

นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ผู้ป่วยเบาหวาน



งานแพทย์แผนไทย

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

ปี พ.ศ. ๒๕๖๕

การตรวจคัดกรองระดับน้ำตาลในเลือดสูง ผู้ป่วยเบาหวาน

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทุกประเทศ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานทำให้ระบบปลายประสาทส่วนปลายเสื่อม ทำให้มีอาการชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ผิวหนังแตกแห้ง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดแผลที่เท้าได้ง่าย

ประโยชน์ตรวจคัดกรองระดับน้ำตาลในเลือดสูง

1. กระตุ้นให้มีเลือดไหลเวียนมากขึ้นบริเวณขาและเท้า
2. ทำให้เกิดยืดยาวของกล้ามเนื้อมัดเล็ก กระตุ้นเส้นเลือดและกระตุ้นเส้นประสาท
3. ทำให้เกิดการยืดเหยียดของเส้นเอ็นข้อเท้า

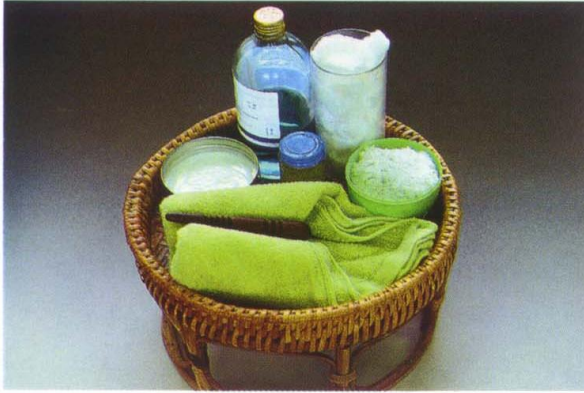
การเตรียมตัวก่อนตรวจ

ข้อพึงระวังในการตรวจคัดกรองระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานมีดังนี้

- ไม่นวดหลังกินข้าวอิ่มใหม่ๆ เพราะผู้ป่วยจะหิว อิ่ม อ่อนเพลีย อาจมีกลิ่นใส่าาติยยนได้
- ร่างกายอ่อนเพลียมาก
- มีโรคติดเชื้อมีไข้
- กระจกตาอักเสบ หรือผิดปกติ
- โรคหลอดเลือด หลอดน้ำเหลืองอักเสบ/อุดตัน
- กรณีมีแผลเปิดที่เท้าไม่ควรทำการตรวจคัดกรอง เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย
- เติงนวดคีระษะต้องสูงกว่าปลายเท้า หากคีระษะต่ำกว่าปลายเท้าหลังนวด อาจพบอาการปวดคีระษะได้
- ไม่ควรนวดในหญิงตั้งครรภ์ 3เดือนแรก เพราะอาจจะทำให้แท้งได้

อุปกรณ์การนวดเท้า

ตะกร้าอุปกรณ์ทั้งหมด



1. ไม้กดจุด (อาจารย์ใหญ่)



2. แอลกอฮอล์ทำความสะอาด



3. ส่าลี



4. บาล์ม



5. ครีมบำรุงผิว/หล่อลื่น

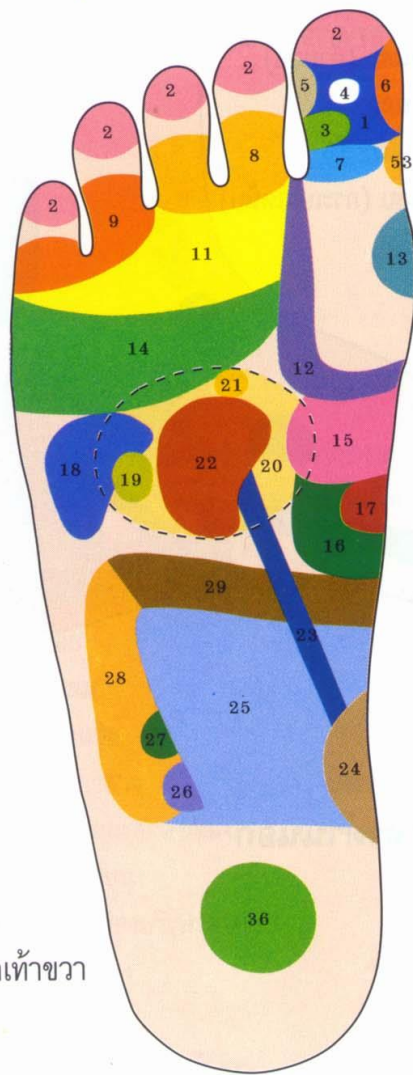


6. ผ้าขนหนู 3 ผืน

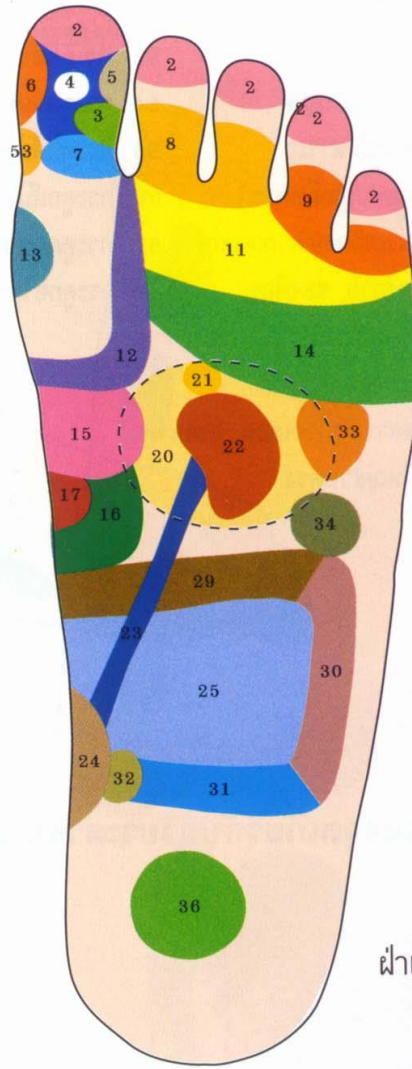


7. แป้งฝุ่น

ภาพแสดงจุดเกี่ยวกับอวัยวะต่างๆ ของฝ่าเท้าซ้าย และฝ่าเท้าขวา



ฝ่าเท้าขวา



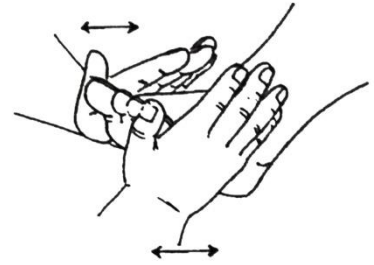
ฝ่าเท้าซ้าย

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 1 ศีรษะ (สมองใหญ่) | 14 ปอดและหลอดลมซี่ปอด | 26 ไส้ติ่ง |
| 2 โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก | 15 กระเพาะอาหาร | 27 ลิ้นเปิดเปิดระหว่างลำไส้เล็ก |
| 3 สมองน้อย | 16 ลำไส้เล็กส่วนต้น | ตอนปลายกับลำไส้ใหญ่ตอนต้น |
| 4 ต่อมใต้สมอง | 17 ตับอ่อน | 28 ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น |
| 5 ขมับ, เส้นประสาทสมองคู่ที่ 5 | 18 ตับ | 29 ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง |
| 6 จมูก | 19 ถุงน้ำดี | 30 ลำไส้ใหญ่ขาลง |
| 7 คอ | 20 จุดรวมประสาท | 31 ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง |
| 8 ตา | 21 ต่อมหมวกไต | 32 ทวารหนัก |
| 9 หู | 22 ไต | 33 หัวใจ |
| 11 กล้ามเนื้อไหล่-ลำตัวด้านหลัง | 23 ท่อไต | 34 ม้าม |
| 12 ต่อมไทรอยด์ | 24 กระเพาะปัสสาวะ | 36 อัณฑะ/รังไข่ |
| 13 ต่อมพาราไทรอยด์ | 25 ลำไส้เล็กส่วนกลาง และปลาย | 53 กระดูกสันหลังตอนคอ (ก้านคอ) |

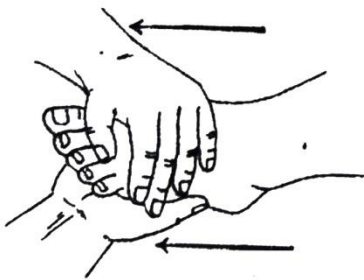
ขั้นตอนการนวด



1. ใช้สันมือทั้งสองข้างบีบข้อเท้า



2. ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างบั้นปลายเท้า



3. ตตะครีมบนฝ่ามือวางมือที่บริเวณใต้ฝ่าเท้าและหลังเท้าแล้ว
ลูบสลับมือมาทางปลายเท้า



4. ตบส้นเท้าที่เอ็นร้อยหวายด้วยมือ 2 ข้าง
สลับกันพร้อมกับเข้าหาตัวผู้ถูกนวด

ขั้นตอนการนวด



5. ใช้นิ้วแม่มือจรดกันที่กึ่งกลางสัน
เท้านิ้วทั้ง4อยู่หลังเท้า ลูบนิ้วจาก
กลางเท้าขึ้นไปยังปลายเท้า



6. วางนิ้วหัวแม่มือเกยกันค้ำนิ้วกลาง ฝ่าเท้า
ออกป้ทางด้านข้างโดยสลับนิ้วบนล่าง

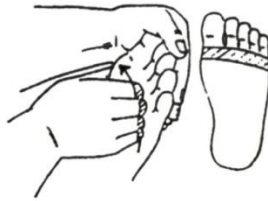


7. ใช้น้ะเหงกกดครูดเนินอุ้งฝ่าเท้าจนถึง
สัน เท้า 10 ครั้ง



8. ใช้นิ้วหัวแม่มือยึดเป็นหลัก แล้วใช้น้ะเหงก
กดครูดจากนิ้วก้อยไปนิ้วโป้ง 10 ครั้ง

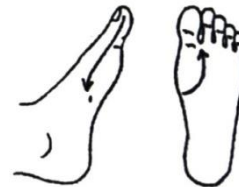
ขั้นตอนการนวด



9. ใช้นิ้วหัวแม่มือยึดเป็นหลัก แล้วใช้มะเหงกกดครูด
จากนิ้วก้อยไปนิ้วโป่ง ที่คอห่าน 10 ครั้ง



10. ผสานนิ้วมือกับนิ้วเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือ
ขูดด้านข้างของนิ้วโป่ง 10 ครั้ง



11. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดก้อมบริเวณอุ้งนิ้วโป่ง
โดยใช้ 4 นิ้ว เป็นจุดหมุน ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ขั้นตอนการนวด



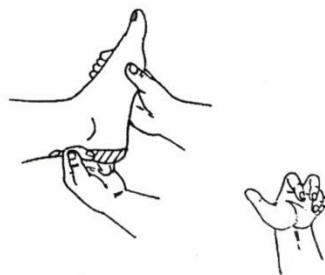
12. มือขวาจับปลายเท้าไว้ มือซ้ายกำลักษณะ
มะเหงกคว่ำนิ้วหัวแม่มือแตะกลางฝ่าเท้า
กดครูดมะเหงกลางที่ข้างฝ่าเท้าด้านในจาก
นิ้วหัวแม่เท้าถึงส้นเท้า 10 ครั้ง



13. กำมือลักษณะมะเหงกคว่ำ แล้วกาง
นิ้วหัวแม่มือยึดเป็นจุดหมุนที่กึ่งกลางส้นเท้าใช้
มะเหงก หมุนคลึงใต้ตาตุ่มเป็นส่วนโค้งทำซ้ำ



14. ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะสะนเท้า ใช้ข้อนิ้วชี้ครูด
ข้างเอ็นร้อยหวายลงส้นเท้าทำ 10 ครั้ง



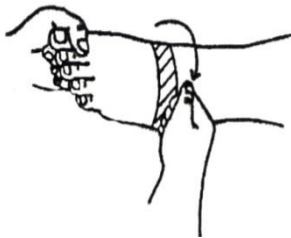
15. ใช้มือขวาจับเท้ายกขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรง มือซ้ายกำ
ในลักษณะมะเหงกหงาย ใช้ร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลางของมะเหงก
ครูดบริเวณเอ็นร้อยหวายจากน่องมายังส้นเท้าทำซ้ำ 10 ครั้ง

ขั้นตอนการนวด

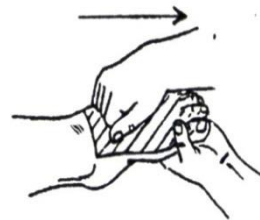
16. กลับไปทำขั้นตอนที่ 12.15 โดยเปลี่ยน
มาทำเท้าด้านนอก



17. มือซ้ายจับปลายเท้าไว้ มือขวากำมะเหงก
แบบคว่ำ กดแล้ววนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา
ให้ทั่วหลังเท้า



18. ใช้มะเหงกกดคาคดขวางหลังเท้า
ออกมาด้านนิ้วก้อย 3 ครั้ง

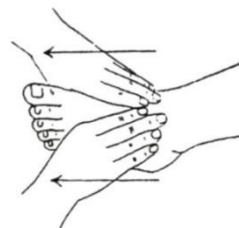


19. มือซ้ายจับพุงที่ใต้ฝ่าเท้าด้านบนใช้มะเหงก
มือขวาครูดจาดข้อเท้ามาปลายนิ้วเท้าทำซ้ำ 10 ครั้ง

ขั้นตอนการนวด



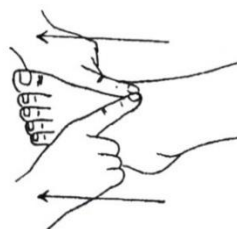
20. ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาแตะใต้นิ้วหัวแม่มือเท้าซ้ายข้อแรก
ของนิ้วชี้เกาบริเวณโคนเล็บในลักษณะกำมปูหนีบ นิ้ว
ละ 5 ครั้ง จากนั้นไปถึงนิ้วก้อยแล้วไลยย้อนกลับ



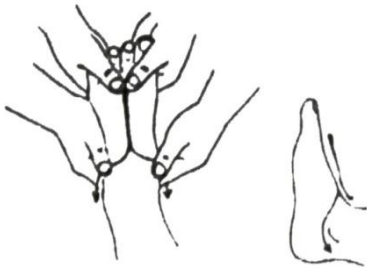
21. ใช้นิ้ว 4 นิ้วของมือทั้งสองโอบหลังเท้าไว้
นิ้วหัวแม่มือทั้งสอง บรรจบกันที่กึ่งกลางสันเท้าลูบ
ขึ้น เมื่อถึงปลายเท้า หลังมือทั้งสองจะชิดกัน



22. กดร่องนิ้วโป้ง-นิ้วก้อย กลางหลังเท้า
นับ1-10 แล้วปล่อย



23. มือทั้งสองข้างแยกนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ
ลักษณะคืบ คืบจากบริเวณข้อเท้าลูบขึ้นเมื่อ
ถึงปลายนิ้วเท้า หลังมือทั้งสองจะชิดกันทำซ้ำ 10 ครั้ง



24. นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างแตะไว้ที่หลังบริเวณนี้กลาง
กอดครูดนิ้วหัวแม่มือพร้อมกันลงมาที่ข้อ แล้วครูดอ้อม
ใต้ตาตุ่มทั้งสองด้านทำซ้ำ 10 ครั้ง



25. กำมือทั้ง 2 ในลักษณะมะเหงกตั้ง
แตะไว้ที่ใต้ตาตุ่ม ถูสลับขึ้นลง 10 ครั้ง



26. มือซ้ายจับปลายเท้าไว้ มือขวาข้อเท้าและใช้
นิ้วหัวแม่มือกอดครูดที่ใต้ตาตุ่มด้านในมาที่ข้อเท้าเคลื่อนที่
เฉพาะนิ้วหัวแม่มือเท่านั้น 10 ครั้ง จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือวนรอบ
ตาตุ่มตามเข็มนาฬิกา 10 ครั้ง

27. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 26 โดยเปลี่ยน
มาทำเท้าด้านนอก

ขั้นตอนการนวด



28. มือซ้ายจับปลายเท้าไว้ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาแตะไว้ที่หลังเท้าบริเวณนิ้วกลาง กดครูดมาจนถึงข้อเท้า ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้ายทำซ้ำ 5 ครั้ง



29. นิ้วหัวแม่มือวางเกยกันที่บริเวณข้อเท้า กดสลับนิ้วที่ข้อเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ขั้นตอนการกดจุด

43. กดจุดบริเวณฝ่าเท้า

โพรงอากาศกระดูกหน้าผากและขมับ

ท้ายทอย ด้านข้าง (กกหู)

จมูก

ต่อมใต้สมอง

ก้านคอ

ต่อมไทรอยด์

กระเพาะอาหาร

ต่อมหมวกไต

ตับอ่อน

ลำไส้เล็กส่วนบน

กระเพาะปัสสาวะ

อวัยวะรังไข่

1

5

4

2

3

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

6

7

8

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

ตา

หู

จุดรวมประสาท

หัวใจ (เท้าซ้าย)

ตับ (เท้าขวา)

ไต

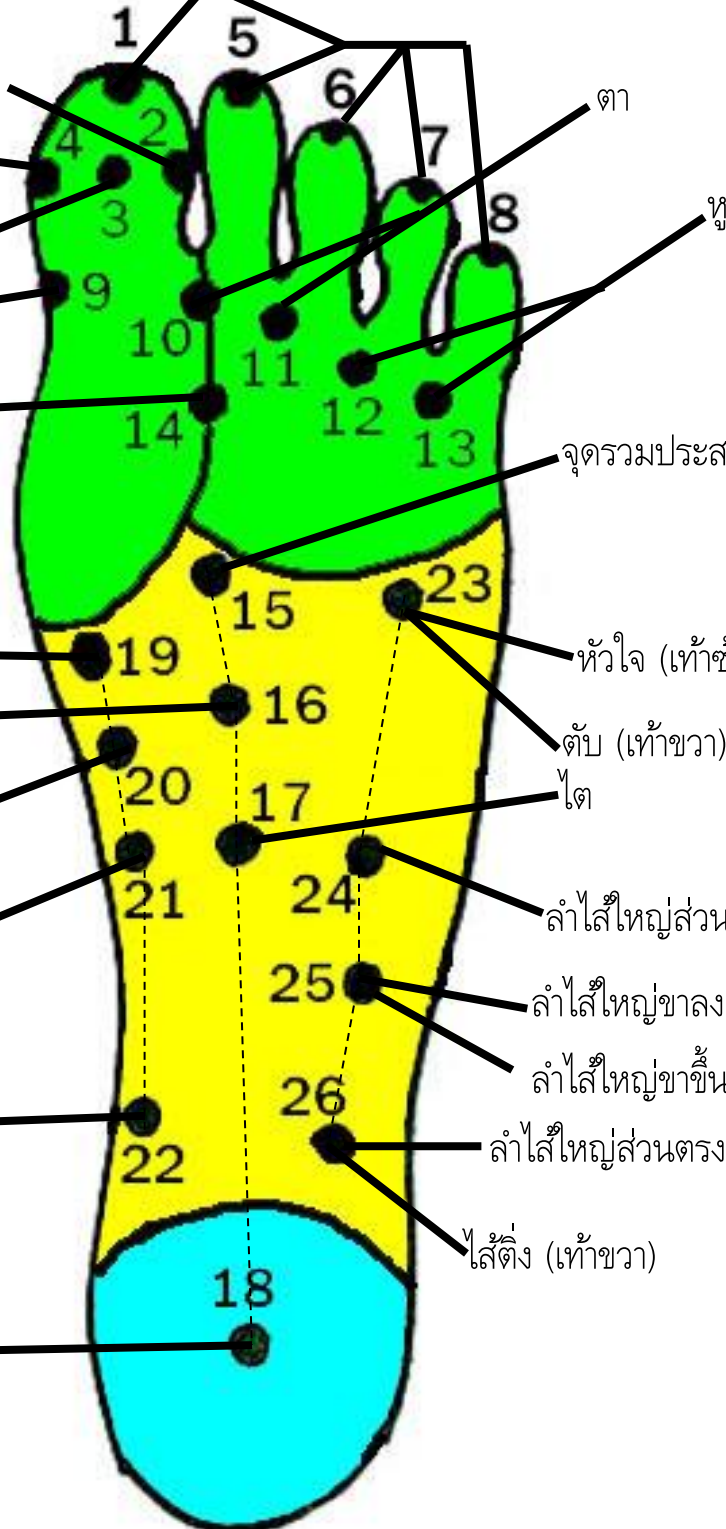
ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง

ลำไส้ใหญ่ขาลง (เท้าซ้าย)

ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น (เท้าขวา)

ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง (เท้าซ้าย)

ไส้ติ่ง (เท้าขวา)



หมวดจุดสะท้อนฟ้าเท้า 13 จุด

กตจุดสะท้อนฟ้าเท้าซ้ำอีก 13 จุด ซึ่งประกอบด้วย
เท้าข้างซ้าย

1. จุดศูนย์รวมประสาท
2. สมอง
3. ต่อมใต้สมอง
4. กระดูกสันหลัง
5. หัวใจ
6. ปอด
7. กระบังลม
8. ต่อมหมวกไต
9. ไต
10. ท่อไต
11. กระเพาะปัสสาวะ

เท้าขวา

12. ตับ
13. ตับอ่อน

กดจุดสะท้อนฝ่าเท้า13จุด



1. จุดศูนย์รวมประสาทและสมอง



2. จุดหัวใจ



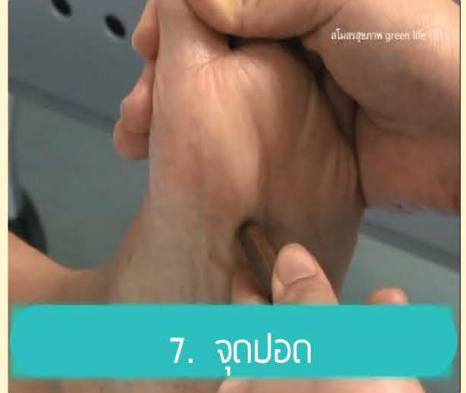
3. จุดพิกูอิทาร์ & 4. จุดไฮโปทาลามัส



5. จุดกระดูกสันหลัง



6. จุดกระบังลม



7. จุดปอด



8. จุดต่อมหมวกไต



9. จุดไต



10. ท่อไต



11. กระเพาะปัสสาวะ



12. ตับ



13. ตับอ่อน