



## การฝังเข็ม (Acupuncture)

นพ.ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรชา  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

การฝังเข็ม (Acupuncture) เป็นวิชาแพทยศาสตร์แผนพื้นบ้านของจีน (Traditional Chinese Medicine) ซึ่งมีมาไม่ต่ำกว่า 3,000 ปี และได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก

เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยองค์ประกอบของร่างกายสองส่วน คือ หยินและหยาง การที่คนเราเจ็บป่วยก็เนื่องด้วย ความไม่สมดุลในการทำงานของหยินและหยางในร่างกาย ดังนั้นการรักษาจึงมีหลักการอยู่ที่ การปรับสมดุลของอวัยวะภายใน โดยการกระตุ้นจุดบนผิวหนังภายนอกผ่านเส้นลมปราณ ซึ่งในปัจจุบันเริ่มมีการฝังเข็มเพื่อเพิ่มสมาธิ และลดอาการชนมาก อยู่ไม่นิ่ง ในเด็กออทิสติก และสมาธิสั้น

### แนวคิดของการฝังเข็ม

การฝังเข็มเป็นการใช้เข็มแทงผ่านไปยังบริเวณจุดฝังเข็มเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย จุดฝังเข็มจะเป็นจุดที่มีอยู่บนแนวเส้นลมปราณและจุดนอกระบบที่สามารถรักษาอาการต่างๆ ได้

โดยทั่วไปจะเน้นจุดในระบบตามแนวเส้นลมปราณเพื่อปรับสภาพสมดุล เข็มที่ใช้จะเป็นเข็มขนาดเล็กมากและมีลักษณะตัน คล้ายเข็มเย็บผ้า แต่เล็กและอ่อนกว่า โดยทั่วไปเข็มจะมีความยาวประมาณ 25-50 มิลลิเมตร



รูปที่ 1 แสดงการฝังเข็มและเข็มที่ใช้



เมื่อเข็มแทงเข้าไปถึงตำแหน่งของจุดฝังเข็ม จะมีอาการปวดตื้อๆ หรือปวดหน่วงๆ และปวดร้าวไปตามทิศทางเดินของเส้นลมปราณ ตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน เชื่อว่าการฝังเข็มทำให้ระบบลมปราณหมุนเวียนดีขึ้น และช่วยปรับสมดุลของร่างกาย

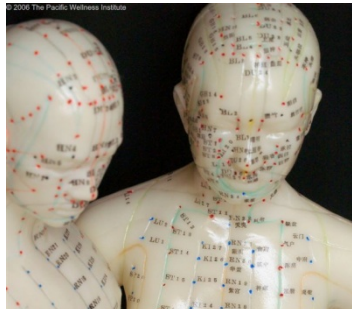
การฝังเข็มโดยทั่วไปจะคาเข็มไว้ในร่างกายประมาณ 15-20 นาที แต่ก็ยังมีบางรายที่ถอนเข็มออกหลังจากการฝังเข็มทันที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการรักษา

ได้มีการศึกษาว่าการฝังเข็มให้ผลการรักษาอย่างไรโดยมีการศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย พบว่าการฝังเข็มช่วยกระตุ้นให้เกิดการหลั่งสารเคมีในร่างกายที่มีฤทธิ์ระงับปวดและหรือลดการอักเสบ

ในบางรายมีการรมยา ซึ่งเป็นการใช้สมุนไพรมาเผาเพื่อให้ความร้อน ช่วยให้เส้นลมปราณทำงานได้ดี นิยมใช้เสริมหรือควบคู่กับการฝังเข็ม สมุนไพรที่นิยมใช้ คือ โภชจุกาลำภา

การรมยา คือ การให้ความร้อน ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งจะทำให้หลอดเลือดบริเวณที่ได้รับความร้อนขยายตัว ทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณดังกล่าวเพิ่มขึ้น ซึ่งช่วยในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อและขจัดการอักเสบได้ดี

ในการฝังเข็มเพื่อเสริมสร้างสมานิในเด็ก ยังไม่มีคำอธิบายที่ชัดเจน และยังไม่มีการวิจัยที่ยืนยันผล แต่เชื่อว่าเป็นการปรับสมดุลของการหลั่งสารเคมีสื่อประสาท



รูปที่ 2 แสดงแนวเส้นลมปราณ

## ประโยชน์ของการฝังเข็ม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization - WHO) ให้ความสนใจในการจัดประชุมฝังเข็มนานาชาติ และกำหนดรายชื่อโรคต่างๆ ที่อาจใช้การฝังเข็มเป็นการรักษา ซึ่งในปัจจุบันมีทั้งหมด 57 โรค มีการกำหนดมาตรฐานความปลอดภัย และแนวทางการฝึกอบรม การฝังเข็มได้รับการรับรองจากองค์การอนามัยโลก ในบทบาทการรักษาโรค 5 กลุ่ม ดังนี้



- 1) รักษาอาการปวดต่างๆ เช่น ไมเกรน ตึงเครียด ปวดหลัง ปวดหัว เป็นต้น
  - 2) กลุ่มโรคเกี่ยวกับเส้นประสาท เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต กระดูกทับเส้น เป็นต้น
  - 3) โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ข้อเสื่อม ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง (Myofascial Pain)
  - 4) โรคเกี่ยวกับภูมิแพ้ เช่น แพ้อากาศ ลมพิษ หอบหืด ภูมิแพ้ทางผิวหนัง (เอสแอลดี) รูมาตอยด์
  - 5) โรคเบ็ดเตล็ดอื่นๆ เช่น อาการทางร่างกายที่เกิดจากจิตใจ ได้แก่ นอนไม่หลับ ใจเต้น ใจสั่น อาหารไม่ย่อย เป็นต้น
- ในปัจจุบันยังไม่มีมารองรับจากองค์การอนามัยโลกถึงประโยชน์ของการฝังเข็มเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในเด็ก

## ลักษณะเด่นของการฝังเข็ม

การฝังเข็มเป็นการบำบัดรักษาที่นิยมใช้กันแพร่หลายทั่วโลก เนื่องจากมีการสั่งสมภูมิปัญญามานานหลายพันปี ได้รับการยืนยันว่าได้ผลดีในหลายโรค มีผลข้างเคียงน้อย

นอกจากนี้ยังมีความสะดวกในเรื่องของการใช้อุปกรณ์น้อย ไม่ต้องการพื้นที่ในการบำบัดรักษา สามารถนำเอาไปปฏิบัติได้ง่าย และราคาประหยัด

## ข้อห้ามในการฝังเข็ม

ภาวะที่ควรระวังหรือห้ามฝังเข็ม ได้แก่

- 1) สตรีตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในระยะใกล้คลอด เนื่องจากอาจกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวมากเกินไปจนทำให้เกิดการแท้งลูกได้
- 2) ผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด เมื่อเลือด ออกแล้วหยุดยาก เช่น โรคฮีโมฟีเลีย เป็นต้น
- 3) ผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีเครื่องกระตุ้นการเต้นหัวใจ (pacemaker) ติดอยู่ในร่างกาย ห้ามรักษาโดยเครื่องกระตุ้นเข็มด้วยไฟฟ้า เพราะอาจรบกวนการทำงานของเครื่อง ทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะจนเกิดอันตรายร้ายแรงได้
- 4) ผู้ที่ตื่นตระหนกกลัวต่อการรักษามากเกินไป กลัวเข็ม ทั่วๆ ที่ได้พยายามอย่างเต็มที่แล้ว ก็ยังควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้
- 5) ผู้ที่เหน็ดเหนื่อยหลังออกกำลังกายหนัก
- 6) ทารก เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคจิต โรคสมองเสื่อม ที่ไม่สามารถให้ความร่วมมือในการรักษาได้



## ข้อควรระวังในการฝังเข็ม

การฝังเข็ม เป็นหัตถการทางการแพทย์ที่มีความเสี่ยง เนื่องจากมีการนำสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในร่างกาย จึงต้องพึงระวังเป็นพิเศษ ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

1) ความรู้ ความสามารถ ของผู้ให้การรักษา

2) ปัญหาการติดเชื้อ ต้องพิจารณาเรื่องของความสะอาด การทำให้ปราศจากเชื้อของเข็มที่ใช้ และกระบวนการในการฝังเข็ม

3) เลือดออก เป็นอาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย มักเกิดจากการปักเข็มไปถูกเส้นเลือดฝอยเล็กๆ ใต้ผิวหนัง ซึ่งบางครั้งไม่สามารถมองเห็นหรือหลีกเลี่ยงได้เหมือนกับการฉีดยาทั่วๆ ไป โดยมีเลือดซึมออกจากรูเข็มเล็กน้อย ส่วนใหญ่จะหยุดได้เองโดยใช้ก้อนสำลีกดเอาไว้ชั่วคราว บางครั้งอาจเห็นเป็นรอยจ้ำเลือดเล็กๆ ซึ่งจะหายไปได้เองภายใน 2-3 วัน

4) อาการเป็นลม มักพบในผู้ที่หวาดกลัวเข็ม หรือตื่นเต้นกังวลมากๆ

## เอกสารอ้างอิง

กมลทิพย์ หาญผดุงกิจ. การฝังเข็ม. [Online] 2006; Available from: URL:

<http://www.si.mahidol.ac.th/department/rehabilitation/home/sara1.htm> [Accessed: 2006, Dec 17]

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. คู่มือออกทิสติก สำหรับผู้ปกครอง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2548.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. การบำบัดทางเลือกในออทิสติก. [Online] 2006; Available from: URL:

<http://www.happyhomeclinic.com> [Accessed: 2006, Dec 17]

อภิชัย ชัยตรุณ. เวชกรรมฝังเข็มไทย. [Online] 2007; Available from: URL:

<http://www2.se-ed.net/thaiacupuncture/content.htm> [Accessed: 2006, Dec 17]

หมายเหตุ: บทความนี้คัดลอกมาจากหนังสือ “การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ”

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2550.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. การฝังเข็ม ศาสตร์ที่ยั่งยืน. [Online] 2552; Available from: URL:

<http://www.happyhomeclinic.com/alt08-acupuncture.htm>

## HAPPY HOME ACADEMY

ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซา แจ้งวัฒนะ ชั้น 7 โซนการศึกษา ห้อง 724

เลขที่ 99 หมู่ 2 ถ.แจ้งวัฒนะ ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

© ลิขสิทธิ์ของ แฮปปี้โฮมคลินิก

happyhomeclinic@yahoo.com

08-2014-7272, 0-2835-3537