

งานแพทย์แผนจีน ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

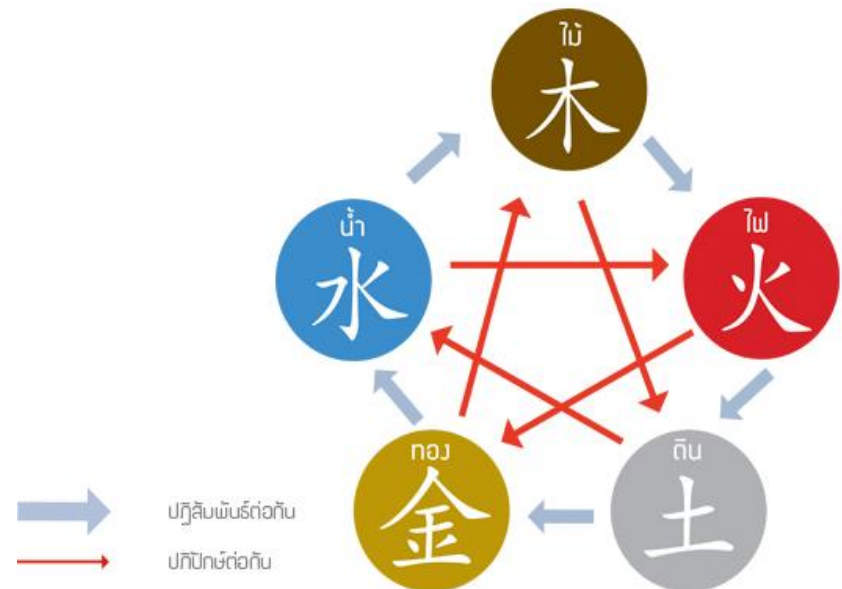
ของนางสาวลัดดาวรรณ แซ่ลี นักวิชาการสาธารณสุข

บทความรอบรู้เรื่อง ภาวะนอนไม่หลับ (Insomnia) ทางการแพทย์แผนจีน

ในปัจจุบันมีผู้ที่ประสบปัญหา “ภาวะนอนไม่หลับ (Insomnia)” โดยมีสาเหตุมาจากความเครียด จากการทำงาน ปัญหาด้านครอบครัวและคนรอบข้าง ปัญหาทางการเมืองเศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งการปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดปัญหาเรื้อรัง ทั้งระบบทางด้านจิตใจ ระบบร่างกายขาดประสิทธิภาพการทำงาน จนก่อให้เกิดโรคเรื้อรังและส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของประชาชนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การแพทย์แผนจีนมองสาเหตุของภาวะนอนไม่หลับเกิดจากหยินหยาง ชี่ และเลือดขาดความสมดุล จึงแสดงออกเป็นกลุ่มอาการต่าง ๆ เช่น กลุ่มอาการชี่ของหัวใจและม้ามพร่อง กลุ่มอาการหัวใจและม้ามพร่อง กลุ่มอาการม้าม และกระเพาะอาหารขาดความสมดุล กลุ่มอาการเสมหะร้อนกระหายน้ำภายใน กลุ่มอาการตับตึงจึงก่อให้เกิดไฟ กลุ่มอาการยินพร่องจึงก่อให้เกิดไฟ หรือ กลุ่มอาการหัวใจและไตไม่ประสานกัน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการนอนหลับ

การแพทย์หันมารักษาด้วยแพทย์ทางเลือกมากยิ่งขึ้น มีงานวิจัยจำนวนมากระบุถึงประสิทธิภาพของการฝังเข็มตามศาสตร์ทางแผนจีน ในปี ค.ศ. 2002 องค์การอนามัยโรค (WHO) ได้สรุปจากผลงานวิจัยและรองรับแล้วว่าการฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับได้ผลที่ดีอย่างชัดเจน (World Health Organization, 2003)



การแพทย์ผู้ป่วยแผนจีนจะมีหลักในการ
วินิจฉัยโรคหรืออาการต่าง ๆ

อยู่ 4 ประการ คือ

การดู ฟัง

การดมกลิ่น

การถาม

การคลำหรือการแตะ (การจับชีพจร)



การกดจุดด้วยจุดฝังเข็มช่วยในเรื่อง การนอนหลับพร้อมปรับสมดุลระบบร่างกาย

1. เลื่อนเหมิน :

บีบและกดจุดด้วยนิ้วหัวแม่มือเป็นเวลา 5 วินาที ทำซ้ำนาน 3-5 นาที
หลังจากนั้นให้เปลี่ยนไปนวดกดจุดของมืออีกด้าน ทำทุกวันเช้าและเย็น

สรรพคุณ : สงบจิตใจและกล่อมประสาท บรรเทาภาวะซึมเศร้า
บรรเทาการนอนไม่หลับ

ตำแหน่ง: แถบข้อมือด้านใน โดยดูจากเส้นปะจากข้อมือขึ้นและ
นิ้วก้อยมายังข้อมือด้านใน คือจุดเลื่อนเหมิน



2. เทอгу่ :

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบนจุด กดและนวดครั้งละ 5 วินาที ทำซ้ำนาน 3-5 นาที

หลังจากนั้นให้เปลี่ยนไปนวดกดจุดของมืออีกด้าน ทำวันละสอง เวลา เช้าและเย็น

สรรพคุณ : ควบคุมการไหลเวียนของเลือดลม รักษาการนอนหลับ ไม่ลึกตื่นง่าย หรือการหลับยาก

ตำแหน่ง : คว่ำมือนิ้วมือชิดกัน จุดสูงสุดของกล้ามเนื้อส่วนนูน คือ จุดเทอгу่



3. เน่ยกวน:

บีบและกดจุดด้วยนิ้วหัวแม่มือเป็นเวลา 5 วินาที ทำซ้ำนาน 3-5 นาที หลังจากนั้นให้เปลี่ยนไปนวดกดจุดของมืออีกด้าน ทำวันละสองเวลา เช้าและเย็น

สรรพคุณ : สามารถทำให้จิตใจสงบและลดอาการของการนอนหลับไม่ลึก และนอนไม่หลับทั้งคืน

ตำแหน่ง: ใช้สามนิ้ววางจากของแถบข้อมื่อดังภาพ จุดกึ่งกลาง



อาหารสุขภาพช่วยการนอนไม่หลับ

1. ลำไย(龙眼肉)

ลำไยมีสรรพคุณบำรุงหัวใจและม้าม รักษาอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย

นอนไม่หลับฝันเยอะ ใจสั่น ใจหวิว แต่ลำไยมีฤทธิ์อุ่นแห้ง

ไม่เหมาะสมสำหรับคนไข้ที่มีอาการร้อนใน

2. พุทราจีน(大枣)

พุทราจีนเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน โปรตีน กรดอะมิโนและสารจำเป็นอื่นๆ

ที่ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด และบำรุงหัวใจให้แข็งแรง ช่วยสงบจิตใจ ปรับสมดุลนอน



3. โสมคน(人參)

โสมคนสมุนไพรที่บำรุงกำลังได้เป็นอย่างดี บรรเทาอาการอ่อนเพลีย

ช่วยให้หัวใจบีบตัวดีขึ้น เลือดไหลเวียนดี ลดอาการใจสั่น และเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย



4. ชาจีนชวนจ่าวเหริน(酸枣仁) นำเม็ดชวนจ่าวเหรินสด1-2ช้อนโต๊ะ มาผัดแห้งในกระทะไฟอ่อนพอให้มีกลิ่นไหม้ นำมาผสมกับชวนจ่าวเหรินสดอีก 1-2ช้อนโต๊ะ แล้วนำทั้งหมดมาทุบให้แตก ใส่หม้อต้มจนน้ำเดือด อาจเติมน้ำตาลทรายขาวนิดหน่อยเพื่อเพิ่มรสชาติ เป็นยาจีนชนิดหนึ่ง รสหวานอมเปรี้ยว ฤทธิ์สุมาน ไม่มีพิษ มีสรรพคุณช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ ช่วยสงบจิตใจ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยกายบริหาร ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน (ซีกง)

การออกกำลังกายและช่วยกำหนดลมหายใจเข้าและออก
จังหวะสม่ำเสมอ

ลดอาการนอนไม่หลับ จิตใจสงบ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด
และปรับสมดุลร่างกาย



เอกสารอ้างอิง <http://cmed.hcu.ac.th/article.php?num=266>

<https://www.kasemradtcm.com/health-content/104-2021-10-23-08-44-46>