



## ประสบการณ์ในการรักษาอาการวัยทองที่เกิดจาก “ความชื้น”

จากสภาพอากาศและความเคยชินในการรับประทานอาหารของคนไทย ตามหลักทฤษฎีพื้นฐานทาง การแพทย์แผนจีน กล่าวถึงการป้องกันและการรักษาอาการของผู้หญิงวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือนหรือ เรียกอีกอย่างว่าอาการวัยทอง และได้กำหนดวิธีการรักษาที่แน่ชัด ผู้หญิงวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือนมี สาเหตุเนื่องจากพลังชี่ของไตค่อยๆเสื่อมลง เลือดและสารจิงค่อยๆลดลง อินและหยางของไตไม่สมดุล เป็นสาเหตุทำให้การทำงานของอวัยวะภายในขาดความสมดุล ผู้หญิงจากสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน เจิงชี่ไม่ เพียงพอ จะทำให้ง่ายต่อการได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อม อาหาร อารมณ์ และปัจจัยอื่นๆ เช่น ประเทศไทยมีสภาพอากาศที่ค่อนข้างร้อนชื้น หรือการดื่มการทานอาหารมากเกินไป การดื่มชาสเข้มๆ หรือดื่มสุรา การทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็น ทานของมันของหวาน หรือมีภาวะอารมณ์หงุดหงิดซึมเศร้ามาก เกินไป ล้วนมีผลกระทบต่อหยางของม้าม ส่งผลให้การย่อยอาหารของม้ามผิดปกติ จึงทำให้มีการสะสมของ ความชื้นขึ้น ซึ่งจะพบว่ามีอาการป่วยจากความชื้นได้ง่าย

### **“ความชื้นสามารถทำร้ายสุขภาพของมนุษย์ส่งผลขอบเขตได้กว้างที่สุด”**

เมื่อความชื้นมากจะทำให้ง่ายต่อการอุดตันหยางของม้าม เนื่องจากม้ามมีตำแหน่งอยู่บริเวณกึ่งกลางของ ร่างกายและเป็นแหล่งกำเนิดของชี่เลือด ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนอายุห้าสิบปีขึ้นไป พลังชี่ของไตจะค่อยๆ ลดลงเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ถ้าม้ามและกระเพาะอาหารย่อยอาหารได้ดี ก็จะเกิดการดูดซึม เปลี่ยนแปลงไปเป็นสารจิง(สารสำคัญ)และเลือดได้ ซึ่งสารอาหารหลังกำเนิด(ม้าม)จะไปบำรุงหล่อเลี้ยง สารอาหารสำคัญก่อนกำเนิดจิงใน(ไต)

คังแพทย์จีนผู้มีชื่อเสียง “หลิวเหอเจียน” กล่าวไว้ว่า

**“ผู้หญิงเมื่ออยู่ในวัยเด็ก กลไกของการเจริญพันธุ์ (เทียนซุย) ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่นั้น จะสังกัดอยู่ที่เส้นลมปราณเส้าอิน เมื่อถึงวัยเจริญพันธุ์ จะสังกัดเส้นลมปราณเจี๋ยอิน และเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน จะสังกัดเส้นลมปราณไท่อิน”**

ซึ่งจะชี้ให้เห็นว่าสมรรถภาพการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหารคือหลักประกันความแข็งแรงของสุขภาพของผู้หญิงวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือน ถ้าหากความชื้นอุดกั้นที่ม้ามและกระเพาะอาหารจะทำให้สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ ก่อให้เกิดการแพร่กระจายของน้ำและความชื้นขึ้นในร่างกาย ซึ่งจะมีผลกระทบต่อแหล่งกำเนิดของสารจิงและเลือด ทำให้พลังชี่ของไตยิ่งเสื่อมลงมากขึ้น ส่งผลให้มีอาการของวัยทองเกิดขึ้น

## **“อาการที่แสดงว่ามีความชื้นในร่างกาย”**

ลักษณะสำคัญ:

### **(1.) การเกิดโรคจากความชื้น**

การดำเนินโรคค่อนข้างช้า อาการเริ่มแรกของผู้ป่วยค่อนข้างเบา ผู้ป่วยจึงไม่เห็นความสำคัญ แต่เมื่อเห็นความสำคัญแสดงว่าป่วยมาเป็นเวลานานแล้ว การเปลี่ยนแปลงของโรคค่อนข้างลึกหรืออาจส่งผลกระทบต่ออวัยวะอื่น

### **(2.) ลักษณะอาการแบบหนักๆ**

ความชื้นมักทำให้มีสภาวะหนักอึ้ง ความชื้นจัดเป็นพิษที่มีคุณสมบัติเป็นฤทธิ์เย็น มีลักษณะแบบหนักและไม่สะอาด ดังนั้นผู้ป่วยส่วนมากจะมีอาการรู้สึกหนักอึ้งไปทั่วร่างกาย อ่อนเพลียไม่มีแรง ศีรษะหนักเหมือนมีผ้าห่อโปกเอาไว้ แขนขาและใบหน้ามีอาการบวม น้ำในร่างกายมีรูปร่างบวมอ้วนๆ เป็นต้น ผู้ป่วยที่มีความชื้นเกิดขึ้นในร่างกาย จะมีอาการที่พบบ่อยในทางคลินิกคือ ใบหน้าหมองคล้ำ เสมหะมาก ตกขามีกลิ่นเหม็นคาว อวัยวะเพศชื้นและคัน อุจจาระเหนียว ถ่ายลำบาก ถ่ายไม่สุด ปัสสาวะขุ่น ฝ้าที่ลิ้นหนาเหนียว

ชีพจรลื่น เป็นต้น ข้างต้นที่กล่าวมานั้นถือเป็นหนึ่งในอาการของวัยทองในประเทศไทย หวังว่าทุกท่านที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน(วัยทอง) จะให้ความสนใจกับการรับประทานอาหารมากขึ้น

**ผู้เขียนบทความ :** แพทย์จีนเจิ้ง เหลียง ฮ่าว      แผนกอายุรกรรม

**แปลโดย :** แพทย์จีน ปะการัง เขตคาม

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