

การครอบกระปุกรักษาโรค (Cupping Therapeutic Method)

พัชรา เรืองวงศ์โรจน์ พ.บ., ว.ว. (เวชศาสตร์ฟื้นฟู)

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

Patchara Ruengwongroj M.D.

Department of Rehabilitation Medicine,

Chiangrai Prachanukraw Hospital

บทคัดย่อ

การครอบกระปุก หรือ Cupping เป็นวิธีการรักษาวิธีหนึ่งในศาสตร์การแพทย์แผนจีน บทความนี้ได้นำเสนอประวัติความเป็นมาของการครอบกระปุก คำอธิบายผลการรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน การพัฒนาของวัสดุครอบ และเทคนิคการครอบกระปุกโดยละเอียด ตลอดจนข้อบ่งชี้ และข้อห้ามของการครอบกระปุก และได้นำเสนอตัวอย่างการวิจัยที่ศึกษาในคลินิกฝังเข็ม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ โดยนำการครอบกระปุกมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ จำนวน 30 ราย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการปวดบริเวณบ่า สะบัก หลัง สะโพก และขา และบางรายมีอาการชาร่วม ผลการรักษา ผู้ป่วย 23 ราย มีคะแนนความปวดลดลงร้อยละ 50 ขึ้นไป ผู้ป่วย 25 ราย มีคะแนนความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลงร้อยละ 50 ขึ้นไป ผู้ป่วยที่มีอาการชาร่วมด้วย 16 ราย มีอาการชาลดลง ผู้ป่วย 20 ราย ใช้น้ำแก้ปวดลดลง 28 ราย นอนหลับได้ดีขึ้น ผลข้างเคียงได้แก่ อาการผิวหนังแดง ระบม การครอบกระปุกจึงเป็นวิธีการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบัน โดยใช้วัสดุที่หาง่าย ราคาไม่แพง เทคนิคการทำไม่ยุ่งยาก

คำสำคัญ การครอบกระปุก, การแพทย์แผนจีน, ปวดกล้ามเนื้อ

Abstract

Cupping is a therapeutic method in Traditional Chinese Medicine that is especially useful in the treatment of problems of local qi or blood stagnation in the channels. This article presents the history of cupping and its therapeutic effect, cupping technique in details, indication, contraindication, side effect and also presents the clinical use of cupping in 30 patients who come with muscle pain. After treatment 23 patients had pain relieved, 23 patients had muscle stiffness decreased, 16 patients who had numbness were improved, 20 patients can reduce the analgesic drugs and 28 patients had better sleeping. The side effect of cupping such as skin marking (non permanent) and bruises. Cupping is an alternative method that can be used combine with modern medicine to treat muscle pain.

Keywords: cupping, Traditional Chinese Medicine, muscle pain

ชนิดของกระปุก มีหลายชนิด แต่ที่ใช้อยู่ ได้แก่

1. กระปุกไม้ไผ่โดยตัดไม้ไผ่รูปทรงกระบอกขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3-7 เซนติเมตร ยาว 8-10 เซนติเมตร ขอบของกระปุกต้องเรียบ ข้อดีของกระปุกไม้ไผ่คือ หาง่าย ทำเองได้ ราคาถูก และน้ำหนักเบา
2. กระปุกแก้ว มีข้อดีคือ ใส สามารถมองเห็นลักษณะของผิวหนังที่ถูกดูดได้ ว่ามีการคั่งของเลือดมากน้อยเพียงใด ควรปรับใช้เวลาในการครอบกระปุกนานเท่าใด สามารถดัดแปลงใช้ขวดบรรจุสุปรูปแก้ว รังนก หรือ ขวดแก้วชนิดอื่นที่แก้วสามารถทนความร้อน มีขอบเรียบ มาใช้ได้



ขวดแก้ว เช่น ขวดสุปรูปแก้ว ขวดรังนก สามารถนำมาใช้ในการครอบกระปุก

ข้อบ่งชี้ในการครอบกระปุก

ในศาสตร์การแพทย์จีน ใช้การครอบกระปุกในการรักษา กลุ่มอาการปวด (Bi syndrome) ที่มีสาเหตุจากลม และความชื้น ตัวอย่างเช่น อาการปวดบริเวณหลังช่วงล่าง ปวดขา ปวดไหล่ และการรักษาอาการระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดกระเพาะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ หอบหืด การครอบกระปุก ร่วมกับการเจาะปล่อยเลือด ใช้ได้ผลดีกับการรักษาอาการฟกช้ำ เลือดคั่ง

ข้อห้าม

- ผู้ป่วยที่มีควรรักษาโดยการครอบกระปุกได้แก่
- ผู้ป่วยที่มีปัญหาเลือดออกง่าย เลือดหยุดยาก
- ผู้ป่วยที่มีไข้
- ผู้ป่วยโรคลมชัก
- ผู้ป่วยท้อง (ห้ามครอบกระปุก บริเวณหน้าท้อง และหลังช่วงเอว สะโพก)
- ผิวหนังบริเวณที่มีแผล
- ผู้ป่วยที่มีโอกาสเกิดแผลง่าย หรือแผลหายยาก เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ต้องครอบกระปุกด้วยความระมัดระวัง อย่าใช้ความร้อนมากเกินไป และใช้เวลาครอบสั้น (5-10 นาที) และการตรวจดูผิวหนังบริเวณใต้กระปุกครอบเป็นระยะ ถ้ามีเลือดมาคั่งมากจนผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีแดงคล้ำมาก ต้องรีบนำกระปุกออกก่อน

วิธีการทำ

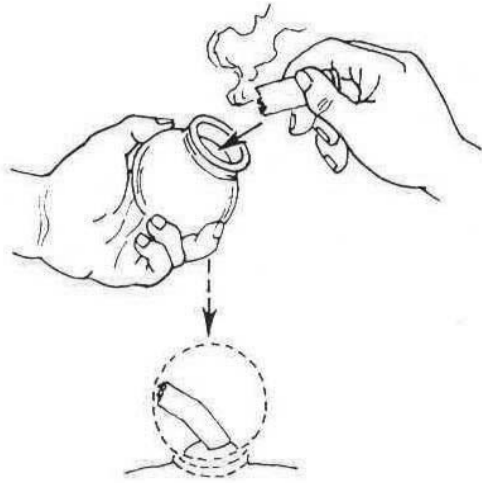
1. **วิธีการทำให้เกิดสุญญากาศ** ที่ใช้อยู่ ได้แก่

1.1 Fire-throwing method

ใช้กระดาษขึ้นเล็กจุดไฟ หรือ สำลีขึ้นเล็กชุบแอลกอฮอล์ 95% จุดไฟใส่เข้าไปใน

กระปุกทันที แล้วรีบครอบกระปุกลงบนผิวหนังบริเวณที่จะรักษา

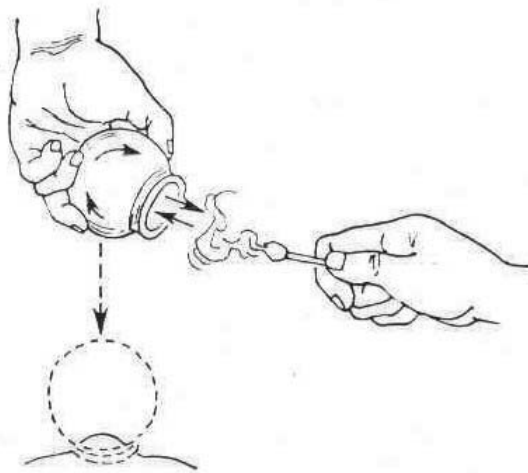
วิธีนี้มักใช้กับบริเวณด้านข้างของลำตัว เพราะกระดาษหรือสำลีที่จุดไฟ อาจหล่นลงมาลงผิวหนังได้ (ดังรูปที่ 1)



รูปที่ 1

1.2 Fire-twinkling method

ใช้ forceps คีบสำลีชุบแอลกอฮอล์ 95% จุดไฟหรือทำคบไฟขนาดเล็ก โดยให้เปลวไฟอยู่ในกระปุกเพียงชั่วครู่ แล้วรีบครอบกระปุกลงบนผิวหนังบริเวณที่จะรักษา (ดังรูปที่ 2)



รูปที่ 2

2. วิธีการครอบกระปุก มีหลายวิธี การเลือกใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับลักษณะอาการของผู้ป่วยลักษณะผิวหนัง และกล้ามเนื้อบริเวณที่ทำการรักษา

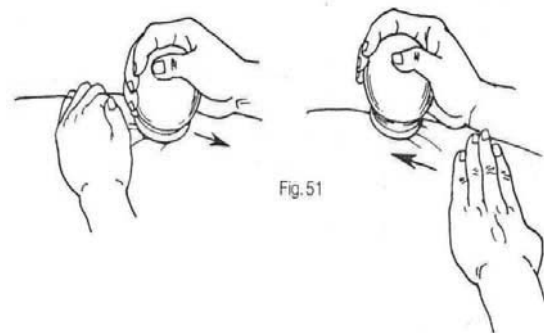
2.1 การครอบทิ้งไว้ โดยหลังจากที่กระปุกครอบดูดติดผิวหนังแล้ว ปลอยทิ้งไว้ประมาณ 10-20 นาที จึงนำกระปุกออก เป็นวิธีที่ใช้มากที่สุด จำนวนที่กระปุกที่ครอบในแต่ละครั้ง ขึ้นกับขนาดของบริเวณที่ทำการรักษา และไม่ควรวางกระปุกชิดกันมากเกินไป เพราะจะเกิดแรงดึง

2.2 การครอบกระปุกแบบเร็วและซ้ำหลายครั้ง (Quick cupping)

โดยหลังจากครอบกระปุกลงไปแล้วให้เอากระปุกออกทันที แล้วทำการครอบ- นำออก ซ้ำอีกหลายๆรอบ วิธีนี้เหมาะสำหรับรักษาอาการชาตามผิวหนัง และรักษาในบริเวณที่กล้ามเนื้อน้อยและบาง

2.3 รอบกระปุกแบบเคลื่อนที่ (Moving cupping or Pushing cupping)

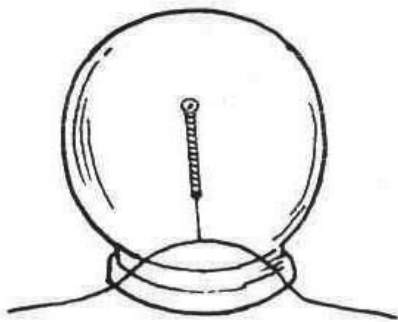
ก่อนการครอบกระปุกด้วยวิธีนี้ ต้องใช้น้ำหรือโลชั่นหรือวาสลีน ทาบริเวณที่จะดูดกระปุกก่อน เมื่อครอบกระปุกลงไปแล้วใช้มือขวาเคลื่อนกระปุกไปและกลับยังบริเวณถัดไปตามแนวกล้ามเนื้อที่รักษา โดยใช้มือซ้ายช่วยตรึงผิวหนังบริเวณรอบๆ กระปุก เคลื่อนกระปุกไป-กลับจนผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีแดง จึงเอากระปุกออก วิธีนี้เหมาะกับบริเวณที่มีกล้ามเนื้อมาก เช่น แผ่นหลัง ต้นขา ช่วยรักษาอาการปวดร้าวที่มีบริเวณกว้างโดยใช้กระปุกครอบเพียงหนึ่งใบ (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 3

2.4 รอบกระปุกรวมกับการฝังเข็มภายในกระปุก

เป็นการรักษาร่วมระหว่างฝังเข็มและครอบกระปุก โดยหลังจากฝังเข็มในตำแหน่งรักษาและกระตุ้นเข็มแล้ว ใช้กระปุกครอบลงตำแหน่งที่ฝังเข็ม (ดังรูปที่ 4)



รูปที่ 4

- 2.1 การเจาะปล่อยเลือดร่วมกับการครอบกระปุก หลังจากใช้เข็มสามเหลี่ยม หรือเข็มดอกเหมยแทงบริเวณที่ต้องการรักษา แล้วทำการครอบกระปุกตามทันที เพื่อให้เลือดซึมออกมาตามรูเข็ม วิธีนี้ใช้แรงดูดสุญญากาศที่มากกว่าปกติครอบทิ้งไว้นาน 10-15 นาที ก่อนนำกระปุกออก ใช้รักษาโรคที่เกิดจากการกั่งของลมปรานและเลือด อากการฟกช้ำ

ข้อควรระวัง

1. ขอบกระปุกดูด ควรเป็นรูปกลมและเรียบ ไม่มีรอยแตกกะเทาะ เพื่อมิให้บาดผิวหนังผู้ป่วย
2. ในกรณีที่ใช้คบไฟขนาดเล็กในการทำให้เกิดสุญญากาศ เปลวไฟควรสัมผัสเฉพาะภายในกระปุกเท่านั้น ไม่ควรให้เปลวไฟสัมผัสบริเวณปากกระปุกดูด เพราะอาจลวกผิวหนังได้
3. ผู้ป่วยควรอยู่ในท่าที่สบายผ่อนคลาย บริเวณที่มีมัดกล้ามเนื้อชัดเจนเป็นบริเวณที่ครอบกระปุกได้ดี (แต่

ทั้งนี้ขึ้นกับตำแหน่งปวด บริเวณเกิดโรคเป็นสำคัญ) ควรหลีกเลี่ยงบริเวณข้อต่อ บริเวณที่มีเส้นผม เนื่องจากการดูดจะไม่ได้แรงที่ดี

4. ควรเลือกขนาดกระปุกดูดให้เหมาะสมกับขนาดบริเวณที่ทำการรักษา

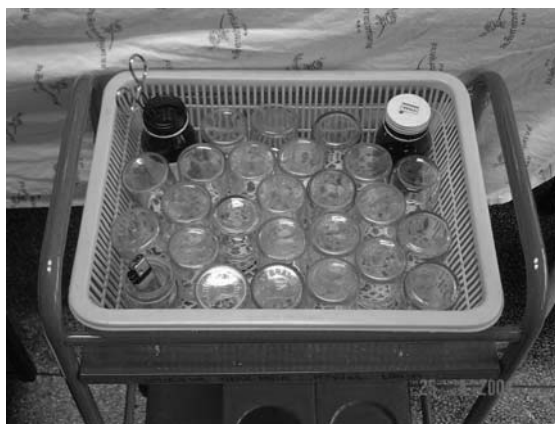
5. โดยทั่วไป ระยะเวลาการครอบกระปุกนานประมาณ 15 นาที ในกรณีที่ใช้ระยะเวลานาน หรือใช้ความร้อนมากเกินไป จะมีโอกาสเกิดถุงน้ำใต้ผิวหนัง (blister) คล้ายกับผู้ป่วยที่ถูกน้ำร้อนลวก ต้องรีบหยุดการครอบกระปุกทันที และให้การรักษาเหมือนในกรณีน้ำร้อนลวก ในกรณีที่สังเกตเห็นเลือดมาคั่งอยู่ใต้กระปุกเป็นจำนวนมาก จนผิวหนังมีสีแดงคล้ำ ควรปรับลดเวลาที่ใช้ดูดลง เช่น เหลือเพียง 5 นาที หลังจากครอบกระปุกผิวหนังบริเวณที่ครอบอาจมีรอยฟกช้ำจากเลือดที่คั่งค้าง ซึ่งสามารถหายเองได้ ดังนั้นก่อนการรักษา ควรอธิบายผู้ป่วยให้ทราบก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยเพศหญิง และการครอบกระปุกบริเวณนอกริมผ้า เช่น น่อง แขน

การนำกระปุกครอบออก

ใช้วิธีกดผิวหนังบริเวณรอบๆ ปากกระปุกครอบเล็กน้อย เพื่อให้อากาศไหลเข้าไปภายในกระปุก กระปุกจะหลุดออกจากผิวหนังได้โดยง่าย ไม่ควรดึงกระปุกออกโดยตรง เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บมาก และอาจทำให้ผิวหนังเป็นแผล

การนำมาปรับใช้ในทางคลินิก

คลินิกฝังเข็ม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ได้นำการครอบกระปุกมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยใช้วัสดุและวิธีการดังนี้



รูป 1 วัสดุ

- ขวดแก้ว เช่น ขวดชุปไข่ ขวดรังนก จำนวนประมาณ 10-20 ใบ
- คบไฟที่ทำขึ้นเอง โดยใช้อุปกรณ์จับเข็มเย็บแผล (forceps, needle holder) ที่ชำรุดแล้ว
- ไม้ขีดไฟ หรือไฟแช็ค
- 95% แอลกอฮอล์



รูป 2 การเตรียมผู้ป่วย

หลังจากซักประวัติ และตรวจร่างกายเพื่อหาจุดหรือบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวดแล้ว ให้ผู้ป่วยนอนในท่าที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น จัดเสื้อผ้าผู้ป่วยให้เปิดเผยเฉพาะบริเวณที่จะทำการรักษา อธิบายขั้นตอนในการครอบกระปุก และระยะเวลาที่ผู้ป่วยต้องอยู่ในท่าเดิม ประมาณ 10-15 นาที



รูป 3 จุดคบไฟ แล้วให้เปลวไฟอยู่ในขวดเพียงชั่วครู่ (ประมาณ 1-2 วินาที) หลังจากนั้นรีบวางขวดแก้วลงบนบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวด



รูป 4 ความร้อนจากเปลวไฟ ทำให้เกิดสุญญากาศ (Vacuum) ภายในขวดแก้วเมื่อวางลงบนผิวหนัง จะเกิดแรงดูดให้ผิวหนังนูนขึ้น



รูป 5 ทำการครอบกระปุกตามแนวกลางกล้ามเนื้อที่ปวด โดยเว้นระยะระหว่างกระปุกครอบไม่ให้ถี่เกินไป



รูป 6 เมื่อครบเวลารักษา นำกระปุกออกโดยใช้ปลายนิ้วกดให้เกิดช่องว่างเล็กน้อยระหว่างผิวหนังกับขอบกระปุก เพื่อให้อากาศเข้าไปในซอกแล้ว ซอกแล้วจะหลุดออกมาโดยไม่ต้องใช้แรงดึง



รูป 7 ตำรวจผิวหนังของผู้ป่วย หลังการรักษา อาจมีบางตำแหน่งที่แดงร้อนมาก อาการข้างเคียงที่พบนี้จะหายใน 1-2 วัน

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาในผู้ป่วย จำนวน 30 ราย หลังได้รับการรักษาโดยการครอบกระปุก ทุกรายมีอาการปวดกล้ามเนื้อลดลง ดังรายละเอียดตามตารางที่ 1-2

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยที่ได้รับการรักษา

	จำนวน (ราย)
	N=30
อายุ (ปี)	
21-30	2
31-40	7
41-50	13
51-60	5
> 60	3
เพศ	
ชาย	4
หญิง	26
กลุ่มอาชีพ	
ทำงานหนัก*	5
ทำงานเบา*	25

หมายเหตุ *ทำงานหนัก ได้แก่ กรรมกร ผู้ใช้แรงงาน
ทำงานเบา ได้แก่ งานธุรการ แม่บ้าน ค้าขาย

ตารางที่ 2 อาการแสดงที่มาพบแพทย์ และผลการรักษา
ด้านต่างๆ

อาการแสดง	จำนวน (ราย)	ผลการรักษา ในด้านอาการแสบร้อน	
		คะแนนอาการแสบร้อนที่ลดลง	จำนวน (ราย)
ปวดคอและศีรษะ	10	0	1
ปวดบ่า สะบัก คั่นแขน	18	10-20	-
ปวดหลัง	20	30-40	-
ปวดสะโพกและขา	16	50-60	1
อาการชา	19	70-80	1
อาการแสบร้อน	4	90-100	1
ผลการรักษา ในด้านอาการปวด		ผลการรักษาในด้านการใช้ยา แก้วปวด	
กล้ามเนื้อ		งคใช้	5
คะแนนอาการปวดกล้ามเนื้อที่ลดลง		ใช้ลดลง	20
0	-	คงเดิม	5
10-20	-	มากขึ้น	-
30-40	7	ผลการรักษา ในด้านการนอน	
50-60	5	ดีขึ้น	28
70-80	14	คงเดิม	2
90-100	4	ลดลง	-
ผลการรักษา ในด้านอาการตึงตัวของ		ผลแทรกซ้อน	
กล้ามเนื้อ		จำนวน (ราย)	
คะแนนอาการตึงตืดกล้ามเนื้อที่ลดลง		ระบบ	11
0	2	ผิวหนังแดง	16
10-20	-	คัน	2
30-40	2	แสบร้อน	3
50-60	8	ไม่มี	8
70-80	10		
90-100	7		
ผลการรักษา ในด้านอาการชา			
คะแนนอาการชาที่ลดลง			
0	3		
10-20	-		
30-40	4		
50-60	4		
70-80	5		
90-100	3		

สรุป

การครอบกระปุก (cupping) เป็นวิธีการรักษาของการแพทย์แผนจีน ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยในปัจจุบัน โดยใช้วัสดุที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง เทคนิคการทำไม่ยุ่งยาก แต่สามารถรักษาผู้ป่วยได้ผลดี ดังตัวอย่างการศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ทำให้ผู้ป่วยลดอาการปวด ตึงกล้ามเนื้อลงได้ ลดการใช้ยาแก้ปวด นอนหลับได้ดีขึ้น แต่การครอบกระปุกก็มีผลแทรกซ้อน เช่น ระบบ ผิวหนังแดง ซึ่งสามารถแก้ไขได้ด้วยการปรับลดระยะเวลาในการครอบกระปุกลง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบคุณ นายแพทย์ชวลิต สันติกิจรุ่งเรือง และคณาจารย์ของสถาบันการแพทย์ไทย-จีนฯ ที่ได้ให้ความรู้ในเรื่องศาสตร์การแพทย์จีน พญ.มารยาทพรหมวิชรานนท์ ในคำแนะนำ และความช่วยเหลือในการเตรียมต้นฉบับ คุณศิริเพ็ญ ชันทะ ที่กรุณาช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ทุกท่านของคลินิกฝังเข็ม รพ. เชียงรายฯ

เอกสารอ้างอิง

1. Mao Qunhui. Effective point therapy of acupuncture. Beijing: Foreign Languages Press, 1998: 69-73.
2. ชงชัยทองปิ่น. เภสัชกรรมยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พี.พี.: 21-25.
3. Cupping; Available from: [URL:/http://www.aworldofacupuncture.com/acupuncture-cupping.htm](http://www.aworldofacupuncture.com/acupuncture-cupping.htm)
4. พ.ต.ท.หญิง กัตติกา ภูมิพิทักษ์กุล, พ.ต.อ.ชนินทร์ สุดโนริกุล และพ.ต.ท.หญิง ประภาพร ศิริทรัพย์, การรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อโดยวิธีการฝังเข็ม. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร 2545; 12(1): 8 -4.