

## ปวดท้องประจำเดือน



นางสาววีรภรณ์ กັນฝึก  
แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ  
รพร.ตะพานหิน

## ปวดประจำเดือน

**สาเหตุ** สมุฏฐานโรค มีดังนี้

1. เกิดจากโลหิตปกติโทษ หรือโลหิตอันเกิดจากกองธาตุ
2. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะมีประจำเดือน หรือความผิดปกติของมดลูกหรือรังไข่

**อาการ** ปวดหน่วงบริเวณท้องน้อย ปวดหลัง ปวดบริเวณหน้าขา กระเบนเหน็บ บางรายมีอาการ  
ปวดศีรษะและ อาเจียนร่วม

**การตรวจก่อนรักษา**

1. ตรวจสัญญาณ 1, 2 ท้อง สัญญาณเด่นไม่ชัดเจน
2. ตรวจวัดสันเท้าข้างที่เป็นจะสัน
3. ตรวจขาโดยงอพับเข้าเป็นเลข 4 กดดูจะต้านมือ
4. ตรวจสัญญาณ 1, 2 หลัง (ความตึง/ ความร้อน)

## ปวดประจำเดือน

### วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
2. นวดสัณญาณ 1-3 หลัง เน้นสัณญาณ 1, 2



ส.1 หลัง



ส.2 หลัง



ส.3 หลัง

ภาพที่ 1 นวดสัณญาณ 1-3 หลัง เน้นสัณญาณ 1, 2  
ที่มา: (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2549)



# ปวดประจำเดือน

## วิธีการรักษา

3. นวดสัณญาณ ขาด้านนอก 1-3 เน้นสัณญาณ 3
4. นวดสัณญาณ ขาด้านใน 1, 2 เน้นสัณญาณ 2



ส.1 ขาด้านใน



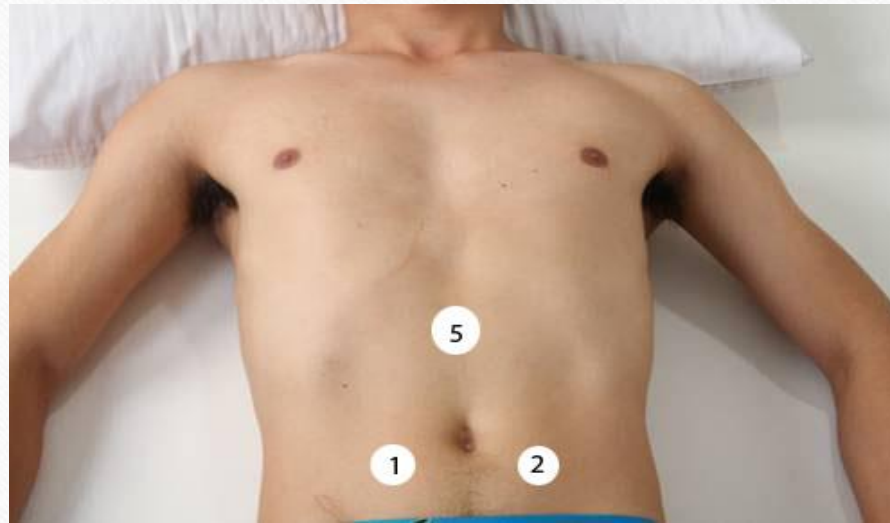
ส.2 ขาด้านใน

ภาพที่ 2 นวดสัณญาณ ขาด้านใน 1,2 เน้นสัณญาณ 2  
ที่มา: (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2549)

## ปวดประจำเดือน

### วิธีการรักษา

5. นวดพื้นฐานท้อง ทำแหวก ทำนียบ
6. นวดสัญญาณท้อง เน้น สัญญาณ 1, 2, 5



5ภาพที่ 3 นวดสัญญาณท้อง เน้น สัญญาณ 1,2,5  
ที่มา: (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2549)

## ปวดประจำเดือน

การตรวจหลังการรักษา    ตรวจเช่นเดียวกับก่อนการรักษา

### คำแนะนำ

1. ระวังความร้อน บริเวณหลังและท้องน้อย
2. งดอาหารแสลง โดยเฉพาะของเย็น เช่น น้ำมะพร้าว แตงโม
3. ทำบริหารถ่ายตัดตน แก้ปวดหลัง ปวดสะโพก



# ปวดประจำเดือน



นวดกดจุดมือ  
“แก้ปวด  
ประจำเดือน”

HOW TO ~~~~~  
นวดกดจุดบริเวณ  
รอยพับข้อมือ  
ด้านนิ้วก้อย

TIME ~~~~~  
🕒 20 - 30 วินาที

