



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อมวลชน



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกาย – ใจ ให้ห่างไกลจากความเครียด ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ วิธีการดูแลสุขภาพ “กาย” และ “ใจ” เช่น การฝึกฝนจิตใจ อารมณ์ อาหาร และการออกกำลังกาย ให้ห่างไกลจากความเครียด ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

นายแพทย์กุลธนิต วรรณรัตน์ ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในปัจจุบัน คนไทยมีปัญหาจากความเครียด เป็นจำนวนมาก ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่มีกมาจาก ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ปัญหาจากที่ทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง รวมถึง การรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่ประชาชนให้ความสนใจหรือที่กำลังเป็นประเด็นในสังคมโซเชียล ซึ่งอาจทำให้หลายๆคน เกิดความเครียด การกำจัดความเครียดบางครั้งเราสามารถจัดการกับต้นเหตุได้ แต่บางครั้งเราก็ไม่สามารถทำได้ ดังนั้น การลดความเครียดโดยการเปลี่ยนวิธีการตอบสนองต่อสาเหตุความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยความเครียดทางสรีรวิทยา และ ทางจิตวิทยา จะทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ มีอาการวิงเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง และภูมิคุ้มกันต่ำ ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย และถ้าปล่อยให้เกิดความเครียดเรื้อรังต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หรือส่งผลให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้

ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน เมื่อจิตใจได้รับการกระทบกระเทือนจนเกิดความเครียด จะไปกระทบการทำงาน ตามทฤษฎีอวัยวะภายใน เช่น ตับ หัวใจ ม้าม และ ไต อันเป็นเหตุทำให้อารมณ์ไม่แจ่มใส จิตใจเลื่อนลอย คิดวนไปวนมา อึดอัดตันใจ ถอนหายใจบ่อย ซึมเศร้า ร้องไห้บ่อย ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก ปวดเสียดสีข้าง รู้สึกเหมือนมีอะไรติดในลำคอ ใจสั่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ถ่ายไม่ออก และหมีเสียงแว่ว เป็นต้น ซึ่งแพทย์แผนจีนสามารถใช้หัตถการต่าง ๆ ในการรักษาได้ เช่น การให้คำแนะนำตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน การฝังเข็ม การจ่ายยาสมุนไพรจีน และการนวดทุยหนา

นายแพทย์กุลธนิต กล่าวต่อไปว่า การดูแลสุขภาพและการป้องกันความเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ที่อยากแนะนำให้ปฏิบัติ ได้แก่ 1) การแก้ไขปัญหาที่เป็นต้นเหตุความเครียด ควรปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิด และ สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อสาเหตุนั้น 2) ผ่อนคลายอารมณ์ ทำกิจกรรมที่ทำให้สนุกเพลิดเพลิน การเข้าสังคม การคบคนที่มองโลก ในแง่บวก การระบายอารมณ์ออกมา พูดคุยกับเพื่อนหรือคนใกล้ชิด การฝึกฝนจิตใจ เช่น การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การฝึก จินตภาพเพื่อเอาชนะความเครียด เพราะจิตใจที่ถูกครอบงำ จะทำให้สารจำเป็นพื้นฐานของร่างกาย (จิง) และลมปราณถูกทำลาย ทำให้ร่างกาย และจิตใจเสื่อมโทรม 3) การพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ชีและเลือดสมบูรณ์ ทำให้ร่างกายและจิตใจเป็นปกติ 4) การรับประทานอาหาร ควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับให้ดีขึ้น ได้แก่ อาหารที่มีรสเปรี้ยว เช่น ผลไม้ตระกูลส้ม มะนาว ส้มโอ ขามะนาว ผีเสื้อ ชานชา ลูกพลัม และ บลูเบอร์รี่ หากมีเสมหะหรือมีความรู้สึกคล้ายมีอะไรติดอยู่ในลำคอ ควรรับประทานลูกเดือยเป็นประจำ เพื่อขับเสมหะและเสริมความแข็งแรงของม้าม ที่สำคัญไม่ควรดื่มน้ำเย็น หรือ รับประทานอาหารที่มีความเย็นหรือฤทธิ์เย็น เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารหรือม้ามอ่อนแอ และ ทำให้มีเสมหะมากขึ้น 5) ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างร่างกายและจิตใจ เช่น รำมวยไทเก๊ก ชี่กง วายน้ำ เดินเบาๆ หรือ ตามความเหมาะสมของ สภาพร่างกาย โดยต้องออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะจะช่วยไล่ลมปราณที่ติดขัดภายในร่างกายไหลเวียนได้ดีขึ้น นอกจากนี้ เหนือที่ออกยังสามารถช่วยระบายความร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี 6) ควรใช้ชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบ และ ดำเนินชีวิต ตามหลักศีลธรรมอันดีงาม 7) ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และปรับตัวตามสภาพแวดล้อม และ 8) ปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ การรักษาและเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ปกติ

นายแพทย์กุลธนิต กล่าวในตอนท้ายว่า ถ้าท่านสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้น ก็จะทำให้สุขภาพกาย และ จิตใจ ของท่านแข็งแรง มีประสิทธิภาพ และห่างไกลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากความเครียด หากท่านมีข้อสงสัย สามารถสอบถาม โดยตรงได้ที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/dtam.moph> และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line @DTAM