

การดูแลสุขภาพช่วงฤดูฝนทางการแพทย์แผนจีน

การแพทย์แผนจีนมีมุมมองสุขภาพเป็นแบบองค์รวม การขาดสมดุลย่อมส่งผลให้เกิดความผิดปกติ ซึ่งสมดุลจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยจากสมดุลภายในร่างกาย และสมดุลระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความไม่สมดุลจะทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยเพราะความชื้นที่เกิดขึ้นภายในร่างกายมากเกินไปเปรียบเสมือนน้ำที่คั่งค้างอยู่ภายในร่างกายปริมาณมาก ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายตัวขึ้นเป็นไข้ เจ็บคอ ไอ มีเสมหะ อาการปวดเมื่อย ระบบอาหารไม่ย่อย ระบบสารน้ำในร่างกายไม่สมดุลในที่สุด



ฤดูฝนเกิดความชื้นขึ้นได้จาก 2 สาเหตุ

1.ความชื้นที่ได้รับเข้ามาจากภายนอก เช่น การอยู่อาศัยในที่อับชื้น สภาพอากาศที่ชื้น การใส่เสื้อผ้าที่เปียกเป็นประจำ การตากฝน เป็นต้น



2.ความชื้นที่เกิดภายในร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารแล้วร่างกายของมันทอด อาหารไม่สามารถย่อยหรือลำเลียงสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ไม่สะดวกทำให้สารอาหารเหล่านั้นตกค้างอยู่ภายในร่างกายจนเกิดเป็นความชื้นขึ้น ส่งผลกระทบกับระบบย่อยอาหารและการทำงานของไต



ความชื้นที่สะสมภายในร่างกายมี 2 ชนิด ได้แก่

1. ร้อนชื้น เกิดจากการที่มีฝนตกในช่วงที่มีอากาศร้อน

อาการแสดงคือ ความรู้สึกหนักตัว ตัวร้อนหรือมีไข้ มักเกิดขึ้นในช่วงบ่าย ปากแห้งคอแห้ง แขนงหน้าอก ปัสสาวะมีสีเข้ม

2. เย็นชื้น เกิดจากการที่มีฝนตกติดต่อกันในช่วงที่อากาศเย็น

อาการแสดงคือ ความรู้สึกหนักตัว มือเท้าเย็น ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาจมีอาการถ่ายเหลว ร่างกาย อ่อนเพลีย

การรักษาทางการแพทย์แผนจีน ขับความชื้น ขับเสมหะ และปรับสมดุลร่างกาย

อาหารที่ควรรับประทานในช่วงหน้าฝน

ได้แก่ อาหารที่มีรสจืด เช่น หัวไชเท้า ฟักทอง ต้นหอม ถั่วแดง ลูกเดือย เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง <https://www.med.cmu.ac.th/web/news-event/news/pr-news/9503/>



จัดทำโดย นางสาวลัดดาวรรณ แซ่ลี นักวิชาการสาธารณสุข

แพทย์แผนจีน ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี