

อยู่อย่างไร ให้สุขภาพดีในวัยครึ่งร้อย

ตอน แพทย์จีนกับการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ

สรุปจากงานเสวนาวิชาการวันแพทย์จีน เมื่อวันที่ 16 ม.ค. 2557

บรรยายโดย 1. อาจารย์วีรชัย สิทธิธารราช แพทย์แผนจีน อาจารย์ประจำคณะการแพทย์แผนจีน

2. อาจารย์กวี เมิ่งหู แพทย์แผนจีน อาจารย์มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเซี่ยงไฮ้

*เนื้อหาในบทนี้จะกล่าวถึงมุมมองแพทย์แผนจีนที่มีต่อผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนเท่านั้น

กลไกการเจริญเติบโตและการเสื่อมของร่างกาย

คัมภีร์หวางตี้เน่ยจิง ภาคช่างกู่เทียนจินลุ่น ได้บันทึกกฎแห่งการเจริญเติบโต และการเสื่อมของร่างกาย สำหรับสตรีได้กล่าวไว้ว่า “ผู้หญิงอายุ 7 ปี ชีไตแกร่ง ฟันแท้ขึ้น เส้นผมขึ้นไว อายุ 14 ปี พลังเจริญพันธุ์เปี่ยม เส้นลมปราณชงแกร่ง ประจำเดือนมา มีบุตรได้ อายุ 21 ปี ชีไตกระจายทั่ว ฟันคุดขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ อายุ 28 ปี เส้นเอ็นและกระดูกแข็งแรง เส้นผมคุดเต็มที่ ร่างกายแข็งแรง อายุ 35 ปี เส้นลมปราณหยางหมิงเสื่อม ใบหน้าเริ่มมีริ้วรอย เส้นผมเริ่มร่วง อายุ 42 ปี เส้นลมปราณหยางทั้ง 3 เส้นเสื่อมที่ด้านบน ริ้วรอยเต็มใบหน้า เส้นผมเริ่มขาว อายุ 49 ปี เส้นลมปราณเยินพร่อง เส้นลมปราณชงเสื่อม พลังเจริญพันธุ์สิ้น หมดประจำเดือน ร่างกายเสื่อม ไม่สามารถมีลูกได้” ส่วนในบุรุษก็ได้กล่าวไว้เช่นกัน “ผู้ชายอายุ 8 ปี ชีไตแกร่ง ฟันแท้ขึ้น เส้นผมขึ้นไว อายุ 16 ปี ชีไตแกร่ง พลังเจริญพันธุ์เปี่ยม มีบุตรได้ อายุ 24 ปี ชีไตกระจายทั่ว เส้นเอ็นและกระดูกแข็งแรง ฟันคุดขึ้น เส้นผมคุดเต็มที่ อายุ 32 ปี เส้นเอ็นกระดูกแกร่งมาก กล้ามเนื้อโตแข็งแรง อายุ 40 ปี ชีไตเสื่อม ผมร่วงฟันไม่แข็งแรง อายุ 48 ปี หยางชีเสื่อมด้านบน ใบหน้ามีริ้วรอย เส้นผมและหนวดเคราขาว อายุ 56 ปี ชีดับเสื่อม เส้นเอ็นเคลื่อนไหวไม่สะดวก พลังเจริญพันธุ์สิ้น ชีไตเสื่อม มีบุตรยาก ร่างกายเสื่อม อายุ 64 ปี ผมร่วง ฟันหลุด”

จากการบันทึกข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความเสื่อมของสภาพร่างกาย โดยทั่วไปแล้ว ผู้หญิงจะเริ่มตอนอายุ 35 ปี ผู้ชายจะเริ่มตอนอายุ 40 ปี ทั้งนี้ตัวเลขที่มานี้ เป็นตัวเลขทางสรีระ ไม่ใช่ตัวเลขตามอายุ หมายความว่า หากสภาพร่างกายของผู้หญิงตอนอายุ 35 ปี จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวให้เห็น ก็ยังไม่เข้าสู่ความเสื่อมของร่างกาย แต่ถ้าอายุ 30 ปีแล้วมีอาการของอายุ 35 ปีที่กล่าวไว้ นั่นแสดงว่า ได้เข้าสู่ความเสื่อมของร่างกายก่อนวัย

จากการบันทึกในคัมภีร์โบราณ การแพทย์แผนจีนมองว่า อายุขัยของมนุษย์ที่ธรรมชาติให้มานั้น อยู่ที่ 120-160 ปี แต่เนื่องจากวิถีการใช้ชีวิตบนโลกได้บั่นทอนร่างกาย ทำให้อายุที่มีอยู่จริงสั้นลง

สาเหตุหลักของความชรา มี 3 สาเหตุด้วยกัน

1. ชีวไตเสื่อม ปัญหาที่พบบ่อยคือ ข้อกระดูกเสื่อม ความจำถดถอย เป็นอัลไซเมอร์
2. ม้ามและกระเพาะอาหารพร่อง ปัญหาที่พบบ่อยคือ โรคระบบเมแทบอลิซึมผิดปกติ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ระบบการย่อยอ่อนแอ
3. ชีพรัองและเลือดคั่ง ปัญหาที่พบบ่อยคือ โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง เนื้องอก

หลักการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ คือ

1. ป้องกันไว้ก่อน รักษาก่อนอาการกำเริบ ป้องกันการเสื่อมของร่างกาย
2. ตรวจหาความผิดปกติแต่เนิ่นๆ และรับรักษา
3. ให้ความสำคัญกับการบำรุงม้ามและไต เพราะเป็นรากฐานของชีวิต

การดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในโรคหรืออาการต่างๆ

การแพทย์แผนจีนมีรูปแบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุหลายวิธี เช่น การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันให้ถูกวิธี การใช้อาหารเป็นยา การใช้สมุนไพรบำบัด การฝังเข็ม การนวดทุยหนา การฝึกกายบริหารแบบจิน ฯลฯ ทั้งนี้ขอแนะนำโรคหรืออาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ดังนี้

1. โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร ท้องอืด

- ไม่ดื่มน้ำเย็น หรือน้ำหวาน งคอาหารประเภทหวานมัน
- กดนวดจุดจงหว่าน อยู่ราวกึ่งกลางระหว่างลิ้นปี่กับสะดือ(ดังภาพ) 2 นาที สามารถแก้อาการจุกเสียด บรรเทาอาการปวดท้อง
- ใช้ฝ่ามือกดนวดหน้าท้อง โดยใช้สะดือเป็นศูนย์กลาง นวดเป็นรูปวงกลมตามเข็มนาฬิกา จนรู้สึกท้องร้อนๆ การนวดนี้จะช่วยบำรุงธาตุ บรรเทาอาการปวดท้อง



ภาพ1-1

- รับประทานลูกเดือยต้มน้ำ ช่วยบำรุงธาตุ แก้ท้องอืด
- รับประทานผลชานจา หรือน้ำจิง ช่วยในการย่อยอาหาร แก้ท้องอืดแน่น

2. โรคระดูกและข้อ ปวดเอว

- รับประทานอาหารที่เป็นสีดำ เช่น งาดำ ข้าวหอมนิล ถั่วดำ ช่วยเสริมกระดูก
- กดนวดจุดเฉิงซาน อยู่กึ่งกลางด้านหลังน่อง (ดังภาพ) ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง และน่องเป็นตะคริว
- หากข้อกระดูกอักเสบ ปวด บวม แสบร้อน ให้ทานต้มถั่วแดงเม็ดเล็ก หรือจะต้มเป็นข้าวต้มก็ได้

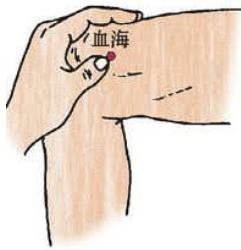


ภาพ2-1

- ปวดเอว ให้ใช้ฝ่ามือ 2 ข้างถูกันจนร้อน แล้วไปประคบบริเวณเอวทั้ง 2 ข้าง ทิ้งไว้สัก 5 วินาที แล้วใช้ฝ่ามือถูเอวทั้ง 2 ข้างขึ้นลง จนรู้สึกร้อนบริเวณเอว ประมาณ 50-100 ครั้ง ทำวันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น

3. เลือดจาง

- นวดกดจุดเซวี่ไห่ อยู่บริเวณต้นขาด้านในใกล้หัวเข่า(ภาพ3-1)
- กดนวดจุดซานอินเจียว อยู่เหนือตาตุ่มด้านใน 4 นิ้วมือ (ภาพ3-2)
- รับประทานพุทราจีน 10 เม็ด/วัน ต้มน้ำดื่ม หรือน้ำลำไยแห้ง ถั่วแดง ถั่วลิสงที่เยื่อแดงหุ้ม ต้มรวมกันก็ได้



ภาพ3-1



图 8-9-4 三阴交穴

ภาพ3-2



ภาพ4-1

4. โรคหัวใจ เจ็บหน้าอก

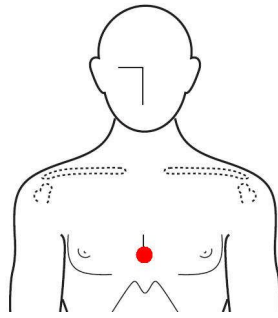
- กดจุดเน่ยกวน อยู่เหนือรอยพับข้อมือประมาณ 3 นิ้วมือ(ภาพ 4-1) กดนวด5 นาที ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด บรรเทาอาการปวด
- ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของโรค และรักษาให้ถูกวิธี

5. โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ หลอดลมอักเสบ

- หายใจไม่มีแรง เหนื่อย นอนต้งเซิน หวางจี ซานเย่า ข้าวสาร ต้มเป็นข้าวต้มทาน
- ไอ มีเสมหะไม่มาก คอแห้ง ต้มชิงเหริน ไปเหอ ชวนเป่ย ข้าวสาร ต้มเป็นข้าวต้มทาน
- ต้มสาถึ่ 1 ลูก เห็ดหูหนูขาว30กรัม เม็ดบัว20กรัม พุทราจีน 5เม็ด น้ำตาลกรวดเล็กน้อย ต้ม น้ำรับประทาน ช่วยบำรุงปอด แก้ไอชนิดไอแห้ง
- ดื่มน้ำทับทิมคั้นสด ช่วยป้องกันหลอดลมอักเสบ
- เพื่อบำรุงปอด ลดอาการไอหอบ ทำได้โดยกดนวดจุดเทียนหู(ภาพ5-1) ด้านจง(ภาพ5-2) และกวนเหวียน(ภาพ5-3) จุดละ 2 นาที ทุกวัน



ภาพ5-1



ภาพ5-2



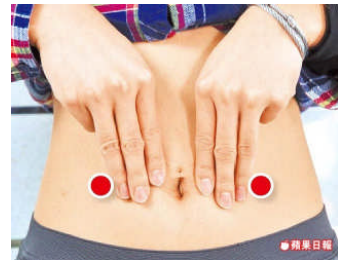
ภาพ5-3

6. ท้องผูก

- นวดจุดเทียนชู อยู่ระดับสะดือ ห่างจากสะดือประมาณ 3 นิ้วมือ(ดังภาพ)

- ใช้ฝ่ามือกดนวดหน้าท้อง โดยใช้สะดือเป็นศูนย์กลาง นวดเป็นรูปวงกลมตามเข็มนาฬิกา จนรู้สึกท้องร้อนๆ การนวดนี้จะช่วยบำรุงธาตุ

- รับประทานชุปงาดำ หรือฟักทอง หรือน้ำผึ้ง



ภาพ6-1

7. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะบ่อย

- นำ เม็ดบัว ฆานเย่า ข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวดำ ต้มเป็นข้าวต้มทานเป็นประจำ หรือนำเม็ดบัว กับฆานเย่าต้มใส่เนื้อสัตว์ ทำเป็นซุปดื่ม

- นวดบริเวณข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง โดยเฉพาะตำแหน่งจุดจ้าวไห้(ดังภาพ) ควรนวดรอบๆข้อเท้าวันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น ครั้งละ 10 นาที



8. นอนไม่หลับ

- กำมือ 2 ข้างแบบหลวมๆ ทูบบนแนวด้านข้างกระดูกสันหลังเบาๆ ความเร็วประมาณ 60 ครั้ง/นาที นวดขึ้นลงประมาณ 20 นาที ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคหัวใจ หรือโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ควรงดทำการนวดทำนี้

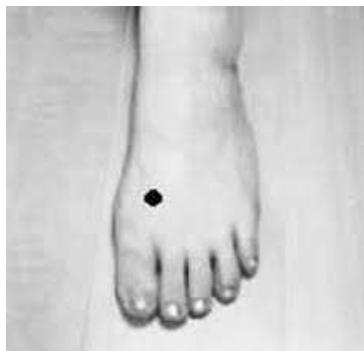
- ชุปไก่ล่าไยแห้งบำรุงเลือดลม ช่วยนอนหลับ เหมาะกับผู้ที่เลือดจาง นอนไม่หลับ โดยนำไก่ล่าไยแห้ง ต้มหอม ชิง เหล้าทำอาหารเล็กน้อย ต้มเป็นน้ำชุปรับประทาน

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์จีน

1. นอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 ชม.
2. ในแต่ละมื้อไม่ทานอาหารอิ่มเกิน 8 ส่วนของกระเพาะอาหาร
3. สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ไม่รัดเกิน
4. ขับอุจจาระทุกวัน
5. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด โดยอาหาร 1 คำ ควรเคี้ยวอย่างน้อย 20 ครั้ง
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
7. หาลูกเหล็ก ลูกหิน หรือลูกวอลนัทที่ใช้บริหารฝ่ามือและนิ้วมือมาเล่นเป็นประจำ ช่วยฝึกการทำงานของสมอง
8. นวดจุดหย่งเฉียน(ภาพ8-1) ไท่ซัง (ภาพ8-2) คุณหลุน(ภาพ8-3) ไท่ซี(ภาพ8-4) จู๋ซานหลี (ภาพ8-5) เป็นประจำ ช่วยเสริมการทำงานของไต บำรุงสายตา เสริมระบบย่อยอาหาร ปวดศีรษะ ปวดเอว บำรุงปอด
9. นั่งสมาธิ หรือฝึกชี่กง



ภาพ8-1



ภาพ8-2



ภาพ8-3



ภาพ8-4



ภาพ8-5

การแพทย์แผนจีนจะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแต่เนิ่นๆ กล่าวคือ ควรดูแลสุขภาพตลอดชีวิต ป้องกันไว้ก่อน ไม่ควรรอจนร่างกายเสื่อมโทรม ป่วยเป็นโรคแล้วจึงจะหันมาดูแล แต่หากที่ผ่านมายังทำได้ไม่คึกเริ่มต้นตอนนี้ก็ยังไม่สายไป การดูแลสุขภาพนี้ ควรประกอบกับการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไปด้วย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิต .

จุดที่มักใช้นวดในการดูแลสุขภาพ

1. ซี่โครงรอง ใช้จุดกวนเหวียน(ภาพ 5-3) เซินชู(ภาพ10-1) ไทชี (ภาพ8-4)
2. ม้ามและกระเพาะอาหารพร่อง ใช้จุดจู่ชานหลี่(ภาพ8-5) ซานอินเจียว(ภาพ3-2) จงหวาน(ภาพ 1-1) เทียนชู(ภาพ6-1)
3. ซี่โครงและเลือดคั่ง ใช้จุดด้านจง(ภาพ 5-2) ซี่ไห่(ภาพ10-2) เก้อชู(ภาพ10-3) เซวี่ไห่(ภาพ 3-1) เน่ยกวาน(ภาพ4-1) เหวอถู๋(ภาพ 10-4)
4. จุดอื่นๆที่มักใช้นวด ไป๋ฮู่(ภาพ10-5) เฟิงฉือ(ภาพ10-6) หย่งเฉวียน(ภาพ8-1) ต้าฉางชู (ภาพ10-7)



ภาพ 10-1



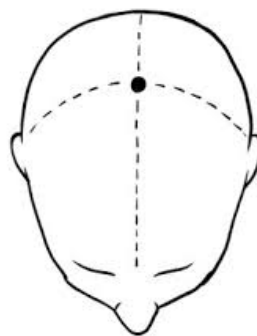
ภาพ 10-2



ภาพ 10-3



ภาพ10-4



ภาพ10-5



ภาพ10-7



ภาพ10-6