



การฝังเข็ม (Acupuncture)

นพ.ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

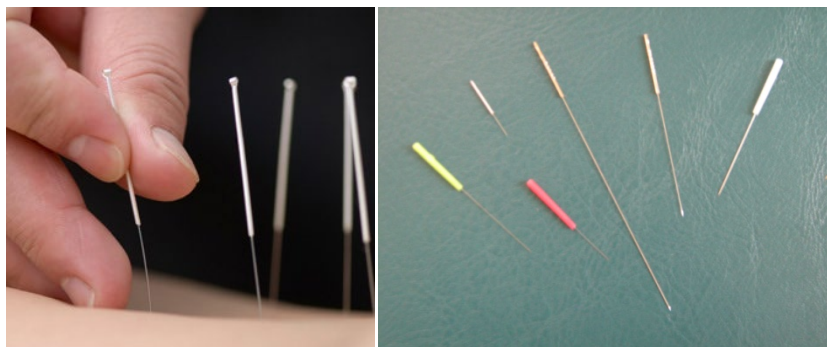
การฝังเข็ม (Acupuncture) เป็นวิชาแพทยศาสตร์แผนพื้นบ้านของจีน (Traditional Chinese Medicine) ซึ่งมีความไม่ต่ำกว่า 3,000 ปี และได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก โดยการฝังเข็มเข้าไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อระงับอาการเจ็บปวด รักษาโรค รวมถึงส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยองค์ประกอบของร่างกายสองส่วน คือ หยินและหยาง การที่คนเราเจ็บป่วยก็เนื่องด้วยความไม่สมดุลในการทำงานของหยินและหยางในร่างกาย ดังนั้นการรักษาจึงมีหลักการอยู่ที่การปรับสมดุลของอวัยวะภายใน โดยการกระตุ้นจุดบนผิวหนังภายนอกผ่านเส้นลมปราณ ซึ่งในปัจจุบันเริ่มมีการฝังเข็มเพื่อเพิ่มสมาธิ และลดอาการชนมาก อยู่ไม่นิ่ง ในเด็กออทิสติก และสมาธิสั้น

แนวคิดของการฝังเข็ม

การฝังเข็มเป็นการใช้เข็มแทงผ่านไปยังบริเวณจุดฝังเข็มเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย จุดฝังเข็มจะเป็นจุดที่มีอยู่บนแนวเส้นลมปราณและจุดนอกระบบที่สามารถรักษาอาการต่าง ๆ ได้

โดยทั่วไปจะเน้นจุดในระบบตามแนวเส้นลมปราณเพื่อปรับสภาพสมดุล เข็มที่ใช้จะเป็นเข็มขนาดเล็กมากและมีลักษณะตัน คล้ายเข็มเย็บผ้า แต่เล็กและอ่อนกว่า โดยทั่วไปเข็มจะมีความยาวประมาณ 25-50 มิลลิเมตร



รูปที่ 1 แสดงการฝังเข็มและเข็มที่ใช้

เมื่อเข็มแทงเข้าไปถึงตำแหน่งของจุดฝังเข็ม จะมีอาการปวดตื้อ ๆ หรือปวดหน่วง ๆ และปวดร้าวไปตามทิศทางเดินของเส้นลมปราณ ตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน เชื่อว่าการฝังเข็มทำให้ระบบลมปราณหมุนเวียนดีขึ้น และช่วยปรับสมดุลของร่างกาย



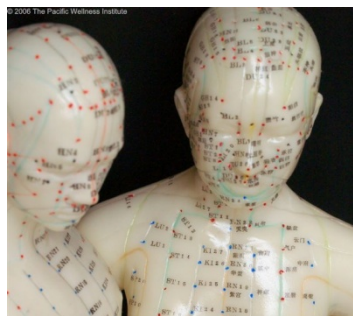
การฝังเข็มโดยทั่วไปจะคาเข็มไว้ในร่างกายประมาณ 15-20 นาที แต่ก็มียางรายที่ถอนเข็มออกหลังจากการฝังเข็มทันที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการรักษา

ได้มีการศึกษาว่าการฝังเข็มให้ผลการรักษาอย่างไรโดยมีการศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย พบว่าการฝังเข็มช่วยกระตุ้นให้เกิดการหลั่งสารเคมีในร่างกายที่มีฤทธิ์ระงับปวดและหรือลดการอักเสบ

ในบางรายมีการระดมยา ซึ่งเป็นการใช้สมุนไพรมาเผาเพื่อให้ความร้อน ช่วยให้เส้นลมปราณทำงานได้ดี นิยมใช้เสริมหรือควบคู่กับการฝังเข็ม สมุนไพรที่นิยมใช้คือ โกฎจุฬาลำภา

การระดมยา คือ การให้ความร้อน ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งจะทำให้หลอดเลือดบริเวณที่ได้รับความร้อนขยายตัว ทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณดังกล่าวเพิ่มขึ้น ซึ่งช่วยในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อและจัดการอักเสบได้ดี

ในการฝังเข็มเพื่อเสริมสร้างสมาธิในเด็ก ยังไม่มีคำอธิบายที่ชัดเจน และยังไม่ม้งานวิจัยที่ยืนยันผล แต่เชื่อว่าเป็นการปรับสมดุลของการหลั่งสารเคมีสื่อประสาท



รูปที่ 2 แสดงแนวเส้นลมปราณ

ประโยชน์ของการฝังเข็ม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization - WHO) ให้ความสนใจในการจัดประชุมฝังเข็มนานาชาติ และกำหนดรายชื่อโรคต่าง ๆ ที่อาจใช้การฝังเข็มเป็นการรักษา มีการกำหนดมาตรฐานความปลอดภัย และแนวทางการฝึกอบรม การฝังเข็มได้รับการรับรองจากองค์การอนามัยโลก ในบทบาทการรักษาโรคกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

- 1) กลุ่มอาการปวดต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดหลัง ปวดหัว ปวดไหล่ ปวดต้นคอ เป็นต้น
- 2) โรคระบบประสาท เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต กระตุกทับเส้น กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น
- 3) โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ข้อเสื่อม ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง (Myofascial Pain) เป็นต้น
- 4) โรคเกี่ยวกับภูมิแพ้ เช่น แพ้อากาศ ลมพิษ หอบหืด ภูมิแพ้ผิวหนัง (เอสแอลดี) รูมาตอยด์ เป็นต้น
- 5) โรคระบบต่อมไร้ท่อ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
- 6) โรคระบบทางเดินอาหารและลำไส้ เช่น กรดไหลย้อน ท้องผูก อาหารไม่ย่อย เป็นต้น
- 7) โรคอื่น ๆ เช่น อาการทางร่างกายที่เกิดจากจิตใจ ได้แก่ นอนไม่หลับ ใจเต้น ใจสั่น เครียด กังวล เป็นต้น



ในปี ค.ศ. 2003 องค์การอนามัยโลก กำหนดภาวะที่พิสูจน์แล้วว่า การฝังเข็มได้ผล 15 รายการ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาการปวดต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดข้อ ปวดฟัน อาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ฯลฯ และอีก 9 รายการ ที่พบว่าอาจช่วยได้ แต่ต้องหาข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติม ซึ่งรวมถึง โรคทูเรตต์ (Tourette syndrome) ด้วย

ในปี ค.ศ. 2018 มีการรวบรวมข้อมูลการฝังเข็มในสหรัฐอเมริกา พบว่า 10 อันดับแรกที่ได้รับการนิยมนในการฝังเข็ม มีปัญหาด้านสุขภาพจิตถึง 3 เรื่อง คือ ซึมเศร้า วิตกกังวล และนอนไม่หลับ

ในปัจจุบันยังไม่มี การรับรองจากองค์การอนามัยโลกถึงประโยชน์ของการฝังเข็มเพื่อเสริมสร้างสมาธิในเด็ก ลดอาการอยู่ไม่นิ่ง หรือใช้ในเด็กออทิสติก แต่ก็มีการนำมาใช้ ซึ่งยังต้องศึกษาหาข้อมูลยืนยันผลการรักษาต่อไป

ลักษณะเด่นของการฝังเข็ม

การฝังเข็มเป็นการบำบัดรักษาที่นิยมใช้กันแพร่หลายทั่วโลก เนื่องจากมีการส่งสมมุติปัญญามาานหลายพันปี ได้รับการยืนยันว่าได้ผลดีในหลายโรค มีผลข้างเคียงน้อย

นอกจากนี้ยังมีความสะดวกในเรื่องของการใช้อุปกรณ์น้อย ไม่ต้องการพื้นที่ในการบำบัดรักษา มาก สามารถนำเอาไปปฏิบัติได้ง่าย และราคาประหยัด

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการฝังเข็ม

ภาวะที่เป็นข้อห้ามและข้อควรระวังในการฝังเข็ม ได้แก่

1) สตรีตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในระยะใกล้คลอด เนื่องจากอาจกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวมากเกินไป จนทำให้เกิดการแท้งลูกได้ ในขณะที่เดียวกันก็พบว่า การฝังเข็มใช้ได้ผลในการเร่งคลอด

2) ผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด (bleeding disorder) เมื่อเลือดออกแล้วหยุดยาก เช่น โรคฮีโมฟีเลีย เป็นต้น

3) ผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีเครื่องกระตุ้นการเต้นหัวใจ (pacemaker) ติดอยู่ในร่างกาย ห้ามรักษาโดยเครื่องกระตุ้นเข็มด้วยไฟฟ้า เพราะอาจรบกวนการทำงานของเครื่อง ทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะจนเกิดอันตรายร้ายแรง

4) ผู้ที่ตื่นเต้นหวาดกลัวต่อการรักษามากเกินไป กลัวเข็ม ทั้งที่ได้พยายามอย่างเต็มที่แล้ว ก็ยังควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้

5) ผู้ที่เหน็ดเหนื่อยหลังออกกำลังกายหนัก

6) ทารก เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคจิต โรคสมองเสื่อม ที่ไม่สามารถให้ความร่วมมือในการรักษาได้

ความเสี่ยงจากการฝังเข็ม

การฝังเข็ม มีความปลอดภัยถ้าทำอย่างถูกวิธีโดยผู้เชี่ยวชาญ แต่ก็ยังเป็นเหตุการณ์ทางการแพทย์ที่มีความเสี่ยง เนื่องจากมีการนำสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในร่างกาย จึงต้องพึงระวังเป็นพิเศษ

ความรู้ ความสามารถ ของผู้ให้การรักษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความเสี่ยงที่เกิดขึ้น เนื่องจากผู้ให้บริการฝังเข็มในไทยมีหลายระดับ ตั้งแต่ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมระยะสั้นเพียงไม่กี่เดือน จนถึงผู้ที่จบหลักสูตรแพทยศาสตร์แผนจีนโดยตรงและมีประสบการณ์สูง จึงต้องรู้ถึงข้อมูลผู้ให้บริการฝังเข็ม เพื่อประกอบการตัดสินใจในรักษาด้วย

พบว่ามีความเสี่ยงจากการฝังเข็มในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้



- 1) การติดเชื้อ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยจากการฝังเข็ม จึงต้องพิจารณาเรื่องของความสะอาด การทำให้ปราศจากเชื้อของเข็มที่ใช้ และกระบวนการในการฝังเข็ม
- 2) เลือดออก เป็นอาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย มักเกิดจากการปักเข็มไปถูกเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ใต้ผิวหนัง ซึ่งบางครั้งไม่สามารถมองเห็นหรือหลีกเลี่ยงได้เหมือนกับการฉีดยาทั่วไป โดยมีเลือดซึมออกจากรูเข็มเล็กน้อย ส่วนใหญ่จะหยุดได้เองโดยใช้ก้อนสำลีกดเอาไว้ชั่วขณะ บางครั้งอาจเห็นเป็นรอยจ้ำเลือดเล็ก ๆ ซึ่งจะหายไปได้เองภายใน 2-3 วัน
- 3) ภาวะลมรั่วในช่องเยื่อหุ้มปอด (pneumothorax) เป็นผลข้างเคียงที่พบได้บ่อยจากการฝังเข็ม ซึ่งต้องให้ความระมัดระวังในการฝังเข็มบริเวณหน้าอกและหลังส่วนบน
- 4) อาการเป็นลม มักพบในผู้ที่หวาดกลัวเข็ม หรือวิตกกังวลกังวลมาก

เอกสารอ้างอิง

กมลทิพย์ หาญผดุงกิจ. (2006). การฝังเข็ม. [Online]. Available URL:

<http://www.si.mahidol.ac.th/department/rehabilitation/home/sara1.htm>

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

อภิชัย ชัยตรุณ. (2007). เวชกรรมฝังเข็มไทย. [Online]. Available URL: <http://www2.se-ed.net/thaiacupuncture/content.htm>

Mayo Clinic. (2021). **Acupuncture**. [Online]. Available URL: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/acupuncture/about/pac-20392763>

Wang H, Yang G, Wang S, Zheng X, Zhang W & Li Y. (2018). The most commonly treated acupuncture indications in the united states: a cross-sectional study. **Am J Chin Med**. 1-33.

Wikipedia. (2021). **Acupuncture**. [Online]. Available URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Acupuncture>

บทความแก้ไขล่าสุด : มิถุนายน 2564

บทความต้นฉบับ : หนังสือ “การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ” (2550)

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). การฝังเข็ม ศาสตร์ที่ยั่งยืน. [Online]. Available URL: <https://happyhomeclinic.com/alt08-acupuncture.htm>

www.happyhomeclinic.com