

เชียงใหม่



แม่ฮ่องสอน



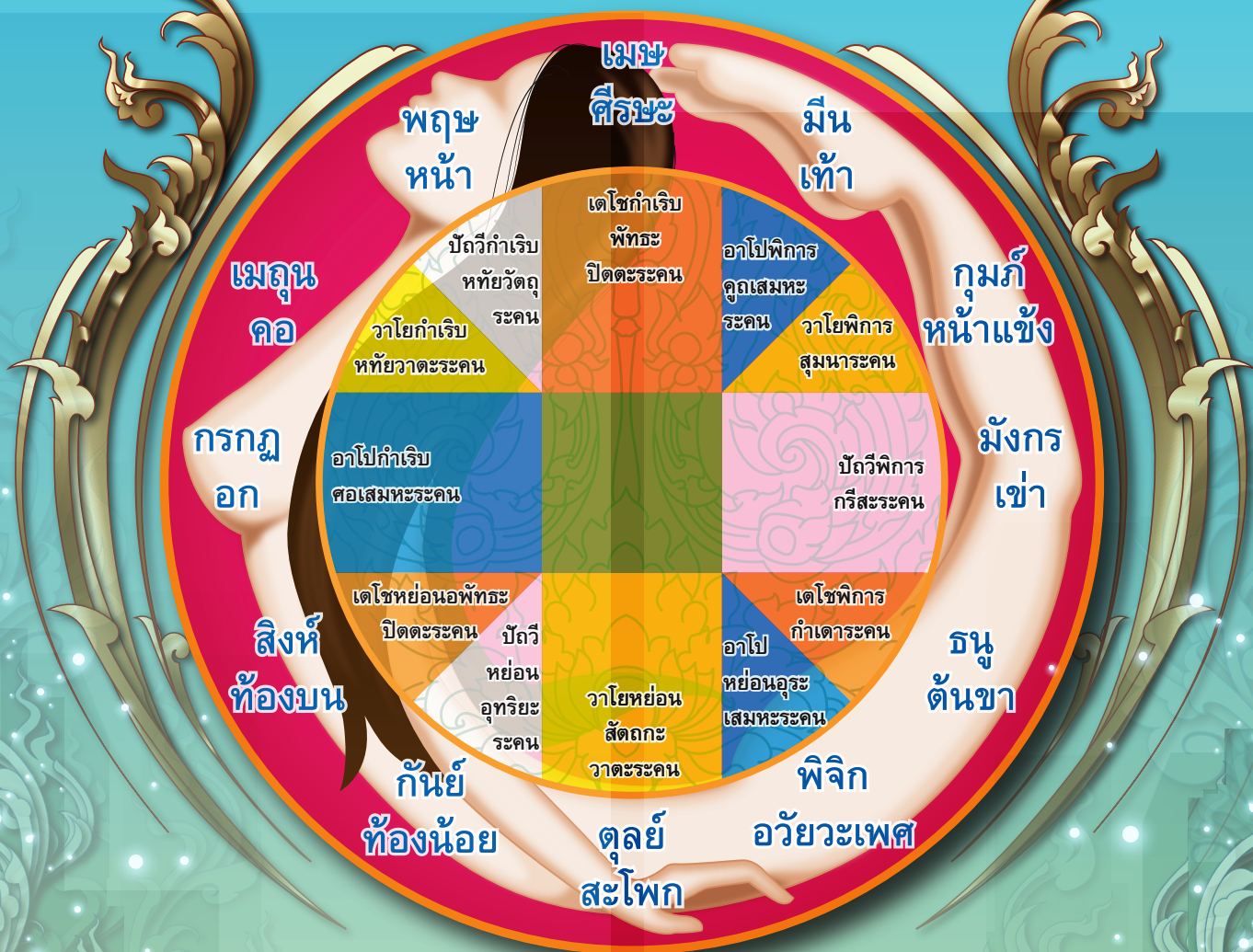
ลำปาง



ลำพูน



คู่มือเวชปฏิบัติ แพทย์แผนไทย



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา



คาถาบูชาพระบรมครูแพทย์ชีวกโกมารภัจจ์
(แพทย์ประจำองค์พระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า)

นะโมตัสสะ ณะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
(กล่าว 3 จบ)

โอมนะโม ชีวกโก สิริสา อะหัง กระจุณีโก สัพพะ สัตตาทัง
โอสระทะ ทิพพะมันตัง ปรภาโส สุริยาจันทัง โกมาระภัจโจ
ปะกาเสสิ วันทามิ ปันฑิโต สุเมระโส อะโรคา สุมะนาโหมมิ
(กล่าว ๓ จบ)

ปิโยเทวะ มนุญ์สานัง ปิโยพรหมมา นะมุตตะโม ปิโยนาคะ สุบันนาฬัง
ปินินทริยัง นะมามิหัง นะโมพุทธาเย นะวะ นะเวียน นะสถิต นะเสถียร เอหิมามา
นะเวียน นะวะวะ นะไปทางเวียน นะเวียนมหาากุ เอหิมามา ปิยังมะมะ นะโมพุทธาเย
(กล่าว 1 จบ)

นะมะพะทะ นะโมพุทธาเย (กล่าว ๓ จบ)
นะอะ นะวะ โรคา พยาธิ วินาสสันติ (กล่าว ๓ จบ)
มหาลาภา ปิยามะมะ (กล่าว ๓ จบ)
สาธุโนกันเต.... (ปรบมือ 9 ครั้ง)



พระบิดาแห่งการแพทย์แผนไทย
พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๓)

คู่มือเวชปฏิบัติแพทย์แผนไทย

ที่ปรึกษา

ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่
ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลำปาง

ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน
ผู้ว่าราชการจังหวัดลำพูน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลำพูน

คณะผู้นิพนธ์

อาจารย์วัลลภ เผ่าพันธ์
อาจารย์กิตติ กิตติจารุวงศ์
อาจารย์สุนทรี พิรกิจกุล
อาจารย์บุญยงค์ ทาตุ้ย
อาจารย์บุญธรรม อินทจักร์

สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา

ผู้สนับสนุนข้อมูล

รศ. นพ. ทวี เลหาพันธ์
อาจารย์มนาวุฒิ ผุดผาด
อาจารย์ประศาสน์ สวัสดิ์อำไพรักษ์
อาจารย์บุญยพร ยี่มี
อาจารย์เนตรดาว ยวงศรี
อาจารย์กอบชัย ปฐมไพโรภักดิ์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์แผนไทย
สมาคมผู้ประกอบการวิชาชีพการแพทย์แผนไทย
บุญยวีร์คลินิกการแพทย์แผนไทย
คลินิกแพทย์แผนไทยเนตรดาว
ไอสดสถานหลวงพ่อดอนอง กตปุญญ์คลินิกการแพทย์แผนไทย

กองบรรณาธิการ

รศ. ดร. ภญ. พาณี ศิริสะอาด
ผศ. ดร. ภก. ไชยวัฒน์ ไชยสุต
ภก. อิศรา นานาวิชิต
ภก. พลแก้ว วัชรชัยสุรพล
ภญ. อัญชญา ดุจจันทน์
นางสาวนิโลบล แก้วพรหม
นางจรรยา วงศ์ชัย
พญ. ธมนต์พร ชัยศิริรัตน์
นางเสาวลักษณ์ อินทขิล
นายธีรชัย ปิ่นทอง
นางฐนิตศานนท์ ไชยรังสี
นางสาวรุ่งวรรณ นันติ
นางสาวปฐมมา เดชะ

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา

พิมพ์ครั้งแรก

จำนวน
ออกแบบรูปเล่ม
จัดพิมพ์โดย

พฤษภาคม ๒๕๕๙
๕๐๐ เล่ม
ห้างหุ้นส่วนจำกัด เยส กู๊ดไอเดีย
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากโครงการกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙
ภายใต้โครงการพัฒนาความเชื่อมโยงผู้ประกอบการและนักลงทุนตลอดห่วงโซ่อุปทานเพื่อเพิ่มศักยภาพและการขยาย
การลงทุนในอุตสาหกรรมเป้าหมาย

คำนำ

ปัจจุบันกระแสสังคมทั่วโลก มีความสนใจและฟื้นฟูใช้ประโยชน์จากการแพทย์ดั้งเดิม เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ ที่การแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถตอบสนองได้ทั้งหมด เช่น ศาสตร์การแพทย์แผนไทยที่เป็นการดูแลสุขภาพองค์รวม สอดคล้องกับวิถีชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่น กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้เป็น ๑ ใน ๑๓ สาขาหลัก ที่จะเร่งรัดพัฒนา ให้เป็นทางเลือกของประชาชน และยังเป็น ๑ ใน ๕ เรื่องหลัก ที่เร่งรัดปฏิรูป เพื่อบรรลุระบบสุขภาพไทยที่พึงประสงค์ ในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า และเป้าหมายสุขภาพระดับโลก ประกอบด้วย เอกภาพการจัดการ การเงินและการคลังด้านสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันปัจจัยเสี่ยง การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว และการใช้ภูมิปัญญาไทย การแพทย์แผนไทย พัฒนาสุขภาพ

กลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑ และจังหวัดเชียงใหม่ ได้ตอบสนองนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข โดยการจัดทำแผนยุทธศาสตร์กลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑ เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง และแม่ฮ่องสอน ที่เน้นการพัฒนา สุขภาพเพื่อส่งเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านเศรษฐกิจ มีการพัฒนาผู้ประกอบการธุรกิจสุขภาพในทุกๆด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาไทย มาใช้ในการเป็นจุดเด่น ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง และแม่ฮ่องสอน กิจกรรมหลักที่สำคัญ คือการพัฒนาคลินิกการแพทย์แผนไทยต้นแบบ ที่มีระบบ ระเบียบแบบแผน เป็นที่ยอมรับของครูแพทย์แผนไทย ผู้ทรงคุณวุฒิการแพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้าน อันจะส่งผลดีต่อผู้รับบริการหรือผู้ป่วย โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติและผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความนิยมสูง ในการมาใช้บริการการแพทย์แผนไทย อีกกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญ คือ การจัดทำตำราการรักษาโรคด้วยแพทย์แผนไทย เรียกว่า คู่มือเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทย สำหรับการปฏิบัติงานในคลินิกแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย หลักการวินิจฉัย โรคแพทย์แผนไทย กองพิภดสมุฏฐานทั้งสี่และตรีธาตุ ไฟ ๔ กอง ระบบลม ๓ กอง เสมหะ ๓ กอง หลักการวางยารักษาโรค ของแพทย์แผนไทย หลักการวางยารักษา ใช้หลัก รุ ล้อม รักษา การกำหนดขนาดยา ยารสประธาน ๓ รส แนวทาง การตรวจโรคตามแบบแพทย์แผนไทย สำหรับโรคต่าง ๆ ๑๐ อาการ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง (โรคลมสันนิบาตปะกังชาติ หรือ ลมตีขึ้นเบื้องสูง) โรคกรดไหลย้อน เรอเหม็นเปรี้ยว โรคไมเกรน (ลมปะกัง) โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท โรคลมผัดเดือน ภาวะวัยทอง โรคไข้หวัด โรคปวดประจำเดือน โรคท้องเสีย โรคอาหารเป็นพิษ ผิดสำแดง กินผิด และโรคท้องผูก ซึ่งทั้ง ๑๐ อาการโรค เป็นโรคซึ่งพบได้บ่อย ทั้งในคนท้องถิ่น นักท่องเที่ยวและผู้สูงอายุ การจัดทำ คู่มือเวชปฏิบัติแพทย์แผนไทยเล่มนี้ เหมาะสำหรับแพทย์แผนไทย นักศึกษาแพทย์แผนไทย และนักวิชาการ ผู้มีพื้นฐาน การตรวจวินิจฉัยด้วยวิธีการทางแพทย์แผนไทย อันจะทำให้เกิดการยกระดับคุณภาพ มาตรฐาน การวินิจฉัย การรักษาโรค ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านล้านนาต่อไป

คณะผู้จัดทำ



สาร ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑ เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน มีนโยบายในการส่งเสริมและพัฒนาผู้ประกอบการให้เกิดการรวมตัวทางธุรกิจ (Cluster) เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน และสร้างความเข้าใจให้กับผู้ประกอบการ สามารถนำธุรกิจท้องถิ่นเข้าสู่ระดับสากล จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาเชื่อมโยงผู้ประกอบการ และนักลงทุน ตลอดห่วงโซ่อุปทานเพื่อเพิ่มศักยภาพ และขยายการลงทุน ในอุตสาหกรรมเป้าหมาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙ โดยมอบหมายให้สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่ พัฒนาคุณภาพ มาตรฐาน ของผู้ประกอบการด้านสุขภาพ ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านบริการ การแพทย์ ด้านบริการสุขภาพ ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ และด้านการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

การพัฒนาคลินิกแพทย์แผนไทยนั้นจะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เนื่องจากกระแสความนิยมเรื่องสุขภาพ มีนักท่องเที่ยวเดินทางมาใช้บริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในจังหวัดเชียงใหม่และใกล้เคียงมากขึ้น การมีมาตรฐานสำหรับการรักษาด้วยวิธีการแพทย์แผนไทยจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ผู้บริโภค และเป็นการส่งเสริม ภูมิปัญญาไทย ต่อไป

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเวชปฏิบัติแพทย์แผนไทยเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ประกอบการ คลินิกแพทย์แผนไทย ผู้สนใจ นักศึกษา และประชาชน ในการนำไปใช้ปฏิบัติได้จริงต่อประชาชนคนไทย และนักท่องเที่ยวต่างชาติ เพื่อการเผยแพร่ชื่อเสียงของภูมิปัญญาไทย และการแพทย์แผนไทยสืบไป

นายปวิณ ชำนิประศาสน์
ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่
หัวหน้ากลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑

สาร
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ได้รับมอบหมายจากกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑ เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน ให้ดำเนินการพัฒนาคุณภาพ มาตรฐาน สถานประกอบการ ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นมรดกภูมิปัญญาของชาติด้านการดูแลรักษา ส่งเสริมสุขภาพของคนไทยมาเป็นเวลาช้านาน หัวใจสำคัญของการพัฒนา คือ การมีมาตรฐาน การรักษาในคลินิกที่ชัดเจน เป็นที่ยอมรับ และสามารถสอบทวนวิธีการ ขั้นตอนในการรักษาผู้ป่วยได้ การมีแนวทางในการรักษาของแพทย์แผนไทยนั้น จำเป็นต้องมีคู่มือเวชปฏิบัติแพทย์แผนไทย สำหรับแพทย์แผนไทยในคลินิกต่าง ๆ เพื่อให้เกิดแนวทางการรักษาที่มีมาตรฐาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ร่วมกับ สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา และผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการแพทย์แผนไทย จึงได้ร่วมกันจัดทำคู่มือเวชปฏิบัติแพทย์แผนไทยเล่มนี้ขึ้น

ขอขอบคุณอาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้ร่วมมือร่วมใจในการแต่งตำรา และเรียบเรียงจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเวชปฏิบัติแพทย์แผนไทยเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชน ผู้ป่วย ทั้งชาวไทย ชาวต่างประเทศและแพทย์แผนไทยต่อไป

นพ.ไพศาล ธัญญาวิรัชกุล
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่



สาร สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า ศาสตร์แห่งการแพทย์แผนไทยได้รับการยอมรับและได้รับความสนใจจากประชาชนชาวไทยและชาวต่างประเทศเป็นอย่างมาก และนับวันก็ยิ่งได้รับนิยามมากขึ้นเรื่อย ๆ สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา เป็นองค์กรสาธารณะประโยชน์ที่มีวัตถุประสงค์ในการอนุรักษ์ ฟื้นฟู ส่งเสริม วิจัย และพัฒนา ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านล้านนาให้เติบโตอย่างยั่งยืน ได้รับมอบหมายจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ให้จัดทำคู่มือเวชปฏิบัติสำหรับแพทย์แผนไทยในคลินิกแพทย์แผนไทย โดยเริ่มต้นที่ ๑๐ กลุ่มอาการของโรคก่อนเป็นเบื้องต้น ภายใต้โครงการพัฒนาเชื่อมโยงผู้ประกอบการและนักลงทุนตลอดห่วงโซ่อุปทานเพื่อเพิ่มศักยภาพ และขยายการลงทุนในอุตสาหกรรมเป้าหมาย (MICE บริการสุขภาพ) งบกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑ เพื่อใช้คู่มือเวชปฏิบัติเป็นแนวทางในการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคในคลินิกการแพทย์แผนไทยให้มีรูปแบบมาตรฐานใกล้เคียงกัน ก่อให้เกิดรูปแบบการบริการสุขภาพแพทย์แผนไทยที่เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ โดยมีเป้าหมายให้สถานพยาบาลที่เป็นคลินิกการแพทย์แผนไทยในกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑ อันประกอบด้วย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดลำปาง และจังหวัดลำพูน มีบริการด้านการแพทย์แผนไทยที่ได้มาตรฐาน สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างแท้จริง

สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา หวังว่าคู่มือเวชปฏิบัติสำหรับแพทย์แผนไทยในคลินิกแพทย์แผนไทยเล่มนี้ จะใช้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลากรทางการแพทย์แผนไทย หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขออภัยและขอคำแนะนำเพิ่มเติมไว้ด้วยความยินดี เพื่อจะได้ทำการปรับปรุงในโอกาสต่อไป

อาจารย์วัลลภ เผ่าพันธ์
ประธานสมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา

สารบัญ

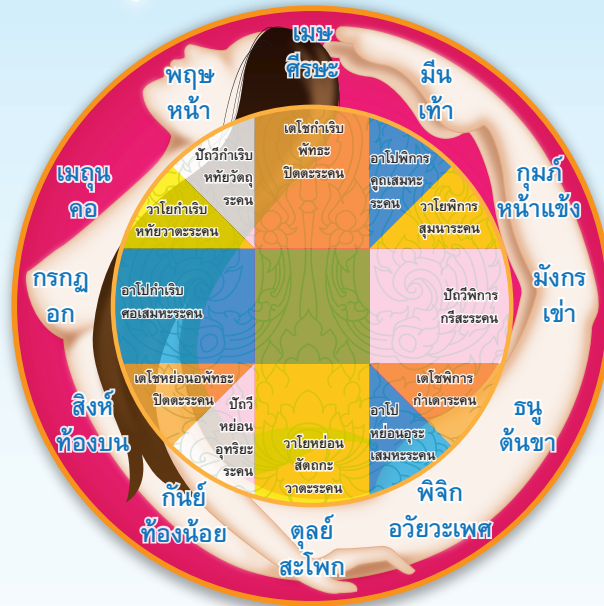
เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่	ข
สารนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่	ค
สารจากสมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา	ง
หลักการวินิจฉัยโรค	๑
กองพิภักตสมุฏฐานทั้งสี่ และตรีธาตุ	๒
ระบบไฟ ๓ กอง (System)	๓
แผนผังการวินิจฉัย	๔
แผนผังปิดตะ	๕
แผนผังการตรวจปิดตะ	๖
หลักการตรวจวินิจฉัยโรคทางปิดตะ	๗
ระบบลม ๓ กอง (หทัยวาตะ สัตถกวาตะ สุนนาวาตะ)	๑๐
แผนผังวาตะ	๑๑
แผนผังการตรวจทางวาตะ	๑๒
พระคัมภีร์มัญชุสวาระวิเชียร (ลมคุณละมะ)	๑๓
เปรียบเทียบลมคุณละมะ ๑๐ ประการ	๑๔
หลักการวินิจฉัยโรคทางวาตะลม ๖ กอง	๑๕
เสมหะ ๓ กอง	๒๒
แผนผังเสมหะ	๒๓
แผนผังการตรวจทางเสมหะ	๒๔
หลักการวางยารักษาโรคของแพทย์แผนไทย	๒๖
การวางยาทางปิดตะ : พัทธะปิดตะ อพัทธะปิดตะ กำเดา	๒๖
การวางยาทางวาตะ : หทัยวาตะ สัตถกวาตะ สุนนาวาตะ	๒๗
การวางยาทางเสมหะ : ศอเสมหะ อุระเสมหะ คุณธเสมหะ	๒๘

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
แนวทางการตรวจโรคตามแบบแพทย์แผนไทย	๓๗
โรคความดันโลหิตสูง (โรคลมสันนิบาตปะกังชาติ หรือ ลมตีขึ้นเบื้องสูง)	๔๒
โรคกรดไหลย้อน เรอเหม็นเปรี้ยว	๔๙
โรคไมเกรน ลมปะกัง	๕๕
โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท	๖๒
โรคลมพัดเดือน ภาวะวัยทอง	๖๘
โรคไข้หวัด	๗๔
โรคปวดประจำเดือน	๘๐
โรคท้องเสีย	๘๒
โรคอาหารเป็นพิษ ผิดสำแดง กินผิด	๘๗
โรคท้องผูก	๘๙
บรรณานุกรม	๙๓

หลักการวินิจฉัยโรค แพทย์แผนไทย

อาจารย์กิตติ กิตติจารวงศ์



หลักว่าด้วยสรรพสิ่งตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

๑. สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นปรกติของสรรพสิ่ง และเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย
๒. สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง มีทั้งขัดแย้งกัน เกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกัน เจือระคนกัน กระทบกัน
๓. สรรพสิ่งมีสามารถดำรงอยู่ได้นานหรือตลอดไป มีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเสมอ (ชาติ, จลนะ, ภินนะ)

ธาตุทั้ง ๔ ในการแพทย์แผนไทย

๑. รูปธาตุ ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีปรกติเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยมีเหตุให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ซึ่งเป็นผลมาจากเหตุปัจจัยนั้น
๒. ธาตุทั้ง ๔ นั้น มีทั้งเชื่อมโยงกัน เกื้อกูลกัน เพื่อดำรงธาตุไว้ได้ เพื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และมีการกระทบกัน มีขัดแย้งกัน ทำให้รูปธาตุนั้น เปลี่ยนไปไม่ปรกติ ไม่บริบูรณ์ได้
๓. ธาตุดินกับธาตุน้ำ และธาตุไฟกับธาตุลม นั้นเชื่อมโยงเกื้อกูลกัน ซึ่งแต่ละธาตุนั้นก็มีครบทั้ง ๔ ธาตุ เป็นองค์ประกอบร่วมกัน ฟุ้งพากัน รวมตัวกันได้ เกิดเป็นธาตุใหม่ได้ไม่รู้สิ้น
๔. ธาตุทั้ง ๔ นั้นมีคุณลักษณะเฉพาะ ธาตุดินแข็ง ธาตุน้ำเหลว ธาตุลมเบา ธาตุไฟร้อน และหากกระทบกันขัดแย้งกัน จะแปรลักษณะเฉพาะไปเป็นอีกธาตุหนึ่ง หรือทำให้ลักษณะเฉพาะนั้นมากขึ้นก็ได้ (กำเริบ) น้อยลงก็ได้ (หย่อน) จนถึงระดับที่เสียคุณลักษณะเดิมไป (พิการ)
๕. รูปธาตุปรกติประกอบด้วย ธาตุดิน ๒๐ ส่วน ธาตุน้ำ ๑๒ ส่วน ธาตุลม ๖ ส่วน ธาตุไฟ ๔ ส่วน เป็นปรกติธาตุ ๔๒ ส่วน มีตรีธาตุเป็นกลไกขับเคลื่อนของแต่ละส่วนๆ

กองพิภักตสมุฏฐานทั้งสี่ และตรีธาตุ

เตโช

ปถวี

วาโย

อาโป

พัทระ

หทัยวัตถุ

หทัยวาตะ

ศอ

กำเริบ

อพัทระ

อุทริยะ

สัตถกวาตะ

อุระ

หย่อน

กำเตา

กิริสะ

สุมนา

คูถ

พิการ

กลไกของธาตุทั้ง ๔ มีการขับเคลื่อนตรีธาตุ ดังนี้

๑. ธาตุไฟ	ผลคือ	พัทระ	อพัทระ	เกิดแต่ธาตุแห่ง	กำเตา
๒. ธาตุลม	ผลคือ	หทัยวาตะ	สัตถกวาตะ	เกิดแต่ธาตุแห่ง	สุมนา
๓. ธาตุน้ำ	ผลคือ	ศอเสมหะ	อุระเสมหะ	เกิดแต่ธาตุแห่ง	คูถเสมหะ
๔. ธาตุดิน	ผลคือ	หทัยวัตถุ	อุทริยะ	เกิดแต่ธาตุแห่ง	กิริสัง

ว่าด้วยหลักตรีธาตุ

ระบบปิดตะ

ระบบวาตะ

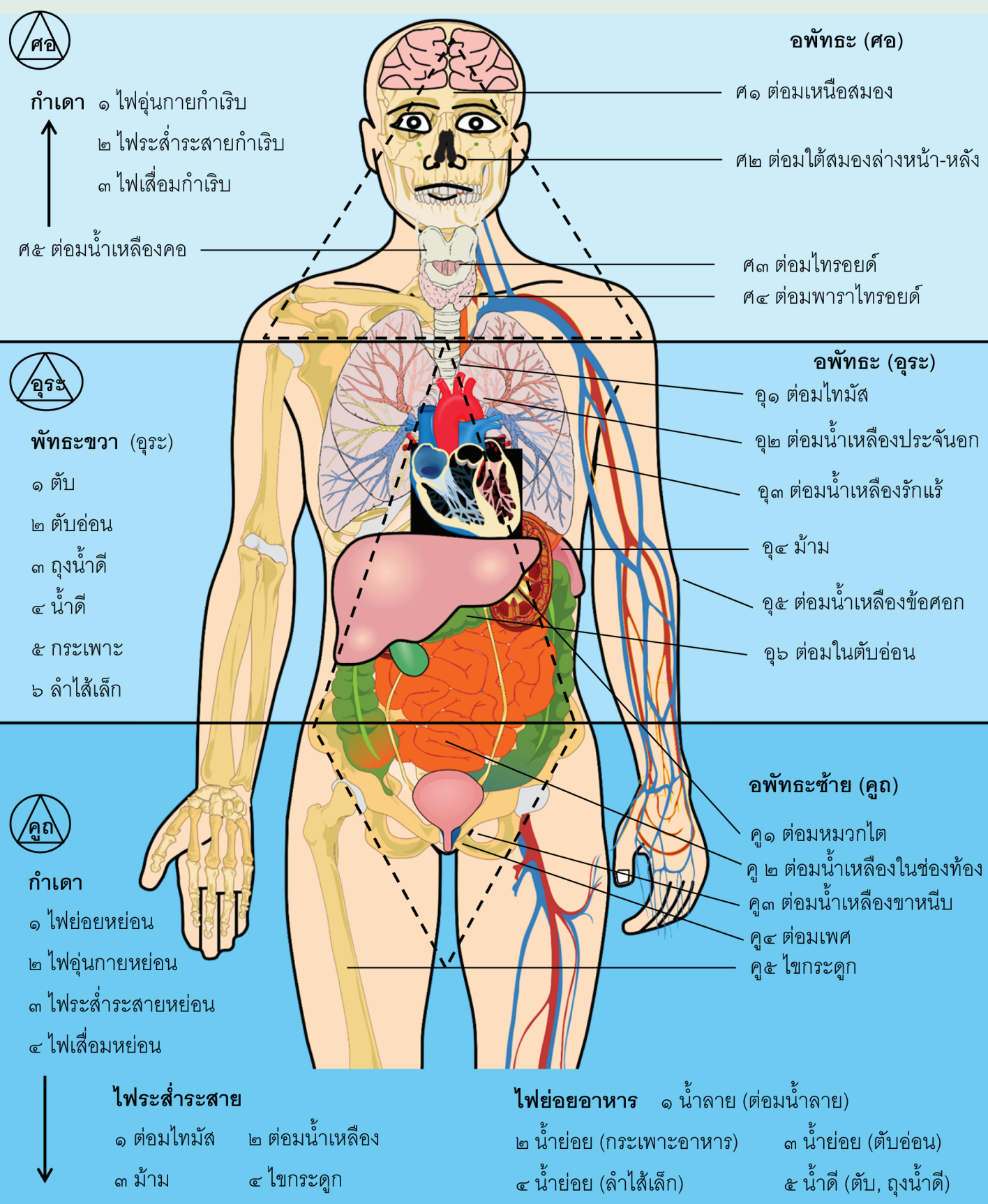
ระบบเสมหะ

หากระบบปิดตะกำเริบ	เป็นเหตุให้	วาตะกำเริบ	กระทบให้	เสมหะหย่อน
หากระบบปิดตะหย่อน	เป็นเหตุให้	วาตะหย่อน	กระทบให้	เสมหะกำเริบ
หากระบบวาตะกำเริบ	เป็นเหตุให้	เสมหะหย่อน	จาก	ปิดตะกำเริบ
หากระบบวาตะหย่อน	เป็นเหตุให้	เสมหะกำเริบ	จาก	ปิดตะหย่อน
หากระบบเสมหะกำเริบ	เป็นเหตุให้	ปิดตะหย่อน	ด้วย	วาตะหย่อน
หากระบบเสมหะหย่อน	เป็นเหตุให้	ปิดตะกำเริบ	ด้วย	วาตะกำเริบ

เมื่อแจ้งในกฎไตรลักษณ์ รู้หลักธาตุ ๔ ตรีสมุฏฐาน มีอาการ ๓ คือ กำเริบ หย่อน พิการ และหลักสมุฏฐานวินิจจัย จากพระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจจัย จึงนำมากำหนดเป็นหลักในการวินิจฉัยโรค และอาการ ดังนี้

ระบบไฟ ๓ กอง (System)

(พีทระบิตตะ อพีทระบิตตะ กำเดา)



ภาพไฟ ๓ กอง ได้รับความเอื้อเฟื้อจาก คุณหมอมคมสัน ทินกร ณ ออยุธยา

แผนผังการวินิจฉัย

สังเกตการเดิน รูปร่าง อารมณ์ ผิวพรรณ ระหว่างเดินมาพบแพทย์

ฟังน้ำเสียงที่เปล่งออกมาจากลำคอ

สังเกตดวงตาในระยะใกล้

สังเกตระยะการได้ยิน

สังเกตอาการเคลื่อนไหวของแขนขา การทรงตัว

หาปิตตะ/วาตะ/เสมหะ จากลักษณะทางกายภาพภายนอก

คำนวณหาธาตุเจ้าเรือนปฏิสนธิ และธาตุเจ้าเรือนกำเนิด

ตรวจร่างกาย

เริ่มที่ตรวจภาวะลมกองหยาบ/ลมกองสุมนา/ลมदानตะคุณ/ลมปะกั๊ง

ตรวจภาวะกำเดา และ พัทธะปิตตะ

ตรวจภาวะเถาดานในช่องท้อง

ตรวจการลั่นของกระดูก/ตรวจตามแนวเส้นประธานสิบ

สรุปผลวินิจฉัยเป็นอาการหรือโรค

แผนผังปิดตะ



แผนผังการตรวจปีตตะ



ไฟ ๔ กอง (Function หน้าที)

๑. **ไฟย่อยอาหาร :** ทำให้เกิดลมกองหยาบทั้งหมด มีลมในไส้ ลมนอกไส้ ดันทางไฟย่อยอยู่ที่ พัทธะปิตตะ คือ น้ำดี (จากตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี กระเพาะ ลำไส้)
๒. **ไฟระส่ำระสาย :** ดันทางอยู่ที่จิต จิตตกไฟกำเร็บ (→ ส่งผลต่ออพัทธะปิตตะ) จิตสว่างใสสบาย เกิดความเย็น
จิตตก ร้อนกร้อนใจ อ่อนนอกอ่อนใจ ออกแห่งใจแห่ง → เกิดบริเวณลิ้นปี (ลมตานตะคุณ) ทำให้เกิดลมสวิงสวาย (ชีพจรเต้นไม่สม่ำเสมอ)
๓. **ไฟอุ่นกาย :** ดันทางอยู่ที่ลมหายใจเข้า - ออก และลมพัดทั่วกาย (การเผาผลาญภายในเซลล์) ถ้าไฟอุ่นกายกำเร็บ → น้ำจะกำเร็บตาม เพราะลมไปดันน้ำเลือด
ถ้าไฟอุ่นกายหย่อน → น้ำจะหย่อนตาม เพราะขาดแรงลมไปดันน้ำเลือด
๔. **ไฟเสื่อม :** การเผาผลาญหรือการสันดาปภายในเซลล์ ทำให้เกิดไฟกำเดามหาศาล (มีหกล้านล้านเซลล์) ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ได้แก่ ระบบน้ำเหลือง ม้าม ไชกระดูก สร้างเม็ดเลือดขาวไปฆ่าเชื้อโรค ทำให้เกิดไฟเสื่อม ระบบฮอร์โมน จากต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ ต่อมตับอ่อน ต่อมหมวกไต ต่อมอัณฑะ - รังไข่

- | | | |
|---------------------------|---|------------------------------------|
| ๑. ลมในไส้ ลมนอกไส้กำเร็บ | → | ไฟย่อยอาหารกำเร็บตาม |
| ๒. ลมขึ้นบน กำเร็บ | → | ไฟอุ่นกายกำเร็บตาม |
| ๓. ลมลงล่าง กำเร็บ | → | ไฟอุ่นกายหย่อน |
| ๔. ลมหายใจกำเร็บ | → | ไฟอุ่นกายกำเร็บ |
| ๕. หายใจเข้าออกสั้น | → | ไฟอุ่นกายหย่อน (ตัวเย็น) |
| ๖. ลมแล่นทั่วกายกำเร็บ | → | ไฟอุ่นกาย ไฟระส่ำระสาย จะกำเร็บตาม |
| ๗. ไฟพัทธะและไฟพัทธะ | → | ก่อเกิดลมกำเดา |

การรักษาปิตตะ : รุปิตตะ → ล้อมวาทะ → รักษาปิตตะ (ในกรณีปิตตะกำเร็บ → วาทะกำเร็บตาม)

หลักการตรวจวินิจฉัยโรคทางปิตตะ

๑. พัทธะปิตตะ
อาการ → ตับ, ฤงน้ำดี, ตับอ่อน, ม้าม, กระเพาะ - ลำไส้
→ ๑. กตหน้าท้องเจ็บ ๒. ท้องอืดแน่น ๓. ปวดแน่นใต้ชายโครง
๔. ตัวเหลืองตาเหลือง ๕. อ่อนเพลียง่ายและลงพุง ๖. คันออกร้อนเนื้อตัว
๒. อพัทธะปิตตะ
๑. ต่อมเหนือสมอง → เชื่อมการทำงานของระบบปิตตะและระบบวาตะเข้าด้วยกัน จึงคุมพัทธะปิตตะทั้งปวง
 ๒. ต่อมใต้สมอง ควบคุมดินให้ทำงาน → ๑) ติดลูกยาก ๒) เบาจิต ๓) ควบคุมพัทธะปิตตะทั้งปวง
 ๓. ต่อมไทรอยด์ → ศอเสมหะเชื่อมกับสมอง ให้พลังกับทุกระบบของร่างกาย
 ๔. ต่อมตับอ่อน → ควบคุมน้ำตาล
 ๕. ต่อมหมวกไต → คุมความดันเลือด คุมน้ำในกาย คุมเรื่องเพศ
 ๖. อัณฑะ + รังไข่ → การสืบพันธุ์
 ๗. ต่อมน้ำเหลือง → ตรวจจับทำลายเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม

ต่อมเหนือสมอง ควบคุมความอยากน้ำ อยากรอาหาร อุณหภูมิ การนอน ทำงานประสานกับต่อมไร้ท่อทั้งปวง

ต่อมใต้สมอง ควบคุมดินให้ทำงาน เช่น ใต้ผิวหนังมีสีต่างๆ ที่ไตคุมความดันและการดูดกลืนของน้ำ ที่มดลูกทำให้มดลูกหดตัว เต้านมเกิดการหลั่งน้ำนม ต่อมเพศ ให้เจริญเติบโต กระตุ้นการเจริญเติบโต อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ควบคุมระบบต่อมไร้ท่อ

ไทรอยด์ คอบวม → ใจสั้น ใจเต็นแรง เหนื่อยง่าย กล้ามเนื้ออ่อนแรง หิวบ่อย กินมากแต่น้ำหนักลด ขี้ร้อน เหงื่อออกมาก มีภาวะกลัตกุ่ม นอนไม่หลับ ตาโปน

ไต บวมหน้า → ความดันโลหิต ดูตระกรันในหลอดเลือด ผิวแดงซ่า ๆ ใต้ผิวหนัง การขับถ่ายปัสสาวะ ดูเปลือกตาบวม เท้าบวม มือบวม ท้องบวม

รังไข่ ดูภาวะประจำเดือน → ไม่มีประจำเดือนตามวัย เติบโตไม่สมส่วน ขาดเสน่ห์ทางเพศ ติดลูกยาก สอบถามเรื่องระดูขาว

อัมตะ ดูนํ้ากามขื่น, ใส → หยดลงในนํ้าดูแบบดุนํ้านม
กตที่หน้าขาใกล้ลูกอัมตะ → ดูต่อมลูกหมาก

ต่อมนํ้าเหลือง ถ้าอักเสบจะมีอาการบวมตามซอกคอ, ใต้รักแร้, ขาหนีบ, ข้อพับขา ทำหน้าที่ตรวจจับ
ทำลายเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม ทำให้เกิดไฝระสําระสาย

๓. ไฟกําเตา

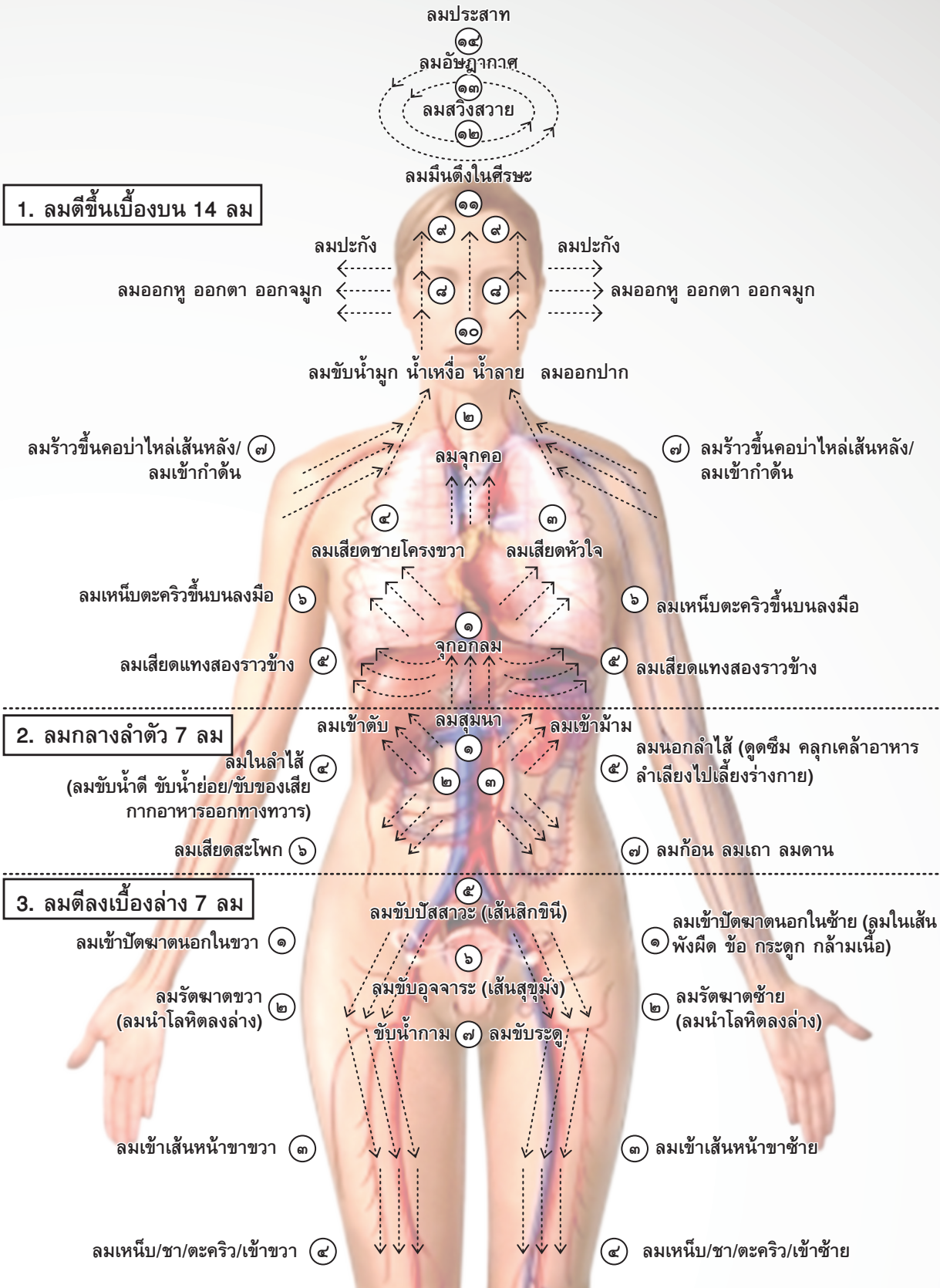


ปิตตะ

มาจาก

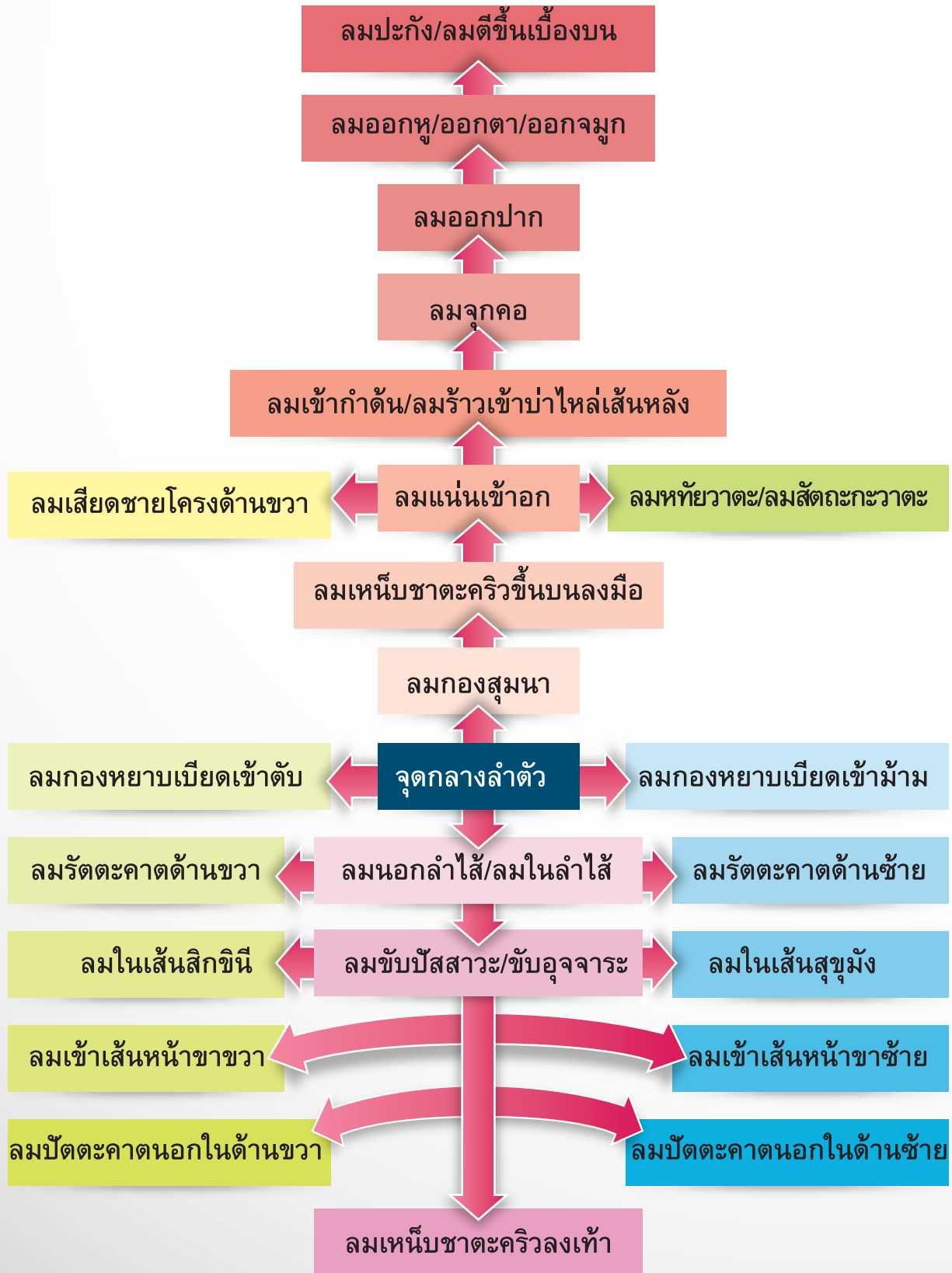
- ไฟย่อยอาหาร (อิมปวด หิวปวด กินได้ไม่มาก ท้องผูก ดูฝ้าที่ลิ้น)
 - ไฝระสําระสาย (ร้อนๆ หนาวๆ)
 - ไฟเสื่อม (ไฟเปลี่ยนแปลงตามวัย เด็ก → หนุ่มสาว → เฒ่าชรา)
 - ไฟอุ่นกาย (มือเย็น เท้าเย็น)
๑. ธาตุจตุติ (เดือน ๔, ๕, ๖ หรือเกิดในเดือน ๑, ๒, ๓)
 ๒. การทำงานภายใน (นอนดึก เครื่องในร้อน)
 ๓. รสอาหาร (รสเผ็ดร้อน รสจัด กินกรด กินเกลือ กินของแห้ง ของมัน ทำให้ปิตตะกำเริบ)
 ๔. อารมณ์ (โทสะ อิจฉาตัวร้อน → ปวดหัว ท้องเสีย ปวดท้อง ระบุไม่มา)
 ๕. เสพกามคุณภาพ
 ๖. กินอาหารที่เป็นพิษต่อปิตตะ เช่น นมข้น สุรา สารกันบูด ผงชูรส
 ๗. ฤดูหนาวจัด ฤดูร้อนจัด
 ๘. อากาศเย็นจัด อากาศร้อนจัด
 ๙. เวลาเที่ยงวัน และเที่ยงคืน
 ๑๐. ในระหว่างอาหารกำลังย่อย

ระบบลม ๓ กอง (หทัยวาตะ สัตถกะวาตะ สุนนาวาตะ)

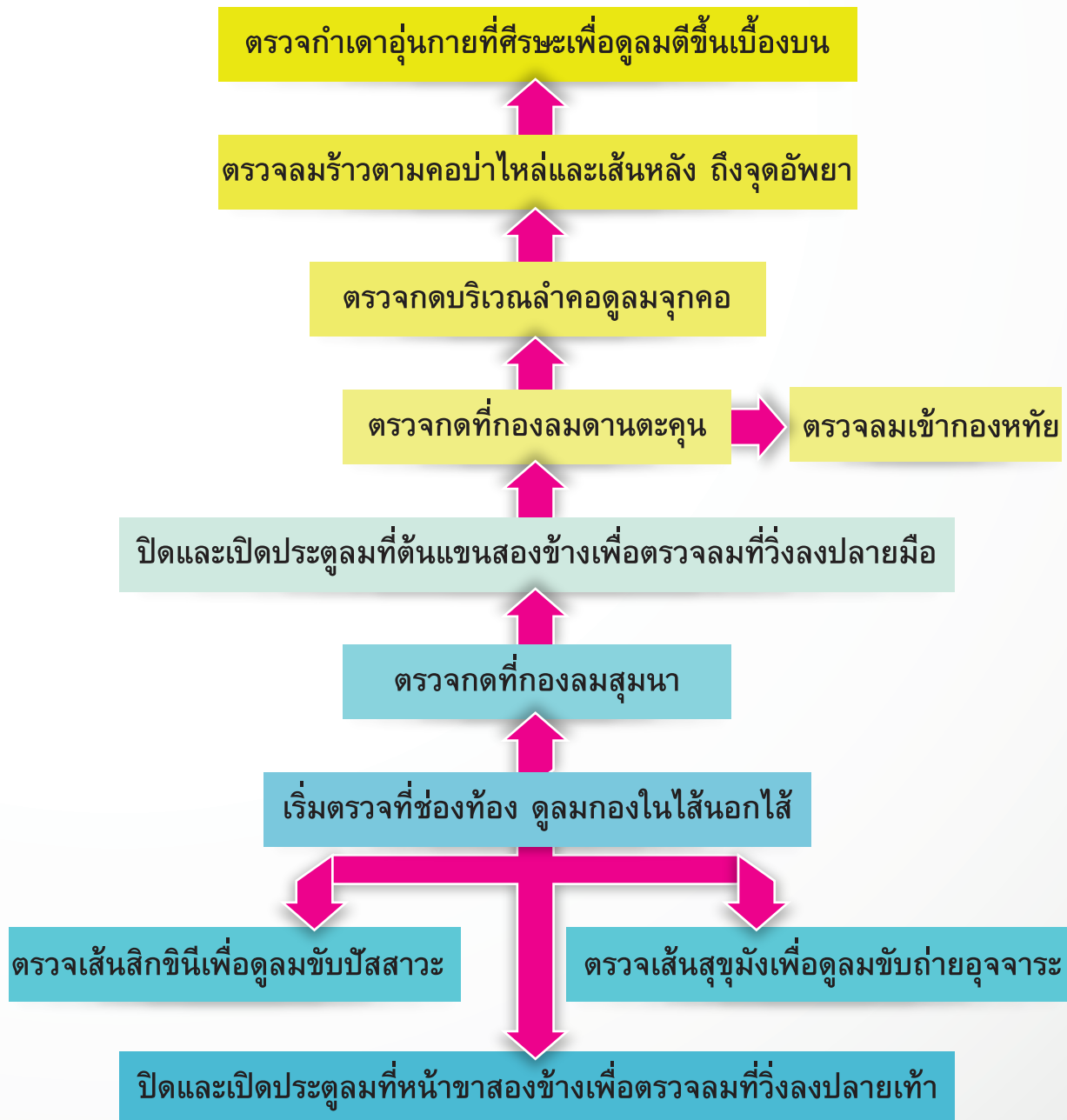


เส้นทางเดินของลมที่หมอไทยต้องกำหนดให้ได้ (๑๔ + ๗ + ๗)

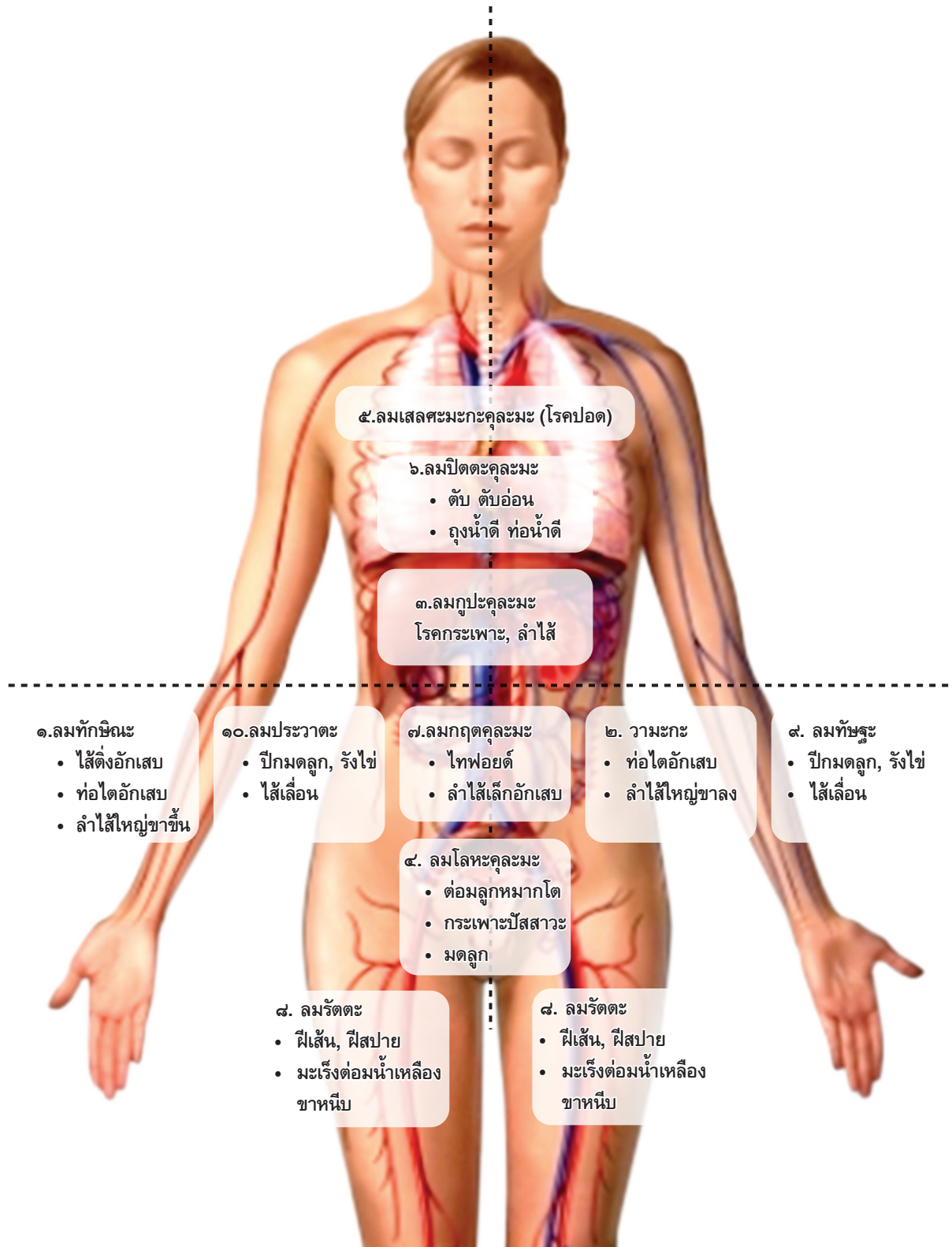
แผนผังวาตะ



แผนผังการตรวจทางวาตะ



พระคัมภีร์มัชฌิมาสาระวิเชียร (ลมकुละมะ)

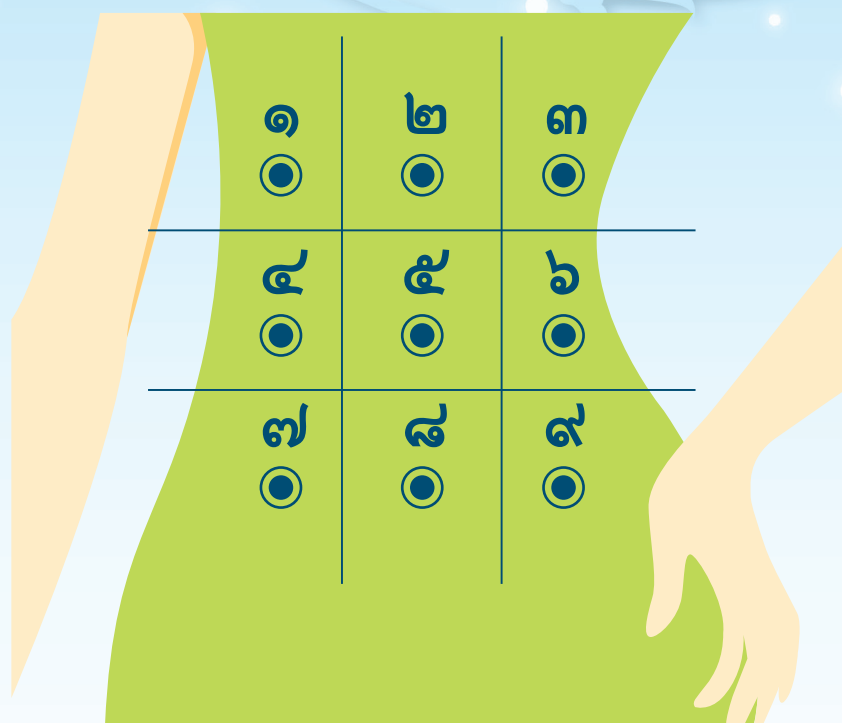


รูปภาพ : แสดงตำแหน่งลมकुละมะบริเวณช่องท้องและทรวงอก เทียบกับอาการของโรคในปัจจุบัน

เปรียบเทียบลมकुละมะ ๑๐ ประการ กับโรคในปัจจุบัน ตามตำแหน่งการเกิดโรค

ชื่อลมकुละมะ	ตำแหน่ง	ชื่อโรคในปัจจุบัน
๑. ลมทักษิณะकुละมะ	ท้องด้านล่างขวา	๑. ไส้ติ่งอักเสบ, ท่อไต, ลำไส้ใหญ่
๒. ลมวามะกะकुละมะ	ท้องด้านล่างซ้าย	๒. ท่อไตอักเสบ, ลำไส้ใหญ่ข้างลง
๓. ลมกุปะकुละมะ	ท้องด้านบน	๓. โรคกระเพาะ, ลำไส้
๔. ลมโลหะकुละมะ	ท้องด้านล่าง	๔. - โรคต่อมลูกหมากโต (ช) - โรคมดลูกอักเสบ, มะเร็ง และเนื้องอกของมดลูก (ญ) - โรคกระเพาะปัสสาวะ เช่น การอักเสบ เนื้องอก, มะเร็ง (ทั้ง ช, ญ)
๕. ลมเสลสะมะกะकुละมะ	ทรวงอก	๕. โรคในทรวงอก เช่น โรคปอด
๖. ลมปีตตะकुละมะ	ช่องท้องด้านบน	๖. โรคเกี่ยวกับตับ, ตับอ่อน, ถุงน้ำดี, ท่อน้ำดี
๗. ลมกฤตकुละมะ	ช่องท้องด้านล่าง	๗. โรคไทฟอยด์, ลำไส้เล็กอักเสบ
๘. ลมรัตตะकुละมะ	บริเวณขาหนีบและ หน้าขาด้านใน	๘. ฝีเส้น ฝีสพาย มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ที่ขาหนีบ, ต่อมน้ำเหลืองอักเสบ
๙. ลมทัษฐะकुละมะ	ตั้งแอบลมวามะกะकुละมะ	๙. โรคเกี่ยวกับปีกมดลูก, รังไข่, ไข่เลื่อน
๑๐. ลมประวาตะकुละมะ	ตั้งแอบลมทักษิณะकुละมะ	๑๐. โรคเกี่ยวกับปีกมดลูก, รังไข่, ไข่เลื่อน

ลมเป็นก้อน เภา ดาน บริเวณช่องท้อง



- ๑ **ชายโครงขวา** : เป็นจุดตับและถุงน้ำดี หากกดแล้วเจ็บหรือแน่น บวกกับอาการตัวเหลือง ตาเหลือง หมายถึงความผิดปกติของตับและถุงน้ำดี (๑ ห่างจากสะดือ ๓ นิ้วมือ เียงไปทางขวา)
- ๒ **ใต้ลิ้นปี่ หรือกลางลำตัว ตรงซี่โครงล่างสุด** : เป็นจุดกระเพาะอาหาร ตับอ่อน ตับ และกระดูกลิ้นปี่ หากปวดเป็นประจำเวลาหัวหรืออิม อาจหมายถึงโรคกระเพาะ หากปวดรุนแรงร่วมกับคลื่นไส้ อาเจียน ตับอ่อนอักเสบ หากคลำเจอก้อนเนื้อค่อนข้างแข็ง และมีขนาดใหญ่ อาจหมายถึงตับโต คลำได้สามเหลี่ยมแบนเล็ก ๆ มักเป็นกระดูกลิ้นปี่ (๒ ห่างจากสะดือ ๔ นิ้วมือ)
- ๓ **ปวดชายโครงซ้าย** : เป็นจุดของม้าม (๓ ห่างจากสะดือ ๓ นิ้วมือ เียงไปทางซ้าย)
- ๔ **ปวดบั้นเอวขวา** : จุดท่อนไต ไต ลำไส้ใหญ่
 - ปวดมากหมายถึงลำไส้ใหญ่อักเสบ
 - ปวดร้าวถึงต้นขา หมายถึง นิ้วในท่อนไต
 - ปวดร่วมกับปวดหลัง มีไข้ร่วม หนาวสั่น ปัสสาวะขุ่น → กรวยไตอักเสบ
- ๕ **ปวดรอบสะดือ** : ตำแหน่งลำไส้เล็ก พบในคนที่ท้องเดิน ถ้ากดแล้วปวดมาก ๆ แสดงว่าไส้ติ่งกดแล้วปวดทั่วไปลงมในกระเพาะลำไส้
- ๖ **ปวดบั้นเอวซ้าย** : ตำแหน่งท่อนไต ไต ลำไส้ใหญ่

๗. ปวดท้องน้อยขวา : จุดไส้ติ่ง ท่อไต ปีกมดลูก
- หากปวดเกร็งเป็นระยะ ๆ แล้วร้าวลงมาต้นขา หมายถึง กรวยไต
 - ปวดเสียดตลอดเวลา กดแล้วเจ็บมาก → ไส้ติ่งอักเสบ
 - ปวดร่วมกับมีไข้สูง หนาวสั่น มีตกขาว → ปีกมดลูกอักเสบ
 - คลำแล้วเจอก้อนเนื้อ อาจเป็นไส้ติ่ง หรือรังไข่ผิดปกติ
๘. ปวดท้องน้อย : กระเพาะปัสสาวะ มดลูก ต่อมลูกหมาก
- ปวดเวลาถ่ายปัสสาวะหรือปัสสาวะกะปริบกะปรอย → กระเพาะปัสสาวะอักเสบ หรือนิวกระเพาะปัสสาวะ
 - ปวดเกร็งเวลามีประจำเดือน → กำลังมีประจำเดือน ถ้าปวดเรื้อรังอาจเป็นเรื่องมดลูกผิดปกติ
๙. ปวดท้องน้อยด้านซ้าย : ปีกมดลูก ท่อไต ลำไส้ใหญ่ข้างลง
- ปวดเกร็งเป็นระยะและร้าวมาที่ต้นขา มักเป็นนิวในท่อไต
 - ปวดร่วมกับมีไข้ หนาวสั่น ตกขาว เป็นเพราะมดลูกอักเสบ
 - ปวดร่วมกับถ่ายอุจจาระผิดปกติ อาจเป็นเพราะลำไส้ใหญ่อักเสบ
 - คลำพบก้อนร่วมกับอาการท้องผูกเป็นประจำ อาจเป็นเนื้องอกในลำไส้ใหญ่

การกด → ใช้ท้องนิ้วโป้งยื่นในท่ามั่นคง → ลงน้ำหนักหน่วง เน้น นิ่ง ค่อย ๆ ลงน้ำหนักกดลงแล้วค่อย ๆ คลึงวนรอบๆ → ถ้ามีก้อน เถา ดาน พังผืด จะมีการแข็งเกร็ง → มีอาการด้านมือของช่องท้อง และให้ดูข้อมูลอื่น ๆ ที่ได้เพื่อประกอบการวินิจฉัย

หลักการวินิจฉัยโรคทางวาตะลม ๖ กอง

๑. ลมอโรคมาวาตา (กองลมพัดลงล่าง)

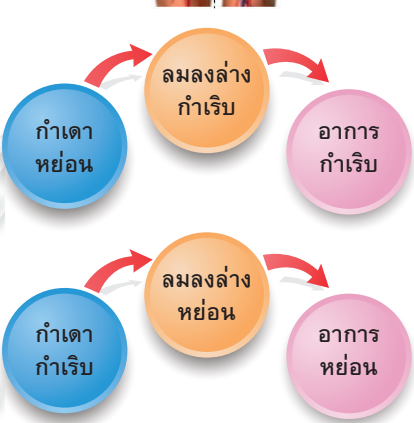
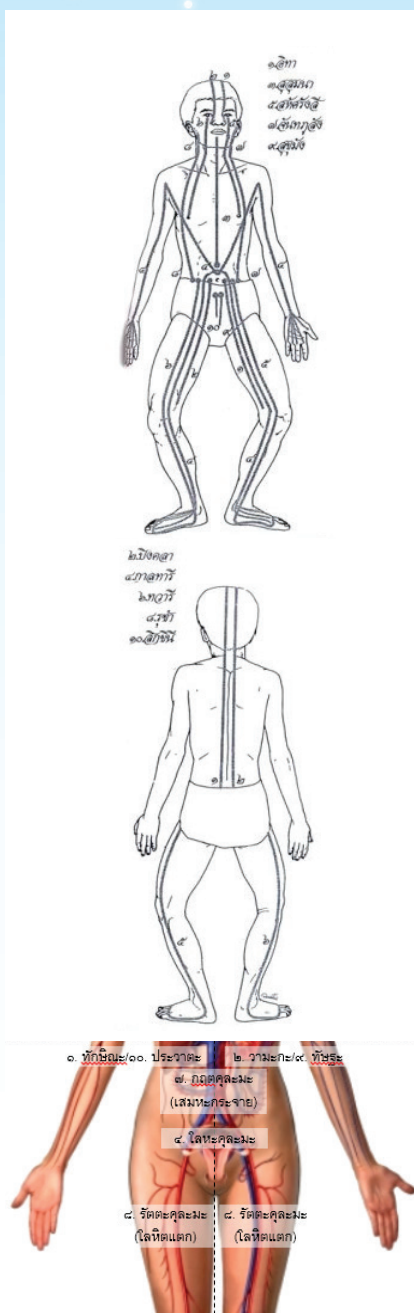
ก่อนอื่นแพทย์จักต้องเข้าใจว่า ลักษณะของกองลมนี้มีกำเดาแทรกอยู่ไม่มาก กำเดาน้อยจึงลอยลงล่าง ลมที่เกิดตามกำเดาจึงพัดลงล่าง เช่นเดียวกัน ตามแนวเส้นที่ลมพัดผ่าน ให้พิจารณาเส้นทางแห่งลมลงล่างเป็นเกณฑ์อันประกอบด้วย

- **เส้นประธานสิบที่ลงช่วงล่าง**
 - เส้นอิทาช่วงล่าง เส้นปิตลาช่วงล่าง
 - เส้นกาลธารีช่วงล่าง
 - เส้นสหัสรังสี เส้นทวารี
 - เส้นสิขินี เส้นสุขุมัง
- **เส้นสันทฆมาต ปัตฆมาต รัตฆมาต**
- **ลมคุณละมะที่ลงช่วงล่าง (ในคัมภีร์มัณฺฑุซซาระวิเชียร)**
 - ลมทักษิณะคุณละมะ ลมประวาตะคุณละมะ
 - ลมวามะกะคุณละมะ ลมทักษุณณะคุณละมะ
 - ลมโลหะคุณละมะ ลมรัตตะคุณละมะ

หากลมกองลงล่างกำเดาเจ็บ สำแดงว่ากำเดานั้นหย่อนไป เมื่อกำเดาน้อยลมกองลงล่างจึงหย่อน อาการลักษณะกำเดาเจ็บจึงเกิดขึ้น แต่หากลมกองลงล่างหย่อน สำแดงว่ากำเดานั้นมากไป เมื่อกำเดามากลมจึงพัดกลับขึ้นบน ลมกองลงล่างจักหย่อน อาการลักษณะหย่อนจึงเกิดขึ้นตาม

หากกำเดาหย่อน แพทย์จักต้องวางตำรับยารสร้อน ร้อนมากหรือร้อนน้อย อยู่ที่ลำดับโรคมากน้อยต่างกันไป การเวชปฏิบัติจึงต้องใช้ความร้อน เช่น การเผายา การประคบร้อน การนอบหม้อเกลือ การอบตัว การย่างยา เพื่อให้กำเดาที่หย่อนมีแรงกำเดาสูงขึ้น ลมลงล่างที่กำเดาเจ็บจะพัดกลับขึ้นบน

หากกำเดากำเดาเจ็บ แพทย์จักต้องวางยาตำรับรเย็น เย็นมากหรือเย็นน้อย อยู่ที่ลำดับโรคมากน้อยต่างกันไป เวชปฏิบัติจึงต้องใช้ความเย็น เช่น การประคบเย็น การแช่ยา การพอกโคลน การพอกยา เป็นต้น เพื่อให้กำเดาที่กำเดาเจ็บมีแรงถอยลง ลมลงล่างที่หย่อนจะพัดปรกติ



๒. ลมอุทรังคมวาตา (กองลมพัดขึ้นเบื้องบน)

กองลมพัดขึ้นบนมีกำเนิดแรกอยู่มาก ลมที่เกิดตามกำเนิด จึงพัดขึ้นบนตามธรรมชาติปรกติของกำเนิด ที่ลอยตัวสูงขึ้นเสมอ ลมร้อนมากนี้จึงชื่อ “ลมอุทรังคมวาตา พัดขึ้นเบื้องบน” แต่การพัดขึ้นของลมร้อนนี้ในแพทย์แผนไทยกำหนดเส้นทางวิ่งไว้ทั้งด้านหน้ากาย ด้านหลังกายแบบละเอียดลวดลวดจะกล่าว

๑. เส้นทางลมจาก “เส้นประธานสิบ”

- เส้นอิทา, เส้นปิงคลา, เส้นกาลธารี, เส้นสหังรังสี, เส้นทวารี (นับช่วงที่พัดขึ้นเบื้องบนเท่านั้น), เส้นสุมนา, เส้นจันทกฐัง, เส้นรุขัง ทั้งสิบเส้น มีพัดขึ้นบนอยู่ถึง ๘ เส้น

๒. เส้นทางของ “ลมสุมนา”

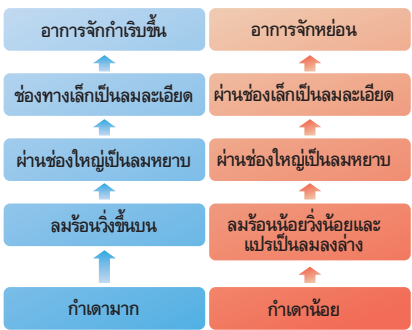
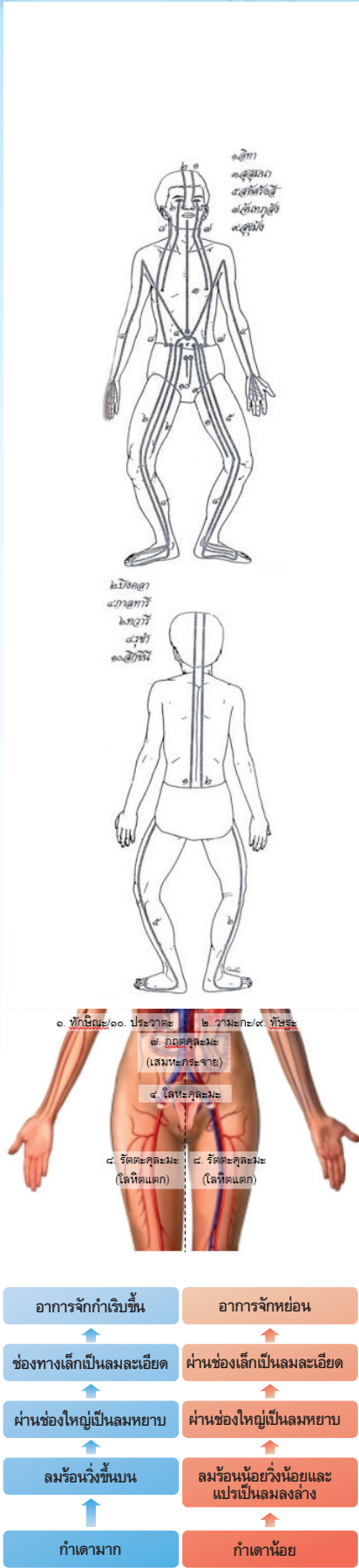
- เส้นสุมนาวิ่งแทงออกหลัง “ลมอัพยา” วิ่งขึ้นบน “ลมदानตะคุณ” ต่อเป็น “ลมชีวหาสมตมภ์”

๓. ที่ตั้งแห่งลมตามคัมภีร์มัชฌิมสูตตะปิฎก

- ทักขิณะคุละมะ, วามะกะคุละมะ (ตั้งอยู่ขวาซ้ายของนาภี), ลมโลหะคุละมะ (อยู่ต่ำจากนาภี), ลมเสลตัมมะกะคะละมะ (อยู่บนจากนาภี), ลมกฤตคุละมะ (อยู่ในลำไส้), ลมปีตตะคุละมะ (อยู่กลางอก), ลมทักษฐะคุละมะ อยู่ใกล้กับลมวามะกะคุละมะ, ลมประวาตะคุละมะ อยู่ใกล้กับลมทักขิณคุละมะ ที่พัดขึ้นจากนาภีถึง ๘ เส้นเช่นกัน

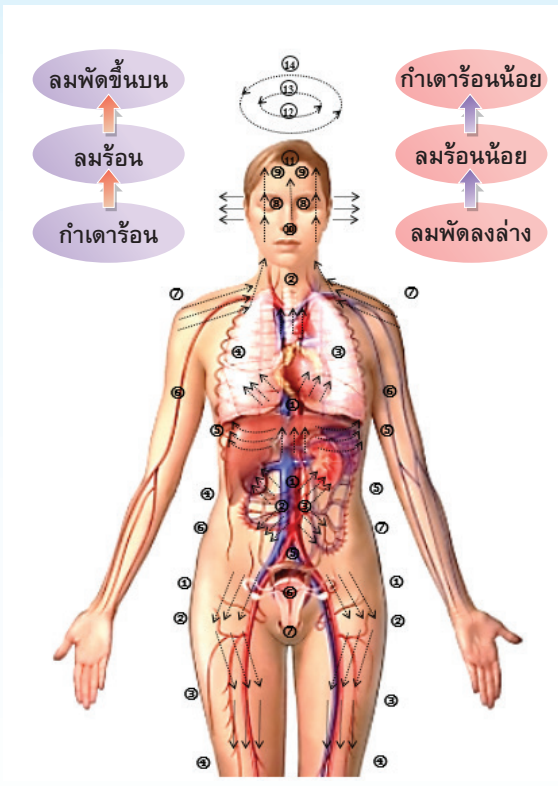
เส้นทางลมทั้งสิ้นนี้เป็นลมร้อน หากเข้าไปวิ่งอยู่ในช่องทางอวัยวะที่เล็กแคบ ลมนั้นจะยิ่งร้อนเข้าไปอีก เพราะกำเนิดยิ่งสูงลมนั้นยิ่งวิ่งเร็วแรงและละเอียด หากวิ่งในช่องทางที่ใหญ่กว่า ลมร้อนจกน้อยกว่าเป็นลมหยาบกว่า กำเดาและช่องทางของอวัยวะจึงเป็นตัวกำหนดลักษณะของลมนั้น

หากกำเนิดเปลวแห่งความร้อนมีมาก คือกำเดาเร็ว ย่อมส่งผลให้ลมนั้นเกิดเป็น “ลมพัดขึ้นเบื้องบน” ทันที เกิดอาการตามเส้นทางที่ลมร้อนนั้นวิ่งผ่านตั้งข้างต้นทั้งสามเส้นทาง



๓. โภจนา - กุจฉิสยาวตา (กมลมนไส้ - นอกไส้)

กมลมนไส้เป็นลมร้อนด้วยเหตุแห่งกำเดาจากไฟย่อย ไฟอุ่นกาย ไฟเสื่อมโทรม ชุมนุมอยู่บริเวณนี้เป็นปริมาณสูง อีกทั้งเป็นที่ชุมนุมแห่งอวัยวะน้อยใหญ่เบียดเสียดกันอยู่มากมาย ทั้งสองเหตุจึงทำให้กำเดาในเขตช่องท้องสูงกว่าเขตอื่น ๆ ในภาวะปกติหากแพทย์จับบริเวณท้องของผู้ใช้จักต้องร้อนมากกว่าส่วนอื่นๆ จึงถือเป็นธรรมดา หากจับแล้วเย็นกว่าสำแดงว่ามีภาวะหย่อนเกิดขึ้นแล้วในช่องท้อง เกิดลมเช่นกันแต่เป็นลมร้อนน้อย



แพทย์จักต้องวินิจฉัยเสียก่อนว่า ลมที่อยู่ ในไส้ - นอกไส้ นั้นเป็นลมร้อนหรือลมร้อนน้อยเพราะต่างก็ทำให้เกิดอาการท้องอืดเหมือน ๆ กันวิธีการรักษา ก็ต่างกันแบบตรงข้ามทีเดียว

ลมในไส้ นั้นหากกำเริบเกิดจากกำเดาย่อยมาก เหตุแต่น้ำดีมีน้ำน้อยย้อยมาก หากหย่อนเกิดจากกำเดาย่อยหย่อน เหตุแต่น้ำ ดีหย่อน น้ำน้อยหย่อน ลมนอกไส้ เกิดแต่การทำงานแห่งอวัยวะในช่องท้องเป็นสำคัญ มีกำเริบมีหย่อนได้เช่น หากตับร้อน เกิดกำเดา เกิดลมพัด นอกไส้กำเริบ หากไตหย่อน กำเดาน้อย เกิดลมพัด นอกไส้หย่อน เป็นต้น

การเวชปฏิบัติจึงต่างกันไป ตามกำเดาต้นเหตุว่า กำเริบหรือหย่อน เช่น หากลมในไส้ใหญ่ น้อยไม่มีลมเบ่ง อุจจาระ ลมในลำไส้เล็กน้อยดูดซึมอาหารหรือย่อยไม่หมด ต้องวางยารสร้อนเป็นหลัก การเวชปฏิบัติใช้การประคบร้อน

การเผาที่ช่องท้อง การนวดหม้อเกลือที่ช่องท้อง เป็นต้น หากมีอาการลมในไส้ นอกไส้ มาก ทำให้ท้องอืดเพื่อ จนเรอเปรี้ยว ให้วางตำรับยารสสุขุม - ร้อน, ร้อน - สุขุม เป็นหลัก การเวชปฏิบัติให้ใช้การประคบเย็น การพอกโคลนพอกยาที่ช่องท้อง ลมร้อนจะมีกำเดาลดลง แปรเป็นลมลงล่างและออกทางรูทวารไปในที่สุด ผู้ใช้บางคนท้องอืดเพื่อเกิดแต่ลมร้อนมาก แพทย์จ่ายยารสร้อนเข้าไปอีก ท้องยิ่งอืดเพื่อมากขึ้น เช่น ขมิ้นชันแคปซูล ลมร้อนขณะนั้นออกไปจริง แต่รสร้อนยังอยู่ และสร้างลมให้เกิดขึ้นอีก เพราะสรรพคุณร้อนของขมิ้นชันนั่นเอง ร้อนมากขึ้น ๆ จนเรอเหม็นเปรี้ยวตามมา กริสังในลำไส้ใหญ่แห่งกรัง ท้องผูกเถาดาน ตามมาอีก นานวันเข้าปวดเมื่อยตามเนื้อตัว เป็นริดสีดวงทวาร เป็นการกินยาแบบสร้างโรคเพิ่มเข้าไปอีก แพทย์จึงต้องวินิจฉัยให้ถูกต้องถึงถ่วงถึงปลมเหตุของโรคนั้น ไม่ใช่ไปรักษาที่ปลายเหตุ

หากเป็นผู้สูงอายุ บางช่วงขณะเป็นปิดตะกำเริบวตะกำเริบ บางช่วงขณะเป็นปิดตะหย่อน วตะหย่อน สลับกันไป ด้วยมีกำเดาระส่ำระสายเป็นเหตุด้วยเป็นวัยวตะ แพทย์จักต้องวินิจฉัยอย่างระมัดระวังยิ่ง กมลมนไส้ที่กระทบก่อนมักเป็นกมลมนไส้ - นอกไส้ตนเอง แต่หากเป็นวัยรุ่นวัยกลางคน มักจะกำเริบมากกว่าหย่อน ด้วยเป็นวัยปิดตะ วัยเด็กมักจะหย่อนมากกว่ากำเริบด้วยเป็นวัยเสมหะ การเวชปฏิบัติจึงต่างกันอย่างสิ้นเชิง

๔. อังคมังคานุสารีวาทา และลมอัสสาสะ - ปีสสาสะ (กองลมแล่นทั่วกายและกองลมหายใจเข้าออก)

กองลมทั้งสองกองนี้ จะกำเริบหย่อนได้ด้วยเหตุแห่งสภาพอากาศรอบตัวร้อนหรือเย็น สภาพภายในกายก็เป็นเช่นนั้น คือ อุตุสมุฏฐานเป็นเหตุ หรือเหตุแห่งอาการของโรคที่เป็นอยู่ว่าทำให้กำเริบภายในกายกำเริบหรือหย่อน หรือเหตุแห่งลักษณะอาชีพ อิริยาบถสี่ หากยืน เดิน นั่ง นอน ย่อมส่งผลต่อกำเริบภายในเช่นกัน อายุก็เช่นกัน มีส่วนกำหนดปีตตะ ทำให้กำเริบหรือหย่อนได้อีก

กำเริบภายในเป็นตัวกำหนดลมหายใจเข้า - ออก แต่กำเริบภายในเป็นตัวกำหนดลมแล่นทั่วกายและลมหายใจเข้าออกกว่ากำเริบหย่อน คือกำหนดลมทั้งสองกองดังกล่าว หากกำเริบมากลมแล่นทั่วกายจักมาก ดันโลหิตให้ตีขึ้นบน หากกำเริบน้อยลมแล่นทั่วกายหย่อนตามโลหิตจะไหลเวียนไม่ดี ไฟกำเนิดลม ลมดันน้ำชีวิตจึงดำรงอย่างปรกติสุข ลมหายใจเข้าออกมาก ลมแล่นทั่วกายมาก เสมหะวิ่งขึ้นบนความดันโลหิตสูง ลมหายใจเข้าออกหย่อน ลมแล่นทั่วกายหย่อนตาม เสมหะวิ่งลงล่าง ความดันโลหิตต่ำ แขนบวมขาบวมเท้าบวมตัวร้อน กำเริบขึ้นทำให้ลมแล่นทั่วกายกำเริบ ไตหย่อน กำเริบลง ทำให้ลมแล่นทั่วกายหย่อนตาม หอบหืด ลมหายใจเข้าออกกำเริบ ลมแล่นทั่วกายกำเริบตาม เป็นหวัดคัดจมูกลมหายใจเข้าออกกำเริบ ลมแล่นทั่วกายกำเริบ กำเริบตาม นอนกรนลมหายใจเข้าออกขัด ลมแล่นทั่วกายหย่อนตาม

กำเริบจึงเป็นตัวกำหนดทั้งสองกองลมนี้ทั้งสิ้น แพทย์จึงต้องวินิจฉัยให้ถูกต้องว่ากำเริบหรือหย่อน จึงรักษาได้ถูกต้อง วางยารักษาได้ถูกต้องตามกำเริบที่เกิด ใช้ยารสร้อน หรือยารสเย็น หรือเพียงสุขุม เวชปฏิบัติจักใช้วิธีร้อน หรือวิธีเย็น

การเวชปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้นทั้งหมดจักกระทำก่อนการหัตถบำบัด หรือใช้ร่วมกันในการบำบัด แต่ต้องใช้เวชปฏิบัติเป็นตัวนำ หัตถบำบัดเป็นตัวตาม เหตุเพราะหากมีอาการกำเริบสำแดงว่ากำเริบจักกำเริบตาม หากมีอาการหย่อน สำแดงว่ากำเริบจักหย่อนตาม ตัวอย่างเช่น หากตั้งคอแล้วไหลหลัง กระตุกทับเส้นปวดตามแนวเส้นขาลงล่าง ปวดแขน นิ้วล็อค จับโป่ง กำเริบย่อมบังเกิดตามแนวเส้น ตามแนวอวัยวะที่มีอาการ ต้องใช้เวชปฏิบัติด้วยการประคบเย็น พอกโคลน พอกยา เพื่อลดกำเริบในจุดนั้นลง ทำให้เส้นเอ็น พังผืด กระตุก กล้ามเนื้อ ผ่อนคลายกำเริบลงเสียก่อน เมื่อกำเริบลง ลมที่วิ่งด้วยกำเริบสูงจักหย่อนตามในที่สุด แล้วจึงใช้หัตถการบำบัดต่อไป ส่วนการหัตถบำบัดเพื่อกระจายเลือดลมให้วิ่งได้ดี หากลมที่ร้อนเลือดย่อมวิ่งสูง ต้องผ่อนร้อนลงเสียก่อนด้วยการเวชปฏิบัติ หากลมที่เย็น ต้องเพิ่มร้อนด้วยการเวชปฏิบัติเช่นกัน เพื่อให้กำเริบนั้นเหมาะสมที่จะไปดันโลหิตให้วิ่งได้ดี แล้วจึงทำการหัตถบำบัดต่อไป

โบราณจึงกำหนดวิธีเวชปฏิบัติไว้หลากหลาย แบ่งออกเป็น

เวชปฏิบัติที่กำเริบมาก ใช้การประคบเย็น พอกโคลนยา พอกยาเย็น แช่ยาเย็น เป็นต้น

เวชปฏิบัติที่กำเริบน้อย ใช้การประคบร้อน การย่างยา การเผายา แช่ยาร้อน การอบตัว เป็นต้น

ยกเว้นแพทย์จักวินิจฉัยว่า จำต้องใช้เวชปฏิบัติที่กำเริบมาก กับอาการที่มีกำเริบมากอยู่แล้ว เพื่อผลในการรักษาชั่วขณะนั้น แต่เมื่อเสร็จการรักษาแล้ว ต้องปิดด้วยเวชปฏิบัติที่กำเริบน้อยต่อทันที

การรักษาในแบบแพทย์แผนไทยนั้น ทุกอย่างไม่ตายตัว ผันแปรไปตามอาการปรากฏ
สมุฏฐานปรากฏ และการวินิจฉัยของแพทย์ สามสิ่งนี้เป็นสำคัญ

วาทะ สาเหตุแห่งโรควาทะ

๑. ธาตุจติ (เดือน ๗, ๘, ๙) หรือเกิดในเดือน ๔, ๕, ๖
๒. กินอาหารแห้งไม่มีน้ำมัน อาหารรสเย็น อาหารเบาหรือของว่าง
๓. รสอาหารที่เป็นเหตุให้วาทะกำเริบ รสเผ็ดร้อน รสฝาด รสขม
๔. เสพกามมาก
๕. ตื่นบ่อยๆ เวลากลางคืน
๖. ใช้ยาล้างโทษในร่างกายมากเกินไป เช่น ยาทำให้อาเจียน ยาถ่าย
๗. เลือดออกมากเกินไป เช่น ริดสีดวงทวาร ประจำเดือน แผลในกระเพาะอาหาร
๘. ไฟธาตุหย่อน เป็นโรคക്ഷัยเรื้อรัง โรคเรื้อรังต่าง ๆ
๙. อารมณ์ เสียใจ วิตกกังวล ห่วงใยมากเกินไป ความโกรธ ความกลัว
๑๐. ที่นอนที่แข็งไม่สบาย ทุกข์ทรมาน เช่น เดินทางเบียดเบียดบนรถไฟ รถโดยสาร ฯลฯ
๑๑. นอนหลับเวลากลางวัน
๑๒. อดกลั้นการกระตุ้นเตือนของร่างกาย เช่น กลั้นขี้ กลั้นเยี่ยว อดอาหาร อดน้ำ อดนอน ฯลฯ
๑๓. อุบัติเหตุ กระแทก ตกข้าง ตกม้า ตกจากที่สูง ฯลฯ
๑๔. โดยสารถ เรือ ที่วิ่งเร็วเกินไป
๑๕. มีพันธุกรรมโรคเรื้อรัง เช่น โรคทาลัสซีเมีย โรคหัวใจ โรคเก๊า โรคക്ഷัย โรคไทรอยด์ หรือ พหุโรคเลือด

เส้นหระ ๓ กอง (ศอเส้นหระ อุระเส้นหระ คุถเส้นหระ)



๒. รอบๆ ตาดำสีฟ้า/โรคตับ/ลำไส้ใหญ่
๒. เปลือกตาบวม (โรคไต)
เปลือกตาซีด/โลหิตจาง
๓. น้ำในหูขวา
๕. กำเดามาก/ไอแห้ง/เสลดแห้ง
๖. บวมหน้า/บวมปีกคอ (Hypothyroid)

๑. น้ำในสมอง
๒. น้ำตา
๔. น้ำมูก
๕. น้ำลาย

๒. รอบๆ ตาดำสีฟ้า/โรคตับ/ลำไส้ใหญ่
๒. เปลือกตาบวม (โรคไต)
เปลือกตาซีด/โลหิตจาง
๓. น้ำในหูขวา
๕. กำเดามาก/ไอแห้ง/เสลดแห้ง
๖. บวมหน้า/บวมปีกคอ (Hypothyroid)



๗. ดูการหายใจลึก/ตื่น
วันโรคปอด/เหงื่อออกกลางคืน/
ใช้ตอนเย็น ฝึประคำร่อยที่คอ/
ไหลปรา่ร่าม/หายใจจุกบาน
มองด้านข้างบวม

๙. กำเดาย่อย/น้ำดีย่อย ที่ช่องท้อง

ต่อมไทรอยด์

๘. สอบถามการนอนกรน/หอบหืด



๑๑. ดูหน้าท้องยื่น/สอบถามระดับมดลูกเคลื่อน
๑๓. เล็บปุ่ม/ปอดอุดกั้น/หัวใจโต
๑๓. เล็บซีด/ตับแข็ง/เลือดจาง
๑๕. นีเหลืองเข้ม/ซีเหลือง/ตับอักเสบ
นีเหลืองเข้ม/ซีขาว/ท่อน้ำดีอุดตัน

น้ำระดู น้ำกาม

น้ำปัสสาวะ อุจจาระ

๑๐. ดูไต/เคาะเอว/บั้นหลังเอว

๑๒. หน้าท้องยื่น/ถามการปัสสาวะ/
ดูต่อมลูกหมากโต
๑๔. บวมตามข้อ/โรคเก๊า/รูมาตอยด์

แผนผังเสมหะ



แผนผังการตรวจทางเสมหะ

ตรวจภาวะสมองบวม (ดูจากการตรวจทางสายตา)

ตรวจน้ำตาว่ามากน้อยเพียงใด (เพื่อดูปิตตะว่ากำเริบมากกระทบไหม)
ดูต่อเนื้อ ต้อลมในตา (เพื่อดูพันธุกรรมโรคกษัย/นินยูริก)

ตรวจดูการทรงตัวเพื่อดูน้ำในหูว่ากำเริบหรือหย่อน

ตรวจน้ำมูกว่ากำเริบ/หย่อนหรือกตที่ตั้งจมูก เพื่อดูริดสีดวงจมูก

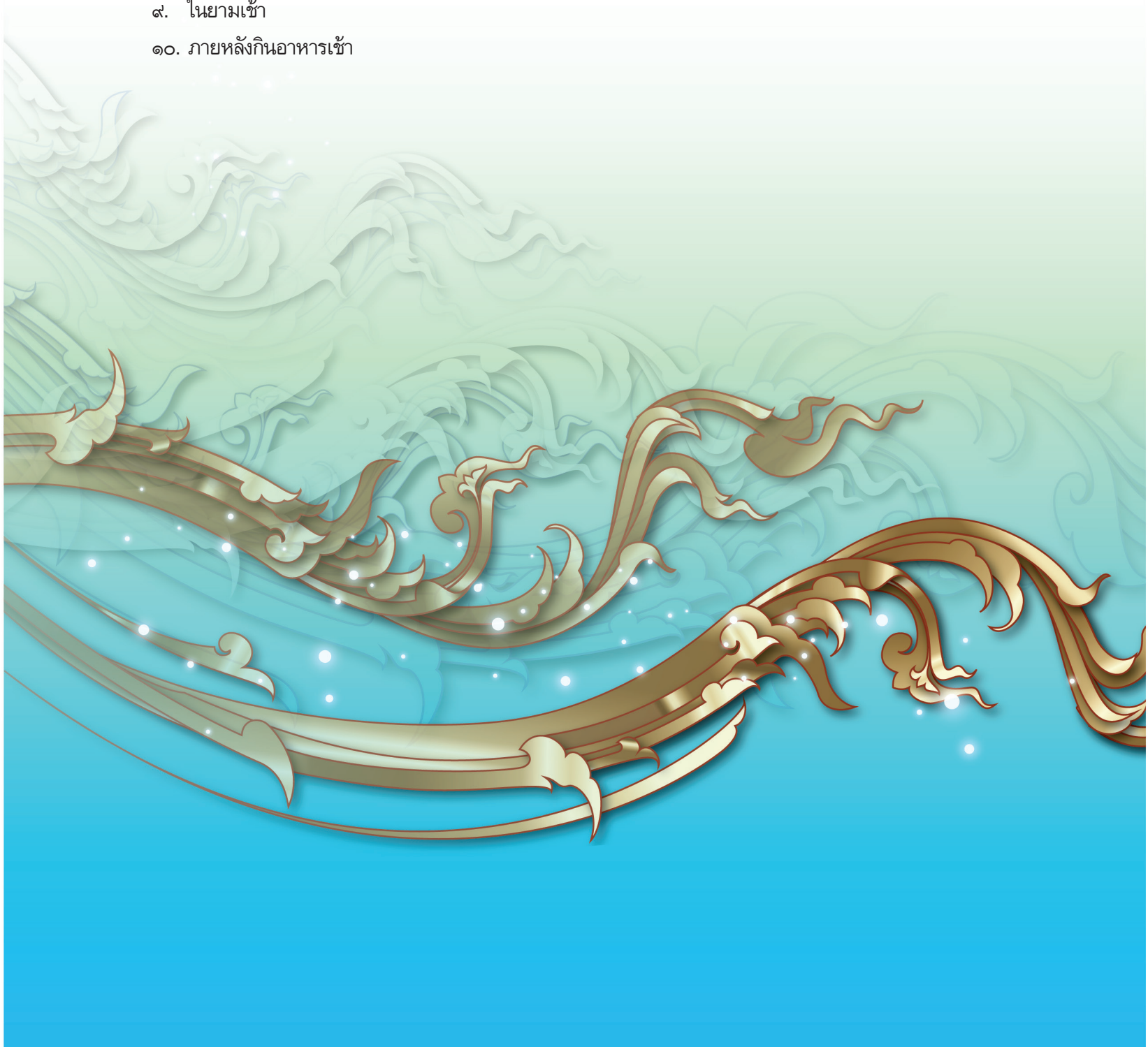
ตรวจดูช่องปากและลำคอ (ดูกำเริบที่มากกระทบช่องปากและลำคอ)
กำเริบมากอาจมีภาวะไอแห้ง/เสลดแห้ง ถ้ากำเริบน้อยอาจมี
ภาวะเสลดลำคอกำเริบเข้าภูมิแพ้ ตรวจตำแหน่งของอพัทธะปิตตะที่คอเสมหะ

ตรวจการหายใจว่าลึกตื้นเพียงใด (ดูจากทรงอกเวลาหายใจ)
สอบถามภาวะนอนกรนอันเนื่องด้วยระบบทางเดินหายใจ อูระเสมหะ
ถ้าตรวจพบให้สอบถามเรื่องอาการหอบหืด/โรคทางปอดทุกชนิด

ตรวจช่องท้องดูอาการทางคูถเสมหะ
ดูภาวะลมกองหยาบกำเริบอันเนื่องด้วยกำเริบย่อยและน้ำดีย่อยเป็นเหตุ
ตรวจดูมดลูกว่าอยู่ในตำแหน่งใด ตรวจภาวะระดู
ตรวจการขับถ่ายปัสสาวะ ตรวจกตตรงตำแหน่งไตที่ด้านหลัง

เสมหะกำเริบ สาเหตุมาจาก

๑. ธาตุจตุติ (เดือน ๑, ๒, ๓) ธาตุกำเนต (เดือน ๑๐, ๑๑, ๑๒)
๒. อาหารที่มีรสหวาน รสเปรี้ยว รสเค็ม รสมัน ทำให้เสมหะกำเริบ
๓. กินมาก กินล้นเกิน กินบ่อย กินอาหารย่อยยาก
๔. ขาดการออกกำลังกาย มีนิสัยขี้เกียจ เคลื่อนไหวน้อย
๕. กินอาหารที่มีฤทธิ์เย็น เช่น น้ำเต้าหู้ น้ำมะพร้าวอ่อน
๖. นอนกลางวัน
๗. อยู่ในที่แคบ ๆ ที่อากาศเย็น
๘. กำเริบในฤดูหนาว
๙. ไนยามเช้า
๑๐. ภายหลังกินอาหารเช้า



หลักการวางยารักษาโรคของแพทย์แผนไทย

อาจารย์กิตติ กิตติจารุงศ์

การวางยาทางปิตตะ : พัธะปิตตะ อพัธะปิตตะ กำเดา

๑. ให้วางยารสเย็น รสสุขุม หรือรสขม เป็นรสหลัก เช่น
 - รสเย็น → เย็น - เย็น, เย็น - สุขุม, เย็น - ขม
 - รสสุขุม → สุขุม - เย็น
 - รสขม → ขม - ร้อน แก้กาง ปิตตะ - วาตะ
ร้อน - ขม แก้กาง วาตะ - ปิตตะ
๒. หากจำเป็นต้องวางยารสร้อน ต้องยักน้ำกระสายยาเย็น กำกับอาการไว้เสมอ
๓. การวางยาลดกำเดาอ่อนกาย ไม่ควรเกิน ๓ วัน กำเดาต้องลง ถ้าไม่ลงแสดงว่าวางยาอ่อนไป หรืออาจต้องหาสมุฏฐานใหม่ และให้คำนึงถึงการวางยาตามกาล คือวางยายามสอง ซึ่งเป็นปิตตะสมุฏฐาน
๔. หากวางยาเย็นมากเกินไปจะเกิดภาวะลมหย่อนลงล่าง
๕. ยาแก้ลมกองละเอียด รสหอมเย็น ทำให้อาการดีขึ้นรวดเร็ว กรณีกำเดากำเริบ เช่น วางยาเขียวประสะพิมเสน + ยาหอมเทพวิจิตร = ยาเขียวประทานพิษ (เป็นยาแก้ลมมีพิษ ๑๒ จำพวก)
๖. ให้ใช้ยากระทิงพิษใช้ กรณีเป็นไข้พิษ เช่น ยาหาราก แล้วให้ยาลดกำเดาอ่อนกาย กรณีเป็นไข้สามัญ
๗. หากวางยาที่พัธะปิตตะ (ตับ ม้าม ฤๅน้ำดี) ให้วางต่อเนื่องกันจนธาตุดินปกติ หรือมีภาวะดีขึ้น กำเริบหรือหย่อนหมดไป กำหนดนานเท่าไรต้องไปดูที่กำลั้ร่างกายและกำลั้โรคใช้ยากล่อมนางนอน และน้ำกระสายยาดับหรือน้ำกระสายยาปิตตะตามอาการ
๘. หากวางยาที่อพัธะปิตตะ ให้วางยาประมาณ ๑ เดือน เช่น ไนโรคไทรอยด์เป็นพิษ แต่หากสัมพันธ์กับธาตุดินให้วางต่อเนื่องกันไป
๙. ให้เริ่มต้นวางยาปิตตะ ที่กำเดาอ่อนกายก่อนเสมอ
๑๐. การบำรุงพัธะปิตตะให้ใช้ยารสขมเย็นฝาด เช่น ขมทั้ง ๕ (บอระเพ็ด ชิงช้าชาลี ลูกกระดอม ฟ้าทะลายโจร หญ้าไต้ใบ) และขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ว่านขอทองแก้ หรือยากล่อมนางนอน เพื่อล่อมตับพิษ พัธะปิตตะ ส่วนอพัธะปิตตะ ให้วางยารสสุขุม เช่น ยาเขียวประสะพิมเสน ยาหอมเทพวิจิตร ส่วนกำเดาให้วางยารสเย็น-สุขุม เช่น ยาประสะจันทน์แดง แต่ถ้ากำเดาหย่อนให้วางยารสร้อน หรือร้อน-สุขุม เช่น ยาปราบชมพูทวีป

การวางยาทางวาทะ : หทัยวาทะ สัตถวาทะ สุนา วาทะ

- ๑. ให้วางยารสร้อน สุขุม หรือเมาเบือเป็นรสหลัก
 ลมกองหยาบ ให้วางยารสร้อน (ร้อน-ร้อน, ร้อน-สุขุม, ร้อน-ร้อนน้อย)
 ลมกองละเอียด ให้วางยารสุขุม (สุขุม-เย็น, สุขุม-สุขุม, สุขุม-ร้อน)
 รสสุขุม - เย็น → แก้ลมกองละเอียดดีขึ้นเบื้องบน (วาทะ-ปิตตะ)
 สุขุม - สุขุม → แก้ลมพटकกลางลำตัวช่วงอุระเสมหะ, แก้อ่อนเพลีย, บำรุงร่างกาย
 สุขุม - ร้อน → แก้ลมในเส้น กล้ามเนื้อ และลมในกระดูก
- ๒. หากจำเป็นต้องวางยารเย็น ต้องยักน้ำกระสายยาร้อน กำกับอาการไว้เสมอ
- ๓. การวางยารสร้อน คุมลมกองหยาบในช่องท้อง ควรวางประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือไม่เกิน ๒ สัปดาห์
- ๔. หากวางยาร้อนนานเกินไปจะทำให้กำเดากำเริบ ปากแห้ง คอแห้ง ท้องผูก ประจำเดือนขาดได้
- ๕. การวางยาทางวาทะนั้นต้องรุมหรือคุมลมในช่องท้องก่อนเสมอ หลังจากนั้นให้รุมที่ดีขึ้นเบื้องบน และค่อยไปรุมช่องอุระเสมหะ (ลมช่วงล่าง)
- ๖. กรณีกำเดากำเริบ ส่งผลให้ลมกองละเอียดกำเริบได้ ต้องใช้ยารสุขุมเย็นกำกับจะทำให้อาการดีขึ้นรวดเร็ว และหากใช้ยารสุขุมเย็นแล้วอาการยังไม่ดีขึ้นให้กำกับด้วยยารสเย็น-สุขุมควบคู่กันไป จะลดอาการวางวาทะ-ปิตตะได้ ในกรณีวาทะกำเริบมาจากกำเดากำเริบ เช่น วางยาหอมเทพวิจิตร (รสสุขุมเย็น) และยาเขียวประสะพิมเสน (รสเย็นสุขุม)
- ๗. กรณีกำเดาหย่อนส่งผลให้ลมหย่อน ถ้าเป็นอาการลมในเส้น เช่น วิงเวียน หน้ามืด ตาลาย บ้านหมุน หูอื้อ มือเท้าชา ให้ใช้ยารสุขุม-ร้อน กำกับ และเช่นเดียวกันหากยารสุขุมร้อนกำกับแล้วอาการยังไม่ดีขึ้นให้ใช้ยารสร้อน-สุขุมกำกับคู่กันไป เช่น ยาหอมอินทจักร (รสสุขุมร้อน) และยาปราบชมพูทวีป (รสร้อนสุขุม)
- ๘. ถ้าวางยาหลายขนานให้วางยาเลือดก่อนอาหาร วางยาลมหลังอาหาร และให้คำนึงถึงหลักการวางยาตามกาล ให้วางยาม ๑ (เสมหะ) ป้องกันลมหย่อน และวางยาม ๓ (วาทะ) ป้องกันลมกำเริบ ยารสุขุมวางได้ตลอดทั้งวันถ้ามีอาการ
- ๙. การวางยากำกับลมนั้นให้คำนึงถึงพัทธะปิตตะเสมอ โดยวางยารสุขุม-เย็น หรือรสเย็นสุขุม กำกับไว้ และให้คำนึงถึงการวางยาตามกาล คือวางยามสอง (๑๐.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.) ซึ่งเป็นปิตตะสมุฏฐาน เมื่อคุมไฟได้ลมจะไม่กำเริบ เช่น ยาเขียวประสะพิมเสน ยาถล่มนางนอน ยาประสะจันทร์แดง
- ๑๐. การวางยาหทัยวาทะนั้นให้วางยารสุขุม-เย็น เช่น ยาหอมเทพจิตรารมณ กำกับไว้ตลอดเวลา หากอาการกำเริบให้วางยารสุขุมร้อน เช่น ยาหอมถล่มอารมณ์ กำกับไว้ เมื่ออาการดีขึ้นแล้วให้หยุดยาและวางยาหอมเทพจิตรารมณกำกับต่อไปจนกว่าจะหาย ส่วนลมสัตถวาทะนั้นให้วางยารสุขุมเป็นหลัก จะเป็นรสสุขุมร้อน รสสุขุม-สุขุม รสสุขุมเย็น วางไปตามอาการ และให้คำนึงถึงหลักการวางยาตามกาลเช่นกัน ส่วนสุนา วาทะ ให้วางยารสุขุมร้อนเป็นหลัก

การวางยาทางเสมหะ : คอเสมหะ อูระเสมหะ คุฏเสมหะ

๑. ให้วางยารสร้อน รสเย็น รสสุขุม หรือรสเปรี้ยว เป็นหลัก
 - รสร้อน : ใช้กับอาการเสมหะกำเริบเพราะปิดตะหย่อน
 - รสเย็น : ใช้กับอาการเสมหะหย่อนเพราะปิดตะกำเริบ
 - รสสุขุม : ใช้ได้กับทุกอาการและใช้แก้โรคทางอาโป-โลหิต
 - รสเปรี้ยว : เปรี้ยว-ร้อน แก้ทางเสมหะ-วตะ เช่น สัมกึ่ง สัมเช้า สลัดไต
เปรี้ยว-เย็น แก้ทางเสมหะ-ปิตตะ เช่น ลูกมะกอก ลูกมะอึก รากพุดตอ
๒. หากวางยารสร้อนมากเกินไป → ลมจะกำเริบ → เสมหะจะหย่อน มีอาการปากแห้งคอแห้ง ท้องผูก ประจำเดือนแห้ง หากวางยารสเย็นมากเกินไป → ลมจะหย่อน → เสมหะจะกำเริบ มีอาการมือชาเท้าชา แขนขาอ่อนแรง หน้ามืด ตาลาย
๓. การวางยาโลหิตควรวางคู่ไปกับยารสสุขุม-เย็น หรือรสเย็น-สุขุม เช่น วางยาบำรุงโลหิต และยาเขียว ประสะพิมเสน
๔. ให้เริ่มต้นวางยาเสมหะที่คุฏเสมหะก่อนเสมอ โดยให้วางยามหนึ่ง ซึ่งเป็นเสมหะสมุฏฐาน และการรูดเสมหะแบบถ่ายใหญ่ ควรทำอาทิตย์ละครั้ง ถ้าถ่ายเล็กถ่ายเบา ๆ ทำได้ทุกวัน ยาวนาน ๗ วัน ๙ วัน ๑๑ วัน ๑๓ วัน หรือ ๑๕ วัน ต่อครั้งได้ ให้เหมาะสมกับคนไข้แต่ละรายไป
๕. ยารสร้อนมีคุณต่อบัปผาสัง และมดลูกเสมอ
๖. โรคทางเสมหะมักใช้น้ำกระสายยารสเปรี้ยว โดยให้วางในยามหนึ่ง อาจเป็นยามต้น ยามกลาง หรือยามปลาย (๖.๐๐ น. - ๗.๐๐ น., ๗.๐๐ น. - ๘.๐๐ น., ๘.๐๐ น. - ๙.๐๐ น.) เช่น น้ำส้มซ่า น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำส้มสายชู
๗. วยเสมหะให้ใช้ยารสหวาน รสเปรี้ยว รสขม (เปรี้ยวคุมหวาน, ขมคุมเปรี้ยวคุมหวาน)
๘. สมุฏฐานอาโป ให้วางยารสเปรี้ยว เมามะเบือ ขม
 - รสเปรี้ยว-ร้อน เช่น สัมกึ่งน้อย : ถ่ายเส้น แก้ไข้ใน กัดเสมหะ แก้ไอ ฟอกโลหิต แก้ลมร้ายต่างๆ
 - รสเปรี้ยว-เย็น เช่น รากพุดตอ : ดับพิษทั้งปวง กระทุ้งพิษไข้
 - รสเปรี้ยว-สุขุม เช่น ผักส้มป่อย : ระบาย ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ไข้จับสั่น ทำให้อาเจียน แก้น้ำลายเหนียว แก้โรคผิวหนัง
 - รสเมามะเบือ-ร้อน เช่น ชันทองพยับบาท : แก้ลมเป็นพิษ แก้ประดง แก้น้ำเหลืองเสีย
 - รสเมามะเบือ-เย็น เช่น เถากระเดื่อง : แก้พิษทั้งปวง แก้ไข้ ขับเหงื่อ
 - รสเมามะเบือ-สุขุม เช่น รากระย่อม : แก้พิษกาฬ ระวังประสาท แก้นอนไม่หลับ
 - รสขมร้อน เช่น ผักอ่อนเพกา : ขับผายลม ขับเสมหะ กระจายลมในเส้น
 - รสขมเย็น เช่น รากขี้เหล็ก : แก้ไข้กลับไข้ซ้ำ
 - รสขมสุขุม เช่น ลูกเร่วใหญ่ : ขับลม แก้อึดสืดดวงทั้ง ๘

๙. ไม่ว่าเสมหะตัวใดจะกำเริบให้วางยาแก้ไอไปธาตุพิการในคัมภีร์โรคินิทาน คัมภีร์ธาตุวิภังค์ คัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ ที่แก้ไอไปกำเริบ ๑๒ ประการไว้เสมอ
๑๐. ถ้าเสมหะหย่อนให้ไปวางยาคุมปิดตะทั้ง ๓ : พัทธะปิดตะ อพัทธะปิดตะ กำเดา กล่อมนางนอน ยาเขียวประสะพิมเสน ยาประสะจันท์แดง ตามลำดับ ซึ่งอาจวางไปพร้อมกัน หรือตัวใดตัวหนึ่ง แล้วแต่สมุฏฐานของผู้ป่วย และให้เสริมยาบำรุงโลหิตไว้เสมอ

หมายเหตุ การวางยาสมุฏฐานใดก็ตาม หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้นให้หมอกลับไปดูสมุฏฐานปิดตะเสมอ

การวางแผนการรักษาให้คำนึงถึงกำลังกายและกำลังโรค

๑. กำลังกาย แบ่งเป็น ๕ ประการ

- ๑.๑ อ่อนเปลี้ยเพลียแรง (มาจากการทำงานหนัก)
 ๑.๒ อ่อนระโหยโรยแรง (เกิดแต่โรคที่เขาเป็น)
 ๑.๓ อ่อนกายอ่อนใจ (อ่อนทั้งกายและใจ)
 ๑.๔ อ่อนใจอ่อนกาย (วิตกกังวลอ่อนใจมากกว่ากาย)
 ๑.๕ อ่อนนอกอ่อนใจ (วิตกกังวลเรื้อรัง เครียดเรื้อรัง)

สังเกต ที่ใบหน้าและนัยน์ตา น้ำเสียง เช่น ตาเศร้า ตาซึม ตาขวาง ตาขัด ตามัว ตาฟาง ตาแดง ตาเหลือง ตาชุ่น ตาแฉะ

๒. กำลังโรค ต้องรู้ระยะหรือพัฒนาการของโรค เช่น โรคตับ (พัทธะปิดตะ)

โรคตับแข็ง → อ่อนเปลี้ยเพลียแรง → อ่อนระโหยโรยแรง → ท้องอืด → ท้องบวมลม → ปวดใต้ชายโครงขวา → ตัวเหลือง ตาเหลือง → กินไม่ได้นอนไม่หลับ → ผอมลง แต่ท้องป่อง → ตับวาย

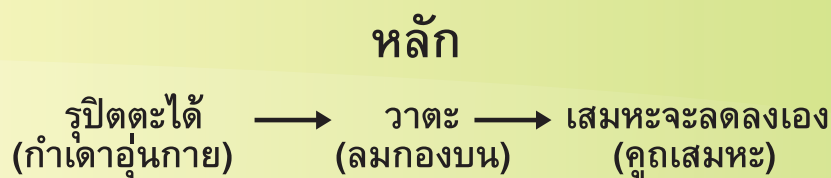
หลักการวางยารักษา ใช้หลัก รุ ล้อม รักษา

รุ คือ การขับของเสียจากอาการหลัก (ให้รุปิดตะก่อนเสมอ ตามด้วยวตะ และเสมหะ)

รุปิดตะ → ให้รุกำเดาอ่อนกายก่อน ถ้ากำเดาอ่อนกายหย่อนลง กำเดาทั้งหมดจะหย่อนตาม ส่งผลให้วตะหย่อนตาม

รุวตะ → รุกองลมเบื่องสูงก่อน แล้วค่อยรูลมกองหยาบ (ลมกองละเอียดอันตรายถึงตายได้)

รุเสมหะ → รุกุณเสมหะ → อูระเสมหะ → ศอเสมหะ



การเจ็บป่วยกับอาชีพ

๑. นั่งทำงานในออฟฟิศ กับคอมพิวเตอร์	โรคกระดูกพรุน กรดไหลย้อน ตึงคอป่าไหล่ ปวดหัวไมเกรน ภูมิแพ้ กระดูกคอเคลื่อน มีนตึงศีรษะ นิ้วล็อก
๒. พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า	ปวดสันเท้า ปวดน่อง
๓. เด็กติดเกมส์	ภูมิแพ้ ไมเกรน ตึงคอป่าไหล่ สายตาเสีย
๔. ช่างเสริมสวย	ปวดคอ ปวดขา ปวดแขน ไหล่ติด นิ้วล็อก มดลูกเคลื่อน
๕. ครู อาจารย์	ครูรุ่นเก่า (เส้นเลือดขาด ปวดขา ปวดเข่า ริดสีดวง ไข้เลื่อน) ครูรุ่นใหม่ (ตึงคอป่าไหล่ ไมเกรน โรคกระดูกพรุน เนื่องจากนั่งใช้ คอมพิวเตอร์นาน)
๖. แม่ค้าขายอาหารตามสั่ง	นิ้วล็อก นิ้วมือชา
๗. ชาวนา ชาวสวน ชาวไร่	ปวดหลัง ปวดเอว เข่าเสื่อม กระดูกคดผิดรูป โรคผิวหนังตามเท้า แพ้ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ภูมิแพ้
๘. พนักงานขับรถ	กล้ามเนื้อเกร็ง ตึงคอป่าไหล่ กระดูกคอเคลื่อน ปวดหลังปวดเอว กระดูกเอวเคลื่อน ปวดขา
๙. ช่างเดินสายไฟ ช่างตีฝ้าเพดาน	ปวดคอ ปวดหัว นิ้วล็อก
๑๐. ช่างปูน	ปวดเมื่อยทั้งตัว เส้นเลือดตีบ ความดันโลหิตสูง (เนื่องจากชอบดื่มเหล้า แก้อาการปวดเมื่อย)
๑๑. ตำรวจ	โรคกระดูกพรุน ไมเกรน กรดไหลย้อน ไขมันสูง ความดัน เบาหวาน (เพราะชอบดื่มสุรา) ตับแข็ง
๑๒. คนกรีดยาง	ปวดตะโพก น่อง หมอนรองกระดูกทับเส้น ปวดหลัง ปวดเอว
๑๓. ชาวประมง	ปวดหลังปวดเอว กระดูกเอวเคลื่อน
๑๔. พระสงฆ์	ชามือเท้า เลือดลมเดินไม่สะดวก (นั่งทับขา) เบาหวาน ความดัน ไตเสื่อม ลูกหมากโต ไขมัน โรคหลอดเลือดสมอง หัวใจ
๑๕. ผู้มีอายุ ๖๐ ปี	ภาวะเสื่อม เบาหวาน ความดัน ไขมัน ข้อกระดูกเสื่อม
๑๖. ตีกอล์ฟ	ปวดข้อมือ นิ้วล็อก ปวดหลัง ปวดเอว กระดูกสันหลังผิดรูป
๑๗. หมอนวด	โรคกระดูกพรุน (กินข้าวไม่ตรงเวลา) ตึงคอป่าไหล่ ลมเข้าเส้น ท้องผูก
๑๘. ช่างเย็บผ้า	นิ้วล็อก มือกำยากมีพังผืด ปวดหลังปวดเอว ริดสีดวง ท้องผูก
๑๙. ทำงานเกี่ยวข้องกับแสงรังสี (ห้อง x-ray, ช่างถ่ายรูป)	มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมไทรอยด์ รุนลูกลานมีความพิการ ทางสมอง เป็นหมัน
๒๐. ทำงานเกี่ยวข้องกับแร่ โยหิน (ผ้าเบรค, กระเบื้องรอน, สี)	มะเร็งปอด

การกำหนดขนาดยา (ปริมาตร ปริมาณ น้ำหนัก)

มาตราซึ่งดวงของเหลว (ยาน้ำ)

ความจุ	ประมาณหน่วยเป็นซีซี
๑๕ หยด	๑ ซีซี
๑ ช้อนกาแฟ	๔ ซีซี
๑ ช้อนหวาน	๘ ซีซี
๑ ช้อนคาว	๑๕ ซีซี
๑ ถ้วยตะไล	๓๐ ซีซี
๑ ถ้วยชา	๖๐ ซีซี
๑ แก้วกาแฟ	๒๔๐ ซีซี

ขนาดยาลูกกลอนน้ำหนักต่อหนึ่งเม็ด

ขนาด	มิลลิกรัม (ประมาณ)	ผู้ใหญ่ครั้งละ
๑ เมล็ดพริกไทย	๑๐๐	๑๐ - ๒๐ เม็ด
๑ เมล็ดมะแว้ง	๒๐๐	๗ - ๑๐ เม็ด
๑ เมล็ดพุทรา	๓๐๐	๕ - ๗ เม็ด
๑ เมล็ดมะเขือพวง (ปลายนิ้วก้อย)	๕๐๐	๒ - ๔ เม็ด
๑ ปลายนิ้วโป้ง (แบ่งกิน)	๑,๐๐๐	๑ เม็ด

ยาแคปซูล

เบอร์	น้ำหนักต่อ ๑ แคปซูล	ขนาดรับประทาน (ผู้ใหญ่)
เบอร์ ๑	๓๐๐ - ๔๐๐ mg	๓ - ๕ แคปซูล
เบอร์ ๐	๕๐๐ mg	๒ - ๔ แคปซูล

การกำหนดขนาดยาอาจเพิ่มลดตามอายุ น้ำหนักตัว หรือความแข็งแรงของผู้ป่วย หรือตามอาการหนักเบาของโรคโดยทั่ว ๆ ไป

๑. ยาผง ครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนกาแฟ
๒. ยาตองเหล้า ครั้งละ ๑ - ๒ ถ้วยตะไล (๑ ถ้วยชา = ๒ ถ้วยตะไล)
๓. ยาต้ม ครั้งละ ๑/๒ - ๑ แก้วกาแฟ
๔. ยาเม็ดลูกกลอน ทานตามน้ำหนัก ครั้งละ ๑ - ๒ กรัม (คำนวณปริมาณตามน้ำหนักต่อเม็ด)
๕. ยาเม็ดแคปซูล ทานตามน้ำหนัก ครั้งละ ๑ - ๒ กรัม (คำนวณปริมาณตามน้ำหนักต่อเม็ด)

เมื่อกำหนดขนาดหรือปริมาณยาได้แล้ว ถ้าอาการของโรครุนแรง เช่น ไข้พิษไข้กาฬ ก็ให้ยาตอนท้องว่าง ทุกๆ ๓ ชั่วโมง ถ้าอาการทุเลาลงก็ให้ ๓ เวลา ก่อนอาหาร ยารสจืด รสขม รสสุขุม หรือรสฝาดสมานลำไส้ ควรให้ก่อนอาหารสัก ๑ ชั่วโมง หรือตอนท้องว่าง ส่วนยารสร้อนสามารถให้ได้ทั้งก่อนหรือหลังอาหาร ขึ้นอยู่กับสภาพระบอบย่อยของผู้ป่วยและธาตุเจ้าเรือน ทั้งนี้ยังขึ้นกับหมอพิจารณาว่าต้องการปรับระบบใด เช่น ยาปรับไฟธาตุ หรือกลุ่มเบญจกูล ถ้าต้องการปรับไฟธาตุให้ก่อนอาหาร ถ้าต้องการปรับธาตุลมให้หลังอาหาร หรือเมื่อมีอาการก็ได้ หรือถ้าผู้ป่วยไฟธาตุกำเริบ เช่น เป็นโรคเยื่อกระดูกบาง โรคกรดไหลย้อน (ลมทุนยักษ์วโย) การให้ยารสร้อนขณะท้องว่างอาจทำให้เกิดอาการแน่นจุกเสียด เนื่องจากความร้อนของรสนยาไประคายเคืองระบบประสาทที่อยู่หลังเยื่อกระดูกบาง-ลำไส้ที่บางก็ได้ หมอจะต้องปรับเปลี่ยนยาไปเป็นหลังอาหาร และยาปรับไฟธาตุหรือยาปรับธาตุเบญจกูลนั้นควรให้ไม่เกิน ๒ อาทิตย์ (๑๔ วัน) และควรเว้นหรือหยุดเสีย ถ้าไม่ดีขึ้นต้องการให้ซ้ำก็ควรเว้นไปสัก ๒ - ๔ อาทิตย์ แล้วกลับมาให้ซ้ำใหม่ได้ ไม่ควรให้ต่อเนื่องนานเกิน ๒ อาทิตย์ (๑๔ วัน) และควรเว้นหรือหยุดเสียถ้าไม่ดีขึ้น ต้องการให้ซ้ำก็ควรเว้นไปสัก ๒ - ๔ อาทิตย์ แล้วกลับมาให้ซ้ำใหม่ได้ ไม่ควรให้ต่อเนื่องนานเกิน ๒ อาทิตย์ เพราะจะทำให้ไฟกำเริบ คือ ร่างกายร้อนมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะท้องผูก ลำไส้ไม่เคลื่อนไหว หรือประจำเดือนหายไปได้ในสตรีเพศ

อีกหลักหนึ่งที่คุณศึกษาควรคำนึงถึงคือหลักการวางยาอย่างครอบคลุม คือ “หลัก รุ ล้อม รักษา ตัดราก”

๑ รุ ให้ยาถ่ายของเสียออกจากร่างกาย คือ ถ่ายดี เสลด ลม

๒ ล้อม ให้ยารักษาอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น

๓ รักษา ให้ยารักษาโรคหรืออาการหลัก

๔ ตัดราก ให้ยาบำรุงต่างๆ ไม่ให้กลับมาเป็นใหม่ หรือยาอายุวัฒนะ ปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ หลัก ๔ หลักนี้ให้คุณศึกษาพิจารณาเองว่าควรให้หลักใดบ้าง ในบางคนให้หลัก ๓ อย่างเดียวก็เพียงพอ เช่น เป็นไข้หวัดก็ให้จันทลีลา ในบางคนอาจให้หลักที่ ๑, ๒, ๓ เช่น กษัยปฐุ ให้ยาหลักที่ ๑ (รุ) พรหมภักตร์ หลักที่ ๒ ล้อม (อาการท้องอืดเพื่อแน่นจุกเสียด) ให้ประสะกานพลู และหลักที่ ๓ รักษา (ให้ยาฝาดสมานแผลในกระเพาะอาหาร) ส่วนหลักที่ ๔ ไม่ต้องให้ เพราะยารุเป็นยาตัดรากโรคกษัยปฐุอยู่แล้ว หลักทั้ง ๔ ข้อนี้อธิบายให้คุณศึกษาทำความเข้าใจได้จากหลักในการวางยาในคัมภีร์ต่าง ๆ ที่ให้แนวทางไว้แล้ว อีกหลัก

หลักหนึ่งที่ควรคำนึงคือ อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายขับพิษออกหลังจากได้ยาแล้ว ภายใน

๑ อาทิตย์ (หรือ ๒ - ๓ วันก็ได้) พิจารณาเป็นหลักพอคร่าวๆ ไว้ คือ

ขับพิษออกทางธาตุดิน อุจจาระดำเหม็น/ท้องเสีย/อ่อนเพลีย

ขับพิษออกทางธาตุน้ำ ปัสสาวะเข้มเหลืองเหม็น/ปัสสาวะบ่อย

ขับพิษออกทางธาตุลม วิงเวียน/หน้ามืดตาลาย

ขับพิษออกทางธาตุไฟ มีสิ่ว ผดผื่น ขึ้นตามร่างกาย/เหงื่อเปรี้ยว / ร้อนใน

การดูแลผู้ป่วยด้วยองค์ความรู้แพทย์แผนไทยและยาไทย หมอไทยต้องมีภูมิรู้พอตัว

๑. การตรวจวินิจฉัยโรค ว่าคนไข้ป่วยด้วยโรคใด หรือป่วยจากสมุนไพรใด (ปิตตะ ๓ วาตะ ๓ เสมหะ ๓) กำเริบ หรือหย่อน จนเป็นเหตุให้ธาตุดินพิการ คือหมอต้อต้องรู้สมุนไพร ๓ ตัวโตกำเริบ หย่อน พิการ และต้องแก้ไขสมุนไพรใดก่อนหลัง ต้องรู้จักตำรับยาที่เหมาะสมกับอาการป่วยของคนไข้

๒. การจ่ายยาให้กับคนไข้ หมอต้อต้องรู้จักยาแต่ละตำรับมีรสใด (รสหลัก - รสรอง เช่น ร้อน - ร้อน, ร้อน - สุขุม, ร้อน - เย็น หรือ สุขุม - ร้อน, สุขุม - สุขุม, สุขุม - เย็น หรือ เย็น - เย็น, เย็น - สุขุม, เย็น - ร้อน) โดยหมอต้อต้องมีภูมิรู้ที่ รสร้อน แก้กongลม, รสเย็นแก้กongไข้, รสสุขุมแก้กongอาไป โลหิต และลมกองละเอียด เมื่อรู้ดังนี้หมอจึงจะสามารถวางยาได้ตรงกับโรคหรือไข้

๓. ขนาดและปริมาณในการให้ยา ได้กล่าวข้างต้นแล้ว

๔. การให้ยาตามกาล ๓ และกาล ๔ หมอไทยไม่ได้ให้คนไข้กินยาก่อนหรือหลังอาหารเป็นหลัก แต่ให้กินยาตามกาล เช่น

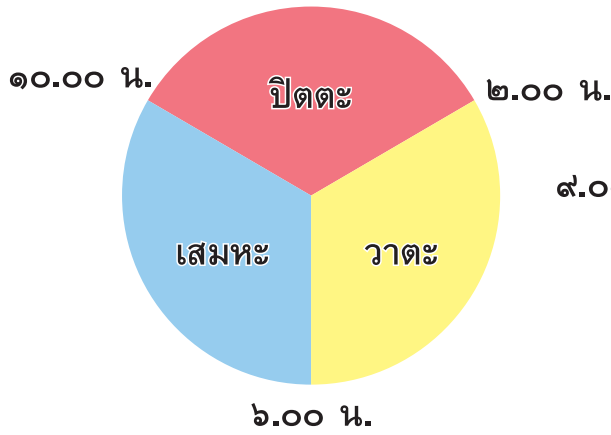
๑) ยาลดความร้อนในร่างกาย หมอไทยมักให้เวลา ๑๐.๐๐ และ ๑๔.๐๐ น. เพราะเป็นช่วงปิตตสมุนไพร หรือ ๙.๐๐ น. และ ๑๕.๐๐ น. (๙.๐๐ น. และ ๑๐.๐๐ น. โลกร้อนขึ้นเรื่อยๆ ความร้อนภายนอกมีอิทธิพลต่อภายในกาย และ ๑๔.๐๐ น. กับ ๑๕.๐๐ น. โลกกำลังคายความร้อนก็ยังมีอิทธิพลต่อร่างกายเช่นกัน หมอไทยจึงวางยากำกับความร้อนตามกาลมิใช่ก่อนหรือหลังอาหาร

๒) ยาแก้ลม หมอไทยจะวางยาควบคุมลมในร่างกาย โดยให้ทานก่อนนอนและตื่นนอน ต้องกินก่อนนอนเพราะเราไม่สามารถตื่นมากินยาแก้ลมเวลา ๒.๐๐ น. ได้ (เพราะหลับอยู่) จึงกินควบคุมไว้ล่วงหน้า และตื่นนอนมาให้ทานยามเลย เพื่อเลือกลมในร่างกายจะได้เดินสะดวก ในกรณีผู้สูงอายุซึ่งมีสมุนไพรวาตะเป็นเจ้าเรือน ส่วนโรคที่มีอาการทางวาตะระคนกับปิตตะ เช่น ลมปะกังหรือปวดหัวไมเกรน เพราะความร้อนตีลมขึ้นเบื้องบน มักกำเริบช่วง ๑๐.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น. และ ๑๔.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. หมอไทยจะวางยาดักทางลมระคนไฟ คือ เวลา ๙.๐๐ น. ก่อนเข้าเวลาของปิตตะ และเวลา ๑๕.๐๐ น. ก่อนเข้าเวลาของวาตะยาที่มีรสสุขุม - เย็น ก็จะควบคุมอาการของโรคที่มีสมุนไพรวาตะระคนปิตตะได้ (ปวดหัวไมเกรน)

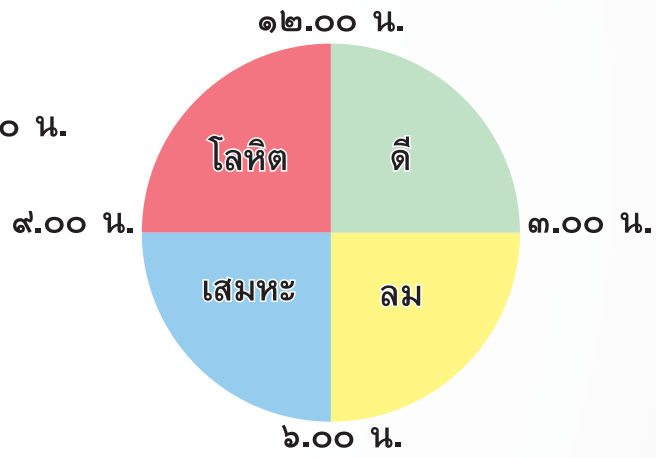
ยาแก้ทางอาไปโลหิต หมอไทยจะวางยาช่วง ๖.๐๐ น., ๑๒.๐๐ น. และ ๑๘.๐๐ น. เป็นช่วงสมุนไพรอาไป - โลหิต เช่น การวางยากำลังราชสีห์ หรือวางยาในโรคคอเสมหะ, อูระเสมหะ มักเป็นยาดำรับที่มีรสร้อน เพื่อให้พลังในระบบคอเสมหะและอูระเสมหะมักให้เวลาเช้า ๖.๐๐ น. และเวลาค่ำ ๑๘.๐๐ น. ซึ่งอยู่ในช่วงอากาศเย็นซึ่งกระตุ้นให้สมุนไพรเสมหะกำเริบได้ง่าย หรือยาคุณเสมหะ

การวางยาตามกาล

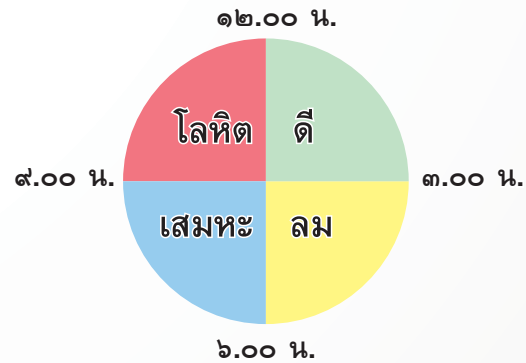
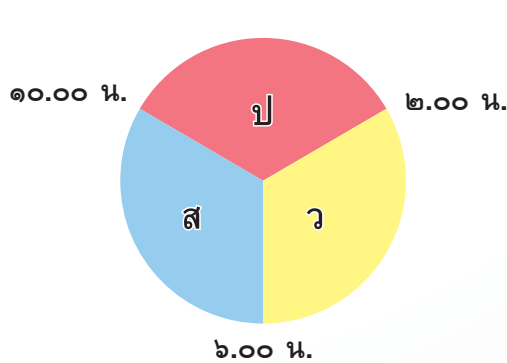
กาล ๓ : สมุฏฐาน ๓



กาล ๓ : สมุฏฐาน ๓



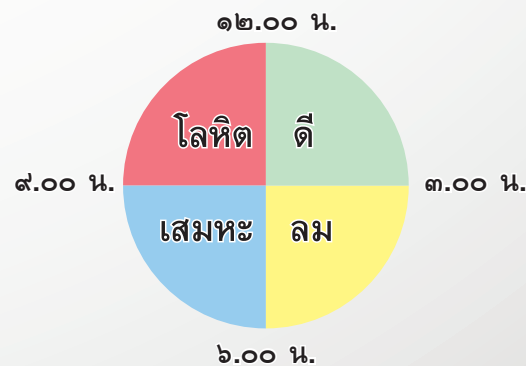
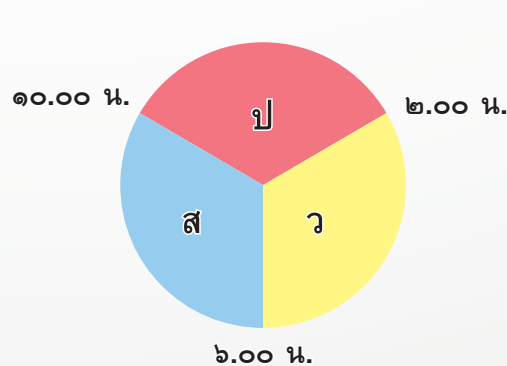
๑. โรคทางเสมหะ (หอบหืด)



- ยาธรณีสังคันทมาต ๑ - ๒ กรัม ก่อนนอนอาทิตย์ละครั้ง
- ยาปราบชมพูทวีป ๑ - ๒ กรัม ยาม ๑ หัว และยาม ๓ ท้าย
- ยาหุนมานประสานกาย ๑ - ๒ กรัม ก่อนอาหาร ๓ เวลา

- ยาหอมทิพย์โอสถ ๑ - ๒ ช้อนชา หลังอาหาร ๓ เวลา
- ยาบำรุงโลหิต ๑ - ๒ กรัม ก่อนนอน

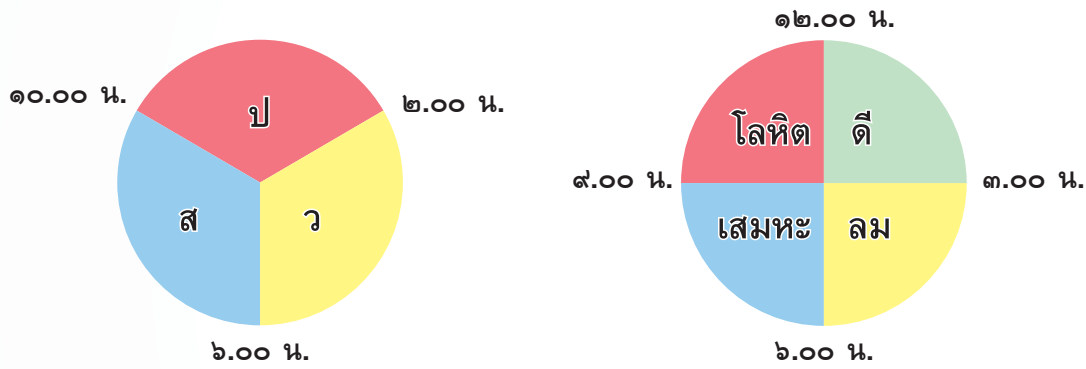
๒. โรคทางวาตะ (ลมปะกำ)



- ยาเขียวหอม ทานยามปิตตะ ๑๐.๐๐ น. , ๑๔.๐๐ น.
- ยาหอมเทพจิตร ทานยามปิตตะ ๑๐.๐๐ น. , ๑๔.๐๐ น.
- ยาอืดพังคี่วโย ทานก่อนอาหาร ๓ เวลา

- ยาเจตพังคี่ ทานหลังอาหาร ๓ เวลา
- ยาตาวดิงสา ทาน ๑๗.๐๐ น.

๓. โรคทางปิตตะ (กรดไหลย้อน)



- ๑. ยาธาตุน้ำส้มชงมาต ทานก่อน (๒๑.๐๐ น.) อาทิตย์ละครั้ง
- ๒. ยาหอมทิพย์โอสถ ทานก่อนอาหาร (๙.๐๐, ๑๓.๐๐, ๑๗.๐๐ น.)
- ๓. ยาหอมเทพวิจิตร ทานก่อนอาหาร (๙.๐๐, ๑๓.๐๐, ๑๗.๐๐ น.)
- ๔. ยาหอมนวโกศ ทานหลังอาหารทันทีทุกเวลา
- ๕. ยาดาวดึงสา ทานก่อนอาหาร (๑๗.๐๐ น.)
- ๖. ยาบำรุงโลหิต + ยาเขียวหอม ทานก่อนนอน

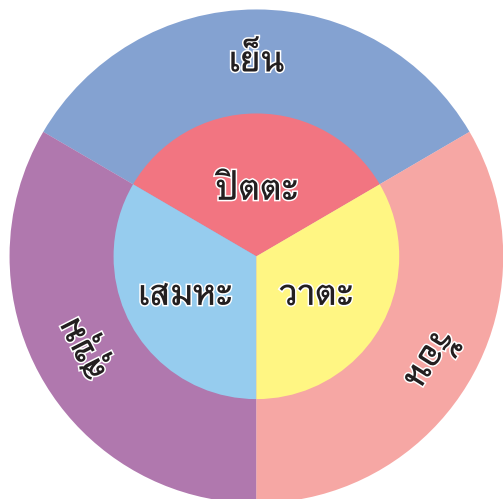
ยารสประธาน ๓ รส แยกย่อยเป็น ๙ รส)



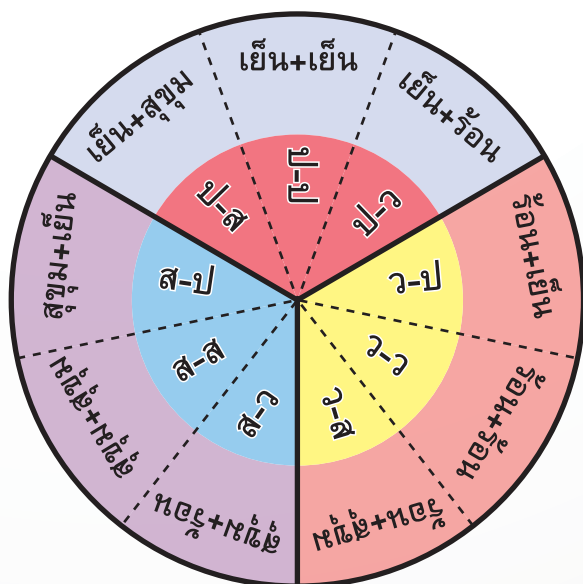
เรียงลำดับความแรง



สมมุติฐานโรคภัยประธาณ



- รสร้อน → วาตะ (ลมกองหยาบ)
- รสสุขุม → เสมหะ + วาตะ (อาโปโลหิต และลมกองละเอียด)
- รสเย็น → ปิตตะ (ร้อน)



- รสร้อน - ร้อน → ลมกองหยาบ
- ร้อน - สุขุม → ลมกองหยาบ + ลมกองละเอียด
- ร้อน - เย็น → ลมกองหยาบ + ปิตตะ
- รสสุขุม - ร้อน → ลมกองละเอียด + ลมในเส้น, อาโปโลหิต
- สุขุม - สุขุม → ลมกองละเอียด + อาโปโลหิต, บำรุงตับ ปอด หัวใจ
- สุขุม - เย็น → ลมกองละเอียด + อาโปโลหิต + กำเดา
- รสเย็น - เย็น → ปิตตะ
- เย็น - สุขุม → ปิตตะ + ลมกองละเอียด + อาโปโลหิต
- เย็น - ร้อน → ปิตตะ + วาตะ

แนวทางการตรวจโรคตามแบบแพทย์แผนไทย

อาจารย์วัลลภ เผ่าพนัส

๑. การซักประวัติทั่วไป

ชื่อ/นามสกุล	(สำหรับเวชระเบียน)
อายุ	(เพื่อดูอายุสมมุติฐาน)
ที่อยู่ปัจจุบัน/จังหวัดหรือประเทศที่เกิด	(เพื่อดูถิ่นที่เกิดประเทศสมมุติฐาน)
เพศชาย/หญิง	(เพื่อแยกกลุ่มอาการของโรค)
สถานะภาพ โสัด คู่ หย่า ร้อง ม่าย สมณะ	(เพื่อวิเคราะห์วิถีชีวิตความเป็นอยู่)
เชื้อชาติ/สัญชาติ / ศาสนา	(เพื่อดูคตินิยมและความประพฤติ)
วัน / เดือน / ปีเกิด	(เพื่อใช้ตรวจธาตุเจ้าเรือน)
อาชีพ	(เพื่อใช้หาพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุก่อโรค)
น้ำหนักตัว / ส่วนสูง	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ความดันโลหิต / ชีพจร / อุณหภูมิร่างกาย	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
การหายใจเป็นอย่างไร / กี่ครั้งต่อนาที	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ประวัติการแพ้ยาสมุนไพร	(เพื่อความระมัดระวังในการจ่ายยา)
ตรวจธาตุเจ้าเรือนหลัก ธาตุเจ้าเรือนรอง	(เพื่อดูจุดอ่อนของร่างกาย)

๒. ประวัติอาการของโรค

อาการเจ็บป่วยมีอาการอย่างไร	(เพื่อดูอาการสำคัญ)
วันเวลาที่เริ่มป่วยเกิดขึ้นเมื่อใด	(สำหรับกาลสมมุติฐาน และฤดูสมมุติฐาน)
ป่วยมานานเท่าใด	(เพื่อทราบอายุของโรค)
มีเหตุอย่างไรมาก่อนจึงเกิดการเจ็บป่วย	(เพื่อวิเคราะห์ความเป็นมาของโรค)
การรักษาในอดีตเป็นอย่างไร	(เพื่อการวางแผนรักษาใหม่)
ยาแผนปัจจุบันที่คนไข้ยังกินอยู่ประจำ	(เพื่อใช้พิจารณาการวางยารักษาโรคแผนไทย)
ประวัติความเจ็บป่วยของคนในครอบครัว	(เพื่อดูเรื่องโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม)

๓. การตรวจร่างกาย

ตรวจตา	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจหู	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจจมูก	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจลิ้น	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจเล็บ	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจอุจจาระ	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจปัสสาวะ	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจรูปร่างผิวพรรณ	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจโครงสร้างร่างกาย	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจเฉพาะจุดที่ป่วย (เช่น หัวเข่าที่บวมร้อน)	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
ตรวจการเดินชีพจร	(เพื่อวิเคราะห์โรค)

๔. การสอบถามและสังเกตอาการเพิ่มเติม

สอบถามเรื่องอาหารการกิน	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
สอบถามเรื่องการดื่มน้ำ	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
สอบถามเรื่องการพักผ่อนหลับนอน	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
สอบถามการออกกำลังกาย	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
สอบถามเรื่องการขับถ่ายอุจจาระ	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
สอบถามเรื่องการขับถ่ายปัสสาวะ	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
สอบถามเรื่องประจำเดือน (กรณีคนไข้เป็นสตรี)	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
สังเกตุดูโดยการฟังเสียงของคนไข้	(เพื่อวิเคราะห์โรค)
สังเกตุดูสภาพจิตใจระดับความเครียดของคนไข้	(เพื่อวิเคราะห์โรค)

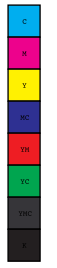
๕. การวินิจฉัยโรค หลังจากที่ทำหมอดทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย สอบถามและสังเกตอาการของคนไข้เรียบร้อยแล้ว หมอจะต้องประมวลผลและวินิจฉัยให้ได้ว่าอาการเจ็บป่วยของคนไข้ เกิดจากสมุฏฐานอะไร พิกัดอะไร เกิดจาก ปิตตะ วาตะ เสมหะ อย่างหนึ่งอย่างใดกระทำให้อาการทั้ง 4 เกิดกำเริบ หย่อน พิกัดหรือเกิดการระคนกันขึ้นมา ซึ่งทำให้โรครุนแรงมากขึ้น หมอจะต้องวินิจฉัยให้ได้ โดยการวินิจฉัยหมอดอาจเรียกชื่อโรคตามธาตุที่พิกัด หรือเรียกชื่อสมมุติตามคัมภีร์แพทย์แผนไทยที่เรียกชื่อโรคต่าง ๆ ไว้ เช่น โรคกษัย โรคไข้พิษไข้กาฬ โรคลม เป็นต้น

๖. การรักษา เมื่อวินิจฉัยโรคได้แล้ว ลำดับต่อไปหมอดต้องวางแผนการรักษาโรค โดยใช้เครื่องมือทางการแพทย์แผนไทยเพื่อไปปรับสมดุลร่างกายให้คนไข้ ซึ่งเครื่องมือที่แพทย์แผนไทยสามารถใช้ได้ คือ การใช้ยาสมุนไพรตำรับต่าง ๆ ใช้การนวดแผนไทย ใช้การอบ การประคบสมุนไพร ใช้การรักษาทางด้านจิตใจ (เช่น การฝึกสมาธิหรือพิธีกรรมบำบัด) หรือใช้เครื่องมืออื่น ๆ ตามกรรมวิธีแพทย์แผนไทย โดยการรักษาผู้ป่วยแต่ละรายถึงแม้เป็นโรคเดียวกันก็อาจมีวิธีการรักษาไม่เหมือนกัน ซึ่งแพทย์แผนไทยจะต้องทำการตรวจวินิจฉัยว่าผู้ป่วยเสียสมดุลเนื่องจากสาเหตุหรือพฤติกรรมใดแล้วจึงทำการรักษาให้เหมาะสมกับคนไข้แต่ละราย โดยยึดหลักการปรับสมดุลให้ร่างกายของผู้ป่วยกลับคืนสู่สภาวะปกติ ร่างกายก็จะปรับสภาพกลับคืนสู่ความสมบูรณ์ แข็งแรงและหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ในที่สุด

๗. การให้คำแนะนำ หลังจากหมอดวางหลักการรักษาโรคให้กับคนไข้แล้ว หมอต้องให้คำแนะนำแก่คนไข้เพิ่มเติมด้วย โดยพิจารณาจากสาเหตุที่ทำให้คนไข้เกิดการเจ็บป่วย เช่น คนไข้ชอบรับประทานอาหารหวานมัน เติม ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค หรือมีพฤติกรรมหรืออิริยาบถอันหนึ่งอันใดที่ทำให้เกิดโรค ก็ต้องให้คนไข้ปรับแก้เรื่องการบริโภคอาหารหรือเลิกพฤติกรรมหรืออิริยาบถที่ก่อโรคนั้น ๆ ด้วย จึงจะทำให้คนไข้หายจากโรคได้เร็วขึ้น

๘. การนัดหมายเพื่อติดตามผลการรักษา เมื่อหมอดได้ทำการรักษาคนไข้ไปสักระยะหนึ่ง ประมาณ ๗ - ๑๕ วัน หมอต้องนัดหมายคนไข้ให้กลับมาตรวจอาการซ้ำอีกครั้งหนึ่งเพื่อประเมินอาการของโรคว่าได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง อาการดีขึ้นเท่าไร หรืออาการทรงตัว หรืออาการแย่ลง เพื่อจะได้ปรับแก้ให้ทันตามอาการ หากรักษาแล้วคนไข้อาการไม่ดีขึ้น ควรส่งต่อคนไข้ให้ไปรักษาต่อที่อื่นที่มีความเหมาะสมต่อไป

ตัวอย่างบัตรบันทึกการตรวจผู้ป่วย





บัตรบันทึกการตรวจผู้ป่วย
คลินิกการแพทย์แผนไทย

เลขที่บัตร.....

วันที่.....

ชื่อ.....อายุ.....ปี ที่อยู่..... โทรศัพท์ที่บ้าน..... โทรศัพท์มือถือ..... e-mail :	สถานะภาพ <input type="checkbox"/> โสด <input type="checkbox"/> หย่า <input type="checkbox"/> คู่ <input type="checkbox"/> ม่าย <input type="checkbox"/> ร้าง <input type="checkbox"/> สมณะ	เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง	เชื้อชาติ
			ศาสนา
			อาชีพ
			จว.ที่เกิด
	ว.ค.ป.เกิด.....		จำนวนบุตร.....คน
ชาติเจ้าเรือนหลัก.....ชาติเจ้าเรือนรอง..... ชาติเจ้าเรือนปัจจุบัน.....	การตรวจร่างกายและสอบถามประวัติ		
ประวัติผู้ป่วย <input type="checkbox"/> น้ำหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....ซ.ม. <input type="checkbox"/> ไม่แพ้ยา <input type="checkbox"/> แพ้ยา (ชื่อ.....) <input type="checkbox"/> ไม่สูบบุหรี่ <input type="checkbox"/> สูบบุหรี่ <input type="checkbox"/> ไม่ดื่มสุรา <input type="checkbox"/> ดื่มสุรา ความดันโลหิต...../.....อุณหภูมิต..... ชีพจร.....ครั้ง/นาที การหายใจ.....ครั้ง/นาที	ตา.....	อุจจาระ.....	
	หู.....	ปัสสาวะ.....	
	จมูก.....	การหายใจ.....	
	ลิ้น.....	สภาพจิตใจ.....	
	เล็บ.....	รอบเดือน.....	
	การดื่มน้ำ.....	ออกกำลังกาย.....	
	ตรวจชีพจร.....	การนอนหลับ.....	
	อาหารการกิน.....		

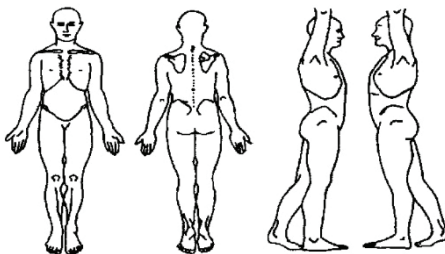
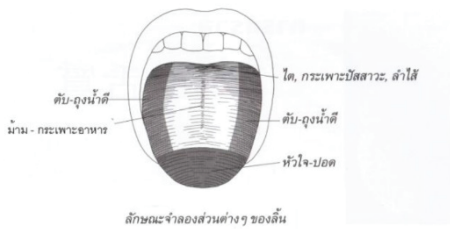
อาการสำคัญ.....

การรักษาในอดีต.....

ประวัติครอบครัว.....

การตรวจร่างกาย.....





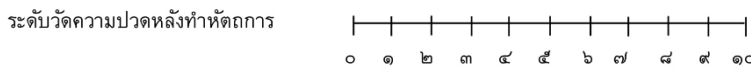
การวินิจฉัยโรค.....

การรักษา

๑. หลักการ

๒. วิธีการ ง่ายขาสมนไฟ (ระบุชื่อ ปริมาณ ขนาดที่ใช้) หัตถการ (ระบุ)

บันทึกข้อมูลหลังทำหัตถการ



๓. คำแนะนำ

๔. หมายเหตุเพื่อติดตามผลการรักษา

ลงนาม ผู้ทำหัตถการ

ลงนาม แพทย์แผนไทยผู้ตรวจรักษา เลขที่ใบประกอบโรคศิลปะ



โรคความดันโลหิตสูง (โรคลมสันนิบาตปะกังชาติ หรือ ลมตีขึ้นเบื้องสูง)

อาจารย์วัลลภ เผ่าพนัส

สมุฏฐานการเกิดโรค



ภาพประกอบจาก <http://www.abhaiherb.com/knowledge/thaiherb/4122>

สาเหตุการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในทัศนะของการแพทย์แผนไทย เกิดจากสาเหตุ ๓ ประการ คือ ปิตตะ (พลังร้อน) วาตะ (พลังการขับเคลื่อน) และ เสมหะ (พลังเย็น) มาประชุมกันและเกิดการติดขัดของพลังทั้ง ๓ ขึ้นภายในร่างกายของเรา โดยเฉพาะที่หัวใจ ตับ ไต และหลอดเลือด เกิดภาวะตีบอุดตันของลิ้มเลือด และ/หรือไขมัน (ปะระเมหะ) ทำให้การไหลเวียนของเลือดและลมเดินสะดุดเดินไม่สะดวกติดขัดอุดกั้น สะสมนานวันจึงเกิดความร้อนสะสม (ปิตตะ) ในร่างกายเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุทำให้เลือดและลมในร่างกายร้อนขึ้นด้วย เมื่อเลือดลม

ในร่างกายร้อนขึ้นจึงเกิดแรงดันของเลือดลมเพิ่มมากขึ้น อุปมาเหมือนกับกาดม้มน้ำที่เดือดก็จะมีแรงดันของลมและไอน้ำพัดขึ้นสู่เบื้องบน ซึ่งในร่างกายเมื่อเกิดภาวะการติดขัดของพลังทั้ง ๓ ไหลเวียนไม่สะดวกทำให้หัวใจต้องออกแรงมากขึ้นเพื่อที่จะสูบฉีดโลหิตให้แรงขึ้น ภาวะความดันโลหิตสูงจึงเกิดขึ้น ซึ่งแพทย์แผนไทยเรียกว่าโรคลมสันนิบาตปะกังชาติหรือโรคลมตีขึ้นเบื้องสูง

สำหรับสาเหตุที่ทำให้ปิตตะ (พลังร้อน) วาตะ (พลังการขับเคลื่อน) และเสมหะ (พลังเย็น) มาประชุมกันและเกิดการติดขัดของพลังทั้ง ๓ ขึ้นภายในร่างกาย เกิดจากผู้ป่วยมีพฤติกรรมก่อโรค ซึ่งตามทฤษฎีแพทย์แผนไทยระบุว่าเกิดจากมูลเหตุของการเกิดโรค ๘ ประการ คือ

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ๑. อาหาร | ๒. อิริยาบถ |
| ๓. ความร้อนและเย็น | ๔. อดข้าว อดนอน อดน้ำ |
| ๕. กลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ | ๖. ทำการเกินกำลังกาย |
| ๗. ความเศร้าโศกเสียใจ | ๘. โทสะ |

ซึ่งต้องพิจารณาประกอบกับเรื่องที่ตั้งแรกเกิดของโรค คือ สมุฏฐานต่าง ๆ อันประกอบไปด้วย

- | | |
|------------------|----------------|
| ๑. ชาติสมุฏฐาน | ๒. อุตุสมุฏฐาน |
| ๓. อายุสมุฏฐาน | ๔. กาลสมุฏฐาน |
| ๕. ประเทศสมุฏฐาน | |

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีปัจจัยบางอย่างดังต่อไปนี้มีโอกาสป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ คือ

๑. เกิดจากโอบักมิกภาพาด คือ ถูกทำร้ายโดยการ ทูบ ถอง โบย ตี หรือเกิดจากอุบัติเหตุต่าง ๆ แล้ว เลือดเสียหรือโลหิตพิการเรื้อรัง โดยมีได้รับการรักษาแต่ต้นจนกลายมาเป็นไข้โอบักกะมิกภาพาด จึงเกิดเป็น โรคปวดศีรษะและความดันสูงขึ้น
๒. เกิดกับผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงปัจฉิมวัยขึ้นไป แม้ว่าโรคความดันโลหิตสูงจะเกิดขึ้นได้ทุกช่วงอายุ แต่ พบว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า ๓๐ ปีขึ้นไป เส้นเลือดจะเริ่มแข็งตัวไม่ยืดหยุ่นเหมือนวัยเด็ก จึงเป็นสาเหตุของ ความดันโลหิตสูงได้ง่าย
๓. เกิดจากชาติโทษ คือ กรรมพันธุ์ซึ่งมารดาหรือบิดาเคยเป็นโรคเช่นนี้มาก่อน ก็ติดต่อกันมาจนถึง บุตรหลานได้
๔. เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น โรคลมชัก และโรคหลอดเลือดแข็ง คือไม่ยืดไม่หด เป็นต้น ในการ ตรวจวินิจฉัยโรค แพทย์แผนไทยจะต้องทำการซักประวัติและตรวจร่างกายคนไข้อย่างละเอียดเพื่อหาสาเหตุ และสมุฏฐานของการเกิดโรคให้ได้ เพื่อปรับแก้ในส่วนที่เป็นสาเหตุที่ทำให้คนไข้เกิดโรค จึงจะทำให้การรักษา ได้ผลอย่างชัดเจน

ลักษณะอาการของโรค

อาการของโรคความดันโลหิตสูง หากเทียบเคียงการแพทย์แผนโบราณของไทยเราจะเรียกว่าโรค “ลมสันนิบาตปะกังชาติหรือโรคลมตีขึ้นเบื้องสูง” อาการเฉพาะก็คือ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดขบศีรษะ ในเมื่อพระอาทิตย์สว่างวัน อาการจะเจ็บปวดมากขึ้นตามดวงอาทิตย์ที่เคลื่อนไปจนถึงบ่ายแล้วค่อยเบาบางลง เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน และจะเริ่มปวดใหม่อีกเมื่อพระอาทิตย์ขึ้นในตอนเช้า เป็นเช่นนี้ไปจนค่ำลงจึงค่อย ๆ สงบลงในเวลากลางคืน สามารถเกิดได้กับทุกคน ไม่เฉพาะแต่คนที่เคร่งเครียด แต่อาจเกิดกับผู้ที่มีอารมณ์ดี และดำเนินชีวิตตามปกติก็ได้



การรักษาโรค

หลักของการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติแผนไทย คือ การปรับสมดุลร่างกายให้ปิตตะ (พลังร้อน) วาตะ (พลังการขับเคลื่อน) และเสมหะ (พลังเย็น) กลับคืนสู่ความสมดุล สามารถไหลเวียนได้ตามปกติไม่ติดขัด ซึ่งมีหลักการรักษาอยู่ ๒ หลักใหญ่ ดังนี้ คือ

๑. การรักษาโดยใช้ยาสมุนไพร
๒. การรักษาโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิต

๑. การรักษาโดยใช้ยาสมุนไพร

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่เกิดจาก ปิตตะ วาตะ และเสมหะ ระคนกัน ซึ่งถือว่าเป็นโรคที่มีความซับซ้อนมากแล้ว หมอจะต้องตรวจวินิจฉัยเพื่อหาสมุฏฐานของโรคให้ถูกต้องแม่นยำ และจะต้องวางยารักษาให้ตรงกับโรคและอาการข้างเคียงของโรคที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ ผลการรักษาจึงจะทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคได้ การรักษาความดันโลหิตสูงด้วยยาสมุนไพรไทย ควรรักษาตามขั้นตอนดังนี้ จึงจะได้ผลดี

๑.๑ ให้ยาลดความดันโลหิตสูงเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยใช้ตำรับยาอย่างหนึ่งอย่างใด ดังนี้

ตำรับที่ ๑ ยาแก้ความดันโลหิตสูง (โรคปวดศีรษะ ลมปะกำง)

ยาตำรับนี้เป็นของ อาจารย์ พันโท อัม แสงปัญหา มีตัวยาและน้ำหนักในตำรับ ดังนี้

- | | | |
|---------------------|--------|--------|
| ๑) เบญจผลธาตุ | สิ่งละ | ๑ ส่วน |
| ๒) หัวใจเบญจกุล | สิ่งละ | ๑ ส่วน |
| ๓) ผักเบ็ยหิน | | ๕ ส่วน |
| ๔) เหงือกปลาหมอทะเล | | ๗ ส่วน |
| ๕) ดอกคำฝอยจีน | | ๗ ส่วน |

วิธีทำและวิธีใช้ ต้มก็ได้ ทำผงบรรจุแคปซูลก็ได้

วิธีต้ม ต้ม ๓ เหา ๑ กินครั้งละครึ่งแก้วก่อนอาหาร ๓ เวลา

วิธีทำแคปซูล บดยาเป็นผงละเอียดแล้ว เหาเหงือกปลาหมอต้มเอาน้ำเป็นกระสายหม่ายาไว้ ๑๒ ชั่วโมง แล้วตากแดดหรืออบให้แห้ง บดอีกครั้งหนึ่ง บรรจุแคปซูลเบอร์ศูนย์ (๕๐๐ มิลลิกรัม)

ขนาดรับประทาน ครั้งละ ๓ แคปซูล วันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร

สรรพคุณ ลดความดันโลหิตสูง แก้ปวดศีรษะ

ตำรับที่ ๒ ยาแก้ความดันโลหิตสูง

(ตำรับยาแผนโบราณ โดย กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข หน้า ๒๕-๒๖) มีตัวยาและน้ำหนักในตำรับ ดังนี้

- | | | |
|--------------------|-----|------|
| ๑) เทียนกลบ | ๒๐๐ | กรัม |
| ๒) กาฝากมะม่วงพรวน | ๑๕๐ | กรัม |
| ๓) เนื้อในฝักคุณ | ๑๕๐ | กรัม |

๔)	ดอกกาหลง	๑๔๐	กรัม
๕)	ขี้เหล็กทั้งห้า	๑๐๐	กรัม
๖)	รากข้าวปลู รากผักเสี้ยนผี	สิ่งละ	๑๐๐ กรัม
๗)	แก่นมะเกลือ	๗๕	กรัม
๘)	โคกกระสุนทั้งห้า โคกกระออม	สิ่งละ	๗๕ กรัม
๙)	จุกกระเทียม รากทรงบาดาล	สิ่งละ	๗๕ กรัม
๑๐)	รากเจตมูลเพลิง หัวข้าวเย็น	สิ่งละ	๗๕ กรัม
๑๑)	แก่นแสมสาร แก่นแสมทะเล	สิ่งละ	๖๐ กรัม
๑๒)	แก่นปฐู พริกไทย ขิง	สิ่งละ	๕๐ กรัม
๑๓)	รากส้มกุ้งน้อย รากส้มกุ้งใหญ่	สิ่งละ	๕๐ กรัม
๑๔)	เทียนเกล็ดหอย	สิ่งละ	๕๐ กรัม
๑๕)	สักขี้	สิ่งละ	๕๐ กรัม

วิธีทำ นำตัวยาทั้งหมดมารวมกัน ใส่หม้อเติมน้ำ ๓ ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน
 รับประทาน ผู้ใหญ่ครั้งละ ๒-๔ ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารเช้า - เย็น
 สรรพคุณ ลดความดันโลหิตสูง แก้ปวดศีรษะ

หมายเหตุ สามารถใช้ตำรับยาแก้ความดันโลหิตสูงอื่นนอกเหนือจากนี้ได้ ตามที่แพทย์แผนไทยเห็นสมควร ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และไม่เคยทานยาเคมีมาก่อนเลย จะตอบสนองต่อยาสมุนไพรได้ค่อนข้างดี สามารถควบคุมและทำให้ความดันโลหิตลดลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้อย่างรวดเร็ว ระยะเวลาการรักษาจะสั้น และหายจากโรคได้เร็วกว่าผู้ที่เคยทานยาเคมีมาก่อน

๑.๒ เมื่อใช้ยาควบคุมความดันให้เป็นปกติได้แล้ว ให้ใช้ยาารูเพื่อถ่ายของเสียชำระมูกมันที่ตกค้างในลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ ถ่ายปิตตะ วาตะ เสมหะ ถ่ายกษัยเส้นเถาดานออกจากร่างกายสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง โดยใช้ตำรับยาถ่ายชื่อ “ยาธรณีสันตะฆาต” ซึ่งจะช่วยให้ลำไส้สะอาด และช่วยให้เลือดลมในร่างกายเดินสะดวกดีขึ้น ส่งผลให้ความดันโลหิตดีขึ้นด้วย

ข้อควรระวังในการใช้ยาธรณีสันตะฆาต หากยังควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติยังไม่ได้ ยังไม่ควรใช้ยานี้เพราะเป็นยาร้อน ระหว่างการใช้ยาอาจจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้

หมายเหตุ สามารถใช้ตำรับยาถ่ายอื่นนอกเหนือจากนี้ได้ตามที่แพทย์แผนไทยเห็นสมควร

๑.๓ ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงบางรายหากมีอาการนอนไม่ค่อยหลับ หรือนอนหลับไม่สนิท ควรให้ยาหอมประเภทบำรุงประสาท บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ ร่วมด้วย โดยให้ผู้ป่วยรับประทานก่อนนอน จะทำให้ผู้ป่วยนอนหลับได้ดีขึ้น เช่น ยาหอมเทพจิตร ยาหอมทิพย์โอสถ เป็นต้น เป็นการล้อมอาการข้างเคียง ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

๑.๔ ให้ยาตำรับประเภท บำรุงตับ บำรุงไต ฟันฟูหลอดเลือด ให้ฟื้นคืนสภาพ กลับมาทำหน้าที่ได้อย่าง สมดุลตามปกติ เช่น ยาตรีผลา ยาเบญจผลธาตุ เป็นต้น

๒. การรักษาโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิต

๒.๑ การควบคุมอาหาร

ลดการบริโภคอาหารที่มี รสหวาน รสมัน และรสเค็ม

รสหวาน ได้แก่ น้ำตาลทุกชนิด ผลไม้ที่มีรสหวานทุกชนิด เช่น ทูเรียน ลำไย ลิ้นจี่ เงาะ มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น เป็นสาเหตุให้ไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดสูง

รสมัน ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ หนังเป็ด หนังไก่ หัวกุ้ง ปลาหมึก ของทอดน้ำมันทุกชนิด เป็นต้น เป็นสาเหตุให้ไขมันแอลดีแอลและคลอเลสเตอรอล ในเลือดสูง

รสเค็ม ได้แก่ เกลือ น้ำปลา กะปิ ปลาร้า ปลาเค็ม เนื้อเค็ม หัวไชโป๊ เป็นต้น เป็นสาเหตุให้โซเดียม (เกลือ) ในเลือดสูง ใต้ต้องทำงานหนักในการขับโซเดียมออกทางปัสสาวะเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีรสเปรี้ยว ชม ผาด และรสจืด-หอมเย็น

รสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว มะขามเปรี้ยว มะกรูด มะขามป้อม มะเขือเทศ กระเจี๊ยบ เป็นต้น ช่วยล้างไขมัน ในลำไส้และร่างกาย (ยกเว้นรสเปรี้ยวจากของหมักดอง)

รสขม ได้แก่ มะระ มะระขี้นก ผักเชียงดา ผักกั้วหนุม มะเขือพวง ใบยอ ผักเพกา (มะริดไม้) ใบบัวบก เป็นต้น ช่วยบำรุงเลือด บำรุงตับและน้ำดี

รสผาด ได้แก่ มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก ฝรั่งดิบ ยอดฉิก ยอดกระโดน ใบมะกอก ยอดมะม่วง เป็นต้น ช่วยล้างไขมันในลำไส้ (รับประทานมากทำให้ท้องผูก)

รสจืด-หอมเย็น ได้แก่ ใบเตย ดอกขจร ดอกโสน สายบัว ผักบุ้งไทย ดอกแค ผักกาดหอม ผักกาดขาว ดอกมะลิ ดอกพิกุล เป็นต้น ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงกำลังทำให้สดชื่น

๒.๒ ดื่มนอนตอนเช้าไม่ต้องแปร่งฟันให้ดื่ม น้ำสะอาดประมาณ ๒ - ๓ แก้ว ถ้าไม่ได้เป็นโรคกระเพาะอาหาร ให้บีบน้ำมะนาวลงไปด้วย จะช่วยล้างไขมันในลำไส้เล็กถึงลำไส้ใหญ่ทำให้ลำไส้สะอาดขึ้น ระบบดูดซึมสารอาหาร จะดีขึ้น ขับถ่ายง่ายท้องไม่ผูกระบบการไหลเวียนของเลือดจะดีขึ้นเลือดไม่ข้น

๒.๓ ดดสูบบุหรี่ งดบริโภค เหล้า เบียร์ ไวน์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง ของหมักดองทุกชนิด น้ำอัดลม นม นมเปรี้ยว เนย ครีม ครีมเทียม น้ำตาลเทียม ซ็อกโกแลต

๒.๔ งดบริโภคอาหารที่ใส่หรือปนเปื้อนสารเคมี เช่น ผงชูรส สารกันบูด ยาฆ่าแมลง สารบอแรกซ์ สารสังเคราะห์เพื่อปรุงรสแต่งกลิ่น สีสังเคราะห์ ดินประสิว สารฟอกขาว ยากันเชื้อรา เป็นต้น (ส่วนใหญ่จะมี ในอาหารและขนมสำเร็จรูป)

๒.๕ ออกกำลังกายเบา ๆ สม่ำเสมอ ตามที่ตนเองชอบ อย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ วันละ ไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที

๒.๖ ฝึกนั่งสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์ตนเอง ปล่อยวางไม่เครียด ไม่โกรธ ไม่น้อยใจ ไม่เสียใจ ไม่เอาแต่ใจตนเอง ไม่จู้จี้ขี้บ่น ฟังเพลงเบา ๆ ไปเที่ยวชมธรรมชาติตามที่ชอบ มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก หัวเราะยิ้มแย้ม แจ่มใส สงสารเห็นใจคนอื่น แผ่เมตตา ให้อภัย วางใจเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

๒.๗ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรนอนห้องปรับอากาศเพราะอากาศไม่ถ่ายเท ไม่ควรเข้านอนเกิน ๒๒.๐๐ น.

การติดตามประเมินผลการรักษา

การรักษาในระยะแรกแพทย์แผนไทยต้องเฝ้าติดตามอาการของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด โดยต้องนัดหมายให้ผู้ป่วยมาพบแพทย์ทุก ๑๕ วัน จนมั่นใจแล้วว่าสามารถควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยได้และผู้ป่วยมีความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตแล้ว จึงค่อยนัดหมายให้ผู้ป่วยมาพบแพทย์ห่างออกไปได้

การรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วยการแพทย์แผนไทย ต้องใช้หลักการรักษาทั้ง ๒ หลัก คือ รักษาด้วยยาสมุนไพรและรักษาด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิต ผสมผสานกัน จึงจะสามารถรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้ผลดี ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องกินยาไปตลอดชีวิต สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้เหมือนคนปกติทั่วไป เมื่อร่างกายปรับกลับคืนสู่ความสมดุล สามารถหายขาดจากโรคได้อย่างถาวร

ข้อควรระวัง

ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานและทานยาเคมีควบคุมความดันอยู่เป็นประจำ ไม่ควรให้ผู้ป่วยหยุดยาเคมีในทันที โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งมักจะมีปัญหาเส้นเลือดฝอยเปราะแตกง่ายอาจเป็นอันตรายได้ในระยะแรกผู้ป่วยควรทานยาสมุนไพรร่วมกับยาเคมีเพื่อควบคุมความดันโลหิตของแพทย์แผนปัจจุบันไปพลางก่อน และคอยสังเกตอาการดูว่าความดันโลหิตเป็นอย่างไร โดยระยะ ๑-๒ สัปดาห์แรกต้องเฝ้าระวังตรวจวัดความดัน ๒ อย่างสม่ำเสมอ จะพบว่าความดันโลหิตจะค่อย ๆ ลดลงจากที่เคยวัดตามปกติ เช่น เดิมทานยาเคมีอยู่วัดความดันโลหิตได้ ๑๔๐ / ๙๐ มม.ปรอท พอทานยาสมุนไพรควบคู่กันไป ๑ สัปดาห์ความดัน ๒ อาจลดลงเหลือ ๑๒๐ / ๘๐ มม.ปรอท ก็ให้ค่อย ๆ ลดยาเคมีลงทีละน้อย เช่น เคยทานยาเคมีอยู่ ๒ เม็ด ก็ให้ลดลงเหลือ ๑ เม็ด อย่างเป็นต้น ช่วงนี้ต้องเฝ้าระวังตรวจวัดความดันโลหิตทุกวัน ค่อย ๆ ลดยาเคมีลงจนหยุดกินยาเคมีในที่สุด ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาเพียงอย่างเดียว และทำการประเมินผลโดยการตรวจวัดค่าความดันโลหิตอยู่เป็นประจำ ซึ่งเมื่อเห็นว่าความดันโลหิตเริ่มคงที่อย่างมีเสถียรภาพแล้ว คือ ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติไม่สูงแล้ว ก็ค่อย ๆ ลดยาสมุนไพรลง เช่น เคยกินยาสมุนไพรอยู่ครั้งละ ๓ เม็ด ก็ลดลงเหลือ ๒ เม็ด และตรวจวัดความดัน ๒ ดู หากความดันยังเป็นปกติก็ลดยาสมุนไพรลงเหลือ ๑ เม็ดจนหยุดกินยาในที่สุดและความดันโลหิตยังเป็นปกติก็ถือว่าสิ้นสุดกระบวนการรักษา ถือว่าหายขาดจากโรคนี้แล้ว ซึ่งระยะเวลาการรักษาก็ขึ้นอยู่กับผู้ป่วยแต่ละรายว่าจะสามารถเปลี่ยนวิถีชีวิต และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้มากน้อยเพียงใด บางรายก็ใช้เวลาเพียง ๒-๓ เดือน บางราย ๖ เดือน บางรายก็ ๑ ปี ถึงจะยุติการรักษาได้ แต่รายที่ไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเลย ก็อาจจะรักษาไม่หายขาดอย่างถาวร

การส่งต่อผู้ป่วย

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการของโรคความดันโลหิตสูงที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย ควรส่งตัวไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมกว่า ในกรณีดังต่อไปนี้

๑. ปวดศีรษะ วิงเวียน มึนหัว หูอื้อ ตาพร่ามัว ปวดต้นคอ คลื่นไส้ อาเจียน สาเหตุ อาจมาจากอาการของความดันโลหิตสูงมาก ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที
๒. หากลุกขึ้นแล้ว วิงเวียน มีตมหน้าใจสั่นจะเป็นลม ตาลาย เหงื่อออก ตัวเย็น สาเหตุอาจมาจากความดันโลหิตต่ำมาก ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที
๓. ผู้ป่วยที่มีอาการแขน ขาอ่อนแรง ชาครึ่งซีก ปากเบี้ยว อาจมีสาเหตุจากเส้นเลือดในสมองตีบ บวม หรือแตก ต้องนำส่งโรงพยาบาลทันที
๔. หากผู้ป่วยมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ปวดร้าวไปยังกรามและบริเวณฟัน เหงื่อออก หายใจขัด สาเหตุ อาจเกิดจากหัวใจขาดเลือด ควรนอนพัก ใช้ถุงน้ำอุ่นประคบหน้าอก และรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที
๕. หากผู้ป่วยมีอาการขาบวม เหนื่อยง่าย สาเหตุจากอาการแทรกซ้อนของโรคหัวใจ โรคไต ให้งดอาหารเค็มทุกชนิด รีบบำส่งโรงพยาบาลทันที

โรคกรดไหลย้อน เรอเหม็นเปรี้ยว

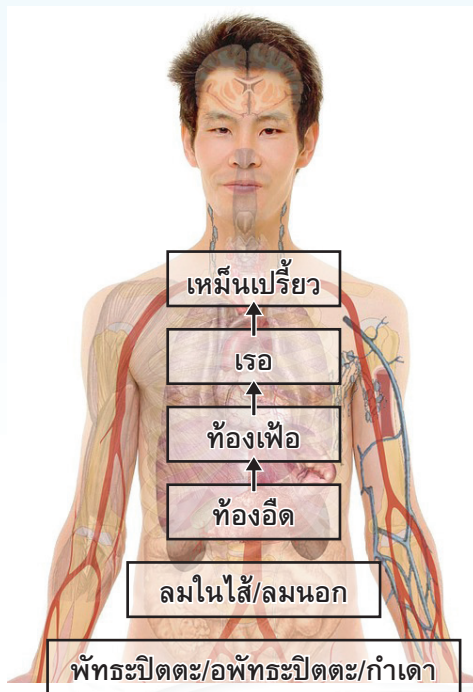
อาจารย์กิตติ กิตติจารวงศ์ และ อาจารย์วัลลภ เผ่าพนัส

สมุฏฐานการเกิดโรค

โรคกรดไหลย้อน แพทย์แผนไทยเรียกตามอาการว่า “เรอเหม็นเปรี้ยว” ซึ่งมีสาเหตุมาจากธาตุลมที่เกิดลมในไส้ ลมนอกไส้ หรือเกิดจากกำเดาย่อย คือ ไอความร้อนที่เกิดจากขบวนการย่อยอาหาร ซึ่งจะลอยสูงขึ้น และยังสะสมความร้อนในลำไส้ ไอน้ำย่อยหรือกำเดาย่อย ถ้าเกิดขึ้นมากเรียกกำเดาย่อยกำเจ็บ ทำให้มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว ตามมา เมื่อกรดไหลย้อนด้านแรงโน้มถ่วงของโรคขึ้นไป สมุฏฐานแห่งอาการจึงเกิดจากลมเป็นเหตุ แพทย์แผนไทยจึงดับลมโดยการดัดไฟ ไม่มีไฟก็ไม่มีลมไปดัน น้ำย่อยดีขึ้นบน การแก้ที่ไฟ คือ ไฟย่อยอาหาร ไฟอุ่นกาย ไฟร้อนจากตับ ทั้ง ๓ ไฟ ให้ดับไฟ จากดับแล้ว ไฟย่อยอาหาร ไฟอุ่นกายจะดับตาม

ลักษณะอาการของโรค

ลมกองหยาบในศาสตร์การแพทย์แผนไทย



เป็นลักษณะอาการแห่งลมที่อยู่บริเวณช่องทางใหญ่ภายใน ตั้งแต่บริเวณปากตลอดลำคอ กระเพาะ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่ ถึงปาก ทวารหนัก มีลักษณะเป็นลมมวลหยาบกระจายตัวอยู่ในช่องทางดังกล่าว บางครั้งให้มีอาการคลื่นไส้ ฝะอืดผอมร่วมด้วย แล้วส่งผลต่อให้อืด เมื่ออืดสำแดงว่ามีกองลมล้นเกินระบบ ดันอวัยวะให้พองขึ้น เบียดดันอวัยวะใกล้เคียงกันด้วย อืดนั้นมาจากลมในไส้ก็ได้ ลมนอกไส้ก็ได้ หากเกิดแต่ลมในไส้ เหตุมาจากกำเดาย่อย และพัทะปิดตะ เป็นต้นเหตุ ส่วนลมนอกไส้ เหตุมาแต่ไฟอุ่นกาย เป็นต้นเหตุ กำเดาย่อยและกำเดาอุ่นกายจึงเป็นเหตุต้น ส่วนลมที่เกิดตามกำเดาเป็นเหตุตาม อืดที่เกิดจากลมเป็นเหตุทำย และลมที่เกิดเป็นลมร้อนพัดดีขึ้นบน เราเรียกว่า “เฟ้อ” หมายถึงลมนั้นดันขึ้นเฟ้อขึ้นบน เมื่อดันขึ้นเฟ้อก็จ๊กออกปากเรียกว่า “เรอ” หากมีน้ำย่อยออกมาด้วย เราเรียก “เหม็นเปรี้ยว” คือ น้ำย่อยออกปาก กลิ่นออกจมูก ขึ้นตอนอาการเป็นดังภาพ

หลักสมุฏฐานวินิจฉัยอาการนี้คือ พัทะปิดตะ / อพัทะปิดตะ กำเจ็บ ทำให้โกฐฐาสยาวาตา / กุฉินิสยา วาตากำเจ็บตาม ดันน้ำย่อยปิดตั้งดีขึ้นบน หมอไทยจักหาเหตุที่พัทะปิดตะหรืออพัทะปิดตะนั้นกำเจ็บ ซึ่งมีเหตุต่างกัน แต่ปลายทางอาการเหมือนกัน

กำเดาย่อย / ไฟย่อย/พัทะปิดตะ กำเดาอุ่นกาย / ไฟอุ่นกาย / อพัทะปิดตะ

ตั้งต้นหาเหตุที่เตโชธาตุเสียก่อนว่าสิ่งใดเป็นมูลเหตุให้เกิดอาการทางเตโชพัทะหรือเตโชอพัทะกำเจ็บ ทำให้เกิดไฟอุ่นกายแลไฟย่อยกำเจ็บ เกิดกำเดา เกิดลมตามพัดดันน้ำย่อยดีขึ้นบน โดยพอประมวลเหตุได้ดังนี้

สมุฏฐานปิดตะกำเร็บ

๑. เป็นผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือธำมรงค์เป็นต้นทาง ทำให้ไฟแรงลมแรงตาม หรือลมแรงไฟแรงตาม เป็นวัฏฏะสัมพันธ์เนื่องกันตื้น้ำย่อยต้นชั้นบน
๒. กินแต่ของเผ็ดร้อนเป็นประจำ ไฟย่อยแรงขึ้นลมแรงตามพัดตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๓. ท้องร้องไม่กินเมื่อกินท้องไม่ร้อง ตื้น้ำย่อยออกเพราะร่างกายต้องการพลังงานแต่ไม่กิน ตื้น้ำย่อยไม่ออก เพราะร่างกายไม่ต้องการพลังงานแต่กิน ทำซ้ำทำซากเกิดภาวะกษัยสันทันตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๔. มีภาวะวิตกกังวลซ้ำซากเกิดกำเดาตามเกิดลมตามตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๕. อริยาบทหนึ่งเช่นนั่งทำงานนานๆนั่งขับรถนานๆนั่งเล่นเกมส้นานๆนั่งนอนติดเตียงนาน ๆ มีการเคลื่อนไหวกายน้อยลมพัดตื้น้ำย่อยไม่สะดวกตีกลับพัดชั้นบนแทนตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๖. กินแต่หวาน มัน เค็ม เป็นรสที่ทำให้เกิดความร้อนเกิดลมตามมาพัดตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๗. ในช่วงก่อนแลระหว่างมีประจำเดือนเกิดกำเดาอุ้งกายขึ้นทำให้เกิดลมในไส้ตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๘. ท้องผูกบ่อยครั้งหรือมีกลิ่นอเนกภายในลำไส้ใหญ่มีการหมักหมมเกิดกำเดาเกิดลมผลักตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๙. มีใช้กำเดาเกิดท้องอืดเกิดแรงผลักตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๑๐. มีโบราณโรคเรื้อรังทางพัทธะปิดตะ / อพัทธะปิดตะย่อยทำให้กำเดามากลมมากตื้น้ำย่อยตีชั้นบน
๑๑. ทำงานในที่เย็นสลับกับที่ร้อน ลมร้อนลมเย็นปะทะกันเกิดมวลลมหยาบพัดชั้นบนตื้น้ำย่อยตาม
๑๒. กินแต่อาหารแสลงต่อโรคกษัย อาหารขยะ อาหารอุตสาหกรรมปนเปื้อน สารกันบูด ผงชูรส เครื่องดื่มเย็นอุตสาหกรรม อาหารถุง อาหารสกปรก เหล่านี้ล้วนเจือสารเคมีทางอุตสาหกรรมอาหาร กินบ่อยเข้ากระทบต่อระบบทางเดินอาหารเกิดกษัยเกิดอาการตามมา
๑๓. กษัยกล่อนเถา เป็นต้นทางของกษัยปฐุ กษัยสัน กษัยทัน กษัยจุก กษัยดาน ทำให้ลมตื้น้ำย่อยตีชั้นบน แปรไปเป็นลมทุนยักษ์วาโย ลมสุบพิชชั้นลำไส้ ซึ่งเป็นอาการกรดไหลย้อน
๑๔. ใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้ารัดรูปมากเกินไป ทำให้เกิดแรงตื้น้ำในช่องท้องตีชั้นบน
๑๕. กินข้าวแล้วอยู่ในท่านอนทันที ทำให้ไฟย่อยกักเยื่อหูรูดหลอดอาหารหย่อน ทั้งสันเกิดแต่ลมร้อนจากกำเดาเป็นเหตุ แต่มีอาการอืดที่ไม่เพ้อไม่เรอไม่เปรี้ยวเกิดแต่ลมร้อนน้อย (เย็น) ก็ได้มูลเหตุที่เกิดมาจากสมุฏฐานดังนี้

สมุฏฐานปิดตะหย่อน

๑. อายุสมุฏฐานเข้าวัยวาระขาลงจากปิดตะขาลง ลมเคลื่อนไหวได้น้อยเกิดอาการอืด
 ๒. อยู่ในที่มีอากาศเย็นผิดธรรมชาตินานๆก็เป็นเหตุให้ปิดตะหย่อนวาระหย่อนลมไม่เคลื่อนไหวเกิดอาการอืด
 ๓. มีอาการทางเสมหะกำเร็บ ปิดตะหย่อนวาระหย่อนก็เป็นเหตุได้เช่นกัน
 ๔. มีอาการนอนติดเตียงเคลื่อนไหวน้อยปิดตะน้อยวาระน้อยลมเคลื่อนไหวน้อยเกิดอาการอืด หมอไทยยังแบ่งพัฒนาการของอาการนี้แยกออกได้เป็นสี่ลักษณะ
๑. อาการเพียงท้องอืดจากลมร้อนก็ได้ลมเย็นก็ได้แต่ไม่เพ้อจึงไม่เรอ (เข้าอืด) แคในไส้หรือนอกไส้
 ๒. อาการท้องอืดเพ้อแต่ไม่เรอ (เข้าเพ้อ) ไปถึงอก
 ๓. อาการท้องอืดเพ้อเรอ (เข้าเรอ) ไปถึงคอ
 ๔. อาการท้องอืดเพ้อเรอเหม็นเปรี้ยว (เข้าเหม็นเปรี้ยว) ผ่านอกผ่านคอกออกปาก

๑. ลักษณะอาการอืด

- ๑) เริ่มที่ไฟย่อยเกิดกำเดาย่อยเกิดลมในไส้ตามมาเป็นลมชนิดร้อนมวลออกหยาบมีลักษณะแผ่อกทำให้เกิดอาการท้องอืดแน่นไปตามไส้น้อยไส้ใหญ่คือมีลมในไส้กำเร็บ แต่ระบายออกได้น้อยด้วยติดกรีสงอาหารเก่าค้างในลำไส้ใหญ่อาหารใหม่ที่ย่อยยากย่อยไม่หมดในลำไส้น้อยและอาหารใหม่ในกระเพาะอาหาร ลมในไส้ที่เริ่มที่ปากบนถึงปากกลางคือทวารหนักหมายอันตั้ง (ระบบทางเดินอาหาร) แต่ถ้าเพียงอืดหมายความว่าลมในไส้ที่อยู่น้อยเพียงในไส้น้อยไส้ใหญ่และกระเพาะอาหารยังไม่มีอาการเฟ้อต้นขึ้นบน ด้วยแรงกำเดาย่อยส่งขึ้นบนนั้นยังไม่แรงมากนักเกิดเพียงอาการอืดมักมีเหตุมาแต่อาหารไม่ค่อยย่อยหรือมีกลิ่นในไส้ มีอาการท้องผูกเรื้อรัง
- ๒) เริ่มที่กำเดาอุ่อกายหย่อนจากเสมหะกำเร็บกำเดาย่อยมักหย่อนตามเมื่อไฟน้อยลมย่อมน้อยตามลมน้อยก็เคลื่อนไหวช้าพืดช้าทำให้เกิดอาการอืดในไส้ตามมา
- ๓) อาการอืดจากลมในไส้กำเร็บ (จักพืดขึ้นบนไปตามระบบอันตั้ง) จากมูลเหตุตั้งที่กล่าวข้างต้นไว้แล้ว
- ๔) อาการอืดจากลมนอกไส้เกิดแต่เหตุอาทิตความกำเร็บหย่อนของธาตุดินในช่องท้อง(ที่ไม่เกี่ยวกับระบบอันตั้ง)ทำให้เกิดกำเดามากเมื่อกำเร็บและกำเดาน้อยเมื่อหย่อนไปส่งผลต่อให้เกิดอาการท้องอืดจากลมร้อนหรือลมร้อนน้อยหากเกิดแต่ลมร้อนนี้จักแปรเป็นลมตีขึ้นบนได้

๒. ลักษณะอาการอืดแล้วเฟ้อ

อืดคืออาการอืดอยู่ภายในหากอืดมากขึ้นจักเกิดแรงดันขึ้นบนทำให้เฟ้อด้วยแรงลมที่เกิดแต่กำเดา

๒ ลักษณะหนึ่งจากกำเดาย่อยทำให้เกิดลมในระบบอันตั้ง(ในไส้)เริ่มจากอืดต่อด้วยเฟ้อด้วยแรงลมในไส้พืดขึ้นแต่พืดขึ้นเพียงอกตามแรงกำเดาที่เกิดมีอาการอืดแน่นต้นขึ้นบนในช่วงกระเพาะอาหาร อาการหยุดเพียงนั้นผู้ใช้จักมีอาการเรอออกมาแน่นท้องแน่นอกสองจากกำเดาอุ่อกายทำให้เกิดลมนอกไส้แต่อยู่ในช่องท้องเริ่มจากอืดเช่นกันแต่เป็นอืดนอกไส้(ระบบอันตั้ง)แล้วต้นขึ้นบนหมายเพียงอกทำให้เกิดอาการแน่นเข้าอกแต่ไม่มีลมขึ้นจุกคอ

๓. ลักษณะอาการอืดเฟ้อเรอ

อาการเช่นเดียวกับเฟ้อแต่แรงดันของลมในไส้มีมากกว่าเป็นอืด-เฟ้อ-เรอออกปาก แรงกำเดาทั้งสองชนิดมากกว่าเฟ้อแต่ไม่เรอถ้าเป็นลมในไส้พืดขึ้นจักมีอาการเรอบ่อยครั้งถ้าลมนอกไส้จักมีอาการลมจุกคอกลืนไม่เข้าคายไม่ออกติดอยู่เพียงนั้น(เป็นอาการอันตราย)

๔. ลักษณะอืดเฟ้อเรอเปรี้ยว

เป็นอาการมากที่สุดของอาการทั้งหมดดังกล่าวไม่เพียงแต่ลมที่ต้นขึ้นแต่นำปืดตั้ง(น้ำย่อย)ขึ้นมาด้วยเกิดอาการแสบร้อนเข้าอกเข้าคอบางรายเข้าเพียงอกบางรายต้นขึ้นถึงคอกออกปากสำแดงถึงภาวะกำเร็บแรงของไฟย่อยกำเดาย่อยแลลมพืดในไส้(มิได้เกิดแต่ลมนอกไส้)เกิดแต่ลมในระบบอันตั้งเท่านั้น

ลมในไส้ อืด-เฟ้อ-เรอ-เหม็นเปรี้ยว ลมนอกไส้ อืด-เฟ้อแน่นเข้าอก-เฟ้อแน่นเข้าคอ-ลมตีขึ้นบน
หมายศีระชะ

การตรวจวินิจฉัยอาการดังกล่าวหมอไทยจักต้องแยกว่าเกิดแต่ความร้อน(กำเดา)หรือเกิดแต่ความเย็น(ความร้อนน้อย)เสียก่อนจากนั้นจึงหาว่าเกิดแต่ลมในไส้ ฤลมนอกไส้ลักษณะของอาการจักเป็นเครื่องแจ้งแก่หมอเองหากพบว่าเกิดแต่ลมร้อนในไส้หมอมต้องหาต่อว่าอาการที่เป็นเพียงไหนในสี่ลักษณะนั้น กำเดาที่เกิดเป็นกำเดาย่อยหรือกำเดาอุ่อกายเกิดแต่ไฟย่อยหรือไฟอุ่อกายมาจากพัทธะปิตตะหรืออพัทธะปิตตะ ลำดับการแก้รักษานั้นแตกต่างกันสิ้น

การรักษาโรค

การรักษาเหตุแต่เย็น

๑. จุดไฟธาตุย่อย ไฟธาตุอุ่นกาย ให้ติดสว่างขึ้นด้วยการวางยาเพิ่มไฟย่อยสร้อน (เช่น ยาธาตุนครจบ)
 ๒. วางยาเพิ่มลมกองกลาง (เช่น ยาปราบชมพูทวี ยาสหสธารา)
 ๓. ถ้าเป็นตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ ให้วางยารสหอมร้อนหลังอาหารทันที เพื่อช่วยย่อยอาหาร (เช่น ยาหอมนวโกฐ ยาหอมอินทจักร)
 ๔. วางยากลุ่มอาการปวดเมื่อยแต่เหตุลมลงหย่อน เพื่อช่วยจุดไฟธาตุให้เกิดลมลงมากขึ้น (เช่น ยาขี้เหล็ก ทานก่อนอาหาร ๓ เวลา)
 ๕. การเวชปฏิบัติ ให้ใช้ทางร้อน เช่น การย่างยา การเผายา การประคบร้อน การอบร้อน เป็นต้น
- ### การรักษาเหตุแต่ลมร้อน (กระทำได้จากความร้อนและจากความเย็น)

๑. หากเพียงอืดแต่ไม่เฟ้อ แลอืดเฟ้อแต่ไม่เรอ ให้ใช้การวางยารสร้อนช่วยย่อย เพื่อกระจายลมที่อืดอั้นอยู่
๒. ให้เวชปฏิบัติหัดบ่ามัดโกยลมออกจากช่องท้อง หรือเผายาช่วงกลางท้องก็ได้
๓. หากใช้วิธีเย็น
 - ให้วางยารสเย็น เช่น ยาเขียวหอม ใว้ยามปิดตะ
 - ให้วางยารสหอมร้อน เช่น ยาหอมนวโกฐ ใว้ยามวาทะก็ได้ แล้วใช้หัดบ่ามัดช่วย
๔. ถ้าอาการอืดเฟ้อเรอแต่ไม่เหม็นเปรี้ยว แลอืดเฟ้อเรอเหม็นเปรี้ยว เป็นลำดับอาการที่มากขึ้นแล้ว ให้ใช้ทั้งร้อนและเย็นช่วยกัน แต่คาบเวลาต่างกัน ดังนี้
 - วางยารสเย็นใว้ยามแรกปลาย / ต่อด้วยยามสองกลางยาม / และท้ายยามสอง (๑๐.๐๐ น., ๑๒.๐๐ น., ๑๔.๐๐ น.) เพื่อลดกำเดาอุ่นกลาง
 - วางยาหอมสร้อนช่วยย่อยไว้ทุกเวลาหลังอาหาร เพื่อผ่อนลมในลำไส้จากการย่อยอาหารนั้น (เช่น ยาหอมนวโกฐ, ยาหอมอินทจักร)
 - ยามสองเช้าให้พอกยาเย็นไปที่ส่วนบน เพื่อนำลมตีขึ้นบนลงล่าง ยามสามเช้าต้วยามให้เผายาบริเวณหน้าท้อง เพื่อกระจายลมในไส้

ภาวะอาการท้องอืดนั้นเกิดได้แต่หลายเหตุ เป็นอาการธรรมดาของผู้ใช้ แต่ไม่ธรรมดาสำหรับหมอไทย เหตุเพราะอืดนั้นหากเกิดแต่เหตุที่ยกนังทำงานกำเรบหรือหย่อน จักสำแดงถึงภาวะกษัย แล้วอาจเกิดเพราะตัวย่อยดับหย่อน ตับแข็ง ตับอ่อน ผิในตับ ตับติดใช้พิษใช้กาฬ เป็นต้น หมอไทยจักหาเหตุต้นให้พบแล้วรักษาที่เหตุต้นนั้น ส่วนอาการอืดเฟ้อเรอเปรี้ยว เป็นปลายอาการ หมอไทยจักบรรเทาหลง รักษาที่ต้นทาง บรรเทาที่ปลายทาง หมอไทยกระทำดังนี้แล

ขั้นตอนการรักษาด้วยหลักการ รุ ล้อม รักษา และบำรุง ดังนี้

๑. รุ ลมในไส้และนอกไส้ รุระบบทางเดินอาหารให้สะอาด
๒. ล้อม ไฟอุ่นกาย และไฟย่อยอาหาร
๓. รักษา ตับให้เย็น รักษาอารมณ์ให้ใจเย็น
๔. บำรุง ศอ/อุระ/คูดเสลด ที่เสียหายจากน้ำย่อย และบำรุงตับให้บริบูรณ์

ตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ

๑. รุ ยาหอมนวโกฏ (๙.๐๐ น., ๑๔.๐๐ น., ๑๘.๐๐ น.)
๒. ล้อม ยาหอมเทพจิตร (๙.๐๐ น., ๑๔.๐๐ น., ๑๘.๐๐ น.)
๓. รักษา ยาหอมทิพย์โอสถ (๙.๐๐ น., ๑๔.๐๐ น., ๑๘.๐๐ น.)
๔. บำรุง ยาบำรุงโลหิต และยาเขียวหอม (๒๑.๐๐ น.)

น้ำกระสายยาลดอาการเรอเหม็นเปรี้ยว

สูตรตำรับ น้ำต่าง น้ำปูนใส น้ำฝางเสน น้ำข้าวข้าว และเกลือ

การเตรียม

๑. น้ำต่าง นำต่างทำขนมจ้าง ๓ รำหัด ละลายในน้ำอุ่น ๑ แก้ว
๒. น้ำปูนใส น้ำปูนแดงที่ใช้กินกับหมาก กิ่งช้อนชา ละลายในน้ำอุ่น ๑ แก้ว
๓. น้ำฝางเสน นำฝางเสนไปต้มในน้ำเดือน แล้วกรอง แบ่งออกมา ๑ แก้ว
๔. น้ำข้าวข้าว นำข้าวสาร (ข้าวเจ้า) ไปซาว แล้วรินเอาแต่น้ำ ๑ แก้ว

วิธีทำ : นำน้ำทั้ง ๔ อย่าง ๆ ละ ๑ แก้ว มาผสมรวมกัน ใส่เกลือ ๓ รำหัด ละลายลง

วิธีใช้ : ใช้ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว เมื่อมีอาการเรอเหม็นเปรี้ยว

สูตรน้ำกระสายยาช่วยย่อยขับลม

ขิงแก่ ข่าแก่ ตะไคร้ ใบสะระแหน่ น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำคั้นใบเตย และน้ำเชื่อม

การเตรียม

๑. ต้มขิง ข่า ตะไคร้ และใบสะระแหน่ ผสมกัน แล้วกรองเอาแต่น้ำทิ้งไว้ให้เย็น
๒. เติมน้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำคั้นใบเตยหอม และน้ำเชื่อม ให้ได้รสเปรี้ยวนำรสหวาน

วิธีใช้ : ใช้ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว หลังอาหารทันที

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

๑. ระหว่างรับประทานอาหารไม่ควรดื่มน้ำตาม ประเภทกินข้าวค้ำน้ำค้ำ และ/หรือเพิ่งรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ไม่ควรดื่มน้ำเย็น น้ำแข็ง เป็นประจำ การรับประทานน้ำเย็น น้ำแข็ง ขณะรับประทานอาหารหรือเพิ่งรับประทานอาหารเสร็จใหม่เป็นการรบกวนระบบการย่อย เพราะระหว่างนั้น ธาตุไฟย่อยอาหารกำลังทำงานทำให้ธาตุไฟต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อจะย่อยอาหารให้หมด เมื่อถูกใช้งานหนักเป็นประจำจึงทำให้เสื่อมเร็ว (ดับเสื่อม)
๒. ไม่ควรรับประทานอาหารที่ย่อยยาก เช่น ของทอด ของมัน เนื้อสัตว์ ต่าง ๆ เป็นประจำ ทำให้ธาตุไฟ (ดับ) ทำงานหนักจึงเสื่อมเร็ว
๓. ไม่ควรเร่งรีบรับประทานอาหารเช้าเกินไป การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ทำให้ธาตุไฟ (ดับ) ทำงานหนักจึงเสื่อมเร็ว หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารก่อนนอน โดยไม่ควรรับประทานอาหารเช้าก่อนนอน ๓ ชั่วโมง เพราะจะทำให้โรคกรดไหลย้อนกำเริบ
๔. ควบคุมอารมณ์ไม่ควรมีอาการโกรธโมโหเกรี้ยวกราดอยู่เป็นประจำ ทำให้ดับร้อนและเสื่อมเร็ว
๕. ไม่ควรใช้สมองครุ่นคิดเรื่องต่าง ๆ หนักมากเกินไป การวิตกกังวล มีภาวะความเครียดเป็นประจำ อารมณ์เครียดและวิตกกังวลมีผลกระทบต่อตับ และกระเพาะอาหาร ทำให้รบกวนระบบการย่อย

๖. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรไปนั่งทำงานหรือไปนอนในที่
๗. งดการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และน้ำอัดลม
๘. ไม่ควรปล่อยท้องผูกเป็นเวลานาน
๙. หลีกเลี่ยงอิริยาบถนั่งนาน ๆ เช่น ขับรถ เล่นเกม นั่งหน้าคอมพิวเตอร์ นอนติดเตียง
๑๐. ระวังไม่ให้น้ำหนักมาก หรืออ้วนเกินไป ไม่ควรใส่เสื้อผ้ารัดรูป

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจซ้ำเพื่อติดตามอาการและประเมินผลการรักษา ทุก ๑๕ วัน จนกว่าอาการจะดีขึ้น

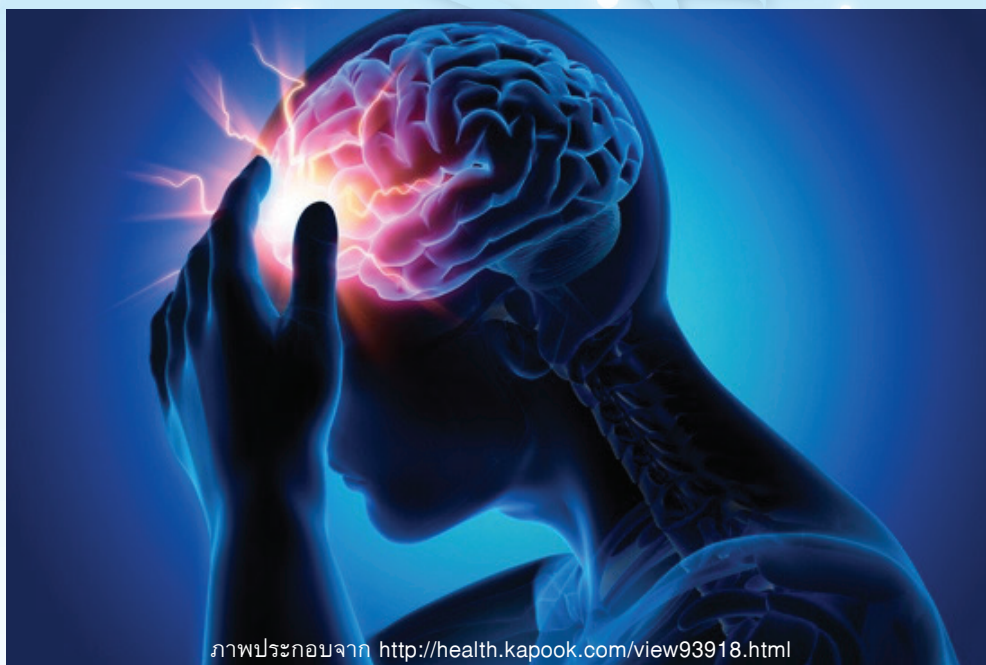
ข้อควรระวัง

ผู้ป่วยที่ทำการรักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้นและ มีอาการดังต่อไปนี้ให้รีบพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที

๑. อาเจียนบ่อย หรือมีเลือดปน
๒. กลืนติด หรือกลืนลำบาก
๓. อุจจาระสีดำ หรือมีเลือดปน
๔. อ่อนเพลีย ซีด
๕. น้ำหนักลดอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีสาเหตุ
๖. รับประทานยาแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น

โรคไมเกรน ลมปะกำง

อาจารย์กิตติ กิตติจาวรุงศ์



ภาพประกอบจาก <http://health.kapook.com/view93918.html>

สมมุฎฐานการเกิดโรค

ลมปะกำง หรือลมตะกำง พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า ชื่อโรคลมชนิดหนึ่ง ตามตำราแพทย์แผนโบราณว่า ทำให้มีอาการปวดหัวเวลาเช้า ๆ ปวดกระบอกตาเมื่อเห็นแดดจะลืมตาไม่ขึ้น

- ลมปะกำงเข้าแนวเส้นอิทา กล่าวไว้ว่าอาการตัวร้อนวิงเวียนปวดหัวมาก
- ส่วนเส้นปิงคลากกล่าวไว้ว่าหน้าตาแดง ปวดหัวแต่เช้าถึงเที่ยง ปวดหัวมาก ชักปากเอียง คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม เจ็บตาน้ำตาไหล
- สหสังรังษี มีลมจักขุวิเวตประจำเส้น มีอาการเจ็บกระบอกตา วิงเวียนตาพร่า ลืมตาไม่ได้
- ในพระคัมภีร์ชวตารกล่าวถึงลมชนิดหนึ่งชื่อว่า "ลมกำเตา" โทษจากลมระคนกำเตา มีอาการวิงเวียน ตาลาย ตามืด ตาพร่า หนักศีรษะ เจ็บศีรษะ เจ็บตา
- ส่วนไมเกรนในวิกิพีเดียกล่าวว่า โรคไมเกรนหรือโรคปวดหัวข้างเดียว (อังกฤษ: migraine) เป็นความผิดปกติทางประสาทเรื้อรังอย่างหนึ่ง ลักษณะเด่นคือปวดศีรษะปานกลางถึงรุนแรงเป็นซ้ำ
- มักสัมพันธ์กับอาการทางระบบประสาทอิสระจำนวนหนึ่งตรงแบบ อาการปวดศีรษะมีผลต่อศีรษะครึ่งซีก มีสภาพปวดตามจังหวะ (หัวใจเต้น) กินเวลาดั้งแต่ ๒ ถึง ๗๒ ชั่วโมง
- อาการที่สัมพันธ์อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน และไวต่อแสง เสียงหรือกลิ่น
- โดยทั่วไปความเจ็บปวดรุนแรงขึ้นจากกิจกรรมทางกาย
- ผู้ป่วยไมเกรนถึงหนึ่งในสามมีสัญญาณบอกเหตุ (aura) คือ การรบกวนภาพ การรับความรู้สึก ภาษาหรือการสั่งการร่างกายซึ่งบ่งบอกว่าจะเกิดปวดศีรษะในไม่ช้า
- บางครั้งสัญญาณบอกเหตุเกิดได้โดยมีการปวดศีรษะตามมาน้อยหรือไม่ปวดเลย
- ไมเกรนมีสาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมและพันธุกรรมผสมกัน

- ผู้ป่วยประมาณสองในสามเป็นในครอบครัว
- การเปลี่ยนระดับฮอร์โมนผสมกัน เพราะไมเกรนมีผลต่อเด็กชายมากกว่าเด็กหญิงเล็กน้อยก่อนวัยเริ่มเจริญพันธุ์ แต่ในผู้ใหญ่ หญิงเป็นมากกว่าชายประมาณสองถึงสามเท่า
- ความเสี่ยงของไมเกรนปกติลดลงระหว่างการตั้งครรภ์
- ยังไม่ทราบกลไกที่แน่ชัดของไมเกรน แต่เชื่อว่าเป็นความผิดปกติของประสาทควบคุมหลอดเลือด
- ทฤษฎีหลักสัมพันธ์กับการเร้าได้ (excitability) ที่เพิ่มขึ้นของเปลือกสมองและการควบคุมผิดปกติของเซลล์ประสาทรับความเจ็บปวดในนิวเคลียสของประสาทโทรเจมินัลในก้านสมอง

หากอ่านโดยพิจารณาแต่ต้นจักษพบว่า ลมปะกัง กับอาการไมเกรน เป็นคนละอาการกันในการแพทย์แผนไทย นั้นไม่มีอาการปวดหัวข้างเดียวมีเพียงปวดหัวเท่านั้น และลมปะกังเกิดแต่่วาตะเป็นอาการปลายปิดตะเป็นอาการต้น ส่วนไมเกรนคือการผิดปกติไปของธาตุดินเกี่ยวกับมัตถก(ระบบสมอง)มัตถลุงคัง(ระบบประสาท)แผนตะวันออกนั้นมุ่งที่ตรีธาตุ แต่แผนตะวันตกมุ่งที่ธาตุดิน หลักคิดนั้นต่างกัน จึงนำมาเทียบอาการให้สมกันมิได้ลมปะกังคือลมปะกังไมเกรนคือไมเกรน ลมปะกังมิใช่ไมเกรน ไมเกรนก็มีใช่ลมปะกัง แต่หากเป็นไมเกรนให้ใช้วิธีบำบัดแบบลมปะกังด้วยหลักการผันไปแห่งตรีธาตุมิใช่ธาตุดิน หากตรีธาตุปรกติธาตุดินจึงคืนกลับเดิม

คำอธิบายว่าด้วยธาตุไฟกับอาการไมเกรน

- ไฟอุ่นกาย คือเหตุที่เกิด ผลคือกำเดาอุ่นกาย
- ไฟย่อย คือเหตุที่เกิด ผลคือกำเดาย่อย
- ไฟระส่ำระส่าย คือเหตุที่เกิด ผลคือกำเดาระส่ำระส่าย
- ไฟเสื่อมไป คือเหตุที่เกิด ผลคือกำเดาเสื่อมไป

คำอธิบายว่าด้วยธาตุลมกับอาการไมเกรน

- ลมมวลหยาบกับกำเดาอุ่นกาย
- ลมมวลละเอียดกับกำเดาอุ่นกาย
- ลมในไส้ คือเหตุที่เกิด ผลคือลมพัดขึ้นบน
- ลมนอกไส้ คือเหตุที่เกิด ผลคือลมพัดขึ้นบน

สมุฏฐาน (วาตะ — ปิตตะ), (ลมตีขึ้นเบื้องสูง), (สันนิบาตลมปะกัง)

๑. ธาตุ : มักเป็นคนธาตุไฟ, ธาตุลม
๒. อุดุ : โรคกำเจ็บมากในฤดูฝน อากาศร้อนมาก อากาศเย็นมาก หรือก่อนฝนตั้งเค้า อาการปวดจะเริ่มกำเจ็บ ร้อนกระทบเย็น เย็นกระทบร้อน
๓. อายุ : มัชฌิมวัย หรือวัยกลางคน มักเป็นมากกว่าวัยอื่น
๔. กาล : อาการปวดกำเจ็บข้างขึ้น กาลเช้าเสมหะ-ปิตตะ, ปิตตะ-ปิตตะ, ปิตต-วาตะ วาตะ-วาตะ
๕. ประเทศ : เตโชสมุฏฐาน วาโยสมุฏฐาน
๖. พันธุกรรม : ในกลุ่มทาลัสซีเมีย พาหะทาลัสซีเมีย โรคนี้่ว โรคเก๊า โรครูมาตอยด์ โรคภัย

๗. อาหารแสลง : อาหารที่แสลงกับคนเป็นโรคเก๊า เช่น ของหมักดอง หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ อาหารที่มีโปรตีนสูง เหล้า เบียร์ ผงชูรส สารกันบูด สารกันรา เป็นต้น
๘. อากาศ : อากาศเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เช่น ร้อนจัด เย็นจัด ที่มีแสงจ้า มีกลิ่นฉุน ควันบุหรี กลิ่นธูป ควันเทียน
๙. อาชีพ : ทำงานในออฟฟิศ ในโรงงานอุตสาหกรรม อาชีพที่มีอิริยาบถนั่งนาน
๑๐. อิริยาบถ : นั่งนาน ยืนนาน อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน นั่ง ๆ นอน ๆ เช่น นอนดูทีวี นอนหมอนสูง นั่งเอน ๆ ไหล ๆ นอนเปลยวน ยืนพักขาข้างเดียว นั่งเก้าอี้โยก เคลื่อนไหวน้อย
๑๑. อารมณ์ : เครียด โกรธ วิตกกังวล เป็นเหตุให้โรคกำเริบ
๑๒. ออกกำลังกาย : มากเกินไป ทำงานมากเกินไป ขาดการพักผ่อนนอนหลับ
๑๓. เพศ : หญิงเป็นมากกว่าชาย เกี่ยวข้องกับระบบฮอร์โมนเอสโตรเจน (อพัทระปิดตะ) บางคนปวดช่วงมีประจำเดือน หรือภาวะมดลูกตะแคง
๑๔. ยาและสารเคมี : เช่น ยาคุมกำเนิด ผงชูรส สารกันบูด น้ำตาลเทียม ในเดรท (มีใน hotdog) อาหารที่ผสม tyramin เช่น เนย ปลารมควัน โยเกิร์ต อาหารหมัก ยีสต์

๑๕. โครงสร้างกระดูกสันหลัง : มีหินปูนเกาะ C_๖ ข้อกระดูก C_๖ ทับเส้นประสาท

กลไกการเกิดอาการไมเกรนในแบบแพทย์แผนไทย

- จากธาตุไฟอุ่นกาย ไฟย่อยเป็นเหตุให้เกิดผลไปกระทบธาตุลม
- จากไฟระส่ำระสายเป็นเหตุให้เกิดผลไปกระทบธาตุลม
- จากธาตุลมทั้งหกเป็นเหตุให้เกิดผลไปกระทบธาตุไฟ
- จากกำเดาอุ่นกายไปลมนอกไส้ไปลมตีขึ้นบน
- จากกำเดาย่อยไปลมในไส้ไปลมตีขึ้นบน
- จากลมกองสุมนาขึ้นชีวหาสดมภ์ไปลมตีขึ้นบน
- จากลมกองสุมนาแทงออกหลังไปกองอัพยาแปรขึ้นบนเข้ากันตันไปด้านบน
- จากลมกองสุมนาไปกองดานตะคุณไปลมเสียดชายโครงอ้อมไปด้านหลังแล้วแปรขึ้นบน
- จากเส้นสหัสสร้างสี่ซ้าย เส้นทวารีขวา ออกตา เส้นจันทภูสังซ้ายเส้นรุ้งขวา ออกหู เส้นอิทาซ้าย เส้นปิงคลาขวา ออกจมูก เส้นกลางกระหม่อมออกหัวคิ้วถึงปลายจมูก

ลักษณะอาการของโรค

ลักษณะอาการของไมเกรนแยกตามกองธาตุ

จากกองธาตุไฟ

๑. ดวงตาร้อนผ่าว ๆ สู้แสงจ้ามิได้จากไฟอุ่นกาย
๒. กายอุ่นขึ้นจับสัปดาห์ร้อนสัปดาห์หนาวจากไฟระส่ำระสาย
๓. มือเท้าเย็นแต่แกนกลางลำตัวร้อนขึ้นถึงบนจากไฟอุ่นกาย
๔. กองชีพจรเต้นแรงขึ้นไม่สม่ำเสมอจากไฟระส่ำระสาย
๕. ธาตุดินกองอันทัง กองอันทคุดันง กองยกนัง กำเริบจากไฟย่อย
๖. ธาตุดินกองทหยัง กำเริบจากไฟระส่ำระสาย

จากกองธาตุลม

๑. มีอาการคลื่นไส้พะอืดพะอมหรืออาเจียรจากลมในไส้
๒. มีอาการใจหวิวใจสั่นจากกองหทัยวาตะอาจเกิดสัตะกะวาตะได้
๓. มีอาการเสียดเข้าชายโครงจากกองลมนอกไส้
๔. มีอาการทางกองลมตามเส้นอิทาหรือปิงคลา
๕. มีอาการปวดหัวจี๊ดๆข้างใดข้างหนึ่งจากกองลมพัดขึ้นบน
๖. มีอาการหนักหัวมีนหัวจากกองลมพัดขึ้นบน
๗. มีอาการหูอื้ออึ้งจากกองลมพัดขึ้นบน

การรักษาโรค

การรักษาโดยการใช้ยา

ยาแก้ลมปะกังชาติ

เครื่องยา หน่อไม้แห้ง เห็ดตับเต่า ใบฝ้ายแดง ลูกจันทน์เทศ ดอกจันทน์เทศ กานพลู เปลือกทังถ่อน รากกรวยป่า ดอกติปาลี ยาทั้งนี้เสมอมภาค บดเป็นผง ใช้น้ำต้มยาห้ารากลเป็นกระสายปั้นลูกกลอน

ยาแก้ปวดศีรษะเรื้อรัง

เครื่องยา แก่นขี้เหล็ก ผักเสี้ยนผี ต้นแมงลักยาทั้งนี้เสมอมภาคให้ต้มสามเอาหนึ่ง รับประทาน ครั้งละ ๓-๔ ช้อนโต๊ะ วันละ ๔ เวลา

ยาแก้ปวดประสาท แก้หวัดคัดจมูก แก้มีนศีรษะ

เครื่องยา ยาฉุน ดอกมะลิ ผิวมะกรูด ยานี้เสมอมภาคให้บดละเอียดเป็นจุล ผสมพิมเสนพอควร ใช้น้ำดีเข้าจุมุก

ยาแก้ปวดศีรษะ

เครื่องยา เมล็ดพริกไทย ไพล ดินประสิ่ว เทียนดำ หัวกระเทียมแห้ง หนักสิ่งละ ๑ บาท ว่านน้ำ หนัก ๕ บาท บดเป็นผง รับประทาน ครั้งละ ๑ ช้อนชาละลายน้ำใบย่านาง วันละ ๓ เวลา

ยาแก้ปวดศีรษะมาก แก้ไข้หวัด ขับปัสสาวะ ปากคอดแห้ง ตัวร้อนจัด

เครื่องยา รากมะกรูด รากมะนาว รากมะพร้าวหวาน เห้ายายหม่อม รากชิงชี รากคนทา รากย่านาง จันทน์ขาว ก้านสะเดา กฤษณา กระลำพัก เกสรบัวหลวง ยาทั้งนี้เสมอมภาค ต้มหรือบดเป็นผง ใช้ครั้งละ ๑ ช้อนชา ละลายน้ำข้าวข้าว หรือน้ำต้ม วันละ ๔ เวลา แต่หากถ้าปวดศีรษะมาก เอาเนื้อไม้สัก หนุ้าแพรก ต้มเอาน้ำเป็นกระสายกิน

หลักการวางยา

๑. รุ - รุล่าเตาอุ่นกาย รุความร้อนดับ (ยาเขียวหอม ยากล่อมนางนอน ยาประสะจันทน์แดง)
- รุลมในไส้ - นอกไส้ (ยาหอมนวโกฐ หรือยาธาตุดอบเชย)
- รุอารมณ์ (น้ำกระสายยาช่วยคลายอารมณ์ เช่น ชุมเห็ดเทศ ชุมเห็ดไทย หรือใบมะกล่ำตาช้าง)
๒. ล้อม - ล้อมลมพัดเบื้องสูงลงต่ำ ล้อมลงกองหทัยวาตะ (ยาหอมเทพวิจิตร)
- ล้อมกำเตาอุ่นกาย (ยาเขียวหอม ยาประสะจันทน์แดง)
๓. รักษา - รักษากองลมให้เสถียร บำรุงตับให้บริบูรณ์ (ยาบำรุงโลหิต)
- รักษาอารมณ์

การตั้งตำรับยาตามบัญญัติหลักแห่งชาติ

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| - ตำรับยาเขียวหอม | รับประทานยามปิดตะ ๑๑.๐๐ น., ๑๓.๐๐ น. |
| - ตำรับยาเทพจิตร | รับประทานยามวาดะ ๑๒.๐๐ น., ๑๔.๐๐ น. |
| - ตำรับยานวโกฏ | รับประทานหลังอาหารทันทีทุกมื้อ |
| - ตำรับยาบำรุงโลหิต | รับประทานยามเสมหะ ๑๐.๐๐ น., ๑๘.๐๐ น. |

การตั้งกระสายยา ๒ ชนิด

- กระสายยาเย็น เริ่มจิบสายถึงเย็น (เว้นช่วงระหว่าง และหลัง รับประทานอาหาร) หรือ (๑๐.๐๐ น., ๑๓.๐๐ น., ๑๕.๐๐ น.)
- กระสายยาร้อน เริ่มจิบเย็นถึงค่ำ (๑๔.๐๐ น., ๑๖.๐๐ น., ๑๘.๐๐ น.)

สูตรตำรับกระสายยา

- ตำรับกระสายยาเย็น มะระขี้นก / ใบขี้เหล็ก / ใบสะเดา / ใบชาจีน ต้มน้ำกรองเก็บ จิบอุ่น
- ตำรับกระสายยาร้อน เหง้าขิง / เหง้าข่า / เหง้าตะไคร้ ต้มน้ำกรองเก็บ จิบอุ่น

การตั้งหัตถการสำหรับอาการไมเกรน

- การพอกยา, การสระยา
- การหัตถการนวด ตามแนวเส้นประธานทั้งสิบ (สหัสรังษิซ่าย ทวาริขวา ออกตา จันทภูสังซ่าย รุซังขวา ออกหู อิหาซ่าย ปิงคลาขวา ออกจมูก เส้นกลางกระหม่อมออกหัวคิ้วถึงปลายจมูก)

การตั้งสำหรับอาหารชอบ

- รสเปรี้ยว ต้มยำ ต้มข่า ต้มโคล้ง ยำชนิดต่าง ๆ ให้มีรสเปรี้ยวนำ
- รสขม เช่น ต้มมะระจีน สะเดาน้ำปลาหวาน แกงเผ็ดมะระ แกงขี้เหล็ก แกงผักเชียงดากับปลาแห้ง, แกงกษัยปลาตุก
- พืชผักฉ่ำน้ำ พริก แพง แต่งทุกชนิด สดอบเออรี่ เมล่อน
- พืชผักรสเย็น สายบัว ผักบู่ ผักกระเฉด ใบบัวบก ดอกแค ดอกขจร ใบย่านาง บวบเหลี่ยม

เกสรบัวหลวง**การตั้งสำหรับอาหารแสลง**

- รสเผ็ด ต้ม, ยำ, ตำ, แกง ยำทุกชนิด ที่ใส่พริกเป็นส่วนประกอบ
- รสร้อน อาหารที่เข้าเครื่องเทศมาก ๆ
- รสหวาน มัน เค็ม

แนวทางการรักษา

ประเภทลมปะกำ (ปวดหัวไมเกรน) จากการชักประวัติและการตรวจร่างกาย



หมายเหตุ หลักการวางยาให้ปรับใช้ตามสมุฏฐานของผู้ป่วยแต่ละคน แต่ระยะเวลา ตามหลัก รุ ล้อม รักษา กลุ่มใหญ่
ของผู้ปวดหัวไมเกรนมาจากอิริยาบถไม่สมดุล ทำให้ตั้งปวดประสาทแนวบ่าไหล่ → คอตึง → ปวดศีรษะ
อยู่ในกลุ่ม (office syndrome) การแนะนำอิริยาบทกัอโรคจึงสำคัญและขาดไม่ได้

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

- ๑. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นไมเกรน เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ บุหรี่ ผงชูรส อาหารที่ใส่ผงชูรส เนย นม ชอคโกแลต ชา กาแฟ
- ๒. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนควรนอนให้เป็นเวลา ตื่นให้เป็นเวลา
- ๓. ผู้ป่วยที่เป็นผู้หญิงไม่ควรรับประทานยาคุมกำเนิดจะทำให้ปวดศีรษะมากขึ้น
- ๔. พยายามควบคุมความเครียด หาเวลานั่งพักหลับตาหยุดคิดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ๕. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นไมเกรน เช่น การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิอากาศ แสงไฟกระพริบ กลิ่นที่ฉุนเฉียว

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจซ้ำเพื่อติดตามอาการและประเมินผลการรักษา ทุก ๑๕ วัน จนกว่าอาการจะดีขึ้น

ข้อควรระวัง

หากพบว่าผู้ป่วยมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใด ดังต่อไปนี้ ให้ส่งต่อผู้ป่วยไปทำการรักษาในโรงพยาบาลทันที

- ๑. ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
- ๒. เห็นภาพซ้อน
- ๓. สายตามัวลงเรื่อย ๆ มองเห็นไม่ชัดเจน
- ๔. รूम่านตา ๒ ข้างไม่เท่ากัน
- ๕. เดินเซ แขนขาอ่อนแรง
- ๖. อาเจียรอย่างรุนแรง
- ๗. มีประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาก

โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

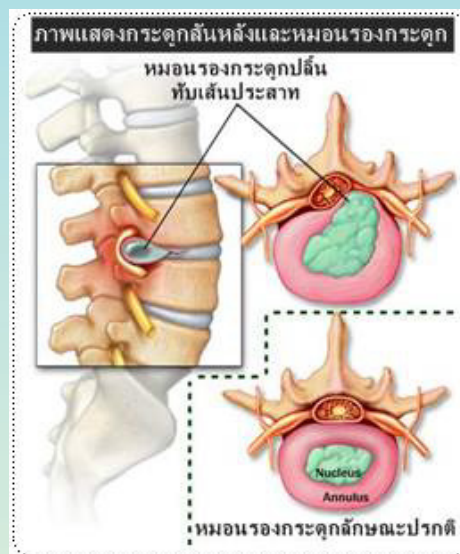
อาจารย์สุนทรี พิธีกุล

สมมุติฐานการเกิดโรค

๑. เกิดจากอิริยาบถไม่ดี อยู่ในท่าเดิม ๆ เป็นเวลานานๆ เช่น เดิน ยืน นั่งการใช้ร่างกายมากเป็นเวลานานๆเกิน กล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น รับภาระหนักเกิน เกิดของเสี้ยวหรือพิชสะสมในเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ เป็นเหตุให้ เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อตึงตัว ขาดการยืดหยุ่น กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรัดข้อกระดูกสันหลัง หรือกระดูกคอ ทำให้ ข้อกระดูกแคบลง และเคลื่อนไหวไม่ดีเกิดการกดทับเส้นประสาทการไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก จึงมีอาการ ปวดเมื่อย เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้ามีอาการชาร่วมด้วย

๒. เกิดจากอุบัติเหตุ ฉุกเฉินหรือกระแทกแรงๆบริเวณหลังหรือคอทำให้เกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก

๓. เกิดจากท้องผูกเรื้อรังเป็นเวลานาน ๆ ก่อให้เกิดตะกรันในลำไส้ เกิดพิษ ผั่งลำไส้ดูดพิษกลับเข้าเส้นเอ็น ทำให้เส้นเอ็นพิกัดนี้เอ็นเมื่อพิกัด ส่วนว่าเส้นประสาท ๑๐ เส้น มีบริวาร ๒๗๐๐ เส้นนั้น ก็หวาดไหวไปสิ้นทั้งนั้น ที่ลำกักล่า ที่แข็งก็แข็ง ที่ตั้งดานก็ตั้งดาน ที่ขอดก็ขอดเข้าเป็นก้อนเป็นเถาไป เป็นเหตุแต่จะให้โทษนัก แต่เส้นอันชื่อว่าสุมะนาภกับเส้นอำมะพฤษณ์นั้น ทำเหตุแต่จะให้ระส่ำระสาย ให้ร้อนให้เย็นให้เมื่อยให้เสีย ไปทุกเส้นเอ็นทั้งตัว ตั้งแต่ที่สุดบาทาตลอดขึ้นไปถึงศีรษะ ทำทางที่จะให้เจ็บเป็นเวลา แต่เส้นอำมะพฤษณ์สิ่งเดียวนั้นให้โทษถึง ๑๑ ประการ ถ้าพร้อมทั้ง ๒๗๐๐ เส้นแล้วก็ตายแล ถ้าเป็นแต่ ๒ เส้น ๓ เส้น ๔ เส้น ยังแก้ได้แล



ภาพประกอบจาก www.spinefitpro.net/กระดูกทับเส้น

ลักษณะอาการของโรค

๑. ตำแหน่งของโรคมี ๒ ตำแหน่ง คือ
 - มีอาการปวดบริเวณ คอ บ่า ไหล่ ราวลงแขน ซ้ำทำทางปกติของแขน บางทำทางจะกระทำไต่ยาก ความคล่องในการใช้แขนลดลง เหตุเพราะอาการปวดตึง
 - มีอาการปวดบริเวณหลังราวลงตลอดขาอาจมีอาการชา ร่วมด้วย
๒. ท้องผูก ไม่ถ่ายทุกวัน ถ่ายยาก ถ่ายไม่หมด
๓. นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก

การรักษาโรค

๑. สมุนไพรโรคที่เกิดจาก อิริยาบถไม่ดี

- ๑.๑ ถ่ายพิษ คือลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ มี ๒ วิธี คือใช้ยา และการแหก
- ๑.๒ ใช้ยากลุ่มที่ทำให้เส้นเอ็นอ่อนตัวเพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ลดความแข็งตึงของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ
- ๑.๓ ถ้ามีอาการชาาร่วมด้วยให้ใช้ยาสร้อน เพื่อขับลมในเส้น ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่มีภาวะความดันสูง
- ๑.๔ ใช้ยาทาภายนอก ยาไฟล
- ๑.๕ นวด อบ ประคบ
- ๑.๖ กายบริหารฤๅษีดัดตน

คำอธิบาย เมื่อเส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ ยึดหยุ่นได้เป็นปกติ กระดูกที่แคบหายไป การกดทับเส้นประสาทก็หาย อาการปวดก็หายไป

๒. เหตุเกิดจากอุบัติเหตุควรรพแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อตรวจกระดูกหักหรือไม่ถ้ากระดูกไม่หัก รักษาโดยแพทย์แผนไทยดังนี้

- ๒.๑ ถ่ายพิษคือลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ คือใช้ยา
- ๒.๒ ใช้ยากลุ่มที่ทำให้เส้นเอ็นอ่อนตัวเพื่อช่วยเลือดไหลเวียนดีขึ้น ไม่ใช้ยาสร้อน

3. ถ้ามีอาการท้องผูกร่วมด้วย เพิ่มยาธาณีสันตะฆาต

ยาที่ใช้ในการรักษาโรค

ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ

๑. ยาเถาวัลย์เปรียง ใช้บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ รับประทาน ครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหารทันที

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติก เนื่องจากเถาวัลย์เปรียงออกฤทธิ์คล้ายยาแก้ปวด กลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์
- อาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร

อาการไม่พึงประสงค์ ปวดท้อง ท้องผูก บัสสาวะบ่อย คอแห้ง ใจสั่น

๒. ยาธาณีสันตะฆาต แก้กษัยเส้น

ชนิดผง รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม ละลายน้ำสุกหรือผสมน้ำผึ้ง
 ปั้นเป็นลูกกลอนวันละ ๑ ครั้ง ก่อนอาหารเช้า หรือก่อนนอน

ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม วันละ ๑ ครั้ง
 ก่อนอาหารเช้า หรือก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และเด็ก

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด

- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร และเกิดพิษได้
- ควรระวังการใช้ ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ Rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง
- ควรระวังการใช้ในผู้สูงอายุ

๓. ยาผสมโคคลาน บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

สูตรตำรับที่ ๑ ยาขง ในผงยา ๑๐๐ กรัม ประกอบด้วย เกลาโคคลาน โดไมรูลัม ผลมะตูมอ่อน ทองพันชั่ง(ทั้งต้น) หนักสิ่งละ ๒๕ กรัม

สูตรตำรับที่ ๒ ยาต้ม ในยา ๑๐๕ กรัม ประกอบด้วย เกลาโคคลาน หนัก ๕๐ กรัม ส่วนเหนือดิน ทองพันชั่ง หนัก ๒๕ กรัม โดไมรูลัม ผลมะตูมอ่อน หนักสิ่งละ ๒๕ กรัม

สูตรตำรับที่ ๓ ยาต้ม ในยา ๑๐๐ กรัม ประกอบด้วย เกลาโคคลาน เกลาเอ็นอ่อน แก่นฝาง เกลาสะค้าน หนักสิ่งละ ๒๐ กรัม โดไมรูลัม ทองพันชั่ง(ทั้งต้น) หนักสิ่งละ ๑๐ กรัม

ชนิดขง รับประทานครั้งละ ๑ กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ ๑๒๐-๒๐๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

ชนิดต้ม นำตัวยาทิ้งหมดมาเติมให้น้ำท่วมตัวยา ต้มน้ำเคี่ยว สามส่วนเหลือหนึ่งส่วน ต้มครั้งละ ๑๒๐-๒๐๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

๔. ยาสหัตถารธา ขับลมในเส้น แก้วโรคลมกองหยาบ รับประทานครั้งละ ๑-๑.๕ กรัม วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร ผู้ป่วยโรคความดันสูง รับประทาน ๕๐๐ มิลลิกรัม ก่อนอาหาร เข้า-เย็น

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีไข้

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการบริโภคในผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติก และกรดไหลย้อน เนื่องจากเป็นตำรับยารสร้อน
- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร และเกิดพิษได้
- ควรระวังการใช้ ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ Rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง

อาการไม่พึงประสงค์ ร้อนท้อง แสบท้อง คลื่นไส้ คอแห้ง ผื่นคัน

๕. ยาฤษยเส้น บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย รับประทานครั้งละ ๗๕๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม วันละ ๔ ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็ก

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้
- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิม และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร และเกิดพิษได้

อาการไม่พึงประสงค์ แสบร้อนยอดอก

๖. ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ บรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือ เท้า ตึงหรือชา รับประทาน ครั้งละ ๑ กรัม ชงน้ำร้อนดื่มประมาณ ๑๒๐-๒๐๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ ครั้งก่อนอาหาร

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และเด็ก

ข้อควรระวัง - ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร และเกิดพิษได้

อาการไม่พึงประสงค์ แสบร้อนยอดอก

๗. ยาขี้ผึ้งไฟล บรรเทาอาการปวดเมื่อย

ทา และถูเบาๆ บริเวณที่มีอาการ วันละ ๒-๓ ครั้ง

ข้อห้ามใช้ - ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน

- ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด

๘. ยาประคบ ประคบเพื่อลดอาการปวด และช่วยคลายกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อ กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

นำยาประคบไปนึ่ง แล้วใช้ประคบขณะยังอุ่น วันละ ๑-๒ ครั้ง ลูกประคบ ๑ ลูก สามารถใช้ได้ ๓-๔ ครั้ง โดยหลังจากใช้แล้วผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปแช่ตู้เย็น

ข้อห้ามใช้

- ห้ามประคบบริเวณที่มีบาดแผล
- ห้ามประคบเมื่อเกิดการอักเสบเฉียบพลัน เช่น ข้อเท้าแพลง หรือมีอาการอักเสบบวมแดง ร้อน ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก เนื่องจากจะทำให้อักเสบมากขึ้น และอาจมีเลือดออกมากตามมาได้ โดยควรประคบหลัง ๒๔ ชั่วโมง

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อน หรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และต้องระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวานอัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย
- หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะเป็นการล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทันที (จากร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้
- ควรระวังการใช้ในผู้ที่แพ้ส่วนประกอบในยาประคบ

คำแนะนำ ผู้ป่วยกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มีวัย บัณฑิตวัย มักมีโรคประจำตัว เช่น ความดัน เบาหวานไขมัน ดังนั้นไม่ควรใช้ยาสมุนไพร เช่น สหัชชาร่า กรณีผู้ป่วยกินยา ลดความดันแล้วคุมความดันได้ปกติ ก็ใช้ยา สหัชชาร่าได้ และใช้ตรีผลาคูมร้อน

๔. การนวด ผู้ให้ข้อมูล พท.ป ธีรชัย ปิ่นทอง แพทย์แผนไทยประยุกต์ บ.ป ๒๒๐

๔.๑ **อาการปวดที่เกิดกับหลังช่วงบน (Upper Back Pain)** มักมีความเกี่ยวเนื่องกันกับโรค Myofascial pain syndrome ด้วยทางหลักการนวดราชสำนัก จะกล่าวในโรคลมปลายปัตคาคัด สัญญาณ ๔, สัญญาณ ๕ หลัง ซึ่งจะมีวิธีสังเกตใช้หลักการตรวจดูการเงยหน้า ก้มหน้า เพื่อสังเกตความสูงต่ำของโหนกแก้ม สังเกตอาการปวด

บวมแดง ร้อน ของผิวหนังบริเวณหลังช่วงป่าและคอ ดูความโค้ง ความแคบหรือกว้างระหว่างข้อต่อกระดูกสันหลังที่มีอาการ ให้เอียงคอไปด้านข้างทำได้มากน้อยเพียงใดเมื่อเทียบกันทั้งสองข้าง

- โดยทั่วไปอาการปวดบริเวณจุดที่เกิด โรคลมปลายปัตคาด สัญญาณ ๔ หลัง จะมีอาการปวดป่า ร้าวไปที่ศอก รู้สึกชาที่ปลายนิ้วมือที่เส้นประสาทเกี่ยวข้องนั้น ๆ ส่วน โรคลมปลายปัตคาด สัญญาณ ๕ หลัง จะมีอาการปวดป่า คอ ปวดขึ้นศีรษะ บ้างร้าวไปที่ท้ายทอยบ้าง ไปที่เข่าต่าบ้าง หูอื้อบ้างไปที่การกดทับเส้น

๔.๒ อาการปวดที่เกิดกับหลังช่วงบนเอว (Lower Back Pain) มักมีความเกี่ยวเนื่องกันกับโรค Myofascial pain syndrome ด้วยทางหลักการนวดราชสำนัก จะกล่าวในโรคลมปลายปัตคาด สัญญาณ ๑ สัญญาณ ๒, สัญญาณ ๓ หลัง ซึ่งจะมีวิธีสังเกตใช้หลักการตรวจดูหลังช่วงกระเบนเหน็บ สังเกตอาการปวดบวมแดง ร้อน ของผิวหนังบริเวณหลัง ความโค้ง ความงุ่ม เอน เอียง ความแคบหรือกว้างระหว่างข้อต่อกระดูกสันหลังที่มีอาการ ตรวจดูความยาว ความสั้นของสันเท้าขณะนอนหงาย การพับขาเป็นเลขสี่ การนอนหงายยกขาขึ้นด้านมือ

- โดยทั่วไปอาการปวดบริเวณจุดที่เกิดโรคลมปลายปัตคาด สัญญาณ ๑ หลัง จะมีอาการปวดทั่วบริเวณกระเบนเหน็บ อาจมีอาการปวดร้าวไปที่ก้นกบบ้างร้าวลงใต้ข้อพับเข่า บางครั้งเป็นตะคริวที่น่อง บางครั้งเจ็บร้าว ชา ที่ได้สันเท้าร่วมด้วย เวลาวัดสันเท้ามักสั้นกว่า เมื่อพับขาเป็นเลขสี่ กัดจะด้านมือและมักเจ็บเสียวบริเวณก้นกบ หรือกระเบนเหน็บ

- ส่วนอาการปวดบริเวณจุดที่เกิด โรคลมปลายปัตคาด สัญญาณ ๒ หลัง จะมีอาการปวดบริเวณจุดเท้าสะเอว ปวดไปที่ท้องน้อย ปวดหน่วง เจ็บหลังเวลาเบ่งปัสสาวะ

- ส่วนอาการปวดบริเวณจุดที่เกิด โรคลมปลายปัตคาด สัญญาณ ๓ หลัง จะมีอาการปวดบริเวณเหนือจุดเท้าสะเอว ปวดคล้ายยกหลัง บ้างปวดเสียวมาที่สีข้าง บ้างปวดเวลาก้าวเดินขึ้นบันได เดินนานก็ปวดเสียวร้าวที่สะโพกด้านหน้า เข่าอ่อนแรง ร้าวลงมาที่หน้าแข้ง และปลิ้นองถึงหลังเท้า

ตัวอย่างการกวดรักษา อาการหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท อาการปวดที่เกิดกับหลังช่วงบน เริ่มนวดจากท่านั่งก่อน ให้ผู้ป่วยนั่งท่าห้อยขา

๑. นวดพื้นฐานป่า จนกว่ากล้ามเนื้อป่าข้างที่เป็นจะนิ่ม
๒. กัดจุดสัญญาณ ๔, ๕ หลัง นวดสลับกันกับนวดป่า เน้นการกัดจุดสัญญาณที่เป็น
๓. กัดจุดสัญญาณ ๑, ๒, ๓, ๔ หัวไหล่ กัดนวดท่าพรหมสี่หน้า
๔. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงทับข้างที่ไม่ปวด กัดนวดเส้น ๑ หลังด้านบน กัดที่จุดรอบสะบักท่าตะแคง
๕. กัดนวดหัวไหล่ แขนท่านอน กัดที่เอ็นปีกค้ำคาว นวดคลายไปยังเส้น ๑, ๒ แขนใน แขนนอก เปิดลม
๖. ลูกขึ้นนั่งกัดจุดไหล่ป่า ร้าว กัดจุดแก้มตุตุสะบัก กัดท้องแขน แล้วพับแขนไปทางหลังหู ยึดเส้นพอรู้สึกตึง
๗. ประคบเฉพาะที่ อบสมุนไพร หรือ พอกเฉพาะที่

๔.๓ อาการหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท อาการปวดที่เกิดกับหลังช่วงล่าง ให้ผู้ป่วยนอนหงาย

๑. แกะเส้นรอบต่าตุ่มใน ไม่ต้องแกะแรง ๒-๓ ครั้ง
๒. กัดจุดนาคบาท ๓-๕ ครั้ง เน้นนวดเส้นสันหน้าแข้ง นวดเส้น ๑, ๒, ๓ ขานอก นวดขาต่าบน โดยให้หมอนนั่งพับเพียบ ใช้ศอกกดเส้นขาต่าบนนอกเส้น ๑ แนวหัวเข่าขึ้นไปถึงหัวตะคาก นวด ๓-๕ รอบ
๓. งอขาผู้ป่วยไปด้านข้าง นวดเส้นขาใน ๑, ๒, ๓ จากน่องถึงข้อพับขาใน ๓-๕ รอบ พับขาผู้ป่วยเป็นเลข ๔ นวดแนวขาต่าบนเน้นขาต่าบนในให้มาก ๆ

- ๔. นอนท่างอขาทำเดิม แต่พับให้มากขึ้น ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่เกี่ยวเส้นขนานอก ๒ เส้นบนเปิดลม
- ๕. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงเป็นซ้ายตะแคงขวา กดหาเส้นแข็งรอบ ๆ สลักเพชร จะพบเส้นที่แข็งเป็นลำยาว ๆ กดจนนิ่มอาการร้าวจะลดลง แล้วกดจุดสัญญาณ ๑, ๒, ๓ สะโพก ๓ รอบเน้นจุดเจ็บ
- ๖. ให้กดรอบ ๆ กระดูกก้นกบ ถ้าเป็นที่ S๑ ที่กระดูกก้นกบจะพบเส้นที่แข็งเป็นลำ กดจนนิ่มอาการร้าวจะลดลง
- ๗. ให้กดแนวเส้นหนึ่งหลัง กดเบา ๆ ที่ช่วงเอวก่อน ถ้ากดถูกจะรู้สึกร้าวไปสะโพก คลำหาเส้นที่บวมที่กระดูกช่วงบนเอวใกล้ ๆ กระดูกก้นกบ นวดเขี่ยเส้นไปเรื่อย ๆ จนกว่ากดแล้วไม่ร้าวลงขา
- ๘. กดนวดสัญญาณ ๑, ๒, ๓ หลัง เน้นจุดกดเจ็บและที่มีอาการปวดร้าว ให้ผู้ป่วยงอเข้าขึ้นเข้าตรงแนวสะโพก ให้ผู้ป่วยบิดหันไปด้านข้างพร้อมเหยียดแขน เพื่อยืดแผ่นหลัง
- ๙. กลับสู่ท่าตะแคงกดแนวจุดท้าวสะเอว แล้วกดจุดสะโพกซ้ำ คลายขาไปหน้าข้าง และกดได้ขาเส้นพิเศษ ๑, ๒ ไปถึงเท้า
- ๑๐. พลิกตะแคงอีกด้านกดเส้น ๑, ๒, ๓ ขาใน กดจุดสัญญาณ ๑-๕ เปิดลม กดเน้นจุดสัญญาณตามอาการที่เป็น กดคลึงเส้นท้องขาและเส้นเหนือเข้า ๑ ผ่ามือ เปิดลมจบ
- ๑๑. ประคบเฉพาะที่ทำนอนตะแคง สลับข้าง พอกดูดพิษบริเวณที่เป็น ถ้าอาการทั่วไปหายดีขึ้นสามารถอบสมุนไพรได้ ถ้ายังมีอาการปวดเสียวเล็กน้อยอยู่ก็ไม่ควรนั่งอบสมุนไพร ใช้นอนตะแคงประคบและพอกด้วยยาสมุนไพร หมอบางท่านอาจใช้ข้าวกับเกลือเม็ดอย่างละถ้วย คั่วให้ร้อน ห่อผ้าแล้วจึงประคบให้ทำสองรอบ

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

- ๑. **การงดอาหารแสลง** การหลีกเลี่ยงท่าทางหรือพฤติกรรมที่ส่งเสริมโรค เช่น ห้ามนั่งไขว่ห้าง ห้ามเอากระเป๋าสตางค์ใส่กระเป๋หลัง ให้พยายามนั่งตัวตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้ามยกของหนักเด็ดขาด ให้ระวังการก้มลงหยิบของให้ “ย่อ” เข้าทุกครั้ง
- ๒. **ท่าบริหาร**
 - ๒.๑ ให้นอนหงาย ให้ผู้ป่วยกอดเข้าชิดอกข้างละ ๑๐-๑๕ ครั้ง ทำซ้ำ ๆ ให้เกร็งไว้นานเมื่อย
 - ๒.๒ ให้ตั้งเข่าทั้งสองข้างไขว่กัน ใช้มือทั้งสองโอบได้พับเข่าแล้วดึงเข้าหาตัว
 - ๒.๓ โหนตัว ไม่ต้องสูงมาก โหนแล้วค่อย ๆ ย่อเข่าลง (ยืดกระดูกสันหลัง) ให้รู้สึกตึงหลัง

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจเพื่อติดตามอาการและประเมินผลการรักษา เมื่อครบ ๗ วัน

ข้อควรระวัง

กรณีที่ผู้ป่วยได้รับอุบัติเหตุมาก่อน และมีการตรวจว่ามีกระดูกแตก หัก ร้าว ต้องส่งต่อผู้ป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลทันที

โรคลมผิตเดือน ภาวะวัยทอง

อาจารย์กิตติ กิตติจารวงค์ และ อาจารย์วัลลภ เผ่าพันธ์



ภาพประกอบจาก <http://haamor.com/th/วัยหมดประจำเดือน>

สมุฏฐานแห่งโรค

๑. สตรีที่อยู่ในขณะตั้งครรภ์ไปจนถึงคลอดระบบภายในร่างกายจะเสียสมดุลไป เพราะระหว่างตั้งครรภ์มารดาต้องส่งสารอาหารไปเลี้ยงทารกผ่านทางสายสะดือ ในระหว่างคลอดบุตรก็ต้องใช้ลมเบ่งและเสียเลือดมาก จึงทำให้ร่างกายของสตรีหลังคลอดบุตรอยู่ใน “ภาวะเย็น” (กล่าวคือ อยู่ในภาวะเสมหะกำเริบ ปิดตะ และ วาตะหยาอน) หมอแผนโบราณไทยจึงทำการปรับสมดุลร่างกายโดยเสริมธาตุไฟ และมีข้อห้ามมิให้สตรีคลอดบุตรใหม่กระทบกับสิ่งเย็นทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นบริเวณที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม การบริโภคอาหารและน้ำ โดยจะต้องให้ทำร่างกายอยู่ในภาวะร้อนหรือการอบอุ่นตลอดเวลา โดยมีข้อปฏิบัติหรือข้อห้ามให้หญิงคลอดบุตรใหม่ต้องปฏิบัติภายใน ๑ เดือนหลังคลอด ที่เรียกว่า “การอยู่เดือน”

หากหญิงหลังคลอดไม่ปฏิบัติตามข้อห้ามต่าง ๆ เช่น ในช่วงหลังคลอดไปรับประทานอาหารเย็นหรือดื่มน้ำเย็น รวมทั้งการสูดดมกลิ่นไอแสงต่าง ๆ ก็จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยที่เรียกว่าโรค “ลมผิตเดือน” โดยมีสาเหตุการเกิดอาการ ๓ ประการ ดังนี้ คือ

๑.๑ การ “กินผิต” หมายถึง พฤติกรรมการกินของหญิงหลังคลอดบุตร ขณะที่อยู่เดือน ได้ละเลยการควบคุมการรับประทานอาหาร โดยรับประทานอาหารแสงและอาหารที่เย็น หรือยาที่แสงกับโรค กับธาตุ เช่น ของหมักดอง อาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น น้ำปูปลาร้า กะปิ เนื้อสัตว์ เนื้อวัว เนื้อควาย เป็นต้น ทำให้เกิดอาการผิตสำแดง (อาการแพ้) ในลักษณะต่าง ๆ เช่น วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ปวดตามข้อ กล้ามเนื้อในรายที่เป็นรุนแรงอาจเป็นอัมพาตได้

๑.๒ การ “สาบผิต” หมายถึง สภาวะที่ร่างกายของหญิงหลัง คลอดบุตรยังไม่แข็งแรงเนื่องจากเลือดลมที่ไม่ปกติ จึงทำให้มีภูมิคุ้มกันของร่างกายน้อยเมื่อได้รับกลิ่นหรือสูดดม กลิ่นไอควันที่เป็นพิษที่แสงกับเลือดลม เช่น กลิ่นเผาขยะ กลิ่นควันรถยนต์ กลิ่นน้ำหอม กลิ่นสารเคมี เป็นต้น ทำให้เกิดอาการแพ้กลิ่นโดยทันที เช่น วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะอย่างแรง ปวดตามข้อ กล้ามเนื้อ หน้ามืดตาลาย แน่นหน้าอก ผื่นขึ้น บวมบริเวณใบหน้า ในรายที่เป็นรุนแรงอาจชักสลบ ลึนกระต้างคางแข็ง

๑.๓ การ “อยู่ผิต” หมายถึง อาการแพ้ที่เกิดจากการที่หญิงหลังคลอดบุตรไปอาบน้ำเย็นหรือถูกน้ำเย็น ซึ่งสภาวะร่างกายยังอ่อนแอ และไม่สามารถปรับอุณหภูมิในร่างกายให้มีความต้านทานความเย็นของน้ำและสิ่งแวดล้อมภายนอก จึงทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น หนาวสั่นผิตปกติ ปวด ตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ในข้อในกระดูก เมื่ออาการเย็นจัดจะทำให้มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง มือ เท้าเย็นอยู่ตลอดเวลา โดยอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการที่เลือดลม ภายในร่างกายแปรปรวนทำให้เกิดการติดขัดของลมภายในร่างกายตามพื้นที่ว่างในกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

๒. ตามภูมิปัญญาแต่โบราณกล่าวว่าเมื่อเข้าหน้าร้อน แต่ลมฝนมา เข้าหน้าฝน แต่ลมหนาวมา ลมมาผิดเดือน โบราณหมายเปรียบกับอาการหมดประจำเดือน ที่เป็นทั้งหญิงและชายถึงแม้จะไม่มีระบบประจำเดือน เช่นหญิงก็ตาม หมอไทยกล่าวไว้ว่า มีเชื้อเพศหญิงสถิตในหญิง มีเชื้อเพศชายสถิตในชาย และยังกล่าวอีกว่า ในความเป็นชายก็มี ความเป็นหญิงแทรกอยู่ ในความเป็นหญิงก็มีความเป็นชายแทรกอยู่ เนื่องแต่เรามาจากพ่อและแม่ ปัจจุบันคือเรื่องของฮอร์โมนเพศนั่นเอง ลมผิดเดือนโดยปกติมักเกิดขึ้นกับปัจฉิมวัย (วัยสุดท้าย) โดยเริ่มนับแต่อายุ ๓๒ จนสิ้นอายุขัย เป็นวัยที่ลมกำเริบได้ง่าย รวมถึงลมผิดเดือนด้วย แต่จะเกิดขึ้นในช่วงอายุเท่าใด จะเกิดขึ้นเมื่อใด จะเกิดหรือไม่เกิดก็ได้

๓. ในหญิงที่มีภาวะมดลูกเคลื่อน มดลูกตะแคง มดลูกลอยออกจากอู่แห่งมดลูก ทำให้การขับเลือดเสียไม่เกลี้ยงเกลาคั่งค้าง และกลับย้อนไปมีผลต่อสุขภาพภายหลังอีกทั้งทำให้รังไข่ทำงานผลิตฮอร์โมนไม่ปกติ เพราะมดลูกเคลื่อนจากอู่ ทำให้เส้นเอ็นที่ยึดกับรังไข่ถูกดึงรั้งไปด้วย ซึ่งมักมาจากมดลูกบวมพอง ปากมดลูกพอง ทำให้ปากมดลูกปิดไม่สนิท มีการติดเชื้อง่าย

๔. หญิงระหว่างมีประจำเดือนและไม่ระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน โดยชอบกินน้ำเย็น ของเย็นจัด น้ำแข็ง หรือน้ำมะพร้าว ทำให้เลือดประจำเดือนหยุดได้ เกิดการตกค้างของเลือด นำไปสู่ไข้ทับระดู ระดูทับไข้ และนำไปสู่โรคลมผิดเดือนได้ในที่สุด เหตุเพราะเลือดเดินไม่สะดวก เลือดเสียย้อนกลับเข้าไปมีผลต่อลมปกติ

๕. พันธุกรรม หญิงชายที่มีบิดามารดามีภาวะวัยทองหรือมารดามีภาวะลมผิดเดือน หรือหญิงใดมีพันธุกรรมโรคกษัย เช่น มีอาการทางกษัยตัวใดตัวหนึ่ง โดยเฉพาะกษัยปลาตุก และกษัยไฟ กษัยกล่อนไฟ (ไทรอยด์) จะมีโอกาสมีภาวะวัยทองหรือลมผิดเดือนมากกว่าคนอื่น ๆ และคนในกลุ่มนี้มักมีโรคกษัยเรื้อรังนำมาก่อน

๖. ความเครียด เป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้ธาตุทั้ง ๔ ตรีสมุฏฐานเสียสมดุล ทำให้อวัยวะปิดตะ (ฮอร์โมนแห่งความสุข) ที่คอเสมหะ ลดลง และเป็นเหตุให้อวัยวะปิดตะที่อูระและอุ้งเสมหะลดลง จึงก่อให้เกิดอาการกำเริบทางเลือดลม

ลักษณะอาการของโรค

- ๑. วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน เป็นลมแน่นในท้อง ปวดตามร่างกาย ในข้อในกระดูก หนาวสั่น ร่างกายอ่อนเพลีย ชูบผอม เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ในรายที่มีอาการ รุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิต เป็นน้ำได้
- ๒. ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ
- ๓. ร้อนๆหนาว ๆ เหงื่อแตก ใจสั่น เนื่องแต่กำเดาระส่ำระสายกำเริบ
- ๔. บางทีตัวรุ่ม ๆ เหมือนจะมีไข้ เนื่องแต่กำเดาอุดนกายกำเริบ
- ๕. ท้องอืดพอง อาหารไม่ย่อย กินได้น้อยลง เนื่องแต่กำเดาย่อยหย่อน
- ๖. ผิวแห้งเหี่ยวไม่สดใสเต่งตึง เนื่องแต่กำเดาเสื่อมโทรม
- ๗. เส้นผมหยาบแห้งบางลง หลุดร่วงง่าย
- ๘. ไม่สบายเนื้อสบายตัว อึดอัดบอกลำบาก หงุดหงิดง่าย จู้จี้ผิดปกตินิสัย

๙. ใจร้อน ใจเร็วขึ้นกว่าปกติมาก
๑๐. ซึ่พจรเต้นไม่สม่ำเสมอ เดี่ยวเร็วเดี่ยวช้า ความดันขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่ค่อยเสถียร
๑๑. วิงเวียนหน้ามืด ตาลาย ทรงตัวไม่อยู่
๑๒. กลัดกลุ้มคิดมาก คิดเองคนเดียว วิตกกังวลสูง หลงลืมง่าย ซึมเศร้า
๑๓. นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย พลิกไปพลิกมา
๑๔. ในเพศชายอาจเสื่อมสมรรถนะทางเพศชั่วคราว

ในอาการทั้งหมดไม่จำเป็นต้องเป็นทุกอาการตามกล่าว แต่ละคนจะมีอาการต่างกันไป และในการบำบัดรักษานั้น หมอไทยรักษาทั้งทางกายและทางใจตามอาการที่ต่างกันนั้น

ทางกาย รุอารมณ์ให้สงบ รุกำเดาอุ่่นกายลง รุเถาดานในช่องท้อง รุเลือดให้สะอาด ล้อมกองหทัยวตะ ล้อมลมสูงให้ลงล่าง ล้อมลมในช่องท้อง ล้อมเลือดให้บริบูรณ์ รักษาเชื้อเพศที่พร่องไปให้เพิ่มขึ้น รักษาให้กินได้ นอนหลับสบายใจ

ทางใจ ให้ทำกิจกรรมมากขึ้น เช่น เรียนสิ่งที่น่าสนใจเพิ่มเติม ให้เข้ากลุ่มทางสังคม เช่น ไปเยี่ยมเพื่อน ้วยเดียวกันบ่อย ๆ ให้ปฏิบัติสงบใจด้วยตนเอง

ลมผิดเดือนเป็นเพียงอาการชั่วคราว ไม่ได้ป่วยเจ็บ หายได้ และจะกลับเป็นใหม่ สลับกันไปมา หมั่นดูแลรักษากายใจ และเมื่อมาตั้งสติให้มั่น พบแพทย์ถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือลองทำน้ำกระสายยา กินดู เมื่อลมผิดเดือนเข้าดังนี้

การรักษาโรค

หลักการวางยาแก้ลมผิดเดือน หรือภาวะวัยทอง

๑. รุ : รุกำเดาอุ่่นกาย (ยาถ่อมนางนอน ยาเขียวหอม ยาประสะจันทน์แดง)
รุเถาดานในช่องท้อง รุเลือดให้สะอาด (ยาถ่ำยสามัญ) รุอารมณ์ให้สงบ (ยาหอมเย็น น้ำกระสายยา ที่ช่วยสงบ เช่น ชุมเห็ดเทศ เม็ดชุมเห็ดไทย ใบมะกล่ำตาช้าง)
๒. ล้อม : ล้อมกองหทัยวตะ (ยาหอมเทพจิตร) ล้อมลมสูงให้ลงล่างล้อมลมในช่องท้อง (ยาหอมนวโกฐ ยาหอมอินทจักร)
๓. รักษา : รักษาเชื้อเพศที่พร่องไปให้เพิ่มขึ้น (น้ำกระสายยาวัยทองตามเพศ) รักษาบำรุงเลือดให้บริบูรณ์ (ยาบำรุงโลหิต, ยาฟ้าชมจันทร์, ยาลมผิดเดือน, ยาแสงจันทร์งาม) รักษาให้กินได้นอนหลับสบายใจ

หลักการวางยาแก้โรคโลหิตสตรี ตามคัมภีร์มหาโชตรัตน์

๑. ยาพรหมภักตร์ : รุ ประจุโลหิต ผายโลหิต ฟอกโลหิต ถ่ายโลหิตอันพิการออกสิ้น
๒. ยาบำรุงไฟธาตุ : ล้อม ลมในช่องท้อง เปิดทางเดินเลือดลม บำรุงไฟธาตุให้ธาตุทั้ง ๔ บริบูรณ์
๓. ยาบำรุงโลหิต : รักษา บำรุงเลือดให้บริบูรณ์
๔. ยาสังขวิไชย : แก้โลหิตทำพิษต่าง ๆ แก้ลมทั้งปวง

- หมายเหตุ**
๑. ให้นำตำรับยาแก้ลมเกิดในพัทธปิตตะ ๔ จำพวก วางล้อมตามกลุ่มอาการ
 - ลมหทัยวาตะ (น้ำดีพิการ ส่งผลต่อจิตใจ Mental)
 - ลมสัตตกวาตะ (ลมเกิดเพื่อสันตฆาต ระบบประสาท)
 - ลมอัษฎากาศ (ลมเกิดแต่อนันตจักรวรรดิ ระบบสมอง)
 - ลมสุนหาวาตะ (ลมเกิดแต่กองอัมพฤกษ์ ระบบประสาทรับรู้ และสั่งการ)
 ๒. ถ้าผู้ป่วยมีภาวะไทรอยด์ร่วม ให้นำยาในกษัยกล่อนไฟมาใช้ร่วมกับการรักษาด้วย และให้แยกว่าเป็นแบบปิตตะหย่อน (Hypothyroid) หรือปิตตะกำเริบ (Hyperthyroid) และให้วางยาล้อมไปตามอาการ

ตำรับยาลมผิตเดือน (พ้อหมออินสม สิทธิตัน)

๑. เทียนทั้ง ๕ สิ่งละ ๑ ส่วน
 ๒. ดอกจันทน์ กานพลู ใบหัสสุณไทย สิ่งละ ๑ ส่วน
 ๓. ดีปลี พริกไทย จากเจตมูลเพลิงแดง ไพล สิ่งละ ๑ ส่วน
 ๔. ใบสลอด ใบลมแล้ง ใบคนที่สอขาว ใบช่อมเกี่ยว สิ่งละ ๑ ส่วน
- วิธีทำ** เอาเสมอภาคบดเป็นผง กินกับน้ำอุ่น หรือน้ำสุรา
- รับประทาน** ครั้งละ ๑-๒ ช้อนกาแฟ ก่อนอาหารเช้า-เย็น
- สรรพคุณ** แก้ลมผิตเดือน เป็นยาสำหรับอยู่ไฟ ถ้าเป็นอัมพฤกษ์ ก็ใช้ได้

ยาฟ้าชมจันทร์

๑. ไพล ว่านสากเหล็ก ขมิ้นอ้อย สิ่งละ ๔ ส่วน
 ๒. ชะเอมจีน กัญชาจีน ว่านน้ำ สิ่งละ ๔ ส่วน
 ๓. โกลฐสอ โกลฐเขมา โกลฐเชียง สิ่งละ ๔ ส่วน
 ๔. ว่านชั้กมดลูก ว่านมหาเมฆ โกลฐหัวบัว สิ่งละ ๕ ส่วน
 ๕. มักกระทึบโรง โคคลาน เปลือกมะพลับ เม็ดชุมเห็ดเทศจีน สิ่งละ ๖ ส่วน
- วิธีทำ** บดเป็นผง
- รับประทาน** ครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ วันละ ๒-๓ ครั้ง ก่อนอาหาร
- สรรพคุณ** แก้ปวดเมื่อยเวียนหัว ความจำเสื่อม กระจกเสื่อม ภาวะวัยทอง

สูตรยาวัยทอง

๑. ลูกจันทน์ บำรุงโลหิต ชั้บลม แก้ปวดมดลูก แก้กำเดา แก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ
๒. ดอกจันทน์ บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ ชั้บลม
๓. เกสรทั้ง ๙ บำรุงตับ ปอด หัวใจ ให้เกิดกำลัง
๔. มะขามป้อมผง แก้ไข้ แก้ไอ แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ
๕. มะตูมผง แก้ธาตุพิการ ชั้บลม บำรุงกำลัง เจริญอาหาร
๖. หัวหมู แก้ไขทุกอย่าง บำรุงปถวีธาตุ เป็นยาอายุวัฒนะ

๗. ฟางเสนผง แก้วเสมหะ ดี โลหิต ขับระดูอย่างแรง บำรุงโลหิต ทำให้โลหิตเย็น แก้ก้องร่ว่ง

๘. พริกไทยผง แก้วลม แก้วเสมหะ บำรุงไฟธาตุ

วิธีทำ บดเป็นผง น้ำหนักเสมอกาก

ขนาดรับประทาน ครั้งละ ๑ ช้อนชา ก่อนอาหาร

สรรพคุณ รักษากลุ่มอาการหญิงหมดประจำเดือน ปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย อารมณ์หงุดหงิด สะบัดร้อนสะบัดหนาว ปวดในกระดูก อ่อนเพลีย ไม่มีแรง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนหัว มึนซึม มีความผิดปกติทางอารมณ์

ยาแสงจันทร์งาม

- | | |
|--|----------------|
| ๑. รากผักข้าว หญ้าองไฟ | สิ่งละ ๖๐ กรัม |
| ๒. เบี้ยผู้ เบี้ยจั่น | สิ่งละ ๓๐ กรัม |
| ๓. เปลือกหอยแครง หอยขม หอยแมลงภู่ | สิ่งละ ๓๐ กรัม |
| ๔. สมอพิเภก สมอไทย สมอเทศ มะขามป้อม | สิ่งละ ๓๐ กรัม |
| ๕. ฟางเสน แก้วแล คำฝอย แฝกหอม เมล็ดถั่วพู | สิ่งละ ๑๕ กรัม |
| ๖. ใบไผ่ป่า คัดเค้า เกาวัลย์เปรียง เกาคันแดง | สิ่งละ ๑๕ กรัม |

วิธีทำ บดเป็นผง ใส่แคปซูล ๕๐๐ mg

รับประทาน ครั้งละ ๒ capsules ก่อนอาหารเช้า - เย็น น้ำสุราเป็นกระสาย

สรรพคุณ ลดไข้ ลดรอยเหี่ยวและริ้วรอยบนใบหน้า ฟอกเลือด ผิวพรรณมีน้ำมีนวล ใบหน้าเปล่งปลั่ง

น้ำกระสายยาหญิงวัยทอง

ส่วนประกอบ ว่านเปราะหอม / ว่านร้อนทอง / เกาเอ็นอ่อน/กาวเครือขาวสะอาด / ว่านชั้กมดลูกสะอาด / ดอกคำฝอย / ดอกคำแสด / ใบและดอกขี้เหล็ก / ใบบัวบก/เมล็ดถั่วเหลืองคั่วพอหอม / เกาบอระเพ็ด

วิธีทำ นำทั้งหมดลงต้มห้ามเคี่ยว แล้วกรองเติมน้ำตาลกรวดและเกลือเล็กน้อย

วิธีใช้ ดื่มต่างน้ำ ๓-๕ วันแล้วหยุดหากอาการดีขึ้นให้ดื่มต่ออีก ๕-๗ วัน ไม่ดีขึ้นให้พบแพทย์

น้ำกระสายยาชายวัยทอง

ส่วนประกอบ กาวเครือแดงสะอาด / รากปลาไหลเผือกคั่วพอหอม/กำลังทั้งห้า / เกาบอระเพ็ด / ใบบัวบก / รากระย่อมสะอาด / ดอกคำฝอย / ลูกเดือยคั่วพอหอม

วิธีทำ และวิธีใช้ เช่นเดียวกับน้ำกระสายยาหญิงวัยทอง

ลมผิดเดือนก็คืออาการของภาวะวัยทอง ความเสื่อมไปตามอายุสังขาร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมชาติแห่งสรรพชีวิตเป็นปกติ ดูกายดูใจ ตามกายตามใจ อย่างรู้เท่าทัน แพทย์ช่วยได้เพียงครั้งหนึ่ง อีกครั้งหนึ่ง เราต้องทำเอาเองไม่มีคนช่วยได้

รักษาทางหัตถการ

๑. นวดโถยมดลูก
๒. ทับหม้อเกลือ
๓. ประคบร้อน
๔. อบสมุนไพรร้อน

รักษาด้วยการแพทย์พื้นบ้าน

๑. ย่างยา ย่างแคร์
๒. เฝายา
๓. เช็ดแหก
๔. ครอบถั่ว

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

๑. งดอาหารแสลง ควรรับประทานให้หลากหลายเพื่อได้สารอาหารที่ครบถ้วน ลดการบริโภคอาหารไขมัน หวานจัดหรือเค็มจัด เน้นการบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ นานครั้งละ ๓๐ นาทีขึ้นไป
๓. อิริยาบถเคลื่อนไหวให้สมดุล
๔. ควบคุมอารมณ์ เลี่ยงความโกรธ เครียด ใจหวั่นไหวพระสวดมนต์ คิดในแง่บวก
๕. เอนกายพักผ่อนไม่ทำงานเกินกำลัง
๖. งดการดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจเพื่อติดตามอาการและประเมินผลการรักษาทุก ๓ วัน จนกว่าอาการจะดีขึ้น

ข้อควรระวัง

๑. ถ้าพบว่ามีเลือดออกจากช่องคลอดกระปริบกระปรอยหรือออกนานกว่าปกติ หรือกลับมีประจำเดือนครั้งใหม่หลังจากหมดไปนานกว่า ๖ เดือนแล้ว ควรแนะนำผู้ป่วยไปตรวจที่โรงพยาบาล
๒. การใช้สมุนไพรเพิ่มฮอร์โมนเพศ พวกกวาวเครือขาว กวาวเครือแดง กวาวเครือดำ ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจกลายเป็นสารกระตุ้นในการเกิดโรคมะเร็งได้

โรคไข้หวัด

อาจารย์สุนทรี พิภกุล

สมมุติฐานการเกิดโรค

๑. เกิดจากการเปลี่ยนของฤดู

๑.๑ สมมุติฐานฤดู

คิมหันตฤดู(ฤดูร้อน) เป็นพิกัดแห่งปิตตะสมมุติฐาน

วัสสานฤดู(ฤดูฝน) เป็นพิกัดแห่งวาตะสมมุติฐาน

เหมันตฤดู(ฤดูหนาว) เป็นพิกัดแห่งเสมหะสมมุติฐาน

๑.๒ เกิดจากการเปลี่ยนผ่านจากฤดูหนึ่งเข้าอีกฤดูหนึ่งร่างกายต้องปรับธาตุเตโช วาโย อาโปเพื่อให้สมดุลกับฤดูกาลใหม่ และในฤดูนั้นมิได้มีสมมุติฐานเดียวจะมีสมมุติฐานของฤดูข้างเคียงมาเจือกระทบ

๑.๒.๑ การเปลี่ยนฤดูหนาวเข้าฤดูร้อน ฤดูร้อนเป็นพิกัดแห่งปิตตะสมมุติฐานแต่ช่วงต้นฤดูจะมีเสมหะสมมุติฐานเจือกระทบ เมื่อสิ้นฤดูหนาวคงมีแต่ฤดูร้อนจึงเป็นพิกัดแห่งปิตตะสมมุติฐาน ปลายฤดูร้อนเคลื่อนเข้าฤดูฝนจะมีพิกัดแห่งวาตะสมมุติฐานเจือกระทบเช่นกัน

๑.๒.๒ การเปลี่ยนฤดูร้อนเข้าฤดูฝน ฤดูฝนเป็นพิกัดแห่งวาตะสมมุติฐานแต่ช่วงต้นฤดูจะมีปิตตะสมมุติฐานเจือกระทบ เมื่อสิ้นฤดูร้อนคงมีแต่ฤดูฝนจึงเป็นพิกัดแห่งวาตะสมมุติฐาน ปลายฤดูฝนเคลื่อนเข้าฤดูหนาวจะมีพิกัดแห่งเสมหะสมมุติฐานเจือกระทบเช่นกัน

๑.๒.๓ การเปลี่ยนฤดูฝนเข้าฤดูหนาว ฤดูหนาวเป็นพิกัดแห่งเสมหะสมมุติฐาน แต่ช่วงต้นฤดูจะมีวาตะสมมุติฐานเจือกระทบ เมื่อสิ้นฤดูฝนคงมีแต่ฤดูหนาวจึงเป็นพิกัดแห่งเสมหะสมมุติฐาน ปลายฤดูหนาวเคลื่อนเข้าฤดูร้อนจะมีปิตตะสมมุติฐานเจือกระทบเช่นกัน ดังนั้นเหตุแห่งการเกิดโรคเนื่องจากการเปลี่ยนของฤดูมีสามสาเหตุระคนกัน ปิตตะ วาตะ เสมหะ

ลักษณะอาการของโรค

๑. ไข้หวัดน้อย (Common cold / Upper respiratory tract infection / URI)

มีไข้ตัวร้อนเป็นช่วง ๆ ครั้นเนื้อครั้นตัว อ่อนเพลีย ปวดหนักศีรษะเล็กน้อย เป็นหวัดคัดจมูก น้ำมูกใส ๆ ไอจาม คอแห้ง อาจเจ็บคอเล็กน้อย หรือมีเสมหะสีขาวเล็กน้อย อาจรู้สึกเจ็บแหว่งลิ้นปีเวลาไอ ในผู้ใหญ่ อาจไม่มีไข้ ในเด็กมักจับไข้ขึ้นมาทันทีทันใด อาจมีไข้สูงและชัก ท้องเดินอาจมีมูก ถ้าเป็นอยู่เกิน ๔ วัน อาจมีน้ำมูกข้นเหลืองหรือเขียว หรือไอมีเสมหะเป็นสีเหลืองหรือเขียว และอาจมีอาการอื่น ๆ แทรกซ้อนตามมา เมื่อตรวจจะพบว่า มีไข้ไม่สูงมาก มีน้ำมูก เยื่อจมูกบวมและแดง คอแดงเล็กน้อย ในเด็กอาจพบต่อมทอนซิลอักเสบ

๒. ไข้หวัดใหญ่ (Influenza / Flu)

มีอาการไข้สูงหนาว ๆ ร้อน ๆ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณกระเบนเหน็บและต้นแขนต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ อาจมีเจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกใส ไอแห้ง ๆ จุกแน่นท้อ บางราย อาจไม่มีอาการคัดจมูกหรือ เป็นหวัด มักเป็นไข้อยู่ ๒-๔ วัน แล้วค่อย ๆ ลดลง บางคนเมื่อหายแล้วอาจมีอาการวิงเวียน เมื่อตรวจจะพบว่า มีไข้ ๓๙.๕-๔๐ องศาเซลเซียส หน้าแดง เปลือกตาแดง อาจมีน้ำมูกใส คอแดงเล็กน้อยหรือไม่แดงเลย



การรักษาโรค

๑. ประโยชน์ของอากาศตามสมณฐานโรค โดยหลักเภสัชกรรมไทย

- ใช้เพื่อเสมหะใช้ยารสขม ได้แก่ โกฎต่าง ๆ เทียนต่าง ๆ กฤษณา กระลำพัก ชะลูด ขอนดอก หญ้าฝรั่ง
- ใช้เพื่อปิดตะ ใช้ยารสเย็น ได้แก่ ใบไม้ที่มีรสเย็น เกสรดอกไม้ที่ไม่ร้อน ใอ ใช้ยารสเปรี้ยวกัดเสมหะ เช่น มะขามป้อม

๒. ใช้ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ

๒.๑ ผู้ป่วยมีอาการไข้สูง กระจายน้ำ ไม่มีเสมหะ ตาแดง ตัวร้อนปากขม

วินิจฉัย ใช้เพื่อกำเดา ยาที่ใช้ ๒ ประเภท ยาบรรเทาอาการไข้ ได้แก่ ยาเขียวหอม และจันทลีลา
ตรีผลาใช้เพื่อปรับธาตุทั้งสี่ให้สมดุล

ยาที่ใช้ในการรักษาโรค

๑. ยาเขียวหอมบรรเทาอาการไข้ ร้อนในกระจายน้ำ

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดผง

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ ๑ กรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก ๔-๖ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ
เด็ก อายุ ๖-๑๒ ปี รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก ๔-๖
ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

น้ำกระสายยาที่ใช้

- กรณีบรรเทาอาการไข้ ร้อนในกระจายน้ำ ใช้น้ำสุก หรือน้ำดอกมะลิเป็นน้ำกระสายยา

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดเม็ด

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ ๑ กรัม ทุก ๔-๖ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

เด็ก อายุ ๖-๑๒ ปี รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม ทุก ๔-๖ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้
- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก
- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน ๓ วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

๒. ยาจันทลีลา บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ใช้เปลี่ยนฤดู

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดผง

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัม ละลายน้ำสุก ทุก ๓-๔ ชั่วโมงเมื่อมีอาการ

เด็ก อายุ ๖-๑๒ ปี รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม ละลายน้ำสุก ทุก ๓-๔ ชั่วโมงเมื่อมีอาการ

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดเม็ด และชนิดแคปซูล

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัม ทุก ๓-๔ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

เด็ก อายุ ๖-๑๒ ปี รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม ทุก ๓-๔ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง

- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก
- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน ๓ วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ข้อมูลเพิ่มเติม แนะนำให้ใช้ยาจันทลีลาได้ในหญิงที่มีไข้ทับทิม หรือใช้ระหว่างมีประจำเดือน

แนะนำการใช้ยา ยาบรรเทาอาการไข้ตัวร้อน เลือกใช้เพียงตัวเดียว

๓. ยาตรีผลา ยาประจำฤดูร้อน ช่วยปรับธาตุเตโช วาโย อาโปให้สมดุลกับฤดูร้อน

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดขง

รับประทาน ครั้งละ ๑-๒ กรัม ขงน้ำร้อนประมาณ ๑๒๐-๒๐๐ มิลลิกรัม ทิ้งไว้ ๓-๕ นาที ต้มในขณะยังอุ่น เมื่อมีอาการไอ ทุก ๔ ชั่วโมง

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิดแคปซูล

รับประทาน ๓๐๐-๖๐๐ มิลลิกรัม เมื่อมีอาการไอ วันละ ๓-๔ ครั้ง

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย ใช้ร่วมกับยาบรรเทาอาการไข้ตัวร้อนได้

๒.๒ ผู้ป่วยมีอาการไข้ เจ็บคอ ตัวร้อน

วินิจฉัย ใช้กำเดามีการติดเชื้อ ยาที่ใช้ ๒ ประเภท ฟ้าทะลายโจร และตรีผลา

ยาที่ใช้ในการรักษาโรค

๑. ฟ้าทะลายโจร

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดแคปซูล ขนาดรับประทาน ครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๒ กรัม

วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอนใช้ติดต่อกัน ๓ วัน แล้วไม่หาย ให้พบแพทย์ แผนปัจจุบันเพื่อรับยาปฏิชีวนะ

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ยาฟ้าทะลายโจรติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขาชาหรืออ่อนแรง

๒. ตรีผลา (ดูรายละเอียดในข้อ ๑)

คำแนะนำ กลั้วคอด้วยน้ำเกลือเวลาเช้า และก่อนนอน เพื่อฆ่าเชื้อ

๒.๓ ผู้ป่วยมีอาการ ร้อนๆหนาว ๆ กระจายน้ำ วิงเวียน เหงื่อออกขนลุกอาเจียน มีน้ำมูก ไอ ไม่อยากอาหาร ปวดเมื่อยทั่วตัว

วินิจฉัยสมุฏฐาน ตริโทษยาที่ใช้ ๓ ประเภท ยาบรรเทาอาการไข้ ยาหอม และยาแก้ไอ ยาที่ใช้ในการรักษาโรค

๑. ยาจันทลีลา บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ไข้เปลี่ยนฤดู

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดผง

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัม ละลายน้ำสุก ทุก ๓-๔ ชั่วโมงเมื่อมีอาการ
เด็ก อายุ ๖-๑๒ ปี รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม ละลายน้ำสุก ทุก ๓-๔ ชั่วโมงเมื่อมีอาการ

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดเม็ด และชนิดแคปซูล

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัม ทุก ๓-๔ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ
เด็ก อายุ ๖-๑๒ ปี รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม ทุก ๓-๔ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ
ข้อควรระวัง

- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก
- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน ๓ วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ข้อมูลเพิ่มเติม แนะนำให้ใช้ยาจันทลีลาได้ในหญิงที่มีไข้ต่ำระดับ หรือไข้ระหว่างมีประจำเดือน

๒. ยาหอมทิพโอสถ

ข้อบ่งใช้ แก้ลมวิงเวียน

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดผง รับประทานครั้งละ ๑-๑.๔ กรัม เมื่อมีอาการ ทุก ๓-๔ ชั่วโมง

ชนิดเม็ด รับประทานครั้งละ ๑-๑.๔ กรัม เมื่อมีอาการ ทุก ๓-๔ ชั่วโมง

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

๓. ยาหอมเทพจิตร

ข้อบ่งใช้ แก้ลมกองละเอียด อาการหน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย (อาการที่รู้สึกใจหวิววิงเวียน คลื่นไส้ ตาพล่าจะเป็นลม) ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดผง รับประทานครั้งละ ๑-๑.๔ กรัม ละลายน้ำสุก เมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

๔. ยาแก้ไอผสมกานพลู บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

ขนาดและวิธีใช้ อมครั้งละ ๒๐๐-๓๐๐ มิลลิกรัม อมเมื่อมีอาการไอ ทุก ๔ ชั่วโมง
ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย เนื่องจากมะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

๕. ยาแก้ไอมะขามป้อม บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

ขนาดและวิธีใช้ จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก ๔ ชั่วโมง

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย เนื่องจากมะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

๖. ยาตรีผลา บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดยาเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิดแคปซูล

รับประทาน ครั้งละ ๓๐๐-๖๐๐ มิลลิกรัม เมื่อมีอาการไอวันละ ๓-๔ ครั้ง

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย

๗. ยาประสะมะแว้ง บรรเทาอาการไอ มีเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ช่วยขับเสมหะ

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ ๑-๑.๔ กรัม ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือเมื่อมีอาการไอ

เด็ก อายุ ๖-๑๒ ปี รับประทานครั้งละ ๒๐๐-๔๐๐ มิลลิกรัม ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือเมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน ๑๕ วัน หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
- ในผู้ป่วยที่ต้องจำกัดการใช้เกลือ ไม่ควรใช้น้ำมะนาวแทรกเกลือ

๘. ยาอำมฤควาที บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดลูกกลอน

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ ๑ กรัม ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือเมื่อมีอาการไอ

เด็ก อายุ ๖-๑๒ ปี รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม เมื่อมีอาการ

คำแนะนำ ถ้ามีน้ำมูกมาก ดื่มน้ำขิงรสไม่เผ็ดมาก เพื่อลดน้ำมูก

๙. ยาหอมนวโกฐ

- แก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน (ลมจุกแน่นในอก) ในผู้สูงอายุ

- แก้ลมปลายไข้ (หลังจากฟื้นไข้แล้วยังมีอาการ เช่น คลื่นเหียน วิงเวียนเบื่ออาหาร ท้องอืด และอ่อนเพลีย)

ขนาดและวิธีใช้ ชนิดผง

รับประทาน ครั้งละ ๑-๒ กรัม ละลายน้ำกระสาย เมื่อมีอาการ ทุก ๓-๔ ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ ๓ ครั้ง

น้ำกระสายยาที่ใช้

- กรณีแก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน (ลมจุกแน่นในอก) ในผู้สูงอายุ ใช้น้ำลูกผักชี (๑๕ กรัม) หรือเทียนดำ (๑๕ กรัม) ต้มเป็นน้ำกระสายยา

- กรณีแก้ลมปลายไข้ (หลังจากฟื้นไข้แล้วยังมีอาการ เช่น คลื่นเหียน วิงเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด อ่อนเพลีย) ใช้กำยานสะเดา (๓๓ กำยาน หรือ ๑๕ กรัม) ลูกกระดอม (๗ ลูกหรือ ๑๕ กรัม) และเถาบอระเพ็ด (๗ องคุลีหรือ ๑๕ กรัม) ต้มเป็นน้ำกระสายยา
- ถ้าหาน้ำกระสายยาไม่ได้ ให้ใช้น้ำสุกแทน

ชนิดเม็ด รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัม ทุก ๓-๔ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ ไม่ควรเกินวันละ ๓ ครั้ง

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

๑. กินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน
๒. นอนพักผ่อน ๑ ชั่วโมง ห้ามทำงานหนักหรือออกกำลังกายมากเกินไป
๓. สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น อย่าถูกในหรือถูกอากาศเย็นจัด และอย่าอาบน้ำเย็น
๔. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยลดอาการไข้และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง
๕. ควรกินอาหารอ่อน น้ำข้าว น้ำหวาน หรือเครื่องดื่มร้อน ๆ
๖. ระวังอย่าให้เกิดแผล ห้ามหวด อบ ประคบ
๗. ใช้ผ้าชุบน้ำ (ควรใช้น้ำอุ่นหรือน้ำก๊อกธรรมดา อย่าใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็ง) เช็ดตัวเวลามีไข้สูง

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจเพิ่มเติมติดตามอาการและประเมินผลการรักษา เมื่อครบ ๗ วัน

ข้อควรระวัง

๑. กรณีที่ผู้ป่วย มีอาการหอบหายใจขัดมาก ไอหรืออาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นเลือดไม่ว่าสีแดงสดหรือดำ ท้องอืดมาก ตับหย่อน ชัก ผิวซิดเหี่ยว กินอาหารไม่ได้ ตาลอยไม่ได้สติ คอแข็งกัมหรือเอียงไม่ได้ มีจ้ำเลือดตามผิวหนัง หรือมีไข้สูงนานเกิน ๗ วัน หรือเมื่อให้น้ำแล้วไข้ไม่ลด ต้องส่งต่อผู้ป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลทันที
๒. กรณีที่ผู้ป่วย มีอาการไข้สูงปวดเมื่อยและไม่มีอาการอื่น ๆ ชัดเจน อาจมีสาเหตุจากโรคอื่น ๆ ในระยะเริ่มแรกก็ได้ เช่น ไข้รากสาดน้อย ตับอักเสบจากไวรัส ไข้เลือดออก หัด จึงควรสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงอย่างใกล้ชิด ถ้ามีอาการอื่น ๆ ปรากฏให้เห็นควรให้การรักษาตามโรคนั้น ๆ ผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดมักมีไข้ ไม่เกิน ๗ วัน

โรคปวดประจำเดือน

อาจารย์สุนทรี พิทรกุล และ อาจารย์วัลลภ เผ่าพันธ์

สมมุติฐานการเกิดโรค

การปวดประจำเดือนหรือมีอาการผิดปกติก่อนประจำเดือนมา จะถือว่าเป็นอาการป่วยก็ได้ ไม่ป่วยก็ได้ เป็นสัญญาณเตือนล่วงหน้าว่าประจำเดือนจะมา ต่อเมื่อประจำเดือนมาแล้วอาการเหล่านี้ก็ลดลงและหายไป บางคนเมื่อประจำเดือนมาอาการปวดท้องก็หายไป บางคนปวดต่อเนื่องอีก ๑-๒ วัน เมื่อประจำเดือนหยุด อาการเหล่านี้ก็หายไป อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเหมือนเดิมทุกครั้งที่ประจำเดือนมา อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นก่อนฤดูมานี้เกิดเพราะกองธาตุมีได้บริบูรณ์ แล้วโลหิตก็มีได้งามบริบูรณ์ขึ้นได้

โลหิตฤดูเกิดจาก

๑. โลหิตอันเกิดมาแต่หัวใจ เมื่อฤดูมานั้นให้คลังเพื่อไปเจรจาด้วยผี ให้นอนสดุ้งหวาดผวามักซึ่งมักโกรธไปต่างๆ ครั้นฤดูออกมาก็หาย
๒. โลหิตอันเกิดแต่ขั้วดี เมื่อฤดูมานั้นให้คลังไคล้ละเมอเพื่อเจรจาด้วยผี ให้นอนสดุ้งหวาดไป ครั้นมีฤดูออกมาก็หาย
๓. โลหิตอันเกิดแต่ผิวหนังเนื้อนั้น ให้นอนร้อนผิวเนื้อผิวหนัง ให้แดงตุจผลตำลึงสุก ลางที่ก็ให้ผุดขึ้นทั้งตัวตุจออกหัดแลฟกเป็นดั่งไขลางสาต เป็นไปถึง ๒ วัน ๓ วัน ครั้นมีฤดูออกมาแล้วก็คลาย
๔. โลหิตอันบังเกิดมาแต่เส้นเอ็นทั้งปวง เมื่อจะใกล้มีฤดูมาให้เป็นประจุกดั่งจับไข้ ให้สับัตรอนสับัตรหนาวปวดศีรษะเป็นกำลัง ครั้นมีฤดูออกมาแล้วก็หาย
๕. โลหิตอันเกิดมาแต่กระดูกนั้น เมื่อจะใกล้มีฤดูมา ให้เมื่อยให้ขบทุกข้อดั่งจะขาดจากกัน ให้เจ็บบั้นเอว สันหลังยั้งนั้ มักบิดเกียจบ่อยๆ ครั้นเมื่อฤดูนั้นออกมาแล้วก็หาย

อันว่าโลหิตฤดูนี้เป็นธรรมชาติของสตรี ลมกองใดที่เคยกำเรีบก่อนมีโลหิตฤดู ลมกองนั้นจะกำเรีบขึ้นทุกเดือนทุกครั้ง จึงเรียกโลหิตปรกติโทษ ถ้าถึงกำหนดฤดูมา อาการแปลกไปอย่างอื่นลมกองอื่นทำ จัดได้ชื่อว่าทุจริตโทษ อาการโลหิตปรกติโทษไซ้จะมีแต่ ๕ ประการที่กล่าวมา อาไศรยธาตุสมุฏฐาน และฤดูสมุฏฐาน เป็นเหตุให้เกิดก็ได้

สาเหตุของอาการผิดปกติก่อนมีประจำเดือน เช่น ปวดท้องน้อย ท้องพอง ไข้ต่ำ ๆ ปวดเมื่อย ปวดหัว หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

๑. แหล่งที่เกิดของประจำเดือนมี ๕ แหล่ง หัวใจ ขั้วดี ผิวเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก จึงเกิดอาการที่ไม่เหมือนกันในแต่ละคนก่อนมีประจำเดือน อาการเหล่านี้จะเกิดเหมือนกันทุก ๆ เดือน อาการจะลดลงหรือหายไปเมื่อประจำเดือนมา
๒. ในระบบโลหิตจะมีธาตุลมพัดพาโลหิตไปทั่วร่างกาย ดังนั้นลม ๖ ย่อมกระทบเลือดประจำเดือนด้วย ลมกองใดที่เคยกำเรีบก็จะกำเรีบทุกเดือน
๓. ลมจะทำให้กล้ามเนื้อตลุกบีบตัวเพื่อขับเลือดเสียออก การกินน้ำเย็น กินอาหารจี๊ดเย็นเป็นประจำ โดยเฉพาะในช่วงใกล้จะมีประจำเดือน ทำให้เลือดไหลช้า จึงต้องใช้กำลังลมมากในการขับเลือดออก มตลุกก็ต้องบีบตัวมากกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการปวดประจำเดือน

๔. ฤดูสมฤฎฐาน ฤดูหนาวธาตุจะพิการดังนั้น เลือดจะเหน็ดข้นกว่าปกติ มดลูกจึงต้องบีบตัวมากกว่าปกติ อาจเป็นสาเหตุให้มีอาการปวดประจำเดือนได้

ลักษณะอาการของโรค

ปวดประจำเดือน หมายถึง อาการปวดท้องขณะมีประจำเดือน พบได้ประมาณร้อยละ ๗๐ ของผู้หญิง ในวัยที่มีประจำเดือน ส่วนใหญ่จะปวดไม่มากและสามารถทำงานได้ตามปกติ ส่วนน้อยเท่านั้นที่อาจปวดรุนแรงจนต้องพักงาน

อาการปวดประจำเดือน แบ่งได้เป็น ชนิดปฐมภูมิ (หรือไม่ทราบสาเหตุ) ซึ่งพบเป็นส่วนมากกับชนิดทุติยภูมิ (หรือมีสาเหตุ) ซึ่งพบเป็นส่วนน้อย

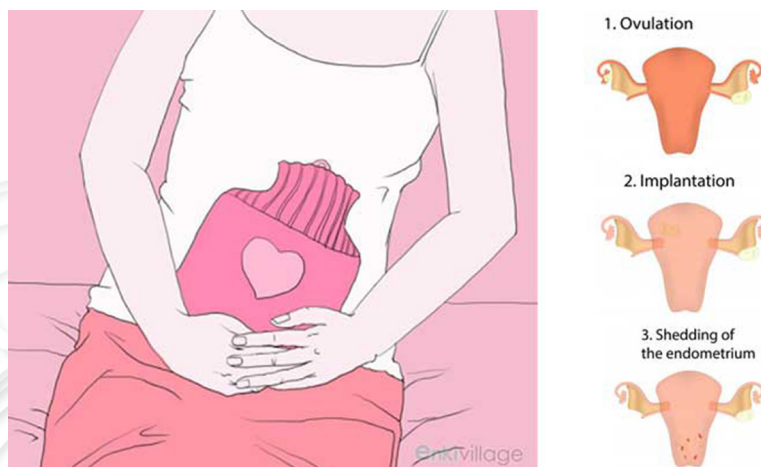
ปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ (primary dysmenorrhea) จะพบในเด็กสาว ส่วนมากจะเริ่มมีอาการตั้งแต่มีประจำเดือนครั้งแรก หรือไม่กี่เกิดขึ้นภายใน ๓ ปีหลังมีประจำเดือนครั้งแรก จะมีอาการมากที่สุดในช่วงอายุ ๑๕-๒๕ ปี หลังจากวัยนี้อาการจะค่อย ๆ ลดลงบางรายอาจหายปวดหลังแต่งงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมีบุตรแล้ว จะมีส่วนน้อยที่ยังอาจมีอาการตลอดไปจนถึงวัยหมดประจำเดือน

ปวดประจำเดือนชนิดทุติยภูมิ (secondary dysmenorrhea) จะมีอาการปวดครั้งแรกเมื่อมีอายุมากกว่า ๒๕ ปีขึ้นไป โดยก่อนหน้านี้จะไม่เคยมีอาการปวดประจำเดือนเลย

สาเหตุปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ จะไม่มีความผิดปกติของมดลูกและรังไข่แต่อย่างใด ปัจจุบันนี้เชื่อว่าสาเหตุมาจากเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนระหว่างมีประจำเดือน และมีการหลั่งสารพรอสตาแกลนดิน (prostaglandins) มากผิดปกติ ทำให้มดลูกมีการบีบเกร็งตัวเกิดอาการปวดที่บริเวณท้องน้อย

สาเหตุปวดประจำเดือนชนิดทุติยภูมิ มักมีความผิดปกติของมดลูกหรือรังไข่ เช่น เยื่อบุมดลูกงอกผิดปกติ เนื้อเยื่อมดลูก มดลูกย้อยไปด้านหลังมาก ปีกมดลูกอักเสบเรื้อรัง เป็นต้น

เชื่อว่าอารมณ์มีส่วนเสริมความรุนแรงของอาการปวดประจำเดือนทั้ง ๒ ชนิด เช่น พบว่าคนที่มึอารมณ์อ่อนไหวง่ายหรือมีความเครียดมีอาการปวดรุนแรงกว่าคนที่มึอารมณ์ดี



ภาพประกอบจาก http://bedtaledidea.blogspot.com/2015/08/blog-post_97.html



การรักษาโรค

๑. รักษาด้วยการใช้ยา

ยาที่ใช้ในการรักษาโรค

๑. ยาประสะไพล บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ ขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร ควรกินก่อนมีประจำเดือน ประมาณ ๑๕ วัน หยุดกินเมื่อประจำเดือนมา

ขนาดและวิธีใช้

กรณีระดูมาไม่สม่ำเสมอ หรือมาน้อยกว่าปกติ

ชนิดผง รับประทานครั้งละ ๑ กรัม ละลายน้ำสุก วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหารเป็นเวลา ๓-๕ วัน เมื่อระดูมา ให้หยุดรับประทาน

ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ ๑ กรัม วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหารเป็นเวลา ๓-๕ วัน เมื่อระดูมา ให้หยุดรับประทาน

กรณีปวดประจำเดือนเป็นประจำ ให้รับประทานยาก่อนมีประจำเดือน ๒-๓ วันไปจนถึงวันแรก และวันที่สองที่มีประจำเดือน

ชนิดผง รับประทานครั้งละ ๑ กรัม ละลายน้ำสุก วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ ๑ กรัม วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้
- ห้ามรับประทานในหญิงที่มีระดูมากกว่าปกติ เพราะจะทำให้มีการขับระดูออกมามากขึ้น

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของ ตับไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร และเกิดพิษได้
- กรณีระดูมาไม่สม่ำเสมอ หรือมาน้อยกว่าปกติ ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน ๑ เดือน

๒. ยาเลือดงาม บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก่มดลูก
ขนาดและวิธีใช้

<u>ชนิดผง</u>	รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัม ละลายน้ำสุก วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร
<u>ชนิดแคปซูล</u>	รับประทานครั้งละ ๑-๒ กรัม วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร
<u>ข้อห้ามใช้</u>	ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่
<u>ข้อควรระวัง</u>	ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของ ตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร และเกิดพิษได้

๒. รักษาด้วยการกดจุด แก้อาการปวดประจำเดือน โดย พท.ป ธีรชัย ปิ่นทอง แพทย์แผนไทยประยุกต์

๒.๑ นวดแนวเส้นต้นขาด้านหน้า เปิดลม

๒.๒ นวดแนวเส้นขาด้านหลัง เส้น ๑, ๒ พิเศษ

๒.๓ นวดแนวหลังเส้น ๑ แล้วนวดกดจุดแนวจุดท้าวสะเอว และกดจุดสัญญาณ ๒ หลังกด ๓-๔ รอบ เปลี่ยนข้าง ทำเหมือนกัน ข้อ ๒.๒.๑, ๒.๒.๒, ๒.๒.๓

๒.๔ นอนหงายกดจุดท้องท่า แหวก นาบ กดจุดเหนือหัวเหน่า ต่ำจากสะดือ ๔ นิ้วมือกดนิ่ง ๑๐ วินาที กดจุดท่าผีนมดลูก กรณีตรวจพบก้อนลมที่เหนือมุมหัวตะคาก กึ่งกลางระหว่างสะดือ ผื่นขึ้นกด ๔-๕ ครั้ง ช่วยในเรื่องปัสสาวะไม่สุดได้ กดเส้นปัตคาคา รัตคาคา สันทคาคา

ข้อแนะนำ

- ควรจะนวดเพื่อลดอาการปวดประจำเดือน ก่อนประจำเดือนมาประมาณ ๗ วัน และหลังประจำเดือน ๗ วัน แล้วหมั่นใช้น้ำร้อนประคบตรงที่ปวด หมั่นนอนพัก และดื่มน้ำอุ่น
- กรณีมีประจำเดือนมาแล้ว หากต้องการคลายกล้ามเนื้อหลัง และท้องน้อย ให้ใช้เฉพาะฝ่ามือคลึงกดเบาๆ นวดได้เฉพาะท่านอนหงาย และทำคว่ำด้วยฝ่ามือเต็ม ๆ มือ สำหรับทำคว่ำเวลากดที่บั้นเอวและบริเวณอุ้งเชิงกราน จะทำให้รู้สึกสบายประจำเดือนจากมามากในคืนนั้น และระยะเวลาประจำเดือนที่มารอบนั้นสั้นลง
- งดอาหารแสลงต่าง ๆ

ทำยีนบริหาร

ท่าที่ ๑ ยืนตรง ยกแขนขึ้น โนม์ตัวลงมาให้ปลายนิ้วมือแตะปลายเท้า แล้วยกแขนขึ้นตรง ๆ แอนตัวไปด้านหลังให้มากที่สุด

ท่าที่ ๒ เอามือจับเอวทั้ง ๒ ข้าง ขาเหยียดตรง กางขาออกเล็กน้อย บิดเอวไปที่ละข้าง ซ้าย - ขวา

ท่านอนนวดตนเอง

- นอนหงาย ชันเข้าทั้งสองข้างขึ้น จากนั้นใช้มือทั้งสองซ้อนกันกดลงบนสะดือ
- เขย่ามือทั้งสองขึ้นลงประมาณ ๕ นาที จากนั้นผ่อนมือมากดไว้ที่สะดือตามเดิม
- ใช้ฝ่ามือทั้งสองลูบท้องตั้งแต่สะดือวนจากขวาไปทางซ้าย ๑๐-๒๐ รอบทุกวัน จะทำให้ถ่ายสะดวกขึ้น

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

๑. ดื่มน้ำเย็นเพียงบางครั้ง
๒. ระหว่างมีประจำเดือนห้ามกินน้ำมะพร้าวอ่อน
๓. กินอาหารให้เหมาะกับธาตุเจ้าเรือน
๔. ระหว่างมีประจำเดือนกินอาหาร และดื่มน้ำสมุนไพร รสเผ็ดร้อน เช่นน้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำกระเพรา น้ำกระชาย แกงส้ม ต้มยำ ผัดขิง น้ำพริก เป็นต้น

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจเพิ่มเติมติดตามอาการและประเมินผลการรักษา เมื่อครบรอบเดือน

ข้อควรระวัง

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการ ดังนี้

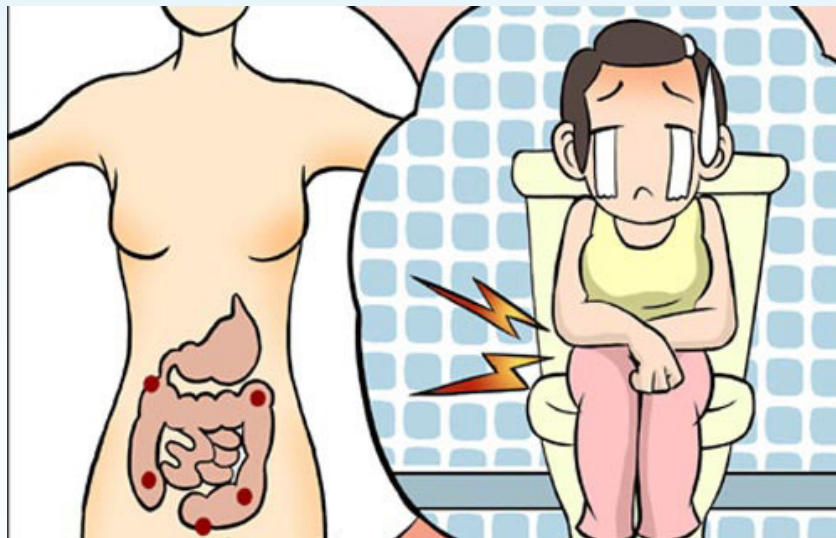
๑. ปวดประจำเดือนมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งอาจจะเป็นที่มาของการเกิดโรค เช่น เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ เนื้องอกของกล้ามเนื้อมดลูก และปีกมดลูกอักเสบ
๒. ประจำเดือนมีจำนวนมากกว่าปกติ และหรือ มีช่วงวันที่เป็นประจำเดือนผิดปกติ (ปกติ อยู่ในช่วง ๓-๗ วัน)
๓. ประจำเดือนมาแบบกระปริบกระปรอย คือมาครั้งละ ๒-๓ วัน แล้วหยุด และเป็นอีก มากกว่า ๑ ครั้ง ในแต่ละเดือน ซึ่งอาจเป็นการตั้งครรภ์หรือ โรคทางนรีเวช ให้ส่งต่อไปผู้ไปตรวจที่โรงพยาบาล เพื่อตรวจอย่างละเอียดต่อไป

โรคท้องเสีย

อาจารย์สุนทรี พริกกุล

สมมุติฐานการเกิดโรค

อาการท้องเสีย มี ๒ แบบ ติดเชื้อโรค และไม่ติดเชื้อ เกิดจากอาหารใหม่ กินอาหารค้างนาน อาหารเริ่มบูด กินอาหารไม่สะอาด กินอาหารไม่ถูกกับธาตุ ผู้เป็นโรคอุจจาระธาตุนั้น เหตุด้วยผู้นั้นเป็นไข้ที่มีพิษจัด ตกถึงสันนิบาต แล้วเรื้อรังมา ธาตุนั้นแปรปรวนวิปริต อุจจาระไม่เป็นปกติ จึงกลายเป็นโรคอุจจาระธาตุ หรือรับประทานอาหารที่แปลก หรือที่เคยรับประทานนั้นมากเกินไปเกินกำลังกว่าธาตุเป็นต้นว่า เนื้อสัตว์ดิบ หรือเนื้อสัตว์ที่มีความมากแลมันไขมันต่าง ๆ แลของที่กระทำให้ท้องขึ้นเฟ้อ เรอเหม็นบูดเปรี้ยว จุกเสียดแทง อุจจาระก็วิปริตต่าง ๆ จึงกลายเป็นโรคอุจจาระธาตุ



ภาพประกอบจาก <http://www.never-age.com/2193-1-สูตรธรรมชาติรักษาอาการท้องเสีย.html>

ลักษณะอาการของโรค

อาการท้องเสีย มี ๒ แบบ ติดเชื้อโรค และไม่ติดเชื้อ

๑. ถ่ายวันละหลายๆครั้ง อุจจาระเหลว จุกเสียด ปวดท้อง ไม่ติดเชื้อ
 ๒. ถ่ายวันละหลายๆครั้ง อุจจาระเหลว มูกเลือด จุกเสียด ปวดท้อง อาจมีไข้ ติดเชื้อโรค
- การถ่ายบ่อยทำให้เสียน้ำออกจากร่างกาย เกิดอาการอ่อนเพลีย ซึ่พजरเต็นเร็ว

การรักษาโรค

ยาที่ใช้ในการรักษาโรค

ยาบัญชียาหลักแห่งชาติ

๑. ยากล้วย รักษาแผลในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปน รับประทานครั้งละ ๑๐ กรัม ชงน้ำร้อน ๑๒๐-๒๐๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรใช้ในคนที่ท้องผูก
- การรับประทานติดต่อกันนาน ๆ อาจทำให้ท้องอืดได้

อาการไม่พึงประสงค์ ท้องอืด

2. ยาฟ้าทะลายโจร บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปน รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๒ กรัม วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร
- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร เนื่องจากอาจทำให้เกิดทารกวิรูปได้

ข้อควรระวัง

- หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชา หรืออ่อนแรง
- หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน ๓ วัน แล้วไม่หาย หรือมีอาการรุนแรงขึ้น
- ระหว่างใช้ยา ควรหยุดใช้และพบแพทย์
- ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันเลือด เพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้
- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาที่กระบวนการเมแทบอลิซึม ผ่านเอนไซม์ Cytochrome P450

(CYP) เนื่องจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ CYP1A2, CYP2C9 และ CYP3A4

อาการไม่พึงประสงค์ อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น และอาจเกิดลมพิษได้

ยานอกบัญชียาหลัก

ท้องเสียชนิดไม่ติดเชื้อใช้ สมุนไพรรสฝาด เช่น เปลือกมังคุด ใบชา เปลือกแค ต้มดื่ม

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

๑. กรณีถ่ายบ่อย ควรดื่มเกลือแร่ น้ำผึ้ง น้ำมะตูม เพื่อบำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย
๒. ถ้ามีอาการปวดท้องใช้ผ้าอุ่นหรือกระเป๋าน้ำร้อนวางที่หน้าท้อง เพื่อบรรเทาอาการ

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจเพิ่มเติมติดตามอาการและประเมินผลการรักษา เมื่อครบ ๓ วัน

ข้อควรระวัง

กรณีที่ผู้ป่วยอ่อนเพลียมาก ซึพจรเต้นเร็วผิดปกติ ต้องส่งต่อผู้ป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลทันที

โรคอาหารเป็นพิษ ผิดสำแดง กินผิด

อาจารย์วัลลภ เผ่าพนัส

สมมุติฐานการเกิดโรค

โรคอาหารเป็นพิษ ผิดสำแดง กินผิด

เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกกับธาตุ หรือรับประทานอาหารที่ไม่แปลก หรือรับประทานอาหารมากเกินไปกำลังธาตุ เป็นต้นว่า เนื้อสัตว์ดิบ หรือเนื้อสัตว์ที่มีความากหรือมัน ไขต่าง ๆ แลของที่หมักดองบูดเน่า กระทำให้ธาตุในร่างกาย คือ ปิตตะ วาตะ เสมหะ เกิดวิปริตแปรปรวนหาเสมอเป็นปกติไม่ ทำให้มีท้องขึ้นท้องเฟ้อ เรอเหม็นบูดเปรี้ยว จุกเสียดแทง อุจจาระกวีวิปริตต่าง ๆ จึงกลายเป็นโรคอุจจาระธาตุ

ถ้าจะเทียบกับทางปัจจุบันก็คือ เกิดจากการกินอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนเข้าไป อาจเป็นสารพิษที่มาจากเชื้อโรค สารเคมี หรือพืชพิษ รวมถึงอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ อาหารกระป๋อง อาหารทะเล หรืออาหารค้างคืนที่ไม่ได้อุ่น เป็นต้น

ลักษณะอาการของโรค

อาหารเป็นพิษ จะมีอาการท้องขึ้นท้องเฟ้อ เรอเหม็นบูดเปรี้ยว จุกเสียดแทง ปวดมวนในท้องในลักษณะปวดบิดเป็นพัก ๆ และต่อจากนั้นก็อาเจียนออกมา (ซึ่งจะมีเศษอาหารที่เป็นต้นเหตุออกมาด้วย) ต่อจากนั้นก็ถ่ายเป็นน้ำหลาย ๆ ครั้ง บางรายอาจมีไข้และอ่อนเพลียร่วมด้วยโดยทั่วไป ถ้าเป็นไม่รุนแรง อาการต่าง ๆ มักจะหายได้เองภายใน ๒๔-๔๘ ชั่วโมง บางครั้งอาจนานถึงสัปดาห์ ในรายที่เป็นรุนแรงอาจอาเจียนและท้องเดินรุนแรง จนร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรุนแรงได้ อาจพบว่าผู้ที่กินอาหารร่วมกันกับผู้ป่วย (เช่น งานเลี้ยง คนในบ้านที่กินอาหารชุดเดียวกัน) ก็มีอาการแบบเดียวกับผู้ป่วยในเวลาไล่เลี่ยกัน



ภาพประกอบจาก <http://healthbeautydd.blogspot.com>

การรักษาโรค

๑. ถ้าผู้ป่วยเริ่มมีอาการยังไม่มาก เช่น มีอาการท้องขึ้นท้องเฟ้อ จุกเสียดแทง พะอืดพะอมคลื่นไส้ คล้ายจะอาเจียนและสงสัยว่าน่าจะไปกินอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนมา ให้จ่ายยาร่างจืดแคปซูลขนาด ๓๐๐ มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ ๓-๔ แคปซูล ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที อาการก็ค่อย ๆ ทุเรลงและหายไป
๒. ถ้าผู้ป่วยอาการเป็นมากแล้ว คือ อาเจียนและท้องเสียหลาย ๆ ครั้ง ปวดมวนในท้อง ให้ใช้ใบรางจืดประมาณ ๑ กำมือ ตำพอแหลกผสมกับน้ำชาข้าว หรือจะต้มกับข้าวสารใส่เกลือทะเลนิดหน่อย

(เติมเกลือแร่) ให้ได้น้ำข้าวชั้น ๆ รินเอาแต่น้ำ ให้ผู้ป่วยรับประทานครั้งละประมาณ ๑ ถ้วยกาแฟ (ไม่มีใบรางจืดให้แกะเอาจากแคปซูลประมาณ ๖-๘ เม็ด) รับประทานครั้งแรกจะอาเจียนออกมาพิษจะถูกขับออกมาด้วย ก็ให้รับประทานเข้าไปใหม่ อาจจะทำอาเจียนออกมาประมาณ ๒-๓ ครั้งก็จะหยุดอาเจียนและหยุดถ่าย หลังจากอาการสงบแล้วให้กินรางจืดแคปซูลต่ออีก ๑-๒ วัน เพื่อล้างพิษที่ตกค้างในกระแสเลือดให้หมดไป รางจืดมีสรรพคุณล้างสารพิษ ส่วนน้ำข้าวข้าวหรือข้าวต้มชั้น ๆ มีสรรพคุณในการดูดซับพิษ เมื่อใช้ร่วมกัน ทำให้การรักษาอาหารเป็นพิษหายเร็วขึ้น

๓. ใช้ตำรับยาแก้กินผิด

ตำรับยาแก้กินผิด ยาตำรับนี้เป็นของ หมอบุญธรรม อินทจักร์ มีตัวยาและน้ำหนักในตำรับ ดังนี้

๑) จันทน์เทศนอก จันทน์แดงนอก จันทน์ผาแดง	สิ่งละ	๑ บาท
๒) กานพลู เปราะหอม ชะเอมเทศ	สิ่งละ	๑ บาท
๓) รกจันทน์ ลูกจันทน์ ลูกชด เปลือกดินเบ็ดป่า	สิ่งละ	๑ บาท
๔) โกลฐกระดุก โกลฐหัวบัว อบเชยญวน	สิ่งละ	๑ บาท
๕) การบูร พิมเสน	สิ่งละ	๑ สลึง

วิธีทำ นำตัวยาทั้งหมดบดเป็นผง

วิธีใช้ รับประทานครั้งละ ๑ ช้อนกาแฟ หลังอาหารวันละ ๓ เวลา

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

1. ให้กินอาหารอ่อน เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก งดอาหารรสเผ็ดและย่อยยาก งดผักและผลไม้ จนกว่าอาการจะหายดีแล้ว
2. ห้ามกินยาเพื่อให้หยุดถ่ายอุจจาระ
3. ปรุงอาหารให้สุกควรกินอาหารที่สุกใหม่ ๆ
4. ดื่มน้ำสะอาดที่ต้มสุกแล้ว

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจเพื่อติดตามอาการและประเมินผลการรักษา เมื่อครบ ๓ วัน

ข้อควรระวัง

๑. ถ้าผู้ป่วยมีอาการท้องเสียอย่างรุนแรง อาเจียน แต่ไม่ปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำขาวขาว แสดงว่าเป็นโรคอหิวาต์ ซึ่งเป็นโรคติดต่อร้ายแรง ต้องส่งต่อผู้ป่วยไปที่โรงพยาบาลทันที
๒. ถ้าผู้ป่วยท้องเสียแล้วมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ตาพร่า กลืนน้ำลายไม่ได้ น้ำลายฟุ้งปากหายใจไม่ออก ต้องส่งต่อผู้ป่วยไปที่โรงพยาบาลทันที ถ้าช้าอาจเสียชีวิตได้

โรคท้องผูก

อาจารย์สุนทรี พิรุณกุล

สมุฏฐานการเกิดโรค

๑. เกิดจากกินอาหารไม่ถูกต้องกับธาตุ กินผักผลไม้ไม่พอ ไม่กินอาหารที่มีกาก ไม่กินอาหารที่มีรสเปรี้ยว เป็นเหตุให้ถ่ายอุจจาระไม่ปกติดังนี้ ถ่ายยาก ถ่ายน้อย ไม่ถ่ายทุกวัน ลักษณะอุจจาระ มีสีน้ำตาลดังมูลแมว ไข่ เต่า แลหยาบ ละเอียต

๒. เกิดจากท้องผูกเรื้อรังนานแรมวัน แรมเดือน แรมปี เป็นเหตุให้ธาตุทั้ง ๔ दिन น้ำ ลม ไฟ แปรปรวนดังนี้

สมุฏฐานมหาภูตรูปนั้นคือ พัทธปีตตะ อพัทธปีตตะ กำเดา ทั้ง ๓ นี้เป็น พิกัดกองสมุฏฐานเตโช คือ หทัยวาตะ สัตถกะวาตะ สุมनावาตะ ทั้ง ๓ นี้เป็น พิกัดกองสมุฏฐานวาโย คือ ศอเสมหะ อุระเสมหะ कुถเสมหะ ทั้ง ๓ นี้เป็นพิกัด กองสมุฏฐานอาโป คือ หทัยวัตถุ อุทรียัง กรีสัง ทั้ง ๓ นี้เป็นพิกัดกองสมุฏฐาน ปรถวี แต่สมุฏฐานกองปรถวีจะเป็นชาติจลนะขึ้นนั้นหาไม่ได้ ต่อเมื่อใดสมุฏฐาน ทั้ง ๓ สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตีเป็นชาติจลนะขึ้น สมุฏฐานปรถวีก็พลอยมีกำลังขึ้น และสมุฏฐานทั้งปวงก็กำเริบแรงขึ้นกว่าเก่า เหตุว่าปรถวีเป็นที่ตั้งแห่งภูมิโรค ทั้งหลาย และเป็นทีที่น้ำซูดหนูนอุปถัมภ์แห่งโรคขึ้นให้จำเริญ บัดนี้จักสำแดงในลักษณะอุจจาระธาตุ ซึ่งจะให้ วิปริตต่าง ๆ นั้นเหตุว่า มูลนั้นเสียด้วยโกฐาสยาวัต มิได้พัชชำระปะระมะเมหะและเมือกในลำไส้ให้ตกไป เป็นกรัน (ตะกรัน) ติดคราบใส่อยู่ระคนด้วยอุจจาระ ครั้นเดินสู่ลำช่วงก็ลาลาบแตกออกเป็นโลหิต บางทีเป็น เม็ดยอดขึ้นตามขอบทวารให้เจ็บ แสบ ขบ บางทีขึ้นที่ต้นไส้ต่อลำกระโษะมัดนั้นก็ทำอาการนิวดูจใส่น่วนใส่นาม และสตรีดูจมีครรภ์ต่ำลงไปนั้น ถ้าแพทย์มิรู้ถึงไม่ได้แจ้ง ในอุจจาระธาตุวิธีอธิบายก็สมมุติเรียกต่าง ๆ บางทีก็ว่า ตานเถา (दानเถา) บางทีก็ว่ามูตรชมาฏ บางทีก็ว่านิวเป็นปะระมะเมหะ บางทีก็ว่าเป็นกระสายกร่อน บางทีก็ว่า เป็นริดสีดวง บางทีก็ว่าลามกอดิสาร ซึ่งว่ามาทั้งนี้จะได้ผิดจากธาตุโรคนั้นหาไม่ได้



ภาพประกอบจาก <http://thaihealthlife.com/ท้องผูก>

ลักษณะอาการของโรค

ความพิการที่แสดงออก ๑๕ ประการคือ

๑. ปวดอุจจาระผิดปกติ
๒. เสียชขายโครงและเสียดท้อง
๓. บริโภคอาหารมิได้
๔. อาเจียน
๕. นอนไม่หลับ
๖. มีนมัวจับสะบัดร้อนและสะบัดหนาว
๗. ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะไม่สะดวก
๘. แน่นอกคับใจ
๙. เสียวไปทั่วร่างกาย
๑๐. เมื่อยทุกข้อทุกกระดูก
๑๑. ร้อนกระวนกระวาย
๑๒. เจริญปรา่พรู
๑๓. ร้อนกระหายน้ำ
๑๔. ร่างกายซุบผอมผิวหนังสากแห้ง
๑๕. เกิดละอองขึ้นเป็นขุมขึ้นตามลิ้นตามปาก

ขยายความ ท้องผูกเรื้อรังเกิดตะกรันในลำไส้ บุค ก่อพิษ พิษถูกดูดซึมกลับเข้าเส้นเอ็นเกิดความพิการ ๑๕ ประการ ดังนั้นการวางยาเพื่อรักษาความพิการนี้ต้องแก้อุจจาระธาตุ พิกการด้วย ดังนั้นท้องผูกนำพา โรคอื่น ๆ มาด้วย

การรักษาโรค

๑. เหตุเกิดจากการกินอาหารไม่ถูกกับธาตุ ยาที่ใช้ กลุ่มยาแก้ท้องผูก และปรับการ กินอาหาร ยาสมุนไพรเดี่ยวที่ใช้ในการรักษา

ใช้ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ

๑. ยาชุมเห็ดเทศ ใช้ใบบรรเทาอาการท้องผูก รับประทานครั้งละ ๓-๖ กรัม วันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน หรือปวดท้อง โดยไม่ทราบสาเหตุ

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๒ ปี หรือในผู้ป่วย inflammatory bowel disease
- การรับประทานยาในขนาดสูงอาจทำให้เกิดไตอักเสบ (nephritis)
- ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสีย น้ำและเกลือแร่มากเกินไปโดยเฉพาะโพแทสเซียม และทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ถ้าไม่ใช้ยาจะไม่ถ่าย
- ควรระวังการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร

อาการไม่พึงประสงค์ อาจทำให้เกิดอาการปวดมวนท้อง เนื่องจากการบีบตัวของลำไส้ใหญ่

๒. ยามะขามแขก ใช้ใบ บรรเทาอาการท้องผูก รับประทานครั้งละ ๘๐๐ มิลลิกรัม - ๑.๒ กรัม ก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๒ ปี หรือในผู้ป่วย inflammatory bowel disease
- การรับประทานยาในขนาดสูงอาจทำให้เกิดไตอักเสบ (nephritis)
- ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสีย น้ำและเกลือแร่มากเกินไปโดยเฉพาะโพแทสเซียม และทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ถ้าไม่ใช้ยาจะไม่ถ่าย
- ควรระวังการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร

อาการไม่พึงประสงค์ ปวดมวนท้อง ผื่นคัน

- ควรระวังการใช้ยาในผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของไต หรือตับ เนื่องจากยา มีส่วนประกอบของแมกนีเซียม

อาการไม่พึงประสงค์ ปวดเสียดท้อง

คำแนะนำ

- กินอาหารที่มีกากมาก ๆ ได้แก่ ผัก ผลไม้
- กินอาหารที่มีรสเปรี้ยว เพราะรสเปรี้ยวจะช่วยขับถ่าย

๒. เหตุเกิดจากท้องผูกเรื้อรัง ยาที่ใช้ แก่เถาดาน ท้องผูก ปรับการกินอาหารแก้ความพิการอื่น ยาตำรับที่ใช้ในการรักษาโรค

ใช้ยาในบัญชียาหลัก

๑. ยารณีสันตะฆาตแก่เถาดาน ท้องผูก

ชนิดผง ขนาดรับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม ละลายน้ำสุกหรือผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็น ลูกกลอน วันละ ๑ ครั้ง ก่อนอาหารเช้า หรือก่อนนอน

ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิดแคปซูล ขนาดรับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม วันละ ๑ ครั้ง ก่อนอาหารเช้า หรือก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีไข้ และเด็ก

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่มและยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร และเกิดพิษได้
- ควรระวังการใช้ ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง
- ควรระวังการใช้ในผู้สูงอายุ

๒. ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง ใช้บรรเทาอาการท้องผูกในผู้ที่ท้องผูกมาก หรือเรื้อรังที่ใช้ยาอื่นแล้วไม่ได้ผล รับประทาน ๑ กรัม วันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอน ถ้าไม่ถ่าย วันต่อไปรับประทานเพิ่มเป็น ๑.๕ กรัม แต่ไม่เกิน ๒.๕ กรัม ต่อวัน (ตามธาตุหนักธาตุเบา)

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และเด็ก
- ห้ามใช้ในภาวะทางเดินอาหารอุดตัน
- ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะผิดปกติเฉียบพลันที่ทางเดินอาหาร เช่น คลื่นไส้ อาเจียน

ข้อควรระวัง

- เนื่องจากเป็นยาถ่ายอย่างแรง ไม่ควรใช้ยานี้ในผู้ป่วยอ่อนเพลียมาก หรือมีภาวะขาดน้ำ
- เมื่อถ่ายแล้ว ให้เว้นอย่างน้อย ๒ วัน แล้วจึงใช้ยานี้อีกครั้ง
- ควรระวังการใช้ยาในผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของไต หรือตับ
- เนื่องจากยามีส่วนประกอบของแมกนีเซียม

อาการไม่พึงประสงค์ ปวดเสียดท้อง

๓. ความพิการอื่น ๆ ให้พิจารณาการรักษาตามคัมภีร์ที่ตรงกับอาการนั้นร่วมด้วย เช่น ถ้ามีอาการปวดเมื่อย ก็ให้ยากลุ่มแก้ปวดเมื่อยร่วมด้วยเป็นต้น

คำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

๑. รับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใยสูง เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี ซึ่งประกอบด้วย ข้าวซ้อมมือ ถั่วต่าง ๆ เพิ่มผักผลไม้ ผักและผลไม้ที่มีกากใยอาหารมาก
๒. ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ ๘-๑๐ แก้ว
๓. ฝึกตนเองให้ขับถ่ายเป็นเวลา เพื่อที่ลำไส้จะได้เกิดความเคยชินกับการขับถ่าย อาจเป็นช่วงเช้า หรือช่วงเย็นก็ได้
๔. ดื่มน้ำอุ่นหรือเครื่องดื่มอุ่นๆ ในตอนเช้า เพราะจะช่วยกระตุ้นลำไส้ให้เคลื่อนไหวได้มากขึ้น
๕. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละประมาณ ๓๐ นาที เพื่อให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว และสามารถขับเอากากอาหารออกจากร่างกายได้ง่ายขึ้น
๖. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ดเพราะสามารถทำให้เกิดอาการท้องผูกได้

การติดตามประเมินผลการรักษา

นัดหมายให้ผู้ป่วยมาตรวจเพื่อติดตามอาการและประเมินผลการรักษา เมื่อครบ ๓ วัน


ข้อควรระวัง

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการ ดังนี้ ให้ส่งต่อไปผู้ไปตรวจที่โรงพยาบาล เพื่อตรวจอย่างละเอียดต่อไป

๑. ท้องผูกนานเกิน ๒ สัปดาห์ ร่วมกับอาการอื่น เช่น ปวดท้องมาก น้ำหนักลด ถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียน
๒. ท้องผูกสลับท้องเสียโดยไม่เคยเป็นมาก่อน เพราะเป็นอาการหนึ่งของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
๓. ไม่สามารถถ่ายอุจจาระได้เองโดยไม่ใช้ยาระบาย

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๔). บัญชียาแผนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๔๒). แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทย และมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ. กรุงเทพฯ: ศูนย์สภาลาดพร้าว.
- กองประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๔๒). ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม เล่ม ๑, ๒. กิตติ กิตติจรรุ่งศรี. (๒๕๕๓). โรคอีสุกอีใส โรคลำไส้รวมมิตร โรคพิษงู ๑๘+๘ จำพวก. ลำพูน: อุบัติพันธ์. ชุมนิเทศสุขภาพ. (๒๕๑๖). อายุรเวชศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พร้อมจักรการพิมพ์.
- ขุนโสภิตบรรณลักษณ์ (อำพัน กิตติขจร). (๒๕๐๔). คัมภีร์แพทย์ไทยแผนโบราณ เล่ม ๑, ๒, ๓. กรุงเทพฯ: อุตสาหกรรมการพิมพ์.
- คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ ในคณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. (๒๕๔๒). แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ. จัดพิมพ์เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒.
- คมสัน ทินกร ณ อยุธยา. (๒๕๕๓). วาดะสมุฏฐานวินิจฉัย. เชียงใหม่: สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่.
- คมสัน ทินกร ณ อยุธยา. (๒๕๕๓). สมุฏฐานวินิจฉัยในราชสกุลทินกร. เชียงใหม่: สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่.
- เฉลียว ปิยะชน. (๒๕๔๙). รุสุโรค โมเลกุลเพื่อชีวิต ชีวิตเพื่อสุขภาพ. สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด.
- ตำรายาศิลาจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) พระนคร.
- มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. (๒๕๔๑). ทฤษฎีแพทย์จีน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. (๒๕๕๑). หลักพื้นฐานการนวดไทย. กรุงเทพฯ: อู่การพิมพ์.
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ และ กันยานุช เทาประเสริฐ. (๒๕๔๗). ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา สาขาหมอยา. เชียงราย: วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์. (๒๕๐๔). แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม ๑, ๒, ๓. ล้อเกวียน. (๒๕๕๐). หน้าตาบ่งบอกชีวิต. กรุงเทพฯ: ธรรมทัศน์สมาคม.
- หน่วยข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (๒๕๓๕). ศัพท์แพทย์ไทย. กรุงเทพฯ: บ.ประชาชนจำกัด
- สุพรรณ คิริธรรมวานิช. (๒๕๔๖). แม่ยัดชีวิตจับชีพจร. กรุงเทพฯ: สยามอินเตอร์บุคส์.
- สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (๒๕๓๙). ตำราการตรวจโรคทั่วไป. กรุงเทพฯ: บ.พิมพ์ดี เรือนแก้วการพิมพ์.
- อัม แสงปัญหา และ จิตต์วินัย สุริยะไชยากร. ชุมวิทวิชาเวชกรรมแผนไทย โรคเรื้อรัง.



งานธุรกิจสุขภาพ
กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

เบอร์โทรศัพท์ : 053 211 078-50 ต่อ 302

โทรสาร : 053 212 472

อีเมลล์ : healthwisdom_cm@hotmail.com

เว็บไซต์ : www.lannahealthhub.org