

โรค/อาการ เครียด นอนไม่หลับ วิตกกังวล ทางการแพทย์แผนไทย

แสงสิทธิ์ กฤษณี

เครียดทางการแพทย์แผนไทย

ในประเทศญี่ปุ่น มีปรากฏการณ์ที่เรียกว่า คาร์โรชิ(Karoshi) โดยเป็นการเสียชีวิตจากการทำงานที่หนักหักโหมเกินไป รายงานขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ [International Labour Organization (ILO)] กล่าวว่าเกิดการเสียชีวิตของพนักงานบริษัทของญี่ปุ่นที่ต้องทำงานหนักอย่างต่อเนื่องและอาจอยู่ในสภาพการทำงานที่เคร่งเครียดหลายราย จากรายงานสาเหตุของการเสียชีวิตคือหัวใจล้มเหลวหรืออัมพาตและเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งสอบสวนแล้วว่าเกี่ยวข้องกับการทำงานหนัก และสามารถเกิดขึ้นกับบุคคลที่อายุไม่มาก ปรากฏการณ์นี้มีแนวโน้มสูงขึ้นและไม่เพียงแต่เกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่นปัจจุบันในประเทศไทยมีประชากรที่มีความเครียดสูงขึ้น จากข้อมูลการให้บริการสายด่วนปรึกษาสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2559 พบว่า 5 อันดับปัญหาที่มีผู้ขอคำปรึกษามากที่สุดคือความเครียดหรือวิตกกังวล ทางจิตเวช ความรัก เรื่องเพศ และครอบครัว

คัมภีร์ที่มีการกล่าวถึงกลไกการเกิดโรค อากาการ การดำเนินโรค วิธีการ
รักษาการป้องกัน หรือกล่าวถึงอาการที่เกิดจากธาตุลมอันสัมพันธ์กับอาการ
เครียด จำนวน 9 เล่ม ได้แก่ พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย พระคัมภีร์โรคนิทาน
พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ พระคัมภีร์ธาตุวิवरณ์ พระคัมภีร์ชวदार พระคัมภีร์กษัย
พระคัมภีร์วโรยคसार พระคัมภีร์สีทติสาระสงเคราะห์ และ พระคัมภีร์ฉัน
ทวาตปฏิสนธิ

กลไกการเกิดโรค

เกิดจากเตโชธาตุ วาโยธาตุ อโปธาตุ และปฐวีธาตุวิปริตไปโดยมีปิตตะ วาตะ และเสมหะเป็นเหตุแห่งวิปริต พระคัมภีร์ที่กล่าวถึงมี 5 เล่มคือ พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจจัย พระคัมภีร์โรคนิทาน พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ พระคัมภีร์วรโยคसार และพระคัมภีร์สีทิสาระสงเคราะห์

เกิดจากพฤติกรรม โดยมีพระคัมภีร์ธาตุวิภังค์กล่าวถึงเหตุเกิดโรค 6 สถานคือ รับประทานอาหารผิดเวลา รับประทานอาหารมากเกินไป มีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป นอนกลางวันมากเกินไป มักมีอาการโกรธ และกลิ่นปัสสาวะหรืออุจจาระ

เกิดจากฤดู อายุ และกาล โดยไปกระทบต่อปิตตะ วาตะ และเสมหะให้เกิดการเจ็บป่วย ได้ดังที่มีการกล่าวถึงในพระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจจัย

จิตใจที่เครียดจะไปกระทบต่อธาตุไฟ กระทบต่อธาตุลม แล้วไปกระทบธาตุน้ำ
เข้าธาตุดิน โดยผู้ที่มีธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือนและมีพฤติกรรมเสี่ยงจะเครียดและป่วย
ง่ายที่สุด มลพิษและการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอยังทำให้ร่างกายเครียดแล้วส่งผลต่อธาตุ
ทั้ง 4

อาการและการดำเนินโรค

พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัยไม่มีการกล่าวถึงอาการ แต่พระคัมภีร์ที่เหลือกล่าวถึงอาการแสบใส้อาเจียน ท้องอืด จุกเสียด สะอึก เรอ คอแห้ง ฟันแห้ง แสบตา วิงเวียน ปวดศีรษะ สวิง สวาย ขลาดกลัว นอนสะดุ้ง ตื่นตระหนก และหวาดวิตก

จะเริ่มตั้งแต่มีอาการทางคอ บ่า ไหล่ กล้ามเนื้อตึง มีน้ําศีรษะ มีอาการทาง
ลำไส้จนถึงสมอง เช่นท้องผูก ท้องอืดเพื่อ โรคกระเพาะ กรดไหลย้อน แน่นอก เสียดที่
หัวใจ ไทรอยด์เป็นพิษ ความดันโลหิตสูง ไมเกรน หน้ามืดตาลาย เป็นลมปวดจี๊ดที่
ศีรษะ หดหู่ อาการทางประสาท นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง เลือดเป็นกรด เป็น
กษัยต่าง ๆ จนถึงมีโอกาศที่จะเป็นมะเร็ง อาจมีอาการทางปิตตะหรือวาตะก่อนแล้วจึง
มีอาการทางเสมหะ

การรักษา

พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัยและพระคัมภีร์สีทธิ สาระสงเคราะห์ไม่ได้กล่าวถึงการรักษา แต่พระคัมภีร์ โรคนิทาน พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ พระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ พระคัมภีร์ชวदार พระคัมภีร์ กษัย พระคัมภีร์วรโยคสาร และพระคัมภีร์ฉันทวาตปฏิสนธิกล่าวถึงการรักษา ด้วยตำรับยา โดย พระคัมภีร์ธาตุวิวรรณยังได้กล่าวถึง การปรับพฤติกรรมโดยมีข้อห้ามปฏิบัติ 11 ประการ คือ ห้าม อาบน้ำในตอนเย็น ห้ามทาของหอม ห้ามมี กิจกรรมทางเพศ ห้ามทำให้ร่างกายบอบช้ำ ห้าม นอน กลางวัน ห้ามวิธีรักษาโดยใช้ปลิงดูดโลหิตออกจาก กาย ห้ามโกนผมและเคราให้ระคายผิว ห้ามมีอารมณ์ โกรธ ห้ามนอนตากลม ห้ามอาหารคาวที่มีมันมาก และ ห้ามไม่ให้ถือศีล

รักษาด้วยตำรับยา ผีกจิตใจให้ปล่อยวางไม่คิดมาก ผีกการหายใจหรือนั่งสมาธิ การขจัดของเสียออก รักษาด้วยอาหารที่ถูุกกับธาตุ ใช้วารีหรือสุคนธบำบัด หรือใช้การนวด

การป้องกัน

ด้วยการฝึกจิตใจให้ปล่อยวาง

ทำการปรับและบำรุงธาตุ

ป้องกันด้วยตำรับยาบำรุงโลหิต และบำรุงร่างกาย

ทำสมาธิ ปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่าง ๆ

ขจัดสารพิษออกและปรับอาหารให้เหมาะสม

โรค/อาการ นอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับ เกิดได้หลายสมุฏฐาน

ตัวอย่างเช่น สมุฏฐานธาตุลมพิการ จะทำให้ระบบเลือดลมในร่างกายเดินไม่สะดวก หากลมกองละเอียดพิการ ย่อมทำให้จับดวงใจอ่อนทิวสวิงสวาย เว้นศีรษะ มีดหน้ามีดตา ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิทได้ หากลมกองหยาบพิการ จะทำให้มีอาการลมจุกเสียดท้องอืดท้องเฟ้อ หรืออาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้ยังต้องดูปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น อายุ อดุ กาล ประเทศ โดยเฉพาะ ลมเป็นสมุฏฐาน ยังเป็นปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้ธาตุลมพิการมากขึ้น

หลักการรักษา

การรักษาตุ่มให้มีความสมดุล โดยการจ่ายยาที่มีรสสุขุม หอม เพื่อปรับลมกองละเอียดให้มีความสมดุลมากขึ้น กระจาย เลือดลมให้ไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น

กลุ่มยาหอมที่มีรสสุขุมเย็น

ยาหอมแก้ลมวิงเวียน ยาหอมเทพจิตร ยาหอมทิพโอสถ
ยาหอมกลุ่มนี้เหมาะในการรักษาอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากลม
กองละเอียดพิการโดยตรง

กลุ่มยาหอมที่มีรสสุขุมร้อน

ยาหอมอินทจักร์ ยาหอมนวโกศ ยาหอมกลุ่มนี้นอกจากรักษาอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากลมกองละเอียดพิการแล้ว ยังสามารถใช้ในกลุ่มที่มีอาการนอนไม่หลับอันเกิดจากสาเหตุที่มีลมกองหยาบพิการด้วย

การใช้ยาสมุนไพรตามคัมภีร์หรือตำราการแพทย์แผนไทย

คัมภีร์ชวदार ยาชื่อยาจิตรารมณั ตำรับยามีรสสุขุมร้อน
ช่วยเรื่องลมกองละเอียดพิการ มีตัวยาบำรุงหัวใจ แก้ไข้ ขับลม

การทำหัตถการ

การนวดไทยแบบราชสำนัก การประคบสมุนไพร การอบไอน้ำ จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น