



เหนือออกมาก ในมุมมองแพทย์จีน



เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว

อาจารย์โสรัจ นิโรธสมบัติ
แพทย์แผนจีน
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัย
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขากาคร้อนแล้ว การมีเหนือออกตามร่างกาย บ้างเป็นสิ่งที่ปกติ แต่หากมีเหนือออกมากเกินไป เช่น เหนือออกท่วมตัวเมื่อทำอะไรนิดอะไรมากหน่อย นั่งอยู่เฉยๆ เหนือก็ออก หรือนอนห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศเหนือก็ยังไม่ออก แบบนี้ทางการแพทย์แผนจีนจัดว่าเป็นเหนือออกผิดปกติ

การเหนือออกผิดปกติข้างต้น เป็นลักษณะเหนือออกมากเกินไป เหนือออกเอง และเหนือออกขณะนอนหลับ ทางแพทย์แผนจีนมองว่า เกิดจากร่างกายอินหยางไม่สมดุล รุขุมชนปิดไม่มิด ทำให้การควบคุมของเหนือไม่ดี เกิดอาการเหนือออกผิดปกติ

สาเหตุหลักของอาการนี้ มักเกิดในช่วงพื้นที่ร่างกายอ่อนแอหรือเครียด ใช้ความคิดมากเกินไป หรือชอบรับประทานอาหารเผ็ดร้อน ทำให้ชีพจรหรืออินพร่อง หรือเกิดไฟดับ หรือมีความร้อนความชื้นมากเกินไป โดยทั่วไป เหนือออกมากและเหนือออก

เองมักเกิดจากชีพจรพร่อง เหนือออกตอนนอนหลับมักเกิดจากอินพร่อง และมักเป็นอาการร่วมกับโรคอื่นๆ เช่น หากเป็นจากเลือดหัวใจไม่พอจะมีอาการใจสั่นนอนไม่หลับ เวียนศีรษะร่วม หากเป็นอินพร่องเกิดไฟ จะมีอาการฝ่ามือฝ่าเท้าร้อน หงุดหงิดง่าย กระหายน้ำ หรือหือออร่วมด้วย หากเป็นจากชีพจรพร่อง จะมีอาการเป็นหวัดง่าย ไม่มีเรี่ยวแรง อาการเหนือออกมากขึ้นเมื่อเคลื่อนไหว

การดูแลสุขภาพ ควรออกกำลังกายและพักผ่อนให้เหมาะสม ไม่นอนดึก ทำจิตใจให้เบิกบาน รับประทานอาหารเผ็ดร้อนและอาหารมันๆ ให้น้อย ควรระวังอย่าตากลมเมื่อมีเหนือออก ควรเช็ดให้แห้งและเปลี่ยนเสื้อผ้า ป้องกันเป็นหวัด

การรักษาด้วยแพทย์แผนจีน มีทั้งการรับประทานยาสมุนไพรจีน การฝังเข็ม การนวดแผนจีน ซึ่งผู้ป่วยจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากมีสาเหตุการเกิดโรคที่ต่างกัน การรักษาจึงมีความแตกต่างกันออกไปด้วยค่ะ