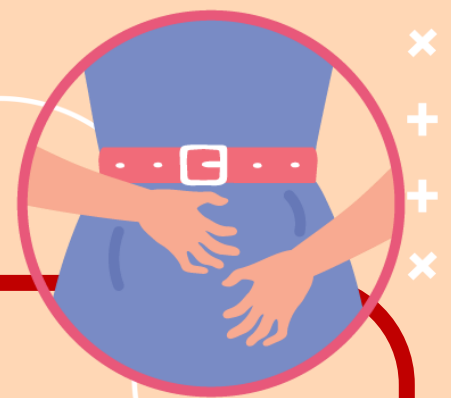




กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



แก้ปวดท้องประจำเดือน ด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย

ตามคัมภีร์มหาโชตรัตน์ ขอบแพทย์แผนไทยเรียกอาการผิดปกติเล็กน้อยที่เกิดขึ้นได้ในทุกเดือนของการมีประจำเดือนว่า **“โลหิตปกติโทษ”** หากหมดระดูอาการจะหายไป อาจเกิดมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการถูกระทบของธาตุ แต่ละคนจะมีอาการแสดงไม่เหมือนกัน แต่ที่พบได้บ่อยนั้นคืออาการปวดท้อง



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

สาเหตุตามคัมภีร์ที่กล่าวไว้ มีดังนี้

- 1.รับประทานอาหารเผ็ดร้อน หรือเผ็ดจัดบ่อย
- 2.ถูกทำร้ายหรือเกิดอุบัติเหตุกระทบกระเทือน
- 3.เล่นกีฬามากเกินไป
- 4.ความเครียด หรือหมกมุ่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป
- 5.หมกมุ่นในการอารมณ์





กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

หากมีอาการปวดท้องไม่มากเราสามารถ
บรรเทาอาการปวดเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง ดังนี้



ดื่มน้ำสมุนไพร
รสเผ็ดร้อน

- น้ำขิง
- น้ำตะไคร้



ประคบสมุนไพร



ยาสมุนไพร



หวดกดจุด

บริเวณบั้นเอว/ช่วงขา



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

แนวทางการรักษาด้วยยาสมุนไพร มีดังนี้



ข้อบ่งใช้ : ระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร (ในกรณีที่มีอาการปวดประจำเดือนเป็นประจำ ให้รับประทานยาก่อนมีประจำเดือน 2 - 3 วันไปจนถึงวันแรกและวันที่สองที่มีประจำเดือน)

+ ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และผู้ที่มีประจำเดือนมากกว่าปกติ

ข้อบ่งใช้ : บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มุตกิด

ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

แนวทางการรักษาด้วยยาสมุนไพร มีดังนี้

“โลहितปกติไทย” นอกจากอาการปวดท้องแล้ว อาจพบอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ หุดหวิดว้าย มีอาการขี้โกรธ สะบัดร้อนสะท้านหนาวร่วมด้วย



ข้อบ่งใช้ : บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ช่วยขับลม ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต

ข้อบ่งใช้ : แก้ลมกองละเอียด ได้แก่ อาการหน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย (อาการที่รู้สึกใจหวิววิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่าจะเป็นลม) ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื่น