

เรียนรู้แพทย์แผนจีน

กับ ม.หัวเฉียวฯ

พจ.โสรัจ นิโรธสมบัติ

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

# นอนไม่หลับ หมอจีนช่วยได้

**ปัจจุบัน**อาการนอนไม่หลับเป็นอาการที่พบบ่อยมากขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุอาจเป็นมาจากวัยทอง โลหิตจาง โรคหลอดเลือดแข็งตีบ หรือระบบย่อยอาหารไม่ดี โรคประสาท เป็นต้น โดยอาการนอนไม่หลับ ดูได้จากนอนหลับได้ยาวแค่ไหน หลับลึกหรือไม่ เมื่อตื่นกลางดึกแล้วหลับต่อได้ไหม ตื่นนอนแล้วรู้สึกสดชื่นไหม หากพบว่ามีปัญหาเรื่องการนอนหลับติดต่อกันเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ขึ้นไป โดยมีได้เกิดจากความเจ็บปวดของโรคอื่นๆ ซึ่งสำหรับทางการแพทย์แผนจีน หมายถึงคุณได้ป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับ โดยผู้ป่วยอาจมีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ใจสั่น ชีพหลง ซึ่ลิ้ม อ่อนเพลีย ผื่นบวมร่วมด้วย และมักมีประวัติเกี่ยวกับการรับประทานยาที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือมีปัญหาเรื่องอารมณ์ คิดมาก ทำงานตรากตรำเกินไป หรืออยู่ในช่วงฟื้นไข้ เป็นต้น

ทางการแพทย์แผนจีนเห็นว่า หัวใจมีหน้าที่ควบคุมการนอนหลับ บัจจุบันที่มักทำให้นอนไม่หลับ เช่น การรับประทานยาเกินขนาด อาหารไม่ย่อย ดื่มชา กาแฟ หรือโมโห ติใจมากเกินไป ตกใจกลัว หรือทำงานหนักเกินไป พักผ่อนมากเกินไป ทำให้มีลมพร่อง ไม่สามารถสร้างเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจ หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้เลือดน้อย ไปเลี้ยงหัวใจได้ไม่เพียงพอ อินและหยางไม่สัมพันธ์กัน จึงทำให้นอนไม่หลับ

การปรับสมดุลอินหยางเป็นหลักการรักษาอาการนอนไม่หลับของการแพทย์แผนจีน โดยเริ่มต้นตั้งดูว่าอาการนอนไม่หลับเป็นกลุ่มอาการแกร่งหรือกลุ่มอาการพร่อง หากมีหงุดหงิด ชีโมโห ปากขม คอแห้ง ท้องผูก บัสสาวะสีเข้ม ร่วมกับอาการนอนไม่หลับ จัดเป็นกลุ่มอาการแกร่ง ซึ่งจะเกี่ยวกับความร้อนไปรบกวนหัวใจ วิธีการรักษาจึงใช้วิธีระบายความร้อน หากมีสีหน้าซีด อ่อนเพลีย ใจสั่น ชีพหลงซึ่ลิ้มร่วมกับนอนไม่หลับ จัดเป็นกลุ่มอาการพร่อง มักเป็นเพราะอินและเลือดพร่อง ไปหล่อเลี้ยงหัวใจได้ไม่เพียงพอ



การรักษาจะใช้วิธีบำรุง โดยสามารถใช้วิธีฝังเข็ม หรือรับประทานเป็นยาสมุนไพรจีน หรือขนาดทุยหนา หรือการออกกำลังกายแบบการแพทย์แผนจีน

การรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยการแพทย์แผนจีน จะไม่ทำให้เกิดการดิ้อยาหรือพึ่งยา หากอินหยางของอวัยวะภายในสมดุลแล้ว การนอนหลับก็จะปกติ ไม่จำเป็นต้องให้การรักษาไปตลอด จึงเป็นวิธีการรักษาที่ต้นเหตุ และมีผลข้างเคียงที่น้อยมาก ทั้งยังช่วยรักษาอาการอื่นๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับอาการนอนไม่หลับไปพร้อมๆ กันได้ด้วย นอกจากนี้ อาการนอนไม่หลับขึ้นอยู่กับปัจจัยรอบด้าน ดังนั้นผู้ป่วยควรดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย มือค่าควรรับประทานยาที่อ่อนโยน ไม่รับประทานจนอึดเกินไป ไม่ดื่มชา กาแฟที่เข้มเกิน ก่อนนอนไม่ควรทำงานเครียด ควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย และเข้านอนให้เป็นเวลา จึงจะคงความสมดุลอินหยางไว้ เพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของอาการนอนไม่หลับ

