

## การรักษาอาการเครียดในศาสตร์การแพทย์แผนไทย

สุพจน์ พงษ์วัชรารักษ์<sup>\*†</sup>, วิชัย ไชครีวัฒน์<sup>†</sup>

<sup>\*</sup>สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา 1 ถนนอุทงนอก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

<sup>†</sup>สถาบันพัฒนาการคุ้มครองการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี 11000

<sup>‡</sup>ผู้รับผิดชอบบทความ: supojpong@gmail.com

### บทคัดย่อ

การรักษาโรคเครียดในปัจจุบันผู้ป่วยต้องใช้เวลาอย่างต่อเนื่องและมีผลข้างเคียงจากการใช้ยา งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการรักษาอาการเครียดตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยโดยศึกษาถึงกลไกการเกิดโรค อาการและการดำเนินโรค วิธีการรักษาและการป้องกัน โดยออกแบบเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลจากพระคัมภีร์จำนวน 9 เล่ม และจากผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยจำนวน 9 ท่าน จากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ทำให้เจ็บป่วยคือ ชาติ อุต อายุ ระยะเวลา ประเทศ และพฤติกรรมก่อโรค โดยมีกลไกการเกิดโรค คือความเครียดทำให้ธาตุไฟกำเริบ กระทั่งทำให้ธาตุลมกำเริบและธาตุน้ำหย่อน หากยังเครียดต่อเนื่องธาตุไฟจะหย่อน ธาตุลมจะหย่อน ธาตุน้ำจะกำเริบและหยุดนิ่ง จนของเสียสะสม ปริมาณของของเสียจะมากขึ้นจนกระทบธาตุดินให้วิปริต อาการจะเริ่มจากท้องแล้วลามสูงขึ้นไปจนมีอาการที่ศีรษะ ธาตุดินต่าง ๆ ที่วิปริตไปจะขึ้นอยู่กับธาตุดินหลักสามประการคือ หทัย อุทริยง และกรีสัง การรักษาจะเน้นไปที่การทำให้ธาตุดินหลักสามประการนี้กลับมาเป็นปกติดั้งเดิม แล้วปรับธาตุไฟและธาตุลมให้เข้าสู่สมดุลตามธาตุเจ้าเรือน บำรุงธาตุดินให้สมบูรณ์ การป้องกันโดยการปรับธาตุเป็นระยะ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และปรับทัศนคติให้ปล่อยวางมากขึ้น

**คำสำคัญ:** ความเครียด, การแพทย์แผนไทย

## The Concept of Stress Management in Thai Traditional Medicine

Supoj Pongwachararak<sup>\*,†</sup>, Vichai Chokevivat<sup>†</sup>

<sup>\*</sup>Applied Thai Traditional Medicine, Suan Sunandha Rajabhat University, 1 U-Thong Nok Road, Dusit, Bangkok 10300, Thailand.

<sup>†</sup>Institute for the Development of Human Research Protections (IHRP), Health Systems Research Institute, Nonthaburi, Nonthaburi 11000, Thailand.

<sup>\*</sup>Corresponding author: supojpong@gmail.com

### Abstract

Currently, stress healing needs prolonged medication which can cause harmful side effects. This research studied the concept of stress management in Thai Traditional Medicine in aspects of mechanism, the disease progression of stress, healing methods, and the prevention of stress. The research was qualitative. Data was collected through a combination of searching 9 Thai Traditional Medicine scriptures and interviewing 9 Thai Traditional Medicine practitioners. The results are the following: stress consequences are caused by the 4 elements, season, age, the time of day, geographical features, and behaviors. Stress will initially escalate the fire element along with the wind element and diminish the water element. If stress is prolonged, it will reduce the fire element along with the wind element and augment the water element. The augmented water element will be stagnated and then bodily waste will be accumulated. The amount of waste will increase gradually until it reaches a certain point, when it will become detrimental to the earth element. Various diseases will then ensue. Symptoms will begin in the digestive system, and then ascend to the head. Disorder of the earth element is caused by three parts which are the heart, nutrition, and bodily waste. Stress healing in Thai Traditional Medicine is done by bringing these three parts back to normal, rectifying the fire and the wind element, and nurturing the earth element. Stress prevention can be done by rectifying the 4 elements regularly, avoiding risky behaviors, and being optimistic.

**Key words:** stress, Thai traditional medicine

### บทนำ

ในประเทศญี่ปุ่น มีปรากฏการณ์ที่เรียกว่า คาร์โรชิ (Karoshi) โดยเป็นการเสียชีวิตจากการทำงานที่หนัก หักโหมเกินไป รายงานขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ [International Labour Organization (ILO)] กล่าวว่าเกิดการเสียชีวิตของพนักงานบริษัท ของญี่ปุ่นที่ต้องทำงานหนักอย่างต่อเนื่องและอาจ อยู่ในสภาพการทำงานที่เคร่งเครียดหลายราย จาก รายงานสาเหตุของการเสียชีวิตคือหัวใจล้มเหลวหรือ

อัมพาตและเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งสอบสวนแล้วว่าเกี่ยว โยงกับการทำงานหนักและสามารถเกิดขึ้นกับบุคคล ที่อายุไม่มาก ปรากฏการณ์นี้มีแนวโน้มสูงขึ้นและไม่ เพียงแต่เกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น<sup>[1]</sup>

ปัจจุบันในประเทศไทยมีประชากรที่มีความ เครียดสูงขึ้น จากข้อมูลการให้บริการสายด่วน บริการสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2559 พบ ว่า 5 อันดับปัญหาที่มีผู้ขอคำปรึกษามากที่สุดคือ ความเครียดหรือวิตกกังวล ทางจิตเวช ความรัก เรื่อง

เพศ และครอบครัว<sup>[2]</sup>

จากผลการวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่า ผลจากความเครียดและวิตกกังวลที่ต่อเนื่องจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดเป็นโรคต่าง ๆ ได้เช่นโรคปวดตึงในศีรษะ โรคกระเพาะอาหาร และโรคหัวใจ<sup>[3]</sup> โดยนักวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard Medical School) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความเครียดจะไปเพิ่มกิจกรรมของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ กลัวและโกรธที่เรียกว่าอมิกดาลา (amygdala) ซึ่งจะส่งสัญญาณไปที่ไฮโปทาลามัสให้ผลิตเม็ดเลือดขาวมากขึ้น กระทบต่อหลอดเลือดทำให้เกิดการอักเสบ อันจะเป็นสาเหตุของโรคหัวใจวาย หัวใจขาดเลือด และอัมพาตได้<sup>[4]</sup> ความเครียดยังกระทบต่อความจำ ภาวะอารมณ์และสมองจนพัฒนาเป็นอาการของโรคต่าง ๆ ทางจิตใจและสมองได้เช่น โรคซึมเศร้า โรคตื่นตระหนก (panic disorder)<sup>[5]</sup> และโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (post-traumatic stress disorder)<sup>[6]</sup> เป็นต้น ซึ่งทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยต่ำลง ปัจจุบันผู้ที่ป่วยเป็นโรคดังกล่าวมีจำนวนมาก การใช้ยาก่อมประสาทเป็นทางเลือกหนึ่งที่ย่ำโดยแพทย์แผนปัจจุบัน มีทั้งประเภทออกฤทธิ์แรงและอ่อน ยาที่รู้จักกันดีคือไดอะซีแพม (diazepam) โดยจะออกฤทธิ์ที่สมองและระบบประสาท ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์และจิตใจ<sup>[6]</sup> ยากลุ่มนี้จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของสมอง อารมณ์ และร่างกาย ทำให้จิตใจสงบคลายความวิตกกังวลได้ แต่เป็นการรักษาความเครียดที่อาการและมีผลข้างเคียงในการใช้ยา เช่นอาจทำให้เกิดการติดยาและหากใช้เกินขนาดอาจทำให้เสียชีวิตได้ นอกจากนี้การออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้ร่างกายและจิตใจไม่อยู่ในสภาพที่ตื่นตัว สายตาพร่ามัว จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรหรือ

เกิดอุบัติเหตุในขณะที่ขับรถได้ อีกทั้งยังมีรายงานว่านี้อาจทำให้เห็นภาพหลอน มีอารมณ์เกรี้ยวกราด นอนไม่หลับและฝันร้ายได้<sup>[6]</sup> ส่วนการรักษาอาการที่เป็นผลต่อเนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นเรื้อรังเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค แพทย์แผนปัจจุบันส่วนใหญ่จะรักษาโรคดังกล่าวที่อาการปลายทางด้วยยาเช่นการให้ยาขยายหลอดเลือดสำหรับโรคความดันโลหิตสูง และการให้วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทสำหรับผู้ที่มีอาการทางสมองและประสาท โดยต้นเหตุอาจยังไม่ได้ได้รับการรักษา

การรักษาดังกล่าวมีโอกาสที่จะเกิดโรคซ้ำเมื่อหยุดยา การศึกษาถึงกลไกการเกิดโรค อาการและการดำเนินโรค วิธีการรักษา และการป้องกันอาการเครียด ในศาสตร์การแพทย์แผนไทยน่าจะช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ในการรักษาที่ไม่มีผลข้างเคียงหรือมีในระดับต่ำ เนื่องจากการแพทย์แผนไทยได้รับการพัฒนามาตั้งแต่โบราณกาล หลักการรักษามุ่งเน้นด้านองค์รวม ซึ่งไม่คิดว่าส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นเอกเทศ อีกทั้งยังรักษาที่ต้นเหตุไปพร้อม ๆ กับการรักษาอาการหรือผลข้างเคียงของอาการ และมีแนวคิดการฟื้นฟูระบบการรักษาดตนเองของร่างกาย การนำเอาแนวคิดและหลักการของแพทย์แผนไทยมาใช้รักษา จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงได้ศึกษาหลักทฤษฎีจากพระคัมภีร์และรวบรวมองค์ความรู้จากประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยเพื่อศึกษาถึงกลไกการเกิดโรค อาการและการดำเนินโรค วิธีการรักษา และการป้องกันในศาสตร์การแพทย์แผนไทยที่นำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาอาการเครียด ผลที่ได้จากการวิจัยนี้จะเป็พื้นฐานและแนวทางปฏิบัติให้กับแพทย์แผนไทยได้ศึกษาและพิจารณาในการนำไปประยุกต์

ใช้รักษาผลจากความเครียด อีกทั้งสถาบันการศึกษา ยังสามารถนำไปศึกษาและใช้สอนให้กับนักศึกษา แพทย์แผนไทยรวมถึงนำไปใช้ต่อยอดงานวิจัยในการ รักษาอาการดังกล่าวได้

## ระเบียบวิธีศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการ วิจัยเอกสาร (documentary research) และการ สัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เอกสารที่ใช้ ในการวิจัยคือพระคัมภีร์การแพทย์แผนไทยทั้งหมด 23 เล่ม แล้วทำการคัดเลือกพระคัมภีร์ที่มีการกล่าว ถึง กลไกการเกิดโรค อาการ การดำเนินโรค วิธีการ รักษา การป้องกัน หรือกล่าวถึงอาการที่เกิดจากธาตุ ลมอันสัมพันธ์กับอาการเครียด จำนวน 9 เล่ม ดังนี้ (1) พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย (2) พระคัมภีร์โรคนิทาน (3) พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ (4) พระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ (5) พระคัมภีร์ชวดาร (6) พระคัมภีร์กษัย (7) พระคัมภีร์ วรโยคสาร (8) พระคัมภีร์สิทธิสาระสงเคราะห์ และ (9) พระคัมภีร์ฉันทาตปฐิสนธิ การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญ ด้านเวชกรรมไทยที่จะทำการสัมภาษณ์ เริ่มแรกได้ ทำการสืบค้นรายชื่อจากสภาการแพทย์แผนไทยและ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จากนั้นจึงคัดเลือกเฉพาะผู้มีใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบ วิชาชีพการแพทย์แผนไทยและมีคุณสมบัติเพิ่มเติม ดังนี้ ได้รับการยกย่องเป็นหมอพื้นบ้านดีเด่นระดับ จังหวัดหรือระดับประเทศ มีการสอนถ่ายทอดองค์ ความรู้ให้กับลูกศิษย์ หรือเป็นผู้ที่เคยได้รับการเสนอ ชื่อเป็นคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้ประกอบ โรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย แล้วจึงทำการ ติดต่อขอสัมภาษณ์ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรม ไทยที่ตอบรับและสะดวกในการให้สัมภาษณ์มีจำนวน 9 ท่าน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

กลไกการเกิดโรค หมายถึงกระบวนการที่ทำให้ ร่างกายพร้อมรับต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่กดดัน เข้ามา ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับต่อมไร้ท่อและก่อ ให้เกิดอาการต่าง ๆ

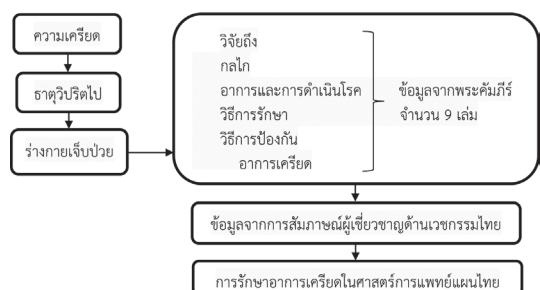
อาการและการดำเนินโรค หมายถึงผลกระทบ จากความเครียดมีทั้งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ และ พฤติกรรม และผลกระทบนั้นจะส่งผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

การรักษา หมายถึงการลดอาการที่เกิดขึ้นหรือ เป็นการทำให้อาการต่าง ๆ หายไป

การป้องกัน หมายถึงการตัดวงจรของกลไกผล กระทบจากความเครียดที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วย หรือ หมายถึงการควบคุมไม่ให้ผลกระทบมีความรุนแรง มากขึ้นจนพัฒนาไปเป็นความเจ็บป่วยได้

ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทย หมายถึงผู้ เชี่ยวชาญที่มีใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการ แพทย์แผนไทยโดยมีรายชื่ออยู่กับสภาการแพทย์แผน ไทยหรือกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทาง เลือก มีการสอนถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับลูกศิษย์ หรือเป็นผู้ที่เคยได้รับการเสนอชื่อเป็นคณะกรรมการ ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์ แผนไทย

## กรอบแนวคิดการวิจัย



## วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2561

### 1. การเก็บข้อมูล ทำเป็นลำดับดังนี้

1.1 เริ่มศึกษาจากพระคัมภีร์ลำดับที่หนึ่งถึงสี่ และเจ็ด เพื่อให้เข้าใจทฤษฎีและการวินิจฉัยอาการต่าง ๆ ทั่วไปตามหลักการแพทย์แผนไทย ซึ่งจะทำให้เห็นภาพรวมของการวิเคราะห์ในภาพกว้าง แล้วเก็บข้อมูลสี่ด้านตามอาการที่เกี่ยวข้อง

1.2 ศึกษาพระคัมภีร์ลำดับที่หกและแปด ถึงอาการในระยะกลางและในระยะรุนแรงตามลำดับ แล้วเก็บข้อมูลสี่ด้านตามอาการที่เกี่ยวข้อง

1.3 ศึกษาพระคัมภีร์ลำดับที่ห้าและเก้า เพื่อให้เข้าใจถึงอาการและวิธีการรักษาทางลมประเภทต่าง ๆ แล้วเก็บข้อมูลสี่ด้านตามอาการที่เกี่ยวข้อง

1.4 เก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยทั้ง 9 ท่าน โดยเข้าพบครั้งละท่านตามที่นัดหมายไว้ การเก็บข้อมูลจะเป็นการตั้งคำถามปลายเปิด โดยคำถามมีสี่ข้อดังนี้

(1) ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยและประสบการณ์ ความเจ็บป่วยจากความเครียดมีกลไกการเกิดอย่างไร?

(2) มีอาการอะไรบ้าง แล้วจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อไปอย่างไร?

(3) มีวิธีการรักษาอย่างไรบ้าง?

(4) มีวิธีป้องกันความเจ็บป่วยจากความเครียดหรือไม่? อย่างไร?

1.5 ถอดข้อความในเครื่องบันทึกเสียงจากสมุดบันทึก และกล้องบันทึกภาพ ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยแล้วเรียบเรียง

โดยแยกออกเป็นสี่หัวข้อข้างต้น

### 2. การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นลำดับดังนี้

2.1 นำความรู้ที่ได้จากพระคัมภีร์แต่ละเล่มมาแยกแยะเป็นด้าน (1) กลไก (2) อาการและการดำเนินโรค (3) วิธีการรักษา และ (4) วิธีการป้องกันอาการเครียด

2.2 เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยกับข้อมูลที่ได้จากพระคัมภีร์

2.3 วิเคราะห์ความเหมือนและความต่างระหว่างแหล่งข้อมูลทั้งสอง

2.4 ประมวล สังเคราะห์ และเรียบเรียงเป็นแนวคิดและวิธีการรักษาอาการเครียดในศาสตร์การแพทย์แผนไทย

## ผลการศึกษา

ผลการศึกษาพระคัมภีร์ จำนวน 9 เล่ม ได้แก่ (1) พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย (2) พระคัมภีร์โรคนิทาน (3) พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ (4) พระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ (5) พระคัมภีร์ชวดาร (6) พระคัมภีร์กษัย (7) พระคัมภีร์วรโยคสาร (8) พระคัมภีร์สิทธิสาระสงเคราะห์ และ (9) พระคัมภีร์ฉันทาตปฏิสนธิ ที่มีกล่าวถึงกลไกการเกิดโรค อาการ การดำเนินโรค วิธีการรักษา การป้องกัน หรือกล่าวถึงอาการที่เกิดจากธาตุลมอันสัมพันธ์กับอาการเครียด มีรายละเอียดดังสรุปในตารางที่ 1 ดังนี้

### กลไกการเกิดโรค

เกิดจากเตโชธาตุ วาโยธาตุ อาโปธาตุ และปถวีธาตุวิปริตไปโดยมีปิตตะ วาตะ และเสมหะเป็นเหตุแห่งวิปริต พระคัมภีร์ที่กล่าวถึงมี 5 เล่มคือ พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย พระคัมภีร์โรคนิทาน พระคัมภีร์ธาตุ



วิมังค์ พระคัมภีร์วโรคสาร และพระคัมภีร์สิทธิสาระ สงเคราะห์

เกิดจากพฤติกรรม โดยมีพระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ กล่าวถึงเหตุเกิดโรค 6 สถานคือ รับประทานอาหารผิด เวลา รับประทานอึดเกินไป มีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป นอนกลางวันมากเกินไป มักมีอารมณ์โกรธ และ กลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระ

เกิดจากฤดู อายุ และกาล โดยไปกระทบต่อ ปิตตะ วาตะ และเสมหะให้เกิดการเจ็บป่วยได้ตั้งที่มีการกล่าวถึงในพระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย

### อาการและการดำเนินโรค

พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัยไม่มีการกล่าวถึง อาการ แต่พระคัมภีร์ที่เลือกกล่าวถึงอาการแสบไส้อาเสียน ท้องอืด จุกเสียด สะอึก เรอ คอแห้ง ฟันแห้ง แสบตา วิงเวียน ปวดศีรษะ สวิงสวย ขลาดกลัว นอน สะดุ้ง ตื่นตระหนก และหวาดวิตก

### การรักษา

พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัยและพระคัมภีร์สิทธิสาระสงเคราะห์ไม่ได้กล่าวถึงการรักษา แต่พระคัมภีร์โรคนิทาน พระคัมภีร์ธาตุวิมังค์ พระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ พระคัมภีร์ชวदार พระคัมภีร์กษัย พระคัมภีร์วโรคสาร และพระคัมภีร์ฉันทวาตปฏิสนธิกล่าวถึงการรักษาด้วยตำรับยา โดยพระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ยังได้กล่าวถึงการปรับพฤติกรรมโดยมีข้อห้ามปฏิบัติ 11 ประการคือ ห้ามอาบน้ำในตอนเย็น ห้ามทาของหอม ห้ามมีกิจกรรมทางเพศ ห้ามทำให้ร่างกายบอบช้ำ ห้ามนอนกลางวัน ห้ามวิธีรักษาโดยใช้ปลิงดูดโลหิตออกจากกาย ห้ามโกนผมและเคราให้ระคายผิว ห้ามมีอารมณ์โกรธ ห้ามนอนตากลม ห้ามอาหารคาวที่มีมันมาก และ ห้ามไม่ให้ถือทิว

### การป้องกัน

มีพระคัมภีร์โรคนิทานและพระคัมภีร์ธาตุวิมังค์ ที่กล่าวถึงการป้องกันด้วยตำรับยา ส่วนพระคัมภีร์เล่มอื่นไม่ได้กล่าวถึง

### สรุปผลจากพระคัมภีร์ทั้ง 9 เล่ม พบว่า

กลไกการเกิดโรค ธาตุ พฤติกรรม ฤดู อายุ และ กาลเป็นเหตุให้เกิดโรค

อาการและการดำเนินโรค อาการจะเริ่มจากท้องโตขึ้นไปที่อก คอ แล้วจะมีอาการที่ศีรษะในที่สุด

การรักษา ด้วยตำรับยาและการปรับพฤติกรรม

การป้องกัน ด้วยตำรับยา

ผลสรุปจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทย ดังสรุปได้ในตารางที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้

### กลไกการเกิดโรค

จิตใจที่เครียดจะไปกระทบต่อธาตุไฟ กระทบต่อธาตุลม แล้วไปกระทบธาตุน้ำเข้าธาตุดิน โดยผู้ที่ มีธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือนและมีพฤติกรรมเสี่ยงจะเครียดและป่วยง่ายที่สุด<sup>[7-15]</sup> มลพิษและการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอยังทำให้ร่างกายเครียดแล้วส่งผลต่อธาตุทั้ง 4<sup>[7,15]</sup>

### อาการและการดำเนินโรค

จะเริ่มตั้งแต่มีอาการทางคอ ป่า ไหล<sup>[12]</sup> กล้ามเนื้อตึง มีนศีรษะ<sup>[13]</sup> มีอาการทางลำไส้จนถึงสมอง<sup>[7]</sup> เช่น ท้องผูก<sup>[12]</sup> ท้องอืดเฟ้อ<sup>[10]</sup> โรคกระเพาะ กรดไหลย้อน<sup>[8]</sup> แน่นอก<sup>[14-15]</sup> เลือดที่หัวใจ<sup>[14]</sup> ไทรอยด์เป็นพิษ ความดันโลหิตสูง ไมเกรน<sup>[10]</sup> หน้ามืดตาลาย เป็นลม ปวดจี๊ดที่ศีรษะ หดหู<sup>[14]</sup> อาการทางประสาท<sup>[8]</sup> นอนไม่



ตารางที่ 2 สรุปลักษณะและกลไกการเกิดโรค อากาศและการดำเนิโรค การรักษาและการป้องกันจากผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทย

ผู้เชี่ยวชาญด้าน เวชกรรม ไทย	สมุทร สารุ	ทองสา เจริญตา	ประสาธ เทศแย้ม	กิตติ กิตติจางรงค์	ประศาสน์ สวัสดิ์อำไพรักษ์	โกมล ชะเอม	ณภัทร พานิชกร	คมสัน ทินกร ณอยุธยา	ภูมิพัฒน์ เวชพฤกษ์	สรุป
สาเหตุและ กลไกการ เกิดโรค	ใจที่เครียด มลพิษ และ การพักผ่อน ไม่เพียงพอ กระทบต่อ ธาตุทั้ง 4	ความเครียด ทำให้ธาตุ ไฟและลม กำเริบ	ความเครียด กระทบธาตุ ไฟแล้วไป กระทบ ธาตุดิน	ความเครียด กระทบธาตุไฟ กระทบต่อ ธาตุลม แล้ว กระทบธาตุน้ำ เข้าธาตุดิน	ที่เป็นธาตุลม และพฤติกรรม เสี่ยงจะเครียด และป่วยง่าย	ความเครียด กระทบ ธาตุไฟ	ใจที่เครียด กระทบต่อ ธาตุไฟแล้ว กระทบ ธาตุทั้ง 4	ใจที่เครียด และมลพิษ กระทบต่อ ธาตุทั้ง 4	ใจที่เครียด และมลพิษ กระทบต่อ ธาตุทั้ง 4	จิตใจที่เครียด มลพิษและพฤติกรรม กระทบต่อธาตุทั้ง 4
อาการ และอาการ ดำเนินโรค	มีอาการ ทางลำไส้ จนถึงสมอง	มีอาการ ของโรค กระเพาะ กรดไหลย้อน โรคประสาท	มีอาการ ทางระบบ ขับถ่ายจน ถึงสมอง	มีอาการ ท้องอืดเพื่อ ให้รอยดเป็น พิษ ความดัน โลหิตสูง ไม่เกรน เลือดเป็นกรด เป็นพิษยต่าง ๆ	มีอาการ ทางวาตะ ตามด้วยบิดะ หรือเสมหะ	เริ่มจาก อาการทาง คอ ป่า ไหล่ ท้องผูก แล้วมี อาการทาง เตโชธาตุ และวาโยธาตุ	เริ่มจาก กล้ามเนื้อ ตึง สิ้น ศีรษะ แล้วมีอาการ ทางวาตะ	มีอาการ ท้องอืดเพื่อ โรคกระเพาะ โรคกรดไหล ย้อน แห่นอก ปวดศีรษะ หน้ามืดตา สลาย หัวใจ ไม่ปกติ หน้าอก ใจ หัวใจ ความ ดันโลหิตสูง มะเร็ง	มีอาการ ลมผิดปกติ ระบบย่อย อาหารและ ระบบขับถ่าย ไม่เป็นปกติ นอนไม่หลับ แสบอก โรค หัวใจ ความ ดันโลหิตสูง มะเร็ง	ตั้งคอ ป่า ไหล่ มีอาการ ที่ท้องแล้วได้ขึ้นไปถึง อาการทางศีรษะ อาจ มีอาการทางบิดะหรือ วาตะก่อนแล้วจึงมี อาการทางเสมหะ
การรักษา	รักษาด้วย ตำรับยา	รักษาด้วย ตำรับยา	ให้ปลง ปล่อยวาง แล้วรักษา ด้วยตำ รับยา	รักษาดูด้วย อาหารที่ถูกต้อง กับธาตุ ตำรับยา และสมาธิ	ด้วยสมาธิ การนวด วรรี หรือสูดผง บำบัด และ ตำรับยา	รักษาด้วย สมาธิ การ นวด และ ตำรับยา	รักษาด้วย ตำรับยา	รักษาด้วย ตำรับยา	รักษาด้วยการปลง วาง ด้วยอาหาร การ หายใจ สมาธิ การนวด วารหรือสูดผงบำบัด การจัดของเสียออก และตำรับยา	
การป้องกัน	ป้องกันด้วย ตำรับยาบำรุงธาตุ และการ ปล่อยวาง	ป้องกันด้วย ตำรับยา บำรุงโลหิต และร่างกาย	ป้องกันด้วย ตำรับยา ปรับธาตุ	ปรับ พฤติกรรม ปรับธาตุ	สมาธิ ตำรับยา และปรับ พฤติกรรม	ปรับ สมาธิ ปรับ พฤติกรรม	ปล่อยวาง และบำรุง ร่างกาย	จิตใจดี ปรับธาตุ ปรับพฤติกรรม ปรับพฤติกรรม	จิตใจที่เครียด มลพิษและพฤติกรรม กระทบต่อธาตุทั้ง 4	



หลับ<sup>[15]</sup> ความดันโลหิตสูง เลือดเป็นกรด เป็นกษัยต่าง ๆ<sup>[10]</sup> จนถึงมีโอกาที่จะเป็นมะเร็ง<sup>[15]</sup> อาจมีอาการทางปิตตะหรือวาตะก่อนแล้วจึงมีอาการทางเสมหะ

## การรักษา

รักษาด้วยตำรับยา<sup>[7-15]</sup> ผีกจิตใจให้ปล่อยวางไม่คิดมาก<sup>[9]</sup> ผีกการหายใจหรือนั่งสมาธิ<sup>[10-13]</sup> การขจัดของเสียออก<sup>[10]</sup> รักษาด้วยอาหารที่ถูกกับธาตุ<sup>[11]</sup> ใช้วารีหรือสุคนธบำบัด<sup>[12]</sup> หรือใช้การนวด<sup>[12,13]</sup>

## การป้องกัน

ด้วยการผีกจิตใจให้ปล่อยวาง<sup>[7,14]</sup> ทำการปรับและบำรุงธาตุ<sup>[7,9,15]</sup> ป้องกันด้วยตำรับยาบำรุงโลหิตและบำรุงร่างกาย<sup>[8,14]</sup> ทำสมาธิ<sup>[11-12]</sup> ปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่าง ๆ<sup>[10-13,15]</sup> ขจัดสารพิษออกและปรับอาหารให้เหมาะสม<sup>[15]</sup>

**สรุปผลจากผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทย** พบว่า จิตใจที่เครียด มลพิษและพฤติกรรมกระทบธาตุทั้ง 4 อากาการและการดำเนินโรค มีอาการตั้ง คอ บ่า ไหล่ มีอาการที่ท้องแล้วได้ขึ้นไปถึงอาการทางศีรษะ รักษาด้วยการปล่อยวาง อาหาร การหายใจ สมาธิ การนวด วารีหรือสุคนธบำบัด การขจัดของเสียออก และตำรับยาป้องกันด้วยการขจัดสารพิษ ปรับอาหาร ปรับพฤติกรรม ปรับจิตใจ ตำรับยาและการฝึกสมาธิ

## อภิปรายผล

### กลไกการเกิดอาการเครียด

ในการแพทย์แผนไทยความเจ็บป่วยมีต้นเหตุมาจาก ธาตุ ฤดู อายุ และกาลเวลา<sup>[7]</sup> นอกจากนี้ประเทศและพฤติกรรมก็อาจเป็นต้นเหตุได้เช่นกัน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยให้นำหนักกับปัจจัย

ธาตุและพฤติกรรมมากที่สุด<sup>[11]</sup> ความเครียดเกิดขึ้นได้จากอารมณ์และจากการตรากตรำร่างกาย โดยทางร่างกายก็ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ดังเช่นลักษณะอภิวารายสันนิบาต และอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ดังเช่นลักษณะอภิมาสันนิบาตและลักษณะอภิสังคสันนิบาต<sup>[16]</sup> ในพระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ยังได้กล่าวถึงสาเหตุการเกิดโรค ที่เกี่ยวกับอารมณ์คือโทสะมากซึ่งเป็นสภาวะของจิตใจ และยังกล่าวถึงพฤติกรรมที่ผู้มีความเครียดมักมีคือ นอนน้อย กลางคืนนอนไม่หลับว่าเป็นสาเหตุของโรคด้วย<sup>[17]</sup> ในพระคัมภีร์วิรอยคสารได้กล่าวว่าความวิตกกังวลส่งผลกระทบต่อธาตุลมกำเริบ<sup>[18]</sup> โดยมีได้กล่าวถึงว่ากระทบธาตุไฟก่อนจึงทำให้ธาตุลมกำเริบ แต่จากการค้นคว้ามีน้ำหนักให้เชื่อว่ากลไกการกระทบน่าจะเริ่มจากธาตุไฟก่อน โดยข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทย อารมณ์จะไปกระทบต่อธาตุไฟ<sup>[10,12-14]</sup> ธาตุไฟที่กำเริบจะไปกระทบให้อุทริยั้งและกรีสังไม่เหมาะสมกับธาตุดิน<sup>[9]</sup> ความเครียดยังเกิดจากการปนเปื้อนของธาตุทั้งสี่ในร่างกายจากอาหารและอากาศ<sup>[7,15]</sup> เมื่ออยู่ธาตุไฟและธาตุลมถูกกระทบจากจิตใจ คู่ธาตุน้ำและดินจะถูกกระทบตามมาในทิศตรงกันข้ามคือคู่ธาตุไฟและลมกำเริบ คู่ธาตุน้ำและดินจะหย่อน และกลับกัน<sup>[9,10,14]</sup>

ธาตุไฟที่กำเริบกระทบให้ธาตุลมกำเริบตาม หากมีความเครียดต่อเนื่อง ลมร้อนจะมีมากขึ้น กระทบต่อให้ธาตุน้ำหย่อน ตามกลไกของการกระทบระหว่างคู่ธาตุ ธาตุน้ำที่หย่อนจะกระทำให้ธาตุไฟยิ่งกำเริบ กระทบให้ธาตุลมยิ่งกำเริบขึ้นอีก ธาตุน้ำก็จะยิ่งหย่อน จากนั้นธาตุไฟจะเริ่มหย่อน คล้ายกับไฟในธรรมชาติ ซึ่งจะลุกไหม้เมื่อมีเชื้อเพลิงมาก แล้วจะมอดลงในที่สุดเมื่อเชื้อเพลิงหมดไป ซึ่งเชื้อเพลิงที่หมดไปเกิดจากธาตุไฟไปกระทบต่ออุทริยั้งที่เป็นอาหารให้ธาตุดิน<sup>[9]</sup> ทำให้ธาตุดินไม่สามารถสร้างธาตุไฟได้อย่างพอเพียง

แล้วไปกระทบให้ธาตุลมหย่อนส่งผลให้ธาตุน้ำกำเริบ ตะกัร้นกริสังเริ่มสะสมเนื่องจากธาตุน้ำหยุดนิ่งจากการไม่มีธาตุลมไปขับเคลื่อน แล้วธาตุไฟจะระส่ำระสาย ธาตุลมจะระส่ำระสายตาม กระทบถึงธาตุน้ำ จากนั้นจึงพัฒนาต่อเป็นธาตุไฟ ธาตุลม และธาตุน้ำจะระส่ำระสายทั้งหมด อูทริยังและกริสังจะส่งผลกระทบต่อธาตุดินให้วิปริตเจ็บป่วยไป<sup>[10,15]</sup>

### อาการและการดำเนินโรค

พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจัยกล่าวว่าธาตุทั้งสี่จะเกิดการวิปริตไปเป็นชาติ จลนะ และภินนะ จากเหตุแห่งวิปริตซึ่งเป็นพัฒนาการของโรคจากเอกโทษไป หวันโทษและตรีโทษในที่สุด ในพระคัมภีร์โรคินิทาน ธาตุวิมังค์ ธาตุวิวรรณ์ และวรอยศสารได้กล่าวถึงอาการต่าง ๆ ของธาตุทั้งสี่<sup>[17-18]</sup> พระคัมภีร์กษัยได้กล่าวถึงกษัยต่าง ๆ พระคัมภีร์ชวดารและฉันทวตปฏิสนธิได้กล่าวถึงอาการของลมประเภทต่าง ๆ<sup>[17,19]</sup> ส่วนพระคัมภีร์สิทธิสาระสงเคราะห์ได้กล่าวถึงอาการสันนิบาตต่าง ๆ<sup>[16]</sup> ความเครียดส่งผลกระทบให้ธาตุไฟกำเริบเป็นชาติเตโช กระทบต่อให้ลมกำเริบ มีอาการอืดเพื่อเรอเหม็นเปรี้ยว กระทบต่อให้ธาตุน้ำหย่อน หากปล่อยไว้ไม่รักษา ธาตุน้ำที่หย่อนจะกระทำให้ธาตุไฟยิ่งกำเริบ เป็นจลนะเตโช มีอาการปากแห้ง คอแห้ง สิมง่าย จิตใจระส่ำระสายกระทบให้ธาตุลมกำเริบ เป็นจลนะวาโย มีอาการหวาดวิตก ขวัญอ่อน ปากแห้ง คอแห้ง ไม่อยากอาหาร<sup>[20]</sup> อาจเข้ากษัยลมและกษัยกล่อนลมได้ อาจกระทบต่อให้ธาตุน้ำหย่อน หากปล่อยไว้ไม่รักษา ธาตุไฟจะเริ่มหย่อน ส่งผลให้ธาตุน้ำกำเริบ เป็นจลนะอาโป มีอาการ ปวดศีรษะ วิงเวียน ถ่ายวันละหลายครั้งเป็นอุจจาระอ่อน นอนผวา<sup>[20]</sup> อาจเข้าเขตกษัยน้ำและกษัยกล่อนน้ำได้ แล้วธาตุน้ำจะหย่อนลง หากปล่อยไว้ไม่รักษา ธาตุไฟจะระส่ำระสาย ธาตุลม

จะระส่ำระสาย แต่ยังไม่กระทบถึงธาตุน้ำ อาจเข้ากษัยเพลิง เตโชกษัย หากปล่อยไว้ไม่รักษา ธาตุไฟ ธาตุลม และธาตุน้ำจะระส่ำระสายหมด ร่างกายอ่อนเพลียมาก สมองไม่ปลอดโปร่ง เสมหะเริ่มเน่าเสีย<sup>[20]</sup> มีกริสังสะสมในธาตุดิน เข้าเขตการเป็นกษัยต่าง ๆ<sup>[10,15]</sup>

พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจัยกล่าวถึงพัฒนาการของโรคว่าเป็นชาติ จลนะ และภินนะ แต่ไม่ได้กล่าวถึงอาการในแต่ละขั้นของพัฒนาการว่าเป็นอะไรบ้าง มีเพียงพระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ที่ได้แยกแยะอาการตามพัฒนาการโดยได้กล่าวถึงอาการไข้เอกโทษและ หวันโทษ ความเครียดกระทบต่อธาตุไฟและลม อาการจึงเป็นไปตามธาตุไฟและธาตุลมที่กำเริบ เมื่อทิ้งไว้ไม่รักษาหรือไม่สามารถขจัดความเครียดได้ ลมจะกำเริบมากขึ้น อาการจะไต่ขึ้นไปข้างบน โดยในพระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ได้กล่าวถึงพัฒนาการของอาการที่คล้ายกับของโรคเครียดไว้ในสมุฏฐานโรค 3 ประการว่า วาตะสมุฏฐานก่อให้เกิดอาการนำโดยในตอนเย็นเมื่อทานอาหารแล้ว ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ลมตีขึ้นสูงเสียดแทงขึ้นเบื้องบน นอนไม่หลับแต่จะเกิดในเดือน 9, 10, 11 และ 12 ซึ่งเป็นวาตะสมุฏฐาน เป็นการอ้างถึงคัมภีร์สาโรชบท โดยอาการจะคล้ายกับโรคกรดไหลย้อน จากนั้นจะมีการพัฒนาจนมีอาการไต่ตามขึ้นไปด้านบนคือ เจ็บแน่นอก คอแห้ง ปากแห้ง ปวดศีรษะ เวียนหน้าตา และอาการขนลุกขนชัน ในใจให้เคืองเข็ญ เป็นการอ้างถึงคัมภีร์สังคหะ ซึ่งท้ายสุดเป็นอาการหวาดวิตก หวาดกลัวในเรื่องต่างๆ อาการทั้งหมดข้างต้นมีเหตุจากจากวาตะสมุฏฐาน<sup>[17]</sup> อาการจะพัฒนาจาก ชาติ เป็นจลนะ และภินนะ โดยจะเป็นโรคต่าง ๆ ตามพระคัมภีร์กษัย หากเข้ากษัยแล้วต้นเหตุจะเกิดจากการสะสมของตะกัร้นของเสีย จนเป็นโรคกษัยต่าง ๆ สังเกตได้จากน้ำกระสายยาที่กล่าวในพระคัมภีร์นี้ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำกระสายยาที่มีคุณสมบัติในการ

ล้างตะกรันในร่างกายออก<sup>[10]</sup> แล้วอาการจะพัฒนาเข้าสู่เขตสันนิบาตดังที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์สิทธิสารสงคราม

## การรักษา

ในพระคัมภีร์ต่าง ๆ มีตำรับยารักษาอาการเครียดมากมาย ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยใช้วิธีการรักษาทั้งการใช้น้ำมันหอมระเหย การนวด<sup>[12-13, 21-22]</sup> การทำสมาธิ<sup>[10-13]</sup> การใช้ตำรับยา<sup>[7-15]</sup> และการขจัดกริสัง (ของเสีย) ออก<sup>[10]</sup>

วิธีการรักษาต่าง ๆ มีกลไกการทำงานที่ต่างกัน ดังนั้นการผนวกใช้น้ำมันหอมระเหย การนวด และการทำสมาธิเข้ากับการรักษาด้วย น่าจะทำให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความเครียดได้มากขึ้น ซึ่งการผนวกรักษาอาจทำได้ดังนี้

รู ขจัดกริสังต่าง ๆ ในร่างกายออก โดยเริ่มด้วยกริสังในหลอดเลือดเพื่อให้เลือดไหลเวียนดีและลำเลียงของเสียได้สะดวก ขจัดของเสียในลำไส้ออกแล้วจึงรุกริสังจากอวัยวะต่าง ๆ เมื่อของเสียออกมาสู่กระแสเลือดจะมีอาการมินิศีรษะ จึงควรนำเลือดไปเลี้ยงสมองให้มากขึ้นด้วยยาหอมกำกับลมกองละเอียด<sup>[10-12, 14-15]</sup> อาการมินิศีรษะอาจน้อยลงและจิตใจจะสงบขึ้น รุความคิดฟุ้งซ่านออกด้วยการทำสมาธิ

ล้อม ระบบคุณอพัทพิตตะไม่ให้ทำงานหนักเกินไปด้วยตำรับยาคุณอพัทพิตตะที่มีฮอร์โมนธรรมชาติอยู่<sup>[10, 14]</sup> ล้อมความคิดฟุ้งซ่านด้วยน้ำมันหอมระเหย<sup>[12]</sup>

รักษา ฟันฟูระบบพัทพิตตะ คุณอพัทพิตตะ อระอพัทพิตตะ และคออพัทพิตตะ และฟันฟูสมอง<sup>[14]</sup> นวดให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น

บำรุง บำรุงเลือดให้สมบูรณ์<sup>[12, 14-15]</sup>

## การป้องกันอาการเครียด

ในพระคัมภีร์โรคนิทานและธาตุวิภังค์มีการกล่าวถึงการสูมยาเพื่อป้องกันการปวดศีรษะ การป้องกันของผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยจะใช้ตำรับยาคุมธาตุ การฝึกสมาธิ การปล่อยวาง การบำรุงร่างกายให้แข็งแรง การปรับพฤติกรรม การให้ยาหอมชโลมจิตใจ และการขจัดสารพิษในร่างกายออก

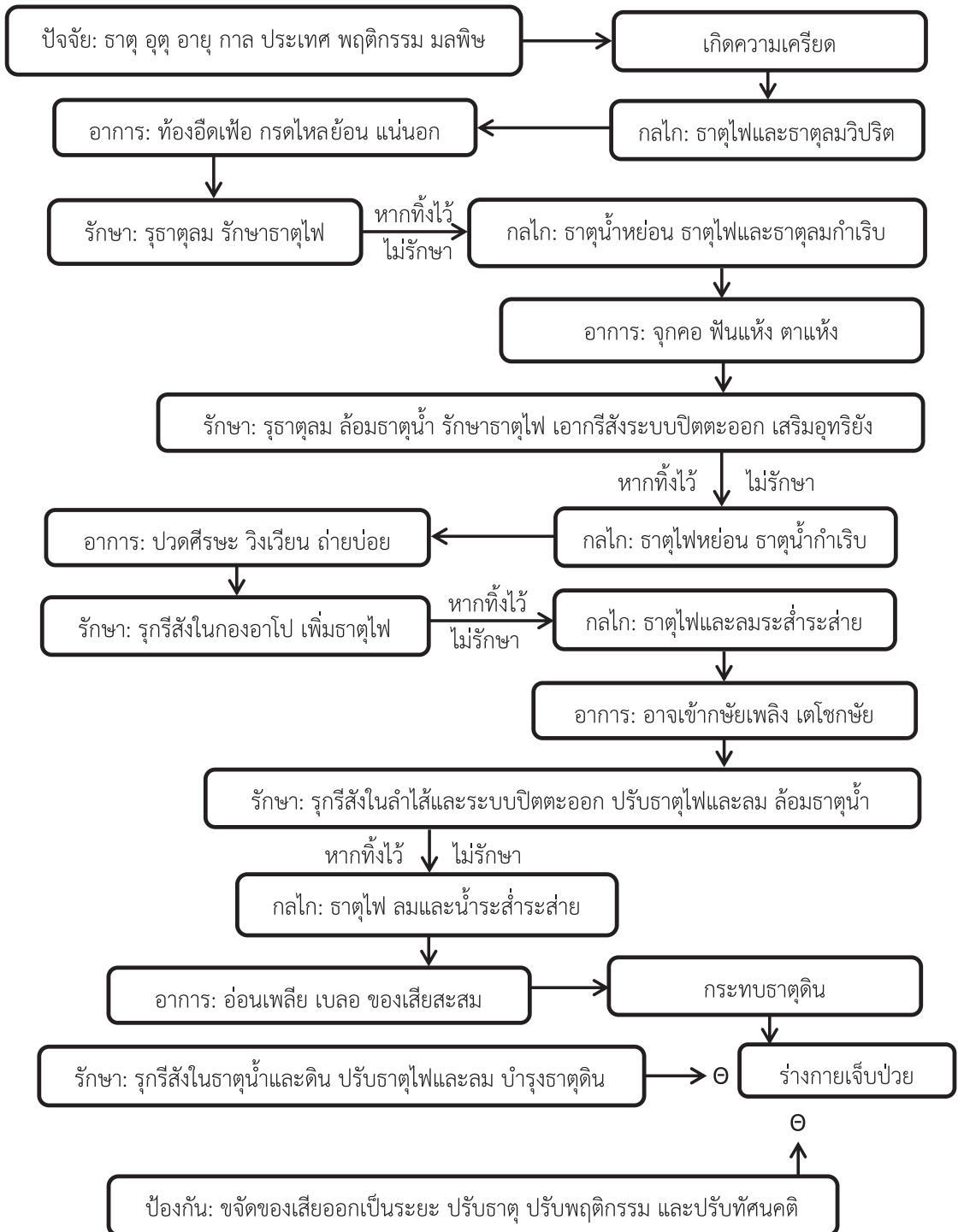
จากการวิจัยพบว่า ควรปรับพฤติกรรมดูแลร่างกายโดยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ และเหตุเกิดโรค 6 สถาน<sup>[17]</sup> ปรับธาตุให้สมดุลตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ขจัดของเสียออกเป็นระยะ ๆ แล้วปรับทัศนคติให้คาดหวังน้อยลง ยอมรับในสถานการณ์ให้มากขึ้น

## ข้อสรุป

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปปัจจัยและกลไกที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย อาการและพัฒนาการ การรักษา และการป้องกันได้ดังภาพที่ 1 และมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยคือ ธาตุ อุตุ อายุ กาลเวลา ประเทศ และพฤติกรรมก่อโรค โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยให้ความสำคัญกับปัจจัยธาตุ อายุ และพฤติกรรมก่อโรคมากที่สุด ซึ่งมีกลไกคือความเครียดจะส่งผลกระทบต่อทำให้ธาตุไฟกำเริบแล้วไปกระทบให้ธาตุลมกำเริบต่อ ซึ่งบุคคลที่มีธาตุเจ้าเรือนและอายุที่อยู่ในช่วงวาระและมีพฤติกรรมก่อโรคจะเสี่ยงมากที่สุด จากนั้นธาตุไฟและธาตุลมจะไปกระทบต่อธาตุน้ำและธาตุดิน การวิปริตไปของธาตุทั้งสี่ทำให้มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น

อาการของความเครียดจึงเป็นไปตามธาตุลมที่กำเริบ และอาการตามธาตุไฟ ธาตุน้ำ และธาตุดิน ตามความเชื่อมโยงที่ธาตุทั้งสี่มีความสัมพันธ์กัน ดังอาการ



ภาพที่ 1 กลไกการเกิด อาการและการดำเนินโรค การรักษา และการป้องกันอาการจากความเครียดในวิถีการแพทย์แผนไทย

ต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์โรคนิทานและชาตวิมังค์<sup>[17]</sup> โดยอาการของธาตุทั้งสี่จะพัฒนาจากชาติ เป็นจลนะ แล้วเป็นภินนะ พัฒนาจากเอกโทษ เป็นทวันโทษ และเป็นตรีโทษซึ่งมีอาการต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่การตั้งคอ บ่า และไหล่ ไปจนถึง โรคตื่นตระหนก ดังที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์ชาตวิวรรณ์ พระคัมภีร์ภักษัย และพระคัมภีร์สิทธิสาระสงเคราะห์<sup>[16-17]</sup> จนกระทบธาตุดินให้วิปริต ดังเช่นลักษณะสันนิบาตทวันโทษ<sup>[16]</sup> ธาตุดินต่าง ๆ ที่ป่วยหรือวิปริตไปจะขึ้นอยู่กับธาตุดินหลักสามประการคือ หทัย อุทรียัง และกริสัง ตามที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย<sup>[17]</sup>

การรักษาอาการเครียดในศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะไม่ใช่การรักษาตรงอวัยวะเฉพาะที่ แต่จะเน้นไปที่การทำให้ธาตุดินหลักสามประการข้างต้นกลับมาเป็นปกติดั้งเดิม แล้วปรับธาตุที่เหลือให้เข้าสู่สมดุลตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยการปรับจะปรับที่ระบบปิตตะ วาตะ และเสมหะ

การป้องกันทำได้โดยการปรับธาตุ ปรับพฤติกรรม ปรับทัศนคติ และขจัดของเสียออกเป็นระยะ โดยทั้งในพระคัมภีร์ต่าง ๆ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทยมีวิธีการ ตำรายารักษาและการป้องกันอาการที่เกิดขึ้นต่าง ๆ กัน

## กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณบูรพาจารย์ที่ได้ทำการบันทึกองค์ความรู้ด้านแพทย์แผนไทยในพระคัมภีร์ให้ชนรุ่นหลังได้ศึกษาเพื่อสืบทอดและพัฒนาวิชา ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมไทย หมอสมุทรา สารุ หมอทองสา เจริญตา หมอประสาธ เทศแย้ม หมอกิตติ กิตติจารวงศ์ หมอประศาสน์ สวัสดิ์อำไพรักษ์ หมอโกมล ชะเอม หมอณภัทร พานิชการ หมอคอมลัน ทินกร ณ อยุธยา และหมอภูมิพัฒน์ เวชพฤกษ์ ที่กรุณาให้ข้อมูลและ

อธิบายให้ความรู้ด้านแพทย์แผนไทยจนทำให้การวิจัยลุล่วงไปด้วยดี

## References

1. International Labour Organization. Case Study: Karoshi: Death from overwork [Internet]. Genève (Switzerland): International Labour Organization; 2013 [cited 2018 Jan]; Available from: [http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS\\_211571/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_211571/lang--en/index.htm)
2. Office of the National Economic and Social Development Board. Social situation and outlook: Quarter 3 of 2017. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Board; 2017;14(4):1-31
3. Griffin RM. 10 Health Problems Related to Stress That You Can Fix [Internet]. WebMD; 2014 [cited 2017]. Available from: <https://www.webmd.com/balance/stress-management/features/10-fixable-stress-related-health-problems#1>
4. BBC NEWS: Health London (England): The British Broadcasting Corporation; Brain activity 'key in stress link to heart disease'. [Internet]. 2017 Jan 12 [cited 2017 JUN 10]. Available from: <https://www.bbc.com/news/health-38584975>
5. WHO Geneva (Switzerland): The World Health Organization; International statistical classification of diseases and related health problems 10th Revision. [Internet]. 2016 [cited 2017 Jul 12]; [2 screens]. Available from: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#V>
6. Drugs.com. Auckland (New Zealand): Diazepam. [Internet]. c1996-2018 [cited 2018 Jan 4]. Available from: <https://www.drugs.com/diazepam.html>
7. Pongwacharak S (interviewer). Interview of Samut Saru. 2018 Jun 25; Roi Et: 2018.
8. Pongwacharak S (interviewer). Interview of Tongsa Jaroenta. 2018 Jun 26; Roi Et: 2018.
9. Pongwacharak S (interviewer). Interview of Prasart Tesyam. 2018 Jun 28; Lopburi: 2018.
10. Pongwacharak S (interviewer). Interview of Kitti KittiJaruwong. 2018 Jun 29; Chiang Mai: 2018.
11. Pongwacharak S (interviewer). Interview of Prasrat Sawatampairak. 2018 Jun 30; Nonthaburi: 2018.
12. Pongwacharak S (interviewer). Interview of Komon Cha-em. 2018 Jun 30; Pathum Thani: 2018.

13. Pongwacharak S (interviewer). Interview Napat Panichakarn. 2018 Jun 30; Pathum Thani: 2018.
14. Pongwacharak S (interviewer). Interview of Komson Dinakara na ayudhaya. 2018 Jun 24; Bangkok: 2018.
15. Pongwacharak S (interviewer). Interview of Pumipat Wechapuek. 2018 Jul 1; Nonthaburi: 2018.
16. Thai Traditional Medical School, Wat Phra Chetuphon Vimolmangklararm Rajwaramahavitharn. Phaetsart Songkroh Volume 3. Bangkok: 119 p. (in Thai)
17. Foundation of Thai Traditional Medicine and the Ayurved Thamrong School, Center of Applied Thai Traditional Medicine, the Faculty of Medicine Siriraj Hospital Mahidol University. Thai Traditional Medicine Textbook (Phaetsart Songkroh Original Edition) Volume 1. Bangkok: Supawanich Printing; 2007. 458 p. (in Thai)
18. Thai Traditional Medical School, Wat Phra Chetuphon Vimolmangklararm Rajwaramahavitharn. Phaetsart Songkroh Volume 2. Bangkok: 242 p. (in Thai)
19. The Association of Thai Traditional Healers (Chiang Mai). Chantawatapatisonti Scripture. 40 p. (in Thai)
20. Dinakara na ayudhaya K. Basic principle of Thai traditional medicine. 319 p. (in Thai)
21. Somsiri N. The result of applying The Royal Thai Massage for alleviating headache from stress [cited 2018 Jan 4]. Available from: <http://www.ssko.moph.go.th/ttm/?name=research&file=readresearch&id=5> (in Thai)
22. Vimuktalop P. The effect of foot reflexology on stress and blood pressure in essential hypertensive patients (thesis). Master of Nursing Science. Adult Nursing Program, Faculty of Nursing. Nakhonpathom: Mahidol University; 2008. (173 p.) (in Thai)