



กรมแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

NEWS

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

กรมแพทย์แผนไทยฯ แนะนำ ศาสตร์แผนไทย ดูแลกลุ่มผู้สูงอายุ

ในโอกาสวันพ่อกับแม่แห่งชาติ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทย ดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมตามหลักธรรมานามัย นำการนวดไทยและตำรับยาหอมดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ลดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ และกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ผ่อนคลาย หลับง่าย

นายแพทย์สมฤกษ์ จิงสมาน อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในโอกาสวันพ่อกับแม่แห่งชาติ การดูแลผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นกลุ่มเปราะบางที่ต้องใส่ใจดูแลเป็นพิเศษประกอบกับผู้สูงอายุมักจะมีโรคประจำตัว กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งมีอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ จากปัญหาสุขภาพทางกาย เช่น อาการปวดเมื่อย นอนไม่หลับ ท้องอืด ท้องผูก ผิวน้ำแห้ง อารมณ์หงุดหงิด อ่อนเพลีย และปัญหาสุขภาพทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า หลงลืม การใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยสามารถทำได้โดยใช้ศาสตร์องค์รวม หรือ **หลักธรรมานามัย** ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ **1.กายานามัย** คือ การมีสุขภาพกายที่ดี โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การทำท่ากายบริหาร หรือการออกกำลังกาย เช่น การทำท่าบริหารฤๅษีดัดตน การเล่นโยคะ หรือกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสม **2.จิตตานามัย** คือ การมีสุขภาพใจที่ดี การส่งเสริมและดูแลสุขภาพทางใจ เช่น การทำสมาธิ สวดมนต์และภาวนา ซึ่งช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด **3.ชีวิตานามัย** คือ มีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี เช่น การอยู่ในสถานที่ที่สะอาด ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ รวมถึงการนวดสมุนไพรในกลุ่มที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด มาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่ม เช่น เมล็ดมะขามเทศ ผักกาดเขียวปลี ปลาช่อนย่างสมุนไพรสมุนไพร แกงเลียงใส่ตำลึง ต้มจืดมะระขี้นกต้มน้ำขิง น้ำบัวบก น้ำตะไคร้ ชาใบหม่อน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังควรเพิ่มความใกล้ชิด ใส่ใจดูแล การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 – 8 ชั่วโมง สังเกตอาการของผู้สูงอายุ หากพบสิ่งผิดปกติต้องพาไปพบแพทย์ในทันที และควรระมัดระวังในการขึ้น หกล้ม ในกลุ่มผู้สูงอายุ

ทางด้าน นายแพทย์กุลธนิช วนรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ทางเลือกในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การออกกำลังกายฤๅษีดัดตน เป็นการบริหารร่างกายโดยการเคลื่อนไหวอย่างช้า ควบคู่กับการหายใจเข้า - ออก เป็นการฝึกสมาธิและใช้สมาธิร่วมด้วย มีประโยชน์ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง โดยท่าบริหารฤๅษีดัดตน ซึ่งมี 15 ท่าพื้นฐาน เช่น ท่าที่ 1 นวดกล้ามเนื้อบนใบหน้า ท่าที่ 2 แก้มขม่อม ท่าที่ 3 แก้มปวดท้องและข้อเข่า แก้มปวดศีรษะ ท่าที่ 4 แก้มเจ็บศีรษะและตามัว และแก้มเกยง ท่าที่ 5 แก้มแขนขัดและขัดแขน ท่าที่ 6 แก้มไหล่และเข่าขัด ซึ่งเป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยสามารถดูคลิปการออกกำลังกายฤๅษีดัดตนได้ที่ YouTube กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำหรับยาสมุนไพร ที่เหมาะกับผู้สูงอายุเมื่อมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ลมจุกแน่นในอก แนะนำ **ตำรับยาหอมนวโกธ** นำมาละลายกับน้ำอุ่นรับประทานเมื่อมีอาการ ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง **การนวดไทย** สำหรับผู้สูงอายุยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาการปวดเมื่อย หรือกล้ามเนื้อตึง ช่วยลดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดหลัง ปวดขา หรือคอ บ่า นอกจากนี้ยังช่วยให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ลดความเครียด แต่ต้องระมัดระวังและควรปรึกษาแพทย์แผนไทยหากมีปัญหาเรื่องโครงสร้างและกระดูกอยู่เดิม

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยหรือการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรคหรือบรรเทาอาการ สามารถปรึกษาแพทย์แผนไทยในสถานบริการสุขภาพของรัฐได้ทั่วประเทศ หรือติดต่อ โดยตรงที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/dtam.moph> และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line @DTAM





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คุณพ่อ ก็แข็งแรงหายห่วงได้

ดูแลสุขภาพวัยทองผู้ชาย ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

 @DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

ดูแลสุขภาพด้วย **หลักธรรมาสามัคยา**



กายาสามัคยา (Healthy body)

เป็นการดูแลสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง

- ✓ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
- ✓ ออกกำลังกายตามความเหมาะสม
- ✓ การรับประทานอาหารที่ดี

จิตตาสามัคยา (Healthy mind)

ช่วยให้จิตใจสงบปราศจากความเครียด

เป็นการดูแลสุขภาพด้านจิตใจโดยใช้หลักการที่ว่า
“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

- ✓ ทำสมาธิ สวดมนต์ ตามหลักศาสนา
- ✓ ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด หวีเราะบำบัด



ชีวิตาสามัคยา

(Healthy behavior)

ดำเนินชีวิตในทางที่ชอบ ประกอบอาชีพที่ดี
และการปรับสภาพแวดล้อมภายนอก

- ✓ จัดการสิ่งแวดล้อมให้ดีและสะอาด
- ✓ ดำเนินชีวิตในทางที่ดี



ดูแลสุขภาพด้วย อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร

สมุนไพรที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
มาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่ม เช่น



ดูแลสุขภาพด้วย ตำรับยาหอมหวโกฐ

แก้วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียนในผู้สูงอายุ
แก้ลมปลายไข้ (แก้อาการหลังจากฟื้นไข้
เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ฯ)

นำมาละลายกับน้ำอุ่น รับประทาน
เมื่อมีอาการ *ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง*



ดูแลสุขภาพด้วย การหวดไทย

สำหรับผู้สูงอายุจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
อาการปวดเมื่อยหรือกล้ามเนื้อตึง
ช่วยลดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดหลัง ปวดขา
หรือคอบ่า ช่วยให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
ลดความเครียด

ควรระมัดระวังและควรปรึกษาแพทย์แผนไทย
หากมีปัญหาเรื่องโครงสร้างและกระดูกอยู่เดิม



ออกกำลังกาย ง่ายๆ ดีต่อตัว

เป็นการบริหารร่างกายโดยการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ
ควบคู่กับการหายใจเข้า - ออก เป็นการฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย
ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง



วิดีโอสอน
ทำง่ายๆ ดีต่อตัว



กรมการแพทย์แพ้นไทยและการแพทย์ทางเลือก