บทความวิชาการ

ตำรับยาจีนเซียวเหยาซ่าน (逍遥散) ในการรักษาโรคซึมเศร้า

ศญาดา ด่านไทยวัฒนา[*a], วันฉัตร โสพส[**], มัทนพัชร แพรเจริญ[***]

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอตำรับยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาโรคซึมเศร้า เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน โดยการใช้ยาจีนตำรับยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) เนื่องจากการใช้ยาสมุนไพรเป็นการรักษาโรคอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งยังไม่เป็นที่รู้จักในประเทศไทยมากนัก ซึ่งวิธีการรักษาโดยการใช้ยาสมุนไพรจะมีผลข้างเคียงค่อนข้างต่ำ จึงเป็นวิธีการรักษาอย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

บทความนี้มีเนื้อหาที่ประกอบด้วย โรคซึมเศร้า การรักษาโรคซึมเศร้าด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน การรักษาโรคซึมเศร้าด้วยตำรับยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) และงานวิจัยเกี่ยวกับยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาโรคซึมเศร้า เพื่อเป็นแนวทางการรักษาอีกวิธีที่ปลอดภัยและมีผลข้างเคียงค่อนข้างต่ำ ผู้เขียนหวังว่าบทความฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านและผู้ที่สนใจไม่มากก็น้อย

คำสำคัญ : ตำรับยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**); การรักษาโรค, โรคซึมเศร้า

[*] อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนจีน คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

[**] อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

[***] อาจารย์ประจำสาขาการแพทย์แผนจีน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

[a] Corresponding author: ศญาดา ด่านไทยวัฒนา Email: sayada2829@hotmail.com

รับบทความ: 19 มี.ค. 68; รับบทความแก้ไข: 20 เม.ย. 68; ตอบรับตีพิมพ์: 21 เม.ย. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 28 พ.ค. 68

Review Article

Chinese Herbal Formula Xiao Yao San (逍遥散) in the Treatment of Depression

Sayada Danthaiwattana[*a], Wanchat Solod[**], Mattanapat Phraecharoen[***]

Abstract

The objective of this review article is to present the Chinese herbal formula Xiao Yao San (逍遥散) in the treatment of depression. The article provides a guideline for treating depression with a treatment method based on traditional Chinese medicine, using the Chinese Medicine formula Xiao Yao San (逍遥散), because using herbal medicine is another form of disease treatment that is not yet well known in Thailand. The benefits of this herbal medicine treatment include it has relatively few side effects, therefore it is a suitable treatment method for patients with depression.

This article presents the contents including depression, treatment of depression with TCM, treatment of depression with Xiao Yao San (逍遥散) Chinese herbal formula, and research on Xiao Yao San (逍遥散) Chinese herbal formula in treating depression. To be another treatment method that is safe and has relatively few side effects. The author hopes that this article will be of some use to readers and those interested.

Keywords: Chinese herbal formula Xiao Yao San (逍遥散); Disease treatment; Depression

[*] Instructor of Traditional Chinese Medicine, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College
[**] Instructor of Sports and Exercise Sciences, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College
[***] Instructor of Traditional Chinese Medicine, Faculty of Science, Chandrakasem Rajabhat University
[a] Corresponding author: Sayada Danthaiwattana Email: sayada2829@hotmail.com
Received: Mar. 19, 25; Revised: Apr. 20, 25; Accepted: Apr. 21, 25; Published Online: May 28, 25

บทนำ

ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะเจ็บป่วยที่มีความสำคัญ และส่งผลต่อการสูญเสียของทั่วโลก ในปี 2562 องค์การอนามัยโลกระบุว่า 1 ใน 8 ของคนทั่วโลกมีปัญหาด้านสุขภาพจิต หรือคิดเป็นจำนวนกว่า 970 ล้านคนทั่วโลก[1] สถานการณ์ดังกล่าวรุนแรงขึ้นเมื่อโลกเผชิญกับวิกฤต COVID-19 ที่ส่งผลให้ประชาชนทั่วโลกเกิดความวิตกกังวลและได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ เช่นเดียวกับประเทศไทยที่พบผู้ป่วยจิตเวชมารับบริการมากขึ้น จากจำนวน 1.3 ล้านคนในปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 เป็น 2.8 ล้านคน ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 และ 2.9 ล้านคน ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2566[2] และจากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตของคนไทย (Mental health check in: MHCI) พบว่า ในไตรมาสสาม ปี 2567 มีผู้เข้ารับการประเมินจำนวน 1.8 แสนคน โดยร้อยละ 8.6 เป็นผู้ที่เสี่ยงซึมเศร้า ซึ่งเพิ่มขึ้นจากช่วงเดียวกันของปีก่อนที่มีสัดส่วนร้อยละ 7.5 ขณะที่ผู้ที่มีความเครียดสูงมีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ 8.1 และเสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ 4.7[3] และเมื่อเกิดโรคซึมเศร้าจะส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ผลกระทบ ต่อบุคคล เช่น ผลกระทบทางร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการคิด ความรู้สึก ร่างกายและพฤติกรรม ทำให้บุคคลรู้สึกทุกข์ทรมาน รู้สึกหมดหวัง ชีวิตไม่มีคุณค่า รู้สึกสิ้นหวังความสามารถประสิทธิภาพในการทำหน้าที่การงานลดลง แบบแผนการนอนและการรับประทานอาหารแปรปรวน และมีผลกระทบที่รุนแรงต่อบุคคลคือการฆ่าตัวตายสำเร็จ ซึ่งพบว่า ร้อยละ 90 ของผู้ที่ลงมือกระทำการฆ่าตัวตายเป็นผลมาจากโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่รักษาได้เพียงแต่ผู้ป่วยเองหรือผู้ใกล้ชิด ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและให้ความช่วยเหลือได้ทันท่วงที ก่อนที่จะเกิดเรื่องน่าเศร้าขึ้น[4]

โรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสมองในส่วนที่มีผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสุขภาพทางกาย แต่ที่คนส่วนใหญ่รู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าก็มักจะนึกถึงเพียงอาการหรือสภาพจิตใจที่เปลี่ยนไป จึงคิดว่าโรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดหวัง หรือการได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ และจะสามารถรักษาหรือแก้ไขได้ด้วยการให้กำลังใจ ซึ่งในความจริงแล้ว โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ เซโรโทนิน (Serotonin) นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) และโดพามีน (Dopamine) จึงจำเป็นที่ต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์ เพราะนอกจากจะต้องบำบัดอย่างถูกวิธีแล้วยังอาจจะต้องใช้ยาในการรักษาโรคร่วมด้วย[5]

และในทางการแพทย์แผนจีนโรคซึมเศร้าหรือ “อวี้เจิ้ง” คือกลุ่มอาการโรคที่มีลักษณะเด่นทางคลินิก คือ รู้สึกอัดอั้น อารมณ์แปรปรวน แน่นหน้าอก ปวดตึงทรวงอกและสีข้าง โมโหง่าย หรือรู้สึกเหมือนมีก้อนติดในคอ มักมีสาเหตุมาจากชี่ (ลมปราณ) ติดขัด การเสียสมดุลของภาวะอิน-หยาง ชี่ (ลมปราณ) และเลือดของจั้งฝู่ (อวัยวะภายใน)[6] โดยหลักการรักษาโรคซึมเศร้าในศาสตร์การแพทย์แผนจีนใช้หลัก กระตุ้นการหมุนเวียนลมปราณสลายอาการอุดกั้น (**理气开郁**) ปรับสมดุลระบบหมุนเวียนลมปราณ (**调畅气机**) ปรับจิตใจให้ผ่อนคลาย (**怡情易性**) คือ หลักการปรับสมดุลระบบการหมุนเวียนชี่ (ลมปราณ) ในร่างกายเพื่อบรรเทาภาวะซึมเศร้า และผ่อนคลายอารมณ์ซึ่งการรักษาในศาสตร์แพทย์จีนแบ่งเป็นการรักษา

ภายนอก และภายใน การรักษาภายนอกจะหมายถึงการรักษาด้วย การฝังเข็มและนวดทุยหนา ส่วนการรักษาภายในจะหมายถึงการใช้ยาจีนในการรักษา[7]

จากข้อมูลข้างต้น ผู้เขียนบทความในฐานะบุคลากรทางการแพทย์แผนจีนที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติ ซึ่งเป็นการรักษาที่มีผลข้างเคียงค่อนข้างต่ำ จึงเป็นวิธีการรักษาอย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เนื้อหาในบทความนี้เป็นการรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาและบรรเทาอาการซึมเศร้า เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการรักษาโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า มักจะหมายถึง ความผิดปกติของภาวะซึมเศร้า เป็นอารมณ์ซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง บางคนขาดความสนใจต่อกิจกรรมที่เคยก่อให้เกิดความเพลิดเพลินใจอารมณ์ซึมเศร้าจะต้องมีอาการปรากฏอย่างน้อย 2 สัปดาห์ บางรายมีอาการนานกว่า 2 เดือน และ มีการเปลี่ยนแปลงในอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย จากอาการเหล่านี้[8] ได้แก่

1. มีการเปลี่ยนแปลงด้านการนอนหลับแย่ลง ความอยากอาหารหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง สมาธิเปลี่ยนไป
2. เคลื่อนไหวเชื่องช้าลงหรืออยู่นิ่งเฉยไม่ได้
3. รู้สึกผิดหรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าอย่างมาก
4. มีความคิดอยากตาย

ดังนั้นโรคซึมเศร้าถือว่าเป็นพยาธิสภาพ ผู้ป่วยที่มารับบริการมักจะอธิบายถึงความรู้สึกตนเองว่าซึมเศร้า สิ้นหวัง ท้อใจ หรือเหมือนถูกทิ้งในกองขยะ บางครั้งอารมณ์ซึมเศร้าอาจปรากฏที่สีหน้าและท่าทางของผู้ป่วย หากมีอาการรุนแรง อาจพบอาการทางจิตอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น หลงผิด หูแว่วประสาท หลอน ฯลฯ

สาเหตุ ปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของโรคซึมเศร้านั้น เชื่อกันว่าสัมพันธ์กับหลาย ๆ ปัจจัย ทั้งจากด้านกรรมพันธุ์ การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก พัฒนาการของจิตใจ รวมถึงปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมองบางตัวเป็นต้น ปัจจัยสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า[9] ได้แก่

1. กรรมพันธุ์ พบว่า กรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องสูงในโรคซึมเศร้าโดยเฉพาะในกรณีของผู้ที่มีอาการเป็นซ้ำหลาย ๆ ครั้ง
2. สารเคมีในสมอง พบว่า ระบบสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างชัดเจน โดยมีสารที่สำคัญ ได้แก่ ซีโรโทนิน (Serotonin) และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ลดลง รวมทั้งอาจมีความผิดปกติของเซลล์รับสื่อเคมีเหล่านี้ ปัจจุบันเชื่อว่าเป็นความบกพร่องในการควบคุมประสานงานร่วมกัน มากกว่าเป็นความผิดปกติที่ระบบใดระบบหนึ่ง ยาแก้ซึมเศร้าที่ใช้กันนั้นก็ออกฤทธิ์โดยการไปปรับสมดุลของระบบสารเคมีเหล่านี้

3. ลักษณะนิสัย บางคนมีแนวคิดที่ทำให้ตนเองซึมเศร้า เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองอดีตเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง หรือ มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ตกงาน หย่าร้าง ถูกทอดทิ้งก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าได้ง่าย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม อาการอาจมากจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

อาการและอาการแสดงของโรคซึมเศร้า[9] ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าจะมีอาการแสดงออกสำคัญ คือ อารมณ์เศร้า เชื่องช้า วิตกกังวล หงุดหงิดโกรธง่าย เบื่อ หมดความสนใจต่อ สิ่งต่าง ๆ รู้สึกว่างเปล่า ส่วนอาการกระวนกระวายกระสับกระส่าย อาจเกิดขึ้นได้บ้าง ผู้ที่มีอาการซึมเศร้าส่วนใหญ่มักมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการทำหน้าที่การงานและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนทางอารมณ์และร่างกายผู้ที่มีอาการซึมเศร้ามักไม่สามารถอธิบายอารมณ์เศร้าของตนออกมาได้ แต่จะแสดงอาการในลักษณะรู้สึกเศร้า ไม่มีความสุขกับชีวิต ไม่สนุกสนานกับชีวิต ร้องให้บ่อย

ประเภทและชนิดของภาวะซึมเศร้า[9] สามารถจัดแบ่งประเภทออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) ภาวะซึมเศร้าประเภทที่เป็นโรคทางจิตเวช เช่น โรคประสาทซึมเศร้าหรือเศร้าเรื้อรัง โรคซึมเศร้า และโรคอารมณ์สองขั้ว 2) ภาวะซึมเศร้าประเภทที่เป็นการตอบสนอง ต่อสถานการณ์ ประสบการณ์ในชีวิต เช่น ภาวะการปรับตัวผิดปกติร่วมกับการมีอารมณ์เศร้าภาวะเศร้าโศกเสียใจที่เกิดจากการสูญเสียและการตาย

การประเมินภาวะซึมเศร้า[9] เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ทราบถึงระดับความรุนแรงขอผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เครื่องมือที่ใช้ประเมินภาวะซึมเศร้านั้นแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าโดยการประเมินตนเอง (Self-rating scale) และแบบประเมินภาวะ ซึมเศร้าโดยใช้ผู้สัมภาษณ์และสังเกตเพื่อประเมินอาการ (Interviewer and observer rated scale)

ผลกระทบของภาวะซึมเศร้า[9] สามารถก่ออันตรายให้กับบุคคล ครอบครัวชุมชน สังคม และประเทศชาติ ได้แก่ 1) ผลกระทบระดับบุคคล เช่น ผลกระทบทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อุบัติเหตุ 2) ผลกระทบระดับครอบครัว มีความเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพ ครอบครัวมักแยกตัวจากสังคม ครอบครัวต้องเผชิญกับภาระที่มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการดูแลหรือความรับผิดชอบทาง ด้านเศรษฐกิจที่สูงขึ้น 3) ผลกระทบกับชุมชน สังคม และประเทศชาติ สัมพันธภาพทางสังคมระหว่างผู้ป่วย กับบุคคลอื่นบกพร่อง ทำให้ขาดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ส่วนผลกระทบต่อประเทศชาติก่อให้เกิดภาระทางสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้ประเทศชาติต้องสิ้นเปลืองงบประมาณและค่าใช้จ่าย

การรักษาโรคซึมเศร้า[10]

เนื่องจากอาการซึมเศร้าเกิดได้จากทั้งการมีปัญหาด้านจิตสังคมและเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง ดังนั้น การรักษาโรคซึมเศร้าที่ดีที่สุดคือ การรักษาทางการแพทย์ร่วมกับการรักษาทางจิตใจการรักษาทางการแพทย์ ประกอบด้วย การให้ยาต้านเศร้า การรักษาด้วยไฟฟ้า (ในรายที่มีอาการรุนแรง) การให้ยาต้านโรคจิต (กรณีมีประสาทหลอน หลงผิดร่วมด้วย) ส่วนการรักษาทางจิตใจ ได้แก่ จิตบำบัด การให้การปรึกษาแก้ไขปัญหาสังคมจิตใจ และการเรียนรู้ทักษะจัดการความเครียด

สำหรับอาการซึมเศร้าระดับน้อย การออกกำลังกาย 30-45 นาที อย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จะสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ดี จากการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายได้ผลดีพอ ๆ กับการใช้ยาถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานพอ

และเนื่องจากในการรักษาโรคซึมเศร้าอาจมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและคนไข้ต้องไปพบแพทย์เพื่อนัดหมายและปรับเปลี่ยนขนาดยาตามอาการ ทั้งยังไม่สะดวกใจในการเดินทางไปพบแพทย์แผนกโรคทางด้านจิตเวช เพราะอาจถูกตราหน้าจากสังคมว่าเป็นผู้ป่วยจิตเวช ทำให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานได้ ผู้ป่วยบางส่วนจึงไม่ยอมรับการรักษาหรือหากรักษาก็อาจเลือกที่จะไปคลินิกแทน ซึ่งปัจจุบันคลินิกเฉพาะทางที่เปิดทำการรักษาโรคทางจิตเวช ก็มีค่อนข้างน้อยและมีค่าใช้จ่ายในการรักษาค่อนข้างสูง ด้วยเหตุนี้อาจทำให้ผู้ป่วยตัดสินใจไม่เข้ารับการรักษา และส่งผลกระทบอื่น ๆ ตามมา

การรักษาโรคซึมเศร้าด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

โรคซึมเศร้าหรืออวี้เจิ้ง คือ กลุ่มอาการโรคที่มีลักษณะเด่นทางคลินิก คือ รู้สึกอัดอั้น อารมณ์แปรปรวน แน่นหน้าอก ปวดตึงทรวงอกและสีข้าง โมโหง่าย หรือรู้สึกเหมือนมีก้อนติดในคอ มักมีสาเหตุมาจากชี่ (ลมปราณ) (ลมปราณ) ติดขัด การเสียสมดุลของภาวะอิน-หยาง ชี่ (ลมปราณ) ละเลือดของจั้งฝู่ (อวัยวะภายใน)[6] ในคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง (**黄帝内经**) ได้มีการพบบันทึกโรคที่ชื่อว่าอวีเจิ้ง หรือโรคซึมเศร้า หากแต่มีการอธิบายเกี่ยวกับชี่ (ลมปราณ) และเลือดของอวัยะภายในที่ติดขัด และได้บันทึกเกี่ยวกับอวีเจิ้งว่ามีสาเหตุจากอารมณ์ ดังแสดงในคัมภีร์เน่ยจิงภาคหลิงซู “ความคิดมาก วิตกกังวล ทำให้การไหลเวียนของชี่ (ลมปราณ) ติด” ต่อมาในสมัยราชวงศ์หยวน ได้มีการบันทึกถึงโรคซึมเศร้าในตำราตานซีซินฝ่า (**丹溪心法**) “ภาวะซึมเศร้าเกิดจากติดขัด แน่นไม่แพร่กระจาย ควรขึ้นแต่ไม่ขึ้น ควรลงแต่ไม่ลง ควรเป็นเย็นลงแต่ไม่เป็นเปลี่ยนแปลง การหมุนเวียนเสียสมดุล เกิดเป็นอวี้ทั้งหกชนิด” กล่าวถึงการติดขัดของชี่ (ลมปราณ) เลือด ไฟ อาหาร ความชื้นและเสมหะ และเกิดเป็นหลักการในการตั้งตำรับยาเย้วจวี้หวาน (**越鞠丸**)[6]

สาเหตุโรคซึมเศร้า[7]

สาเหตุของโรคในทางการแพทย์แผนจีน หมายถึง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในอารมณ์ทั้งเจ็ดที่ถูกกระทบมากเกินไปตัวอย่างเช่นอารมณ์เศร้า อารมณ์ครุ่นคิด อารมณ์โมโหที่มากเกินไปทำให้กลไกชี่ (ลมปราณ) ในร่างกายเสียสมดุลชี่ (ลมปราณ) ติดขัด ทำให้เกิดภาวะอัดอั้นเกิดขึ้นจากปัจจัยทางด้านสภาพร่างกาย การเกิดภาวะซึมเศร้า มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสภาวะพื้นฐานของคนไข้ค่อนข้างมาก เช่น คนไข้ที่มีภาวะร่างกายพร่อง อ่อนแรง ภูมิต้านทานร่างกายต่ำ เมื่อมีอะไรมากระทบอารมณ์ ก็จะทำให้ง่ายต่อการเกิดภาวะอัดอั้น หรือคนที่มีภาวะร่างกายเจ็บป่วย เลือดและลมปราณของอวัยวะภายในสูญเสียสมดุลก็เป็นปัจจัยหลักให้เกิดอาการอัดอั้นได้ และก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน

กลไกการเกิดโรคพื้นฐานของภาวะซึมเศร้า[7]

เกิดจากกลไกของชี่ (ลมปราณ) เกิดการอัดอั้นการทำงานของอวัยวะภายในสูญเสียสมดุลเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดภาวะของโรคที่เกิดจากชี่ (ลมปราณ) เลือดเสมหะ ความชื้น อาหารการกิน และไฟความร้อนเป็นพื้นฐานและอารมณ์ที่ได้รับการกระตุ้นหรือได้รับการกระทบกระเทือนด้านอารมณ์ที่มากเกินไป

หรือสามารถเรียกง่าย ๆ ว่า ได้รับบาดเจ็บด้านอารมณ์ เป็นการกระตุ้นให้เกิดภาวะซึมเศร้า โดยเริ่มจากตับอวัยวะตับสูญเสียสมดุล สูญเสียการหมุนเวียนในระบบภายในร่างกาย โดยการแพทย์แผนจีนเชื่อว่าลมปราณตับช่วยกระจายชี่ (ลมปราณ) ให้ทั่วทั้งร่างกาย เมื่ออวัยวะตับ และลมปราณของตับ สูญเสียสมดุลทำให้กลไกการกระจายชี่ (ลมปราณ) ในร่างกายเกิดการอัดอั้น จึงเกิดภาวะที่เรียกว่า ชี่ (ลมปราณ) อัดอั้น เกิดก่อนเมื่อเกิดภาวะลมปราณอัดอั้นทำให้เลือดในร่างกายไม่สามารถหมุนเวียนได้คล่องและก็ทำให้เกิดภาวะเลือดคั่งตามมา

การตรวจวินิจฉัยโรคซึมเศร้าในศาสตร์การแพทย์แผนจีน[7]

1. คนไข้มักมีภาวะอารมณ์หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่นิ่ง ชอบถอนหายใจ มีอาการปวดแน่นบริเวณสีข้างเป็นอาการหลัก มีอาการแสดงทางคลินิก เช่น หัวเราะง่าย ร้องไห้ง่าย แบบไม่ทราบสาเหตุ ที่คอมีอาการเหมือนมีอะไรติดอยู่ที่คอ แบบกลืนไม่เข้าคายไม่ออก หรือที่แพทย์จีน เรียกว่า เหมยเหอชี่ (**梅和气**)
2. คนไข้มีประวัติการโกรธขั้นรุนแรง วิตกกังวลขั้นรุนแรง หรือผ่านเหตุการณ์ที่หวาดกลัวกระทบจิตใจขั้นรุนแรง
3. ส่วนมากมักเกิดในสตรีวัยรุ่น และวัยกลางคน

การรักษาในศาสตร์การแพทย์แผนจีน[7]

หลักการรักษาโรคซึมเศร้าในศาสตร์การแพทย์แผนจีนใช้หลักกระตุ้นการหมุนเวียนลมปราณสลายอาการอุดกั้น (**理气开郁**) ปรับสมดุลระบบหมุนเวียนลมปราณ (调畅气机) ปรับจิตใจให้ผ่อนคลาย (**怡情易性**) คือ หลักการปรับสมดุลระบบการหมุนเวียนชี่ (ลมปราณ) ในร่างกายบรรเทาภาวะซึมเศร้า และผ่อนคลายอารมณ์ ซึ่งการรักษาในศาสตร์แพทย์จีนแบ่งเป็นการรักษาภายนอก และภายใน การรักษาภายนอก หมายถึง การรักษาด้วยการฝังเข็มและนวดทุยหนา ส่วนการรักษาภายใน หมายถึง การใช้ยาจีนในการรักษา ซึ่งตำรับยาหลักที่ใช้ในการรักษามีด้วยกันหลายตำรับ แบ่งตามกลุ่มอาการต่าง ๆ ของโรค เช่น

ตำรับยา ฉายหูซูกานซ่าน (**柴胡疏肝散**) ใช้รักษาโรคซึมเศร้ากลุ่มอาการลมปราณตับอุดกลั้น (**肝气郁结**)

ตำรับยา ตันจือเซียวเหยาซ่าน (**丹栀逍遥散**) ใช้รักษาโรคซึมเศร้ากลุ่มอาการลมปราณอุดกลั้นแปรเปลี่ยนเป็นไฟ (**气郁化火**)

ตำรับยา ปั้นเซี่ยโฮ้วผู่ทาง (**半夏厚朴汤**) ใช้รักษาโรคซึมเศร้ากลุ่มอาการเสมหะและลมปราณอุดกลั้น (**痰气郁结**)

ตำรับยา กานม่ายต้าเจ่าทาง (**甘麦大枣汤**) ใช้รักษาโรคซึมเศร้ากลุ่มอาการหัวใจขาดการบำรุง (**心神失养**)

ตำรับยา กุยผีทาง (**归脾汤**) ใช้รักษาโรคซึมเศร้ากลุ่มอาการหัวใจและม้ามพร่อง (**心脾两虚**)

ตำรับยา จือหยั่งซินเสิน (**滋养心神**) ใช้รักษาโรคซึมเศร้ากลุ่มอาการสารอินของหัวใจและไตพร่อง (**心肾阴虚**)

การรักษาโรคซึมเศร้าด้วยตำรับยาจีนเซียวเหยาซ่าน (逍遥散)

ตำรับยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ประกอบไปด้วยยาจีนทั้งหมด 6 ตัว ดังนี้ [11]

1) ไฉหู (**柴胡**) 9 กรัม
2) ตังกุย (**当归**) 9 กรัม
3) ฝูหลิง (**茯苓**) 9 กรัม
4) เสาเย่า (芍药) 9 กรัม
5) ไป๋จู๋ (**白术**) 9 กรัม
6) จื้อกันเฉ่า (**炙甘草**) 4.5 กรัม

ซึ่งเป็นตำรับยาจีนในกลุ่มปรับสมดุลของตับและม้าม (调**和肝脾**) สรรพคุณของตำรับยาช่วยระบายอวัยวะตับคลายอาการติดขัด บำรุงเลือด บำรุงม้าม (**疏肝解郁 养血健脾**)

ในทางคลินิกยาตำรับนี้ใช้รักษากลุ่มอาการตับอัดอั้นเลือดพร่องม้ามพร่อง (**肝郁血虚脾弱**证) ผู้ที่มีอาการปวดสีข้าง ปวดศีรษะ ตาลาย ปากแห้ง คอแห้ง อ่อนเพลีย ไม่เจริญอาหาร ภาวะเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาว (ร้อน ๆ หนาว ๆ) ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดตึงเต้านม

ตัวยาไฉหู (**柴胡**) ในตำรับนี้ถือเป็นยาหลัก ซึ่งมีสรรพคุณช่วยระบายอวัยวะตับคลายอาการติดขัด (**疏肝解郁**)

ตัวยาตังกุย (**当归**) มีสรรพคุณบำรุงเลือดปรับสมดุลเลือด

ตัวยาเสาเย่า (芍药) มีสรรพคุณบำรุงเลือด กังเก็บสารอินในร่างกายและบำรุงตับ (**养血收阴,** 柔肝缓气)

ฝูหลิง (**茯苓**) ตัวยาไป๋จู๋ (**白术**) และจื้อกันเฉ่า (**炙甘草**) มีสรรพคุณบำรุงม้ามบำรุงชี่ (ลมปราณ) เพื่อความสะดวกในการค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่มีความสนใจในตำรับนี้เป็นพิเศษผู้เขียนจึงได้เขียนแยกชื่อทางเคมีของตัวยาแต่ละตัว รสชาติ และสรรพคุณหลักของตัวยาแต่ละตัวในตำรับเซียวเหยาซ่านไว้ ดังนี้[6]

1) ไฉหู (**柴胡**) มีชื่อทางเคมีว่า Bupleurum chinese DC. มีรสเผ็ด ขม เย็นเล็กน้อย เข้าเส้นลมปราณ ตับ ถุงน้ำดี ปอด มีฤทธิ์และสรรพคุณในการรักษา คือ ระบายความร้อน กระจายอาการอุดกั้น และดึงยกพลังหยาง ข้อห้ามใช้หรือข้อควรระวังในการใช้ ต้าเยี่ยไฉหู (B. longiradiatum) เป็นพืชสกุลเดียวกันกับไฉหู แต่มีความเป็นพิษ จึงไม่สามารถนำมาใช้แทนไฉหู

2) ตังกุย (**当归**) มีชื่อทางเคมีว่า Angelica sinensis (Oliv.) Diels มีรสหวาน เผ็ด อุ่น เข้าเส้นลมปราณ ตับ หัวใจ ม้าม มีฤทธิ์และสรรพคุณในการรักษา คือ บำรุงเลือด กระตุ้นการหมุนเวียนเลือด ปรับประจำเดือน ลดอาการปวด และหล่อลื่นลำไส้ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย

3) ฝูหลิง (**茯苓**) มีชื่อทางเคมีว่า Poria cocos (Schw) Wolf มีรสหวาน จืดกลาง เข้าเส้นลมปราณ ปอด ม้าม ไต มีฤทธิ์และสรรพคุณในการรักษา คือ ขับน้ำสลายชื้น บำรุงม้าม และสงบจิต

4) เสาเย่า (芍药) มีชื่อทางเคมีว่า Paeonia lactiflora Pall. มีรสขม เปรี้ยว เย็นเล็กน้อย เข้าเส้นลมปราณ ตับ ม้าม มีฤทธิ์และสรรพคุณในการรักษา คือ บำรุงเลือด ปรับประจำเดือน เก็บสารอินในร่างกาย ระงับอาการเหงื่อออก บำรุงตับ ระงับอาการปวด

5) ไป๋จู๋ (白术) มีชื่อทางเคมีว่า Atractylodes macrocephala Koidz มีรสหวาน ขม อุ่น เข้าเส้นลมปราณ ม้าม กระเพาะอาหาร มีฤทธิ์และสรรพคุณในการรักษา คือ บำรุงม้าม ขับความชื้น ระงับเหงื่อ และสงบครรภ์

6) จื้อกันเฉ่า (炙甘草) มีชื่อทางเคมีว่า Glycyrrhiza uralensis Fisch. มีรสหวานกลาง เข้าเส้นลมปราณ หัวใจ ปอด ม้าม กระเพาะอาหาร มีฤทธิ์และสรรพคุณในการรักษา คือ บำรุงชี่ (ลมปราณ) บำรุงม้าม ลดความร้อน ถอนพิษ ขับเสมหะ ระงับอาการไอ ระงับปวด และปรับสมดุลยา

เนื่องจากตำรับยานี้เป็นตำรับยาที่เป็นที่นิยมและถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายทางคลินิก และสามารถซื้อหาได้อย่างสะดวกตามร้านขายยาทั่วไปในประเทศจีน เนื่องจากเป็นยาที่ปลอดภัยไม่มีพิษ แต่อย่างไรก็ตามการทานยาไม่ว่าจะยาแผนใดอาจมีผลข้างเคียงต่อร่างกายไม่มากก็น้อย จึงควรทานให้เหมาะสมต่อร่างกายและตรงกับโรค

สำหรับในประเทศไทยการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนยังเป็นที่รู้จักค่อนข้างน้อย และประชาชนส่วนใหญ่อาจจะยังไม่ทราบว่าศาสตร์การแพทย์แผนจีนสามารถรักษาและบำบัดโรคซึมเศร้าได้ด้วยการใช้ยาและการฝังเข็มปรับสมดุลอารมณ์ การเข้าถึงการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนในปัจจุบันสามารถเลือกรับการรักษาได้ที่โรงพยาบาลทั้งรัฐและเอกชนในแผนกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกหรือบางโรงพยาบาลจะมีแผนกการแพทย์แผนจีนโดยเฉพาะ และคลินิกการแพทย์แผนจีนหรือสหคลินิกที่มีการแพทย์แผนจีนร่วมอยู่ด้วย หรือหากผู้ป่วยอยากพบแพทย์จีนที่มีความเฉพาะทางมากขึ้นอาจเลือกพบแพทย์จีนที่จบสาขาเฉพาะทางต่าง ๆ ได้ โดยแพทย์แผนจีนเฉพาะทางในเมืองไทยหลัก ๆ จะแบ่งเป็นเฉพาะทางทางด้านการฝังเข็ม การนวดทุยหนา และเฉพาะทางทางด้านอายุรกรรมภายใน เป็นต้น

งานวิจัยเกี่ยวกับยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (逍遥散) ในการรักษาโรคซึมเศร้า

หวง เคอ[12] ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้ยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาคนไข้โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่มีภาวะซึมเศร้า ในคนไข้ 97 ราย โดยใช้วิธีการศึกษาแบ่งคนไข้โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะซึมเศร้าออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งใช้วิธีการรักษาแบบปกติกับอีกกลุ่มใช้ยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษา และเปรียบเทียบกับกลุ่มใช้ยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ผลสรุปว่า การใช้ยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาคนไข้โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะซึมเศร้าให้ผลการรักษาค่อนข้างดีควรที่จะถูกพลักดันให้ใช้และศึกษาวิจัยต่อในวงที่กว้างขึ้น

จาง ซิน หรง และคณะ[13] ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการดูแลสุขภาพแบบเต็มรูปแบบร่วมกับยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาคนไข้ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ผลการศึกษาทางคลินิกพบว่าสามารถลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อู๋ มิ่น และลี่ เฝิง[14] ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรมยาจีนร่วมกับยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) กับคนไข้ที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมกับอาการนอนไม่หลับที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน พบว่า การรมยาจีนร่วมกับการทานยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ช่วยเรื่องผ่อนคลายอวัยวะตับช่วยลดความร้อนในร่างกาย (**疏肝清热**) บำรุงม้ามและเลือด (**健脾养血**) สามารถลดอาการทางคลินิกของคนไข้ที่มีภาวะซึมเศร้าทั้งยังช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับทำให้คนไข้มีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นอีกด้วย

หลิว หลิน และคณะ[15] ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้ยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาคนไข้ที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมกับภาวะครุ่นคิดวิตกกังวลแบบพุ่งเป้า จากข้อมูลงานวิจัยยาในเครือข่ายยา ผลการศึกษา พบว่า ยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ส่งผลกระทบต่อสารสื่อประสาทสมองส่วนทาลามัส ต่อมใต้สมองและต่อมหมวกไต จึงส่งผลกระทบต่อการรักษาภาวะซึมเศร้าร่วมกับภาวะครุ่นคิดวิตกกังวล

จาง เหยี่ยน หมิน และซุน ลี่ เหยี่ยน[16] ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้ยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาคนไข้ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยใช้ยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ผลการรักษาค่อนข้างเป็นที่น่าพอใจและมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้ยา

เฉา กั๋ว ผิง และจาง หมิง[17] ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) กับคนไข้ที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมกับอาการอักเสบที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันจากคนไข้โรงพยาบาลแห่งหนึ่งจำนวน 60 ราย ผลปรากฏว่าคนไข้มีอาการดีขึ้นอาการอักเสบลดลง และมีคุณภาพการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น

นอกจากงานวิจัยทางคลินิกที่ใช้ยาจีนตำรับเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาหรือบรรเทาภาวะซึมเศร้าแล้ว ยังมีงานวิจัยที่ถูกนำมาใช้ทางคลินิกในการรักษาโรคอื่น ๆ อีกด้วย เช่น งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ยาจีนเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ในการรักษาผู้ป่วยมะเร็งตับของลี่ จั๋ว เซียน ซวี ลี้ จิ้ง และเซี่ย เหมิง[18] ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยากลุ่มเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) จากผู้วิจัยทางคลินิกหลากหลายผลงานวิจัยในช่วงปีที่ผ่านมา ในผลด้านการรักษาโรคมะเร็งตับ พบว่า ยากลุ่มเซียวเหยาซ่าน (**逍遥散**) ซึ่งรวมถึงยาตำรับเฮยเซียวเหยาซ่าน (**黑逍遥散**) เจียเว่ยเซียวเหยาซ่าน (**加味逍遥散**) ซื่อนี่ซ่าน (**四逆散**) กานจือฝาง (**肝积方**) ตันจือเซียวเหยาซ่าน (**丹栀逍遥散**) เป็นต้น และยังพบว่า กลุ่มยาเซียวเหยาซ่านไม่เพียงแต่ควบคุมการอักเสบและปรับสมดุลเม็ดเลือดขาวในร่างกาย ยับยั้งระดับไนตริกออกไซด์เพื่อต้านทานความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน และควบคุมการตอบสนองการอักเสบเพื่อปกป้องการทำงานของตับ เพิ่มโปรไบโอติกที่ดีในลำไส้ใหญ่ หรือกล่าวโดยรวมคือสามารถรักษามะเร็งตับผ่านการควบคุมโดยรวมในหลายระบบของร่างกาย และงานวิจัยของ ซวี ลี้ จิ้ง และคณะ[19] ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการทบทวนวรรณกรรมความคืบหน้าการวิจัยเกี่ยวกับกลไกการออกฤทธิ์ของยาเจียเว่ยเซียวเหยาซ่านในการรักษามะเร็งตับ พบว่า ในหลายงานวิจัยในผลการรักษาค่อนข้างเป็นที่น่าพอใจ และเพื่อเพิ่มคุณค่าพื้นฐานทางทฤษฎีของยา เจียเว่ยเซียวเหยาซ่าน (**加味逍遥散**) ในการรักษามะเร็งตับ และเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับการพัฒนายาใหม่สำหรับมะเร็งตับต่อไป

บทสรุป

การรักษาโรคซึมเศร้าไม่ว่าจะใช้ศาสตร์การแพทย์แขนงใดก็ล้วนแต่มุ่งหวังผลในการรักษาคือให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น บทความวิชาการเรื่องนี้ผู้เขียนได้นำเสนอในมุมมองการนำศาสตร์การแพทย์แผนจีนเข้ามาใช้ในการรักษาโรคซึมเศร้าโดยเน้นที่การศึกษาตำรับยาจีนเซียวเหยาซ่าน ซึ่งเป็นตำรับหลักในการรักษาโรคซึมเศร้ากลุ่มอาการชี่ (ลมปราณ) อัดอั้น ซึ่งเป็นกลุ่มที่พบบ่อย และตำรับยานี้ในประเทศไทยได้ขึ้นทะเบียนเป็นยาแผนโบราณ ซึ่งแพทย์แผนจีนสามารถเปิดจ่ายให้คนไข้ในคลินิกได้ ส่วนในประเทศจีนยาตำรับนี้สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไปเนื่องจากเป็นยาที่มีสรรพคุณและข้อบ่งใช้ค่อนข้างหลากหลายอาการ มีผลข้างเคียงจากการใช้ยาค่อนข้างต่ำมาก จึงปลอดภัยต่อการใช้รักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและเป็นแนวทางให้แก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเลือกใช้เป็นวิธีในการรักษาโรคซึมเศร้า

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Mental disorders [serial online]. 2020 [cited 2025 Apr 18]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders
2. ไทยพีบีเอส (Thai PBS). สังคม คุณภาพชีวิต : คาดคนไทยป่วยสุขภาพจิต มากกว่าผู้รับการรักษา 5 เท่า. Policy Watch จับตาอนาคตประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 ธันวาคม 20]. เข้าถึงได้จาก: https://policywatch.thaipbs.or.th/article/life-35
3. กองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. สถานการณ์ด้านสุขภาพจิตของคนไทย. รายงานภาวะสังคมไทย ไตรมาสสาม ปี 2567 [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 ธันวาคม 20]; 23(4): [หน้า 9]. เข้าถึงได้จาก: https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=5493&filename=socialoutlook_report
4. ไกรสิทธิ์ นฤขัติพิชัย. การฆ่าตัวตาย ความสูญเสียที่ป้องกันได้. บทความ โรงพยาบาลมนารมย์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 2567 ธันวาคม 20]. เข้าถึงได้จาก: https://www.manarom.com/blog/Suicide_prevention.html
5. โรงพยาบาลพญาไท. โรคซึมเศร้า โรคฮิตหรือแค่คิดไปเอง. บทความสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 2567 ธันวาคม 20]. เข้าถึงได้จาก: https://url.in.th/xyTdC
6. ญาณิน ทาระบุตร, วิจิตรตรา เอกธุวิระปราณี. การศึกษาทางคลินิกในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการฝังเข็ม. วารสารการแพทย์แผนจีนในประเทศไทย. 2566;2(1):105-15.
7. Mianhua W, Yan SH. Traditional Chinese Medicine Internal Medicine. Beijing, China: Zhong guozhongyiyao; 2021.311-15

8. มาโนช หล่อตระกูล. โรคซึมเศร้าโดยละเอียด. ความรู้สำหรับประชาชน จิตเวชทั่วไป คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 ธันวาคม 20]. เข้าถึงได้จาก: https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017.
9. สุธีกาญจน์ ไชยลาภ. ทฤษฎีและกระบวนการพยาบาลบุคคลที่มีภาวะสูญเสีย เศร้าโศก ซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2565.
10. จินตนา ลี้จงเพิ่มพูน. แนวทางการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ งานวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีสุขภาพจิต. อุบลราชธานี: หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท; 2551.
11. Ji L, Zhengyun Z. Prescriptions. Beijing,China: Zhongguozhongyiyao; 2021.66-7.
12. Ke H. Clinical study on Xiaoyao Pills in the treatment of type 2 diabetes combined with depression. Asia Pacific Traditional Medicine. 2014; 10(13):2.
13. Xinrong G, Jiazhong Z, Weihong H. Observation on the effect of whole-course health education combined with Xiaoyao Pills in preventing and treating postpartum depression. Chinese medical innovation. 2015; 000(015):115-7.
14. Min W, Feng L. Effect of Chinese herbal fumigation therapy combined with Jiawei Xiaoyao Pills on insomnia and quality of life in patients with depression. Liaoning Journal of Traditional Chinese Medicine. 2019;6:1206-9.
15. Lin L, Zhoujun P. Study on the mechanism of action of Xiaoyao Pills in treating depression and anxiety based on network pharmacology. Journal of Hainan Medical College. 2021;27(14).
16. Yamin Zh, Liyan S. Prescription analysis and clinical application study of Xiaoyao Pills in the treatment of postpartum depression. continuing medical education. 2022; (003):036.
17. Guoping C, Ming Zh. Effects of Jiawei Xiaoyao Pills on inflammatory factors and quality of life in patients with depression. Shenzhen Journal of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine. 2020;(20):3.
18. Zhuoxian L, Lijing X, Meng X. Research progress on Xiaoyaosan-like prescriptions in treating liver cancer. Global Chinese Medicine. 2022;(008):015.
19. Lijing X,etc. Research progress on the mechanism of action of the main active ingredients of Jiawei Xiaoyao Powder in the treatment of liver cancer. Guangxi Medical University. 2022;44(23):2806-11.