



เมนส์มาแล้วปวดหัว

แพทย์จีน เซน ปรีชาวิชวงศ์ แผนกอายุรกรรมบุรุษเวช-นรีเวช

อาการต่างๆที่เกิดก่อน เกิดระหว่าง และเกิดหลังเมนส์มานั้นมีมากมายครับ สร้างความไม่สบาย เนื้อสบายตัว และสบายใจให้กับสาว ๆ กันมาก ที่มักจะเจอบ่อย ๆ ก็เช่น ปวดท้องประจำเดือน ปวดหัว ท้องเสีย เจ็บหน้าอก ลิวขึ้น เป็นต้น ซึ่งบางคนก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต และก็คงแก้ไขอะไรไม่ได้มาก จึงปล่อยเลยตามเลยไป

ผมเลยจะรวบรวมสาเหตุและวิธีปฏิบัติตัวของอาการเหล่านี้นำเสนอเป็นตอน ๆ ขอตีชื่อเก๋ ๆ ว่า "Menses The Series" ละกัน โดยตอนที่ 1 นี้จะเริ่มจาก **"เมนส์มาแล้วปวดหัว"**

โดยปกติหมอจีนจะแบ่งสาเหตุของอาการนี้เป็น 2 ประเภท

1. คุณปวดหัวช่วงเมนส์เพิ่งมา จะปวดค่อนข้างหนัก มักมีอาการประเภทหงุดหงิด รำคาญ มนุษย์เมนส์คำรามประกอบด้วย ซึ่งพอเมนส์มาเยอะขึ้น เลือดออกสะดวกขึ้น อาการปวดหัวมักจะทุเลาลง ปวดหัวแบบนี้เราเรียกว่า ปวดหัวแบบแกร่ง (实证) สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการที่ตามปกติเราเป็นคนที่อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย ทำให้พลังลมปราณที่ตับมันติดขัด เดินไม่สะดวก

ช่วงเวลาที่เมนส์มา จะเป็นหน้าที่ของตับในการทำงาน ตับจะทำงานหนักขึ้น ลมปราณตับที่ปกติควรจะต้องพาเลือดออกทางช่องคลอด เมื่อลมปราณติดขัด ทำงานไม่สะดวก จึงเริ่มเกร่ พอมันลงล่างไปที่

ช่องคลอดไม่ได้ มันก็เลยติดขึ้นข้างบนไปที่หัวแทน จึงเกิดอาการปวดหัวขึ้น พอเม็นส์ข้างล่างเริ่มเดิน สะดวก ลมปราณดับมันลงข้างล่างได้ อาการปวดหัวจึงทุเลาลงนั่นเองครับ

ลมปราณมันเหมือนเชื้อเพลิงที่ให้พลังแก่คนในการดำเนินชีวิต มีฤทธิ์ร้อน พอลมปราณดับ มันเดินไม่สะดวก กระจุกตัวนาน ๆ เข้ามันจะกลายเป็นไฟครับ ซึ่งก็จะคอยแผดเผาใจของเรา ทำให้เรา อารมณ์เสื่อง่าย จนแปลงร่างเป็นมนุษย์เม็นส์ไป

วิธีการรักษาอาการปวดหัวลักษณะนี้ ต้องเริ่มจากการทำให้สบาย ไม่หงุดหงิด ปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตก่อน อย่าไปทำให้ลมปราณมันติดขัดไปมากกว่านี้ครับ และสามารถที่จะหากุหลาบแห้งกับดอก เก๊กฮวยแห้งมาชงน้ำร้อน ทำเป็นชาจิบก็ได้ กุหลาบมีฤทธิ์แก้เซ็ง และทำให้ลมปราณดับเดินสะดวกขึ้น ส่วนดอกเก๊กฮวยสามารถดับไฟที่เกิดจากตับลงได้ จึงสามารถแก้อาการปวดหัวระหว่างเม็นส์มาและอาการ มนุษย์เม็นส์ไปพร้อม ๆ กันได้ เราสามารถจิบได้เรื่อย ๆ ครับ แต่สาว ๆ ที่ชี้หนวด มือเท้าเย็น หรือเวลาประคบ อุณหภูมิแล้วอาการปวดท้องเม็นส์ดีขึ้นนั้น แนะนำให้จิบน้ำขิงร่วมด้วยครับ หรือจะเอากุหลาบ ดอกเก๊กฮวย และขิงสดต้มน้ำ แล้วเทออกมาใส่ขวด พกติดตัวกินตลอดทั้งวันก็ได้ แต่ว่าห้ามเอาไปแช่ตู้เย็นแล้วค่อยเอา ออกมาทานนะครับ ให้ทานอุ่น ๆ ครับ และควรดื่มน้ำเย็น น้ำแข็ง ไอติมต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะช่วงก่อน เม็นส์มาหนึ่งอาทิตย์ เพราะจะยิ่งทำให้ลมปราณติดขัด และอาการเรื้อรังครับ

2. คุณปวดหัวช่วงเม็นส์ใกล้หมดหรือหลังเม็นส์หมด จะปวดแบบน่ารำคาญครับ ปวดนิด ๆ หัว หนัก ๆ หรืออาจมีเวียนหัว ตาตายร่วมด้วย โดยปกติจะเป็นสาว ๆ ที่ผอมแห้ง แรงน้อย อ่อนเพลียง่าย ไม่ สบายบ่อยเป็นทุนเดิม ปวดหัวแบบนี้เราเรียกว่า ปวดหัวแบบพร่อง (虚证) สาเหตุเกิดจากเลือดที่ ดับไม่เพียงพอ พอดับดึงเลือดจะให้ไปออกที่ช่องคลอด เลือดจึงไม่พอไปเลี้ยงศีรษะ ยิ่งเม็นส์มาเยอะ ถึง วันท้าย ๆ เลือดยิ่งพร่องลง อาการปวดหัวก็จะยิ่งชัดเจนขึ้น พอเม็นส์หมดแล้ว ร่างกายค่อนข้างฟื้นฟู อาการปวดหัวจึงค่อยทุเลาลง

วิธีการรักษานั้นเน้นที่บำรุงเลือดและลมปราณครับ ควรทานอาหารที่มีธาตุเหล็กเยอะ เช่น งาดำ ตับหมู ผักปวยเล้ง เป็นต้น หรือหากสะดวก ก็สามารถนำสูตรยา 黄芪 12 当归 12 柴胡 6 (หน่วยเป็นกรัม) สามตัวนี้ปริ้นท์แล้วไปซื้อที่ร้านขายยาจีน (นี่คือปริมาณสำหรับ 1 วัน จะกินกี่วัน ก็ซื้อเท่านั้นห่อ แนะนำกินสัก 2 อาทิตย์ก่อนเมนส์มา) นำมาต้มทานเองทุกวันที่บ้านเพื่อบำรุงร่างกายโดยไม่ต้องสนใจยาหรืออาหารเสริมราคาแพงๆตามท้องตลาด วิธีต้มก็โยนยาลงหม้อ เติมน้ำสัก 2-3 แก้ว ต้มไฟอ่อนๆสัก 20-30 นาที แยกกากออกแล้วก็ทานได้เลยครับ หรือจะชื้อยาป้ายฟุงมาทานก็ได้ แต่ไม่ว่าจะทานชาบูหลาบ หรือยาบำรุงเลือดอะไรก็แล้วแต่ ช่วงที่เมนส์มาแล้วให้หยุดทานครับ

พอรู้ว่าตัวเองเป็นแบบไหน ก็ค่อยๆปรับการใช้ชีวิตไปตามอาการนั้นๆ ซึ่งถ้าเกิดเป็นมากแล้ว บางครั้งการปรับตัวเพียงอย่างเดียวอาจจะถึงสมดุลของร่างกายกลับมาไม่ได้ ก็คงต้องพบหมอเพื่อเปิดยาจีนให้ทาน รักษากันเป็นเรื่องเป็นราวไปครับ

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.