

ความดันสูงกับแพทย์แผนจีน

อาจารย์โสรัจ นิโรธสมบัติ แพทย์แผนจีน

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

การแพทย์แผนจีนมองว่า โรคความดันโลหิตสูงเกี่ยวข้องการทำงานของตับ ม้าม และไต โดยสัมพันธ์กับตับมากที่สุด กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงที่พบบ่อยของการแพทย์แผนจีนมักมีอยู่ 3 กลุ่ม ดังนี้



๑. กลุ่มหยางตับแกร่งเกิน เป็นกลุ่มที่พบบ่อยที่สุด กลุ่มนี้ใบหน้าจะแดง หงุดหงิด ไม่ไหวง่าย อารมณ์ร้อน ปากขม ลิ้นแดง ฝ่าลิ้นเหลือง อาจมีอาการเวียนศีรษะ ปวดตึงๆศีรษะ เหมือนมีแรงดันศีรษะ และอาจปวดร้าวที่ตาด้วย กลุ่มนี้มักมีสาเหตุมาจากอารมณ์หรือมีความเครียดสะสม หรืออายุมาก อินทรีย์ลดลงทำให้หยางตับแกร่งเกิน การรักษาจึงต้องใช้วิธีสยบหยางตับ ระบายความร้อนออก ด้วยยาสมุนไพรที่ช่วยลดความดันโลหิตในกลุ่มนี้ เช่น เทียนหมา(เทียนมั่ว) โกวเถิง หนิวซี(งูชิก) ตูจิ่ง(ไต่ตัวต่ง) ซางจี้เติง ดอกเก็กฮวย เชียงคูเช่า(แห้วโกวเช่า) ไบหม่อน เม็ดเก๋ากี้ กลุ่มนี้สามารถดูแลตัวเองด้วยการนำเก็กฮวย 10 ดอก เม็ดเก๋ากี้ 1 ซ่อนใต้ซัง น้ำร้อนดื่ม หรือจะดื่มชาไบหม่อนเป็นประจำ ช่วยควบคุมภาวะหยางตับแกร่งเกิน

๒. กลุ่มสารจางเป็นจิงของไตไม่เพียงพอ เป็นกลุ่มที่มักเป็นในผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานแล้ว กลุ่มนี้มักมีอาการเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยเอวเข่า นอนไม่หลับ หลงลืมง่าย ตาแห้ง ตาพร่ามัว หูอื้อ การรักษาจะใช้วิธีบำรุงตับและไต ด้วยยาสมุนไพรที่ช่วยลดความดันโลหิตในกลุ่มนี้ เช่น ซานเย่า(ห่วยข้าว) สู้ตี้(เซกตี้) ไส่วอ(คิวโอ) กระดองเต่า เม็ดเก๋ากี้ หนิวซี(งูชิก) ตูจิ่ง(ไต่ตัวต่ง)

๓. กลุ่มเสมหะความชื้นมากเกินไป กลุ่มนี้จะรู้สึกศีรษะหนักๆ มึนๆ แน่นหน้าอก ฝ่าลิ้นขาวและเหนียวเหนอะ มักมีสาเหตุจากการรับประทานอาหารที่หวานมันเกิน หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ความชื้นสะสมกลายเป็นเสมหะ การรักษาจึงต้องสลายเสมหะ ขับความชื้นออก เสริมม้ามให้แข็งแรง ด้วยยาสมุนไพรที่มักใช้ เช่น เป่ลือกัสม์ จิน ลูกเดือย ผูลิง(ฮกหลง) เทียนหมา(เทียนมั่ว) บ๋านเซีย ไปจู้

นอกจากนี้ เมื่อป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว มักมีภาวะเลือดคั่งร่วมด้วย สังเกตได้จากลิ้นจะมีสีคล้ำหรือเป็นจ้ำเลือด การดูแลตัวเองของผู้ป่วยโรคนี้ในทางการแพทย์แผนจีน นอกจากรับประทานยา ลดความดันโลหิตแล้ว ควรดื่มน้ำสะอาด ทำจิตใจให้เบิกบาน พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย รำไทเก็ก หรือฝึกชี่กงก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ควบคุมความดันโลหิตได้ค่ะ.