

บรรยาย 1.1 : Complementary Alternative Medicine for the Elderly

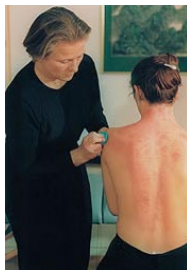
Gua Sha & Chinese Herbal Medicine

พลตรี วรยุทธ สถิตย์เสถียร พ.บ.

หน่วยฝังเข็มและเวชกรรมผสมผสาน โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

วันที่ 21 พฤศจิกายน 2550

เนื่องในวโรกาสของปีเฉลิมฉลองพระชนมายุครบ 80 พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว หน่วยฝังเข็มและเวชกรรมผสมผสานโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จึงขอเลือกนำเสนอบทความอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและผู้สนใจทั่วไปเรื่อง “กัวซา และ ยาจีน” ซึ่งเป็นหนึ่งในวิชาการรักษาเอี่ยวาร่างกายที่เป็นศาสตร์การแพทย์พื้นบ้านของชาวเอเชีย อันมีประวัติสืบทอดกันมายาวนานนับพันปี มีประสิทธิภาพในการรักษาในระดับที่ไม่เป็นสองรองใคร ซึ่งให้ประโยชน์ในการดูแลตนเอง ครอบครัว และญาติพี่น้อง ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ และคุณภาพของผู้สูงวัย เป็นอย่างดี



กัวซา เป็นสมบัติของชาวเอเชียตะวันออกโดยเฉพาะ คำว่า กัว (กัว) แปลว่า เกา ชูต คำว่า ซา, ซา (Sha) แปลว่า ซาด, สีแดง แผ่นปื้นสีแดงที่เกิดขึ้นจากการชูดนี้บ่งถึงการร่างกายมีเลือดคั่งอยู่ภายใน (blood stasis) ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวกในบริเวณนั้น ซึ่งหลังจากมันได้พัฒนากลายเป็นจุดเลือดออกใต้ผิวหนัง (petechiae) ก็หมายถึงเนื้อเยื่อได้รับการชำระให้สะอาด สดชื่นขึ้น ของเสียและพิษที่เป็นต้นเหตุเหล่านั้นได้พากันถูกขจัดออกมาตามผิวหนังออก ซึ่งปื้นนูนสีแดงเหล่านั้นจะเปลี่ยนสีเป็นสีม่วงดำ (ecchymosis) และกลายเป็นสีผิวปกติภายใน 4-5 วัน กัวซามีชื่อเรียกเป็นภาษาเวียดนามว่า เกาเหยียว CaoYio ภาษาอินโดนีเซียคือ เคอริกัน Kerikan และภาษาลาวคือชูดล่า

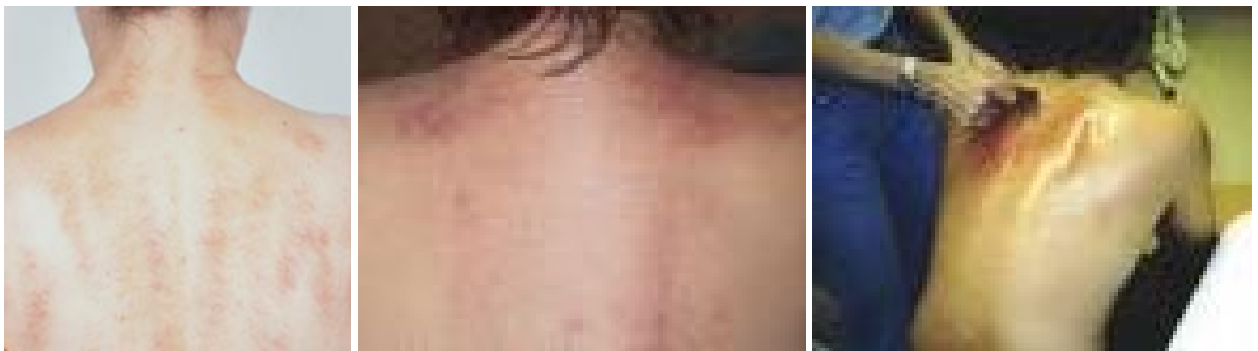
กัวซาใช้กับบริเวณที่มีการเจ็บปวด บวมสภาพผิวของร่างกายที่เป็นขมวดบวมเล็กๆ ในชั้นบนของกล้ามเนื้อ ซึ่งเวลาเราเอานิ้วไปลูบหรือกดเบาๆ จะเห็นเป็นจ้ำแดงๆ แฉกๆ และจางหายไปอย่างช้าๆ ใช้ได้กับโรคที่เพิ่งเป็น (Acute) หรือเรื้อรัง (Chronic) ไม่ว่าจะเป็นการป้องกันหรือในแง่การรักษา เช่นโรคหวัด หอบหืด โรคของกล้ามเนื้อ หลอดเลือด และโรคของอวัยวะภายในทั้งหลาย

กัวซามักจะกระทำกันที่ส่วนด้านหลังของลำตัว (Dorsal surface) หรือด้านหยาง บริเวณที่มีสีซีดๆ ไส้ลมมาตั้งแต่ คอ บ่า ไหล่ หลัง ลำตัวด้านบน ด้านล่าง ก้น และแขนขา บางครั้งก็จะกระทำที่บริเวณส่วนหน้าอก และท้อง ถ้าพบว่ามีพยาธิสภาพของอวัยวะในส่วนนั้นร่วมด้วย



เครื่องมือที่จะใช้ชูด อาจเป็นแค้ เทรียญที่กลมมน ถนัดมือ ซ้อนโลหะ สันของวัสดุ หยก ไม้บรรทัด หรือ โลหะ เขาสัตว์บางชนิด ที่คาดกันว่ามีประจุแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพ เช่น เขาจามรี วัว ควาย เป็นต้น เริ่มต้นด้วยการใช้น้ำมันที่มีกลิ่นดี เช่น น้ำมันงา น้ำมันดอกไม้มหอมเปะฮวยอิ้ว หรือแม้กระทั่งการใช้น้ำมันยูคาริบตัล เมนธอล เช่น Vic Vaporub น้ำมันหม่อง ทำให้ทั่วบริเวณที่จะทำ จากนั้นเริ่มชูดเบาๆ ด้วยเครื่องมือ โดยทั่วไปก็จะเป็นทิศทางที่เราทำงานได้สะดวก คือ ออกจากแนวแกนกลางของลำตัวไปทางข้างๆ หรือชูดลง ชูดจนกระทั่งเป็นแผ่นเป็นแดงทั่วบริเวณ โดยยึดถือระดับความทนเจ็บได้ของผู้ป่วยเป็นสำคัญ ส่วนของร่างกายที่ไม่มีปัญหามากนักอาจเพียงมีลักษณะสีชมพูเข้มๆ ในขณะที่ส่วนที่มีเลือดไหลเวียนไม่สะดวกภายในจะแสดงให้เห็นเป็นปื้นนูนสีคล้ำในเวลาไม่นานนัก

สีของปื้นชา จะสามารถใช้เป็นตัววินิจฉัยสภาวะของโรคได้ดี เช่นเดียวกับการพยากรณ์โรค สีที่เป็นแค้ผื่นแดงจางๆ อาจชี้ให้เห็นถึงการขาดเลือด สีแดงสดหมายถึงเพิ่งเป็นโรคมานาน ในขณะที่มีม่วงข้ำหรือดำ จะหมายถึงการที่มีเลือดคั่งมานานแล้ว สีน้ำตาลเป็น เรื่องของการขาดน้ำ และสีแดงเข้มเป็นสภาวะที่มีความร้อนสูงภายใน



ปื้นแดงโดยทั่วไปจะหายไปภายใน 4-5 วัน แต่หากเนิ่นนานออกไปนั้นย่อมหมายถึงการที่มีระบบเลือดลมไม่สมบูรณ์เพียงพอ (poor blood circulation) ผู้ปฏิบัติจึงควรหมั่นสังเกตว่าผู้ป่วยมีสภาพของการพร่องเลือด พลังงาน หรือมีการคั่งเลือด หนักเบาอย่างไร ซึ่งจะได้ตามไปรักษาสมุหฐานได้ถูกต้อง

หลังการรักษาผู้ป่วยส่วนใหญ่จะรู้สึกถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้นในร่างกาย ความสดชื่นกระปรี้กระเป่า ที่เกิดจากเลือดลมเดินได้สะดวกขึ้นในบริเวณที่เคยเจ็บปวด ลingsหมักหมมและพิษจะถูกจัดออกมาตามเหงื่อได้ง่ายขึ้น นับเป็นการทำดีที่ท้อที่วิธีหนึ่ง ไม่ว่าจะผู้ป่วยจะมาด้วยโรคเรื้อรังระดับใดก็ตาม ระหว่างการรักษาผู้ปฏิบัติควรแนะนำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก ควรดื่มน้ำ บุกุรี และควรหาทางพักผ่อนให้มากขึ้น

กัวซา เป็นการแพทย์ทางเลือกที่ทรงคุณค่า การเรียนรู้วิธีใช้ที่ถูกต้อง จะนำมาซึ่งประโยชน์อย่างมหาศาล เมื่อนำมาใช้ร่วมกับการแพทย์แขนงอื่น จะช่วยลดอาการ ลดค่าใช้จ่าย และช่วยยกระดับอารมณ์จิตใจของผู้ป่วยให้มีสุนทรียภาพดีขึ้นด้วย

ยาจีน Chinese Medicine ยาต้น อาหารเพื่อสุขภาพ



ยาจีนเป็นของคู่กับชาวจีนมานานนับพันปีเช่นกัน ชาวจีนรู้วิธีนำเอาสมุนไพร สัตว์ แร่ธาตุ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติมาใช้บำบัดโรค บำรุงรักษาอวัยวะต่างๆของร่างกายให้สมดุลและทำงานเป็นปกติ อายุที่มากขึ้นหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากพันธุกรรม อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือจากการตรากตรำกับการงาน ความเครียด ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานไม่เหมาะสม ร้อนเร็วเกินไป หรือสะสมความชื้นไว้มาก การไหลเวียนของพลังงานและเลือด ออกซิเจน และขบวนการหล่อเย็นทั้งหลายมีอุปสรรค สะดุด ตัดขาด

นอกจากการใช้สมดุลในเรื่องความร้อน-เย็น บน-ล่าง นอก-ใน ชาย-ขวา แล้วชาวจีนยังใช้ความสมดุลในเรื่องธาตุอีกด้วย ซึ่งประกอบไปด้วยธาตุ ไฟ ดิน ทอง น้ำ ไม้ ธาตุทั้งห้ามีวงจรของการสร้างและทำลายกันและกัน อาทิ ธาตุไฟสร้างธาตุดิน ธาตุดินสร้างธาตุทอง ธาตุทองสร้างธาตุน้ำ และธาตุน้ำสร้างธาตุไม้ ในขณะที่ธาตุไฟทำลายธาตุดิน ธาตุทองทำลายธาตุไม้ ธาตุไม้ทำลายธาตุดิน และธาตุดินทำลายธาตุน้ำ

ภูมิปัญญาจีนใช้ธาตุเป็นตัวแทนอวัยวะทั้ง 11 อย่าง โดยอวัยวะแบ่งออกเป็นชนิดตันห้าและชนิดกลวงหก อวัยวะตันได้แก่ หัวใจ(ไฟ) ปอด(ทอง) ตับ(ไม้) ม้าม(ดิน) ไต(น้ำ) และอวัยวะกลวงได้แก่ ลำไส้เล็ก(ไฟ) ลำไส้ใหญ่(ทอง) ถุงน้ำดี(ไม้) กระเพาะอาหาร(ดิน) และกระเพาะปัสสาวะ(น้ำ) แต่ละอวัยวะเชื่อมโยงกันเป็นร่างแห โดยผ่านทางเดินเส้นลมปราณ ซึ่งวิ่งตั้งแต่ ศีรษะจนถึงปลายมือปลายเท้า ซึ่งจะมีทางเชื่อมแฉะเวียนลงสู่อวัยวะหลักๆ ดังกล่าวข้างต้น

และด้วยเหตุนี้แพทย์จึงสามารถควบคุมบังคับบัญชาอวัยวะต่างๆ ข้างต้นด้วยการใช้วิธี กดจุด (Acupressure) ฝังเข็ม (Acupuncture) กัวซา (Gua Sha) หรือ ยาจีน (Chinese Herbs) ให้ทำงานอยู่ในสมดุลได้เสมอก่อนที่จะมันจะพัฒนาไปเป็นพยาธิสภาพจริงๆ สมุนไพรจีนแต่ละตัวจะมีคุณสมบัติและฤทธิ์แตกต่างกันไปเช่น ยาร้อน ยาเย็น ยากลาง ชม หวาน เผ็ด เปรี้ยว ผาด สมุนไพรบางตัวออกฤทธิ์ในเส้นลมปราณหัวใจ และตับ ในขณะที่บางตัวออกฤทธิ์ที่ ปอด ม้าม เป็นต้น การใช้สมุนไพรจีนนั้นมักนำสมุนไพรมากกว่าหนึ่งชนิดมาใช้ร่วมกัน โดยเสริมฤทธิ์ครอบคลุมทุกอวัยวะที่เป็นปัจจัยของการก่อเกิดโรคนั้นๆ นอกจากนี้แพทย์จีนโบราณยังได้รวบรวมสรรพคุณของสมุนไพรจีน ทำการทดลองกับคนไข้จนได้ผลประจักษ์ และจดบันทึกเป็นตำมี้ร์ตำรายาต่างๆ มากมายเก็บสืบทอดกันมาเป็นพันๆ ปี

ตำรายาต่างๆ มีทั้งชนิด ต้ม (ทั้ง) บดผสมน้ำผึ้งหรือน้ำเป็นลูกกลอนหรืออัดเม็ด (ห้วน,อ๊) สกัดด้วยแอลกอฮอล์ (เหล้า) หรือทำเป็นแป้งทาผิว พอกแผล เป็นต้น การปรับเพิ่ม ปรับลดยาหรือสมุนไพรบางตัวภายในแต่ละตำรับเป็นข้อพิจารณาของแพทย์หรือผู้

ต้องการใช้กับคนไข้ในแต่ละรายซึ่งมาด้วยอาการแตกต่างกันไป และเพื่อให้เข้าใจง่าย เราสามารถแบ่งตำรับยาออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1. กลุ่มลดร้อน ลดไข้ จากภาวะเกินหรือพร่อง
2. กลุ่มลดปวด ลดลมดับที่ติดขัด สงบประสาท
3. กลุ่มบำรุงพลัง ชี ของอวัยวะต่างๆ
4. กลุ่มบำรุงเลือด ของอวัยวะต่างๆ
5. กลุ่มบำรุงหยิน สารหล่อเย็น ของเหลว น้ำ ในร่างกาย
6. กลุ่มบำรุงหยาง เสริมสมรรถนะ และอบอุ่นร่างกาย
7. กลุ่มระบาย และปรับทางเดินพลังชี
8. กลุ่มแก้ไข้ ละลายเสมหะ
9. กลุ่มช่วยเลือดไหลเวียนดี สลายเลือดคั่ง

กรณีผู้สูงอายุทั้งหลายนั้น จะพบว่าร่างกายผจญกับงานหนักมาก่อนชีวิต สภาพความสึกหรอของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะระบบหล่อเลี้ยงและทำความเย็น ทำงานย่อหย่อนลง ท่อเลือด ลม และน้ำเหลือง ระหว่างเซลล์ต่างๆ ที่จะพาความร้อนออก ก็เต็มไปด้วยคราบไขมัน ความชื้น หินปูน เกาะเต็มไปหมด อวัยวะต่างๆ จึงร้อนง่าย สูตรยาตำรับที่จำเป็นในช่วงอายุนี้ ตัวอย่างเช่น

1. ยาเพิ่มหยิน สารน้ำ สารหล่อเย็น ลีว เว่ย ตี้ หวง หวัน
ประกอบด้วย (โสมตี๋หวง) เล็กตี่อึ้ง 24 กรัม
(ชันหยาโย่ว) ชั่วยู่เห็ก 12 กรัม
(ห้วยชัน) ห้วยซัว 12 กรัม
(เจ้อเซี่ย) เจ็กเสี่ย 9 กรัม
(ตันผี) ตังพัวย 9 กรัม
(ฝูลิ่ง) หกซิ่ง 9 กรัม

โดยออกฤทธิ์เสริมธาตุน้ำ บำรุงไต ใช้แก้อาการธาตุน้ำของไตพร่อง เหวและเข้าอ่อนแรง เวียนศีรษะ ตาลาย หูอื้อ เหนือออกตอนกลางคืน ผื่นเปียก กระหายน้ำ มีไข้ตอนบ่าย ฝ่ามือฝ่าเท้าร้อน ลิ้นแห้ง เจ็บลิ้นเท้า กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นต้น

2. ยาบำรุงเลือด ชีอ อู๋ หัง
ประกอบด้วย (โสมตี๋) / เล็กตี๋ 12 กรัม
(ตังกวย) / ตังกวย 9 กรัม
(ไปเสา) / แปะเจียก 9 กรัม
(ชวานชวง) / ชวงเกียง 6 กรัม

สรรพคุณบำรุงเลือด แก้เลือดพร่อง เวียนศีรษะ ตาลาย หน้าซีดหรือหมองคล้ำ สตรีประจำเดือนไม่ปกติ เลือดประจำเดือนมาน้อยหรือไม่มา ปวดท้องน้อย นอนไม่หลับ

3. ยาบารุงพลัง / ชี (เชิง ไม่ ลั่น)
 ประกอบด้วย (เหียนเฉิน หรือ ชีหยางเฉิน) / หยิ่งเซียม 9 กรัม
 (ไม่ตง) / แปะตง 9 กรัม
 (อู๋เว่ยจื่อ) / โหงวบีจื่อ 6 กรัม

“เชิงไม่ แปลว่า เกิดชีพจร” ใช้บารุงชี สร้างพลัง เสริมสร้างธาตุน้ำ เสริมสารหล่อเย็น ใช้ต่ำๆ เหนือ ออกมาก อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หายใจสั้น กระจายน้ำ ไอแห้ง มีเสมหะ

4. ยาลดร้อน ระบายความร้อน ไปหูทั้ง
 ประกอบด้วย ชีเกา / เจียะกอ 50 กรัม
 จื่อหมู่ / ตีบ้อ 18 กรัม
 เก็งหมี่ 9 กรัม
 จื่อกันเผ่า 6 กรัม

ออกฤทธิ์เสริมธาตุน้ำ ระบายความร้อน หงุดหงิด คอแห้ง กระจายน้ำ เหนือออก ใช้สูง ยาลดร้อนที่ค่อนข้างเป็นที่นิยมอีกตัว คือ ยาขม สามารถทำได้ตามร้านขายยาทั่วไป มีคุณสมบัติของการลดร้อน และ ระบายท้องไปในตัวด้วย

ยาจีนไม่มีสเตียรอยด์ ยกเว้นผู้ปรุงจะแอบใส่เข้าไป ดังนั้นจึงควรใส่ใจกับแหล่งที่มาที่ไป โดยเฉพาะยาที่เป็นชนิดลูกกลอน แต่ ถ้าเป็นยากัดชนิดแคบซูลที่ผ่าน อย. ไทยแล้วน่าจะปลอดภัย ยาจีนที่ผลิตแบบสำเร็จรูปในแผ่นดินใหญ่จีน ผ่าน อย. ของประเทศจีน เป็นส่วนใหญ่ แต่มีข้อเสียคือราคาที่ค่อนข้างแพง ยากัดประกอบเสร็จมีแหล่งผลิตในประเทศไทยก็มีแล้วในปัจจุบัน ผ่าน อย. ไทยเป็นที่เรียบร้อย มีวิธีกินง่ายกว่าเดิม คือ แค่นั่งแคบซูลเข้า-เย็น เท่านั้น

นอกจากการนำสมุนไพรมาเข้าตำรับเพื่อการรักษาดังกล่าว ยังมีการนำมาใช้ในรูปแบบอื่น เช่น อาหารสมุนไพร หรือที่เรียกกันว่า อาหารตุ๋นยาจีน

ซูปดั่งถั่งແ່เซ้า



ประกอบด้วย ดั่งถั่งແ່เซ้า ว่ายซ่าน เก้าก็ หวงฉี ลำไยแห้ง

- ดั่งถั่งແ່เซ้า มีรสหวาน ร้อน แก้หอบ แก้ไอ เหนือออกมากไป ปวดเมื่อยเอวและเข่า
- ว่ายซ่าน มีรสขม คุณสมบัติร้อนเล็กน้อย แก้ประจำเดือนไม่ปกติ เหนือออกมาก
- เก้าก็ มีรสหวาน คุณสมบัติกลาง ไม่ร้อนไม่เย็น บารุงสายตา แก้ปวดเอวปวดเข่า รักษาเบาหวาน
- หวงฉี / อั้งคี้ / ปักคี้ มีรสหวาน บารุงหัวใจ บารุงเลือดลม แก้อาการหอบอ่อนล้าเพิ่มพลัง ขับปัสสาวะ
- ลำไยแห้ง มีรสหวาน สรรพคุณร้อนชนิดๆ ทำให้ร่างกายอบอุ่น

ซูบไถ่ต้นยาจีน



- ไถ่ขาวหรือไถ่ดำ 1 ตัว
- เม็ดเก๊กี้ 2-3 ซ้อนโต๊ะ
- พุทราจีนแห้ง 10-15 เม็ด
- ห่วยข้าว 6-8 แผ่น
- โสุมขาวอเมริกัน (ซีหยางเซิน) 1 ซ้อนโต๊ะ
- เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม 6 ดอก
- น้ำเปล่า 5 ถ้วยข้าวต้ม (อาจเพิ่มเหล้าได้ 1 ซ้อนโต๊ะ)

หมตุ่นยาจีน

อิงเจ็งเป็นสมุนไพรบำรุงหยินที่ดีเยี่ยม เหมาะสำหรับอาการหยินพร่อง ร่างกายอ่อนแอ เลือดหยินไม่พอ ทำให้กินน้อย นอนไม่หลับ จิตใจกระสับกระส่าย ทั้งยังเหมาะสำหรับ บำรุงหัวใจ ปอด และม้าม

ส่วนผสม

- อิงเจ็ง 50 กรัม
- ปักคี้ 10 กรัม
- เนื้อขาหมู หรือ ซีโครงหมู ประมาณ 200 กรัม
- เกลือ 1/2 ซ้อนชา , ซีอู๊วขาว
- ต้นหอม 2-3 ต้น รากผักชี 2-3 ต้น เห็ดหอม 5-10 ดอก เห็ดเข็มทอง 10
- ชิง 10-15 แวน
- เหล้า 1 ซ้อนโต๊ะ

เอกสารอ้างอิง

1. Huard, P. & Wong, M. (Smith, D.N. trans.), *Oriental Methods of Mental and Physical Fitness: The Complete Book of Meditation, Kinesitherapy, and Martial Arts in China, India, and Japan*, Funk & Wagnalls, (New York), 1977. ISBN 0-308-10271-1
2. Nielsen, A., *Gua Sha: Traditional Technique for Modern Practice*, Churchill Livingstone, (Edinburgh/New York), 1995. ISBN 0-443-05181-X
3. Nielsen A. "Gua Sha. Step-by-Step: A Visual Guide to a Traditional Technique for Modern Medicine" (teaching video) Verlag fuer Ganzheitliche Medizin, Koetzing, Germany. 2002. ISBN 3-927344-63-X
4. Yeatman GW, Dang VV. Cao gio (coin rubbing): Vietnamese attitudes toward health care. *JAMA*. 1980;244:2748-9.