คม ชัด ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4388 วันพุธที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2556 หน้า 22

ดูแลสุขภาพ

'โด่ไม่รู้ล้ม' บำรุงกำลัง รักษาอาการปวดข้อ

ในช่วงนี้ประเทศไทยอุณหภูมิเริ่มลดลงทั่วทุกพื้นที่ โดยเฉพาะแถบภาคเหนือ และอีสาน มีอากาศหนาวเย็น อาการปวดตามข้อ มักจะสร้างความทุกข์ทรมานให้แก่ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of the knees) หรือที่ทางการแพทย์แผนไทย เรียกว่า "โรคลมจับโปงเข่า"

ผู้ป่วยที่มีอาการปวดตามข้อ ส่วนใหญ่เป็นโรคลมที่เกิดขึ้นกับข้อเข่า และข้อเท้า ซึ่งแพทย์แผนไทย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ **โรคลมจับโปงแห้ง** และ **โรคลมจับโปงน้ำ** ซึ่งอาจเกิดจากการเสื่อมตามอายุขัย โดยเฉพาะหญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีโอกาสเกิดได้มาก เนื่องจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน น้ำหนักตัวมากทำให้ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักมาก การใช้งานเกินกำลัง เช่น การเดินขึ้นลงบันได หรือการอยู่ในท่าเดิมนานๆ การรับประทานอาหารที่มีกรดยูริกสูง เช่น หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น

การรักษาด้วยแพทย์แผนไทย มีหลายวิธี อาทิ **การนวดรักษา** โดยเน้นที่จุดเหนือเข่า ใต้เข่า และรอบเข่าเพื่อคลายกล้ามเนื้อ **การจ่ายยาสมุนไพร** ตามอาการโดยส่วนใหญ่ ใช้กลุ่มยารสร้อน ช่วยขับลมในเส้น เช่น พริกไทยดำ **การประคบสมุนไพร** และ**การใช้ท่าบริหารตนเอง**เพื่อบรรเทาอาการ และช่วยให้กล้ามเนื้อรอบเข่าแข็งแรง

โดยโรคลมจับโปงแห้ง จะเป็นการอักเสบเรื้อรัง มีอาการปวด บวม แดง ร้อน ที่เข่า มีสภาวะเข่าติด ขาโก่ง นั่งยองๆ หรือพับเพียบไม่ได้ เดินขัดข้อเข่า ขณะเดินจะมีเสียงดังในเข่า อาการจะปวดมากเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ และก้าวขึ้นบันได หมอยาพื้นบ้านใช้สูตรยาโด่ไม่รู้ล้มตำรับปราจีนบุรี ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อแก้ปวดเมื่อยได้ทุกชนิด บำรุงกำลัง ไม่เหนื่อยง่าย ซึ่งมีส่วนผสม คือ โด่ไม่รู้ล้ม (ลดความดัน), เจตพังคี, กำแพงเจ็ดชั้น(ปรับสมดุลร่างกาย), เถาวัลย์เปรียง อย่างละ 30 กรัม, ชะเอมไทย 45 กรัม, ฝางเสน 45 กรัม, ข้าวเย็น 15 กรัม, ข้าวเย็นใต้ 15 กรัม, น้ำ 3 ลิตร โดยนำสมุนไพรทั้งหมดห่อผ้าขาวบางต้มกับน้ำ 3 ลิตร เคี่ยวจนเหลือน้ำ 1 ลิตร ดื่มก่อนอาหารขณะอุ่นๆ สามารถเก็บไว้ได้นาน 7 วัน สามารถใช้เป็นประจำได้ไม่อันตราย ตัวยามีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ

โรคลมจับโปงน้ำ ช่วงที่มีการอักเสบ จะปวด บวม แดง และมีความร้อนเกิดขึ้น ถ้าเป็นมากจะมีอาการปวดลงส้นเท้า ทำให้มีลักษณะการเดินไม่ปกติ รักษาได้ด้วยวิธีการพอกสมุนไพรรสเย็น เพื่อดูดพิษร้อนออก โดยการใช้ดินสองพองตำผสมใบย่านาง พอกเข่า หรือบริเวณที่บวม และนวดบริเวณเหนือเข่า เพื่อให้กล้ามเนื้อคลาย พอสมุนไพรที่พอกแห้ง ก็เปลี่ยนพอกใหม่จนกว่าอาการจะทุเลา

วิธีทำสมุนไพรพอก ใช้ใบย่านางจำนวน 1 ส่วน ผักคาดหัวแหวนจำนวน 1 ส่วน กานพลูจำนวน 1/4 ส่วน ดองไว้ในเหล้า 28 ดีกรี นาน 3 วัน ใช้เนื้อสมุนไพรที่ผ่านการดองใส่สำลีหรือผ้าสะอาด นำมาพอกบริเวณที่บวม หรือใช้การประคบแบบร้อนชื้น ด้วยการใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อตึงหลังประคบ ทำทุกวัน เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที ซึ่งคนเมืองส่วนใหญ่ที่มีเวลาน้อยมักจะใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบแห้ง เนื่องจากสะดวก แต่การใช้กระเป๋าน้ำร้อน จะทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวเร็ว และกลับมาปวดบวมอีก

การใช้ท่าบริหาร เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อรอบเข่าแข็งแรง (Muscle Strengthening) ใช้เพิ่มพิสัยการเคลื่อนของข้อ ลดอาการติดขัดของข้อเข่า และเพื่อให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น ดังนี้

1. ท่านั่งกระดกปลายเท้า

- นั่งห้อยขา ลำตัวตั้งตรง
- เตะขาข้างที่มีอาการขึ้นให้ขนานกับพื้นและกระดกปลายเท้าขึ้นเกร็งค้างไว้นับ 1-5 และกระดกปลายเท้าลง นับ 1-5

2. ท่ายืนเขย่งปลายเท้า

- ยืนแยกขาเล็กน้อย มือทั้งสองข้างเกาะผนัง หรือที่ยึดเกาะ ที่มั่นคง
- งอขาข้างที่ไม่เจ็บขึ้น ขาอีกข้างยืนให้มั่นคง เข่าตรง
- เขย่งส้นเท้าขึ้น ค้างไว้นับ 1-10 แล้ววางเท้าลง ทำ 5 ครั้ง เช้า เย็น ทุกวัน

3. ท่านอนหงาย กระดกปลายเท้า

- นอนหงาย ยกขาข้างที่เป็นขึ้นเฉียงประมาณ 45 องศา
- กระดกปลายเท้าขึ้น เกร็งค้างไว้ นับ 1-5
- กระดกปลายเท้าลง เกร็งค้างไว้ นับ 1-5 แล้วผ่อนออก

นอกจากนี้ช่วงที่มีอาการควรหลีกเลี่ยงของแสลงประเภทหน่อไม้ทุกชนิด และข้าวเหนียว เนื่องจากเป็นของย่อยยาก ทำให้ร่างกายมีกรดเพิ่ม ทำให้อาการปวดมากขึ้น ควรรับประทานอาหารที่มีกากใบ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ขับปัสสาวะ หรือดื่มน้ำตะไคร้ใบเตย ที่มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงไต ใช้ลดอาการบวมจากโรคไต เบาหวาน หรือ บวมไม่ทราบสาเหตุได้

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289