



201



หัวเฉียวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM



针灸诊治慢性疲劳综合征与保健

การรักษาและการส่งเสริมสุขภาพ

โรคอ่อนเพลียเรื้อรังด้วยการฝังเข็มรมยา

主讲教授：蔡定均

บรรยายโดย ศาสตราจารย์แพทย์จีน Cai Ding Jun

แปลโดย แพทย์จีน ปิยะมาศ เมืองไชย





หัวเฉียวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM

1

慢性疲劳综合征概述

บทนำ **Chronic fatigue syndrome**

慢性疲劳综合征



หัวเฉียวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM

(Chronic Fatigue Syndrome, CFS)

◇ 一组以不能解释的持续性疲劳为主要特征一组综合征。

◇ ลักษณะพิเศษหลักของกลุ่มอาการนี้คือ มีอาการอ่อนเพลีย

แบบต่อเนื่องไม่สามารถอธิบายได้

◇ 1988年由美国疾病防控中心 (CDC) 首次命名

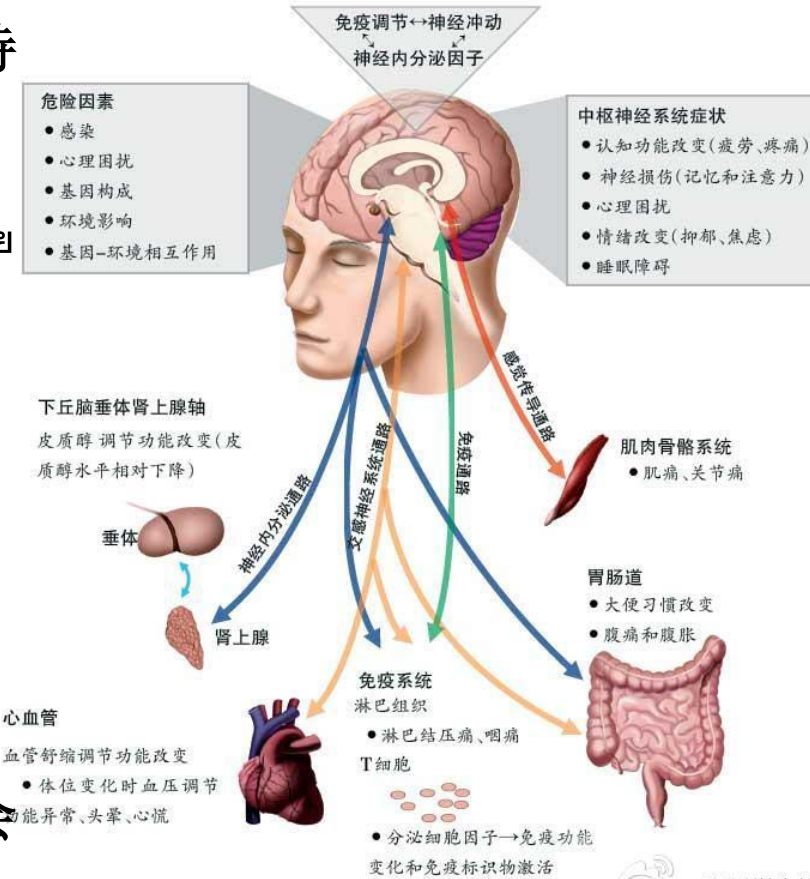
◇ ศูนย์ควบคุมโรคของสหรัฐอเมริกาได้กล่าวถึงชื่อโรคนี้เป็น

ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1988

◇ 发病率逐年升高, 据统计, 给美国社会造成的经济负担已接近每年**240**亿美元。

◇ อัตราการเกิดโรคเพิ่มขึ้นทุกปี ตามสถิติ ได้เพิ่มภาระทาง

เศรษฐกิจของประเทศสหรัฐอเมริกาสูงถึง**24,000**ล้าน**US**



◇ 以长期极度疲劳而严重影响体力活动为突出表现，同时伴有低热、咽喉痛、淋巴结肿痛、肌肉酸痛、关节疼痛、神经精神症状、免疫功能异常和其他非特异性表现的综合征

◇ เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากมีอาการอ่อนเพลียอย่างมากติดต่อกันเป็นเวลานานส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ในขณะที่เดียวกันมักมีไข้ต่ำ เจ็บคอ ต่อม้ำเหลืองบวมปวด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ อาการทางระบบจิตประสาท ภูมิคุ้มกันผิดปกติและอาการไม่จำเพาะอื่น ๆ ร่วมด้วย

◇ 其病因及发病机制至今仍未清楚。爆发的方式流行，亦可以散发的形式出现

◇ สาเหตุและกลไกการเกิดโรคนั้น จวบจนถึงปัจจุบันยังไม่ชัดเจน การระบาดของโรคอาจพบได้แบบประปรายหรือปะทุ

◇ 属中医学“虚劳”、“郁证”等范畴



หัวเจียวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM

◇ จัดอยู่ในขอบเขตของ “อ่อนเพลีย” “กลุ่มอาการอัตโนมัติ” ในศาสตร์การแพทย์แผนจีน



หัวเฉียวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM

2

慢性疲劳综合征诊断要点

หลักการวินิจฉัย Chronic fatigue syndrome



- 疲劳为主要症状
- มีอาการอ่อนเพลียเป็นอาการหลัก
- 有明确的发病时间(不是先天性)
- สามารถระบุเวลาการเกิดโรคได้อย่างชัดเจน(ไม่ใช่โรคตั้งแต่กำเนิด)
- 体力、精神重度疲劳(日常生活能力损失 > 50%)
- พลังกำลังและจิตใจอ่อนล้าอย่างหนัก(พลังในการใช้ชีวิตประจำวันลดลงมากกว่า 50%)
- 有肌痛、低热、睡眠障碍、注意力涣散、抑郁、头痛、咽喉病、焦虑不安、
- ปวดกล้ามเนื้อ มีไข้ต่ำ การนอนหลับผิดปกติ ไม่มีสมาธิ ซึมเศร้า ปวดศีรษะ เจ็บคอ วิตกกังวล

● 肌力下降、运动后疲劳、月经前加重、晨僵、眼翳、夜间尿频、恶心、眩晕、关节疼痛、心悸、感觉异常等多种症状

● กำลังกล้ามเนื้อลดลง อ่อนเพลียหลังจากออกกำลังกาย ก่อนมีประจำเดือนอาการเป็นหนักขึ้น ตื่นนอนมักมีอาการเข็งเกร็งตามข้อ ต้อเนื้อ ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน คลื่นไส้ เวียนศีรษะ ปวดตามข้อ ใจสั่น ความรู้สึกผิดปกติ

● 疲劳持续6个月以上

● มีอาการอ่อนเพลียติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป



หัวเจียวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM



● 应排除:

● ควรคัดกรอง:

● 有慢性疲劳的原发疾病

● อาการอ่อนเพลียเรื้อรังมีสาเหตุมาจากโรคที่เป็นก่อนหน้านี้อยู่แล้ว

● 精神分裂症、躁狂抑郁症、药物依赖性、器质性及功能障碍性疾病(抑郁症、焦虑症、过度呼吸综合征等)等

● โรคจิตเภท ไบโพลาร์ การพึ่งพาษา(drug dependence) โรคที่มีปัญหาจากตัวอวัยวะและโรคที่เกิดจากความผิดปกติของfunctional (โรคซึมเศร้า วิตกกังวล กลุ่มอาการหายใจมากผิดปกติ เป็นต้น)

- 病毒感染后疲劳综合征还需具有以下条件:
- กลุ่มอาการอ่อนเพลียเรื้อรังหลังจากติดเชื้อไวรัส ควรมีเงื่อนไขอื่น ๆ ดังต่อไปนี้
 - ✓ 发病和初诊时有明显的感染症。
 - ✓ มีอาการติดเชื้ออย่างชัดเจนในช่วงเริ่มเป็นโรคและมารับการตรวจรักษาครั้งแรก
 - ✓ 从感染开始发病已有6个月
 - ✓ เริ่มจากติดเชื้อ เป็นโรคไม่น้อยกว่า 6 เดือน
 - ✓ 感染症已确定
 - ✓ อาการติดเชื้อมีการวินิจฉัยอย่างชัดเจน



辅助检查(การตรวจเพิ่มเติม)

- ✓ 测定体重，在缺乏饮食改变的情况下体重增加1%以上提示为其他疾病
- ✓ ชั่งน้ำหนัก ภาวะขาดการบริโภคอาหารแต่น้ำหนักเพิ่มมากกว่า 1% มีความเป็นไปได้ว่าอาจเป็นโรคอื่น
- ✓ 连续清晨和下午体温测定
- ✓ ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายช่วงเช้าตรู่และช่วงบ่ายต่อเนื่องเป็นประจำ



- ✓ 全血细胞计数和分类、血电解质、血糖、肌酐、血尿素氮、钙、磷、总胆红素、碱性磷酸酶、血清谷草转氨酶和谷丙转氨酶、肌酸磷酸激酶、尿常规、胸部后前位和侧位x线片
- ✓ complete blood count(CBC), เกล็ดร่ของเลือด, น้ำตาลในเลือด ,Creatinine(Cr), Blood urea nitrogen(BUN, แคลเซียม, ฟอสฟอรัส, Total Bilirubin, alkaline phosphatase, serum glutamic oxalacetic transaminase(SGOT), Alanine transaminase (ALT) , creatine kinase (CK), Aldolase A, ตรวจปัสสาวะ ,X-ray ทรวงอก ภาพถ่ายตรงและด้านข้าง



🌐 辅助检查(การตรวจเพิ่มเติม)

- ✓ 免疫缺陷病毒抗体、结核菌素皮肤试验
- ✓ HIV , PPD Skin Test
- ✓ 红细胞沉降率、抗核抗体、循环免疫复合物、免疫球蛋白、促甲状腺激素水平
- ✓ ESR, antinuclear antibody(ANA), circulating immunocomplex (CIC), immunoglobulin(Ig), thyroid stimulating hormone(TSH)

辅助检查(การตรวจเพิ่มเติม)

- ✓ 详细询问个人和家庭精神病史
- ✓ ชักประวัติผู้ป่วยและครอบครัวอย่างละเอียด
- ✓ 如有任何一项检查异常，必须对可引起此项异常的其他疾病进行检查，排除其他疾病后，方可诊断。
- ✓ ถ้าหากมีผลการตรวจรายการใดผิดปกติ ควรตรวจหาโรคอื่น ๆ ที่มีสัมพันธ์กับผลการตรวจที่ผิดปกตินั้น ๆ หลังจากคัดกรองโรค ถึงจะทำการวินิจฉัยโรคได้



美国CDC诊断标准

มาตรฐานการตรวจวินิจฉัยศูนย์ควบคุมโรคของสหรัฐอเมริกา

● 持续或反复发作的疲劳感 (≥6个月) ;

● อาการอ่อนเพลียเป็นต่อเนื่องหรือเป็นซ้ำๆ (≥ 6 เดือน)

● 伴有以下任四种症状：①劳力后的不适超过24小时；②不能解乏的睡眠；③严重的短期记忆或集中注意力障碍；④一种新的类型、模式或严重程度的头痛；⑤肌肉痛；⑥无关节红肿的多关节疼痛；⑦咽喉痛；⑧颈淋巴结或腋淋巴结触痛。

● มีอาการร่วม 4 อาการดังนี้ : ① มีอาการไม่สบายตัวหลังใช้แรงงานมากกว่า 24 ชม. ② นอนหลับแล้วยังไม่หายเพลีย ③ ความจำระยะสั้นแย่งลงหรือขาดสมาธิอย่างรุนแรง ④ มีอาการปวดศีรษะในรูปแบบใหม่หรือปวดศีรษะหนักมาก ⑤ ปวดกล้ามเนื้อ ⑥ ปวดตามข้อแต่ไม่บวมแดง ⑦ เจ็บคอ ⑧ ต่อมมน้ำเหลืองบริเวณลำคอหรือรักแร้ปวดเมื่อสัมผัส



หัวเจี้ยวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM



หัวเฉียวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM

3

辨证分型

การแบ่งกลุ่มอาการตามการเปลี่ยนแปลง



脾气不足(ชี้ของม้าไม่พอ)

- ✓ 长期不明原因的疲劳、精神萎靡，纳谷不香食后腹胀，大便溏薄。舌有齿印，苔薄白，脉细。
- ✓ มีอาการอ่อนเพลีย หดหู่ ติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่มีสาเหตุ ไม่เจริญอาหาร หลังรับประทานอาหารมีอาการท้องอืด ถ่ายเหลว ขอบลิ้นมีรอยฟัน ฝ้าลิ้นขาวบาง ชีพจรเล็กละเอียด(ชี้)



肝气郁结(ชี้ตับติดขัด)

- ✓ 疲劳、精神萎靡、情志抑郁、胸闷胁胀、时欲叹息，口苦，舌淡，脉弦
- ✓ อ่อนเพลีย หดหู่ ซึมเศร้า แน่นหน้าอก เสียดชายโครง ชอบถอนหายใจ ปากขม ลิ้นซีด ชีพจรตั้ง (เสียน)



● 心血不足(เลือดของหัวใจไม่พอ)

- ✓ 疲劳, 精神萎靡, 心悸怔忡, 健忘, 失眠, 多梦, 面色不华, 舌淡, 脉细或结代; 兼心阴不足者可兼见心烦, 盗汗, 五心烦热, 舌红少苔, 脉细数
- ✓ อ่อนเพลีย หดหู่ ใจสั่นรัว หลงลืม นอนไม่หลับ ผันเยอะ สีหน้าหมองคล้ำ ลิ้นซีด ซีพจรเล็กละเอียด(ซี่)หรือเต้นไม่เป็นจังหวะ(เจียไต่) ถ้าอินของหัวใจไม่พอมักมีอาการหงุดหงิด เหงื่อออกตอนนอน ฝ่ามือฝ่าเท้าร้อน ลิ้นแดง ฝ้าน้อย ซีพจรเล็กละเอียดเร็วร่วมด้วย(ซี่ชู)



肾气不足(ชี้ของไตไม่พอ)

- ✓ 疲労，精神萎靡，腰痛或腰部酸软无力，动则气喘，男子阳痿，女子月经不调，舌淡胖，有齿印，苔薄白，脉沉细；兼阳虚者兼见畏寒肢冷，五更泻，舌淡胖有齿印，苔薄白，脉沉细。
- ✓ อ่อนเพลีย หดหู่ ปวดเอวหรือเมื่อยเอวไม่มีแรง เมื่อเคลื่อนไหวมักหายใจหอบ ในเพศชาย เสื่อมสมรรถภาพทางเพศในเพศหญิง ประจำเดือนไม่ปกติลิ้นซีด อ้วน มีรอยพิมพ์ฟัน ฝ้าลิ้นขาวบาง ชีพจรมเล็กละเอียด หยางพร่องมักมีอาการ กลัวหนาว แขนขาเย็น ถ่ายตอนฟ้าสว่าง ลิ้นซีดอ้วน มีรอยพิมพ์ฟัน ฝ้าลิ้นขาว บาง ชีพจรมเล็กละเอียด(เงินชี้)

- 痰浊内阻(เสมหะสกปรกอุดกั้นภายใน)
 - ✓ 疲劳，精神萎靡，咽中如有物阻，咽之不下，吐之不出，胸闷不舒，或躯体肥胖，或嗜唾。舌苔薄腻，脉濡。
 - ✓ อ่อนเพลีย หดหู่ ในลำคอคล้ายมีอะไรติดอยู่ กลืนไม่เข้า คายไม่ออก แน่นหน้าอกไม่สบาย หรือมีรูปร่างอ้วน หรืออ้วนงอซึม ผ้ำล้นเหนียวบาง ชีพจรมึน(หยุ่)



- 🌐 风热外感(ไม่รับปัจจัยก่อโรคภายนอกลมร้อน)
 - ✓ 疲劳, 精神萎靡, 周身酸楚不适, 咽痛, 低热, 舌边尖红。
 - ✓ อ่อนเพลีย หดหู่ ปวดเมื่อยทั้งร่างกาย เจ็บคอ มีไข้ต่ำ ขอบและปลายลิ้นแดง



ห้วเจี๋ยวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM

4

针灸治疗

การรักษาด้วยการฝังเข็มและรมยา



处方1(ตำรับที่ 1)

✓ 主穴: 百会、内关、足三里

✓ จุดหลัก: ไป๋หุ้ย(BaiHui) เน่ยกวน(NeiGuan) จูซานหลี่(ZuSanLi)

✓ 配穴(จุดเสริม):

➤ 脾气不足者加中脘、三阴交

➤ ซี่ของม้ามไม่พอ เพิ่ม จงหว่าน(ZhongWan) ซานอินเจียว(SanYinJiao)

➤ 肝气郁结者加风池、合谷、太冲

➤ ซีดัดติดขัด เพิ่ม เฟิงฉือ(FengChi) เหอกู่(HeGu) ไท่ชง(TaiChong)



- 心血不足者加神门、三阴交，兼心阴虚有用阴郄代替神门
- เลือดของหัวใจไม่พอ เพิ่ม เส้นหมื่น(ShenMen) ซานอินเจียว(SanYinJiao) ,
อินหัวใจพร่อง ใช้อินซี(YinXi) แทนเส้นหมื่น
- 肾气不足者加关元、气海、太溪
- ซี่ไตไม่พอ เพิ่ม กวนหยวน(GuanYuan) ซี่ไห่(QiHai) ไท่ซี(TaiXi)
- 痰浊内阻者加三阴交、丰隆兼痰热者加内庭
- เสมหะสกปรกอุดกั้นภายใน เพิ่ม ซานอินเจียว(SanYinJiao) เฟิงหลง(FengLong),
มีเสมหะร้อนเร่วมด้วย เพิ่ม เน่ยถิง(NeiTing)
- 风热外感者加曲池、合谷
- ได้รับลมร้อน เพิ่ม ชวีฉือ(QuChi) เหอกู่(HeGu)



方义(ความหมายของตำรับ)

- ✓ 百会为诸阳之会益气升阳，开窍醒神；足三里可健脾益气；内关有宽胸理气，宁心安神以及和胃安中的作用诸穴合用可以鼓舞正气，镇静安神，调畅气机
- ✓ ไปหุ้ยเป็นจุดศูนย์รวมของหยางทั้งหมด เพิ่มชี้ดึงหยาง เปิดทวาร ปลุกเส้น
- ✓ จุดชานหลี่ สามารถเสริมม้ามและชี้
- ✓ เน่ยกวน มีสรรพคุณทำให้น้ำออกโล่ง ปรับสมดุลชี้ สงบจิตใจอีกทั้งยังสามารถปรับสมดุลจวงเจียวกระเพาะอาหารได้อีกด้วย
- ✓ จุดทั้งหมดเมื่อใช้ร่วมกัน สามารถกระตุ้นเจ็งชี้ สงบเส้น ปรับสมดุลชี้จิ(การเคลื่อนไหวของชี้)



- 方中脘、三阴交健脾益气
- จงหว่าน ซานอินเจียว----เสริมสร้างม้ามและซี
- 风池、合谷、太冲疏肝解郁
- เฟิงฉือ เหอกู่ ไท่ซง----กระจายชี่ตับ คลายเครียด
- 神门、三阴交补心养血
- เสินเหมิน ซานอินเจียว----บำรุงหัวใจหล่อเลี้ยงเลือด
- 阴郄养阴宁心
- อินซี----บำรุงอิน สงบหัวใจ



- 关元、气海、太溪益肾培元
- กวนหยวน ชี้ไห่ ไท่ซี---บำรุงไต เสริมสร้างหยวน
- 三阴交、丰隆涤痰化浊，
- ซานอินเจียว เฟิงหลง---สลายเสมหะสกปรก
- 内庭清胃热
- เน่ยถิง---ระบายความร้อนในกระเพาะอาหาร
- 曲池、合谷祛风清热
- ชวีฉือ เหอกู่---ขับไล่ลม ระบายความร้อน



- 刺灸方法(วิธีการฝังเข็มและระดมยา)
 - ✓ 常规针刺法，留针三十至四十分钟每周1—2次，8次为一疗程
 - ✓ ฝังเข็มตามปกติ คาเข็มทิ้งไว้ 30-40 นาที ฝัง1-2 ครั้ง/สัปดาห์
8 ครั้งเท่ากับ 1 คอร์สของการรักษา



处方2(ตำรับที่ 2)

✓ 主穴：合谷、太冲

✓ จุดหลัก : เหนอกู่(HeGu) ไท่ซง(TaiChong)

✓ 配穴(จุดเสริม):

➤ 腹胀、腹痛加梁门

➤ แน่นท้อง ปวดท้อง เพิ่ม เหลียงเหมิน(LiangMen)

➤ 腹泻、便溏加天枢

➤ ท้องเสีย ถ่ายเหลว เพิ่ม เทียนชู(TianShu)



- 盜汗加阴郄
- เหงื่อออกตอนนอน เพิ่ม อินซี(YinXi)
- 梅核气或伴咽病加廉泉
- ลูกบ๊วยติดคอ หรือเจ็บคอ เพิ่ม เหลียนเฉวียน(LianQuan)
- 周身酸痛加申脉、后溪
- ปวดเมื่อยทั้งร่างกาย เพิ่ม เซินม่าย(ShenMai) โฮ่วซี(HouXi)
- 月经不调或阳痿加三阴交、关元
- ประจำเดือนไม่ปกติหรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
เพิ่ม ซานอินเจียว(SanYinJiao) กวนหยวน(GuanYuan)



🌐 处方3(ตำรับที่ 3)

✓ 主穴：五脏俞加膈俞

✓ จุดหลัก: จุดชู่ของอวัยวะข้างทั้ง5 เพิ่ม จุดเก้อชู่(GeShu)

✓ 配穴：大椎、膏盲俞、命门、气海、足三里

✓ จุดเสริม: ต้าจฺย(DaZhui) เกาฮวงชู่(GaoHuangShu) มิ่งเหมิน(MingMen) ชีไห่
(QiHai) จู่ซ่านหลี่(ZuSanLi)



预后与保健(การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ)

- 针灸治疗本病疗效较好，一般3个疗程即见明显疗效。
- การรักษาโรคนี้ด้วยการฝังเข็มและการรมยาได้ผลค่อนข้างดี โดยทั่วไปมักเห็นผลอย่างชัดเจน เมื่อรักษา 3 คอร์ส
- 可单用一种疗法，或多种疗法配合使用。
- สามารถใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันในการรักษา
- 针灸治疗的同时可配合心理疏导，以增强疗效。
- สามารถให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา ร่วมกับการรักษาโดยการฝังเข็ม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษา



ห้วเจี๋ยวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM



หัวเจียวแพทย์แผนจีน
HUACHIEW TCM

谢谢聆听!



 huachiewtcm



www.huachiewtcm.com
Email: info@huachiewtcm.com



LINE@