



## ภาวะและการดูแล ด้านสุขภาพพระสงฆ์ไทย CONDITION AND CARE OF THAI MONKS HEALTH.

จิตวิบูลย์ หมั่นมี\* พระมหาโสภณ กิตติโสภโณ(นิลยิม)\*\*

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ และแนวทางการดูแลสุขภาพ ของพระสงฆ์ไทย จากผลการศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพของสงฆ์นั้นมีปัญหาด้านสุขภาพเป็นอย่างมาก ซึ่งเพิ่มมากขึ้นทุกๆปี ตามข้อมูลด้านสุขภาพพระสงฆ์ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสงฆ์ โรคที่พระสงฆ์ป่วยสูงสุด คือ โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไตวาย โรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งโรคเหล่านี้ไม่ใช่โรคติดต่อ แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนั้นมาจากพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ สะสมมาเป็นเวลานานต่อเนื่องและสาเหตุของพฤติกรรมเช่นนี้ นั้นมาจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ทางด้านปัจจัยภายในนั้นเกิดจากพฤติกรรมด้านสุขภาพของพระสงฆ์เอง เช่น การขาดการออกกำลังกาย การฉ้อโกงอาหารที่มีรสจัด ไขมันสูง ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา และกาแฟใส่น้ำตาล และการสูบบุหรี่ รวมถึงการขาดความรู้ในด้านสุขภาพ ส่วนในด้านปัจจัยภายนอกนั้น คือประชาชนที่ถวายอาหารพระสงฆ์ ด้วยของที่ไม่ถูกหลักอนามัย และพระสงฆ์ไม่มีทางเลือกทางด้านอาหาร

**ความสำคัญ :** ภาวะสุขภาพ / การดูแลสุขภาพ / พระสงฆ์

### Abstract

This article is intended to study health conditions and guidelines for viewing health Of Thai monks. The results of the study found that Ecclesiastical health conditions are in a negative effected more increasing in every year according to Health information for monks. who are admitted to the monk's hospital The most disease of monk is high blood cholesterol, Hypertension, diabetes, kidney failure, osteoarthritis. are these diseases are not contagious discover the cause of the disease come has from the behavior that Accumulate for a long time ,the cause

\* อาจารย์ประจำภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

\*\* วัดธรรมสองพี่น้องศรีธารธรรม ตำบลบ้านโตก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์



of this behavior has come from both internal and external factors. The internal factors are caused by the health behavior of the monks themselves, such as lack of exercise. Taking spicy foods, high food fat, energy drinky, tea and coffee withing sugar and smoking, including lack of knowledge health while the external factors are the people who offer food to monks With items that are not good for food and the monks have no choice to choose the foods.

**Keywords :** Health condition / health care / monks

## บทนำ

พระสงฆ์นั้นคือประชากรกลุ่มใหญ่ กลุ่มหนึ่งของประเทศไทย และมีความสำคัญต่อสังคมไทย ทั้งในด้านสุขภาพของประชาชน ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านการศึกษา และในด้านอื่น ๆ แต่ในปัจจุบันนั้นพระสงฆ์ไทยประสบปัญหาในด้านสุขภาพเป็นจำนวนมาก เนื่องจากพฤติกรรมทางด้านสุขภาพในเรื่องพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พระสงฆ์ส่วนใหญ่ต้องฉันภัตตาหารตามที่ญาติโยมถวาย ทำให้ไม่สามารถ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลต่อสุขภาพได้ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเค็ม เป็นต้น ส่วนสำหรับกิจวัตรด้านการออกกำลังกายของพระสงฆ์มีการปฏิบัติได้น้อย เพราะเกรงว่าจะผิดพระธรรมวินัย และชาวโลกติเตียน รวมทั้งขาดการแนะนำในการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง(ย่างง พรหมโอบล, สุริย์รัตน์ นิธิภัทธารัตน์ และสุภาภรณ์ ตันตีสุนทรชัยกุล, 2548) และพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพเช่น การขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่หวาน เค็ม ไขมันสูง สูบบุหรี่ และยังขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

## ภาวะด้านสุขภาพของพระสงฆ์

ข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า โรคที่พระสงฆ์และสามเณรอาพาธมาเข้ารับการรักษามากที่สุด คือ โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไตวายเรื้อรัง และข้อเข่าเสื่อม ตามลำดับ

ซึ่งจากข้อมูลกรมการแพทย์ ปี 2559 พบว่า พระสงฆ์-สามเณรอาพาธมารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ มากที่สุด 5 อันดับแรก คือ โรคไขมันในเลือดสูง 9,609 ราย โรคความดันโลหิตสูง 8,520 ราย โรคเบาหวาน 6,320 ราย โรคไตวายเรื้อรัง 4,320 ราย และโรคข้อเข่าเสื่อม 2,600 ราย โดยสาเหตุของการเกิดโรคส่วนใหญ่มาจากปัญหาการบริโภคไม่ถูกหลักโภชนาการ อีกทั้งพระสงฆ์ไม่

สามารถเลือกฉันทาอาหารเองได้ ต้องฉันทาอาหารตามทีขรวาสาตักบาตร หรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสถานภาพของพระภิกษุ ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค และพระสงฆ์บางรูปไม่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพ ทำให้ไม่สามารถรู้ว่ามีภาวะเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง เนื่องจากปัญหาของความไม่สะดวกในการเข้าถึงบริการทางด้านสาธารณสุข

**โรคทีพระสงฆ์ประสบปัญหา และสาเหตุของการเกิดโรค** โรคทีพระสงฆ์ประสบปัญหาหลักๆ นั้นมี 5 โรค ได้แก่

### 1.โรคไขมันในเลือดสูง

โรคไขมันในเลือดสูง (dyslipidemia) เป็นภาวะทีร่างกายมีระดับไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งชนิดของไขมันทีสูงนั้นอาจเป็นคอเลสเตอรอลสูง หรือไตรกลีเซอไรด์อย่างใดอย่างหนึ่ง และในบางกรณีก็อาจจะเป็นทั้งสองชนิด ซึ่งภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญทีทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรัง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์ต่ำ โรคตับ เป็นต้น

**สาเหตุของการเกิดโรค :** โรคไขมันในเลือดสูง หรือคอเลสเตอรอลสูง เป็นภาวะทีสามารถพบเจอได้ ถ้าเรารับประทานอาหารทีมีไขมันสูงมากเกินไปเป็นเวลานาน

### 2.โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง เป็นภาวะความดันเลือดภายในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติตลอดเวลา หากไม่ได้รับการรักษาทีถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงตามมา จนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ สถานการณ์ของโรคความดันสูงทั่วโลกมีแนวโน้มทีรุนแรงมากขึ้น เพราะเป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตของคนทั่วโลกถึง 9.4 ล้านคน และยังพบว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง และภาวะหัวใจล้มเหลวได้ถึง 50% นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ทีมีอายุมากกว่า 25 ปีประมาณ 4 ใน 10 คน เป็นโรคความดันสูง และในหลายประเทศยังพบอีกว่าประมาณ 1 ใน 5 คนเป็นกลุ่มเสี่ยงในโรคความดันสูง ในประเทศไทย ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขรายงานว่า จำนวนผู้ป่วยและอัตราการเสียชีวิตจากโรคความดันสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2550 พบอัตราผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคนทีเข้ารับการักษาโรคความดันสูงจาก 1,025.44 เพิ่มขึ้นเป็น 1,561.42 ในปี 2557 และมีอัตราการเสียชีวิตโรคนี้อต่อประชากรแสนคนเป็น 3.64 ในปี 2550 เพิ่มขึ้นเป็น 10.95 ในปี 2557

**สาเหตุของการเกิดโรค :** ชนิดทียังไม่ทราบสาเหตุทีแน่ชัด (Primary/Essential Hypertension) โรคความดันสูงชนิดนี้มักเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่เป็นส่วนใหญ่ โดยมีการพัฒนาของโรคอย่างค่อยเป็นค่อยไปและยังไม่สามารถระบุต้นเหตุทีทำให้เกิดได้อย่างชัดเจน ชนิดทีทราบสาเหตุ

(Secondary Hypertension) เป็นโรคความดันสูงที่เป็นผลมาจากร่างกายมีโรคประจำตัวเดิม ต่อมาเกิดความดันโลหิตสูงขึ้นและมักเกิดขึ้นแบบเฉียบพลันมากกว่าชนิดแรก เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคไต ปัญหาต่อมไทรอยด์ เนื้องอกที่ต่อมหมวกไต โรคเบาหวาน ตั้งครรภ์ หลอดเลือดผิดปกติ แต่กำเนิด การใช้ยาบางชนิด (ยากุมกำเนิด ยาลดน้ำหนัก ยาลดไข้ ยาบรรเทาอาการปวด) การใช้สารเสพติดอย่างโคเคนหรือแอมเฟตามีน รวมไปถึงการติดสุราเรื้อรังหรือการติดแอลกอฮอล์

นอกจากนี้ยังพบปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคความดันสูงได้เช่นกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคได้มากขึ้น

**อายุ** อายุที่เพิ่มมากขึ้นจะยิ่งทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคความดันสูงมากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะช่วงวัยกลางคนถึงวัยสูงอายุ ประมาณ 45-60 ปีขึ้นไป

**เชื้อชาติ** มักพบในคนเชื้อชาติฝั่งประเทศตะวันตกมากกว่าเอเชีย

**เพศ** - เพศชายมักพบในวัยกลางคนประมาณ 45 ปีขึ้นไป ในขณะที่เพศหญิงจะพบมากในช่วงอายุ 60-65 ปีขึ้นไป

**พันธุกรรม** ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคความดันสูงมีโอกาสเป็นโรคได้สูงกว่าผู้ที่ไม่ประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้

**อาหารโซเดียมสูงหรือโพแทสเซียมต่ำ** การรับประทานอาหารมีโซเดียมสูงจะยิ่งทำให้ร่างกายเกิดภาวะบวม น้ำ ซึ่งจะไปเพิ่มความดันโลหิตในร่างกายให้สูงขึ้น ในขณะที่อาหารที่มีโพแทสเซียมน้อยจะช่วยให้ร่างกายไม่สามารถจัดการกับปริมาณโซเดียมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**เป็นโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน** ผู้ที่มีปัญหาน้ำหนักเกินจะยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น เนื่องจากระบบหมุนเวียนเลือดต้องขนส่งออกซิเจนและสารอาหารไปให้เนื้อเยื่อภายในร่างกายมากขึ้น หัวใจต้องใช้แรงดันในการส่งเลือดมากขึ้นเช่นกัน

**การสูบบุหรี่หรือยาสูบ** สารพิษที่อยู่ในบุหรี่และยาสูบเหล่านี้จะเพิ่มความดันโลหิตในร่างกายให้สูงขึ้น รวมไปถึงทำให้ผนังหลอดเลือดแดงเกิดการตีบตัน หัวใจจึงต้องใช้แรงดันในการส่งเลือดเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ นอกจากนี้ผู้ที่ได้รับสารเหล่านี้จากควันบุหรี่ก็ได้รับผลเสียเช่นเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่

**ขาดการออกกำลังกาย** การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยและขาดออกกำลังกายจะทำให้อัตราการเต้นหัวใจเพิ่มมากขึ้น ยิ่งทำให้หัวใจต้องใช้แรงดันเพิ่มมากขึ้น

**โรคเรื้อรังบางชนิด** โรคประจำตัวบางชนิดอาจส่งผลต่อความดันโลหิตที่สูงมากขึ้น เช่น โรคไต โรคเบาหวาน หรือมีปัญหาด้านการนอน

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ รวมด้วย เช่น ความเครียดสะสม การดื่มแอลกอฮอล์เกินพอดี การได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอ

### 3.โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน (Diabetes) หนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable diseases) หรือ NCDs ที่คนส่วนใหญ่ละเลย เพราะคิดว่าไม่เป็นอันตราย ทั้งๆ ที่ความจริงแล้ว โรคเบาหวานสามารถเกิดได้ทุกเพศ ทุกวัย เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เมื่อเป็นโรคเบาหวาน หากไม่สามารถควบคุมโรคให้ดี จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น เกิดโรคแทรกซ้อนได้แก่ โรคหัวใจ เส้นประสาทถูกทำลาย หรือภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะเลือดเป็นกรดด้วยคีโตนจากเบาหวาน (DKA) บางรายอาจถึงขั้นเสียชีวิตจากโรคเบาหวานได้ โรคเบาหวาน เกิดจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลกลูโคสในเลือดไปใช้เป็นพลังงานได้ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) หรือผลิตได้ไม่เพียงพอ ซึ่งอินซูลินมีหน้าที่ในการนำน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เมื่อไม่สามารถนำไปใช้ได้ น้ำตาลกลูโคสจึงเกิดการสะสมอยู่ในเลือดเป็นปริมาณสูง ส่งผลเสียต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย ส่งผลให้เป็นโรคเบาหวานนั่นเอง โรคเบาหวานมักไม่แสดงอาการเตือนให้เห็น จนกว่าจะเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น และเมื่อผู้ป่วยไปตรวจโรคแทรกซ้อน จึงค้นพบโรคเบาหวานโดยบังเอิญ ปัจจุบันสามารถตรวจภาวะก่อนเป็นเบาหวานได้ ด้วยการตรวจระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด และตรวจระดับน้ำตาลสะสม

**สาเหตุของการเกิดโรค :** โรคเบาหวานที่พบได้ทั่วไป มี 3 ชนิด และแบบหายากอีก 1 ชนิด ได้แก่

**โรคเบาหวานชนิดที่ 1** คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน เนื่องจากจากระบบภูมิคุ้มกันไปทำลายเซลล์ตับอ่อนที่ทำหน้าที่ผลิตอินซูลิน มักพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กจะเป็นโรคชนิดนี้ตั้งแต่วัยแรก ซึ่งจะต้องได้รับยาอินซูลินเพื่อรักษา ปัจจุบัน ยังไม่ทราบสาเหตุการเกิดโรคเบาหวานที่แน่ชัด ทำให้ไม่สามารถป้องกันได้ แต่ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 1 สามารถป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ ด้วยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ไขมัน คอเลสเตอรอล และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

**โรคเบาหวานชนิดที่ 2** คือ ภาวะที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ไม่เพียงพอ หรือไม่สามารคนำอินซูลินไปใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปกติมักพบในวัยกลางคนถึงวัยอายุมาก เป็นชนิดที่พบมากที่สุด โรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้ ด้วยการลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค ได้แก่ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักออร์แกนิก โปรตีนจากเนื้อปลา ไข่ไก่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์

มาตรฐาน บางครั้งโรคชนิดนี้อาจเกิดจากภาวะดื้ออินซูลิน และกรรมพันธุ์ หากคนในครอบครัวมีประวัติป่วยเป็นโรคเบาหวาน ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจภาวะก่อนเป็นเบาหวาน

**โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes)** เป็นโรคเบาหวานชนิดหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกระยะของการตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มักถูกวินิจฉัยในช่วงสัปดาห์ที่ 24-28 ของการตั้งครรภ์ เกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ สามารถส่งผลเสียต่อมารดาและทารกได้ อย่างไรก็ตาม โรคชนิดนี้สามารถป้องกันได้ ด้วยการเตรียมรับมือตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์ หรือเมื่อเกิดโรคในขณะที่ตั้งครรภ์แล้ว หากเข้ารับการรักษา กับแพทย์อย่างถูกวิธี ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้กลับมาเป็นปกติหลังคลอด ป้องกัน หรือชะลอการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ก็สามารถทำได้เช่นกัน แต่จะกลับมาเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้อีกครั้งภายใน 10 ปี หากไม่ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์

**โรคเบาหวานหายาก** โรคเบาหวานรูปแบบโมโนเจนิค(monogenic diabetes) โรคเบาหวานกลุ่มหนึ่งที่มีสาเหตุเฉพาะจากกรรมพันธุ์ ซึ่งอาจได้รับถ่ายทอดมาจากพ่อหรือแม่ หรืออาจเกิดการกลายพันธุ์ภายในแต่ละบุคคล และสามารถทำให้เกิดอาการเบาหวานในวัยเด็กได้ การกลายพันธุ์ในโรคเบาหวานโมโนเจนิคนั้น ส่วนใหญ่จะลดความสามารถในการผลิตอินซูลินของร่างกาย หรือลดการผลิตโปรตีนจากตับอ่อนที่ช่วยให้ร่างกายใช้กลูโคสเป็นพลังงาน

#### 4.โรคไตวาย

โรคไตวาย (Kidney Failure หรือ Renal Failure) คือภาวะที่ไตสูญเสียความสามารถในการกรองของเสียออกจากเลือด จนไม่สามารถขับของเสียออกมาจากร่างกายผ่านทางปัสสาวะได้ ทำให้มีของเสียตกค้างในร่างกาย อีกทั้งยังทำให้ระดับน้ำ เกลือแร่ และแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกายเกิดความไม่สมดุล หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ จะทำให้ระบบการทำงานภายในร่างกายเกิดความผิดปกติ และเป็นอันตรายแก่ชีวิต

**สาเหตุของการเกิดโรค :** ไตวายสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ส่งผลเสียต่อไตโดยตรงหรือส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะอื่น ๆ จนทำให้ไตเกิดการทำงานที่ผิดปกติตามไป โดยสาเหตุของไตวายทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรังที่พบได้บ่อยมีดังนี้

**การสูญเสียเลือดหรือน้ำในร่างกายมากเกินไป** ส่งผลให้ไตเสื่อมประสิทธิภาพในการทำงานลงอย่างเฉียบพลัน

**ความดันโลหิตสูง** ส่งผลให้ผนังหลอดเลือดที่ไหลเวียนเลือดไปที่ไตผิดปกติ หากมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานโดยไม่ได้รับการรักษา อาจเป็นสาเหตุหนึ่งให้ไตเสื่อมได้ในที่สุด

**โรคเบาหวาน** ระดับน้ำตาลในเลือดส่งผลโดยตรงกับไตทำให้ไตเสื่อม ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานส่วนมากจึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นไตวายเรื้อรัง

**อาการแพ้อย่างรุนแรง** จนทำให้ระบบการทำงานในร่างกายล้มเหลว ส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต

**การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายล้มเหลว** อาทิ หัวใจวาย หัวใจล้มเหลว ตับล้มเหลว ที่กระทบต่อระบบไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายจนทำให้ไตได้รับเลือดไปไหลเวียนไม่เพียงพอ

**การติดเชื้อ** การติดเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรียบางชนิด เมื่อแพร่กระจายเข้าสู่กระแสเลือด เชื้อโรคเหล่านี้จะถูกพาไปยังไต และทำให้ไตถูกทำลาย

**ผลข้างเคียงจากการใช้ยา** อาทิ ยาแอสไพริน (Aspirin) ยาไอบูโพรเฟน (ibuprofen) หรือ ยานาพรอกเซน (Naproxen) หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป หรือใช้เองโดยไม่อยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร อาจนำมาสู่ภาวะไตเสื่อม

**ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ** เช่น ลิ่มเลือดอุดตันในทางเดินปัสสาวะ ต่อมลูกหมากโตในเพศชาย นิ่วในไต หรือโรคมะเร็งที่ส่งผลให้เกิดก้อนเนื้อไปขัดขวางระบบทางเดินปัสสาวะจนทำให้ไตขับปัสสาวะออกมาไม่ได้ และเกิดภาวะเสื่อมของไตในที่สุด

**ได้รับสารพิษ** เมื่อสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายจะพยายามขับออกมาทางปัสสาวะ ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น สารพิษบางชนิดอาจทำลายไตจนทำให้ไตวายได้

**ทานอาหารที่มีรสจัด** เค็มจัด เปี้ยวจัด หวานจัดและของหมักดอง แอลกอฮอล์ ขนมขบเคี้ยว ที่มีโซเดียมสูง

## 5.โรคข้อเข่าเสื่อม

เข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) เกิดจากความเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนที่ข้อเข่า โดยมีสาเหตุสำคัญคืออายุที่มากขึ้น รวมไปถึงสาเหตุอื่น ๆ เช่น มีน้ำหนักตัวมาก เกิดอาการบาดเจ็บหรือกรรมพันธุ์ เข่าเสื่อมจะพบมากในวัยกลางคนจนถึงผู้สูงอายุ หากไม่ได้รับการรักษา โรคก็จะดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ และเมื่อมีการเคลื่อนไหวก็จะทำให้เกิดการเสียดสีจนสึกกร่อน รู้สึกฝืดที่ข้อเข่า เข่าผิดรูปและทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือทำให้เกิดความยากลำบากและความไม่สะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน

**สาเหตุของการเกิดโรค :** เกิดจากกระดูกอ่อนที่ทำหน้าที่ปกป้องส่วนปลายกระดูกข้อต่อเสื่อมลง ซึ่งทำให้เกิดอาการที่ไต่กล่าวในข้างต้นตามมา เชื้อเสื่อมที่มาจากสาเหตุอื่นหรือไม่ทราบสาเหตุ มีดังต่อไปนี้

**อายุ** เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ซึ่งความเสี่ยงในการเกิดเชื้อเสื่อมจะมีมากขึ้นเมื่อมีอายุที่มากขึ้น แต่ก็สามารถเกิดกับผู้ที่อายุยังน้อยได้เช่นกัน โดยความเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป

**การบาดเจ็บ** ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุ และแม้ว่าจะได้รับการรักษาจนหายเป็นปกติแล้ว แต่ก็ยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดเชื้อเสื่อมได้ในอนาคต

**เพศ** เพศหญิงมีโอกาสเกิดเชื้อเสื่อมได้มากกว่าเพศชาย โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป แต่ในกรณีนี้ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด

**โรคอ้วน** ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรือเป็นโรคอ้วน อาจทำให้ข้อต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อเข่าต้องรับน้ำหนัก 3-4 เท่าต่อน้ำหนักตัว ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงให้เชื้อเสื่อมได้เมื่อเวลาผ่านไป

**กรรมพันธุ์** ผู้ป่วยข้ออักเสบบางรายจะพบว่าประวัติของคนในครอบครัวเป็นโรคเชื้อเสื่อม

**เกิดจากโรคข้ออักเสบชนิดอื่น ๆ** เชื้อเสื่อมอาจมีสาเหตุจากโรคข้ออักเสบชนิดอื่น ๆ ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดการทำลายของข้อต่อ เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เก๊าท์

จากข้อมูลที่ได้ศึกษาข้างต้นผู้เขียนคิดว่า สาเหตุของการที่พระภิกษุสงฆ์ไทยต้องเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บนั้นมากจากการฉันทาอาหารเป็นส่วนใหญ่ เพราะเมื่อดูข้อมูล เหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ นั้นส่วนมากมาจากอาหาร และที่ทำให้โรคเหล่านี้เกิดขึ้นแก่พระสงฆ์ไทยได้มากขนาดนี้ อาจเป็นเพราะสาเหตุหนึ่งมากจากการที่พระสงฆ์ส่วนใหญ่ไม่สามารถเลือกอาหารฉันทาเองได้ เพราะต้องได้อาหารมาจากการบิณฑบาต หรือมีญาติโยมมาถวายเท่านั้น เป็นข้อจำกัดของพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย และไม่สามารถปฏิเสธอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายได้ และต้องฉันทาให้ผู้ที่นำมาถวายด้วย และในยุคปัจจุบันโลกมีการแข่งขันสูงเวลาเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ประชาชนส่วนใหญ่ต้องทำงาน และไม่มีเวลาเตรียมอาหารถวายพระสงฆ์ แต่อยากได้บุญ จึงต้องซื้ออาหารตามร้านมาถวายแทน ซึ่งร้านบางแห่งก็ทำมาเพื่อขายแต่ไม่สามารถทานได้จริง เช่น ประหยัดต้นทุนเพื่อหวังผลกำไร ใช้วัตถุดิบที่ไม่สะอาด ใกล้เคียงอายุ มาประกอบอาหาร ประชาชนส่วนใหญ่ก็ไม่ทราบถึงจุดนี้ จึงซื้อมาถวายพระ และพระก็ไม่สามารถมีปากมีเสียงมาก เช่นบอกญาติโยมขอเปลี่ยนเป็นอาหารที่สะอาดและครบ 5 หมู่ได้ไหม หรือขอเปลี่ยนเป็นปัจจัยอย่างเดียวได้ไหมเพื่อที่จะให้แม่ครัวที่วัดทำอาหารเองและนำมาถวายพระ ซึ่งถ้าหากพระสงฆ์เป็นผู้ออกมาพูดเอง ก็จะดูเป็นผู้เห็นแก่กิน บวชมาสบาย



มักมาก ไม่่าครัทธาเร่องมากเป็นต้น ซึ่งทำให้พระสงฆ์ต้องอาพาธจากการฉินอาหารเป็นจำนวนมาก

### การดูแลด้านสุขภาพของพระสงฆ์

จากการศึกษาข้อมูลนั้น แนวทางการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของพระสงฆ์นั้นควรจะแก้ตามเหตุของปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค คือการดูแลด้านสุขภาพทั้งในด้านภายในและภายนอก

#### การดูแลด้านสุขภาพของพระสงฆ์ ในด้านภายใน

คือการเริ่มที่ตัวพระสงฆ์เองและวัด

**ผลักดันให้พระสงฆ์** มีความเอาใจใส่ด้านสุขภาพมากขึ้น

**อบรม และศึกษา** ให้พระสงฆ์มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

**ฉินอาหารที่ถูกสุขอนามัย** ทานอาหารที่มีรสจืด มีไขมันสูงน้อยลง เครื่องดื่มชูกำลังชา กาแฟ ให้ลดน้อยลง

**ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** กิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์ ให้มีการออกกำลังกายเล็กน้อยๆแต่สม่ำเสมอมากขึ้น

**ทำให้วัดเป็นศูนย์กลางด้านสุขภาพ** เพื่อพัฒนาและส่งเสริมด้านสุขภาพ ทั้งต่อพระสงฆ์และชุมชน

#### การดูแลด้านสุขภาพของพระสงฆ์ ในด้านภายนอก

คือประชาชน หน่วยงานภาครัฐ

**ถวายสิ่งที่ร่างกายต้องมี** ไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองต้องการ คือถวายอาหารที่ครบ 5 หมู่ สะอาด ถูกหลักอนามัย รสไม่จืด ไขมันไม่สูง ไม่ใช่ถวายแต่ในสิ่งที่ตนชอบ ปรงตามที่ดินชอบ

**ขายได้แต่ต้องทานได้** เพื่อตอบโจรทย์ความต้องการของยุคปัจจุบันที่ประชาชนจำนวนมากไม่มีเวลาที่จะเตรียมของนำมาถวายพระ ร้านอาหาร และพ่อค้าแม่ค้า จำนวนมากหันมาค้าขายของถวายพระมากขึ้น เนื่องจากทั้งผู้ซื้อไม่ทราบถึงรายละเอียดสินค้า จึงมีการประหยัดต้นทุนต่างๆในการประกอบอาหารและของถวายพระ จึงทำให้สิ่งเหล่านี้ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตัวผู้รับคือพระสงฆ์

**เข้าใจพระสงฆ์** ประชาชนควรเข้าใจพระสงฆ์ให้มากขึ้น ควรรู้จักศีลพระสงฆ์ให้ดีก่อนที่จะติเตียนพระสงฆ์ เพราะโทษศีลนั้น มีทั้งหนัก กลาง และเบา เพราะถ้าหากประชาชนไม่เข้าใจพระ และค่อยแต่จะติเตียน จะทำให้พระสงฆ์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพได้

**ช่วยกัน** ภาครัฐ ไม่ว่าจะส่วนกลาง ส่วนจังหวัด ส่วนอำเภอ ส่วนตำบล ควรช่วยเหลือต่อพระพุทธศาสนาอย่างจริงจังมากขึ้น เพราะพระสงฆ์ก็เป็นอีกสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา ควรออกกฎหมาย ออกนโยบาย มีมาตรฐาน สนับสนุน ประชาสัมพันธ์ อนุรักษ์เกี่ยวกับด้านสุขภาพสุขภาพของพระสงฆ์ให้มากขึ้น และมีประสิทธิภาพ

### บทสรุป

สุขภาพคือสิ่งที่อยู่กับเราตั้งแต่เกิดยันตาย เพราะฉะนั้นควรเห็นความสำคัญด้านสุขภาพให้มากขึ้นโดยเฉพาะพระสงฆ์ ที่มีข้อจำกัดในหลายๆอย่างในด้านการดูแลสุขภาพ ทั้งพระวินัย และโลกวัชชะ จึงไม่สามารถที่จะเลือกอาหาร ประกอบอาหารเองได้ และไม่สามารถออกกำลังกายแบบสม่ำเสมอได้ เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ควรที่จะศึกษาหาความรู้ ด้านสุขภาพให้มากขึ้นเพื่อไม่ให้ผิดต่อพระธรรมวินัย และโลกวัชชะ อีกอย่างก็ควรให้พระสงฆ์มีความรู้ด้านสุขภาพนั้น เพราะพระสงฆ์แต่ละพื้นที่ มีการเป็นอยู่ มีสังคม สภาพแวดล้อมที่ต่างกัน จึงไม่สามารถนำหลักการด้านการดูแลสุขภาพของใครคนหนึ่งไปปรับใช้ทั้งหมดได้ เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ควรเริ่มที่จากตัวเอง ก้าวออกมาจากสิ่งที่มีผลเสียต่อสุขภาพ และก้าวต่อไปข้างหน้าพร้อมกับศาสนาที่มั่นคง และสุขภาพที่ดี

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. *การสำรวจสุขภาพอนามัย* (ระบบออนไลน์). 2562

ธนวรรณ อิมสมบุญ. *คู่มือการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข*.

กรุงเทพมหานคร : กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2544

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. *พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม*. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2544

วิจิต เปานิล. *พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร

: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2546.

สมจิต หนูเจริญกุล. *การดูแลตัวเอง ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์พยาบาล*. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร : วี.เจ.พรินต์ติ้ง. 2537

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. *สาระสุขภาพ* (ระบบออนไลน์). 2562