

ไมเกรนกับการแพทย์แผนไทย MIGRAINE IN THAI TRADITIONAL MEDICINE

ศรินรัตน์ โคตะพันธ์*

สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร 10220

Sarinrat Khotaphan *

Department of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Science and Technology,
Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, 10220

*E-mail: sarinrat@pnru.ac.th

Received: 2020-11-02

Revised: 2021-01-17

Accepted: 2021-05-23

บทคัดย่อ

โรคไมเกรน พบได้บ่อยในวัยเจริญพันธุ์ เพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีปัจจัยกระตุ้นอาการได้หลากหลาย โรคไมเกรน เทียบเคียงกับโรคทางแพทย์แผนไทย คือ โรคลมปะกำ เป็นโรคที่เกิดจากธาตุลมพิการ หรือธาตุอื่นพิการ แล้วมากระทบต่อธาตุลม ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หากมีธาตุใดธาตุหนึ่ง หรือมากกว่าผิดปกติไป จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น ดังนั้น หลักการรักษาโรคไมเกรนด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย คือ ปรับสมดุลของธาตุ โดยให้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ยาตามคัมภีร์ยาเฉพาะบุคคลจากการวิเคราะห์สมุฏฐานของบุคคลนั้น นอกจากนี้ยังมีการทำหัตถการ โดยการนวดรักษาแบบราชสำนัก การประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การให้คำแนะนำเพื่อให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นด้วยตนเองได้ด้วยท่าฤๅษีดัดตน เพื่อรักษาและป้องกันไม่ให้เกิดกลับมามีอาการอีก ทั้งยังเป็นการอนุรักษ์เอกลักษณ์ที่เป็นมรดกของชาติไทยให้คงอยู่สืบไป

คำสำคัญ: ไมเกรน ลมปะกำ การแพทย์แผนไทย

ABSTRACT

Migraine is the most common during reproductive age and more likely to occur in females than males. There are many triggering factors. Migraine can be compared to the disease in Thai Traditional Medicine called “Lom Pakang”. Which is a disease cause by abnormal wind element or other element abnormal but affect wind element. According to the theory of Thai Traditional Medicine, Human body is composed by four elements: earth, water, wind, and fire. If one or more is abnormal, it will cause illness. Thus, the principle of treating migraine with Thai Traditional Medicine

is to rebalance the four elements. by giving herbal medicine from Thailand National List of Essential Medicines (NLEM), scriptures or even a specific drug based on personal “Samutthan” analysis. In addition, there are medical procedure such as Royal Thai Massage, Herbal Compress, Herbal Steam, Give an advice to avoid the triggering factor by themselves with an ancient stretching exercise called “Ruesi Datton”. to treat and prevent it from returning. In addition, it is also to preserve the identity of the Thai national heritage to remain persistent.

Keywords: Migraine, Lom Pakang, Thai traditional medicine

บทนำ

อาการปวดศีรษะ เป็นอาการที่มีอาการปวดเกิดขึ้นบริเวณศีรษะ ต้นคอ เกิดได้จากหลายสาเหตุ เป็นอาการที่พบบ่อยในทุกเพศทุกวัย บางครั้งอาการดังกล่าวอาจหายไปเอง แต่บางครั้งอาการไม่สามารถหายเองได้ จำเป็นต้องใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะ หรือ เมื่ออาการหายแล้วแต่กลับมามีอาการอีก ซึ่งอาการปวดศีรษะของผู้ป่วยส่วนใหญ่ มักเป็นอาการปวดที่ไม่อันตราย (Benign) ลักษณะของอาการปวดแตกต่างกันออกไป อาทิ ปวดแบบแน่น ๆ เหมือนมีอะไรรัด ปวดแบบตื้อ ๆ เต้นตามจังหวะชีพจร ปวดแบบแปลบ ๆ คล้ายมีมีดบาด หรือแม้กระทั่งปวดแบบจี๊ด ๆ คล้ายเวลารับประทานของเย็นจัด ตำแหน่งที่ปวดก็สามารถปวดข้างเดียว ทั้งทั้งศีรษะ ปวดรอบดวงตา หรือปวดบริเวณหน้าแก้มข้างจมูก ช่วงเวลาที่มีอาการ เกิดขึ้นได้หลายช่วงเวลาเช่น ตอนตื่นนอน ตอนเย็น หรือช่วงมีประจำเดือน อาการปวดศีรษะแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทเฉียบพลัน กึ่งเฉียบพลัน และเรื้อรัง ซึ่งโรคไมเกรนจัดอยู่ในประเภทเรื้อรัง

เนื้อหา

ไมเกรน (Migraine) มีความเชื่อว่าโรคไมเกรนมีมานานราวสองพันปี คำว่า Migraine มาจาก HEMI + CRANIUM คำว่า HEMI แปลว่า ครึ่งซีก ส่วน CRANIUM แปลว่า ศีรษะ รวมกันเป็น HEMICRANIUM แต่ยาวเกินไป จึงตัด “HE” ส่วนหน้าออก และ “IUM” ส่วนหลังทิ้ง จึงเหลือ “MICRAN” ในภาษาละติน ภาษาอังกฤษมาแปลงใหม่เป็น MIGRANE ในภาษาไทยมีคำแปลว่า “โรคลมตะกั่ง หรือลมปะกั่ง” โรคไมเกรนในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน หมายถึง อาการปวดศีรษะที่เกิดโรคในช่วงอายุ 5 – 40 ปี ปวดศีรษะครึ่งซีก ระยะการปวดต่อเนื่อง 1 ชั่วโมงถึง 3 วัน มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีแสง สี เสียงเป็นปัจจัยกระตุ้นอาการไมเกรน เป็นโรคที่ผู้ป่วยจะมีอาการปวดศีรษะแบบเรื้อรัง โดยปวดศีรษะข้างเดียว หรือเริ่มปวดจากข้างเดียว หรือปวดสลับตำแหน่งกัน มักพบในผู้ป่วยวัยเจริญพันธุ์ เพศหญิงพบบ่อยกว่าเพศชาย และผู้ที่มีความเครียดสูง สาเหตุของโรคยังไม่มีการงานแน่ชัด มีหลายทฤษฎีกล่าวว่า อาจเป็นความผิดปกติของระดับสารเคมีในสมอง สารสื่อประสาท หรือหลอดเลือดในสมองทำงานผิดปกติ แต่รายงานทางระบาดวิทยาบ่งชี้ชัดว่าไมเกรนสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ อาการของโรคไมเกรนแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่

1. Premonitory phase มีอาการบางอย่างเกิดเป็นชั่วโมงหรือเป็นวันก่อนที่จะมีอาการปวดศีรษะ เช่น ซึมเศร้า กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย คิดช้า เบื่ออาหาร ท้องผูก ท้องเสีย เป็นต้น
2. Aura อาการดังกล่าวข้างต้น อาจเกิดขึ้นก่อน หรือเกิดพร้อมกับอาการปวดศีรษะก็ได้
3. Headache ปวดศีรษะ มักปวดข้างเดียว แบบตื้อ ๆ ระดับปานกลางถึงรุนแรงมาก เวลามีอาการ ผู้ป่วยมักต้องการอยู่คนเดียวในที่เงียบหรือมืด

4. Postdrome หลังจากมีอาการปวดศีรษะ ผู้ป่วยมักรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อย ซึ่งกลุ่มอาการที่พบ คล้ายกับช่วง Premonitory phase แต่ไม่จำเป็นต้องมีอาการแบบเดียวกันเสมอไป (Chotinaiwattarakul, 2016)

ในทางการแพทย์แผนไทย หมายถึง โรคลมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นตามเส้นปัดฆาต ตั้งแต่บริเวณบ่าคอถึงศีรษะ เรียกว่าโรคลมปลายปัดฆาต ซึ่งโรคลมปลายปัดฆาตเกิดได้ตำแหน่ง หากเกิดที่ศีรษะเรียกว่าโรค ลมปะกังที่เกิดจากความผิดปกติของเส้นอิหาหรือปิงคลาในเส้นประธานสิบที่ปรากฏในคัมภีร์ชวดาร ทำให้มีอาการปวดศีรษะส่วนใหญ่มักมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว บางรายอาจปวดสองข้างสลับตำแหน่ง รวมทั้งอาจมีอาการปวดกระบอกตา ตาลาย คลื่นไส้ อาเจียน ร่วมด้วย

ศาสตร์การแพทย์แผนไทยได้จัดระบบร่างกายมนุษย์ ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 ธาตุ ได้แก่

1. ปถวิธาตุ หรือ ธาตุดิน เป็นตัวแทนของของแข็งที่มีลักษณะคงรูปในร่างกาย มีทั้งหมด 20 ชนิด
2. อาโปธาตุ หรือ ธาตุน้ำ มีลักษณะเป็นของเหลวในร่างกาย อาศัยธาตุดินเพื่อการคงรูปร่าง และอาศัยธาตุลมเพื่อการเคลื่อนที่มี 12 ชนิด
3. วาโยธาตุ หรือ ธาตุลม มีลักษณะเคลื่อนไหว ไม่อยู่นิ่ง เป็นพลังงานที่เคลื่อนที่ได้ ซึ่งทำหน้าที่ขับเคลื่อนของเหลวในร่างกายตลอดจนควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี 6 ชนิด
4. เตโชธาตุ หรือ ธาตุไฟ มีลักษณะของพลังงานความร้อน การสันดาป ทำให้ร่างกายอบอุ่น ซึ่งทำให้เกิดกลไกการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย

ซึ่งหากในร่างกายมีธาตุทั้ง 4 อยู่ในภาวะสมดุล ก็จะมีสุขภาพดี ปราศจากอาการป่วยไข้ แต่หากธาตุใดธาตุหนึ่ง หรือหลายธาตุเกิดการกำเริบ หย่อน หรือพิการ จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย หลักการรักษาของศาสตร์การแพทย์แผนไทย คือ การปรับธาตุทั้ง 4 ให้เข้าสู่ภาวะสมดุล

อาการของโรคไมเกรน หรือ ลมปะกัง ในทางเวชกรรมแผนไทย วินิจฉัยว่า อาการปวดต่าง ๆ เกิดจากวตะสมุฏฐาน หรือธาตุลมผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดจากธาตุลมเองหรือธาตุอื่นที่มากระทบกับธาตุลม หรือเกิดจากอุทังคความวตะ (ลมพัดจากเบื้องล่างขึ้นเบื้องบน) พิการ (ผิดปกติ) ทำให้มีอาการปวดศีรษะข้างเดียว คลื่นไส้ อาเจียน ณะอืดพะอม ตาพร่า ลมออกตา หูอื้อเวียนศีรษะ ทรงตัวไม่อยู่คล้ายจะเป็นลม (Nualkaew, 2012) นอกจากนี้ อาการปวดศีรษะอาจเกิดจากธาตุอื่นพิการแล้วกระทบกับธาตุลม อาทิ หากพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา มีความเครียด ก็จะส่งผลให้ธาตุไฟพิการ ซึ่งกระทบให้ธาตุลมพิการตามมา ลมปะกังแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ลมปะกังแบบมีอาเจียนร่วมด้วย โดยมีลักษณะอาเจียนลมเปล่าหรือเรอ และลมปะกังแบบไม่อาเจียน (Thai Traditional Medicine Development Foundation, 2007)

นอกจากนี้ ในคัมภีร์ธาตุวิภังค์ ได้กล่าวถึงโรคไมเกรน หรือลมปะกังว่า

“...มีตถเกมตถอลุงคัง คือเยื่อในสมองพิการ ให้เจ็บกระบาลตั้งศีรษะจะแตก ให้จักษุมัว หูตึง ปากและจมูกเพ็ดไป ให้ลิ้นกระด้างคางแข็ง ลักษณะดังนี้เดิมเมื่อจะเป็นเพราะโทษแห่งลมปะกังให้ปวดเป็นกำลัง...”

การตรวจเบื้องต้นโดยการจับชีพจร จะพบว่าสมุฏฐานวตะผิดปกติ กล่าวคือ ตามตำแหน่งการเดินของชีพจร ตำแหน่งวตะจะเด่นชัดที่สุด เส้นชีพจรจะมีขนาดเล็กและจังหวะคล้ายคลื่นกระทบฝั่ง ไม่สม่ำเสมอ ไม่คงที่ ซึ่งหากมีอาการปวดมากชีพจรจะยิ่งเต้นเร็วและสับสน (Suwannatrai et al., 2011)

การประเมินอาการปวดต่าง ๆ ทางการแพทย์แผนไทย แพทย์จะใช้แผ่นประเมินระดับความปวด Visual Analogue Scale (VAS) ให้ผู้ป่วยประเมินอาการปวดด้วยตนเอง ก่อนและหลังการรักษา ตลอดจนการติดตามผลการรักษา

แนวทางการรักษาโรคไมเกรน แพทย์แผนปัจจุบันจะให้ยากลุ่มบรรเทาอาการปวด กลุ่มยาป้องกัน
หลอดเลือดในสมองขยายตัว ยากลุ่ม BATA BLOCKER กลุ่ม CALCIUM CHANNEL BLOCKER กลุ่มยาคลายเครียด
(ANTIDEPRESSANT) กลุ่มยา SEROTONIN ANTAGONIST ซึ่งมีผลข้างเคียง ข้อควรระวัง ข้อจำกัดในการใช้

แนวทางการรักษาทางการแพทย์แผนไทย แพทย์จ่ายยาสมุนไพร เพื่อปรับสมดุลของธาตุ และทำหัตถการ
อาทิ หัตถบำบัด ซึ่งแพทย์จะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เพราะหากผิดพลาดจะทำให้ลมอัน ผู้ป่วยจะมี
อาการปวดมากขึ้น ส่วนการประคบสมุนไพร และการอบไอน้ำสมุนไพร ใช้ความร้อนเพื่อกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลม
ทำให้ลมเดินได้สะดวกอาการปวดลดลง

หลักการจ่ายยาสมุนไพร จะจ่ายยาที่มีรสสุขุมหอม หรือสุขุมร้อน มีสรรพคุณในการกระจายเลือดลม
แก้ลมกองละเอียด เป็นยาสมุนไพรในกลุ่มบัญชาหลักแห่งชาติ เช่น ยาหอมอินทจักร์ ยาหอมนวโกฐ ยาหอมเทพจิตร
ยาหอมทิพโอสถ นอกจากนี้ยังมีตำรับยาที่ปรากฏในคัมภีร์แพทย์แผนไทยที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดศีรษะ อาทิ
คัมภีร์โรคนิทาน คัมภีร์ธาตุวิภังค์

คัมภีร์โรคนิทาน ตัวอย่าง มัตถกัมตถุลุงคังพิการ “...มัตถกัมตถุลุงคังพิการ คือสมองพิการ... ทำให้
ปวดศีรษะยิ่งนัก ให้ตาแดง ให้คลั่ง เรียกสันนิบาตต่อกันกับลม ให้ใช้ยานี้เป็นยาสุขุม มั่นสมอยยวบลงก็หายปวดศีรษะ...
ยาแก้ปวดศีรษะ ให้เอาชะเอมทั้ง 2 อบเชยเทศ 1 เปลือกคนทา 1 จันทน์หอม 1 โกฐสอ 1 ใบสมิ 1 ผลผักชี 1 ชิง 1
ชะมด 1 พิมเสน 1 ทำเป็นจุ่มกวนเป็นยานัตถุ์แก้ปวดศีรษะ...”

คัมภีร์ธาตุวิภังค์ ตัวอย่าง “...มัตถกัมตถุลุงคัง คือเยื่อในสมองพิการ ให้เจ็บกระบาลดังศีรษะจะแตก
ให้จักษุมัว หูตึง ปากและจมูกเปิดไป ให้ลิ้นกระด้างคางแข็ง ลักษณะดังนี้เดิมเมื่อจะเป็นเพราะโทษแห่งลมปะกัง
ให้ปวดเป็นกำลัง... ถ้าจะแก้เอาเมล็ดผักกาด 1 ผลผักชี 1 หอมแดง 1 กระเทียม 1 ขมิ้นอ้อย 1 ไพล 1 ยอดกุ่มทั้ง 2
บดพอกกระหม่อม 3 วัน ถ้ามีฟาง เอาโลหิตออกเสีย แล้วเอาใบฟาง 1 ใบตุ้มกา 1 ต้นขี้แรด 1 บดด้วยน้ำมะขาม
ห่อผ้าขาวอุ่นไฟให้ร้อน ประคบที่เจ็บนั้น 3 วันหาย แล้วจึงประคบยาอื่น เอาเปลือกโลห 1 ญวร้างกา 1 หัวหมู 1
มูกมัน 1 ผลผักชีทั้ง 2 สมุลแว้ง 1 การบูร 1 เอาสิ่งละลาย ชิง 2 ส่วน รากข้าวหลอ 3 ส่วน สะค้าน 5 ส่วน ดีปลี 5 ส่วน
เจตมูลเพลิง 7 ส่วน ตำเป็นผงละลายน้ำผึ้งกินหายแล...”

นอกจากนี้ยังมีตำรับอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น

ยาชำระปถวิ ประกอบด้วย พริกไทย 5 ส่วน ชิง 2 ส่วน สะค้าน 3 ส่วน ข้าวหลอ 4 ส่วน เจตมูลเพลิง
8 ส่วน เกสรบัวหลวง เปลือกผูกหลวง กกรังกา ขมิ้นอ้อย สิ่งละ 10 ส่วน บอระเพ็ด 12 ส่วน ดีปลี 16 ส่วน หัวหมู
เปลือกไข่เน่า ดอกบุนนาค สิ่งละ 50 ส่วน ต้ม รับประทานครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

ยานัตถุ์ตำราหลวง น้ำประสานทอง โกฐสอ โกฐเขียง โกฐพุงปลา กานพลู เบี้ยผู้เฒ่า ชาดหระคุณ
เปลือกสมุลแว้ง เกสรบุนนาค อบเชยสิ่งละ 1 เพ็ญ ตรีกฎ 2 สลึง ชะมด พิมเสนพอควร บดเป็นผง ใช้นัตถุ์แก้ปวดศีรษะ

ยานัตถุ์ลมปะกัง เอามะกรูดยอด 1 มะนาวยอด 1 ชิง 1 พริกไทย 1 ญวร้างกา 1 บดเป็นผง ใช้นัตถุ์
แก้ปวดศีรษะไมเกรน วันละ 3-4 ครั้งครั้งละ 0.5-1 ช้อนชา

ยาพอกแก้ปวดศีรษะไมเกรน เมล็ดพันธุ์ผักกาด 1 ผลผักชี 1 หอมแดง 1 กระเทียม 1 ขมิ้นอ้อย 1 ไพล 1
ยอดกุ่มทั้ง 2 บดหรือตำให้เข้ากันทำเป็นยาพอก พอกกระหม่อม 3 วัน ถ้ามีฟางให้กอกโลหิตเสีย (Limtiyayothin
, n.d.)

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของยาหอมเทพจิตรร่วมกับการรักษาตามปกติในการช่วยลดความถี่ของการเกิด
อาการปวดศีรษะไมเกรน (Maksiri, 2018) ในอาสาสมัคร 40 คน ได้รับยาหอมเทพจิตร ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ครั้งละ 1,000 มิลลิกรัม เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าความถี่ของอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

หากพบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคไมเกรน มีความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ควรเพิ่มยากลุ่มขับปัสสาวะเพื่อระบายความร้อนออกทางปัสสาวะ ได้แก่ ยาหนวดแมว กระเจี๊ยบ หากเป็นยากระสาย ได้แก่ ขลุ่ รากหญ้าคา เหง้าสับประรด รากลำเจียก อ้อยแดง (Nualkaew, 2012)

การทำหัตถบำบัดเพื่อรักษาโรคไมเกรน มีอาการปวดศีรษะและความดันโลหิตสูง ให้แก้ไขโดยลดความดันโลหิตลงก่อน หากมีอาการปวดศีรษะร่วมกับเป็นไข้ ให้แก้การไข้ก่อน หากมีอาการปวดศีรษะร่วมกับอาเจียน ต้องวินิจฉัยแยกโรคว่า ไม่ใช่อาการอาเจียนพุ่งที่มาจากอาการทางความผิดปกติของสมอง (Foundation of Applied Thai Traditional Medicine, 2007)

วิธีการรักษาลมปะกังชนิดไม้อาเจียน

1. พื้นฐานบำ ข้างที่เป็น โดยกดนิ้วตามแนวกล้ามเนื้อบ่าตั้งแต่ต้นคอถึงหัวไหล่ เพื่อคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

2. สัญญาณ 5 หลัง ข้างที่เป็น เพื่อส่งเสริมเลือดและความร้อนเข้ากระดูกสันหลังส่วนคอข้อที่ 7 ไปศีรษะ ส่งน้ำเลี้ยงขึ้นสมอง

3. สัญญาณ 1,2 และ 5 ศีรษะด้านหลัง เพื่อบังคับเลือดและความร้อนเข้าฐานกะโหลกศีรษะออกหัวคิ้ว กระบอกตา และเข้ากึ่งกลางฐานกะโหลกศีรษะไปกึ่งกลางสมอง ออกหัวคิ้วและกระบอกตา 2 ข้าง

4. สัญญาณ 4 หัวไหล่ ข้างที่เป็น เพื่อบังคับเลือดและความร้อน เข้าในไหปลาร้า ลงหน้าอก สะบัก หัวไหล่ รักแร้และแขน

วิธีการรักษาลมปะกังชนิดอาเจียน

1. พื้นฐานบำ 2 ข้าง โดยกดนิ้วตามแนวกล้ามเนื้อบ่าตั้งแต่ต้นคอถึงหัวไหล่ เพื่อคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

2. สัญญาณ 5 หลัง ข้างที่เป็น เพื่อส่งเสริมเลือดและความร้อนเข้ากระดูกสันหลังส่วนคอข้อที่ 7 ไปศีรษะ ส่งน้ำเลี้ยงขึ้นสมอง

3. พื้นฐานโค้งคอ 2 ข้าง กดนิ้วบริเวณกล้ามเนื้อด้านหลังต้นคอตั้งแต่ต้นคอขึ้นไปถึงท้ายทอย เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ตลอดจนส่งเสริมเลือดไปเลี้ยงบริเวณศีรษะ

4. สัญญาณ 4 หัวไหล่ 2 ข้าง เพื่อบังคับเลือดและความร้อน เข้าในไหปลาร้า ลงหน้าอก สะบัก หัวไหล่ รักแร้และแขน

5. สัญญาณ 1-5 ศีรษะด้านหลัง เพื่อบังคับเลือดและความร้อนเข้าฐานกะโหลกศีรษะออกหัวคิ้วกระบอกตา เข้าขมับกกหูออกคิ้วและตา และเข้ากึ่งกลางฐานกะโหลกศีรษะไปกึ่งกลางสมอง ออกหัวคิ้วและกระบอกตา 2 ข้าง

6. จุดจอมประสาท เพื่อกระตุ้นระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบประสาท ส่งเลือดและความร้อนเข้ากึ่งกลางสมอง ออกหัวคิ้ว ลิ้นและคาง

7. สัญญาณ 1-5 ศีรษะด้านหน้า เพื่อบังคับเลือดและความร้อน เข้าหัวคิ้ว กระบอกตา ข้อต่อขากรรไกร ลิ้น โคนลิ้น ริมฝีปาก คาง

8. พื้นฐานขาเปิดประตูลม 2 ข้าง นวดตั้งแต่บริเวณสะโพกถึงปลายเท้า เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

9. พื้นฐานหลัง ขึ้น 50 ปอนด์ (น้ำหนักเบา) ลง 70 ปอนด์ (น้ำหนักปานกลาง) (Thai Traditional Medicine

Knowledge Fund Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2016) โดยนวดกล้ามเนื้อบริเวณหลังตั้งแต่เอวถึงต้นคอเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเส้นเอ็น และข้อต่อกระดูกสันหลัง

10. สัญญาณ 1-3 หลัง เพื่อบังคับเลือดและความร้อนไปเชิงกราน หลัง ท้อง ไต และขา

11. สัญญาณ 1-3 ขาด้านนอก เพื่อบังคับเลือดและความร้อนเข้าสู่สะโพก ท้องน้อย และขา ออกปลายเท้า

12. สัญญาณ 1-3 ขาด้านใน เพื่อบังคับเลือดและความร้อนเข้าสู่ข้อต่อสะโพก เอว ขาและเข่า ออกปลายเท้า

13. พื้นฐานท้อง ท่าแหวก-นาบ นวดบริเวณท้อง ตั้งแต่เหนือหัวหน่าวไปถึงใต้ลิ้นปี่และออกไปด้านข้างจนถึงหัวตะกอก เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ผนังหน้าท้อง ท่าแหวกจะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อน ท่านาบช่วยให้สัญญาณท้องขัดขึ้น กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทบริเวณท้อง เพื่อรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์และโรคที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อหลังแบบเรื้อรัง (Ayurveda School, 2014a)

14. สัญญาณ 1-5 ท้อง เพื่อบังคับเลือดและความร้อนเข้าสู่เชิงกราน สะโพก กระเบนเหน็บ สันหลัง เอว ทวารหนัก ทวารเบา ออกขา 2 ข้าง (Ayurveda School, 2014b)

โดยสรุปการรักษาโรคลมปะกังชนิดอาเจียน เพิ่มการนวดรักษาเพื่อปรับสมดุลของธาตุลมในร่างกายโดยการนวดพื้นฐานโค้งคอ จุดจอมประสาท ขา หลัง และท้อง ช่วยให้ธาตุลมพัดทั่วร่างกายได้สะดวกขึ้น

ซึ่งการทำหัตถบำบัดในแต่ละขั้นตอนต้องใช้ความเชี่ยวชาญ เนื่องจากแต่ละจุดมีข้อห้ามข้อควรระวังที่แตกต่างกันออกไป การทำหัตถบำบัดโรคไมเกรนแบบไม่มีอาการอาเจียนรวมด้วย หลักการเพื่อให้กระจายเลือดลมให้กล้ามเนื้อบ่าและต้นคอคลายตัว ระบบไหลเวียนดีขึ้นอาการจะดีขึ้นตามลำดับ ต่างกับโรคไมเกรนที่มีอาการอาเจียนร่วมด้วย จะมีหลักการในการทำหัตถบำบัดที่ละเอียดเพื่อปรับสมดุลของธาตุทั่วร่างกายอาการจึงจะดีขึ้น

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของการนวดแบบราชสำนักต่อการรักษาโรคลมปะกัง (Tanpan, 2020) ในอาสาสมัครจำนวน 30 ราย พบว่าการนวดแบบราชสำนักมีผลทำให้อาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่มารับการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะหลักการรักษา คือปรับธาตุทั้ง 4 ให้เข้าสู่ภาวะสมดุล การให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นอาการตลอดจนสามารถบรรเทาอาการด้วยตนเองเบื้องต้นได้ คำแนะนำที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคไมเกรนได้แก่

1. ปรคบความร้อนขึ้น บริเวณบ่า ต้นคอ เพื่อให้ความร้อนช่วยกระจายลมในบริเวณที่ปวดเนื่องจากลมอัน ทำให้ลมพัดได้สะดวก เลือดไหลเวียนดีขึ้น

2. งดอาหารแสลง และ อาหารพวกมันเย็น เช่น ไอศกรีม เนยแข็ง เพราะอาหารแสลง อาทิ หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ มีกรดยูริกสูง ทำให้มีอาการปวด อาหารพวกมันเย็นจะส่งผลต่อธาตุไฟในร่างกายทำให้ธาตุไฟกำเริบเมื่อธาตุไฟผิดปกติจะส่งผลกระทบต่อธาตุลมที่เป็นคู่ธาตุกัน ซึ่งเมื่อธาตุลมพิการจะส่งผลให้กลับมามีอาการปวดศีรษะอีกนั่นเอง

3. ทำการบริหาร เพื่อยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง แนะนำการบริหารท่าแรก ฤชิตัดตนท่าแก้ลมปวดศีรษะ โดยนั่งขัดสมาธิชันขาขึ้นหนึ่งข้าง พนมมือขึ้นเหนือศีรษะกางศอกและออกแรงดันมือที่ละข้าง (Ayurveda School, 2011) และท่าที่สอง ฤชิตัดตนท่าแก้ลมปะกัง โดยนั่งขัดสมาธิ ใช้มือหนึ่งจับคาง อีกมือจับหน้าผาก หันหน้าไปด้านข้าง นิ้วหัวแม่มือสอดที่ขมับ (Ayurveda School, 2014c) ซึ่งทั้งสองท่า ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง บ่า แขน ต้นคอ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณหลัง บ่า คอ ศีรษะ ป้องกันการแข็งเกร็งของ

กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น จนปิดกั้นทางเดินของลม ทำให้ลมอื่น ไม่สามารถพัดเลือดไปเลี้ยงบริเวณดังกล่าวได้ อีกทั้งทำให้ ธาตุไฟในบริเวณที่ลมอื่นกำเริบแต่บริเวณรอบๆหยาบ เสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยตามมา

สรุป

โรคไมเกรน หรือเทียบเคียงโรคทางแพทย์แผนไทยคือ โรคลมปะกำ ซึ่งอาการของโรคในแต่ละบุคคล รุนแรงไม่เท่ากัน แต่เป็นโรคเรื้อรัง หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการใช้ชีวิต ประจำวัน การแพทย์แผนไทยเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่ช่วยรักษาอาการดังกล่าว โดยการรับประทานยาสมุนไพร และการทำหัตถบำบัดโดยการนวดแบบราชสำนัก สามารถช่วยรักษาโรคได้ตรงจุด อีกทั้งยังเป็นการอนุรักษ์เอกลักษณ์ที่เป็น มรดกของชาติไทยให้คงอยู่สืบไป

เอกสารอ้างอิง

- Ayurveda School, Siriraj Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine Siriraj Hospital Mahidol University. (2011). **Ruesi Datton 1**. (1st Edition). Bangkok : Suphawanich Printing. (in Thai)
- Ayurveda School, Siriraj Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine Siriraj Hospital Mahidol University. (2014a). **Thai Traditional Therapeutic Massage (Royal Thai Massage) Part 1: Basic massage**. (2nd Edition). Bangkok : Suphawanich Printing. (in Thai)
- Ayurveda School, Siriraj Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine Siriraj Hospital Mahidol University. (2014b). **Thai Traditional Therapeutic Massage (Royal Thai Massage) PART 2: Signal Point massage**. Bangkok : Suphawanich Printing. (in Thai)
- Ayurveda School, Siriraj Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine Siriraj Hospital Mahidol University. (2014c). **Ruesi Datton 2**. (1st Edition). Bangkok : Suphawanich Printing. (in Thai)
- Chotinaiwattarakul, W. (2016). **Textbook of Medicine Symptomatology**. (3rd Edition). Bangkok : Printable. (in Thai)
- Foundation of Applied Thai Traditional Medicine, Ayurved School, Center of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University. (2007). **The textbook of Thai traditional medicine (Padthayasard Songkroh)**. Bangkok: Supavanich. (in Thai)
- Limtiyayothin, A., (n.d.). **Royal Thai Massage Training Guideline about Massage techniques to treat common disease**. Bangkok : PK Max Design. (in Thai)
- Maksiri, C. (2018). **The Effect of Ya-hom Thepchit Combine with Normal Treatment Reduce the Frequency of Migraine**. Mae Fah Luang University. (in Thai)
- Nualkaew, S., (2012). **Guideline for Physical Diagnosis and Treatment by Method of Applied Thai Traditional Medicine**. (1st Edition). Bangkok : D. A. Printing. (in Thai)

- Suwannatrai, S., Nongbuadee, S., & Kamkaew, P. (2011). **Applied Thai Traditional Medicine and development of Thai Traditional Medicine to be sustainable.** (1st Edition). Bangkok : Suphawanich Printing. (in Thai)
- Tanpan, S., (2020). Effective of thai royal massage of migraine. *UMT Poly Journal*, 17(2), 354-363
- Thai Traditional Medicine Development Foundation. (2007). **Royal Thai Massage to treat disease Guideline.** (1st Edition). Bangkok : Samcharoen Panich. (in Thai)
- Thai Traditional Medicine Knowledge Fund Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. (2016). **Applied Thai Traditional Medicine Examination and Treatment Guideline.** (1st Edition). Nonthaburi : The Agricultural Co-Operative Federation of Thailand. (in Thai)
-