




กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หย่างเซ็งกับการดูแลสุขภาพ โรคเบาหวาน ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
อาคาร 2 ชั้น 6 ถนนติวานนท์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000



โรคเบาหวาน (Diabetes)

เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมน อินซูลิน (Insulin) ทำให้ร่างกายนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้ไม่เต็มประสิทธิภาพจึงมีปริมาณน้ำตาลคงเหลือในกระแสเลือดมากกว่าปกติ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานมาจากพันธุกรรม หรือปัจจัยแวดล้อม เช่น อาหาร อารมณ์ น้ำหนักเกิน ขาดการออกกำลังกาย โดยผู้ป่วยมักมีอาการกระหายน้ำ รับประทานอาหารมาก ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย ผอมลงกะทันหัน อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะเบาหวานขึ้นจอตา ไตวาย ประสาทส่วนปลายเสื่อม กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน โรคหลอดเลือดสมอง

โรคเบาหวานในทางการแพทย์แผนจีน

เรียกว่า “เซียวเซ่อปั้ง” เป็นโรคที่มีตั้งแต่สมัยโบราณ ในคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิงกล่าวว่าเกิดจากร่างกายอ่อนแอ อาหาร อารมณ์ ยาต่าง ๆ รวมถึงหลักความไม่สมดุลของอินหยาง และปญฺจธาตุ คือ ไฟน้อยทำให้อินพร่อง ไฟมากทำให้ไฟหยางแกร่ง หลอดเลือดไม่แข็งแรง การไหลเวียนเลือดไม่ดี ทำให้เกิดความร้อน ไปเผาไหม้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จึงเกิดอาการปากแห้ง คอแห้ง รับประทานอาหารหรือน้ำมากกว่าปกติ



ปรับสมดุลชีวิตเพื่อเลี่ยงกลไกการเกิดโรคเบาหวาน (เชียวเข่อ) ตามหลักการแพทย์แผนจีน



การปรับสมดุลม้ามและกระเพาะอาหาร และการปกป้องซึ่งของกระเพาะอาหาร เป็นวิธีการป้องกันการเกิดเชียวเข่อ หรือโรคเบาหวานที่ดีที่สุด คือ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมันจัด หวานจัด ซึ่งไม่ดีต่อม้ามและกระเพาะอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัดเนื่องจากจะทำให้สารอินถูกทำลายได้ สำหรับผู้ป่วยต้องยิ่งใส่ใจในการปรับพฤติกรรมด้วย เช่น เลือกอาหารที่เหมาะสม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและเป็นเวลา ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ปรับสมดุลอารมณ์ ผ่อนคลายจิตใจ

การกดจุดตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ในโรคเบาหวาน (เชียวเข่อ)

จุดที่ 1 จุดไท่ซี (บ่ารุงไต)

- วิธีหาจุด : จุดนี้จะอยู่ระหว่างตาตุ่มด้านในและเอ็นร้อยหวายของเท้าทั้ง 2 ข้าง
- วิธีการนวดกดจุด : ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดที่จุดค้างไว้ 30-60 วินาที 5-10 ครั้ง
- ข้อห้าม : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์





จุดที่ 2 จุดจู่ซานหลี่ (เพิ่มภูมิต้านทานและเสริมการทำงานระบบการย่อยอาหาร)

- **วิธีหาจุด** : จากรอยบุ๋มข้อเข่าด้านนอก วางมือให้นิ้วชี้กลางนางก้อย 4 นิ้วเรียงชิดกัน ทาบลงไป ตำแหน่งจะอยู่ห่างจากกระดูกหน้าแข้งออกมาด้านนอก อีก 1 นิ้วมือ (ความกว้างของนิ้วกลาง)
- **วิธีการนวดกดจุด** : ใช้นิ้วมือกดคลึงที่จุดจู่ซานหลี่จนรู้สึกปวดตึงลงหน้าแข้งทำซ้ำ 20 ครั้ง
- **ข้อห้าม** : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์



จุดที่ 3 จุดหย่งเฉวียน (บำรุงไต และเพิ่มพลังชีวิต)

- **วิธีหาจุด** : เมื่อขมเท้าจุดนี้จะอยู่ตรงจุดที่บุ๋มที่สุดของฝ่าเท้า
- **วิธีการนวดกดจุด** : ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดคลึงเบา ๆ บริเวณจุดหย่งเฉวียนทุกวัน ครั้งละ 3-5 นาที



อาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ในโรคเบาหวาน (เขียวเข่อ)

การเลือกรับประทานอาหารจำเป็นต้องคำนึงถึงลักษณะหรือสภาพร่างกายของผู้ป่วย



กลุ่มผู้ที่มีภาวะอินพร่อง กระจายน้ำ คอแห้งปากแห้ง รู้สึกตัวร้อนตลอดเวลา
ท้องผูก ปัสสาวะเหลือง แนะนำบำรุงอิน

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : เก๋ากี้ต้มกระดูกหมู

• ส่วนประกอบ : • เก๋ากี้ 10 กรัม • ซีโครงหมู 150-200 กรัม

• ขิง 6-10 แว่น แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน

• วิธีทำ : ① นำซีโครงหมูล้างน้ำให้สะอาด

② นำซีโครงหมูและขิงส่วนที่หนึ่งใส่ในหม้อต้มพอน้ำเดือดแล้วตักเฉพาะ
ซีโครงหมูขึ้นเพื่อขจัดคาวเลือด

③ นำหม้อใส่น้ำสะอาด ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ซีโครงหมู
ขิงส่วนที่เหลือลงไป

④ เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เก๋ากี้ลงไปต้ม 5-10 นาที ใส่เกลือปรุงรสเล็กน้อย
พร้อมเสิร์ฟ





กลุ่มผู้ที่มีภาวะซีฟร่ง เป็นคนที่อ่อนเพลียง่าย มือเท้าไม่มีเรียวแรง ท้องอืดบ่อย ถ่ายเหลวเป็นประจำ ต้องบำรุงซี

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : โจ๊กชานเย่าเม็ดบัว

- ส่วนประกอบ : • ชานเย่าสด 20 กรัม • เม็ดบัว (เอาไส้ออก) 40 กรัม
- ข้าวปริมาณพอเหมาะ (สามารถเลือกใช้ได้ทั้งข้าวบาร์เลย์และข้าวกล้อง)

- วิธีทำ : 1. ซาวข้าวให้สะอาด ใส่ลงหม้อเติมน้ำ
- 2. นำชานเย่าและเม็ดบัวล้างน้ำให้สะอาดจากนั้นใส่ทั้งหมดลงหม้อข้าว ตั้งไฟต้มพร้อมกันจนน้ำเดือด แล้วหรี่ไฟตุ๋นต่อจนสุกเป็นโจ๊ก
- 3. บรุงรสเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ



กลุ่มผู้ที่มีภาวะซีฟร่งและอินพร่ง ผู้ป่วยประเภทนี้จะมี อาการทั้ง 2 อย่าง รวมกัน คือ มีทั้งซีฟร่งและอินพร่ง

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : โสมตุ๋นตับอ่อนหมู

- ส่วนประกอบ : • โสม 10 กรัม • ตับอ่อนหมู 1 เส้น
- ชิง 6-10 แว่น แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน

- วิธีทำ : 1. นำตับอ่อนหมูล้างน้ำให้สะอาด เลาะเอ็นสีขาวออก
- 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟต้มน้ำจนเดือดใส่ตับอ่อนหมู ชิงส่วนที่หนึ่ง เหล้าชาวจินเล็กน้อย เพื่อดับกลิ่นคาว พอน้ำเดือดแล้วเอาตับอ่อนหมูขึ้น จากนั้นหัน เป็นชิ้น ๆ แขน้ในน้ำสะอาด ประมาณครึ่งชั่วโมง เปลี่ยนน้ำเรื่อย ๆ จนกว่าน้ำจะสะอาด ไม่มีอะไรลอยขึ้นมา
- 3. นำโสมมาล้างให้สะอาดเตรียมไว้

4. นำหม้อต้มใส่น้ำสะอาด ใส่โสมลงไปต้ม ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ ตับอ่อนหมูและขิงส่วนที่เหลือลงไป ตุ่นต่อครึ่งชั่วโมง
5. ใส่เกลือปรุงรสเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ



กลุ่มผู้ที่มีภาวะอินหยางพร่อง ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียง่าย ปวดเมื่อยเอว ฝ่ามือ ฝ่าเท้าร้อน หลังมือหลังเท้าเย็น ต้องบำรุงทั้งอินและหยางในเวลาเดียวกัน

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : เก๋ากี้โสมต้มกระดูกหมู

- ส่วนประกอบ : • โสม 10 กรัม • เก๋ากี้ 10 กรัม • ซีโครงหมู 150-200 กรัม
- ขิง 6-10 แว่น แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน

• วิธีทำ : 1. นำซีโครงหมูล้างน้ำให้สะอาด

2. นำซีโครงหมู และขิงส่วนที่หนึ่ง ใส่ในหม้อ ต้มน้ำ พอน้ำเดือด แล้วตักซีโครงหมูขึ้น เพื่อขจัดคาวเลือด

3. นำโสมมาหั่นเป็นแว่น ๆ เตรียมไว้

4. นำหม้อใส่น้ำสะอาดและโสม ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ซีโครงหมู และขิงส่วนที่เหลือลงไป

5. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เก๋ากี้ลงไปต้ม 5-10 นาที ใส่เกลือปรุงรสเล็กน้อยพร้อมเสิร์ฟ





“

เนื่องจากสาเหตุของ**โรคเบาหวาน** ส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับ
กับการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ ผู้ป่วยจึงควร
ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะและสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างร่างกาย
ให้แข็งแรง กระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย ช่วยส่งเสริม
ผลการรักษาและการฟื้นฟูร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการป้องกัน
ก่อนเกิดโรคได้ ประเภทของการออกกำลังกาย
อาจเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยควรออกกำลังกาย
ที่ไม่หักโหม และมีความนุ่มนวล เช่น **การรำไทเก๊ก ชี่กง**

ปาต้วนจิน อัจฉินจิง

”



รายละเอียดเพิ่มเติม