



การปฏิบัติตัวสำหรับการฝังเข็ม

I ก่อนพบแพทย์

1. พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ
2. ทำความสะอาดร่างกาย
3. รับประทานอาหารตามปกติ ก่อนฝังเข็ม เพราะถ้าอ่อนเพลียหรือท้องว่างจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นลมได้ง่าย
4. สวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่น
5. บัสสาวะให้เรียบร้อยก่อน เพื่อให้ปวดบัสสาวะขณะฝังเข็ม

II พบแพทย์และฝังเข็ม

1. วินิจฉัยโรคและกำหนดแผนการรักษาโดยแพทย์
2. เซ็นไบนยินยอมการรักษาด้วยการฝังเข็ม
3. จัดทำเพื่อฝังเข็มตามแผนการรักษา เช่น นั่ง นอนคว่ำ
4. แพทย์ฝังเข็มและคาเข็มไว้นานประมาณ 20 นาที และแพทย์อาจพิจารณาการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าตามความเหมาะสม และควรอยู่นิ่งๆ ไม่ควรขยับร่างกายเพราะอาจทำให้เข็มหักหรืองอได้ เมื่อครบเวลาตามที่กำหนด ถอนเข็มออก จึงเป็นการสิ้นสุดกระบวนการรักษาในครั้งนั้นๆ
5. การรักษาจะทำวันละ 1 ครั้ง ทำวันเว้นวัน หรือสองครั้ง ต่อสัปดาห์ขึ้นกับสภาพผู้ป่วยและการพิจารณาของแพทย์ โดย 1 ชุดของการรักษา (COURSE) จะทำติดต่อกันประมาณ 10 ครั้ง

III หลังการฝังเข็ม

1. สามารถปฏิบัติตัวได้ตามปกติ เช่น การทำงาน ออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร อาจมีอาการปวดเมื่อยเล็กน้อยได้บ้างและหายได้เองในวันต่อมา
2. สามารถรับประทานอาหารหรือใช้การรักษาอื่นๆ เช่น กายภาพ โยคะ การนวดร่วมกันได้โดยไม่มีข้อห้าม
3. ถ้าหากมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจเหนื่อย หายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

คลินิกฝังเข็ม ภาควิชาวิสัญญีวิทยา
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

เปิดทำการ

วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เว้นวันหยุดราชการ
เวลา 09.00–15.30 น.

ต้องพบแพทย์ในวันพุธ เวลา 09.00–15.30 น.
สำหรับการฝังเข็มครั้งแรกหรือผู้ป่วยที่เว้นจากการฝังเข็มนานมากกว่า 1 เดือน

นอกเวลาราชการ

วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 17.00–20.00 น.
ยื่นบัตรก่อน 18.00 น. หรือโทรศัพท์จองคิวตรวจ
074-451756 ในเวลาราชการ



สนับสนุนโดย
มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์



คลินิกฝังเข็ม ภาควิชาวิสัญญีวิทยา
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
โทร. 074-451756

มารู้จักกับการฝังเข็มกันเถอะ

การฝังเข็มเป็นวิธีการรักษาโรคอย่างหนึ่ง ซึ่งกำเนิดมาจากประเทศจีน โดยการใช้เข็มโลหะตันขนาดเล็กแทงลงไปบนจุดต่างๆ ตามร่างกายซึ่งเป็น “จุดฝังเข็ม” จึงรู้สึกเจ็บเล็กน้อยเมื่อเข็มผ่านผิวหนัง จากนั้นจะมีอาการชา ตื้อหนักร้าวไปตามเส้นลมปราณเมื่อถึงจุดฝังเข็ม โดยจะคาเข็มไว้นานประมาณ 20–30 นาที จากนั้นจึงถอนเข็มออกไม่มีเข็มค้างอยู่ในร่างกายการตอบสนองของร่างกายในการรักษาตามทฤษฎีการแพทย์แผนจีนและจากการศึกษาในปัจจุบัน ดังนี้

1. ทำให้ระบบการไหลเวียนของพลังลมปราณ เลือดและของเหลวในร่างกายที่เชื่อมโยงอวัยวะภายในและเนื้อเยื่อต่างๆ ไม่ติดขัด
2. ปรับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้สมดุล
3. กระตุ้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
4. มีผลต่อการหลั่งสารชีวเคมีในร่างกายเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลช่วยระงับปวด ลดการอักเสบ เพิ่มการไหลเวียนเฉพาะที่

กลุ่มโรคหรืออาการต่างๆ ที่สามารถบรรเทาหรือรักษาด้วยการฝังเข็มได้ผลเป็นอย่างดี ได้แก่

1. อาการปวดต่างๆ เช่น ปวดกล้ามเนื้อและข้อ ปวดคอเรื้อรัง ปวดไหล่ ปวดเข่า ปวดหลัง ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดเส้นประสาทบนใบหน้า เป็นต้น
2. โรคทางระบบประสาท เช่น อัมพาต อัมพฤกษ์ อาการอ่อนแรงหรือชา จากการที่มีพยาธิสภาพทางระบบประสาท มีรายงานว่า การฝังเข็มร่วมกับกายภาพบำบัด จะช่วยเพิ่ม

ประสิทธิภาพในการช่วยเหลือตนเองของผู้ป่วยได้ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3. โรคระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ หอบหืด ภูมิแพ้
4. โรคระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ท้องเสีย
5. โรคอื่นๆ ที่ต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วนมาก ผื่นคันตามร่างกายนอนไม่หลับ วิตกกังวลนอนไม่หลับ



การฝังเข็มยังเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ไม่ต้องการการรักษาหรือมีปัญหาจากการรักษาด้วยการใช้ยา เช่น การแพ้ยาหลายชนิด เกิดผลข้างเคียงของยาหรือผู้ป่วยต้องการการรักษาแบบผสมผสานการฝังเข็มกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

ข้อควรระวัง!

ผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคเลือด หรือมีความผิดปกติ การแข็งตัวของเลือด หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยที่กังวลตื่นเต้นหวาดกลัว ควรแจ้งแพทย์ก่อนการรักษาด้วยการฝังเข็ม

ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ควรมีผู้ดูแลตลอดเวลาขณะฝังเข็ม

หากมีอาการผิดปกติขณะฝังเข็ม ได้แก่ หน้ามืด เป็นลม วิงเวียนศีรษะให้รีบแจ้ง แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทันที

