

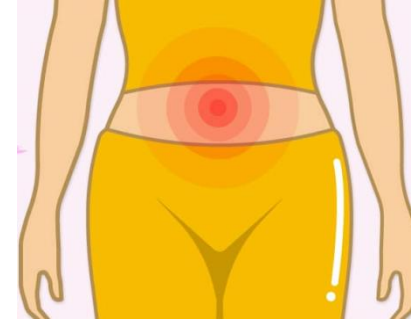
แก้อาการปวดประจำเดือน

กับแพทย์แผนไทย



โดย นางสาววีรภรณ์ กันพัก
แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

เรื่องของประจำเดือน



- ประจำเดือนเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของเพศหญิง โดยมีรอบเฉลี่ยของคนปกติคือ 28 วัน ในช่วงวัยรุ่นมักพบอาการปวดประจำเดือน ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยโดยประมาณ 25-90%(1) และมักมีอาการมากในช่วง 2 วันแรกของการมีประจำเดือน(1)
- สาเหตุการปวดประจำเดือนที่พบได้บ่อยคือ เยื่อบุโพรงมดลูกสร้างสารโพรสตาแกลนดินมากเกินไป ซึ่งสารนี้ทำให้กล้ามเนื้อมดลูกบีบตัว เกิดอาการปวดบีบที่ท้องน้อย(2) นอกจากนี้อาจเกิดอาการผิดปกติที่ไม่พึงประสงค์อื่นๆได้ เช่น ปวดขา ปวดหลัง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน(1)





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

แก้ปวดท้อง ประจำเดือน กับ แพทย์แผนไทย



สาเหตุและอาการ อาการปวดประจำเดือน



แผนกเวชศาสตร์ครอบครัว
และแพทย์บูรณาการ
คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์
☎ 02-849-6725, 02-839-6727



ประจำเดือนทางการแพทย์แผนไทย

- ตามคัมภีร์มหาโชตรัตน์ ของแพทย์แผนไทยเรียกอาการผิดปกติ เล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นได้ในทุกเดือนของการมีประจำเดือน ว่า **โลหิตปกติโทษ** หากหมดระดูอาการจะหายไป อาจเกิดมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการถูกระทบของธาตุ แต่ละคนจะมีอาการแสดงไม่เหมือนกัน เช่น ปวดท้อง/ปวดหลัง/ปวดขา (ธาตุลมอโรคมาวาตา) สะบัดร้อนสะบัดหนาว(ธาตุไฟสันตปปักคี), กังวล/หงุดหงิด (ธาตุลมหทัยวาตะ) ปวดศีรษะ(ธาตุลมอุทอังคมาวาตา)



ประจำเดือนทางการแพทย์แผนไทย

- สาเหตุของอาการเหล่านี้มักเกิดจากธาตุไฟในร่างกายถูกกระตุ้นมากเกินไป ทำให้ธาตุลมในร่างกายไม่สมดุล สาเหตุตามคัมภีร์ที่กล่าวไว้มีดังนี้
 - รับประทานอาหารเผ็ดร้อน หรือเผ็ดจัดบ่อย
 - ถูกทำร้ายหรือเกิดอุบัติเหตุกระทบกระแทก
 - เล่นกีฬามากเกินไป
 - ความเครียด หรือหมกมุ่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป
 - หมกมุ่นในกามารมณ์



แนวทางการดูแลทางการแพทย์แผนไทย

- หากผู้ป่วยมีอาการปวดไม่มาก เราสามารถบรรเทาอาการปวดเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง เช่น ประคบร้อน ออกกำลังกาย เล่นโยคะ พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำอุ่น ชาคาโมมายด์ หรือดื่มน้ำสมุนไพรสเผ็ดร้อนเพื่อให้ธาตุลมในร่างกายเดินสะดวกขึ้น เช่น น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำไพล เป็นต้น
- การกดนวดและประคบร้อน บริเวณบั้นเอว/ช่วงขา สามารถกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกมากขึ้น
- รักษาด้วยยาสมุนไพร





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

แก้ปวดท้อง ประจำเดือน กับ แพทย์แผนไทย



ดื่มน้ำสมุนไพร
รสเผ็ดร้อน



พักผ่อน
ให้เพียงพอ



ประคบร้อน



ยาสมุนไพร



การกดนวด

***หมายเหตุ หากมีอาการปวดท้องประจำเดือนรุนแรง หรือเรื้อรัง
แนะนำให้พบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อตรวจร่างกายเพิ่มเติม
และรักษาให้ถูกวิธี ***

แผนกเวชศาสตร์ครอบครัว
และแพทย์บูรณาการ
คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์
02-849-6725, 02-839-6727





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

แก้ปวดท้อง ประจำเดือน กับ แพทย์แผนไทย



ยาสมุนไพร บรรเทาอาการปวดประจำเดือน



ยาประสะไพล

2-4 แคปซูล ต่อวัน
ทานก่อนมีประจำเดือน 7 วัน
ช่วยให้ระดูให้มาปกติ
ทานขณะมีประเดือน



ยาอิงแคปซูล

ทาน 2-3 แคปซูล
ก่อนอาหารเช้า-เย็น
บรรเทาอาการ
ปวดท้องประจำเดือน



ยาเลือดงาม

2-3 แคปซูล ก่อนอาหาร
เช้า-กลางวัน-เย็น
ฟอกเลือด
ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ

บรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือน

***หมายเหตุ หากสนใจยาสมุนไพร หรือมีข้อสงสัย ควรปรึกษา
แพทย์แผนไทย เพื่อการใช้ยาที่มีประสิทธิภาพ และปลอดภัย***

แผนกเวชศาสตร์ครอบครัว
และแพทย์บูรณาการ

คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์
02-849-6725, 02-839-6727



ยาขิง

- สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด
บรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือน เจริญไฟธาตุ 2-3
แคปซูล ขณะมีประจำเดือน
- ข้อควรระวัง
- ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับ
ตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์



ยาประสะไพล

- สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือน
รักษาระดูที่มาน้อยกว่าปกติ หรือ ช่วยให้ระดูให้มาปกติ
รับประทาน 2-4 แคปซูล ก่อนมีประจำเดือน 7 วัน หรือ
ขณะมีประจำเดือน 2-3 วันแรก
- ข้อควรระวัง
- กรณีระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 เดือน



ยาเลือดงาม

- สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือน ฟอกเลือด ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ รับประทาน 2-4 แคปซูล
 - ข้อควรระวัง
 - ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มิใช่



ยาหอมเทพจิตร

- สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ(หทัยวาตะ) หมายถึง บำรุงดวงจิตให้เข้มแข็ง รับประทาน 3-4 เม็ด หากมีอาการ
- ข้อห้าม
- ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้เกสรดอกไม้



นวดให้ถูกจุด

ช่วยลดปวดประจำเดือน

1. กางมือออก นิ้วโป้งซ้ายจรดนิ้วโป้งขวา
2. ใช้นิ้วโป้งทั้งสองกดลงที่ท้องน้อย (เหนือบริเวณหัวหน้า)
3. นิ้วมือที่เหลือกดลงบนกระดูกเชิงกราน
4. นับ 1 -10 จังหวะการกด
5. ค่อย ๆ ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



Tips เพิ่มเติม : นอกจากนี้นวดกล้ามเนื้อบริเวณท้องน้อยที่ขนานกับกระดูกเชิงกราน กล้ามเนื้อท้องน้อยส่วนที่อยู่ต่ำกว่าสะดือ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง น่องและข้อเท้าบริเวณเอ็นร้อยหวาย จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้อีกทาง



รวมอาหาร



ลดปวดประจำเดือน



ชาคาโมมายล์



โยเกิร์ต



สับปะรด



น้ำเต้าหู้



มะละกอ



แซลมอน



คำแนะนำการปฏิบัติตัว

- ช่วงที่มีประจำเดือนไม่ควรรับประทานอาหารหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น เช่น น้ำเย็น ไอศกรีม น้ำมะพร้าว น้ำแตงโม น้ำใบบัวบก น้ำใบย่านาง ฯลฯ อาหารที่หวานจัดหรือผลไม้ที่มีรสฝาด เพราะจะทำให้เลือดประจำเดือนถูกขับออกมาได้ไม่ดี และจะมีอาการปวดประจำเดือนเพิ่มมากยิ่งขึ้น
- ส่วนอาหารที่ควรรับประทานในช่วงที่เป็นประจำเดือน คือ อาหารที่มีสมุนไพรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบแมงลัก ฯลฯ เพราะจะช่วยขับเลือดประจำเดือนให้ไหลได้สะดวก



คำแนะนำการปฏิบัติตัว

- นอกจากนี้ ช่วงที่เป็นประจำเดือนก็ควรหลีกเลี่ยงการยกของหนัก ไม่ควรออกกำลังกายที่เกิดการกระแทกรุนแรง และระวังสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดการหกล้มกันกระแทก เพราะอาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโรคของมดลูกตามมาได้



อ้างอิง

- Holder A, Edmundson LD, Eroglu M (2009). Dysmenorrhea. [ออนไลน์]. ค้นหามื่อ 30 มีนาคม 2563, จาก <https://web.archive.org/web/20110222200910/http://emedicine.medscape.com/article/795677-overview>
- สุขุมลย์ สว่างวาริ. (2018). ปวดประจำเดือนรุนแรงระวังเสี่ยงสารพัดโรค. [บทความเผยแพร่ทางวิชาการ]. ค้นหามื่อ 30 มีนาคม 2563, จาก https://www.phyathai.com/article_detail/2577/th/ปวดประจำเดือนรุนแรงระวังเสี่ยงสารพัดโรค
- Akin MD, Weingand KW, Hengehold DA, Goodale MB, Hinkle RT, Smith RP.(2001). Continuous low-level topical heat in the treatment of dysmenorrhea. [ออนไลน์]. ค้นหามื่อ 31 มีนาคม 2563, จาก <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11239634/>



อ้างอิง

- ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ. (2556). บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555. [ออนไลน์]. ค้นหามื่อ 31 มีนาคม 2563, จาก <http://kpo.moph.go.th/webkpo/tool/Thaimed2555.pdf>
- รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล. มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะเภสัชศาสตร์. ปวดประจำเดือนกับตำรับยาประสะไพล. [บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน]. ค้นหามื่อ 31 มีนาคม 2563, จาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/346/ยาตำรับประสะไพล-ปวดประจำเดือน/>
- ญัฐฐินี อนันตโชค. มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะเภสัชศาสตร์. ดอกคาโมมายด์. [บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน]. ค้นหามื่อ 31 มีนาคม 2563, จาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/321/ดอกคาโมมายด์/>
- P Inerra, A Brooks (2017). Getting to the Root of Chronic Inflammation: Ginger's Antiinflammatory Properties. [ออนไลน์]. ค้นหามื่อ 1 เมษายน 2563, จาก <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128051863000059>

