



ทำไมเมื่อเริ่มมีอายุ “ขา” ถึงไปก่อน ???

โดย พจ. สิริลักษณ์ ทวีโชติช่วง

แผนกฝังเข็ม คลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

เมื่อวันก่อนคุณน้าข้างบ้านบ่นว่าปวดเมื่อยขามาก หลังจากไปเดินเที่ยวงานมหกรรมสินค้าแห่งหนึ่ง ทั้งที่เดินไม่ถึงหนึ่งชั่วโมง สงสัยน้ำอายุมากแล้ว แต่แท้จริงแล้วคุณน้าอายุเพิ่ง 40 กลางๆ เท่านั้น ซึ่งไม่ถือว่าแก่แต่อย่างใด พอกลับมา นั่งคิดหาเหตุผลว่าทำไม เมื่อคนเราเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน คุณอาคุณน้ามักบ่นว่าเหนื่อยง่าย ปวดเมื่อยตามเนื้อตัวบ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อยเอวเมื่อยขา อาการที่มักพบก็คือปวดตึงตามข้อ เคลื่อนไหวไม่สะดวก กล้ามเนื้อที่ต้นขานิ่มเล็กลง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

อาการทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะ “ขา” เป็นอวัยวะที่รับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกาย กล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็นทำหน้าที่เปรียบเสมือนโครงสร้างรากฐานของตึกที่รับน้ำหนักตัวและแรงกดทับต่างๆ อยู่ ทั้งยังต้องออกแรงเดิน วิ่ง นำพาร่างกายของเราเคลื่อนไหวได้ตามใจสั่ง

มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งเผยว่าในคนอายุ 20 ปี ไม่ได้ทำงานประเภทออกแรงแบกหามหรือใช้ร่างกายหนักเกินไปนั้น ปกติแล้วทุก 10 ปี มีค่าเฉลี่ยการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อประมาณร้อยละ 5 เมื่ออายุ 30 ปี สมรรถภาพการส่งเลือดของหัวใจเพื่อไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายเริ่มลดลง เลือดและออกซิเจนถูกส่งไปเลี้ยงอวัยวะน้อยลง กล้ามเนื้อบริเวณขาเล็กลง ในขณะที่เดียวกันมีการขาดแคลนเซียมด้วย ทั้งหมดนี้จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาอ่อนแอลง กล้ามเนื้อมัดใหญ่เริ่มนิ่มเล็ก เดินได้ไม่นานไม่ทนเหมือนสมัยหนุ่มสาว จนกระทั่งถึงอายุ 80 ปี แรงกล้ามเนื้อเมื่อเทียบกับคนอายุ 25 ปี นั้นลดลงไปถึงร้อยละ 55

ในตำรา “**หวงตี้เน่ยจิง**” ซึ่งเป็นตำราแพทย์ที่เก่าแก่ที่สุดของจีนกล่าวไว้อย่างชัดเจนว่าในเพศหญิงเมื่ออายุตั้งแต่ 35 ปี เพศชายอายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป พลังชีวิตของไตได้ผ่านช่วงที่แข็งแรงที่สุดของชีวิตไปและเริ่มเข้าสู่ความเสื่อมอันเป็นอนิจจัง ลมปราณ(ซี่) และสารจำเป็นของไตอันเป็นเหมือนสารตั้งต้นแห่งชีวิตที่เราได้รับมาจากพ่อแม่เริ่มกำลังค่อยๆ ลดน้อยลง ไตเป็นผู้ควบคุมกระดูก ดูแลไขกระดูก ดังนั้นเมื่อสารจำเป็นและลมปราณ(ซี่)ของไตเสื่อมลง กระดูกและข้อจึงเสื่อมตาม อีกทั้งประกอบกับการกินอาหารที่ไม่ถูกหลัก คือชอบรับประทานอาหารรสจัด ของหวาน ของมัน ของทอด ของเย็น อาหารเหล่านี้ทำให้การย่อยและดูดซึมสารอาหารของม้ามเสื่อมถอย เสมหะ ความชื้นคั่งค้างในร่างกาย ทำให้อ้วน ยิ่งน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น “**ขา**” ก็ยิ่งต้องรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก ลมปราณ (ซี่) ของไตที่พร่องไปไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงดับได้อย่างเพียงพอ เส้นเอ็นที่ตึงและอยู่จึงขาดการหล่อเลี้ยงกลายเป็นหดเกร็ง แข็งตึง ไม่ยืดหยุ่นเท่าที่ควร ดังนั้น เวลาเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ จึงรู้สึกว้าดัดขัดไม่คล่องแคล่ว ทำให้รู้สึกว่าร่างกายไม่สมบูรณ์ตั้งได้ คั่งใจเหมือนเมื่อก่อน

แนวทางการรักษาทางแพทย์แผนจีนทั้งการใช้ยาจีน การฝังเข็มและการนวดทุยหนา เน้นที่การบำรุงไตเป็นหลัก บำรุงลมปราณไต เพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูก สารจำเป็นและลมปราณ (ซี่) ที่เพียงพอสามารถส่งไปหล่อเลี้ยงดับ ช่วยให้เส้นเอ็นมีความยืดหยุ่นมากขึ้น อีกทั้งการบำรุงม้ามเพิ่มเลือดและลมปราณ (ซี่) ช่วยสลายเสมหะขับความชื้นที่สะสมคั่งค้างอยู่ทำให้ลมปราณ(ซี่)ไหลเวียนได้ดีขึ้นเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ยืดหยุ่นและแข็งแรง

นอกจากนี้วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่อายุยังน้อย เปรียบเสมือนเป็นการเสริมสร้างรากฐานของตึกให้แข็งแรงตั้งแต่เนิ่นๆ สามารถช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ยืดอายุการใช้งานของ “**ขา**” ออกไปได้อีกนาน

www.huachiewtcm.com

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.