



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือ ยาสมุนไพร ประจำบ้าน





มะกรูด

แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน
น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะ และใช้บำรุงผม



มะระขี้นก

แก้ไอ แก้ร้อนใน เจริญอาหาร



กะเพราแดง

แก้ปวดท้อง ท้องอืด
แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง

สมุนไพร ประจำบ้าน



ข่าพลู

ช่วยเจริญอาหาร ขับลม
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



ตะไคร้

ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร
ขับปัสสาวะ



ขิง

บรรเทาอาการท้องอืดจุกเสียด
ขับลม บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน
จากอาการเมาเรือ



สะระแหน่

บรรเทาอาการวิงเวียน
หน้ามืด ขับลม



บัวบก

แก้ร้อนใน แก้ไข้ใน
ใช้เป็นยาภายนอก
รักษาแผลทำให้แผลหายเร็ว



ฟ้าทะลายโจร

แก้ไอ บรรเทาอาการเจ็บคอ
บรรเทาอาการของโรคหวัด



ว่านหางจระเข้

รักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก



PREFACE

คำนำ

สถานการณ์ปัจจุบันมีการส่งต่อข้อมูลสุขภาพที่หลากหลาย และพบว่าส่วนใหญ่เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรใกล้ตัวเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยในชีวิตประจำวัน อาทิ การใช้สมุนไพร หรือการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการไข้ อาการไอ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น ซึ่งสามารถใช้ **“ยาสมุนไพร”** บรรเทาอาการได้

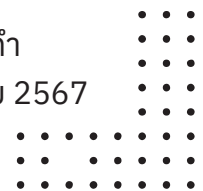
แต่เนื่องจากปัจจุบันการใช้ยาสมุนไพรยังไม่เป็นที่แพร่หลาย อาจเกิดจากผู้ใช้อังไม่รู้จักสรรพคุณ และวิธีการใช้ยาสมุนไพรที่ถูกต้อง คณะผู้จัดทำจึงเล็งเห็นว่าหากมีคู่มือการใช้ยาสมุนไพรประจำบ้าน จะทำให้เกิดการใช้สมุนไพรได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย คณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำคู่มือการใช้ยาสมุนไพร

ประจำบ้าน เพื่อให้ประชาชนได้รู้จักการใช้ยาสมุนไพรที่ช่วยบรรเทา และรักษาอาการเจ็บป่วยในชีวิตประจำวัน โดยคณะผู้จัดทำได้คัดเลือกยาตามกลุ่มอาการ ซึ่งสอดคล้องกับยาที่มีในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร พ.ศ. 2566 ซึ่งยาแต่ละตัวในบัญชียาหลักแห่งชาติมีข้อบ่งใช้ที่ชัดเจน มีคุณภาพ มาตรฐาน จึงมั่นใจและใช้ได้ อย่างปลอดภัย

คณะผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า **คู่มือการใช้ยาสมุนไพรประจำบ้าน** จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ใช้งานไทยที่จะสามารถใช้ยาสมุนไพรได้ตามสรรพคุณ และวิธีการใช้ก่อให้เกิดการเข้าถึงการใช้สมุนไพร และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ประชาชนรู้จัก เชื่อมั่น ชอบ และใช้สมุนไพร ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม 2567





CONTENTS

สารบัญ

๑. กลุ่มอาการแก้ไข้	3
• แก้ไข้	9
• กลุ่มอาการแก้ลมวิงเวียน	12
• กลุ่มอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ	15
• กลุ่มอาการท้องผูก	18
• กลุ่มอาการท้องเสีย	20
• กลุ่มโรคสตรี	24
• กลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	29
• กลุ่มอาการโรคผิวหนัง	32

จัดทำโดย : กลุ่มงานสื่อสารองค์กร กองวิชาการและแผนงาน
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เดือนมิถุนายน 2567

จำนวนพิมพ์ : 11,000 เล่ม

ISBN : 978-616-11-5257-4

ออกแบบโดย : แอนนา สมบูรณ์

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์รพีนาเพรส จำกัด



ยาสมุนไพร

กลุ่มอาการแก้ไข้ แก้ไอ



“ อาการไข้ ทางการแพทย์แผนไทย ”

ยาสมุนไพรไทย



ทางการแพทย์แผนไทยมองเรื่องไข้ตัวร้อนว่าเป็นอาการกำเริบของธาตุไฟ ซึ่งเป็นผลมาจากความไม่สมดุลของธาตุภายในและปัจจัยภายนอกในร่างกาย เมื่อมีความร้อนในร่างกายสูงขึ้น จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของธาตุอื่น ดังนั้น นอกจากเรื่องการลดไข้แล้ว ยังต้องรักษาองค์รวม โดยการทำให้เกิดความสมดุลของธาตุต่างๆ และจัดการที่ต้นเหตุของการเกิดไข้ไปพร้อมๆ กัน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุลได้เร็ว การลดไข้อย่างเดียว

อาจทำให้อาการหายได้เร็ว แต่บางส่วนของร่างกายที่ความร้อนลดลงเร็วกว่าปกติ จะมีผลต่อการปรับตัวของระบบต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้เกิดความไม่สบายตามมา เช่น อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก เบื่ออาหาร เป็นต้น นี่จึงเป็นสาเหตุทำให้ตำรับยาไทยประกอบด้วยตัวยาหลายชนิด ซึ่งไม่ใช่แค่เรื่องการแก้ไข้เพียงอย่างเดียว นั่นเอง



ขมิ้นชัน

ยาจันทลีลา

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน
ไข้เปลี่ยนแปลง

ขนาดและวิธีใช้

ชนิดผง

ผู้ใหญ่

รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม
ละลายน้ำต้มสุกที่ยังอุ่นอยู่
ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ
เด็ก อายุ 6 - 12 ปี
รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม
- 1 กรัม ละลายน้ำต้มสุกที่ยัง
อุ่นอยู่ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมี
อาการ

ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด

ผู้ใหญ่

รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม
ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ
เด็ก อายุ 6 - 12 ปี
รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม
- 1 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง
เมื่อมีอาการ

ยาจันทลีลา ชนิดผง, ชนิดเม็ด



ข้อควรระวัง

- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการไข้เลือดออก
- หากใช้ยานานเกิน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ข้อมูลเพิ่มเติม

แนะนำให้ใช้ยาจันทลีลาได้ในหญิงที่มีไข้กับกระดูกหรือไข้ระหว่างมีประจำเดือน



ฟ้าทะลายโจร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall. ex Nees

ชื่อวงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : น้ำลายพังพอน, หญ้าก้านงู

เป็นสมุนไพรที่ใช้กันมานานในประเทศจีน อินเดีย และศรีลังกา ในประเทศไทยพบขึ้นเป็นวัชพืชเรียกว่า **“น้ำลายพังพอน”** มีนักวิจัยเริ่มนำมาศึกษาวิจัย และพบว่า มีสรรพคุณที่ดี ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพบว่าฟ้าทะลายโจร



6 | คู่มือยาสมุนไพรประจำบ้าน



ทำให้ความรุนแรงของอาการต่างๆ ของไข้หวัดลดลงและหายหวัดได้เร็วขึ้น ทั้งนี้ สารแอนโดรกราโฟไลด์ หรือสารกลุ่มแลกโตนไม่มีฤทธิ์หรือมีฤทธิ์อ่อนมาก ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อในทางเดินหายใจส่วนต้น แต่มีฤทธิ์ลดไข้ต้านการอักเสบ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน จากข้อมูลงานวิจัยทำให้องค์การอนามัยโลกรับรองให้มีการใช้ฟ้าทะลายโจร สำหรับลดไข้ แก้ไข้หวัด และแก้อาการท้องเสีย



ยาฟ้าทะลายโจร

ข้อบ่งใช้

1. บรรเทาอาการเจ็บคอ
2. บรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold) เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 1.5 – 3 กรัม
วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร เช่น มีผื่น ปากบวม ตาบวม หน้าบวม
- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากอาจทำให้เกิดทารกวิรูปได้

• ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับแก้เจ็บคอในกรณีต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ *Streptococcus* GROUP A
2. ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ เนื่องจากเคยติดเชื้อ *Streptococcus* GROUP A
3. ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจรูห์มาติก
4. ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย และมีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง และหนาวสั่น



8 | คู่มือยาสมุนไพรประจำบ้าน



คำเตือน

หากใช้ยานี้แล้วมีผื่น ปากบวม ตามวม หน้าบวม ให้หยุดทันที และพบแพทย์

ข้อควรระวัง

- หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรง

- หากใช้ติดต่อกันเกิน 3 วัน แล้วไม่ดีขึ้น หรืออาการรุนแรงขึ้น ระหว่างการใช้ยาควรหยุดใช้ และพบแพทย์

- ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

- ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยาลดความดันเลือดเพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้

- ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยาที่กระบวนกรเมแทบอลิซึม ผ่านเอนไซม์ Cytochrome P450 (CYP450) เนื่องจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ CYP1A2, CYP2C9 และ CYP3A4

- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการของตับผิดปกติ

อาการไม่พึงประสงค์

อาจทำให้เกิดความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น และอาจเกิดลมพิษได้





ยาสมุนไพรกลุ่มอาการแพ้ไธ

อาการไธ เกิดจากความแปรปรวนของธาตุภายในร่างกาย
เป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย
เพื่อขับสารคัดหลั่ง หรือสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกาย



มะขามป้อม

โดยประสาทที่รับการไธถูกกระตุ้นซึ่ง
อาจเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น เกิดจาก
การอักเสบ การติดเชื้อโรคต่างๆ
จากสารเคมี ควันบุหรี่ ฝุ่นละออง
ความร้อน อาหารทอดหรือมีไขมันสูง

10 | คู่่มือยาสมุนไพรประจำบ้าน

ศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะแบ่ง
อาการไอออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ไอร่วมกับมีไข้

เป็นอาการไอที่เกิดจาก ปิตะ (ธาตุไฟ)
เป็นเหตุ แพทย์แผนไทยจะใช้ยาสมุนไพร
ที่มีรสขมเปรี้ยว ในการรักษา

2. ไอแห้งๆ ไม่มีเสมหะ

เป็นอาการไอที่เกิดจากวาตะ(ธาตุลม)
เป็นเหตุแพทย์แผนไทยจะใช้สมุนไพรที่มี
รสเผ็ดร้อน หวาน สุขุมในการรักษา

3. ไอมีเสมหะสีขาวหรือใส

มีอาการหนาว เป็นอาการไอที่เกิดจาก
เสมหะ(ธาตุน้ำ) เป็นเหตุ แพทย์แผนไทย
จะใช้สมุนไพร รสเปรี้ยว ขม ในการรักษา



ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

ขนาดและวิธีใช้

จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย เนื่องจากมะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย
- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เนื่องจากในสูตรตำรับมีน้ำตาลเป็นสารแต่งรส





ยาสมุนไพรกลุ่มอาการแกล้ม วิงเวียนศีรษะ

วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย อาการเหล่านี้มีสาเหตุเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ อดอาหาร การอยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ฯลฯ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะตามมาในกลุ่มปัจฉิมวัย (32 ปีขึ้นไป) มักจะพบอาการดังกล่าวได้บ่อยครั้ง เนื่องจากช่วงวัยนี้ธาตุลมในร่างกายมักแปรปรวน

ได้ง่าย (เลือดลมไหลเวียนไม่ปกติ) สำหรับการบรรเทาอาการขั้นต้น แพทย์แผนไทยจะใช้ยาสมุนไพรหรือยาหอม เพื่อปรับธาตุลมภายในร่างกาย เพราะในส่วนประกอบตำรับยาประกอบด้วยสมุนไพรสร้อน เช่น กระจวาน กานพลู ดอกจันทน์ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยทำให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก ช่วยบรรเทา อาการดังกล่าวได้



ยาต้มสมุนไพร

ข้อบ่งใช้

ใช้สดุดม แก้วจิงเวียนศิระ

ยาหอมเทพจิตร



ข้อบ่งใช้

แก้ลมกองละเอียด ได้แก่ อาการ หน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย (อาการที่รู้สึกใจหวิว วิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่า จะเป็นลม) ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

ขนาดและวิธีใช้

ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม ละลายน้ำต้มสุกที่ยังอุ่นอยู่ เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง

ชนิดเม็ด รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้

ยาสมุนไพรกลุ่มอาการ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ท้องอืด ท้องเฟ้อ คืออาการที่ อืดอืด ไม่สบายท้อง จุกเสียด แน่นท้อง มีลมในท้อง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย เป็นอาการทั่วไปที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะคนที่มีธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือน (ผู้ที่เกิดอยู่ในช่วงระหว่าง เดือนเมษายน – เดือนมิถุนายน) หรืออาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา หรือรับประทานอาหารมากเกินไปหรืออึดเกินไป อาหารหมักดอง อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด เกิดหลังจากท้องเสีย หรือเกิดในช่วงหลังฟื้นไข้ มีความเครียด สุขุมหู่

ขาดการออกกำลังกาย พักผ่อนไม่เพียงพอ ขับถ่ายไม่ตรงเวลา ในหญิงบางราย อาจมีอาการท้องอืด ก่อนมีประจำเดือน สมุนไพรที่ช่วยในการขับลม ส่วนใหญ่ มีส่วนประกอบเป็นน้ำมันหอมระเหยบางชนิด มีสารช่วยย่อย เช่น ขิง กระเทียม กะเพรา แมงลัก ฯลฯ หากมีอาการเพียงเล็กน้อยให้รับประทาน อาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น พัดจ่า แกงเสียง พัดกะเพรา ต้มยำ เป็นต้น





ยาราตุบเซย

ข้อบ่งใช้

ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 15 - 30 มิลลิลิตร
วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร เช้า กลางวัน
เย็น

ข้อควรระวัง

ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มี
ความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจาก
อาจเกิดการสะสมของการบูรและ
เกิดพิษได้



ยาขมิ้นชัน

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด
ท้องเฟ้อ

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม
- 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหาร และ
ก่อนนอน

ข้อห้ามใช้

ห้ามใช้กับผู้ที่ท่อน้ำดีอุดตัน หรือ
ผู้ที่ไวต่อยานี้

อันตรกิริยา

- ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับ
สารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants)
และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
(antiplatelets)

- ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยา
ที่กระบวนการเมแทบอลิซึม ผ่านเอนไซม์
Cytochrome P450 (CYP450) เนื่องจาก
สาร curcumin ยับยั้ง CYP3A4,
CYP1A2 แต่กระตุ้นเอนไซม์ CYP2A6

- ควรระวังการใช้ร่วมกับยารักษา
โรคมะเร็งบางชนิด เช่น doxorubicin,
chlormethine, cyclophosphamide
และ camptothecin เนื่องจาก
curcumin อาจมีผลต้านฤทธิ์ยา
ดังกล่าว

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้กับผู้ป่วยโรคนี้ใน
ถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของ
แพทย์

- ควรระวังการใช้กับหญิงตั้งครรภ์
ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์

- ควรระวังการใช้กับเด็ก เนื่องจาก
ยังไม่มีข้อมูลด้านประสิทธิผลและ
ความปลอดภัย

อาการไม่พึงประสงค์

ผิวหนังอักเสบจากการแพ้

ยาสมุนไพร กลุ่มอาการท้องผูก

“ อาการท้องผูกเป็นภาวะที่ผิดปกติของอุจจาระ
ซึ่งจะมีอุจจาระน้อยลง อุจจาระมีลักษณะแข็ง
มีการเบ่งถ่ายลำบาก ”

เกิดจากการรับประทานอาหาร
ที่มีกากใยน้อย หรือมีการเคลื่อนไหว
ของลำไส้น้อย ส่งผลให้ธาตุในร่างกาย
ทำงานได้ไม่ปกติ ทำให้เกิดอาการ
อาหารไม่ย่อย เบ่งถ่ายลำบาก อุจจาระ

แข็งเป็นก้อน การรักษามักจะใช้ยาสมุนไพร
ที่มีรสเปรี้ยว ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาระบาย
เช่น มะขามแขก ฝักคูณ มะขาม เป็นต้น

มะขามแขก



ฝักคูณ



มะขาม



ยามะขามแขก

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการท้องผูก

ขนาดและวิธีใช้

ชนิดชง

รับประทานครั้งละ 2 กรัม แช่น้ำร้อน
ประมาณ 120 - 200 มิลลิลิตร
นาน 10 นาที ก่อนนอน

ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด

รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม
- 1.2 กรัม ก่อนนอน

ข้อห้ามใช้

ผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน
(gastrointestinal obstruction) หรือ
ปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยานี้ในเด็กอายุ
ต่ำกว่า 12 ปี หรือในผู้ป่วย inflam matory
bowel disease
- การรับประทานยาในขนาดสูง
อาจทำให้เกิดไตอักเสบ (nephritis)

- ไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเป็นเว
ลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผล
ให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มาก
เกินไปโดยเฉพาะโพแทสเซียม และ
การใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน
จะทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ถ้าไม่ใช้ยาจะ
ไม่ถ่าย

- ควรระวังการใช้ยานี้กับหญิง
ตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

อาการไม่พึงประสงค์

ปวดมวนท้อง ผื่นคัน



ยาสมุนไพร กลุ่มอาการท้องเสีย



อาการท้องเสีย คือ ลักษณะที่มีอาการถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง โดยเกิดขึ้นจากความแปรปรวนของธาตุในร่างกายสาเหตุจากการรับประทานอาหาร เช่น อาหารแปลกที่ร่างกายไม่คุ้นชินของหมักดอง เป็นต้น

อาการท้องเสียนั้น อาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ได้



ยาเหลืองปิดสมุทร

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปน ท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ เป็นต้น

ขนาดและวิธีใช้

ชนิดผงและชนิดเม็ด (แบบอัดเปียก)

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา ควรดื่มขณะยังอุ่นอยู่ หรือน้ำต้มสุกที่ยังอุ่นอยู่ ทุก 3 – 5 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

เด็ก

อายุ 3 – 5 เดือน รับประทาน ครั้งละ 200 มิลลิกรัม

อายุ 6 – 12 เดือน รับประทาน ครั้งละ 300 – 400 มิลลิกรัม

อายุ 1 – 5 ขวบ รับประทาน ครั้งละ 500 – 700 มิลลิกรัม

อายุ 6 – 12 ปี รับประทาน ครั้งละ 800 มิลลิกรัม – 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา ควรดื่มขณะยังอุ่นอยู่ หรือน้ำต้มสุกที่ยังอุ่นอยู่ ทุก 3 – 5 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

น้ำกระสายยาที่ใช้

ใช้น้ำเปลือกลูกทิมหรือเปลือกแคตมึน แทรกกับน้ำปูนใสเป็นน้ำกระสายยา

สำหรับเด็กเล็กให้บดผสมกับน้ำกระสายยา ใช้รับประทาน หรือกวาดก็ได้

ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด

เด็ก อายุ 6 – 12 ปี

รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม – 1 กรัม ทุก 3 – 5 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม

ทุก 3 – 5 ชั่วโมง

ข้อควรระวัง

ใช้ไม่เกิน 1 วัน หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

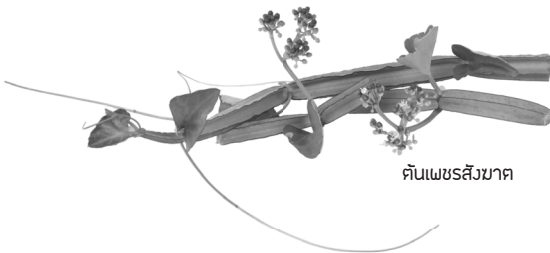


ยาเหลืองปิดสมุทร

ยาสมุนไพรบรรเทาอาการ ริดสีดวงทวารหนัก



อาการริดสีดวงทวารหนัก คือ ลักษณะของติ่ง หรือเนื้องอกยื่นออกมาจากร่างกายในบริเวณทวารหนัก ในทางการแพทย์แผนไทยโรคริดสีดวงของทวารหนักเป็นหนึ่งในริดสีดวงมหากาฬ 4 จำพวก จำพวกหนึ่งขึ้น



ต้นเพชรสังฆาต

ในคอ จำพวกหนึ่งขึ้นในอก จำพวกหนึ่งขึ้นในทวาร จำพวกหนึ่งขึ้นในลำไส้ ริดสีดวงทวารหนัก เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ท้องผูกเรื้อรัง พันธุกรรม ความชรา หรืออาหารที่ไม่เหมาะสม ท้องเสียเรื้อรัง



ต้นเพชรสังฆาต

ยาผสมเพชรสังฆาต สูตรที่ 1

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการริดสีดวงทวารหนัก

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 1.2 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที เช้า กลางวัน เย็น



ต้นเพชรสังฆาต

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร
- ควรระวังในผู้ป่วยที่มีภาวะไตบกพร่อง

อาการไม่พึงประสงค์

ท้องเสีย

ข้อมูลเพิ่มเติม

- เนื่องจากเถาเพชรสังฆาตมีปริมาณ Oxalate สูง อาจก่อให้เกิดนิ่วในไตได้ หากใช้เป็นเวลานาน
- มีรายงานในสัตว์ทดลองว่า สาร anthraquinone จากโกฐน้ำเต้า เมื่อใช้เป็นระยะเวลา 3 เดือน พบว่าเกิดพิษต่อไต
- ในการรักษา ผู้ป่วยควรงด หรือ หลีกเลี่ยงอาหารแสลง เช่น เหล้า เบียร์ ของหมักดอง อาหารทะเล



ยาสมุนไพร กลุ่มอาการโรคสตรี

“

อาการผิดปกติของ
ร่างกายของสตรี หรือ
กลุ่มอาการโรคสตรี
ที่มักมีสาเหตุเกิดจาก
ประจำเดือนมาไม่ปกติ
ทำให้ร่างกายเกิด
อาการผิดปกติเกิดขึ้น

”

ทั้งประจำเดือนที่มาไม่สม่ำเสมอ
หรือขณะมีประจำเดือนจะมีอาการที่
ผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น
มีอาการปวดท้องที่รุนแรง หรือปัญหา
สตรีหลังคลอดบุตร ที่มักเกิดอาการ
ผิดปกติเช่นกัน ล้วนมีสาเหตุมาจาก
การที่ร่างกายเกิดความไม่สมดุลของ
ธาตุต่างๆ



ทิวยาสมุนไพร ประสะไพธ



ชนิดแคปซูล



ชนิดผง

ชนิดผง

รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลาย
น้ำต้มสุกที่ยังอุ่นอยู่ วันละ 3 ครั้ง
ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น

ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิด ลูกกลอน

รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ
3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน
เย็น

กรณีขบ น้ำคาวปลาในหญิง
หลังคลอดบุตร *สั่งใช้ยาโดย
แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์
หรือผู้ประกอบการวิชาชีพเวชกรรม
ที่ผู้อำนวยการหรือ
หัวหน้าสถานพยาบาลมอบหมาย*

ชนิดผง

รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลาย
น้ำต้มสุกที่ยังอุ่นอยู่ วันละ 3 ครั้ง
ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น
ให้รับประทานจนกว่าน้ำคาวปลา
จะหมด แต่ไม่เกิน 15 วัน

**ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิด
ลูกกลอน**

รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ
3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน
เย็น รับประทานจนกว่า
น้ำคาวปลาจะหมด แต่ไม่เกิน 15 วัน

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ที่มีไข้ หญิงตั้งครรภ์
หญิงผ่าคลอด และหญิงที่มีเลือดออก
มากผิดปกติหลังคลอด
- ห้ามรับประทานในหญิงที่มีระดู
มากกว่าปกติ เพราะจะทำให้มีการ
ขับระดูออกมามากขึ้น



ตัวยาสมุนไพรรักษาพยาธิ

28 | คู่มือยาสมุนไพรประจำบ้าน

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

- กรณีระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 เดือน

- กรณีขับน้ำคาวปลา ในหญิงหลังคลอดบุตร ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 15 วัน

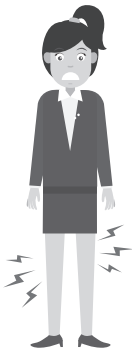




ยาสมุนไพร กลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จากการปวดตึงของกล้ามเนื้อมักมีสาเหตุหลักมาจากการทำงานของธาตุลมที่ผิดปกติไป โดยมีปัจจัยมาจากอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง เช่น การยืนนานๆ

การเดิน หรือนั่งในท่าที่ไม่ถูกต้อง ทำให้กล้ามเนื้อมีลักษณะแข็งตึง ส่งผลให้เกิดการติดขัดของเลือดลม



ยาเถาวัลย์เปรียง



เถาวัลย์เปรียง

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ
ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม
– 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที

ข้อห้ามใช้

ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้กับผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติก เนื่องจากเถาวัลย์เปรียงออกฤทธิ์คล้ายยาแก้ปวดกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non – Steroidal Anti – Inflammatory Drugs : NSAIDs)

- อาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร

อาการไม่พึงประสงค์

ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย
คอแห้ง และใจสั่น

ยาขี้ผึ้งไพล

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการบวม ปวดเมื่อย

ขนาดและวิธีใช้

ทาและถูเบาๆ บริเวณที่มีอาการ
วันละ 2 - 3 ครั้ง

ข้อห้ามใช้

- ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน
- ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด





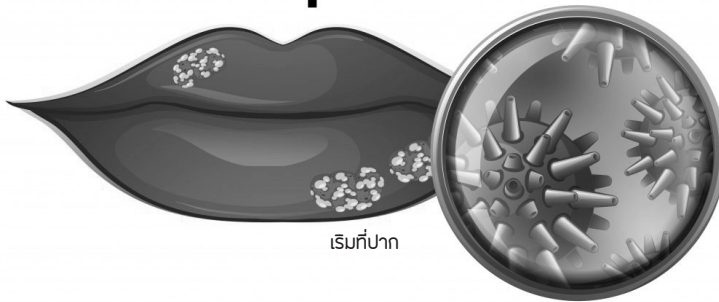
พญาขอ

ยาสมุนไพร กลุ่มอาการโรคผิวหนัง

เริ่ม เกิดจากเชื้อไวรัส Herpes simplex virus1 (HSV-1) ติดต่อกัน โดยการสัมผัสตุ่มน้ำที่แตก ลักษณะเด่นของโรคนี้คือจะเป็นตุ่ม แสบ คัน นำมาก่อนเล็กน้อย แล้วกลายเป็นตุ่มน้ำใส ขนาด 2 – 3 มิลลิเมตร ขึ้นเป็นกลุ่ม

ต่อมาตุ่มน้ำใสเริ่มใหญ่ขึ้น แล้วแตก ต่อมาจะตกสะเก็ด บริเวณที่เป็นเริ่มได้ บ่อยได้แก่ ริมฝีปาก แก้ม จมูก หู ตา และอวัยวะเพศ

Herpes Virus



การแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ถ้าหากอยู่ในช่วงตุ่มน้ำแตก (ระยะแพร่เชื้อได้) ควรทำความสะอาดให้ดี ระมัดระวังอย่าให้น้ำนั้นเข้าตา เพราะอาจทำให้ตาบอดได้
2. ควรงดการร่วมเพศ ในช่วงที่มีอาการ
3. ควรงดอาหารแสลง เช่น อาหารทะเล เห็ด อาหารหมักดอง เพราะในช่วงที่อาการกำเริบ จะทำให้คันมากขึ้น

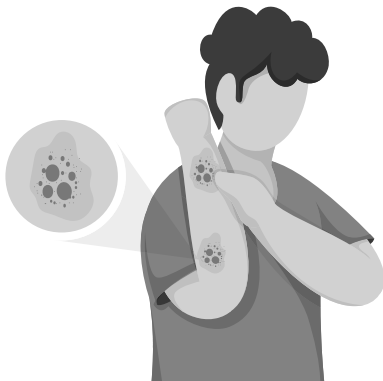


พญาอ

ลมพิษ

ลมพิษ เป็นอาการแพ้ชนิดหนึ่งที่เกิดจากการได้รับสิ่งกระตุ้นจากภายนอก หรือภายใน เช่น การได้รับสารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย ผู้หญิงบางรายเกิดลมพิษในช่วงที่เป็นประจำเดือนซึ่งสาเหตุดังกล่าวเกิดจากราตุไฟพิการหรือกำเริบ ทำให้เป็นผื่นมีวงนูนแดงที่ผิวหนัง มักมีรูปร่างต่างๆ เช่น วงกลมรี วงหยัก ภายในวงกลมจะนูนและมีสีซีดกว่าขอบเล็กน้อย ขอบจะแดงและมีอาการคันมาก เกาตรงไหนจะมีผื่นแดงขึ้นตรงนั้น ในบางรายอาจมีไข้ร่วมด้วย

การรักษาลมพิษด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย มีทั้งยากินและยาทาช่วยลดการอักเสบของผิวหนัง ถ้าผู้ป่วยมีอาการท้องผูกร่วมด้วยควรให้ยาระบายจะทำให้ขับพิษได้เร็วขึ้น แต่การป้องกันการเกิดลมพิษที่ดีที่สุด คือการหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้หรือสงสัยว่าแพ้ เช่น อาหารทะเล อาหารหมักดอง อาหารที่มีสารกันบูด อาหารกระป๋อง ถั่ว พัก ผลไม้ที่รับประทานควรแช่น้ำ และล้างให้สะอาด เพื่อกำจัดยาฆ่าแมลง และสารเคมีที่ปนเปื้อนบนผิวหรือเปลือกผลไม้ ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อเป็นการขับสารพิษที่เป็นต้นเหตุของผื่นลมพิษออกทางปัสสาวะ และควรระวังไม่ให้ท้องผูก เพื่อเป็นการกำจัดของเสียออกทางอุจจาระ



ผื่นคัน

ผื่นคัน มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ เหมือนเม็ดทราย มีสีแดงมักมีอาการคัน บางครั้งเห่อขึ้นมาทั้งตัว ทำให้มีอาการ ออยากเกา หรือเมื่อเกาจะทำให้ผื่นเกิดการขยายวงกว้างมากขึ้น ความรุนแรงขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น การสัมผัส เหงื่อ ผิดหนังอักเสบ หรือบางคนอาจมีอาการมากขึ้นจากการวิตกกังวล หรือมีภาวะเครียด

การแนะนำการปฏิบัติตัว ในการรักษาผื่นคัน

1. ใช้ยาสมุนไพรที่รักษาอาการผื่นคัน
2. อาบน้ำเย็น หรือประคบด้วยน้ำเย็น จะช่วยลดอาการคัน
3. ไม่ควรเกา เมื่อมีอาการคัน ควรเลือกใช้สบู่ที่เหมาะสม
4. ดื่มน้ำมาก ๆ





ใบพญายอ

ยาพญายอ (โลชัน)

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการผดผื่นคัน ลมพิษ ตุ่มคัน

ขนาดและวิธีใช้

ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 5 ครั้ง





ทองพันชั่ง

ยาทิงเจอร์ทองพันชั่ง

ข้อบ่งใช้

ทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง
ที่เกิดจากเชื้อรา น้ำกัดเท้า

ขนาดและวิธีใช้

ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 2 ครั้ง
เช้า - เย็น ทาจนกว่าจะหาย และ
ใช้ต่อเนื่องอีกอย่างน้อย 2 สัปดาห์

ข้อห้ามใช้

- ห้ามทาบริเวณขอบตา และ
เนื้อเยื่ออ่อน
- ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มี
บาดแผล หรือมีแผลเปิด



ทองพันชั่ง

ยวุ้นหางจระเข้

ข้อบ่งใช้

รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
(burn)

ขนาดและวิธีใช้

ชนิดเจล/ชนิดโลชั่น

ทาบริเวณผิวหนังที่ถูกไฟไหม้
น้ำร้อนลวก วันละ 3-4 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้
วุ้นหางจระเข้ หรือผลิตภัณฑ์ที่
ผสมวุ้นหางจระเข้

อาการไม่พึงประสงค์

อาจทำให้เกิดอาการคัน มีผื่นแดง
หรือผื่นแพ้สัมผัสได้ หากมีอาการ
ดังกล่าวให้หยุดใช้ยา



วุ้นหางจระเข้

ยาบัวบก (ครีမ်)

ข้อบ่งใช้

ใช้สมานแผล

ขนาดและวิธีใช้

ทำความสะอาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อ ก่อนทายา ใช้ทาบริเวณที่เป็นแผล วันละ 1 - 3 ครั้ง หรือตามแพทย์สั่ง

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ พืชในวงศ์ Apiaceae (Umbelliferae) เช่น ยี่หร่า ผักชี
- ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง
- ห้ามใช้ในแผลเปิด

ข้อควรระวัง

ควรหลีกเลี่ยงการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

อาการไม่พึงประสงค์

มีรายงานว่าอาการกาสาสกด ใบบัวบกชนิดขี้ผึ้ง หรือผง อาจทำให้เกิดผื่นแพ้สัมผัสได้



ยาเปลือกมังคุด

ข้อบ่งใช้

ทาแผลสด และแผลเรื้อรัง

ขนาดและวิธีใช้

ทาบริเวณที่เป็นแผล วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น

ข้อห้ามใช้

ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน



เอกสารอ้างอิง

ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ
ด้านสมุนไพร พ.ศ. 2566 ประกาศ ณ วันที่ 10 พฤษภาคม 2566 คัดจากราชกิจ
จานุเบกษา เล่ม 140 ตอนพิเศษ 130 ง วันที่ 2 มิถุนายน 2566

กายบริหารแบบไทย ฤๅษีดัดตน ๑๕ ท่า



ท่าที่ ๑

ทำนวดบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า



ท่าที่ ๒

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มข้อมือและแก้มในลำไส้



ท่าที่ ๓

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มข้อเท้าและแก้มปวดศีรษะ



ท่าที่ ๔

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มเจ็บศีรษะและตามัว และแก้มเกียง



ท่าที่ ๕

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มแขนขัดและแก้มขัดแขน



ท่าที่ ๖

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มข้อและแก้มข้อขัด



ท่าที่ ๗

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มข้อปิดคอตและแก้มเส้นมหาสมุทรจับ



ท่าที่ ๘

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มในแขน



ท่าที่ ๙

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน ตีร่างกายอายุยืน



ท่าที่ ๑๐

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มไหล่ ขา และแก้มเข้า ขา



ท่าที่ ๑๑

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มรักในอก



ท่าที่ ๑๒

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มตะคริวมือ ตะคริวเท้า



ท่าที่ ๑๓

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มตะโพกสลับเพชร และแก้มไหล่ ตะโพกขัด



ท่าที่ ๑๔

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มเลือดนัยน์ตามัวและแก้มอันริตทั้งตัว



ท่าที่ ๑๕

ทำกายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มมือปลายมือปลายเท้า



qr code ฤๅษีดัดตน



qr code ไทสูสุข



@DTAM



www.dtam.moph.go.th



Call Center 0 2591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

