



เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว

อาจารย์สรัง นิโรสมาบดี
แพทย์แผนจีนคณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัย
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อเป็นประจำเดือน

ในช่วงที่เป็นประจำเดือน สาวๆ หลายคนอาจมีอาการปวดประจำเดือน ปวดศีรษะ เพลีย ตัวบวม สีผิวซีด อารมณ์แปรปรวน อาการต่างๆ เหล่านี้แพทย์จีนมีวิธีแก้ทุกอย่าง วันนี้จะแนะนำวิธีปฏิบัติตัวให้ประจำเดือนเป็นไปอย่างราบรื่นตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนให้ทุกท่านทราบกันค่ะ

1. พักผ่อนให้เพียงพอ การทำงานมากเกินไปจะทำให้ซีฟร่ง มีผลทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ
2. หลีกเลี่ยงความเย็น เช่น ดื่มน้ำเย็น ว่ายน้ำ เพราะจะทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดี
3. ทานอาหารที่ย่อยง่ายและรสอ่อน ลดอาหารรสเค็ม เปรี้ยว เพราะอาจทำให้ประจำเดือนมามาก ปวดประจำเดือน
4. ไม่ทานอาหารรสเค็มจัด เพราะจะทำให้โซเดียมและน้ำตกร้างในร่างกายมากขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ โกรธง่าย
5. ทานอาหารธัญพืช อาหารที่มีกากใยอาหาร ป้องกันท้องผูก ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

6. ลดดื่มชาหรือกาแฟ ลดอาหารหวาน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
7. ทานอาหารที่ปรุงร้อนไม่ควรทานของเย็นๆ เช่น แดงโม มะระ พัก น้ำเย็น น้ำแข็ง เพราะจะทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดี ประจำเดือนน้อยลงหรือปวดประจำเดือน
8. ควรออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดิน ว่ายน้ำบริหารเบาๆ จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดี
9. ทำจิตใจเบิกบาน อารมณ์ดี อาจฟังเพลงเบาๆ หรือเดินเล่น
10. งดการมีเพศสัมพันธ์ เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องคลอดได้ง่าย
11. ไม่ควรตะโกน หรือใช้เสียงมากเกินไป เพราะในช่วงนี้มีเลือดคั่งที่ช่องเสียด จึงง่ายต่อการเกิดเสียงหายหรือเสียงแหบ
12. ไม่ถอนฟัน เพราะอาจมีเลือดออกมาก และแผลหายช้า
13. หากปวดประจำเดือน สามารถทำชาสมุนไพรได้ เช่น ชาดอกกุหลาบ ใช้ดอกกุหลาบ 15 กรัม น้ำร้อนชงดื่มช่วยกระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น คลายอาการเครียดหรือใช้ขิง 3 แว่น พุทราจีน 5 เม็ด น้ำร้อนชงดื่ม

ช่วงเป็นประจำเดือน ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะลดลง ง่ายต่อการเจ็บไข้ ถ้าหากไม่สบายรุนแรง ปวดประจำเดือนมาก ปวดศีรษะมาก หรือเป็นประจำเดือนมาผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อเข้ารับการปรับสมดุลร่างกาย และป้องกันอาการแทรกซ้อนอื่นๆ