

บทความปกิณกะ

ระบบทางเดินอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดสิวเรื้อรังในศาสตร์การแพทย์แผนจีน

The digestive system affecting chronic acne in traditional Chinese medicine

消化系统在中医视角下对慢性痤疮的影响

จุฑามาศ ทศนาวิวัฒน์¹, เนมิราช พาหะมาก¹, ดำรงค์ชัย บวชสันเทียะ²

¹ คลินิกการประกอบโรคศิลปะ สาขาการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว

² งานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช จอมบึง

Juthamard Tatsanavivat¹, Naymirach Pahamak¹, Dumrongchai Buadsuntia²

¹ Huachiew Traditional Chinese Medicine Clinic, Thailand

² Traditional Thai and Alternative Medicine Department, Chombueng Crown Prince Hospital, Thailand

尤美莹¹, 王英哲¹, 翁日辉²

¹ 泰国华侨中医院

² 泰国传统医学和替代医学部门, 泰国宗汶玉帕拉王子医院

ผู้รับผิดชอบบทความ: จุฑามาศ ทศนาวิวัฒน์: kklilinnng@hotmail.com

Corresponding author: Juthamard Tatsanavivat: kklilinnng@hotmail.com

通讯作者: 尤美莹: kklilinnng@hotmail.com



Received: 11 January 2025

Revised: 3 March 2025

Accepted: 13 March 2025



บทนำ

สิวเป็นภาวะอักเสบที่เกี่ยวข้องกับรูขุมขนและต่อมไขมันซึ่งพบได้บ่อยในช่วงวัยรุ่นถึงร้อยละ 90 สิวที่รุนแรงอาจทำให้เกิดความผิดปกติและเป็นแผลเป็น ส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีปัญหาในการเข้าสังคม และความเครียดทางจิตใจ^[1] สิวเรื้อรังเป็นหนึ่งในปัญหาผิวหนังที่พบบ่อยที่สุดในผู้คนทั่วโลก ส่งผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ แม้ว่าการรักษาทางการแพทย์แผนตะวันตกจะให้ความสำคัญกับปัจจัยฮอร์โมนและการดูแลภายนอก แต่ศาสตร์การแพทย์แผนจีน (traditional Chinese medicine: TCM) มองว่าสิวเรื้อรังสะท้อนถึงปัญหาสุขภาพภายใน โดยเฉพาะความไม่สมดุลในระบบทางเดินอาหาร นั่นคือ

ม้าม (脾) และกระเพาะอาหาร (胃) ซึ่งเป็นทุนกำเนิดในภายหลังและมีบทบาทสำคัญในการสร้างซีและเลือด เพื่อส่งไปหล่อเลี้ยงบำรุงทั่วร่างกาย อวัยวะต่างๆ รวมถึงผิวหนัง^[1]

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่าความผิดปกติในระบบย่อยอาหาร เช่น การสะสมของความร้อนชื้น (湿热) และเสมหะ (痰) ประกอบกับภาวะความเครียดในสภาพสังคมปัจจุบัน และพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดสิวเรื้อรัง บทความนี้จะรวบรวมหลักพื้นฐานทฤษฎี แนวความคิดต่างๆ ความเชื่อมโยงเหล่านี้ช่วยให้เห็นมิติใหม่ในการดูแลสุขภาพและรักษาปัญหาผิวหนังอย่างยั่งยืน^[1]

1. ความเชื่อมโยงระหว่างระบบทางเดินอาหารและสิวอักเสบเรื้อรังในเชิงวิทยาศาสตร์

1.1 ความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ (gut dysbiosis)

1.1.1 สิวยังมีความเชื่อมโยงใกล้ชิดกับระบบทางเดินอาหาร โดยมีหลายฝ่ายแสดงความคิดเห็นว่า ไมโครไบโอมในลำไส้อาจมีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการทางพยาธิวิทยาของสิว ความเครียดทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ได้ถูกสมมติฐานว่าอาจทำให้สิรุนแรงขึ้นผ่านการเปลี่ยนแปลงของไมโครไบโอมในลำไส้และการเพิ่มการซึมผ่านของลำไส้ ซึ่งอาจมีส่วนช่วยในการอักเสบของผิวหนัง ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา งานวิจัยที่เพิ่มขึ้นได้ชี้ให้เห็นถึงการมีอยู่ของ แกนลำไส้-สมอง-ผิวหนัง (gut-brain-skin axis) ซึ่งเชื่อมโยงจุลินทรีย์ในลำไส้ โปรไบโอติกแบบรับประทาน และอาหาร ซึ่งขณะนี้กำลังเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจอย่างมากเกี่ยวกับความรุนแรงของสิว^[1]

1.1.2 กรดไขมันสายสั้น (short-chain fatty acids, SCFAs) ที่ผลิตโดยจุลินทรีย์ในลำไส้ มีบทบาทในการเสริมสร้างความแข็งแรงของผิวหนัง โดยเฉพาะ butyrate ส่งเสริมการสร้างและความแข็งแรงของเกราะป้องกันผิว (skin barrier) โดยการกระตุ้นการเผาผลาญของเคราติโนไซต์ (keratinocytes) และเพิ่มการผลิตโปรตีนโครงสร้าง เช่น loricrin และ filaggrin ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างชั้นป้องกันผิวที่มีประสิทธิภาพ ผลกระทบต่อการอักเสบของผิวหนัง SCFAs ช่วยลดการอักเสบในโรคผิวหนังภูมิแพ้ (atopic dermatitis, AD) โดยลดการกระตุ้นไซโตไคน์ เช่น IL-4 และ IL-17 ที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบและการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูงช่วยกระตุ้นการผลิต SCFAs และช่วยลดความรุนแรงของการอักเสบในผิวหนัง การเสริม SCFAs เพื่อควบคุมโรคผิวหนังการศึกษาในหนูทดลองแสดงให้เห็นว่า การเสริม SCFAs เช่น butyrate ช่วยลดการสูญเสียน้ำผ่านผิวหนัง (transepidermal water loss, TEWL) และลดการเจาะเข้าสู่ผิวของสารก่อภูมิแพ้ ในบุคคลที่มีปริมาณ SCFAs ต่ำจากการบริโภคเส้นใยต่ำ (low-fiber diet) อาจเกิดความเสี่ยงต่อการเสื่อมของเกราะป้องกันผิวและการเกิดภูมิแพ้ เช่น โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง (atopic march)^[4]

1.2 ภาวะลำไส้รั่ว (leaky gut syndrome)

Leaky gut syndrome (ภาวะลำไส้รั่ว) ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการเกิดสิผ่านกลไกที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันและการอักเสบ ภาวะลำไส้รั่วทำให้แบคทีเรีย สารพิษ และแอนติเจนจากลำไส้สามารถเข้าสู่กระแสเลือดได้ ซึ่งกระตุ้น

การตอบสนองทางภูมิคุ้มกัน และเพิ่มการผลิตไซโตไคน์ เช่น IL-6 และ TNF- α ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการอักเสบของผิวหนัง รวมถึงสิ^[5]

1.3 การตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างระบบภูมิคุ้มกันของลำไส้และสิ ไมโครไบโอมในลำไส้ มีบทบาทสำคัญในระบบภูมิคุ้มกัน โดยการเสียสมดุลของไมโครไบโอม (gut dysbiosis) สามารถเพิ่มการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ ซึ่งอาจส่งผลต่อการอักเสบของต่อมไขมันที่ผิวหนังและกระตุ้นการเกิดสิและการเพิ่มของไซโตไคน์อักเสบ เช่น IL-6 และ TNF- α ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติในลำไส้ มีส่วนกระตุ้นกระบวนการอักเสบในผิวหนัง^[6]

1.4 ความเชื่อมโยงระหว่างการบริโภคอาหารและการเกิดสิ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต แต่การรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลนอกจากจะมีผลต่อภาวะผิดปกติของจุลินทรีย์ในลำไส้แล้ว ยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบให้เกิดสิและปัญหาผิวหนังอื่นๆ ได้ มีการรายงานว่าอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง (high glycemic index, GI) กระตุ้นการหลั่งอินซูลินและ IGF-1 (insulin-like growth factor-1) ซึ่งเพิ่มการผลิต sebum และกระตุ้นการเจริญเติบโตของ cutibacterium acnes ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของสิ ในการลดการบริโภคอาหารที่มี GI สูง เช่น ขนมหวาน น้ำตาล และคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว อาจช่วยลดการเกิดสิได้^[7]

2. ความเชื่อมโยงระหว่างระบบทางเดินอาหารกับผิวหนังในมุมมองของศาสตร์การแพทย์แผนจีน

2.1 ม้ามและกระเพาะอาหารรากฐานของการย่อยอาหาร

ม้ามและกระเพาะอาหาร ถือเป็นศูนย์กลางของการย่อยและการแปรสภาพอาหารให้เป็นพลังงาน ในทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน ถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการสร้างชี และเลือดเพื่อหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย รวมถึงกล้ามเนื้อและผิวหนัง ม้ามทำหน้าที่ควบคุมการย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหาร คัดแยกสารอาหารที่เป็นประโยชน์และของเสีย รวมทั้งควบคุมการหมุนเวียนสารน้ำและของเหลวต่างๆ ในร่างกาย หากม้ามทำหน้าที่ผิดปกติ จะทำให้เกิดของเสียสกรหรือความชื้นเกิดขึ้น และสะสมอยู่ภายในร่างกาย ส่วนกระเพาะอาหารมีหน้าที่ในการรับอาหารที่เรารับประทานเข้าไปและทำหน้าที่ควบคู่กันกับม้ามเป็นคู่นอกใน (表里 คือ ความสัมพันธ์ของคู่อวัยวะที่ทำหน้าที่ตรงข้ามกันแต่สอดคล้องกันเพื่อรักษาสมดุลของการทำหน้าที่) ในกระบวนการย่อยอาหารและคัดแยก

สารอาหารและของเสีย โดยมีมาจากการเคลื่อนขึ้นของสารจำเป็น ส่งสารอาหารสำคัญที่เป็นประโยชน์ (精微) ไปยังปอด ซึ่งปอดจะทำหน้าที่ส่งต่อไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย รวมถึงกล้ามเนื้อและผิวหนังต่อไป ส่วนกระเพาะอาหารมีหน้าที่กำกับทิศทางการส่งต่อของสารอาหารรวมทั้งของเสียลงสู่ด้านล่าง ส่งต่อกากอาหารรวมทั้งของเสียลงสู่เบื้องล่างไปยังลำไส้และขับของเสียออกจากร่างกาย ในปัญญาธาตุ (五行) ม้ามซึ่งเป็นธาตุดินมีความสัมพันธ์เป็นแม่ของปอดซึ่งเป็นธาตุทอง ม้ามยังควบคุมกล้ามเนื้อ ปอดควบคุมผิวหนัง จากคัมภีร์หวงตี้เนยจิง 《黄帝内经》 ที่กล่าวถึงเส้นลมปราณชื่อเดียวกันมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันนั้นแสดงให้เห็นว่าม้ามกับปอดก็ยังมีความสัมพันธ์กันของเส้นลมปราณอีกด้วย ซึ่งเส้นลมปราณมือไท่อินปอด และเส้นลมปราณเท้าไท่อินม้ามเชื่อมโยงกันที่บริเวณทรวงอก ในตำราผิเว่ยลุน 《脾胃论》 กล่าวไว้ว่า “หากหยวนชีของม้ามและกระเพาะอาหารถูกทำลาย ก็จะทำให้การขนส่งลำเลียงสารอาหารทำงานผิดปกติ ไม่สามารถส่งไปหล่อเลี้ยงตามผิวหนังและขนทั่วร่างกายได้” ดังนั้นหากเสียสมดุลในระบบย่อยอาหารนี้ เช่น การย่อยไม่สมบูรณ์หรือการสะสมของสารตกค้าง จะส่งผลโดยตรงต่อการเกิดสิวและปัญหาผิวพรรณได้^[9] ซึ่งหากอวัยวะทั้งสองอ่อนแอ จะทำให้เกิดความชื้นสะสม (湿蕴) กระตุ้นให้เกิดการอุดตันในผิวหนัง และเกิดความร้อนส่วนเกินในกระเพาะอาหาร (胃火) สามารถทำให้ผิวหนังอักเสบ เช่น สิวที่เป็นตุ่มแดงหรือหนอง อาจมีภาวะผิวหนังอักเสบที่รุนแรง ผิวมันและมีหนอง อาการท้องอืด แน่นท้องร่วมด้วย

2.2 ความเชื่อมโยงอวัยวะอื่นที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารกับผิวหนัง^[9,10]

การแพทย์แผนจีนได้นำทฤษฎี “อู่ลิ่ง (五行)” หรือปัญญาธาตุ ได้แก่ ไม้ (木) ไฟ (火) ดิน (土) ทอง (金) และน้ำ (水) มาอธิบายถึงธาตุทั้งห้าที่สัมพันธ์กับอวัยวะภายในและการทำงานของร่างกาย และยังใช้เป็นหลักทฤษฎีพื้นฐานในการวิเคราะห์และรักษาโรค รวมถึงนำมาใช้อธิบายผิวหนังอักเสบเรื้อรัง โดยมุ่งเน้นที่ความสมดุลของอินหยาง ปัญญาธาตุ และอวัยวะภายในต่างๆ ธาตุไม้ (木) สัมพันธ์กับอวัยวะตับ (肝) มีหน้าที่ควบคุม การไหลเวียนของชีและกำกับอารมณ์ และทำงานคู่กันกับถุงน้ำดี (胆) ธาตุไฟ (火) สัมพันธ์กับอวัยวะหัวใจ (心) มีหน้าที่บริหารจัดการการไหลเวียนเลือด และควบคุมเส้นจิตใจ และทำงานคู่กันกับลำไส้เล็ก (小肠) ธาตุดิน (土) สัมพันธ์กับอวัยวะม้าม (脾) มีหน้าที่ย่อยและดูดซึมสารอาหาร คัดแยกสารอาหารและของเสียในร่างกาย และทำหน้าที่คู่กันกับกระเพาะอาหาร (胃) ธาตุทอง (金) สัมพันธ์กับอวัยวะปอด

(肺) มีหน้าที่ควบคุมการหายใจ ควบคุมระบบหมุนเวียนน้ำและส่งเลือดไปหล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย และทำหน้าที่คู่กันกับลำไส้ใหญ่ (大肠) ธาตุน้ำ (水) สัมพันธ์กับอวัยวะไต (肾) ที่หน้าที่ควบคุมสมดุล ของของเหลวและกักเก็บสารจิง (精) และทำงานคู่กันกับกระเพาะปัสสาวะ (膀胱)

ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับผิวหนังที่สำคัญอีกอวัยวะหนึ่งคือ ปอด ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่าปอดถือว่าเป็น “อวัยวะที่ควบคุมผิวหนัง (肺主皮毛)” ปอดควบคุมการหายใจ ควบคุมการไหลเวียนของชีและเลือดส่งไปหล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย และส่งเว่ยชี (卫气) และของเหลวไปยังผิว ทำให้ผิวหนังคงความยืดหยุ่น หากปอดทำงานผิดปกติผิวจะแห้งและขาดความเปล่งปลั่ง หากปอดไม่สมดุลหรือถูกทำลายจากปัจจัยก่อโรครภายนอก จะส่งผลต่อความชุ่มชื้นของผิว และทำให้เกิดสิ่ว หรือผิวแห้งเป็นขุย นอกจากนี้ปอดยังมีอวัยวะคู่ใน (表里) คือ ลำไส้ใหญ่ หากลำไส้ทำหน้าที่ในการดูดซึมอาหารและการขับสารพิษผิดปกติ ก็จะส่งผลต่อผิวหนังด้วยเช่นกัน

ตับมีความสัมพันธ์กับผิวหนังเช่นกัน ตับทำหน้าที่กักเก็บเลือด ควบคุมการระบายและการหมุนเวียนของชีทั่วร่างกาย จึงมีส่วนช่วยในระบบทางเดินอาหาร หมุนเวียนชีเลือดและของเหลวในร่างกาย กรองสารพิษในร่างกายและกำกับอารมณ์ ความเครียดส่งผลให้ตับติดขัด (肝郁气滞) นานวันจะแปรเปลี่ยนทำให้เกิดความร้อนในตับ (肝火) ซึ่งนำไปสู่ผิวหนังอักเสบ โดยเฉพาะในบริเวณกราม นอกจากนี้การบริโภคอาหารเผ็ด แอลกอฮอล์ หรือการนอนดึก ความเครียดหรืออารมณ์แปรปรวน ยังเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เป็นมากขึ้น และมักพบว่ามักมีผิวด่างและไวต่อการระคายเคือง หรือหากตับกักเก็บเลือดไม่เพียงพอ ผิวจะแห้งและซีด ในทางกลับกันเลือดที่เพียงพอช่วยให้ผิวพรรณแดงระเรื่อและชุ่มชื้น

ส่วนไตเป็นต้นกำเนิดของพลังชีวิต หรือ สารจิง (精气) และเป็นทุนต้นกำเนิดให้แก่อวัยวะต้นและอวัยวะกลางที่สำคัญ ซึ่งช่วยเสริมสร้างและพัฒนาของร่างกาย ควบคุมระบบสืบพันธุ์ และมีหน้าที่กักเก็บสารจิง ชีไตและสารจิงของไตเต็มเปี่ยม ก็จะสามารถสร้างชีและเลือดได้เพียงพอ ทำให้ผิวเปล่งปลั่งและชุ่มชื้น หากชีไตและสารจิงไม่เพียงพอส่งผลให้ผิวแห้ง คล้ำ และมีริ้วรอยได้ ไตหยางจะช่วยอบอุ่นร่างกายและปรับสมดุลของน้ำในร่างกาย ไตอินช่วยบำรุงหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายและส่งเสริมการเมแทบอลิซึมให้เป็นไปอย่างสมดุล

2.3 ผิวหนังในศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ในทฤษฎีการแพทย์แผนจีน ผิวหนังและขนไม่ได้เป็นเพียงสิ่งปกคลุมร่างกายเท่านั้น แต่ยังมียาที่สำคัญ

ในระบบปกป้องร่างกายและการไหลเวียนของชีบริเวณผิวหนัง ศาสตร์การแพทย์แผนจีนเรียกผิวหนังหรือผิวหนัง (皮肤) ว่าเป็น “โซ่วหลี่ (腠理)” ในตำราซูเวิน บทพิปั๋น 《素问·皮部论》 กล่าวไว้ว่า “โรคทั้งหลายมักต้องเริ่มจากผิวหนังและขน (皮毛) ปัจจัยก่อโรคเป็นผู้เปิดทางโซ่วหลี่ (腠理) เมื่อเข้าสู่ภายในจะไปยัง เส้นลั่ว (络脉) และหยุดอยู่ไม่ไปไหน แล้วเข้าสู่อวัยวะภายใน” ในยุคต่อมาให้คำจำกัดความของคำว่า ผิวหนัง (皮肤) กว้างออกไป ประกอบไปด้วย (1) ผิวหนังและขนหรือผิพม่า (皮毛) คือ ชั้นปกคลุมด้านนอกสุดที่ปกป้องร่างกาย รวมทั้งขนและเส้นผม (2) รูพรุนของผิวหนังหรือเสวียนฝู (玄府) คือ ช่องทางการขับเหงื่อ และช่องการไหลเวียนของเว่ยชี (卫气) (3) ช่องว่างระหว่างผิวหนังหรือโซ่วหลี่ (腠理) คือ ทางผ่านของชี สารน้ำ และเลือด (4) ผิวภายนอกหรือพิปั๋น (皮部) คือ ส่วนของผิวภายนอก เป็นจุดสะท้อนของเส้นลมปราณ มีหน้าที่ปกป้องสิ่งต่างๆ จากภายนอก (卫外功能) และ (5) เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังหรือฝูลั่ว (浮络) คือ เส้นลมปราณลั่วฝ่าย (络脉) ที่กระจายอยู่ตามบริเวณผิวหนังชั้นต้น โดยมีช่องทางเล็กๆ สำหรับการไหลเวียนชี สารน้ำ และเลือด เล็บหรือจว้าเจีย (爪甲) ซึ่งโบราณกล่าวว่า เป็นจุดศูนย์รวมของเส้นเอ็น สามารถสะท้อนถึงความสมบูรณ์ของอวัยวะต่างๆ ซึ่งและเลือดในร่างกาย^[11]

2.4 ทฤษฎี “ภายในสะท้อนภายนอก” (有诸内者形诸外)

ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในร่างกาย สามารถมองเห็นได้จากรูปลักษณะ หรืออาการแสดงภายนอก ที่มาของคำกล่าวที่ว่า “ภายในสะท้อนภายนอก” (有诸内者形诸外) มาจากตำราตันซี-ซินฝ่า 《丹溪心法》 ของท่านจูดันซี (朱丹溪) หนึ่งในปรมาจารย์ทั้งสี่ในยุคราชวงศ์จินและเหยวียน (金元四大家) ซึ่งบันทึกไว้เดิมว่า “จะรู้ถึงภายใน สามารถดูได้จากภายนอก หากวิเคราะห์ จากภายนอกก็จะรู้ได้ถึงภายใน ทุกสิ่งทีปกปิดอยู่ภายในย่อมสะท้อนออกมาสู่ภายนอก” ซึ่งอ้างอิงมาจากคัมภีร์หวงตี้เนยจิง 《黄帝内经》 กล่าวไว้ว่า “การเปลี่ยนแปลงภายนอกบอกถึงภายใน การเปลี่ยนแปลงของภายในจะแสดงออกมาที่ภายนอก (司外揣内，司内揣外)” เช่น ความร้อนที่สะสมในกระเพาะอาหารหรือความชื้นในม้าม จะสะท้อนออกมาภายนอกในรูปแบบของลิ่ว การอักเสบ หรือความผิดปกติของผิวหนัง โดยเฉพาะในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับเส้นลมปราณเท้าหยางหมิง กระเพาะอาหารพาดผ่าน (足阳明胃经) เช่น หน้าผากและคาง^[3,11]

3. กลไกการเกิดลิ่วในระบบทางเดินอาหารในมุมมองของศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า ลิ่ว เกิดจากปัจจัยก่อโรคจากภายนอก เช่น ลม ความเย็น ความชื้น ความร้อน เป็นต้น เกิดจากอารมณ์แปรปรวนก่อโรคทั้ง 7 การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม การเหน็ดเหนื่อยมากเกินไป ส่งผลให้เกิดเสมหะ ความชื้น ความร้อน ซึ่ง และเลือดคั่งสะสมอยู่ภายในร่างกาย บริเวณผิวหนังเกี่ยวข้องกับอวัยวะภายใน เช่น ปอด ม้าม กระเพาะอาหาร และตับ ในตำราไ่วเคอต้าเจิง บทเพียเฟิงจิวซือ 《外科大成·肺风洒刺》 กล่าวว่า “เส้นลมปราณปอดมีภาวะเลือดร้อนอุดกั้น ทำให้เกิดลิ่ว อักเสบแดงที่จมูก” จากตำราไ่วเคอเจิ้งจิง 《外科正宗》 ก็กล่าวไว้ว่า “ลิ่วอักเสบแดงที่จมูก เป็นตำแหน่งของม้าม” การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม เลือกรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป การเหน็ดเหนื่อยเกินไป หรืออารมณ์ครุ่นคิดที่มากเกินไป การรับประทานอาหารหรือยาที่มีฤทธิ์เย็นเกินไป ล้วนส่งผลให้ม้ามทำงานผิดปกติ การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถคัดแยกสารอาหารที่เป็นประโยชน์ส่งขึ้นด้านบน ทำให้เกิดความชื้น และเสมหะ ก่อตัวสะสมและเลือดคั่งอยู่บริเวณผิวหนัง จนเกิดลิ่วในที่สุด นอกจากนี้ตำราซูเวิน บทชื่อเยอ 《素问·刺热篇》 ได้กล่าวไว้ว่า: “ความร้อนในตับทำให้แก้มซ้ายแดง” “ความร้อนในปอดทำให้ แก้มขวาแดง” “ความร้อนในหัวใจทำให้ ใบหน้าแดง” “ความร้อนในม้ามทำให้จมูกแดง” “ความร้อนในไต ทำให้คางแดง”^[12]

ศาสตราจารย์หลิว ฉีเฉวียน (刘启泉) มองว่าม้ามและกระเพาะอาหารเป็นศูนย์กลางของชีของอวัยวะตัน (五脏ได้แก่ ตับ หัวใจ ม้าม ปอด และไต) ในร่างกาย เนื่องจากม้ามและกระเพาะอาหารเป็นทุนภายหลังกำเนิด (后天之本) มีความสำคัญในการสร้างชีและเลือด การย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหาร หากระบบม้ามและกระเพาะอาหารเสียสมดุล อวัยวะตันทั้งห้าจะขาดการหล่อเลี้ยงบำรุง หากม้ามพร่องอ่อนแอหรือการที่ขอบรับประทานอาหารของทอดรสเผ็ดจัด ก็ส่งผลต่อม้ามและกระเพาะอาหาร ทำให้สารน้ำของเหลวไหลเวียนผิดปกติ เกิดความชื้นภายในนานวันก่อตัวแปรเปลี่ยนเป็นความร้อน ทำให้เกิดเป็นความชื้นร้อน ดังนั้นเส้นลมปราณเท้าหยางหมิงกระเพาะอาหาร (足阳明胃经) ที่วิ่งผ่านไปตามบริเวณศีรษะ ใบหน้า หน้าอก และแผ่นหลัง จึงเกิดลิ่วได้ง่าย ศาสตราจารย์หลิวมองว่าหัวใจสำคัญของการเกิดลิ่ว คือ “ความชื้นและความร้อนในม้ามและกระเพาะอาหาร” และท่านใช้แนวคิดหลักปรับสมดุลม้ามและกระเพาะอาหารเพื่อบำรุงอวัยวะตันทั้งห้า “通调脾胃安五脏” ดังนั้นเมื่อทั้งสองอวัยวะทำงานได้ดี จะช่วย

ปรับการทำงานของอวัยวะต้นทั้งห้าได้ ซึ่งเป็นรากฐานของการรักษาสิ่วรื้ออย่างยั่งยืน^[13]

4. กลุ่มอาการที่พบได้บ่อยของโรคสิ่วรื้อที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารในศาสตร์การแพทย์แผนจีน^[3,14,15]

4.1 กลุ่มอาการม้ามและกระเพาะอาหารร้อนชื้น (脾胃湿热)

ความร้อนชื้นเกิดจากการที่ม้ามทำหน้าที่ในการย่อยอาหาร การดูดซึมอาหารและการคัดแยกสารอาหารและของเสียผิดปกติ ทำให้เกิดความชื้นสะสมภายใน นานวันก่อตัวเกิดความร้อน ทั้งนี้อาจมีปัจจัยมาจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เผ็ดจัด หรือมีน้ำตาลมาก เช่น ของทอด อาหารจานด่วน และแอลกอฮอล์ ความร้อนชื้นสะสมในกระเพาะอาหารและม้าม ทำให้เกิดการอักเสบในระบบทางเดินอาหาร และกระตุ้นให้เกิดสิ่วที่มีลักษณะอักเสบ บวมแดง และมีหัวหนอง อาจพบได้ทั้งบริเวณใบหน้าและแผ่นหลัง ลิ้นสีแดงหรือแดงคล้ำ ฝ้าสีเหลืองหนา (舌红或舌绛、苔黄厚) ชีพจรลื่นและเร็ว (脉滑数)

4.2 กลุ่มอาการม้ามอ่อนแอและความชื้นสะสม (脾虚痰湿内蕴)

การสะสมของเสมหะและความชื้นในร่างกายเกิดจากม้ามที่ทำงานผิดปกติ โดยม้ามทำหน้าที่ในการจัดความชื้นและแปรสภาพสารอาหาร การสะสมของความชื้นและเสมหะอุดกั้นบริเวณผิวหนังสามารถนำไปสู่การเกิดสิ่วที่มีลักษณะเป็นสิ่วอุดตัน มักจะเป็นตุ่มนูนสีขาวและแข็งส่วนใหญ่ อาจมีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังมานาน หรือเหน็ดเหนื่อยหักโหม รับประทานอาหารไม่เหมาะสม นานวันจนทำให้ม้ามพร่อง ทำให้เกิดความชื้นภายในสะสม มักมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร นอกจากนี้ยังมีสีหน้าซีดเหลือง ไม่สดใส เนื่องจากม้ามพร่อง ทำให้การสร้างซีและเลือดไม่เพียงพอ ลิ้นซีด ฝ้าสีขาว หรือขาวเหนียว (舌偏淡、苔白或白腻) ตัวลื่นอ้วน ขอบลิ้นมีรอยฟัน ชีพจรจมเนิบหรือลื่น (脉沉缓或滑) นอกจากนี้ในกลุ่มที่มีม้ามและกระเพาะอาหารพร่อง อาจส่งผลให้มีซีและเลือดไม่เพียงพอ สารน้ำจางไม่เพียงพอไม่สามารถหล่อเลี้ยงผิวได้ ทำให้ผิวแห้ง เหี่ยวย่น และขาดความยืดหยุ่น

4.3 กลุ่มอาการเสมหะความชื้นและเลือดคั่งอุดกั้น (痰湿瘀滞)

จากเสมหะความชื้นที่เกิดขึ้นก่อตัวรวมกันอยู่ตามกล้ามเนื้อผิวหนัง จนเกิดเป็นสิ่ว แต่เมื่อก่อตัวอุดกั้นเส้นลมปราณนานวัน ทำให้เลือดไหลเวียนไม่คล่อง เสมหะความชื้นและเลือดคั่งจึงก่อตัวทำให้สิ่ว มีความรุนแรง

มากขึ้น เป็นตุ่มนูน บริเวณรอบๆ ผิวเกิดความเสียหาย ลักษณะสิ่วอาจมีสีแดงคล้ำหรืออมม่วงและปวดร่วมด้วย ลิ้นแดงคล้ำ ฝ้าลิ้นเหลืองหรือเหนียว (舌暗红、苔黄或腻) ชีพจรลื่น (脉滑)

4.4 กลุ่มอาการความเย็นและความชื้นเกาะกุมม้าม (寒湿困脾)

กลุ่มอาการนี้มักมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารฤทธิ์เย็น หรืออาศัยอยู่ในที่ที่อับชื้นเป็นเวลายาวนาน นานวันทำให้หยางม้ามพร่อง หากนานวันมากขึ้นอาจกระทบต่อไตหยางด้วย เป็นผลให้ความเย็นและความชื้นก่อตัวอยู่ภายใน ไม่สามารถขับเคลื่อนซีและเลือดได้ ทำให้ซีสารน้ำและเลือดไม่สามารถไหลเวียนได้ตามปกติ และเกิดเป็นสิ่วได้ ลักษณะของสิ่วจะเป็นตุ่มนูน อาจเป็นเม็ดน้ำสิ่วมีสีคล้ำ บวมเป่งและยุบยาก ร่วมกับอาการมือเท้าเย็น ขี้หนาว ชอบความอบอุ่น เป็นต้น ลิ้นซีดและอ้วน ขอบลิ้นมีรอยฟันกด ฝ้าลิ้นขาวลื่น (舌质淡胖或有齿痕、舌苔白滑) ชีพจรจมเด่นช้าและไม่มีแรง (脉沉迟无力)

4.5 กลุ่มอาการซีตบติดขัดกระทบม้าม (肝郁承脾)

ความเครียดในชีวิตประจำวันจากการเรียน การทำงาน ส่งผลให้เกิดความกังวล หงุดหงิดได้ง่าย เป็นผลทำให้ซีตบติดขัด ส่งผลให้ม้ามพร่อง ซีตบติดขัดนานวันเข้าแปรเปลี่ยนเป็นความร้อน ประกอบกับการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ของทอด ของมัน หรือของหวาน เป็นผลให้ยิ่งส่งเสริมความร้อนภายในที่เกิดขึ้นทำให้เกิดสิ่ว ลักษณะของสิ่วมีสีแดง หรือแดงคล้ำ เป็นเม็ดเล็กๆ หรือมีสิ่วหัวหนอง หรือตุ่มนูน มักพบบริเวณแก้ม หน้าผาก กลุ่มอาการนี้สามารถพบได้บ่อยในผู้หญิง และมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนร่วมด้วย และมีอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย แขนหน้าอก แน่นท้อง เหนื่อยง่าย เป็นต้น ลิ้นซีดคล้ำ หรือ ขอบลิ้นแดงคล้ำ ฝ้าลิ้นขาวบางหรืออมเหลือง (舌淡暗或尖边稍红、舌苔薄白或微黄) ชีพจรตึง (脉弦)

สรุป

สิ่วรื้อเป็นปัญหาที่พบบ่อยในทั่วโลกและส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่เพียงแค่ปัญหาผิวหนังที่สร้างความกังวลในด้านผิวพรรณ โดยปัจจุบันการแพทย์แผนตะวันตกให้ความสำคัญกับปัจจัยภายนอก เช่น ฮอรโมนและผลิตภัณฑ์ดูแลผิว ในขณะที่ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่าสิ่วยังสะท้อนถึงปัญหาสุขภาพภายในร่างกาย มองลึกไปถึงปัจจัยภายในที่ส่งผลให้เกิดสิ่ว เช่น ระบบย่อยอาหาร ความสมดุลของซีและเลือด ซึ่งม้ามและกระเพาะอาหารมีส่วนสำคัญต่อสุขภาพผิวหนัง การมอง

สิ่วเรื้อรังผ่านกรอบแนวคิดของศาสตร์การแพทย์แผนจีน แสดงให้เห็นว่าระบบย่อยอาหาร เช่น ม้ามและกระเพาะอาหารมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเกิดสิ่ว และปัญหาผิวหนังต่างๆ หลักการตรวจ 4 ขั้นตอน ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ได้แก่ การดู การดม การฟัง การซักถาม และการตรวจจับชีพจร ทำให้สามารถระบุความผิดปกติของระบบภายใน ได้อย่างแม่นยำ การจัดการสิ่วเรื้อรังในมุมมองแพทย์แผนจีนเน้นไปที่การฟื้นฟูสมดุลของระบบย่อยอาหาร โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มความร้อนและความชื้นในร่างกาย เช่น ของทอด ของมัน อาหารหวานจัดและเผ็ดจัด นอกจากการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารแล้ว การจัดการความเครียดและการดูแลความสะอาดผิว เป็นวิธีสำคัญที่ช่วยลดการเกิดสิ่วได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การวิจัยในปัจจุบันสนับสนุนความเชื่อมโยงระหว่างระบบย่อยอาหารและสิ่วเรื้อรัง เช่น ภาวะไม่สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ (gut dysbiosis) และภาวะลำไส้รั่ว (leaky gut syndrome) ซึ่งกระตุ้นการอักเสบทั่วร่างกาย ส่งผลต่อผิวหนัง ความไม่สมดุลในจุลินทรีย์มีผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายตอบสนองต่อการอักเสบได้ไม่ดี^[1,7] ในทางตรงกันข้ามทฤษฎี “ภายในสะท้อนภายนอก” ของศาสตร์แพทย์แผนจีน เน้นถึงความสัมพันธ์ของระบบย่อยอาหารกับผิวหนังเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะการสะสมความร้อนและเสมหะความชื้นภายในร่างกายที่กระตุ้นการเกิดสิ่ว การจัดการปัจจัยเหล่านี้ด้วยการปรับสมดุลม้ามและกระเพาะอาหาร และอวัยวะที่เกี่ยวข้องถือเป็นหัวใจสำคัญในการรักษาของศาสตร์การแพทย์แผนจีน

จากบทความนี้ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพภายในกับปัญหาผิวหนัง และยังได้รวบรวมแนวคิดการวินิจฉัย สาเหตุและกลไกการเกิดโรคสิ่ว หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการศึกษาวิจัยในเชิงลึกต่อไปในอนาคต รวมทั้งเพื่อเป็นแนวคิดในด้านการรักษาและส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันการเกิดโรค การฟื้นฟูร่างกายให้มีสุขภาพดีแบบยั่งยืนต่อไป

References

1. Lee YB, Byun EJ, Kim HS. Potential role of the microbiome in acne: a comprehensive review. *J Clin Med*. 2019;8(7):987.
2. Wang J, Huang Q, Zhang YW. Acne recurrence may be related to diet. *Home Medicine*. 2024;15(8):82-3. (in Chinese)
3. Hao YL. Study on the correlation between the dietary risk factors of acne and TCM syndrome differentiation [dissertation]. Liaoning: Liaoning University of Traditional Chinese Medicine; 2021. (in Chinese)
4. Trompette A, Pernot J, Perdijk O, Alqahtani RAA, Domingo JS, Camacho-Muñoz D, et al. Gut-derived short-chain fatty acids modulate skin barrier integrity by promoting keratinocyte metabolism and differentiation. *Mucosal Immunol*. 2022;15(5):908-26.
5. Mu QH, Kirby J, Reilly CM, Luo XM. Leaky gut as a danger signal for autoimmune diseases. *Front Immunol*. 2017;8:598.
6. Zouboulis CC, Coenye T, He L, Kabashima K, Kobayashi T, Niemann C, et al. Sebaceous immunobiology: skin homeostasis, pathophysiology, coordination of innate immunity and inflammatory response, and disease associations. *Front Immunol*. 2022;13:1029818.
7. Taha S, Shakhshir M, Zyoud SH. Acne vulgaris and adherence to the mediterranean diet among university students: a case-control study. *J Health Popul Nutr*. 2024;43(1):41.
8. Liu C, Xu AQ, Feng ZX, Cheng QY, Zhang YL. Application of "strengthening the spleen and stomach, harmonizing the Yingwei" in the treatment of skin barrier diseases. *Forum on Traditional Chinese Medicine*. 2023;38(6):23-4. (in Chinese)
9. Zheng HX, Yang Z, editors, The 14th Five-year plan textbook for higher education in the national traditional Chinese medicine industry: basic theory of traditional Chinese medicine. 11th ed. Beijing: China Traditional Chinese Medicine Publishing House; 2021. (in Chinese)
10. Zhou XE. Study on the characteristics of four kinds of facial masks containing Chinese herbal extracts [dissertation]. Harbin: Heilongjiang University of Chinese Medicine; 2024. (in Chinese)
11. Li LH, Zhou G. Overview of the theory of "spleen and stomach" and "skin and hair"

- correlation in TCM. Xinjiang Journal of Traditional Chinese Medicine. 2016;34(1):98-9. (in Chinese)
12. Yan XY, Gu W. A review on treating acne in TCM based on TCM syndrome differentiation. Clinical Journal of Chinese Medicine. 2024; 16(3):58-62. (in Chinese)
13. Li X, Zhang NL, Xue TY, Wang YQ, Cao H, Zhang X, et al. Liu Qiquan's experience in treating acne based on the theory of "regulating the spleen and stomach to calm the five-zang organs". Liaoning Journal of Traditional Chinese Medicine [Internet]. 2024 [cited 2024 July 11]. Available from: <http://cnki.wenx.top/kcms/detail/21.1128.R.20240708.1632.124.html>. (in Chinese)
14. Wang WZ, Ceng XY. Expert consensus on TCM treatment of acne (Fenci). Chinese Journal of Dermatovenereology of Integrated Traditional and Western Medicine. 2017; 16(4):382-4. (in Chinese)
15. Zhang XF, Wang H, Gui MJ, Hu GQ. Preliminary study of acne syndrome classification based on the characteristics of tongue in TCM. Beijing Biomedical Engineering. 2016;35(5): 464-8. (in Chinese)