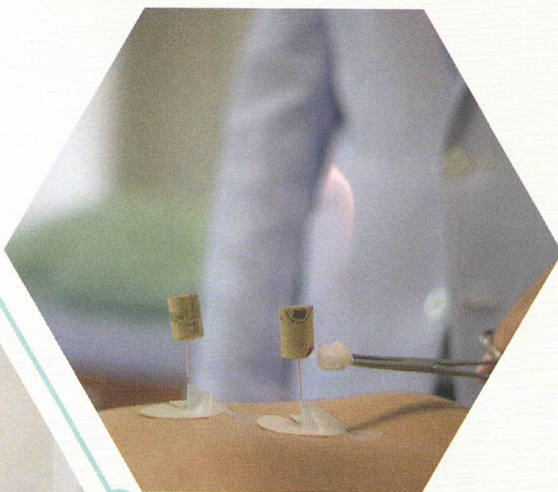




ศูนย์การแพทย์ทางเลือก

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

Alternative Medicine
Mae Fah Luang University Hospital
Chiang Rai, Thailand

จดหมายข่าวสุขภาพ
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 | ตุลาคม-ธันวาคม 2560

ศูนย์การแพทย์ทางเลือก



ให้เราเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพ ที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

สารบัญ

- 3 พดุงดรรภมารดา
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย
- 4 การกดจุดบำบัดโรค เสริมสร้างสุขภาพ
ด้วยธรรมชาติบำบัด
- 6 บรรเทาอาการปวดบวมจากโรคเก๊าท์
ด้วยชาสมุนไพรกลัดตัว

ศูนย์การแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
มีบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้บริการด้วยแพทย์ทางเลือก
ที่ผสมผสานทั้งศาสตร์แพทย์แผนจีนและแพทย์แผนไทยประยุกต์
และแพทย์แผนตะวันตก รวมทั้งเป็นแหล่งฝึกงานและสนับสนุน
การค้นคว้าวิจัยด้านการแพทย์ทางเลือกอย่างมีประสิทธิภาพ
และมีมาตรฐานวิชาชีพ

วันและเวลาให้บริการ

แพทย์แผนไทยประยุกต์

เวลา 08.00-16.00 น.

วันจันทร์ - วันศุกร์

แพทย์แผนจีน

เวลา 08.00-16.00 น.

วันจันทร์ - วันเสาร์

หมายเลขโทรศัพท์ 0 5391 7581



อ.พทป.ศิริกุล กล้ากุล

หัวหน้าศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
จบการศึกษาปริญญาตรี วิทยาศาสตร์
บัณฑิต สาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์
และปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สรีรวิทยา โภชนาการ เวชศาสตร์การกีฬา
(มหาวิทยาลัยบูรพา)



“การผดุงครรภ์มารดา ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย”

การผดุงครรภ์ไทย เป็นการดูแลมารดาตั้งแต่ระยะการ
ตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์
แผนไทย การผดุงครรภ์มารดาในระยะตั้งครรภ์ โดยแบ่ง
เป็น 3 ช่วง คือ

- ช่วงที่ 1 หญิงตั้งครรภ์ในระยะ 12 สัปดาห์
- ช่วงที่ 2 หญิงตั้งครรภ์ในสัปดาห์ที่ 12-28
- ช่วงที่ 3 หญิงตั้งครรภ์ในสัปดาห์ที่ 28 จนถึงคลอด

ปัญหาของหญิงตั้งครรภ์ในระยะนี้ จะมีอาการคลื่นไส้
อาเจียน เวียนศีรษะ รับประทานอาหารไม่ได้ อ่อนเพลีย
แนวทางการดูแลด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยจะเป็น
การดูแลทั้งหมด 4 ด้าน

1. แนวทางการดูแลหญิงตั้งครรภ์ด้วยอาหารบำรุง
ครรภ์
2. แนวทางการดูแลหญิงตั้งครรภ์ด้วยการออกกำลังกาย
ท่าฤๅษีดัดตน
3. แนวทางการดูแลหญิงตั้งครรภ์ด้วยการนวดไทย
4. แนวทางการดูแลหญิงตั้งครรภ์ด้วยการใช้ยาสมุนไพร

แนวทางการดูแลนี้จำเป็นต้องอยู่ในความควบคุมของแพทย์แผนไทย
ประยุกต์อย่างยิ่งเพราะถ้าไม่มีผู้เชี่ยวชาญ ในการดูแลแล้วจะส่งผลต่อมารดา
และทารกโดยตรง เช่น การใช้ยาโดยปกติแล้วทางแพทย์แผนปัจจุบันจะ
ไม่นิยมใช้เพราะอาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการของทารกในครรภ์แต่
ถ้าศาสตร์การแพทย์แผนไทยได้ใช้ยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการบำรุงครรภ์
และปลอดภัยเพราะไม่ได้มีการใช้สารเคมี แต่อย่างไรควรจะปรึกษากับ
ผู้เชี่ยวชาญโดยตรงหรือติดต่อกับทางศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ยินดีให้คำปรึกษาครับ



“การกดจุดบำบัดโรค เสริมสร้างสุขภาพด้วยธรรมชาติบำบัด”

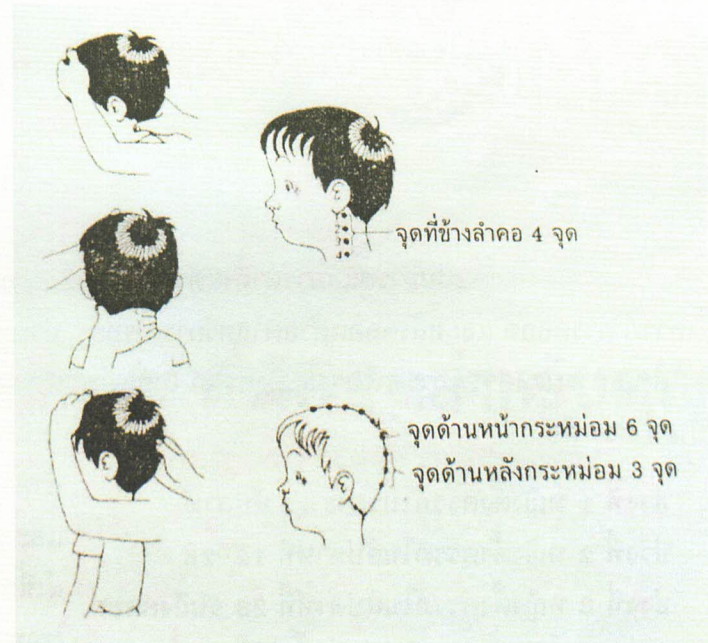
ในปกนี้ผมจะยกตัวอย่างการกดจุดรักษาโรคที่มักพบบ่อย
ได้ง่ายๆ ดังนี้

ปวดศีรษะ เกิดจากการที่เส้นเอ็นบริเวณหัวไหล่แข็งเกร็ง
ทำให้มีอาการปวดเมื่อย แก้ไขได้โดย

กดจุดด้านข้างลำคอ ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วทั้งสี่จับที่ลำคอ โดย
ออกแรงกดที่นิ้วโป้งจากหลังใบหูลงไปตามลำคอ แบ่งเป็น 4 จุด
จุดละ 3 นาที ทำซ้ำ 3 รอบ

กดจุดบริเวณศีรษะ ใช้หัวแม่มือเริ่มกดจากกลางกระหม่อมไปที่
ไผ่ผดด้านหน้า แบ่งเป็น 6 จุด จุดละ 3 วินาที และจากกลางกระหม่อม
ไปที่ไผ่ผดด้านหลัง แบ่งเป็น 3 จุด จุดละ 3 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

ขณะกดจุด ควรใช้มืออีกข้างประคองที่หน้าผากของผู้รับการกดจุด
เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว



ท้องผูก เกิดจากการทำงานของลำไส้ใหญ่เสียสมดุล
สารน้ำถูกทำลาย ทำให้อุจจาระแห้งแข็ง แก้ไขได้โดย

กดจุดลำไส้ใหญ่ตอนกลาง อยู่ที่ยอดแนวกระดูกเชิงกรานด้านบน
แบ่งออกเป็น 4 จุด โดยวางมือลงบนกระดูกสันหลัง จากนั้นใช้
อุ้งมือกดลงบนขอบแนวกระดูกเชิงกราน กด 3 ครั้ง ครั้งละ 3
วินาที

กดจุดหน้าตักขา บริเวณหน้าขาและหน้าแข้ง บริเวณละ 4 จุด
ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายและขวากดสลับกันจุดละ 3 วินาที และทำซ้ำ
3 รอบ





มหัศจรรย์การแพทย์แผนจีน

ปวดเมื่อยหัวไหล่

เมื่ออยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง หรือนั่งอ่านหนังสือนาน ๆ หรือกลัมนื้ออ่อนแอ เนื่องจากการเป็นไข้หวัด อวัยวะภายในทำงานผิดปกติ ล้วนเป็นสาเหตุของการปวดเมื่อยดังกล่าว แก้ไขได้โดย

กดจุดบริเวณสะบัก โดยกดเพื่อรักษาอาการปวดเมื่อย กดจุดด้วยหัวแม่มือทั้งสองข้างพร้อมกัน จุดละ 3 ครั้ง ครั้งละ 3 วินาที

กดจุดบริเวณด้านข้างลำคอ ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วทั้งสี่ จุดละ 3 ครั้ง ครั้งละ 3 วินาที



การกดจุดเป็นการรักษาโรคของแพทย์แผนจีนโบราณ มีหลักการว่าในร่างกายของคนเรามีจุดลมปราณเป็นจำนวนมาก ซึ่งเชื่อมต่อกัน มีผลสะท้อนถึงพลังในร่างกาย เส้นประสาท การไหลเวียนของโลหิต การทำงานของอวัยวะและต่อมน้ำเหลืองต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เมื่อเรากดจุดที่เป็นบริเวณที่สะท้อนกันของอวัยวะก็จะทำให้เป็นการกระตุ้นอวัยวะนั้น ๆ ทำให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติและสมดุลได้ ทั้งนี้หากมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วยสามารถปรึกษาได้ที่คลินิกแพทย์แผนจีน ศูนย์การแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงครับ



บรรเทาอาการปวดข้อจากโรคเก๊าท์ ด้วยชาสมุนไพรไคร้ถั่ว

โลกในยุคปัจจุบันถือว่าเป็นโลกยุคใหม่ที่มีแต่ความเร่งรีบ และมลภาวะที่อันตรายรอบตัว ผู้คนต่างมีความเครียดและลี้มไปว่าสุขภาพร่างกายที่ดีจำเป็นยิ่งกว่าเงินทองที่มีอยู่มากมาย การเลือกรับประทานอาหารของคนในยุคนี้ก็เช่นเดียวกัน ด้วยเวลาที่มีจำกัดจึงหันมานิยมรับประทานอาหารจำพวก Junk food คือ อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย เนื่องจากสะดวกและรวดเร็ว หาซื้อได้ง่ายในร้านสะดวกซื้อทั่วไป

ด้วยเหตุนี้จึงพบเห็นว่าประชากรชาวไทยมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ และโรคเก๊าท์

โรคเก๊าท์จัดเป็นโรคข้ออักเสบเฉียบพลันที่พบได้บ่อยที่สุด โรคนี้เกิดจากความผิดปกติในกระบวนการเมตาบอลิซึมของกรดยูริกในร่างกาย เป็นผลให้กรดยูริกในเลือดมีค่าสูงกว่าปกติ เกิดการตกตะกอนเป็นผลึกเกลือยูเรต (Monosodium Urate) สะสมในเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะข้อและไต

เมื่อมีอาการแสดงเต็มที่ จะประกอบไปด้วย

1. อาการปวดข้ออักเสบเฉียบพลัน
2. โรคข้ออักเสบเรื้อรัง
3. ทำให้ไตทำงานบกพร่อง
4. การเกิดนิ่วกรดยูริกในทางเดินปัสสาวะ
5. การเกิดภาวะแทรกซ้อนทางระบบหัวใจและหลอดเลือด

ในรายที่เป็นเรื้อรังจะเกิดการเกาะของเกลือ Monosodium Urate ทำให้เกิดก้อนที่เรียกว่า Tophi ทำให้เกิดการอักเสบของข้อ เนื่องจากมีการเกาะของเกลือ Monosodium Urate บริเวณข้อ และเอ็นหากเป็นเรื้อรังจะทำให้ข้อผิดรูปและเสียหายที่ในการทำงาน นอกจากนั้นยังทำให้หน้าที่ของไตเสื่อมและเกิดโรคไตที่ไตด้วย

คำโบราณบอกไว้ว่า...

“ปวดข้ออักเสบจากโรคเก๊าท์จะมีลักษณะการปวดที่รุนแรง เปรียบเหมือนมีเสือตัวใหญ่มารุมกัดบริเวณข้อเลยทีเดียว”

เมื่อเราเห็นถึงความน่ากลัวของโรคเก๊าท์กันไปบ้างแล้ว ดังนั้นการรักษาจะเป็นโรคหรือเกิดอาการปวดคงไม่ใช่เรื่องดีแน่นอน เราจึงควรวิธีการป้องกันหรือช่วยบรรเทาอาการปวดข้อ เพื่อลดภาวะการกำเริบของโรคไว้ก่อนจะเป็นเรื่องดี

และวันนี้คุณหมอก็จะมาให้คำแนะนำการดูแลป้องกันและบรรเทาอาการปวดข้อจากโรคเก๊าท์ ด้วยวิธีการดื่มชาสมุนไพร “หญ้านวดแมว” (Orthosiphon Aristatus) เป็นสมุนไพรที่อยู่คู่คนไทยมานาน คนสมัยก่อนนิยมใช้หญ้านวดแมวมาต้มน้ำดื่มเพื่อช่วยขับปัสสาวะ บรรเทาโรคอาการปวดตามข้อและยังมีสรรพคุณช่วยสลายนิ่วได้ดี ทำให้ทุกวันนี้หญ้านวดแมวเป็นสมุนไพรเลื่องชื่อไปไกลยังต่างแดน และเป็นที่ต้องการเพื่อนำไปทำเป็นยาด้วย

มาทำความรู้จักกับสรรพคุณและประโยชน์ของหญ้านวดแมว หญ้านวดแมว จัดเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก อยู่ในตระกูลเดียวกับกะเพรา ลำต้นและกิ่งอ่อนจะมีสีน้ำตาลหรือสีม่วงแดง ลำต้นมีความสูงประมาณ 0.3-0.8 เมตร ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่หรือรูปข้าวหลามตัด เรียงตรงข้ามกัน ขอบใบหยักเป็นจักรคล้ายฟันเลื่อย แผ่นใบบางเรียบแหลมสีเขียวเข้ม ออกดอกเป็นช่อแบบกระจุก ปลายยอดดอกมีลักษณะคล้ายฉัตร ยาวประมาณ 10-15 เซนติเมตร มีริ้วประดับรูปไข่ ไม่มีก้าน กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นรูประฆังงอเล็กน้อย ออกดอกบริเวณปลายยอดและปลายกิ่ง



สรรพคุณเด่นของหญ้านวดแมว

1. ใบหญ้านวดแมวช่วยขับกรดยูริกออกจากไต ช่วยขยายท่อไตให้กว้างขึ้น ป้องกันไม่ให้แคลเซียมตกค้างในไต และช่วยบรรเทาอาการปวด
2. หญ้านวดแมวเป็นสมุนไพรขึ้นชื่อในการรักษานิ่วและโรคทางเดินปัสสาวะ
3. หญ้านวดแมวมีรสจืด มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคกระษัยปวดตามร่างกาย



4. ใบหญ้านวดแมวใช้ลดความดันโลหิต และรักษาโรคเบาหวานได้

5. ผลของหญ้านวดแมวมีรสฝาด มีสรรพคุณช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ดี ทั้งยังช่วยแก้อาการท้องร่วงได้

6. เปลือกฝักของหญ้านวดแมวช่วยแก้ลำไส้พิการ แก้อาการท้องผูก

วิธีการรับประทาน

1. นำยอดอ่อนนำมาหั่นตากให้แห้ง ใช้ประมาณ 2 กรัม ชงกับน้ำเดือด 1 แก้ว
2. ต้นสดใช้ประมาณ 90-120 กรัม ต้มแห้งใช้ประมาณ 40-50 กรัม ชงกับน้ำ 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

1. คนที่เป็นโรคหัวใจ โรคไต ห้ามรับประทาน
2. ไม่ควรใช้การต้ม ให้ใช้การชง และควรใช้ใบอ่อน เพราะใบแก่จะมีความเข้มข้นอาจทำให้มีฤทธิ์กดหัวใจ
3. ควรใช้ใบตากแห้ง เพราะใบสดจะทำให้มีอาการคลื่นไส้และหัวใจสั่น
4. ไม่ควรใช้หญ้านวดแมวร่วมกับแอสไพริน เพราะสารจากหญ้านวดแมวจะทำให้ยาไปจับกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ เราเห็นสรรพคุณที่หลากหลายและทรงคุณค่าของหญ้านวดแมวกันแล้ว ไม่ธรรมดาเลยทีเดียว ซึ่งนอกจากจะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อจากโรคเก๊าท์ ยังสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยในโรคต่างๆ ได้มากมายอีกด้วย อย่าลืมลองซื้อหรือสอบถามได้ที่ศูนย์การแพทย์ทางเลือกคุณะและพบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ



กิจกรรมงานเปิดตัวศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร
 แห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง
 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



กิจกรรมอบรมผู้นำชุมชน/ตัวแทนชุมชน
 เพื่อเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
 ครั้งที่ 1