

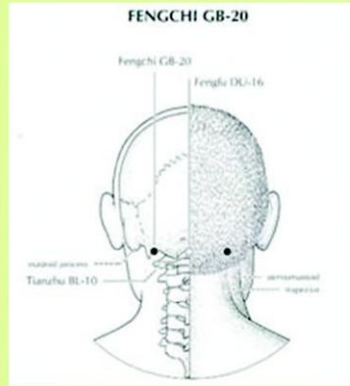
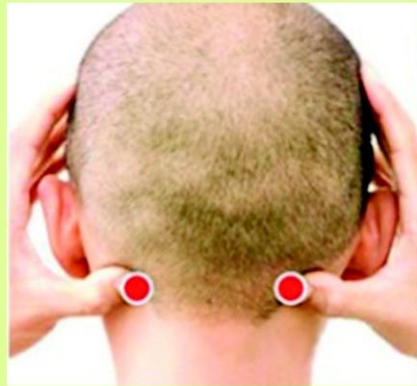


เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.ห้วเจียว

แพทย์จีนโสรัง บิโรสมชาติ

คณาจารย์แพทย์แผนจีน

มหาวิทยาลัยห้วเจียวเวินพร่งเกียสตี



โรคแพ้อากาศ

ในมุมมองแพทย์แผนจีน

โรคแพ้อากาศ หรือโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ เป็นโรคที่อัตราการเกิดโรคในปัจจุบันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ผู้ป่วยโรคนี้มักมีอาการคัดจมูก จาม น้ำมูกไหล และคันจมูก เกิดจากการได้รับสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งหากมองในมุมมองของแพทย์แผนจีนแล้ว โรคแพ้อากาศเป็นโรคที่บ่งบอกถึงความบกพร่องของอวัยวะภายในที่ทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ มีความสัมพันธ์กับปอด ม้าม กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ไต และเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ การรักษานอกจากควรหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ต่างๆแล้ว ยังต้องปรับสมดุลภายในร่างกาย จมูกเปรียบเสมือนหน้าต่างของระบบทางเดินหายใจ หากที่ปิดไหลเวียนติดขัด จะทำให้เกิดอาการคัดจมูก จาม ม้ามและกระเพาะอาหารสังกัดธาตุดิน ปอดเป็นธาตุทอง ดินเกิดทอง เมื่อม้ามพร่อง หรือที่กระเพาะอาหารไหลเวียนผิดปกติ จะส่งผลกระทบต่อความแข็งแรงของปอดได้ เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่และเส้นลมปราณกระเพาะอาหารไหลผ่านบริเวณปีกจมูกทั้งสองข้าง เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะไหลผ่านบริเวณด้านข้างของสันจมูก เส้นลมปราณไตไหลผ่านกึ่งกลางของจมูก หากการไหลเวียนติดขัดย่อมทำให้เกิดอาการบริเวณนี้ได้ ไตเป็นรากฐานของหยางชีวิตในร่างกาย ให้ความอบอุ่นแก่ปอด หากไตพร่องย่อมทำให้ปอดอ่อนแอ ดังนั้นโรคแพ้อากาศแม้จะมีอาการแสดงออกอยู่ที่จมูกเหมือนกัน หากความเป็นจริงแล้ว อาจมีสาเหตุที่แตกต่างกันได้

การรักษาด้วยศาสตร์แพทย์จีน จำเป็นต้องใช้วิธีป้องกันและรักษาควบคู่กัน การป้องกันคือ อันดับแรกให้หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ หากทราบว่าตนเองแพ้สิ่งใดก็ควรหลีกเลี่ยงสิ่งนั้น นอกจากนี้แพทย์จีนยังมองว่า ความเย็นเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดโรคนี้ จึงควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็น น้ำแข็ง อาหารดิบๆ ทำร่างกายให้อบอุ่น อาจมีผ้าคลุมไหล่หรือผ้าพันคอ ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศในอุณหภูมิที่ต่ำเกินไป ไม่ควรอาบน้ำตอนดึก อันที่สองคือออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ควรเข้านอนก่อน 5 ทุ่มและไม่ควรนอนตื่นสาย

การรักษาด้วยศาสตร์แพทย์จีนมีหลากหลายวิธี เช่น การใช้สมุนไพรจีน การฝังเข็ม การนวดตัวหรือนวดฝ่าเท้า กวาช่า ครอบแก้ว โดยใช้หลักบำรุงส่วนที่ขาด ขจัดความเย็น กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมให้สมดุล เราขอแนะนำวิธีนวดกดจุดง่ายๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้

1. ใช้นิ้วมือกดด้านข้างปีกจมูกทั้งสองข้าง ดันขึ้นบนจนถึงด้านข้างสันจมูก กึ่งกลางระหว่างหัวคิ้วทั้งสอง สองนิ้วมือชิดกัน ดันขึ้นบนผ่านหน้าผากจนถึงไผ่ผม

มติชน

Matchon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 2 ธันวาคม 2556

ปีที่: 7

ฉบับที่: 75

หน้า: 22(ขวา)

Col.Inch: 51.36

Ad Value: 79,608

PRValue (x3): 238,824

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: โรคแพ้อากาศ ในมุมมองแพทย์แผนจีน

ทำเช่นนี้หลายรอบจนรู้สึกจมูกอ่อนๆ

2.ใช้นิ้วโป้งกดนวดบริเวณต้นคอจุดเฟิงฉือ (fengchi ตำแหน่งดังภาพ) นวดจนรู้สึกบริเวณนี้อุ่นร้อน

ขณะนวดควรทำจิตใจให้สงบ หายใจเข้าออกช้าๆ และลึกๆ การนวดด้วยวิธีนี้ช่วยให้เลือดลมบริเวณจมูกไหลเวียนได้ดีขึ้น ช่วยทำให้อาการแพ้อากาศดีขึ้น เพื่อสะดวกในการนวด สามารถใช้ศอกท้าวไว้กับโต๊ะ หากอาการคัดจมูกเป็นมาก ให้นวดเพิ่มบริเวณกึ่งกลางด้านหลังของข้อพับหัวเข่า (จุด BL40 ตำแหน่งดังภาพ) นอกจากนี้ การดื่มน้ำขิงต้มกับพุทราจีน ใต้น้ำตาลทรายแดงเล็กน้อยเป็นประจำ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการช่วยป้องกันและบรรเทาอาการของโรคนี้ได้

สำหรับโรคแพ้อากาศ การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญในการดูแลตัวเองป้องกันมากกว่ารักษา ดังนั้นการรักษาโรคนี้ ผู้ป่วยต้องให้ความร่วมมือกับการปฏิบัติตัว การรักษาจึงจะเห็นผลในระยะยาวได้

