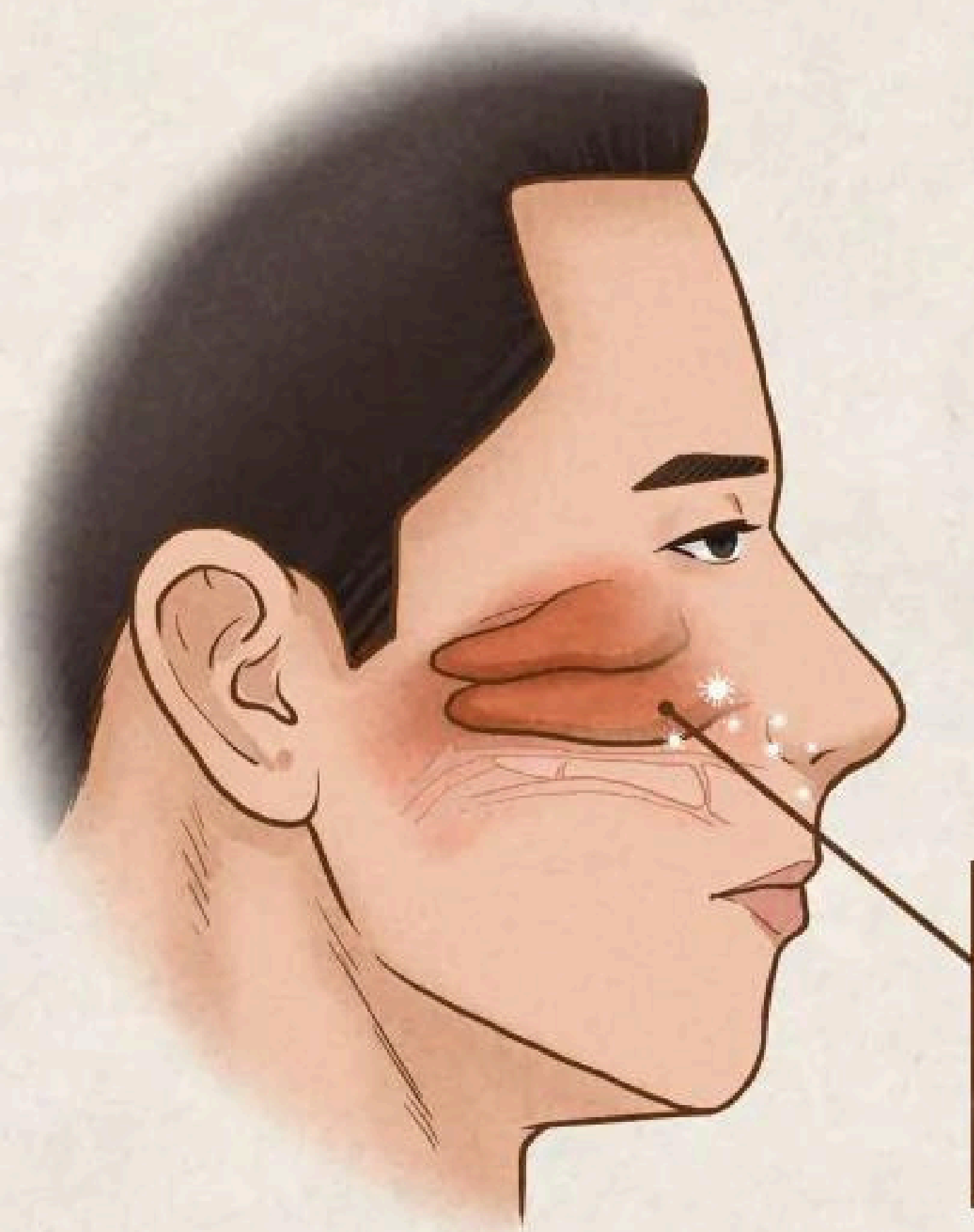
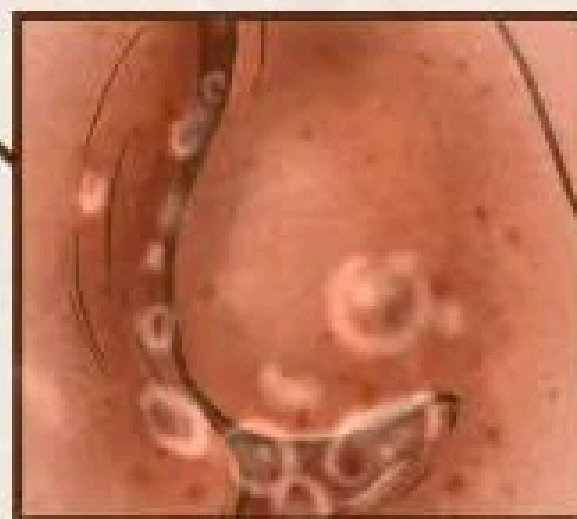




过敏性鼻炎

Allergic rhinitis

โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้



ช่วงนี้มลภาวะทางอากาศอย่าง ฝุ่น PM2.5 กลับมาอย่างหนักและเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางทางเดินหายใจอย่างเช่น เป็นหวัด ไม่สบายตัว คัดจมูก จาม เจ็บคอ น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ และอาจมีไข้เล็กน้อย

ถ้าอาการหนักอาจเกิดโรคทอลซิลอักเสบ หลอดลมอักเสบ ไชนัสอักเสบ ปอดอักเสบได้ ซึ่งมลภาวะทางอากาศอย่าง PM2.5 ไม่ได้มีผลกระทบเพียงเท่านี้ ยังมีผลกระทบกับดวงตากับผิวหนังของเรา ทำให้เกิดการระคายเคืองและอักเสบตามมาได้



☯ ในทางการแพทย์แผนจีน มองว่า PM2.5 เป็นปัจจัยจากภายนอกที่มากระทบกับร่างกายเรียกว่า “外感” และ 外感 มักมาพร้อมกับ “风” หรือลม ซึ่งเป็นสาเหตุหลักๆที่ทำให้เกิดโรค

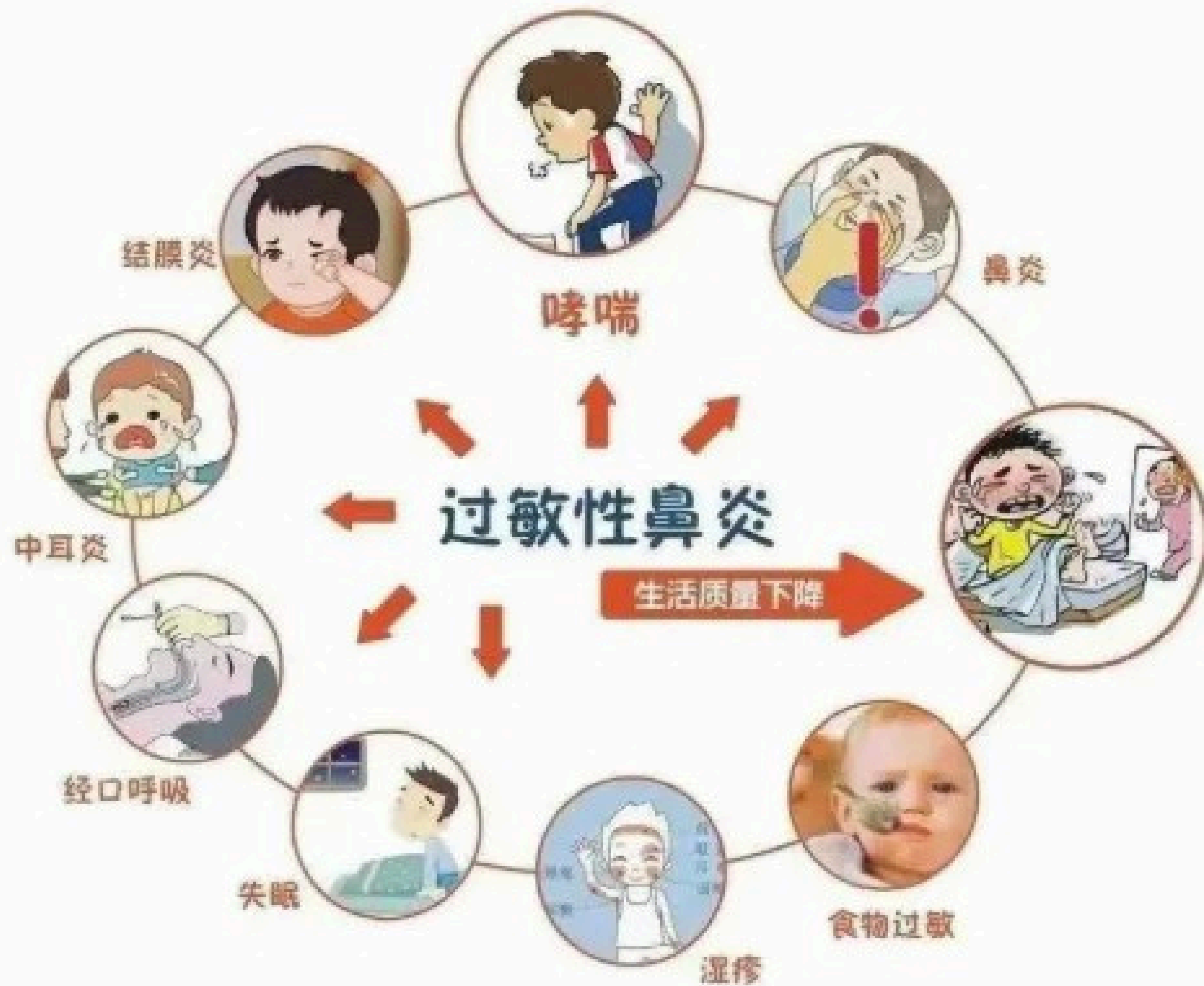
🌬 แล้วแพทย์จีนสมัยก่อนได้กล่าวเกี่ยวกับ 风(ลม)ว่าอย่างไรบ้าง

“风为阳邪，轻扬开泄，易袭阳位”



กล่าวได้ว่า ลมมีลักษณะเบาลอยขึ้น ลมเป็นหยาง มีลักษณะเบาลอยกระจายขึ้นบน ลอยออกไปภายนอก ลมจึงมักกระทำที่ส่วนบนและส่วนนอกของร่างกาย ปอดเป็นอวัยวะภายในที่อยู่บนสุดจึงถูกลมมากระทบได้ง่าย ดังนี้

- ถ้าปอดถูกกระทบทำให้ลมปราณปอดไม่แผ่กระจาย จะมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล คันคอ ไอ
- ถ้าลมกระทบศีรษะและใบหน้า จะมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คอแข็ง ใบหน้าชา ปวด ปากเบี้ยว
- ถ้าลมกระทบส่วนนอกของร่างกาย จะเกิดกลุ่มอาการส่วนนอกของร่างกาย เช่น กลั้วลม มีไข้ ลมมีลักษณะโล่งกระจาย ถ้าลมมากระทบผิวหนังและทำให้ช่องใต้ผิวหนังและรูเหงื่อเปิด มีอาการกลั้วลม มีเหงื่อออก



แล้ว**风**มีลักษณะอย่างไรบ้าง

“**风性善行而数变**” ลมเปลี่ยนแปลงไปมารวดเร็ว ไม่แน่นอน มาเร็วไปเร็ว จึงเกิด โรค
เฉียบพลัน ตำแหน่งโรคเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ

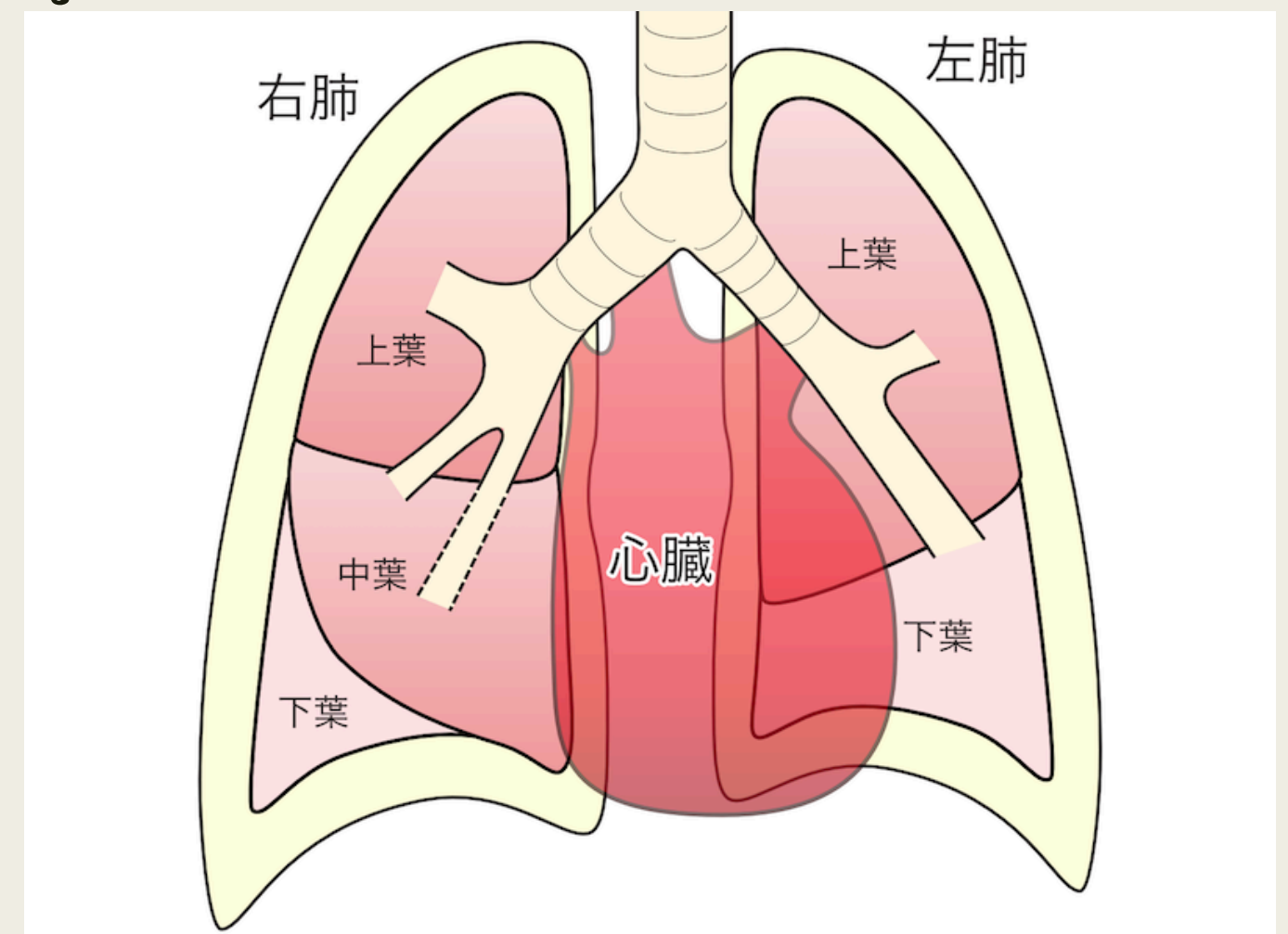
“**风性主动**” ลมชอบเคลื่อนไหวไม่หยุด ทำให้เกิดโรคที่มีลักษณะเคลื่อนไหวไม่หยุด เช่น
ชัก ลั่น กระตุก วิงเวียน

“**风为百病之长**” ลมเป็นตัวนำของสาเหตุโรคจากภายนอกอื่น ๆ ลมจึงเป็นสาเหตุสำคัญ
ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ จากลมกับความร้อน ลมกับไฟ ลมกับความเย็น ลมกับความแห้ง ลมกับ
ความชื้น

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบนั้นคือปอด “肺” ซึ่งปอดทำหน้าที่ แลกเปลี่ยนก๊าซใน
ร่างกาย ดูแลเรื่องการหายใจเข้า-ออก

ในทางแพทย์แผนจีน ปอด(肺) มีหน้าที่ ควบคุมการหายใจเข้า-ออก , ควบคุมชี้ทั้ง
ร่างกาย, ให้กำเนิดชีและดูแลการไหลเวียนของชี และยังดูแลเรื่องการเคลื่อนไหวของชีเลือด
และสารน้ำในร่างกาย และอื่นๆ

เมื่อปอดโดนกลุ่มอาการภายนอกมากกระทบปอด
ก็จะเริ่มอ่อนแอลงการทำหน้าที่ก็จะค่อยๆลดลงตาม
จึงทำให้เกิดโรคได้ง่ายขึ้นเช่นกัน



ในมุมมองแพทย์แผนจีนอาการต่างๆที่กล่าวมาจำแนกโรคได้ 2 โรคหลักๆ ได้แก่ โรคไข้หวัด “感冒” และ โรคไอ “咳嗽”
และสามารถแบ่งกลุ่มอาการเป็น 2 กลุ่มหลักๆ ได้แก่ กลุ่มอาการแกร่ง (实证) และ กลุ่มอาการ
พร่อง (虚证)



กลุ่มอาการแกร่ง (实证)

1) 风寒(ลมเย็น)

อาการ : กลัวหนาวมาก ไข้ไม่สูง ไม่มีเหงื่อ คอไม่แห้งอาจมีคันคอ และ ปวดหัว ปวดเมื่อย คัดจมูก น้ำมูกใส

การรักษา : ขับลม กระจายเย็น กระจายปอด ขจัดอาการภายนอก

2) 风热(ลมร้อน)

อาการ : ไข้สูง กลัวหนาวน้อย มีเหงื่อ คอแห้งหรือเจ็บคอ และ ปวดหัว ปวดเมื่อย เสมหะสีเหลือง น้ำมูกข้น

การรักษา : ขับลม ลดร้อน กระจายปอด ขจัดอาการภายนอก

กลุ่มอาการพร่อง (虚证)

1) 气虚(ชีพร่อง)

อาการ : มีไข้ ไอ ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีชีวิตชีวา หายใจสั้น ไม่อยากพูดจา ชีพจรไม่มีแรง

การรักษา : บำรุงชี ขจัดอาการภายนอก

2) 阴虚(อินพร่อง)

อาการ : มีไข้ ไอ มีอาการคอแห้ง ปากแห้ง ลิ้นแดง ฝ่ามือร้อน ฝ่าบนลิ้นน้อย ชีพจรเล็กเต้นเร็ว

การรักษา : เสริมอิน ขจัดอาการภายนอก

นอกจากนี้อาจมีกลุ่มอาการอื่นๆทำให้เกิดโรคอย่างเช่น ความชื้นและเสมหะอุดกั้น (痰湿内阻) ซึ่งจะมีอาการเจ็บคอดีเสมหะ และฝ่าบนลิ้นหนา ร่วมด้วย

นวดกดจุดรักษาจมูกอักเสบ

กดจุด 睛明 (จิงหมิง)

ตำแหน่งกดจุดจิงหมิง : อยู่ที่รอยบวมเหนือมุมหัวตา ใช้นิ้วนางคลึงเบาๆที่จุดจิงหมิงจนรู้สึกหน่วงที่ดวงตาทั้งสองข้าง ประมาณ1นาที

สรรพคุณ : สามารถบำรุงตับ บำรุงสายตา ปลุกสมอง ลดอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ อาการหนังตากระตุก บรรเทาอาการน้ำตาไหลจากลมพัด ตาแดง ตาบวมเจ็บ เปลือกตาอักเสบ อาการเมื่อยล้าดวงตา และ โรคทางดวงตาอื่นๆ

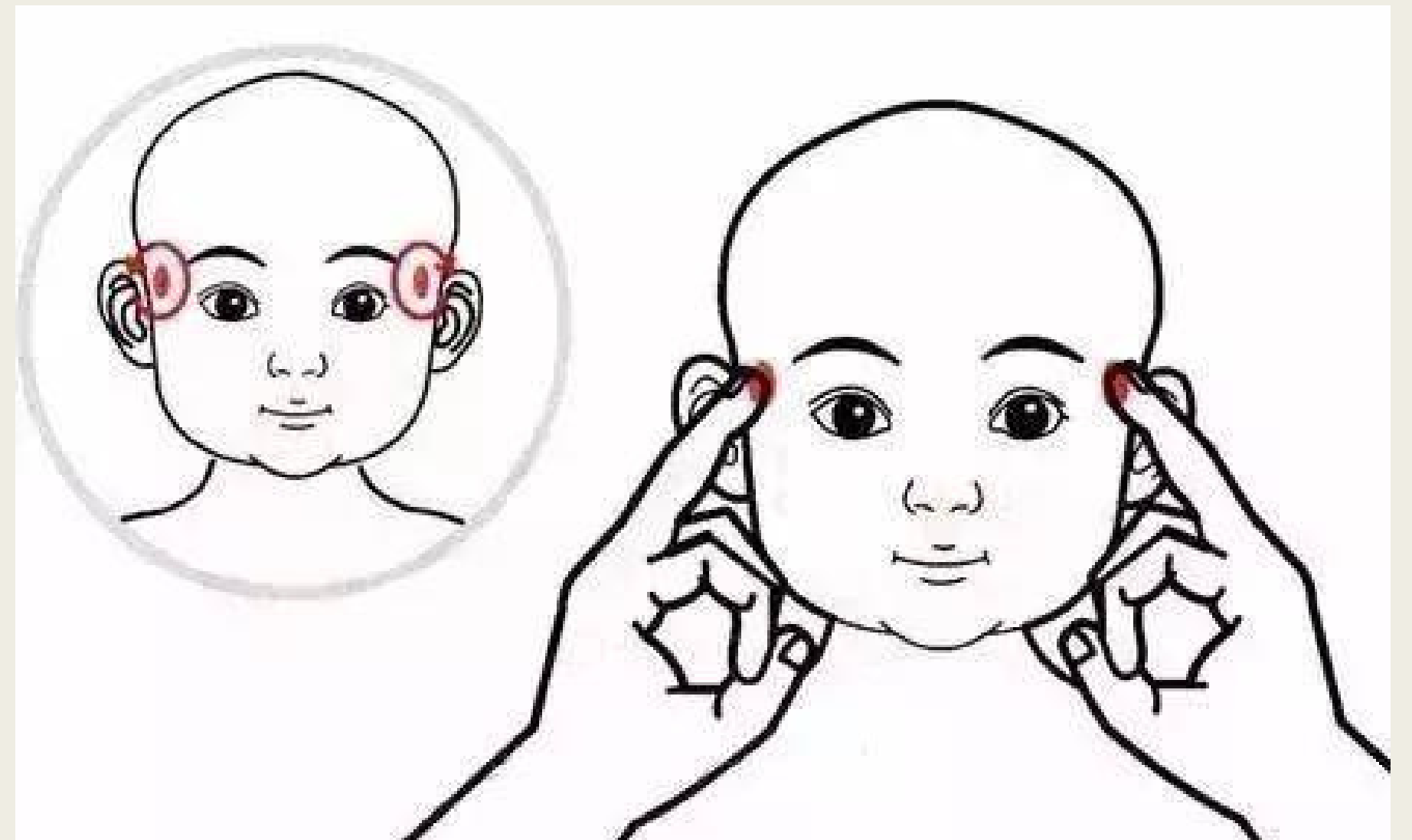


นวดกดจุดรักษาจมูกอักเสบ

กดจุด 太阳 (ไท่หยาง)

ตำแหน่งกดจุดไท่หยาง : อยู่ตรงรอยบุ๋มที่ขมับ หลังจุดกึ่งกลางระหว่างคิ้วกับหางตา ห่าง 1 นิ้ว
ประมาณนิ้วหัวแม่มือ กดและคลึงขมับทั้ง 2 ข้าง ประมาณ 1 นาที

สรรพคุณ : ระบายความร้อนที่ตับ
ทำให้ตาสว่าง ทะลวงลมปราณ ระบายปวด
เหมาะสำหรับปวดศีรษะ (ทุกชนิด)
และอาการปวดบวมแดงที่ตา

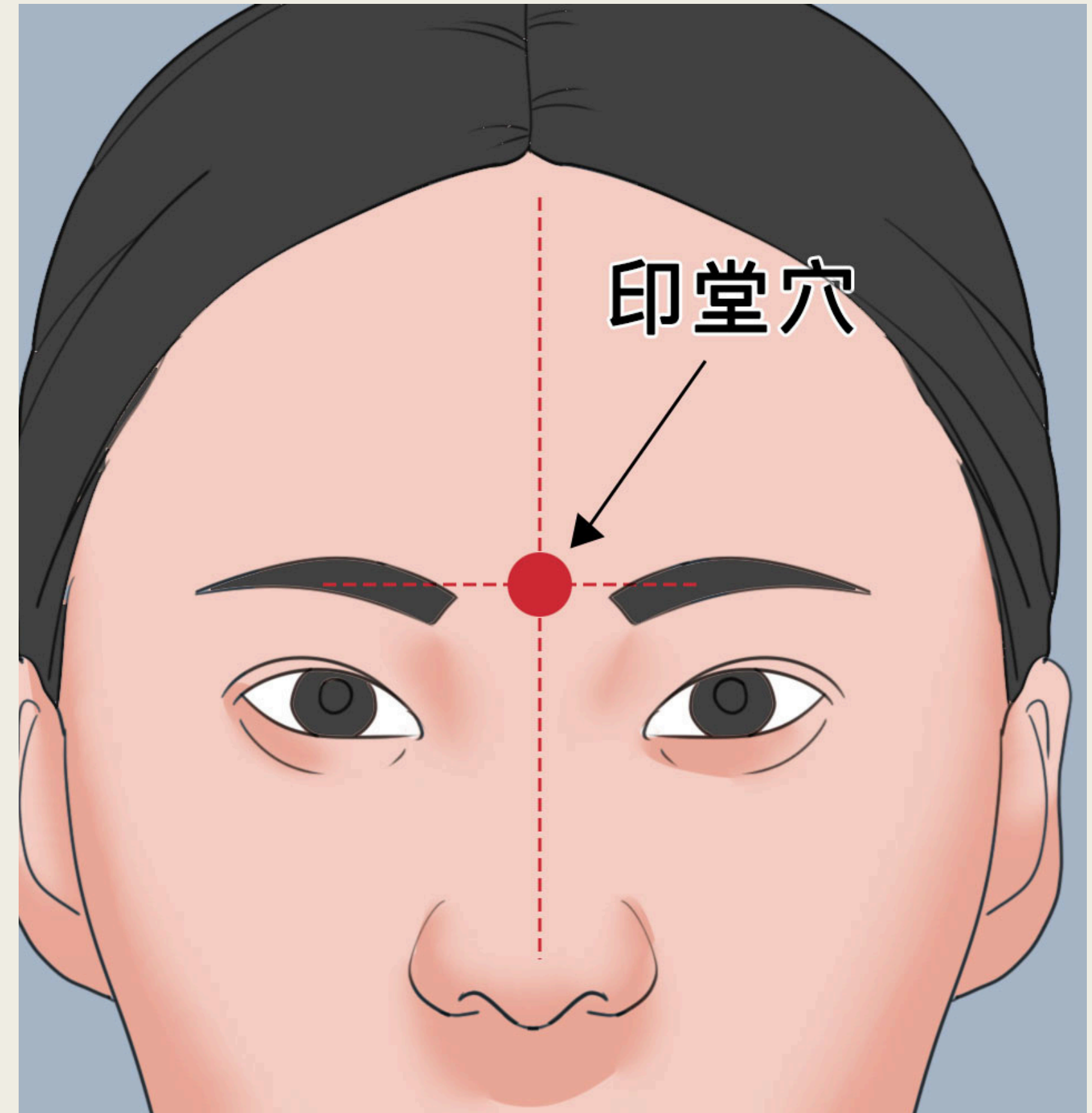


นวดกดจุดรักษาจมูกอักเสบ

กดจุด 印堂 (อินถาง)

ตำแหน่งกดจุดอินถาง : อยู่บริเวณกึ่งกลางระหว่าง
หัวคิ้วทั้งสองข้าง ใช้ปลายนิ้วกลางมือข้างที่ถนัดกด
ลงไปที่จุด นวดคลึงเป็นวงกลม ประมาณ 1 นาที แล้ว
ใช้นิ้วชี้ นวดลากจากจุดอินถาง ขึ้นไปจนถึงปลาย
หน้าผาก ประมาณ 10-15 รอบ

สรรพคุณ : ช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนเลือด
และชี้นำบริเวณใบหน้าส่วนบนและดวงตา ช่วยลดริ้ว
รอยบริเวณหัวคิ้วและหน้าผาก ช่วยสงบจิตใจ ผ่อน
คลาย ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

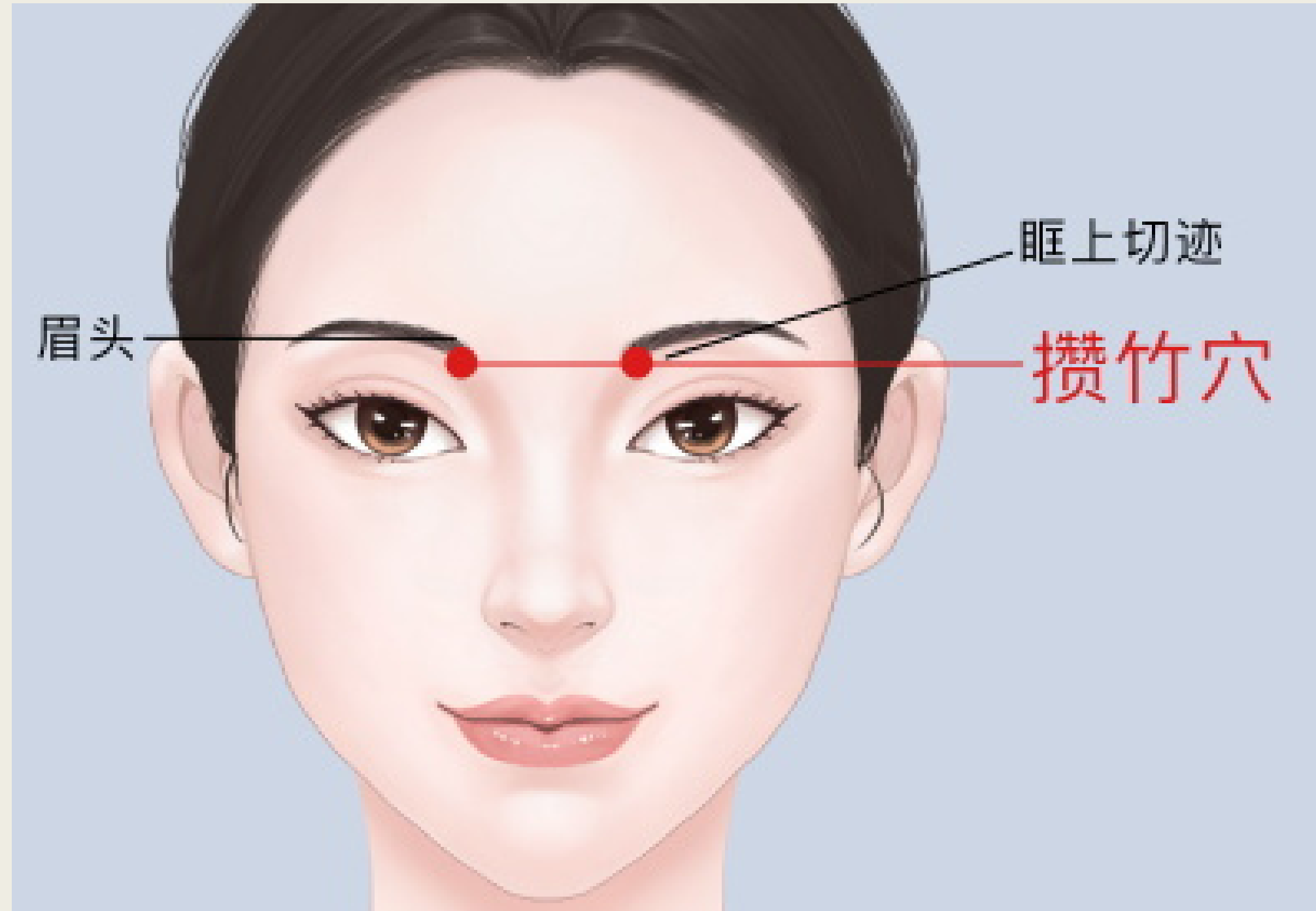


นวดกดจุดรักษาจมูกอักเสบ

กดจุด 攒竹 (ฉวนจู)

ตำแหน่งกดจุดฉวนจู : อยู่บริเวณขอบ
เบ้าตา แอ่งบริเวณหัวคิ้ว ใช้นิ้วโป้งกดจุด
แล้วนวดจากจุด ฉวนจู ไปจนถึงบริเวณ
หางตาทั้ง2ข้าง ประมาณ15-20 รอบ

สรรพคุณ : ช่วยบำรุงสายตา คลายความ
เหนื่อยล้า ลดอาการปวดกระบอกตา
กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมให้มา
เลี้ยงที่ตาได้ดีมากขึ้น ทำให้ดวงตาสดใส

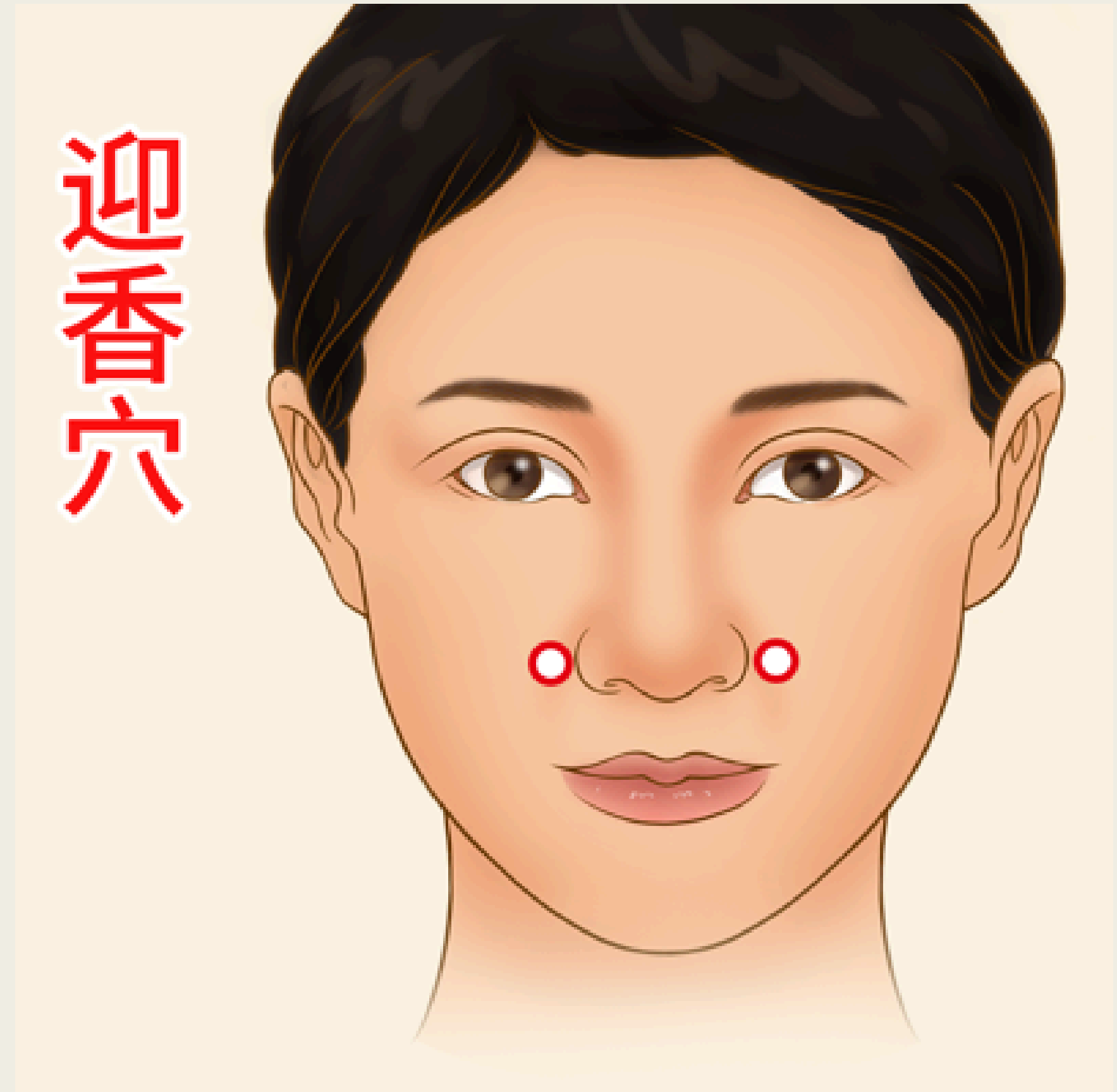


นวดกดจุดรักษาจมูกอักเสบ

กดจุด อิงเชียง“迎香”

ตำแหน่งกดจุดอิงเชียง : อยู่บริเวณตรงกลางปีก
จมูกด้านนอก บนร่องแก้มระหว่างจมูกและปาก
ใช้ปลายนิ้วชี้กดและคลึงบริเวณปีกจมูกทั้ง2ข้าง
ประมาณ1นาที แล้วให้ใช้นิ้วโป้งถูข้างจมูก
ทั้ง2ข้าง ประมาณ 30 วินาที

สรรพคุณ : ช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับจมูก คัด
จมูก น้ำมูกไหล และเส้นประสาทบนใบหน้า
กล้ามเนื้อใบหน้าหดเกร็ง อีกทั้งยังช่วยพยุธร่อง
แก้ม ริวรอย



จัดทำโดย

พจ.รุจาวดี อุดมศิลป์

สังกัดฝ่ายการแพทย์

งานการแพทย์ระบบสนับสนุนโรงพยาบาล