



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน



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



กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำกลุ่มวัยแรงงาน ดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย ให้ห่างไกลโรค เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำกลุ่มวัยแรงงาน หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่มักพบบ่อย 3 กลุ่มโรคอาการ ได้แก่ 1.ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อน 2.ไมเกรน และ 3.ไขมันในเลือดสูง ส่งผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ นี้

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า วันที่ 1 พฤษภาคมของทุกปี คือ วันแรงงานแห่งชาติ ปัจจุบัน กลุ่มวัยแรงงานมักมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น ดังนั้นสถานที่ทำงานจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตและสุขภาพคนวัยนี้อย่างมาก หากแรงงานมีสุขภาพดี แล้วย่อมส่งผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น สำหรับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในคนกลุ่มนี้ ประกอบด้วย 3 กลุ่มโรคอาการ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อน ไมเกรน และไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย มีข้อแนะนำในการบรรเทาอาการเกี่ยวกับปัญหาทั้ง 3 กลุ่มโรคอาการ ดังนี้ **ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อน** สามารถใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยมาปรับประยุกต์ใช้ดูแลตัวเอง อากาศที่ร้อนส่งผลให้ธาตุไฟในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ เช่น มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตะคริว ผดผื่นคันตามผิวหนัง สำหรับวิธีการลดความร้อนในร่างกายตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย คือ การรับประทานสมุนไพรที่มีรสขม เย็น จืด เช่น มะระ พัก ตำลึง ใบเตย มะลิ มะพร้าว บวบ ย่านาง ว่านหางจระเข้ แตงกวา บัวบก ซึ่งสมุนไพรที่มีรสขม เย็น จืด ซึ่งสามารถลดความร้อนในร่างกายได้ ในช่วงอากาศที่ร้อน ควรปฏิบัติตนให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยจากความร้อน ดังนี้ ควรสวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ดื่มน้ำให้เพียงพอไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ในช่วงที่มีอากาศร้อนจัด และ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ **อาการไมเกรน หรือ ลมปะกำ** สำหรับอาการของโรค ส่วนใหญ่จะมีอาการปวดศีรษะตุบๆ เข้ากับจังหวะการเต้นของหัวใจ บริเวณขมับข้างใดข้างหนึ่ง หรืออาจปวดพร้อมกันทั้งสองข้างก็ได้ บางรายอาจมีอาการปวดรอบกระบอกตา มีอาการตาพร่ามัวร่วมด้วย ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย โรคปวดศีรษะไมเกรน เปรียบเทียบได้กับโรคลมปะกำ หรือลมปะกำ ซึ่งเป็นการติดขัดของเลือดลมที่ไปเลี้ยงบริเวณศีรษะ ทำให้การไหลเวียนของเลือดลมบริเวณศีรษะเดินไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดเบ้าตา ปวดกระบอกตา ขมับ และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วยการรักษาไมเกรนจะมีทั้งการนวดรักษา ประคบสมุนไพร อบสมุนไพร และการใช้ยาสมุนไพร โดยเฉพาะยาหอม สามารถช่วยบรรเทาอาการไมเกรนได้ และ **โรคไขมันในเลือดสูง** ซึ่งมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และยังเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจ ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำรวมถึงการเลี่ยงอาหารที่ปรุงโดยการทอด และ เลือกรับประทานสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการช่วยลดระดับไขมันในเลือด ได้แก่ กระเทียม เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมฉุน มีเอนไซม์ อัลลิเนส (Allinase) สรรพคุณช่วยลดระดับไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดและลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่วนน้ำสมุนไพร ที่อยากแนะนำให้รับประทาน คือ น้ำตรีผลา ซึ่งประกอบด้วย ผลไม้ 3 อย่าง คือ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม สรรพคุณ ช่วยลดไขมันในเลือด ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นยาแผนไทยในบัญชียาหลักแห่งชาติ

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า สำหรับคนกลุ่มวัยแรงงาน ควรได้รับการตรวจสุขภาพเพื่อคัดกรองโรคประจำปี เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของร่างกายตนเองเป็นประจำ และที่สำคัญควรพักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาพักผ่อนร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากปัญหาทางสุขภาพ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือกและสมุนไพร สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM





ร้อน

ทำให้วงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตะคริว ผดผื่นคันตามผิวหนัง



สวมเสื้อผ้า
ที่ระบายอากาศได้ดี



ดื่มน้ำให้เพียงพอ
ไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ



หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์



นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยการรับประทานสมุนไพร
ที่มีรสขม เย็น จืด สามารถช่วยลดความร้อนในร่างกายได้

เช่น มะระ ฟัก ตำลึง ใบเตย
มะลิ มะพร้าวน้ำหอม ย่านาง ว่านหางจระเข้ แตงกวา
บวบบก เป็นต้น



โรคปวดศีรษะไมเกรน หรือลมปะกำ

เป็นการติดขัดของเลือดลมที่ไปเลี้ยงบริเวณศีรษะ ทำให้การไหลเวียน
ของเลือดลมบริเวณศีรษะเดินไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ
ปวดเมื่อยตา ปวดกระบอกตา ชมับ และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย

ตามศาสตร์แพทย์แผนไทยสามารถรักษาได้ ดังนี้



นวดรักษา



ประคบสมุนไพร



อบสมุนไพร



ยาหอม



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

โรคไขมันในเลือดสูง



กระเทียม



ต้านอนุมูลอิสระ ลดระดับไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย
ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด
และลดความเสี่ยงของการ
เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

น้ำตรีผลา

ประกอบด้วยคือ สมอไทย
สมอพิเภก และมะขามป้อม

ลดไขมันในเลือด
ลดความเสี่ยงของการ
เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

เป็นยาแผนไทยในบัญชียาหลักแห่งชาติ



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ผลิตและเผยแพร่โดย กลุ่มงานสื่อสารองค์กร