

ง่ายๆ นวดกดจุดฝ่าเท้าบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

นำเสนอด้วย : 15 ม.ค. 2557

ทุกวันนี้คนไทยมีสติเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้นทุกปี สืบเนื่องจากการบริโภคอาหารไขมันสูง อาหารรสเค็มจัดที่ส่งผลให้ได้ทำงานหนัก อาหารพวกซีสและมันเนย อาหารจานดาวหรืออาหารจานเดียว เช่น ผัดกะเพราไข่ดาว ผัดซีอิว ข้าวมันไก่ รวมถึงของหวานประเภทต่างๆ ทั้งขนมไทยและขนมฝรั่ง อาหารเหล่านี้มีกากสูงผลตอบรับดีไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอล) ให้สูงขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยจากความเครียดที่มีผลต่อฮอร์โมนในต่อมหลวกไต ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงเช่นกัน

ความดันโลหิตสูงมีอันตรายเกิดกับร่างกายอย่างไร น้ำกลั้วที่สูดคืออันตรายต่อหลอดเลือดหัวใจ มีผลให้หัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจจากตายได้ ดังนั้นหากเรารู้จักป้องกันแต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภค หลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารหวาน อาหารเติม ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและหลีกเลี่ยงความเครียด จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงได้

แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง แพทย์จะให้ยาขับปัสสาวะและยาลดความดันในเวลาเดียวกัน รวมถึงคำแนะนำในการดูอาหารหวาน มัน เค็ม การทำตัวไม่ให้เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ แต่หากพบว่าบุ่วยยังคงระดับความดันไม่ได้ จึงจะหาวิธีอื่นๆ มาช่วยเหลืออยู่บ่อยๆ ตามแนวคิดที่ว่า “ไม่มีศาสตร์การแพทย์แผนได้แผนเดียวที่สามารถดูแลผู้บ่วยได้ครบถ้วนรองรับเรื่องดังนั้น” ทุกศาสตร์การแพทย์ยังมีช่องว่าง (Gap of Knowledge)

เพื่อเติมเต็มช่องว่างทางการแพทย์จึงเป็นที่มาของการแพทย์แบบสมมผสม (Complementary Medicine) ในการดูแลสุขภาพและมีความเป็นองค์รวมมากขึ้น เช่นการนวดกดจุดสะท้อนผ่าเท้า ซึ่งเป็นการนำการแพทย์แผนตะวันออกมาผสมสมมผสมในการดูแลและป่วยเพื่อบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นการกดจุดบนฝ่าเท้าที่เป็นตัวแทนอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพื่อส่งผ่านพลังตามเส้นแนวโคจรพลัง (Meridian line) ช่วยให้พลังเดินสะพาน ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองวาระกายของมนุษย์ หากพลังงานไหลเวียนดีโดยไม่ติดขัด ถือว่ามีสุขภาพดี แต่หากมีการติดขัดที่ใดจะถือว่ามีปัญหาสุขภาพ

ทั้งนี้ ทั้งนั้น เราสามารถตรวจสอบการติดขัดของเส้นโคจรพลังได้ระหว่างการนวดกดจุดสะท้อนผ่าเท้า โดยหากพบ “เม็ดราย” (Microcrystal หรือ Crystalline deposit) หรือตัวงบงอกวัวพลังเกิดความติดขัดในร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญด้านการนวดจะต้องกดให้เม็ดรายนั้นแตกออก พลังจะได้เดินสะดวกและป่วยจะมีสุขภาพดีขึ้น

ในกារดູແລສູຂພຸ່ມວຍທີ່ມີຄວາມດັນໂລທິຕສູງ ຈຳເປັນຕົ້ນກົດ 62
ຈຸດກາຍໃຫ້ຝ່າເທາເພື່ອໃຫ້ພັ້ນໄລເວີຍນອນເນື່ອງທຸກວ້າຍວະ ຈາກນັ້ນມາເນັ້ນ ອີກ 26 ຈຸດທີ່ເປັນອ້າວຍວະທີ່ສຳຄັງຫຼຸງຂອງຮ່າງກາຍ
ແລະສຸດຖາຍເຄື່ອງການເນັ້ນຈຸດທີ່ເປັນຕົ້ນແກນໃນກາຮ່າລູດຄວາມດັນໂລທິ ທີ່ປະກອບດ້ວຍ ຈຸດສູນຍ່ຽວມປະສາກ ຮ້າໄຈ
ຕອມໄຕສມອງ ຕອມພິຕູອົດຕະວີ ຈຸດຕຽບຈູານເຫັນແກ່ເທາ ກະຊຸກສັນໜ່າງ ກະບັງລມ ປອດ ຕອມໝາວກໄຕ ຖອໄຕ
ແລະກະເພະບັນສາວະ ດັ່ງປົງ ຄື່ອ 11 ຈຸດໃນກາລັດຄວາມດັນໂລທິຕສູງ

ผศ.ดร.ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงษ์ นิชโจน

คลินิกแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี

E-mail : ladawal.unp@mahidol.ac.th

ขอบคุณที่มา [ไทยรัฐ](#)