



กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำดูแลสุขภาพสตรีวัยทอง กับอาการยอดฮิต ด้วยศาสตร์แผนไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ สตรีวัยทองที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น นอนไม่หลับ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย ร้อนวูบวาบ กระสับกระส่าย ผิวหนังแห้ง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดเมื่อยเนื้อตัว ด้วยยาสมุนไพร รวมถึงหัตถการการนวดและประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร สามารถช่วยบรรเทาอาการไม่พึงประสงค์สำหรับสตรีวัยทอง ได้เป็นอย่างดี

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า อาการวัยทอง เป็นภาวะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จากการเพิ่มขึ้นของอายุ ซึ่งเป็นผลมาจากรังไข่หยุดทำงานทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงผลิตน้อยลง ผู้หญิงที่เข้าสู่วัยทองมักจะมีอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกง่ายในเวลากลางคืน มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดเข่า ผิวหนังแห้ง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ซ้ำโหม่ ซ้ำหลังซ้ำลิ้ม ปวดศีรษะบ่อย วิงเวียน เป็นลมง่าย เหนื่อยง่าย ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะไม่ค่อยสุด ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ มากะปริดกะปรอย ความรู้สึกทางเพศเสื่อมถอยไปจนถึงไม่มีเลย รวมไปถึงปัญหาที่สำคัญ คือ นอนไม่หลับ โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอีกด้วย

ทั้งนี้ อาการที่พบในสตรีวัยทอง มักเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 โดยเฉพาะอย่างยิ่งธาตุลมและธาตุไฟ (เลือดจะไปลมจะมา) เป็นภาวะที่ธาตุไฟ หรือความร้อนในร่างกายกำลังลดลง ในขณะที่ธาตุลมก็เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งธาตุลม มีความสัมพันธ์กับอาการวิงเวียนศีรษะ คิดมาก นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ปวดขาตามมือตามเท้า ผิวหนังแห้ง ช่องคลอดแห้ง วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น การรักษาจึงเน้นไปที่การปรับสมดุลของระบบเลือดลม ระบบประสาท การบำรุงโลหิต บำรุงเลือดลมให้บริบูรณ์ ทั้งการใช้สมุนไพรและตำรับยาแผนไทย โดยเน้นใช้สมุนไพรที่มีรสสุขุมหอมเพื่อคุมธาตุลมไม่ให้กำเริบหรือมีมากเกินไป ได้แก่

1) กลุ่มยาหอม เช่น ยาหอมเทพจิตร บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับ ยาหอมแก้ลมวิงเวียน แก้ลมวิงเวียน อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ยาชิง บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด **2) กลุ่มยาบำรุงเลือด** เช่น ยาลูกแพลงแม่ (ตำรับยาแผนโบราณ ประกอบด้วยสมุนไพร 3 ชนิด คือ กล้วยน้ำไท 1 หวี พริกไทย 1 กำมือ มะตูม نیم 1 ผล) มีสรรพคุณ บำรุงเลือดลมสตรี กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด บำรุงร่างกาย บำรุงผิวพรรณ และเป็นยาอายุวัฒนะ **กวางเครือขาว** บรรเทาอาการของสตรีวัยทอง เช่น อาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย กระสับกระส่าย ช่องคลอดแห้ง และประจำเดือนมาไม่ปกติ ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและอารมณ์ เนื่องจากมีสารที่มีโครงสร้างทางเคมีและออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศหญิง (ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งมดลูก และ มะเร็งเต้านม หรือเนื้องอกที่ไวต่อฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่ควรใช้) **3) กลุ่มยาบรรเทาอาการในระบบทางเดินปัสสาวะ** เช่น อาการปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะไม่สุด ได้แก่ **ชากระเจี๊ยบแดง และชาตะไคร้** สำหรับสตรีวัยทองที่ประสบปัญหาสุขภาพอื่นๆ สามารถขอเข้ารับการรักษาหรือปรึกษากับแพทย์แผนไทย เพื่อบรรเทาปัญหาของสตรีวัยทอง ยังมียาสมุนไพรตำรับอื่น หรือการใช้ยาประจุเฉพาะรายเพื่อให้เหมาะสมกับร่างกายของแต่ละบุคคล

นอกจากยาสมุนไพรแล้วยังมีหัตถการ **การนวดและประคบสมุนไพร**จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามตัว ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และหัตถการ **การอบไอน้ำสมุนไพร**โดยมีข้อมูลการศึกษาวิจัย พบว่า กลุ่มผู้ที่อบไอน้ำสมุนไพรจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำหัตถการอบไอน้ำสมุนไพร สำหรับการอบไอน้ำสมุนไพรสามารถช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในร่างกาย ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ช่วยให้สดชื่นผ่อนคลาย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รวมถึงยังมีผลดีกับระบบทางเดินหายใจอีกด้วย นอกเหนือจากการใช้ยาสมุนไพร การนวดและประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร สตรีวัยทองยังต้องดูแลทั้งเรื่องการรับประทานอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายควรเป็นรูปแบบช้า ๆ เช่น ฤกษ์ตัดต้น มณีเวช โยคะ ซิ่ง ว่ายน้ำ เดินเบาๆ พร้อมทั้ง ฝึกการควบคุมอารมณ์ ฝึกทำสมาธิบำบัด งดสูบบุหรี่ และ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ถ้าสตรีวัยทองท่านใดสามารถปฏิบัติตนได้ตามคำแนะนำดังกล่าว ท่านก็จะห่างไกลจากอาการไม่พึงประสงค์ในช่วงวัยทองได้เป็นอย่างดี หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM หรือติดต่อสถานพยาบาลของรัฐที่ให้บริการการแพทย์แผนไทยใกล้บ้านท่าน