



ความร้อนอบอ้าวและการเกิดโรคในทางแพทย์แผนจีน

พจ.ปะการัง เขตคาม (凱心中醫師)

ในประเทศไทยหน้าร้อนถือเป็นฤดูที่ยาวนานที่สุด ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคก็คือ อากาศแบบร้อนชื้นหรือร้อนอบอ้วนั่นเอง (แพทย์จีนเรียกว่า ฤดูเทียน 暑天) แล้วความร้อนแบบอบอ้าวมีลักษณะอย่างไร วันนี้เราจะมาทำความเข้าใจกันค่ะ

คุณลักษณะของความร้อนอบอ้าวและการเกิดโรคในทางแพทย์แผนจีน

ความร้อนอบอ้าว เป็นอากาศที่พบในช่วงกลางฤดูร้อนเป็นต้นไป เป็นปัจจัยก่อโรคจากภายนอกเท่านั้นนะคะ

1. ความร้อนอบอ้าวมีคุณสมบัติ เป็นหยาง (กระตุ้นการทำงานของร่างกาย) เมื่อกระทบร่างกายจะทำให้เกิดอาการแสดงออกไปทางโรคแกร่ง เช่น ไข้สูง กระวนกระวาย หน้าแดง หงุดหงิดง่าย ซีพจรใหญ่ เป็นต้น

2. ความร้อนอบอ้าวมีลักษณะกระจายตัวขึ้นส่วนบนของร่างกาย ถ้ากระทบร่างกาย มักตรงเข้าระบบเส้นลมปราณ ทำให้ช่องใต้ผิวหนังและรูขุมขนเปิด ทำให้เหงื่อออกมาจะเกิดการสูญเสียของเหลว(จิ้นเย่า) ในร่างกาย ทำให้คอแห้ง กระหายน้ำ ริมฝีปากและลิ้นแห้ง ปัสสาวะน้อย มีสีเข้ม ถ้าเสียเหงื่อมากก็จะสูญเสียพลังลมปราณไปด้วย มีอาการซี่ปราณพร่อง เช่น หายใจเบา อ่อนแรง เป็นลมหมดสติ หากความร้อนกระทบหัวใจจะทำให้หงุดหงิด กระวนกระวาย

3. ความร้อนอบอ้าวมักพบร่วมกับความชื้นเสมอ เพราะฤดูร้อนมีฝนตกหนัก ความร้อนแผดเผาฝ้าฝน เปลี่ยนเป็นความร้อนชื้น ในทางคลินิกโรคที่เกิดจากความร้อนชื้น นอกจากกลุ่มอาการร้อน เช่น มีไข้ ปากแห้ง หงุดหงิด แล้วยังมีกลุ่มอาการชื้นด้วย เช่น แขนขาหนัก แน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน แต่มีอาการร้อนเป็นหลัก

ข้อควรระวังหรือการปฏิบัติตนในช่วงหน้าร้อน

1. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว สะอาด ไม่ค้างคืน เนื่องจากถ้ามีอาหารเหลือแล้วเก็บไว้ อาหารจะเสียง่าย เพราะอุณหภูมิในหน้าร้อนจะเป็นอุณหภูมิที่กำลังพอเหมาะสำหรับการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ จะทำให้เกิดอาการท้องเดินได้ง่าย

2. ไม่ควรรับประทานอาหารหรือผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น อาหารที่มีรสเผ็ด รสที่ค่อนข้างจัด หรืออาหารทอดทุกประเภท ถ้าเป็นพวกผลไม้ อย่างเช่น เงาะ ทุเรียน ลิ้นจี่ ขนุน ลำไย เป็นต้น เพราะอากาศร้อน ยิ่งกินอาหารฤทธิ์ร้อนจะทำให้มีอาการร้อนใน คอแห้ง ปากขม กระจายน้ำ เจ็บคอ บางครั้งมีอาการไอ ครั่นเนื้อครั่นตัวคล้ายจะเป็นไข้ ท้องผูก ถ่ายยาก

3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีอากาศร้อนจัด หรืออยู่กลางแจ้งจนเกินไป หรือทำงานอยู่ในที่มีอากาศอบอ้าว

4. ไม่ควรหักโหมออกกำลังกายจนเกินไป เพราะอากาศที่ร้อนอบอ้าวจะทำให้รูุ้มขนเปิด ถ้าเหงื่อออกมากจนเกินไป จะเกิดการสูญเสียพลังซี่ปไปพร้อมกับเหงื่อ ทำให้มีอาการซีฟร่ง เช่น หายใจเบา อ่อนแรง เป็นลมหมดสติได้

5. ควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไปกับเหงื่อ เป็นต้น

สุดท้ายนี้สิ่งที่ควรระวังในหน้าร้อนก็คือ อย่าหนีร้อนไปพึ่งเย็นมากเกินไป เช่น การรับประทานของเย็น เช่น น้ำแข็ง ไอศกรีม และการอยู่ในห้องที่เย็นจัดตลอดเวลา เพราะจะทำลายระบบย่อยอาหารและการดูด

ซึมอาหาร การดื่มน้ำเย็นยังทำให้เกิดความชื้นสะสมในร่างกาย ทำให้รู้สึกกลัวหนาว ปวดข้อและกล้ามเนื้อ บางครั้งจะพบว่า มีฝ้าสีขาวบนลิ้น เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความชื้นอุดกั้นอยู่ภายในร่างกาย

ตามหลักแพทย์แผนจีนนั้น การรักษาสมดุลอิน-หยาง ของร่างกายถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเพราะเมื่อร่างกายขาดความสมดุลก็จะทำให้เราป่วยง่ายขึ้น ดังนั้นวิธีการรักษาของการแพทย์แผนจีนคือการปรับสมดุลของอิน-หยาง ในร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ โดยเริ่มจากการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันเป็นหลัก ซึ่งทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลขึ้นมาใหม่

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

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) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.