



ลมหนาวมาแล้วจ้า ดูแลข้อเข่ากันหน่อย !

พท.ป.ภัคกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิวัฏฐ-คลินิก sw.พริษฐ์วรรณกุล

bhakkhaphorn@gmail.com

ลมหนาวเริ่มมาเยือนประเทศไทยกันแล้วนะคะ... ผู้เขียนเชื่อว่าหลายท่านน่าจะชอบสภาพอากาศที่เย็นสบายแบบนี้ แต่ไม่ใช่สำหรับผู้ที่มีภาวะข้ออักเสบ และข้อเสื่อมค่ะ เพราะนั่นหมายถึง อาการเจ็บปวดบริเวณข้อต่อที่มักจะกำเริบในช่วงที่อากาศเย็น...

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น “โรคข้ออักเสบ Arthritis” ซึ่งเป็นศัพท์เฉพาะทางการแพทย์สำหรับกลุ่มอาการที่ส่งผลต่อบริเวณข้อต่อ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม Osteoarthritis, โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ Rheumatoid Arthritis และ โรคข้ออักเสบจากสะเก็ดเงิน Psoriasis Arthritis เป็นต้น คุณอาจจะต้องเคยผ่านประสบการณ์เกี่ยวกับสภาพอากาศที่ส่งผลต่อระดับความเจ็บปวดบริเวณข้อต่ออย่างแน่นอน เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น?

ในปัจจุบันยังไม่มีคำอธิบายที่แน่ชัดถึงสาเหตุของการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ-ข้อต่อ และความฝืดของข้อต่อ เมื่ออุณหภูมิภายนอกลดลงในฤดูหนาว แต่นักวิทยาศาสตร์ได้ตั้งทฤษฎีเอาไว้ 2 ประเด็นดังนี้

ทฤษฎีแรก เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของความดันบรรยากาศ (Barometric Pressure) ซึ่งได้สร้างความไวต่อของเหลวในข้อต่อร่างกาย เมื่อความดันบรรยากาศลดลง (เช่น สภาพ

อากาศที่หนาวเย็น / ขณะฝนตก / ขณะป็นเขา ขึ้นที่สูง) จะส่งผลทำให้เส้นเอ็น, กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อรอบข้าง เกิดการขยายตัว (บวม) และไปกดทับที่ข้อต่อ ทำให้เส้นประสาทส่งสัญญาณความเจ็บปวดเพิ่มขึ้น เราจึงเกิดอาการปวดบริเวณข้อต่อ หรือปวดศีรษะได้ง่าย และเมื่ออุณหภูมิภายนอกลดลง ของเหลวภายในข้อต่อจะมีความหนืดมากขึ้นกว่าเดิมทำให้เนื้อเยื่อหนาตัวขึ้น การเคลื่อนไหวจึงมีความฝืด และช้าลง

ทฤษฎีที่สอง เกี่ยวข้องกับสภาพอากาศที่หนาวเย็นนั้น จะส่งผลทำให้ร่างกายพยายามรักษาความอบอุ่นภายในตัวไว้ให้ได้มากที่สุด เพื่อปกป้องอวัยวะส่วนสำคัญ โดยร่างกายจะจำกัดการไหลเวียนของเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ไม่จำเป็นในการป้องกันมากนัก เช่น บริเวณแขน-ขา, มือ-เท้า และเข่า และนั่นจึงเป็นสาเหตุของการเกิดอาการเกร็ง และปวดตามข้อ

เป็นความจริงที่ว่า เราไม่อาจที่จะควบคุมสภาพอากาศได้ แต่เราสามารถดูแลตัวเองได้ด้วยการใช้สมุนไพรในครัวเรือน ซึ่งหาได้ง่าย และสามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดบริเวณข้อได้อย่างมีประสิทธิภาพค่ะ

สมุนไพรกับการบรรเทาอาการปวดข้อ

➢ ตามแนวทางของศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะนิยมใช้ **สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน** หรือ **รสเผ็ดร้อน** เพื่อช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้ดีขึ้น และบรรเทาอาการปวดเกร็งตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยสมุนไพรที่แนะนำมีดังนี้



• ขมิ้นชัน: การ

รับประทาน ขมิ้นชันสด หรือ

สารสกัดขมิ้นชัน จะมีผลช่วย ลดการ

อักเสบ และต้านอนุมูลอิสระภายในร่างกาย โดยผลการศึกษาได้ระบุว่าสารสำคัญเคอร์คูมินอยด์ Curcuminoid ในขมิ้นชัน มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับยาไดโคลฟีแนค Diclofenac (ยาแผนปัจจุบัน) ซึ่งเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม, โรคข้ออักเสบจากเกาต์ และโรคข้ออักเสบจากรูมาตอยด์ โดยแนะนำให้รับประทานในช่วงเช้า เวลา 07:00 น. - 09:00 น. เพราะจะช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อ ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น และขับกระจายลมที่คั่งค้างภายในกระเพาะอาหาร

ข้อควรระวัง:

1. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะท่อน้ำดีอุดตัน และสตรีมีครรภ์
2. ไม่ควรรับประทานสารสกัดขมิ้นชันในปริมาณที่มากกว่า

1,500 มก. ต่อวัน

• **เพชรสังฆาต:** สารสำคัญฟลาโวนอยด์ Flavonoid ในเพชรสังฆาตมีสรรพคุณช่วยต้านการอักเสบภายในบรรเทาอาการปวด ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง และช่วยบำรุงกระดูก-ข้อต่อให้แข็งแรง หากมีต้นสด ปลูกที่บ้านให้นำเถาเพชรสังฆาตไปตากแห้งแล้วบดเป็นผงละเอียด นำไปบรรจุใส่แคปซูล หรือผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นเม็ดลูกกลอน รับประทานวันละ 2 เม็ด หลังอาหารเช้า-เย็น ติดต่อกันอย่างน้อย 3 เดือนแล้วหยุด จะช่วยบำรุงกระดูก รักษาอาการข้อเข่าเสื่อมได้ดี

ข้อควรระวัง: การรับประทานเพชรสังฆาต ไม่ควรรับประทานสด เพราะจะทำให้เกิดอาการคันบริเวณรอบปาก ระบายคอก จากผลึกแคลเซียมออกซาเลตที่มีอยู่ในสมุนไพร

➢ สูตรยาพอกเข้า (สูตรร้อน)

สรรพคุณ: เพื่อช่วยบรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อม ลดอาการปวดเกร็ง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบข้อ

สิ่งที่ต้องเตรียม : 1. เหนียงแก่ (สด) 200 กรัม 2. เหนียงไพลเหลือง (สด) 200 กรัม 3. น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ 100 มล. 4. ขามสะอาด 1 ใบ 5. เครื่องปั่นละเอียด

วิธีทำ:

1. นำสมุนไพรมาปอกเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
2. จากนั้นนำใส่เข้าเครื่องปั่นละเอียด โดยไม่ต้องกรองกาก

สมุนไพรทั้ง

3. ผสมสมุนไพรที่บดละเอียดแล้วกับน้ำมันมะกอก คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน จนมีลักษณะเป็นครีมสีเหลืองข้น

4. เทส่วนผสมทั้งหมดลงในขามสะอาด เพื่อเตรียมพอกบริเวณที่มีอาการปวด

การนำไปใช้:

1. นำยาพอกสมุนไพรที่ผสมเรียบร้อยแล้วพอกบริเวณข้อเข่าทั้ง 2 ข้าง พักทิ้งไว้ประมาณ 15-30 นาที หรือ จนกว่าเนื้อครีมยาพอกสมุนไพรจะแห้งสนิทบริเวณรอบข้อเข่า

2. เมื่ออาการปวดบริเวณรอบข้อเข่าทุเลาลงแล้ว ให้ล้างยาพอกสมุนไพรออกด้วยน้ำสะอาด

3. แนะนำให้ใช้ยาพอกสมุนไพรวันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น) อาการปวดบวมบริเวณข้อจะค่อย ๆ ลดลง

4. ยาพอกสมุนไพรเป็นสมุนไพรสด เมื่อใช้เสร็จเรียบร้อยแล้วควรทิ้งในที่ที่

ข้อควรระวัง : 1. ขิง และไพล เป็น สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน

อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อผิวหนังได้ ดังนั้นก่อนพอกยาสมุนไพรควรทดสอบด้วยการทายาบริเวณใต้ท้องแขน เพื่อสังเกตอาการแพ้ก่อนใช้งานทุกครั้ง

2. หลีกเลี่ยงการพอกสมุนไพรบริเวณเนื้อเยื่ออ่อน และบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด

นอกจากวิธีที่ได้แนะนำข้างต้นนี้แล้ว ในช่วงที่มีอากาศเย็น ผู้ที่มีอาการปวดข้อ ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. ควรสวมใส่เสื้อผ้าหนา และถุงเท้าเพื่อให้ความอบอุ่นกับร่างกาย ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

2. จิบชาสมุนไพรร้อน เช่น ชาขิง หรือชาเถาวัลย์เปรียง จะช่วยลดการอักเสบบริเวณข้อต่อ

3. หลีกเลี่ยงอาหารแสลงที่มีส่วนกระตุ้นการอักเสบในข้อต่อ เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, ของหมักดอง, กระเทียม, ชะอม, สะตอ เป็นต้น

4. รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงกระดูก และข้อ เช่น นมสด, ปลาข้าวสาร-ปลาแห้ง, ผักใบเขียว ซึ่งอุดมไปด้วยแคลเซียม

5. หมั่นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ, ออกกำลังกายเป็นประจำ และรักษาระดับน้ำหนักในร่างกายให้อยู่ตามเกณฑ์ปกติ จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น และลดความเจ็บปวดบริเวณข้อต่อ และ

6. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก, นั่งพับเพียบ, นั่งคุกเข่า เป็นเวลานาน เพราะจะทำให้เกิดแรงกดทับบริเวณข้อเข่า และเกิดการอักเสบบริเวณข้อต่อมากขึ้นค่ะ

😊 #หมอบุ๊ สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง

