

## เรียนรู้แพทย์แผนจีน

พจ.โสธร ธิโรสมานัต

คน: การแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

## กับ ม.หิวเฉียวฯ

# ประจำเดือน

# บอกสุขภาพของผู้หญิง

**ก**ารแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญกับการมีประจำเดือนเป็นอย่างมาก เพราะการมีประจำเดือนนั้น หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายอย่างหนึ่ง การเกิดประจำเดือนจำเป็นต้องมีความพร้อมของพลังลมปราณของไต ความสมบูรณ์ของเส้นลมปราณชงและเยิน สำหรับผู้หญิงการสังเกตประจำเดือน จึงเป็นอีกทางหนึ่งในการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

การสังเกตประจำเดือน สิ่งที่ต้องพึงสังเกต คือ จำนวนวันของรอบประจำเดือน ปริมาณของเลือดประจำเดือน สีและลักษณะของเลือดประจำเดือน และอาการปวดประจำเดือน หากมีรอบประจำเดือนสั้นกว่า 21 วันติดต่อกัน 2 เดือนขึ้นไป มักเป็นเพราะชี่ของม้ามพร่อง หรือชี่ไตพร่อง เส้นลมปราณชงและเยินไม่แข็งแรง หรืออาจเป็นเพราะหยางแกร่งเลือดร้อน ชี่ติดขัดแปรเปลี่ยนเป็นไฟ อินพร่องเกิดความร้อนภายใน ความร้อนรบกวนเส้นลมปราณชงและเยิน

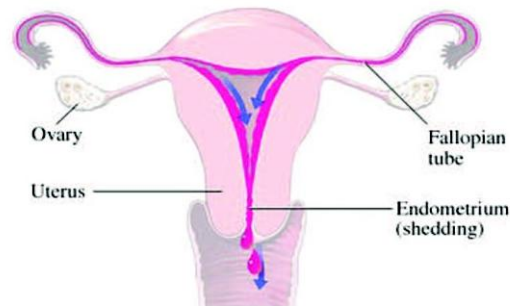
หากรอบประจำเดือนยาวขึ้นมากกว่า 7 วันขึ้นไป เป็นเวลา 2 เดือนขึ้นไป มักเกิดจากเลือดพร่อง สารจำเป็นในไตพร่อง หรือเป็นเพราะหยางชี่พร่อง ทำให้สร้างเลือดได้น้อยลง ประจำเดือนไม่สามารถมาตามเวลาได้ หรืออาจเป็นเพราะชี่ติดขัดเลือดคั่ง ความเย็นทำให้เกิดเลือดคั่ง ความชื้นเสมหะ ทำให้เส้นลมปราณชงและเยินติดขัด

หากรอบประจำเดือนมาไม่แน่นอน มาก่อนปกติ หรือมาช้ากว่าปกติ 7 วันขึ้นไป มักเป็นเพราะชี่ติดขัด การไหลเวียนของชี่ผิดปกติ หรือม้ามและไตพร่อง

ชงและเยินไม่สมดุล ทำให้รอบประจำเดือนไม่แน่นอน หากปริมาณประจำเดือนมากกว่าปริมาณปกติ มักเป็นเพราะเลือดร้อน ทำให้เลือดไหลเวียนเร็วขึ้น หรือชี่พร่อง เส้นลมปราณชงและเยินไม่เหนียวรั้งไว้ ขาดการควบคุมปริมาณประจำเดือน หรือมีเลือดคั่งอยู่ที่ชงและเยิน ทำให้เลือดไหลออกไปมาก

หากปริมาณประจำเดือนมาน้อยกว่าปริมาณปกติอย่างมาก บ้างเป็นแค่หยดเลือด มักเป็นเพราะเลือดพร่อง ชี่ไตพร่อง หรือเป็นเพราะความเย็น เลือดคั่ง หรือเสมหะ ทำให้เลือดไหลเวียนได้ไม่ดี หากมีเลือดออกทางช่องคลอดในระหว่างรอบเดือน มักเป็นเพราะความร้อนกระทบเส้นลมปราณชงและเยิน หรือมีเลือดคั่งอุดกั้น ทำให้เลือดออก หรือชี่ม้ามพร่อง ไตหยางพร่อง ชงและเยินไม่เหนียวรั้งเลือดไว้

หากผู้หญิงอายุครบ 18 ปี ยังไม่เคยมีประจำเดือน หรือเคยมีประจำเดือน แต่ประจำเดือนขาดหายไปเป็นเวลา 3 เดือนขึ้นไป



โดยไม่ได้ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร มักเป็นเพราะตับและไตพร่อง ชี่และเลือดพร่อง ทำให้เลือดน้อย หรือชี่ติดขัดเลือดคั่ง หยางพร่องเกิดความเย็น ความชื้นปิดกั้นที่มดลูก เส้นลมปราณชงและเยินถูกปิด

จากสีเลือดของประจำเดือนสามารถรู้ถึงความผิดปกติของร่างกายได้อีกด้วย หากเลือดสีแดงอ่อน ใส เป็นเพราะเลือดน้อย หากสีเลือดแดงเข้มและข้น เป็นเพราะเลือดร้อน หากสีเลือดดำคล้ำ และเป็นลิ่ม มีปวดท้องน้อยร่วมด้วยนั้น เป็นเพราะมีความเย็นและเลือดคั่ง

สำหรับอาการปวดประจำเดือน ช่วงขณะที่มีประจำเดือนมาหรือก่อน หรือหลังประจำเดือน หากเป็นช่วงก่อนหรือขณะประจำเดือนมา มีอาการปวดท้องน้อย หรือปวดเหมือนเข็มแทงไม่ชอบกดท้อง มักเป็นเพราะชี่ติดขัดเลือดคั่ง หากปวดแสบปวดมีตกขาวสีเหลืองข้น และมีกลิ่นเหม็น เป็นเพราะมีความชื้นร้อนสะสม หากปวดท้องน้อย และเมื่อได้ความร้อนรู้สึกดีขึ้น เป็นเพราะมีความเย็นสะสมหรือหยางพร่อง หากปวดเรื่อยๆ ไม่มาก มักเป็นเพราะชี่และเลือดพร่อง หรือสารจำเป็นไตพร่อง

จากข้างต้น จะเห็นได้ว่า สำหรับผู้หญิงแล้ว ประจำเดือนแม้ดูเหมือนเป็นเรื่องที่หลายๆ คนไม่ได้ใส่ใจกับเรื่องนี้มากนัก แต่ในทางการแพทย์แผนจีนแล้ว ประจำเดือนสามารถสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพร่างกายของเรา จึงเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ชาวจีนให้ความสำคัญอย่างยิ่ง