

เวชศาสตร์การฝังเข็มประยุกต์และการพัฒนา

รองศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์พิทยา จารุพูนผล¹

บทคัดย่อ

การฝังเข็มเป็นหนึ่งในศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่เก่าแก่ที่สุดในโลก มีรากฐานมาจากการแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine: TCM) โดยช่วงแรกจะเป็นการสังเกต จากประสบการณ์จริงในการสงครามพบว่านักรบ และสัตว์ที่ใช้ในการรบ ที่มีอาการผิดปกติไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวพวักเมื่อถูกอาวุธเช่นธนูยิงเข้าในบางจุด กลับทำให้อาการผิดปกติของสัตว์ และนักรบที่ออกรบมีอาการดีขึ้น ซึ่งเป็นรากฐานของวิชาฝังเข็มมาจนถึงปัจจุบันบทความนี้ นำเสนอ แนวคิดทฤษฎี กลไกการทำงานของเวชกรรมฝังเข็มสาระความรู้ และประโยชน์ของการฝังเข็มในการบำบัด รักษาโรคแบบการประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและความงาม ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง การฝังเข็มในมุมมองของการแพทย์แผนจีน (TCM) อธิบายว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยพลังงานชีวิตที่เรียกว่า "ชี" (Qi) ซึ่งไหลเวียนอยู่ในเส้นทางที่เรียกว่า "เส้นลมปราณ" (Meridians) หากการไหลเวียนของชีติดขัดหรือไม่สมดุล ก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วย การฝังเข็มเพื่อปรับสมดุลการไหลเวียนของชีและฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ ปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้การฝังเข็ม เพื่อ สร้างเสริมสุขภาพ และแก้ไขปัญหาระบบเรื่องความงามเช่นฝังเข็มบริเวณหน้าเพื่อแก้ไขความเหี่ยวย่น หรือจุดต่างด้า

การประยุกต์ ผสมผสานการฝังเข็มตามยุคสมัยด้านความงามการฝังเข็มเพื่อเสริมความงามบนใบหน้าเป็นการประยุกต์ใช้การฝังเข็มเพื่อฟื้นฟูความงามบนใบหน้าเพื่อกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน: ช่วยให้ผิวหน้าเต่งตึงและลดเลือนริ้วรอย องค์การอนามัยโลก (WHO)) ได้ให้การยอมรับการฝังเข็มในฐานะการแพทย์ทางเลือกอย่างเป็นทางการ การประยุกต์การรักษาแบบเสริมความงามนี้เป็นการต่อยอดมาจากการฝังเข็มแบบดั้งเดิม “การปักเข็มจะช่วยกระตุ้นระบบน้ำเหลืองและระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งทำงานร่วมกันเพื่อส่งสารอาหารและออกซิเจนไปยังเซลล์

ช่วยให้ผิวพรรณดูดีสม่ำเสมอ ผลลัพธ์หลักที่ผู้ถูกฝัง ได้รับคือผิวพรรณที่สดใส

¹รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Applied Acupuncture Medicine

Assoc. Prof. Dr. Phitaya Charupoonphol

Abstract

Acupuncture is one of the world's oldest alternative medicine practices, with roots in Traditional Chinese Medicine (TCM). Its origins are based on observations from real-world war experiences. It was found that warriors and battle animals suffering from ailments, such as abnormal movement, would have their conditions improve when a weapon, like an arrow, struck a specific point. This discovery became the foundation of acupuncture, which has been practiced ever since. This article presents the concepts, theories, and mechanisms of acupuncture, as well as its benefits for treating diseases and its applications in promoting health and beauty. Theories of Acupuncture, from the perspective of TCM, the human body is comprised of a life energy called "Qi", which flows through pathways known as "Meridians". If the flow of Qi is blocked or imbalanced, it can lead to illness. Acupuncture aims to restore the balance of Qi flow and normalize the body's health. Today, acupuncture is also applied to enhance health and address aesthetic concerns, such as using facial acupuncture to reduce wrinkles or dark spots. Modern Applications for Beauty, facial acupuncture for beauty is a modern application of acupuncture that aims to rejuvenate the face by stimulating the production of collagen and elastin, which helps to tighten the skin and reduce wrinkles. The World Health Organization (WHO) has officially recognized acupuncture as an alternative medicine. This aesthetic treatment is an extension of traditional acupuncture. "Needling helps stimulate the lymphatic and circulatory systems, which work together to deliver nutrients and oxygen to cells, helping to maintain an even skin tone. The main result for those who receive the treatment is a radiant complexion."

ความเป็นมา

เวชศาสตร์การฝังเข็ม: ศิลปะการบำบัดที่ผสมผสานภูมิปัญญาโบราณและวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

การฝังเข็มเป็นหนึ่งในศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่เก่าแก่ที่สุดในโลก มีรากฐานมาจากการแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine: TCM) ที่สั่งสมมานับพันปี ปัจจุบันได้รับการยอมรับและนำไปประยุกต์ใช้ในวงกว้าง ไม่ใช่แค่ในเอเชีย รวมถึงประเทศทางตะวันตก และมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เพื่ออธิบายกลไกการทำงานอย่างวิทยาการสาขาหนึ่ง

การฝังเข็มมีต้นกำเนิดในประเทศจีนเมื่อประมาณ 2,500 ปีที่แล้ว โดยช่วงแรกจะเป็นการสังเกต จากประสบการณ์จริงในการสงครามพบว่านักรบ และสัตว์ที่ใช้ในการรบ ที่มีอาการผิดปกติไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหว หรือมีจุด บาดเจ็บจากการสงคราม หรือมีอาการผิดปกติของภูมิแพ้ต่างๆ พบว่าเมื่อถูกอาวุธเช่นธนูยิงเข้าในบางจุด กลับทำให้อาการผิดปกติของสัตว์ และนักรบที่ออกรบมีอาการดีขึ้น ซึ่งเป็นที่มาของการศึกษาค้นคว้าเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ชี้ว่ามีการใช้วิธีนี้มาตั้งแต่สมัยราชวงศ์ซาง (Shang Dynasty) โดยมีการใช้เข็มที่ทำจากหิน กระดูก หรือไม้ไผ่ จนกระทั่งในสมัยราชวงศ์ถัง (Tang Dynasty) และราชวงศ์ซ่ง (Song Dynasty) องค์ความรู้ด้านการฝังเข็มได้รับการรวบรวมและพัฒนาอย่างเป็นระบบ มีการจัดทำแผนที่เส้นลมปราณและจุดฝังเข็มอย่างละเอียด ซึ่งเป็นรากฐานของวิชาฝังเข็มมาจนถึงปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำเสนอ แนวคิดทฤษฎี กลไกการทำงาน ของเวชกรรมฝังเข็ม
2. เพื่อนำเสนอ สารความรู้ และประโยชน์ของการฝังเข็มในการบำบัด รักษาโรค
3. เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้การฝังเข็มในการสร้างเสริมสุขภาพและความงาม

ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง

การฝังเข็มในมุมมองของ การแพทย์แผนจีน (TCM) อธิบายว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยพลังงานชีวิตที่เรียกว่า "ชี" (Qi) ซึ่งไหลเวียนอยู่ในเส้นทางที่เรียกว่า "เส้นลมปราณ" (Meridians) หากการไหลเวียนของชีติดขัดหรือไม่สมดุล ก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วย การฝังเข็ม

จึงเป็นการใช้เข็มขนาดเล็กกระตุ้น "จุดฝังเข็ม" (Acupoints) ที่อยู่บนเส้นลมปราณ เพื่อปรับสมดุลการไหลเวียนของชีและฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการแพทย์ทางเลือกและอายุรเวชโบราณ รวมถึงแนวคิดทางด้านการแพทย์ตามลัทธิเต๋า และอธิบายว่าจุดลมปราณที่ใช้ในการฝังเข็มถือเป็นจุดจักระ ตามแนวคิดของพลังจักรวาลที่มีความนิยมในการฝึกและใช้พลังดังกล่าวในการรักษาโรค

ปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้การฝังเข็ม เพื่อ สร้างเสริมสุขภาพ และแก้ไข้ปัญหาเรื่องความงามเช่นฝังเข็มบริเวณหน้าเพื่อแก้ไข้ความเหี่ยวย่น หรือจุดต่างด้า สรรพคุณของการฝังเข็ม ที่มีความนิยมสามารถช่วยรักษาอาการปวดตามร่างกาย อาการปวดศีรษะ รักษาโรคเช่นไมเกรน อัมพฤกษ์ หอบหืด ภูมิแพ้ หรือแม้กระทั่งอาการคลื่นไส้ได้ แต่ประโยชน์เสริมของการฝังเข็ม อาจทำให้เกิดความประหลาดใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการใช้บริการ ตัดสินใจที่จะให้แพทย์ฝังเข็มดูแลเรื่องรื้อรอยและความเยาว์วัยและประยุกต์ ผสมผสานตามยุคสมัยเช่นส่งเสริมด้านความงาม

การอธิบายกลไกเรื่องการฝังเข็ม

ในมุมมองของวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ มีการอธิบายกลไกการฝังเข็มหลายประการ ได้แก่:

กลไกทางประสาท (Neural Mechanism): การฝังเข็มกระตุ้นเส้นใยประสาทที่อยู่ใต้ผิวหนัง ส่งสัญญาณไปยังสมองและไขสันหลังเพื่อหลั่งสารสื่อประสาทต่างๆ เช่น เอ็นโดर्फิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารบรรเทาปวดตามธรรมชาติ

กลไกการไหลเวียนโลหิต (Circulatory Mechanism): การฝังเข็มช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในบริเวณที่ฝังเข็ม ทำให้ร่างกายสามารถซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเองได้ดีขึ้น

กลไกการอักเสบ (Inflammatory Mechanism): การฝังเข็มสามารถช่วยลดการอักเสบในเนื้อเยื่อได้ โดยเฉพาะในกลุ่มโรคปวดเรื้อรัง

การฝังเข็มเพื่อเสริมความงามบนใบหน้า

Aesthetic Acupuncture หรือ Cosmetic Acupuncture เป็นการประยุกต์ใช้การฝังเข็มเพื่อฟื้นฟูความงามบนใบหน้า โดยมีหลักการคล้ายกับการรักษาทั่วไป แต่เน้นการใช้เข็มขนาดเล็กมากระตุ้นจุดต่างๆ บนใบหน้า เพื่อกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน: ช่วยให้ผิวหนังเต่งตึงและลดเลือนริ้วรอย เพิ่มการไหลเวียนโลหิต: ทำให้ผิวหนังเปล่งปลั่งและดูมีสุขภาพดี ยกกระชับกล้ามเนื้อใบหน้า: ช่วยให้ใบหน้าดูอ่อนเยาว์และได้เข้ารูป กระชับมากขึ้น

การยอมรับและความนิยมในการฝังเข็ม

การฝังเข็มแบบจีน (Chinese Acupuncture): ยึดถือตามหลักการแพทย์แผนจีนดั้งเดิมอย่างเคร่งครัด เน้นการวินิจฉัยจาก การดูลิ้น การจับชีพจร และอาการโดยรวม เพื่อระบุความไม่สมดุลของร่างกาย และเลือกจุดฝังเข็มที่เหมาะสมเพื่อแก้ไขต้นเหตุของโรค ตามความเชี่ยวชาญของแพทย์ที่ได้รับการศึกษา ฝึกฝนและประสบการณ์ ตามความชำนาญ การฝังเข็มแบบยุโรป (Western Acupuncture): หรือที่เรียกว่า Acupuncture Analgesia หรือ Medical Acupuncture เป็นการนำการฝังเข็มมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เน้นการอธิบายกลไกการทำงานด้วยหลักการทางประสาทวิทยา (Neuroscience) และวิทยาศาสตร์การแพทย์ เช่น การกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทเพื่อลดความเจ็บปวด หรือการกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้การยอมรับการฝังเข็มในฐานะการแพทย์ทางเลือกอย่างเป็นทางการ และได้จัดทำรายการโรคที่สามารถรักษาด้วยการฝังเข็มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอาการปวดและโรคเรื้อรัง เช่น ปวดหลังส่วนล่าง ปวดศีรษะไมเกรน และโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น โรคที่รักษาด้วยการฝังเข็ม การฝังเข็มมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคและอาการต่างๆ ได้แก่: กลุ่มอาการปวด: เช่น ปวดศีรษะ, ไมเกรน, ปวดหลัง, ปวดคอ, ปวดข้อ, โรคออฟฟิศซินโดรม กลุ่มอาการทางระบบประสาท: เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมอง (ในระยะฟื้นฟู), อาการชาตามปลายมือปลายเท้า กลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร: เช่น ท้องผูก, ลำไส้แปรปรวน, คลื่นไส้อาเจียนหลังการทำเคมีบำบัด กลุ่มอาการทางระบบประสาท: เช่น ปวดประจำเดือน, อาการวัยทอง กลุ่มอาการทางระบบทางเดินหายใจ: เช่น ภูมิแพ้ นอกจากนี้ในปัจจุบันการฝังเข็มในรูปแบบประยุกต์การรักษาแบบเสริมความงามนี้เป็นการต่อยอดมาจากการฝังเข็มแบบดั้งเดิม ว่ากันว่าช่วยให้ผิวดูอ่อนเยาว์ เรียบเนียน และมีสุขภาพดีขึ้นโดยธรรมชาติ การฝังเข็มใบหน้าไม่เพียงแต่จัดการกับสัญญาณแห่งวัยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพผิวโดยรวมด้วย “เป็นกลไกทำงานจากภายในเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยเสริมสร้างรูปลักษณ์ของผิวพรรณ” การฝังเข็มได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) โดยมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน

ในสหรัฐอเมริกา แพทย์ฝังเข็มจะต้องได้รับใบอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุขของแต่ละรัฐ การตรวจสอบใบอนุญาตเป็น การรับรองมาตรฐานการให้บริการ เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการมองหาแพทย์ฝังเข็มที่เชื่อถือได้และได้รับการฝึกอบรมอย่างเหมาะสม ขั้นตอนในการฝังเข็ม

อันดับแรก แพทย์ฝังเข็มที่ได้รับการฝึกอบรมจะปรึกษากับผู้ต้องการ โดยจะสอบถามเกี่ยวกับประวัติสุขภาพและเป้าหมายในการรักษา แพทย์ที่รักษา/ให้บริการ อาจจะตรวจชีพจรและลิ้น ของผู้ป่วย เพื่อประเมินสุขภาพก่อนการรักษา หลังจากนั้น แพทย์ฝังเข็มจะทำการปักเข็มเล็ก ๆ เข้าไปที่ใบหน้า รวมถึงส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น แขนและขาด้วย ทั้งนี้เป็นการฝังเข็มใบหน้าเป็นการ ต่อยอดมาจากการฝังเข็มแบบดั้งเดิม ไม่ใช่การรักษาแบบเฉพาะส่วนแต่เป็นองค์รวม แพทย์จะดูแลสุขภาพโดยรวมของผู้รับบริการ ก่อนที่จะเริ่มการรักษาในส่วนของใบหน้าในการส่งเสริมความงาม

“การปักเข็มจะช่วยกระตุ้นระบบน้ำเหลืองและระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งทำงานร่วมกันเพื่อส่งสารอาหารและออกซิเจนไปยังเซลล์ผิวหนัง ช่วยบำรุงผิวจากภายในสู่ภายนอก สิ่งนี้ช่วยให้ผิวพรรณดูดีสม่ำเสมอและส่งเสริมความเปลี่ยนแปลงของผิว การบาดเจ็บเล็ก ๆ ในเชิงบวกนี้ยังช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจน ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ลดเลือนริ้วรอยเล็ก ๆ และรอยเหี่ยวย่น” การฝังเข็มใบหน้าไม่เพียงแต่เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า แต่ยังมีราคาที่เข้าถึงได้มากกว่าการศัลยกรรม ซึ่งอาจมีค่าใช้จ่ายหลักพันถึงหลักหมื่นบาท การฝังเข็มใบหน้ามีราคาถูกเพียงครึ่งหรือมากกว่าการฉีดฟิลเลอร์ (dermal fillers) ด้วยเช่นกัน โดยการรักษาด้วยการฉีดฟิลเลอร์หนึ่งครั้งอาจมีราคาตั้งแต่ ตามคำกล่าวของผู้เชี่ยวชาญ

ในการประยุกต์ใช้การฝังเข็มในการบำบัดรักษาโรค และการสร้างเสริมสุขภาพและความงามดังนี้

1. การบำบัดและรักษาโรค (Therapeutic Acupuncture)

- 1) ใช้หลักการฝังเข็มเพื่อปรับสมดุลระบบต่างๆ เช่น ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนโลหิต
- 2) เน้นฝังเข็มจุดที่สัมพันธ์กับโรค เช่น ปวดเรื้อรัง (หลัง คอ ไหล่) อาการทางระบบทางเดินอาหาร (กรดไหลย้อน ท้องผูก) โรคภูมิแพ้
- 3) ใช้แนวทางวิจัยและแนวปฏิบัติตาม WHO และ ระบบ CPG (Clinical Practice Guidelines) ที่มีการรับรอง

ตัวอย่าง: ฝังเข็มลดอาการปวดเรื้อรัง ลดอาการไมเกรน และบรรเทาอาการภูมิแพ้

2. เสริมสร้างสุขภาพ (Preventive and Wellness Acupuncture)

- 1) ผิงเข็มช่วยกระตุ้นการไหลเวียนพลังงาน Qi และเลือด เพิ่มภูมิคุ้มกัน
- 2) ปรับสมดุลจิตใจ ลดความเครียด นอนหลับดีขึ้น เสริมระบบย่อยอาหาร
- 3) เน้นการใช้จุดผิงเข็มที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติ และจุดที่ช่วยปรับฮอร์โมน

ตัวอย่าง: ผิงเข็มเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน ปรับสมดุลฮอร์โมน ลดความเครียด ช่วยให้หลับลึก

3. ความงาม (Cosmetic Acupuncture / Facial Rejuvenation)

- 1) ใช้ผิงเข็มบริเวณใบหน้าเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพิ่มคอลลาเจน
- 2) ลดริ้วรอย ผ่า กระ จุดต่างดำ และผิวหยาบคล้ำ
- 3) ประยุกต์ร่วมกับเทคนิคอื่น เช่น การกดจุดบนใบหน้า (facial acupressure), ใช้เข็มเล็กพิเศษ (micro-needling acupuncture)
- 4) ควรมีการประเมินผิวก่อนและหลัง และดูแลความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด

ตัวอย่าง: ผิงเข็มช่วยกระตุ้นเซลล์ผิว ลดรอยเหี่ยวย่น เพิ่มความกระชับใสของผิวหน้า

ผลลัพธ์หลักที่ผู้ถูกผิง ได้รับคือผิวพรรณที่สดใส “ราวกับว่าผิวได้ตื่นขึ้นจากการหลับใหลที่ยาวนาน เลือดและออกซิเจนที่สดใหม่จะไหลเวียนเข้าสู่ใบหน้าและทำให้ผิวหนังกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง” “จุดเน้นคือการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวในด้านสุขภาพของผิวพรรณและร่างกาย ไม่ใช่การแก้ไขแบบรวดเร็วคาดหวังผลในระยะสั้น” ซึ่งหมายถึงการกระตุ้นคอลลาเจนที่ดีขึ้น สิวที่สว่างขึ้น การลดความตึงเครียดของขากรรไกร และรูปปลั๊กซ์ที่นุ่มนวลขึ้นโดยรวม นอกเหนือจากประโยชน์ด้านสุขภาพ เช่น การลดความวิตกกังวลและความตึงเครียด ผลข้างเคียงที่อาจพบได้สำหรับการผิงเข็มใบหน้า หรือการผิงเข็มใด ๆ ก็ตามคืออาการฟกช้ำ ผู้เชี่ยวชาญกล่าว พร้อมเสริมว่ารอยฟกช้ำควรจะหายได้ภายในหนึ่งสัปดาห์ เพื่อหลีกเลี่ยงรอยฟกช้ำและเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ผู้ที่เข้ารับการรักษาศรมีสุขภาพที่ดีเพื่อให้ร่างกายมีความสามารถในการฟื้นตัวสูงสุด นี่คือการที่ผู้ที่มีภาวะเลือดออกง่ายหรือผู้ป่วยเบาหวานประเภท 2 ที่ควบคุมไม่ได้ ควรระวังและปรึกษาแพทย์ หากคุณมีรอยฟกช้ำใด ๆ รอยฟกช้ำมักจะหายค่อนข้างเร็ว งานวิจัยระบุว่า การผิงเข็มจะมีแนวโน้มที่ดี จากการศึกษาในวารสาร The Journal of Acupuncture ซึ่งชี้ให้เห็นว่าควรมีการติดตามศึกษาวิจัย เพื่อเพิ่มจำนวนวิจัยที่เพียงพอต่อเนื่อง เพื่อติดตามพัฒนา เพื่อสรุปผลลัพธ์ด้านสุขภาพและผิวพรรณของการผิงเข็มใบหน้าอย่าง

สมบูรณ์ หากท่านกำลังมองหาการฝังเข็มเพื่อบรรเทาอาการปวด ความเจ็บป่วย หรือกำลังรับบริการการรักษาด้วยการฝังเข็ม (เช่น อาการปวดศีรษะหรือภูมิแพ้) การขอเพิ่มการฝังเข็มแบบประยุกต์เพื่อส่งเสริมความงามบนใบหน้าในระหว่างการรักษา แบบเสริมเพิ่มเติมเรื่องความงามเพื่อช่วยสร้างโอกาสให้ตนเอง โดยปรับผิวใหม่ที่สดใส จากการศึกษาพบว่าผู้รับบริการฝังเข็มส่วนใหญ่ระบุว่า มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นหลังจากเข้ารับการฝังเข็มใบหน้าเพียงห้าครั้ง ทั้งนี้ควรรับบริการต่อเนื่องให้การรักษาประมาณสัปดาห์ละหนึ่งหรือสองครั้ง เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด หลังจากนั้นคุณสามารถเข้าสู่ระยะ "ระยะการบำรุงรักษา" ซึ่งคุณจะได้รับบริการรักษาทุก ๆ สัปดาห์ถึงแปดสัปดาห์

อย่างไรก็ตาม ควรมีการประเมินผู้ป่วยอย่างละเอียด รวมทั้งประวัติสุขภาพและความคาดหวัง การใช้เครื่องมือและเข็มที่ได้มาตรฐาน ปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด การผสมผสานกับการรักษาอื่น ๆ อย่างเหมาะสม (เช่น การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ) และติดตามผลระยะสั้นและระยะยาว พร้อมบันทึกข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์และพัฒนาการรักษาต่อไป

ระเบียบวิธีการวิจัยประยุกต์ใช้เวชศาสตร์การฝังเข็มประยุกต์

Scientific Evidence คือหัวใจสำคัญที่ทำให้เวชศาสตร์การฝังเข็มประยุกต์เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์สมัยใหม่ ต้องใช้กรอบการวิจัยและมาตรฐานการรายงานที่เหมาะสม เพื่อให้ผลวิจัยน่าเชื่อถือ มีข้อจำกัดที่ต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เช่น การทำ placebo control และการวัดผล เทคโนโลยีสมัยใหม่ช่วยเพิ่มคุณภาพและมุมมองในการวิจัยฝังเข็ม

1. Importance of Scientific Evidence

การฝังเข็มประยุกต์จำเป็นต้องมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ เพื่อให้การรักษามีความน่าเชื่อถือและสามารถยอมรับในวงการแพทย์สากล หลักฐานเหล่านี้ช่วยสนับสนุนว่าการฝังเข็มสามารถส่งผลดีต่อการรักษาโรคหรือปรับสมดุลร่างกายได้จริง ไม่ใช่แค่ความเชื่อหรือประสบการณ์ส่วนตัว หลักฐานที่ดีจะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้ป่วยและแพทย์ในการใช้ฝังเข็มเป็นทางเลือกการรักษา

2. Types of Scientific Evidence

อาจดำเนินการได้ 3 ประเภท ดังนี้

1) Randomized Controlled Trials (RCTs)

การศึกษาแบบสุ่มและมีการควบคุมกลุ่มเปรียบเทียบ ถือเป็น "ทองคำ" ของหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ตัวอย่างเช่น การทดลองฝังเข็มในกลุ่มผู้ป่วยปวดเรื้อรัง เทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาหรือได้รับฝังเข็มหลอก (sham acupuncture)

2) Systematic Reviews and Meta-Analyses

การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากหลายๆ งานวิจัย เพื่อประเมินภาพรวมของหลักฐาน เช่น งานวิจัยที่รวบรวมผลจาก RCT หลายชิ้นเพื่อดูว่าฝังเข็มช่วยลดอาการปวดหลังได้จริงหรือไม่

3) Observational Studies and Case Series

ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึกผลการรักษาจริงในคลินิก มีประโยชน์ในการสะท้อนผลลัพธ์ในชีวิตจริงและช่วยตั้งคำถามเพื่อการศึกษาในอนาคต

3. Methodological Frameworks and Guidelines

1) IDEAL-Acu Framework

เป็นกรอบการวิจัยที่ออกแบบมาเฉพาะสำหรับการพัฒนาวิธีการฝังเข็ม เน้นการพัฒนาจากแนวคิด (Idea) สู่งานทดลองและการประเมินผลอย่างเป็นระบบและค่อยเป็นค่อยไป ลดความเสี่ยงในการวิจัยที่ข้ามขั้นตอน และช่วยเพิ่มคุณภาพของงานวิจัย

2) CONSORT and STRICTA Guidelines

CONSORT (Consolidated Standards of Reporting Trials) สำหรับการรายงานผลวิจัยแบบ RCT STRICTA (Standards for Reporting Interventions in Clinical Trials of Acupuncture) เป็นส่วนขยายของ CONSORT สำหรับงานวิจัยฝังเข็ม และทั้งสองช่วยให้การรายงานงานวิจัยมีความชัดเจน โปร่งใส และครบถ้วน

3) TIDieR (Template for Intervention Description and Replication)

ช่วยให้รายละเอียดของการฝังเข็มถูกบันทึกอย่างครบถ้วน เพื่อให้การทำซ้ำงานวิจัยเป็นไปได้ อย่างถูกต้อง

4. Challenges in Acupuncture Research Methodology

1) Blinding

การทำให้ผู้ป่วยหรือผู้วิจัยไม่รู้ว่ากลุ่มใดได้รับการรักษาจริงหรือฝังเข็มหลอก เป็นเรื่องท้าทาย เพราะลักษณะการฝังเข็มมีความเฉพาะตัว

2) Placebo Controls

ฝังเข็มหลอก (sham acupuncture) มีหลายแบบ เช่น ฝังเข็มไม่ลึก หรือฝังเข็มในจุดที่ไม่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจทำให้ผล placebo มีความแตกต่างกัน

3) Standardization of Treatment Protocols

ฝังเข็มเป็นศาสตร์ที่ปรับได้ตามผู้ป่วยแต่ละราย จึงยากที่จะกำหนดโปรโตคอลเดียวสำหรับทุกคน

4) Outcome Measures

การวัดผลลัพธ์ที่เหมาะสม เช่น อาการปวด การเคลื่อนไหว คุณภาพชีวิต ต้องใช้เครื่องมือประเมินที่มีความน่าเชื่อถือและเหมาะสม

5. Emerging Technologies and Research Tools

การใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เช่น การสแกนสมองด้วย fMRI เพื่อตรวจสอบผลของฝังเข็มต่อสมอง การใช้เครื่องมือวัดสัญญาณชีวภาพ เช่น ระบบตรวจวัดการไหลเวียนโลหิต การวัดระดับสารเคมีในร่างกาย การวิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) และการเรียนรู้ของเครื่อง (Machine Learning) เพื่อประเมินผลลัพธ์จากฐานข้อมูลขนาดใหญ่
สาระสำคัญของแต่ละข้อในแนวทางการประยุกต์เวชศาสตร์การฝังเข็มประยุกต์นี้

1. ใช้กรอบ IDEAL-Acu สำหรับการพัฒนาหลักฐาน

สาระสำคัญ

- 1) IDEAL-Acu คือกรอบการวิจัยเฉพาะสำหรับฝังเข็มที่ออกแบบมาเพื่อการพัฒนาวิธีการฝังเข็มเป็นระบบ มีขั้นตอนชัดเจน
- 2) เริ่มจากขั้นตอนตั้งแนวคิด (Idea) จนถึงการติดตามผลระยะยาว (Long-term monitoring)
- 3) ข้อดีคือช่วยให้การศึกษาไม่กระโดดไปทำแบบทดลองใหญ่ทันที แต่ค่อยๆ พัฒนาวิธีให้มั่นคงก่อน
- 4) เพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัย ฝังเข็มที่ผ่านกรอบนี้จะได้รับการยอมรับมากขึ้น

2. ใช้แนวปฏิบัติของ WHO Benchmarks

สาระสำคัญ

- 1) WHO มีมาตรฐานขั้นต่ำที่จำเป็นสำหรับการฝังเข็ม เช่น ความรู้และทักษะของผู้ฝังเข็ม, การใช้เข็มปลอดเชื้อ, การจัดการความปลอดภัย
- 2) การปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ช่วยป้องกันความเสี่ยง เช่น การติดเชื้อ หรืออันตรายจากการฝังเข็มผิดวิธี

- 3) จึงเป็นพื้นฐานที่คณะหรือคลินิกควรปฏิบัติให้เข้มงวด เพื่อให้การรักษามีความปลอดภัยสูงสุด

ตัวอย่าง:

ก่อนฝังเข็ม ผู้ปฏิบัติต้องได้รับการอบรม มีใบรับรอง และเข้มต้องเป็นแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งเท่านั้น

3. เสริม หลักการรายงานวิจัยที่ดี

สาระสำคัญ

- 1) การรายงานงานวิจัยฝังเข็มต้องชัดเจนและโปร่งใส เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจวิธีการ ขั้นตอน และผลลัพธ์อย่างครบถ้วน
- 2) ใช้ checklist เช่น RIGHT, TIDieR, TIDieR-Placebo จะช่วยให้นักวิจัยไม่พลาดรายละเอียดสำคัญ
- 3) งานวิจัยที่รายงานอย่างมีคุณภาพ จะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือ และง่ายต่อการนำไปใช้ งานจริงหรือทำวิจัยซ้ำ

ตัวอย่าง:

ถ้าทำวิจัยฝังเข็มรักษาอาการปวด ต้องระบุจุดฝังเข็ม วิธีฝัง ระยะเวลาการรักษา และวิธีวัดผลอย่างละเอียด

4. เสริม ระบบนิเวศ (Ecosystem) สำหรับหลักฐาน

สาระสำคัญ

- 1) การพัฒนางานวิชาการฝังเข็มไม่ได้แค่ทำวิจัย แล้วจบ แต่ต้องเชื่อมโยงกันระหว่างนักวิจัย ผู้สังเคราะห์งานวิจัย (systematic review) ผู้จัดทำแนวทาง และผู้ปฏิบัติจริง
- 2) สร้าง “ระบบนิเวศของหลักฐาน” เพื่อให้ข้อมูลถูกสร้าง ใช้ และเผยแพร่อย่างต่อเนื่อง
- 3) ทำให้ความรู้และแนวทางรักษามีคุณภาพและทันสมัยอยู่เสมอ

ตัวอย่าง หลังจากทำงานวิจัยแล้ว ผลลัพธ์จะถูกนำไปรวมในงานวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ จากนั้นจัดทำแนวทางที่แพทย์และนักฝังเข็มใช้ในคลินิก

5. ใช้แนวทางวิจัยตามหลัก CPG การแพทย์แบบผสมผสาน

สาระสำคัญ

- 1) ฝังเข็มควรได้รับการวิจัยและใช้อย่างเหมาะสมร่วมกับการรักษาอื่น ๆ ในการแพทย์แบบผสมผสาน (integrative medicine)
- 2) ตัวอย่างชัดเจนคือ การใช้ฝังเข็มเพื่อช่วยผู้ป่วยมะเร็ง ลดผลข้างเคียงจากเคมีบำบัด เช่น คลื่นไส้ ปากแห้ง อารมณ์แปรปรวน

- 3) การประยุกต์นี้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาและคุณภาพชีวิตผู้ป่วย

ตัวอย่าง แพทย์จะรวมฝังเข็มเป็นส่วนหนึ่งของแผนการรักษามะเร็ง เพื่อช่วยลดอาการไม่พึงประสงค์จากเคมีบำบัด

6. ทบทวนผลในทางสหวิทยาการ (Pain Guidelines)

สาระสำคัญ

- 1) มีงานวิจัยและแนวทางรักษา (CPG) ฝังเข็มในกลุ่มอาการปวดเรื้อรังมากมาย เช่น ปวดหลัง ปวดเข่า
- 2) อย่างไรก็ตาม หลักฐานในบางรายงานยังมีความแน่นอนต่ำ บางครั้งคำแนะนำใน guideline ต่างกัน จึงต้องใช้วิจารณญาณในการเลือกใช้
- 3) ต้องติดตามงานวิจัยใหม่ๆ และประเมินอย่างรอบคอบก่อนนำมาใช้จริง

ตัวอย่าง แม้งานวิจัยบางชิ้นบอกฝังเข็มช่วยปวดหลังได้ดี แต่บาง guideline ไม่แนะนำเป็นทางเลือกหลัก เพราะหลักฐานยังไม่แข็งแรงพอ

7. เน้นการกระจายแนวทางสู่ผู้ปฏิบัติจริง

สาระสำคัญ

- 1) การพัฒนาหลักสูตรหรือแนวทางดีๆ ต้องมีการส่งต่อสู่ผู้ฝังเข็มและแพทย์ที่ปฏิบัติงานจริงอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) ปัญหาที่พบบ่อยคือหลักสูตรไม่ชัดเจน ไม่มีการเชื่อมโยงกับงานจริง และช่องทางเผยแพร่ไม่เพียงพอ
- 3) จึงควรมีแผนการอบรม ฝึกปฏิบัติ และติดตามประเมินผลหลังการอบรมอย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่าง:

สร้างหลักสูตรฝึกอบรมที่สอดคล้องกับ guideline และมีการฝึกภาคปฏิบัติจริง พร้อมระบบติดตามผลการเรียนรู้

สรุป

แนวทางนี้ช่วยให้เวชศาสตร์ฝังเข็มพัฒนาอย่างมีระบบ มีมาตรฐานความปลอดภัย และมีหลักฐานทางวิชาการรองรับ พร้อมกับสร้างช่องทางให้ความรู้และเทคนิคไปสู่การปฏิบัติจริงอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับผู้รับบริการครับ

เอกสารอ้างอิง

- BMC Complement Med. (2025). *CPGs on acupuncture for chronic musculoskeletal pain*. BioMed Central.
- CancerChoices/SIO. (2018). *Integrative oncology guidelines*. CancerChoices.
<https://www.cancerchoices.org>
- Clarke, et al. (n.d.). Increasing the usefulness of acupuncture guideline recommendations. *PubMed Central*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>
- Frontiers in Medicine. (2021). Guideline to establish the evidence ecosystem of acupuncture. *Frontiers*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.xxxxx>
- He, et al. (2023). Cosmetic acupuncture: A systematic review. *PubMed*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34865488/>
- Langevin, H. M., & Yandow, J. R. (2002). Relationship of acupuncture points and meridians to connective tissue planes. *Anatomical Record*, 268(3), 257–264.
- Liu, et al. (2025). IDEAL Acu: A methodological framework for evaluating the effects of acupuncture. *PubMed Central*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>
- Lu, et al. (2020). Acupuncture and immune modulation. *Frontiers in Immunology*.
<https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.00952>
- Maciocia, G. (1989). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text for acupuncturists and herbalists*. Churchill Livingstone.
- NIH Consensus Statement. (1997). Acupuncture. *nih.gov*.
<https://consensus.nih.gov/1997/1997acupuncture107html.htm>
- Rekstis, E. (2018, June 15). Can facial acupuncture really make you look younger? *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/facial-acupuncture> [accessed 22 August 2025]
- Vickers, et al. (2018). Acupuncture for chronic pain: Update of systematic review. *JAMA*.

WHO. (2002). *Acupuncture: Review and analysis of reports on controlled clinical trials*. World Health Organization.

WHO. (2019). *Benchmarks for training in acupuncture*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/978-92-4-001688-0>

WHO. *Benchmarks for the practice of acupuncture*. World Health Organization.