การฝังเข็ม ดีอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 27 มิ.ย. 2565

การฝังเข็ม (Acupuncture)

การฝังเข็ม คือศาสตร์หนึ่งในแพทย์แผนจีน ซึ่งชาวจีนใช้กันมานานกว่า 4,000 ปี โดยมีหลักการคือ การใช้เข็มขนาดเล็กมาก ฝังตามจุดฝังเข็มบนร่างกาย ซึ่งเป็นจุดที่มีพลังงานมากกว่าจุดอื่นๆ เพื่อทำให้พลังงานและอวัยวะต่างๆของร่างกายที่เสียสมดุลไป กลับมาอยู่ในภาวะสมดุล

การใช้เข็มปักลงไปบนจุดฝังเข็มตามร่างกาย เป็นการฝังเข็มเผยแพร่ไปทั่วโลก เป็นเวลาหลายร้อยปี ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้การรับรองและระบุโรคที่สามารถรักษาได้ด้วยการฝังเข็ม รวมทั้งล่าสุดยังมีหลายงานวิจัยพบว่า โรคบางโรค เช่น กรดไหลย้อน ปวดหัว ปวดศีรษะไมเกรน การรักษาด้วยการฝังเข็มให้ผลการรักษาดีเทียบเท่า หรือ มากกว่าการใช้ยา โดยปลอดภัย และไม่ต้องเสี่ยงต่อผลข้างเคียงจากยาอีกด้วย โดยกลุ่มโรคและอาการที่พบบ่อยมีดังนี้

- กลุ่มอาการปวดและโรคทางระบบกล้ามเนื้อ เช่น Office syndrome ปวดหลัง ปวดต้นคอ ปวดไหล่ ปวดเข่า ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน
- กลุ่มโรคระบบประสาท เช่น ชาปลายมือ ปลายเท้า อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคอัมพาตใบหน้า กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ภูมิแพ้ หวัดเรื้อรังและหอบหืด
- กลุ่มโรคระบบต่อมไร้ท่อ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความดันต่ำ
- กลุ่มโรคระบบทางเดินอาหารและลำไส้ เช่น กรดไหลย้อน ท้องผูก อาหารไม่ย่อย
- กลุ่มโรคทางนรีเวช เช่น ปรับสมดุล ปรับฮอร์โมน ประจำเดือนมาไม่ปกติ เข้าสู่วัยทอง ทั้งบุรุษและสตรี และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- กลุ่มโรคอื่นๆ เช่น การฝังเข็มเพื่อเสริมสุขภาพ เช่น เครียด กังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ

แพทย์แผนปัจจุบันศึกษาพบว่าการฝังเข็มมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ และมีผลต่อการหลั่งสารหลายชนิดในร่างกาย ซึ่งช่วยระงับอาการปวดและลดอาการอักเสบได้ดี โดยในปัจจุบันมีการใช้เครื่องอบความร้อนและเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าเพื่อช่วยเสริมประสิทธิภาพในการฝังเข็ม

- การฝังเข็มมีฤทธิ์ในการรักษาโรค 4 ประการ คือ
- แก้ไขการไหลเวียนของเลือดลมปราณที่ติดขัด
- ปรับสภาพความสมดุลการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้อยู่ในสมดุล
- กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยที่เป็นอันตรายออกไปจากร่างกาย
- ช่วยบรรเทาความเจ็บปวด และช่วยในการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

การฝังเข็ม เป็นการรักษาอาการปวด โดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสในการแพ้ยา ผลข้างเคียงจากยาและปัญหาการติดยาแก้ปวด รวมทั้งเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่เคยรักษาอาการปวดด้วยวิธีอื่นๆแล้วไม่ได้ผล

ข้อห้ามในการฝังเข็ม

- สตรีที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์
- ผู้ป่วยโรคมะเร็ง (ที่ยังไม่ได้รับการรักษา)
- ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดที่มีความผิดปกติของระบบแข็งตัวของเลือด
- ผู้ป่วยโรคที่ต้องการรักษาด้วยการผ่าตัดอย่างแน่นอน
- ผู้ป่วยที่มีโรคที่ยังไม่ทราบการวินิจฉัยแน่นอน
- ผู้ป่วยโรคหัวใจที่ใส่เครื่องกระตุ้นการเต้นหัวใจ (Pacemaker)

การเตรียมตัวก่อนการฝังเข็ม

- รับประทานอาหารตามปกติให้อิ่มก่อนเข้ารับการฝังเข็ม 1-2 ชั่วโมง ไม่มากจนเกินไป เพราะถ้าฝังเข็มในช่วงผู้ป่วยออนเพลียหิวหรือแน่นท้องมากจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นลมได้ง่าย
- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ 6 - 8 ชั่วโมง ในคืนก่อนมาเข้ารับการฝังเข็ม
- สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมไม่ควรรัดแน่นจนเกินไป
- รับทราบขอปฏิบัติตัวและข้อห้ามในการฝังเข็ม
- ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด
- วัดสัญญาณชีพก่อนเข้ารับการฝังเข็มทุกราย

ข้อแนะนำในการฝังเข็ม

- ขณะฝังเข็ม ควรอยู่ในท่าที่แพทย์กำหนด โดยไม่ขยับร่างกาย ไม่เครียดจนเกินไป หรือตามคำแนะนำของแพทย์
- ขณะรับการฝังเข็ม อาจมีอาการผิดปกติ เช่น มีอาการปวดมากขึ้น หน้ามืดใจสั่นเป็นลม ต้องรีบแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบทันที
- หลังจากที่ฝังเข็มและปักเข็มไว้แล้ว ควรนั่งพักหรืออยู่ในท่านั้นๆ เป็นระยะเวลาประมาณ 25-30 นาที หรือตามที่แพทย์กำหนด ไม่ควรขยับเขยื้อนแขนขา หรือบริเวณที่ฝังเข็มไว้ จนครบเวลา

เข็มที่ใช้ฝัง เป็นเหล็กสแตนเลส ไม่เป็นสนิม มีขนาดเล็กและบางมาก ปลายเข็มไม่ตัด ไม่กลวงไม่มีรู ได้รับการทำความสะอาดจนปลอดเชื้อ และบรรจุแผงจากโรงงาน ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้งเลยไม่นำกลับมาใช้อีก ปลอดภัยจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบและโรคเอดส์

ขอบคุณที่มาจาก หน่วยแพทย์ทางเลือก งานผู้ป่วยนอก ฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลรามาธิบดี