

ไมเกรน... แก้ได้ไม่ยากด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด

พท.ป.ภักกร บูรณสันติกุล
(แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช)
วิวัฏฐะคลินิก
Bhakkhaphorn@gmail.com

หักทากันก่อนค่ะ:

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่านทุกท่าน อีกไม่นานเราก็จะเข้าสู่ปีใหม่กันแล้วนะคะ ในช่วงนี้คาดว่าหลายท่านคงกำลังสะสมงานประจำหรือเตรียมวางแผนงานโปรเจกต์ใหม่ๆ สำหรับปีหน้ากันอยู่ใช่ไหมคะ? แน่นอนว่าภาระงานปลายปีนั้นอาจทำให้ใครหลายคนเกิดความเครียดสะสม พักผ่อนไม่เพียงพอ และเจ็บป่วยกันได้ง่ายขึ้น ดังนั้นหัวข้อที่จะนำมาแบ่งปันในคอลัมน์นี้ก็คือจะหนีไม่พ้นโรคยอดฮิตในกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งก็คือ “โรคไมเกรน” นั่นเอง เรามาทำความรู้จักกับโรคไมเกรนกันเลยนะคะ

รู้หรือไม่ว่า! ไมเกรนคืออะไร?



โรคไมเกรนนั่น ไม่ใช่อาการปวดศีรษะธรรมดาๆ อย่างที่เราพบเห็นกันทั่วไป ผู้ที่เป็นไมเกรนจะมีอาการปวดศีรษะตุ้บๆ อย่างรุนแรง บริเวณขมับข้างเดียวหรือทั้ง 2 ข้าง อาการปวดนี้จะกินเวลาไปตั้งแต่ 4 ชั่วโมงไปจนถึง 72 ชั่วโมง โรคไมเกรนสามารถทำให้ร่างกายของคุณอ่อนแอลงได้อย่างคาดไม่ถึง และมาพร้อมกับอาการที่ทำให้รู้สึกท้อใจ เช่น มีอาการคลื่นไส้ วิงเวียนอย่างหนักหน่วง เกิดภาวะบวมพองทางด้านสติปัญญา และความจำชั่วคราว และในบางรายอาจเกิดภาวะไวต่อแสง เสียง หรือแม้แต่การสัมผัสเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้รู้สึกปวดศีรษะมากขึ้น เป็นต้น ดังนั้นหากคุณพบว่าตัวคุณเองหรือคนใกล้ตัวกำลังประสบกับอาการในลักษณะเช่นนี้ ผู้เขียนก็ขอสนับสนุนเบื้องต้นว่าคุณกำลังเป็น “โรคไมเกรน” ค่ะ แต่อย่าเพิ่งกังวลไป...เพราะโรคนี้สามารถหายได้ด้วยวิธีการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต และวิถีธรรมชาติบำบัดซึ่งจะมาแนะนำในหัวข้อถัดไปค่ะ 😊

✦ กลุ่มปัจจัยเสี่ยงที่มีโอกาสเป็นโรคไมเกรน ✦

- 1 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง
- 2 มีประวัติคนในครอบครัวเป็นไมเกรน
- 3 มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และอาการไบโพลาร์ เป็นต้น

✦ สาเหตุที่พบส่วนใหญ่ ✦

1 **อาหาร:** ช็อกโกแลต ไวน์แดง อาหารเนื้อสัตว์แปรรูปที่มีส่วนผสมของสารไนไตรต์ และไนเตรต (หรือสารดินประสิว) เช่น หมูเนื้อแดง ไส้กรอก แฮม ไล้ฮั่ว กุนเชียง และแหนม เป็นต้น อาหารที่มีส่วนผสมของกลูเตน และผลิตภัณฑ์นม คาเฟอีน และภาวะที่ร่างกายขาดน้ำ

- ② ความเครียด
- ③ การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ
- ④ สภาพอากาศร้อนจัด-เย็นจัด
- ⑤ แสงสว่าง / การเพ่งสายตาดูหน้าจอโทรศัพท์ และ

หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

★ ธรรมชาติบำบัดกับการรักษาไมเกรน ★

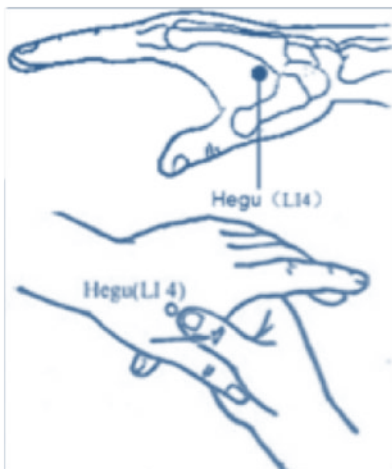
ธรรมชาติบำบัด หรือ Naturopathy เป็นการรักษาโดยใช้วิธีการเยียวยาจากธรรมชาติเพื่อให้ร่างกายเกิดการรักษาตัวเอง ซึ่งครอบคลุมการบำบัดหลายประเภท เช่น การนวดกดจุดบำบัด (Acupressure Therapy), การใช้ยาสมุนไพร (Herbal Therapy), การออกกำลังกาย (Exercise), สุนทรบำบัด – การบำบัดโดยใช้กลิ่นหอม (Aromatherapy) และโภชนบำบัด (Nutritional Therapy) เป็นต้น วันนี้ผู้เขียนมี 3 เคล็ดลับธรรมชาติบำบัดเพื่อบรรเทาอาการไมเกรนซึ่งปลอดภัย และสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยตนเองทั้งที่บ้านและที่ทำงาน มาฝากกันค่ะ

Tip 01: กดจุดสักนิด...แก้อาการไมเกรน

การกดจุดบำบัดนั้นสามารถช่วยลดความถี่ในการเกิดอาการไมเกรน ช่วยลดความเครียดสะสม อีกทั้งยังช่วยให้คุณภาพการนอนหลับของเราดีขึ้นอีกด้วยค่ะ สำหรับจุดที่จะมาแนะนำในวันนี้คือ **จุดเหอกู** ซึ่งเป็นจุดที่ช่วยลดความเครียด ลดความเจ็บปวดบริเวณใบหน้า (เช่น ปวดศีรษะ ปวดฟัน) และต้นคอค่ะ

ตำแหน่งของจุดเหอกู (จุด LI-4) จะอยู่บริเวณหลังฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง โดยอยู่ตรงกลางระหว่างร่องนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ เมื่อกางนิ้วมือทั้งสองออก จะอยู่ลึกเข้าไปประมาณ 1 ซ่อนิ้วหัวแม่มือค่ะ

วิธีกดจุดบำบัด: ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงลงไปบนจุดเหอกู แล้วนวดคลึงเป็นวงกลมประมาณ 3-5 นาที ด้วยน้ำหนักสม่ำเสมอ ไม่กดแรงจนเกินไป จากนั้นให้ทำซ้ำกับฝ่ามืออีกด้านหนึ่ง เพียงเท่านี้ก็จะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรนให้ดีขึ้นได้ค่ะ



Tip 02: ไมเกรนดีขึ้นได้ด้วยกลิ่นหอมจากลาเวนเดอร์



กลิ่นหอมจากน้ำมันลาเวนเดอร์นั้นได้รับการยอมรับว่าสามารถบรรเทาความเครียด อาการวิตกกังวล และอาการปวดศีรษะได้เป็นอย่างดี จากข้อมูลงานวิจัยหนึ่งที่ตีพิมพ์ลงในวารสารประสาทวิทยาแห่งยุโรป (The European Journal of Neurology) พบว่า การสูดดมน้ำมันกลิ่นลาเวนเดอร์นั้น สามารถช่วยลดความรุนแรงของโรคไมเกรนในผู้ป่วยบางราย

วิธีบำบัดอาการ: ให้ผสมน้ำมันลาเวนเดอร์ประมาณ 1-2 หยดลงในน้ำมันหัวเชื้อ เช่น น้ำมันมะพร้าว / น้ำมันโจโจบา หรือน้ำมันอัลมอนด์ประมาณ 1-2 ซ่อนโตะ เมื่อน้ำมันทั้งสองเริ่มผสมเข้ากันดีให้นำมาทาถูบริเวณฝ่ามือ แล้วนวดบริเวณขมับหรือต้นคอ ก็จะช่วยบรรเทาอาการไมเกรนหรือในกรณีที่มีอาการนอนไม่หลับร่วมด้วยให้ลองหยดน้ำมันลาเวนเดอร์ 3-4 หยด ลงบนหมอนก่อนเข้านอน ก็จะช่วยให้หลับสบายขึ้นค่ะ

อ่านต่อฉบับหน้า