นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ากับการบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

ผศ.ดร.ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงศ์ นิชโรจน์
คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี
E-mail : ladawal.unp@mahidol.ac.th

ทุกวันนี้อุบัติการณ์จากการเกิดโรคความดันโลหิตสูง มีสถิติสูงขึ้นในทุก ๆ ปี อาจเป็นด้วยปัจจัยเสริมต่าง ๆ ที่มาจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีรสเค็ม อาหารที่อุดมไปด้วยมันเนย ซึ่งเป็นอิทธิพลจากอารยะธรรมตะวันตก หรือแม้แต่วัฒนธรรมบ้านเรา อาหารจานด่วนที่เป็นสาเหตุจากการรับประทานอาหารนอกบ้านที่หนีไม่พ้น อาหารจานเดียว เช่น ผัดกระเพราที่มีความมัน ในเวลาเดียวกันยังเติมไข่ดาวที่มีคลอเรสเตอรอลสูง ตลอดจนการรับประทานผัดซีอิ้ว ข้าวมันไก่ ซึ่งรับประทานหมุนเวียนกันเป็นประจำ เหล่านี้เป็นตัวอย่างของอาหารที่คนไทยมักรับประทานกันเป็นประจำ ซึ่งส่งผลต่อระดับไขมันในเลือด ตบท้ายด้วยของหวานแบบไทย ๆ กล้วยบวชชี ฟักทอง แกงบวช ทองหยิบฝอยทอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อระดับ Triglyceride ในร่างกาย ส่งผลต่อระดับ Cholesterol ในภาพรวมที่สูงขึ้น

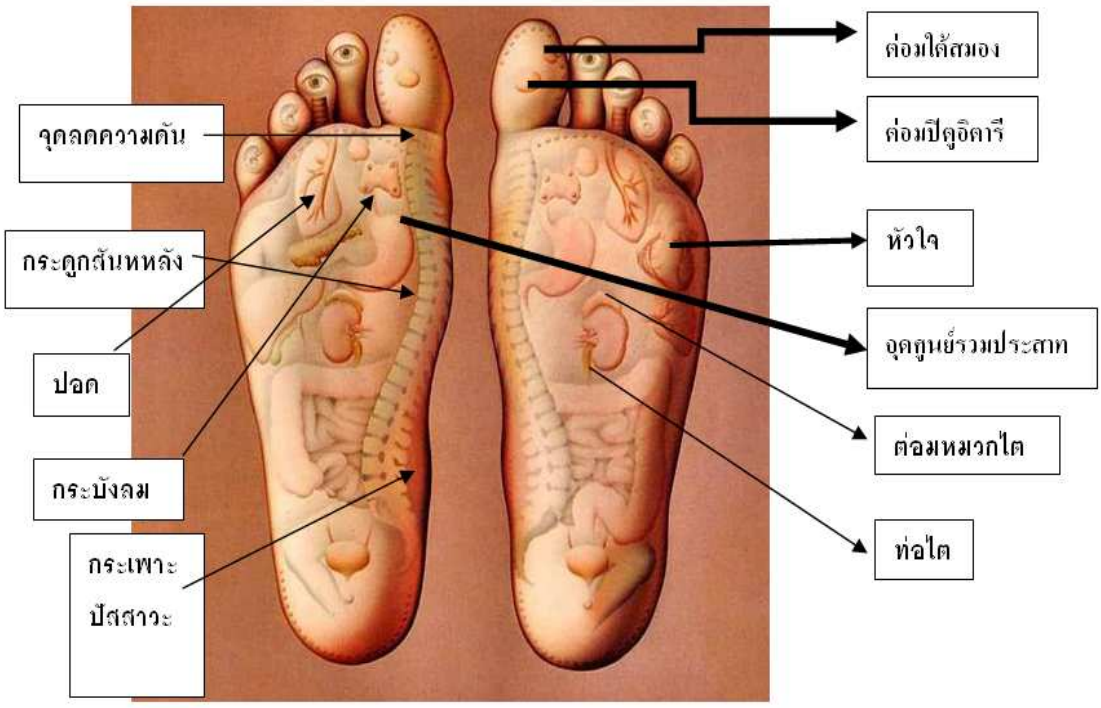
ทำไมต้องเกริ่นนำด้วย ปัญหาไขมันในเลือดสูง ปัจจัยนี้ส่งผลต่อการจับเกาะของไขมันในเส้นเลือด ซึ่งส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงตามมาได้ นอกจากนี้การรับประทานอาหารรสเค็มมาก ๆ เป็นปัจจัยที่ทำให้ไตต้องทำงานหนัก มีโซเดียม เพิ่มขึ้นในร่างกาย ความดันโลหิตก็สูงได้ เช่นกัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความดันโลหิตสูงนั้น ไม่เพียงแค่ปัจจัย

ทางด้านการบริโภคอาหารเท่านั้น ปัจจัยทางด้านความเครียดมีผลต่อฮอร์โมน จากต่อมหมวกไต ทำให้ความดันโลหิตสูงเช่นเดียวกัน

เมื่อความดันโลหิตสูงแล้ว อันตรายเกิดกับร่างกายอย่างไร สิ่งที่เรากลัวก็คือ อันตรายต่อหลอดเลือดหัวใจ มีผลทำให้หัวในขาดเลือดได้ กล้ามเนื้อหัวใจอาจตายได้ ดังนั้นหากถ้าเรารู้จักป้องกัน ตั้งแต่เนิ่น ๆ โดยเฉพาะปัจจัยทางด้านบริโภคนิสัย การหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารหวาน อาหารเค็ม การออกกำลังกายเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิด ความดันโลหิตสูงได้

ในส่วนแนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงนั้น แพทย์จะให้ยาขับปัสสาวะ และยาลดความดันในกลุ่มอื่น ๆ ในเวลาเดียวกัน คำแนะนำในการงดอาหารหวาน มัน เค็ม ตลอดจนการทำตัวไม่ให้เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ แต่เราก็ยังพบว่า ผู้ป่วยยังคุมระดับของความดันไม่ได้ดีเท่าที่ควร ทำให้เราพยายามมองหาวิธีการต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือผู้ป่วย ด้วยแนวคิดที่ว่า ไม่มีศาสตร์การแพทย์แผนใดแผนหนึ่งแผนเดียวที่สามารถดูแลผู้ป่วยได้ครบถ้วนร้อยเปอร์เซนต์ ทุกศาสตร์การแพทย์ยังมีช่องว่าง (Gap of Knowledge) ทำอย่างไรเราจะเติมเต็มช่องว่างตรงนั้น จึงเป็นที่มาของการแพทย์แบบผสมผสาน (Complementary Medicine) เพื่อให้การดูแลสมบูรณ์แบบ และมีความเป็นองค์รวมมากขึ้น จึงได้มีการนำการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ซึ่งเป็นการนำการแพทย์แผนตะวันออก มาผสมผสานในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นการกดไปบนที่เป็นตัวแทนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อส่งผ่านพลังไปตามเส้นแนวโคจรพลัง (Meridian line) ที่ช่วยทำให้พลังเดินสะดวก ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่าร่างกายของมนุษย์เรานั้น หากพลังงานไหลเวียนดี โดยไม่ติดขัด ร่างกายมนุษย์เราจะมีสุขภาพดี หากพลังมีการติดขัดที่จุดใดจุดนั้นจะมี

ปัญหาสุขภาพ ในระหว่างการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้านั้น เราสามารถตรวจพบการติดขัดของเส้นโคจรพลังได้ นั่นคือ การตรวจพบเม็ดทราย (Microcrystal หรือ Crystalline deposit) ซึ่งผู้ที่ผ่านการเรียนรู้การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าสามารถกดจุดเพื่อทำให้เม็ดทรายนั้นแตกออกได้ เมื่อเม็ดทรายแตกออกพลังจะเดินสะดวกผู้ป่วยจะมีสุขภาพดีขึ้น ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงนั้น จำเป็นต้องกด 62 จุด ภายใต้ฝ่าเท้าก่อน เพื่อให้พลังไหลเวียนต่อเนื่องทุกอวัยวะ จากนั้นมาเน้น อีก 26 จุด ใต้ฝ่าเท้าที่เป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย และสุดท้ายคือการเน้นจุดที่เป็นตัวแทนในการลดความดันโลหิต ซึ่งประกอบด้วย จุดศูนย์รวมประสาท หัวใจ ต่อมใต้สมอง ต่อมพิตูอิตารี จุดตรงฐานหัวแม่เท้า กระดูกสันหลัง กระบังลม ปอด ต่อมหมวกไต ท่อไต และกระเพาะปัสสาวะ ดังรูป คือ 11 จุดในการลดความดันโลหิตสูง



หากมีข้อสงสัย ติดต่อ ผศ.ดร.ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงศ์ นิชโรจน์ โทร 089-6639727