



## เรียนรู้เรื่องอาการวัยทองจากศาสตร์แพทย์จีน

วัยทอง จะเกิดขึ้นในผู้ชายช่วงอายุ 40-70ปีและในผู้หญิงอายุ 45-59ปีหรือสตรีที่ผ่าตัดมดลูกหรือรังไข่ไปแล้วหรือสตรีที่อายุยังไม่ถึงวัยหมดประจำเดือนแต่มีอาการร้อนวูบวาบเหมือนวัยทองมีภาวะประจำเดือนไม่มาหรือมาน้อยมากแต่อย่าเพิ่งตกใจกันนะคะเพราะไม่ได้จะมีอาการวัยทองกันทุกคนบางคนมีอาการบางคนไม่มีอาการแต่จะพบในคุณผู้ชายมากกว่าผู้หญิง แต่คุณผู้ชายส่วนใหญ่ก็จะไม่รู้ตัว

วัยทอง มีอาการหลักคือร้อนวูบวาบและเหงื่อออกง่ายหรืออาการเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาวสลับกันสามารถสังเกตได้ง่ายๆคือคนข้างข้างรู้สึกหนาวหรือเฉยๆแต่เราจะรู้สึกร้อนและมีเหงื่อออกท่วมตัวบ้างครั้งเหงื่อออกมาก โดยไม่รู้สาเหตุ เดี๋ยวคิดหน่อยก็เหงื่อออกท่วมตัวแล้วและที่ขาดไม่ได้เลยคืออาการหงุดหงิดวิตกกังวลซึมเศร้ารู้สึกขี้บ่นมากขึ้นกว่าเดิมอ่อนเพลียไม่มีแรงเวียนศีรษะใจสั่นแน่นหน้าอกมีเสียงในหูนอนไม่หลับปวดเมื่อยตามตัวฝ่ามือฝ่าเท้าร้อนและที่คุณผู้หญิงสามารถสังเกตได้ง่ายๆเลยก็คือประจำเดือนเริ่มมาบ้างไม่มาบ้างหรือมาเดือนละสองครั้งหรือกระปริกะปอยไม่หยุด

ตามหลักทฤษฎีแพทย์แผนจีนได้กล่าวถึงสาเหตุของอาการวัยทองไว้ว่าผู้หญิงที่อยู่ในช่วงอายุก่อนหรือหลังอายุ 49 ปีผู้ชายในช่วงอายุ 64ปีการทำงานของลมปราณไตเริ่มเสื่อมถอยลงเส้นลมปราณชงและเส้นลมปราณเหรินพร่องหรืออ่อนแอลง(เส้นลมปราณที่เกี่ยวกับการควบคุมการเจริญเติบโตทางเพศ) จึงทำให้ในผู้หญิงเริ่มมีรอบเดือนผิดปกติหรือหมดประจำเดือนการเจริญเติบโตทางเพศเริ่มลดลงหรือหมดไป(ทางแพทย์แผนปัจจุบันกล่าวได้ว่าไม่มีการผลิตฮอร์โมนเพศ)หรือนอกจากนี้ยังมีสาเหตุภายนอกอื่นๆเช่นพยาธิวิทยาของผู้หญิงหรือคุณผู้ชายแต่ละคน โรคประจำตัวบางโรคการใช้ชีวิตประจำวันการกินสภาวะทางอารมณ์และสภาวะแวดล้อมที่อยู่ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้หยินหยางในร่างกายไม่สมดุลจึงเป็นตัวกำหนดว่าอาการวัยทองจะเกิดได้เร็วหรือช้าอีกด้วยซึ่งแบ่งสาเหตุออกเป็น 3 ประเภทดังนี้

### 1. การพร่องของไตอินหรือการเสื่อมถอยของไตที่ควบคุมสารน้ำ

คนที่ร่างกายอ่อนแอที่มีอินของร่างกายพร่องสารน้ำในร่างกายและเลือดคอลลอยลงรวมถึงมีอาการหมดหัววิตกกังวลนอนไม่หลับส่งผลกระทบต่อสารน้ำหยินในร่างกายการคลอดบุตรหรือการมีเพศสัมพันธ์มากเกินไปส่งผลกระทบต่อสาร

ก่อเกิดเลือดในร่างกายได้หรือมีภาวะเสียเลือดจำนวนมาก ไตอิน โคนทำลายเลือดไปเลี้ยงอวัยวะในร่างกายไม่เพียงพอจึงทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบหรือเกิดอาการวัยทองนั่นเอง

ลักษณะอาการของการพร่องของไตอินคือมีอาการเวียนศีรษะ มีเสียงในหู ปวดเอว แขนขาไม่มีแรงร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก หงุดหงิด นอนไม่หลับ ผื่นมาก ปากคอแห้งหรือมีอาการคันบริเวณผิวหนังเป็นต้น ในผู้หญิงพบมีภาวะประจำเดือนมาน้อยมากหรือมามากเกินไปและมีสีแดงสด

## 2. การพร่องของไตหยางหรือการเสื่อมถอยของไตที่ควบคุมพลังความร้อน

คนที่ร่างกายไม่แข็งแรงเมื่อพลังของไตหยางไม่เพียงพอ หรือ การรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นมากเกินไป ทำให้พลังไฟของไตหยางถูกทำลาย จึงส่งผลกระทบต่ออวัยวะในร่างกาย ทำให้ขาดพลังงานความร้อนจนส่งผลให้เกิดอาการวัยทองขึ้นได้

ลักษณะอาการของการพร่องของไตหยาง คือเวียนศีรษะ หูมีเสียง กลัวหนาว แขนขาเย็น ปวดเอวปวดเข่า มีอาการท้องน้อยเย็น และ ปวดหน่วงที่บริเวณท้องน้อย ฉี่บ่อยหรือกลั้นไม่อยู่ สีหน้าดำคล้ำ ในผู้หญิงจะมีภาวะตกขาวมีปริมาณมาก หรือภาวะประจำเดือนไม่ปกติบางครั้งมามากบางครั้งมาน้อย เป็นต้น

## 3. การพร่องของไตอินและหยางหรือการเสื่อมถอยของไตที่ควบคุมสารน้ำและพลังความร้อน

ไตคือ อวัยวะที่มีทั้งอินและหยางเป็นจุดกำเนิดของ พลังอินและพลังหยาง ในร่างกายของเรา อินและหยางล้วนมีการทำงานที่ส่งเสริมกันและกันถ้าอิน โคนทำลายหรืออ่อนแอจะส่งผลกระทบต่อการทำงานหยาง เช่นเดียวกับถ้าหยาง โคนทำลายหรืออ่อนแอ ก็จะส่งผลกระทบต่ออินเช่นกัน ดังนั้น ถ้าพลังอินและพลังหยางไม่เพียงพอก็ไม่สามารถหล่อเลี้ยงและให้พลังงานแก่อวัยวะต่างๆในร่างกายได้ จึงทำให้เกิดอาการวัยทองได้เช่นเดียวกัน

ลักษณะอาการเด่นชัด ของการพร่องของไตอินและไตหยาง คือ มีอาการบางครั้งกลัวหนาวมาก บางครั้งเหงื่อออกมาก ร้อนวูบวาบ มีอาการปวดเอว แขนขาไม่มีแรง เวียนศีรษะ หูมีเสียง หงุดหงิดวิตกกังวลเป็นต้น

การรักษาทางแพทย์แผนจีนมีทั้งรับประทานยาสมุนไพรจีน หรือ การรักษาโดยการฝังเข็ม เพื่อเน้นการปรับสมดุลอินหยางในร่างกาย บำรุงไตอินและหยางเป็นหลัก เมื่อไตอินและไตหยางสมดุลอาการวัยทองจะลดลงเป็นลำดับนั่นเอง

นักโภชนาบำบัดทางการแพทย์แผนจีนได้แนะนำอาหารที่ช่วยลดอาการวัยทองไว้หลายชนิด แต่จะขอแนะนำอาหารที่สามารถพบและหาซื้อได้ง่ายในประเทศไทย เช่น

### 1. เห็ดหูขาว

เห็ดหูหนูสีขาวมีวิตามินหลากหลายชนิดมีสารคอลลาเจน กรดอะมิโน และมีสารต้านอนุมูลอิสระทางทฤษฎี แพทย์แผนจีนได้กล่าวว่า เห็ดหูหนูขาวนั้นมีประโยชน์ในการบำรุงรักษาปอด ช่วยลดอาการไอเรื้อรัง เสริมสร้างสารน้ำ เพิ่มพลังลมปราณ และสามารถบำรุงเลือด บำรุงสมอง และ หัวใจให้แข็งแรงได้ ดังนั้นจึงเหมาะกับผู้ป่วยวัยทองที่มีลักษณะของปอดและไตหยินพร่อง มีอาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิด ปากแห้ง คอแห้งเป็นหลัก

### 2. เม็ดบัว

เม็ดบัวมีรสหวาน ฝาด มีฤทธิ์เป็นกลาง สรรพคุณคือ เสริมสร้างพลังลมปราณของไต หล่อเลี้ยงลมปราณของหัวใจ บำรุงลมปราณของม้าม จึงเหมาะกับผู้ป่วยวัยทองที่มีอาการ หงุดหงิดวิตกกังวล นอนไม่หลับ ฝันมาก ร่างกายอ่อนแอไม่มีแรง เป็นต้น

### 3. เก๋ากี้

เก๋ากี้ มีรสหวาน ฤทธิ์เป็นกลาง ในทางการแพทย์แผนจีนนั้น มีสรรพคุณในการบำรุงตับและไต ที่ประเทศจีน มักพบคนชรา หรือ เด็กนักเรียนนำเก๋ากี้แช่น้ำร้อนพกใส่กระติก ไปเรียน หรือ ไปทำงาน เพื่อดื่มบำรุงกำลัง แทนที่การดื่ม ชาหรือกาแฟ เป็นวิธีการบำรุงแบบง่ายๆ ที่มีประโยชน์ สะดวก และสามารถ ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงเหมาะกับผู้ป่วยวัยทองที่มีลักษณะตับและไตหยินเสื่อมถอย มีอาการร้อนวูบวาบ เวียนศีรษะ ตาลาย ปวดเอวปวดขา ร่างกายไม่มีแรง เป็นต้น

นอกจากนี้แล้วผู้ป่วยวัยทองที่พบได้ส่วนใหญ่ มีอาการของของไตอินพร่อง มีอาการ ร้อนเป็นหลัก สามารถรับประทาน งาดำ ตับหมู หัวใจหมู โสมอเมริกา ตังกุย รากบัว ผักและผลไม้สด เป็นต้น เพื่อเพิ่มพลังความร้อนให้แก่ไต เป็นอาหารลดอาการวัยทองได้เป็นอย่างดี

ผู้ป่วยที่มี อาการวัยทอง ควรหลีกเลี่ยง อาหารรสจัด เผ็ดจัด มันจัด งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ ชาและกาแฟ เป็นต้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่หักโหมจนเกินไป พร้อมทั้ง รักษาสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นปกติร่วมด้วย เพื่อลดอาการวัยทองได้อย่างเห็นผลและชัดเจนยิ่งขึ้น

จากข้างต้นแล้ว อาการวัยทองเกิดจากหลักการง่าย ๆ คือ ความไม่สมดุลของอินและหยางในร่างกายเป็นหลัก ดังนั้น คนเราจะห่างไกลจากอาการวัยทอง และแข็งแรงได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคใดก็ตาม สามารถยึดหลักทฤษฎีแพทย์แผนจีน โดยวิธี รักษาความ สมดุล ของทั้งภายใน ร่างกาย และ จิตใจ ควบคู่กัน ไป จึงจะสามารถป้องกันและบรรเทาอาการป่วยของโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ และ ยั่งยืน

พจ. ธนกรตันสกุล

Facebook fanpage: หมอมีนั้ท้cm

<https://www.facebook.com/DrMintTcm624>

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.