

การศึกษาระยะเวลาการคาเข็มในการฝังเข็มที่ระบุไว้ในคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง

วรรณวิมล เชี่ยวเชิงชล

กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

E-mail: wanwimon@outlook.com

บทนำ

การคาเข็ม เป็นขั้นตอนหนึ่งในการฝังเข็ม การคาเข็ม หมายถึง การปล่อยเข็มค้างไว้ที่จุดฝังเข็มหลังจากแทงเข็มลงบนจุดฝังเข็มและกระตุ้นเข็มเรียบร้อยแล้ว เพื่อเสริมประสิทธิภาพการทำงานของการทำงานของการฝังเข็มและให้ง่ายต่อการกระตุ้นเข็ม โรคทั่วไปโดยปกติเมื่อแทงเข็มจนรู้สึกอาการต่อชีหรือได้ชีแล้ว มักจะกระตุ้นเข็มแบบบำรุงหรือระบายตามความเหมาะสม แล้วจึงถอนเข็มหรือคาเข็มไว้ 10 – 30 นาที ในกรณีโรคที่เรื้อรัง รักษายาก อาจพิจารณาการคาเข็มให้นานขึ้น บางครั้งอาจคาเข็มไว้นานเป็นชั่วโมง ซึ่งในระหว่างคาเข็มควรมีการกระตุ้นเข็มเป็นระยะ ๆ ด้วยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา การคาเข็มตามตำราที่ใช้ในการเรียนการสอนหลักสูตรแพทย์แผนจีนของสาธารณรัฐประชาชนจีน สามารถทำได้ 2 วิธี คือ การคาเข็มแบบสงบ และการคาเข็มแบบขยับ การคาเข็มในทางคลินิกและการเลือกวิธีการคาเข็มแบบใดนั้นให้เลือกตามความเหมาะสมกับโรคและสภาวะร่างกายของคนไข้เป็นหลัก

1. การคาเข็มแบบสงบ คือ การคาเข็มไว้ที่จุดฝังเข็มเป็นระยะเวลาหนึ่งโดยไม่มีการกระตุ้นเข็มขณะคาเข็มทิ้งไว้ สำหรับระยะเวลาในการคาเข็มนานเท่าใดให้พิจารณาตามภาวะโรค โดยแบ่งเป็นการคาเข็มระยะสั้น คือ คาเข็มทิ้งไว้ 10 – 30 นาที มักใช้บ่อยในทางคลินิก และการคาเข็มระยะยาว คือ คาเข็มทิ้งไว้เป็นเวลาชั่วโมงหรือมากกว่า
2. การคาเข็มแบบขยับ คือ การคาเข็มไว้ที่จุดฝังเข็ม โดยขณะคาเข็มไว้มีการกระตุ้นเข็ม สำหรับระยะเวลาในการคาเข็มนานเท่าใดให้พิจารณาตามสภาวะร่างกายของคนไข้ และทุก ๆ 5 - 10 นาที มีการกระตุ้นเข็ม 1 ครั้ง วิธีนี้ช่วยเสริมการรับรู้ของเข็มให้ได้ชีหรือรับรู้อาการต่อชี¹

แพทย์จีนในสมัยโบราณให้ความสำคัญกับระยะเวลาในการคาเข็มเป็นอย่างมาก ตามที่ปรากฏบทความในคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง (黄帝内经) จากส่วนคัมภีร์หลิงชู่ (灵枢) กล่าวถึงระยะเวลาคาเข็ม จำนวน 29 บทความ จากบทความทั้งหมด 81 บทความ² แม้ว่าจะมีบทความที่กล่าวถึงระยะเวลาในการคาเข็มพอสมควร แต่ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าควรใช้ระยะเวลาเท่าใดในการคาเข็มดีที่สุดเพื่อประสิทธิภาพต่อการรักษาทางคลินิก การคาเข็มถือเป็นขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญในการฝังเข็มซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการรักษา ปัจจุบันแพทย์จีนให้ความสำคัญกับระยะเวลาการคาเข็มมากขึ้น แต่ยังมีแพทย์จีนบางรายปล่อยปลະเลยกับระยะเวลาในการคาเข็ม ไม่ให้

ความสำคัญกับหลักการทางการแพทย์แผนจีนในการกำหนดวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับโรค เวลา ผู้ป่วยแต่ละบุคคล และเส้นลมปราณ ซึ่งส่งผลต่อการรักษา

หลักการแนวคิดทางการแพทย์แผนจีนในสมัยโบราณเกี่ยวกับระยะเวลาในการคาเข็ม³

จากคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง (黄帝内经) ปรากฏบทความเกี่ยวกับระยะเวลาการคาเข็มอยู่หลายบท แพทย์จีนในสมัยโบราณ มีแนวคิดในการเลือกระยะเวลาในการคาเข็มว่าควรคาเข็มระยะสั้นหรือยาวนานนั้น ส่วนใหญ่อิงตามแนวคิดการกำหนดวิธีการรักษาให้เหมาะสมกับโรค เวลา ผู้ป่วยแต่ละบุคคล และเส้นลมปราณ โดยให้ความสำคัญกับหลักการทั้ง 4 นี้เป็นอย่างมาก ซึ่งมีผลต่อการกำหนดระยะเวลาในการคาเข็ม

1) ตามความเหมาะสมของโรค คือ เลือกระยะเวลาคาเข็มตามการวิเคราะห์แยกกลุ่มอาการของโรคจากหลักทั้ง 8 ได้แก่ อิน-หยาง นอก-ใน เย็น-ร้อน และพร่อง-แกร่ง ลักษณะโรคแตกต่างกันการคาเข็มย่อมแตกต่างกัน ตามคัมภีร์สรุปได้ดังนี้ กลุ่มอาการเย็น พร่อง อิน ควรคาเข็มระยะยาว ส่วนกลุ่มอาการร้อน แกร่ง หยาง ควรคาเข็มระยะสั้น

2) ตามความเหมาะสมของเวลา คือ เลือกระยะเวลาคาเข็มตามฤดูกาล โดยฤดูหนาวและฤดูใบไม้ผลิ ควรคาเข็มระยะยาว ส่วนฤดูร้อนและฤดูใบไม้ร่วงควรคาเข็มระยะสั้นหรือไม่คาเข็ม

3) ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล คือ เลือกระยะเวลาคาเข็มตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ รูปร่าง รวมถึงสภาพร่างกายแข็งแรงหรืออ่อนแอ ตามคัมภีร์สรุปได้ดังนี้ อายุมากควรคาเข็มระยะยาว ส่วนอายุน้อยควรคาเข็มระยะสั้น รูปร่างอ้วนควรคาเข็มระยะยาว ส่วนรูปร่างผอมควรคาเข็มระยะสั้น สภาพร่างกายแข็งแรงควรคาเข็มระยะยาว ส่วนร่างกายอ่อนแอควรคาเข็มระยะสั้น

4) ตามความเหมาะสมของเส้นลมปราณ คือ เลือกระยะเวลาคาเข็มตามเส้นลมปราณ ตามคัมภีร์สรุปได้ดังนี้ เส้นลมปราณมือทั้ง 6 เส้น คาเข็มระยะสั้น เส้นลมปราณเท้าหยาง คาเข็มระยะยาว และเส้นลมปราณเท้าอิน คาเข็มระยะสั้น⁴

ที่มาของระยะเวลาการคาเข็ม 30 นาที

ตามที่มีบันทึกในคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง (黄帝内经) กล่าวถึง การขับเคลื่อนอิงซี่ (ซี่สารอาหาร) ไปตามเส้นลมปราณในหนึ่งวันเคลื่อนที่ 50 รอบ⁵ ซึ่งขึ้นบนเส้นลมปราณของคนเราหากสามารถขับเคลื่อนทั้งกลางวันและกลางคืนได้ครบ 50 รอบนั้น จะสามารถใช้ชีวิตได้ตามธรรมชาติปกติแข็งแรง ในหนึ่งวันซี่ต้องวิ่ง 50 รอบ เช่นนั้น 1 รอบจะใช้ระยะเวลาเท่าใด สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้ 50 รอบ ใช้เวลา 24 ชั่วโมง (24 ชั่วโมง × 60 นาที) เท่ากับ 1,440 นาที ดังนั้น ซี่เคลื่อนที่บนเส้นลมปราณ 1 รอบใช้เวลา 1,440 นาที ÷ 50 รอบ ได้เท่ากับ 28.8 นาที ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ระยะเวลาคาเข็มตามโบราณเท่ากับ 28.8 นาที⁶

นอกจากนี้ในสมัยโบราณดูเวลาจากเครื่องมือนาฬิกาน้ำที่เรียกว่า ชุดถังน้ำหยดบอกเวลา (铜壶滴落) ซึ่งประกอบด้วยภาชนะรูปทรงเหมือนถัง 4 ใบวางลดหลั่นกัน ขอบส่วนล่างของถังแต่ใบมีรูหรือก๊อกที่คอยปล่อยน้ำหยดลงในถังถัดไป ยกเว้นถังสุดท้ายจะมีแทงเหล็กหรือไม้ซึ่งลอยขึ้นตามระดับน้ำ ปลายแทงที่ลอยจะตรงกับแทงไม้ที่ยึดติดกับถังใบล่างสุดอีกแทง บนแทงมีขีดตัวอักษรสลักบอกหน่วยเวลาเป็น เค่อ (刻)⁷ ซึ่งจะมีขีดทั้งหมด 100 เค่อ แบ่งเป็นกลางวันและกลางคืน ตามเวลาโบราณ 1 เค่อ เทียบเท่ากับ 14 นาที 24 วินาที ตามคัมภีร์โบราณกล่าวว่า ซึ่งวังทั่วร่างกายหนึ่งรอบ ใช้เวลาน้ำหยด 2 เค่อ ดังนั้นโบราณจะคาเข็มเป็นระยะเวลา 28.48 นาที⁴ จึงสรุปได้ว่าโบราณใช้ระยะเวลาคาเข็มประมาณ 30 นาทีนั่นเอง

สรุป

แม้ว่าในสมัยโบราณตามคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง (黄帝内经) มีการกล่าวถึงระยะเวลาคาเข็มใช้ระยะเวลาที่ 28.8 และ 28.48 นาที ซึ่งสามารถสรุประยะเวลาคาเข็มโดยประมาณที่ 30 นาที รายละเอียดที่มาตามคัมภีร์ดังกล่าวข้างต้นนั้น ทั้งนี้ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการคาเข็มที่ 30 นาทีเป็นการคาเข็มที่ดีที่สุด ยังต้องมีการศึกษารวบรวมข้อมูลต่อไป โดยปัจจุบันในทางคลินิกมักจะใช้ระยะเวลาคาเข็มที่ 30 นาที แต่บางครั้งแพทย์จีนหลายท่านเลือกใช้ระยะเวลาคาเข็มที่น้อยกว่าหรือมากกว่า 30 นาที ซึ่งการเลือกระยะเวลาคาเข็มนานเท่าใดควรยึดตามหลักการแนวคิดการกำหนดวิธีการรักษาตามความเหมาะสมของโรค เวลา บุคคล และเส้นลมปราณ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพในการรักษา

เอกสารอ้างอิง

1. Wang Fuchun, Yue Zenghui, editors. Techniques of Acupuncture And Moxibustion. 2ed edition. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine; 2021. p. 26-27. (in Chinese)
2. Baidubaike (2020) : retaining needle. Published on the Internet; <https://baike.baidu.com/item/留针/2592812>. Accessed on: 26 Jan 2024 (in Chinese).
3. Yi Yuhui, Zhu Yihui, Pan Zaobo, Wang Dan, Zou Tingting, Chen Xingyu. Brief analysis on the influence of needle retaining time on acupuncture effects. Shanghai Journal of Traditional Chinese Medicine (SH.J.TCM) Jan.,2017 ; Vol.51 No.1 : page 37-39
4. Zu Zhibo, Li Shuyan. Tracing the Dose Effect Relationship of Acupuncture from the Huangdi Neijing. Shanghai J Acu-mox, July 2021, Vol 40, No 7 : page 877-881
5. neijing.5000yan : The circulation of Yingqi operation ; <https://neijing.5000yan.com/lingshu/wushiying/>. Accessed on: 29 Jan 2024 (in Chinese).

6. Medsci : Probe into needle retention time of acupuncture and moxibustion ;
https://www.medsci.cn/article/show_article.do?id=648ce6532792. Accessed on: 29 Jan 2024
(in Chinese).
7. อาศรมสยาม-จีนวิทยา : หน่วยเวลาและเครื่องบอกเวลาสมัยโบราณของจีน.เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 มกราคม 2567. เข้าถึงได้จาก <https://www.arsomsiam.com/หน่วยเวลาและนาฬิกาจีน/>