไว้ ช่วยให้อายุยืน สมองไม่เสื่อม ยิ่งหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายและขยับปาก สมองก็ยิ่งเร่งจัดการข้อมูลและตื่นตัว การกินความอ่อนเยาว์ด้วยการออกกำลังกาย ก็กินความอ่อนเยาว์ให้สมองด้วย เรื่องที่ ๔๒ เดินวันละหมื่นก้าวร่างกายจะ

ทรุดโทรมให้ “ออกกำลังกาย ๓ นาที ตอนเย็นหรือค่ำ มีคำเด่น ลดมากเกินไปก็ไม่ดี เสริมมากเกินไปก็ไม่ดี ให้ออกกำลังกาย ๓ นาทีตามจังหวะเพลง ในตอนเย็นหรือค่ำ ให้ใช้เวลา ๓ นาทีกับท่าออกกำลังกายมากกว่า ๑๐ ท่า ซึ่งมีทั้งกระชับกล้ามเนื้อ ยืดเส้น และฝึกสมดุลร่างกาย เรื่องที่ ๔๓ ข้าวขัดสี น้ำตาลฟอกขาว อันตรายต่อร่างกาย ข้อสรุปที่ไม่เป็นความจริง มีคำเด่น น้ำตาลทรายขาว ไม่ได้มีแคลอรีสูงเป็นพิเศษ ปริมาณที่ใช้กับของหวานและอาหารไม่ทำให้ระดับกลูโคสในเลือดแปรปรวน เป็นโรคเบาหวาน หรือกระตุ้นอารมณ์โกรธแต่อย่างใด เรื่องที่ ๔๔ น้ำตาลทรายขาวทำให้เลือดเป็นกรดก็ไร้สาระ เพราะไม่ว่าจะกินอะไร เข้าไป เลือดก็ยังรักษาความเป็นด่างอ่อนอยู่เสมอ เรื่องที่ ๔๕ ตายไวแน่ๆ ถ้ากินแต่ผัก จำกัดอาหาร มีคำเด่น คนกินมังสวิรัตินี้ไม่เคยมีอายุยืนถึง ๑๐๐ ปี ถ้ากินแต่ข้าวกล้องและผักไปเรื่อยๆ จะมีกาฬโรคอาหาร มากเกินไป และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายสูญเสียแร่ธาตุ เรื่องที่ ๔๖ การค้นคว้า ๕๐ ปี พบว่าอาหาร สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน กลับทำให้เกิดโรคเบาหวาน มีคำเด่น โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น จากการกินอาหาร จำกัดปริมาณแคลอรี โรคสมองเสื่อมและมะเร็งกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้นจากการเป็นเบาหวาน ถ้าไม่กิน คาร์โบไฮเดรต ค่าน้ำตาลในเลือดจะไม่สูงขึ้น คนที่กังวลเกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือด ลองลดปริมาณ อาหารหลักจำพวกข้าว ขนมปังเส้นก๋วยเตี๋ยวลงครึ่งหนึ่ง เรื่องที่ ๔๗ อย่าสูบบุหรี่ ถ้าปอดพังจะลำบาก มีคำเด่น อย่าลงมือฆ่าตัวเองด้วยบุหรี่ เหล้า และบุหรี่ทำให้หลอดเลือดอาหารและปอดเสียหาย เป็นต้นเหตุให้ ตายไปได้ คือ มะเร็งนั้น กว่าจะตรวจพบก็ใช้เวลา ๑๐-๓๐ ปี นับตั้งแต่เกิดโรค ดังนั้น แม้จะสูบบุหรี่บ้าง ในช่วงหนุ่มสาว ก็อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งในช่วงวัยกลางคนได้ เรื่องที่ ๔๘ พร้อมตายโดยไม่ต้องพึ่ง การรักษา มีคำเด่น วิธีใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับมะเร็งได้ ๑๐ ปี โดยไม่ต้องรักษา คนใช้โรคมะเร็งดับบอกว่า “ถ้าได้ตายสบายๆ แบบดารา โอะซะตะ เคน (ค.ศ.1937-2008) ก็คงดี เขาตายได้สมบูรณ์แบบจริงๆ” ห้ามรับการผ่าตัดตามที่แพทย์เจ้าของไข้แนะนำ เมื่อดูจากผลการรักษามะเร็งกระเพาะอาหารชนิดแทรก ในเนื้อเยื่อที่ผ่านมา ระยะเวลาที่มีชีวิตอยู่ได้ นับตั้งแต่ตรวจพบคือ ๑ ปี หรือ ๒ ปีเท่านั้น ใช้ช่วงเวลาสุดท้าย ของชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบและเต็มเปี่ยมไม่มีอะไรค้างคา ผมคิดว่า ถ้าเป็นมะเร็ง การได้จากไปอย่างสงบ โดยไม่ต้องรับการรักษา คงจะดีที่สุด ถ้าได้ตายอย่างสงบก็คงดี

ยากับคำสอนทางพระพุทธศาสนา

คำว่า “ยา” ชื่อตามภาษาพระว่า โอสถ หรือ โอสถ ซึ่งยาขนาดเอก ในทางพระพุทธศาสนา ชื่อว่า ธรรมโอสถ โดยเฉพาะรักษาโรคใจ ดังคำในบทสวดว่า

“สัณณัง อัมมะระตะนัง โอสถัง อุตตะมัง วะรัง ปะริพาหุปะสะมะนัง อัมมะเตชะเน สโธถินา นัสสันตูปัททะวา สัพเพ ภะยา วูปะสะเมนตุ เต

เพราะทำความเคารพพระธรรมรัตนะ ซึ่งเป็นโอสถเยี่ยมยอด เป็นเครื่องระงับความเร่าร้อน ด้วยเดชแห่งพระธรรม ขอให้อุปัทวะทั้งหลายทั้งปวงจงพินาศ ขอให้ภัยทั้งหลายของท่านจงสงบโดยสวัสดิ์”

สำหรับคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ในความเป็นจริง คนเราไม่มีโรคเบียดเบียนไม่มี ยกเว้นพระอรหันต์ ดังคำว่า ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ คือ (๑) โรคทางกาย (๒) โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว^๑ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครอบคลุมถึงโรคทางใจ เพราะฉะนั้น ขอให้พิจารณาว่า トラบที่เรายังไม่สิ้นอาสวกิเลส เราก็คือว่าเป็นโรค ต่อเมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงความเป็นพระอรหันต์นั้นแหละ เราจึงเป็นผู้ไม่มีโรค เมื่อไม่มีโรค ไม่เป็นโรค ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีลาภอันประเสริฐ ดังคำว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง^๒

ในหนังสือเล่มนี้ หลายเรื่องที่สอดคล้องกับคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น น้ำผึ้ง ใช้แก้ร้อนในและแผลในปาก น้ำในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เป็น ๑ ในเภสัช ๕^๓ อันได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและชาวโลกถือกันว่าเป็นยา ทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาการ และไม่เป็นอาหารหยาบ พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตเภสัช ๕ แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประทานในกาลแล้วฉันในกาล เพื่อรักษาภิกษุผู้ชুবวม หมองคล้ำ ชิดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง ซึ่งคุณหมอคนใดก็อธิบายว่า น้ำผึ้งใช้รักษาโรคร้อนในและโรคเป็นแผลในปากได้

แต่ก็มีความเห็นที่อาจจะต่างกัน เรื่องโรคซึมเศร้า ในทางพระพุทธศาสนา ให้ทุบอกชกตัวที่หน้าอก เพื่อผ่อนคลาย^๔ แต่ในหนังสือเล่มนี้บอกว่า ถ้าคิดอยากตาย ลองปล่อยให้ท้องหิว ปล่อยให้หิวมากๆ อย่ากินอะไร นอกจากน้ำ แล้ว ถ้ารู้สึกว่าย โอ้ย ไม่ไหวแล้ว คิดถึงแต่อาหาร ให้กินเนื้ออย่าง คำว่า กินเนื้ออย่างนี้ หากเป็นเนื้อแข็ง ก็ทำให้ย่อยยาก แล้วทำให้อายุไม่ยืน แต่หากเนื้ออย่าง มีความอ่อนนุ่ม ก็ควรเคี้ยวให้ละเอียด เพื่อให้ย่อยง่าย ก็จะทำให้มีอายุยืนได้ ในเรื่องอาหารว่าง ยึดอายุให้ยืนยาว ในเรื่องนี้ เกี่ยวกับวิถีชีวิตของพระป่า พระป่าจะดำรงชีวิตอยู่ด้วยฉันอาหารมื้อเดียว และฉันอาหารสายมาก และฉันฉันด้วยการพิจารณาอย่างมีสติ ฉันเคี้ยวอย่างละเอียด ทำให้พระสายป่า ที่อยู่ปฏิบัติธรรมตามป่าเขามีอายุยืนยาวกว่าพระที่อยู่ตามวัดในเมืองหรือพระบ้าน และในตอนเช้าท่านก็อาจจะฉันเพียงน้ำปานะเพียงเล็กน้อย เรื่องการเคี้ยวมากฝรั่งช่วยให้ตื่นตัว โดยการใช้ชากรรไกรให้ขยับเคลื่อนไหว ทำให้หลับสบายและไร้โรคฟัน ในทางพระพุทธศาสนา ก็มีการเคี้ยวเหมือนกัน แต่ท่านใช้เคี้ยวไม้ชำระฟัน และขยับชากรรไกร ด้วยการทำวัตรสวดมนต์ไหว้พระตอนเช้าและตอนสาย ก็ทำให้ท่านมีสติตื่นตัวและไม่เป็นโรคเกี่ยวกับฟัน เช่นกัน

^๑ อก.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๕๗-๒๑๗.

^๒ พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๐๔/๙๖.

^๓ วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๐/๔๔.

^๔ ดุราเยลเยียดใน อก.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๔๘/๗๙.

เรื่องตายไว้นะ ถ้ากินแต่ผัก จำกัดอาหาร ซึ่งคุณหมอก็สื่อกับให้ทราบว่า อาหารควรกินให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ทั้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ สอดคล้องกับพระพุทธศาสนาที่สอนว่า เนื้อพระสงฆ์ฉันได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงเนื้อ ๓ ชนิด คือ เนื้อที่ตนเห็น เนื้อที่ตนได้ยิน และเนื้อที่ตนสงสัย ดังพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่หมอ ชิวโกมารภจจว่า เรากล่าวเนื้อที่ภิกษุควรฉันไว้ด้วยเหตุ ๓ ประการ^๕ คือ เนื้อที่ตนไม่เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน และเนื้อที่ตนไม่สงสัย ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ ภิกษุต้องเป็นคนเลี้ยงง่าย เพราะต้องดำเนินชีวิต อาศัยอาหารของชาวบ้าน เทียบวิบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ชาวบ้านดำรงชีวิตอย่างไร ก็ดำรงชีวิตอย่างนั้น ดำรงชีวิตเป็นไปตาม อรรถภาพ ในเรื่องที่สอดคล้องกัน ก็คือ คนไข้ต้องการเลือกตายพร้อมตายโดยไม่ต้องพึ่งการรักษา ใช้ช่วงเวลา สุดท้ายของชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบและเต็มเปี่ยมไม่มีอะไรค้างคา ในทางพระพุทธศาสนา ก็สอนว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อจะตาย ก็ให้ตายสงบ โดยอาศัยธรรมโอสธ มารักษาใจ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ด้วยการเจริญมรณัสสติ หรือการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ด้วยการเจริญภาวนาว่า ชีวิตเราไม่เที่ยง ชีวิตเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเราไม่เที่ยง ความตายเท่านั้นเที่ยงแท้ หรือการสวดมนต์ไหว้พระด้วยการ ทำใจให้ผ่องใส หมั่นความอาลัยและเฝ้าอยู่ในชีวิต จากไปอย่างสงบ ในทางพระพุทธศาสนา บุคคลที่ใช้ ธรรมโอสธอย่างได้ผล เพราะประกอบที่ทำให้บรรลุธรรม ที่เรียกว่าวิมุตตายตนะ(เหตุแห่งการบรรลุ) ๕ อย่าง คือ แสดงธรรม ฟังธรรม สาธยายธรรม ตรัสกรองธรรม และเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังคำว่า “เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการนี้แล ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้นย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็นแดน เกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ”^๖ หากได้บรรลุธรรมแล้ว ก็จะได้ชื่อว่าไม่มีโรคอย่างแท้จริง คือไม่มีทั้งโรคกายและโรคใจ เป็นผู้มัลลาภอันประเสริฐแท้

สรุป หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรา คนเราจะมีอายุยืนได้ เพราะไม่มีโรคภัย เบียดเบียน หากมีโรคภัยเบียดเบียน ก็ใช้เภสัชที่เรียกว่ายา ยาเป็นสิ่งจำเป็นก็จริง แต่ต้องใช้เวลาที่จำเป็น จริงๆ หากใช้เวลาไม่จำเป็น ก็ไร้ประโยชน์ ความจริง คือ ๙๐% ของยาไม่เกิดผลในการรักษา ยาแค่ทำให้ อาการทุเลาระยะหนึ่งเท่านั้น ... จงเชื่อมั่นและฟังเสียงจากร่างกายตัวเองให้ดี ผมจะบอกคุณถึง “47 เรื่อง ต้องรู้เกี่ยวกับการใช้ยา” และความรู้สุขภาพที่พลิกความเชื่อเดิมๆ จะได้ไม่ต้องพึ่งยา มีสุขภาพแข็งแรงและ อายุยืน จะขอบอกว่า มี ๒ กรณีเท่านั้นที่จำเป็นต้องใช้ยา แม้มีไข้ก็ไม่กินยาแก้ปวดที่ลดการใช้ยา สรรพคุณยาลดความดัน ยาต้านมะเร็งโกหกทั้งเพ ให้เชื่อร่างกายมากกว่าเชื่อยา อย่าด่วนคิดว่าใช้ยาได้ผล วัคซีนป้องกันโรคไม่จำเป็นในทารกและผู้ใหญ่ หลายคนเสียใจที่ใช้ยาต้านมะเร็ง แต่คนที่ไม่ใช้กลับสบายใจ แต่ไวๆ แน่ๆ ถ้ากินแต่ผัก จำกัดอาหาร พร้อมตายโดยไม่ต้องพึ่งการรักษา ทำยสุดท้ายนี้ ขออ้ออิงคำพูดของ

^๕ ม.ม.(ไทย) ๑๓/๕๒/๔๙.

^๖ อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๒๖/๓๕ ; ดูประกอบใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓.

หมอนคนโตว่า ผมมั่นใจว่าตัวเองเป็นหมอนที่คิดหาวิธีทำให้โรคมะเร็ง กลายเป็นโรคที่ผู้ป่วยมีชีวิตได้อย่างสงบ ยืนยาว อย่างสม่ำเสมอ และจริงจังกว่กว่าใครมาโดยตลอด ในขณะที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยโรคมะเร็งหลายคน ทุกเช้าผมก็ยังไปถึงที่ทำงานก่อนเวลาตีห้าเพื่อศึกษางานวิจัยของแพทย์จากทั่วโลก รวมเวลานับ ๑๐๐,๐๐๐ ชั่วโมงเพื่อเขียนหนังสือ การที่หน่วยงานทางการแพทย์ระดับใหญ่โดย่างโรงพยาบาลเคโอ ยอมให้ผมแสดงจุดยืนที่ขัดแย้งกับทั้งวงการ เช่น ยาต้านมะเร็งไม่ได้ผล กฎของมะเร็งคือปล่อยไว้ดีกว่า การตรวจร่างกายไม่คุ้มเสีย เป็นต้น ซึ่งต้องยกย่องคุณหมอนคนโตเป็นแพทย์ที่กล้าแสดงจุดยืน กล้าที่จะนำเสนอเรื่องราว ให้ความเห็นที่ ๒ แก่คนไข้ โดยกล้าที่จะทบทวนข้อตัวเอง เป็นหมอนที่ทรงคุณธรรม แห่งยุค ในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

คนโต มะโกะโตะ. เขียน ชุตินัน ยงมานิตชัย แปล. ๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนไข้ยา อย่าให้ยาฆ่าคุณ. สำนักพิมพ์ อินปายร์, ๒๕๖๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๕, ๑๑, ๑๓, ๒๑, ๒๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.