

บทความวิชาการ

ความผิดปกติของอวัยวะภายในที่มีผลต่ออาการนอนไม่หลับ ในมุมมองของการแพทย์แผนจีน

วิไรรัตน์ อนันตกลีน^{*a}, สุธาสินี สายวดี*, สมรชนี ศรีฟ้า*

บทคัดย่อ

การนอนไม่หลับ (Insomnia) เป็นปัญหาการนอนไม่หลับมากถึงร้อยละ 30-40 ของประชากรไทย มักพบในผู้หญิงมากกว่าเพศชายประมาณ 2:1 ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ ได้แก่ โรคซึมเศร้า เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน ร่างกายเสื่อมโทรมลง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง การตอบสนองของสมองช้าลง ร่างกายทำงานติดขัด และเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อมมากกว่าคนทั่วไป การนอนไม่หลับ (不寐) ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน คือ อาการที่ผู้ป่วยมักจะไม่สามารถนอนหลับได้อย่างปกติ อาการหลักคือเวลาในการนอนหลับ ระดับความลึกในการนอนหลับ ไม่เพียงพอ ในผู้ป่วยที่อาการเบา จะนอนหลับยาก นอนหลับแต่กรน นอนหลับไม่ต่อเนื่อง หรือตื่นแล้วไม่สามารถนอนหลับต่อได้ ในผู้ป่วยที่อาการหนักจะนอนไม่หลับทั้งคืน กลไกการเกิดของอาการนอนไม่หลับ คือ หยางแกร่งอิงพร่อง อินหยางไม่ประสานกัน ทำให้หยางไม่สามารถเข้าไปอยู่ในอิน หรืออินพร่องทำให้ไม่สามารถควบคุมหยางในเวลากลางคืน มีผลให้เส้นของหัวใจไม่สงบเกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ บทความนี้จะกล่าวถึงมุมมองการเกิดอาการนอนไม่หลับที่ไม่เพียงเกิดจากอวัยวะหัวใจเพียงอย่างเดียว แต่อวัยวะต้นทั้งห้าล้วนทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ได้แก่ หัวใจ ตับ ม้าม ปอด และไต บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน และเพื่อเป็นแนวทางในการรักษาอาการนอนไม่หลับทางคลินิก

คำสำคัญ: การนอนไม่หลับ; การแพทย์แผนจีน; อวัยวะภายใน

* อาจารย์ สาขาการแพทย์แผนจีน คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

^a Corresponding author: วิไรรัตน์ อนันตกลีน Email: wirairat_tcm@nmc.ac.th

รับบทความ: 25 มิ.ย. 68; รับบทความแก้ไข: 14 ก.ค. 68; ตอบรับตีพิมพ์: 14 ก.ค. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 8 ส.ค. 68

Review Article

Internal Organs Disorder affecting Primary Insomnia in Traditional Chinese Medicine Perspective

Wirairat Anantaklin^{*a}, Suthasinee Saiwadee^{*}, Somratchanee Srifar^{*}

Abstract

Insomnia is a problem that affects up to 30-40 percent of the Thai population. It is more common in women than in men by about 2:1, which puts them at risk of various serious diseases, including depression, increased risk of cardiovascular disease, obesity, diabetes, cancer, physical deterioration, reduced work efficiency, slower brain response, disrupted body function, and higher risk of dementia than the general population. Insomnia, according to Traditional Chinese Medicine, is a condition in which patients often cannot fall asleep normally. The main symptoms are insufficient sleep time and sleep depth. In patients with mild symptoms, it is difficult to fall asleep, they snore while sleeping, they sleep inconsistently, or they wake up and cannot fall back asleep. In patients with severe symptoms, they cannot sleep all night. The mechanism of insomnia is: Yang is strong and Yin is deficient, Yin and Yang are not in harmony, causing Yang to be unable to enter Yin, or Yin is deficient, causing Yang to be unable to control at night. As a result, the Shen of heart is not calm, resulting in insomnia. This article takes a look at how insomnia occurred by not just from the heart organs, however can be caused by other internal organs as well such as heart, liver, spleen, lungs and kidneys. The objective of this review article is to present diagnosis insomnia patients by using Traditional Chinese Medicine in the treatment of clinical insomnia.

Keywords: Insomnia; Traditional Chinese Medicine; Internal organs

^{*} Instructor, Department of Traditional Chinese Medicine, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhonratchasima College

^a Corresponding author: Wirairat Anantaklin Email: wirairat_tcm@nmc.ac.th

Received: Jun. 25, 25; Revised: Jul. 14, 25; Accepted: Jul. 14, 25; Published Online: Aug. 8, 25

บทนำ

การนอนหลับ หมายถึง กระบวนการที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ขณะนอนหลับร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองที่ต่างจากช่วงขณะตื่น มีผลให้ร่างกายจะอยู่ในภาวะที่มีระดับการรับรู้ การตอบสนองต่อสิ่งเร้า อัตราการเต้นของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ อุณหภูมิของร่างกาย อัตราการเผาผลาญ ความดันโลหิตลดลง เป็นต้น การนอนหลับที่ดีจะทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ร่างกายมีการซ่อมแซม การทำงานของร่างกายและสมองดี รวมทั้งยังเพิ่มความสามารถในการจดจำ โดยการนอนหลับจะใช้เวลา 1 ใน 3 ของชีวิต ถ้าตลอดอายุขัยของมนุษย์เฉลี่ย 75 ปี จะใช้เวลากับการนอนหลับเฉลี่ยประมาณ 25 ปี^(1,2)

การนอนหลับสามารถแบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

1. การนอนหลับระยะที่ไม่มีการกลอกตาเร็ว (Non-rapid eye movement sleep: NREM Sleep หรือระยะ N) คิดเป็นร้อยละ 65-75 ของเวลาหลับทั้งหมด สามารถแบ่งได้อีก 4 ระยะ

ระยะที่ 1 NREM Sleep (N1) คือช่วงเวลาที่หลับตื้นที่สุด ปลูกให้ตื่นง่าย ช่วงจากตื่นเป็นหลับ 10-20 นาที พบคลื่นไฟฟ้าสมองมีลักษณะ Low amplitude และมีคลื่นความถี่ผสม Theta wave (ความถี่ 3-7 Hz) การหลับในระยะนี้เป็นเวลาประมาณร้อยละ 5 ของเวลาหลับทั้งหมดในผู้ใหญ่ที่สุขภาพดี

ระยะที่ 2 NREM Sleep (N2) คือช่วงเวลาที่หลับลึกกว่าระยะ N1 และไม่รู้สึกรบกวน สามารถปลูกให้ตื่นได้แต่ยากขึ้น จะเริ่มเกิดหลังจากการนอนหลับไปแล้ว 20-60 นาที ช่วงนี้จะพบคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีลักษณะเฉพาะ คือ Spindles (ความถี่ 13-15 Hz) มีลักษณะคล้าย Spindle และในบางช่วงจะพบคลื่นไฟฟ้าแบบ High voltage spike ที่เรียกว่า K complexes การหลับในระยะนี้เป็นเวลาประมาณร้อยละ 50 ของเวลาหลับทั้งหมด

ระยะที่ 3 NREM Sleep (N3) และระยะที่ 4 NREM Sleep (N4) เรียกรวมกันว่า Slow wave sleep หรือ Delta sleep คือช่วงที่นอนหลับลึกที่สุด ปลูกให้ตื่นยาก จะเริ่มเกิดขึ้นหลังจากการนอนหลับไปแล้ว 60-90 นาที โดยจะพบคลื่นไฟฟ้าสมองแบบ Slow wave หรือ High amplitude delta wave (ความถี่ 0.5-2 Hz) การหลับในระยะนี้เป็นเวลาประมาณร้อยละ 10-20 ของเวลาหลับทั้งหมด

2. การนอนหลับระยะที่มีการกลอกตาเร็ว (Rapid eye movement: REM Sleep หรือระยะ R) กล้ามเนื้อโดยทั่วไปผ่อนคลายมากที่สุด ความฝันส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในระยะนี้ จะพบคลื่นไฟฟ้าสมองแบบ Low amplitude และมีความถี่สูงหรือผสม อาจพบคลื่นไฟฟ้าที่เรียกว่า Saw-tooth wave การหลับในระยะนี้เวลาประมาณร้อยละ 20-25 ของเวลาหลับทั้งหมด REM Sleep จะเกิดเป็นวงจรสลับกับ NREM Sleep ทุก 90-110 นาที ตลอดทั้งคืน ระยะเวลาของ REM Sleep จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อใกล้เวลา^(1,3)

การนอนไม่หลับ (Insomnia) เป็นปัญหาการนอนหลับที่พบได้บ่อย⁽⁴⁾ คือการใช้เวลาดังแต่เริ่มเข้านอนมากกว่า 30 นาทีจึงจะนอนหลับ หรือหลับไม่ต่อเนื่อง ตื่นกลางดึก ตื่นแล้วไม่สามารถหลับได้ต่อภายใน 30 นาที (Sleep latency) ตื่นเร็วกว่าปกติ มีอาการอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ การนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่พอ จะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันผิดปกติ เช่น เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย อารมณ์แปรปรวนง่าย

ไม่สดชื่น ง่วงนอนในเวลากลางวัน^(1,5) กรมสุขภาพจิตพบอุบัติการณ์ ปัญหาการนอนไม่หลับมากถึงร้อยละ 30-40 ของประชากรไทย หรือประมาณ 19 ล้านคน มักพบในผู้หญิงมากกว่าเพศชายประมาณ 2:1 ซึ่งจะมี ความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ ได้แก่ โรคซึมเศร้า เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคเมเร็ง ร่างกายเสื่อมโทรมลง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง การตอบสนองของสมองช้าลง ร่างกายทำงานติดขัด และเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อมมากกว่าคนทั่วไป⁽⁶⁾

อาการนอนไม่หลับในมุมมองของการแพทย์แผนจีน

การนอนหลับ (睡眠) หมายถึง การใช้ชีวิตโดยธรรมชาติของมนุษย์ในเวลากลางคืนเพื่อปรับสมดุล ของอิน-หยางที่สำคัญต่อการใช้ชีวิต สถานการณ์การนอนหลับกับสุขภาพของมนุษย์และระดับของอิน-หยาง มีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดกัน ในสภาวะที่ปกติ ตอนกลางวันเว่ยชี (卫气) จะอยู่ในเส้นลมปราณหยาง หยางซึ่งแกร่งจึงทำให้ตื่น ตอนกลางคืนจะอยู่ในเส้นลมปราณอิน อินแกร่งจึงทำให้หลับ อีกทั้งการนอนหลับ เกี่ยวข้องกับระดับของชี (气) และเลือด การทำงานของหัวใจและไต⁽⁷⁾

การนอนไม่หลับ (不寐) หมายถึง อาการที่ผู้ป่วยมักจะไม่สามารถนอนหลับได้อย่างปกติ อาการหลักคือเวลาในการนอนหลับ ระดับความลึกในการนอนหลับไม่เพียงพอ ในผู้ป่วยที่อาการเบา จะนอน หลับยาก นอนหลับแต่กรน นอนหลับไม่ต่อเนื่อง หรือตื่นแล้วไม่สามารถนอนหลับต่อได้ ในผู้ป่วยที่อาการหนัก จะนอนไม่หลับทั้งคืน สาเหตุของอาการนอนไม่หลับ ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การรับประทานอาหารมากเกินไป รวมถึงการดื่มประเภท ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความผิดปกติ ทางอารมณ์ อารมณ์โกรธ ดีใจ ตกใจ ความกลัว การตรากตรำหรือสบายมากเกินไป และเพ่งสายจาก อาการเจ็บป่วย ร่างกายพร่องล้วนกระตุ้นให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้⁽⁸⁾

กลไกการเกิดของอาการนอนไม่หลับ คือ หยางแกร่งอินพร่อง อินหยางไม่ประสานกัน ทำให้หยาง ไม่สามารถเข้าไปอยู่ในอิน หรืออินพร่อง ทำให้ไม่สามารถควบคุมหยางในเวลากลางคืน มีผลให้เส้นของหัวใจ ไม่สงบเกิดเป็นอาหารนอนไม่หลับ ซึ่งอวัยวะสำคัญที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ คือ หัวใจ⁽⁸⁾ ซึ่งในคัมภีร์ โบราณ “หวงตี้เนย์จิง” บันทึกไว้ว่า 《黄帝内经》：“神藏于五脏，五脏各有所藏” เสินอยู่ในอวัยวะตันทั้งห้า⁽⁹⁾ อีกทั้งในสมัยราชวงศ์ซิง นายแพทย์เสินจินเอ๋อบันทึกในคัมภีร์โบราณ “จำปึงเหยียนหลิว ชิจู” ไว้ว่า 《杂病源流犀烛》：“不寐，心血虚而有热病也。然主病之经，虽专 属心，其实五脏皆兼及也” อาการนอนไม่หลับ เกิดจากเลือดของหัวใจพร่อง และมีความร้อน ถึงแม้ว่าหัวใจจะเป็นอวัยวะหลักที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ แต่ในความจริงแล้วอวัยวะตันทั้งห้า ล้วนทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้⁽⁸⁾ ซึ่งในบทความวิชาการฉบับนี้ได้ศึกษาการจำแนกอาการนอนไม่หลับ ตามอวัยวะตันทั้งห้า ได้แก่ หัวใจ ตับ ม้าม ไต และปอด

อาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นจากหัวใจ

หัวใจเป็นจ้าวแห่งเลือด มีหน้าที่สร้างเลือดจากสารจำเป็นที่ผ่านการแปรสภาพและลำเลียง โดยม้าม กระเพาะอาหาร มายังหัวใจ มารวมกับชีจากการหายใจเข้าของปอด (จิงชี) เมื่อหัวใจบีบตัวจะกำกับเลือด และสูบฉีดเลือดไปตามหลอดเลือดทั่วร่างกาย นอกจากนั้นหัวใจยังมีหน้าที่ควบคุมจิตใจ (เส้น 忡) หมายถึง

ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ จิตใจ หัวใจเปรียบเสมือนกษัตริย์ เป็นเจ้าของอวัยวะต้นทั้งห้า และอวัยวะกลางทั้งหก เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นหนึ่งเดียวกัน จิตใจสามารถควบคุมร่างกาย เมื่อจิตใจปกติ ร่างกายก็จะทำงานได้ปกติ หัวใจสัมพันธ์ใกล้ชิดกับลำไส้เล็ก สัมพันธ์กับอารมณ์ดีใจ หัวใจตามทฤษฎีปัญญาธาตุจัดเป็นธาตุไฟ

อาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นจากหัวใจ เนื่องจากอินหยางไม่สมดุลกัน หยางแกร่งอินพร่องทำให้หยางไม่สามารถเข้าไปอยู่ในอิน หรืออินพร่องทำให้ไม่สามารถควบคุมหยางในเวลากลางคืน มีผลให้เส้นของหัวใจไม่สงบ จึงเกิดอาการนอนไม่หลับ ในสมัยราชวงศ์ฮั่นตะวันออก นายแพทย์จางจิงจิงบันทึกในคัมภีร์โบราณ “ซางหาลุ่น” ไว้ว่า 《伤寒论·辨少阴脉证并治》：“少阴病，得二三日以上，心中烦，不得卧，黄连阿胶汤主之。” หลังจากป่วยในกลุ่มอาการซางอิน ความร้อนกระทบอินทำให้อินพร่องไฟลุกโชนเกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ อีกทั้งในสมัยราชวงศ์หมิง นายแพทย์ฉินจิงหมิงบันทึกในคัมภีร์โบราณ “เจิ้งอินมายจ้อ” 《症因脉治》 แบ่งกลุ่มอาการนอนไม่หลับมี 2 กลุ่มอาการ คือ กลุ่มอาการเลือดของหัวใจพร่อง และกลุ่มอาการชีของหัวใจพร่อง ในปัจจุบันการวินิจฉัยกลุ่มอาการนอนไม่หลับมีทั้งอาการแกร่งและอาการพร่อง ในกลุ่มอาการแกร่งมักเกิดจากความร้อนมากระทบหัวใจ ทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ ในกลุ่มอาการพร่องมักเกิดจากอินของเลือดไม่พอ ทำให้เส้นของหัวใจขาดการบำรุง เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ⁽⁸⁾

สำนักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีนสาธารณรัฐประชาชนจีน⁽¹⁰⁾ กล่าวถึงกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากหัวใจ มี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มอาการอินพร่องไฟลุกโชน ผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่ายนอนไม่หลับ นอนหลับยาก ในผู้ป่วยที่อาการหนักจะนอนไม่หลับทั้งคืน ร้อนกลางฝ่ามือฝ่าเท้า เหงื่อออกตอนกลางคืน ปากแห้ง หลงลืม มีเสียงดังในหู ปวดเมื่อยเอว ฝันเปียก ใจสั่น ลิ้นแดง ฝ้าลิ้นน้อย ชีพจรเล็กเร็ว รักษาด้วยวิธีการเสริมอินลดไฟ ระบายความร้อนสงบจิตใจ ตำรับที่ใช้รักษาคือ ตำรับยาหางเหลียนเอ้อร์เจียว และกลุ่มอาการที่เกิดความร้อนในหัวใจอย่างมาก ผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่ายนอนหลับยาก ร้อนทั้งห้า เวียนศีรษะ มีเสียงดังในหู ปากและลิ้นเป็นแผล ปากแห้ง ปวดเมื่อยเอว ฝันเปียก ลิ้นแดง ฝ้าลิ้นแห้ง ชีพจรเล็กเร็ว รักษาด้วยวิธีการระบายไฟร้อนที่หัวใจ บำรุงเลือดสงบจิตใจ ตำรับรักษาที่ใช้คือ ตำรับยาต้าวซื่อ

แพทย์จีนหวังเหยียน และคณะ⁽¹¹⁾ กล่าวถึงสาเหตุของอาการนอนไม่หลับจากหัวใจ ไว้ว่า เกิดจากความร้อนในหัวใจ ทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ และเกิดจากเลือดของหัวใจพร่อง มีผลให้อินพร่องไฟลุกโชน รักษาด้วยวิธี บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ เปิดทวาร กระตุ้นจิตใจ

แพทย์จีนหยางต่งเฟิง⁽¹²⁾ กล่าวไว้ว่า หัวใจควบคุมเส้น เป็นอวัยวะสำคัญของอวัยวะต้นทั้งห้า อวัยวะกลางทั้งหก เมื่อเส้นสงบจะนอนหลับ ถ้าเส้นไม่สงบจะนอนไม่หลับ แสดงให้เห็นว่าเส้นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการนอนหลับ เมื่อชีของหัวใจ หรือเลือดของหัวใจไม่พอ เส้นจะขาดการบำรุง หรือเลือดพร่อง ทำให้อินไม่สามารถควบคุมหยาง หรืออินพร่องไฟลุกโชน หยางไม่เข้าไปอยู่ในอิน ทำให้กระทบเส้น เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ อีกทั้งลมปราณก่อโรคที่เป็นไฟร้อนสามารถกระทบเส้นของหัวใจ รวมไปถึงเมื่อเลือดของหัวใจไหลเวียนไม่สะดวก ชีและเลือดไม่ไหลเวียน ทำให้เส้นของหัวใจถูกรบกวน เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

จากการศึกษานี้ แบ่งกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากหัวใจไว้ 4 กลุ่มอาการหลัก คือ กลุ่มอาการซีและเลือดไม่พอ กลุ่มอาการไฟของหัวใจร้อนแฉะ กลุ่มอาการอินของหัวใจพร่อง และกลุ่มอาการเลือดของหัวใจคั่ง

แพทย์จินเกาเจา⁽¹³⁾ กล่าวไว้ว่า หัวใจเป็นที่อยู่ของเส้น เส้นจะปกติขึ้นอยู่การขึ้น-ลง เข้า-ออกซีของหัวใจ หัวใจมีหน้าที่ควบคุมเลือด เมื่อร่างกายพร่อง หัวใจจะทำงานผิดปกติ ขณะเดียวกันเมื่ออินของหัวใจพร่อง ทำให้ไฟของหัวใจลุกโชนกระทบเส้น เส้นของหัวใจไม่สงบ ลอยออกมาข้างนอก เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นจากตับ

ตับมีหน้าที่ควบคุมการกระจายและระบายของซี ซีของตับเคลื่อนที่ขึ้นและกระจาย เพื่อทำให้ซีทั่วร่างกายไหลเวียนอย่างอิสระไม่ติดขัด ตับจึงเป็นอวัยวะที่แกร่งง่าย ตับกักเก็บเลือดและรักษาสมดุลปริมาณของเลือดในร่างกาย ช่วยรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย ควบคุมเส้นลมปราณขงและเร็น ช่วยย่อยและดูดซึมอาหาร ตับเป็นที่อยู่ของเส้นชนิดหนึ่งเรียกว่า วิญญาณ (魂 魂) จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ จินตนาการ และความฝัน ตับมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับถุงน้ำดี สัมพันธ์กับอารมณ์โกรธ ตับชอบการเคลื่อนไหว ไม่ชอบการเก็บกด ถ้าจิตใจอ่อนคลาย หุ่นจะสงบ เส้นของหัวใจก็สงบด้วย ตับตามทฤษฎีปญจธาตุจัดเป็นธาตุไม้

ความสัมพันธ์ระหว่างตับและหัวใจ หัวใจมีหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือด ตับมีหน้าที่กักเก็บเลือดและส่งเลือดไปที่หัวใจเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ตับตามทฤษฎีปญจธาตุจัดเป็นธาตุไม้ หัวใจจัดเป็นธาตุไฟ ในภาวะปกติธาตุไม้มีความสัมพันธ์การให้กำเนิด (相生) กับธาตุไฟ ธาตุไม้เป็นแม่ของธาตุไฟ ถ้าแม่ป่วยสามารถกระทบถึงลูกได้ (木病及子) เมื่อเลือดในตับพร่องก็จะส่งผลให้เลือดที่หัวใจพร่องด้วย ทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ อีกทั้งคัมภีร์โบราณ “หวงตี้เนย์จิง” ได้บันทึกไว้ว่า 《灵枢·本神》：“肝藏血，血舍魂” หมายถึง ตับมีหน้าที่ในการกักเก็บเลือด เลือดเป็นที่อยู่ของหุ่น เมื่อเลือดที่ตับพร่อง ก็จะส่งผลให้หุ่นไม่สงบ เช่น นอนตกใจตื่น นอนฝันร้าย ฝันเยาะ นอนละเมอ นอนกระสับกระส่าย ทำให้เส้นของหัวใจก็ไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้ตับชอบการแผ่ซ่าน ไม่ชอบการเก็บกด ความผิดปกติทางอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ จะทำให้ซีของตับแผ่ซ่านมากเกินไป เกิดเป็นซีของตับติดขัด เมื่อธาตุแม่ป่วยก็จะกระทบต่อหัวใจที่เป็นธาตุลูกให้ป่วยได้ และเกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

ตับความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับถุงน้ำดีแบบคู่นอกใน ถุงน้ำดีเชื่อมต่อลงมาจากตับ และเชื่อมโยงกันด้วยเส้นลมปราณ การทำงานของตับและถุงน้ำดีจึงสัมพันธ์กัน ตับจะสร้างน้ำดีและลงมากับที่ถุงน้ำดี เพื่อไปช่วยลำไส้เล็กในการย่อยอาหาร อีกทั้งคัมภีร์โบราณ “หวงตี้เนย์จิง” ได้บันทึกไว้ว่า ตับทำหน้าที่ในการคิดวางแผน ถุงน้ำดีทำหน้าที่ในการตัดสินใจ ถ้าตับและถุงน้ำดีปกติ ก็จะมีจิตใจเด็ดเดี่ยว กล้าคิด กล้าตัดสินใจ เมื่อซีตับหรือซีถุงน้ำดีผิดปกติ จะเกิดความผิดปกติอารมณ์ ชี้ตกใจ ชักกลัว นอนไม่หลับ⁽¹⁴⁾

สำนักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน สาธารณรัฐประชาชนจีน⁽¹⁰⁾ กล่าวถึงกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากตับและถุงน้ำดี มี 2 กลุ่มอาการ คือ กลุ่มอาการซีตับติดขัดกลายเป็นไฟ ผู้ป่วยจู่ ๆ นอนไม่หลับ โกรธง่าย โมโหง่ายจนนอนไม่หลับ หรือหลังจากหลับไปแล้วฝันเยาะตกใจตื่น เจ็บแน่นหน้าอก

ชอบถอนหายใจ ปากชม คอแห้ง ตาแดง ปัสสาวะเหลือง ท้องผูก ลื่นแดง ฝ่าเหลือง ชีพจรตึงเร็ว รักษาด้วยวิธีการระบายชีตัม ระบายไฟร้อน ตำรับที่ใช้รักษาคือ ตำรับยาหลงต่านเซย์กาน และกลุ่มอาการชาตดกัว ตกใจง่ายผู้ป่วยมีอาการใจสั่น ชาตดกัว นอนหลับยาก หลังจากหลับตกใจตื่นง่าย หายใจตื้นเร็ว อ่อนเพลีย ลื่นซิด ฝ่าลื่นขาว ชีพจรตึงเล็ก รักษาด้วยวิธีการเสริมชีบ่ารุงหัวใจ สงบจิตใจ ตำรับที่ใช้รักษาคือ ตำรับยาเม็ดอันเสินตั้งจื่อ

นายแพทย์หวังเหยียน และคณะ⁽¹¹⁾ กล่าวถึงสาเหตุของอาการนอนไม่หลับจากตับและถุงน้ำดี ระบุว่าเกิดจากอารมณ์โกรธที่ทำให้ชีตัมติดขัด และเปลี่ยนเป็นไฟ กระทบเส้นของหัวใจ อีกทั้งตับเป็นที่อยู่ของhun เมื่อตับไม่สงบจึงทำให้นอนไม่หลับ ผันเยอะ อีกทั้งเมื่อชีตัมติดขัดก็จะกระทบถึงถุงน้ำดีและเส้นของหัวใจ เกิดเป็นอาการใจหวิว ชาตดกัว ตกใจง่าย และนอนไม่หลับ รักษาด้วยวิธีการระบายชีตัม ระบายความร้อนที่ถุงน้ำดี ขับเสมหะ

แพทย์จินหยางตั้งเฟิง⁽¹²⁾ กล่าวว่าตับมีหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของชี เมื่อชีตัมสมดุล เลือดก็จะสมดุล ทำให้นอนหลับ เมื่อชีตัมติดขัดก็กระทบต่อการไหลเวียนของชี เมื่อเวลาผ่านไปนานจะเปลี่ยนเป็นไฟร้อนกระทบเส้นของหัวใจ หรือตับระบายชีมากเกินไป ทำให้ชีลอยขึ้น หยางของตับจะแกร่ง ทำให้หยางไม่เข้าไปอยู่ในอิน เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ อีกทั้งตับมีหน้าที่กักเก็บเลือด เลือดเป็นที่อยู่ของhun ที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ เมื่อตับมีลมปราณก่อโรครมากระทบ ตับไม่สามารถกักเก็บเลือด ทำให้hunไม่มีที่อยู่ เกิดอาการนอนไม่หลับ ผันเยอะ จากการศึกษาี้ แบ่งกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากตับไว้ 3 กลุ่มอาการหลัก คือ กลุ่มอาการชีตัมติดขัด กลุ่มอาการไฟของตับกระทบหัวใจ และกลุ่มอาการเลือดของตับไม่พอ

แพทย์จินเกาเจา⁽¹³⁾ กล่าวว่า ตับมีหน้าที่กักเก็บเลือด เลือดเป็นที่อยู่ของhun เวลาของเส้นลมปราณตับคือเวลากลางคืน (01.00-03.00 น.) เลือดจะไหลกลับไปตับ เลือดเป็นอิน มีลักษณะเย็นให้ความชุ่มชื้น นิ่งสงบ เมื่อเลือดเพียงพอ hunจะสงบ และสามารถนอนหลับได้อย่างสงบ แต่หากนอนหลับยากในช่วงเวลาของลมปราณตับ ส่วนมากเกิดจากเลือดของตับพร่อง อินพร่องไม่สมดุล เลือดไม่สามารถหล่อเลี้ยงhun hunจึงลอยออกมาข้างนอก ทำให้hunไม่สงบ เกิดอาการนอนไม่หลับ ผันเยอะ นอนละเมอ นอกจากนี้ตับมีหน้าที่ควบคุมการกระจายและระบายของชีทั้งร่างกาย เมื่อตับสูญเสียการทำงานจะทำให้กระจายไม่สะดวก เกิดเป็นชีตัมติดขัด เมื่อชีตัมติดขัดเป็นเวลานานจะกลายเป็นความร้อนและไฟ ทำให้hunไม่สงบ และเมื่อตับติดขัดจะทำให้หัวใจไม่สะดวก จะถูกไฟตับหลอมกลายเป็นเสมหะ เสมหะไปกระทบถุงน้ำดี เกิดอาการนอนฝันร้ายในตอนกลางคืน นอนหลับไม่สงบ

อาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นจากม้าม

ม้ามเป็นhunหลังกำเนิด มีหน้าที่กำกับการแปรสภาพและการลำเลียงอาหาร ม้ามกำกับการเคลื่อนขึ้นของสารจำเป็น เพื่อส่งสารจำเป็นไปยังหัวใจและปอดสร้างชีและเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ม้ามยังมีหน้าที่กักเก็บเลือดให้อยู่ในหลอดเลือด ม้ามทำหน้าที่ดูดซึมน้ำไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย อีกทั้งม้ามยังมีหน้าที่พุงอวัยวะภายในให้มีตำแหน่งยึดเกาะมั่นคง ม้ามเป็นอวัยวะที่ชอบความแห้งไม่ชอบความชื้น

ม้ามที่อยู่ของเส้นชนิดหนึ่งที่เรียกว่า กำลังความคิด (อ๋ 意) คือจิตสำนึก ความทรงจำ ม้ามมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับกระเพาะอาหาร และสัมพันธ์กับอารมณ์ครุ่นคิด ความครุ่นคิดที่สามารถแก้ปัญหาได้ เส้นของหัวใจก็จะสงบ ม้ามตามทฤษฎีปญญาธาตุจัดเป็นธาตุไม้

ความสัมพันธ์ระหว่างม้ามและหัวใจ ม้ามมีหน้าที่ที่ส่งสารจำเป็นที่ผ่านการแปรสภาพและลำเลียงไปยังหัวใจ หัวใจจะสร้างเป็นเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ม้ามตามทฤษฎีปญญาธาตุจัดเป็นธาตุดิน หัวใจจัดเป็นธาตุไฟ ในภาวะปกติธาตุไฟมีความสัมพันธ์การให้กำเนิด (相生) กับธาตุดิน ธาตุไฟเป็นแม่ของธาตุดิน ถ้าธาตุลูกป่วยสามารถกระทบถึงธาตุแม่ได้ (子病及母) เมื่อซี่ของม้ามพร่องจะส่งผลให้เลือดของหัวใจพร่อง ทำให้เส้นไม่สงบ อีกทั้งคัมภีร์โบราณ “หวงตี้เนย์จิง” ได้บันทึกไว้ว่า 《灵枢·本神》：“脾藏营，营舍意” หมายถึง ม้ามเป็นที่อยู่ของซี่สารอาหาร ซี่สารอาหารเป็นที่อยู่ของอ๋ เมื่อซี่สารอาหารของม้ามผิดปกติส่งผลให้อ๋ผิดปกติ มีอาการเช่น หลงลืม ขาดสมาธิ คิดซ้ำ สติปัญญาลดลง ทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ รวมถึงเมื่อม้ามพร่องส่งผลให้การลำเลียงอาหารไปยังหัวใจผิดปกติ ทำให้สารอาหารไม่เพียงพอสร้างเลือด เลือดของหัวใจจึงพร่องด้วย เมื่อเลือดพร่องเกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ ม้ามเป็นอวัยวะที่ชอบความแห้ง ไม่ชอบความชื้น เมื่อม้ามป่วยจะสร้างเสมหะขึ้นเป็นเวลานาน เสมหะขึ้นจะเปลี่ยนเป็นเสมหะร้อน กระทบหัวใจ เส้นของหัวใจไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้คัมภีร์โบราณ “หวงตี้เนย์จิง” ยังได้บันทึกไว้ชื่อว่า “太阴之厥，则腹满腹胀，后不利，不欲食，食则呕，不得卧。” หมายถึง เมื่อรับประทานอาหารมากเกินไป หรือรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ แล้วเกิดอาการแน่นท้อง ไม่ย่อยอาหาร อาเจียน ทำให้นอนไม่หลับ

ม้ามความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับกระเพาะอาหารแบบคู่นอกใน ม้ามและกระเพาะอาหารทำงานร่วมกันในการย่อยอาหาร ลำเลียงอาหาร และดูดซึมอาหาร คัมภีร์โบราณ “หวงตี้เนย์จิง” ได้บันทึกไว้ว่า “胃不和则卧不安” หมายถึง ถ้ากระเพาะอาหารผิดปกติก็จะทำให้นอนไม่หลับ

สำนักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีนสาธารณรัฐประชาชนจีน⁽¹⁰⁾ กล่าวถึงกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากม้ามและกระเพาะอาหาร มี 3 กลุ่มอาการคือ กลุ่มอาการหัวใจและม้ามพร่อง ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะอยากนอน แต่นอนไม่พอ นอนตื่นง่าย หลังจากตื่นแล้วหลับยาก ใจสั่น หลงลืม อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่อยากอาหาร สีหน้าซีดเหลือง ปากจืดไม่มีรสชาติ หลังรับประทานอาหารแล้วแน่นท้อง ลิ้นซีด ฝ้าลิ้นขาว ชีพจรเล็กเบา รักษาด้วยวิธีการ เสริมซี่ บำรุงม้าม บำรุงหัวใจ สงบจิตใจ ตำรับที่ใช้รักษา คือ ตำรับยาเหรินเซินกุกุยี่ กลุ่มอาการเสมหะร้อนกระทบภายใน ผู้ป่วยมีอาการ นอนไม่หลับ ฝันร้ายมักตกใจตื่น เวียนศีรษะ แน่นท้อง ปากขม กระสับกระส่าย รับประทานอาหารได้น้อย ปากเหนียว เสมหะเยอะ ลิ้นแดง ฝ้าลิ้นเหลืองเหนียวหรือฝ้าลิ้นสีนํ้าเงิน ชีพจรสั้นเร็ว รักษาด้วยวิธีการ ขับเสมหะ ระบายความร้อน บำรุงจิงเจียว สงบจิตใจ ตำรับที่ใช้รักษา คือ ตำรับยาเวินต่าน และกลุ่มอาการซี่ของกระเพาะอาหารไม่สมดุล ผู้ป่วยมักมีอาการนอนไม่หลับ หลังรับประทานอาหาร แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย เรอเปรี้ยว อุจจาระเหม็น เบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย ลิ้นแดง ฝ้าลิ้นหนาเหนียว ชีพจรตึงหรือสั้นเร็ว รักษาด้วยวิธีการ ช่วยย่อยอาหาร ปรับสมดุลกระเพาะอาหาร ดึงซี่ลง ตำรับที่ใช้รักษา คือ ตำรับยาเป่าเหอ

นายแพทย์หวังเหี่ยน และคณะ⁽¹¹⁾ กล่าวถึงสาเหตุของอาการนอนไม่หลับจากม้ามและกระเพาะอาหารไว้ว่า เกิดจากผู้ป่วยรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ รับประทานมากเกินไปจึงทำให้ม้ามและกระเพาะอาหารถูกกระทบ เมื่อม้ามและกระเพาะอาหารผิดปกติ ส่งผลให้การลำเลียงอาหารไปยังหัวใจผิดปกติ หัวใจจึงสร้างเลือดไม่เพียงพอ จึงทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ อีกทั้งม้ามยังเป็นที่อยู่ของอิ เมื่อร่างกายไม่สามารถควบคุมอิ เส้นของหัวใจก็จะไม่สงบ รักษาด้วยวิธีการบำรุงม้าม ขับความชื้น ช่วยย่อยอาหาร สงบจิตใจ

แพทย์จินหยางต่งเฟิง⁽¹²⁾ กล่าวว่าไว้ว่า ม้ามกำกับการแปรสภาพและลำเลียง ม้ามกำกับการเคลื่อนไหวของสารจำเป็น คือแหล่งสร้างชีและเลือด เมื่อชีของม้ามพร่อง หรือหยางของม้ามพร่อง ทำให้ไม่สามารถลำเลียงอาหารไปยังหัวใจ ส่งผลให้ชีและเลือดพร่อง อีกทั้งม้ามเป็นอวัยวะอิน จัดเป็นธาตุดิน ม้ามชอบความแห้ง ไม่ชอบความชื้น เมื่อม้ามลำเลียงน้ำผิดปกติ จะเกิดน้ำขังกลายเป็นความชื้น สารน้ำคั่งค้างเสมหะขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ จะกลายเป็นความร้อนกระทบเส้นของหัวใจ นอกจากนี้ เมื่อชีของม้ามกระเพาะอาหารพร่อง เกิดเป็นชีของจิงเจียวจลลง ทำให้ไฟไม่สามารถส่งไปถึงเซี่ยเจียว ส่งผลให้ไฟลอยขึ้นกระทบเส้นของหัวใจ จากการศึกษา¹³ แบ่งกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากม้ามไว้ 2 กลุ่มอาการ คือ กลุ่มอาการชีของม้ามพร่อง และกลุ่มอาการหยางของม้ามพร่อง

แพทย์จินเกาเจา⁽¹³⁾ กล่าวว่าไว้ว่า ม้ามเป็นอวัยวะที่อยู่ตรงกลาง มีหน้าที่บำรุงอวัยวะทั้ง 4 ทิศ ม้ามเป็นศูนย์กลางการไหลเวียนของชี กระเพาะอาหารมีหน้าที่รองรับอาหารและน้ำ ม้ามมีหน้าที่แปรสภาพและลำเลียงอาหาร ม้ามและกระเพาะอาหารเป็นรากฐานชีวิตหลังคลอด เมื่อม้ามและกระเพาะอาหารปกติ ชีของร่างกายจะไหลเวียนได้อย่างปกติ เมื่อชีของม้ามและกระเพาะอาหารไม่สมดุล สารอาหารไม่ถูกส่งไปหล่อเลี้ยง หัวใจ สมอ ตับ ไต และเมื่อเส้นของหัวใจขาดการบำรุงจะเกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ ขณะเดียวกันอาหารและของเสียจะคั่งค้างอยู่ที่จิงเจียวเป็นเวลานานจะเปลี่ยนเป็นความร้อน เมื่ออาการหนัก ความร้อนจะหลอมของเหลวเป็นเสมหะ กระทบหัวใจ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้ม้ามและตับเป็นอวัยวะที่อยู่ใกล้กัน การทำงานเกี่ยวข้องกัน ม้ามเป็นศูนย์กลางการไหลเวียนของชี ตับมีหน้าที่ควบคุมการกระจายและระบายของชี ชีของทั้งสองอวัยวะเสริมการทำงานซึ่งกันและกัน ตับช่วยม้ามและกระเพาะอาหารแปรสภาพและลำเลียงอาหาร เมื่อการทำงานของตับลดลงส่งผลให้ชีของจิงเจียวติดขัดอาหารคั่งค้าง เสมหะคั่ง ส่งผลให้เส้นของหัวใจถูกกระทบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ หรือเมื่อชีของม้ามติดขัด การแปรสภาพและการลำเลียงของม้ามผิดปกติ สารอาหารไม่พอ เลือดของตับพร่อง เลือดไม่พอหล่อเลี้ยงหู หูไม่มีที่อาศัย เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นจากปอด

ปอดเป็นจ้าวแห่งชี มีหน้าที่กำกับชีให้มีการแผ่กระจายและเคลื่อนลงสู่เบื้องล่าง กำกับการหายใจ กำกับการไหลเวียนน้ำส่วนบนของร่างกาย ปอดช่วยหัวใจในการกำกับการไหลเวียนของเลือด ปอดเป็นอวัยวะที่ชอบความชุ่มชื้น ไม่ชอบความแห้ง ปอดเป็นที่อยู่ของเส้นชนิดหนึ่งที่เรียกว่าชวัญ (พ้อ 魄) คือการเรียนรู้โดยธรรมชาติ เช่น เด็กหิวจะดูดนม นกจะห่มผ้า เมื่อหิวจะรับประทานอาหาร หยดรับประทานอาหาร

เมื่ออิม การรับรส รับกลิ่น ปอดมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับลำไส้ใหญ่ สัมพันธ์กับอารมณ์โศกเศร้า ปอดตามทฤษฎีปัญจธาตุจัดเป็นธาตุทอง

ความสัมพันธ์ระหว่างปอดและหัวใจ หัวใจเป็นจ้าวแห่งเลือด มีหน้าที่สร้างเลือด หัวใจสูบฉีดเลือด ไปยังปอด ปอดเป็นจ้าวของซี่ มีหน้าที่สร้างจิงซี่ กำกับซี่ กำกับการหายใจ เมื่อซี่ขับเคลื่อนจะนำพา เลือดไหลเวียนไปด้วย เลือดเป็นที่อยู่ของซี่ เมื่อเลือดไหลเวียนจะนำซี่ขับเคลื่อนไปด้วย ซี่และเลือดต่างพึ่งพา อาศัยกัน ปอดตามทฤษฎีปัญจธาตุจัดเป็นธาตุทอง หัวใจจัดเป็นธาตุไฟ ในภาวะปกติ ธาตุไฟมีความสัมพันธ์ แบบการข่ม (相克) กับธาตุทอง ถ้าในภาวะที่ผิดปกติจะเกิดความสัมพันธ์การข่มกลับ (相侮) คือธาตุทอง แกร่งขึ้นหรือธาตุไฟอ่อนแอลง ธาตุทองจะข่มย้อนกลับธาตุไฟ เมื่อซี่ปอดแกร่งมากเกินไป ส่งผลให้การกำกับซี่ ของปอดผิดปกติ เลือดของหัวใจจะไหลเวียนผิดปกติ เกิดเป็นเส้นของหัวใจไม่สงบ อีกทั้งคัมภีร์โบราณ “หวงตี้เน่ยจิง” ได้บันทึกไว้ว่า 《灵枢·本神》：“肺藏气，气舍魄” หมายถึง ปอดที่อยู่ของซี่ ซี่เป็นที่อยู่ของพ่อ เมื่อซี่ปอดผิดปกติจะส่งผลให้พ่อผิดปกติ เช่น ไม่รู้จักหนาวร้อน ความรู้สึกหิวอิ่มลดลง การรับรสและรับกลิ่นลดลง ทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

นายแพทย์หวังเหียน และคณะ⁽¹¹⁾ กล่าวถึงสาเหตุของอาการนอนไม่หลับจากปอดไว้ว่าเกิดจากซี่ ของปอดถูกกระทบ ปอดเป็นที่อยู่ของพ่อ เมื่อพ่อซี่ไม่สงบ ทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ อีกทั้งปอดมีหน้าที่ ควบคุมผิวหนัง เมื่อผิวหนังมีความร้อน ปอดจะมีความร้อน ส่งผลให้พ่อไม่สงบและเส้นของหัวใจไม่สงบด้วย เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ รักษาด้วยวิธีการ ขับเสมหะ ลดลมเลือด ทะลวงการขับเคลื่อนของซี่

แพทย์จินหยางต่งเฟิง⁽¹²⁾ กล่าวไว้ว่า ปอดมีหน้าที่กำกับการแผ่กระจายซี่ หายใจเข้านำอากาศ บริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกาย หายใจออกนำอากาศออกจากร่างกาย เมื่อปอดสูญเสียการแผ่กระจายซี่ ทำให้หิวยิ่งเว่ ยเสียสมดุล กลางคินเว่ยหยางไม่เข้าไปอยู่ในอิน หิวยินไม่สามารถควบคุมหยาง เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ อีกทั้งเมื่อปอดสูญเสียการกระจายซี่ ทำให้ซี่ของปอดอุดกั้น เมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ จะกระทบอิน ทำให้อิน ของปอดพร่อง เกิดอาการไอแบบแห้ง หายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก ส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ นอกจากนี้ ปอดเป็นที่อยู่ของพ่อ เมื่อซี่ของปอดพร่อง ทำให้สูญเสียการกระจายซี่ พ่อไม่มีที่อยู่ ทำให นอนฝันร้ายบ่อย ตกใจง่าย ตื่นง่าย อาการหนักจะส่งผลกระทบต่อปริมาณการนอนหลับ จากการศึกษา นี้ แบ่งกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากปอดไว้ 3 กลุ่มอาการ คือ กลุ่มอาการซี่ของปอดพร่อง กลุ่มอาการซี่ ของปอดอุดกั้น และกลุ่มอาการอินของปอดพร่อง

แพทย์จินเกาเจา⁽¹³⁾ กล่าวไว้ว่า ปอดกำกับซี่ เป็นอยู่ของพ่อ เส้นของอวัยวะต้นทั้งห้าที่เกี่ยวข้อง กับการนอนหลับมากที่สุดคือเส้นของหัวใจ เส้นสามารถแบ่งออกเป็นอินและหยาง พ่อจัดเป็นอินเส้น อยู่ในสารจิงทุนจัดเป็นหยางเส้น อยู่ภายนอกในร่างกาย เมื่อทุนและพ่ออยู่ไม่สงบ ทำให้นอนหลับไม่สงบ ผันเยอะ พ่อจึงมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการนอนหลับ อีกทั้งปอดมีหน้าที่กำกับซี่ ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานอยู่ในสมดุลของร่างกาย ปอดกำกับการหายใจเพื่อสร้างเป็นจิงซี่ ส่งไปให้หัวใจไหลเวียน ไปทั่วร่างกาย เมื่อซี่และเลือดไหลเวียนปกติจะทำให้นอนหลับได้ปกติ การทำงานของปอดปกติมีความสัมพันธ์ ใกล้ชิดกับการทำงานของอวัยวะต้นทั้งห้า นอกจากนี้เมื่อปอดได้รับลมปรมาณก่อโรคมาระทบ จะทำให้

พอไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ และปอดยังช่วยกำกับการไหลเวียนของเลือด เมื่ออินปอดไม่พอ ทำให้พอไม่มีที่อาศัย มีผลให้ทุนและพออยู่ไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นจากไต

ไตเป็นจ้าวของแห่งน้ำ เป็นทุนแต่แรกเกิดที่ได้มาจากพ่อแม่ มีหน้าที่กักเก็บสารจำเป็นจึงซึ่งเป็นสารสำคัญต่อการเกิด เจริญเติบโต พัฒนาการของร่างกาย และระบบสืบพันธุ์ สารจำเป็นจึงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค สารจำเป็นจึงยังสามารถเปลี่ยนเป็นซี่และเลือดได้อีกด้วย นอกจากนี้ไตมีหน้าที่กำกับน้ำ ขับน้ำที่เป็นของเสีย ไตช่วยปอดในการดูดรั้งซี่ เพื่อให้หายใจเข้า-ออกได้สม่ำเสมอ ไตเป็นที่อยู่ของเส้นชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า ปณิธาน (จื่อ 志) คือ ความตั้งใจและความทรงจำจากประสบการณ์ ความจดจำตั้งมั่นไม่เปลี่ยนแปลง ไตมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับกระเพาะปัสสาวะ สัมพันธ์กับอารมณ์กลัว ไตตามทฤษฎีปฏิจาตุจัดเป็นธาตุน้ำ

ความสัมพันธ์ระหว่างไตและหัวใจ หัวใจอยู่ที่ช่องเจี้ยว เป็นธาตุไฟ จัดเป็นหยาง ไตอยู่ที่เขี้ยวเจี้ยว เป็นธาตุน้ำ จัดเป็นอิน ไฟของหัวใจต้องลงมาที่ไตเพื่อให้ความอบอุ่นแก่อินไตไม่ให้เย็นมากเกินไป น้ำของไตต้องขึ้นไปให้ความชุ่มชื้นแก่หัวใจ เพื่อไม่ให้หยางของหัวใจร้อนมากเกินไป ภาวะนี้เรียกว่า น้ำและไฟปรองดองกัน ไตกับเก็บสารจำเป็นจึง หัวใจสร้างเลือด เลือดและสารจำเป็นจึงสามารถเปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกันได้ แสดงถึงความสามารถในการรักษาสมดุลระหว่างหัวใจและไต หัวใจควบคุมเส้น ไตกักเก็บสารจำเป็นจึงสร้างไขกระดูกและสมอง เมื่อสารจำเป็นจึงสมบูรณ์ก็จะทำให้เส้นของหัวใจปกติ อีกทั้ง คัมภีร์โบราณ “หวงตี้เน่ยจิง” ได้บันทึกไว้ว่า 《灵枢·本神》：“肾藏精，精舍志” หมายถึง ไตกักเก็บสารจำเป็นจึง สารจำเป็นจึงเป็นที่อยู่ของจื่อ เมื่อสารจำเป็นจึงของไตพร่องจะส่งผลให้จื่อผิดปกติ เช่น อาการหลงลืม ทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

สำนักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีนสาธารณรัฐประชาชนจีน⁽¹⁰⁾ กล่าวถึงกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากไต มี 2 กลุ่มอาการ คือกลุ่มอาการหัวใจและไตไม่ประสานกัน ผู้ป่วยนอนหลับยาก อาการหนักจะนอนไม่หลับทั้งคืน กระวนกระวายใจ เวียนศีรษะ มีเสียงดังในหู ไข้เป็นเวลา เหนือล้าออก ผู้ชายมีอาการฝืนเปียก อวัยวะเพศอ่อนตัว ผู้หญิงประจำเดือนไม่ปกติ หลงลืม มีผลที่ปากและลิ้น อูจจาระแห้งแข็ง ปลายลิ้นแดง ฝ่าลิ้นน้อย ชีพจรเล็ก รักษาด้วยวิธีการเชื่อมสัมพันธ์หัวใจและไต บำรุงเลือด สงบจิตใจ ตำรับยาที่ใช้รักษาคือ ตำรับยาเจียวไท่ และกลุ่มอาการอินพร่องไฟลุกโชน ผู้ป่วยมีอาการกระวนกระวายใจ นอนไม่หลับ นอนหลับยาก อาการหนักจะนอนไม่หลับทั้งคืน ร้อนกลางฝ่ามือฝ่าเท้า เหนือล้าออก ปากแห้ง ขาดความชุ่มชื้น หลงลืม มีเสียงดังในหู ปวดเมื่อยเอว ฝืนเปียก ใจสั่นไม่สงบ ลิ้นแดง ฝ่าลิ้นน้อย ชีพจรเล็กเร็ว รักษาด้วยวิธีการบำรุงอิน ลดไฟ ระบายความร้อน สงบจิตใจ ตำรับยาที่ใช้รักษาคือ ตำรับยาหวงเหลียนเออร์เจียว

นายแพทย์หวังเหยียนและคณะ⁽¹¹⁾ กล่าวถึงสาเหตุของอาการนอนไม่หลับจากไตไว้ว่า เกิดจากอินหยางและสารจำเป็นจึงของไตพร่อง โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ กลางคืนปัสสาวะบ่อยทำให้นอนไม่หลับ เพราะไตกำกับน้ำ อีกทั้งน้ำของไตไม่ขึ้นไปหล่อเลี้ยงหัวใจ ทำให้หยางของหัวใจแห้ง เส้นของหัวใจไม่สงบ นอกจากนี้ สารจำเป็นจึงในไตที่สัมพันธ์กับการเจริญพันธุ์ในผู้สูงอายุเสื่อม เมื่อหยางไตพร่อง ส่งผลให้

จื่อไม่สงบ ทำให้เส้นของหัวใจไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ รักษาด้วยวิธี บำรุงอิน ลดไฟ รักษาหัวใจ และไตควบคู่กัน

แพทย์จีนหยางตั้งเฟิง⁽¹²⁾ กล่าวว่าไว้ว่า ไตตามทฤษฎีปฏิจาตุจัดเป็นธาตุน้ำ น้ำของไตขึ้นไปหล่อเลี้ยงหัวใจ น้ำและไฟจึงประสานกัน ทำให้นอนหลับ เมื่ออินไตไม่พอ หรือหยางของไตพร่อง ไม่สามารถส่งน้ำขึ้นไปหล่อเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจและไตไม่ประสานกัน เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ อีกทั้งสารจำเป็นจิงของไตเป็นรากฐานของอินหยาง และยังเป็นพื้นฐานเส้นของหัวใจ ถ้าสารจำเป็นจิงของไตพร่อง สมองและไขกระดูกขาดการบำรุง ทำให้อินหยางไม่สอดคล้องกัน เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ ซึ่งจะพบมากในผู้สูงอายุ จากการศึกษา⁽¹³⁾ แบ่งกลุ่มอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากไตได้ 3 กลุ่มอาการ คือ กลุ่มอาการสารจิงของไตพร่อง อินของไตพร่อง หยางของไตพร่อง

แพทย์จีนเกาเจา⁽¹³⁾ กล่าวว่าไว้ว่า อินอยู่ในหยางทำให้ตื่น หยางอยู่ในอินทำให้นอนหลับ เมื่อไตอินไม่พอ ไม่สามารถควบคุมหยาง หยางไม่เข้าไปอยู่ในอิน ทำให้นอนไม่หลับ ไตเป็นที่อยู่อินหยางของร่างกาย เมื่ออายุ 40 ปี อินจะลดลงครึ่งหนึ่ง ผู้หญิงวัยกลางคนและในผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับมักมีอาการอินพร่อง ไฟลุกโชนร่วมด้วย สาเหตุหลักคือสารจิงของไตพร่อง ธาตุน้ำไม่สามารถให้ความชุ่มชื้นแก่ธาตุไม้ ทำให้ซี่ตับแกร่งเกิน ลอยขึ้นกระแทกเส้นของหัวใจ หรือทำให้หุนไม่สงบ ส่งผลให้เส้นของหัวใจไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

สรุป

จากการศึกษา พบว่า อาการนอนไม่หลับตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนเป็นโรคในระบบหัวใจ เกิดจากหยางแกร่งอินพร่อง อินหยางไม่ประสานกัน ทำให้หยางไม่สามารถเข้าไปอยู่ในอิน หรืออินพร่อง ทำให้ไม่สามารถควบคุมหยางในเวลากลางคืน มีผลให้เส้นของหัวใจไม่สงบเกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ ซึ่งอวัยวะที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ไม่ใช่มีเพียงหัวใจเท่านั้น อวัยวะต้นทั้งห้าล้วนทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้ ได้แก่ หัวใจ ตับ ม้าม ปอด และไต นอกจากนี้อวัยวะกลางที่เกี่ยวข้องกับอาการนอนไม่หลับ ได้แก่ ฤๅณดีและกระเพาะอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับหัวใจหลักของศาสตร์การแพทย์แผนจีน คือ แนวคิดแบบองค์รวมและการวินิจฉัยจำแนกกลุ่มอาการของโรคเพื่อกำหนดวิธีการรักษา

กลไกสำคัญของอาการนอนไม่หลับคือ เส้นของหัวใจไม่สงบ ซึ่งเส้นจะอยู่ในอวัยวะต้นทั้งห้า หัวใจเป็นที่อยู่ของเส้น ตับเป็นที่อยู่ของหุน ม้ามเป็นที่อยู่ของอี ปอดเป็นที่อยู่ของพ่อ ไตเป็นที่อยู่ของจื่อ เส้นของอวัยวะต้นทั้งห้าจะถูกควบคุมโดยหัวใจ เมื่ออวัยวะใดผิดปกติ จะมีผลกระทบต่อเส้นที่อยู่ในอวัยวะนั้นผิดปกติ ส่งผลให้เส้นของหัวใจไม่สงบ เกิดเป็นอาการนอนไม่หลับ

การรักษาอาการนอนไม่หลับของแต่ละอวัยวะจะต่างกัน ต้องอาศัยการวินิจฉัยจำแนกกลุ่มอาการของโรคเพื่อกำหนดวิธีการรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ผู้เขียนหวังว่าบทความวิชาการฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการศึกษาการวินิจฉัยอาการนอนไม่หลับและเพื่อเป็นแนวทางในการรักษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. อติมา ณรงค์ศักดิ์, อติมา สงวนวิชัยกุล, วรพงศ์ ตรีสิทธิวินิช. การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ: บทความพินพิวิชาการ. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา. 2563; 14(2):69-85.
2. ธวัชชัย ลักเซ้ง. สุขอนามัย 11 ประการ เพื่อการนอนหลับที่ดี [อินเทอร์เน็ต]. กรมสุขภาพจิต [เข้าถึงเมื่อ 2568 พฤษภาคม 28]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2453> .
3. มาโนช หล่อตระกูล, ปราโมทย์ สุนิษฐ์. จิตเวชศาสตร์รามธิบดี. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล; 2558.
4. สุตารัตน์ ชัยอาจ, พวงพยอม ปัญญา. การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารสภาการพยาบาล. 2548;20(2):1-12.
5. ทิพวรรณ ศิริเกียรติทอง. หลักฐานเชิงประจักษ์ของการใช้การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือกสำหรับอาการนอนไม่หลับ. Thai Bull Pharm Sci. 2560; 12(2):49-67.
6. กรุงเทพธุรกิจออนไลน์ 189. โรคนอนไม่หลับสัมพันธ์กับนาฬิกาชีวิต แก้ได้โดยไม่ใช้ยา [อินเทอร์เน็ต]. กรมสุขภาพจิต. [เข้าถึงเมื่อ 2568 พฤษภาคม 28] เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30519>
7. Li CD, Fang CY. Traditional Chinese Medicine Diagnostics (5th ed.). Beijing: China Traditional Chinese Medicine Press; 2021. (In Chinese)
8. Wu MH, Shi Y. Traditional Chinese Medicine Internal (5th ed.). Beijing: China Traditional Chinese Medicine Press; 2021. (In Chinese)
9. Wang HT, Wang CY. Wang Hongtu's Lectures on the Internal Classic. Beijing: People's Medical Publishing House; 2008. (In Chinese)
10. China Academy of Chinese Medical Sciences. TCM clinical guidelines of insomnia research group (WHO/WPO). World Journal of Sleep Medicine. 2016, 3(1), 8-25. (In Chinese)
11. Wang Y, YU WY, Hu GH. (Professor Hu Guoheng's Clinical Experience Based on the Theory of "All Five Internal Organs Lead to Insomnia". Asia-Pacific Traditional Medicine. 2024, 20(12), 90-3. (In Chinese)
12. Yang DF. Regimens of TCM in Insomnia of Five Zang-organs [master's thesis]. Nanchang: Jiangxi University of Chinese Medicine; 2021. (In Chinese)
13. Gao Z, Huang MW, Wang JX, LU P & Ti GX. Journal of Basic Chinese Medicine. 2025, 31(2), 336-9. (In Chinese)
14. โกวิท คัมภีรภาพ. ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา; 2549.