

เลิกบุหรี่ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ปัจจุบันการฝังเข็ม (Acupuncture) เพื่อเลิกบุหรี่เป็นทางเลือกหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมจากผู้ต้องการเลิกบุหรี่ มีรายงานการศึกษาพบว่า การฝังเข็มตามจุดต่าง ๆ บนร่างกายจะช่วยกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เกิดอาการอยาก บุหรี่น้อยลงหรือถึงขั้นเลิกได้ในที่สุด โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization , WHO) ได้สรุปจาก ผลงานวิจัยและจัดแบ่งโรคหรือกลุ่มอาการที่สามารถรักษาได้ด้วย การฝังเข็มออกเป็น ๔ กลุ่มโรค โดยการฝังเข็มเพื่อบำบัดรักษาการติดบุหรี่จัดอยู่ในกลุ่มที่ ๒ (โรคที่การฝังเข็มใช้ได้ผลดีและควรมีการศึกษาวิจัยต่อไป) ปัจจุบันการฝังเข็มถูกนำมาใช้ในการบำบัดรักษา กลุ่มผู้ป่วย ที่มีอาการทางจิต กลุ่มผู้ติดสารเสพติด ติดแอลกอฮอล์ และติดบุหรี่ จากการศึกษาพบว่า การฝังเข็มทำให้มีการเพิ่มของสาร serotonin ใน hypothalamus การฝังเข็มทำให้ ระดับการทำงานของสารเคมีปกติ และการฝังเข็มไม่ได้รับการรักษาเฉพาะการลดอาการถอนยา แต่จะช่วยลดความต้องการสูบบุหรี่ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบและมีสุขภาพดีขึ้นและนำไปสู่กระบวนการรักษาขั้นสารพิษ

ตามองค์ความรู้ศาสตร์การแพทย์แผนจีน บุหรี่เป็นสารพิษชนิดหนึ่ง มีฤทธิ์ร้อนแห้งรุนแรงเมื่อเข้าสู่ร่างกาย เป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายเกิดพยาธิสภาพของโรค ทำให้อินหยางเสียสมดุล เลือดลมไหลเวียนไม่ปกติ ทำให้ภายใน มีความร้อนสะสม ทำลายสารน้ำในร่างกาย จนกลายเป็นเสมหะคั่งค้าง / เสมหะและความร้อนรวมตัวกันเป็นก้อน ทำให้เส้นลมปราณติดขัด และเกิดอาการต่าง ๆ ตามมา โดยการฝังเข็มสามารถกดอาการอยาก บุหรี่ ทำให้ผู้สูบบุหรี่ไม่รู้สึกอยาก และขจัดอาการที่เกิดขึ้นหลังจากเลิกบุหรี่ได้ เช่น หงุดหงิด สติไม่อยู่กับร่องกับรอย ครุ่นคิด ปวดหัว ง่วงนอน และกระเพาะลำไส้ทำงานไม่ปกติ

นอกจากนี้ยังมีการฝังเข็มที่ใบหู ซึ่งเป็นเทคนิคหนึ่งในการรักษา โดยมีหลักการว่าอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะมีเส้นลมปราณที่ผ่านมายังใบหู กระจายตามจุดสะท้อนบนใบหู ดังนั้นการฝังเข็มใบหูจึงสามารถรักษา โรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งการฝังเข็มใบหูเลิกบุหรี่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้รส โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่หลังการรักษาจะพบว่าปฏิกิริยา ต่อรสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด โดยทำให้รู้สึกว่าการสูบบุหรี่ขม จืด หรือไม่มีรสชาติทำให้ความอยาก ในการสูบบุหรี่ลดลงหรือหายไป จนในที่สุดสามารถเลิกบุหรี่ได้

นอกเหนือจากการรักษาด้วยการฝังเข็มแล้วยังมีสมุนไพรจีนบางชนิดที่ช่วยลดความอยาก บุหรี่ได้ด้วย เช่น ดิงเซียง (丁香 กานพลู) หวีชินเฉ่า (鱼腥草 คาวทอง) และหยางกานจวี (洋甘菊 คาโมมายด์) โดยนำมาชงดื่มเป็นชา



อ้างอิง

1. บทความลด เลิกบุหรี่ ด้วยวิธีแพทย์แผนจีน โดยแพทย์จีน กนิษฐา ใจเย็น (จาง เยว่ ฟาง) จากหัว เฉียว แพทย์แผนจีน
2. ซีคลินิก xiclinic แบริ่ง - แพทย์แผนจีน ผิงเซ็ม ครอบแก้ว ยาจีน