นวดกดจุดบนใบหน้า ทางเลือกแก้นอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2556

การนอนหลับ ถือเป็นปัญหาสำคัญในผู้สูงอายุที่เราต้องตระหนัก เพราะการนอนหลับที่ดีหรือการนอนที่มีคุณภาพ จะช่วยให้ตื่นมาอย่างสดชื่น มีสุขภาพแข็งแรง หากการนอนนั้นไม่มีคุณภาพ ผู้สูงอายุจะรู้สึกวิงเวียน ไม่สดชื่น และไม่กระปรี้กระเปรา ซึ่งหากเป็นเรื้อรัง จะส่งผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย อาจมีอาการเบื่ออาหาร ทานอาหารไม่อร่อย และสุดท้ายอาจกระทบต่อความสมดุลของร่างกาย

การนวดกดจุดบนใบหน้า มิใช่เพียงให้ผู้ป่วยนอนหลับได้เท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยให้ผ่อนคลาย และปรับสมดุลของอวัยวะต่างๆ ในรายกาย เนื่องจากบริเวณใบหน้ามีจุดที่เป็นตัวแทนอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณกึ่งกลางระหว่างคิ้ว เป็นที่ตั้งของต่อมไพเนียล (Pineal gland) ตัวสร้างฮอร์โมนเมลาโทนิน (Melatonin) ที่ช่วยให้นอนหลับสบาย นอกจากนี้ยังมีต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) กระตุ้นให้มีการหลั่งสาร endorphin ทำให้ผู้ป่วยคลายเครียดและหลับสบาย

บริเวณใต้ตาเป็นตัวแทนของไต การกดนวดบริเวณนี้จะช่วยปรับสมดุลการทำงานของไต ที่ขับของเสียออกจากร่างกาย ต่ำลงมา คือ บริเวณโหนกแก้ม เป็นที่อยู่ของลำไส้ใหญ่ ยอดปลายจมูก คือ กระเพาะอาหาร บริเวณมุมปากเป็นที่อยู่ของปอด

นอกจากนี้ บริเวณใบหน้ายังมีผิวหนังปกคลุม และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย มีรูขุมขนเป็นตัวระบายเหงื่อและสารพิษต่างๆ มีระบบไหลเวียนโลหิต และระบบน้ำเหลืองด้วย ดังนั้น การนวดกดจุดบนใบหน้าจึงเป็นการปรับสมดุลของอวัยวะต่างๆ และเป็นการดีท็อกซ์หรือขับของเสียออกทางผิวหนังด้วยในเวลาเดียวกัน ช่วยทำให้ผิวพรรณดูผ่องใส หรือทำให้ร่างกายของเรามีความงามจากภายนอกด้วย

ไม่เพียงเท่านั้น การนวดกดจุดบนใบหน้ายังช่วยแก้ปัญหาโรคไมเกรน โรคกล้ามเนื้อใบหน้าอ่อนแรง โดยสามารถช่วยผู้ป่วยอัมพฤกษ์ที่มีกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าออนแรง ฟื้นคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น จากผลการวิจัยนวดกดจุดบนใบหน้าในผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับสรุปว่า ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนดีขึ้น หลับสบาย ตื่นมาสดชื่น นอกจากนี้ ภายหลังการนวดยังเห็นการเปลี่ยนแปลงของผิวพรรณว่า ขาวผอง มีนวลใยกว่าเดิม เป็นการสร้างความพึงพอใจให้กับผู้สูงอายุในด้านจิตใจ ซึ่งขั้นตอนในการนวดกดจุดบริเวณใบหน้ามีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1: ล้างเครื่องสำอางและแป้งด้วยสบู่เหลวอย่างอ่อน ที่ไม่ระคายเคือง โดยใช้สบู่แต้ม 5 จุด คือ หน้าผาก แก้มทั้งสองข้าง จมูก และคาง (เว้นรอบดวงตา) ล้างแบบนวดวนให้ทั่ว แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

โดยใช้ผ้าเช็ดหรือฟองน้ำสำหรับทำความสะอาด

ขั้นตอนที่ 2: แต้มครีมนวดหน้า 5 จุด คือ หน้าผาก แก้มทั้งสองข้าง จมูก และคาง (เว้นรอบดวงตา) นวดวนให้ทั่ว เริ่มบริเวณแรกตรงหน้าผาก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือนวดวนแล้วลากเป็นแนวยาวจรดขมับทั้งสองข้าง ซึ่งมีเส้นเลือดแดงใหญ่ เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตบนใบหน้า
และหลีกเลี่ยงการขยี้บริเวณเส้นเลือดแถวขมับเพื่อป้องกันการอักเสบ

จุดต่อมา คือ บริเวณใต้ตา ใกล้สันจมูก และบริเวณปีกจมูก
ให้นวดลากเป็นแนวยาวจรดยังขมับทั้งสองข้าง แล้วนวดบริเวณแก้มลากยกขึ้นไปถึงขมับ
จากนั้นจึงนวดใต้จมูกหรือเหนือริมฝีปากด้วยสันนิ้วก้อย นวดใต้คางโดยใช้หัวแม่มือ และอีกสี่นิ้วบีบเข้าหากันเบาๆ
หลังจากนั้นจึงใช้มือทั้งสองลูบโกยคางขึ้น ใช้สี่นิ้วกดนวดขากรรไกรทั้งสองข้าง

ขั้นตอนที่ 3: กดนวดต่อมน้ำเหลืองหลังหู หน้าหู และติ่งหู ใบหู แต่ไม่แยงนิ้วในรูหู
เมื่อครบรอบจึงกลับไปนวดคลึงดวงตาหรือระหว่างคิ้ว จุดที่เป็นจุดของ Pineal gland เพื่อกระตุ้นการหลั่ง Melatonin สุดท้ายจึงวนไปกดต่อมน้ำเหลืองหลังหู หน้าหู และติ่งหู ใบหูอีกครั้ง
เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนระบบน้ำเหลืองบนใบหน้า

ขั้นตอนสุดท้าย: ล้างครีมนวดหน้าออกให้สะอาดด้วยสบู่อีกครั้ง

ผศ.ดร.ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงศ์ นิชโรจน์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

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

ขอบคุณที่มา ไทยรัฐ