สรุปผลการดำเนินงานการจัดการความรู้ (KM) คณะการแพทย์แผนจีน

เรื่อง เรื่องหัตถการกวาซาด้านความงาม

วันจันทร์ที่ 19 ธันวาคม เวลา 13.00 – 15.00 น.

ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารตังจิว คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



1 ที่มาและหลักการของกวาซาด้านความงาม

กวาซาคืออะไร

กวาซาเป็นเทคนิคใช้เครื่องมือขอบเรียบสัมผัสผิวและเคลื่อนไปบนผิว โดยแรงและวิธีใช้ขึ้นกับวัตถุประสงค์และบริเวณที่ทำ การใช้เพื่อความงามบนใบหน้าควรใช้แนวคิดการสัมผัสอย่างนุ่มนวล ไม่ควรนำแรงหรือเป้าหมายการทำให้เกิดรอยของกวาซาร่างกายแบบดั้งเดิมมาใช้แทนกันโดยอัตโนมัติ

แยกคำกล่าวอ้างออกจากหลักฐาน

ข้อมูลในสื่อสุขภาพและความงามกล่าวถึงการลดบวมชั่วคราว เพิ่มการไหลเวียน หรือคลายความตึงของกล้ามเนื้อ แต่บทวิเคราะห์ข้อมูลด้านผิวหนังพบว่าประโยชน์หลายข้อยังมีหลักฐานวิจัยรองรับจำกัด และเว็บไซต์จำนวนมากกล่าวถึงความเสี่ยงไม่ครบถ้วน การกล่าวอ้างว่าปรับโครงหน้า ยกกระชับถาวร หรือทดแทนการรักษาจึงควรหลีกเลี่ยง

หัวข้อ	กล่าวได้อย่างระมัดระวัง	ยังไม่ควรสรุป
ความรู้สึกหลังทำ	บางคนอาจรู้สึกผ่อนคลายหรือดูบวมน้อยลงชั่วคราว	ผลคงอยู่ยาวนานหรือเปลี่ยนโครงสร้างใบหน้า
การไหลเวียน	มีงานศึกษาการเปลี่ยนแปลงตัวชี้วัดบางด้าน	การไหลเวียนที่เพิ่มขึ้นยืนยันผลลัพธ์ความงามทุกชนิด
ประสิทธิผล	มีงานทดลองเปรียบเทียบขนาดเล็กและควรติดตามงานใหม่	ใช้แทนการรักษา หรือรับประกันผลเหมือนกันทุกคน

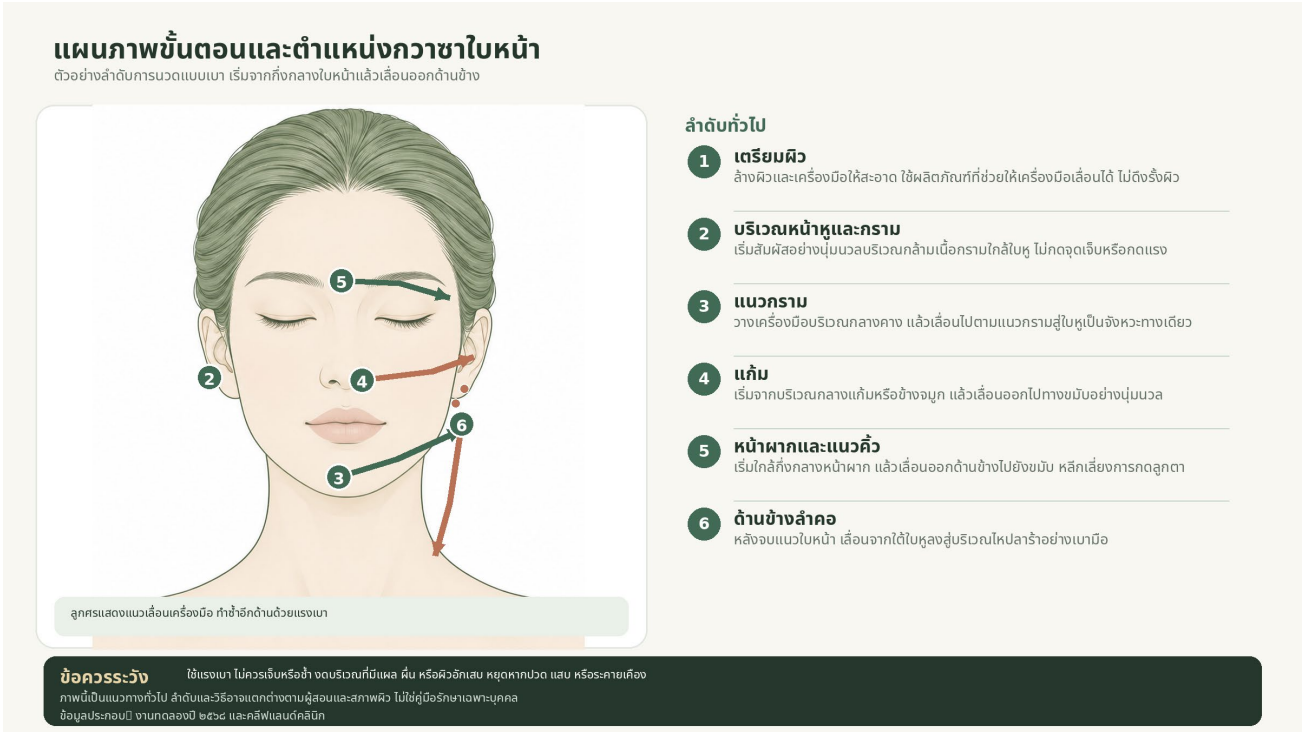
อ่านตารางโดยยึดหลักว่า “ผลที่กล่าวอ้าง” ไม่เท่ากับ “ผลที่พิสูจน์แล้ว” และควรอธิบายความไม่แน่นอนกับผู้รับบริการอย่างตรงไปตรงมา

2 การประเมินและความปลอดภัย

การดูแลความปลอดภัยเป็นส่วนหนึ่งของความรู้เรื่องหัตถการ ไม่ใช่ขั้นตอนเสริม การเสียดสีหรือกดแรงเกินไปอาจทำให้ระคายเคือง เจ็บ หรือเกิดรอยช้ำ ส่วนอุปกรณ์ที่ปนเปื้อนอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้



แนวทางการกวาซา เพื่อความงาม



แนวทางคิดก่อน ระหว่าง และหลังทำ

ช่วง	ประเด็นที่ควรตรวจสอบ

ก่อนทำ	ซักถามความต้องการและประวัติปัญหาผิว ตรวจผิวบริเวณที่จะทำ อธิบายขั้นตอนและข้อจำกัด ขอความยินยอม และตรวจความสะอาดกับสภาพของเครื่องมือ
ระหว่างทำ	ใช้แรงและการสัมผัสที่เหมาะกับใบหน้า สังเกตความรู้สึกของผู้รับบริการ หยุดหากปวด แสบ หรือเกิดการระคายเคืองชัดเจน ไม่ทำให้เกิดรอยช้ำเป็นเป้าหมายของการนวดเพื่อความงาม
หลังทำ	ตรวจผิวและสอบถามอาการ ทำความสะอาดเครื่องมือตามแนวทางที่เหมาะสม บันทึกอาการไม่พึงประสงค์ และแนะนำให้พบผู้เชี่ยวชาญหากเกิดอาการผิดปกติหรือไม่ทุเลา

ควรชะลอหรือขอคำแนะนำเพิ่มเติมเมื่อใด

หากมีแผล ผื่น ผิวไหม้แดด การอักเสบ หรือผิวผิดปกติที่ยังไม่ทราบสาเหตุ ควรงดทำบริเวณนั้น ผู้ที่มีโรคผิวหนัง ภาวะเลือดออกง่าย ใช้ยาที่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด หรือเพิ่งรับหัตถการใบหน้า ควรแจ้งผู้ให้บริการและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อน ไม่ควรตัดสินใจจากคำแนะนำทั่วไปเพียงอย่างเดียว

3 หลักฐาน การนำไปใช้ และบทสรุป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทดลองแบบสุ่มในผู้หญิง 34 คน อายุ 20–50 ปี เปรียบเทียบกลุ่มนวดด้วยกวาซากับลูกกลิ้งใบหน้า กลุ่มละ 17 คน ใช้เวลา 10 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยรายงานการเปลี่ยนแปลงของตัวชี้วัดบางด้านเกี่ยวกับรูปหน้าและคุณสมบัติของเนื้อเยื่อ ผลนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นจากการเปรียบเทียบเครื่องมือสองแบบในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ไม่ใช่การเปรียบเทียบกับการไม่ทำหัตถการ จึงยังใช้ยืนยันผลในประชากรทั่วไป ความคงทนของผล หรือการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างใบหน้าในระยะยาวไม่ได้

ประยุกต์ใช้ในการสอนและบริการ

ในการเรียนการสอน ใช้เป็นกรณีศึกษาเพื่ออภิปรายความแตกต่างระหว่างกวาซาร่างกายกับการใช้บนใบหน้า ฝึกการประเมินผิว การสื่อสารความคาดหวัง และการรู้เท่าทันหลักฐาน

ในการสาธิต ให้ผู้มีความรู้สาธิตตามแนวทางของหน่วยงาน กำหนดวัตถุประสงค์ เกณฑ์หยุดทำ และวิธีทำความสะอาดเครื่องมือให้ชัดเจน

ในการให้บริการ ซักประวัติ อธิบายขั้นตอนและข้อจำกัด ขอความยินยอม สังเกตอาการ บันทึกผลและอาการไม่พึงประสงค์ และส่งต่อเมื่อพบข้อกังวลที่เกินขอบเขต

สรุปองค์ความรู้

หัวใจของกวาซาด้านความงามคือการผสานความเข้าใจเกี่ยวกับหัตถการเข้ากับการประเมินรายบุคคล สุขอนามัย และการสื่อสารที่ไม่กล่าวอ้างเกินหลักฐาน การแลกเปลี่ยนความรู้ในโครงการจะนำไปสู่การใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น เมื่อมีการบันทึกวิธีปฏิบัติ ผลลัพธ์ และความปลอดภัยอย่างเป็นระบบ

เอกสารอ้างอิง

[1] Hamp A, Anderson J, Laughter M, et al. Gua-sha, Jade Roller, and Facial Massage: Are there benefits within dermatology? Journal of Cosmetic Dermatology. 2023;22(2):700–703. https://doi.org/10.1111/jocd.15421

[2] Nielsen A, Kligler B, Koll BS. Safety protocols for gua sha (press-stroking) and baguan (cupping). Complementary Therapies in Medicine. 2012;20(5):340–344. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22863649/

[3] Ahn S, Hwang U, Han H, et al. Comparative Effects of Facial Roller and Gua Sha Massage on Facial Contour, Muscle Tone, and Skin Elasticity: Randomized Controlled Trial. Journal of Cosmetic Dermatology. 2025;24(6):e70236. https://doi.org/10.1111/jocd.70236