



दानลม

ชัยพร บุญสมภาร

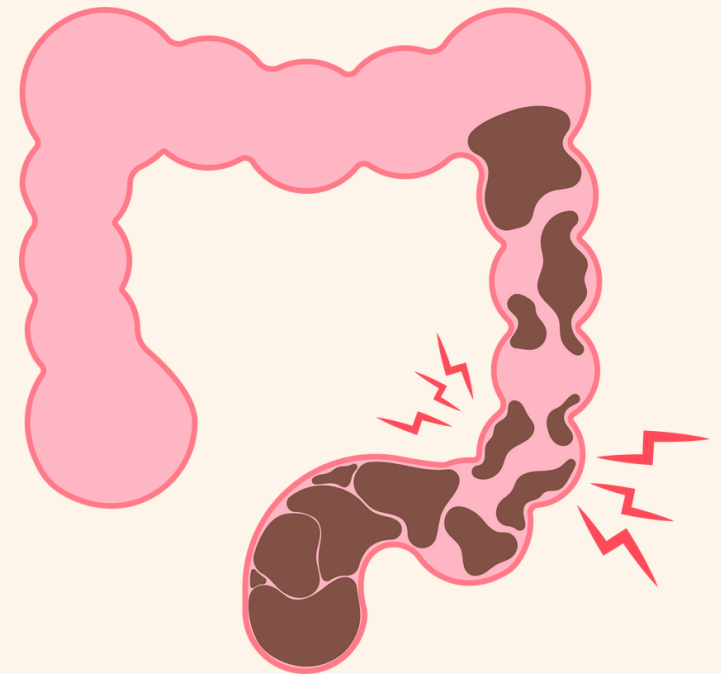
ความหมาย

- เป็นโรคที่เกิดกับคนสูงอายุ หรือเกิดกับคน
ปัจจุบันวัย



สาเหตุ

- เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย
- เกิดจากท้องผูกเป็นประจำ



อาการ

1. ท้องผูกเป็นประจำเถาดานพันดึก อุจจาระแข็งเหมือนขี้แพะ
2. ท้องอืด ท้องเฟ้อ
3. ใจหวิว ใจสั่น หงุดหงิดง่าย
4. ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ
5. ปวดหลังเป็นประจำ ซาปลายมือปลายเท้าและเย็น
6. เบื่ออาหาร กินไม่ได้
7. นอนไม่หลับ

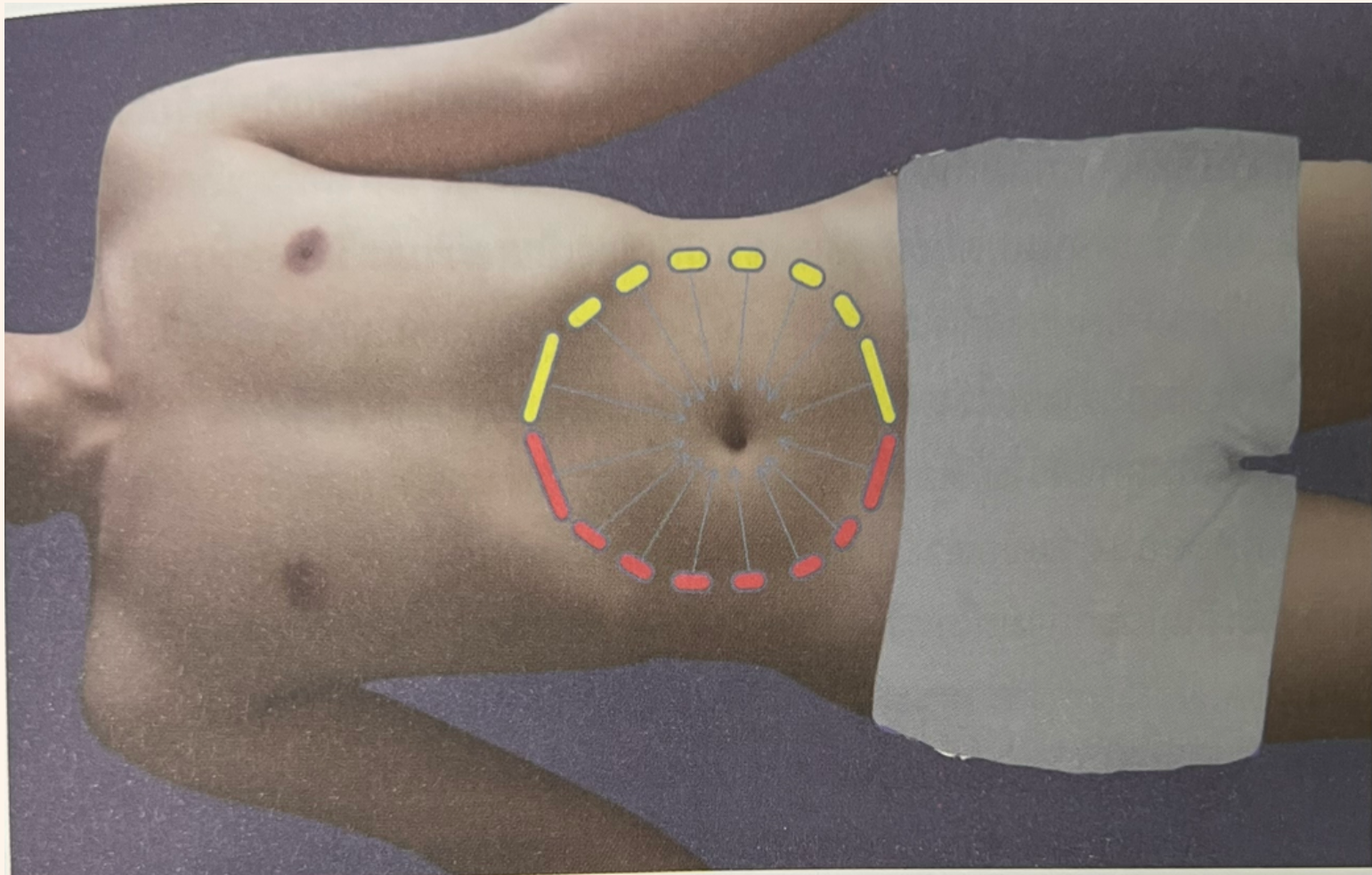
วิธีตรวจ

1. จากการซักประวัติ
2. ตรวจท้องแข็งเป็นล่ำ คือ **คลำพบก้อนเป็นเถาดาน**
พรดึก บริเวณท้องเหนือสะดือซ้ายขวา หรือตรงกลาง
พบก้อนได้ทุกตำแหน่ง มักพบบริเวณเหนือสะดือ เป็น
ไม่มาก ก้อนเคลื่อนที่ได้ เป็นมากก้อนแข็งติดแน่น
3. เคาะท้องหรือฟังเสียง จะได้ยินเสียงลมและแก๊สใน
กระเพาะและลำไส้

การรักษาทางหัตถเวชกรรม

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม (ทั้ง 2 ข้าง)
2. นวดสัญญาณ 1,2,3 หลัง เน้น 3
3. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก เน้น 2
4. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน เน้น 2
5. นวดพื้นฐานท้อง และนวดท่าโกยท้อง
6. นวดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้น 3,4 และเหนือสะดือ 1 นิ้ว

ตำแหน่งการนวดกายท้อง



การนวดโภยท้อง



ให้ผู้นวดคุกเข่าด้านตรงข้ามที่จะโภย หันหน้าเข้าหาผู้ป่วย เริ่มนวดตรงหัวเหน่า
วางนิ้วก้อยอยู่กึ่งกลางท้อง วางมือหงาย กดแล้วดึง กดนวดโค้งขึ้นไปที่ลิ้นปี่
แล้วนวดลง แล้วนวดลง

ตรวจหลังการรักษา

1. คลำก้อนหน้าท้อง พบก้อนได้เล็กน้อย
2. เคาะท้อง เพื่อดูลมในท้องว่ามีหรือไม่

คำแนะนำ

1. ครอบคลุมความร้อนขึ้นที่หลัง ท้อง และปลายมือปลายเท้า
2. กินอาหารที่มีกากใย งดอาหารที่เกิดแก๊ส และรสฝาด
3. ดื่มน้ำให้มากขึ้น อาจแนะนำให้ดื่มช่วงเช้าก่อนขับถ่าย หรือดื่มน้ำบ่อย ๆ
4. ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา
5. ทำจิตใจให้แจ่มใส
6. บริหารร่างกายให้เหมาะสมตามสภาพของอายุ เช่น นอนหงาย และบริหาร ดังนี้

คำแนะนำ

- กำมือในท่างอข้อศอก แล้วชูมือเหยียดแขนพร้อม
แบมือ
- ประสานมือที่หน้าอก แล้วเหยียดหงายมือยึดไป
เหนือศีรษะให้สุด
- กระจกข้อเท้า ขึ้น-ลง
- ชันเข้าทั้ง 2 ข้าง วางแขนแนบลำตัว ยกขึ้นลอยขึ้น
พร้อมขมิบก้น



อ้างอิง

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม ๆ โรงเรียนอายุรเวท. (2548). หัตถเวชกรรมแผนไทย (นวดแบบราชสำนัก). กรุงเทพฯ : บริษัท พิชฌเนศ พรินท์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด.

โรงเรียนอายุรเวทচারง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). หัตถเวชกรรมแผนไทย (การนวดไทยแบบราชสำนัก) ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 การนวดพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : ศุภวนิชการพิมพ์.

โรงเรียนอายุรเวทচারง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). หัตถเวชกรรมแผนไทย(การนวดไทยแบบราชสำนัก) ตอนที่ 2: การนวดกดจุดสัญญาณ. กรุงเทพฯ : ศุภวนิชการพิมพ์.

อภิชาติ ลิมตียะโยธิน และคณะ. คู่มืออบรมการนวดไทยแบบราชสำนัก ภาคเทคนิคการนวดรักษาอาการโรคที่พบบ่อย. กรุงเทพฯ : บริษัท พีเค แม็กซ์ดีไซน์ จำกัด.



ถาม-ตอบ

