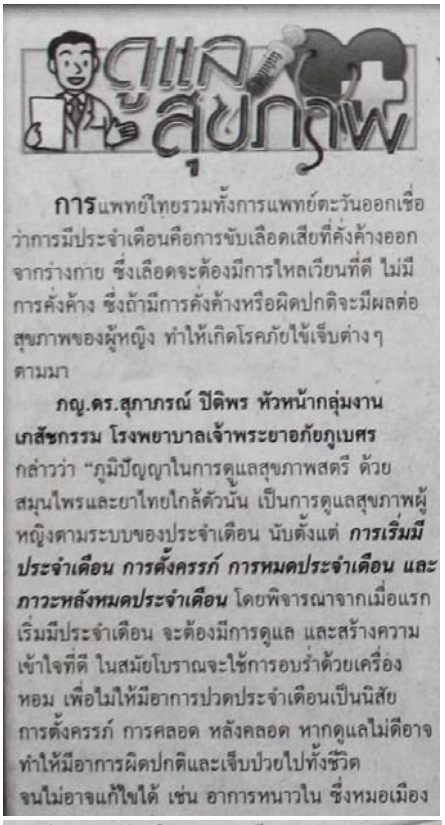
คมชัดลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4150 วันศุกร์ที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2556 หน้า 22

ดูแลสุขภาพสตรี ด้วยสมุนไพรใกล้ตัว



การแพทย์ไทยรวมทั้งการแพทย์ตะวันออกเชื่อว่าการมีประจำเดือนคือการขับเลือดเสียที่คั่งค้างออกจากร่างกาย ซึ่งเลือดจะต้องมีการไหลเวียนที่ดี ไม่มีการคั่งค้าง ซึ่งถ้ามีการคั่งค้างหรือผิดปกติจะมีผลต่อสุขภาพของผู้หญิง ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตามมา

ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร กล่าวว่า "ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพสตรี ด้วยสมุนไพรและยาไทยใกล้ตัวนั้น เป็นการดูแลสุขภาพผู้หญิงตามระบบของประจำเดือน นับตั้งแต่ ***การเริ่มมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ การหมดประจำเดือน และภาวะหลังหมดประจำเดือน*** โดยพิจารณาจากเมื่อแรกเริ่มมีประจำเดือน จะต้องมีการดูแล และสร้างความเข้าใจที่ดี ในสมัยโบราณจะใช้การอบร่ำด้วยเครื่องหอม เพื่อไม่ให้มีอาการปวดประจำเดือนเป็นนิสัย การตั้งครรภ์ การคลอด หลังคลอด หากดูแลไม่ดีอาจทำให้มีอาการผิดปกติและเจ็บป่วยไปทั้งชีวิต จนไม่อาจแก้ไขได้ เช่น อาการหนาวใน ซึ่งหมอเมือง จะเรียกว่าลมผิดเดือน หมอยาอีสาน จะเรียกว่าผิดกะบูน แบ่งได้เป็นโรคกะบูนเลือด และกะบูนลม บางครั้งทำให้เบื่อสามีไปก็มี สาเหตุล้วนแล้วแต่เกิดจากการดูแลสุขภาพไม่ดีตั้งแต่ขณะคลอดทั้งสิ้น

ในภาวะการหมดประจำเดือน ทุกธาตุในร่างกายอ่อนกำลังลง และยังมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการมีประจำเดือนไม่ว่าจะเป็นอาการประจำเดือนมาก ประจำเดือนขาด หรือมาน้อยผิดปกติ ตกขาว ไข้ทับระดู/ระดูทับไข้ ในแต่ละชุมชนต่างมีคำตอบสำหรับปัญหาเหล่านี้ทั้งสิ้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วเลือกใช้สมุนไพรที่หาง่าย เพราะเป็นปัญหาประจำเดือน สมุนไพรชนิดไหนไม่มีในบ้าน ก็หามาปลูกกันเอาไว้เพื่อใช้สอย ยามจำเป็น เช่น ยอ โบราณมีกุศโลบายให้ปลูกเป็นไม้มงคล หรือใผ่จีดที่ทุกบ้านในสมัยก่อนจะปลูกไว้เพื่อใช้รักษาไข้ทับระดูอย่างเดียว

หลักการดูแลสุขภาพสตรีแพทย์แผนไทยจะให้ความสำคัญกับการรักษาความสมดุลของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย การมีประจำเดือนและการคลอดลูกของผู้หญิงจำเป็นต้องใช้การทำงานของธาตุไฟ ยาสตรีส่วนใหญ่จึงมักเป็นตำรับยาที่เข้าสมุนไพรรสร้อน รสสุขุม ดังนั้น น้ำเย็น ของเย็น หรือสมุนไพรรสเย็น จึงเป็นของแสลงของผู้หญิงในขณะมีประจำเดือน รวมถึงระยะก่อนและหลังคลอด แต่ถ้าธาตุไฟในร่างกายมากเกินไปก็จะไปมีผลต่อธาตุลมก่อนเป็นอันดับแรก ต่อเนื่องไปสู่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ให้เกิดความผิดปกติ การรู้จักรสและคุณสมบัติของยาสมุนไพรจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดูแลสุขภาพสตรี ซึ่งคนในสมัยก่อนมีความรู้กันเป็นอย่างดีและให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เช่น

(ต่อด้านหลัง)

การมีประจำเดือนครั้งแรก คนสมัยก่อนจะใช้สมุนไพร ที่ประกอบด้วย ไพล ขมิ้น เปราะหอม ใบเล็บครุฑ ผิวมะกรูด ตำผสมกันทาตัวให้กับลูกสาวที่มีประจำเดือนครั้งแรก ที่เรียกกันว่าการอบ "โจลมะลบ" การอบโจลมะลบนี้เป็นวัฒนธรรมที่เชื่อว่าจะทำให้ลูกสาวไม่เครียด ไม่หวาดกลัวการมีประจำเดือน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ปวดประจำเดือนในภายภาคหน้า และหากเป็น**ไข้ทับระดู** (สภาวะที่ความร้อนมาเจอกับความร้อนทำให้ร่างกายมีความผิดปกติ เช่น ไข้ร้อนไปทั้งตัว ปวดหัว ปวดไปทั่วสรรพางค์กาย อ่อนเพลียไม่มีแรง) ส่วนใหญ่จะใช้ยาเย็นจำพวกพืชตระกูลข้าวหรือหญ้า เข้าไปช่วยลดความร้อน หรือบางครั้งอาการไข้เกิดจากเลือดเสียที่ออกไม่หมด ดังนั้นจึงต้องหาวิธีทำให้เลือดเสียที่คั่งค้างนั้นออกมาให้ได้ หากมีอาการสะบัดร้อน สะบัดหนาว ไม่ใช่ร้อนเพียงอย่างเดียว อาการเช่นนี้ต้องใช้ยาลดร้อนช่วย โดยให้รับประทานสมุนไพร เช่น ยอ ยากุลกา ผักแพว หรือเอาน้ำอุ่นประคบท้อง เพื่อให้เลือดไหลออกได้ง่ายขึ้น พอเลือดเสียออกมาได้ อาการก็จะหายไปเอง

นอกจากนี้ หญิงสาวที่เริ่มมีประจำเดือนในหลายๆ ราย อาจมี **อาการปวดประจำเดือน** ปัญหาการปวดท้องประจำเดือน มักจะเกิดจากความวิตกกังวล จากสภาวะทางจิตใจซึ่งเกิดจากธาตุลมพิการ มักมีอาการ ปวดท้องน้อย ปวดหลัง ท้องอืด ปัสสาวะคั่ง ปวดไปทั่วส่วนล่างของร่างกาย แพทย์แผนไทยแนะนำให้ **งด** การอาบน้ำเย็น การสระผมด้วยน้ำเย็น การดื่มน้ำเย็น การกินอาหารที่มีคุณสมบัติเย็นระหว่างมีประจำเดือน และควรออกกำลังกาย เลือกกินอาหารที่มีรสร้อน ขม เปรี้ยว

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี โทร.0-3721-1289 ทุกวันในเวลาราชการ