



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# หย่างเชิงกับการดูแลสุขภาพ **โรคเบาหวาน** ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน



กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อาคาร 2 ชั้น 6 กนกติวนันท์ อําเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000



## โรคเบาหวาน (Diabetes)

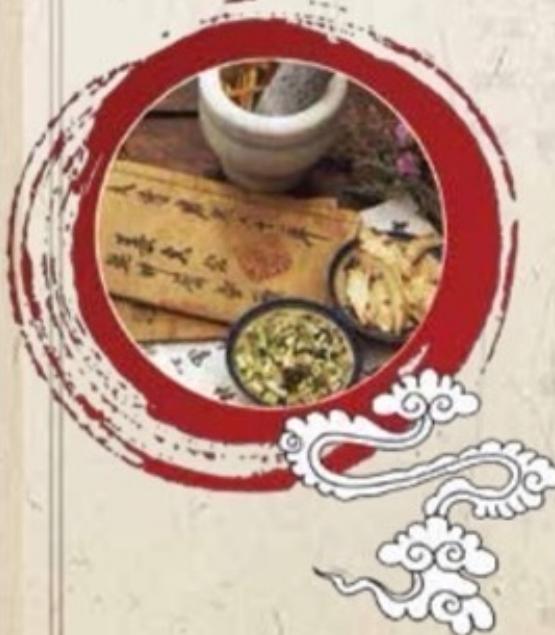
เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมน อินซูลิน (Insulin) ทำให้ร่างกายนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้ไม่เต็มประสิทธิภาพจึงมีปริมาณน้ำตาลคงเหลือในกระแสเลือดมากกว่าปกติ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานมาจากการพันธุกรรม หรือปัจจัยแวดล้อม เช่น อาหาร อารมณ์ น้ำหนักเกิน ขาดการออกกำลังกาย โดยผู้ป่วยมักมีอาการกระหายน้ำ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

## โรคเบาหวานในทางการแพทย์แผนจีน

เรียกว่า “เซียวเช่อปิง” เป็นโรคที่มีตั้งแต่สมัยโบราณ ในคัมภีร์ทางตีเนี่ยจิงกล่าวว่า เกิดจากร่างกายอ่อนแอ อาหาร อารมณ์ ยาต่าง ๆ รวมถึงหลักความไม่สมดุลของอิน邪 Yang และปัณจธาตุ คือ ไฟน้อยทำให้อินพร่อง ไฟมากทำให้ไฟหยางแกร่ง หลอดเลือดไม่แข็งแรง การไหลเวียนเลือดไม่ดี ทำให้เกิดความร้อน ไปเผาไหม้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จึงเกิดอาการปากแห้ง คอแห้ง รับประทานอาหารหรือน้ำมากกว่าปกติ



## ปรับสมดุลชีวิตเพื่อเลี่ยงกลไกการเกิดโรคเบาหวาน (เชี่ยวเข่อ) ตามหลักการแพทย์แผนจีน



การปรับสมดุลม้ามและกระเพาะอาหาร และการปกป้องช่องกระเพาะอาหาร เป็นวิธีการป้องกันการเกิดเชี่ยวเข่อ หรือโรคเบาหวานที่ดีที่สุด คือ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมันจัด หวานจัด ซึ่งไม่ได้ต่อม้ามและกระเพาะอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัดเนื่องจากจะทำให้สารอินสูลินทำงานได้สำหรับผู้ป่วยต้องยิง İnsิเจในการปรับพฤติกรรมด้วย เช่น เลือกอาหารที่เหมาะสม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและเป็นเวลา ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ปรับสมดุลอารมณ์ ผ่อนคลายจิตใจ

### การกดจุดตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ในโรคเบาหวาน (เชี่ยวเข่อ)



#### จุดที่ 1 จุดไท่ซี (บำรุงไต)

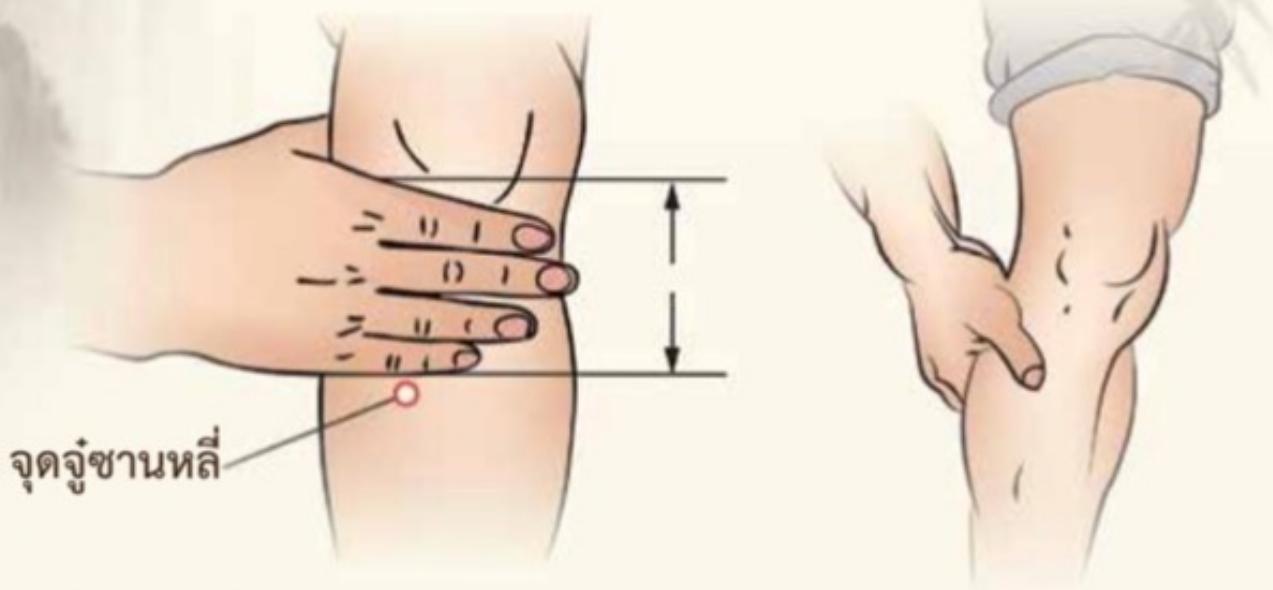
- วิธีหาจุด : จุดนี้จะอยู่ระหว่างตาตุ่มด้านในและเอ็นร้อยหวายของเท้าห้าง 2 ข้าง
- วิธีการนวดกดจุด : ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดที่จุดค้างไว้ 30-60 วินาที 5-10 ครั้ง
- ข้อห้าม : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์





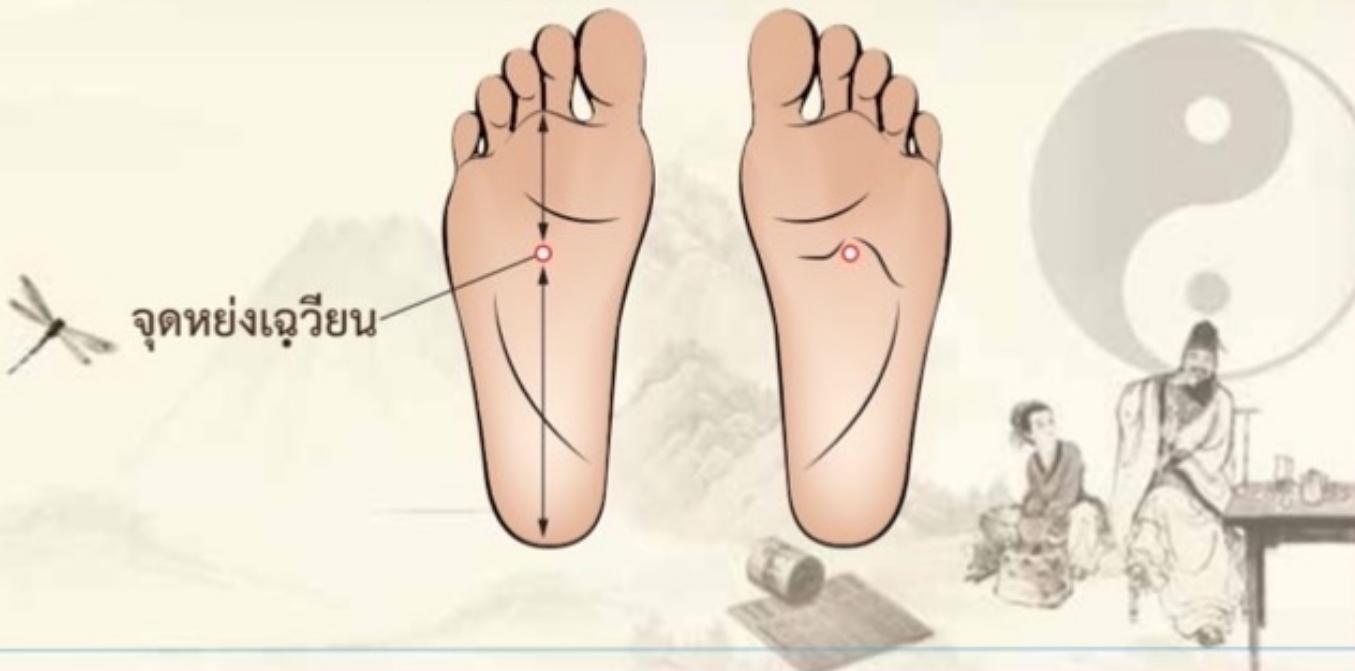
## จุดที่ 2 จุดจู๋ชานหลี (เพิ่มภูมิต้านทานและเสริมการทำงานระบบการย่อยอาหาร)

- **วิธีหาจุด** : จากรอยบุ้มข้อเข่าด้านนอก วางมือให้นิ้วชี้กลางนางก้อย 4 นิ้วเรียงชิดกัน ทับลงไป ตำแหน่งจะอยู่ห่างจากกระดูกหน้าแข็งออกมายังด้านนอก อีก 1 นิ้วมือ (ความกว้างของนิ้วกลาง)
- **วิธีการกดจุด** : ใช้นิ้วมือกดคลึงที่จุดจู๋ชานหลีจนรู้สึกปวดตึงลงหน้าแข็งทำซ้ำ 20 ครั้ง
- **ข้อห้าม** : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์



## จุดที่ 3 จุดหย่งเฉวียน (บำรุงไต และเพิ่มพลังชีวิต)

- **วิธีหาจุด** : เมื่อจับเท้าจุดนี้จะอยู่ตรงจุดที่บุ้มที่สุดของฝ่าเท้า
- **วิธีการกดจุด** : ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงเบา ๆ บริเวณจุดหย่งเฉวียนทุกวัน ครั้งละ 3-5 นาที



## อาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ในโรคเบาหวาน (เชี่ยวเขื่อง)

การเลือกรับประทานอาหารจำเป็นต้องคำนึงถึงลักษณะหรือสภาพร่างกายของผู้ป่วย



กลุ่มผู้ที่มีภาวะอินพร่อง กระหายน้ำ คอแห้งปากแห้ง รู้สึกตัวร้อนตลอดเวลา  
ห้องผูก ปัสสาวะเหลือง แนะนำบำรุงอิน

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : เก้ากี้ต้มกระดูกหมู

- ส่วนประกอบ : • เก้ากี้ 10 กรัม • ชีโครงหมู 150-200 กรัม  
• ขิง 6-10 แฉว แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน

• วิธีทำ : ①. นำชีโครงหมูล้างน้ำให้สะอาด

②. นำชีโครงหมูและขิงส่วนที่หนึ่งใส่ในหม้อต้มพอน้ำเดือดแล้วตักเฉพาะ  
ชีโครงหมูขึ้นเพื่อขัดความเลือด

③. นำหม้อใส่น้ำสะอาด ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ชีโครงหมู  
ขิงส่วนที่เหลือลงไป

④. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เก้ากี้ลงไปต้ม 5-10 นาที ใส่เกลือปรุงรสเล็กน้อย  
พร้อมเสิร์ฟ





กลุ่มผู้ที่มีภาวะชี้พร่อง เป็นคนที่อ่อนเพลียง่าย มือเท้าไม่มีเรี่ยวแรง ห้องอีดบอย ถ่ายเหลวเป็นประจำ ต้องบำรุงชี้

**ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ :** โจ๊ก chan เย่า เม็ดบัว

- ส่วนประกอบ : • chan เย่าสด 20 กรัม • เม็ดบัว (เอาไส้ออก) 40 กรัม

- ข้าวปริมาณพอเหมาะสม

(สามารถเลือกใช้ได้ทั้งข้าวบาร์เลย์และข้าวกล้อง)

- วิธีทำ : ① ชาวยาให้สะอาด ใส่ลงหม้อเติมน้ำ

② นำช่านเย่าและเม็ดบัวล้างน้ำให้สะอาดจากนั้นใส่ทั้งหมดลงหม้อข้าว  
ตั้งไฟต้มพร้อมกันจนน้ำเดือด แล้วหรี่ไฟตุนต่อจนสุกเป็นโจ๊ก

- ③ ปรุงรสเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ



กลุ่มผู้ที่มีภาวะชี้พร่องและอินพร่อง ผู้ป่วยประเภทนี้จะมี อาการทั้ง 2 อย่าง  
รวมกัน คือ มีทั้งชี้พร่องและอินพร่อง

**ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ :** โสมตุนตับอ่อนหมู

- ส่วนประกอบ : • โสม 10 กรัม • ตับอ่อนหมู 1 เส้น

- ขิง 6-10 แฉว แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน



- วิธีทำ : ① นำตับอ่อนหมูล้างน้ำให้สะอาด เละเอ็นสีขาวออก

② นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟต้มน้ำจนเดือดใส่ตับอ่อนหมู ขิงส่วนที่หนึ่ง เหล้าขาวจีนเล็กน้อย  
เพื่อดับกลิ่นคาว พอน้ำเดือดแล้วเอาตับอ่อนหมูขึ้น จากนั้นหั่น เป็นชิ้น ๆ  
แช่น้ำสะอาด ประมาณครึ่งชั่วโมง เปลี่ยนน้ำเรื่อย ๆ จนกว่าน้ำจะสะอาด  
ไม่มีอะไรลอยขึ้นมา



- ③ นำโสมมาล้างให้สะอาดเตรียมไว้

- ④ นำหม้อต้มใส่น้ำสะอาด ใส่โสมลงไปต้ม ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ตับอ่อนหมูและขิงส่วนที่เหลือลงไป ตุนต่อครึ่งชั่วโมง
- ⑤ ใส่เกลือปรุงรสเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ



กลุ่มผู้ที่มีภาวะอินহヤงพร่อง ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียง่าย ปวดเมื่อยเอว ฝ่ามือ ฝ่าเท้าร้อน หลังมือหลังเท้าเย็น ต้องบำรุงหังอินและหยางในเวลาเดียวกัน

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : เก้าอี้โสมต้มกระดูกหมู



- ส่วนประกอบ : • โสม 10 กรัม • เก้าอี้ 10 กรัม • ชีโครงหมู 150-200 กรัม  
• ขิง 6-10 แฉว แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน

• วิธีทำ : ① นำชีโครงหมูล้างน้ำให้สะอาด



- ② นำชีโครงหมู และขิงส่วนที่หนึ่ง ใส่ในหม้อ ต้มน้ำ พอน้ำเดือดแล้วตักชีโครงหมูขึ้น เพื่อจัดความ冽ด

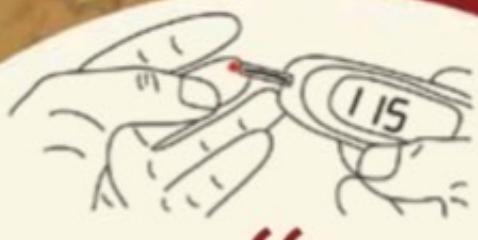


- ③ นำโสมมาหั่นเป็นแฉว ๆ เตรียมไว้

- ④ นำหม้อใส่น้ำสะอาดและโสม ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ชีโครงหมู และขิงส่วนที่เหลือลงไป

- ⑤ เมื่อน้ำเดือดอีกรั้ง ใส่เก้าอี้ลงไปต้ม 5-10 นาที ใส่เกลือปรุงรสเล็กน้อยพร้อมเสิร์ฟ





“

เนื่องจากสาเหตุของ**โรคเบาหวาน** ส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ ผู้ป่วยจึงควรออกกำลังกายอย่างพอเหมาะสมและสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง กระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย ช่วยส่งเสริมผลการรักษาและการฟื้นฟูร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการป้องกันก่อนเกิดโรคได้ ประเภทของการออกกำลังกายอาจเลือกใช้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยควรออกกำลังกายที่ไม่หักโหม และมีความบุ่มนวล เช่น **การรำไทเก๊ก ชั่ง**

**ปาด้วนจัน อัจฉริจ**

”



รายละเอียดเพิ่มเติม