

### อธิบดีกรมการแพทย์เผย 3 โรคร้ายในพระสงฆ์ ครองแชมป์ 3 ปีซ้อน

แพทย์ชี้ 3 โรคครุมเจ้าพระสงฆ์-สามเณร “โรคเกี่ยวกับระบบการย่อยและดูดซึมสารอาหาร ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน” เหตุจากฉันทอาหารที่มีรสจัด หวานจัด เค็มจัด มีแป้ง ไขมันสูงและขาดการออกกำลังกาย แนะนำควรเลือกอาหารใส่บาตรด้วยหลักลด หวาน มัน เค็ม พร้อมแนะพระสงฆ์บริหารร่างกายด้วยการเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม กวาดลานวัด เพื่อป้องกันโรค

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ ว่า จากข้อมูลการรักษาผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลสงฆ์ ปีงบประมาณ 2555-2557 พบพระสงฆ์-สามเณรอพาตด้วยโรค 3 อันดับแรก คือ โรคเกี่ยวกับระบบการย่อยและดูดซึมสารอาหาร ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน นอกจากนี้ยังพบโรคอื่นๆ ที่เป็นปัญหาสำคัญ เช่น ไขมันในเลือดสูง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง ข้อเข่าเสื่อม ต้อกระจก เป็นต้น สาเหตุเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่ การฉันทอาหารที่รสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด มีแป้งและไขมันสูง และขาดการออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกาย ประกอบกับสภาพเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติศาสนกิจของพระสงฆ์ อาจมีความแตกต่างจากสมัยพุทธกาล เช่น การเดินบิณฑบาตในเมือง ในระยะทางที่สั้นลงรวมถึงการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการปฏิบัติศาสนกิจที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป ตามพุทธบัญญัติที่พระสงฆ์ควรอยู่ในอาการที่สำรวมเป็นผู้ดำรงอยู่ในศีล 227 ข้อทำให้พระสงฆ์มีข้อจำกัด ไม่สามารถออกกำลังกายเหมือนบุคคลทั่วไปได้ ส่งผลให้มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์จำเป็นต้องสำรวมและเป็นที่ยอมรับของสังคม จึงควรเลือกสถานที่ที่เป็นส่วนตัว เช่น ในกุฏิ ห้องออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์ พื้นที่โล่งในเขตวัด มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สำหรับการนุ่งห่ม อาจนุ่งสบง รัดประคด เพื่อให้กระชับรัดกุม ไม่จำเป็นต้องสวมจีวร เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหว ถ้าเป็นการเดิน ควรเดินในทางราบเรียบ ไม่ชันแฉะ และควรสวมใส่รองเท้าที่เบาสบาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ฝ่าเท้า เพราะการเดินด้วยเท้าเปล่าอาจทำให้เหยียบถูกของมีคมหรือก้อนกรวดบนพื้นได้ โดยเฉพาะพระสงฆ์ที่อาพาตด้วยโรคเบาหวาน

วิธีการออกกำลังกายที่พระสงฆ์สามารถทำได้โดยง่ายและเหมาะสมกับทุกวัย คือ การเดิน เช่นการเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม ซึ่งควรเดินต่อเนื่อง 30 นาทีขึ้นไป หรือเดิน 10-15 นาที 2-3 รอบ สะสมรวมกัน 30 นาที นอกจากนี้ควรมีกิจกรรมอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น การกวาดลานวัด หรือการขึ้นลงบันได ยกเว้นพระสงฆ์สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งก่อนและหลังการออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึงและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ และควรออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออิ่มเกินไป ถ้าฉันทอาหารไปแล้วควรรอหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ทั้งนี้ หากมีอาการแน่นหน้าอก เหนื่อยมาก หอบ หายใจไม่ทัน วิงเวียนศีรษะ หน้าซีด คล้ายจะเป็นลม ควรหยุดออกกำลังกายทันที

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่า การทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ ควรคำนึงถึงอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเลือกแต่อาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีรสเค็มจัด หวานจัด หรือมันจัดแต่เน้นอาหารที่มีผักมากๆ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ คือ **อาหารประเภทนม** ควรเลือกถายนมพร่องไขมัน เหมาะสำหรับพระสงฆ์ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง **อาหารประเภทข้าว** ควรเลือกถายอาหารประเภทข้าวกล้อง ขนมหังโฮลวิท เพราะจะให้ประโยชน์เรื่องใยอาหารและวิตามินบีรวม **อาหารประเภทเนื้อสัตว์** ควรเลือกเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ **อาหารประเภทผัก** ควรเป็นผักหลากสีซึ่งจะมีวิตามินต่างกัน **อาหารประเภทผลไม้** ควรเลือกผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด เช่น ส้ม มะละกอ แตงโม แคนตาลูป ส้มโอ ฝรั่ง สับปะรด กัลย แอปเปิ้ล แก้วมังกร เป็นต้น ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการถายอาหารที่ใช้น้ำมันจำนวนมากในการปรุง เช่น อาหารที่มีกะทิ อาหารที่ปรุงโดยการผัดน้ำมันมากๆ และอาหารทอด ควรงดเว้นหรือหลีกเลี่ยงการถายขนมที่มีรสหวานจัด เพื่อให้พระสงฆ์-สามเณรมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

กรมการแพทย์

13 กรกฎาคม 2558