



ภาวะวัยทองกับแพทย์แผนจีน

แพทย์จีนชนกร ตันสกุล
(陈瑞银)

แพทย์จีนอายุรกรรม-นรีเวช

ปริญญาโท (ทุนรัฐบาลจีน) สาขา แพทย์จีนนรีเวช

ออกตรวจทุกวันยกเว้นวันอังคาร ห้อง 201

Facebook: หมอมิ้นท์tcm

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

วัยทอง

- ผู้ชายช่วงอายุ 40-70 ปี
- ในผู้หญิงอายุ 45-59 ปี
- สตรีที่ผ่าตัดมดลูกหรือรังไข่
- สตรีที่อายุยังไม่ถึงวัยหมดประจำเดือนแต่มีอาการวัยทองก่อนวัยอันควร
- ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง แต่....



อาการของวัยทอง

- ร้อนวูบวาบ เดี่ยวร้อนเดี่ยวหนาวสลับกัน
- เหงื่อออกง่าย
- หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า จู้จี้ ขี้บ่นมากขึ้นกว่าเดิม
- อ่อนเพลียไม่มีแรงเวียนศีรษะใจสั่น แน่นหน้าอก
- มีเสียงในหู
- นอนไม่หลับ
- ปวดเหมื่อยตามตัว
- ฝ่ามือฝ่าเท้าร้อน
- ประจำเดือนผิดปกติ

วัยทองกับโรค

- เมื่อเข้าสู่วัยทองจะมีโรคหลายโรคเกิดมากในวัยนี้
แต่ไม่มีใครสามารถที่จะคาดเดาว่าจะเป็นใครจะเป็นโรสดังกล่าว แต่เราจะพิจารณาจากปัจจัยเสี่ยงว่าวัยทองคนใดมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอะไร
- ผู้ป่วยจะเกิด**กระดูกพรุน** หรือกระดูกบางได้เร็ว
- **โรคทางหลอดเลือดหัวใจ** เช่น ความดันสูง การขึ้นๆ ลงๆ ของความดันที่ไม่สามารถควบคุมได้ แน่นหน้าอก การทำงานของหัวใจที่ผิดปกติ และมีอัตราโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นผู้ป่วย
- **มะเร็งเต้านม** เป็นต้น
- ดังนั้นผู้ป่วยควรควบคุมและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุของวัยทอง

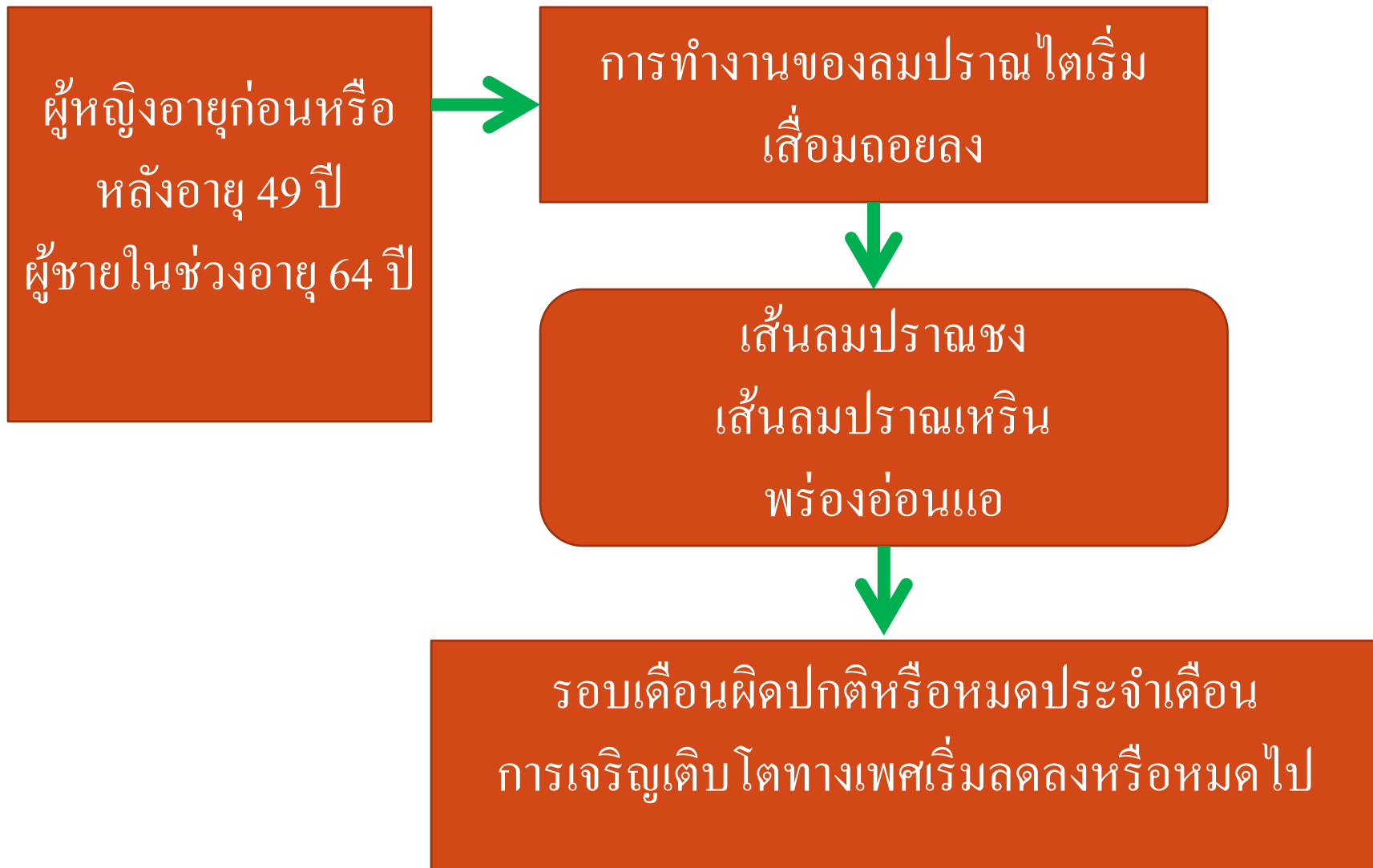
- 1. ในผู้หญิง เกิดจากร่างกายผลิตฮอร์โมน เอสโตรเจน (estrogen hormone) ลดน้อย หรือร่างกายเสียการผลิตฮอร์โมนไม่ตกไข่ ทำให้ไม่มีประจำเดือน
- 2. ในผู้ชายคือ การลดลงของฮอร์โมน เทสโทสเตอโรน (testosterone hormone)
- 3. สาเหตุอื่น ๆ เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ ขาดสารอาหาร ความเครียด สตรีที่สูญเสียมดลูกหรือรังไข่จากการผ่าตัด เป็นต้น

ฮอร์โมนเอสโตรเจน

- ทำหน้าที่หลักควบคุมอวัยวะในระบบเจริญพันธุ์
- ทำให้เด็กหญิงเติบโตเป็นสาวและมีประจำเดือน
- นอกจากนั้นฮอร์โมนเอสโตรเจนยังมีผลต่ออวัยวะอื่นๆ
คือ **กระดูก เส้นโลหิต หัวใจ และสมอง**
- ส่วนใหญ่สร้างมาจากรังไข่
- ส่วนน้อยสร้างจากไขมันที่ผิวหนัง

- รังไข่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน ตั้งแต่เริ่มเข้าวัยสาวก่อนมีประจำเดือน
- ในวัยเจริญพันธุ์ฮอร์โมนเอสโตรเจนอยู่ในระดับสูง
- รังไข่จะผลิตฮอร์โมนลดลงเมื่ออายุย่างเข้าสู่วัย 40 ปีขึ้นไป
- และหยุดผลิตเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน
- ถ้ารังไข่ทั้งสองข้างได้รับการผ่าตัดออกตั้งแต่ยังไม่เข้าวัยหมดประจำเดือนก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเช่นเดียวกัน
- แต่อาการจะรุนแรงกว่าเพราะฮอร์โมนเพศหญิงหมดไปจากร่างกายทันที

สาเหตุทางแพทย์แผนจีน



สาเหตุอื่นๆ



- พยาธิวิทยาของผู้หญิงหรือคุณผู้ชายแต่ละคน
- โรคประจำตัวบางโรค
- การใช้ชีวิตประจำวัน การกิน สภาพะทางอารมณ์
- สภาพแวดล้อมที่อยู่

ส่งผลให้สาเหตุที่ทำให้ “หยิน-หยาง” ในร่างกายไม่สมดุลจึงเป็นตัวกำหนดว่าอาการวัยทองจะเกิดขึ้นได้เร็วหรือช้า



สาเหตุทางแพทย์แผนจีน

- 1. การพร่องของไต หยิน
หรือการเสื่อมถอยของไตที่ควบคุมสารน้ำ
- 2. การพร่องของไต หยาง
หรือการเสื่อมถอยของไตที่ควบคุมพลังความร้อน
- 3. การพร่องของไต หยินและหยาง
หรือการเสื่อมถอยของไตที่ควบคุมสารน้ำและพลังความร้อน



1. การพร่องของ **ไตหยิน**

หรือการเสื่อมทอของไตที่ควบคุมสารน้ำ

- คนที่ร่างกายอ่อนแอ หยินของ ร่างกายพร่อง สารน้ำในร่างกายและเลือดลดน้อยลง อาจมีสาเหตุมาจาก
- อารมณ์หดหู่วิตกกังวล นอนไม่หลับ
- การคลอดบุตรหรือการมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป
- ภาวะเสียเลือดจำนวนมาก
- ส่งผลกระทบต่อสารก่อเกิดเลือดในร่างกายได้
- **ไตหยิน** จึงโดนทำลาย เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะในร่างกายไม่เพียงพอจึงทำให้เกิด **อาการร้อนวูบวาบหรือเกิดอาการวัยทองนั่นเอง**

ลักษณะอาการของการพร่องของไตหยิน



- เวียนศีรษะ
- มีเสียงในหู
- ปวดเอว แขนขาไม่มีแรง
- ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก
- หงุดหงิด นอนไม่หลับ ฝันมาก ปากคอแห้ง
- มีอาการคันบริเวณผิวหนังเป็นต้น
- ในผู้หญิงพบมีภาวะประจำเดือนมาน้อยมากหรือมามากเกินไปและมีสี
แดงสด



2. การพร่องของ ไตหยาง

หรือการเสื่อมถอยของไตที่ควบคุมพลังความร้อน

- คนที่ร่างกายไม่แข็งแรง
- การรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นมากเกินไป
- ทำให้พลังไฟของ **ไตหยาง** ถูกทำลาย
- ส่งผลกระทบต่ออวัยวะในร่างกายทำให้ขาดพลังงานความร้อนจนส่งผลให้เกินอาการวัยทองขึ้นได้

ลักษณะอาการของการพร่องของไตหยาง

- เวียนศีรษะ หูมีเสียง
- กลัวหนาว แขนขาเย็น
- ปวดเอวปวดเข่า
- ท้องน้อยเย็น และปวดหน่วงที่บริเวณท้องน้อย นี้อ่อนหรือก้นไม่อยู่ สีหน้าดำคล้ำ ในผู้หญิงจะมีภาวะตกขาวมีปริมาณมาก หรือภาวะประจำเดือนไม่ปกติบางครั้งมามากบางครั้งมาน้อย เป็นต้น



3. การพร่องของ ไตหยินและหยาง หรือการเสื่อมถอยของ ไตที่ควบคุมสารน้ำและพลังงานร้อน

- ไตคือ อวัยวะที่มีทั้งหยินและหยาง
- เป็นจุดกำเนิดของ หยินและหยางในร่างกาย

ไทรฮีนและไทรฮยาง

- หยินและหยาง ล้วนมีการทำงานที่ส่งเสริมกันและกัน
- ถ้าหยินโดนทำลายหรืออ่อนแอส่งผลกระทบต่อการทำงานของหยางในร่างกายได้
- เช่นเดียวกับถ้าหยางโดนทำลายหรืออ่อนแอส่งผลกระทบต่ออินเช่นกัน
- ดังนั้น ถ้าพลังหยินและพลังหยางไม่เพียงพอ ไม่สามารถหล่อเลี้ยงและให้พลังงานแก่อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้
- จึงทำให้เกิดอาการวัยทองได้เช่นเดียวกัน



ลักษณะอาการของการพร่องร่วมของ ไตหยินและไตหยาง

- มีอาการบางครั้งกลัวหนาวมาก บางครั้งร้อนมาก
- เหงื่อออกมาก
- ร้อนวูบวาบ
- ปวดเอว
- แขนขาไม่มีแรง เวียนศีรษะ
- หูมีเสียง หงุดหงิดวิตกกังวล



การรักษาทางการแพทย์แผนจีน

- การรักษาทางแพทย์แผนจีนมีทั้งรับประทานยาสมุนไพรจีน
- การรักษาโดยการฝังเข็ม
- เพื่อเน้นการปรับสมดุลหยินหยางในร่างกาย
- บำรุงไตหยินและหยางเป็นหลัก
- เมื่อไตหยินและไตหยางสมดุลอาการวัยทองจะลดลงเป็นลำดับนั่นเอง

การรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

- การใช้ฮอร์โมนทดแทน เช่น
- ฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ใช้ในฮอร์โมนทดแทนมีหลายชนิดทั้งสังเคราะห์และมาจากธรรมชาติ
- ส่วนใหญ่นิยมใช้ชนิดที่ได้มาจากธรรมชาติหรือ
Bio-Identical Hormone
- การให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนทดแทนนั้นอาจใช้ในรูปแบบต่างๆ เช่น รับประทาน เจล แผ่นแปะ หรือสอดช่องคลอด
- ซึ่งแต่ละรูปแบบแพทย์จะพิจารณาการใช้ตามความเหมาะสมเป็นรายๆ ไป

ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน

- มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกัน
ภาวะเยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวและมะเร็งของเยื่อบุโพรงมดลูก
- โดยมีกลไกสำคัญ คือ โปรเจสเตอโรน สามารถยับยั้งการสังเคราะห์ดีเอ็นเอ ลดการแบ่งตัวของเซลล์ และลดจำนวนตัวรับต่อฮอร์โมน เอสโตรเจน ที่เซลล์เป้าหมาย
- ในการป้องกันการเกิดมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกในผู้ที่ได้รับ เอสโตรเจน นั้น ขนาดและระยะเวลาของการให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเป็นสิ่งสำคัญ และได้รับตามความจำเป็นและเหมาะสมใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น



ผลข้างเคียงของฮอร์โมนทดแทน

- เลือดออกทางช่องคลอด พบได้ในช่วง 3-6 เดือนแรกที่ใช้ฮอร์โมน
- อาการเจ็บเต้านม
- อาการปวดศีรษะไมเกรน
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

สตรีวัยทองส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นง่ายอยู่แล้ว อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายที่ลดลง

โภชนาบำบัดทางการแพทย์แผนจีน

เห็ดหูขาว

- เห็ดหูหนูสีขาวมีวิตามินหลากหลายชนิดมี คอลลาเจน กรดอะมิโน สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- ทางทฤษฎีแพทย์แผนจีนได้กล่าวว่า เห็ดหูหนูขาวนั้นมีประโยชน์ ในการบำรุงรักษาปอด ช่วยลดอาการไอเรื้อรัง เสริมสร้างสารน้ำ เพิ่มพลังลมปราณ สามารถบำรุงเลือด บำรุงสมองและหัวใจให้แข็งแรงได้
- ดังนั้นจึงเหมาะกับผู้ป่วยวัยทองที่มีลักษณะของปอดและไตหยินพร่อง มีอาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิด ปากแห้ง คอแห้งเป็นหลัก

เมล็ดบัว

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

เก๋ากี้

- เก๋ากี้ มีรสหวาน ฤทธิ์เป็นกลาง
- มีสรรพคุณในการบำรุงตับและไต
- ที่ประเทศจีน มักพบคนชรา หรือ เด็กนักเรียนนำเก๋ากี้แช่น้ำร้อนพกใส่กระติก ไปเรียนหรือไปทำงาน เพื่อดื่มบำรุงกำลัง แทนที่การดื่ม ชา หรือกาแฟ สามารถ ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี
- ผู้ป่วยวัยทองที่มีลักษณะตับและไตหยินเสื่อมถอย มีอาการร้อนวูบวาบ เวียนศีรษะ ตาตาย ปวดเอวปวดขา ร่างกายไม่มีแรง เป็นต้น



- นอกจากนี้แล้วผู้ป่วยวัยทองที่พบได้ส่วนใหญ่
- มีอาการของของไตหยินพร่อง มีอาการร้อนเป็นหลัก
- สามารถรับประทาน งาดำ ตับหมู หัวใจหมู โสมอเมริกา ตังกุย รากบัว ผักและผลไม้สด เป็นต้น เพื่อลดความร้อนให้แก้ไข้ไต
- เป็นอาหารลดอาการวัยทองได้เป็นอย่างดี



- ผู้ป่วยที่มี อาการวัยทอง ควรหลีกเลี่ยง
- อาหารรสจัด เผ็ดจัด มันจัด
- งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ ชาและกาแฟ เป็นต้น
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่หักโหมจนเกินไป
- พร้อมทั้ง รักษาสุขภาพทางอารมณ์ให้เป็นปกติร่วมด้วย



- จากข้างต้นแล้ว อาการวัยทองเกิดจาก

ความไม่สมดุลของหยินและหยางในร่างกายเป็นหลัก

ดังนั้น คนเราห่างไกลจากอาการวัยทองหรือไม่ว่าจะเป็นโรคใด
ใดก็ตาม

สามารถยึดหลักทฤษฎีแพทย์แผนจีน โดยวิธี รักษาความ
สมดุล ของทั้งภายใน ร่างกาย และ **จิตใจ** ควบคู่กันไป สามารถป้องกัน
และบรรเทาอาการป่วยของโรคต่างๆได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพและ
ยั่งยืน

ตารางแสดงความรุนแรงของอาการและความถี่

อาการ	ไม่เคย	เบาๆ	ปานกลาง	เป็นมาก	ความถี่
ร้อนตามตัว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5
เหงื่อออกกลางคืน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5
หนาวสั่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5
หัดบ่ยาก ตื่นเร็ว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5
ช่องคลอดแห้ง เจ็บ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5
เวลามีเพศสัมพันธ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5
ขี้ดืม ไม่มีสมาธิ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5
ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5
					1=ไม่เคย 5=บ่อยมาก

1-10 น้อย 12-20กลาง 21-30มาก



● เป็นวัยทอง กานตัวเหลืองเพิ่มได้ไหม ?



- **Soy isoflavone**
- สารสกัดในกลุ่ม flavanoids สกัดจากถั่วเหลือง
- Soy isoflavone เมื่อร่างกายรับเข้าไปแล้ว ถูกเปลี่ยนเป็นสารสกัดจากพืชที่ออกฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน
- ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบตามตัว หงุดหงิดง่าย ป้องกันไม่ให้ผิวพรรณเหี่ยวแห้งหรือแห้งเกินไป
- งานวิจัยชี้ไปทางเดียวกันว่า สามารถช่วยลดปัญหาการเกิดโรคกระดูกบาง กระดูกพรุนได้หากรับประทานอย่างต่อเนื่อง



แพทย์จีนชนบท ต้นสกุล

(陈瑞银)

แพทย์จีนอายุรกรรม-นรีเวช

ปริญญาโท (ทุนรัฐบาลจีน) สาขา แพทย์จีนนรีเวช

ออกตรวจทุกวันยกเว้นวันอังคาร ห้อง 201

Facebook: หมอมิ้นท์cm

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