



การบรรเทาอาการปวด ด้วยการกัวซา

กัวซาบรรเทาอาการปวดคอ บ่า ไหล่

จัดทำโดย
นางสาวชญานา ทวีฤทธิ

กัวซา

- กัวซา (Guasa) เป็นการบำบัดแบบแผนโบราณของจีนที่ตกทอดมาตั้งแต่โบราณที่มีมายาวนานหลายพันปี สามารถใช้รักษาโรคได้โดยการนำแผ่นกัวซามาขูดนวดตามร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า จะช่วยกระตุ้นให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย
- กัวซา เป็นภาษาจีน กัว แปลว่า ขูด , ซา แปลว่า อาการของพิษหรือโรค ซึ่งปรากฏบนผิวหนังเป็นรอยฟื่นหรือจ้ำแดงๆ คล้ายเม็ดทราย ถ้ามีอาการมากจะปรากฏเป็นฟื่นจ้ำสีม่วงเข้ม เพราะฉะนั้นการกัวซา หมายถึง การขูดเพื่อขับพิษออกมาทางผิวหนัง เป็นการเช็คสุขภาพได้ ถ้า ซา ขึ้นตรงไหนแสดงว่าตรงนั้นกำลังจะบกพร่องหรือบกพร่องแล้วควรรีบได้รับการรักษา
- แผ่นกัวซา เป็นอุปกรณ์ที่ทำมาจากธรรมชาติ เช่น ทำมาจากเขาควาย ไม้ หยก เป็นต้น

ใครๆ ก็เหมาะกับการกัวซาใช้หรือไม่

แม้ว่าการกัวซาเป็นวิธีดูแลสุขภาพทั่วไป แต่ก็**ไม่เหมาะ**สำหรับทุกคน

- กลุ่มที่ไม่เหมาะสำหรับการกัวซา ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้สูงอายุและผู้ทุพพลภาพ ผู้ที่ท้องว่างหรือเพิ่งรับประทานอาหารอิ่มๆ ผู้ที่มีอาการบวมหน้า ผู้ที่มีเส้นเลือดอุดตันแรง และผู้ที่เป็นเบาหวาน (แผลหายช้า) ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคเลือดแข็งตัวผิดปกติ
- แพทย์แผนจีนยังเตือนว่า ผู้ที่ตับและไตทำงานไม่ดีจะมีความสามารถในการแข็งตัวของเลือดต่ำ และผู้ที่ทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น แอสไพริน ไม่เหมาะสำหรับการกัวซา
- ขณะที่ผิวมีบาดแผล ผิวหนังอักเสบ ภูมิแพ้ ผิวเป็นสิ่ว รุขุมขนอักเสบ กลากเกลื้อน ลมพิษ ไม่ควรกัวซาเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ผู้ที่มีการบาดเจ็บเฉียบพลัน รอยแผลเป็นจากการผ่าตัด ไม่ควรกัวซาภายใน 3 เดือน นอกจากนี้ ผู้ที่กลัวการกัวซา หรือชูดแล้วเวียนศีรษะรู้สึกไม่สบาย ระหว่างการกัวซา ทางที่ดีไม่ควรกัวซาอีก

กัวซาคืออะไร ทำไมจึงช่วยบรรเทาอาการไม่สบายได้

- เมื่อขูดผิวหนังจะมีเลือดออกใต้ผิวหนัง สีม่วงแดงหรือจุด ecchymosis ซึ่งเรียกว่า ชูซา (出痧)
- ซา (痧) หมายถึง ปฏิกิริยาของผิวหนัง อาจมีเลือดออก เลือดคั่ง แรงภายนอกของการขูดทำ ให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือดฝอย และภาวะเลือดคั่งใต้ผิวหนัง ผิวหนังจึงดูแดง
- การแพทย์แผนจีนเชื่อว่าเมื่อพลังชี่และเลือดในร่างกายหยุดนิ่งและอุดกั้น โรคต่างๆ จะตามมา กัวซาสามารถกระตุ้นเส้นลมปราณให้ทะลุทะลวงช่วยส่งเสริมพลังชี่และการไหลเวียนของเลือด การขูดเส้นลมปราณ และการปรับอวัยวะภายในด้วย เมื่อพลังชี่และเลือดประสานกัน ช่วยให้ทั่วร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอ อาการไม่สบายจะบรรเทาไปตามธรรมชาติ

อาการแบบใดเหมาะกับการแก้ไขด้วยกัวซา

- กัวซาสามารถปรับปรุงอาการไม่สบายทางร่างกาย อาทิ อาการเจ็บเฉพาที่ไม่มีแรง อาเจียน เวียนศีรษะ มีไข้ ลมแดด แน่นหน้าอกหายใจลำบาก การไหลเวียนเลือดติดขัด เป็นต้น แต่ให้ผลจำกัดในกลุ่มโรคของวัย อาทิ โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต โรคทางระบบประสาท
- นอกจากนี้ การกัวซาไม่เพียงแต่สามารถขับพิษความร้อนจากร่างกาย แต่ยังทำให้เส้นลมปราณอบอุ่นอีกด้วย ดังนั้น การกัวซาจึงสามารถขับความเย็นในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ไม่เหมาะสำหรับการกัวซา ↓



อาการแบบใดเหมาะกับการแก้ไขด้วยกัวซา

- **ใบหน้า** แม้กัวซาสามารถส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตของใบหน้า ปรับปรุงสภาพผิวและความหมองคล้ำ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่กัวซาหน้าได้ เพราะบางคนผิวหนังบอบบางเมื่อผิวโดนจุดอาจติดเชื้อได้ไม่คุ้มเสีย สำหรับใบหน้าแนะนำให้พาดหน้าด้วยนิ้วหัวแม่มือจะดีกว่า
- **คอบ่าไหล่** เมื่อมีอาการแข็งเกร็งตึง เกิดการไหลเวียนโลหิตไม่ดี สามารถปรับปรุงด้วยการกัวซา หลังจากจุดซา หลอดเลือดจะขยายตัว และการไหลเวียนเลือดราบรื่นขึ้น ซึ่งสามารถบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้



กัวซาต้องจุดตรงไหน

บริเวณที่กัวซาบ่อยที่สุด คือ ส่วนหลังของคอ ไหล่ และหลัง เนื่องจากตามหลักการแพทย์แผนจีนเชื่อว่า ศูนย์กลางเส้นลมปราณหลักของร่างกายอยู่บริเวณหลัง การจุดซาก็เช่นเดียวกับการนวดเป็นวิธีกระตุ้นเส้นลมปราณ ดังนั้น นอกจากไหล่ คอ และหลัง ที่ใช้บ่อยที่สุดแล้ว ยังสามารถจุดส่วนอื่น เช่น แขน ขา และจุดฝังเข็มได้ด้วย

สีเข้มของ “ซา” ดีหรือไม่ ทำไมบางคนจุดแล้วเกิดซาบางคนไม่มี

สีของ “ซา” สัมพันธ์กับประสิทธิภาพร่างกายของคน และระดับของโรค ไม่จำเป็นต้องจุดอย่างรุนแรงจนผิวม่วงดำ จุดเบาไม่หนักมากยิ่งดี และยังไม่เจ็บยิ่งได้ผลมากขึ้น จุดเดียวควรจุดซามากสุดไม่เกิน 20 ครั้ง แค่นี้ก็เพียงพอให้จุด “ซา” ขึ้นแล้ว หากไม่มี “ซา” ขึ้น ก็หมายถึงไม่มี ไม่ต้องจุดต่อหรือจุดแรง

สีผิวหลังกัวซา

บอกสุขภาพ !!

| | | | |
|--|---|--|--|
|  <p>สีชมพู ผิวปกติ สุขภาพดี</p> |  <p>สีแดงเข้ม เริ่มมีพิษสะสม</p> |  <p>สีแดงช้ำๆ เป็นจ้ำๆ พิษสะสมปานกลาง</p> |  <p>สีม่วง/สีดำ พิษสะสมมาก เสี่ยงเป็นโรคบ่งเร้ง</p> |
|--|---|--|--|

lemon8
FLORA FACIAL SPA

กัวซาต้องจุดตรงไหน (ต่อ)

- ถ้าอาการไม่รุนแรง มักปรากฏจุด “ซา” เพียงเล็กน้อยเท่านั้น โดยคนที่มีอาการรุนแรง ก็จะปรากฏ “ซา” ชัดแถมจุดเพียงเล็กน้อย ไม่สามารถจุดซาออกได้หากโรคร้ายลึกมาก โดยทั่วไปผื่นคล้ายจุดเล็กๆ จะหายไปภายในเวลาประมาณ 1 วัน ส่วนผื่นที่ชัดมากอาจใช้เวลา 2-3 วัน และเมื่อจุดซ้ำ ความเข้มสีและจำนวน “ซา” จะค่อยๆ ลดลง
- การเกิด “ซา” หรือไม่เกี่ยวกับร่างกายของแต่ละคน เช่น บางคนอาจตอบสนองทันทีที่เกา นั้นไม่ได้แปลว่าผู้นั้นมีโรคที่รุนแรง แต่อาจมาจากปัจจัยทางกายภาพ เช่น เป็นคนมีแนวโน้มเหงื่อออกง่าย เหงื่อออกมาก

ประเภทของกัวซา

1. การนวดหน้า
2. นวดลำตัวเพื่อคลายความปวดเมื่อย ชักพิษ
3. นวดเพื่อบรรเทาการเจ็บปวดซึ่งเกิดจากโรคต่างๆ
4. การทำกัวซาที่ใบหน้าช่วยให้ใบหน้ากระชับ เต่งตึง แลดูอ่อนวัย กระตุ้นให้เลือดไหลมาเลี้ยงใบหน้ามากขึ้น และช่วยทำให้หน้าขาว ใส



อุปกรณ์ในการทำ gua sha

อุปกรณ์ gua sha หลักๆ ที่ใช้ในการทำหัตถการ gua sha ได้แก่ แผ่น gua sha (Gua Sha Board) และตัวประสาน (เช่น น้ำมัน หรือครีม) โดยแผ่น gua sha สามารถทำจากวัสดุต่างๆ เช่น หิน หยก เขาสัตว์ ไม้ หรือแม้แต่เซรามิก

1. อุปกรณ์ gua sha

■ แผ่น gua sha : มีหลายรูปแบบและทำจากวัสดุต่างๆ เช่น

หิน: เช่น หยก, หินอ่อน, หรือหินอื่นๆ ที่มีผิวเรียบ

เซรามิก: เช่น ซ็อน, จาน, หรือแผ่นเซรามิก

ไม้: เช่น ไม้ไผ่ หรือไม้เนื้อแข็งอื่นๆ

เขาสัตว์: เช่น เขาควายเป็นหรือเขาชนิตอื่นๆ

โลหะ: เช่น เหริยญ, แผ่นโลหะ หรือซ็อนสแตนเลส



อุปกรณ์ในการทำกัวซา (ต่อ)

2. ตัวประสาน : ช่วยให้แผ่นกัวซาลื่นไหลบนผิวหนังได้ดีขึ้น ตัวประสานที่นิยมใช้ ได้แก่

น้ำมัน : เช่น น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันงา, หรือน้ำมันอื่นๆ ที่ใช้สำหรับนวด

ครีม : เช่น วาสลีน, โลชั่น หรือครีมบำรุงผิว

น้ำ : น้ำสะอาด หรือน้ำมัน

3. ข้อควรพิจารณา :

วัสดุ : ควรเลือกวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย และไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง

รูปทรง : ควรเลือกแผ่นกัวซาที่มีรูปทรงเหมาะสมกับการใช้งานในบริเวณต่างๆ

ของร่างกาย

ความสะอาด : ควรทำความสะอาดแผ่นกัวซาและตัวประสานก่อนและหลังการใช้งาน

ทุกครั้ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

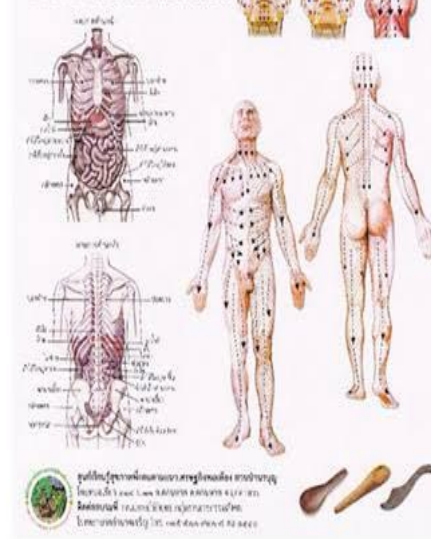


ขั้นตอนการทำ gua sha บริเวณคอ บ่า ไหล่

1. เตรียมผิว : ทาน้ำมันสำหรับนวดบริเวณคอ บ่า ไหล่ เพื่อลดแรงเสียดสี
2. ขูด : ใช้แผ่น gua sha ขูดบริเวณคอ บ่า และไหล่ โดยขูดจากบนลงล่าง หรือ ขูดจากด้านนอกเข้าด้านในบริเวณไหล่
3. เน้นบริเวณที่ปวด : หากมีบริเวณที่รู้สึกปวดเมื่อยเป็นพิเศษ ให้เน้นขูดบริเวณนั้นเป็นพิเศษ
4. ทำซ้ำ : ขูดแต่ละบริเวณประมาณ 10-50 ครั้ง หรือจนกว่าผิวหนังจะแดงเล็กน้อย
5. พักผ่อน : หลังจากทำ gua sha ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือว่ายน้ำอย่างน้อย 4-5 ชั่วโมง



ทิศทางการทำ gua sha



ประโยชน์ของการทำกัวซา บริเวณคอ บ่า ไหล่

- ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่
- กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
- ช่วยยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียด
- ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะเรื้อรัง และอาการไหลเวียน



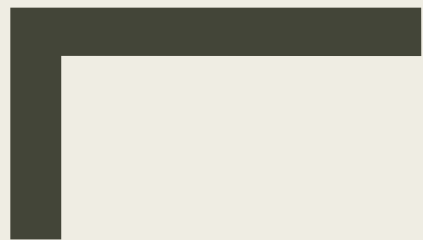
ข้อห้ามและข้อควรระวังหลังการกัวซา

- งดอาบน้ำเย็น หรือว่ายน้ำ : ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย 2-5 ชั่วโมงหลังการทำกัวซา จึงจะสามารถอาบน้ำได้
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสลมเย็น : โดยเฉพาะบริเวณที่ทำกัวซา
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ : เพื่อป้องกันผลกระทบต่อการไหลเวียนโลหิต
- ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิห้อง : เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปจากการชูด และช่วยให้ร่างกายสดชื่น
- พักผ่อน : หลังทำกัวซา อาจมีอาการอ่อนเพลีย หรือปวดเมื่อยเนื้อตัวได้ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ
- สังเกตรอยแดง : รอยแดงที่เกิดขึ้นหลังการกัวซา (จากการชูด) จะค่อยๆ จางหายไปเองภายใน 3-7 วัน
- หากมีอาการผิดปกติ : เช่น ปวด บวม แดง ร้อน หรือมีไข้ ควรปรึกษาแพทย์



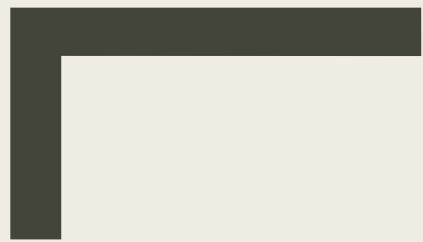
ข้อควรระวังเพิ่มเติม

- หากมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือรู้สึกอ่อนเพลีย หลังจากทำกัวซา สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลได้
- ควรทำความสะอาดเครื่องมือกัวซาให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังการใช้งาน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- หากมีข้อสงสัยหรือข้อกังวลใดๆ เกี่ยวกับการทำกัวซา ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์



ภาพตัวอย่าง





ภาพตัวอย่าง



THANK YOU

อ้างอิง

- กัวซา ค้นหาวันที่ 25 มิถุนายน 2568 <https://th.m.wikipedia.org>
- TOPIC: กัวซาขับร้อนถอนพิษลดปวด กับเรื่องที่ต้องรู้ <https://www.lekangclinic.com>
- ปวดคอ บ่า ไหล่ รักษาได้ ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน โรงพยาบาลไทยนครินทร์ <https://thainakarin.co.th>
- อุปกรณ์กัวซา มีอะไรบ้าง แต่ละอย่างมีข้อดี-ข้อเสีย อย่างไร? <https://hdmall.co.th/blog/c/what-kind-of-gua-sha-tool/>