

เรียนรู้แพทย์จีน > กับ ม.หัวเฉียวฯ

แพทย์จีนโสรัง มีโรสมาบัต
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ดูแลตัวเองอย่างไร

เมื่อเป็นประจำเดือน

Uระจําเดือนเป็นเรื่องที่การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญมาก เพราะประจำเดือนสามารถสะท้อนความแข็งแรงของสุขภาพร่างกาย และในช่วงที่เป็นประจำเดือน ไม่ว่าจะสาว ๆ จะมีอาการไม่สบายตัวหรือไม่ แพทย์จีนก็ยังคงเน้นให้ใส่ใจดูแลตัวเองเสมอ

ในช่วงที่เป็นประจำเดือน สาว ๆ หลายคนอาจมีอาการปวดประจำเดือน ปวดศีรษะ เพลีย ตัวบวม ลิวขึ้น อารมณ์แปรปรวน... อาการต่างๆ เหล่านี้แพทย์จีนมีวิธีแก้ทุกอย่าง วันนี้เราจะแนะนำวิธีปฏิบัติตัวให้ประจำเดือนเป็นไปอย่างราบรื่นตามศาสตร์การแพทย์



แผนจีนมาให้ทุกท่านทราบกันค่ะ

พักผ่อนให้เพียงพอ การทำงานมากเกินไปจะทำให้ชีพจรอ่อน มีผลทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ

หลีกเลี่ยงความเย็น เช่น ตากฝน อ่างน้ำเย็น ว่ายน้ำ เพราะจะทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดี

รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและรสอ่อน ลดอาหารรสเผ็ด เปรี้ยว เพราะอาจทำให้ประจำเดือนมามาก ปวดประจำเดือน

ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด เพราะจะทำให้โซเดียมและน้ำตกร้างในร่างกายมากขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ โกรธง่าย

รับประทานอาหารธัญพืช ทานอาหารที่มีกากใย อาหาร ป้องกันท้องผูก ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ลดดื่มชาหรือกาแฟ ลดอาหารหวาน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



Hospital & Healthcare

รับประทานอาหารที่ปรุงร้อน ไม่ควรรับประทานของเย็นๆ เช่น แดงโม มะระ พัก น้ำเย็น น้ำแข็ง เพราะจะทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดี ประจำเดือนน้อยลง หรือปวดประจำเดือน

งดการออกกำลังกายที่หักโหม เลือกออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดิน ว่ายน้ำ

เบาๆ เช่น เดิน ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ทำจิตใจเบิกบาน อารมณ์ดี อาจฟังเพลงเบาๆ หรือเดินเล่น งดการมีเพศสัมพันธ์ เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องคลอดได้ง่าย

ไม่ควรตะโกน หรือใช้เสียงมากเกินไป เพราะในช่วงนี้ มีเลือดคั่งที่กล่องเสียง จึงง่ายต่อการเกิดเสียงหายหรือเสียงแหบ

ไม่ถอนฟัน เพราะอาจมีเลือดออกมาก และแผลหายช้า หากปวดประจำเดือน สามารถทำชาสมุนไพรได้ เช่น ชาดอกกุหลาบ ใช้ดอกกุหลาบ 15 กรัม น้ำร้อนชงดื่ม ช่วยกระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น คลายอาการเครียด หรือใช้ขิง 3 แฉ่น พุทราจีน 5 เม็ด น้ำร้อนชงดื่ม

เนื่องจากช่วงเป็นประจำเดือน ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ง่ายต่อการเจ็บไข้ ดังนั้น การดูแลตัวเองในช่วงนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง วิธีปฏิบัติตัวข้างต้นเป็นการดูแลเบื้องต้น หากมีอาการไม่สบายรุนแรง ปวดประจำเดือนมาก ปวดศีรษะมาก หรือประจำเดือนมาผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อเข้ารับการปรับสมดุลร่างกาย และป้องกันอาการแทรกซ้อนอื่นๆ ด้วยค่ะ