



ดูแลปัญหาปวดประจำเดือน

“เลือดจะไป” คือ ต่อมโลหิตระดูจะไม่ทำงานได้เหมือนเดิม หมายถึงการหมดประจำเดือน “ลมจะมา”ช่วงวัยเปลี่ยน ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีธาตุลมเป็นหลัก ซึ่งลมในร่างกายจะถูกกระทบได้ง่าย

ปรับสมดุลธาตุลม รักษาอาการปวดประจำเดือน ที่ไม่เสถียรสภาพในกาย จนส่งผลกระทบต่อธาตุไฟซึ่งเป็นไฟธาตุหย่อนจนในบางครั้ง เมื่อลมจะพัด เกิดการพัดสะบัดเป็นช่วง ๆ ไฟจึงกำเริบเป็นพัก ๆ เกิดเป็นอาการร้อนวูบวาบและอาจเกิดการคั่งค้างของลมตามจุดต่าง ๆ ในร่างกายจนเป็นอาการปวดเมื่อยลมอันจนนอนไม่หลับ การไม่เสถียรสภาพของธาตุลมอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้สภาพจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลง ปวดประจำเดือนการนำกลับเข้าสู่สมดุล หรืออาจเรียกได้ว่า การช่วยให้ร่างกายปรับเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม ด้วยวิถีไทยเดิมและวิถีธรรมชาติ คือการรักษาด้วยการกดจุดปรับสมดุล หัตถบำบัดโดยแพทย์ บังคับทิศทางลมให้พัดไปในทางเดียวกันไม่ให้ลมพัดสะบัดไปมาจนเกิดอาการแสดงต่าง ๆ ปรับสมดุลร่วมกับการรับประทานยาสมุนไพร ซึ่งจัดเฉพาะรายเพื่อผู้ป่วยที่มีอาการแสดงจากไฟธาตุหย่อน และผู้ป่วยที่มีอาการแสดงไฟธาตุกำเริบ ปวดประจำเดือนนอกจากนี้การผ่อนคลายเป็นสิ่งที่สำคัญ ผ่อนคลายจิตใจ และร่างกาย ด้วยการนวดน้ำมันหอมระเหยโรมา ที่มีส่วนผสมสมุนไพรสกัด 100% บำรุงดวงจิตให้สดชื่น ขจัดความมัวหมอง จิตใจแจ่มใสสดชื่นมีชีวิตชีวารักษาอาการปวดประจำเดือนผู้หญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป มีอาการเข้าข่าย ตามอาการแสดงระบุเป็นวัยทอง ปวดประจำเดือนวัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนของผู้หญิงนับเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้นการปรับสภาพร่างกายเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้สตรีวัยทองสามารถดูแลตนเองและเพิ่มคุณภาพชีวิตได้

อาการแสดงของสตรีวัยทองแต่ละรายอาจเกิดอาการแสดงเล็กน้อยต่างกันไป

- ร้อนวูบวาบ เป็นอาการทางร่างกายที่พบได้บ่อยที่สุด ร้อนตามตัวร้อนในหน้าอาจมีเหงื่อออกร่วมด้วย เป็นอาการที่ส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลง อาการนี้เกิดได้ทั้งกลางวันและกลางคืน
- ความไม่สบายเนื้อสบายตัว กระสับกระส่าย หรือ เหงื่อออกในตอนกลางคืน
- นอนไม่หลับ ไม่สามารถหลับได้ สะดุ้งตื่นง่าย หรือ หลับไม่สนิท
- ใจสั่น เป็นอาการที่เกิดได้เป็นระยะ เนื่องจากอาจมีความวิตกกังวลที่ไม่ทราบสาเหตุ
- ผิวพรรณแห้ง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จากภายในแสดงออกมาสู่ภายนอก ผิวอาจแห้งและคล้ำขึ้น

รักษาโรคสตรี-อาการปวดประจำเดือน

อาการปวดประจำเดือน เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้หญิงตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ถึงวัยทำงาน และมักมีอาการมาก ในช่วง 2 วันแรกของมenses ประจำเดือน สาเหตุอาการปวดประจำเดือนที่พบได้บ่อยคือ เยื่อบุโพรงมดลูกสร้างสารโพรสตาแกลนดินมากเกินไป ซึ่งสารนี้ทำให้กล้ามเนื้อมดลูกบีบตัว เกิดอาการปวดบีบที่ท้องน้อยนอกจากนี้อาจเกิดอาการผิดปกติที่ไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ได้ เช่น ปวดขา ปวดหลัง ปวดศีรษะ ไปจนถึงปวดไมเกรน คลื่นไส้ อาเจียน ในมุมมองของแพทย์แผนไทย อาการปวดประจำเดือน เกิดจากการไหลเวียนของเลือดไม่ดี มีไฟในร่างกายมาก และเกิดลมค้ำง บริเวณมดลูก หลัง และท้อง ซึ่งอาจเกิดมาจากสาเหตุอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ความเครียด พักผ่อนน้อย การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เป็นต้น ปวดประจำเดือน

แนวทางการรักษา โดยแพทย์แผนไทย

แพทย์แผนไทยจะรักษาอาการฯ โดยการ กดจุดบริเวณหน้าท้อง เพื่อเป็นการเปิดทางให้เลือด และลม ไหลเวียนได้สะดวก มีการประคบร้อนด้วยลูกประคบสมุนไพร เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก และลดอาการปวด นอกจากนี้ก็ยังมี การเผาหน้าท้องด้วยสมุนไพรสดร่วมด้วย เพื่อเป็นการกระจายลม และลดการปวด อักเสบของกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น