



การรมยา

การรมยานี้ นับได้ว่ามีประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนานนับพันกว่าปีมาแล้ว ซึ่งเป็นวิธีการอาศัยความร้อนที่เผาด้วยยาสมุนไพรแล้วส่งผ่านความร้อนเข้าสู่ชั้นผิวหนัง ซึ่งมีสรรพคุณสามารถให้ความอบอุ่นแก่เส้นลมปราณ เกิดการไหลเวียนของชีและเลือด ขับความชื้นและความเย็นในร่างกาย ลดอาการบวม ให้ความอบอุ่นลดอาการปวดประจำเดือน ปรับสมดุลอินหยาง เพิ่มสมรรถภาพระบบไหลเวียนของเลือด ปรับสมดุลของการทำงานของอวัยวะต่างๆ ช่วยเพิ่มระบบเผาผลาญในร่างกายให้ดีขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย พร้อมทั้งยังมีสรรพคุณช่วยป้องกันการก่อโรคต่างๆ ในร่างกายได้อีกด้วย อีกทั้งค่อนข้างเหมาะสมอย่างยิ่งกับโรคที่มีความเย็นสะสม ข้ออักเสบรูมาตอยด์ กระดูกงอกจากแคลเซียมเกาะ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคประจำเดือนผิดปกติ ปวดประจำเดือน นอนไม่หลับ โรคระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน(โรคที่พบบ่อยในทางนรีเวช) ภูมิคุ้มกันบกพร่อง(เช่นเป็นไข้หวัดเป็นประจำ) กลุ่มอาการความอ่อนล้าเรื้อรัง โรคภูมิแพ้จมูก เป็นต้น ดังนั้นเพื่อให้เห็นผลการรักษาที่แน่นอน ในการรักษาด้วยวิธีรมยาจึงต้องระวังทางด้านปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยที่ทำการรักษาด้วยวิธีรมยา

(1) มีอาการอ่อนเพลียอย่างมาก อิมหรือหิวเกินไป ขณะมา เสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก อารมณ์แปรปรวน ห้ามทำการรมยา

(2) ผู้ป่วยที่มีโรคจำพวกโรคติดต่อ เป็นไข้สูง หมดสติ อยู่ในช่วงชັกกระตุกหรือร่างกายที่มีภาวะกล้ามเนื้อลีบจนเหลือหนังหุ้มกระดูกห้ามทำการรมยา

(3) ตำแหน่งบริเวณท้องและเอวของสตรีมีครรภ์ไม่ควรทำรมยา

(4) ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เป็นผู้มีสติไม่สมประกอบห้ามทำรมยา

(5) ไม่ควรดำเนินการรักษาด้วยการรมยาในช่วงที่ท้องว่างยังไม่ได้รับประทานอาหารหรือทานอาหารเสร็จใหม่ๆ

(6) ผู้ที่มีแผลหรือการบาดเจ็บทางผิวหนัง หรือ ประสาทการรับรู้ความรู้สึก ห้ามทำการรมยา เช่น ผู้ป่วยเบาหวานที่เสียการรับรู้ทางระบบประสาท ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ต้องระวังเป็นพิเศษ

2. ในช่วงครึ่ง ชม หลังทำการรักษาด้วยการรมยาแล้ว ห้ามสัมผัสกับน้ำเย็น และในช่วงระยะเวลาหลังจากทำการรักษาเป็นเวลาสี่ ชม นี้ ห้ามดื่มน้ำเย็น

3. หลังจากการทำรมนั้น แนะนำให้ผู้ป่วยดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำร้อนเป็นหลัก (งดบริโภคน้ำเย็นและน้ำแข็ง) การดื่มน้ำอุ่นจะมีส่วนช่วยอย่างยิ่งในการทำให้ร่างกายสามารถขับของเสียออกได้โดยง่าย
4. การทำรมนั้นจะเน้นการรักษาที่กลุ่มอาการพร่อง ความเย็น โรคที่เป็นหยินเป็นหลัก ส่วนภาวะหยินพร่องหยางเกิน มีความร้อนสะสมภายใน ภาวะร้อนและภาวะแกร่งไม่ค่อยเหมาะสมในการทำรยา ซึ่งสมุนไพรที่ใช้รยา คือ โกฎจุพาลัมพา ซึ่งต้องใช้เวลาบ่มเพาะถึง 3 ปี ซึ่งค่อนข้างเหมาะสมกับการบำรุงร่างกายเป็นหลัก
5. ถ้าในช่วงที่ทำการรมนั้น ผู้ป่วยรู้สึกร้อนเกินไป กรุณาบอกแพทย์หรือพยาบาลผู้ทำการรักษาเพื่อป้องกันการบาดเจ็บทางผิวหนังที่อาจเกิดขึ้นได้
6. ลำดับการทำรยา : เริ่มจากหยางไปหยิน รยาจากด้านหลังไปด้านหน้า ตำแหน่งเริ่มจากบนไปล่าง เริ่มจากบริเวณ ศีรษะ ลำตัว ไปแขนขา และเริ่มจากซ้ายไปขวาตามลำดับ
7. เวลาสำหรับการทำรยา : ควรมาต่อเนื่องในสามวันแรกที่เริ่มทำการรยา แต่ละจุดใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที (ในวัยเด็กและวัยชราอาจจะใช้เวลาน้อยกว่านั้น) หลังจาก

นั้นอาจจะแนะนำให้ทำการรมยาสลับวันเว้นวันเป็นจำนวนสิบครั้งต่อหนึ่งแผนการรักษา หรือตามที่แพทย์สั่ง

8. การทำรมนยานั้นต้องใช้เวลาานเท่าใดจึงจะเห็นผลการรักษา? การรักษาให้เห็นผลนั้น อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลายๆด้าน เช่น ระยะเวลาที่ป่วย อายุผู้ป่วย ความรุนแรงของโรครวมไปถึงสภาพจิตใจของผู้ป่วย ยกตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่ทำการรักษาอย่างต่อเนื่อง ก็จะเห็นผลได้ดีกว่า หากผู้ป่วยมารับการรักษาไม่ต่อเนื่อง อาจทำให้การรักษาไม่เห็นผลเท่าที่ควร

9. ผู้ป่วยเพศชาย รูปร่างค่อนข้างใหญ่ รวมไปถึงอาการพร่อง แกร่ง โรคที่รักษาไม่หาย หรือ บริเวณที่มีชั้นกล้ามเนื้อไขมันค่อนข้างหนา จะเลือกใช้ตัวสมุนไพรรมยาก่อนข้างมากและอุณหภูมิค่อนข้างสูง ส่วนผู้ป่วยที่รูปร่างผอมบาง ร่างกายค่อนข้างอ่อนแอ เป็นโรคเรื้อรังชนิดต่างๆ จะเลือกใช้สมุนไพรรมยาก่อนข้างน้อย อุณหภูมิไม่สูงมาก

10. ค่ารักษาต่อหนึ่งครั้ง : ค่าทำหัตถการรมยา 300 บาท หากจำเป็นต้องเพิ่มการรักษาในรูปแบบอื่น คิดเพิ่มประเภทละ 50 บาท เช่น การทำควาซา ครอบแก้ว เป็นต้น

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