



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อมวลชน



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำ ประชาชนที่มีปัญหาอาการนอนไม่หลับ กับทางเลือกในการรักษา แบบศาสตร์องค์รวม เนื่องในวันนอนหลับโลก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนที่มีปัญหาอาการนอนไม่หลับ กับทางเลือกในการรักษาแบบศาสตร์องค์รวม พร้อมชู “สุขสำราญนิทราคลินิก” คลินิกรักษาอาการปวดเรื้อรัง และ นอนไม่หลับ ครบวงจร เนื่องในวันนอนหลับโลก

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในวันศุกร์ สัปดาห์ที่สองของเดือนมีนาคมในทุกๆ ปีถือเป็น “วันนอนหลับโลก : World Sleep Day” โดยปีนี้จะตรงกับวันที่ 15 มีนาคม 2567 เพื่อให้ทุกคนได้ให้ความสำคัญกับการนอนหลับ ปัจจุบัน พบว่า ประชาชนมีปัญหาระงับอาการนอนไม่หลับเป็นจำนวนมากขึ้นทุกวัน โดย สาเหตุมีหลายปัจจัย เช่น ความเครียด ความผิดปกติของฮอร์โมน มีอาการเจ็บปวดทรมานจากโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ หากเกิดปัญหาการนอนไม่หลับอาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ หากท่านคิดว่าตัวเองมีปัญหา นอนไม่หลับ ควรพิจารณาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ พยายามปรับพฤติกรรม รวมถึงสภาพแวดล้อมในการนอนควบคู่กันไปกับการหาสาเหตุของการนอนไม่หลับ หากอาการยังไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและวิธีแก้ไขต่อไป

ปัจจุบัน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้มีการจัดตั้ง “สุขสำราญนิทราคลินิก” คลินิกรักษาอาการปวดเรื้อรังและนอนไม่หลับด้วยศาสตร์องค์รวม (Chronic Pain and Insomnia TT & CM Clinic) ซึ่งเป็นการรักษา ร่วมกันระหว่างศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แบบครบวงจร ในส่วนแนวทางการรักษาจะมีบุคลากรทางการแพทย์ให้บริการ ประกอบด้วย แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ แพทย์แผนปัจจุบัน และ แพทย์แผนจีน ร่วมวินิจฉัย รวมถึง ร่วมวิเคราะห์แนวทางในการรักษาผู้ป่วยแต่ละราย อีกด้วย

ทางด้าน ดร.ภก.ปรีชา หนูทิม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการนอนไม่หลับ การรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะเน้นใช้ตำรับยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการ อาทิ **ยาสุขไสยาสน์** สรรพคุณ ช่วยให้นอนหลับ ช่วยเจริญอาหาร **ยาแก่นอนไม่หลับ** สรรพคุณ แก้นอนไม่หลับ ที่รักษาด้วยยาสุขไสยาสน์แล้วอาการไม่ดีขึ้น **ยาหอมเทพจิตร** สรรพคุณ บรรเทาอาการหน้ามืด ตาลาย อาการใจหวิว วิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่า จะเป็นลม ใจสั่น บำรุงจิตใจให้ชุ่มชื้น และ **ยาหอมอินทจักร์** สรรพคุณ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน และ บรรเทาอาการง่วงซึม สะลึมสะลือ เป็นต้น

นอกจากตำรับยาสมุนไพรแล้ว ยังมีการรักษาแบบไม่ใช้ยาสมุนไพร เช่น การอบสมุนไพร การนวดไทย การประคบด้วยสมุนไพร และ การรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก เช่น การฝังเข็มด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ดนตรีบำบัด การทำสมาธิบำบัด สวดมนต์ หรือการทำสมาธิแบบ SKT และที่สำคัญผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับควรออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่หักโหมจนเกินไป และควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ไม่เคร่งเครียด ก็จะช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับให้ดีขึ้น

สำหรับท่านใดที่มีความประสงค์ จะเข้ารับบริการ “สุขสำราญนิทราคลินิก” คลินิกรักษาอาการปวดเรื้อรังและนอนไม่หลับด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (Chronic Pain and Insomnia TT & CM Clinic) สามารถติดต่อได้ที่ โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน (ยศเส) เปิดให้บริการทุกวันพฤหัสบดี เวลา 08.30 -16.30 น. เบอร์โทรศัพท์ 0 2224 3262, 0 2224 8820



นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ทางเลือกรักษา นอนหลับดีมีคุณภาพ^{zzz}

ยาสมุนไพร

ช่วยให้นอนหลับ
ช่วยให้เจริญอาหาร

ยาแก้นอนไม่หลับ

แก้อาการนอนไม่หลับ
ที่รักษาด้วยยาสมุนไพร
แล้วอาการไม่ดีขึ้น

ยาหอมเทพจิตร

ช่วยแก้อาการหน้ามืด ตาลาย
อาการที่รู้สึกใจหวิว คลื่นไส้ วิงเวียน
ตาพร่าจะเป็นลม ใจสั่น

ยาหอมอินทจักร์

แก้คลื่นไส้ อาเจียน
บรรเทาอาการง่วงซึม สะลึมสะลือ
ที่เกิดจากอาการนอนไม่หลับในช่วงเวลาที่ต้องพักผ่อน

สำหรับการใช้ตำรับยาในการบรรเทาปัญหาจากการนอนไม่หลับ
จะต้องอยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์แผนไทย/แพทย์แผนไทยประยุกต์

World sleep day



จัดการช่วยให้นอนหลับ



การประคบด้วยสมุนไพร



การนวดไทย



การอบสมุนไพร



การฝังเข็ม



สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ
แนะนำให้ออกกำลังกาย
ที่เหมาะสมกับร่างกาย
ไม่หักโหม และเป็นประจำสม่ำเสมอ
ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง
เช่น ดนตรีบำบัด
การทำสมาธิบำบัด สวดมนต์
หรือการทำสมาธิแบบ SKT เป็นต้น



ติดต่อสอบถามได้ที่

☎ 0 2224 3262 และ 0 2224 8820

โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ผสมผสาน (ยศเส)

ศูนย์คลินิก

คลินิกปวดเรื้อรังและนอนไม่หลับ
(Chronic pain and Insomnia Clinic)



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร