

หลักภาวนา 4 กับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

THE BHAVANA 4 PRINCIPLE AND SELF-CARE

OF PATIENTS WITH DIABETES

¹เกรียงศักดิ์ นิลทะการ และ²ปานจิตร์ สุกุมาลย์

¹Kriangsak Niltakan and ²Panjitr Sukumal

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹kriangsak.n10@gmail.com

Received May 10, 2020; Revised July 12, 2020; Accepted August 25, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามหลักภาวนา 4 ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อลดภาวะแทรกซ้อน พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเพิ่มการออกกำลังกายเป็นการดูแลตนเองที่สำคัญ การพึ่งพาตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อป้องกันความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ซึ่งจะมีผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในกระแสเลือด หลักภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างความสุขในดำเนินชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานคือ 1) กายภาวนา เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพุทธศาสนา ควรมีการรักษาสุขภาพอย่าสม่ำเสมอ 2) สิลภาวนา ผู้ป่วยเบาหวานควรอยู่อย่างพอเพียงไม่วิตกกังวลการใช้ชีวิต หมั่นทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น 3) จิตภาวนา เป็นด้านพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตควรมีการสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิก่อนนอนเป็นประจำวัน และ 4) ปัญญาภาวนา ผู้ป่วยเบาหวานต้องมีการพัฒนาปัญญาของตนเอง ตามแนวพุทธศาสนาเมื่อผู้ป่วยเบาหวานสามารถพึ่งพาตนเองได้ บวกกับการผสมผสานกับการดูแลรักษาร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบันจะทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน เข้าใจชีวิตรู้จักประพฤติปฏิบัติตนเอง บังเกิดผลทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น สามารถควบคุมอาการของโรคได้ด้วยดีและใช้ชีวิตอย่างปกติสุข

คำสำคัญ : หลักภาวนา 4, การดูแลตนเอง, ผู้ป่วยเบาหวาน

¹ นิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² อาจารย์ ดร. สาขาวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

The purpose of this academic article was to propose an approach for self-care of patients with diabetes following the Bhavana 4 principle in controlling the level of glucose in blood for reducing complications. Consumption behavior and increase of physical exercise were an essential self-care. Self-reliance was a prerequisite for health care of patients with diabetes in order to prevent them from stress, anxiety and depression that would affect the level of glucose in blood. The principle of Bhavana 4 was a Dhamma principle applied for creating happiness in daily living of the patients with diabetes including: 1) Kaya-bhavana or daily living according to Buddhist approach i.e. regularly taking care of physical development; 2) Sila-bhavana or moral development that patients with diabetes should live with sufficiency without anxiety and participate activities with others; 3) Citta-bhavana or mental development through behavior in daily living by chanting, praying and meditating before bedtime; and 4) Panna-bhavana or intellectual development that the patients with diabetes must develop their own wisdom according to Buddhism. If the patients with diabetes could be self-reliant in addition to the integration of conventional medicine, this would make them understand life and know how to behave themselves leading to a happy living with a peaceful mind and a better control of the diabetes.

Keywords: Bhavana 4 Principle, Self-care, Patients with Diabetes

บทนำ

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทุกประเทศ รวมถึงประเทศไทยด้วย เนื่องจากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการใช้ชีวิตของมนุษย์นั้นมีความสะดวกสบาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากยิ่งขึ้น มีการเคลื่อนไหวน้อยลง รับประทานอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารหวาน มัน อาหารที่มีไขมันสูง สุกอบุหรี่ และดื่มสุรามากขึ้น ทำให้เกิดภาวะอ้วนเกิดโรคไม่ติดต่อตามมา เช่น เกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหลอดเลือดตีบ สำหรับโรคเบาหวาน จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลก พบว่าประชากรไทยทุก ๆ 100 คน พบผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 99 เป็นโรคเบาหวานชนิดที่2 ขณะทางยุโรปและอเมริกาพบเบาหวานชนิดที่ 2 เพียงร้อยละ 85 และจากการสำรวจสภาวะสุขภาพของคนไทยโดยตรวจสุขภาพใน ปี 2556-2557 พบประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไปมีความชุกเบาหวานร้อยละ 8.9 ความดันโลหิตสูงร้อยละ 24.7 มีผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษาได้ดีเพียงร้อยละ 23.7 และความดันโลหิตสูงควบคุมได้ดี

เพียงร้อยละ 27.7 (สมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2560:3)

ผู้ป่วยโรคเบาหวานนอกจากป่วยเป็นโรคทางกาย ทางจิตใจก็มีส่วนสำคัญที่จะดูแลสุขภาพตนเองเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เกิดภาวะซึมเศร้า จิตใจห่อเหี่ยว ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อโรคของผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้ผู้ป่วยจะต้องพึ่งแพทย์และผู้ดูแล เพื่อลดภาระของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องพึ่งพาตนเองได้ โดยการนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาช่วยดูแลพึ่งพาตนเองก่อนที่จะไปพึ่งพาคนอื่น เพราะไม่มีใครรักเราเท่าตนเอง (พระครูวินัยธรรชาติชยา สมภาจาโร, 2561:85) จากการทบทวนวรรณกรรมการใช้หลักพุทธธรรมสัปปุริสธรรม 7 มาแก้ปัญหาการควบคุมตนเองของผู้ป่วยเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้ดีแม้ว่าผู้ที่ควบคุมตนเองได้ยากและยังสามารถช่วยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยชะลอโรคหรือโรคแทรกซ้อนของโรคได้อย่างมีคุณค่า (รลิตา ธรรมมสาโรรัชต์, 2563:105) และหลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในการดูแลตนเองประกอบไปด้วยหลักพุทธธรรมอริยสัจ 4 หลักพุทธธรรมโพชฌงค์ หลักพุทธธรรมสัณญญา 10 พุทธธรรมไตรลักษณ์ 3 (พระครูวิสุทธิกิจจาภรณ์, 2554:14-15) เป็นต้น ในบทความนี้จะใช้พระพุทธศาสนาเถรวาทหลักภาวนา 4 มาเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวาน ประกอบไปด้วย 1) ภาวนากาย หมายถึง กายภาวนา 2) ภาวนาสิล หมายถึง สิลภาวนา 3) ภาวนาจิต หมายถึง จิตภาวนา และ 4) ภาวนาปัญญา หมายถึง ปัญญาภาวนา ซึ่งการใช้หลักพุทธธรรมนี้ร่วมกับการรักษาของแพทย์ในแพทย์ปัจจุบัน จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจผสมผสานจะทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน เข้าใจในภาวะโรคของตนเอง เห็นตนเองมีคุณค่า มีจิตใจที่สงบเป็นผู้มีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

เบาหวาน (Diabetes Mellitus) คือ โรคที่มีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงหรือต่ำกว่าค่าปกติ เกิดจากเซลล์ร่างกายมีความผิดปกติในขบวนการเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้เป็นพลังงาน โดยขบวนการนี้เกี่ยวข้องกับอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อนเพื่อใช้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เมื่อน้ำตาลไม่ได้ถูกใช้จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าระดับปกติ โรคเบาหวานแบ่งเป็น 4 ชนิด (สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2560:21) ประกอบด้วย 1) โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากเซลล์ตับอ่อนถูกทำลายจากภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ขาดอินซูลิน มักพบในวัยเด็ก 2) เบาหวานชนิดที่ 2 เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด ร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน มักพบในผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนร่วมด้วย 3) โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (gestational diabetes mellitus, GDM) เป็น

โรคเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ มักเกิดเมื่อไตรมาส 2-3 ของการตั้งครรภ์ และ 3) โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ (specific types of diabetes due to other causes) มีได้หลายสาเหตุ เช่น โรคทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน โรคทางต่อมไร้ท่อ ยาบางชนิด เป็นต้น

สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน

สาเหตุของโรคเบาหวานประกอบด้วยหลายสาเหตุดังต่อไปนี้ (1) สาเหตุจากกรรมพันธุ์ กรรมพันธุ์เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคเบาหวานจะถ่ายทอดความผิดปกติของการทำงานของตับอ่อน ทั้งความผิดปกติของเบต้าเซลล์ และความผิดปกติของการหลั่งหรือการทำงานของอิซูลินมาจากยีนจากรุ่นพ่อแม่ไปยังลูกหลาน แต่จะไม่เกิดกับทุกคน ดังนั้นผู้ที่เป็นญาติที่มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้เช่นกัน (2) เกิดจากสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการเกิดเบาหวานคือ ได้แก่ 1) อาหารโดยเฉพาะอาหารที่มีกลูโคสมากๆ เช่น ขนมหวานต่างๆ 2) น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารเหล่านี้จะมีกลูโคสมาก ทำให้ร่างกายดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว 3) ภาวะอ้วนในคนอ้วนร่างกายจะมีความต้องการอิซูลินมากขึ้น เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปมาก แต่อิซูลินนี้จะมีปฏิกิริยากับเซลล์ไขมันได้น้อยลงทำให้อิซูลินออกฤทธิ์ไม่ได้ 4) โรคติดเชื้อ เช่น ไวรัส คางทูม หัดเยอรมัน เป็นต้นเมื่อเป็นแล้วทำให้ตับอ่อนอักเสบและทำลายเบต้าเซลล์ซึ่งเป็นตัวผลิตฮอร์โมนอิซูลิน 5) ขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะทำให้ปฏิกิริยาตอบรับอิซูลินจากไขมันและกล้ามเนื้อทั่วไปได้ดีขึ้น 6) ความผิดปกติของฮอร์โมนจะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ เพราะต่อมที่ผลิตฮอร์โมนบางชนิด มีฤทธิ์ต้านฮอร์โมนมากเกินไป ถ้ามีฮอร์โมนเหล่านี้ได้แก่ โกรทฮอร์โมน (Growth hormone) คอร์ติโคสเตอรอย (Corticosteroid) แคทีคอลามีน (Catecholamine) กลูคากอน (Glucagon) และ ไทรอกซิน (Thyroxine) 7) มียาจำนวนมากที่ทำให้มีความทนทานต่อกลูโคสลดลง เช่น ยาขับปัสสาวะในกลุ่มไทอาไซด์ (Thiazide) ยาแก้ปวด ยาคุมกำเนิด พวกลดไขมัน เป็นต้น 8) การตั้งครรภ์หลายครั้งในหญิงที่มีประวัติพี่น้องเป็นเบาหวาน และขณะตั้งครรภ์ร่างกายมีความทนต่อกลูโคสต่ำ ไม่ควรมีบุตรหลายคนเพราะในการตั้งครรภ์แต่ละครั้งจะทำให้ร่างกายคงทนต่อกลูโคสลดลง และ ทำให้เป็นเบาได้มากขึ้น 9) ความเครียด เมื่อมีความเครียดอย่างรุนแรงหรือมีความเครียดเป็นระยะเวลานานๆ พบว่าร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลและแคทีคอลามีนออกมา ซึ่งจำทำให้ปริมาณกลูโคสโลหิตเพิ่มขึ้น (3) สาเหตุจากความผิดปกติที่ตับอ่อน ตับอ่อนเป็นอวัยวะของร่างกายที่ประกอบไปด้วยจำนวนของไอส์เลตแลงเกอฮานส์หรือเบต้าเซลล์ที่มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอิซูลินเพื่อไปใช้ในการทำปฏิกิริยากับกลูโคสเพื่อให้เกิดพลังงาน ทำให้ร่างกายนำไปใช้งานความผิดปกติที่ตับอ่อนเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นพบว่ามีความหลายชนิดที่สำคัญ ได้แก่ 1) จำนวนเบต้าเซลล์ลดลงหรือการขาดเบต้าเซลล์ อาจเกิดจากการ

ได้รับสารที่เป็นพิษต่อการเจริญเติบโตของเบต้าเซลล์ พบมากในเด็กเกิดใหม่และผู้ป่วยมีอายุน้อย 2) จำนวนเบต้าเซลล์เท่าเดิม แต่มีความผิดปกติที่อื่นๆ เช่น หลอดโลหิตฝอยแข็งแรง และหนามีแคลเซียมมาจับเบต้าเซลล์ซึ่งเป็นผลให้กับเบต้าเซลล์ผลิตอินซูลินได้น้อยลงเช่นกัน (รพีพร สิงขรอาสน์,2545)

อาการของโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานจะมีอาการของปัสสาวะบ่อย และออกมาทีละมากๆ (Polyuria) กระหายน้ำ (Polydipsia) ตื่นน้ำบ่อยๆ หิวบ่อยหรือรับประทานอาหารได้มาก (Polyphagia) อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินมักจะมาด้วยอาการปัสสาวะบ่อยมาก ส่วนการรับประทานอาหารมากพบได้น้อย น้ำหนักลดอ่อนเพลียพบได้บ่อยและอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ตามัวร่วมด้วยบางครั้งมองไม่ชัด บางรายอาจมาในระยะหลังที่มีอาการแทรกซ้อนทางระบบประสาท (Neuropathy) อาการทางตา (Retinopathy) หรือระบบหลอดเลือดอุดตัน อาการมักค่อยเป็นค่อยไป น้ำหนักตัวอาจลดลงบ้างเล็กน้อยและบางคนน้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือรูปร่างอ้วนผู้หญิงบางคนอาจมาพบแพทย์ด้วยอาการคันตามช่องคลอดหรือตกขาวในรายการที่ไม่รุนแรงอาจไม่มีความผิดปกติอย่างชัดเจนตรวจพบโดยการตรวจปัสสาวะหรือเลือดขณะไปพบแพทย์ด้วยโรคอื่นนอกจากนี้ผู้บางรายอาจคันตามตัว เป็นฝี บ่อยหรือเป็นแผลเรื้อรังหายยาก สำหรับการดูแลผู้ป่วยเบาหวานทั่วไปโดยการรักษามีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นจากการที่เพิ่มขึ้นจากการมีน้ำตาลในเลือดสูงและทำให้การเผาผลาญอาหารภายในร่างกายทำงานได้อย่างปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุดและป้องกันการแทรกซ้อนที่อาจเกิดผลให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดี มีความสุขและมีอายุยืนยาว เช่นเดียวกับคนทั่วไป การรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ 1) การควบคุมอาหาร 2) การออกกำลังกาย 3) การใช้ยาเบาหวาน โดยทั่วไป มียา 2 ชนิด คือ ยาฉีด หมายถึง อินซูลินและยารับประทาน ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด การเลือกรับประทานที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีโรคแทรกซ้อนก็จะลดลง การควบคุมดูแลสุขภาพ ได้แก่ 1) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 2) รับประทานอาหารข้าวเป็นหลักสลับกับพวกแป้งเป็นบางครั้ง 3) รับประทานพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ 4) รับประทานเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดเป็นประจำ (วีรศักดิ์ เมืองไพศาล,2559)

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวานเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองซึ่งเบาหวานนั้นสามารถเป็นได้กับคนทุกเพศทุกวัยส่วนมากจะเป็นในผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุจะมีปัจจัยทางกายภาพเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เมื่ออายุมากขึ้นก็ทำให้การเผาผลาญในร่างกายลดน้อยลง เช่น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หัวใจเต้นช้าลง การบีบตัวของหัวใจช้าลง กล้ามเนื้อลดลง มวลของกระดูกลด ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง และสามารถดำรงชีวิตพึ่งพาตนเองได้ ในผู้ป่วยเบาหวานถ้าสามารถออกกำลังกายอย่างยาวนานหรือเป็นประจำสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ลดระดับไขมันในเส้นเลือดชนิดไขมันแอลดีแอล (LDL) เพิ่มระดับไขมันดี คือ เอชดีแอล (HDL) ซึ่งเป็นไขมันดี และยังช่วยลดน้ำหนักที่เกิน ช่วยในเรื่องระบบทางเดินและยังช่วยให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต้านเชื้อโรคได้ดีขึ้น การออกกำลังกายทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน มีความทรงตัวได้ดี ลดการหกล้ม สุขภาพจิตมีความสุข จากการหลั่งสารอินโดรฟินทำให้อารมณ์ดี มีสมาธิ กลับได้ดียิ่งขึ้น กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวานควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20-30 นาที ซึ่งการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวานก็จะควรอยู่ที่ตนเองสามารถจะทำได้ เช่น ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินได้สะดวกเดินได้ไม่ไกลควรจะมีผู้ดูแลให้วิธีที่เหมาะสมสำหรับตนเอง (วีรศักดิ์ เมืองไพศาล, 2559)

หลักภาวนา 4

หลักภาวนา 4 เป็นหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นหลักธรรมในการช่วยแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายละด้านจิตใจดังนั้นภาวนา 4 จึงหมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็น ให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีสภาวนา หมายถึง การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทนมัสสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น 4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็น

จริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (อง.ปญจก. 22/79/121)

หลักภาวนา 4 กับการดูแลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

การดูแลผู้ป่วยเบาหวานโดยหลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้ป่วยโรคเบาหวาน หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยจะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544) การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิต และปรับตัวเองให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอกของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม การเรียนรู้ และการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานเอง และปัจจัย ภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน เป็นต้น จำแนกตามหลักภาวนาได้ดังนี้ 1) หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้ป่วยโรคเบาหวานทางด้านร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมบางรายอาจจะมีอุปสรรคในการดำเนินชีวิตแต่จิตใจอยากจะกระทำในสิ่งที่ต้องการ จำเป็นต้องมีการตรวจรักษา สุขภาพร่างกายอยู่อย่างสม่ำเสมอ หาโอกาสทำบุญร่วมกับญาติภายในครอบครัว หรือกลุ่มชมรมต่าง ๆ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย หากิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถทำอยู่เป็นประจำ 2) หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้ป่วยโรคเบาหวานทางด้านพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางของพระพุทธศาสนาของผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้น จำต้องให้มีการสวดมนต์ให้พระ นั่งสมาธิ ก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ หมั่นทำบุญตักบาตร เข้าวัด ฟังธรรมในวันพระ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หมั่นฟังธรรม หรือศึกษาธรรม ปฏิบัติตามศีล 5 อย่างเคร่งครัด ไม่เป็นผู้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ หรือยึดถือเอาความร่ำรวยเป็นที่ตั้ง 3) หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้ป่วยโรคเบาหวานทางด้านจิตใจ ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรอยู่อย่างพอเพียง ไม่วิตกกังวลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มากนัก หมั่นทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และต้องรู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทำจิตใจให้เบิกบาน สนทนาปราศรัยกับผู้อื่นเพื่อให้จิตใจเบิกบาน รู้จักใช้หลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ทำสิ่งผิดศีลธรรม รู้จักพัฒนาตัวเองอยู่เสมอเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับคนรุ่นหลัง 4) หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้ป่วยโรคเบาหวานทางด้านการพัฒนาปัญญา ผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้นต้องรู้จักพัฒนาปัญญาของตนเอง ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญต่อองค์ธรรม คือ ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา ว่าเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต รู้จักประพฤติดุปฏิบัติตนไปตามศีล คือ การ

ควบคุมกาย วาจา ให้เป็นปกติ ประครองสติด้วยสมาธิ อันจะนำไปสู่ปัญญา รู้เท่าทันสังขาร
ความจริงของชีวิต (นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรีและพระครูโกศลอรธ, 2563:40)

รูปแบบกิจกรรมตามหลักภาวนา 4 สำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบกิจกรรมตามหลักภาวนา 4 สำหรับผู้สูงอายุถือปฏิบัติให้เกิดผลเป็นความสุข
ใน 5 มิติ คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่างและสุขสงบ หลักภาวนา 4 เป็นหลักการ
บริหารจัดการชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง พัฒนาตนเองได้ โดยเลือกทำกิจกรรมที่
ส่งเสริมการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ให้เหมาะสมกับตน ทั้งทำตาม
ลำพัง รวมกลุ่มจัดกิจกรรม หรือเข้าร่วมกับชมรมที่จัดกิจกรรมให้เป็นกุศลจริยา สัมมาปฏิบัติ
(สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2555: 13) ดังต่อไปนี้ (1) การจัดกิจกรรมด้านกาย
ภาวนา ด้านที่ 1 : สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพ
ร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่วมีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความ
ต้องการทางกายภาพ ได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มี
อุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อม ที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติดด้านที่ 2 : สุขสนุก
(Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน
ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใสกระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพ
ชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้ (2)
การจัดกิจกรรมด้านศีลภาวนา ด้านที่ 3 : สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจใน
ชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับนับถือ
ตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมใน
การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม (3) การจัดกิจกรรมด้านจิตภาวนา ด้านที่ 4 : สุขสว่าง
(Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิด อย่างมีเหตุมีผล การ
สื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบองค์รวม (ปฏิจางสมุ
บาท) รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพและ (4) การจัด
กิจกรรมด้านปัญญาภาวนา ด้านที่ 5 : สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของ
ผู้สูงอายุในการรับรู้-เข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับ
สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับ
ตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัว ยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

บทสรุป

เบาหวานเป็นโรคชนิดไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดจากการที่ร่างกายมีความผิดปกติของเซลล์ในกระบวนการเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้เป็นพลังงาน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อนและสาเหตุที่เป็นเบาหวานประกอบด้วยหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น เกิดจากกรรมพันธุ์ เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนหรือโรคติดเชื้อบางชนิด อาการที่บ่งบอกว่าเป็นเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ กินจุ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด และมีแนวทางการรักษาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด และโรคแทรกซ้อน คือ รับประทานยาและฉีดยาอินซูลิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวานในการดูแลตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะเรื่องการรับประทานอาหาร จะเน้นผัก ลดประเภทอาหารแป้ง และการออกกำลังกาย สม่ำเสมออย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี มีผลดีต่อทางร่างกายและจิตใจทำให้ผู้ป่วยเบาหวานพึ่งพาตนเองได้มีสุขภาพที่ดีและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

หลักภาวนา 4 เป็นหลักการในทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญในการสร้างความสุขในชีวิตสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยนำมาประยุกต์เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งหลักการดังกล่าวเป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้องตามกฎธรรมชา สามารถนำมาซึ่งประโยชน์สุข อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เช่น การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ปฏิบัติได้ด้วยการฝึกฝนพฤติกรรมการใช้อินทรีย์ ๕ พัง รับประทาน อย่างมีสติ พร้อมกันนั้นก็พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ปฏิบัติได้ด้วยการนำศีล 5 หรือศีล 8 มาเป็นพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมให้ถูกต้อง เหมาะสมกับครอบครัว ชุมชน สังคม ตามระเบียบ กฎ เกณฑ์ กติกา กฎหมาย การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมจิตด้วยการเจริญสมณะและวิปัสสนาเพื่อให้จิตมีคุณภาพที่ดี การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถฝึกอบรมได้ทั้งในระดับโลกียะปัญญาและระดับโลกุตระเป็นต้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถนำหลักภาวนา 4 มาดูแลกับรูปแบบกิจกรรม 5 สุข คือ สุขสบายและสุขสนุก กิจกรรมให้รู้จักเลือกใช้ปัจจัยที่เหมาะสมกับการพัฒนาตนเอง สุขสง่า กิจกรรมให้รู้จักงดเว้นการกระทำที่เป็นโทษ สุขสว่าง กิจกรรมให้รู้จักพัฒนาพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ รู้จักควบคุมพฤติกรรมทางใจ จิตมีการพัฒนาอย่างเหมาะสม สุขสงบ กิจกรรมให้รู้จักคิด พิจารณา วิเคราะห์ มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง เข้าถึงธรรมชาติของตนเอง ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีวิถีชีวิตถูกต้องดีงาม ในระดับสูงขึ้นไป คือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- เทพ หิมะทองคำและคณะ.(2548). *ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวินดา นิลวรรณ,สิทธิโชค ปาณะศรี,พระครูโกศลอรธกิจ.(2563). *การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ*.วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม).
- พระครูวินัยธรชาติชาย สมาจาโร (เชียงใหม่). (2561). *พุทธวิธีดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน*. วารสารวิจัยวิชาการ, ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม).
- พระครูวิสุทธิสาธุการณ (สมชาย วงศ์ละคร).(2554).*การใช้พุทธธรรมเพื่อบำบัดโรคเบาหวานของพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย*. *วารสารธรรมทรรศน์*, ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ตุลาคม).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2544. *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: ดวงแก้ว.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รพีพร สิงขราสน์.(2545).*ผลของการเยี่ยมบ้านโดยประยุกต์แบบจำลองระบบของนิวแมนต่อการปฏิบัติตัวและระดับค่าฮีมาโตคริตของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในอำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รสิตา ธรรมสาโรชต์. (2563). *เทคนิคการเสริมพลังการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานด้วยหลักพุทธธรรม*. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ 16 ฉบับที่ 3 (พฤษภาคม-สิงหาคม).
- วีรศักดิ์ เมืองไพศาล.(2559). *รู้จริงและเข้าใจสุขภาพผู้สูงวัยและภาวะสมองเสื่อม*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.(2560). *แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน*. พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพฯ : บริษัทร่มเย็นจำกัด.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.(2555). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.