

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

จุลสาร

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ฉบับรวมเล่มปี 2561 - 2563

DTAM E-newsletter

(2018 - 2020)



สารบัญ

Content

เนื้อหา	หน้า
• อาเศียรวาท	(1) – (4)
• สมุนไพร ก–ฮ	
– กระชายขาว	1
– กระชายดำ	2–3
– กระเทียม	4
– กะเพรา	5
– กัญชา	6–7
– ขมิ้นชัน	8–9
– ขิง	10
– ตะไคร้หอม	11
– บัว	12
– บัวบก	13
– เปลือกมังคุด	14
– พริกไทย	15
– ไพล	16
– ฟ้าทะลายโจร	17–19
– มะขามป้อม	20
– มะเดื่อไทย	21
– มะลิ	22
– โลดทะนงแดง	23
– หญ้าดอกขาว	24–25
– หอมแดง	26
– เห็ด	27–28
– เห็ดหลินจือ	29

สารบัญ

Content

เนื้อหา	หน้า
• การแพทย์แผนไทย	30-58
• การแพทย์พื้นบ้าน	59-66
• ตำรับยา	67-78
• อาหารเป็นยา	79-80
• การแพทย์ทางเลือก	81-86
• การแพทย์แผนจีน	87-94

อาเศียรวาท



ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง
ลาภทรัพย์และเกียรติยศ จะนำมาแก่ท่านเอง
ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งวิชาชีพไว้ให้บริสุทธิ์

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก

๒๔ กันยายน วันมหิดล



วันพ่อแห่งชาติ

๕ ธันวาคม



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ
พระราชทาน คำขวัญวันแม่แห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๓ ความว่า

" รักเอยรักลูก แม่จึงปลูกคุณธรรมให้รักษา
รดความรักพรวนความดีมีเมตตา ลูกเติบใหญ่แทนคุณค่าของแผ่นดิน "



28 กรกฎาคม 2563

วันพระราชสมภพ

“ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ”



สมุนไพร

ก - ฮ



กระชาย

กับศักยภาพการพัฒนาเป็นยาต้านไวรัสก่อโรคโควิด-19





ในนาทีนี้ คงไม่มีใครที่ไม่รู้จัก กระชาย หรือ กระชายขาว เนื่องจากเร็ว ๆ นี้เพิ่งมีข่าวเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยที่พบว่า สารสำคัญจากกระชายขาว มีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสโควิด-19 ในหลอดทดลอง จุลสารฉบับนี้เลยพามาทำความรู้จักกระชายในรายละเอียดกันอีกครั้ง

ตามตำรายาไทย ใช้เหง้ากระชายช่วยขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดมวนท้อง รักษาโรคในปาก เช่น ปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ช่วยขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด การแพทย์พื้นบ้าน ใช้บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด แก้กามตายด้าน ชาวบ้านทั่วไปใช้ประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ และปลา

การศึกษาวิจัยปัจจุบันพบว่า สารสกัดจากกระชาย นอกจากจะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ฤทธิ์ช่วยต้านการเสื่อมของกระดูกอ่อนในหลอดทดลองแล้ว ยังพบฤทธิ์ยับยั้งเชื้อจุลชีพก่อโรคทั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อราอีกด้วย โดยเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2563 ที่ผ่านมา มีรายงานการศึกษาวิจัยจากศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (องค์การมหาชน) (TCELS) ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เกี่ยวกับความก้าวหน้าของการค้นหายาต้านเชื้อไวรัสโคโรนาจากสารสกัดธรรมชาติและสมุนไพรที่เป็นอาหารของคนไทย จำนวน 121 ตัวอย่าง ซึ่งผลการศึกษาพบว่ามีสารสกัด จำนวน 6 ชนิดที่มีศักยภาพยับยั้งการเพิ่มจำนวนของไวรัส SARS-CoV-2 ที่ปริมาณความเข้มข้นของยาในระดับน้อย ๆ และไม่เป็นพิษต่อเซลล์ (ซึ่งผลดังกล่าวได้ผ่านการทดสอบเทียบเคียงกับผลการยับยั้งของ FDA approved drugs ได้แก่ ยา Niclosamide และยา Hydroxychloroquine แล้ว)

กระชาย มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. จัดอยู่ในวงศ์ขิงข่า (Zingiberaceae) มีลักษณะเป็นเหง้าสั้น มีลักษณะอวบน้ำ รูปทรงกระบอก ตรงกลางพองกว่าส่วนหัวและท้าย ผิวสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีเหลือง มีรสเผ็ดร้อน ขม กลิ่นหอมฉุน พบสารในกลุ่มเฟลโวนอยด์ และสารสำคัญในน้ำมันหอมระเหย เช่น บอเซนเบอจินเอ (boesenbergin A) พินอสตรอบิน (pinostrobin) แคมเฟอร์ (camphor) คาร์ดามอนิน (cardamonin) และแพนดูเรทีน (panduratin) และนอกจากนี้ ยังพบว่ากระชายอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ และบี

โดยการศึกษาดังกล่าว พบสารสกัดจากสมุนไพร 2 ชนิด ที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ถึง 100% คือ สารสกัดจากขิง และกระชายขาว ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์ พบว่าสารสำคัญจากกระชายขาวมีฤทธิ์แรงที่สุด โดยให้ฤทธิ์แรงกว่าสารสกัดบริสุทธิ์ฟ้าทะลายโจร 30 เท่า และแรงกว่าสารสกัดขิง 10 เท่า ซึ่งถือว่าดีที่สุดในบรรดาสารที่นำมาทดสอบทั้งหมด โดยสารสำคัญ 2 ชนิดหลักในกระชายขาวที่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อไวรัส คือ แพนดูเรทินเอ (panduratin A) และ พินอสตรอบิน (pinostrobin) ซึ่งทางมหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับ TCELS จะขยายผลการศึกษาสู่การทดสอบในสัตว์ทดลองและการศึกษาวิจัยในคนต่อไป ซึ่งหากได้ผลดี จะทำให้ประเทศไทยสามารถผลิตยาต้านไวรัสก่อโรคโควิด-19 ที่เป็นยาพัฒนาจากสมุนไพรไทยได้

สมุนไพรไทยมีประโยชน์มากมาย ใช้ได้ทั้งเป็นอาหารและยา

เราควรดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยการรับประทานอาหารไทยที่มีกระชายเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมจีนน้ำยา แกงป่า ผัดฉ่า เพราะนอกจากจะให้ความอร่อยแล้ว ยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง สามารถสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย





กระชายดำ...

สมุนไพรบำรุงกำลัง...

ยาอายุวัฒนะ

ปัจจุบัน เป็นยุคที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ใส่ใจสุขภาพ โดยแสวงหายาและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากธรรมชาติมาบำรุงหรือบำบัดปัญหาทางสุขภาพมากขึ้น **"กระชายดำ" (Black Ginger)** เป็น 1 ใน 4 ของสมุนไพร ที่ **กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และภาคีเครือข่าย** คัดเลือกให้เป็นผลิตภัณฑ์หรือสมุนไพรต้นแบบ (Champion product) เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่มีศักยภาพสูงในเชิงพาณิชย์ ได้รับความนิยม เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และเป็นที่ต้องการของตลาดทั้งในและต่างประเทศ ปัจจุบันกระชายดำเป็นสมุนไพรที่มีผลการศึกษาวิจัยทั้งในระดับหลอดทดลอง สัตว์ทดลอง และการศึกษาวิจัยในคน ที่พบว่ามีสรรพคุณบำรุงกำลัง สอดคล้องกับข้อกล่าวอ้างตามภูมิปัญญาจริง และนอกจากนี้ ยังเป็นสมุนไพรที่ผลิตภัณฑ์ได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขมากถึง 113 รายการ

กระชายดำเป็นพืชในวงศ์เดียวกับ ขิง ข่า และขมิ้น (Zingiberaceae) มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Kaempferia parviflora* Wall. ex Baker เป็นพืชพื้นเมืองเขตร้อนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในเหง้ากระชายดำ ประกอบด้วยสารสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ น้ำมันหอมระเหย และสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ กลุ่มสารแอนโทไซยานิน และสารประกอบฟีนอลิก (phenolic compounds) อื่น ๆ *ซึ่งสารสำคัญดังกล่าวในกระชายดำ เป็นที่ทราบกันดีว่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี*

ตามภูมิปัญญาไทย จะใช้ **เหง้า** ประมาณ 4 - 5 ขีด ฝานเป็นแว่นบาง ๆ แช่น้ำดื่ม หรือดองน้ำผึ้งในอัตราส่วน 1:1 หรือใช้ **เหง้าแห้ง** ดองกับน้ำผึ้งในอัตราส่วน 1:1 นาน 7 วัน และนำมาดื่มก่อนนอนเพื่อรักษาอาการท้องอืด เฟ้อ หรือ บำรุงสุขภาพ

ปัจจุบัน สามารถหาผลิตภัณฑ์กระชายดำได้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีจำหน่ายตามท้องตลาดทั่วไป

.....หากจะกล่าวถึง กระชายดำ แล้วไม่กล่าวถึงสมุนไพรไทยอีกชนิดหนึ่งที่อยู่วงศ์เดียวกัน มีชื่อที่คล้ายกัน และเป็นสมุนไพรคู่ครัวที่อยู่ในวิถีคนไทยอย่างใกล้ชิด อย่าง "กระชาย" ก็คงไม่ได้ จึงขอนำเสนอข้อมูลสั้น ๆ ดังนี้.....

"กระชาย" มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Boesenbergia pandurata* Holtt. (*Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.) มีลักษณะเหง้าสั้น อวบน้ำ รูปทรงกระบอก ตรงกลางพองกว่าส่วนหัวและท้าย ผิวสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีเหลือง มีรสเผ็ดร้อน ขม กลิ่นหอมฉุน พบสารสำคัญเป็นสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ เช่นกัน และนอกจากนี้ พบว่ากระชายอุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย และวิตามินบี โดยเฉพาะวิตามินบี 12 ที่ช่วยบำรุงปลายประสาท





ตามตำรายาไทย ใช้เหง้ากระชาย *รักษาโรคในปาก* เช่น *ปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง และขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง* และการศึกษาวิจัยในปัจจุบัน พบว่าสารสกัดจากกระชาย นอกจากจะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่มีส่วนช่วยลดอาการอักเสบต่าง ๆ ของร่างกายแล้ว ยังพบฤทธิ์ช่วยต้านการเสื่อมของกระดูกอ่อนในหลอดทดลอง และฤทธิ์ต้านเชื้อจุลชีพก่อโรคทั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราอีกด้วย ดังนั้นไม่ควรละเลยอาหารไทย ที่มีกระชายเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมจีนน้ำยา แกงป่า ผัดฉ่า ฯลฯ

.....อยากมีพละกำลัง ร่างกายแข็งแรงดี.....

อย่าลืม กระชายและกระชายดำ.....นะคะ

กระชายดำ



สมุนไพรไทยมีคุณประโยชน์มากมาย หนึ่งในนั้น คือ “กระชายดำ” หรือที่เรียกกันว่า โสมไทย ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นยาสมุนไพรไทยอายุวัฒนะชั้นดี กระชายดำเป็นที่รู้จักและมีการใช้กันมาอย่างยาวนาน ตามภูมิปัญญาชาวเขา กระชายดำช่วยบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อยและอาการเหนื่อยล้า ช่วยให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย ขับลม แก้จุกเสียด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เพิ่มสมรรถภาพทางเพศและใช้เป็นยาอายุวัฒนะ กระชายดำเป็นหนึ่งในสมุนไพร Product Champion ที่สามารถพัฒนาสู่ผลิตภัณฑ์สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจของประเทศไทย เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่มีศักยภาพสูงในเชิงพาณิชย์



กระชายดำ มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Kaempferia parviflora* Wall. ex Baker เป็นพืชในวงศ์เดียวกับ กระชายข่า ขิง และขมิ้น (Zingiberaceae) เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เหง้ารูปทรงกลม เรียงต่อกัน มักมีขนาดเท่าๆกัน หลายเหง้า เนื้อภายในเหง้ามีสีม่วงอ่อน ม่วงเข้ม จนถึงสีม่วงดำ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รสชาติขมเล็กน้อย เป็นส่วนที่ใช้ทำยาและอาหาร สารสำคัญที่พบในเหง้ากระชายดำส่วนใหญ่เป็นสารกลุ่มเฟลโวนอยด์และน้ำมันหอมระเหย มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ทางชีวภาพของสารสกัดกระชายดำทั้งในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง พบว่า กระชายดำมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านเชื้อจุลชีพ ต้านภูมิแพ้ ลดน้ำหนัก ขยายหลอดเลือด เพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะเพศและมีฤทธิ์ยับยั้งการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบของที่รับประทานแคปซูลสารสกัดเอทานอลจากกระชายดำ ขนาด 25 และ 90 มก./วัน เป็นเวลา 2 เดือน พบว่าสารสกัด ขนาด 90 มก./วัน มีผลเพิ่มการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางเพศของอาสาสมัครได้ อย่างไรก็ตามข้อมูลการศึกษาในคนยังมีน้อย จึงยัง ไม่แนะนำเรื่องขนาดที่เหมาะสมและข้อมูลเรื่องความปลอดภัยเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน และควรระวังการใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันเช่น ยา sidenafil (ยาไวอากร้า) เพราะอาจเสริมฤทธิ์กันจนทำให้เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาได้





ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ของกระชายดำวางจำหน่ายในท้องตลาดในหลากหลายรูปแบบ เช่น ชาชง ยาแคปซูล ยาน้ำ ยาเม็ด กาแฟ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และไวน์กระชายดำ ผลิตภัณฑ์ยาจากกระชายดำที่ได้รับการขึ้นทะเบียน มีข้อบ่งใช้ในการช่วยบำรุงร่างกาย



อย่างไรก็ตาม มีบางรายที่ระบุว่ากระชายดำในรูปแบบการรับประทานทำให้ตับเกิดความผิดปกติได้หากใช้ในขนาดสูงหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้น ผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับตับจึงควรหลีกเลี่ยง นอกจากนี้ไม่ควรใช้ในเด็กหรือสตรีมีครรภ์เนื่องจากยังขาดข้อมูลด้านความปลอดภัย และควรระมัดระวังการใช้ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคตับ โรคไตและผู้ป่วยที่มีการใช้ยาหลายชนิดเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนรับประทาน

เอกสารอ้างอิง

กระเทียม

" ดีต่อหัวใจและหลอดเลือด "

ปัจจุบันทั่วโลกมีคนเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดย 3 ใน 4 ของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้น้อยและปานกลาง รวมถึงประเทศไทย โดยสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองที่ทราบกันโดยทั่วไป ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานรวมถึงไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ การทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ความอ้วน การดื่มแอลกอฮอล์ การไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น และเนื่องจากวันที่ 29 กันยายนของทุกปีเป็นวันหัวใจโลก ดังนั้น จึงขอแนะนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการโรคหัวใจ โดยหนึ่งในสมุนไพรที่มีคุณสมบัติดังกล่าว คือ กระเทียม

กระเทียม ถือเป็นสมุนไพรที่อยู่ติดครัวไทยมาเนิ่นนาน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Allium sativum* L. เป็นพืชในวงศ์ Alliaceae กระเทียมเป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเป็นหัว ลักษณะกลมแป้น แต่ละหัวประกอบด้วย 6 - 10 กลีบ เปลือกนอกมีเยื่อสีขาวหรือม่วงอมชมพูหุ้มอยู่ 2 - 4 ชั้น มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาหลายประการ อาทิ มีฤทธิ์ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง คลื่นไส้ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ ต้านเชื้อจุลชีพทั้งเชื้อราและเชื้อแบคทีเรีย ยิ่งไปกว่านั้น กระเทียมยังมีสรรพคุณที่ดีต่อหัวใจและหลอดเลือดคือ มีฤทธิ์ต้านการเกิดลิ่มเลือด (antithrombotic effect) อีกทั้งยังมีรายงานการวิจัยว่าสามารถลดไขมันในเลือดได้ โดยภาพรวมพบว่าสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ 10.83 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และลดไตรกลีเซอไรด์ได้ 11.50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และนอกจากนี้ มีรายงานการศึกษาทางคลินิกในผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูงที่รับประทานกระเทียมผง 200 มิลลิกรัม 3 ครั้ง/วัน ในภาพรวมพบว่าความดันโลหิตค่าบน (systolic blood pressure) และค่าล่าง (diastolic blood pressure) ลดลง 10 - 12 และ 6 - 9 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับประทานกระเทียม อย่างไรก็ตาม การใช้กระเทียม มี**ข้อควรระวัง** ดังนี้



1. การรับประทานกระเทียมปริมาณสูง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออกหลังผ่าตัด ดังนั้นควรงดกระเทียมก่อนการผ่าตัด หรือถอนฟันอย่างน้อย 1 - 2 สัปดาห์
2. เนื่องจากการรับประทานกระเทียมในปริมาณสูงติดต่อกันเป็นเวลานานอาจมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด ดังนั้น ผู้ป่วยที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาต้านการเกาะกลุ่มกันของเกล็ดเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาและกระเทียมร่วมกัน เนื่องจากอาจมีผลในการเสริมฤทธิ์กันได้จนเป็นอันตรายได้ •



กะเพรา

: สมุนไพรโบราณ ที่ไม่ล้าสมัย

กะเพรา สมุนไพรรสเผ็ดร้อนอีกชนิดหนึ่ง ที่เหมาะสำหรับรับประทานในช่วงฤดูฝน กะเพรา มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Ocimum tenuiflorum* L. มีชื่อสามัญว่า Holy basil หรือ Sacred basil เป็นพืชในวงศ์ Lamiaceae เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ปลูกได้ทั่วไปในเขตร้อน เชื่อว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ประเทศอินเดีย เนื่องจากพบว่ามีการใช้เป็นจำนวนมากในการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย สำหรับในประเทศไทยพบการใช้ประโยชน์จากกะเพราอยู่ 2 ชนิด คือ กะเพราขาวและกะเพราแดง โดยทั่วไปนิยมใช้กะเพราแดงมากกว่ากะเพราขาว และส่วนที่นิยมนำมาใช้เป็นยาคือใบที่สมบูรณ์เต็มที่ ซึ่งในใบกะเพราพบว่ามีสารสำคัญหลายชนิด สารหลักที่สำคัญ ได้แก่ eugenol มีการศึกษา พบว่า eugenol มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิดรวมถึงเชื้อที่เป็นสาเหตุของฟันผุอีกด้วย

ใบกะเพรามีรสเผ็ดร้อน ศาสตร์ทางอายุรเวทและการแพทย์แผนไทย ใช้บำรุงธาตุไฟ รักษาโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ได้แก่ ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยขับลม และด้วยคุณสมบัติที่ดีของกะเพรา ทำให้มีการวิจัยที่พบว่า กะเพราสามารถลดไขมันเลวในเลือดได้ ทั้งชนิดโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ และเพิ่มไขมันชนิดดีในสัตว์ทดลองได้ และการให้สารสกัดจากกะเพราขนาด 200 มก./กก./วัน เป็นเวลา 30 วัน สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้ และเนื่องจากพบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดีในกะเพรา ดังนั้น จึงพบว่า กะเพราสามารถปกป้องอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปกป้องตับจากยาพาราเซตามอล รวมทั้งสามารถลดความเครียดของสมองจากการรบกวนทางเสียงอีกด้วย



เมื่อรู้จักสรรพคุณที่ยอดเยี่ยมของกะเพราแล้ว คงจะไม่สงสัยกันอีกต่อไปว่าทำไมผัดกะเพรา จึงเป็นเมนูอาหารยอดนิยม แต่อย่างไรก็ตาม ควรระวัง การรับประทานสารสกัดกะเพราหรือใบกะเพราในปริมาณมากในผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ รวมทั้งผู้ป่วยที่มีการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ และเนื่องจากกะเพราเป็นยาร้อน ควรระมัดระวังในหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากอาจทำให้มดลูกบีบตัวเพิ่มขึ้นแต่สำหรับหญิงหลังคลอด ในบางท้องถิ่นแนะนำให้รับประทานกะเพรา เนื่องจากเชื่อว่าช่วยเพิ่มการขับน้ำนม

กัญชาทางการแพทย์ : ก้าวย่างที่สำคัญของการพัฒนาสมุนไพรและยาแผนไทยในประเทศไทย





หากพูดถึง กัญชา (*Cannabis sativa* L.) หลายคนคงนึกถึงยาเสพติดที่ทำให้ผู้เสพมีอาการเคลิ้มฝันหรือประสาทหลอน แต่ในความเป็นจริงการแพทย์พื้นบ้านหลายภูมิภาคของโลกมีการใช้ประโยชน์จากกัญชามาตั้งแต่โบราณกาล ทั้งในรูปแบบของการใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารและยารักษาโรค สำหรับประเทศไทยปรากฏหลักฐานการใช้ประโยชน์จากกัญชาทางการแพทย์ ทั้งการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านในหลายภูมิภาค เช่น หมอพื้นบ้านทางภาคใต้ใช้กัญชารักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดฟัน คลายเครียด และรักษาอาการผมร่วง ขณะที่หมอพื้นบ้านทางภาคเหนือใช้เป็นส่วนประกอบของยาคุมกำเนิด ในตำรายาแผนไทยก็มีการกล่าวถึงกัญชาในตำรับยารักษาโรคหลายตำรับ เช่น **ตำรับทิพกาศ ตำรับยาแก้ไกษยเหล็ก ไกษยเสียด** และ**ไกษยกล่อน 5 ประการ** ใช้เป็นยาแก้ปวด **ตำรับศุขไสยาศน์** ช่วยทำให้จิตใจเบิกบาน กล่อมประสาท และช่วยให้นอนหลับ **ตำรับยาแก้ปวดมุตคาต** ใช้แก้ปวด และ **ตำรับยาแก้ลงแก้บิด** ใช้รักษาโรคบิดหรือท้องร่วง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หลังจากองค์การสหประชาชาติจัดให้กัญชาเป็นยาเสพติด ซึ่งประเทศไทยได้ประกาศให้กัญชาจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5 ตาม พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ ตั้งแต่ พ.ศ. 2522 เช่นกัน ซึ่งตั้งแต่นั้นมา การปลูก การครอบครอง การจำหน่าย หรือการบริโภคกัญชา จึงเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย ส่งผลให้การวิจัยและพัฒนาเพื่อใช้ประโยชน์ทางการแพทย์พลอยซะงักงันไปด้วย

ปัจจุบันองค์การสหประชาชาติและหลายประเทศมีการทบทวนมาตรการเพื่อปฏิรูปกฎหมายยาเสพติด ซึ่งมีทั้งการลดทอนบทลงโทษ (ฐานความผิดทางอาญา) มีมาตรการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ตลอดจนถึงการอนุญาตให้มีการครอบครองวัตถุเสพติดประเภทกัญชาเพื่อการศึกษาวิจัย ทำให้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ออกมามากมายที่พบว่าสารสำคัญกลุ่ม Cannabinoids จากกัญชา ได้แก่ Tetrahydrocannabinol (THC), Cannabidiol (CBD) และยาแผนปัจจุบันที่มีสารกลุ่ม Cannabinoids เป็นตัวยาสำคัญ มีประสิทธิผลในการรักษาโรคหลายชนิด อาทิ อาการปวดเรื้อรัง โดยเฉพาะอาการปวดจากปลายประสาท หรือปวดจากโรคมะเร็ง ภาวะกล้ามเนื้อเกร็งเนื่องจากภาวะปลอกประสาทอักเสบ และน่าจะมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่มีภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากการได้รับเคมีบำบัด โรคลมชักที่รักษายาก และดื้อต่อยาในเด็ก โรคพาร์กินสัน โรคอัลไซเมอร์ วิตกกังวล ผู้ป่วยในระยะประคับประคอง และผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

วันที่ 31 ม.ค. 2019 ที่ผ่านมา มีข่าวดีจากองค์การอนามัยโลกว่ามีแนวโน้มที่จะถอดกัญชาออกจากบัญชียาเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ในประเทศไทย ที่ปัจจุบันประเทศไทยมี พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษฉบับที่ 7 อนุญาตให้สามารถใช้กัญชาทางการแพทย์และการศึกษาวิจัยในประเทศไทยได้ ซึ่งระหว่างนี้จะมีการร่างกฎหมายลำดับรอง เพื่อวางระบบการนำกัญชามาใช้ประโยชน์ให้ครบวงจร ซึ่งได้แก่ การปลูก ปรับปรุงสายพันธุ์เพื่อผลิตสารสำคัญ พัฒนาผลิตภัณฑ์ การศึกษาวิจัยและการใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ ตลอดจนถึงการควบคุมกำกับการใช้ ซึ่งกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในฐานะของหน่วยงานที่ดูแลกำกับการใช้ประโยชน์จากตำรับยาไทยและสมุนไพร จึงมีภารกิจที่จะส่งเสริมการศึกษาวิจัยตำรับยาไทยที่เข้ากัญชาเพื่อการใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต เบื้องต้นสถาบันการแพทย์แผนไทย พบว่ามีตำรับยาที่มีกัญชาเป็นส่วนประกอบในตำราคัมภีร์ต่าง ๆ ประมาณ 90 ตำรับ ในจำนวนนี้มี 16 ตำรับ เป็นตำรับยาที่เป็นที่รู้จักปลอดภัย และตัวยาหาได้ง่าย ซึ่งจะได้คัดเลือกตำรับที่มีศักยภาพมาศึกษาวิจัยต่อไป นอกจากนี้ ในส่วนของกองพัฒนายาแผนไทยและสมุนไพรได้มีการเตรียมการผลิตยาแผนไทยบางตำรับข้างต้น และเครื่องยากลางที่มีกัญชาผสมกับตัวยาอื่น เช่น พริกไทย สำหรับแพทย์แผนไทยที่ผ่านการอบรมและขึ้นทะเบียนได้ใช้สำหรับปรุงยารักษาผู้ป่วยต่อไป การทำงานในสองหน่วยงานดังกล่าวนี้ จะเป็นการสนับสนุนการพัฒนายาจากกัญชาในประเทศไทยต่อไป







“กัญชา” พืชสมุนไพรสู่การใช้ประโยชน์ทางการแพทย์แผนไทย

ณ เวลานี้คงไม่มีใครที่ไม่รู้จักพืชสมุนไพร “กัญชา” (*Cannabis sativa* L.) พืชสมุนไพรที่โด่งดังจากนโยบายทางการเมืองสู่การใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ กัญชาเป็นพืชสมุนไพรที่มีบันทึกการใช้ประโยชน์ทางการแพทย์มาอย่างยาวนาน พบได้จากบันทึกตามตำรายาไทยหรือศิลาจารึกต่าง ๆ เช่น ศิลาจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ตำราโอสถพระนารายณ์ และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เป็นต้น จนถึงปัจจุบัน ก็พบว่ามีการใช้ในการประกอบอาหาร รวมถึงการใช้ในทางการแพทย์พื้นบ้าน โดยพบว่ามีบันทึกการใช้ตำรับยาที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ของหมอพื้นบ้าน ในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดฟัน คลายเครียด ลดผมร่วง รวมทั้งใช้เป็นยาคุมกำเนิด แต่เนื่องจากกัญชาเป็นพืชสมุนไพรที่เคยถูกห้ามใช้ เนื่องจากถูกจัดให้เป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5 ตาม พรบ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ทำให้ไม่สามารถนำกัญชาใช้ในการรักษาโรคได้ในระยะเวลาหนึ่ง แต่ขณะนี้ได้มีการอนุญาตให้นำมาใช้เพื่อการรักษาโรคและเพื่อการศึกษาวิจัยได้ ตาม พรบ. ยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 7) พ.ศ.2562

ปัจจุบัน ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องกำหนดตำรับยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ที่ให้เสพเพื่อรักษาหรือการวิจัยได้ พ.ศ.2562 จำนวน 16 ตำรับ และมีการให้บริการตำรับยาที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ในสถานบริการสุขภาพที่มีคลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทยแล้ว จำนวน 2 ตำรับ ได้แก่ 1) ตำรับยาศุขไสยาศน์ ใช้ในผู้ป่วยกลุ่มที่มีอาการนอนไม่หลับและเบื่ออาหาร 2) ตำรับยาทำลายพระสุเมรุ ใช้ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งปัจจุบันมีสถานบริการสุขภาพที่มีคลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทยแล้ว จำนวน 26 แห่ง และกำลังขยายการบริการให้ครอบคลุม 76 จังหวัด ภายในปี พ.ศ.2563 นี้ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการคลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทย

อีกทั้งกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้จัดทำโครงการศึกษาวิจัยตำรับยาที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ จากตำรับยาหมอพื้นบ้านที่ผ่านการรับรองตำรับโดยคณะกรรมการรับรองตำรับยาที่มีกัญชาปรุงผสม โดยโครงการติดตามลักษณะการใช้และคุณภาพชีวิตของผู้ใช้น้ำมันกัญชาในทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (น้ำมันเดชา) ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับน้ำมันกัญชาทางการแพทย์แผนไทย ในโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน และโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 22 แห่ง นอกจากนี้ยังมีโครงการวิจัยที่กำลังเสนอคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ ได้แก่ โครงการวิจัยศึกษาประสิทธิผลและความปลอดภัยจากการใช้ตำรับยาศุขไสยาสน์ และตำรับทำลายพระสุเมรุ เพื่อขยายผลในการนำตำรับยาที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่เสนอเข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติในลำดับต่อไป



ขมิ้นชัน...



ยอดสมุนไพรต้นแบบ

ขมิ้นชัน เป็นพืชในวงศ์เดียวกับกระชายดำ ขิง ข่า (Zingiberaceae) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Curcuma longa* L. มีชื่อทั่วไปคือ ขมิ้น และมีชื่อท้องถิ่น ได้แก่ ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก หรือขมิ้นหัว (จังหวัดเชียงใหม่) ขมิ้นชัน (ภาคกลางและภาคใต้) ขี้มิ้น หมิ้น (ภาคใต้) ตายอ (กะเหรี่ยง - กำแพงเพชร) สะยอ (กระเหรี่ยง - แม่ฮ่องสอน) ขมิ้นชันเป็นพืชล้มลุก มีต้นใต้ดินเป็นเหง้า เนื้อมีสีส้ม ใบเป็นใบเดี่ยวรูปหอกแกมขอบขนาน ดอกออกเป็นช่อ รูปทรงกระบอก ซึ่งส่วนที่นำมาใช้รับประทานและใช้เป็นยาคือส่วนเหง้าใต้ดินที่มีรสฝาด กลิ่นหอม

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน คนไทยรู้จักขมิ้นชันเป็นอย่างดี เนื่องจากมีการใช้ประโยชน์ทั้งในด้านการใช้เป็นส่วนประกอบในอาหาร เครื่องสำอาง และเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ หลายชนิด อาทิ เป็นยาขับลม บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ป้องกันและรักษาโรคกระเพาะอาหาร ใช้เป็นยาทาภายนอกที่สามารถบรรเทาอาการอักเสบ ผดผื่นคัน และรักษาแผลทั้งแผลสด แผลเปื่อย เนื่องจากสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อราได้หลายชนิด และการศึกษาวิจัยในปัจจุบัน พบว่าเหง้าขมิ้นชันมีองค์ประกอบทางเคมีที่สำคัญ ได้แก่ เคอร์คูมิน ดีเมท็อกซีเคอร์คูมิน บิส - ดีเมท็อกซีเคอร์คูมิน และน้ำมันระเหยง่ายอีกหลายชนิด ซึ่งสารดังกล่าวมีฤทธิ์ทางยาสอดคล้องกับการใช้ตามภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น





ปัจจุบัน ขมิ้นชัน เป็น 1 ใน 4 ของสมุนไพรที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และภาคีเครือข่ายคัดเลือกให้เป็น **ผลิตภัณฑ์หรือสมุนไพรต้นแบบ (Champion products)** เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่มีศักยภาพสูงในเชิงพาณิชย์ ได้รับความนิยม เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย **สารสกัดขมิ้นชันเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรชนิดแรกของไทยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นยาแผนปัจจุบันใช้สำหรับรักษาอาการอักเสบจากโรคข้อเข่าเสื่อมได้**





สำหรับในฤดูฝน ซึ่งเป็นฤดูที่มีโอกาสสูงที่จะเกิดอาการผื่น แพ้ คัน จากแมลงกัดต่อย ดังนั้น ขมิ้นชันจึงเป็นคำตอบหนึ่งที่สำคัญของฤดูกาลนี้ ซึ่งวิธีการเตรียมขมิ้นชันสำหรับการรักษา อาการผดผื่นคัน สามารถทำได้โดย การนำผงขมิ้นชันหรือนำเหง้าขมิ้นชัน (อายุ 9 - 11 เดือน) ยาวประมาณ 2 นิ้ว ฝนกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็น หรือ ใช้ผงขมิ้นชันโรยบริเวณที่เป็น วันละ 3 ครั้ง ส่วนการรักษาแผลสด แผลเปื่อย สามารถเตรียมได้โดย นำเหง้าขมิ้นชันสดตำจนละเอียด เติมน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันพืชให้ท่วม ตั้งไฟอ่อนให้เดือดนานพอน้ำมันเหลือง เนื้อขมิ้นชันกรอบ ยกลง ตั้งไว้พอเย็น แล้วนำมาทาแผลสด แผลเปื่อยได้ •

ขมิ้นชัน:สมุนไพรคู่ครัว



ยาอันดับแรกในการรักษาโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

และ Champion Products ปี 2560–2564





ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากมีประโยชน์ที่หลากหลาย ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพของทารกและหญิงหลังคลอด ใช้เป็นเครื่องเทศเพิ่มสี กลิ่น รสให้กับอาหาร และใช้ทำสีย้อมผ้า เช่นเดียวกับในต่างประเทศ อาทิ อินเดีย เนปาล ศรีลังกา บังคลาเทศ และอินโดนีเซีย ที่ปรากฏว่ามีประวัติการใช้ขมิ้นชันรักษาโรคหลายชนิดมาอย่างยาวนานเช่นกัน ขมิ้นชันเป็นยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ในกลุ่มอาการระบบทางเดินอาหารสรรพคุณขับลม บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ปัจจุบันมีความนิยมใช้ขมิ้นชันมากขึ้น เนื่องจากพบว่าสารสำคัญในขมิ้นชันมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบที่ดีสามารถใช้ป้องกันและรักษาโรคอย่างหลากหลาย

ขมิ้นชันมีชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ *Curcuma longa L.* อยู่ในวงศ์ Zingiberaceae เป็นพืชล้มลุก อายุหลายปี สูง 30-90 ซม. เหง้ารูปไข่มีแขนงรูปทรงกระบอกแตกออกด้านข้าง 2 ด้าน ตรงกันข้าม เนื้อในเหง้าสีเหลืองส้ม มีกลิ่นเฉพาะ เป็นส่วนที่ใช้ทำยาและอาหาร สารสำคัญในเหง้าขมิ้นชันแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มน้ำมันระเหยง่ายซึ่งมีสีเหลืองอ่อนและกลุ่มเคอร์คิวมินอยด์ซึ่งเป็นสารสีเหลืองเข้ม ทั้งน้ำมันระเหยง่าย และสารกลุ่มเคอร์คิวมินอยด์ต่างมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบที่ดี จากฤทธิ์ดังกล่าวทำให้ขมิ้นชันมีผลดีต่อการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม แผลในกระเพาะอาหาร และแก้อาการท้องอืดเฟ้อได้ดี



ขมิ้นชันนับว่าเป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์หลากหลาย และมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง ประชาชนสามารถเลือกบริโภคได้ทั้งที่เป็นของสด หรือผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่ปัจจุบันพบได้มากมายหลายรูปแบบทั้งส่วนของอาหารผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยา และเครื่องสำอาง

เด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยที่มีการใช้ยาหลายชนิดเป็นประจำหรือมีโรคที่เกี่ยวกับการอุดตันของระบบทางเดินน้ำดี ควรปรึกษาแพทย์และเสัชกรก่อนใช้ยาจากขมิ้นชัน และหากเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปในรูป แบบอื่น ๆ ควรอ่านฉลากให้ละเอียดดีถ้วน ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อหรือใช้





ว่าด้วยเรื่องสมุนไพร รสชาติเผ็ดร้อน...ต้องนึกถึง "ขิง"



สมุนไพรที่เป็นทั้งอาหารและยา อยู่คู่ไทยมาช้านาน ตั้งแต่สมัยโบราณกาล หากกล่าวถึงสรรพคุณแก้คลื่นเหียน เวียนศรีษะ และแก้ท้องอืด เฟ้อ ได้เป็นอย่างดี คงหนีไม่พ้น...ขิง...

ขิง (Ginger) มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ ***Zingiber officinale*** Roscoe เป็นพืชล้มลุก ขึ้นเป็นกอมีเหง้าใต้ดินเป็นข้อ ๆ เนื้อในสีขาวหรือเหลืองอ่อนในเหง้าของขิงแก่ ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย และสารสำคัญหลายชนิด ซึ่งสารสำคัญที่ทำให้ขิงมีกลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน และเป็นสารสำคัญที่มีสรรพคุณทางยา ทั้งบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและลดอาการอักเสบ คือ gingerols และ shogaols

บัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุข้อบ่งใช้ของขิงตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ว่าใช้เป็นยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหารทั้งยาเดี่ยวและที่เป็นส่วนประกอบของตำรับยา เช่น "ยาธาตุบรรจบ" เป็นต้น

ขนาดของขิงในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุดังนี้ ฤทธิ์บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม จุกเสียด แน่นท้อง รับประทานวันละ 2 -4 กรัม (แคปซูลละ 250 มก. รับประทาน 2 - 4 แคปซูล วันละ 4 เวลา) ฤทธิ์บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนจากการเมารถเมาเรือรับประทาน วันละ 1 - 2 กรัม (แคปซูลละ 250 มก. รับประทาน 2 - 4 แคปซูล ก่อนเดินทาง) ฤทธิ์บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนหลังผ่าตัด รับประทานครั้งละ 1 กรัม (แคปซูลละ 250 มก. รับประทาน 4 แคปซูล) ก่อนผ่าตัด 1 ชั่วโมง หรือ กรณีที่ต้องการรับประทานขิงสด สามารถใช้ขิงแก่สด ขนาด 2 หัวแม่มือหรือน้ำหนัก 5 กรัม ล้างให้สะอาด ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มครั้งละ 1/3 ถ้วยแก้ววันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร หรือฝานขิงสด 4 - 5 แว่น เคี้ยว หรือ ชงเป็นชาดื่ม วันละ 3 - 4 ครั้ง

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า สารสกัดขิงด้วยอะซีโตน และขิงผงมีฤทธิ์ขับน้ำดี ทำให้ช่วยย่อยอาหารโดยมีสาร borneol, fenchone, 6 - gingerol และ 10 - gingerol เป็นสารออกฤทธิ์หลัก แคปซูลที่มีสารสกัดขิงประกอบอยู่ร้อยละ 10 - 70 ใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งการหลั่งกรด ลดความเป็นกรดตลอดจนยับยั้งการทำงานของเอมไซม์ pepsin และบรรเทาอาการปวดเกร็งในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ การศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นโรคไขข้ออักเสบ ข้อเสื่อม และมีอาการผิดปกติทางกล้ามเนื้อ (muscular discomfort) พบว่า เมื่อให้รับประทานขิงผงในหลาย ๆ ขนาดเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 3 เดือน ถึง 2.5 ปี พบว่า ร้อยละ 75 ของผู้ป่วยโรคข้อมีอาการปวดข้อและบวมลดลงและผู้ป่วยทุกรายหายจากอาการปวดกล้ามเนื้อ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไอเมื่อให้รับประทานยาแก้ไอสมุนไพรที่มีขิงเป็นส่วนประกอบร่วมกับยาปฏิชีวนะเป็นเวลา 7 วัน พบว่าผู้ป่วยมีอาการไอลดลงได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับประทานยาแก้ไอสมุนไพร

อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังการใช้ขิง ได้แก่ ขิงสามารถยับยั้งการสังเคราะห์ thromboxane จึงควรระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีปัญหาการตกเลือด มีรายงานพบว่าการให้ขิงในขนาดสูง อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการจับตัวของเกล็ดเลือด แต่อาหารจะหายไปหลังจากหยุดรับประทานประมาณ 1 อาทิตย์ และขิงแห้งในขนาดสูง 10 - 14 กรัม อาจเพิ่มระยะเวลาในการแข็งตัวของเลือด ควรระวังในผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด และผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องการจับตัวของเกล็ดเลือด และไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหานิ่วในถุงน้ำดี เนื่องจากอาจเพิ่มการอุดตันของนิ่วได้

.....ขิงอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและมีฤทธิ์ยับยั้งสารก่อภูมิแพ้ในร่างกาย อย่าลืมดูแลสุขภาพ ในช่วงฤดูฝนด้วยการรับประทานขิง...นะ ออเจ้า.....

ตะไคร้หอม.....

กับนวัตกรรมที่ป้องกันยุงได้นานขึ้น

ด้วยอนุภาคขนาดนาโน





ยุง เป็นสัตว์ที่ก่อความรำคาญและเป็นพาหะของการเกิดโรคที่อันตรายถึงชีวิต จากโรคไข้เลือดออก และ โรคมาลาเรีย ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายจากยุง การคิดค้นและพัฒนาผลิตภัณฑ์ในการป้องกันยุง จึงมีความสำคัญ ซึ่งผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงในท้องตลาดในปัจจุบัน มีทั้งชนิด สารสกัดจากพืช และสารเคมี ซึ่งสารสกัดจากสมุนไพรที่มีกลิ่นจากน้ำมันระเหยง่าย (volatile oils) สามารถป้องกันยุงได้ มีข้อดีกว่าสารเคมีสังเคราะห์เพราะเมื่อใช้ในระยะเวลานานจะไม่มีการสะสมภายในร่างกายจึงไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งยังไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับศูนย์นาโนเทคโนโลยีแห่งชาติ (นาโนเทค) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สวทช.) ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์กันยุงจากสมุนไพรไทยซึ่งมีส่วนผสมของน้ำมันตะไคร้หอม น้ำมันหญ้าแฝก น้ำมันแมงลัก และใช้นาโนเทคโนโลยีที่ทำให้ยากันยุงที่พัฒนาขึ้นมาสามารถออกฤทธิ์ได้นานและปลอดภัยกับผู้บริโภค



โดยจากการทดสอบในอาสาสมัครสุขภาพดี ไม่พบว่าก่อให้เกิดอาการระคายเคือง และสามารถป้องกันยุงได้นานประมาณ 4.7 ชั่วโมง ขณะที่ยากันยุงทั่วไปที่ผลิตจากสารเคมี ป้องกันยุงได้นานประมาณ 4 - 6 ชั่วโมง และอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย ซึ่งควรมีการศึกษาผลกระทบในระยะยาวต่อไป





บัว...ไม้ดอกมากคุณค่า ราชินีแห่งไม้น้ำ

เดือนนี้มีวันสำคัญทางพุทธศาสนา คือ วันวิสาขบูชา โดยเป็นวันที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประสูติ ตรัสรู้และปรินิพพาน ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ 18 พฤษภาคม ในวันนี้พุทธศาสนิกชนมีการทำบุญตักบาตร และเวียนเทียน เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระวิสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีต่อมวลมนุษยชาติ

ดอกบัว ถือเป็นสัญลักษณ์ของคุณงามความดี ตามพุทธประวัติพบว่า บัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าทั้งการประสูติ ตรัสรู้และปรินิพพาน พุทธศาสนิกชนจึงนิยมนำดอกบัวไปบูชาพระและใช้ในการประกอบพิธีทางพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมีความเชื่อที่ว่าดอกบัวสามารถใช้เป็นยามาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งมีตำนานกล่าวว่า หมอชีวกโกมารภัจจ์ได้ปรุงยาจากดอกบัวถวายแด่องค์สมเด็จพระพุทธเจ้า เพื่อแก้อาการอ่อนเพลีย

บัว มีหลายสายพันธุ์ในที่นี้ขอกล่าวถึง บัวหลวง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Nelumbo nucifera* Gaertn. จัดอยู่ในวงศ์ Nelumbonaceae สารสำคัญที่พบในเกสรตัวผู้ คือ สารกลุ่มเฟลโวนอยด์ และสารแอลคาลอยด์ ที่มีการศึกษาพบว่ามีฤทธิ์คลายความซึมเศร้า ช่วยบรรเทาความเสียหายขณะหัวใจขาดเลือด และพบว่าสารสกัดจากกลีบดอกบัวสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองได้ โดยไม่พบความเป็นพิษต่อร่างกาย

ดอกบัว นอกจากเป็นดอกไม้มงคลแล้ว ยังมีคุณค่าทางยาและสามารถใช้เป็นอาหารได้ อาทิ รากบัว สามารถนำมาเชื่อแห้งกินเป็นของหวานหรือนำไปต้มกับน้ำตาลกรวด แก้ร้อนใน ชาวอินเดีย จะให้เด็กดื่มน้ำรากบัวเพื่อระงับอาการท้องร่วง ไหลบัว สามารถนำมาประกอบอาหาร โดยมากจะนำมแกงส้ม แกงเลียง สายบัว สมารถปรุงอาหารแทนผัก ชาวอินเดียเพื่อแก้อาการท้องร่วง ใบบัว นิยมนำมาห่อข้าว หรือนำมาหั่นฝอย ตากแดดจนแห้ง จึงนำมาใช้มวนเพื่อสูดดมกลิ่น บรรเทาอาการหวัด แก้ไอ และแก้ไข้ หรือสามารถชงดื่มแทนน้ำชา แก้ร้อนในกระหายน้ำได้เป็นอย่างดี เม็ดบัว เหมาะกับคนที่มีอาการอ่อนเพลียหรือในหญิงตั้งครรภ์แล้วมีอาการแพ้ท้อง เพราะมีสารอาหารที่สำคัญคือ โปรตีน และสารอาหารหลายชนิด ให้พลังงานในร่างกายและช่วยต้านอนุมูลอิสระ ดีบัว เป็นส่วนของต้นอ่อนที่อยู่ในเม็ดบัว มีรสขมจัด มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ สามารถเพิ่มแรงบีบตัวของหัวใจได้ เกสรบัว เป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้ร่างกายสดชื่น บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์ แก้อาการปวดศีรษะ วิงเวียน มีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม เกสรบัวใช้เป็นส่วนผสมในยาหอมเมื่อชงน้ำดื่ม จะช่วยให้ชุ่มชื่นใจ ช่วยชูกำลัง และขับเสมหะ นอกจากนี้ดอกบัวมีฤทธิ์ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเครียด ทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ช่วยรักษาแผลพุพอง มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขยายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และลดไขมันในเลือดด้วย



“ น้ำใบบัวบก ”
น้ำสมุนไพรของฤดูร้อน

เมื่อพูดถึงบัวบกแล้ว เชื่อว่าทุกคนคงรู้จักกันดี เนื่องจากมีคำกล่าวโบราณที่กล่าวว่า

“หากใครอกหักรักคุดต้องไปกิน น้ำใบบัวบก จะได้แก้ช้ำใน”

ซึ่งข้อความดังกล่าวได้บ่งบอกสรรพคุณ ที่รู้จักกันดี

ตั้งแต่อดีตว่าบัวบกสามารถลดอาการเกี่ยวกับการอักเสบ ไม่ว่าจะเป็นอาการฟกช้ำ ดำเขียว หรือว่าอาการเจ็บป่วยจากภายในร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นที่รู้จักกันดีในวงการหมอแผนโบราณ ว่า บัวบกเป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ มีข้อบ่งใช้ ระบุว่าเป็นยาลดไข้ แก้ร้อนในและช้ำใน ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่ประเทศไทยเท่านั้นที่ใช้ประโยชน์ จากสมุนไพรบัวบก ในการแพทย์ดั้งเดิม ของประเทศใกล้เคียง เช่น จีน อินเดีย เกาหลี กัมพูชา และ เวียดนาม ก็มีการใช้ประโยชน์จากบัวบกอย่างหลากหลายเช่นกัน ทั้งในรูปแบบยา อาหาร และเครื่องสำอาง

สำหรับน้ำสมุนไพรที่เข้ากับฤดูร้อนนี้ น้ำใบบัวบกถือได้ว่าเป็นเมนูคลายร้อนที่เหมาะที่สุด เนื่องจากบัวบกมีฤทธิ์เป็นยาเย็น สามารถดับความร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี วิธีการทำก็แสนง่าย โดยการเลือกซื้อบัวบกที่สด ใหม่ และถ้ารู้ว่าปลูกที่ไหนก็จะยิ่งดี เนื่องจากจะได้ทราบแน่ชัดว่า ไม่มีการปนเปื้อนของสารเคมีจากยาฆ่าแมลง และเมื่อได้บัวบกมาแล้ว ก็สามารถดำเนินการตามวิธีการนี้ได้เลย

วิธีการทำน้ำใบบัวบก

1. นำใบบัวบกทั้งต้นมาตัดรากล้างให้สะอาด และตัดใบเสียออก
2. หั่นหยาบ ๆ แล้วใส่ลงในเครื่องปั่น เติมน้ำสะอาดให้ท่วม
3. ปั่นให้ละเอียด จากนั้นกรองผ่านผ้าขาวบาง
4. น้ำที่ได้จากการกรองสามารถดื่มได้เลย หรือจะเจือด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งก็ได้
5. หากต้องการเพิ่มรสชาติ สามารถเติม น้ำตาล เกลือ หรือน้ำมะนาวเล็กน้อย เพื่อปรุงรสให้กลมกล่อม หรือจะปั่นพร้อมกับใบเตย 1 – 2 ใบ ก็จะได้รสชาติที่หอมชื่นใจยิ่งขึ้น



การศึกษาวิจัยด้านประสิทธิผลและความปลอดภัยในคน พบว่าบัวบกมีฤทธิ์เกี่ยวกับการเรียนรู้ ความจำ และระบบประสาท โดยเพิ่มความสามารถในการจดจำ และมีผลทำให้อารมณ์ดีขึ้นกว่ายาหลอกในอาสาสมัครสุขภาพดีสูงอายุ ซึ่งผลต่อการปรับอารมณ์ เพิ่มการเรียนรู้ ความจำ และการทำงานของระบบประสาทนี้คาดว่าน่าจะมาจากบัวบกมีผลลดความเครียดในสมอง (Oxidative stress) และยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ ที่มีผลต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม และนอกจากนี้ ยังมีรายงานการศึกษาอื่น ๆ ที่พบว่าบัวบกให้ผลดีในผู้ป่วยหลาย ๆ โรค อาทิ พาร์กินสัน โรคหลอดเลือดดำ ส่วนขาบกพร่องเรื้อรัง เด็กพิการทางสมอง นอกจากนี้ มีรายงานการวิจัยในผู้ป่วยที่มีแผลเรื้อรัง พบว่าการดื่มน้ำใบบัวบก และ/หรือ การทาด้วยครีมบัวบก สามารถทำให้กระบวนการสมานแผลเกิดเร็วขึ้น



อย่างไรก็ตามเนื่องจากบัวบกเป็นยาเย็น ดังนั้น อาจพบอาการไม่พึงประสงค์ในบางคนที่ไวต่อความเย็น เช่น อาการปัสสาวะบ่อย ท้องอืด เฟ้อ หนาวง่าย หรืออาการไม่พึงประสงค์อื่น ๆ เช่น ง่วงนอน คลื่นไส้อาเจียน และอาจมีผลทำให้เอ็นไซม์ตับ น้ำตาล และไขมันในเลือดเพิ่มขึ้นชั่วคราวได้ ดังนั้น จึงมีข้อแนะนำให้มีการใช้บัวบกระยะสั้น (ไม่เกิน 6 สัปดาห์) และควรหยุดพักหลังใช้ติดต่อนาน 2 สัปดาห์ และไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่แพ้สมุนไพรในวงศ์ Apiaceae หากมีข้อสงสัยในการใช้ยาที่มีส่วนประกอบของบัวบก หรือแพ้ยา ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้ทุกครั้ง

สารสกัดเปลือกมังคุด กับบทบาทต่อโรคอัลไซเมอร์

โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) เป็นภาวะสมองเสื่อมชนิดหนึ่งที่มักพบในผู้สูงอายุ สาเหตุเกิดจากการฝ่อตัวของสมองที่กระทบต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง ส่งผลให้ประสิทธิภาพของเซลล์ประสาทลดลงและถูกทำลายทีละน้อยจนแพร่กระจายไปสู่สมองหลาย ๆ ส่วน โดยเฉพาะสมองที่ทำหน้าที่ควบคุมความคิด ความทรงจำ การใช้ภาษา และพฤติกรรม หากเป็นมากจะไม่สามารถทำกิจกรรมหรืออาชีพที่เคยทำได้ตามเดิมและอาจมีพฤติกรรมและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย

เนื่องในโอกาสวันที่ 21 กันยายนของทุกปีถูกกำหนดให้เป็นวันอัลไซเมอร์โลก (World Alzheimer's Day) จุลสารฉบับนี้จึงขอพามารู้จักสมุนไพรไทยที่มีการศึกษาวิจัยว่าอาจมีบทบาทในการชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ ดังนี้

มังคุด (*Garcinia mangostana* L.) ถือได้ว่าเป็นราชินีแห่งผลไม้ไทย เพราะนอกจากเนื้อมังคุดที่มีรสชาติอร่อยแล้ว ส่วนของเปลือกมังคุดยังใช้เป็นสมุนไพรด้วย ในทางการแพทย์แผนไทย ระบุมังคุดมีรสฝาด สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการท้องเสียและมีฤทธิ์สมาน ปัจจุบันได้มีการนำเปลือกมังคุดมาสกัดและพัฒนาเป็นยาใช้ภายนอก ซึ่งยาเปลือกมังคุดเป็นยาพัฒนาจากสมุนไพรที่ได้รับการบรรจุให้เป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุสรรพคุณช่วยสมานแผล ทั้งแผลสดและแผลเรื้อรัง

นอกจากนี้ มีรายงานจากงานวิจัย พบว่า สารสกัดจากเปลือกมังคุด ประกอบด้วยสารในกลุ่มแซนโทน (Xanthones) โดยเฉพาะ α-Mangostin ในปริมาณสูง มีฤทธิ์ป้องกันพิษของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์และเบต้าอะไมลอยด์ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ การศึกษาในผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ระยะแรกถึงปานกลางเทียบกับยาหลอก พบว่ากลุ่มที่รับประทานสารสกัดเปลือกมังคุดนาน 24 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการรู้คิด และความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน แตกต่างกับกลุ่มที่รับประทานยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งไม่ทำให้เกิดพิษหรืออาการข้างเคียงที่รุนแรงทั้งในระยะเฉียบพลันและเรื้อรัง และยังพบอีกว่าสารสกัดจากเปลือกมังคุดอาจมีผลช่วยชะลอการเกิดโรคจากฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่ายาหลอก ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าสารสกัดจากเปลือกมังคุดมีศักยภาพสูงที่จะพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่ใช้ดูแลผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ร่วมกับยาแผนปัจจุบันในอนาคตได้



อย่างไรก็ตาม การป้องกันและชะลอโรคอัลไซเมอร์ที่ดีที่สุด ที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง คือ หมั่นบริหารสมองโดยการอ่านหนังสือ เล่นเกมจับคู่หรือเกมบวกเลขง่าย ๆ ดูแลสุขภาพจิตให้ดี หมั่นคิดในแง่บวก หากิจกรรมคลายเครียด รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และสำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป หากมีอาการหลงลืมง่ายกว่าปกติ ควรไปรับการตรวจวินิจฉัยโรค เพราะถ้าพบอาการของโรคเร็วจะสามารถชะลอการลุกลามของโรคนี้ได้เร็วยิ่งขึ้น



จิ๋วแต่แจ๋ว... พริกไทย

สมุนไพรช่วยเพิ่มความอบอุ่น อุดมสารต้านอนุมูลอิสระ

ฤดูฝนเป็นช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย บางครั้งก็ร้อนอบอ้าว บางคราวก็เจอความเปียกชื้นสูง ส่งผลให้ร่างกายต้องปรับตัว ให้อยู่ในสมดุล มิฉะนั้น ความเจ็บป่วยอาจตามมาได้ง่าย

ในศาสตร์การแพทย์แผนไทยใช้ สมุนไพรรสร้อน เพิ่มธาตุไฟในร่างกาย ซึ่งจะมีผลให้ร่างกายมีความอบอุ่น เลือดลมไหลเวียนได้ดี ดังนั้น ในช่วงฤดูฝนนี้ ขอแนะนำสุดยอดของสมุนไพรรสร้อน มากด้วยคุณค่าทางยา ได้รับการยอมรับว่าเป็นราชาของเครื่องเทศที่มีรสชาติเป็นเลิศ กลิ่นหอม สมุนไพรที่จิ๋วแต่แจ๋วนี้ คือ **พริกไทย**

พริกไทย มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Piper nigrum* L. จัดอยู่ในวงศ์ Piperaceae พริกไทยมีสารสำคัญ คือ พิเพอรีน (piperine) ซึ่งเป็นสารกลุ่มอัลคาลอยด์ และยังประกอบไปด้วย สารกลุ่มฟีนอลิก วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย ต้านการแพ้ และต้านการอักเสบได้ดี พริกไทยยังมีแนวโน้มช่วยป้องกันการชัก และโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้ โดยมีการศึกษาของ รศ.ดร.อรุณศรี ปรีเปรม และคณะ ที่ได้ทดสอบกับหนูทดลองที่ถูกทำให้เซลล์ประสาทส่วนกลางเสื่อม แล้วรักษาด้วยการหยอดสารพิเพอรีนเข้าทางจมูกวันละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ซึ่งผลการศึกษาพบว่าการรับรู้และความจำของหนูทดลองกลับมาสู่ปกติได้ และนอกจากนี้มีรายงานการศึกษาเกี่ยวกับฤทธิ์อื่น ๆ เช่น มีรายงานการศึกษาที่พบว่า เมื่อให้ขมิ้นชันร่วมกับพริกไทย จะทำให้สารเคอร์คูมินและสารเบต้าแคโรทีนในขมิ้นชันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ในขณะเดียวกันพริกไทยจะออกฤทธิ์ต่อทางเดินอาหารได้ดีก็ต้องมีขมิ้นชันอยู่ด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังเกี่ยวกับการรับประทานพริกไทยในปริมาณสูง เนื่องจากมีข้อมูล พบว่า มีคุณสมบัติทำให้การดูดซึมยาหรือสารต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้เพิ่มขึ้น ดังนั้น**ควรระวังในผู้ใช้ยาที่มีช่วงของการรักษาแคบ เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเลือด** และควรระวังการรับประทานร่วมกับอาหารที่มีไนไตรท์ เนื่องจากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง(สารไนไตรท์พบมากในอาหารที่ใช้สารกันบูดพวกโซเดียมไนไตรท์และโปแตสเซียมไนไตรท์ และสารพวกดินประสิวที่ทำให้เนื้อมีสีแดง เช่น ไส้กรอก แหนม กุนเชียง หรือแม้แต่ผักที่เร่งปุ๋ยไนโตรเจนมาก ๆ)

ดังนั้น หากอยากดูแลสุขภาพให้แข็งแรงดี นอกจากออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว ควรรับประทานอาหารที่สดสะอาด ปราศจากสิ่งปนเปื้อน และ เหยาะพริกไทยป่นในอาหารวันละนิด (ประมาณ ½ - 1 ช้อนชา ต่อมื้อ) เพียงเท่านี้ ท่านก็จะมีสุขภาพดีไปตลอดช่วงฤดูฝน ●





ไพล : สมุนไพรร่วมสมัย สร้างเศรษฐกิจไทย เพิ่มมูลค่าสินค้าไทย



ไพล (*Zingiber cassumunar* Roxb.) เป็นสมุนไพรร่วมสมัย มีการใช้ประโยชน์ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านมาช้านานโดยนำมาใช้เป็นส่วนประกอบหลักของยา นวด อบ ประคบ ในผู้ที่มีอาการปวดเมื่อย และใช้เป็นสมุนไพรในหญิงหลังคลอด ปัจจุบัน ไพลจัดเป็น champion product เนื่องจากเป็นที่นิยมและมีมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ สามารถทำผลิตภัณฑ์ได้หลากหลาย มีความน่าเชื่อถือด้วยความมีเอกลักษณ์และมีหลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการศึกษาวิจัยรองรับ



ยาประสะไพล เป็นตำรับยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ และเป็นตำรับยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ โดยสูตรตำรับประกอบด้วยสมุนไพร 10 ชนิดและแร่ธาตุอีก 2 ชนิด ได้แก่ เหง้าไพล หนัก 81 ส่วน ผิวมะกรูด หัวว่านน้ำ กระเทียม หัวหอม พริกไทย ดีปลี ขิง ขมิ้นอ้อย เทียนดำ เกลือสินเธาว์ หนักสิ่งละ 8 ส่วน การบูร หนัก 1 ส่วน รูปแบบของยาประสะไพลในบัญชียาหลักฯ มีทั้งชนิดผง แคปซูล เม็ด และชนิดลูกกลอน มีข้อบ่งใช้เพื่อบรรเทาอาการระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน และขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร



น้ำมันไพล/ครีมไพล ปัจจุบัน ไพลถูกนำมาแปรรูปและสกัดเพื่อทำเป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบ น้ำมันไพล ครีมไพล ยาหม่องไพล และลูกประคบ ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ปัจจุบันมีมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ ทั้งในธุรกิจสปา และธุรกิจยา ไพลมีน้ำมันระเหยง่ายที่ประกอบด้วยสารสำคัญ อาทิ terpinen-4-ol, sabinene และสารกลุ่มฟีนิลบิวทานอยด์ หลายชนิด เช่น สาร (E)-1-(3,4-dimethoxyphenyl) butadiene (DMPBD) ที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ สามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้ดี ลูกประคบซึ่งมีไพลเป็นส่วนประกอบสำคัญและมีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ กำลังเป็นสินค้าที่ได้รับความนิยมจากทั่วโลก โดยเฉพาะตลาดในประเทศ ญี่ปุ่น อเมริกา กลุ่มประเทศอาหรับ และตลาดอินโดจีน

ไพลแคปซูลรักษาภูมิแพ้ เมื่อไม่นานมานี้ คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับองค์การเภสัชกรรม ได้พัฒนายาลดอาการภูมิแพ้และหอบหืดจากสารสกัดไพล เนื่องจากการศึกษาเบื้องต้น พบว่า สารสกัดไพลสามารถลดอาการคัดจมูก ไอ จาม คันตา และผื่นแพ้ที่ผิวหนังได้ดี ปัจจุบันกำลังเร่งศึกษาวิจัยทางคลินิก ระยะที่ 3 เพื่อผลักดันยาดังกล่าวนี้ เข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติเพื่อให้คนไทยได้ใช้ประโยชน์จากสมุนไพรไทยต่อไป

ไพล
สมุนไพรไทยมากคุณค่า
มาช่วยกันใช้
ยาไทยกันเถอะ



ฟ้าทะลายโจร...

ป้องกัน & รักษาอาการหวัด และไข้เจ็บคอจากการเปลี่ยนฤดู

*"**ฮัดชิ้ววว**... ฝนตกหนักลมพัดกระทบตัว ทำหนาวรัวรีบหาผ้าคลุมหนา ฤดูเปลี่ยนโรคหวัดอาจจะมา รีบถามหาฟ้าทะลายฯ ช่วยคลายเอย..."*

เดือนพฤษภาคมเป็นเดือนที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เนื่องจากเป็นช่วงฤดูร้อนเข้าสู่ฤดูฝน อากาศที่เริ่มเย็นลงและมีความชื้นสูงขึ้น เป็นเหตุให้เชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว หนึ่งในเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายในที่พบบ่อย คือเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคหวัด และ โรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน **กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอแนะนำประชาชนให้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยสมุนไพรที่หาได้ง่ายใกล้ตัว คือ " ฟ้าทะลายโจร "**

ฟ้าทะลายโจร มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Andrographis paniculata* (Burm. f.) Nees เป็นสมุนไพรในวงศ์ Acanthaceae ที่มีการใช้มาอย่างยาวนาน ทั้งในการแพทย์แผนจีนและอินเดีย เป็นสมุนไพรที่มีการใช้และมีงานวิจัยมากเช่นกัน ฟ้าทะลายโจรมีสารสำคัญหลายกลุ่ม แต่สารสำคัญที่ออกฤทธิ์ คือ andrographolide และอนุพันธ์ ซึ่งปัจจุบันองค์การอนามัยโลกยอมรับและส่งเสริมให้ใช้ได้ทั้งป้องกันและรักษาโรคหวัดจากเชื้อไวรัสได้ และจากการศึกษาการใช้ฟ้าทะลายโจรเพื่อรักษา**อาการไข้และเจ็บคอ**เปรียบเทียบกับยาลดไข้พาราเซตามอล พบว่าในวันที่ 3 กลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจรขนาด 6 กรัมต่อวัน จะมีอาการไข้และการเจ็บคอลดลง ซึ่งดีกว่ากลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจร 3 กรัม/วัน หรือได้รับพาราเซตามอล และการศึกษาเปรียบเทียบการใช้ฟ้าทะลายโจรเพื่อ**รักษาหวัด**ในผู้ป่วยโรคหวัด อายุ 18 - 60 ปี จำนวน 61 คน โดยให้ยา Kan Jang ซึ่งมีสารสกัดฟ้าทะลายโจรเป็นส่วนประกอบหลัก เป็นเวลา 5 วัน พบว่า ในวันที่ 4 ของการทดลอง กลุ่มที่ได้รับยา มีอาการเจ็บคออ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ปวดโพรงจมูกและเยื่อจมูกอักเสบลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก และการศึกษาฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน พบว่า สารสกัดในแอลกอฮอล์ของฟ้าทะลายโจรและสาร andrographolide มีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะในหนูถีบจักร

ปัจจุบัน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ได้ทำการ *ศึกษาประสิทธิผลสารสกัดฟ้าทะลายโจรในการรักษาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนแบบเฉียบพลันและไม่จำเพาะ : การศึกษาแบบ randomized double - blind placebo controlled* โดยขณะนี้ทำการเก็บข้อมูลใน 6 โรงพยาบาลทั่วประเทศ





บัญชียาหลักแห่งชาติ (บัญชียาจากสมุนไพร) ระบุข้อบ่งใช้บรรเทาอาการหวัด เจ็บคอ โดยรับประทานครั้งละ 1.5 – 3 กรัม (แคปซูลขนาด 500 มก. ครั้งละ 3 - 6 แคปซูล) วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน ในผู้ที่สามารถทนต่อความขมได้ สามารถเคี้ยวใบสดหรือชงใบสด 5 - 7 ใบ ในน้ำร้อน วันละ 4 เวลา

อย่างไรก็ตาม มีข้อห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรกับผู้ที่เคยมีอาการแพ้ ห้ามใช้กับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากอาจทำให้เกิดทารกวิรูปได้ และห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับแก้เจ็บคอจากติดเชื้อ *Streptococcus* group A ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ เนื่องจากเคยติดเชื้อ *Streptococcus* group A ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจรูห์มาติค และผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากมีการติดเชื้อแบคทีเรีย และมีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง และหนาวสั่น และเนื่องจากการใช้ฟ้าทะลายโจร เป็นการรักษาเบื้องต้น หากใช้ครบ 3 - 5 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือเกิดอาการไม่พึงประสงค์ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทันที ●



ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรที่มีการใช้มานานอย่างแพร่หลายในประเทศไทย เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่หาและปลูกได้ง่าย ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ฟ้าทะลายโจรจัดเป็นสมุนไพรรสขมเย็นจัด ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงจึงนิยมนำมาใช้ลดไข้ อาการหวัด แก้เจ็บคอ หรืออาการท้องเสียแบบไม่ติดเชื้อในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ โดยส่วนมากใช้ไม่เกิน 3 วัน หากอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์ และเนื่องจากการรับประทานฟ้าทะลายโจรติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะทำให้ร่างกายเย็น อาจทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ แขนขาชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย อย่างไรก็ตามอาการต่าง ๆ เหล่านี้สามารถกลับมาสู่ปกติได้เมื่อหยุดรับประทาน



ฟ้าทะลายโจรมีชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees อยู่ในวงศ์ Acanthacea เป็นไม้ล้มลุก สูง 30–70 ซม. ทุกส่วนมีรสขมใบเดี่ยววงรีแหลมสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกเป็นช่อออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ กลีบดอกสีขาว ผลเป็นฝักเมื่อแก่เป็นสีน้ำตาลแตกได้ ฝักภายในมีเมล็ดจำนวนมาก ช่วงเวลาที่เหมาะสม สำหรับเก็บเกี่ยวฟ้าทะลายโจร คือ ช่วงที่กำลังออกดอก



ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรไทยในการดูแลสุขภาพ ฟ้าทะลายโจรจึงถูกจัดเป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ และจัดเป็นยาลำดับแรกที่ใช้ในการบรรเทาอาการเจ็บคอ และลดอาการของโรคหวัด (Common cold) ที่เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมักพบการระบาดมากในช่วงฤดูหนาว ดังนั้น เพื่อลดปัญหาเชื้อดื้อยาจากการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผลและเป็นการส่งเสริมเอกชน พัฒนาผลิตภัณฑ์จากฟ้าทะลายโจรให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยม มีคุณภาพสม่ำเสมอ และมีปริมาณสารออกฤทธิ์ตามข้อกำหนดในเภสัชตำรับ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคและสร้างเศรษฐกิจได้ คนไทยควรหันมาดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยการใช้สมุนไพรไทย

ทั้งนี้ การใช้สมุนไพรฟ้าทะลายโจรมีข้อห้ามในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรไม่ควรใช้ในผู้ที่แพ้สมุนไพรในกลุ่ม Acanthaceae และหากใช้ฟ้าทะลายโจรแล้วมีอาการแพ้ เช่น ผื่นลมพิษ หรือหายใจลำบากให้หยุดใช้ยา และควรไปพบแพทย์ทันที

ฟ้าทะลายโจร

(*Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees)

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ตัวยาสำคัญ ผงจากส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร ที่มีสารสำคัญเป็น andrographolide ไม่น้อยกว่า 1% หรือสารสกัดฟ้าทะลายโจร ที่ควบคุมปริมาณสารสำคัญ andrographolide

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด (Common cold) และอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (flu-like Symptom) เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ขนาดและวิธีใช้ ให้รับประทานยาฟ้าทะลายโจรทันทีเมื่อเริ่มมีอาการของโรคหวัด

- แคปซูลผงยาครั้งละ 1,500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน (6 กรัมต่อวัน) หรือ
- แคปซูลสารสกัดฟ้าทะลายโจร (ที่มีแอนโดรกราโฟไลด์ 9-10 มิลลิกรัม หรือ 20 มิลลิกรัมต่อแคปซูล) รับประทานครั้งละ 1 หรือ 2 แคปซูล ให้ได้รับแอนโดรกราโฟไลด์18-20 มิลลิกรัม ต่อครั้ง วันละ 3 ครั้ง (แอนโดรกราโฟไลด์ 54-60 มิลลิกรัม/วัน)

หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น หรืออาการรุนแรงขึ้น หรือมีอาการแพ้ยา ควรหยุดใช้ยาและไปพบแพทย์

อาการไม่พึงประสงค์ ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น และอาจเกิดอาการแพ้ เช่น ผื่น ลมพิษ ริมฝีปากบวม หน้าบวมได้ในผู้ป่วยบางราย หากมีอาการแพ้ให้หยุดใช้ยา และห้ามใช้ยาฟ้าทะลายโจรอีก



ข้อมูลเพิ่มเติม

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร เช่น เกิด ผื่น ลมพิษ หน้าบวม และไม่ควรใช้ฟ้าทะลายโจรอีกต่อไป
- ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์และให้นมบุตร
- ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อแบคทีเรีย และมีอาการรุนแรง เช่น ตุ่ม หนองในคอ มีไข้สูง หนาวสั่น เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มนี้จำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะ (Antibiotics)

คำเตือน

- ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรรสขมจัด มีฤทธิ์เย็น ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรง รู้สึกหนาวเย็นภายในเนื่องจากเสียสมดุลธาตุ
- ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันเลือดเพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้



มะขามป้อม บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ



มะขามป้อม นับว่าเป็นผลไม้เก่าแก่ ที่มีประวัติการใช้มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งเป็นผลไม้ที่จัดเป็นโอสถในตัวพระภิกษุ สามารถเก็บไว้ฉันได้แม้ในยามวิกาล และยังเป็นองค์ประกอบของตำรับแผนโบราณเก่าแก่ทางการแพทย์อายุรเวทของอินเดียที่ชื่อว่า **"ตรีผลา"** ลดอาการอืดแน่นท้องจากการอุดตันของระบบทางเดินปัสสาวะและอุจจาระ โดยช่วยขับปัสสาวะ ใช้รักษาโรคตา โรคผิวหนัง ลดไข้ บรรเทาอาการลิ้นไม่ค่อยรับรู้รสอาหารและโรคที่เกี่ยวกับความสมดุลของธาตุ ช่วยควบคุมและกำจัดสารพิษในร่างกาย และสามารถใช้รักษาสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกายได้อีกด้วย โดยที่ตัวยาทั้ง 3 ชนิด จะช่วยคุมฤทธิ์ของกันและกัน อีกทั้งยังคอยเสริมสรรพคุณซึ่งกันและกันอีกด้วย เช่น รสเปรี้ยวของลูกสมอพิเภกที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ฉะนั้น จึงต้องใช้ลูกสมอไทยและลูกมะขามป้อม ซึ่งมีรสฝาดและขม เข้าไปช่วยลดการถ่าย และช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ท้องมวน เป็นต้น







มะขามป้อม มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Phyllanthus emblica L.* อยู่ในวงศ์ Phyllanthaceae สามารถพบได้ตามป่าเขาทั่วไปในแถบเอเชีย มะขามป้อมมีรสชาติถึง 5 รสด้วยกันคือ เปรี้ยว หวาน เผ็ดร้อน ขม และ ฝาด อีกทั้งมีการนำเอาส่วนต่าง ๆ ของมะขามป้อมมาใช้เป็นยารักษาโรค ไม่ว่าจะเป็นส่วนของใบ ลำต้น ราก ผล หรือแม้แต่เปลือกของลำต้น ที่สำคัญ ผลมะขามป้อมยังมีองค์ประกอบทางเคมี ทั้งสารประเภทแทนนิน และสารประกอบฟีนอลิก รวมทั้งยังมีวิตามินซีสูงอีกด้วย ซึ่งมีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระที่ดี มีการวิจัยว่าวิตามินซีที่ได้จากมะขามป้อมนั้นมีความคงตัว และการดูดซึมได้ดีกว่าวิตามินซีจากการสังเคราะห์ประมาณ 12 เท่า ฉะนั้น แล้วมะขามป้อมจึงถือว่าเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดดเด่นกว่าผลไม้ชนิดอื่น และพบว่ารสเปรี้ยวในมะขามป้อมมีฤทธิ์กัดเสมหะ แก้คอแห้ง แก้กระหายน้ำ บรรเทาหวัด กระตุ้นน้ำลาย แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ไอ นอกจากนี้ ยังมีรายงานการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสารออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาและพิษวิทยาของมะขามป้อมอีกมากมาย พบว่า มะขามป้อมมีฤทธิ์ในการแก้ไอ มีฤทธิ์ยับยั้งการเป็นพิษต่อตับและไต ฤทธิ์ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหารฤทธิ์ป้องกันเซลล์และเพิ่มภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านมะเร็ง รวมถึงมีฤทธิ์ยับยั้งก่อการกลายพันธุ์



ในประเทศไทย มะขามป้อมจัดเป็นสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมที่สำคัญของยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติหลายตำรับ ได้แก่ ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน และยาตรีผลา

การศึกษาวิจัยทางคลนิกโดยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเกี่ยวกับตำรับ "ยาตรีผลา" โดยให้รับประทานยาสมุนไพรดังกล่าวนี้ 1,000 มก./วัน ติดต่อกัน 1 เดือน พบว่า สามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์ และคอเลสเตอรอล แอลดีแอล ได้จริง โดยไม่พบอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงพบแค่ทำให้มีอาการถ่ายเหลวเล็กน้อย

วิธีการทำยาสมุนไพรใกล้ตัวจากมะขามป้อม เพื่อเชื่อบรรเทาอาการไอ และละลายเสมหะ ซึ่งเหมาะกับช่วงฤดูหนาวเช่นนี้ มีวิธีง่าย ๆ โดยการใช้เนื้อผลสด ครั้งละ 2-5 ผล โขลกพอแหลก แทรกเกลือเล็กน้อย นำมาอบหรือเคี้ยว วันละ 3-4 ครั้ง หรือใช้ผลสดฝนกับน้ำแทรกเกลือจิบบ่อย ๆ หรือ ใช้ผลสดจิ้มเกลือรับประทาน หรือนำผลสดมาตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือ นำผลแห้ง 6-12 กรัม (ผลสด 10-30 ผล) คั้นน้ำดื่มหรือนำมาเคี้ยวอมบ่อย ๆ ก็ได้



มะเดื่อไทย



"ถึงบางเดื่อโอ้มะเดื่อเหลือประหลาด บังเกิดชาติแมลงหวี่มีในไส้
เหมือนคนพาลหวานนอกย่อมขมใน อุปไมยเหมือนมะเดื่อเหลือระลา"

เนื่องในวันที่ 26 มิถุนายนของทุกปี กำหนดให้เป็นวัน **"วันสุนทรภู่"** เพื่อเป็นการรำลึกถึงกวีเอกของไทย จึงได้หยิบยกกลอนบทหนึ่งในนิราศภูเขาทอง ที่ได้กล่าวถึงหมู่บ้านบางเดื่อและการอุปมาอุปไมยของคนในสมัยโบราณที่เปรียบเทียบผลของมะเดื่อกับคนบางจำพวกว่าภายนอกนั้นอาจดูดีสวยงาม แต่ภายในอาจมีลักษณะของคนพาลที่เป็นอันตราย เฉกดังเช่นผลมะเดื่อที่ข้างนอกดูสดใส แต่ด้านในอาจมีหนอนชอนไชอยู่ ซึ่งการเปรียบเทียบเปรียบเปรยดังกล่าว ได้แสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่มักจะมีความเกี่ยวข้องผูกพันกับผลหมากรากไม้ ในการใช้เป็นปัจจัย 4 ทั้งเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย หรือใช้เป็นยารักษาโรค และอื่น ๆ เช่น ในอดีตไม้จากต้นมะเดื่อถือเป็นไม้ศักดิ์สิทธิ์ที่นิยมนำมาทำพระที่นั่งในพระราชพิธี

มะเดื่อไทย (มะเดื่ออุทุมพร หรือมะเดื่อชุมพร) มีชื่อสามัญว่า Cluster fig, Goolar (Gular), Fig มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Ficus racemosa* L. จัดอยู่ในวงศ์ขนุน (Moraceae) เป็นพืชที่พบได้ทั่วไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย คนไทยนิยมนำช่อดอก ผลดิบรับประทานเป็นผัก และผลสุกรับประทานเป็นผลไม้ ปัจจุบัน **โครงการภูฟ้า**ได้มีการพัฒนาเป็นของขบเคี้ยว และขนมสำหรับรับประทานเป็นของว่าง นอกจากมะเดื่อพันธุ์พื้นบ้านแล้ว ในปี พ.ศ. 2524 ประเทศไทยโดย**โครงการหลวง**ได้เคยนำเข้ามะเดื่อจากต่างประเทศ เพื่อใช้ปลูกทดแทนการปลูกฝิ่น จากนั้นจึงมีการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย เนื่องจากพบว่าผลมะเดื่อฝรั่งมีคุณค่าทางอาหารสูง



สรรพคุณทางยาตามตำรายาไทยของมะเดื่ออุทุมพร **รากแห้ง** ใช้เป็นยาแก้ไข้ แก้อาการร้อนใน ถอนพิษไข้ กระทุ้งพิษไข้ทุกชนิด **เปลือกต้น** ช่วยแก้อาเจียน แก้ธาตุพิการ ใช้รับประทานแก้อาการท้องเสีย ท้องร่วง (ที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคบิดหรืออหิวาตกโรค) ช่วยห้ามเลือด ใช้เป็นยาสมานแผล **ผลสุก** ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก มีฤทธิ์เป็นยาระบาย

ข้อควรระวัง เนื่องจากยานี้มีผลต่อการเกาะกลุ่มกันของเกล็ดเลือด ดังนั้น ไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่เป็นไข้เลือดออก ไข้ทับระดู หรือใช้ระหว่างที่มีประจำเดือน



ตำรับยาไทยที่เข้ารากแห้งมะเดื่ออุทุมพร ที่เป็นที่รู้จักกันดี คือ **ยาห้าราก** หรือที่รู้จักกันภายใต้ชื่ออื่น เช่น **ยาเบญจโลกวิเชียร ยาแก้วห้าดวง** หรือ **ยาเพชรสว่าง** ยานี้เป็นตำรับยาแผนโบราณของไทยที่มีการใช้กันมานาน มีสรรพคุณใช้แก้ไข้ กระทุ้งพิษ หรือถอนพิษต่าง ๆ ตำรับยาประกอบด้วยรากสมุนไพร 5 ชนิด ได้แก่ คนทา ชิงชี่ เท้ายายม่อม ย่านาง และมะเดื่ออุทุมพร

มีการศึกษาพบว่า**ยาห้าราก** มีฤทธิ์ ลดไข้ บรรเทาปวด ลดการอักเสบ ลดอาการแพ้ ต้านอนุมูลอิสระ และลดการเกาะกลุ่มกันของเกล็ดเลือด ได้ในการศึกษาระดับหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง ปัจจุบัน **ยาห้าราก** จัดอยู่ในกลุ่มยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศเป็นยาสมุนไพรที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมในบัญชียาหลักแห่งชาติ บุคลากรทางการแพทย์สามารถสั่งจ่ายให้กับผู้ป่วยที่มีอาการไข้ โดย **ขนาดและวิธีการรับประทาน** มีดังนี้ ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-1.5 กรัม เด็กอายุ 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม – 1 กรัม ละลายน้ำต้มสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือมีอาการ



ดอกมะลิ

ดีต่อใจ สัญลักษณ์วันแม่

มะลิ จัดเป็นต้นไม้มงคลสมัยโบราณ เป็นดอกไม้ประจำองค์พระนารายณ์ ที่ใช้เป็นเครื่องสักการบูชา ดอกมีกลิ่นหอมเย็น และมีสีขาวสะอาดบริสุทธิ์ ความเชื่อโบราณ เชื่อว่าการปลูกต้นมะลิทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของบ้านจะทำให้ผู้อยู่อาศัย มีความสุขร่มเย็น เสริมความเป็นสิริมงคล ได้รับความปรารถนาดี เป็นที่รัก ที่คิดถึงของคนทั่วไป มีความบริสุทธิ์ รู้จักกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เป็นสัญสักษณ์ประจำวันแม่แห่งชาติ มะลิ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Jasminum sambac* (L) Aiton. จัดอยู่ในวงศ์ Oleaceae มะลิจัดเป็นไม้พุ่ม แตกกิ่งก้านสาขาออกรอบ ๆ ต้น ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามเป็นคู่ ๆ ตามก้านและกิ่ง ใบมนป้อม หรือใบรูปไข่ปลายแหลม ดอกออกตามซอกใบและปลายกิ่ง ลักษณะของดอกมีทั้งดอกซ้อนและดอกไม่ซ้อน ดอกซ้อนเราจะเรียกว่า "มะลิซ้อน" ส่วนดอกที่ไม่ซ้อนจะเรียกว่า "มะลิลา" โดยทั้งสองชนิดจะเป็นดอกสีขาวและมีกลิ่นหอม ดอกมะลิลาจะมีกลิ่นหอมมากกว่าดอกมะลิซ้อน ผลเป็นผลสด ในประเทศไทยพบปลูกเป็นไม้ประดับทั่วไป ดอกมะลิเป็นดอกไม้มีกลิ่นหอม สีขาวบริสุทธิ์ ให้กลิ่นหอมตลอดวัน ดอกบานตลอดทั้งปี ด้วยคุณสมบัตินี้ ดอกมะลิจึงเปรียบเป็นตัวแทนความรักของแม่และถูกนำมาใช้เป็นดอกไม้ประจำวันแม่แห่งชาติ คนไทยนิยมนำดอกมะลิมาร้อยพวงมาลัยถวายพระตั้งแต่โบราณถึงปัจจุบัน เนื่องจากออกดอกได้ตลอดปีและส่งกลิ่นหอมทั้งวัน โดยเฉพาะในช่วงเย็น นอกจากนี้ทุกส่วนของมะลิมีคุณสมบัติเป็นยารักษาโรค

ดอกมะลิ ประกอบด้วยน้ำมันระเหยง่าย ฟลาโวนอยด์ และไตรเทอร์ปีนอยด์ มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในการต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นระบบประสาทให้มีอารมณ์สดชื่นผ่อนคลาย ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือด ดอกมะลิสด สามารถนำมาทำเป็นน้ำลอยดอกมะลิ ชาดอกมะลิ ใช้เป็นเครื่องดื่มแก้กระหาย ใช้เป็นส่วนประกอบในขนมไทย เป็นน้ำกระสายยาในยาไทย นอกจากนี้ ดอกมะลิ ยังมีประโยชน์ทาง สุคนธบำบัด คือ ใช้กลิ่นหอมที่มีผลต่อระบบประสาทรักษาภาวะอารมณ์อ่อนไหวเฉื่อยชา จิตใจอ่อนล้า ร่างกายอ่อนเพลียง่าย ให้มีจิตใจผ่อนคลาย และอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ตามตำรายาแผนไทย ระบุว่า ดอกมะลิมีรสขมหอมเย็น สรรพคุณ บำรุงหัวใจ แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยดับพิษร้อน ทำให้จิตใจชุ่มชื่น ดอกแห้งเป็นส่วนประกอบในพิกัดเกสรทั้ง 5 เกสรทั้ง 7 และเกสรทั้ง 9 นอกจากนี้ มีตำรับยาในบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติที่มีมะลิเป็นส่วนประกอบในเครื่องยา อาทิ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมนวโกฐ ยาหอมอินทจักร ยาสตรีหลังคลอด และยาประสะจันทน์แดง เป็นต้น





โลดทะนงแดง....
สมุนไพรแก้พิษ (ง)

โลดทะนงแดง เป็นสมุนไพรที่หมอพื้นบ้านไทยใช้รากซึ่งมีรสร้อน รักษาอาการเบื่อเมามานาน โลดทะนงแดง มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Trigonostemon reidioides* (Kurz) Craib จัดอยู่ในวงศ์ Euphorbiaceae เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1 เมตร มีรากเก็บสะสมอาหารพองโต ผิวสีแดงอมม่วง เนื้อสีขาว ลำต้นเรียวเล็ก ขึ้นเป็นกอ ทุกส่วนของต้นมีขน ใบเดี่ยว เรียงสลับ เนื้อใบหนา แผ่นใบรูปขอบขนานหรือใบหอก ช่อดอกแบบกระจะ ดอกสีขาว ชมพู ม่วงเข้มหรือเกือบดำ ออกเป็นช่อตามซอกใบและตามกิ่งก้าน ผลแห้งแตกได้ รูปร่างค่อนข้างกลม มีขนสั้นนุ่มปกคลุมหนาแน่น

หมอพื้นบ้านหลายพื้นที่ทั่วประเทศ ใช้รากโลดทะนงแดงฝนน้ำดื่มแก้พิษ โดยสมุนไพรจะกระตุ้นให้เกิดการอาเจียน จึงสามารถถอนพิษต่าง ๆ อาทิ พิษยาเบื่อ พิษเห็ดและหอย พิษงู และเสมหะเป็นพิษ (เสมหะ หรืออุจาระเป็นมูกเลือด) หมอพื้นบ้านอิสาน ใช้รากเข้ายากับน้ำมะนาว ฝนกับน้ำดื่มแก้ผิดสำแดง พิษแมงมุม ทำให้อาเจียน ถอนพิษเบื่อเมา ซึ่ง **หมอเอียะ สายกระสุน หมอพื้นบ้านจังหวัดสุรินทร์** เป็นหมอพื้นบ้านคนแรกที่ได้นำโลดทะนงแดงเข้ามาสู่ระบบบริการสุขภาพ โดยเริ่มจากการทำงานร่วมกันระหว่างบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลกาบเชิง และโรงพยาบาลพนมดงรักเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา กับหมอพื้นบ้าน ซึ่งผลจากการทำงานร่วมกัน โดยการให้ยาสมุนไพรเพื่อเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับ antivenom พบว่า การรักษาให้ผลดีกับผู้ป่วย คือ ผู้ป่วยปลอดภัย ไม่ปวด การอักเสบลดลง และไม่มีอาการแทรกซ้อนที่รุนแรงจนถึงชีวิต ปัจจุบันภูมิปัญญาดังกล่าวได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่ถูกงูพิษกัดในหลายโรงพยาบาลทั่วประเทศ

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาและสารประกอบสำคัญของตำรับยาโลดทะนงแดง (สูตรหมอเอียะ) พบว่าสารสำคัญของตำรับยาที่ต้านพิษงู มาจากส่วนเนื้อของรากโลดทะนงแดง และเนื้อหมาก ที่สามารถสลายโปรตีนของพิษงูได้ นอกจากนี้ การศึกษาประสิทธิผลในการรักษาผู้ป่วยที่ถูกสัตว์พิษและงูกัด ในโรงพยาบาลกาบเชิง และโรงพยาบาลพนมดงรักเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา โดยการใช้ตำรับยาโลดทะนงแดง จำนวน 22 ราย (21 รายมีอาการระดับเล็กน้อย - ปานกลาง) ผลการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับยาสมุนไพร ผู้ป่วยจำนวน 17 ราย (ร้อยละ 77.3) ไม่ได้รับยาแก้ปวด (เนื่องจากไม่มีอาการปวดแผล) และทุกรายไม่มีอาการแทรกซ้อน หรือเสียชีวิต ●



การเตรียมยาตำรับโลดทะนงแดง เพื่อใช้ในโรงพยาบาล (สูตรหมอเอียะ สายกระสุน)

รากโลดทะนงแดง

1. ล้างทำความสะอาด สับย่อยขนาดหยาบ ๆ แล้วตากแดดจนแห้งสนิท
2. อบให้แห้งอีกครั้งที่อุณหภูมิ 70 °C นาน 16 ชั่วโมง
3. บดด้วยเครื่องบดโม่นาน 2 วันหรือจนละเอียด
4. ร่อนด้วยตะแกรงเบอร์ 80
5. ชั่งผงยาที่ละเอียดบรรจุซองสีชา 5 กรัม / ซอง

หมากแห้ง

1. นำหมากที่แก่สุกเหลืองปอกเปลือกและแกะเอาเฉพาะเมล็ด
2. ล้างทำความสะอาดแล้วตากแดดจนแห้งสนิท
3. อบให้แห้งอีกครั้งที่อุณหภูมิ 70 °C นาน 16 ชั่วโมง
4. บดด้วยเครื่องบดโม่นาน 2 วัน หรือจนละเอียด
5. ร่อนด้วยตะแกรงเบอร์ 80
6. ชั่งผงยาที่ละเอียดบรรจุซองสีชา 2 กรัม / ซอง

วิธีเตรียมยาสำหรับพอกแผล

นำผงโลดทะนงแดง 5 กรัม และผงหมากแห้ง 0.5 กรัม ผสมน้ำมะนาว 3 - 5 หยด บดในโกร่งให้เข้ากัน นำไปพอกบริเวณรอยเขี้ยวของสัตว์ที่กัด

วิธีเตรียมยาสำหรับดื่ม

นำผงโลดทะนงแดง 5 กรัม และผงหมากแห้ง 2 กรัม ผสมน้ำอุ่น 500 ซีซี ให้ผู้ป่วยดื่มจนหมดหรือดื่มจนอาเจียน

หญ้าดอกขาว

ช่วงนี้ประเทศไทยกำลังเผชิญกับวิกฤติหลายด้าน มีทั้งการระบาดของโรคติดต่อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสโคโรน่าที่ก่อโรคโควิด-19 วิกฤติไฟป่าที่สร้างมลพิษทางอากาศ ซึ่งทั้ง 2 วิกฤติส่งผลต่อสุขภาพปอดของคนไทย และประกอบกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี เป็น **วันงดสูบบุหรี่โลก** จุลสารฉบับเดือนพฤษภาคมปีนี้จึงขอเสนอข้อมูลเกี่ยวกับ **หญ้าดอกขาว** ซึ่งปัจจุบันมีรายงานการวิจัยที่พบว่าหญ้าดอกขาวมีผลต่อการทำงานของปอด และสามารถนำมาใช้ในผู้ที่ต้องการงดสูบบุหรี่ได้



หญ้าดอกขาว (*Cyanthillium cinereum* (L.) H.Rob. ชื่อพ้อง คือ *Vernonia cinerea* (L.) Less.) เป็นพืชพื้นบ้านที่พบได้ทั่วไปในประเทศไทย มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เช่น หญ้าหมอน้อย หญ้าละออง ก้านธูป ฝรั่งโคก เสือสามเขา หญ้าสามวัน หรือถั่วแฮะดิน เป็นพืชในวงศ์ Asteraceae ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ที่สำคัญคือ พืชล้มลุกอายุ 2-5 ปี ลำต้นตั้งตรง กิ่งและก้านเรียวลักษณะเป็นร่อง มีขนปกคลุม ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ ลักษณะรีแคบ รูปไข่ ใบบริเวณโคนต้นจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนปลายยอด ขอบใบจักฟันเลื่อย ดอกมีลักษณะเป็นช่อกระจุกแน่น ประกอบด้วยดอกย่อยประมาณ 20 ดอก ดอกสีม่วงหรือชมพู พอแก่จะเปลี่ยนเป็นสีขาว ผลชนิดผลแห้งเมล็ดล่อน ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด

สรรพคุณทางยาแผนไทย ลำต้นใช้เป็นยาลดไข้ ปวดท้อง แผลบวมอักเสบ แก้ริดสีดวงทวาร ใบสดใช้ตำพอกแผลสด และทาแก้กลากเกลื้อน เมล็ด แก้ไอ บำรุงธาตุ ราก แก้ไอเรื้อรัง ช่วยเร่งคลอด ขับรกหลังคลอด ลำต้นและราก แก้ไข้ แก้ไอ ดีซ่าน นอกจากนี้ พบการใช้ประโยชน์ทางยาในประเทศอินเดีย เนปาล จีน และกัมพูชา โดยใช้รักษาไข้มาลาเรีย ไอ อาการปวด อักเสบ โรคทางเดินอาหาร โรคตับ เป็นต้น องค์ประกอบทางเคมี หญ้าดอกขาว มีสารสำคัญกลุ่มเทอร์พีน แอลคาลอยด์ ซาโปนิน สเตียรอยด์ เฟลโวนอยด์ และแทนนิน ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมาลาเรีย ต้านการอักเสบ ลดไข้ ลดปวด นอกจากนี้ ยังพบแร่ธาตุหลากชนิด อาทิ ธาตุเหล็ก แมงกานีส โคบอลต์ โพแทสเซียม และซีลีเนียม เป็นต้น

ยาหญ้าดอกขาวจัดเป็นสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ที่มีข้อบ่งใช้คือ ลดความอยากบุหรี่ มีรายงานผลการศึกษาการใช้หญ้าดอกขาวในผู้ติดบุหรี่ พบว่าหลังการดื่มชาหญ้าดอกขาวเป็นเวลา 4 เดือน พบอัตราการเลิกสูบบุหรี่ประมาณร้อยละ 70 โดยเหตุผลสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่ คือ หลังการดื่มชาหญ้าดอกขาว จะรู้สึกลิ้นชา ไม่รู้สึกอยากบุหรี่ รู้สึกเหม็นกลิ่นบุหรี่ และเมื่อสูบบุหรี่แล้วรู้สึกอยากอาเจียน นอกจากนี้ มีการศึกษาพบว่า สารสกัดหญ้าดอกขาวความเข้มข้น 10.09% มีฤทธิ์ลดการอักเสบในหนูที่ได้รับนิโคตินเป็นเวลายาวนานกว่า 6 เดือน ช่วยฟื้นฟูพยาธิสภาพของปอดให้กลับมาเป็นปกติได้ อีกทั้งยังมีการศึกษาที่พบว่าหญ้าดอกขาวช่วยลดคาร์บอนมอนอกไซด์ที่คั่งค้างในปอด และลดการกระจายตัวของเซลล์มะเร็งปอด



ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์หลายรูปแบบจากหญ้าดอกขาว ทั้งรูปแบบเม็ดอม ชาชง หมากฝรั่ง แผ่นฟิล์มละลายเร็ว ฯลฯ อย่างไรก็ตาม เนื่องจาก**หญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง ดังนั้นควรระมัดระวังการใช้ในผู้ที่เป็นโรคหัวใจและโรคไต**





ศูนย์ข้อมูลยาสมุนไพร การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก

หญ้าดอกขาว สำหรับทรอดบุหรี่



เนื่องจากวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก เดือนนี้จึงอยากเสนอบทความเรื่อง **หญ้าดอกขาว** ซึ่งปัจจุบันมีงานวิจัยที่พบว่าสามารถนำมาใช้ในผู้ที่ต้องการงดสูบบุหรี่ได้ หญ้าดอกขาว (*Vernonia cinerea* (L.) Less.) เป็นพืชพื้นบ้านที่พบได้ทั่วไปในประเทศไทย มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เช่น หญ้าหมอน้อย หญ้าละออง หรือ ถั่วแฮะดิน เป็นสมุนไพรที่ใช้ในการบำบัดผู้ติดบุหรี่ องค์ประกอบทางเคมีที่พบมากในหญ้าดอกขาว ได้แก่ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์เทอร์พีน สเตอรอล และไกลโคไซด์ พบในส่วนของ ต้น ใบ และราก มีฤทธิ์ทำให้ลิ้นฝาดหรือชาทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่

มีรายงานผลการศึกษาในผู้ติดบุหรี่ หลังการดื่มชาหญ้าดอกขาวเป็นเวลา 4 เดือน พบอัตราการเลิกสูบบุหรี่ประมาณร้อยละ 70 โดยเหตุผลสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่ คือ หลังการดื่มชาหญ้าดอกขาวจะรู้สึกชาลิ้น ไม่รู้สึกอยากบุหรี่ รู้สึกเหม็นกลิ่นบุหรี่ และเมื่อสูบบุหรี่แล้วรู้สึกอยากอาเจียน

ปัจจุบันในหลายโรงพยาบาล มีการนำหญ้าดอกขาวในรูปแบบของชาชง ลูกอม หมากฝรั่ง และสเปย์มาใช้ในคลินิกอดบุหรี่ อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังในผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไต เนื่องจากยาชงหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง และอาจพบอาการไม่พึงประสงค์ เช่น ปากแห้ง คอแห้ง ชาลิ้น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และเวียนศีรษะ เป็นต้น

ยาชง
หญ้าดอกขาว
ลดความอยากบุหรี่



อัตราส่วน : ผงหญ้าดอกขาว 2 กรัม
น้ำร้อนประมาณ 120 - 200 มิลลิลิตร
ชงดื่มหลังอาหาร วันละ 3 - 4 ครั้ง

จากประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่องประเทศไทยจะเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวอย่างเป็นทางการ ตั้งแต่วันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ.2561 ในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากฤดูฝนไปสู่ฤดูหนาว กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงขอส่งความห่วงใยไปถึงพี่น้องประชาชนชาวไทยทุกท่าน ให้ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทำร่างกายให้อบอุ่น

การดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย กล่าวถึงการเจ็บป่วยว่าขึ้นอยู่กับการเสียสมดุลของธาตุนั้น ๆ การเจ็บป่วยในฤดูหนาว มักเกี่ยวข้องกับการเสียสมดุลของธาตุน้ำในร่างกาย ซึ่งหลักการทางแพทย์แผนไทยสอดคล้องกับหลักการดูแลตามศาสตร์อายุรเวทและการแพทย์แผนจีน ที่เชื่อว่าโรคส่วนหนึ่งเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุในร่างกาย (ศาสตร์ทางอายุรเวทเรียกว่าเสียสมดุลของปัญจมหาภูตะ หรือในการแพทย์แผนจีนเรียกว่าการเสียสมดุลของหยินหยาง) ซึ่งการดูแลผู้ที่เสียสมดุล จะเน้นการรับประทานอาหาร สมุนไพรและการออกกำลังกาย เพื่อเติมส่วนที่พร่องหรือขาดและลดในส่วนที่เกิน ซึ่งในฤดูหนาวส่วนที่พร่องคือความร้อนหรือความอบอุ่น และส่วนที่มากเกินคือลมและน้ำ ดังนั้น อาหารที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ คือ อาหารที่มีรสเผ็ดร้อน และรสเปรี้ยว อาหารรสเผ็ดร้อน เช่น อาหาร ที่มีกระชาย พริกไทย หรือขิง จะสามารถช่วยกระจายลมและเพิ่มธาตุไฟ ทำให้ร่างกายมีความอบอุ่น รสเปรี้ยวมีฤทธิ์ละลายเสมหะ สามารถลดอาการไอได้ เป็นต้น

และนอกจากนี้ การออกกำลังกาย เช่น ฤาษีดัดตน ไทเก็ก หรือโยคะ และการดื่มน้ำให้เพียงพอจะสามารถรักษาสมดุลของร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยง่ายด้วย

หอมแดง... พืชสมุนไพรต้านหวัด





พอเอ่ยถึงหอมแดง คิดว่าคนไทยทุกคนคงปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่รู้จัก หอมแดงจัดเป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่มีอยู่ติดบ้านของคนไทยเรามานาน เราใช้ส่วนหัวใต้ดิน ซึ่งมีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม แก้ไข้ ขับเสมหะในทรวงอก ใบมีรสหวานเค็ม แก้ไข้หวัด และกำเดา คนโบราณใช้หัวหอม ทุบให้แตก ห่อด้วยผ้า วางบนกระหม่อมเด็ก เพื่อช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก **หอมแดง** (Shallot) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Allium ascalonicum* L. อยู่ในวงศ์ Amaryllidaceae มีสารไดโพรพิล ไดซัลไฟด์ และไดโพรพิล ไตรซัลไฟด์ เป็นองค์ประกอบหลักในน้ำมันระเหยง่าย ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยยับยั้งแบคทีเรีย โดยเฉพาะเชื้อ *Staphylococcus aureus*

ในปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาพัฒนารูปแบบของยาแผนโบราณให้มีความสะดวกต่อการใช้มากขึ้น มีการใช้ **"สติ๊กเกอร์หอมแดง"** บรรเทาอาการคัดจมูก หลักการคือการใช้สารสกัดในรูปแบบน้ำมันระเหยง่าย และเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีการใช้ร่วมกับน้ำมันระเหยง่ายอื่นๆ อาทิ น้ำมันยูคาลิปตัส ช่วยให้หายใจสะดวก รู้สึกสดชื่น น้ำมันลาเวนเดอร์ ช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับสบาย น้ำมันเปปเปอร์มินต์ ช่วยให้หายใจสะดวก นวัตกรรมใหม่นี้อยู่ในรูปแบบแผ่นแปะ เพียงแค่แปะติดไว้ที่พัดลม ไอระเหยจะผ่านการสูดดม ไม่จำเป็นต้องสัมผัสกับผิวหนังของเด็กโดยตรง ซึ่งมีความปลอดภัยกว่าวิธีการใช้แบบดั้งเดิม เพราะไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองตา หรือผิวหนัง ณ บริเวณที่สัมผัส













เห็ด ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

เห็ด ถือเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่าย มีรสชาติดี และมีคุณประโยชน์มากมาย เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี ในเห็ดมีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญหลายชนิด ได้แก่ ไกลโคโปรตีน โพลีแซคคาไรด์ และไตรเทอร์พีนอยด์ มีการศึกษาวิจัย พบว่า เห็ดมีประโยชน์ทางการแพทย์ มีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ต้านเชื้อไวรัส ช่วยการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ รวมถึงอาจมีส่วนในการลดความเสี่ยงหรือรักษาโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้เห็ดแต่ละชนิดยังมีคุณสมบัติเฉพาะตัว ขอยกตัวอย่างเห็ดที่พบว่ามีการกล่าวถึงประโยชน์ทางการแพทย์ที่แนะนำให้รับประทาน 3 ชนิด ดังนี้

เห็ดหอม (*Lentinus edodes* (Berk.) Sing.) หรือเห็ดชิตาเกะ เป็นเห็ดที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีฤทธิ์เสริมสร้างภูมิต้านทานแก่ร่างกาย จากงานวิจัยในปี 2015 ของ Xiaoshuang Dai และคณะ ในคนที่มีสุขภาพดี อายุ 21-40 ปี พบว่า การรับประทานเห็ดหอม ขนาด 5 กรัม หรือ 10 กรัม เป็นประจำทุกวัน ต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ ส่งผลเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยมีการเพิ่มขึ้นของ immunoglobulin A และสารที่มีหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้การรับประทานเห็ดหอมยังส่งผลลดระดับสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบของร่างกายอีกด้วย เนื่องจากในเห็ดหอมมีสารที่มีฤทธิ์ต่อภูมิคุ้มกัน เช่น สารกลุ่มเบต้ากลูแคน (β-glucan) และ ergothioneine ซึ่งเป็นสารที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ มีบทบาทต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เป็นต้น





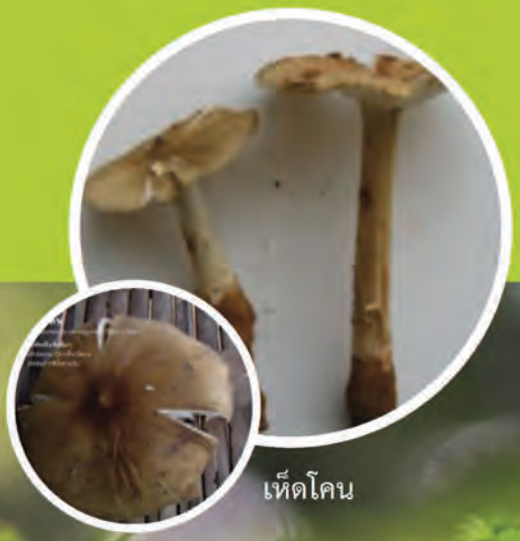
เห็ดเข็มทอง (*Flammulina velutipes*) เป็นเห็ดที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน และสามารถเพาะปลูกได้ในประเทศไทย มีรายงานถึงสรรพคุณของเห็ดเข็มทองไว้หลายประการ เช่น กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน (กระตุ้น IL-2, IL-4, IFN-γ,TNF-α, LT และ IL-2R) ในสัตว์ทดลอง นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระเนื่องจากในเห็ดเข็มทองมี exopolysaccharides, phenols, น้ำตาล rhamnose, vitamin C และ nucleotides เป็นต้น มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านเชื้อไวรัส ลดระดับไขมัน และโคเรสเตอรอล ได้ในสัตว์ทดลอง

เห็ดหลินจือ (*Ganoderma lucidum* (Fr.) Karst.) เป็นยาอายุวัฒนะ พบอยู่ในเภสัชตำรับของประเทศจีนและมีการใช้มายาวนานกว่า 4,000 ปี มีประสิทธิผลในการปรับ/เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย รายงานการศึกษาวิจัยในสัตว์ทดลองและในหลอดทดลอง พบว่า สารสำคัญในเห็ดหลินจือเพิ่มการเจริญเติบโตของเซลล์เม็ดเลือดขาว T cell และ B cell, splenic mononuclear cells, NK cells และ dendritic cells และในปี 2005 โดย Gao Y และคณะ ศึกษาผลจากการรับประทานส่วนที่ละลายน้ำของเห็ดหลินจือ (water-soluble polysaccharides) 5.4 กรัมต่อวัน นาน 12 สัปดาห์ ในผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะลุกลาม (advanced lung cancer) จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัย พบว่า การรับประทานเห็ดหลินจือช่วยในเรื่องการสร้างสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และเห็ดหลินจือน่าจะช่วยปรับภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดหรือฉายรังสีได้



ควรระวังการรับประทานเห็ดในผู้ที่มีประวัติการแพ้เห็ด หรือสปอร์เห็ด และไม่ควรรับประทานเห็ดที่ไม่รู้จัก และเห็ดที่ยังไม่เคยนำมารับประทานเป็นอาหาร

เห็ด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน



เห็ดโคน



เห็ดเผาะ (อ่อน)



เห็ดเผาะ (แก่)



เห็ดไข่ห่านขาว

มนุษย์รู้จักการใช้ประโยชน์จากเห็ดมาช้านาน โดยมีหลักฐานปรากฏในแหล่งโบราณสถานของประเทศชิลี และมีหลักฐานเก่าแก่พบการบริโภคเห็ดมาหลายร้อยปีในประเทศจีน โดยระบุว่า เห็ดเป็นอาหารสำหรับบุคคลชั้นสูง และเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญในฤดูหนาว นอกจากบริโภคเป็นอาหารแล้วยังสามารถใช้เป็นยา ในทางการแพทย์แผนไทย เห็ดจัดเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ช้ำใน บำรุงร่างกาย และช่วยให้เจริญอาหาร เห็ดบางชนิดมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย และช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้

เห็ดมีคุณค่าทางอาหาร คือ มีโปรตีนสูงกว่าในพืชหลายชนิด และมีข้อดีกว่าโปรตีนจากแหล่งอื่น คือ เห็ดมีเส้นใยสูง มีแร่ธาตุและวิตามินสูง แคลอรี่ต่ำ และมีไขมันต่ำ (พบเพียงร้อยละ 1-8 % ของน้ำหนักแห้ง 100 กรัม) เห็ดจึงจัดเป็นอาหารสุขภาพที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี **ขั้นตอนสำคัญในการบริโภคเห็ดตามภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น คือ ต้องทำให้สุกมาก ๆ เพื่อใช้ความร้อนช่วยกำจัดสารพิษที่อาจเจือปนอยู่ในเห็ดบางชนิด การใส่น้ำจากใบย่านางตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านเชื่อว่า จะช่วยลดความเป็นพิษในอาหารที่ทำจากเห็ดได้ และที่สำคัญคือต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังการบริโภคเห็ดโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เห็ดที่ไม่มีพิษกลายเป็นเห็ดพิษได้** ข้อสังเกตเห็ดที่สามารถรับประทานได้ คือ จะต้องไม่มีประวัติว่าเป็นเห็ดพิษ มีกลิ่นหอม รสชาติดีและมีเนื้อสัมผัสที่ดี เชื่อกันว่ามีไม่เกินร้อยละ 10 ของเห็ดที่มีอยู่ในโลกใบนี้ ซึ่งส่วนใหญ่มาจาก 2 แหล่ง คือ 1) เห็ดที่ได้จากการเพาะเลี้ยง มีจำหน่ายทั้งในตลาดทั่วไปและห้างสรรพสินค้า เช่น เห็ดฟาง และเห็ดนางฟ้า 2) เห็ดป่าที่เก็บมาขายในตลาดท้องถิ่นทั่วไป เช่น เห็ดระโงกขาว เห็ดโคน เห็ดเผาะ เป็นเห็ดที่เจริญเติบโตได้ดีในช่วงฤดูฝน ซึ่งชาวบ้านมักเก็บมาขายและบริโภคมานาน

ข้อความรู้ในการสังเกตเห็ดพิษ หากเห็ดชนิดนั้นขึ้นอยู่ใกล้มูลสัตว์หรือบนมูลสัตว์ รูปร่างคล้ายสมองหรืออานม้า มีสีน้ำตาลหรือสีสันฉูดฉาด หมวกเห็ดมีสีขาว มีปุ่มปม มีรู ไม่เป็นครีบ มีวงแหวนใต้หมวก มีปลอกหุ้มโคนหรือเมื่อดอกแก่ มีกลิ่นเอียนหรือกลิ่นค่อนข้างมาก ควรระวังว่าอาจจะเป็นเห็ดพิษ

ตัวอย่างเห็ดป่าในประเทศไทยที่รับประทานได้

เห็ดโคน (*Termitomyces cartilaginous* (Berk.) Heim) รูปร่าง/ลักษณะ เป็นหมวกเห็ดเมื่อยังอ่อน มีลักษณะโค้งนูนคล้ายทรงกระบอก แล้วค่อยขยายนูนขึ้นคล้ายร่ม ส่วนกลางหมวกเห็ดจะนูนแหลมขึ้น สีจะเข้มกว่าขอบหมวกเห็ดมีสีน้ำตาลปนเทา ใต้หมวกเห็ดมีครีบค่อนข้างห่าง ด้านบนก้านดอกมีขนาดใหญ่เรียวเล็กลงสู่โคนก้านดอกที่เป็นกระเปาะ รากเทียมยาว 2 เซนติเมตร สีน้ำตาลเข้ม พบมากในตอนปลายฤดูฝนช่วงเดือนสิงหาคมถึงกันยายน ขึ้นจากพื้นดินใกล้จอมปลวก *สรรพคุณ มีรสเย็น หวาน บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ แก้ช้ำใน รักษาโรคกระเพาะ แก้อาเจียน* **เห็ดระโงกขาว หรือเห็ดไข่ห่านขาว** (*Amanita princeps* Corner & Bas) รูปร่าง/ลักษณะ ดอกเห็ดในระยะอ่อนเป็นก้อนกลมหรือรูปไข่ เมื่อเห็ดบานผิวหมวกเห็ดด้านบนเรียบเป็นมันเงาโค้งนูนคล้ายกระทะคว่ำ มีสีขาวนวลหรือน้ำตาลอ่อน เมื่อโตเต็มที่ขอบหมวกเห็ดจะฉีกขาดด้านล่างมีครีบหมวกสีขาวเรียงรอบก้านดอก มีปลอกเป็นกระเปาะสีขาวที่โคนก้านดอกและมีแหวนเป็นกระโปรงสีขาวอยู่ด้านบน มีคุณค่าทางโภชนาการ *ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน มีเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายสูง* แหล่งที่พบ พบเป็นดอกเดี่ยวกระจัดกระจายหรือเป็นกลุ่มขึ้นชุกชุมบนพื้นดินในป่าโคกที่มีใบไม้ผุเปื่อยทับถมกันอยู่ พบมากตอนต้นฤดูฝนหรือเมื่อฝนทิ้งช่วงแล้วเริ่มตกใหม่ **เห็ดเผาะ** (*Astraeus hygrometricus* (Pers.) Morgan) รูปร่าง/ลักษณะ ในระยะอ่อนมีลักษณะรูปร่างกลม ผิวเรียบ สีขาวหรือมีรอยเปื้อนดินบางส่วน เมื่ออายุมากขึ้นผิวด้านนอกจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนไปจนเป็นสีน้ำตาลแก่ มีเนื้อเยื่อเหนียวและแข็งขึ้น ไม่มีก้านดอก เห็ดเผาะหนังมีเปลือก 2 ชั้น เนื้อเยื่อชั้นนอกสุดจะแตกออกได้ง่ายเมื่อเห็ดมีอายุแก่เต็มที่ รอยแตกยาวลงไปจนถึงฐานรองดอก ทำให้เปลือกบานออกเหมือนกลีบดอกไม้หรือแฉกของรัศมีดาว **เห็ดเผาะ**นิยมรับประทานในระยะที่เห็ดยังอ่อนอยู่ *สรรพคุณ บำรุงร่างกาย ชูกำลัง แก้ช้ำใน*



เห็ดหลินจือ
กับฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ช่วงปลายฝนต้นหนาว เป็นช่วงที่อุณหภูมิและความชื้นในอากาศมีการเปลี่ยนแปลงลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นสภาวะที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรคต่างๆ จึงไม่น่าแปลกใจที่ในช่วงเวลาดังกล่าวนี้จะพบว่ามีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ดังนั้น การเตรียมร่างกายให้พร้อมเผชิญความหนาวเย็นจึงเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยที่ดีที่สุด และการใช้สมุนไพรที่มีรสร้อนหรือมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค เป็นหนึ่งในวิธีการที่กำลังเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน **เห็ดหลินจือ** เป็นหนึ่งในสมุนไพรที่มีการกล่าวถึงอย่างกว้างขวางในฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ซึ่งน่าจะเป็นคำตอบหนึ่งของกลุ่มคนที่ชื่นชอบการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร

เห็ดหลินจือ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ganoderma lucidum* (Leyss. ex Fr.) Karst. เป็นสมุนไพรที่มีประวัติการใช้ประโยชน์มายาวนานในศาสตร์การแพทย์แผนจีน ทั้งในด้านการใช้เป็นยาอายุวัฒนะและรักษาโรคต่าง ๆ อาทิ บรรเทาอาการอ่อนเพลีย ช่วยให้นอนหลับ แก้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และรักษาโรคหัวใจ

สำหรับประเทศไทยมีการปลูกเชิงพาณิชย์มาเป็นเวลากว่า 20 ปี ขณะเดียวกันก็เริ่มมีการศึกษาด้านประสิทธิผลและความปลอดภัยแบบครบวงจรตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 โดยองค์การเภสัชกรรมร่วมกับเครือข่าย

การศึกษาปัจจุบันทั้งที่ทำการศึกษาในต่างประเทศและในประเทศ พบว่า เห็ดหลินจือมีสารสำคัญกลุ่มไทรเทอร์พีนอยด์ กลุ่มพอลิแซ็กคาไรด์ กลุ่มไกลโคโปรตีน และอื่น ๆ โดยเฉพาะกลุ่มพอลิแซกคาไรด์ เช่น บีต้า-ดี-กลูแคน พบว่ามีบทบาทกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งและเนื้องอก ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ และป้องกันเส้นประสาทตาเสื่อม และสารกาโนเดอแรนส์ พบว่ามีฤทธิ์ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด

การศึกษาทางคลินิก โดยใช้สารสกัดสมุนไพรที่มีส่วนผสมของเห็ดหลินจือในผู้ป่วยโรคหอบหืด พบว่า ช่วยบรรเทาอาการของโรคหอบหืดลงได้ โดยกลไกการลดปริมาณเม็ดเลือดขาวและสารกระตุ้นการเกิดภูมิแพ้ในระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้ พบว่าเห็ดหลินจือมีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งขั้นลุกลาม มีฤทธิ์ลดความอ่อนล้า ระงับปวดในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และอาการปวดปลายประสาทจากโรคงูสวัดด้วย อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการศึกษาที่พบว่าเห็ดหลินจือมีสารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย แต่ยังมี **ข้อควรระวัง** ดังนี้



1) ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หรือ อื่น ๆ ที่จำเป็นต้องรับประทานยาแผนปัจจุบันและต้องไปแพทย์แผนปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง แนะนำให้ไปพบแพทย์ตามนัดและรับประทานยาแผนปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ และหากต้องการใช้สมุนไพรเห็ดหลินจือเสริม ควรปรึกษาแพทย์ และ/หรือเภสัชกร ก่อนใช้ยาร่วมกัน

2) เนื่องจากไม่เคยมีการศึกษาด้านประสิทธิผลและความปลอดภัยของเห็ดหลินจือในผู้ป่วยที่มีการทำงานของไตบกพร่องรุนแรง ดังนั้น ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการของโรคดังกล่าว

3) ควรใช้อย่างระวังในผู้ป่วยที่รับประทานยากลุ่มป้องกันการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด และ/หรือ ยาละลายลิ่มเลือด เพราะเห็ดหลินจือมีฤทธิ์เสริมยาดังกล่าว และ

4) หลีกเลี่ยงการใช้เห็ดหลินจือในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์หรืองานวิจัยเกี่ยวกับความปลอดภัยรองรับ



ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดที่มีให้เลือกมากมายทั้งแบบสารสกัดผงของส่วนต่างๆ ทั้งดอกเห็ด สปอร์ทั้งที่แบบกระเทาะและไม่กระเทาะเปลือก และเส้นใย ควรพิจารณาและอ่านฉลากให้รอบคอบทุกครั้งก่อนเลือกซื้อ

การแพทย์แผนไทย

โรคทางเดินอาหารที่มักพบในฤดูร้อน การป้องกัน และรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ในฤดูร้อน มักพบโรคเกี่ยวข้องกับทางเดินอาหารได้บ่อย จากข้อมูลการเฝ้าระวังโรคของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ในปี พ.ศ. 2559 พบผู้ป่วยอาหารเป็นพิษ จำนวน 138,595 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต และโรคอุจจาระร่วง จำนวน 1,202,813 ราย พบผู้เสียชีวิตจำนวน 5 ราย โดยในช่วงฤดูร้อนจะพบผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ โดยเฉลี่ยกว่าหมื่นราย และผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง เฉลี่ยเดือนละ 1 แสนราย จากข้อมูลดังกล่าวจะพบว่าโรคอุจจาระร่วงพบได้บ่อยในฤดูร้อนของประเทศไทย ดังนั้น เราจึงควรรู้จักสาเหตุของการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ และโรคอุจจาระร่วง วิธีการรักษาโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย และการป้องกันตนเองในเบื้องต้น



สาเหตุของการเกิดโรคอุจจาระร่วง (โรคอุจจาระธาตุ) ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย เกิดจากการรับประทานอาหารที่แปลกผิดปกที่ไป

เช่น อาหารบูดเน่า เนื้อดิบ เนื้อสัตว์ที่คาวมาก ของหมักดอง อาหารไขมันสูง หรือ รับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไป **ซึ่งอาการของการเกิดโรคอุจจาระร่วง** ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย มีอาการดังต่อไปนี้ คือ ท้องอืดเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว จุกเสียดแน่น อุจจาระผิดไปจากปกติ และนอกจากนี้ ยังพบอาการใช้เรื้อรัง ทำให้ราตุต่าง ๆ ในร่างกายแปรปรวน

การรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะรักษาโดยใช้ยาแผนไทย ที่ระบุตามคัมภีร์การแพย์แผนไทย แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะตำรับยา ที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ เนื่องจากเป็นตำรับยาที่ผ่านการพิจารณาถึงประสิทธิผลและความปลอดภัยมาเป็นอย่างดีแล้ว ได้แก่ ยาธาตุบรรจบและยาเหลืองปิดสมุทร

ยาธาตุบรรจบ



ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการอุจจาระธาตุพิการ ท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน ท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ เป็นต้น

ขนาดและวิธีใช้ ยาแคปซูลและยาลูกกลอน ผู้ใหญ่ รับประทาน ครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ เด็กอายุ 6-12 ปี รับประทาน ครั้งละ 500 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารเมื่อมีอาการ

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้

ข้อควรระวัง 1. ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้ 2. กรณีท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อใช้ไม่เกิน 1 วัน หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ 3. ควรระวังการใช้ยาร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelet)

ยาเหลืองปิดสมุทร



ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน ท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ เป็นต้น

ขนาดและวิธีใช้ ยาแคปซูลและยาเม็ด ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ทุก 3-5 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ เด็กอายุ 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม ถึง 1 กรัม เมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ใช้ไม่เกิน 1 วัน หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคอุจจาระร่วง ควรเลือกอาหารที่สด ใหม่ ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงก่อนรับประทาน และ นอกจากนี้ ควรล้างมือให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ และควรดูแลความสะอาดของพื้นที่สำหรับเตรียมอาหารให้สะอาดอยู่เสมอด้วย



"ลมแดด" (Heat Stroke)
ภัยร้ายที่มากับฤดูร้อน

"โรคลมแดด" (Heat Stroke) เป็นภาวะวิกฤตของร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมความร้อนได้ เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกิน จนปรับอุณหภูมิไม่ทัน ซึ่งปกติร่างกายมนุษย์ต้องปรับอุณหภูมิให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมอยู่เสมอ ระหว่าง 36.5 - 37 องศาเซลเซียส ความร้อนทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มสูงขึ้นผิดปกติเกิน 40 องศาเซลเซียส ถือเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องให้การรักษาอย่างรีบด่วน เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตถึงร้อยละ 17-70 ซึ่งอาการที่พบว่าเป็นลมแดด คือ ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ กระหายน้ำมาก ปวดศีรษะ มึนงง วิงเวียน คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน และอาจเป็นตะคริว

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น คือ ให้รีบนำผู้ป่วยที่เริ่มมีอาการเข้าที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้างและถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก จากนั้นรีบทำให้ร่างกายผู้ป่วยเย็นโดยเร็วที่สุด อาจใช้น้ำเย็นเทราดบนตัวหรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกรักแร้ ซอกคอ ขาหนีบ หลัง ร่วมกับใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน ช่วงนี้หากพบว่าผู้ป่วยไม่ได้สติ ห้ามให้ดื่มน้ำในทันที เพราะอาจทำให้สำลักได้ แต่ถ้าพบว่ายังพอมีสติให้ผู้ป่วยค่อย ๆ จิบน้ำ ในปริมาณทีละน้อย ๆ ช้า ๆ บ่อย ๆ แทน และรีบพาผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

การป้องกัน การเป็นลมแดด คือ หากรู้ว่าจะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อน ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ร่างกายชินกับอากาศร้อน และควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัดและหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อน หรือออกกำลังกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา สามารถระบายความร้อนได้ดี และก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอฟ 15 ขึ้นไป นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกาย หรือการอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด ซึ่งน้ำสมุนไพรคลายร้อนที่เหมาะกับภาวะลมแดดนี้ มีเมนูที่อยากแนะนำ คือ "ชามะลิ" สรรพคุณแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยให้ชุ่มชื่นใจ ไม่สวิงสวาย



วิธีการเตรียมชาและชงชามะลิ

1. นำดอกมะลิลาหรือมะลิซ้อน ไปล้างทำความสะอาด ผึ่งให้แห้ง แล้วเก็บในภาชนะที่แห้งสนิท

2. นำดอกมะลิแห้งปริมาณ 1 ช้อนชา ลงในถ้วยชาแล้วตามด้วยน้ำร้อนปริมาณ 150 ซีซี (1 แก้วกาแฟ) ทิ้งไปให้เย็น แล้วนำมาดื่ม

3. หากต้องการเพิ่มรสชาติ สามารถเติมน้ำผึ้งเล็กน้อย หรือนำไปแช่เย็นก่อนนำมาดื่มนอกจากชามะลิแล้ว น้ำผลไม้ที่เหมาะกับภาวะลมแดดก็คือ "น้ำมะพร้าว" เนื่องจากน้ำมะพร้าวอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด จึงสามารถชดเชยเกลือแร่ของร่างกายที่สูญเสียไปกับเหงื่อได้ดี และนอกจากนี้ น้ำมะพร้าวมีน้ำตาลจากธรรมชาติ เมื่อดื่มแล้วจะให้ความรู้สึกที่สดชื่นได้เร็ว และที่สำคัญน้ำมะพร้าวสามารถดื่มได้เลย โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการ จึงเหมาะที่จะเป็นน้ำผลไม้ในฤดูร้อนนี้เป็นอย่างดี



การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม



ปัจจุบันนี้สังคมไทย มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และคาดว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ (หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด) ในปี 2564 ผลที่จะตามมาคือ เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด จะเพิ่มสูงขึ้น

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยเป็นการรักษาแบบองค์รวม โดยใช้หลัก **“ธรรมานามัย”** คือ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้ง กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งธรรมานามัย ประกอบด้วยหลัก 3 ประการ ได้แก่

1. กายานามัย

เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับทางกาย ปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หรือการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน การออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีดัดตนสำหรับผู้สูงอายุ สามารถบริหารร่างกายได้ครอบคลุมทุกสัดส่วน เป็นต้น

2. จิตตานามัย

เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางจิต เช่น การทำสมาธิ การสวดมนต์ภาวนา เป็นต้น

3. ชีวิตานามัย

เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในสายกลาง เช่น มีอาชีพที่สุจริต รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด สร้างสิ่งแวดล้อมให้ดีด้วยการปลูกต้นไม้ที่รับประทานได้ ปลูกผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพรรอบรั้วบ้าน เพื่อใช้เป็นอาหารและใช้เป็นยาในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้

ในบทความนี้จะขอกล่าวถึงอาหารและพืชผักสมุนไพรบำรุงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองในเบื้องต้นได้ ดังนี้

อาหารบำรุงกระดูก เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหากระดูกบางเปราะหักง่ายจากการสูญเสียแคลเซียม ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง ผู้สูงอายุจึงควรได้รับอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อย ปลาป่น กุ้งแห้ง ใบชะพลู ใบยอ ผักแพว ยอดแค มะขามอ่อน ผักกระเฉด เต้าหู้ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

อาหารบำรุงสายตา สุขภาพของสายตาในผู้สูงอายุมักพบปัญหาตาฝ้าฟาง ตามัว การมองเห็นลดลง การรับประทานอาหารบำรุงสายตาที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินเอ ลูทีน และเบต้าแคโรทีน จะช่วยบำรุงสายตาผู้สูงวัย ได้แก่ ตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง กะเพรา บัวบก ผักกระเฉด ผักกะออม ผักกูด ผักเชียงดา ผักหวาน ใบขี้เหล็ก ยอดฟักข้าว ใบเหลียง ใบยอ มะม่วงสุก และมะละกอ เป็นต้น

อาหารช่วยให้เจริญอาหาร เนื่องจากความสามารถในการรับรสของผู้สูงอายุลดลง การหลั่งน้ำลายลดลง มีปัญหาสุขภาพภายในช่องปากและฟันทำให้มีปัญหาการเบื่ออาหารซึ่งส่งผลกระทบให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหารที่จำเป็นทางโภชนาการ อาหารที่ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ได้แก่ ขี้เหล็ก มะระขี้นก สะเดา พริก

อาหารช่วยให้นอนหลับ การนอนหลับได้ดีเป็นสิ่งแสดงถึงสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุมักพบปัญหาการนอนไม่หลับ ซึ่งมีสาเหตุแตกต่างกันออกไปอาจจะเกิดจากปัญหาของร่างกาย ความเจ็บป่วย และปัญหาทางจิตใจ ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่เพียงลำพัง ไม่มีลูกหลานคอยดูแล ทำให้เกิดความรู้สึกว้าเหว่ วิตกกังวล และซึมเศร้าได้ อาหารที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับแต่โบราณ คือ แกงขี้เหล็ก ที่ใช้ใบอ่อนและดอก สารสำคัญในใบขี้เหล็กมีผลต่อระบบประสาทช่วยให้นอนหลับ

แต่ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากเภสัชกร แพทย์แผนไทย ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายใจ และสังคมเหมาะสมกับวัย ซึ่งทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยดีขึ้นตามมา ●

“สุขภาพดี ไม่มีขาย อยากได้ต้องลงมือทำ”



สังฆทานสมุนไพร



เดือนกรกฎาคมมีวันหยุดที่เกี่ยวเนื่องกับพระพุทธศาสนา คือ วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา ประชาชนคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธ มักถือเป็นโอกาสเดินทางเข้าวัดเพื่อทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน การทำบุญนั้น คือ การทำความดี ทำกรรมดี การทำสิ่งที่มีประโยชน์ตามหลักคำสอนในศาสนา โดยการทำบุญ มีวัตถุประสงค์เพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัวออกไปจากใจ การทำบุญจึงนำความสุขทางจิตใจมาให้ ทำให้จิตใจผ่องใส บริสุทธิ์ การทำบุญสามารถทำได้ 3 วิธี คือ 1) การให้ทาน ได้แก่ การทำบุญตักบาตร เลี้ยงพระ ถวายสังฆทาน หรือบริจาคทรัพย์สิ่งของแก่ผู้อื่น 2) การรักษาศีล และ 3) การเจริญภาวนา เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อทำจิตใจให้สงบ เยือกเย็น และเป็นสุข

ในโอกาสสำคัญนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงขอแนะนำการถวายสังฆทานที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพพระสงฆ์ คือ การถวายผลิตภัณฑ์ยาจากสมุนไพร ที่มีความจำเป็นและเหมาะสมกับฤดูฝนจำนวน 8 ชนิด ได้แก่ **ยาฟ้าทะลายโจร** แก้ไข้ เจ็บคอ บรรเทาอาการหวัด และท้องเสีย **ยาอมมะแว้ง** ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ **ยาขมิ้นชัน** สำหรับขับลม บรรเทาอาการท้องอืด **น้ำมันไพล ยาหม่องไพล** บรรเทาอาการปวดเมื่อย **ยาหอม** แก้ลมวิงเวียน แก้คลื่นไส้อาเจียน **คาลาไมน์พญายอ** แก้ผดผื่นคัน **ยาดมสมุนไพร** บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ทำให้สดชื่น ผ่อนคลาย และ **สเปรย์ตะไคร้หอม** สำหรับป้องกันยุง หรือหากท่านประสงค์จะเลือกรายการยาจากสมุนไพรสำหรับถวายพระสงฆ์เองตามที่ต้องการ ท่านสามารถสืบค้นสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยโรคต่าง ๆ รวมทั้งค้นหาสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรใกล้บ้านได้จากแอปพลิเคชันสมุนไพรเฟิร์ส (samunpraifirst) โดยเข้าไปที่แอปพลิเคชันสมุนไพรเฟิร์สที่โทรศัพท์มือถือ พร้อมดาวน์โหลด จะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพร และร้านค้าที่จำหน่ายสมุนไพรใกล้ตัวเพียงเท่านี้ ก็สามารถหาสมุนไพรที่มีความปลอดภัยสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งถือว่าเป็นการทำบุญที่ฉลาดและได้บุญสูงสุดอีกด้วย





การดูแลสุขภาพสร้างภูมิคุ้มกัน แบบแพทย์แผนไทย

ทางการแพทย์แผนไทย การเจ็บป่วยเกิดจากธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ซึ่งเชื่อว่าเป็นองค์ประกอบของทุก ๆ ส่วนในร่างกายของมนุษย์ เมื่อธาตุทั้ง 4 เกิดความไม่สมดุล คือ มีอาการกำเริบ หย่อนหรือพิการ หากยังไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะส่งผลกระทบต่อการเสียสมดุลของธาตุทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้น การดูแลสุขภาพแบบแพทย์แผนไทย เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สร้างความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะเข้มแข็งเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยได้ดีที่สุด ถ้ากล่าวถึงการสร้างภูมิคุ้มกัน พบว่า มีทั้งผักพื้นบ้าน สมุนไพร รวมถึงผลไม้ต่าง ๆ เช่น กระเจี๊ยบ มะนาว ส้ม กระทกรก มะขาม ไม่ว่าจะเป็นน้ำสมุนไพร หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น อาทิมะนาวรักษาโรคหวัด มะนาวจิ้มเกลือกวาดคอหรือรับประทานรักษาอาการไอและละลายกัดฟอกเสมหะ ผลไม้รสเปรี้ยวมีคุณสมบัติช่วยในการระบาย เช่น มะขามเปียกต้มกรองเอาน้ำดื่ม สามารถใช้เป็นยาระบาย ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย และสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง

ในบัญชียาหลักแห่งชาติ มีตำรับยา ตรีผลา มีตัวยา สมอไทย สมอภิเภก มะขามป้อม มีรส 5 รส ได้แก่ แก่รสเปรี้ยว ฝาด ขม อมหวาน และเค็ม สรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ ในตำราการแพทย์แผนไทย ยาตรีผลาเป็นยาปรับธาตุ ช่วยรักษาความสมดุลธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย ต่อมาพบว่ามีงานวิจัยเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันที่น่าสนใจ ดังนี้

สมอไทย รสฝาดเปรี้ยว สรรพคุณ ระบายอ่อน ๆ แก้พิษร้อนใน คุมธาตุ แก้ลมจุกเสียด มีสารสำคัญชื่อ chebulinic acid มีฤทธิช่วยเพิ่มเซลล์ที่ทำงานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน ได้แก่ T cells, B cells และ NK cells

สมอพิเภก มีรสเปรี้ยวฝาด อมหวาน มีสรรพคุณตามตำรายาไทย แก้เสมหะ แก้ไข้ มีสารสารสำคัญ chebulagic acid, ellagic acid, gallic acid และ B-sitosterol มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว ชนิด T cell

มะขามป้อม มีรสเปรี้ยว ฝาดขม สรรพคุณแก้ไอ แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ และมีวิตามินซีสูง มีสารสำคัญ ได้แก่ Vitamin C, rutin, mucic acid, gallic acid, phyllemblic acid, tannins terpene flavonoids วิตามินซีมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะ NK cells และมีฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส แก้ไอ ขับเสมหะ ต้านหวัด

มีการศึกษาในอาสาสมัครสุขภาพดีจำนวน 20 คน โดยให้รับประทานแคปซูลตรีผลา 350 มิลลิกรัม พร้อมอาหาร 3 เวลา เป็นเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า มีผลช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันโดยทำให้เซลล์ชนิด T cells, B cells, NK cells เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง NK cells ซึ่งเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีความสำคัญในการจัดการกับไวรัส นอกจากนี้ รายงานการศึกษายังระบุอีกว่า สารสกัดตรีผลาที่รับประทานในขนาดไม่เกิน วันละ 1,200 มิลลิกรัม ติดต่อกันทุกวัน เป็นขนาดที่ได้ประสิทธิผลและมีความปลอดภัย



คลินิกกัญชา (ทางการแพทย์แผนไทย)



นับตั้งแต่มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข ในเดือนเมษายน พ.ศ.2562 เรื่อง กำหนดตำรับยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ที่ให้เสพเพื่อรักษาหรือการวิจัยได้ จึงมีข้อสั่งการเรื่องการจัดบริการคลินิกกัญชาทางการแพทย์แบบผสมผสานนำร่องในโรงพยาบาลระดับโรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไป ปัจจุบันมีการเปิดบริการในระดับโรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ (จำนวนมากกว่า 80 โรงพยาบาลทั่วประเทศ) ซึ่งผลการดำเนินงานเป็นที่น่าพอใจ ในส่วนการให้บริการด้านการแพทย์แผนไทย ถือเป็นภารกิจหนึ่งในคลินิกกัญชาทางการแพทย์ ปัจจุบันเปิดให้การรักษาด้วยตำรับยาแผนไทยที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ จำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ ยาศุขไสยาศน์ ยาทำลายพระสุเมรุ และยาแก้ลมแก้เส้น



จากผลการรักษาเบื้องต้น พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยตำรับยาแผนไทยที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ มีอาการดีขึ้นและพบเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาเพียงเล็กน้อย และเป็นแบบไม่รุนแรง ได้แก่ อาการวิงเวียนศีรษะ แสบร้อนกลางอกและปากแห้ง คอแห้ง ดังนั้น เพื่อให้ประชาชนได้รับประโยชน์จากกัญชาทางการแพทย์และประชาชนสามารถเข้าถึงบริการได้สะดวกขึ้น ในปี พ.ศ. 2563 นี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงมีนโยบายขยายการจัดบริการคลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทยให้ครอบคลุม 76 จังหวัด และมีการจัดตั้งคลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ณ โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน สาขากรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่วันที่ 6 มกราคม 2563 โดยผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์และสนใจการรักษาด้วยกัญชาทางการแพทย์สามารถลงทะเบียนเข้ารับบริการล่วงหน้าผ่านทาง Ganja app หรือเข้ามารับบริการด้วยตนเองได้ ณ คลินิกฯ ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 0 2590 2606 เวลา 08.30 – 16.30 น.









สมุนไพร แก้แมลงสัตว์กัดต่อย

สายฝนนำพาความชุ่มฉ่ำมาให้เราได้ชื่นใจ อากาศเย็นสบาย แต่สายฝนก็ทำให้เกิดน้ำท่วมขังและสิ่งหนึ่งที่มักมาพร้อมกับฝนก็คือ บรรดาสัตว์หรือแมลงมีพิษทั้งหลาย ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยรุนแรงด้วยพิษจากการถูกแมลงที่มากับฤดูฝนกัด เรามาเตรียมตัวรับมือ โดยการศึกษาสมุนไพรใกล้ตัวที่มีสรรพคุณบรรเทาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยกันดีกว่า.....



หอมแดง

หรือหัวหอมแดงที่เราใช้ทำอาหาร ซึ่งมี ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium ascalonicum* L. จัดอยู่ในวงศ์ **Amaryllidaceae หอมแดง มีรสเผ็ดร้อน**ประกอบไปด้วยน้ำมันระเหยง่ายที่มีกำมะถัน diallyl disulphide เป็นองค์ประกอบ มีธาตุฟอสฟอรัสสูง **สรรพคุณตามตำรายาไทย** ใช้ภายนอกแก้ลมพิษ แก้พิษแมลงสัตว์ กัดต่อย โดยใช้หอมแดงประมาณ 1 หัว ขยี้หรือตำให้แหลกแล้วนำมาทาบริเวณที่ถูกพิษ จากการทดสอบฤทธิ์ต้านการอักเสบของสารสกัดหัวหอมแดงด้วยเอทานอลในหลอดทดลอง ที่ความเข้มข้น 62.5, 125 และ 250 ไมโครกรัม / มิลลิลิตร พบว่า มีฤทธิ์ยับยั้งการแสดงออกของสารก่อการอักเสบ และยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ COX - 1





พญายอ

หรือเสลดพังพอนตัวเมีย (พญาปล้องทอง) มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Clinacanthus nutans* (Burm.f) Lindau. จัดอยู่ในวงศ์ Acanthaceae

ใบพญายอ มีรสเย็นจืด ซึ่งในทางแพทย์แผนไทย ความเย็นของใบพญายอช่วยดับพิษร้อน รสจืดใช้ถอนพิษ จึงใช้บรรเทาอาการอักเสบจากพิษแมลงกัดต่อย เช่น ตะขาบ แมงป่อง ผึ้ง ต่อแตน ได้ และจากงานศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่าสารสกัดเสลดพังพอนตัวเมียด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ยับยั้งการหลั่งสารจำพวก cytokines ทำให้มีฤทธิ์ต้านการอักเสบได้ การใช้พญายอรักษาอาการจากแมลงสัตว์กัดต่อยเบื้องต้น สามารถทำได้โดยใช้ใบพญายอสด 10 - 20 ใบ (เลือกใบสีเขียวเข้มสดเป็นมันไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป) นำมาตำผสมกับเหล้าหรือน้ำมะนาว คั้นเอาน้ำดื่มหรือเอาน้ำทาแผลและเอากากพอกแผล หรือสามารถใช้คาลาไมน์พญายอ ซึ่งมีจำหน่ายตามร้านยาสมุนไพรทั่วไป หรือถ้าหากที่บ้านมีเสลดพังพอนตัวผู้ ก็สามารถใช้ได้เช่นกัน



พลู

มี ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Piperbetle* L. จัดอยู่ในวงศ์ Piperaceae **สรรพคุณตามตำรายาไทย** ใบรสเผ็ดร้อน ใช้ทาแก้ลมพิษ แมลงกัดต่อย เพราะในทางการแพทย์แผนไทย นิยมใช้รสร้อน แก้อาการทางวาตะ (ลม) โดยใช้ใบพลู 3 - 4 ใบ ขยี้หรือตำให้ละเอียด ผสมเหล้าโรงเล็กน้อย ทาบริเวณที่เป็น ใบมีน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยสาร chavicol และ eugenol ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ชาเฉพาะที่ สามารถบรรเทาอาการคันและฆ่าเชื้อโรคบางชนิดได้ ปัจจุบันจึงมีการพัฒนาตำรับยา ขี้ผึ้งผสมสารสกัดใบพลูขึ้นเพื่อใช้เป็นยาทารักษาโรคผิวหนังแก้ผื่นคันและลมพิษ



ตะขาบหิน (ว่านตะขาบ)

มี ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Muehlenbeckia platyclada* (F.v.Muell.) Meissn. จัดอยู่ในวงศ์ Polygonaceae **สรรพคุณตามตำรายาไทย** ใช้ดับพิษต่าง ๆ การใช้ภายนอกใช้ระงับปวดแก้โรคผิวหนังเจ็บ ผื่นคัน น้ำเหลืองเสีย งูสวัด ฝีตะมอย วิธีการเตรียม สามารถนำต้นและใบสดตำผสมเหล้า พอกหรือคั้นน้ำทา ถอนพิษแมงป่อง และตะขาบแก้ฟกบวม และเคล็ด ขัดยอก •





ห่างไกลโรคโควิด-19 ยุค New Normal

ตามแนวทางแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ด้วยเล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่องของประชาชน เพื่อป้องกันการระบาดซ้ำของโรคโควิด-19 และเป็นการป้องกันตนเองจากโรคอื่น ๆ การดำเนินชีวิตตามแบบ ชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ด้วยการ กินร้อน ใช้ช้อนของตนเอง อยู่ห่างกัน 1-2 เมตร ใส่หน้ากากอนามัย (หน้ากากผ้า) พกแอลกอฮอล์เจล และการล้างมือบ่อย ๆ จึงยังเป็นมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุขนั้นย้ำให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญ และด้วยความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงร่วมเป็นกำลังใจและส่งความห่วงใยมาถึงประชาชนชาวไทย โดยการแนะนำการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย วิถีไทให้ปลอดจากโรคโควิด-19 และโรคติดเชื้อตามฤดูกาลอื่น ๆ ด้วย หลักแผนไทย 5 อ. ดังนี้

อาหาร ควรรับประทานอาหารที่ประกอบด้วย กลุ่มพืชผักสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออรินจิ เห็ดหลินจือ น้ำตรีผลา กลุ่มผักผลไม้ที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระขี้นก ฟักข้าว ผักเชียงดา คะน้า มะรุม ผักแพว มะขามป้อม ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี กลุ่มที่มีข้อมูลการวิจัยด้วยแบบจำลอง (computer simulation) ว่ามีสารสำคัญที่อาจจะมีศักยภาพช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ ได้แก่ ผักผลไม้ที่มีสารเคอร์ซีติน (quercetin) สูง ได้แก่ หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิ้ล; ผักผลไม้ที่มีสารเฮสเพอริดิน (hesperidin) และรูติน (rutin) สูง เช่น เปลือกผล พืชตระกูลส้ม (citrus fruit เช่น ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า) กะเพรา มีโอเรียนทิน (orientin) ซึ่งพืชผักสมุนไพรเหล่านี้สามารถปรุงเป็นอาหารสุขภาพได้หลายเมนู อาทิ ต้มโคลง ต้มยำ แกงเลียง เป็นต้น นอกจากนี้ กรมการแพทย์แผนไทยฯ สนับสนุนการปลูกผักไว้รับประทานเองด้วย









อารมณ์ เน้นสุขภาพจิตดีด้วยวิถีธรรมชาติ ได้แก่ การทำสมาธิบำบัด ผ่อนคลายอารมณ์ด้วยดนตรีบำบัด และการดื่มชาสมุนไพร ที่มีกลิ่นหอม บำรุงหัวใจ และช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์



ออกกำลังกาย การยืดเหยียดร่างกาย เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีกำลัง วังชา ด้วยฤาษีดัดตน "ไทสู่สุข" (Link : https://youtu.be/jwqflM-5V3k) โยคะและไทเก็ก (ไทชิ)

เอนกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟู และภูมิคุ้มกันโรคทำงานได้ดีขึ้น



ออนไลน์ โดยการรับข่าวสารอย่างมีวิจารณญาณ จากแหล่งข่าว ที่เชื่อถือได้ ชัวร์ก่อนแชร์ สื่อสารและใช้จ่ายผ่านระบบออนไลน์เพิ่มขึ้น



เอกสารเพิ่มเติม

ศูนย์ข้อมูลยาสมุนไพร การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก

ห่างไกล ไข้เลือดออกด้วยสมุนไพรป้องกันยุง



โรคไข้เลือดออก เป็นปัญหาทางการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศอาเซียน แต่ละปีพบผู้ป่วยไม่ต่ำกว่าปีละ 200,000 ราย ด้วยสภาพภูมิประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีภูมิอากาศแบบร้อนชื้นเหมาะสำหรับการเจริญพันธุ์และแพร่พันธุ์ยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก ดังนั้น ประเทศสมาชิกกลุ่มอาเซียนทั้ง 10 ประเทศจึงกำหนดให้วันที่ 15 มิถุนายน ของทุกปีเป็น **"วันไข้เลือดออกอาเซียน"** เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนมีพฤติกรรมป้องกันตนเองโดยการดูแลสิ่งแวดล้อมไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และกำจัดลูกน้ำยุงลายในภาชนะทุกสัปดาห์เพื่อตัดวงจรการเกิดยุงลาย

การป้องกันโรคไข้เลือดออกมีหลายวิธี ปัจจุบันมีการศึกษาและพัฒนาผลิตภัณฑ์ทั้งจากสารเคมีและจากธรรมชาติหรือสมุนไพรในการป้องกันลูกน้ำและยุงลายหลากหลายรูปแบบ เช่น ทำเป็นยาป้องกันกำจัดลูกน้ำ สเปรย์ไล่ยุง ยาจุดกันยุง เทียนหอม สติ๊กเกอร์หรือแผ่นแปะกันยุง ธูปหอมกันยุง ซึ่งการใช้สมุนไพรโดยการใช้สารสกัดจากสมุนไพรที่มีกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหย (essential หรือ volatile oils) ในการป้องกันยุงกัดเป็นวิธีที่นิยม เนื่องจากไม่สะสมเป็นอันตรายต่อสุขภาพโดยเฉพาะเมื่อใช้เป็นเวลานานและไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมจึงปลอดภัยต่อผู้ใช้ สำหรับกลุ่มพืชสมุนไพรที่นิยมใช้ป้องกันยุงมี 3 กลุ่ม ดังนี้


ตะไคร้หอม

พืชกลุ่มสกุล Cymbopogon มีน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้หลายชนิดทั้งยุงก้นปล่องยุงลาย และยุงรำคาญ พืชกลุ่มนี้ ได้แก่ ตะไคร้ชนิดต่าง ๆ

ตะไคร้หอม (*Cymbopogon nardus* (L.) Rendle) น้ำมันตะไคร้หอม (citronella oil) มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ citronella, geraniol และ citronellol น้ำมันตะไคร้หอมในรูปแบบของครีมที่มีความเข้มข้น 17% สามารถป้องกันยุงลายได้นานประมาณ 3 ชั่วโมง ครีมที่มีน้ำมันตะไคร้หอม 14% ลดจำนวนยุงรำคาญที่มาเกาะภายใน 1 ชั่วโมงหลังทาครีม


ตะไคร้

ตะไคร้ (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf) น้ำมันตะไคร้ (lemongrass oil) ใน liquid paraffin ความเข้มข้น 20 และ 25% มีผลป้องกันยุงลายได้ 100% ใน 1 ชั่วโมงแรก และลดลงเหลือประมาณ 95% ภายใน 3 ชั่วโมง

พืชกลุ่มสกุล Ocimum การศึกษาเปรียบเทียบฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยจากพืชกลุ่มนี้ 5 ชนิด ได้แก่ **แมงกะแซง** (*O. americanum* L.) **โหระพา** (*O. basilicum* L.) **แมงลัก** (*O. africanum* Lour. ExH) **ยี่หร่าหรือโหระพาช้าง** (*O. gratissimum* L.) และ**กะเพรา** (*O. tenuiflorum* L.) พบว่ามีฤทธิ์ฆ่าลูกน้ำและไล่ยุงลายได้ ฤทธิ์ฆ่าลูกน้ำยุงลายของน้ำมันหอมระเหย เรียงลำดับดังนี้ โหระพา > ยี่หร่า > กะเพรา > แมงลัก = แมงกะแซง สำหรับฤทธิ์ไล่ยุงของน้ำมันหอมระเหยที่ความเข้มข้น 10% พบว่า ยี่หร่ามีฤทธิ์แรงที่สุด ลำดับต่อมาคือ กะเพรา แมงลัก แมงกะแซง และโหระพา โดยป้องกันยุงกัดได้นาน 135, 105, 75, 15 และ 15 นาที ตามลำดับ


โหระพา


แมงลัก


กะเพรา


ยี่หร่า

พืชกลุ่มสกุล Citrus มีน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้


มะกรูด

มะกรูด (*Citrus hystrix* DC.) มีรายงานการศึกษาพบว่าน้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีฤทธิ์ป้องกันยุงได้นาน 95 นาที และยาทากันยุงที่มีน้ำมันมะกรูดความเข้มข้น 25% และ 50% สามารถไล่ยุงได้นาน 30 และ 60 นาที ตามลำดับ น้ำมันหอมระเหยผสมจากมะกรูด 5% และจากดอกโกฐจุฬาลัมพาจีน (ชิงเฮา: *Artemisia annua* L.) 1% ป้องกันยุงลาย ยุงก้นปล่อง และยุงรำคาญได้นาน 180 นาที ในความเข้มข้นเดียวกันสามารถป้องกันยุงลาย และยุงเสือได้ 180 นาที และยุงรำคาญได้นานถึง 240 นาที


มะนาวฝรั่ง

มะนาวฝรั่ง (*Citrus limon* (L.) Burm.f.) น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวฝรั่งมีฤทธิ์ไล่ยุงก้นปล่องได้ 0.88 เท่าของสารเคมีสังเคราะห์ N,N-diethyl-3-methylbenzamide

นอกจากสมุนไพรที่กล่าวมาแล้วยังพบว่ามีสมุนไพรอีกหลายชนิดที่มีการศึกษาฤทธิ์ในการป้องกันยุง ได้แก่ ข่า ไพล ขึ้นฉ่าย ว่านน้ำ กานพลู หนอนตายหยาก ดอกกระดังงาไทย สารไพรีทรัม (pyrethrum) และไพรีทริน (pyrethrins) ที่พบได้ในพืชตระกูลเบญจมาศ (chrysanthemum) ซึ่งสมุนไพรหลายชนิดพบและปลูกได้ทั่วไป สามารถปลูกไว้ใช้เองในครัวเรือนหรือทำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงในรูปแบบต่าง ๆ ได้



ผลิตภัณฑ์สมุนไพรกันยุง



สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพในสภาวะฝุ่นพิษ PM 2.5



Particulate Matters 2.5 หรือที่เราเรียกสั้น ๆ ว่า PM2.5 เป็นฝุ่นที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 25 ไมครอน เกิดจากการเผาไหม้ จากยานพาหนะ โรงงานไฟฟ้า โรงงานอุตสาหกรรม รวมถึงควันพิษจากการสูบบุหรี่ ซึ่งจะปล่อยฝุ่นผงละเอียด ก๊าซต่าง ๆ ได้แก่ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ไนโตรเจนออกไซด์ คาร์บอนมอนอกไซด์ สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย รวมถึงโลหะหนักที่เป็นพิษ เนื่องจากฝุ่นเหล่านี้มีอนุภาคที่เล็กมาก ดังนั้นจึงสามารถหลุดจากการกรองของขนจมูกเข้าสู่ถุงลมปอด และจะถูกดูดซึมจากเส้นเลือดฝอยรอบถุงลมปอด เข้าสู่กระแสเลือดได้ซึ่งหากสูดฝุ่นเหล่านี้ในปริมาณมากจะมีผลทำให้เกิดการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจ และอาจก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน เช่น ปอดอักเสบ หอบหืด ภูมิแพ้ และมะเร็งปอดได้ นอกจากนี้ หากฝุ่นดังกล่าวได้หลุดออกจากปอดไปสู่อวัยวะอื่น ก็สามารถเป็นสาเหตุของการเกิดการอักเสบในอวัยวะต่าง ๆ และภาวะเครียด ออกซิเดชัน (oxidative stress) ทำให้ผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคเรื้อรังบางอย่าง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ภูมิแพ้ มีอาการเลวลง บทความนี้จึงมีข้อแนะนำเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการดูแล สุขภาพในสภาวะอากาศฝุ่นพิษ ดังนี้

สมุนไพที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าสามารถใช้ป้องกันอาการเจ็บป่วยจากโรคทางเดินหายใจในภาวะมลพิษมีหลายชนิด ได้แก่ **หญ้าดอกขาว** (*Cyanthillum cinereum* (L.) H.Rb.) มีการศึกษาที่พบว่าหญ้าดอกขาวสามารถลดปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ที่คั่งค้างในปอดของผู้ที่สูบบุรี่ได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับหญ้าดอกขาว ปัจจุบันหญ้าดอกขาวเป็นสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ผู้ที่มีอาการระคายเคืองทางเดินหายใจจากภาวะฝุ่นพิษ สามารถใช้หญ้าดอกขาวในรูปแบบชาชงได้ โดยสามารถดื่มหลังอาหารวันละ 3-4 ครั้ง **ข้อควรระวัง** เนื่องจากหญ้าดอกขาวมีปริมาณโพแทสเซียมสูง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต **รางจืด** (*Thunbergia laurifolia* Lindl.) ทางการแพทย์พื้นบ้าน รางจืดถือเป็นสมุนไพรที่โดดเด่นเรื่องการล้างพิษ นอกจากนี้ มีการศึกษาพบว่ารางจืดช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดพิษเรื้อรังจากตะกั่วที่มักพบว่ามีการปนปื้อนมากับไอเสียของรถที่ใช้น้ำมันเบนซิน โดยรางจืดสามารถลดการตายของเซลล์สมอง และช่วยยับยั้งการลดลงของสารต้านอนุมูลอิสระในสมองได้ วิธีการรับประทานรางจืดในการแก้พิษ ขนาดที่แนะนำคือ ครั้งละ 2-3 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับหรือไต และไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 1 เดือน **มะขามป้อม** (*Phylanthus emblica* L.) มีการศึกษาพบว่ามะขามป้อมช่วยลดผลกระทบจากก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ โดยช่วยปรับแร่ธาตุ ในร่างกายให้สมดุลหลังได้รับผลกระทบจากก๊าซพิษดังกล่าว นอกจากนี้มะขามป้อมยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถลดอาการอักเสบ อาการระคายคือง และบรรเทาอาการไอได้ดี ซึ่งมะขามป้อมสามารถรับประทานได้ทั้งรูปแบบผลสด ผลแห้ง และชาชง **บร็อคโคลี่** (*Brassica oleracea* L.) มีสารสำคัญคือ Sulforaphane ที่สามารถกระตุ้นการแสดงออกของยีน Nrf2 ที่อยู่บริเวณทางเดินหายใจส่วนบนทำให้เพิ่มการขับออกสารก่อมะเร็งที่ปะปนมาในอากาศได้แก่ สารพิษจากน้ำมันเบนซินได้



นอกจากนี้สมุนไพรหลายชนิด เช่น ขมิ้นชัน (*Curcuma longa* L.) และขิง (*Zingiber officinale* Roscoe.) มีรายงานการศึกษาที่พบว่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และฤทธิ์ต้านการอักเสบที่ดี โดยสารเคอร์คิวมินในขมิ้นชัน สามารถป้องกันการทำลายเซลล์ระบบทางเดินหายใจ และสามารถปกป้องทางเดินหายใจ หัวใจ และหลอดเลือดจากฝุ่นพิษที่เกิดจากน้ำมันดีเซลได้ ประชาชนสามารถรับประทานขมิ้นชันในรูปแบบขมิ้นสดหรือผงแห้งเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงที่เกิดมลพิษทางอากาศได้ โดยขนาดขมิ้นชันที่แนะนำ คือ ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3-4 ครั้ง (ไม่เกิน 9 กรัม/วัน) อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้ ในผู้ป่วยที่มีท่อน้ำดีอุดตัน (Cholelihiasis) และนิ่วในถุงน้ำดี (Gall Stone) สำหรับขิงสามารถรับประทานได้ทั้งขิงสด หรือในรูปแบบชาชงที่สามารถหาได้ตามท้องตลาดทั่วไป

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ เน้นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (Polyunsaturated fatty acids; PUFAS) เช่น น้ำมันปลาอาหารประเภทถั่ว และรับประทานอาหารประเภทพืช ผัก ผลไม้หลากสีที่อุดมด้วยสารอนุมูลอิสระ วิตามิน B, C, D และ E จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงในสถานการณ์ที่ต้องเจอฝุ่นพิษ และลดหรือป้องกัน PM 2.5 เข้าสู่ร่างกายด้วยการสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น และหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก คนชรา ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืดหรือโรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจภูมิแพ้ สตรีให้นมบุตร และสตรีมีครรภ์



สมุนไพรที่ควรระวัง ในผู้ป่วยโรคไต

สมุนไพร คือ พืช ผัก และผลไม้ ที่มีสารสำคัญต่อการป้องกันและรักษาโรคแต่อย่างไรก็ตาม สมุนไพรบางชนิดมีสารสำคัญบางอย่างที่ควรระมัดระวังในผู้ป่วยบางโรคโดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีการทำงานของไตบกพ่อง ซึ่งสมุนไพรที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ว่าผู้ป่วยโรคไตควรงดเว้น ได้แก่ มะม่วงหาว มะนาวโห่, ยอ, ตะลิงปลิง และมะเฟือง



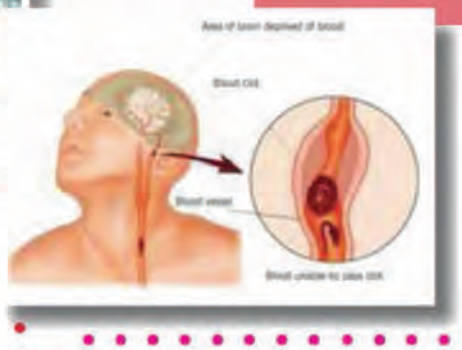
มะม่วงหาว มะนาวโห่ (*Carissa carandas* L.) เป็นผลไม้ที่พบได้ทั่วไป คนไทยนิยมรับประทานผลสุกที่มีรสเปรี้ยวอมหวานเป็นของว่าง แต่เนื่องจากผลประกอบด้วยโพแทสเซียมในปริมาณสูง ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยโรคไต เช่น เดียวกับ ยอ (*Morinda citnfolia* L.) เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่พบว่าอุดมไปด้วย วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด โดยเฉพาะโพแทสเซียม ซึ่งผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากอาจทำให้เกิดการสะสมของโพแทสเซียมในร่างกายจนนำไปสู่การเกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะ และเสียชีวิตจากภาวะหัวใจล้มเหลวได



ตะลิงปลิง (*Averhoa bilimbi* L.) และมะเฟือง (*Avermoa carambola* L.) เป็นผลไม้พื้นบ้านที่นิยมรับประทานเป็นของว่างเช่นกัน แต่เนื่องจากเคยมีรายงานอาการไม่พึงประสงค์ที่พบว่าสามารถทำให้เกิดนิ่วจากผลึกแคลเซียม ออกซาเลต (Calcium Oxalate) ในไตได้ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคในปริมาณมากและต่อเนื่อง ห้ามนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ปั่นดื่มโดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคไต เนื่องจากกรดออกซาลิก (Oxalic acid) ที่พบในปริมาณสูงในตะลิงปลิงและมะเฟืองสามารถทำลายเนื้อไต ส่งผลให้อาการของโรคไตที่เป็นอยู่เลวลงจนเป็นเหตุให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้ พิษจากกรดออกซาลิกนี้ สามารถเกิดขึ้นในคนปกติทั่วไปที่รับประทานตะลิงปลิงหรือมะเฟืองในปริมาณมากได้เช่นกัน

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย และการให้บริการในหน่วยบริการสุขภาพ





อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นกลุ่มอาการที่มีความผิดปกติในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น หลอดเลือดสมองตีบ อุดตัน หรือแตก หรือเกิดจากไขสันหลังหรือเส้นประสาทได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

กลไกการเกิดโรค ในทางการแพทย์แผนไทย จากคัมภีร์ชวดารได้มีการระบุว่า อัมพฤกษ์และอัมพาตเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของธาตุลมในร่างกาย กล่าวคือลมอุทธังคมาวาตา (ลมพัดขึ้นเบื้องบนจากปลายเท้าถึงศีรษะ) กับลมอโธคมาวาตา (ลมพัดลงเบื้องล่างจากศีรษะถึงปลายเท้า) พัดระคนกัน เกิดเป็นลมอัมพฤกษ์อัมพาต ส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่สะดวก ชา ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด สาเหตุเกิดจากการบริโภคอาหารให้โทษ 8 ประการ ได้แก่ ของดิบ บูด เน่า ของหยาบ กินมากเกินไป กินน้อยเกินไป กินผิดเวลา กินเนื้อสัตว์มากเกินไป การกระทบร้อนกระทบเย็นมากเกินไป หรือเกิดจากโทสะและโมหะมากเกินไป

การรักษา สามารถทำได้โดยการปรับสมดุลของธาตุลมโดย การจ่ายยาสมุนไพรไทยที่มีรสร้อนหรือรสสุขุมร้อน เช่น *ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ ยาสหัศธารา ยากษัยเส้น* ร่วมกับยาสมุนไพรรักษาอาการร่วมอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น **อาการท้องผูก** อาจพิจารณาใช้ *ยาชุมเห็ดเทศ ยามะขามแขก ยาน้ำผักคูน ยาธรณีสันทะฆาต* **อาการนอนไม่หลับ** ใช้ *ยาหอมอินทจักร์ ยาหอม-ทิพโอสถ ยาหอมเทพจิตร* ส่วนการตั้งตำรับยาปรุงเฉพาะรายเพื่อรักษาให้พิจารณาตามสมุฏฐาน อายุโรค อาการ และอาการแสดงของผู้ป่วยเป็นสำคัญ







นอกจากการรักษาด้วยการใช้ยาสมุนไพรไทยแล้วยังมี การทำหัตถการด้านการแพทย์แผนไทยร่วมด้วย เช่น *การนวดไทย การประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร* ซึ่งจะช่วยให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนได้ดี ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ทำให้อาการปวด ตึง เกร็ง กล้ามเนื้อชาและอ่อนแรงดีขึ้น อีกทั้งควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำด้านการแพทย์แผนไทยอย่างเคร่งครัด ได้แก่ **การงดรับประทานอาหารแสลง เช่น อาหารรสหวานจัด มันจัด รสเย็น รสเค็ม ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ อาหารหมักดอง เหล้า เบียร์** พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนทับแขนขาข้างที่มีอาการอ่อนแรง และทำท่ากายบริหารฤาษีดัดตน เพื่อฟื้นฟูรักษาผู้ป่วยโรคอัมพฤกษ์อัมพาตให้ได้ผลการรักษาที่ดียิ่งขึ้น

หากท่านพบเห็นคนรอบข้างหรือญาติของท่านมีอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต สามารถเข้ารับการรักษาภาวะเฉียบพลันได้ที่โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง และเมื่ออาการของผู้ป่วยคงที่และผ่านเกณฑ์การคัดกรองการเข้ารับการรักษาด้านการแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลแล้ว สามารถเข้ารับการตรวจประเมิน รักษา และฟื้นฟูด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยต่อไป

"อัมพฤกษ์ อัมพาต พบเร็ว รักษาได้ ให้การแพทย์แผนไทยช่วยดูแล"

สุมยา

..การดูแลผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้นตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย





อากาศยามเช้าเป็นอากาศที่สดชื่น น่าประทับใจของหลาย ๆ คน แต่สำหรับบางคนกลับเป็นช่วงที่น่ารำคาญเต็มที ที่ต้องมีอาการจามติด ๆ กัน หลายครั้ง เช็ดน้ำมูกแล้วเช็ดน้ำมูกอีก อาการดังกล่าวเรียกว่าโรคแพ้อากาศหรือโรคเยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ฉบับนี้จะแนะนำความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยในการดูแลโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจที่เรียกว่าการสุมยา

ทางการแพทย์แผนไทย ภูมิแพ้เป็นอาการปรากฏทางเสมหะ เกิดจากสารก่อภูมิแพ้ อากาศหรือ ภูมิประเทศเปลี่ยนแปลง ปับผาสัง (ปอด) กระทบกับความเย็นภายนอก ทำให้ไฟอุ่นกาย (ไฟในร่างกาย) ไม่ปกติ ส่งผลต่อตรีธาตุทำให้เสมหะกำเริบ เป็นมูก ตะกรันในทางเดินหายใจ (ทางเดินของวาตะ) จนเป็นน้ำมูกพิการ ส่งผลต่อปิตตะและวาตะลดลง (หย่อน) ในพระคัมภีร์โรคนิทาน ตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ได้ระบุอาการเกี่ยวกับเสมหะไว้ว่า *"น้ำมูกเมื่อพิการแตกนั้น ให้ปวดในสมอง ให้น้ำมูกตก ให้ตามัวให้ปวดสีสะ โทษ 4 ประการนี้ ถ้าจะแก้ให้ทำยาสุมประกอบใบน้ำดับไฟ 1 หัวหอม 1 เทียนดำ 1 ดินประสิว ขาว 1 เมล็ดฝ้ายขั้ว 1 ใบพลูแก 1 ขมิ้นอ้อย 1 บดเคล้ามูลน้ำมันหอมสุมกระหม่อม 3 วัน หาย"* และในคัมภีร์ปฐมจินดาร์ กล่าวถึงการสุมกระหม่อมของทารกหรือเด็ก เพื่อให้ตัวเย็น แก้ไข้ แก้หวัด ตอนหนึ่งว่า *"...แล้วจึ่งให้แต่งยาสุมขนานนี้ท่านให้เอา ดอกมลิ ดอกพิกุล ดอกกระดังงา ใบพุดทรา ใบผักเปด รากเข้าสาน รากสลิด รากอังชัน รากมูลกา ทั้ง 2 หัวหอม ดินประสิวขาว รวมยา 12 สิ่งนี้เอาเสมอภาค บดสุมกระหม่อมแต่เช้าจนเที่ยงจึ่งเอาออกเสีย..."*

การสุมยาเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาทางการแพทย์แผนไทยที่ช่วยรักษาในระบบทางเดินหายใจ โดยใช้ความร้อนขึ้นจากไอน้ำช่วยการระเหยของน้ำมันระเหยง่ายจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์รักษาระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบกะเพรา ผิวมะกรูด หอมแดง หั่นทุบพอหยาบ ใส่สมุนไพร และน้ำร้อนลงในกะละมัง นำผ้าขนหนูปิดคลุมศีรษะให้มิดชิด สูดไอระเหยจากน้ำมันสมุนไพรประมาณ 15 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ประโยชน์คือ น้ำมันระเหยง่ายมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ช่วยขยายหลอดเลือดฝอย ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น บรรเทาอาการคัดจมูก ใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะหายใจไม่สะดวก ปวดมึนศีรษะ มีเสมหะในปอด หรือมีเสมหะข้นเหนียวในระบบทางเดินหายใจส่วนบน หากมีอาการจมูกบวม สามารถใส่เมนทอลและพิมเสนเพิ่ม

ข้อควรระวัง คือ ไม่ให้สูดยาใกล้จนเกินไป ทำให้แสบร้อนใบหน้า หากมีอาการแน่น อึดอัด ควรพักการสุมยา ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการหอบเหนื่อยรุนแรง มีไข้ และผู้ที่แพ้สมุนไพร การสุมยามีฤทธิ์สุขุมร้อน ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคมะเร็งระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากโรคมะเร็งทางแพทย์แผนไทยเป็นโรคที่มีความร้อนสูง (ปิตตะ)

นอกจากการสุมยา ควรมีการรักษาธาตุน้ำและอุณหภูมิในร่างกาย โดยรับประทานสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวกับรสเค็มเพื่อช่วยลดเสมหะ เช่น มะขามป้อมโขลกกับเกลือ หรือดื่มน้ำอุ่น เพื่อปรับอุณหภูมิในร่างกาย ควรหลีกเลี่ยงสารระคายเคืองที่อาจทำให้อาการภูมิแพ้กำเริบ ได้แก่ ควันบุหรี่ ควันท่อไอเสีย กลิ่นฉุน น้ำหอม ควันธูปและฝุ่นละอองจากแหล่งต่าง ๆ การออกกำลังกายสม่ำเสมอและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอก็มีความสำคัญ

ปัจจุบันในคลินิกแพทย์แผนไทยมีบริการสุมยาในหลายโรงพยาบาล เช่น โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน (ยศเส) รพ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา รพ.แม่สรวย จ.เชียงราย รพ.สต.โพสังโฆ จ.สิงห์บุรี และ รพ.สต.โพธิ์กระสังข์ จ.ศรีสะเกษ เป็นต้น





มาทำความรู้จัก ดินสอพอง กันเถอะ

ก้าวย่างเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ เดือนเมษายน นับว่าเป็นเดือนที่ร้อนที่สุดของปี และเป็นเดือนที่มีประเพณีที่สำคัญของไทย คือ **ประเพณีสงกรานต์** ในเทศกาลนี้ นอกจากจะมีการทำบุญตักบาตรแล้ว ยังมีการสรงน้ำพระ การรดน้ำขอพรผู้ใหญ่ การเล่นรดน้ำปะแป้งในคนหนุ่มสาว ซึ่ง **ดินสอพอง** เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่ใช้ในการเตรียมน้ำอบไทย และแป้งที่นำมาใช้ในการละเล่นต่าง ๆ ที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน



ดินสอพอง เป็นเม็ดแป้งสีขาวนวลรูปทรงสามเหลี่ยมจีบ ท้ายกลม ๆ เป็นลักษณะที่คุ้นตา หรือจะเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ดินมาร์ล หรือ ปูนมาร์ล ซึ่งเป็นดินที่เกิดจากการผุพังของหินปูนและถูกน้ำพัดพามาสะสม อยู่ตามเชิงเขาหรือบริเวณแหล่งที่ลุ่ม แหล่งดินมาร์ล ที่สำคัญของประเทศไทยกระจายอยู่ในหลายจังหวัด ส่วนใหญ่จะอยู่ในจังหวัดลพบุรี ตามตำนานในจังหวัดลพบุรี มีเรื่องเล่าสืบต่อกันมาว่า *"เมื่อครั้งที่พระรามปราบทศกัณฐ์ได้สำเร็จนั้น พระองค์จึงอยากจะปูนบำเหน็จให้กับหนุมาน ซึ่งเป็นทหารเอก ด้วยการแผลงศรออกไป เมื่อศรตกลงไปที่ใด ที่นั้นก็จะเป็นของหนุมาน แต่ศรของพระรามเป็นศรศักดิ์สิทธิ์ ตกลงไปที่ใดก็จะลุกเป็นไฟ ศรได้มาตกตรงที่ทุ่งพรหมมาสตร์ (จังหวัดลพบุรี) จึงเกิดไฟลุก หนุมานเห็นดังนั้นจึงใช้หางตัวเองกวาดเปลวไฟให้ดับ บริเวณที่ถูกไฟก็จะสุกกลายเป็นสีขาว ส่วนที่โดนกวาดไปก็กลายเป็นภูเขาล้อมรอบจังหวัดลพบุรีนั่นเอง"*

ดินสอพอง จัดเป็นสมุนไพรจำพวกแร่ธาตุ หรือทางแพทย์แผนไทย เรียกว่า **เครื่องยาธาตุวัตถุ** ตามประวัติศาสตร์ของไทย พบดินสอพองตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชจาก "ตำราพระโอสถพระนารายณ์" ที่กล่าวถึงดินสอพองไว้ว่า *"ให้เอาชานอ้อย กำยาน แก่นคูน กรักขีถาก รมหม้อใหม่ใส่น้ำไว้ จึงเอา**ดินสอพอง**เผาให้สุก ใส่ลงในหม้อน้ำนั้นให้คนไข้กินเนือง ๆ แก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ หยุดแล"* ถือได้ว่าดินสอพองเป็นยาสมุนไพรที่มีมาช้านาน และใช้รักษาโรคให้กับคนในสมัยนั้นได้เป็นอย่างดี แพทย์แผนไทยในสมัยโบราณมักนำดินสอพองมาสะตุ ก่อนนำมาใช้ปรุงยาเพื่อฆ่าเชื้อที่อาจติดมากับดินสอพอง โดยนำดินสอพองใส่หม้อดินแล้วปิดฝา นำขึ้นไฟจนดินสอพองสุกจึงนำมาปรุงยา ดินสอพองที่สะตุแล้วจะมีลักษณะเป็นผงหรือก้อนมีสีนวล สรรพคุณตามตำราแพทย์แผนไทย เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น แก้เม็ดผดผื่นคัน ระงับเหงื่อ ดับพิษร้อน คนไทยในสมัยก่อนใช้ดินสอพองเป็นแป้งทาตัว ทำให้ร่างกายรู้สึกเย็นสบาย ปัจจุบันมีผู้นำดินสอพองมาใช้พอกหน้าอาจผสมสมุนไพรบางชนิด เช่น ขมิ้นชัน ไพล นำมาขัดผิว ช่วยเรื่องผิวพรรณ เป็นเครื่องประทินโฉมที่สามารถทำได้เอง



ข้อแนะนำและข้อควรระวัง การสังเกตดินสอพองภายนอก ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นดินสอพองที่ผ่านการฆ่าเชื้อหรือเป็นดินสอพองที่ผ่านการสะตุมาแล้ว และดินสอพองที่ผ่านการสะตุมาถ้าการเก็บไว้เป็นเวลานานอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ได้ ดังนั้นผู้ใช้ควรจะต้องมีความระมัดระวังในการใช้ ห้ามใช้กับบริเวณที่มีบาดแผลและบริเวณดวงตา ควรเลือกซื้อดินสอพองที่มีฉลากระบุว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว มีชื่อผู้ผลิต วันที่ผลิต และแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ เช่น เป็นผลิตภัณฑ์ OTOP ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท และหากไม่มั่นใจในความปลอดภัยของดินสอพองที่ซื้อมา อาจนำมาผ่านความร้อนโดยวิธีการสะตุดินสอพองก่อนนำไปใช้ จะทำให้มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

สมุนไพร ต้านอัลไซเมอร์

โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) จะพบมากในคนสูงอายุ มีปัจจัยหลายอย่างที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอัลไซเมอร์ เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน รวมถึงปัจจัยด้านอายุและพันธุกรรมด้วย โดยผู้ที่มีอาการของโรคอัลไซเมอร์นั้น มักจะมีปัญหาในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน รวมถึงการเข้าสังคม โดยอาการเริ่มต้นของโรคอัลไซเมอร์ที่พบได้ คือ การถามซ้ำ ๆ เริ่มคิดอะไรที่ซับซ้อนไม่ค่อยได้ ในปัจจุบันการเกิดขึ้นของโรคอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก เนื่องจากการเพิ่มอายุขัยของประชากร **และเนื่องจากวันที่ 21 กันยายนนี้ เป็นวันอัลไซเมอร์โลก จึงขอเสนอบทความเกี่ยวกับสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณบำรุงสมอง หรือเพิ่มความจำ ซึ่งอาจใช้ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้**



บัวบก

มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Centella asiatica* (L.) Urban. จัดอยู่ในวงศ์ Apiaceae (Umbelliferae) ซึ่งบัวบกถือว่าเป็นสมุนไพรที่คนไทยนิยมบริโภคเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการนำใบบัวบกคั้นน้ำสำหรับเป็นเครื่องดื่ม คนทั่วไปมักคิดว่าใบบัวบกมีสรรพคุณแก้ช้ำใน ซึ่งเป็นเพียงคุณสมบัติข้อหนึ่งเท่านั้น แต่ตามตำรายาไทย ใบบัวบกยังช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงธาตุ คลายความเมื่อยล้า และบำรุงหัวใจ และตามตำราอายุรเวทของอินเดีย บัวบกยังมีสรรพคุณในการบำรุงสมอง ซึ่งจากรายงานการวิจัยของนักวิจัยไทยและอินเดีย พบว่าสารสกัดจากบัวบกสามารถเพิ่มความจำ และปรับสภาพอารมณ์ในผู้สูงอายุที่มีภาวะความจำเสื่อมเล็กน้อย รวมทั้งสามารถเพิ่มขีดความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กพิการทางสมองอีกด้วย

พรมมิ

มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Bacopa monnieri* (L.) Wettst. ซึ่งจัดอยู่ในวงศ์ Scrophulariaceae ถือเป็นพืชสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย อันเนื่องมาจากสรรพคุณในการบำรุงระบบประสาทและสมอง ในบางท้องถิ่นเรียกพรมมิว่า 'ผักมิ' โดยใช้รับประทานเป็นผักลวกสำหรับจิ้มน้ำพริกได้ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีการใช้สืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ทั้งที่ใช้เป็นอาหารและยา



ในตำราอายุรเวทของอินเดียกล่าวว่า พรมมิ มีสรรพคุณช่วยเพิ่มความจำ บำรุงสมอง รวมทั้งมีสรรพคุณทางยาอื่น ๆ อีกมากมาย จนได้ชื่อว่า พรมมิ หรือ Brahmi ซึ่งมีความหมายถึงพระพรหม ผู้ให้กำเนิดโลกและสรรพสิ่ง ในทางการแพทย์อายุรเวทได้มีการนำพืชสมุนไพร 'พรมมิ' มาใช้ในการรักษาโรคที่เกี่ยวกับระบบประสาทและสมอง ไม่ว่าจะเป็นโรคลมชัก ลมบ้าหมู เป็นยาบำรุงประสาท และส่งเสริมการทำงานของสมองในด้านความจำ เนื่องจากพรมมิ มีสารออกฤทธิ์สำคัญที่มีการศึกษามากที่สุด คือ Bacoside A และ Bacoside B ซึ่งมีผลเพิ่มประสิทธิภาพของความจำ การตัดสินใจ ช่วยปกป้องเซลล์สมอง มีฤทธิ์ต้านความจำเสื่อม ช่วยในเรื่องการนอนหลับ ป้องกันอาการชัก และลดความวิตกกังวล



ในส่วนของตำรับยาสมุนไพรที่กำลังเป็นที่สนใจ คือ **ยาตำรับกลีบบัวแดง** ซึ่งจากการวิจัยเบื้องต้นจากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร่วมกับโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร พบว่า ตำรับสมุนไพรกลีบบัวแดงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และฤทธิ์ยับยั้งการเกาะกลุ่มกันของโปรตีนเบต้าอะมัยลอยด์ ที่มีผลป้องกันภาวะความจำเสื่อม ทั้งชนิดความจำระยะสั้นและความจำระยะยาวได้ ซึ่งวิธีรับประทานสามารถนำกลีบบัวแดง เกสรบัว ชงดื่มอย่างเดียวหรือผสมกับอย่างอื่น เช่น บัวบก พริกไทย ผสมอย่างละ 1 ส่วน •



สมุนไพร
ที่ควรถวายพระช่วงเข้าพรรษา

ในเทศกาลเข้าพรรษาถือว่าเป็นช่วงเวลาสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงฤดูฝน ซึ่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์หยุดพักการจาริกเพื่อเผยแพร่ศาสนาไปตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นเวลา 3 เดือน ดังนั้น จึงเป็นช่วงเวลาและโอกาสสำคัญในรอบปีที่พระสงฆ์จะได้มาอยู่จำพรรษารวมกันภายในอาวาสหรือสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง เพื่อศึกษาพระธรรมวินัยและแนวทางปฏิบัติอย่างเข้มข้นจากพระสงฆ์ที่ทรงความรู้ และถือว่าเป็นโอกาสอันดีที่พุทธศาสนิกชนชาวไทยจะบำเพ็ญกุศลด้วยการเข้าวัดทำบุญ ฟังพระธรรมเทศนา ถวายปัจจัยไทยทาน ซึ่งได้แก่ ผ้าอาบน้ำฝน (ผ้าวัสสิกสาฏก) หลอดไฟหรือเทียนสำหรับการส่องสว่างเพื่อการทำความเพียรในช่วงค่ำคืน ตลอดจนเครื่องขบฉัน เช่น ภัตตาหาร น้ำปานะ และยาสมุนไพร เป็นต้น



ภัตตาหาร ถือว่าเป็น **ยาวกาลิก (อ่านว่า ยาวะกาลิก)** คือ อาหารที่พระสามารถฉันได้ตั้งแต่เช้า (หลังพระอาทิตย์ขึ้น) ไปจนถึงเพล (ก่อนเที่ยง) อาหารที่ปรุงจากสมุนไพรที่เหมาะสำหรับการถวายพระ ได้แก่ อาหารที่ปรุงจากผักและผลไม้หลากสีที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถช่วยป้องกันโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น โรคมะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ผักใบเขียว ข้าวไรซ์เบอรรี่ ฟักทอง มะละกอ ส้ม มะเขือเทศ แครอท และบีทรูท ผักผลไม้ที่มีเส้นใยมาก เพื่อช่วยในการขับถ่ายและชะลอการดูดซึมน้ำตาลหลังอาหารไม่ให้สูงเร็วเกินไป ได้แก่ กล้วย ธัญพืช และถั่วต่าง ๆ เป็นต้น

น้ำปานะ ถือว่าเป็น **ยามกาลิก (อ่านว่ายามะกาลิก)** คือ ของที่รับประเคนไว้แล้ว พระสามารถฉันได้วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ฉันได้ตั้งแต่หลังเที่ยงวันไปจนถึงก่อนรุ่งเช้า น้ำปานะ (น้ำอัฏฐบาน) คือ น้ำที่ได้จากการคั้นจากลูกไม้ หรือ น้ำคั้นผลไม้ในพระไตรปิฎกบัญญัติไว้ 8 อย่าง ต่อมาเพื่อความเหมาะสมมีการบัญญัติเพิ่มเติม แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ควรรู้คือ ในยามวิกาล พระสามารถฉันน้ำผลไม้ได้ทุกชนิด (ยกเว้นผลไม้ที่มีผลใหญ่กว่าผลมะตูม) ได้แก่ มะม่วง ชมพู่ มะนาว พุทรา ลูกหว้า ส้มเขียวหวาน ส้มเช้ง มะขาม ฯลฯ และวิธีการทำน้ำปานะ ต้องคั้นเอาแต่น้ำ และผ่านการกรองจนไม่มีกาก และห้ามทำให้สุกด้วยไฟ





สัตตาหกาลิก (อ่านว่า สัตตาหะกาลิก) คือ ของที่พระสามารถรับประเคนได้ ฉันได้ ทั้งในตอนเช้า ตอนเย็น ตอนกลางคืน และท่านเก็บไว้ฉันได้เจ็ดวัน ได้แก่ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำตาล น้ำหวาน เนยใส เนยข้น



ยาสมุนไพร จัดเป็น **ยาวชีวิก (อ่านว่า ยาวะชีวิก)** คือ ของที่พระรับประเคนและฉันได้ทั้งตอนเช้า ตอนเย็น ตอนกลางคืน และฉันได้ทุกเวลา ถ้ามีเหตุจำเป็น ซึ่ง ยาสมุนไพรที่ใช้กันมายาวนานตั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยใช้ช่วยปรับธาตุ ปรับสมดุลของร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยง่าย คือ มะขามป้อม และสมอ สำหรับในประเทศไทยนิยมนำผลไม้ 3 ชนิดมารวมกัน เรียกว่า **ตรีผลา** ประกอบด้วยผลไม้ 3 อย่าง (ตรี = 3, ผลา = ผล) ได้แก่ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษา พบว่า มีฤทธิ์ลดไขมันในเลือดที่ดีอีกด้วย **ขมิ้นชัน** เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณ ช่วยขับลม บรรเทาอาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ และปัจจุบันพบว่าสารสกัดจากขมิ้นชันอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสามารถบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมได้ **ขิง** จัดเป็นยาร้อนช่วยขับเหงื่อมีฤทธิ์แก้ไอแก้หวัดจากความชื้นเย็นจากฤดูฝนได้ **ฟ้าทะลายโจร** มีสารสำคัญที่ช่วยบรรเทาอาการไอเจ็บคอ และปวดเมื่อยร่างกาย จากโรคหวัดและไข้หวัดใหญ่ได้ •

> “รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมถวายสมุนไพรที่เหมาะสม เพื่อพระท่านจะได้ดำรงไว้ซึ่งพระวินัย สามารถบำรุงธาตุขันธ์ให้แข็งแรงเพื่อเผยแพร่ธรรมะ สืบต่อพระพุทธศาสนา และผู้ถวายก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดในการทำบุญอีกด้วย”

สมุนไพรดูแลหัวใจ

สถานการณ์ปัจจุบัน โรคที่เกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือดเป็นหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ Non-communicable diseases เป็นโรคที่มีผู้เสียชีวิตอันดับหนึ่งของโลกและของประเทศไทย ซึ่งโรคเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงภายนอก เช่น ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ การรับประทานเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ (junk food) ตัวอย่างเช่น ชานมไข่มุก อาหารผัดทอดต่าง ๆ ซึ่งอาหารเหล่านี้หากรับประทานต่อเนื่องก็จะส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่โรคต่าง ๆ เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะหลอดเลือดอุดตัน เป็นต้น สำหรับในประเทศไทยนั้นมีสมุนไพรมากมายที่ช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ยกมาให้ความรู้กันในจุลสารฉบับนี้ คือ กระเทียม และดีบัว



กระเทียม (*Allium sativum* L.) เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเป็นหัวลักษณะกลมแป้น แต่ละหัวประกอบด้วย 6-10 กลีบ เปลือกนอกมีเยื่อสีขาวหรือม่วงอมชมพูหุ้มอยู่ 2-4 ชั้น มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่เป็นประโยชน์ต่อหัวใจมากมาย อาทิ ลดระดับไขมันในเลือด และลดการแข็งตัวของเลือด และนอกจากนี้ ยังพบสรรพคุณอื่น ๆ เช่น แก้จุกเสียด ลดการอักเสบ ต้านเชื้อจุลชีพ และต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น ปัจจุบัน **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากกระเทียม** สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป ซึ่งมีทั้งในรูปแบบ น้ำมันกระเทียมสกัดในแคปซูลนิ่ม กระเทียมผงในแคปซูล และกระเทียมอัดเม็ด

ดีบัว (*Nelumbo nucifera* Gaertn.) ดีบัวจัดเป็นเครื่องยาที่ได้จากต้นอ่อนในเมล็ดบัวหลวง มีรูปร่างคล้ายสาก ยาว 1-1.5 เซนติเมตร ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 มิลลิเมตร มีใบอ่อน 2 ใบ ใบหนึ่งสั้น อีกใบหนึ่งยาว สีเขียวเข้ม หรือสีเขียวอมเหลือง ปลายใบม้วนเป็นรูปคล้ายลูกศร ต้นอ่อนตรง มีขนาดเล็กมากอยู่ระหว่างใบอ่อนทั้งสอง ยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร โคนต้นสีเหลืองอ่อนหรือสีเหลืองอมเขียว รูปทรงกระบอกยาว 2-4 มิลลิเมตร เนื้อหนา เปราะ รอยหน้าตัดมีรูเล็ก ๆ จำนวนมาก ดีบัวไม่มีกลิ่น รสขมจัด มีงานวิจัยระบุว่า **ดีบัว** มีสรรพคุณ ช่วยขยายหลอดเลือด เพิ่มการไหลเวียนเลือด ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยให้นอนหลับ



คำเตือน ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับหัวใจและหลอดเลือดที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนที่จะรับประทานดีบัวและกระเทียมหรือผลิตภัณฑ์จากกระเทียม เนื่องจากอาจเสริมฤทธิ์กันจนเป็นอันตรายได้

คำแนะนำ นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานอาหารรสจัดเกินไป การควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม การพักผ่อนให้เพียงพอ และการงดสูบบุหรี่ ก็จะทำให้ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เช่นกัน



“การนวดไทย...สู่มรดกโลก”

การนวดไทย เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์การดูแลสุขภาพของคนในครอบครัวและชุมชน การถ่ายทอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งมีระยะเวลานานจนกลายเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของชาติไทยและมีการใช้มาอย่างยาวนานกว่า 700 ปี ผ่านการลองผิดลองถูกและตกผลึกเป็นหลักการจนมีเอกลักษณ์เฉพาะ โดยมีการใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการดูแลสุขภาพตามวัฒนธรรมของสังคมไทย ที่ใช้มือหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการปรับพลังและโครงสร้างของร่างกาย เพื่อบำบัดความเจ็บป่วยที่เกิดจากลมในเส้นติดขัดและทำให้ธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ให้เป็นปกติ ศาสตร์ของการนวดไทยนั้นถือว่าร่างกายมนุษย์มีเส้นเป็นเครือข่ายร่างแหเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน มีจำนวน 72,000 เส้น โดยมีเส้นหลักอยู่ 10 เส้น เรียกว่า **เส้นประธานสิบ** ซึ่งใช้เป็นหลักในการตรวจวินิจฉัยและบำบัด โดยใช้การกด คลึง บีบ จับ ทุบ สับ ดัด ดึง ด้วยมือหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ศอก เข่า เท้า ใช้อุปกรณ์การนวดตนเองที่ประดิษฐ์ขึ้น ใช้ลูกประคบสมุนไพร เพื่อลดการอักเสบและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมทั้งใช้จิตวิทยาในการปลุกปลอบให้กำลังใจด้วยความกรุณา



การนวดแบบราชสำนัก

(ที่มาของภาพ : https://m.se-ed.com/Product/ProductImage/9786169157960#1)



การนวดแบบเชลยศักดิ์

(ที่มาของภาพ : https:// sites.google.com/site/khorngkarwdphaenthiy/)

การนวดไทยแบ่งเป็น 2 แบบคือ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเชลยศักดิ์ (แบบทั่วไป) **การนวดแบบราชสำนัก** เป็นการนวดเพื่อถวายกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก ผู้นวดจะต้องเดินเข่าเข้าหาผู้ป่วยที่นอนอยู่บนพื้น แล้วจึงนั่งพับเพียบและคารวะขออภัยผู้ป่วย ผู้นวดต้องมีกิริยามารยาทเรียบร้อย ไม่หายใจรดผู้ป่วย ไม่เงยหน้า ใช้เฉพาะมือ คือนิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วและอุ้งมือในการนวดเท่านั้น แขนต้องเหยียดตรง โดยเริ่มนวดตั้งแต่ใต้เข่า ลงมาข้อเท้าหรือจากต้นขาลงมาถึงข้อเท้า ผู้นวดเน้นให้เกิดผลต่ออวัยวะและเนื้อเยื่อ โดยยึดหลักกายวิภาค **การนวดแบบเชลยศักดิ์หรือการนวดแบบทั่วไป** เป็นการนวดแบบสามัญชน มีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งเหมาะสำหรับชาวบ้านนวดกันเอง ใช้สองมือและอวัยวะส่วนอื่นโดยไม่ต้องใช้ยา เป็นการนวดบริเวณกล้ามเนื้อและข้อศอกต่าง ๆ ของร่างกาย รู้จักกันทั่วไปว่า **“จับเส้น”** เพื่อให้เลือดลมเดินได้สะดวกขึ้น ซึ่งตรงกับแพทย์แผนปัจจุบันคือการนวดเพื่อเพิ่มหรือส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง ผู้นวดมีความเป็นกันเองกับผู้ป่วย โดยเริ่มนวดที่ฝ่าเท้า ใช้อวัยวะทุกส่วนเช่น มือ เข่า ศอก ในการนวด โดยเน้นผลที่เกิดจากการกดและนวดคลึงตามจุดต่าง ๆ **ประโยชน์ของการนวด** คือ เพื่อลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มระบบไหลเวียนโลหิต เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ ฟื้นฟูสภาพของระบบกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต

การเสนอ **“นวดไทย”** สู่มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติต่อองค์การยูเนสโก โดยเริ่มดำเนินการใน**ปี พ.ศ.** 2554 กระทรวงวัฒนธรรมโดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม ได้ขึ้นทะเบียน “นวดไทย” เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติไทย ต่อมา**ปี พ.ศ.** 2559 คณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอให้ขึ้นทะเบียนนวดไทยในฐานะรายการตัวแทนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติต่อองค์การยูเนสโก และ **ปี พ.ศ.** 2560 คณะรัฐมนตรีเห็นชอบให้กระทรวงวัฒนธรรมนำเสนอนวดไทย ขึ้นบัญชีรายการตัวแทนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติต่อองค์การยูเนสโก จนกระทั่ง **ปี พ.ศ.** 2562 การนำเข้าสู่กระบวนการพิจารณาจากคณะกรรมการว่าด้วยการสงวนรักษามรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 9 -14 ธันวาคม 2562 ณ เมืองโบโกตา สาธารณรัฐโคลอมเบีย

“การนวดไทยเป็นอัตลักษณ์ของความเป็นไทย มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย โดยการส่งเสริมภูมิปัญญาการนวดไทย ให้คงอยู่และเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของโลกสืบไป”

ลมหนาวเริ่มจะพัดมาในช่วงปลายปีเช่นนี้ อุณหภูมิที่ลดลงในช่วงฤดูหนาวส่งผลทำให้ความชุ่มชื้นที่มีอยู่ในผิวลดลง ทำให้หลายคนประสบปัญหาผิวแห้ง ผิวแตก ลอกเป็นขุย และอาจมีอาการคันยิบๆ ตามมาซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย การดูแลผิวในฤดูหนาวนั้นเป็นสิ่งที่มองข้ามไม่ได้เลย สมุนไพรจัดเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยจากธรรมชาติที่สามารถหาได้ง่ายใกล้ตัว ดังนี้

สมุนไพร ผู้ช่วยดูแลผิวพรรณในช่วงฤดูหนาว



ว่านหางจระเข้ (Aloe) มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Aloe vera* (L.) Burm. f. วุ้นจากใบว่างหางจระเข้เมื่อทาผิวแล้วจะช่วยเป็นเกราะกำบังอันตรายจากความแห้ง ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้อยู่กับผิวได้อย่างยาวนานหลายชั่วโมง นอกจากนี้ ยังช่วยรักษาอาการแสบร้อนจากแสงแดดได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เพียงแค่ใช้วุ้นจากใบว่านหางจระเข้นำมาพอกให้ทั่วบริเวณใบหน้าหรือบริเวณผิวที่ต้องการทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้นสดใสและดูเต่งตึงขึ้น ข้อควรระวัง คือ หากใช้สด ควรระวังสาร anthraquinone จากยาง ซึ่งอาจทำให้แพ้ได้ ดังนั้น ควรล้างวุ้นให้สะอาด และวุ้นว่านหางจระเข้นั้นมีความไม่คงตัว ถ้าปอกแล้วควรเก็บไว้ใช้เพียง 6 ชั่วโมง

ปัจจุบัน มีเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้ ที่สามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาดทั่วไป



ใบบัวบก (Asiatic pennywort) มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Centella asiatica* (L.) Urban. ใบบัวบกมีสาร asiaticoside, asiatic acid และ madecassic acid ซึ่งมีฤทธิ์สมานแผลและลดการอักเสบ ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินในผิวให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ วิธีใช้คือ นำใบบัวบกมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปปั่นรวมกับน้ำสะอาดให้ละเอียด จากนั้นจึงนำมาพอกหน้าหรือใช้สำลีชุบทาทั่วใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือจะนำไปผสมกับน้ำผึ้งแล้วพอกให้ทั่วใบหน้า ก็ช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้นขึ้นได้

มะกรูด (Kaffir lime) มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Citrus hystrix* DC. คนสมัยก่อนนิยมใช้ผลมะกรูดในการบำรุงผิวพรรณในช่วงหน้าหนาว เพราะในผลของมะกรูดมีน้ำมันที่ผิวของมะกรูดอยู่เป็นจำนวนมาก สามารถแทรกซึมสู่ผิวหนังได้เป็นอย่างดี มีสรรพคุณช่วยให้ผิวชุ่มชื้น นอกจากนี้ยังช่วยผลัดเซลล์ผิวหนังที่ตายหลุดลอกออกไป และช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมา ผิวบริเวณที่หยาบกร้านจะขาวเนียนนุ่มขึ้น วิธีใช้คือ นำมะกรูดมาผ่าซีกลงในหม้อต้มเป็นน้ำอาบเพื่อทำความสะอาด





น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil) มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Cocos nucifera* L. น้ำมันมะพร้าวเป็นสารธรรมชาติที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา ผลการศึกษาพบว่า เมื่อนำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มาใช้กับผิวหนังสามารถเร่งการรักษาบาดแผลได้ และการทดสอบการใช้ในด้านการดูแลผิวพรรณ พบว่ามีประสิทธิภาพในการเพิ่มความชุ่มชื้นและลดการสูญเสียน้ำในผิวที่แห้งได้เป็นอย่างดี

น้ำมันงา (Sesame Oil) มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Sesamum orientale* L. น้ำมันที่สกัดจากงา มีสรรพคุณมากมายหลายอย่าง รวมถึงประโยชน์ด้านผิวพรรณด้วย เพราะน้ำมันงาสามารถซึมลึกสู่เนื้อเยื่อของร่างกายได้รวดเร็ว มีลักษณะคล้ายน้ำมันผิวหนังมนุษย์มากที่สุด ไม่เหนียวเหนอะหนะ มีคุณสมบัติพิเศษด้านการลุกลามของผื่นหรือแผล จึงช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งแตก ทำให้ผิวชุ่มชื้น นุ่มนวล อีกทั้งยังมีสารป้องกันการเหม็นหืนตามธรรมชาติอีกด้วย



สมุนไพรเพื่อบำบัดผู้ติดยาเสพติด และพิษจากแอลกอฮอล์

ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของยาเสพติดยังคงเป็นปัญหาที่สร้างผลกระทบต่อสังคมและประเทศชาติ ในปี 2561 พบว่า ยาบ้ามีแนวโน้มว่ามีการค้าและการแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้นในหลาย ๆ พื้นที่ ยาเสพติดจึงเป็นภัยร้ายที่ใกล้ตัวมากกว่าที่คิด ยาบ้ามีส่วนประกอบหลัก คือ สารสังเคราะห์กลุ่มแอมเฟตามีน ส่วนใหญ่ที่พบในเมืองไทยจะเป็นเมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ระยะแรกทำให้ร่างกายตื่นตัว ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา จะรู้สึกอ่อนเพลีย ทำให้การตัดสินใจช้าและผิดพลาด ถ้าใช้ในปริมาณมากอย่างต่อเนื่องจะทำให้สมองเสื่อม เกิดอาการประสาทหลอน คลุ้มคลั่ง เสียสติ เป็นบ้า อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้

การบำบัดหรือรักษาผู้ที่ติดยาเสพติดในประเทศไทยนั้น ผู้เสพทุกคนถือเป็นผู้ป่วย ซึ่งจะได้รับโอกาสในการบำบัดรักษา รวมถึงการดูแลช่วยเหลือให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ ปัจจุบันมีโรงพยาบาลที่ทำการศึกษาวิจัยทดลองการใช้สมุนไพรในผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติด ซึ่งถือเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเพิ่มโอกาสทางการรักษา ได้แก่ สมุนไพรที่มีการนำมาใช้ช่วยขับล้างสารพิษ ถอนพิษเมาเบื่อและปัจจุบันใช้ช่วยบำบัดผู้ป่วยติดยาเสพติด



รางจืด (*Thunbergia laurifolia* L.)



เป็นไม้เถาล้มลุกเนื้อแข็งขนาดกลาง จัดอยู่ในวงศ์ Thunbergiaceae สรรพคุณ ใช้ใบสดคั้นน้ำกินแก้ไข้ และถอนพิษ กระทุ้งพิษ รากและเถาใช้เป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้พิษร้อนทั้งปวง

การศึกษา **เรื่องประสิทธิภาพของชารางจืดต่อการถอนพิษยาผู้ป่วยยาเสพติดประเภทยาบ้าในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี** พบว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับชารางจืดมีระดับแอมเฟตามีนในกระแสเลือดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ และการให้ชารางจืดร่วมกับวิตามินซีสามารถลดระดับแอมเฟตามีนในกระแสเลือด โดยเพิ่มการขับออกทางปัสสาวะได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับชารางจืดหรือวิตามินซีเพียงอย่างเดียว



ย่านางแดง (*Bauhinia strychnifolia* Craib.)



เป็นไม้เถาขนาดใหญ่ อยู่ในวงศ์ Fabaceae เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณลดไข้ ถอนพิษผิดสำแดง แก้พิษเบื่อเมา ถอนพิษสุรา มีงานวิจัยทำการศึกษาถึง **ฤทธิ์ของสารสกัดย่านางแดงต่อเซลล์ตับของหนูทดลองที่ได้รับบาดเจ็บจากแอลกอฮอล์** พบว่าสารสกัดย่านางแดง มีผลต่อการลดการบาดเจ็บของเซลล์ตับในหนูทดลองที่ได้รับแอลกอฮอล์ได้ ปัจจุบันข้อมูลทางคลินิกของย่านางแดงในการรักษาพิษจากแอลกอฮอล์และยาเสพติดยังมีจำกัด **จึงควรระมัดระวังและมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมก่อนนำมาใช้กับผู้ป่วย**

การใช้สมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาหรือบรรเทาอาการผู้ติดยาเสพติดหรือผู้ติดแอลกอฮอล์นั้นควรอยู่ในการดูแลของแพทย์เภสัชกรและแพทย์แผนไทย เพื่อให้มีการใช้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี และใช้ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยสูงสุดต่อผู้รับการบำบัด



สมุนไพรไทย ไล่ยุงร้าย... ห่างไกลไข้เลือดออก

ยุงเป็นพาหะนำโรคที่เป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขของประเทศ โดยยุงที่พบในประเทศไทย ได้แก่ **ยุงลาย** (*Aedes* spp.), **ยุงก้นปล่อง** (*Anopheles* spp.) และ **ยุงรำคาญ** (*Culex* spp.) ที่เป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก โรคมาลาเรีย และโรคไข้สมองอักเสบ ตามลำดับ เนื่องจากประเทศไทยตั้งอยู่ในแถบที่มีภูมิอากาศร้อนชื้นที่เหมาะแก่การแพร่กระจายพันธุ์ของยุงหลายชนิด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีมาตรการควบคุมและกำจัดทั้งแหล่งกำเนิด และแหล่งที่อยู่อาศัยของยุง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค

การป้องกันไม่ให้ยุงกัดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ป้องกันการเกิดโรคจากยุง ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ที่ใช้ป้องกันยุงกัดหลายชนิด แต่โดยมากจะมีส่วนผสมของสารเคมี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารสังเคราะห์และเป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ รวมทั้งทำลายสิ่งแวดล้อม จุลสารฉบับนี้ขอแนะนำสมุนไพรใกล้ตัวที่สามารถปลูกได้ง่ายในบริเวณบ้าน มีสรรพคุณช่วยไล่ยุง และสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากยุงเป็นพาหะได้ ดังนี้

จากรายงานการศึกษาฤทธิ์การต้านแมลงต่อยุงสามชนิด ได้แก่ ยุงลายบ้าน *(Aedes aegypti)*, ยุงรำคาญ *(Culex quinquefasciatus)* และยุงก้นปล่อง *(Anopheles dirus)* โดยใช้น้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร 7 ชนิด ได้แก่ กระดังงาส้ม ตะไคร้บ้าน ตะไคร้หอม ยูคาลิปตัส โหระพา และกานพลู พบว่า **ตะไคร้หอม** *(Cymbopogon nardus* (L.) Rendle.) มีฤทธิ์ฆ่ายุงแรงสุด โดยค่าความเข้มข้นของสารเคมีในอากาศที่ทำให้ยุงเสียชีวิตจำนวนครึ่งหนึ่งอยู่ในช่วง 0.1% - 2.22%

ตะไคร้หอม มีน้ำมันระเหยง่าย ชื่อ (Citronella oil) ที่มีส่วนประกอบของสารสำคัญชนิด camphor, cineol, eugenol citral, linalool, citronellal และ geraniol ที่มีรายงานการศึกษาพบว่าสามารถใช้ไล่แมลง ป้องกันยุงลาย ยุงก้นปล่อง และยุงรำคาญกัดได้นานประมาณ 2 ชั่วโมง และพบว่าครีมที่มีส่วนผสมของน้ำมันระเหยง่ายจากตะไคร้หอมสามารถป้องกันอาสาสมัคร 13 คน จากอาสาสมัครทั้งหมด 20 คน จากการถูกยุงลายบ้านกัด ซึ่งได้ผลใกล้เคียงกับการป้องกันด้วยครีมจากสารสังเคราะห์ชนิด dimethyl phthatate และ diethyl toluamide

เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงที่ไข้เลือดออกระบาดในหลายพื้นที่ ดังนั้นจุลสารฉบับนี้ ขอแนะนำวิธีการใช้ตะไคร้หอมไล่ยุงด้วยตนเองโดยใช้ต้นตะไคร้หอมทุบวางไว้ข้าง ๆ บริเวณที่คนอาศัยอยู่ หรือใช้สารสกัดตะไคร้หอมด้วยแอลกอฮอล์ ชุบสำลีวางไว้ใกล้ตัว หรือทำเป็นสเปรย์ตะไคร้หอม โดยหั่นตะไคร้หอมเป็นชิ้นเล็ก ๆ ห่อด้วยผ้าขาวบาง หั่นผิวมะกรูดเล็ก ๆ (50 กรัม) ห่อด้วยผ้าขาวบาง นำห่อตะไคร้หอมและห่อผิวมะกรูดใส่ลงในโหลแก้วที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ปริมาณ 1 ลิตร ใส่การบูร 10 กรัม ปิดฝาให้แน่น หมักไว้ 7 วัน โดยเขย่าโหลแก้วทุกวัน เมื่อครบกำหนด บรรจุขวดสเปรย์ และติดฉลากสเปรย์สมุนไพรกันยุงเพื่อความปลอดภัย ทั้งนี้การใช้ตะไคร้หอมไล่ยุงยังไม่มีรายงานเรื่องอาการข้างเคียง แต่ควรระวังการสัมผัสกับเยื่อบุอ่อนที่บอบบาง อาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้



นอกจากการใช้สมุนไพรไล่ยุงเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออกแล้ว ควรกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มียุงชุกชุม หากต้องเข้าไปในป่า ควรทายากันยุงและสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด ไม่ควรสวมเสื้อผ้าสีทึบ และหากมีอาการไข้สูง โดยไม่มีอาการไอ เจ็บคอ หรือมีน้ำมูกไหลร่วมด้วย ควรไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาและตรวจวินิจฉัย โดยเฉพาะหากพบในช่วงฤดูฝนหรือช่วงที่มีการระบาดของโรคไข้เลือดออก



การดูแลสตรี "วัยทอง" ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

วัยทองหรือวัยหมดระดู เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ มีสาเหตุเกิดจากการขาดฮอร์โมนเพศจากรังไข่ เนื่องจากรังไข่หยุดการทำงานและไม่มีการตกไข่ ทำให้ไม่มีประจำเดือนและไม่มีการสร้างฮอร์โมนเพศหญิงจากรังไข่อีก อาการดังกล่าวพบได้ในสตรีช่วงอายุ 40 – 60 ปี หรือในสตรีที่ได้รับการผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้าง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคล้าย ๆ คนหมดประจำเดือนซึ่งอาการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจนี้ ตามโบราณจะเรียกอาการนี้ว่า "เลือดจะไปลมจะมา" ซึ่งอาการดังกล่าวมีผลต่อคุณภาพชีวิต และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สตรีกลุ่มวัยนี้ได้ ดังนั้นสตรีทุกคนรวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องควรศึกษาอาการและวิธีการรับมือ เพื่อให้สามารถปรับตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้

อาการวัยทอง ตามองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มอาการ ได้แก่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มอาการทางวาตะ : มีอาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ จิตใจหดหู่ เศร้า วิตกกังวล เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ความรู้สึกทางเพศเปลี่ยนไป มีอารมณ์ฉุนเฉียว ความจำลดลง หลง ๆ ลืม ๆ ปวดหลังปวดเอว

กลุ่มที่ 2 กลุ่มอาการทางปิตตะ : มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย กระสับกระส่าย รู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ ร้อนวูบวาบ ตามใบหน้าและตามตัว เหงื่อออกในตอนกลางคืน การย่อยอาหารเปลี่ยนแปลง

กลุ่มที่ 3 กลุ่มอาการทางเสมหะ : มีอาการหนักเนื้อหนักตัว อ่อนเพลีย เฉื่อยชา น้ำหนักตัวขึ้น บวม

การรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย โดยทั่วไปจะรักษาตามอาการที่เกิดขึ้น โดยใช้ยาในกลุ่ม ยาหอม และยาบำรุง เป็นหลัก อาทิ **ยาหอมอินทจักร** : ซึ่งมีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ เปลือกชะลูด เปลือกอบเชย ลำพันแดง และอื่น ๆ มีสรรพคุณ แก้ลมบาดทะจิต แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้ลมจุกเสียด **ยาหอมแก้ลมวิงเวียน** : ซึ่งมีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ รากชะเอมเทศ แก่นจันทน์เทศ กฤษณา กระลำพัก และอื่น ๆ มีสรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ **ยาบำรุงโลหิต** : ซึ่งมีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ แก่นฝาง ดอกคำไทย ครั่ง แก่นแสมสาร และอื่น ๆ มีสรรพคุณ บำรุงโลหิต **ยาเกสราทิคุณ** (จากคัมภีร์มหาโชติรัต) : ซึ่งมีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ คำฝอย ฝางเสน กฤษณา กะลำพัก และอื่น ๆ มีสรรพคุณ แก้อาการทางจิต เช่น จิตใจหดหู่ ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน นอนไม่หลับ



คำแนะนำ สำหรับการดูแลตนเองของสตรีวัยทอง และ/หรือการเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยทอง สามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น ได้แก่ **รับประทานอาหาร**ให้ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ งาดำ ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานพร้อมก้าง ผักใบเขียว และอาหารที่ย่อยง่าย **ออกกำลังกาย** ที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ **ฝึกการควบคุมอารมณ์** ให้มีความคิดในทางบวก และทำจิตใจให้แจ่มใส ปีละ 1 ครั้ง

...สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ต้องเริ่มด้วยการดูแลตนเอง...



การดูแลมารดาหลังคลอด ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุข





เมื่อก้าวสู่การเป็นแม่ นอกจากการเตรียมตัวดูแลลูกน้อยแล้ว การดูแลคุณแม่หลังคลอดเองก็เป็นสิ่งสำคัญมากเช่นกัน และเมื่อพูดถึงการดูแลหลังคลอด คำที่หลาย ๆ คนนึกถึงก็คงหนีไม่พ้นคำว่า "**การอยู่ไฟ**"

"**การอยู่ไฟ**" เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยที่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างช้านาน ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยถือว่าการคลอดบุตรทำให้ธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) เสียสมดุล โดยเฉพาะธาตุไฟ **การอยู่ไฟ** จึงเป็นการเพิ่มกำลังของธาตุไฟและปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4 ทำให้ร่างกายกลับเข้าสู่สมดุล ส่งผลให้มารดาฟื้นตัวได้เร็วขึ้น โดยในสมัยก่อน ไม่มีการเย็บแผลหลังการคลอดบุตร มารดาจะต้องนอนหนีบขาเพื่อให้แผลสมานกัน และนอนผิงไฟพอร้อน บนไม้กระดานแผ่นเดียวตลอดเวลา ดื่มน้ำร้อน อาบน้ำร้อน กินข้าวกับเกลือ และงดอาหารแสลง เป็นระยะเวลา 3 วัน ถึง 1 เดือน โดยในปัจจุบันการอยู่ไฟแบบดั้งเดิมนั้นทำได้ยาก ปัจจุบันมีการให้บริการดูแลมารดาหลังคลอดที่มีการปรับให้เข้ากับยุคสมัยและมีให้บริการในสถานบริการสาธารณสุข ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ประกอบด้วยการนวดไทย การประคบสมุนไพร การทับหม้อเกลือ และการอบไอน้ำสมุนไพร ซึ่งขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดอาการปวดเมื่อยขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ลดอาการคัดตึงเต้านม ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้นอีกด้วย

มารดาหลังคลอดที่มีสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าสามารถเข้ารับการดูแลหลังคลอดได้ ณ สถานบริการสาธารณสุขที่มีคลินิกการแพทย์แผนไทย หรือคลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ตามสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า โดยสามารถเข้ารับบริการหลังจากคลอดปกติอย่างน้อย 7 วัน (แต่ไม่เกิน 3 เดือน) หรือหลังการผ่าตัดคลอดบุตร 1 เดือน (แต่ไม่เกิน 3 เดือน) ทำได้วันละ 1 ครั้งติดต่อกันทุกวันอย่างน้อย 4 ครั้ง รวมไม่เกิน 5 ครั้ง ในกรณีที่ไม่สะดวกมารับบริการติดต่อกันทุกวัน จะต้องรับบริการทั้งหมดภายในระยะเวลาไม่เกิน 90 วัน หลังการบริการครั้งแรก (หากหลังคลอดเกิน 3 เดือน ไม่สามารถเบิกค่าบริการได้)

มารดาหลังคลอดที่ไม่ควรรับบริการ 1) หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ภายในครึ่งชั่วโมง 2) มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส 3) มีโรคติดเชื้อเฉียบพลัน 4) โรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด เช่น วัณโรค 5) มีอาการตกเลือด 6) น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นรุนแรง 7) กระดูกเชิงกรานแตก ร้าว แยกจากการคลอด 8) มีภาวะซึมเศร้าภายหลังการคลอด 9) เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ที่ยังควบคุมไม่ได้ และ 10) มีรอยโรคผิวหนังที่มีการติดเชื้อหรือสามารถติดต่อได้ จะไม่สามารถเข้ารับบริการดูแลมารดาหลังคลอดได้

ข้อแนะนำในการดูแลมารดาหลังคลอด ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้ เพื่อป้องกันอาการท้องผูก รับประทานอาหารบำรุงน้ำนม เช่น แกงเลียงหัวปลี ไก่ผัดขิง ฟักทองผัดไข่ แกงส้มใบมะรุม เป็นต้น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หรือนอนกลางวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และการออกกำลังกายเบา ๆ หลีกเลี่ยงการยกของหนักและการทำงานหนัก หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแสลง อาหารรสจัด อาหารรสเย็น เช่น ฟักแฟง แตงโม อาหารที่มีกลิ่นฉุน เช่น สะตอ ชะอม กระเฉด ปลาไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ของหมักดอง ซึ่งอาจส่งผลให้ทารกมีอาการจุกเสียดและอาจทำให้คุณแม่ท้องเสียได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน/แอลกอฮอล์ เป็นต้น

การที่คุณแม่ได้รับการดูแลหลังคลอดอย่างเหมาะสมทำให้คุณแม่มีสุขภาพแข็งแรง มีความพร้อมในการดูแลลูกน้อยส่งผลให้ลูกรักเติบโตอย่างสมวัย สุขภาพกาย สุขภาพใจแข็งแรง เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า ถือได้ว่า "**เริ่มต้นดี มีชัยไปกว่าครึ่ง**



ว่าด้วยเรื่อง "โลหิตระดู" และการดูแลตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย



"เมื่อถึงวัยเจริญพันธุ์ สตรีเริ่มมีโลหิตระดูหรือประจำเดือนเป็นปกติทุกเดือนซึ่งเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงความพร้อมที่จะเป็นมารดาที่สามารถให้กำเนิดบุตรได้ต่อไป อย่างไรก็ดีมีบางรายที่มีความผิดปกติของร่างกายในช่วงที่มีโลหิตระดู ซึ่งคัมภีร์มหาโชตรัตและตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่มที่ 2 กล่าวถึงโลหิตและความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นในช่วงที่มีโลหิตระดู 2 กลุ่มอาการ ได้แก่ โลหิตปกติโทษ และโลหิตทุจริตโทษ ดังนี้"

โลหิตปกติโทษ หมายถึง ระดูที่มาพร้อมความผิดปกติต่าง ๆ แบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1) โลหิตปกติโทษเกิดจากหัวใจ มีอาการใจสั่น หงุดหงิด โมโหง่าย ตามคัมภีร์มีการกล่าวถึงยาแก้อาการดังกล่าว คือ ยาอุดมโอสถ (น้อย) 2) โลหิตปกติโทษเกิดจากกระดูก มีอาการปวดตามข้อตามกระดูก มียาแก้อาการดังกล่าว คือ ยาเทพนิมิตร และยาจิตรเกสร 3) โลหิตปกติโทษเกิดจากผิวเนื้อ มีอาการผดผื่นคัน สากชาตามผิว มียาแก้อาการดังกล่าว คือ ยาเทพรังสฤษฎ์ และยาอุดมโอสถ (ใหญ่) 4) โลหิตปกติโทษเกิดจากเส้นเอ็น มีอาการปวด ตึงเส้นเอ็น ปวดศีรษะมาก มียาแก้อาการดังกล่าว คือ ยาจักรพรรดิ และยามหิศรนิมิตร 5) โลหิตปกติโทษเกิดจากขั้วดี มีอาการไข้ คลั่งไคล้ ละเมอ เพ้อพก โกรธ ดุร้าย มียาแก้อาการดังกล่าว คือ ยาปทุมเกสร และยามหาทิพรส

โลหิตทุจริตโทษ หมายถึง ความผิดปกติของระดู รวมถึงอาการต่าง ๆ ที่เกิดร่วมกับความผิดปกติของระดู ซึ่งตำรายาศิลาจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ได้กล่าวว่า เป็นความผิดปกติซึ่งเกิดกับสตรีที่มีสามีแล้ว แบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1) โลหิตระดูร้าง (สตรีมีระดูมาไม่ปกติ สีผิดปกติ เหม็นเน่า) 2) โลหิตคลอดบุตร (เมื่อคลอดบุตรแล้วโลหิตออกไม่หมด ไม่ได้อยู่ไฟหลังคลอดบุตร หรือโลหิตที่คั่งค้างจากการแท้งบุตร) 3) โลหิตพิฆาตอันตกต้นไม้หรือถูกทุบถองโบยตี (เกิดการช้ำใน) 4) โลหิตเน่า (บางทีแล่นเข้าจับหัวใจ บางทีแล่นออกผิวเนื้อ ผุดเป็นวงต่าง ๆ ทำให้คัน) และ 5) โลหิตตกหมกช้ำ (เหตุเพราะให้ยาน้อยกว่ากำลังเลือด และโลหิต) สำหรับยาที่เกี่ยวข้องกับโลหิตสตรีในบัญชียาหลักแห่งชาติ แบ่งเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

กลุ่มยาแก้ปวดประจำเดือน มีสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบ คือ ไพล ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบและฤทธิ์คลายตัวของกล้ามเนื้อมดลูก และกล้ามเนื้อเรียบอื่น ๆ ได้แก่ **ยาประสะไพล** เป็นตำรับยาที่ใช้บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ ขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร มีการศึกษางานวิจัยพบว่าสารสกัดประสะไพลมีประสิทธิผลในการลดอาการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิไม่แตกต่างจาก Mefenamic acid และไม่มีอาการข้างเคียงที่รุนแรง และ **ยาเลือดงาม** เป็นเภสัชตำรับโรงพยาบาลของโรงพยาบาลกุดชุม จ.ยโสธร มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดประจำเดือน มีการศึกษาฤทธิ์ต้านการอักเสบในหลอดทดลอง พบว่าสารสกัดชั้นเอทานอลของพริกไทย ขิง มะกรูด และตำรับยาเลือดงาม มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

กลุ่มยาสำหรับหลังคลอด มีสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบ คือ พริกไทยล่อน มีฤทธิ์เพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ไปยังมดลูก ฤทธิ์ระงับปวด ฤทธิ์ต้านการอักเสบ และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ **ยาปลูกไฟธาตุ** ตามคัมภีร์มหาโชตรัต มีสรรพคุณดั้งเดิมคือโลหิตงาม ถ้าไม่มีระดูให้มีระดูมา ถ้าแม่ลูกอ่อนกินมีน้ำนมมาก แพทย์แผนไทยดั้งเดิมใช้เป็นยาแทนการอยู่ไฟของหญิงหลังคลอด และในบัญชียาหลักแห่งชาติระบุสรรพคุณเป็นตำรับกระตุ้นน้ำนม กระจายเลือดลมในหญิงหลังคลอด **ยาไฟประลัยกัลป์** และ **ยาไฟห้ากอง** ทั้งสองตำรับนี้เป็นตำรับขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ต่างกันที่ตัวยาของทั้งสองตำรับมีความแตกต่างกัน มีรายงานวิจัยตำรับยาไฟประลัยกัลป์พบว่ายับยั้งทั้งความถี่และความแรงในการหดตัวของมดลูก และจากการวิจัยตำรับยาไฟห้ากองต่อมดลูกในหนูแร็ตที่แยกออกจากตัว พบว่าสารสกัดตำรับยาไฟห้ากอง ไม่มีผลเปลี่ยนแปลงความแรงในการหดตัวของมดลูก แต่มีผลลดความถี่ในการหดตัวของมดลูก **ยาสตรีหลังคลอด** เป็นยาที่ใช้แทนการอยู่ไฟของหญิงหลังคลอด มีสรรพคุณ ขับน้ำคาวปลา บำรุงเลือด ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วในหญิงหลังคลอด

กลุ่มบำรุงโลหิต สรรพคุณ บำรุงโลหิต มีสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ คือ ฝาง และตัวยาอื่น ๆ ส่วนใหญ่ยาสตรีที่ระบุในบัญชียาหลักแห่งชาติประกอบด้วยสมุนไพรที่มีรสร้อน เช่น เจตมูลเพลิง พริกไทย ขิง ดีปลี ในทางการแพทย์แผนไทย ยารสร้อนกลุ่มในยาสตรีใช้แก้วาตะสมุฏฐาน (ธาตุลม) และบำรุงธาตุ (ไฟธาตุ) ช่วยขับโลหิตระดู รักษาอาการและบำรุง (บำรุงเลือดและบำรุงธาตุ) **ห้ามใช้ยาสตรีในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีไข้**

กรณีที่มีปัญหาหรือข้อสงสัยเพิ่มเติม ควรปรึกษาเภสัชกร หรือแพทย์แผนไทย เพื่อให้มีประสิทธิผลดี และมีความปลอดภัยจากการใช้ยาแผนไทย

เอกสารอ้างอิง

1. พิศณุประสาทเวช, พระยา. แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ศุภการจำรูญ ถนนอิษฎางค์; ร.ศ. 126.
2. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562. (2562, 14 มีนาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 136 ตอนพิเศษ 95ง. หน้า 8. (เอกสารแนบท้ายประกาศ หน้า 270)
3. ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ไพล พริกไทยล่อน ฝาง. [อินเตอร์เน็ต]. [วันที่เข้าถึง 20 กรกฎาคม 2563]; ที่มา: http://www.thaicrudedrug.com/main.php.



โรคข้อเข่าเสื่อมทางการแพทย์แผนไทยและยาจากสมุนไพรรักษาอาการปวดเข่าในบัญชียาหลักแห่งชาติ

Knee osteoarthritis

โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee osteoarthritis) เป็นโรคในระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่พบได้บ่อย พบมากในผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า โรคข้อเข่าเสื่อมในทางการแพทย์แผนไทยถือว่าเป็นอาการทางลมชนิดหนึ่ง เรียกว่า **ลมจับโปง** ทำให้มีอาการปวดบวมตามข้อ มีอาการขัดในข้อหรือมีน้ำในข้อ สำหรับข้อเข่าแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ **ลมจับโปงน้ำเข่า** ผู้ป่วยจะมีอาการปวดเข่า เข่าบวม อักเสบชัดเจน มีน้ำในข้อเข่า ส่วน **ลมจับโปงแห้งเข่า** ผู้ป่วยจะมีอาการปวดเข่า อักเสบไม่ชัดเจน มักพบเสียงกรอบแกรบในข้อเข่า ข้อเข่าฝืด สะบ้าติด งอพับเข่าได้ไม่ดีนัก แนวทางรักษาในทางการแพทย์แผนไทยจะใช้การนวดรักษาเพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนบริเวณข้อเข่าให้ดีขึ้นและลดการเกร็งของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ร่วมกับการประคบสมุนไพร ยาพอกเข่าหรือการกักน้ำมันเพื่อลดการอักเสบและอาการปวดเข่า ซึ่งในปัจจุบันผู้ป่วยสามารถเข้ารับบริการเพื่อรักษาอาการปวดเข่าด้วยการแพทย์แผนไทยได้ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ นอกจากการทำหัตถการดังกล่าวแล้ว จะขอแนะนำให้รู้จักกับยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติที่มีบทบาทในการดูแลภาวะข้อเข่าเสื่อม

ยารับประทาน ได้แก่ ยาสารสกัดจากเถาวัลย์เปรียง ซึ่งมีข้อบ่งใช้ในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง (low back pain) และอาการปวดจากข้อเข่าเสื่อม จากการวิจัยพบว่า เถาวัลย์เปรียงมีประสิทธิผลในการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โดยสามารถลดการปวด ข้อฝืดและยึด และเพิ่มความสามารถในการใช้ข้อเข่า รวมทั้งช่วยลดอาการปวดอักเสบเช่นเดียวกับยาแผนปัจจุบัน กลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เช่น ยานาโพรเซน ไอบูโพรเฟน และไดโคลฟีแนค ในบัญชียาหลักแห่งชาติ (บัญชียาโรงพยาบาล) มีการใช้เถาวัลย์เปรียงร่วมกับไพลและสมุนไพรอื่น ๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยของร่างกายด้วย

เถาวัลย์เปรียง มีข้อห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคแผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากเถาวัลย์เปรียงออกฤทธิ์คล้ายยาแก้ปวดกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ และการใช้เถาวัลย์เปรียงอาจพบอาการไม่พึงประสงค์ อาทิ ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง และใจสั่นในผู้ป่วยบางรายได้

ยาสหัสธารา มีข้อบ่งใช้ในการขับลมในเส้น แก้โรคลมกองหยาบ จากการวิจัยพบว่าช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้เทียบเท่ากับยาไดโคลฟีแนค และเนื่องจากเป็นยาที่มีรสร้อนจึงห้ามใช้กับหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้ รวมถึงระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ โรคกรดไหลย้อน และควรใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์แผนไทย

สำหรับยาใช้ภายนอก ได้แก่ **ยาไพล** ในรูปแบบยาครีมหรือยาน้ำมัน ใช้สำหรับถูนวดเพื่อบรรเทาอาการปวด และลดการอักเสบได้ **ยาประคบสมุนไพรสดหรือแห้ง** เพื่อลดอาการปวด ช่วยคลายกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อ **และยาพริก** ในรูปแบบของเจล ครีมหรือขี้ผึ้งที่มีปริมาณสาร capsaicin 0.025% (w/w) มีข้อบ่งใช้ในการบรรเทาอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ (musculoskeletal pain) จากการวิจัยพบว่า ครีมพริกช่วยลดอาการปวดและอักเสบในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมได้ไม่แตกต่างกับ 1% ไดโคลฟีแนค และช่วยลดอาการปวดเนื่องจากไขข้ออักเสบได้โดยเฉพาะเมื่อใช้ผสมกับ 1.33% กลีเซอรีน ไตรไนเตรต โดย **การใช้ครีมพริกให้ทาบางๆ บริเวณที่เป็น ไม่ควรถูนวด ไม่ควรทาบริเวณผิวที่บอบบาง หลังการทาควรล้างมือทันที และระวังไม่ให้มือไปสัมผัสบริเวณตา รวมถึงระวังการใช้กับยาบางกลุ่ม เช่น ยารักษาโรคหัวใจกลุ่ม ACE inhibitor เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการไอเพิ่มขึ้น ยาโรคหอบหืด อาจเพิ่มการดูดซึมของ ทรีโอฟิลลีน ชนิดออกฤทธิ์เนิ่นได้**

นอกจากนี้การรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมควรทำร่วมกับหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค ได้แก่ การปรับอิริยาบถท่าทางการยืน เดิน นั่งให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการยกของหนัก การยืนนาน การบิดดัดสลัดขาและข้อเข่า การนั่งในท่าขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งยอง ๆ หรือนั่งคุกเข่าเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงการควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม หมั่นทำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง ขาและเข่า หรือบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตนเพื่อสร้างความแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นของขาและข้อเข่า งดอาหารแสลง ได้แก่ ข้าวเหนียว อาหารรสหวานจัด หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพักผ่อนให้เพียงพอ



เอกสารอ้างอิง

1. กนกพร อะทะวงษา. เถาวัลย์เปรียง...สมุนไพรบรรเทาปวด [ออนไลน์]. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 20 สิงหาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://medherbguru.gpo.or.th/articles/d61_derris.pdf
2. กลุ่มนโยบายแห่งชาติด้านยา. หลักฐานเชิงประจักษ์ (บัญชียาสมุนไพร) [ออนไลน์]. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา [เข้าถึงเมื่อ 20 สิงหาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://ndi.fda.moph.go.th/drug_national
3. จุไรรัตน์ คงล้อมญาติ, รัตติกาล คุณพระ. ประสิทธิผลของการใช้ยาเถาวัลย์เปรียง ในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม. วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย 2562. 9;3:304-312.
4. Chongmelaxme B, et al. Clinical effects of Zingiber cassumunar (Plai): A systematic review. 2017. 35:70-77.
5. Puttarak P, Sawangjit R, Chaiyakunapruk N. Efficacy and safety of Derris scandens (Roxb.) Benth. for musculoskeletal pain treatment: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of ethnopharmacology 2016. 194:316-323.

ถนอม**หัวใจ** และหลอดเลือดด้วย**สมุนไพร**

หัวใจและหลอดเลือด เป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ในปัจจุบันกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดจัดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก รวมถึงเป็นกลุ่มโรคที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในลำดับต้นของประเทศไทย และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มโรคดังกล่าว ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และไม่ออกกำลังกาย ในบทความนี้จึงขอแนะนำสมุนไพรที่หาได้ง่ายในครัวเรือน เพื่อช่วยดูแลสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด



กระเทียม (*Allium sativum* L.) การรับประทานกระเทียมช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เนื่องจากในกระเทียมมีสาร ajoene มีฤทธิ์ลดการเกาะกลุ่มกันของเกล็ดเลือด ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด และต้านการเกิดลิ่มเลือดได้ อีกทั้งมีการศึกษา พบว่า การรับประทานกระเทียมมีผลลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ได้ นอกจากนี้กระเทียมยังมีฤทธิ์ลดความดันเลือดด้วย อย่างไรก็ดี การรับประทานกระเทียมปริมาณสูงอย่างต่อเนื่อง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออกหลังการผ่าตัด ดังนั้น ควรหยุดรับประทานกระเทียมก่อนผ่าตัดหรือถอนฟันล่วงหน้าอย่างน้อย 7 วัน และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานกระเทียมในปริมาณมากตอนท้องว่าง เนื่องจากกระเทียมมีฤทธิ์ร้อน จึงอาจระคายเคืองในกระเพาะอาหารได้ [1 - 5]

ขิง (*Zingiber officinale* L.) จัดเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ในขิงมีสารออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาหลายชนิด เช่น gingerol และ shogaol มีผลลดระดับไขมันในเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และบรรเทาอาการอักเสบได้ ที่ผ่านมามีการวิจัยพบว่า การรับประทานขิงในปริมาณไม่มาก (น้อยกว่า 2 กรัมต่อวัน) มีผลลดระดับคอเลสเตอรอล และระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ [6 - 7]





ชาเขียว (*Camellia sinensis*) ในชาเขียวมีสารสำคัญหลายชนิด เช่น Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดระดับความดันเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอลและไขมันเลว (low-density lipoprotein cholesterol; LDL-C) และมีส่วนช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ มีการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นที่พบว่าการดื่มชาเขียวเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับการลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงสารออกฤทธิ์ในชาเขียวยังช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดีอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานชาเขียวในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากการดื่มชาเข้มข้นในปริมาณมากอาจทำให้ท้องผูก นอนไม่หลับ ลดการดูดซึมวิตามินบี 1 และธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกายได้ [8 - 10]

เอกสารอ้างอิง

1. ธนิดา ขุนบุญจันทร์. สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. สมุนไพรพื้นบ้าน ลดไขมันในเลือด ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน.2554
2. Mousa SA. Antithrombotic effects of naturally derived products on coagulation and platelet function. Methods in molecular biology (Clifton, NJ). 2010;663:229-40.
3. Zeng T, Guo FF, Zhang CL, Song FY, Zhao XL, Xie KQ. A meta-analysis of randomized, double-blind, placebo-controlled trials for the effects of garlic on serum lipid profiles. Journal of the science of food and agriculture. 2012;92(9):1892-902
4. Stabler SN, Tejani AM, Huynh F, Fowkes C. Garlic for the prevention of cardiovascular morbidity and mortality in hypertensive patients. The Cochrane database of systematic reviews. 2012(8):Cd007653.
5. Ang-Lee MK, Moss J, Yuan CS. Herbal medicines and perioperative care. Jama. 2001;286(2):208-16.
6. Saravanan, G.,P.Ponmurugan, M.A. Deepa, et al. 2014.Antiobesity action of gingerol: effect on lipid profile, insulin, leptin, amylase and lipase in male obese rats induced by a high-fat diet. J. Sci. Food Agric. 94: 2972–2977.
7. Pourmasoumi M, Hadi A, Rafie N, Najafgholizadeh A, Mohammadi H, Rouhani MH. The effect of ginger supplementation on lipid profile: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. Phytomedicine. 2018;43:28-36. doi:10.1016/j.phymed.2018.03.043
8. Hartley L, Flowers N, Holmes J, et al. Green and black tea for the primary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. 2013;2013(6):CD009934. Published 2013 Jun 18. doi:10.1002/14651858.CD009934.pub2
9. Momose Y, Maeda-Yamamoto M, Nabetani H. Systematic review of green tea epigallocatechin gallate in reducing low-density lipoprotein cholesterol levels of humans. Int J Food Sci Nutr. 2016;67(6):606-613. doi:10.1080/09637486.2016.1196655
10. Mineharu Y, Koizumi A, Wada Y, Iso H, Watanabe Y, Date C et al. JACC study Group. Coffee, green tea, black tea and oolong tea consumption and risk of mortality from cardiovascular disease in Japanese men and women. Journal of Epidemiology and Community Health 2010;65:230-40.



การนวดไทย สร้างสุขทุกวัย



Nuad Thai

เข้าสู่เดือนกันยายน ซึ่งเป็นเดือนที่มีการจัด **งานบุหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ** โดยในปีนี้เป็นการจัดงานครั้งที่ 17 ภายใต้ธีมงาน **นวดไทย สมุนไพรไทย สร้างสุขทุกวัย** จุลสารฉบับนี้จึงขอนำเสนอการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการนวดตามกลุ่มวัย ดังนี้



หญิงตั้งครรภ์ : มีการกล่าวถึงการใช้ภูมิปัญญาการนวดของหมอตำแยในการนวดกล่อมท้อง ซึ่งเป็นการนวดที่ช่วยจัดตำแหน่งท่าทางของทารกในครรภ์ไม่ให้กดทับกระเพาะปัสสาวะ ลดการกดทับของศีรษะเด็กที่มีต่ออุ้งเชิงกรานในช่วงอายุครรภ์เกิน 7 เดือนขึ้นไป การขยับตำแหน่งของทารกเป็นการช่วยลดการดึงรั้งหน้าท้องของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีผลต่อการรับน้ำหนักของแผ่นหลัง ซึ่งสามารถช่วยลดอาการปวดหลังของหญิงตั้งครรภ์ และช่วยให้ทารกคลอดได้ง่ายขึ้น



วัยเด็ก : มีการนวดกระตุ้นพัฒนาการเด็กโดยเป็นการนวดในเด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ปี ซึ่งช่วงอายุนี้การนวดสามารถกระตุ้นพัฒนาการได้ดีที่สุด เพื่อให้เด็กมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสติปัญญาที่เป็นปกติ และมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สมอง และจิตใจเป็นไปตามวัย



วัยรุ่น : เป็นวัยที่มีกิจกรรมมากมาย อาจเกิดอาการปวดเมื่อยเนื่องจากการใช้กล้ามเนื้อมากจนเกิดกล้ามเนื้อเกร็ง ติดขัด ดังนั้นจึงเป็นการนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อกระตุ้นภูมิคุ้มกันและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การนวดแบบผสมผสานร่วมกับการบริหารร่างกายตนเองจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นยืดตัว ข้อต่อให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และมีการเคลื่อนไหวดีขึ้น



วัยทำงาน : เป็นวัยที่ต้องใช้แรงงาน อาจพบอาการเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากวิถีการดำเนินชีวิต กิจวัตรประจำวันและการประกอบอาชีพ วิธีการนวดจะเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งเป็นการผ่อนคลายและลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกสบาย คลายความเครียด ความกังวลและความเหนื่อยล้าจากการทำงาน



วัยสูงอายุ : เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงควรดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ เนื่องจากอวัยวะทุกส่วนในร่างกายเริ่มเสื่อมลง จึงเป็นการนวดเพื่อฟื้นฟูและกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างปกติ

การนวดไทยและนวดพื้นบ้านไทย เป็นการใช้ภูมิปัญญาอันทรงคุณค่า นับเป็นศาสตร์และศิลปะ ตลอดจนประสบการณ์จากการสั่งสม สืบทอดของหมอผู้นวด "การนวดอย่างถูกหลัก ถูกวิธี ถูกกับกลุ่มโรคหรืออาการ และเหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละช่วงวัยมีความสำคัญมาก และควรอยู่ในการดูแลของผู้ประกอบวิชาชีพที่รู้จริงเท่านั้น"

เอกสารอ้างอิง

1. ดารณี อ่อนชมจันทร์ และเสาวณีย์ กุลสมบูรณ์. (2552). **การนวดพื้นบ้านไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพฯ: กองการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
2. ธนิดา ขุนบุญจันทร์ กฤษณะ คตสุข และคณะ. (2558). **คู่มือการนวดแบบพื้นบ้านภาคกลางในทำพื้นฐานสำหรับประชาชน**. สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข.
3. ประพจน์ เภตราภาศ รัชนี จันทร์เกษ สุดารัตน์ สุวรรณพงศ์และคณะ (2552). **คู่มือการนวดไทย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ:อุษาการพิมพ์. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สถาบันสุขภาพวิถีไทย ศูนย์ข้อมูลเชิงยุทธศาสตร์ กรมพัฒนาการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนาสมาคมวิชาชีพการนวดไทย
4. สถาบันการแพทย์แผนไทย. (2557). **การนวดกระตุ้นพัฒนาการเด็ก**. กรุงเทพฯ:ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.







แพทย์พื้นบ้าน

การนวดพื้นบ้านไทย ภูมิปัญญาของแผ่นดิน
: หมอมือเปล่า รุ่นต่อรุ่น ที่ร่วมสมัย











หมอมือเปล่า รุ่นต่อรุ่น ที่ร่วมสมัย เป็นการกล่าวถึงหมอนวดพื้นบ้านไทย ซึ่งเป็นคำนิยามที่นางเสาวณีย์ กุลสมบูรณ์ อดีตผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย ได้ให้ข้อคิดไว้อย่างน่าสนใจว่า "หมอนวดพื้นบ้านผู้ซึ่งสืบทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านมาจากบรรพบุรุษ ส่งผ่านรุ่นต่อรุ่นมาจนถึงปัจจุบัน หรือเป็นหมอพื้นบ้านรุ่นก่อน ๆ ที่เรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์ในการนวดให้เพื่อนบ้าน ซึ่งให้บริการอยู่ในชุมชนนั้น ๆ โดยประกอบอาชีพอย่างอื่นเป็นหลักอยู่แล้ว เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ เป็นที่ยอมรับนับถือและเป็นที่พึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยใช้สองมือเปล่าที่ติดตัวมาแต่กำเนิดมาสร้างสรรค์ บำบัดรักษา เพื่อให้ผู้ป่วยหายจากอาการเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาและหวังผลตอบแทนใด ๆ" เห็นได้ชัดเจนว่าหมอนวดพื้นบ้านนั้นเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถในการดูแลสุขภาพและรักษาโรคให้กับผู้ป่วยในท้องถิ่นนั้น ๆ โดยใช้ทั้งศาสตร์และศิลปะของการนวด ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรม วิถีชีวิตของแต่ละชุมชน การใช้แรงกายแรงใจผสมผสานกับองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่อยู่ในจิตวิญญาณที่ได้รับการสืบทอดมา และจิตใจที่ดีงามในการปลุกปลอบให้กำลังใจ จนกลายเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาเฉพาะตัวบุคคลของหมอพื้นบ้าน ซึ่งนับวันจะยิ่งสูญหายเนื่องจากขาดการศึกษารวบรวมและอธิบายให้เข้าใจกันอย่างเป็นระบบและขาดการบันทึกเป็นหลักฐานที่ใช้อ้างอิง จึงทำให้องค์ความรู้ส่วนใหญ่ยังอยู่ที่ตัวหมอพื้นบ้าน ซึ่งจะทำให้องค์ความรู้สูญหายได้หากหมอพื้นบ้านได้เสียชีวิต ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทำการศึกษารวบรวม จัดเก็บองค์ความรู้ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านเหล่านั้น มาจัดการความรู้และสังเคราะห์ให้เป็นรูปธรรม บันทึกเป็นเอกสาร หนังสือ ตำรับตำรา ที่เป็นลายลักษณ์อักษร สามารถที่จะศึกษา เรียนรู้และจับต้องได้ รวมทั้งสามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้และสืบทอดองค์ความรู้ดังกล่าว ภายใต้บริบทของสังคมหรือยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ดังคำกล่าว "จากองค์ความรู้ในตัวหมอพื้นบ้าน สู่ความรู้ที่บันทึกไว้" ตามที่อาจารย์เสาวณีย์ กุลสมบูรณ์ได้ให้ข้อคิดไว้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์แผนไทยและภาคีเครือข่ายที่ปฏิบัติงานด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย และนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินงานเพื่อประโยชน์ในการอนุรักษ์ ฟื้นฟู ส่งเสริมและสืบทอดให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมสำหรับคนไทยสืบต่อไป

การนวดพื้นบ้านไทย หมายถึงการใช้แรงสัมผัสต่อร่างกายโดยใช้มือ ศอก เครื่องมือต่าง ๆ หรือสมุนไพร ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรเทาความไม่สบายของร่างกายและจิตใจ โดยวิธีการหรือเทคนิคการนวดเป็นภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นภายในชุมชนและมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา องค์ความรู้การนวดพื้นบ้านส่วนใหญ่เรียนรู้มาจากบรรพบุรุษ ตั้งแต่รุ่นปู่ ย่า ตา ยาย มาสู่รุ่น พ่อ แม่ โดยการสืบทอดต่อ ๆ กันมา หรือการเรียนรู้วิธีการนวดเพิ่มเติมจากตำรา ซึ่งหมอพื้นบ้านแต่ละภาค แต่ละบุคคลจะมีวิธีการนวดรักษาแตกต่างกันไปตามบริบทและวัฒนธรรมของชุมชน มีปรากฏในทุกภูมิภาคของประเทศไทย ซึ่งแต่ละภูมิภาคต่างมีวิธีการนวดเพื่อดูแลรักษาผู้ป่วยที่เป็นแบบฉบับของตนเอง และคณะกรรมการหมอพื้นบ้านได้ประกาศรับรองให้เป็นกรรมวิธีภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยด้านการแพทย์พื้นบ้านเรียบร้อยแล้ว เช่น ภาคเหนือมีการตอกเส้น ภาคอีสานมีการขิดเส้น ภาคกลางมีการนวดเหยียบเหล็กแดง ภาคใต้มีการนวดน้ำมันลังกาสุกะ เป็นต้น ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในจุลสารฉบับต่อ ๆ ไป



จากองค์ความรู้ในตัวหมอพื้นบ้าน สู่ ความรู้ที่บันทึก

เพื่อการอนุรักษ์ ฟื้นฟู ส่งเสริมและสืบทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาของแผ่นดินให้ดำรงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป

การนวดไทย : ภูมิปัญญาไทย มรดกทางวัฒนธรรมของโลก



การนวดไทย เป็นคุณค่าภูมิปัญญาของไทย และเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของโลก นับเป็นความภาคภูมิใจของคนไทยทุกคนที่องค์ความรู้เก่าแก่และเป็นภูมิปัญญาที่คนไทยสืบทอดต่อกันมายาวนาน จากรุ่นสู่รุ่น เป็นอัตลักษณ์ที่แสดงถึงความเป็นไทย ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ จากการประชุมของคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการสงวนรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม (ICH) ขององค์การยูเนสโก ทำให้การนวดไทยได้ถูกเผยแพร่และเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลก



จุลสารฉบับนี้กล่าวถึงเรื่องราวของการนวดไทยกับการประกาศขึ้นทะเบียน “นวดไทย” เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ซึ่งมรดกโลก (Heritage) นั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) มรดกทางธรรมชาติ (Natural Heritage) คือสภาพทางธรรมชาติที่มีลักษณะทางกายภาพและชีวภาพ ธรณีวิทยา ภูมิประเทศ อันมีคุณค่าเด่นชัด 2) มรดกทางวัฒนธรรม (Cultural Heritage) คือ ผลงานที่มนุษย์สร้างขึ้น และหมายรวมถึงผลงานที่ร่วมกันระหว่างธรรมชาติกับมนุษย์ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องได้ (Tangible Cultural Knowledge) เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นได้ทางกายภาพ ครอบคลุมมรดกทางวัฒนธรรมที่เป็นวัตถุเคลื่อนที่ได้และวัตถุเคลื่อนที่ไม่ได้ เช่น โบราณวัตถุ โบราณสถาน ฯลฯ 2) มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ (Intangible Cultural Heritage) เป็นความรู้ ขนบธรรมเนียม ประเพณี หรือแนวปฏิบัติทุกรูปแบบ ทั้งที่เป็นสากลและเป็นของท้องถิ่น ซึ่งถูกสร้างขึ้นและถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ไม่ว่าด้วยวาจาหรือวิธีการอื่นใด ผ่านช่วงระยะเวลาหนึ่ง มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ โดยกระบวนการสั่งสมความรู้ การประยุกต์ใช้ และควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้ **การนวดไทย** ได้รับการรับรองและประกาศ



ผลการพิจารณาการขอขึ้นทะเบียนจาก ICH ปี 2562 โดยจัดอยู่ในกลุ่ม Representative List และวันที่ 12 ธันวาคม 2562 ที่ประชุมคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการสงวนรักษามรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ (Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage หรือ ICS-ICH) ครั้งที่ 14 ณ กรุงโบโกตา สาธารณรัฐโคลอมเบีย มีมติขึ้นทะเบียน “นวดไทย (Nuad Thai, Traditional Thai Massage)” เป็นรายการตัวแทนมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ (Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity หรือ RL) ภายใต้อนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ พ.ศ. 2546 (Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage 2003) ขององค์การยูเนสโก

ประโยชน์ที่ประเทศไทยจะได้รับจากการขึ้นทะเบียนมรดกทางวัฒนธรรมขององค์การยูเนสโก

การดำเนินงานตามพันธกรณีอนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ นอกจากจะก่อให้เกิดสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมายระหว่างประเทศแล้ว ยังถือเป็นการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศทุกระดับ โดยเฉพาะชุมชน ท้องถิ่น เครือข่ายการนวดไทยทุกภูมิภาค และเป็นการพัฒนาการส่งเสริมรักษามรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของไทยให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตามมาตรการสงวนรักษาที่ให้สัตยาบรรณไว้ต่อองค์การยูเนสโก โดยให้ความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับผู้ปฏิบัติและผู้สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรม รวมทั้งเป็นการยืนยันบทบาทของประเทศไทยในเวทีโลก ในการตระหนักและเห็นคุณค่าขององค์ความรู้ ภูมิปัญญา ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ทั้งนี้ การประกาศขึ้นทะเบียนนวดไทย (Nuad Thai) ให้เป็นรายการตัวแทนมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติจากองค์การยูเนสโก ถือเป็นการกระตุ้นให้เกิดการอนุรักษ์ สืบทอด และความหวงแหนมรดกทางวัฒนธรรมของไทย ตลอดจนส่งผลดีต่อภาพลักษณ์ของประเทศไทยโดยรวมในอนาคตต่อไป

การนวดไทย คุณค่าภูมิปัญญาของไทย มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของไทยและมวลมนุษยชาติ อย่าลืมมาช่วยกันส่งเสริม อนุรักษ์ และสืบทอดภูมิปัญญาการนวดไทย ให้คงอยู่และจารึกไว้ในประชาคมโลก ตราบนานเท่านาน

“ภูมิปัญญาการนวด.... มรดกอันล้ำค่าของไทย”





ปัจจุบันการใช้**ภูมิปัญญาการนวด**ในประเทศไทยมี 2 ระบบใหญ่ คือการนวดแบบแผนไทยและการนวดแบบพื้นบ้าน **การนวดแบบแผนไทย** เป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่มีลักษณะเฉพาะ แตกต่างจากภูมิปัญญาด้านอื่นๆ โดยมีการบันทึกวิธีการนวดไว้อย่างชัดเจน เช่น แผ่นศิลาจารึกที่วัดโพธิ์ เป็นต้น การนวดแบบแผนไทยได้รับการฟื้นฟูให้เข้ามาอยู่ในสังคมไทยจนสามารถนำมาใช้ในการประกอบอาชีพเข้ามาช่วยในการกระตุ้นเศรษฐกิจ มีการพัฒนาภูมิปัญญาการนวดแบบแผนไทยให้เป็นธุรกิจเพื่อสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยว นับเป็นทุนทางสังคมด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นที่จะช่วยในการดูแลสุขภาพและเสริมรายได้ให้กับชุมชน เรียกว่า **การนวดไทย** เป็นการตรวจการวินิจฉัย และการบำบัดโรคด้วยการกด คลึง บีบ ทุบ สับ ประคบ หรือวิธีการนวดอื่นใดตามแบบแผนของการประกอบโรคศิลปะ เป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยที่มีประวัติและเรื่องราวสืบทอดกันมาช้านาน มีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทยที่ดูแลและช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ภรรยานวดให้สามี ลูกหลานนวดให้พ่อแม่หรือปู่ย่าตายาย การนวดไม่ใช่เพื่อการรักษาความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการดูแลสุขภาพและรักษาโรคโดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ มีหลักการระหว่างผู้นวดและผู้ถูกนวด ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับแล้วว่าระบบการนวดไทยในประเทศไทยแบ่งออกเป็น 2 ระบบใหญ่ คือ 1.การนวดแบบราชสำนัก (เป็นการนวดโดยใช้มือ) 2. การนวดแบบเชลยศักดิ์ (เป็นการนวดโดยใช้ทั้งมือและเท้า) การนวดแบบแผนไทยหรือการนวดไทย ได้รับการฟื้นฟูทั้งในเรื่ององค์ความรู้ที่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรและมาตรฐานการนวด ทำให้เกิดการยอมรับจนเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน โดยการนวดแผนไทยมีวัตถุประสงค์คือการนวดเพื่อผ่อนคลายหรือที่เรียกว่านวดสุขภาพและการนวดเพื่อการรักษา

การนวดแบบพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาที่ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มีบทบาทในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของคนในท้องถิ่นที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมชุมชนเป็นเวลานาน ในทุกภูมิภาคของประเทศไทยต่างมีวิธีการนวดที่เป็นแบบฉบับของตนเอง การนวดพื้นบ้านมีความหลากหลายแตกต่างกันไปตามภูมิภาคต่าง ๆ แม้ว่าจะไม่มีหลักฐานชัดเจนว่ามีรากมาจากที่ใด แต่ประเทศไทยได้สืบสานองค์ความรู้ภูมิปัญญาการนวดแบบพื้นบ้านจากรุ่นสู่รุ่นจนเป็นที่ยอมรับและรู้จักกันทั่วไป ต่อมาได้มีการประยุกต์ปรับใช้ให้เหมาะสมกับสังคมและสิ่งแวดล้อมในชุมชนจนมีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง การนวดพื้นบ้านเป็นการนวดเพื่อรักษาโรคหรืออาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ไม่มีการนวดเพื่อการผ่อนคลาย และเป็นที่พึ่งในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนมาเป็นเวลาช้านาน

ประโยชน์ของการนวด อาทิเช่น ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง กระตุ้นระบบประสาท เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ ฟื้นฟูสุขภาพของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาท ทำให้รู้สึกสบายคลายเครียด ซึ่งมีส่วนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค อย่างไรก็ตาม **มีข้อควรระวังเกี่ยวกับการนวด** คือ ไม่ควรนวดหลังจากการรับประทานอาหารอิ่ม ไม่นวดเมื่อมีอาการฟกช้ำตามผิวหนังหรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน มีอาการอักเสบติดเชื้อ มีไข้เกิน 38 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการปวด บวม แดงร้อน ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุใหม่ ๆ และควรระมัดระวังเป็นพิเศษในกรณีผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด

“ผู้ที่ต้องการนวดควรคำนึงถึงความปลอดภัยโดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ หรือแพทย์แผนไทยให้แน่ใจก่อนทุกครั้งว่าสามารถรับการนวดได้”

ประโยชน์เชิงคุณค่าและวัฒนธรรมของการใช้ภูมิปัญญาการนวด ซึ่งเป็นอัตลักษณ์ของชาติ ค่านิยม ความเชื่อและวัฒนธรรมที่ดีงามมาเป็นกลไกในการพัฒนาบุคคล ครอบครัว ชุมชน สามารถนำมาเกื้อกูลส่งเสริมให้คนไทยมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและช่วยสนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมไทย ทั้งนี้เพื่อการสร้างสรรค์คุณค่าและการคงอยู่ของวัฒนธรรมไทยในการสร้างความอยู่ดีมีสุขให้กับคนไทยอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานของความสมดุลทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมภายใต้บริบทการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต



การนวดพื้นบ้านไทยภาคอีสาน

: หมอมือเปล่า ร่วมสมัย แห่งที่ราบสูง



การนวดพื้นบนไทยภาคอีสาน เป็นการนวดแบบองค์รวม มีวิธีการ รูปแบบลักษณะขององค์ความรู้แบบเฉพาะตน ผ่านการฝึกฝน เรียนรู้ สั่งสมประสบการณ์ จดจำและสืบทอดให้กับคนในครอบครัว หมอนวดพื้นบ้านทางอีสาน เรียกว่าหมอเอ็นหรือหมอจับเส้น มีองค์ความรู้เกี่ยวกับ เส้น เอ็น จุด ตำแหน่งของเส้น ได้แก่ ระบบเส้นเอ็น แขนและไหล่ บริเวณท้อง ส่วนหลัง ส่วนขาและสะโพก นอกจากนี้ยังมีจุดบริเวณศีรษะด้านหน้าและด้านหลัง มีหลักการวินิจฉัยคือการตรวจรอบสะดือ โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์ในการใช้นิ้วมือ เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของเส้นเอ็น ร่วมกับการสังเกตอาการของผู้ป่วย โดยผสมผสานกับความรู้ที่หมอพื้นบ้าน ได้มีการพัฒนาจากการปฏิบัติในระหว่างการนวดรักษา การนวดพื้นบ้านอีสานจึงให้ความสำคัญกับเส้นเอ็นและจุดเป็นหลัก จากการศึกษาเอกสารโบราณที่มีการขึ้นทะเบียนของสภาวัฒนธรรมในพื้นที่ภาคอีสานไม่พบว่ามีการบันทึกภูมิปัญญาที่เป็นองค์ความรู้เฉพาะด้านการนวดพื้นบ้านไว้ แต่จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์พบว่าศาสตร์ของการนวดที่ปรากฏในภาคอีสานเป็นรูปของภาพแกะสลักนูนต่ำตามโบราณสถาน ซึ่งมีการเผยแพร่และกระจายไปยังชุมชนต่าง ๆ ผ่านการฝึกปฏิบัติและเป็นความรู้ที่ติดอยู่ในตัวบุคคลไม่มีการจดบันทึกเรื่องราวที่เป็นลายลักษณ์อักษรไว้ ทำให้องค์ความรู้ในการนวดอยู่ในตัวบุคคล และมีการถ่ายทอดกันมา ด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติกันในครอบครัว ชุมชนจนมีความชำนาญ

"หมอมือเปล่า ร่วมสมัย แห่งที่ราบสูง" เป็นการกล่าวถึงหมอนวดพื้นบ้านอีสานหรือหมอเอ็น ซึ่งเป็นบุคคลที่สำคัญของชุมชนคนอีสานที่นับถือกันและมักพบอยู่ในทุกหมู่บ้าน เป็นที่พึ่งพาอาศัยในการดูแลรักษาอาการหลังการเจ็บป่วยเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของคนในชุมชนได้ เนื่องมาจากวิถีชีวิตของคนในภาคอีสานส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีการทำไร่ ทำนาที่ต้องใช้แรงงานเกษตรกร เหล่านี้ใช้กำลังร่างกายและแรงงานมาก จึงอาจทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น ปวด เมื่อย ล้าของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่โดนกดทับหรือโยกย้ายตำแหน่ง ทำให้มีอาการปวดเมื่อยร่างกายอยู่เป็นประจำ ดังนั้นจึงต้องพึ่งพาหมอพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชน แม้ว่าจะไม่มีหมอพื้นบ้านอยู่ในหมู่บ้าน ก็จะเสาะแสวงหาหมอพื้นบ้านที่อยู่ในชุมชนอื่นละแวกใกล้เคียงเพื่อไปใช้บริการ

กรรมวิธีการนวดพื้นบนของภาคอีสาน ยกตัวอย่าง เช่น การจับเส้น เป็นรูปแบบการนวดรักษาเพื่อให้เส้นเอ็นที่จมหรือเส้นที่ถูกกระดูกทับกลับคืนตำแหน่งเดิมโดยการใช้มือไล่เส้น คือการใช้นิ้วมือคลำหาตำแหน่ง เส้นเอ็นที่มีความผิดปกติแล้วดึงให้กลับสู่ปกติ ส่วนใหญ่ใช้วิธีการนวดจับเส้นเพื่อรักษาอาการปวด ยอก สำหรับชนชาติพันธุ์เขมร จังหวัดสุรินทร์ มีวิชานวดจับเส้นประจำพื้นถิ่นรู้จักกันในชื่อ นวดจับตะไซ โดยคำว่า ตะไซ เป็นภาษาเขมรที่แปลว่าเส้น การขิดเส้น เป็นรูปแบบวิธีการนวดของภาคอีสาน โดยการใช้นิ้วหัวแม่มือ กดบนเส้นด้านหนึ่ง แล้วใช้ 3 นิ้ว ได้แก่ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดรับอีกด้านหนึ่ง จากนั้นเขี่ยตวัดนิ้วหัวแม่มือขึ้นไปคนละด้านตามแนวเส้น ทำให้เส้นคลาย อ่อนตัว รู้สึกสบาย หายจากอาการปวด วิธีการนวดขิดเส้นส่วนใหญ่ใช้กับบริเวณส่วนของร่างกายที่มีความแข็ง เช่น ขมับ หลัง หน้าแข้ง เป็นต้น ซึ่งเป็นกรรมวิธีการนวดเพื่อใช้ในการรักษาผู้ป่วยสะบักจม อัมพฤกษ์ อัมพาต การกดเส้น เป็นรูปแบบการนวด โดยการใช้นิ้วมือ สันมือ ศอก เข่า เท้า อย่างใดอย่างหนึ่งวางลงบนจุดหรือเส้น หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแล้วทิ้งน้ำหนักลงบริเวณส่วนของร่างกายที่มีความนุ่ม เช่น บริเวณช่องท้อง สะโพก ขาท่อนบน เป็นต้น เพื่อคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือด

องค์ความรู้การนวดพื้นบ้านของภาคอีสาน เป็นองค์ความรู้เฉพาะถิ่นที่มีการพัฒนาและสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญในเรื่องเส้น เอ็นและจุดเป็นหลัก เน้นการใช้มือ (จึงเรียกว่าหมอมือเปล่า) บรรเทาอาการปวด เมื่อยและล้าตามร่างกายหรืออาจใช้ ในการบำบัดรักษาอาการดังกล่าวตามความสามารถและความชำนาญของหมอ โดยคำนึงถึงความถูกต้องตามหลักวิชาและความปลอดภัยของผู้รับบริการ







การนวดไทย...

มรดกอันล้ำค่าของไทย ศาสตร์แห่งการเพิ่ม การไหลเวียนและกระตุ้น ภูมิคุ้มกัน





การนวดไทย เป็นการตรวจ การวินิจฉัยและการบำบัดโรคด้วยการกด คลึง บีบ ทุบ สับ ประคบ หรือวิธีการนวดอื่นใดตามแบบแผนของการประกอบโรคศิลปะเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยที่มีประวัติและเรื่องราวสืบทอดกันมาช้านาน มีบทบาทสำคัญในการรักษาโรค ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทยที่ดูแลและช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ภรรยานวดให้สามี ลูกหลานนวดให้พ่อแม่หรือปู่ ย่า ตา ยาย การนวดไม่ใช่เพื่อรักษาความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่มีคุณค่าต่อสุขภาพ เป็นกระบวนการดูแลสุขภาพและรักษาโรคโดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ มีหลักการ ระหว่างผู้นวดและผู้ถูกนวด จะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ

ประโยชน์ของการนวด มีหลากหลาย อาทิ ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง กระตุ้นระบบประสาท เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจฟื้นฟูสภาพของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาท ทำให้รู้สึกสบายคลายเครียดซึ่งมีส่วนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคได้ด้วย อย่างไรก็ตาม มี ข้อควรระวังเกี่ยวกับการนวด คือ ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ไม่นวดเมื่อมีอาการฟกช้ำตามผิวหนังหรือมีอาการอักสบช้ำซ้อน เมื่อมีอาการอักเสบติดเชื้อ คือมีไข้เกิน 38 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการปวดบวม แดงร้อน ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุใหม่ ๆ และควรระมัดระวังเป็นพิเศษในกรณีผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหลายโรค เช่นโรคความดันโลหิตสูง และโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด

เมื่อรู้ถึงประโยชน์ของการนวดไทยแล้ว อย่าลืมมาเป็นส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย
โดยการส่งเสริมให้การนวดของไทย เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก

โต๊ะบิแด

การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน



โต๊ะบิแด หมายถึง หญิงชาวไทยมุสลิมที่ทำหน้าที่ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด รวมถึงการดูแลทารกหลังคลอดในชุมชนที่อยู่ใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดยะลา ปัตตานี สตูล สงขลา และนราธิวาส โดยใช้องค์ความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งในการแพทย์แผนไทยเรียกว่า หมอตำแย และทางการสาธารณสุข เรียกว่า **ผดุงครรภ์โบราณ** ฉะนั้น ***โต๊ะบิแด ก็คือ หมอพื้นบ้านที่ให้การดูแลแม่และเด็กที่สอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมชุมชนของชาวไทยมุสลิมภาคใต้*** ซึ่งวิธีการดูแลหญิงหลังคลอดของโต๊ะบิแด ประกอบด้วย 1) การอยู่ไฟ ประคบก้อนเส้า อาบน้ำ อบ และการใช้ยาสมุนไพร 2) การนวดหลังคลอด (นวดน้ำมันหลังคลอด นวดกระตุ้นน้ำนม นวดยกมดลูก/แต่งกุล/กลบกุล) 3) การดูแลอาหารหลังคลอด และ 4) ตำรับยาบำรุงหลังคลอด



ก้อนหินที่โต๊ะบิแดใช้ทำก้อนเส้า



ก้อนหินที่โต๊ะบิแดใช้ทำก้อนเส้า



สมุนไพรที่โต๊ะบิแดใช้ดูแลหญิงหลังคลอด เป็นสมุนไพรในท้องถิ่น ที่ช่วยบำรุงร่างกายกระตุ้นน้ำนม ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และสมานแผลช่องคลอด โต๊ะบิแดแต่ละท่านใช้สมุนไพรในการดูแลหญิงหลังคลอดตามองค์ความรู้ที่ได้รับการสืบทอดมา ยกตัวอย่างเช่น *ซือปือละห์* [รสสุคนธ์ : *Tetracera loureiri* (Finet. & Gagnep.) Pierre ex Craib.] นำใบต้มรวมกับสมุนไพรชนิดอื่น เพื่อช่วยขับน้ำคาวปลา *สาเมาะแดง*



รสสุคนธ์



ไมยราบ

[*Syzygium* sp.] เปลือกต้นรักษาอาการตกเลือด *กือแมดูรี* [ไมยราบ : *Mimosa pudica* L.] ใบช่วยให้มดลูกเข้าอู่ *ซือนา* [ข่อย *Streblus asper* Lour.] ใบใช้กระตุ้นน้ำนม *ตือแป* [นมแมว : *Uvaria siamensis* (Scheff.) L. L. Zhou, Y. C. F. Su & R. M. K. Saunders] รากนำไปตากแห้งต้มดื่มเพื่อช่วยบำรุงร่างกาย และคลายเส้นหลังคลอด

การดูแลอาหารหลังคลอด โต๊ะบิแดมักแนะนำอาหารประเภทต้มง่าย ๆ (ซีแง) หญิงหลังคลอดสามารถรับประทาน ไก่ ปลา เนื้อ นม พริกไทย หัวหอม กล้วย (ถ้าให้ดีให้กินกล้วยน้ำว้าปิ้ง) ลูกเนียง สะตอ ผักหวาน ยอดขิง ส่วนอาหารที่ห้ามรับประทาน ได้แก่ ไข่ ปลีกล้วย ของหมักดอง หน่อไม้ หอย ใบตำลึง ยอดมะพร้าวอ่อน ขนุน สับปะรด ยอดมะม่วงหิมพานต์ ●

สนใจรายละเอียดเพิ่มเติม
สามารถติดต่อได้ที่
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

การดูแลมารดาในระยะตั้งครรภ์ของ "โต๊ะบิแด"



ในสังคมชาวไทยมุสลิมบริเวณภาคใต้ของประเทศไทย ที่นับถือศาสนาอิสลามจะมีวัฒนธรรม และประเพณีความเชื่อที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากพื้นที่อื่น รวมทั้งบริบท ทัศนคติ พิธีกรรม และข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างศาสนาและความเชื่อท้องถิ่น



"โต๊ะบิแด" เป็นภาษามลายูท้องถิ่นหรือภาษายาวีที่ใช้เรียกหมอตำแย ซึ่งมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของมารดาและทารก ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ผ่านการดูแลสุขภาพ การใช้ยาสมุนไพร การทำหัตถการ การทำพิธีกรรมในกระบวนการตั้งแต่การบำรุงร่างกายก่อนการตั้งครรภ์ การดูแลระหว่างตั้งครรภ์ การทำคลอด จนถึงการดูแลหลังคลอด และการดูแลทารก โต๊ะบิแดจะเป็นผู้หญิง โดยสืบทอดจากบรรพบุรุษทางมารดาโดยอาจมีวิธีการ และรูปแบบประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

การส่งเสริมสุขภาพในระหว่างการตั้งครรภ์ โต๊ะบิแดจะมีทักษะในการตรวจอายุครรภ์เพื่อดูความก้าวหน้าในการตั้งครรภ์ จนถึงท่าทางของทารก โดยการสัมผัส คลำที่บริเวณหน้าท้อง ในช่วงอายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไป ทำการตรวจเพื่อดูการกลับหัวของทารก หมอตำแยจะมีความรู้ในการแต่งพุง หรือแต่งท้องขณะตั้งครรภ์ ซึ่งทำให้มดลูกอยู่ตรงกับช่องคลอด และปรับทิศทางให้ทารกอยู่ในท่ากลับหัวที่ทำให้มีการคลอดได้ง่ายตามธรรมชาติ โดยการจับเอ็นคอมดลูกซึ่งอยู่ระหว่างเชิงกรานทั้ง 2 ข้าง โดยจะทำเป็นระยะตามความเหมาะสม

การนวดในระหว่างการตั้งครรภ์ โต๊ะบิแดจะทำการนวดเพื่อลดความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งจะแตกต่างจากการนวดทั่วไป โดยจะเริ่มที่ท้องก่อนอวัยวะอื่น อาจมีการใช้น้ำมันมะพร้าวทาและใช้นิ้วโป้งนวดรีดลงตามเส้น หรือในช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ อาจทำการเหยียบขา สะโพก แต่ในส่วนหลัง เอว และแขนจะใช้การนวดแทน

การใช้สมุนไพรภายนอก เมื่อมีอาการคันที่หน้าท้อง เช่น การใช้ไพลทา การทาด้วยแป้งที่ทำโดยมีส่วนผสมของข้าวสารแช่ค้างคืนโขลกกับต้นหนูด (ชะลูด) รากแฝกหอม มีการใส่ใบหม่น เปราะหอม ในบางพื้นที่หรือบริเวณภูมิประเทศริมชายฝั่งจะมีการใช้เปลือกหอยนางรมตัวใหญ่มาเผาไฟแล้วป่นให้เป็นแป้ง ถ้าเป็นครรภ์แรกจะแนะนำให้ใช้น้ำมันมะพร้าวทาที่หลังมือ การใช้แป้งและยา ในการทาลดอาการคันเพื่อป้องกันการเกาซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาท้องลายตามมาได้

การรับประทานสมุนไพรเป็นอาหาร ในระยะตั้งครรภ์โต๊ะบิแดจะแนะนำสมุนไพรที่มี รสเย็น หรือผักที่เป็นเมือก เช่น กล้วยสุก ผักบุ้ง ผักกูด ถ้ามีอาการป่วยเล็กน้อย ใช้รากต้นย่านางต้มกินแก้ปวดแก้ไข้ หรือต้นผักเป็ดต้มน้ำกินแก้ท้องเสีย หากท้องผูกใช้ใบขี้อแลแง (ใบชุมเห็ดเทศ) ต้มกินน้ำ

พิธีกรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อ เช่น พิธีตั้งขันหรือการตั้งราด จะเป็นการใช้ขันใส่ข้าวสาร ใบพลู ด้าย เทียนไข และเงิน เพื่อแสดงความประสงค์ให้หมอตำแยเป็นผู้ทำพิธีคลอดให้ พิธี "แนแง" เป็นพิธีลูบไล้ครรภ์ในหญิงท้องแรก เพื่อให้คลอดง่ายและเป็นสิริมงคลแก่ทารก หรือการนำดอกไม้แห้งจากเมืองเมกกะ มาทำนายความยากง่ายของการคลอดโดยการแช่น้ำ ถ้าดอกไม้บานแสดงว่าคลอดง่าย หรือถ้าไม่บานแสดงว่าจะคลอดยาก หรือบางคนก็นำน้ำที่แช่มาดื่มเพื่อให้คลอดง่าย ซึ่งในปัจจุบันหลาย ๆ พิธีกรรมได้รับการปฏิบัติลดลง เนื่องจากมารดาเห็นว่าเป็นภาระ และรู้สึกไม่สุขสบาย

ขี้อแลแง เป็นภาษามลายู หรือ ชุมเห็ดเทศ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Senna alata* (L.) Roxb. อยู่ในวงศ์ FABACEAE สรรพคุณตามตำรายาไทย แก้ท้องผูก ขับปัสสาวะ แก้กลากเกลื้อน



ผลกล้วย ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa x paradisiaca* L. วงศ์ Musaceae อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญต่อร่างกายหลากชนิด วิตามินบี 6 วิตามินซี แมงกานีส โพแทสเซียม และเส้นใยอาหาร



ผักกูด ชื่อวิทยาศาสตร์ *Diplazium esculentum* วงศ์ Athyriaceae อุดมไปด้วย แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินอี วิตามินบีสอง โปรตีน และใยอาหาร



สมุนไพรที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น แตงโม สัปปะรด ลำไย ปลีกล้วย ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้เส้นเลือด (เส้นเอ็น) พอง เห็ด หอย ปลาลิ่น บวม น้ำเต้า ขี้พร้า (ฟักเขียว) จะเป็นพิษต่อผู้ตั้งครรภ์

เอกสารอ้างอิง

1. กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ภูมิปัญญาโต๊ะบิแด ในการดูแลสุขภาพอนามัยกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และทารก ชาวไทยมุสลิมใน 5 จังหวัดชายแดนใต้. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), กันยายน 2548. 138 หน้า
2. กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ตำรายาสมุนไพรพื้นบ้านของโต๊ะบิแด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัทรำไทยเพรส จำกัด, 2561. 143 หน้า

ตำรับยา

สมุนไพร/ตำรับยาสมุนไพร ช่วยปรับสมดุลในฤดูร้อน



ความรู้บทที่หนึ่ง ของหมอพื้นบ้านหรือหมอแผนโบราณนั้น คือ รู้ที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค มีปัจจัยสำคัญหนึ่งใน 5 อย่าง คือธาตุ ธาตุมีความสำคัญ มนุษย์เราต้องประพฤติในธาตุ ซึ่งมีอยู่ในร่างกายของตนให้สม่ำเสมอ หรือดำรงตนให้ปกติ พฤติกรรมการดำรงชีวิตต้องสมดุล โดยเฉพาะด้านอาหารสภาพแวดล้อมและอากาศที่เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนจากฤดูกาลหนึ่งไปสู่ฤดูกาลหนึ่ง เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบธาตุภายในร่างกาย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยได้เช่นกัน การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยถือเป็นองค์ความรู้หนึ่งที่จะช่วยรักษาสมดุลของธาตุในร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย

เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อน อาการที่มักพบบ่อยในคนทั่วไป ได้แก่ อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย ใจสั่นจากการเสียเหงื่อ จนถึงภาวะของโรคลมแดด หรือฮีตสโตรก ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวกับความร้อนที่เกิดขึ้นได้ การป้องกันที่ง่ายคือ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงอากาศร้อนถ่ายเทไม่สะดวก และหากรู้สึกเหนื่อยหรือร้อนมากควรรีบพักทันที ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี นอกจากนี้หลายคนอาจจะต้องการวิธีดับร้อน เพื่อรักษาสมดุลของอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ หลักการปรับสมดุลโดยใช้สมุนไพร คือ เลือกสมุนไพรฤทธิ์เย็นเพื่อดับร้อน ซึ่งสมุนไพรและตำหรับยาสมุนไพรที่ใช้ได้ดี และเป็นที่รู้จัก คือ

ตำรับตรีผลาหรือตรีผล ประกอบด้วยผล 3 ชนิด ได้แก่ สมอไทย (*Terminalia cherbula* Retz) สมอพิเภก (Terminalia belerica (Gaertn) Roxb) และมะขามป้อม (Phyllanthus emblica L.) **ยาตำรับตรีผลาสามารถใช้ได้ในทุกเพศทุกวัยและใช้ได้กับคนทุกธาตุ** เป็นยาปรับธาตุในฤดูร้อน สรรพคุณช่วยรักษาความสมดุลธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย วิธีการเตรียมยาตำรับตรีผลา เพื่อดับร้อน จะผสมสมุนไพรในอัตราส่วน สมอพิเภก 12 ส่วน สมอไทย 8 ส่วน และมะขามป้อม 4 ส่วนผสมน้ำ 3 ลิตร ต้มให้เดือดเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน เทกรองกากออก ดื่ม 10 ซีซี ก่อนอาหารเช้า - เย็น สำหรับกรณีปรุงเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ใช้อัตราส่วน 1:1:1 เติมน้ำ 3 ลิตร หรือเจือจางกว่านี้เติมเกลือ น้ำตาลปรุงรสตามชอบ ชงดื่มในน้ำแข็ง ช่วยให้สดชื่นคลายร้อน





ย่านาง (*Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels) จัดเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยปรับสมดุลในฤดูร้อน และช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกายได้ อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำ ให้ใช้ใบย่านางกับผู้ป่วยที่มีการทำงานของไตผิดปกติ เนื่องจากใบย่านาง มีฟอสฟอรัส วิตามินเอ และโพแทสเซียมสูง อาจทำให้เกิดการสะสมจนเป็นเกิดพิษต่อร่างกายได้ **วิธีการเตรียมน้ำใบย่านาง** คือ ใช้ใบย่านาง 10 - 20 ใบ นำไปโขลกหรือปั่นด้วยเครื่องปั่นให้ละเอียด เสร็จแล้วนำมากรองผ่านผ้าขาวบางหรือกระชอนก่อนรับประทาน



บัวบก (*Centella asiatica* Urban) เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น สรรพคุณบำรุงสมอง บำรุงหัวใจ ลดอาการปวดศีรษะข้างเดียว เหมาะสำหรับเป็นเครื่องดื่มในฤดูร้อน เนื่องจากสามารถดับความร้อนในร่างกาย แก้ร้อนใน และลดอาการตัวร้อน ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ และช่วยเพิ่มความสดชื่นได้ดี **วิธีการเตรียมน้ำใบบก** ใช้ต้นสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำคั้นน้ำ กรองแล้วดื่ม



ดอกมะลิ (*Jasminum sambac* Ait.) จัดอยู่ในวงศ์ Oleaceae รสหอมเย็น สรรพคุณบำรุงหัวใจ ทำให้ชื่นใจ แก้อ่อนเพลีย ชูกำลัง แก้ร้อนในกระหายน้ำ น้ำแช่ดอกมะลิสด ช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื่น ในตำรายาไทย มีการนำดอกมะลิ ผสมเข้าในตำรับยาหอม มีสรรพคุณ บำรุงหัวใจ ทำจิตใจชุ่มชื่น แก้ลมวิงเวียนได้ ตัวอย่างยาหอมที่มีดอกมะลิเป็นส่วนประกอบ เช่น ยาหอมเทพจิตร ยาหอมนวโกฐ ยาหอมทิพโอสถ และยาหอมอินทจักร์ เป็นต้น

ตำรับยาปราบชมพูทวีป.... ต้านภูมิแพ้



ตำรับยาปราบชมพูทวีป เป็นตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ ที่มีข้อบ่งใช้ในการรักษากลุ่มอาการภูมิแพ้ทางเดินหายใจ ตำรับนี้ประกอบด้วยสมุนไพรจำนวน 23 ชนิด ได้แก่ ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน การบูร ดอกดีปลี ลูกพิลังกาสา ลำพันหางหมู โกฐสอ โกฐเขมา เทียนดำ เทียนแดง เทียนตาตั๊กแตน เทียนแกลบ ขิงแห้ง เจตมูลเพลิงแดง เนื้อสมอไทย เนื้อสมอเทศ หัวบุกรอ ดอกกานพลู หัศคุณเทศ ใบกัญชา พริกไทยดำ เหงือกปลาหมอ สมุนไพรส่วนใหญ่มีรสเผ็ดร้อน ซึ่งสามารถช่วยปรับสมดุลของธาตุน้ำและธาตุลมที่ผิดปกติ เช่น อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล โดยช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย และสมุนไพรหลายชนิด เช่น ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ มีฤทธิ์ลดปวด ลดอาการอักเสบ และพริกไทย ขิง เจตมูลเพลิงขาว และกานพลู พบว่ามีฤทธิ์ต้านการอักเสบเช่นกัน ส่วนเนื้อสมอไทย และสมอเทศ มีรสเปรี้ยวอมฝาด ประกอบด้วยสารกลุ่มฟีนอลิกและแทนนิน สามารถละลายและช่วยขับเสมหะได้ และนอกจากนี้สมุนไพรทั้งสองชนิดยังอุดมไปด้วยวิตามินซี ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถช่วยป้องกันหวัดและลดอาการภูมิแพ้และมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันอีกด้วย

สำหรับการศึกษาฤทธิ์ต้านภูมิแพ้ ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระของตำรับยาปราบชมพูทวีป โดยคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า สามารถยับยั้งการหลั่งของเอนไซม์ B-hexosaminidase (เอนไซม์ที่มักพบเมื่อมีอาการภูมิแพ้) จากเซลล์ไลน์ชนิด RBL-2H3 ซึ่งเป็น Basobhilic leukemia ที่เป็น histamine releasing celline และมี high affinity IgE receptor บนผิวเซลล์เอามาใช้คล้ายเป็น mast cell) ซึ่งมีผลทำให้ตรวจพบสารก่อภูมิแพ้ อาทิ สารประเภท histamine และเอนไซม์ B-hexosaminidase ได้น้อยลง และนอกจากนี้ ยังพบว่าตำรับยาปราบชมพูทวีปมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบ ที่แรงช่วยลดการบวมและการอักเสบของหลอดลมได้

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยาปราบชมพูทวีปมีรสร้อน อาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการแสบร้อนท้อง ผู้ที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร และผู้ที่มีไข้ตัวร้อนร่วมด้วย

ปัจจุบันมีการใช้ยาปราบชมพูทวีปในการรักษาโรคภูมิแพ้ในหลายโรงพยาบาล ผู้ที่สนใจสามารถเข้ารับการรักษาได้ที่ โรงพยาบาลสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์ โรงพยาบาลอู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี และ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี เป็นต้น









ยาสมุนไพร รักษาโรค น้ำกัดเท้า

ฤดูฝนใกล้เข้ามาแล้ว ช่วงนี้คงมีคนต้องลุยน้ำขังเฉอะแฉะกันบ้าง ควรใส่ใจสุขภาพเท้า เพราะเท้าพาเราไปทุกแห่งหน ต้องเผชิญกับสิ่งสกปรกและความอับชื้นทำให้เกิดอาการน้ำกัดเท้าได้ ซึ่งควรหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคน้ำกัดเท้า เช่น การเดินลุยน้ำสกปรก โดยไม่ใส่รองเท้า หรือใส่รองเท้าคับเกินไป ถุงเท้าหรือรองเท้ามีความชื้น หรือใช้ของร่วมกับผู้อื่น สุขภาพร่างกาย อ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีอาการผิวหนังอักเสบเรื้อรัง ทำให้เกิดอาการคัน มีรอยแดง ผิวหนังบริเวณเท้าลอกหลุด เป็นขุย ผิวหนังแตกและเจ็บปวดตามชื่อโรคน้ำกัดเท้าเลยทีเดียว หากพบว่ามีอาการของโรคน้ำกัดเท้า ก็ต้องรีบหาหยูกยามารักษาทันที เพราะการรักษาต้องใช้เวลานานถึง 2-4 สัปดาห์เลยทีเดียว

ในการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย มีการรักษาโรคน้ำกัดเท้าด้วยยาสมุนไพร ซึ่งสมุนไพรไทยหลายชนิดที่เคยเป็นตัวช่วยในการรักษาโรคน้ำกัดเท้าได้อย่างดีมาช้านาน หนึ่งในนั้นคือสมุนไพร “ทองพันชั่ง” ซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ *Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz จัดอยู่ในวงศ์ Acanthaceae ทองพันชั่งเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 1-2 เมตร แตกกิ่ง ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม พบขนที่ลำต้นและกิ่ง ใบเดี่ยวรูปหอก มีลักษณะบางและเกลี้ยง ขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นเล็กน้อย ใบจะเรียงแบบตรงข้ามโดยแต่ละคู่ออกสลับทิศทางกัน ช่อดอกแบบกระจะแยกแขนง มักออกที่ยอดหรือตามง่ามใบ กลีบดอกมีสีขาวรูปร่างคล้ายนกกระยาง กลีบบนชี้ตั้งขึ้น ปลายกลีบแยกเป็นสามลอน กลีบล่างห้อยลงและหยักเป็นสามลอน มีเกสรตัวผู้สีน้ำตาล 2 อัน ยื่นพ้นกลีบดอกเล็กน้อย โคนกลีบมีจุดประสีม่วงแดง ผลแบบแห้งแตก รูปร่างคล้ายไม้ตะบอง สารสำคัญที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อราของทองพันชั่งเป็นอนุพันธุ์ของสารกลุ่มควิโนน (quinone) ได้แก่ rhinacanthin-C rhinacanthin-D และ rhinacanthin-N ซึ่งพบได้ที่รากลำต้นและใบ







การใช้ทองพันชั่งรักษาโรคกลาก เกลื้อน ตามข้อมูลงานสาธารณสุขมูลฐาน ระบุให้ใช้ใบสดหรือรากสดมาตำให้ละเอียด แล้วแช่ลงในแอลกอฮอล์ปริมาณที่พอดีกับตัวยา 7 วัน กรองเอาส่วนที่เป็นน้ำมาใช้ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 3-4 ครั้ง จนกว่าจะหาย และใช้ต่อไปอีก 7 จึงหยุดใช้ ปัจจุบันยาทิงเจอร์ทองพันชั่ง เป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ ประชาชนที่เป็นโรคน้ำกัดเท้าสามารถมาพบแพทย์แผนไทยเพื่อรักษาโรคน้ำกัดเท้า รับยาทิงเจอร์ทองพันชั่ง โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย พร้อมกันนี้ควรปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ในวิถีใหม่ พร้อมรับคำแนะนำดีดีในการดูแลสุขภาพร่างกายจากแพทย์แผนไทยที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านได้

เอกสารเพิ่มเติม

ศูนย์ข้อมูลยาสมุนไพร การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก



ตำราพระโอสถพระนารายณ์

ตำราพระโอสถพระนารายณ์ เป็นมรดกทางภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าของแผ่นดิน ทั้งทางประวัติศาสตร์และการแพทย์แผนไทยในสมัยอยุธยาตอนปลาย ที่บรรพบุรุษได้สะสมองค์ความรู้ไว้ใช้บำบัดรักษาผู้ป่วย ผ่านการสืบทอดมาตั้งแต่รัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ต้นฉบับมีชื่อเรียกว่า “คัมภีร์ธาตุพระนารายณ์” เป็นคัมภีร์ใบลานก้อม ฉบับลานดิบ จำนวน 1 ผูก มีขนาดกว้าง 5.6 เซนติเมตร ยาว 40 เซนติเมตร หนา 2 เซนติเมตร เป็นหลักฐานทางการแพทย์แผนไทยที่สำคัญที่สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ ได้ทรงอธิบายไว้ว่า “เรียกว่าตำราพระโอสถพระนารายณ์เนื่องจากเป็นตำราซึ่งหมอหลวงได้รวบรวมตำรับยาที่ปรุงพระโอสถถวายสมเด็จพระนารายณ์มหาราชไว้หลายขนาน” มีการจดบันทึกชื่อหมอและวันที่ได้ตั้งพระโอสถไว้อย่างชัดเจน โดยคัมภีร์อธิบายถึงอาการของโรคอันเกิดจากความผิดปกติของธาตุทั้ง 4 ส่วนประกอบในตำรับยา วิธีการปรุงยา และสรรพคุณในแต่ละตำรับ มีตำรับยาทั้งหมด 81 ตำรับ แบ่งเป็น 5 กลุ่มโรค ได้แก่ 1) โรคและอาการระบบทางเดินอาหาร 2) โรคและอาการเกี่ยวกับเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ 3) โรคและอาการระบบทางเดินหายใจและโรคตา 4) โรคติดเชื้อ 5) โรคและอาการไม่สบายอื่น ๆ เช่น ไข้ต่าง ๆ สัตว์พิษกัดต่อย เป็นต้น

ตำราพระโอสถพระนารายณ์เป็นมรดกอันทรงคุณค่าต่อประวัติศาสตร์และสะท้อนสภาพสังคมในสมัยนั้น เนื้อหาในตำราทำให้ผู้อ่านทราบบริบทของสังคมในสมัยอยุธยาหลายประการ เช่น วิธีการรักษาโรคในสมัยนั้น การใช้ภาษาที่ไพเราะ การใช้สูตรปรุงยาบางขนานที่ใช้พืชสมุนไพรจากต่างประเทศผสมกับสมุนไพรไทย การแทรกแนวคิดคติธรรมตามหลักศาสนา เป็นต้น

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ประกาศให้คัมภีร์พระโอสถพระนารายณ์ หรือคัมภีร์ธาตุพระนารายณ์เป็นตำราการแพทย์แผนไทยของชาติและตำรับยาในคัมภีร์เป็นตำรับยาแผนไทยของชาติ

ตำรับยาที่มีการนำมาพัฒนาและใช้ประโยชน์ในปัจจุบัน เช่น


น้ำมันมหาจักร

ยาน้ำมันมหาจักร สรรพคุณ รักษาแผลเรื้อรัง แผลเปื่อย และแก้ปวดเมื่อยร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย น้ำมันงา มะกรูดสด เทียนทั้ง 5 (เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนตั๊กแตน) ดีปลี การบูร รูปแบบยา เป็นยาน้ำมัน วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย วันละ 2-3 ครั้ง เช้า (กลางวัน) เย็น



ยาทาพระเส้น สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อยตามเส้นเอ็น ตะคริว ตำรับยาประกอบด้วย พริกไทย ข่า กระชาย หอมแดง กระเทียม มหาหิงค์ ยาดำ ตะไคร้หอม ใบขี้เหล็ก ใบตองแตก ใบมะขาม ใบเลี่ยน ใบมะคำไก่ ใช้น้ำสุราขาวหรือน้ำส้มสายชูบริสุทธิ์เป็นน้ำกระสาย รูปแบบยา เป็นยาผง วิธีใช้ ผสมผงยากับน้ำสุราขาว หรือน้ำส้มสายชู ใช้ทาหรือพอก วันละ 2-3 ครั้ง เช้า (กลางวัน) เย็น


ยาอังคบพระเส้น

ยาอังคบพระเส้น หรือยาประคบคลายเส้น สรรพคุณ คลายกล้ามเนื้อและเส้น รักษากลุ่มอาการปวดของกล้ามเนื้อ ตำรับยาประกอบด้วย เทียนดำ เกลือ อบเชย ไพล ใบพลับพลึง ใบมะขาม รูปแบบยา เป็นลูกประคบ วิธีใช้ นึ่งให้ร้อน แล้วใช้ประคบบริเวณที่มีอาการ วันละ 1-2 ครั้ง เช้า เย็น



ตำราพระโอสถพระนารายณ์ เป็นศาสตร์และศิลป์ของการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของไทยที่เกิดจากการสั่งสมองค์ความรู้ของบรรพบุรุษ โดยได้ทำการบันทึกรวบรวมไว้ตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช นับเป็นบันทึกที่มีคุณูปการอย่างใหญ่หลวงต่อวงการการแพทย์แผนไทย ซึ่งให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาและสืบทอดองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมาจนถึงปัจจุบัน

สนใจรายละเอียดเพิ่มเติมสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ
https://indi.dtam.moph.go.th/ หรือสแกน QR CODE

เด็กไทย ยาไทย อนาคตประเทศไทย

ในวันเสาร์สัปดาห์ที่ 2 ของทุกปี เป็นวันสำคัญของเด็กไทย นั่นคือ วันเด็กแห่งชาติ ซึ่งกำหนดขึ้นโดยมีจุดประสงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญและความต้องการของเด็ก อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้เด็กตระหนักถึงบทบาทสำคัญของตนต่อประเทศ และปลูกฝังให้เด็กมีส่วนร่วมในสังคมเพื่อเตรียมพร้อมกับการเจริญเติบโตขึ้นเป็นกำลังของชาติในอนาคตปัจจุบันสังคมสมัยใหม่ อาจมองข้ามการรักษาลูกหลานด้วยยาสมุนไพร แต่สมุนไพรไทยหลายชนิดมีสรรพคุณรักษาโรคเบื้องต้นได้ดีทั้งในผู้ใหญ่และในเด็กมาตั้งแต่โบราณกาล การใช้ยาสมุนไพรช่วยลดการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่สมเหตุผล สามารถลดภาวะเชื้อดื้อยาต้านจุลชีพได้ในอนาคตอีกทางหนึ่ง ปัจจุบัน สังคมโลกมีแนวโน้มกลับมาใช้ยาสมุนไพร ทำให้ผู้ประกอบการธุรกิจทั้งขนาดย่อมถึงขนาดใหญ่ มีการพัฒนาคิดค้นนวัตกรรมในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ สำหรับเด็กเล็ก ให้มีความหลากหลาย น่าสนใจ ใช้ง่าย ปลอดภัย ไม่มีผลข้างเคียง มีบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม ทันสมัย และเหมาะแก่การพกพานำไปใช้ เช่น ยามหาหิงค์ได้รับการพัฒนาให้เป็นสีใส ลดการเปื้อนเสื้อผ้า หาง่ายซึมซาบเร็ว ช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ สติกเกอร์หอมแดงติดบนเสื้อผ้าเด็ก ช่วยให้จมูกสดชื่น หายใจโล่งสบาย เซรั่มอัญชันรูปแบบหลอดแท่งปลายหัวแปรงเพื่อคิ้ว-เส้นผมดกดำ หรือแม้แต่ผลิตภัณฑ์กลุ่มกันยุง ก็มีการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์หลายรูปแบบ เช่น สเปรย์ โลชั่น แผ่นแปะ สายรัดข้อมือ เป็นต้น

ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ยาที่สามารถใช้สำหรับเด็กตั้งแต่อายุ 1 เดือน จนถึง 12 ปี ได้แก่ ยาประสะกะเพรา ยามันทธาตุ ยาธาตุบรรจบ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ยาเหลืองปิดสมุทร บรรเทาอาการท้องเสีย ยาจันทน์ลีลา ยาประสะจันทน์แดง ยาเขียวหอม ยาประสะเปราะใหญ่ ยาห้ารากลดไข้ ถอนพิษไข้ แก้ร้อนในยามหานิลแท่งทอง แก้ไข้ หัด อีสุกอีใส ยาประสะมะแว้ง ยาอัมฤควาที แก้ไอ ขับเสมหะ เป็นต้น

การกวาดยา เป็นภูมิปัญญาการใช้ยาในเด็กที่นิยมใช้มาตั้งแต่โบราณ เพราะช่วยให้เด็กได้รับยาในขนาดที่ต้องได้รับ เพราะยาแผนไทยส่วนมากมีรสขม การให้เด็กร่วมมือในการดื่มยาต้มหรือยาผงชงน้ำคงเป็นเรื่องยาก และนอกจากนี้ การให้ยาด้วยวิธีนี้ยังเหมาะกับการให้ยาที่ต้องการให้ออกฤทธิ์บริเวณลำคอ เช่น ยาบรรเทาอาการไอ เป็นต้น วิธีการกวาดยาคือ ใช้นิ้วชี้แตะยกวาดไปรอบ ๆ ด้านในคอเด็ก แต่ปัจจุบันวิธีการดังกล่าวมีความนิยมลดลง สาเหตุอาจเนื่องจากผู้ปกครองมีความเห็นว่าไม่สะดวกต่อการใช้ แต่อย่างไรก็ตาม ยากวาดหลายตำรับ ยังสามารถใช้ได้ดีกับโรคเด็กในปัจจุบัน เช่น ยากวาดคอเด็กซึ่งมีการเตรียมโดยใช้น้ำกระสายยาที่มีฤทธิ์ละลายเสมหะผสมกับยาอัมฤควาที ก่อนนำไปกวาดคอเด็ก ซึ่งพบว่าได้ผลดีกับเด็กที่มีอาการไอ และมีเสมหะมาก และในกรณีโรคท้องร่วง (ชนิดที่ไม่มีมูกเลือด และการติดเชื้อ) การใช้ยากวาดซึ่งเตรียมจากยาเหลืองปิดสมุทรผสมกับน้ำกระสายยาที่มีรสฝาด เช่น น้ำต้มเปลือกลูกทับทิม หรือ น้ำต้มเปลือกแค ก็พบว่าสามารถทำให้เด็กหยุดถ่ายอุจจาระได้ดีเช่นกัน





การใช้ยาสมุนไพรไม่ใช่เรื่องล้าสมัยอีกต่อไป หากเปิดใจยอมรับและทดลองใช้จะทำให้เด็กไทยทราบและตระหนักถึงภูมิปัญญาที่มีคุณค่าและช่วยสืบสานภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยให้คู่ประเทศไทยต่อไป



บัญชียาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ

การจัดทำบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาตินั้น ดำเนินการภายใต้หลักการสำคัญ ได้แก่

1) มุ่งคัดเลือกยาจากสมุนไพรที่มีความจำเป็นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพ มีความปลอดภัย มีประสิทธิผล มีข้อบ่งใช้ชัดเจน และมีหลักประกันคุณภาพมาตรฐาน ประชาชนสามารถเข้าถึงได้อย่างทั่วถึง อันเป็นการสร้างความเข้มแข็งและพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ

2) เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการใช้ยาจากสมุนไพร ที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการวิจัยและพัฒนายาจากสมุนไพรอย่างเป็นระบบเพิ่มขึ้น สามารถพัฒนาอุตสาหกรรมการผลิตยาจากสมุนไพรของประเทศ ควบคู่กับกระตุ้นให้เกิดการสร้าง การจัดการ และการถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับยาจากสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในระบบการศึกษาเพื่อผลิตแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย และบุคลากรทางสาธารณสุขให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาจากสมุนไพร ซึ่งเป็นการสืบสานภูมิปัญญาไทยและจะส่งผลให้ประเทศไทยมีความมั่นคงด้านยาและสุขภาพได้อย่างยั่งยืน ภายใต้ปรัชญาว่า ***"ส่งเสริมการใช้ยาจากสมุนไพรไทยในระบบบริการสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการพึ่งพาตนเองและความมั่นคงทางยา"***



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในฐานะองค์กรหลักในการพัฒนาวิชาการ การบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติอย่างต่อเนื่องในหลายรูปแบบ เช่น ส่งเสริมการใช้ยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติในโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ ดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับตำรับยาจากสมุนไพร/ยาแผนไทยเพื่อให้ได้ข้อมูลวิชาการ เพื่อเสนอเพิ่มเติมรายการยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ พัฒนาการผลิตยาในโรงพยาบาลของรัฐให้ได้มาตรฐาน หลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตยาขององค์การอนามัยโลก (WHO-GMP) นอกจากนี้ ประสานงานร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาและโรงพยาบาลทั่วประเทศในการรวบรวมข้อมูลตำรับยาจากสมุนไพรที่มีศักยภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพยาและมีการวิจัย ประสิทธิผลและความปลอดภัย เพื่อส่งเสริมให้เกิดการใช้ยาจากสมุนไพรอย่างยั่งยืนต่อไป



ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562 ได้ประกาศรายการยาในบัญชียาจากสมุนไพรไว้ทั้งสิ้น 74 รายการ แบ่งเป็นกลุ่มยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณ 50 รายการ และกลุ่มยาพัฒนาจากสมุนไพร 24 รายการ ซึ่งครอบคลุมการรักษาในหลากหลายกลุ่มอาการ ได้แก่ กลุ่มอาการทางระบบไหลเวียนโลหิต (แก้ลม), กลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร, กลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจ, กลุ่มอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก, กลุ่มยาแก้ไข้ เป็นต้น หากประชาชนท่านใดมีความผิดปกติในกลุ่มอาการเหล่านี้สามารถเข้ารับบริการเพื่อรับยาจากสมุนไพรได้จากโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ

ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ถือว่าเป็นยาที่ปลอดภัย ที่บุคลากรทางการแพทย์สามารถสั่งจ่ายให้ผู้ป่วยได้โดยผู้ป่วยไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย (ตามสิทธิการรักษาพยาบาลจากภาครัฐ)



ยาหอม...ยาสามัญ ที่ไม่ธรรมดา
(ตอนที่ 2 ยาหอม มาจากไหน)



ยาหอม เป็นมรดกทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าด้านการดูแลสุขภาพของคนไทย ในบทความนี้จึงนำเสนอเครื่องยาที่เป็นองค์ประกอบสำคัญและการได้มาของเครื่องยาในตำรับยาหอม ดังนี้

รศ.ดร.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ ได้จัดกลุ่มเครื่องยาที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของยาหอมเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 1) ยาพื้นฐาน ต้องเป็นเครื่องยาที่มีกลิ่นหอม มีรสสุขุม เพื่อช่วยให้ร่างกายปรับเข้าสู่สมดุล ไม่ร้อนไม่เย็นจนเกินไป เช่น โกฐ เทียน เกสรทั้ง 5 เทียนทั้ง 5 กฤษณา กะลำพัก ขอนดอก อบเชย และชะมดเช็ด 2) เครื่องยาที่มีรสร้อน เพื่อเพิ่มการทำงานของธาตุลมในร่างกายให้ดีขึ้น เช่น สมุลแว้ง ว่านน้ำ กระชาย เปราะหอม พริกไทย ข่าต้น ลูกจันทน์ ผิวของส้มหรือมะกรูด 3) ยาปรับธาตุ ช่วยปรับสมดุลร่างกายให้ดีขึ้น เช่น พิกัดเบญจกูล (ดีปลี ช้าพลู สะค้าน เจตมูลเพลิง ขิง) พิกัดตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม) และ 4) เครื่องยาอื่นที่ใส่เฉพาะตำรับ เพื่อใช้เฉพาะอาการ เช่น สมุนไพรรสขมหรือเย็น ช่วยลดความร้อนและลดไข้ในร่างกาย สมุนไพรจำพวกกระจับ แห้วหมู ช่วยบำรุงกำลัง หรือสมุนไพรจำพวกฝาง ดอกคำไทย เพื่อบำรุงโลหิต โดยเครื่องยาพื้นฐานและเครื่องยาที่มีรสร้อนเป็นเครื่องยาที่จำเป็นต้องมีในยาหอม ส่วนเครื่องยาอื่น ๆ อาจมีความแตกต่างขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการตั้งตำรับยานั้น ๆ ด้วย

แม้ว่ายาหอมจะมีองค์ประกอบของเครื่องยาหลากหลายชนิด แต่แทบทุกตำรับจำเป็นต้องมีเครื่องยา 3 สิ่งนี้ ได้แก่

ดอกมะลิ เป็น 1 ในเครื่องยาของพิกัดเกสรทั้ง 5 ที่ขาดไม่ได้ในยาหอม การนำมะลิไปใช้ผลิตยาจำเป็นต้องปลอดสารพิษ และต้องใช้ดอกมะลิที่ตากแห้งจำนวนมาก เช่น ยาหอมเทพจิตร เป็นยาหอมตำรับหนึ่งที่ใช้ดอกมะลิเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับกว่าร้อยละ 50 ซึ่งสรรพคุณสำคัญของมะลิ คือ ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ

กฤษณา โดยทั่วไปเนื้อไม้จะมีความอ่อน มีสีขาว ไม่มีกลิ่นและไม่มียาง แต่จะมีกลิ่นหอมเมื่อเนื้อไม้เกิดเชื้อราเข้าไปในเนื้อไม้ หรือทำให้เกิดบาดแผลบริเวณลำต้น ทำให้เนื้อไม้จะสร้างชันน้ำมัน (oleoresin) ทำให้เนื้อไม้มีสีเข้มและมีกลิ่นหอม ยิ่งเนื้อไม้มีสีที่เข้มมากเท่าใดจะมีชันน้ำมันปริมาณที่สูงและมีคุณภาพตามไปด้วย ซึ่งต้องใช้เวลาปลูกนานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ปัจจุบันเกษตรกรสนใจปลูกกฤษณาเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะตลาดในโลกมุสลิมเพื่อเป็นเครื่องหอมธรรมชาติ โดยสรรพคุณที่สำคัญ คือ ช่วยบำรุงโลหิตและหัวใจ แก้ลมวิงเวียน แก้ไข้ต่าง ๆ และแก้ปวดบวมตามข้อ

เครื่องยาอีกหนึ่งสิ่งที่มีความสำคัญในการผลิตยาหอม คือ **ชะมดเช็ด** ซึ่งได้จากเมือกหรือไขจากตัวชะมดเช็ดทั้งตัวผู้และตัวเมีย ที่เช็ดไว้ตามไม้ที่ปักหรือซี่กรงที่ขังชะมดเช็ดไว้ มีกลิ่นฉุน และก่อนใช้ทำยาต้องฆ่าฤทธิ์เสียก่อนใช้ปรุงยา สรรพคุณบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื่น เป็นยาบำรุงกำลัง ดับพิษโลหิต ปัจจุบันมีกลุ่มผู้เลี้ยงชะมดเช็ดเพื่อนำวัตถุดิบสำหรับผลิตยาหอมโดยเฉพาะ

ยาหอม เป็นภูมิปัญญาที่ใช้ดูแลสุขภาพของคนไทยมาตั้งแต่อดีตจวบจนถึงปัจจุบัน การผลิตยาหอมปัจจุบันมีการพัฒนากระบวนการผลิตที่ดี สามารถทำเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลากหลายรูปแบบที่ประชาชนสามารถเข้าถึงและใช้ได้ง่าย ซึ่งคนไทยควรสนับสนุนการใช้ยาไทย เพื่อให้ยาหอมเป็นที่รู้จักและใช้อย่างแพร่หลายโดยคนไทยและชาวต่างประเทศต่อไป









ยาหอม...ยาสามัญ ที่ไม่ธรรมดา
(ตอนที่ 1 ยาหอม มรดกไทย ภูมิปัญญาไทย)

พบกับบทความยาหอมอีกครั้ง หลังจากที่เคยบอกเล่าในหัวข้อเรื่องยาหอม : ยาไทย ยาดีไม่เชยอย่างที่คิด ในจุลสาร ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 กันบ้างแล้ว โอกาสนี้จะเน้นย้ำว่า ยาหอมเป็นยาที่ช่วยดูแลสุขภาพของคนทุกกลุ่มวัย ไม่จำเฉพาะว่าต้องเป็นผู้สูงวัยเท่านั้น โดยมีเรื่องราวที่ชวนให้ติดตามกันถึง 4 ตอน เพื่อให้ทุกท่านได้เรียนรู้ ซึมซับ เรื่องราวดี ๆ ของยาหอม เพื่อให้ รู้จัก เชื่อมั่น ชอบ และใช้ เพื่อดูแลสุขภาพของทุกคน

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่าเมืองไทย คือ ประเทศในเขตร้อนชื้น ทำให้ผู้คนมีโอกาสเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคลมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งโรคลมทางการแพทย์แผนไทยนั้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ **ลมกองหยาบ** เป็นลมที่เกิดในช่องท้อง เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร มักให้มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย จุกเสียด หากไม่รักษาจะทำให้เกิดความเสียสมดุล ทำให้มีอาการท้องผูก หรือ ท้องเสีย ต้องใช้ยาลมเพื่อรักษาอาการดังกล่าว ซึ่งส่วนใหญ่มักมีรสประธานยาเป็นรสร้อน และ **ลมกองละเอียด** คือ ลมที่มีความละเอียดอ่อน ทำหน้าที่พัดเอาสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หากลมกองหยาบมีความผิดปกติและไม่รีบรักษา จะแปรเปลี่ยนให้ลมกองละเอียดตีขึ้น ทำให้มีความผิดปกติ และเกิดอาการต่าง ๆ เช่น แน่นหน้าอก มีลมจุกในคอ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลายคล้ายจะเป็นลม ฯลฯ อาการดังกล่าวนี้สามารถแก้ไขได้ด้วยยาหอมที่มีรสประธานรสสุขุม และอาศัยความหอมของเครื่องยาเป็นตัวช่วยสำคัญให้ลมสามารถเคลื่อนไปได้สะดวก ช่วยปรับสมดุลของลมในร่างกาย ทำให้จิตใจชุ่มชื่น มีอารมณ์ที่สงบได้นั่นเอง

หากย้อนประวัติของยาหอมนั้นอยู่คู่กับคนไทยมามากกว่า 200 ปี จากหลักฐานที่ปรากฏในตำราพระโอสถพระนารายณ์ มีตำรับที่น่าสนใจ โดยเฉพาะยาหอมดุมและยามโหสถธิจันทน์ ซึ่งต่างเป็นยารักษาพิษไข้สันนิบาตรุนแรง และ ยาทรงทาพระนลาฏ ช่วยแก้เลือดกำเดาที่ทำให้ปวดศีรษะ โดยตำรับที่ยกมาส่วนใหญ่มีเครื่องยาที่มีกลิ่นหอม หากวิเคราะห์ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ความหอมของเครื่องยามีส่วนช่วยให้ลมในร่างกายไหลเวียนดีขึ้น ช่วยบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื่น และทำให้มีกำลัง ซึ่งช่วยให้อาการไข้ทุเลาลงได้ นอกจากนี้ในพระคัมภีร์การแพทย์แผนไทยอื่น ๆ พบว่ามีการบันทึกตำรับยาหอมมากกว่า 300 ตำรับ ใช้รักษาโรคภัยต่าง ๆ แพทย์ในสมัยก่อนจึงนิยมพกยาหอมไว้ในล่วมยาสำหรับใช้เป็นยารักษาโรคฉุกเฉิน ควบคู่กับการใช้น้ำกระสายยาเพื่อช่วยละลายยาและช่วยให้ยาออกฤทธิ์เร็วขึ้นด้วย เมื่ออาการต่าง ๆ ทุเลาลงจนพ้นขีดอันตรายแล้วจึงจะตั้งยาตำรับอื่น ๆ รักษาอาการผู้ป่วยตามสาเหตุต่อไป ด้วยเหตุนี้จึงถือได้ว่ายาหอมเป็นมรดกและเป็นภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษได้สรรค์สร้าง และมีการสืบทอดต่อกันมาเพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพที่ดี

กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศยาหอมเป็นยาแผนโบราณตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ปัจจุบันยาหอมตำรับยาหอมทิพโอสถ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมนวโกฐ ยาหอมแก้ลมวิงเวียน และยาหอมอินทจักร์ ถูกกำหนดให้เป็นตำรับยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐสามารถจ่ายยาหอมตำรับดังกล่าวนี้แก่ประชาชน โดยประชาชนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมอีกด้วย

กล่าวโดยสรุป ยาหอมเป็น **มรดกไทย ภูมิปัญญาไทย** ที่ควรค่าต่อการรักษา เพื่อสืบสานความเป็นไทยและเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี สำหรับในตอนที่ 2 จะชวนให้ทุกท่านทำความรู้จักกับวัตถุดิบสำคัญ ๆ ที่ทำให้เราได้มียาหอมไว้ใช้กัน อย่าลืมติดตามตอนต่อไป











ยาหอม...
ยาสามัญ ที่ไม่ธรรมดา

ปัจจุบันในปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวนประมาณ 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 20.42 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 31.28 ในปี พ.ศ. 2583 ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อมีสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มมากขึ้น สังคมไทยย่อมต้องเผชิญกับโรคหรืออาการที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมตามวัยที่มาพร้อมกับสังคมสูงอายุเช่นกัน



โรคหรืออาการที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ หลายอาการสามารถบำบัดเบื้องต้นด้วยยาแผนไทย เช่น อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด แก้ปวดท้อง แก้ลมในท้อง ซึ่งยาหอมเป็นคำตอบของการบรรเทาอาการเหล่านี้มาช้านาน



จากบทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน **เรื่อง ยาหอม...มรดกทางภูมิปัญญา** ที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ เผยแพร่โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึง **ตำรับยาหอมนวโกฐและยาหออินทจักร์** ซึ่งเป็นยาหอมที่ใช้กันบ่อยในสังคมไทย ว่าเป็นตำรับยาในยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ และบัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. 2554 กลุ่มบัญชียาจากสมุนไพรที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม โดยเป็นยารักษากลุ่มอาการทางระบบไหลเวียนโลหิต (แก้ลม) และเป็นตำรับที่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และการศึกษาวิจัย โดยผลการศึกษาพบว่า ทั้งเครื่องยาและตำรับยามีฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินอาหาร และระบบประสาทส่วนกลาง ดังนี้

1) **ฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด** เครื่องยาที่มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ได้แก่ กระเทียม กฤษณา ชะเอมเทศ เปราะหอม ย่านาง เกสรบัวหลวง ฝาง หญ้าฝรั่น อบเชยเทศ ขอนดอก เทียนข้าวเปลือก เทียนดำ เทียนแดง เทียนเยาวพาณี ฤทธิ์เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ได้แก่ บอระเพ็ด ฝาง เทียนแดง ขิง ฤทธิ์ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ได้แก่ ชะเอมเทศ เทียนดำ ฤทธิ์ที่มีผลทำให้หัวใจที่เต้นผิดปกติมีการเต้นได้ปกติ ได้แก่ เกสรบัวหลวง โกฐสอ ผักชีล้อม ฤทธิ์ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ได้แก่ แห้วหมู

2) **เครื่องยาที่มีผลต่อระบบทางเดินอาหาร** ฤทธิ์ลดการบีบตัวของกระเพาะและลำไส้ ได้แก่ กระเทียม ช้าพลู ลูกผักชี อบเชยเทศ โกฐเชียง โกฐกระดูก โกฐหัวบัว กานพลู เทียนแดง ขิง ลูกจันทน์ ฤทธิ์ลดการหลั่งน้ำย่อยและกรด ได้แก่ โกฐกระดูก ชะเอมเทศ และ ลูกจันทน์ ฤทธิ์เพิ่มการหลั่งเมือกในกระเพาะอาหาร ได้แก่ ชะเอมเทศ เปราะหอม ฤทธิ์ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ได้แก่ โกฐกระดูก ชะเอมเทศ เปราะหอม ดีปลี ฝาง อบเชยเทศ โกฐจุฬาลัมพา โกฐเชียง ขอนดอก เทียนข้าวเปลือก เทียนดำ เทียนตาตั๊กแตน เทียนสัตตบุศย์ ฤทธิ์ต้านการอาเจียน ได้แก่ แห้วหมู กานพลู ขิง

3) **ฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง** ฤทธิ์เสริมระยะเวลาหลับ ของยา pentobarbitone ยาวนานขึ้น ได้แก่ ดอกบุนนาค ฤทธิ์คลายความกังวล ทำให้สงบ ได้แก่ ลูกผักชี โกฐเชียง จันทน์เทศ กานพลู โกฐสอ หญ้าฝรั่น ลูกจันทน์ พิกุล ฤทธิ์ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองดีขึ้น ได้แก่ หญ้าฝรั่ง

นอกจากนี้ ยังพบว่าสารสกัดตำรับยาหอมทั้งสองตำรับมีฤทธิ์ต่อสัตว์ทดลองในทิศทางเดียวกับเครื่องยา ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ตำรับยาหอมซึ่งเป็นมรดกทางภูมิปัญญาของประเทศไทย ที่มีการใช้กันมาอย่างยาวนานตั้งแต่ในอดีตสมัยรัชกาลที่ 3 จนถึงปัจจุบัน ได้มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์แล้วว่ามีสรรพคุณที่สอดคล้องกับการใช้ตามภูมิปัญญา ทั้งในด้านผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินอาหาร และระบบประสาทส่วนกลาง สามารถใช้แก้อาการเป็นลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน ท้องอืด และแก้ลมจุกเสียดได้







“ตรีกฏุก”
...ตำรับยาไทยที่ควรใช้ในฤดูฝน

ฤดูร้อนผ่านไป ฤดูฝน ก็เข้ามาเยือนบางวันก็ฟ้าใส บางวันฝนก็กระหน่ำลงมาแบบไม่ทันตั้งตัว อากาศก็จะเย็นลง ความชื้นก็สูง โอกาสจะเจอกับละอองฝนก็มาก อาการหวัด คัดจมูก ไข้ ไอ ก็ตามมากันเป็นแถว ๆ ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ การสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกายแข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญที่จะป้องกันความไม่สบายได้ **ในทางการแพทย์แผนไทย** กล่าวว่า *เมื่อความชื้นมากระทบธาตุลมในร่างกาย จะทำให้เกิดโรคเพื่อวาโยธาตุพิการ คือ โรควาตะ หรือโรคลมกำเริบ ควรใช้ยารสร้อนในการรักษาโรค*

“ตรีกฏุก” (อ่านว่า ตรี - กะ - ตุก) เป็นตัวยาที่มีรสร้อน ช่วยปรับสมดุลร่างกาย แพทย์แผนไทยใช้เป็นยาปรับธาตุ หรือปรับระบบภูมิคุ้มกันที่เกี่ยวข้องกับโรคในฤดูฝน **พิกัดยา* “ตรีกฏุก” คือ ตัวยาที่มีรสเผ็ดร้อน 3 อย่าง ประกอบด้วย เหง้าขิงแห้ง เมล็ดพริกไทย ดอกดีปลี** มีสรรพคุณ แก้วาตะ เสมหะใช้ปรับสมดุลธาตุ ในร่างกายตามฤดู

วิธีการปรุงยา “ตรีกฏุก” ด้วยวิธีต้ม นำเหง้าขิงแห้ง เมล็ดพริกไทย ดอกดีปลี โดยใช้น้ำหนักของตัวยาเสมอภาค หรือเท่ากัน ควรใช้หม้อดินเผา หรือหม้อเคลือบ เติมน้ำสะอาดให้ท่วมยา ใช้ไฟขนาดปานกลางต้มให้เดือด เมื่อเดือดแล้วใช้ไฟอ่อนลง ใช้เวลาต้ม 15 - 20 นาที คอยดูและคนสม่ำเสมออย่าให้ไหม้ ส่วนใหญ่จะต้ม 3 เอา 1 (ใส่น้ำ 3 ส่วน ต้มให้เหลือน้ำเพียง 1 ส่วน)

ข้อควรระวัง ควรต้มกินเฉพาะวัน ไม่ควรเก็บค้างคืน ถ้าเก็บต้องอุ่นทุกวัน



จากการศึกษาพบว่า สมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของตรีกฏุก เช่น **“ขิง”** มีฤทธิ์ ร้อน สามารถบรรเทาอาการไอ และอาการหวัดได้ **“พริกไทย”** และ **“ดีปลี”** พบว่าสารสกัดชั้นเอทานอลของพริกไทยดำและดีปลีมีฤทธิ์ต้านการแพ้ โดยการยับยั้งการหลั่งฮิตตามีน (histamine) และเอนไซม์เบต้าเฮกโซซามินิเดส (β - hexosaminidase) ซึ่งสารสำคัญที่เป็นสารออกฤทธิ์หลักของสมุนไพรทั้งสองชนิดนี้ คือ piperine นอกจากนี้มีการศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านการแพ้ของ “ตรีกฏุก” ซึ่งพบว่า มีฤทธิ์ต้านภูมิแพ้ได้จริง ดังนั้นควรสนับสนุนให้ใช้เป็นยาที่ช่วยปรับธาตุและบำรุงร่างกายในฤดูฝนได้ •

***พิกัดยา** หมายถึง การกำหนดตัวยาหรือเครื่องยาตั้งแต่ 2 สิ่งขึ้นไปเป็นหมวดหรือหมู่ รวมเป็นเรียกชื่อเดียวกัน เพื่อความสะดวกแก่การจดจำ





ประจำเดือนมาไม่ปกติแบบไทย ๆ



ประจำเดือน หรือที่ทางการแพทย์แผนไทย เรียกว่า โลหิตระดูสตรี พบกล่าวถึงในคัมภีร์มหาโชตรัต ซึ่งได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างผู้หญิงกับผู้ชาย ไว้คือ 1) ถันประโยธร (เต้านม) 2) จริตกิริยา 3) ที่ประเวณี (อวัยวะเพศ) 4) ต่อมโลหิตระดู (มดลูก)

ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับโลหิตระดูสตรีในทางการแพทย์แผนไทย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มอาการ คือ โลหิตปกติโทษ และโลหิตทุจริตโทษ ในที่นี้จะกล่าวถึง โลหิตทุจริตโทษ

โลหิตทุจริตโทษ เป็นกลุ่มอาการทางการแพทย์แผนไทยที่ใช้เรียกอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับสตรีที่มีประจำเดือน เกิดความผิดปกติกับระบบเลือดลมในร่างกาย ประกอบด้วย 5 ประการ คือ **โลหิตระดูร้าง** (สตรีมีระดูมาแล้วกลับแห้งไป ระดูมาไม่ปกติ สีดำ เหม็นเน่า สีดุจน้ำชานหมาก น้ำคาวปลาน้ำซาวข้าว) **โลหิตคลอดบุตร** (เมื่อคลอดบุตรแล้วโลหิตออกไม่หมด ไม่ได้อยู่ไฟหลังคลอดบุตรหรือมีอาการแทรกซ้อนระหว่างคลอดบุตร หรือโลหิตที่คั่งค้างจากการแท้งบุตร) **โลหิตพิฆาต** **อันตกต้นไม้ หรือถูกทุบถองโบยตี** (เกิดการช้ำใน) โลหิตเน่า (บางทีแล่นเข้าจับหัวใจ บางทีแล่นออกผิวเนื้อ ผุดเป็นวงดำแดง เขียว ขาวก็มี บางทีผุดขึ้นดังยอดผด ทำให้คัน) และ **โลหิตตกหมกช้ำ** (เหตุเพราะแพทย์ใช้ยาประคบ ยาผาย ยาขับโลหิต ไม่ถึงกำลัง หมายถึงให้ยาน้อยกว่ากำลังเลือดและโลหิตนั้นเกิดระส่ำระสายออกไม่หมด) นอกจากนี้สาเหตุของหญิงที่มีระดูมาแล้วกลับแห้งไป อาจเกิดจากการรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อนมากเกินไป ทำงานหนักมากเกินไป ออกกำลังกายมากเกินไป กามราคะจัด หรือจากกรรมพันธุ์ได้

กระบวนการรักษา

ตำรับยาตามบัญชียาหลักแห่งชาติที่นิยมใช้สำหรับอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ได้แก่



ยาประสะไพล
สำหรับกรณีระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น เป็นเวลา 3-5 วัน เมื่อระดูมาให้หยุดรับประทาน (ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 เดือน)



ยาเลือดงาม
รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม ครั้งละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น

**** ทั้งนี้ ยาทั้ง 2 ตำรับ ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้**
ข้อควรระวังอื่น ๆ สามารถศึกษาได้จาก บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562

การปฏิบัติตนในผู้ที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ

- **อาหารและเครื่องดื่ม :** ควรดื่มน้ำอุ่น รับประทานอาหารที่มีรสร้อน (มีส่วนประกอบของ ขิง ข่า กะเพรา พริกไทย เครื่องเทศที่มีรสร้อน) ซึ่งช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น ควรงดรับประทานน้ำเย็น น้ำแข็ง หรืออาหารที่มีฤทธิ์เย็น เช่น น้ำมะพร้าว ไอศกรีม มะระ ฟัก เป็นต้น
- **อาหารแสลง :** ควรงดของหมักดอง (เช่น ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง) อาหารคาวจัด (เช่น ปลาไหล ปลากระเบน ปลาดุก)
- **อาบน้ำอุ่น** ช่วยเพิ่มไฟธาตุ ทำให้เลือดไหลเวียนดี

****หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมควรปรึกษาแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนไทยประยุกต์ เพื่อการรักษาที่ถูกต้อง****

อาหารเป็นยา

อาหารบำรุงหญิงมีครรภ์ ด้วยเมนูแบบไทย ๆ



การบำรุงสุขภาพในขณะตั้งครรภ์ มารดาควรได้รับอาหารที่ดีและมีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์ และเพื่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญของทารกในครรภ์ ได้แก่ **แคลเซียม** ที่ช่วยสร้างกระดูกและฟัน ช่วยบำรุงการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ และระบบประสาท นอกจากนี้แคลเซียมจะถูกนำออกไปใช้ในการสร้างน้ำนมแม่ด้วย ซึ่งอาหารที่มีแคลเซียมสูงจะพบมากในปลาเล็กปลาน้อย พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ งาดำ และผักใบเขียว **ธาตุเหล็ก** เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ทำหน้าที่พาออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง หากขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้าและเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงจะพบมากในผักกูด ถั่วฝักยาว อาหารจำพวกเลือด เช่น เลือดหมู เลือดไก่ นอกจากนี้อาหารในกลุ่มอื่น ๆ ที่ยังมีความสำคัญเช่นกัน เช่น แป้ง ไขมัน ที่ให้พลังงานในการดูแลทารก คาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะน้ำตาลกลูโคสมีความสำคัญต่อสมองจึงควรได้รับอย่างเพียงพอ และอาหารที่มีลักษณะเส้นใยมาก เช่น ผักสด ผลไม้ ควรจะได้รับทุกมื้อเพราะนอกจากจะเป็นแหล่งของวิตามินเกลือแร่แล้วยังสามารถป้องกันการท้องผูกอีกด้วย ซึ่งภูมิปัญญาไทยได้มีการใช้พืชสมุนไพรใกล้ตัว มีประโยชน์หลากหลาย สามารถหารับประทานได้ง่าย มาดูแลหญิงตั้งครรภ์ดังกล่าว ซึ่งเมนูอาหารสมุนไพรที่เหมาะสำหรับบำรุงสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ มีดังนี้



ต้มข่าไก่

ประกอบด้วยคุณค่าจากสมุนไพรและผักพื้นบ้าน ดังนี้

ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มีสารอาหารที่สำคัญคือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก มีสรรพคุณ ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียดแน่นเฟ้อ **ผักชี** มีสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ วิตามินเอและวิตามินซี และใยอาหาร มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยขับเหงื่อ ขับลม เจริญอาหาร ท้องอืดเฟ้อ ขับเสมหะ **ไก่และกะทิ** เป็นแหล่งโปรตีนและพลังงาน



แกงเลียงผักรวม

ฟักทอง รสมัน มีสารอาหารทั้งวิตามิน เอ บี ซี ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน **บวบหอมอ่อน** มีรสเย็น มีสรรพคุณ แก้ร้อนใน เป็นยาระบายอ่อน ๆ ข้าวโพดอ่อนอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ **เห็ดฟาง/เห็ดนางฟ้า** มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส **ใบแมงลัก** รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต และช่วยขับลม **กระชาย** มีสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัสและวิตามินต่าง ๆ มีสรรพคุณ แก้ลมจุกเสียด ช่วยย่อยอาหาร ปรับสมดุลของฮอร์โมน บำรุงมดลูก



ยำผักกูด

ผักกูด มีสารอาหารที่สำคัญ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส มีสรรพคุณ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ ช่วยเพิ่มธาตุเหล็ก **หอมแดง** สารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม และมีธาตุฟอสฟอรัสสูง มีสรรพคุณ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด ขับลม แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ แก้หวัดคัดจมูก ทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดได้ดีขึ้น ลดไขมันในเส้นเลือด **มะเขือเทศ** มีสารต้านอนุมูลอิสระ และสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินหลายชนิด มีสรรพคุณ เป็นยาเจริญอาหาร ยาระบายอ่อน ๆ **พริกขี้หนู** รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงธาตุเจริญอาหาร **กุ้งสด** เป็นแหล่งโปรตีน •

การแพทย์ทางเลือก



โรคข้อเข่าเสื่อม :
การรักษาตามศาสตร์การแพทย์ผสมผสาน

โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) เป็นโรคที่พบมากในผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจัยสำคัญเกิดจากความเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนผิวข้อตามวัย โดยพบว่ามีความสัมพันธ์กับเพศ อายุ น้ำหนัก โรคร่วม และกิจกรรมทางกาย กล่าวคือ พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย 2 - 3 เท่า พบมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี และน้ำหนักตัวที่มากเกินพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมากกับแรงอัดที่เพิ่มขึ้นที่ข้อเข่า นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายที่เพิ่มแรงกดต่อข้อเข่า เช่น การนั่งคุกเข่า ขัดสมาธิ พับเพียบ การขึ้นลงบันไดที่สูงชันบ่อย ๆ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เก๊าต์ ข้ออักเสบติดเชื้อ หรือ การเกิดอุบัติเหตุ พบว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้เช่นกัน ซึ่งพยาธิสภาพที่พบบ่อยของโรคนี้คือ มีอาการปวดข้อ ข้อฝืด มีปุ่มงอกบริเวณข้อ เคลื่อนไหวได้น้อยลง ซึ่งหากปล่อยให้เกิดนานขึ้นไปเรื่อย ๆ จะมีผลทำให้ข้อผิดรูปและพิการได้ในที่สุด

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมโดยทั่วไป จะมีทั้งแบบใช้ยาและไม่ใช้ยา การรักษาแบบไม่ใช้ยา ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย/การบริหารบำบัดที่ไม่ลงน้ำหนักที่เข่า การลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม การใช้อุปกรณ์เสริมอุปกรณ์ช่วยพยุงเข่า การฝังเข็ม การทำกายภาพบำบัด และการผ่าตัด เป็นต้น สำหรับการรักษาโดยการใช้ยา ในการแพทย์แผนปัจจุบัน จะมีการใช้ทั้งยาใช้ภายนอก เช่น ยาทา/พ่นเฉพาะที่ ยาชนิดรับประทาน เช่น ยาลดปวด ยาต้านการอักเสบ และยาฉีด เช่น สารทดแทนน้ำหล่อเลี้ยงข้อ และสเตียรอยด์ เป็นต้น

สำหรับในศาสตร์การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย พบว่า มีการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อมมาช้านาน โดย**โรคข้อเข่าเสื่อมตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย** จัดอยู่ในโรคลม เรียกว่าลมจับโปงเข่า แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ลมจับโปงน้ำเข่า ซึ่งจะตรวจพบการอักเสบ ปวด บวม แดง ร้อนของข้อเข่า และ ลมจับโปงแห้งเข่า ซึ่งเป็นการอักเสบเรื้อรัง **หลักการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย** โดยทั่วไป มีวิธีการรักษา 3 วิธี คือ 1) การใช้ยาสมุนไพร 2) การประคบสมุนไพร 3) การนวด



การรักษาโดยการใช้ยาไทย หรือ ยาสมุนไพร ปัจจุบันมียาในบัญชียาหลักแห่งชาติ ที่ใช้รักษากลุ่มโรคกล้ามเนื้อและกระดูก ซึ่งมีทั้งยาชนิดรับประทานและยาใช้ภายนอก โดยยาชนิดรับประทานได้แก่ ยากษัยเส้น ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ ยาธรณีสันทะฆาต ยาผสมโคคลาน ยาผสมเถาวัลย์เปรียง



และยาสหัสธารา และปัจจุบันมีการพัฒนายาจาก**สารสกัดขมิ้นชัน** ซึ่งสามารถขึ้นทะเบียนเป็นยาแผนปัจจุบันใช้รักษาอาการอักเสบจากโรคข้อเข่าเสื่อมได้

สำหรับยาใช้ภายนอก ได้แก่ ยาขี้ผึ้งไพล นอกจากนี้ยังมียาพัฒนาจากสมุนไพร เช่น ยาเถาวัลย์เปรียง สารสกัดจากเถาวัลย์เปรียง ครีมไพล เจลพริก เป็นต้น



สำหรับ**การประคบสมุนไพร** ในบัญชียาหลักแห่งชาติ มีการกล่าวถึงการประคบด้วยสมุนไพรสดและสมุนไพรแห้ง ซึ่งประกอบด้วยเหง้าไพล ใบมะขาม ผิวมะกรูด เหง้าขมิ้นชัน ตะไคร้ ใบส้มป่อย เกลือเม็ด และการบูร และนอกจากนี้ยังมี**ตำรับยาพอก**หลายตำรับ ซึ่งแพทย์แผนไทยและหมอพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่น นำมาใช้รักษาโรคข้อเข่าเสื่อม เช่น **ตำรับหมอบุญทอง บุตรธรรมมา** ที่มีการนำสมุนไพรดองดึง ไพล มาผสมกับน้ำมันขิง น้ำด่าง พิมเสน เมนทอล แป้งข้าวหมาก และดินเหนียว/ดินสอพอง พอกเข่า เพื่อลดอาการปวดและอักเสบของข้อเข่า



ต่อมามีการนำตำรับยาดังกล่าวมาศึกษาวิจัยความปลอดภัยและผลการรักษาในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ณ โรงพยาบาลขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งพบว่า ได้ผลดี และในปัจจุบันมีหลายโรงพยาบาลทั่วประเทศ ที่นำตำรับยานี้ไปประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในคลินิกการแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาล และมีหลายโรงพยาบาลได้นำตำรับยาพอกไปต่อยอดจนเกิดการพัฒนาเป็น**แผ่นแปะสมุนไพร**ที่สะดวกต่อการใช้ด้วย •



โฮมีโอพาธีย์ กับ โรคไข้เลือดออก





โฮมีโอพาธีย์ (Homeopathy) คือ ระบบการแพทย์ที่บำบัดผู้ป่วยภายใต้ทฤษฎีของความเหมือน กล่าวคือ "การนำเอกสารที่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยในคนปกติ มารักษาอาการเจ็บป่วยนั้นในคนที่ป่วย" โดยมีการให้ยาซึ่งผ่านการทำละลายอย่างมากภายใต้กระบวนการเตรียมเฉพาะ ที่มีการควบคุมมาตรฐานตามหลักเภสัชตำรับ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อการกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการตอบสนองต่อโรคและความเจ็บป่วยตามธรรมชาติด้วยคุณสมบัติของร่างกายเอง จากแนวคิดดังกล่าวจึงสามารถใช้ตำรับโฮมีโอพาธีย์ ในการป้องกันโรคไข้เลือดออกระบาด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกายและลดโอกาสในการติดเชื้อลงซึ่งคล้ายกับหลักการของการให้วัคซีนนั้นเอง



โรคไข้เลือดออก ถือว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขในกลุ่มประเทศอาเซียน ตั้งอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งเป็นเขตร้อนชื้น ดังนั้นประเทศสมาชิกกลุ่มอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ จึงมีมติร่วมกันกำหนดให้ทุกวันที่ 15 มิถุนายน ของทุกปีเป็น "วันไข้เลือดออกอาเซียน"(ASEAN Dengue Day) เพื่อร่วมมือกันรณรงค์ให้ประชาชนมีพฤติกรรมพึงประสงค์ คือ การดูแลสิ่งแวดล้อมไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และการกำจัดลูกน้ำยุงลายในภาชนะ เพื่อตัดวงจรการเกิดยุงลาย และอาจเสริมด้วยการใช้ตำรับโฮมีโอพาธีย์ในการป้องกันโรคไข้เลือดออกในบางประเทศ

ในประเทศไทย มีรายงานการใช้ตำรับโฮมีโอพาธีย์ชื่อ ***ยูพาโทเรียม เพอร์ฟอเลียทุม (Eupatorium perfoliatum)*** **ระดับความแรง 200C** จากกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ว่าได้ดำเนินการใช้ตำรับยูพาโทเรียม เพอร์ฟอเลียทุม 200C ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2554 จนถึงปัจจุบัน โดยใช้ยาจำนวน 4 เม็ด ผสมน้ำดื่ม 500 มิลลิลิตร กระแทกในแนวตั้ง แบ่งให้กิน 5 มิลลิลิตร ต่อราย กำหนด 3 เดือนกิน 1 ครั้ง ใน 25 จังหวัด 30 พื้นที่เกือบทั่วทุกภาคของประเทศ ทั้งในโรงเรียนและชุมชน รวมทั้งสิ้น 499,637 ราย พบว่ามีประสิทธิผลในการป้องกันโรคไข้เลือดออก (Efficacy) ร้อยละ 89.9 ได้ว่าเป็นวิธีทางเลือกในการป้องกันโรคไข้เลือดออก และควรมีการพัฒนาให้มีประสิทธิผลในการป้องกันได้มากขึ้นต่อไป



เอนไซม์ คือ โปรตีนชนิดหนึ่ง ซึ่งสร้างขึ้นในร่างกาย เอนไซม์ถือเป็นตัวช่วยเร่งปฏิกิริยาเคมีที่จำเพาะเจาะจง ซึ่งมีความสำคัญต่อกระบวนการทำงานของระบบต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย

เอนไซม์นอกจากจะมีบทบาทในกระบวนการเผาผลาญอาหารและวินิจฉัยโรคแล้ว **ยังพบว่ามีการนำเอนไซม์มาใช้ในการบำบัดรักษาโรคหลายชนิด** ได้แก่



1. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารและการย่อยอาหาร เช่น เอนไซม์เปปซิน เอนไซม์อะไมเลส เอนไซม์ไลเปส และเอนไซม์แพนครีเอทีน
2. ใช้ในการละลายลิ่มเลือด เช่น เอนไซม์สเตรปโตไคเนส, เอนไซม์เซอร์ราทิโอเปปทิเดส และเอนไซม์แนสโทไคเนส
3. ลดการอักเสบ เช่น เอนไซม์โบรมีเลน เอนไซม์ปาเมน และเอนไซม์ทริปซิน ไคโมทริปซิน
4. โรคมะเร็ง เช่น เอนไซม์แอสเพอราจิเนส และเอนไซม์ดิพเทอเรียล

เอนไซม์บำบัด

อีกหนึ่งทางเลือกสำหรับการดูแลสุขภาพ





ในบทความนี้ จะกล่าวถึง **เอนไซม์โบรมีเลน (bromelain)** จากสับปะรด ดังนี้

สับปะรด (*Ananas comosus* L.) **เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวอยู่ใน family Bromeliaceae เนื้อในผลสีเหลือง ฉ่ำน้ำ รสหวานอมเปรี้ยว** นอกจากจะรสชาติอร่อย ในสับปะรดยังมีเอนไซม์ที่มีประโยชน์ คือ เอนไซม์โบรมีเลน **ซึ่งจัดเป็นเอนไซม์ประเภท โปรทีเอส สามารถเร่ง** ปฏิกิริยาการย่อยโปรตีน ให้มีขนาดโมเลกุลเล็กลงได้ ที่ผ่านมามีการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลจากการใช้เอนไซม์โบรมีเลนทางการแพทย์ในหลายข้อบ่งใช้ อาทิ บรรเทาอาการปวด และลดการอักเสบในโรคข้อ/ข้อเข่าเสื่อม มีงานวิจัยศึกษาประสิทธิผลจากการใช้เอนไซม์โบรมีเลนขนาด 200 และ 400 มก./วัน ในคนสุขภาพดีที่มีอาการปวดข้อเฉียบพลันแบบไม่รุนแรง ซึ่งผลการศึกษา พบว่า เอนไซม์โบรมีเลน ช่วยลดการบวม บรรเทาอาการปวด และลดการยึดแข็งของข้อได้ โดยที่ความแรงของเอนไซม์ **ขึ้นกับขนาดที่รับประทาน นอกจากนี้ มีรายงานการศึกษาทางคลินิกในผู้ป่วย 42 ราย ที่รับประทานผลิตภัณฑ์สูตรผสมของ** เอนไซม์โบรมิเลน devil's claw และ ขมิ้นชัน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า **สามารถช่วยลดอาการปวดข้อแบบเรื้อรังและเฉียบพลันได้**

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาถึงประสิทธิผลของเอนไซม์โบรมีเลนต่อโรคอื่นๆ อีกหลายอาการ เช่น มีการนำเอนไซม์โบรมีเลนมาใช้เป็นยาใช้ภายนอก รักษาแผลไฟไหม้ โดยพบว่าเอนไซม์โบรมีเลนมีส่วนกำจัดเซลล์ที่ตาย และช่วยฟื้นฟูเซลล์ใหม่ได้ และการศึกษาในผู้ป่วยโรคไซนัสอักเสบ พบว่าเอนไซม์โบรมีเลนช่วยลดการอักเสบของโพรงจมูก และช่วยทำให้ผู้ป่วยเด็กที่เป็นไซนัสอักเสบเฉียบพลันหายเร็วขึ้น

สับปะรด เป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ทั้งทางอาหารและทางยา ***อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังในการรับประทานสับปะรด ในคนที่แพ้สับปะรด เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย ไม่สบายท้อง ดังนั้น ไม่ควรรับประทานตอนท้องว่าง และควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม***





การเลิกบุหรี่...
ด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

โดยส่วนใหญ่แล้วผู้ติดบุหรี่มีความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้สำเร็จ การบำบัดรักษาการติดบุหรี่ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งรวมถึงการให้คำปรึกษาและการให้ยาเพื่อเลิกบุหรี่ สามารถทำให้โอกาสที่ผู้ติดบุหรี่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเพิ่มขึ้น 2-3 เท่า อย่างไรก็ตาม ผู้ติดบุหรี่และบุคลากรทางการแพทย์จำนวนหนึ่งมีความสนใจที่จะใช้การแพทย์ทางเลือกเพื่อช่วยในการเลิกสูบบุหรี่ให้สำเร็จ ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่มีบทบาทช่วยในการเลิกสูบบุหรี่ ได้แก่

การกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)

การกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ได้ มีรายงานว่าทำให้การรับรู้รสชาติและกลิ่นของบุหรี่เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกอยากบุหรี่ลดลง มีผลลดปริมาณการสูบบุหรี่ลง มีการวิจัยที่สนับสนุนการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ โดย อัมพร กรอบทอง และคณะ ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่ม มีกลุ่มควบคุม และปกปิดข้อมูลการรักษาทั้งสองฝ่ายในผู้ป่วย 74 คน โดยมีการนวดกดจุดสะท้อนเท้าตามจุดที่กำหนดในกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่า กลุ่มทดลองเลิกบุหรี่ได้ร้อยละ 47.6 ขณะที่กลุ่มควบคุมเลิกได้เพียงร้อยละ 12.5 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อติดตามต่อไปอีกที่ระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองยังคงเลิกบุหรี่ร้อยละ 42.86, 42.86 และ 38.10 ตามลำดับ การกดจุดสะท้อนเท้ามีผลหลังการรักษาเฉลี่ยที่ 5 ครั้ง





การฝังเข็ม (Acupuncture)

การฝังเข็มช่วยให้หยุดสูบบุหรี่ได้ โดยผ่านกลไกปรับการทำงานของสารเคมีในระบบประสาทให้เป็นปกติ การฝังเข็ม ควรใช้ร่วมกับการรักษาอื่น ๆ ทั้งการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน รวมถึงการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย วิธีการฝังเข็มที่ใช้ ได้แก่ การฝังเข็มเล็ก ๆ ที่ใบหู ตรงตำแหน่งของจุดติดยาและปอด และการฝังเข็มมาตรฐานที่ลำตัวและแขนขา

การฝึกปฏิบัติกายและจิต (Mind and body practices)

เป็นการฝึกปฏิบัติตนเองโดยคำแนะนำของผู้รู้หรือครู เพื่อส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีหลักฐานสนับสนุนว่าการฝึกปฏิบัติกายและจิต เช่น สมาธิบำบัด โยคะ และการฝึกจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย สามารถช่วยลดการสูบบุรี่และช่วยลดความอยากสูบบุหรี่ลงได้





การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Healthy Diet)

มีส่วนสำคัญในการช่วยเลิกบุหรี่ ผู้ที่กำลังเลิกบุหรี่ควรรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ เลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำมาก ๆ โดยเฉพาะน้ำสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน (เช่น น้ำชา กาแฟ โคล่า) แอลกอฮอล์ เนื้อแดง และช็อกโกแลต ซึ่งจะเพิ่มความอยากบุหรี่ยิ่งขึ้น ควรรับประทานผักสดและผลไม้สด เพราะมีส่วนช่วยชำระล้างระบบต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มอาหารเสริมกลุ่มวิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินอี และสังกะสี เพื่อช่วยทำความสะอาดระบบของร่างกายและลดความอยากบุหรี่

มะลิ : สัญลักษณ์ความรักอันบริสุทธิ์ และคุณค่าทางสุคนธบำบัด

มะลิ ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Jasminum sambac* Ait. เป็นไม้พุ่มสูงประมาณ 2 เมตร ดอกขาวมีกลิ่นหอม กลีบดอกเป็นหลอดยาว 1-2 เซนติเมตร ปลายแยกเป็น 5-8 กลีบ เกสรตัวผู้มี 2 อัน กลิ่นหอมเย็น มีกลิ่นเฉพาะตัว รสขม มีถิ่นกำเนิดในประเทศแถบอินเดีย และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



ดอกมะลิ เป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง เป็นดอกไม้ที่เป็นตัวแทนของความรัก และความปรารถนาดีที่บริสุทธิ์ อีกทั้งยังเป็นสัญลักษณ์แทนความกตัญญูที่เป็นตัวแทนส่งมอบความรักจากลูกสู่แม่ ซึ่งคนส่วนใหญ่นิยมนำดอกมะลิหรือพวงมาลัยที่ทำจากดอกมะลิไปกราบขอพรจากแม่ หรือนำไปบูชาพระ

น้ำมันหอมระเหยมะลิ[1] ถือเป็นน้ำมันที่ดีที่สุดสำหรับคลายเครียด ลดความวิตกกังวล ลดการซึมเศร้า ทำให้การนอนหลับดีขึ้น

ชีวิต..วิถีใหม่ ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันเกิดการเปลี่ยนแปลง อาจส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดไม่มากก็น้อย การนำเอาธรรมชาติและภูมิปัญญามาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพกายและใจในลักษณะการบำบัดด้วยกลิ่นหรือสุคนธบำบัด (Aromatherapy) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับความสนใจและเป็นที่นิยม



สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยมะลิ :

คลายเครียด ฆ่าเชื้อโรค ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ขับน้ำนม ลดการอักเสบ ทำให้นอนหลับ บำรุงร่างกาย กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

ข้อบ่งใช้น้ำมันหอมระเหยมะลิ

ระบบประสาทและอารมณ์ : คลายเครียด ลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้า

ระบบสืบพันธุ์ : ผสมเป็นน้ำมันสำหรับนวดเพื่อลดอาการเจ็บปวดระหว่าง และหลังคลอดบุตร ลดอาการปวดประจำเดือน

การบำรุงผิวพรรณ : ช่วยบำรุงผิว เหมาะกับผิวแห้งและผิวแพ้ง่าย

เอกสารอ้างอิง

1. Warwood Balerie A. The Fragrant Pharmacy: A Complete Guide to Aromatherapy and Essential oils. Great Britain: Nacmillant London Ltd.; 1993.
2. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.ตำราวิชาการ สุคนธบำบัด. กรุงเทพมหานคร : สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ; 2550

การแพทย์แผนจีน



สมุนไพรจีน ช่วยบำรุงปอด ที่มีในประเทศไทย

ศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ปอดเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ควบคุมชี่ (ลมปราณ) ทั่วร่างกายให้สมดุล ผ่านการหายใจเข้า-ออก ควบคุมการกระจายชี่ การไหลเวียนของน้ำและเลือดในร่างกาย และช่วยควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานอย่างสมดุล โดยหากปอดพร่องหรืออ่อนแอเนื่องจากอาการป่วยเรื้อรัง ทำงานหนักมากเกินไป หรือมีความร้อนจากภายนอกทำร้าย ปอดมักพบอาการแสดงต่าง ๆ เช่น ไอ มีเสมหะ หอบเหนื่อย หายใจสั้น แน่นหน้าอก

ปอดพร่อง สามารถแบ่งประเภทได้ตามกลุ่มอาการซึ่งอาศัยหลักการวินิจฉัยพื้นฐานทางการแพทย์แผนจีนที่เรียกว่า “เปี้ยนเจิ้ง (辩证)” โดยแบ่งออกเป็น ชี่ปอดพร่อง หยางปอดพร่อง อินปอดพร่อง และปอดเสียสมดุลการควบคุมการกระจายของลมปราณ ซึ่งแต่ละกลุ่มอาการจะมีอาการแสดงที่แตกต่างกัน ดังนั้น หลักการในการรักษาจึงแตกต่างกัน เช่น **ชี่ปอดพร่อง** รักษาด้วยวิธีการบำรุงชี่ของปอด **หยางปอดพร่อง** รักษาด้วยวิธีการอุ่นและบำรุงชี่ของปอด **อินปอดพร่อง** รักษาด้วยวิธีการเพิ่มอินและความชุ่มชื้นให้กับปอด **ปอดเสียสมดุลการควบคุมการกระจายของลมปราณ** หากชี่ปอดไหลเวียนไม่สะดวกใช้วิธีการรักษาการกระจายชี่ออกสู่ภายนอก หากชี่สวนทางลอยขึ้นใช้วิธีการรักษาการดึงชี่ลงสู่ด้านล่าง

นอกจากนี้แพทย์แผนจีนยังมีแนวคิดว่า ปอดเป็นอวัยวะที่อ่อนแอ ในฤดูร้อนมักถูกความร้อนจากภายนอกกระทบทำร้ายได้ง่าย ดังนั้นจึงควรบำรุงชี่ปอดและเสริมอินเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ปอดอยู่เสมอ โดยมักใช้สมุนไพรจีนช่วยบำรุงปอดมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน เพื่อปรับสมดุลร่างกายให้สามารถป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นได้รวมถึงการนำมาเข้าตำรับเพื่อรักษาโรค

ตัวอย่างสมุนไพรจีนที่นิยมนำมาประกอบอาหาร เช่น **รังนก** (燕窝,รังของนกที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Collocalia esculenta Linnaeus) รสหวาน ฤทธิ์กลาง เข้าเส้นลมปราณปอด กระเพาะ ไต สรรพคุณ หล่อเลี้ยงอินเพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอด บำรุงชี่ส่วนกลาง ใช้สำหรับผู้ที่มีโรคเรื้อรังร่างกายอ่อนเพลีย ไอหอบมีเสมหะ ไอเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน 5-15 กรัม **เห็ดหูหนูขาว** (銀耳, Tremela fırciformis Berk.) รสหวาน จืด ฤทธิ์กลาง เข้าเส้นลมปราณปอด กระเพาะ ไต สรรพคุณ บำรุงอินเพิ่มสารน้ำ เพิ่มความชุ่มชื้น บำรุงกระเพาะ ใช้สำหรับผู้ที่ฟื้นจากโรคต่าง ๆ ร่างกายพร่อง ปอดพร่องมีอาการไอเรื้อรัง เสมหะมีเลือดปน คอแห้ง ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน 3 – 10 กรัม

ตัวอย่างสมุนไพรจีนที่มีในประเทศไทยที่ใช้เข้าตำรับยาจีน เช่น **ใบหม่อน** (桑叶, Mori Folium) รสขม หวาน ฤทธิ์เย็น เข้าเส้นลมปราณ ปอด ตับ สรรพคุณ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอด ขับร้อน ใช้สำหรับผู้มีอาการ ร้อนแห้ง กระทบปอดทำให้มีอาการไอแห้ง ๆ มีเสมหะเล็กน้อย ปริมาณการใช้เข้าตำรับ 5 –10 กรัม **รากของต้นดอกบอลลูน** (結梗, Platycodonis Radix) รสขม เผ็ด ฤทธิ์กลาง เข้าเส้นลมปราณปอด สรรพคุณ ทำให้ชี่ของปอดหมุนเวียนได้ดี ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ ขับหนอง ใช้สำหรับผู้มีอาการไอมีเสมหะมาก เจ็บคอ คอบวม ไม่มีเสียง ผีที่ปอด ไอมีเสมหะ หนองปน ปริมาณการใช้เข้าตำรับ 3 –10 กรัม



ต้นดอกบอลลูน





ดังนั้นหลักสำคัญของการดูแลสุขภาพในฤดูหนาว ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน คือ การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมชาติ โดยการถนอมพลังหยางที่เก็บซ่อนไว้ ไม่ให้เสียไป นอกจากนี้อวัยวะที่สำคัญที่ต้องดูแลคือไต โดยยึดหลักปัญจธาตุ (五行) เพราะไตเป็นรากฐานของอวัยวะภายในและการรักษาสมดุลของยินหยาง ฤดูหนาวจึงต้องบำรุงไตและหลีกเลี่ยงความเย็น โดยมีข้อปฏิบัติ 8 ข้อ ดังนี้

1. **ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ โดยไม่ให้มีเหงื่อออกมากเกินไป** ในฤดูหนาวการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เลือดและชี่ไหลเวียนได้ดี แต่ไม่ควรออกมากเกินไปจนมีเหงื่อออกมามาก เพราะเป็นการระบายความร้อนออกจากร่างกาย ซึ่งขัดกับหลักการการถนอมพลังงานหยาง

2. **ดูแลรักษาเท้า** เพราะเท้าอยู่ห่างไกลจากหัวใจ เลือดมาเลี้ยงไม่เพียงพอ ความร้อนน้อย เย็นง่าย และเป็นอวัยวะที่มีจุดและเส้นลมปราณอยู่เป็นจำนวนมาก ดังนั้น การดูแลเท้าให้อบอุ่นอยู่เสมอมีความสำคัญมาก นอกจากตอนกลางวันต้องมีการรักษาความอบอุ่นของเท้าแล้ว ในตอนกลางคืนมักจะแนะนำให้แช่เท้าในน้ำอุ่น และนวดกดจุดเท้าร่วมด้วย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และทำให้หลับสบายขึ้น นอกจากนี้ควรเลือกถุงเท้าที่เหมาะสมเพื่อให้เท้ามีความอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา

3. **รักษาความอบอุ่นให้ร่างกายและป้องกันไม่ให้เกิดโรค** อากาศเย็นเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรค หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้น เช่น โรคไข้หวัดจากอากาศหนาว โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด stroke รูมาตอยด์ เป็นต้น

4. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** แม้ในฤดูหนาวจะมีการขยับเขยื้อนร่างกายน้อย มีเหงื่อออกน้อย การระบายออกของน้ำน้อย แต่การดื่มน้ำให้เพียงพอถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก จะทำให้การทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ โดยควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร

5. **ดูแลรักษาสุขภาพจิต** ควรหลีกเลี่ยงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ควรรักษาจิตใจให้สงบสุข และสดใสอยู่เสมอ เช่น การออกไปเดินเล่นผ่อนคลายอารมณ์ หรือฟังเพลง ออกกำลังกายแบบไทเก็ก หรือ ชี่กง เป็นต้น และควรนอนให้เร็วขึ้น ตื่นช้าลง เพื่อให้ร่างกายและสมองมีการพักผ่อนที่เพียงพอ

6. **การระบายอากาศ** ช่วงฤดูหนาวคนส่วนใหญ่จะไม่เปิดประตูหน้าต่างเพื่อรับลมหนาว ซึ่งเป็นหลักที่ผิด ควรจะต้องมีการเปิดหน้าต่างให้มีการระบายของลมและมีอากาศที่สดชื่นมาแทนที่ โดยเลือกเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศในช่วงกลางวันที่อากาศไม่เย็นมาก ส่วนในตอนเย็นถึงกลางคืนควรมีการเปิดช่องเล็กๆ ไว้เพื่อระบายอากาศเช่นกัน



7. **ดื่มชาหรือรับประทานโจ๊กอุ่นๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่เย็นและแข็ง** อาหารเย็นและแข็งจะทำลายหยางชี่ของกระเพาะและม้าม การไหลเวียนของเลือดติดขัด ซึ่งมีผลต่อระบบร่างกาย ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โจ๊กข้าวฟ่าง ลำไย สำหรับชาแนะนำให้ดื่มชาแดงหรือชาที่มีรสหวาน ฤทธิ์อุ่น

8. **บำรุงร่างกายอย่างเหมาะสม** แบ่งออกเป็น **การบำรุงด้วยอาหาร** เน้นหล่อเลี้ยงยิน และเพิ่มความร้อนเพื่อบำรุง หยาง เช่น การรับประทานเนื้อประเภท เนื้อตุ๋น เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อไก่ การรับประทานหม้อไฟ ปลานึ่ง เพื่อบำรุงและอบอุ่นร่างกาย การรับประทานธัญพืชที่มีสีดำ เช่น งาดำ ข้าวเหนียวดำ ถั่วดำ เห็ดหูหนูดำ เป็นต้น เนื่องจากสีดำเป็นสีของไตตามหลักปัญจธาตุ (五行) รวมทั้งการรับประทานผักใบเขียวเป็นประจำ **การใช้เครื่องเทศที่มีฤทธิ์ร้อนในอาหาร** เช่น พริก พริกไทย กระเทียม ขมิ้น เป็นต้น และ **การใช้สมุนไพรจีนบำรุง** ซึ่งจำเป็นต้องเลือกให้เหมาะสมในแต่ละบุคคลโดยควรอยู่ในความดูแลของแพทย์แผนจีน สมุนไพรที่มักนำมาใช้มักมีสรรพคุณการบำรุงชี่ เลือด ยิน และหยาง **ฉบับหน้าจะมานำเสนอเมนูอาหาร และสมุนไพรที่นิยมนำมาใช้ในการบำรุงสุขภาพในฤดูหนาวต่อค่ะ**

ข้อแนะนำ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในช่วงเทศกาลตรุษจีน

1. ไม่ควรรับประทานอาหารต่อเนื่องตลอดทั้งวัน และรับประทานให้อิ่มเพียง 70 %

ตามคัมภีร์ หวงตี้เน่ยจิง กล่าวไว้ว่า **"หากรับประทานอาหารอิ่มมากเกินไป จะทำร้ายม้ามและกระเพาะอาหาร"** ควรรับประทานอาหารแต่ละมื้อโดยมีหลักว่า มื้อเช้ารับประทานอาหารที่ดี มื้อกลางวันรับประทานแต่พออิ่ม มื้อเย็นรับประทานให้น้อย



หลังมื้ออาหารแนะนำให้ดื่มชาสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยการย่อย ซึ่งชาที่แนะนำ คือ **ชาแดงเปลือกส้มซานจา** ประกอบด้วย ชาแดง 2 กรัม เปลือกส้ม (陈皮) 9 กรัม และซานจา (山楂) 7 กรัม สรรพคุณช่วยการย่อยอาหารจำพวกไขมันและโปรตีน

2. ควรควบคุมปริมาณอาหารจำพวกถั่ว

ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน แม้ว่าอาหารจำพวกถั่วบางชนิด เช่น ถั่วดำ ถั่ววอลนัทและเกาลัดมีสรรพคุณช่วยบำรุงไต และช่วยระบบขับถ่ายได้ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม โดยแนะนำให้รับประทานวันละ 25 กรัม

3. ควรรับประทานผักสด เต้าหู้ และควรรับประทานรสจืด ลดอาหารรสเค็ม

ตามคัมภีร์ หวงตี้เน่ยจิง **"การรับประทานอาหารรสจัดมากเกินทำให้เกิดโรคได้"** ในช่วงเทศกาลตรุษจีนมักจะมีอาหารทะเล เช่น ปลา กุ้งซึ่งมีความมันและกลิ่นฉุนคาว ซึ่งทำให้เกิดเสมหะ ท้องผูก ภูมิแพ้ ความร้อนขึ้นด้านบน ดังนั้นในช่วงเทศกาลจึงควรรับประทานให้น้อยและรับประทานผักและเต้าหู้แทน

ในสมัยราชวงศ์ชิง ตามคัมภีร์ หยางเสี่ยวลู่ กล่าวไว้ว่า **"รสอาหารไม่ควรทำร้ายร่างกาย"** ช่วงเทศกาลมักมีอาหารรสเค็มมัน ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ ดังนั้นจึงควรลดปริมาณน้ำมันและเกลือ เปลี่ยนการปรุงอาหารจากผัดมาเป็นการลวกหรือนึ่งแทน

4. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะ และดื่มชาหลังดื่มแอลกอฮอล์

ในสมัยราชวงศ์ชิง หมอจีนหลี่สือเจิน กล่าวไว้ว่า **"เหล้าก็ถือเป็นยาได้"** หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสม ดื่มแต่น้อยและพอดีสามารถช่วยขับเคลื่อนชี่และเลือด กระตุ้นระบบประสาท และต้านทานความหนาวได้ดี ทั้งยังช่วยให้มีจิตใจเบิกบาน แต่หากดื่มมากเกินไปจะทำลายระบบประสาท เลือด กระเพาะอาหาร และเพิ่มความร้อนแก่ร่างกายให้สูงเกินไป

ในสมัยราชวงศ์ถัง ตามคัมภีร์ เปิ่นเฉ่าสืออี๋ กล่าวว่า **"ชาสามารถเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ ได้"** **เช่น ชาเก็กฮวยกระวานขาว** ประกอบด้วยดอกเก็กฮวย (菊花) และกระวานขาว (白豆蔻) อย่างละ 6 กรัม มีสรรพคุณช่วยลดอาการเมาค้าง ขับร้อน หรือหากหาชาสมุนไพรดังกล่าวไม่ได้แนะนำเป็นชาเขียว



มาทำความรู้จักกับ "ฝังเข็ม" กันเถอะ

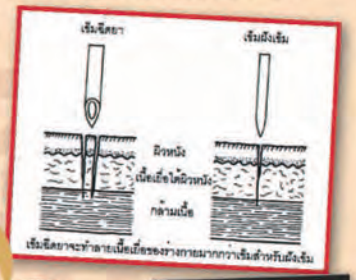
แพทย์แผนจีน

ฝังเข็มคือ การแทงเข็มที่มีขนาด 0.18 – 0.30 มม. ลงไปบนจุดฝังเข็มตามร่างกาย

การฝังเข็มเป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์โดยแพทย์จะทำการรักษาด้วยการแทงเข็มไปลึกถึงตำแหน่งจุดตามเส้นลมปราณ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดตื้อ ๆ หน่วง ๆ หรือร้าวไปตามทางเดินของเส้นลมปราณ การฝังเข็มจะคาเข็มไว้ประมาณ 30 นาที ซึ่งบางรายอาจมีการติดเครื่องกระตุ้นไฟฟ้า หรือทำเข็มอุ่นร่วมด้วย หลังจากนั้นดึงเข็มออก

ฝังเข็มรักษาโรคอะไรได้บ้าง ?

ปัจจุบันการแพทย์แผนจีนใช้วิธีการฝังเข็มรักษาโรคและอาการของโรคหลายโรค ดังเช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต แขน-ขาอ่อนแรง ปวดเส้นประสาทบนใบหน้า โรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก เจ็บ ปวด ตึงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณต่าง ๆ ชาหรือปวดจากเส้นประสาทเสื่อมหรือถูกกดทับ ปวดศีรษะไมเกรน นอนไม่หลับ เครียด ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ท้องผูก ท้องอืด หอบหืด ภูมิแพ้ชนิดต่าง ๆ อ่อนเพลียง่ายหรือรู้สึกแขนขาหนัก โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน รู้สึกเหมือนมีสิ่งติดอยู่ที่ลำคอตลอดเวลา วัยทอง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ภาวะมีบุตรยากทั้งชายและหญิง ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ลดความอ้วน กระชับกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น ต้นแขน ต้นขา รักษาสิว ฝ้า กระ จุดด่างดำ เส้นเลือดขอด ปรับสมดุล บำรุงสุขภาพและฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วยหรือผ่าตัด



เข็มที่ใช้ฝังเป็นอย่างไร ?

เข็มที่ใช้ในการฝังเข็ม มีขนาดเล็กและบางมาก เป็นเข็มตัน ปลายตัด ไม่มีสารหรือยาชนิดใดเคลือบเข็มอยู่ เข็มที่ใช้ จะใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง ไม่นำกลับมาใช้ใหม่โดยเด็ดขาด



ข้อควรทราบก่อนฝังเข็ม

1. รับประทานอาหารตามปกติก่อนฝังเข็มเสมอ เพราะถ้าฝังเข็มในขณะอ่อนเพลียหรือท้องว่าง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นลมได้ง่าย
2. สวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่น ควรเป็นเสื้อแขนสั้นหรือกางเกงที่สามารถรูดขึ้นเหนือเข่าได้สะดวก

ขณะฝังเข็ม

1. การอยู่ในลักษณะผ่อนคลายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพระบบลมปราณและปรับสมดุลร่างกาย
2. ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เป็นลม ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบทันที

หลังการฝังเข็ม

1. หลังการฝังเข็มไม่ควรอาบน้ำโดยทันที ควรทิ้งระยะห่างจากการฝังเข็มประมาณ 3 ชั่วโมง
2. ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะทันทีหลังการฝังเข็ม เพราะอาจเกิดการง่วงนอน

รักษาติดต่อนานเท่าไหร่ ?

ควรรับการรักษาสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และต่อเนื่องอย่างน้อย 10 ครั้ง (แล้วแต่การพิจารณาของแพทย์) โดยส่วนมากโรคเรื้อรังอาจต้องใช้ระยะเวลาในการรักษานานขึ้น

การรับมือกับฝุ่น PM 2.5 ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน



ใกล้ถึงเทศกาลตรุษจีนกันอีกครั้ง สำหรับปีนี้ วันตรุษจีนตรงกับวันเสาร์ที่ 25 มกราคม 2563 เทศกาลตรุษจีนเป็นเทศกาลสำคัญของพี่น้องชาวจีนทุกท่าน รวมทั้งพี่น้องชาวไทยเชื้อสายจีน ในช่วงตรุษจีนมีการจุดธูป เผากระดาษ และจุดประทัดเป็นจำนวนมาก ซึ่งทำให้เกิดมลพิษในอากาศ อีกทั้งในปัจจุบันการขยายเมือง การพัฒนาทางเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม ก็เป็นสาเหตุหลักทำให้เกิดหมอกควัน ฝุ่นละอองเป็นพิษ หรือ “ฝุ่น PM 2.5” ซึ่งส่งผลอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะต่อระบบทางเดินหายใจและระบบหลอดเลือดและหัวใจ ดังนั้นจุลสารฉบับนี้ขอแนะนำวิธีการดูแลรักษาสุขภาพในช่วงที่ต้องเผชิญกับฝุ่น PM 2.5 ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ซึ่งจากมุมมองของการแพทย์แผนจีน เน้นการป้องกันก่อนเกิดโรค จึงมีข้อแนะนำในการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ดังนี้



ข้อที่ 1 นวดกดจุดอิ๋งเซียง (迎香)

ในช่วงที่มีหมอกควันพิษมากมักเกิดโรคหวัดได้ง่าย จึงแนะนำให้นวดกดจุด อิ๋งเซียง (迎香) ซึ่งเป็นจุดรักษาโรคที่เกิดจากลมเข้ามากระทบจากภายนอกเข้าสู่ร่างกาย ช่วยกระจายความเย็นและขับลมบริเวณศีรษะและหน้า ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เพิ่มระบบไหลเวียนเลือดบริเวณรอบจมูก ทำให้ปัจจัยก่อโรคจากภายนอก (เสียชี่ (邪气) ได้แก่ ลม ความชื้น ความแห้ง และพิษ) ไม่สามารถเข้าร่างกายได้โดยง่าย หากนวดทุกวัน จะช่วยป้องกันโรคหวัด โดยจุดอิ๋งเซียง (迎香) อยู่ตำแหน่งบริเวณปีกจมูกห่างออกไป 1 ซม. บนร่องจมูกด้านข้าง ใช้นิ้วชี้กดที่จุดอิ๋งเซียง (迎香) ทั้งสองข้าง กดนวดวนเป็นลักษณะวงกลมอยู่กับที่ อาจทำพร้อมกันหรือทีละข้าง นวดกดจุดข้างละ 36 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกหนัก ๆ หน่วง ๆ

ข้อที่ 2 อาหารและสมุนไพรบำรุงปอด

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนจีน ปอดเป็นอวัยวะที่ขับเคลื่อนน้ำ อธิบายอย่างง่ายคือ ชี่ปอดทำหน้าที่ขนส่งและระบายของเสียออกทางการหายใจและเหงื่อ ขับเคลื่อนและควบคุมการไหลเวียนของสารน้ำในร่างกายทั้งหมด ดังนั้น การรับประทานอาหารและสมุนไพรที่เพิ่มสารน้ำให้กับชี่ปอดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อาหารและสมุนไพรที่แนะนำ คืออาหารที่มีสีขาว เนื่องจากตามทฤษฎีปัญจธาตุทั้งห้า สีขาวสัมพันธ์กับอวัยวะปอด ดังนั้นอาหารที่มีสีขาวตามธรรมชาติจะสามารถบำรุงปอดได้ ตัวอย่างอาหารและสมุนไพรบำรุงปอด เช่น **สาลี่** ซึ่งน้ำสาลี่มีสรรพคุณ แก้กระหายน้ำ คอแห้ง แก้ไอขับเสมหะ ผู้ที่มีอาการท้องเสียถ่ายเหลวจากชี่ของม้ามและกระเพาะพร่องไม่ควรรับประทาน **หัวไชเท้า** สรรพคุณ แก้ไอขับเสมหะ อาหารไม่ย่อย ผู้ที่มีอาการท้องเสียถ่ายเหลวจากชี่ของม้ามและกระเพาะพร่องไม่ควรรับประทาน **แห้ว** โดยน้ำแห้วมีสรรพคุณ แก้ไอเจ็บคอ มีเสมหะจากลมร้อนภายนอกมากระทบ **ไป๋เหอ** สรรพคุณ หล่อเลี้ยงอินเพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอด แก้ไอ และ **ซานเย่า** สรรพคุณ บำรุงชี่หล่อเลี้ยงอิน บำรุงชี่ของม้ามปอดและไต


ซานเย่า


ไป๋เหอ

ข้อที่ 3 ฝึกชี่กงในบ้าน

ในช่วงที่หมอกฝุ่นละอองพิษสูง ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังภายนอกอาคาร ควรออกกำลังกายในที่ร่มปิดมิดชิด สำหรับการออกกำลังกายแบบศาสตร์การแพทย์แผนจีน แนะนำให้ฝึกชี่กง หรือการฝึกลมหายใจ

อย่างไรก็ตาม หากจำเป็นต้องออกไปเผชิญกับฝุ่นละอองภายนอกจะต้องมีการป้องกันทั่ว ๆ ไปร่วมด้วย เช่น การสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น การติดตามข่าวสารเรื่องฝุ่นอย่างใกล้ชิด และหากเกิดความผิดปกติต่อร่างกาย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษาอย่างทันท่วงที

ถอดบทเรียน การใช้แพทย์แผนจีนร่วมรักษาผู้ป่วยโรค COVID-19

ขณะที่สถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แต่แนวโน้มในประเทศจีนกลับลดลงอย่างมาก ทั้งนี้เกิดจากหลายปัจจัยและปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการนำการแพทย์แผนจีนมาใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อรักษาและป้องกันโรค ส่งเสริมและรักษาสมดุลตามธรรมชาติของร่างกาย



ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 คณะกรรมการสาธารณสุขและสุขภาพแห่งชาติ สาธารณรัฐประชาชนจีน (National Health Commission of the People's Republic of China) และสำนักงานการแพทย์แผนจีนแห่งชาติ สาธารณรัฐประชาชนจีน (National Administration of Traditional Chinese Medicine of the PCR) ได้ตีพิมพ์หนังสือ **"แนวทางการตรวจรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Guidance for Coronavirus Disease 2019)"** ฉบับแปลภาษาอังกฤษ โดยในเนื้อหาได้กล่าวถึง การป้องกัน การควบคุม การตรวจวินิจฉัย และการจัดการโรค รวมถึงการนำหลักการแพทย์แผนจีนและยาจีนมาใช้รักษาผู้ป่วย

โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีลักษณะการเกิดโรคจัดอยู่ในกลุ่มอี้ปิ้ง (疫病) ซึ่งคำว่า "อี้" (疫) หมายถึง โรคติดต่อ เกิดจากการได้รับปัจจัยก่อโรคภายนอก "อี้ลี่ (疫戾)" เข้ากระทบตำแหน่งการเกิดโรคอยู่บริเวณปอดและม้าม ปัจจัยก่อโรคเด่น คือ "ความชื้น ความร้อน พิษร้อน และเลือดคั่ง" ดังนั้นการเลือกใช้ยาจึงเลือกใช้ตัวยาที่ระบายความร้อนที่ปอด ขับชื้นและขับพิษ โดยตำรับพื้นฐานที่ประกาศให้ใช้รักษาโรคในทุกระยะ (แต่ไม่ให้ใช้ในการป้องกัน) คือ ตำรับชิงเฟ่ยผายตู๋ทัง (清肺排毒汤,ตำรับระบายปอดร้อนขับพิษ) และแนะนำให้ผู้ป่วยดื่มน้ำข้าวต้มตามหลังรับประทานยา โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการคอแห้ง สารน้ำพร่อง เนื่องจากน้ำข้าวต้มช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร สร้างสารน้ำ และระงับอาการกระหายน้ำ



ทั้งนี้แพทย์แผนจีนที่ให้การรักษาจะปรับเพิ่ม-ลดตัวยาหรือขนาดยาให้เหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย โดยอาศัยหลักการวินิจฉัยแยกกลุ่มอาการโรคทางการแพทย์แผนจีน (辨证论治)

นอกจากนี้ยังมีการประกาศ **"แนวทางการตรวจรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับที่ 1"** ของมณฑลหูเป่ย นำเสนอตำรับยา 2 ตำรับที่สามารถนำมาป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยวิธีการชงดื่มหรือต้มดื่มเป็นน้ำสมุนไพร โดยตำรับที่ 1 ประกอบด้วยตัวยา **ชางจู๋** (苍术, Atractylodis Rhizoma, โกฐเขมา) 3g, **จินอิ๋นฮวา** (金银花, Lonicerae Japonicae Flos, ดอกสายน้ำผึ้ง) 5g, **เฉินผี** (陈皮, Citri Reticulatae Pericarpium, ผิวส้มจีน) 3g, **หลูเกิน** (芦根, Phragmitis Rhizoma, อ้อน้อย) 2g, **ซังเย่** (桑叶, Mori Folium, ใบหม่อน) 2g, เซิงหวงฉี (生黄芪Astragali Radix) 10g ซึ่งมีสรรพคุณ ขับความร้อนระบายความชื้น ปรับสมดุลระบบการทำงานของปอดและม้าม และเสริมสร้างเจิ้งชี่ (ภูมิต้านทานของร่างกาย) โดยแช่น้ำร้อนดื่มแทนน้ำชาติดต่อกันเป็นเวลา 7-10 วัน และตำรับที่ 2 ประกอบด้วยตัวยา **เซิงหวงฉี** (生黄芪, Astragali Radix) 10g , **ฉ่าวไป๋จู๋** (炒白术, Atractylodes Macrocephalae Rhizoma) 10g, **ฝางเฟิง** (防风, Saposhnikoviae Radix) 10g, **ก้วนจ้ง** (贯众,Dryopteridis Crassirhizomatis Rhizoma) 6g, **จินอิ๋นฮวา** (金银花, Lonicerae Japonicae Flos, ดอกสายน้ำผึ้ง) 10g, **เพ่ยหลาน** (佩兰,Eupatorii Herba) 10g , **เฉินผี** (陈皮, Citri Reticulatae Pericarpium, ผิวส้มจีน) 6g ซึ่งมีสรรพคุณ ขับพิษร้อน กระจายลมร้อน ปรับสมดุลระบบการทำงานของปอดและม้าม และเสริมสร้างเจิ้งชี่ โดยต้มดื่มวันละ 1 ชุด แบ่งรับประทาน วันละ 2 ครั้ง (เช้า - เย็น) ติดต่อกันเป็นเวลา 7-10 วัน

สมุนไพรจีนที่นิยมใช้ในฤดูหนาว

ภญ.สินีพร ดอนนาบี, พญ.วรรณวิมล เชี่ยวเชิงชล

หมวดบำรุงชี่

แพทย์จีนถือกันว่า ชี่ คือ ลมปราณที่ขับเคลื่อนควบคุมการทำงานส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หากชี่พร่องจะมีอาการอ่อนเพลีย พูดเสียงเบา หายใจสั้น ไม่มีเรี่ยวแรง เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร อุจจาระเหลว และเซื่องซึม



พุทราจีน (大枣)

สมุนไพรที่แพทย์จีนนิยมใช้บำรุงชี่ในฤดูหนาว ได้แก่ **ตังเซียม** (党参) หรือ **โสมคนจน** มักใช้แทนโสมจีนซึ่งมีราคาสูง รสหวาน ฤทธิ์กลาง สรรพคุณ บำรุงชี่ที่ม้ามและปอด บำรุงเลือด เพิ่มสารน้ำ **ปักกี้** หรือ **อึ่งคี้** (黄芪) รสหวาน ฤทธิ์ค่อนข้างอุ่น สรรพคุณ บำรุงชี่ของม้ามและปอด ดึงพลังชี่ขึ้นด้านบน ขับปัสสาวะ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด **กำเช่า** หรือ **ชะเอมเทศ** (甘草) รสหวาน ฤทธิ์กลาง สรรพคุณ บำรุงชี่ของม้าม ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ปวด ขับร้อน ล้างพิษ ปรับลดความรุนแรงหรือพิษของยาอื่น **พุทราจีน** (大枣) รสหวาน ฤทธิ์อุ่น สรรพคุณ บำรุงชี่ของม้าม สงบจิต กล่อมประสาท หล่อเลี้ยงเลือด ปรับลดความรุนแรงของยาอื่น

หมวดบำรุงเลือด

สมุนไพรที่นิยมใช้บำรุงเลือด ได้แก่ **ตังกุย** หรือ **โกฐเชียง** (当归) รสหวาน เผ็ด ฤทธิ์อุ่น สรรพคุณ บำรุงเลือด ปรับประจำเดือน ปรับการไหลเวียนเลือด ระงับปวด ทำให้ลำไส้ชุ่มชื้น **เส็กตี่** หรือ **โกฐขี้แมว** (熟地黄) รสหวาน ฤทธิ์ค่อนข้างอุ่น สรรพคุณ บำรุงเลือดหล่อเลี้ยงยิน เพิ่มสารจิง (สารสำคัญในร่างกาย เช่น น้ำไขข้อกระดูก, ฮอร์โมนสืบพันธุ์) ห้ามเลือด **ลำไยแห้ง** (龙眼肉)รสหวาน ฤทธิ์อุ่น สรรพคุณ บำรุงชี่ของหัวใจและม้าม บำรุงเลือด สงบจิต เหมาะสำหรับผู้ที่เลือดพร่อง ซึ่งจะมีอาการหน้าซีดขาว ริมฝีปากและเล็บซีดขาว เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว หัวใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ ประจำเดือนขาดหรือมาน้อย



เส็กตี่ หรือ โกฐขี้แมว (熟地黄)

หมวดบำรุงยิน

เง็กเต็ก (玉竹) รสหวาน ฤทธิ์ค่อนข้างเย็น สรรพคุณบำรุงยิน เพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอด แก้กระหายน้ำ **เก๋ากี้** (枸杞子) รสหวาน ขมเล็กน้อย ฤทธิ์ค่อนข้างเย็น สรรพคุณ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอด ขับเสมหะ บำรุงยินของม้ามและกระเพาะอาหาร ปรับสมดุลของตับ เหมาะสำหรับผู้ที่ยินพร่องที่มีอาการฝ่ามือฝ่าเท้าร้อน ปากแห้งคอแห้ง จมูกแห้ง และอุจจาระแห้งแข็ง



ลำไยแห้ง (龙眼肉)



เก๋ากี้ (枸杞子)

หมวดบำรุงหยาง

โตวต๋ง (杜仲) รสหวาน ฤทธิ์อุ่น สรรพคุณบำรุงตับและไต บำรุงกระดูกและเอ็นให้แข็งแรง บำรุงครรภ์ **ปาเก๊กเทียน** (巴戟天) รสเผ็ด หวาน ฤทธิ์ค่อนข้างอุ่น สรรพคุณ บำรุงหยางไต บำรุงกระดูกและเอ็นให้แข็งแรง ขับลมชื้น เหมาะสำหรับผู้ที่หยางพร่อง ซึ่งมีอาการกลัวหนาว มือเท้าเย็น เป็นต้น



เง็กเต็ก (玉竹)

ที่ปรึกษา

พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นพ.ขวัญชัย วิศิษฐานนท์	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นพ.ธิติ แสวงธรรม	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ดร.ภญ.อัญชลี จูฑะพุทธิ	ที่ปรึกษากรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ดร.รัชนี จันทร์เกษ	ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

บรรณาธิการ

ดร.ภญ.ดวงแก้ว ปัญญาภู	เภสัชกรชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการและคลังความรู้

กองบรรณาธิการ

นพ.องอาจ ศิริกุลพิสุทธิ์	ภญ.สุภาพร ยอดโต	ภญ.ศตพร สมเลศ
ภญ.พิมพรรณ ลาภเจริญ	ภญ.อรปภา จันทร์หอม	ภญ.จิตติมา อุปลา
ภญ.พนิดา เภารอด	ภญ.ภรณ์ทิพย์ จันทรห์หอม	ภญ.เกษวราภรณ์ วงษ์พิมพ์
ภญ.สินีพร ดอนนาปี	ภญ.เจนจิรา อังศุสิงห์	ภญ.พิชญารัตน์ วรรณวุฒิกุล
ภก.จักรกฤษณ์ สิงห์บุตร	ภก.ณัฐวุฒิ ปราบภัย	พท.สมชาย ช้างแก้วมณี
พท.วัชราภรณ์ นิลเพ็ชร์	พท.สุนิสา หลีหมุด	พท.ชัยพร กาญจนอักษร
พท.ป.วรรณิดา แก้วมาตย์	พทป.ปพิชา แนบกลาง	พท.ป.เย็นภัทร์ คำแตงยอดไทย
พท.ป.รสรินทร์ ไพฑูรย์	พท.ป.ประดิษฐา ดวงเดช	พท.ป.ผุสชา จันทร์ประเสริฐ
พท.ป.สุดารัตน์ เกตโล	พท.ป.ภัทธีรา แรงกล้า	พท.ป.จตุพร สุกิตติวงศ์
พท.ป.เบญญาภา รอดจิตต์	พท.ป.อิศรา พงษ์พานิชย์	พท.ป.ชวิศา ประดิษฐอุกฤษฎ์
พท.ป.กรรวี กรวิศิษฎ์วาทิน	พจ.วรรณวิมล เชี่ยวเชิงชล	พจ.จันทรรัตน์ เสนีวงศ์
ดร.รสสุคนธ์ กลิ่นหอม	พันทิพา พงศ์กาสอ	กฤษณะ คตสุข
ธนดล มางาม	อังคณา บุญทวี	เพ็ญผกา จันทร์กล้า
ธัญลักษณ์ พลอยงาม	กลุ่มงานสื่อสารองค์กร	



ท่านสามารถเข้าอ่าน
หรือดาวน์โหลดจุลสารฉบับอิเล็กทรอนิกส์ได้ที่
https://tpd.dtam.moph.go.th/index.php/news-ak/dtam-news-ak

