



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



แนวทางการดูแล "การชะลอวัย"

ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

คำนำ

การส่งเสริมให้ประชาชนก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาวะที่ดี เป็นเป้าหมายสำคัญของระบบสาธารณสุขไทยในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี (Healthy Ageing)” ขององค์การอนามัยโลก ที่มุ่งเน้นการพัฒนาและคงไว้ซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ประชาชนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีคุณค่า และพึ่งพาตนเองได้ยาวนานที่สุด

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูภาวะเสื่อมตามวัย โดยสนับสนุนการนำศาสตร์การแพทย์แผนไทย สมุนไพรและการแพทย์ทางเลือก มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ควบคู่กับการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกช่วงวัย

แนวทางการดูแลการชะลอวัยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนารูปแบบบริการให้มีมาตรฐาน ครอบคลุมทั้งด้านการประเมินสุขภาพ การดูแลตามหลักการแพทย์แผนไทย การใช้หัตถการและสมุนไพร การส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การจัดการความเครียด ตลอดจนการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นการบูรณาการร่วมกันระหว่างการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือกและการแพทย์แผนปัจจุบัน ในหน่วยบริการสุขภาพอย่างเป็นระบบ คู่มือฉบับนี้ได้รับการพัฒนาในรูปแบบ E-book เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับบุคลากรสาธารณสุข แพทย์แผนไทย สหวิชาชีพ ผู้ปฏิบัติงาน ตลอดจนประชาชนและผู้สนใจ สามารถเข้าถึงองค์ความรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพและชะลอความเสื่อมตามวัยได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของตนเอง อันจะนำไปสู่การสร้างสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพ มีสุขภาวะที่ดี และมีความยั่งยืนต่อไป

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สารบัญ

หน้า

คำนิยาม	1
วัตถุประสงค์	2
รูปแบบหน่วยบริการที่เข้าร่วม	2
แนวทางการรับผู้รับบริการ	2
แนวทางการประเมินผู้รับบริการ	3
หัตถการ บริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	5
Service Package	7
แนวทางการส่งต่อผู้ป่วย	8
ระบบติดตามและประเมินผล	8
อัตราค่าบริการ	8
ข้อห้ามและข้อควรระวัง	8
แผนผังการดูแลและการส่งต่อ	11
แผนผังการดูแลการชะลอวัย	14
ภาคผนวก	15
บรรณานุกรม	28



แนวทางการดูแล “การชะลอวัย” ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

1. คำนิยาม

1.1 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ไม่ได้ใช้นิยามทางการของคำว่า “การชะลอวัย” (Anti-aging / Age slowing) โดยตรง เป็นคำจำกัดความมาตรฐานเหมือนชื่อโรคหรือภาวะ แต่ WHO ใช้กรอบแนวคิดที่ใกล้เคียงคือ **Healthy Ageing (การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี)**

นิยามที่ WHO ใช้แทนเรื่องการชะลอวัย

Healthy Ageing คือ “กระบวนการพัฒนาและคงไว้ซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิต (functional ability) ที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ที่ดีในวัยสูงอายุ”

1.2 การชะลอวัยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

การใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในการประเมิน ป้องกัน ส่งเสริม ฟื้นฟู และดูแลภาวะเสื่อมตามวัย โดยอาศัยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การซักประวัติและตรวจประเมินตามหลักแพทย์แผนไทย การดูแลธาตุและสมุฏฐาน การใช้หัตถการแพทย์แผนไทย การใช้ยา/ตำรับสมุนไพรตามข้อบ่งใช้ การปรับอาหาร การนอน การออกกำลังกาย อารมณ์ และการติดตามผลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพและชะลอความเสื่อมตามวัยของประชาชนอย่างเป็นองค์รวม
2. เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้อง
3. เพื่อสนับสนุนการบูรณาการระหว่างแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบันในหน่วยบริการที่เกี่ยวข้อง

3. รูปแบบหน่วยบริการที่เข้าร่วม

3.1 ศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

- ทำหน้าที่เป็นศูนย์เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทย
- เน้นบทบาทเป็น ศูนย์ประเมิน วางแผนดูแล พั่นฟู ส่งเสริมสุขภาพ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเต็มรูปแบบ รวมถึงประสานส่งต่อ
- กรณีมีแพทย์แผนจีนให้บริการตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน เช่น ฝังเข็ม กัวซา ครอบแก้ว
- กรณีไม่มีแพทย์แผนปัจจุบันให้มีช่องทางในการประสานงาน ส่งต่อ กับโรงพยาบาลใกล้เคียง

3.2 โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยน่านอง สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

(บูรณาการร่วมแพทย์แผนปัจจุบัน)

- มีระบบบริการชะลอวัยแบบบูรณาการร่วมระหว่างแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบัน
- มีระบบตรวจประเมินทางห้องปฏิบัติการและการปรึกษาข้ามสาขา
- รองรับผู้ป่วยที่มีโรคร่วม / กลุ่มเสี่ยง / ต้องติดตามผลทางคลินิก

4. แนวทางการรับผู้รับบริการ

4.1 ช่องทางรับบริการ

- Walk-in / มารับบริการด้วยตนเอง
- นัดหมายล่วงหน้า ผ่านระบบของหน่วยบริการ
- ส่งต่อจากหน่วยบริการอื่น
- คลินิกเฉพาะทาง / คลินิกวัยทำงาน / คลินิกผู้สูงอายุ
- หน่วยคัดกรองสุขภาพ / Wellness check-up
- ระบบบริการเชิงรุกในชุมชน / คลินิกเคลื่อนที่

4.2 เกณฑ์รับเข้า

ผู้รับบริการต้องมีคุณสมบัติอย่างน้อยข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้

- ต้องการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและชะลอวัย
- มีภาวะเสื่อมตามวัยในระดับไม่ซับซ้อน
- มีปัจจัยเสี่ยงต่อ NCDs แต่ยังควบคุมอาการได้
- มีปัญหาอนหลับ เครียด อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยเรื้อรัง
- ต้องการปรับสมดุลธาตุ / พั่นฟูสุขภาพ / พั่นฟูหลังเจ็บป่วย

4.3 เกณฑ์ไม่รับเข้า / ต้องส่งต่อประเมินก่อน

- ใช้ $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ร่วมกับอาการผิดปกติอื่น
- ความดันโลหิตก่อนรับหัตถการ $\geq 180/110\text{ mmHg}$
- ซีพจรผิดปกติชัดเจน / เจ็บหน้าอก / หายใจเหนื่อยผิดปกติ
- น้ำตาลปลายนิ้ว (ในผู้มีอาการผิดปกติหรือเสี่ยงสูง) $> 300\text{ mg/dL}$
- มีอาการสงสัย stroke / TIA / ACS / ภาวะฉุกเฉิน
- มีแผลติดเชื้อ / ผิวหนังอักเสบรุนแรง / ติดเชื้อแพร่กระจาย
- หญิงตั้งครรภ์ที่ยังไม่ผ่านการประเมินความเสี่ยง
- ผู้ป่วยมะเร็งระยะไม่คงที่ / ภาวะเลือดออกง่าย / ภาวะหัวใจไม่คงที่
- โรคประจำตัวควบคุมไม่ได้ หรือมีอาการกำเริบ

5. แนวทางการประเมินผู้รับบริการ (ปรับตามบริบทของผู้รับบริการ)

5.1 การซักประวัติทั่วไป

- ชื่อ อายุ เพศ อาชีพ
- ประวัติโรคประจำตัว
- ประวัติยา/สมุนไพร/อาหารเสริม
- ประวัติแพ้ยา/แพ้สมุนไพร
- ประวัติการผ่าตัด
- ประวัติการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
- ประวัติการออกกำลังกาย การนอน การทำงาน ความเครียด

5.2 การตรวจร่างกายเบื้องต้น

- Vital signs (BP, PR, RR, Temp)
- BMI / ภาวะโภชนาการ

5.3 เครื่องมือประเมินอาการ

- แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ
- แบบประเมินการนอนหลับ
- แบบประเมินความเครียด
- แบบประเมินคุณภาพชีวิต
- Pain score / fatigue score / bowel habit / energy level score

5.4 แนวทางการประเมินผู้ป่วยแบบแพทย์แผนไทย

5.4.1 การซักประวัติตามหลักแพทย์แผนไทย

- ธาตุเจ้าเรือน
- ลักษณะสมดุล/เสียสมดุลของธาตุ
- อาการแสดงตามฤดูกาล / เวลา / อาหาร / อารมณ์
- ประวัติการเจ็บป่วยเดิมและปัจจัยกำเริบ
- พฤติกรรมการกิน นอน ขับถ่าย ออกกำลังกาย การทำงาน
- ภาวะเสื่อมเด่น เช่น
 - เสื่อมกำลัง
 - เสื่อมการนอน
 - เสื่อมการย่อย
 - เสื่อมระบบกล้ามเนื้อและข้อ
 - เสื่อมความจำ / สมาธิ / อารมณ์

5.4.2 การตรวจตามหลักแพทย์แผนไทย

- การดูรูป รส กลิ่น สีผิว ลิ้น
- การคลำเส้น/กล้ามเนื้อ/จุดกดเจ็บ
- การประเมินลักษณะกาย
- การประเมินการไหลเวียน / ความตึงตัว / ความเย็นร้อนของร่างกาย
- การประเมินการนอน การขับถ่าย และสมรรถภาพโดยรวม

5.4.3 การวิเคราะห์ทางแพทย์แผนไทย

ให้สรุปเป็น **กลุ่มปัญหาหลัก** เช่น



5.4 แนวทางการประเมินผู้ป่วยแบบแพทย์แผนไทย

5.4.1 การซักประวัติตามหลักแพทย์แผนไทย

- ชาติเจ้าเรือน
- ลักษณะสมดุล/เสียสมดุลของธาตุ
- อาการแสดงตามฤดูกาล / เวลา / อาหาร / อารมณ์
- ประวัติการเจ็บป่วยเดิมและปัจจัยกำเริบ
- พฤติกรรมการกิน นอน ขับถ่าย ออกกำลังกาย การทำงาน
- ภาวะเสื่อมเด่น เช่น
 - เสื่อมกำลัง
 - เสื่อมการนอน
 - เสื่อมการย่อย
 - เสื่อมระบบกล้ามเนื้อและข้อ
 - เสื่อมความจำ / สมาธิ / อารมณ์



5.4.4 การประเมินตามหลักแพทย์แผนจีน (กรณีมีแพทย์แผนจีน)

- ภาวะสมดุลตามหลักหยินหยาง ปัญจธาตุ
- ตรวจวินิจฉัย (มอง ฟัง-ดมกลิ่น ถาม คลำ)

6. หัตถการ บริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

(ตัวอย่างการกำหัตถการ) วางแผนการดูแลรายบุคคล (Individual Care Plan)

6.1 หัตถการหลักด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

- การนวดไทยเพื่อสุขภาพ / นวดราชสำนัก / นวดเฉพาะจุดตามข้อบ่งชี้
- การประคบสมุนไพร
- การอบสมุนไพร
- การบำบัดมือเกลือ (ในกรณีเหมาะสมและมีข้อบ่งชี้เฉพาะ)
- การให้คำแนะนำด้านอาหารตามธาตุและฤดูกาล
- การใช้ยาสมุนไพร/ตำรับยาตามข้อบ่งชี้และดุลยพินิจผู้ประกอบวิชาชีพ
- การส่งเสริมการนอนและการผ่อนคลาย
- โปรแกรมออกกำลังกายแบบแพทย์แผนไทย / ฤๅษีดัดตน / โยคะ / ชี่กง การเคลื่อนไหวฟื้นฟู
- กดจุด (หย่างเซิง)
- ฝังเข็ม (กรณีมีแพทย์แผนจีน)
- ครอบแก้ว (กรณีมีแพทย์แผนจีน)
- กัวซา (กรณีมีแพทย์แผนจีน)



6.2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1. อาหารชะลอวัยตามหลักแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก

- อาหารสมดุลธาตุ
- ลดหวาน มัน เค็ม
- เน้นอาหารปรุงสุก สะอาด เหมาะตามฤดูกาล
- ส่งเสริมสมุนไพรในอาหารประจำวันอย่างเหมาะสม



2. การนอนและการพักผ่อน

- เข้านอนเป็นเวลา
- ลดคาเฟอีนและน้ำจอก่อนนอน
- ผีก่อนคลายก่อนนอน



3. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

- ฤๅษีดัดตน / โยคะ / ชี่กง / มณีเวช
- เดินเร็ว / ยืดเหยียด / exercise ตามวัย
- โปรแกรมฟื้นฟูกล้ามเนื้อและข้อ

4. การจัดการอารมณ์และความเครียด

- ผีกหายใจ/สมาธิบำบัด
- ส่งเสริมสมดุลกายใจ
- ดนตรีบำบัด

5. การขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร

- ดื่มน้ำเพียงพอ
- ปรับโยอาหาร
- ประเมิน bowel habit



7. Service Package

กิจกรรมหลักที่แนะนำ “One Day Program”

ตัวอย่างโปรแกรม 1 วัน “One Day Thai Longevity Program”

7.1 วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการประเมินสุขภาพแบบองค์รวม วางแผนการดูแลเฉพาะราย และได้รับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพชะลอวัยแบบครบวงจรภายใน 1 วัน

7.2 รูปแบบกิจกรรม (ตัวอย่าง 1 วัน)

ช่วงเช้า

- ลงทะเบียน / คัดกรอง / ชั่งน้ำหนัก วัดสัญญาณชีพ
- ประเมินสุขภาพทั่วไป
- ประเมินแพทย์แผนไทย (ธาตุเจ้าเรือน / ปัญหาหลัก)

ช่วงสาย

- บรรยาย / ให้ความรู้ “ชะลอวัยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก”
- ประเมินพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคล
- วางแผนอาหาร การนอน การออกกำลังกาย

ช่วงบ่าย

- รับบริการหัตถการตามแผน
เช่น นวด / ประคบ / อบสมุนไพร / โปรแกรมผ่อนคลาย / กดจุด / ผิงเข็ม
- ฝึกฤๅษีดัดตน / โยคะ / ชี่กง / การยืดเหยียด / การฝึกหายใจ / สมาธิบำบัด SKT

ช่วงท้าย

สรุปแผนการดูแล

- สรุปปัญหา
- สรุปแผนรักษา
- นัดติดตาม



8. แนวทางการส่งต่อผู้ป่วย (Referral System)

8.1 ภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์

เช่น

- เจ็บหน้าอก / เหนื่อยหอบ / ใจสั่นรุนแรง
- ความดันโลหิต $\geq 180/110$ mmHg ร่วมอาการ
- ชี้นำ / ซาครึ่งซีก / พูดไม่ชัด
- ไข้สูง ≥ 38.5 °C ร่วมอาการผื่นผื่น
- ภาวะน้ำตาลสูง/ต่ำรุนแรง
- ภาวะติดเชื้อเฉียบพลัน
- ปวดรุนแรงผื่นผื่น / บาดเจ็บเฉียบพลัน

9. ระบบติดตามและประเมินผล (Monitoring & Evaluation)

9.1 เป้าหมายการติดตาม

เพื่อติดตามอาการ ประเมินผลการให้บริการ และปรับแผนการดูแลให้เหมาะสมรายบุคคล

9.2 ตัวชี้วัด

- ร้อยละผู้รับบริการที่มีผลประเมินที่เกี่ยวข้องและคุณภาพชีวิตดีขึ้น
- ระดับความพึงพอใจของผู้รับบริการ

10. อัตราค่าบริการ (ตัวอย่าง)

- นวดไทย 200–300 บาท/ครั้ง
- ประคบสมุนไพร 150 บาท
- อบสมุนไพร 100 บาท
- Package One Day 500–800 บาท
(สามารถปรับตามบริบทพื้นที่)



11. ข้อห้ามและข้อควรระวัง

11.1 ข้อห้าม/ข้อควรระวังทั่วไป

- ไข้ ≥ 38.0 °C
- ความดันโลหิตสูงมาก SBP ≥ 180 หรือ DBP ≥ 110 mmHg
- ชี้นำเร็วผื่นผื่นร่วมกับอาการผื่นผื่น
- หน้ามืด วิงเวียนมาก
- เจ็บหน้าอก หายใจลำบาก
- เลือดออกผื่นผื่น
- ปวดท้องน้อยรุนแรง
- สงสัยภาวะฉุกเฉิน

11.2 ข้อห้าม/ข้อควรระวังในการบวดไทย

ข้อห้าม

- ไข้ / ติดเชื้อเฉียบพลัน
- ภาวะความดันโลหิตสูงรุนแรงที่ยังไม่ประเณน
- เจ็บหน้าอก / หัวใจเต้นผิดจังหวะที่ยังไม่ประเณน
- สงสัยกระดูกหัก / หมอนรองกระดูกกดทับเฉียบพลัน
- กระดูกพรุนรุนแรง / ปวดกระดูกเฉพาะจุด
- มีภาวะลิ่มเลือดอุดตัน / ขาบวมแดงร้อนสงสัย DVT
- มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดที่ยังไม่ทราบสาเหตุ

ข้อควรระวัง

- ผู้ป่วยที่มี กระดูกพรุน / osteopenia
- ผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด
- ผู้ป่วยเบาหวานที่มีปลายประสาทเสื่อม
- ผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรัง
- ผู้สูงอายุ/วัยทองที่มีมวลกล้ามเนื้อน้อย

แนวทาง: ใช้แรงเบา-ปานกลาง หลีกเลียงการตัด/บีดรุนแรง

11.3 ข้อห้าม/ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

ข้อห้าม

- ผิวหนังอักเสบเฉียบพลัน
- มีแผลเปิด
- ผื่นแพ้/แพ้สมุนไพร
- เส้นเลือดขอดอักเสบ
- ชาบริเวณที่จะประคบมากผิดปกติ

ข้อควรระวัง

- ผู้ป่วยเบาหวานที่รับความร้อนได้ไม่ดี
- ผู้ที่มีผิวบาง / แพ้ง่าย
- ผู้ที่มีโรคหลอดเลือดส่วนปลาย

แนวทาง: ทดสอบความร้อนก่อนทุกครั้ง

11.4 ข้อห้าม/ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร

ข้อห้าม

- ผู้มีอาการ ร้อนวูบวาบรุนแรง / เหงื่อออกมาก / ทนร้อนไม่ได้
- ความดันโลหิตสูงควบคุมไม่ได้
- โรคหัวใจ / หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- เวียนศีรษะง่าย / เป็นลมง่าย
- ไข้ / ภาวะขาดน้ำ
- มีเลือดออกผิดปกติ
- หลังรับประทานอาหารอิ่มจัดหรืออ่อนเพลียมาก

ข้อควรระวัง

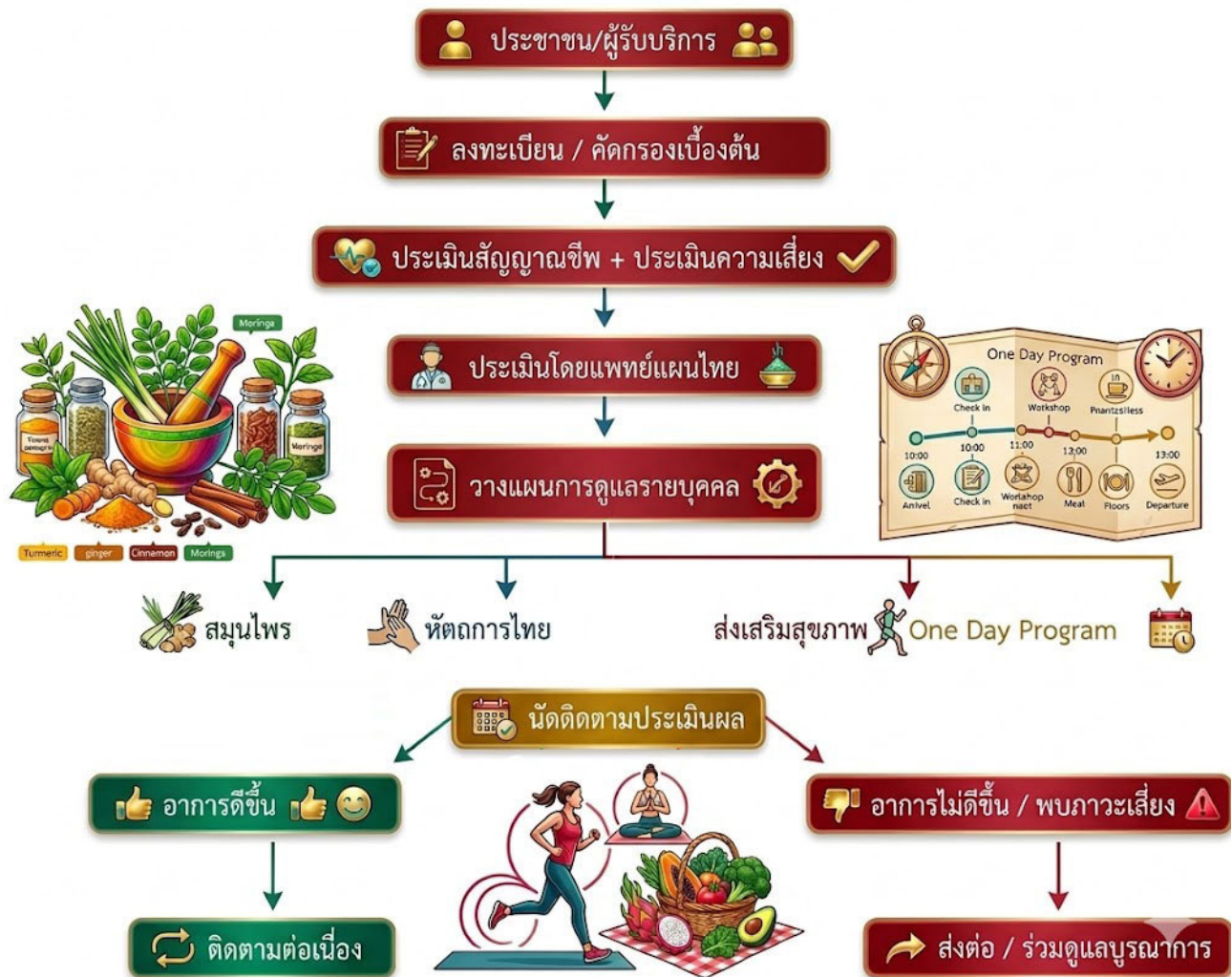
- จำกัดเวลาอบตามสภาพผู้ป่วย
- ให้ดื่มน้ำเพียงพอ
- ต้องมีเจ้าหน้าที่เฝ้าระวัง
- หากมีอาการหน้ามืด ใจสั่น แขนงอก ให้หยุดทันที

11.5 ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร

- ตรวจสอบ ประวัติแพ้ยา/สมุนไพร
- ระวังการใช้ร่วมกับ
- ยาละลายลิ่มเลือด
- ยาต้านเกล็ดเลือด
- ยาฮอร์โมน
- ยาคลายกังวล/ยานอนหลับ
- ระวังในผู้ป่วยโรคตับ โรคไต
- หากใช้ต่อเนื่อง ควรมีการติดตามอาการไม่พึงประสงค์
- หากมีอาการผิดปกติ เช่น ผื่น หายใจลำบาก ใจสั่น คลื่นไส้มาก ให้หยุดใช้และประเมินทันที

แผนผังการดูแลและส่งต่อ

1. Flowchart ระบบบริการ



2. Care Pathway แยกตามรูปแบบหน่วยบริการ

แบบที่ 1

ศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
(ไม่มีแพทย์แผนปัจจุบันประจำหน่วย)

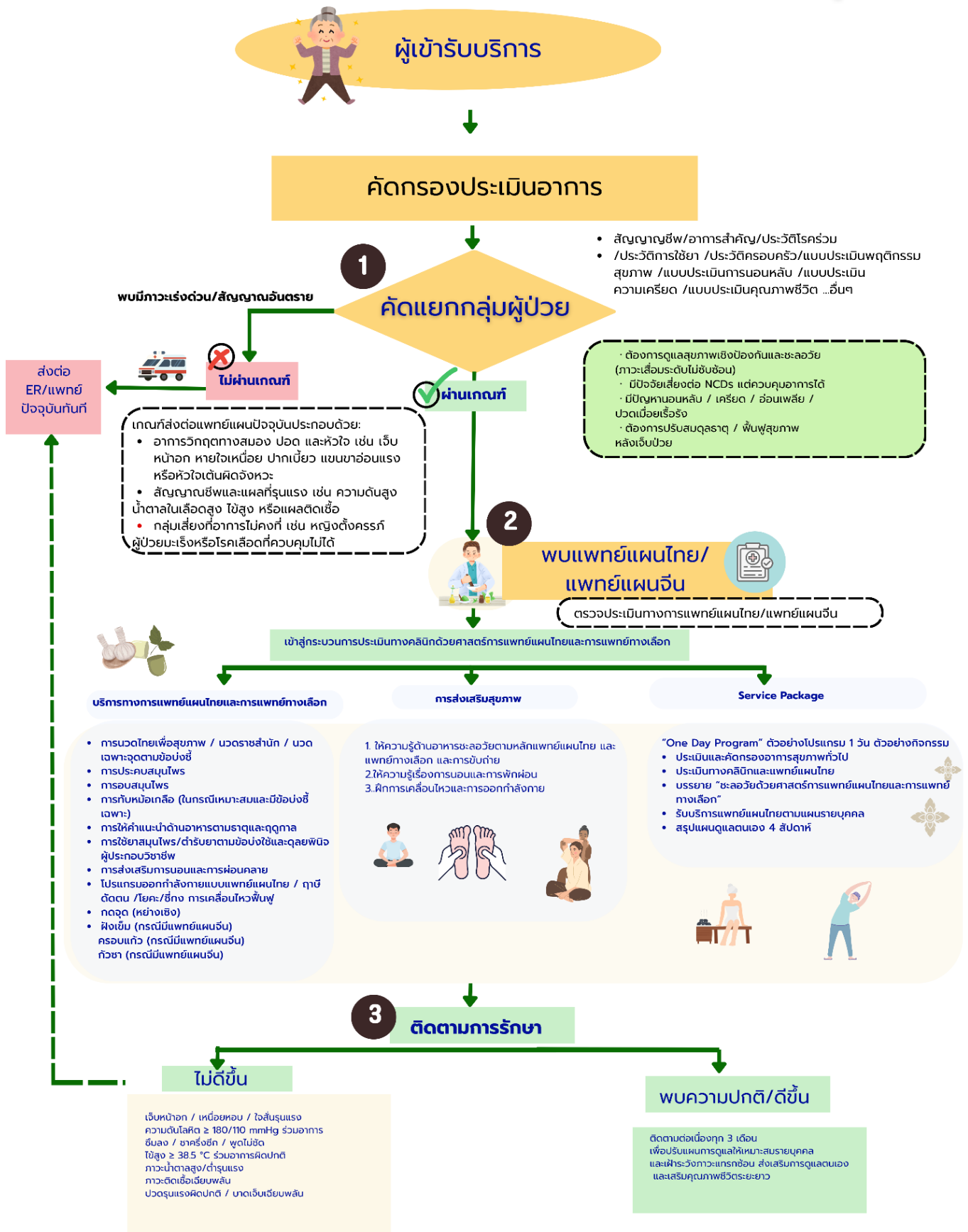


แบบที่ 2

โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยนำร่อง สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (บูรณาการ
ร่วมแพทย์แผนปัจจุบัน)



แผนผังการดูแล “การชะลอวัย” ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในคลินิกอายุวัฒนะ



ภาคผนวก ก

ตัวอย่างแบบบันทึก

แนวทางการดูแลการชะลอวัยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สารบัญชเอกสาร

- ส่วนที่ 1 แบบฟอร์มคัดกรองก่อนรับบริการ (Screening Form)
- ส่วนที่ 2 แบบประเมินสุขภาพชะลอวัยรายบุคคล
- ส่วนที่ 3 แบบบันทึกแผนการรักษา/บริการแพทย์แผนไทย
- ส่วนที่ 4 แบบติดตามผล
- ส่วนที่ 5 Checklist ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ส่วนที่ 1 แบบฟอร์มคัดกรองก่อนรับบริการ (Screening Form)

ใช้คัดกรองความพร้อมและความปลอดภัยก่อนเข้ารับบริการชะลอวัยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

รหัสแบบฟอร์ม	AG-TTM-01	วันที่ใช้เริ่มต้น	/...../.....
หน่วยบริการ		ฉบับ/แก้ไขครั้งที่	

ชื่อ-สกุล		HN/AN	
อายุ	 ปี	เพศ	☐ ชาย ☐ หญิง ☐ อื่น ๆ
วันที่รับบริการ	/...../..... เวลา	ผู้คัดกรอง	
ประเภทผู้รับบริการ	☐ ใหม่ ☐ เก่า	รูปแบบหน่วยบริการ	☐ แบบที่ 1 ☐ แบบที่ 2

1. ช่องทางเข้ารับบริการ

☐ Walk-in	☐ นัดหมายล่วงหน้า
☐ ส่งต่อจากหน่วยบริการเครือข่าย	☐ กิจกรรมคัดกรอง/โปรแกรมสุขภาพ
☐ คลินิกเฉพาะทาง/คลินิกวัยทำงาน/คลินิกผู้สูงอายุ	☐ อื่น ๆ

2. วัตถุประสงค์การมารับบริการ

☐ ตรวจประเมินสุขภาพชะลอวัย	☐ ปวดเมื่อย/ตึงกล้ามเนื้อ
☐ นอนไม่หลับ/เครียด/อ่อนล้า	☐ ปรับสมดุลสุขภาพ/ฟื้นฟูร่างกาย
☐ ควบคุมน้ำหนัก/ลดรอบเอว	☐ ต้องการเข้าร่วม One Day Program

สัญญาณชีพ	BP/..... mmHg	PR	 ครั้ง/นาที
BT	 °C	RR	 ครั้ง/นาที
น้ำหนัก	 กิโลกรัม	ส่วนสูง / BMI	 เซนติเมตร /
รอบเอว	 เซนติเมตร	น้ำตาลปลายนิ้ว (ถ้ามี)	 mg/dL



3. ประวัติเบื้องต้น/ภาวะร่วมสำคัญ

☐ โรคความดันโลหิตสูง	☐ เบาหวาน
☐ โรคหัวใจ/หลอดเลือด	☐ โรคไต
☐ โรคตับ	☐ โรคหอบหืด/ถุงลมโป่งพอง
☐ มะเร็ง	☐ กระดูกพรุน/กระดูกหักง่าย
☐ เลือดออกง่าย/ใช้ยาละลายลิ่มเลือด	☐ ตั้งครรภ์/สงสัยตั้งครรภ์
☐ แพ้ยา/แพ้สมุนไพร	☐ ไม่มีโรคประจำตัวสำคัญ

4. อาการหรือภาวะที่ต้องคัดกรองก่อนให้บริการ

☐ ไข้/หนาวสั่น	☐ เจ็บหน้าอก
☐ หายใจเหนื่อย/หอบ	☐ เวียนศีรษะมาก/จะเป็นลม
☐ ชาหรืออ่อนแรงเฉียบพลัน	☐ ปวดเฉียบพลันรุนแรง
☐ ผิวน้ำอวัยวะ/แผลเปิด/ติดเชื้อ	☐ บวมแดงร้อนบริเวณแขน / ขา
☐ ความดันโลหิตสูงมาก	☐ น้ำตาลสูง/ต่ำผิดปกติ
☐ ไม่มีอาการผิดปกติ	

เกณฑ์คัดกรองที่ควรพิจารณาส่งต่อหรือเลื่อนหัตถการ

- อุณหภูมิร่างกาย ≥ 38.0
- ความดันโลหิต $\geq 180/110$ mmHg หรือมีอาการร่วม
- เจ็บหน้าอก หายใจเหนื่อย ใจสั่น หน้ามืด หรืออาการทางระบบประสาทเฉียบพลัน
- สงสัยติดเชื้อเฉียบพลัน ภาวะน้ำตาลผิดปกติรุนแรง หรือภาวะฉุกเฉินอื่น

5. ผลการคัดกรองและมติการรับบริการ

ผลการพิจารณา	โปรดระบุ
☐ ผ่านคัดกรอง รับบริการได้	
☐ ผ่านแบบมีข้อควรระวัง ต้องปรับชนิด/ความเข้มข้น บริการ	
☐ ไม่ผ่านคัดกรอง / ส่งต่อ	

ส่วนที่ 2 แบบประเมินสุขภาพชะลอวัยรายบุคคล

ใช้ประเมินสุขภาพทั่วไป พฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยง และการวิเคราะห์ตามหลักแพทย์แผนไทย

รหัสแบบฟอร์ม	AG-TTM-02	วันที่ใช้เริ่มต้น	/...../.....
หน่วยบริการ		ฉบับ/แก้ไขครั้งที่	

ชื่อ-สกุล		วันที่ประเมิน	/...../.....
ผู้ประเมิน		ครั้งที่	☐ ครั้งแรก ☐ ติดตาม
รูปแบบหน่วย บริการ	☐ แบบที่ 1 ☐ แบบที่ 2	เป้าหมายหลัก	

1. แบบประเมินอาการและคุณภาพชีวิต (ให้คะแนน 0-4)

หัวข้อประเมิน	0	1	2	3	4
ระดับพลังงาน/ความกระปรี้กระเปร่า	☐	☐	☐	☐	☐
คุณภาพการนอนหลับ	☐	☐	☐	☐	☐
ความเครียด/ความกังวล	☐	☐	☐	☐	☐
อาการปวดเมื่อย/ตึงกล้ามเนื้อ	☐	☐	☐	☐	☐
ความสามารถในการออกกำลังกายหรือทำงาน	☐	☐	☐	☐	☐
ความพึงพอใจต่อสุขภาพโดยรวม	☐	☐	☐	☐	☐

2. พฤติกรรมสุขภาพ

☐ นอนก่อน 22.00-23.00 น. เป็นประจำ	☐ ออกกำลังกาย ≥ 150 นาที/สัปดาห์
☐ รับประทานผัก/ผลไม้เพียงพอ	☐ รับประทานหวาน มัน เค็ม บ่อย
☐ ดื่มน้ำเพียงพอ	☐ มีภาวะเครียดจากงาน/ครอบครัว
☐ สูบบุหรี่	☐ ดื่มแอลกอฮอล์
☐ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	☐ นั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน

3. การประเมินความเสี่ยงและข้อมูลสุขภาพสำคัญ

หัวข้อ	ผลการประเมิน/รายละเอียด
ประวัติโรคประจำตัว/ยาที่ใช้	
น้ำหนักเกิน/อ้วนลงพุง	
ความดันโลหิต/ซีพจ	
ระดับน้ำตาล/ไขมัน (ถ้ามีผลตรวจ)	
ปัญหาการขับถ่าย/ย่อยอาหาร	
ประเด็นอื่นที่ควรระวัง	

4. การประเมินตามหลักแพทย์แผนไทย

หัวข้อประเมิน	บันทึกผลการประเมิน
ธาตุเจ้าเรือน	
ธาตุ/สมุฏฐานที่เสียสมดุล	
อาการเด่นตามเวลา/ฤดูกาล/อาหาร	
ลักษณะการนอน/อารมณ์	
การย่อยอาหารและการขับถ่าย	
การตรวจคลำเส้น/กล้ามเนื้อ/จุดกดเจ็บ	
สรุปการวินิจฉัยทางแพทย์แผนไทย	

5. การจัดกลุ่มผู้รับบริการชะลอวัย

☐ กลุ่ม A อ่อนเพลีย/ฟื้นตัวช้า/หมดพลัง
☐ กลุ่ม B ปวดเมื่อย/ตึง/ข้อฝืด/เสื่อมระบบกล้ามเนื้อ
☐ กลุ่ม C นอนไม่หลับ/เครียด/สมองล้า
☐ กลุ่ม D อ้วนลงพุง/เมตาบอลิกเสี่ยง/พฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม
☐ กลุ่ม E ต้องประเมินร่วมแพทย์แผนปัจจุบัน/ส่งต่อเพิ่มเติม

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกแผนการรักษา/บริการแพทย์แผนไทย

ใช้กำหนดแผนการดูแลเฉพาะรายและระบุหัตถการ/คำแนะนำ/การส่งต่อ

รหัสแบบฟอร์ม	AG-TTM-03	วันที่ใช้เริ่มต้น	/...../.....
หน่วยบริการ		ฉบับ/แก้ไขครั้งที่	

ชื่อ-สกุล		วันที่วางแผน	/...../.....
ผู้ประกอบวิชาชีพ		ครั้งที่รับบริการ	

1. สรุปปัญหาสำคัญของผู้รับบริการ

ปัญหาหลัก	เป้าหมายการดูแล	ระดับความสำคัญ
		☐ สูง ☐ กลาง ☐ ต่ำ
		☐ สูง ☐ กลาง ☐ ต่ำ
		☐ สูง ☐ กลาง ☐ ต่ำ
		☐ สูง ☐ กลาง ☐ ต่ำ

2. การนัดหมายและการส่งต่อ

หัวข้อ	รายละเอียด
วันนัดครั้งถัดไป	
หน่วยรับส่งต่อ/เหตุผล	
ผู้ให้ข้อมูลและลายมือชื่อ	ลงชื่อ

ส่วนที่ 4 แบบติดตามผล

ใช้ติดตามผลลัพธ์ด้านอาการ พฤติกรรมสุขภาพ และความต่อเนื่องของแผนการดูแล

รหัสแบบฟอร์ม	AG-TTM-04	วันที่ใช้เริ่มต้น	/...../.....
หน่วยบริการ		ฉบับ/แก้ไขครั้งที่	

ชื่อ-สกุล		HN	
ผู้ติดตาม		วันที่ติดตาม	/...../.....

ติดตามผล 4 สัปดาห์

หัวข้อประเมิน	0	1	2	3	4
ระดับพลังงาน/ความสดชื่น	☐	☐	☐	☐	☐
คุณภาพการนอนหลับ	☐	☐	☐	☐	☐
ความเครียด/อารมณ์	☐	☐	☐	☐	☐
อาการปวดเมื่อย/ตึง	☐	☐	☐	☐	☐
ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน	☐	☐	☐	☐	☐
การปฏิบัติตามแผนสุขภาพ	☐	☐	☐	☐	☐

บันทึกผล ติดตามผล 4 สัปดาห์

หัวข้อ	ผลที่พบ/หมายเหตุ
ตัวชี้วัดทางกาย (น้ำหนัก รอบเอว BP ฯลฯ)	
พฤติกรรมที่ดีขึ้น/ยังเป็นปัญหา	
ผลตอบสนองต่อเหตุการณ์/สมุนไพร	
แผนปรับต่อเนื่อง/นัดหมายครั้งถัดไป	

ติดตามผล 8 สัปดาห์

หัวข้อประเมิน	0	1	2	3	4
ระดับพลังงาน/ความสดชื่น	☐	☐	☐	☐	☐
คุณภาพการนอนหลับ	☐	☐	☐	☐	☐
ความเครียด/อารมณ์	☐	☐	☐	☐	☐
อาการปวดเมื่อย/ตึง	☐	☐	☐	☐	☐
ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน	☐	☐	☐	☐	☐
การปฏิบัติตามแผนสุขภาพ	☐	☐	☐	☐	☐

บันทึกผล ติดตามผล 8 สัปดาห์

หัวข้อ	ผลที่พบ/หมายเหตุ
ตัวชี้วัดทางกาย (น้ำหนัก รอบเอว BP ฯลฯ)	
พฤติกรรมที่ดีขึ้น/ยังเป็นปัญหา	
ผลตอบสนองต่อเหตุการณ์/สมุนไพร	
แผนปรับต่อเนื่อง/นัดหมายครั้งถัดไป	

ติดตามผล 12 สัปดาห์

หัวข้อประเมิน	0	1	2	3	4
ระดับพลังงาน/ความสดชื่น	☐	☐	☐	☐	☐
คุณภาพการนอนหลับ	☐	☐	☐	☐	☐
ความเครียด/อารมณ์	☐	☐	☐	☐	☐
อาการปวดเมื่อย/ตึง	☐	☐	☐	☐	☐
ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน	☐	☐	☐	☐	☐
การปฏิบัติตามแผนสุขภาพ	☐	☐	☐	☐	☐

บันทึกผล ติดตามผล 12 สัปดาห์

หัวข้อ	ผลที่พบ/หมายเหตุ
ตัวชี้วัดทางกาย (น้ำหนัก รอบเอว BP ฯลฯ)	
พฤติกรรมที่ดีขึ้น/ยังเป็นปัญหา	
ผลตอบสนองต่อหัตถการ/สมุนไพร	
แผนปรับต่อเนื่อง/นัดหมายครั้งถัดไป	

ส่วนที่ 5 Checklist ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ใช้ประกอบการตัดสินใจก่อนให้บริการแต่ละหัตถการ

รหัสแบบฟอร์ม	AG-TTM-05	วันที่ใช้เริ่มต้น	/...../.....
หน่วยบริการ		ฉบับ/แก้ไขครั้งที่	

5.1 การนวดไทย / นวดเฉพาะจุด

รายการตรวจสอบ	พบ	ไม่พบ	หมายเหตุ
ไข้ ≥ 38.0 หรือสงสัยติดเชื้อเฉียบพลัน	☐	☐	
ความดันโลหิตสูงมาก/ไม่คงที่	☐	☐	
เจ็บหน้าอก หายใจเหนื่อย ใจสั่นผิดปกติ	☐	☐	
กระดูกหัก/บาดเจ็บเฉียบพลัน/ข้ออักเสบรุนแรง	☐	☐	
มีแผลเปิด ผิวหนังอักเสบ ติดเชื้อ	☐	☐	
ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด/เลือดออกง่าย	☐	☐	
ตั้งครรภ์หรือมีข้อจำกัดเฉพาะทาง	☐	☐	
ผู้สูงอายุเปราะบาง/กระดูกพรุน/ปลายประสาทเสื่อม	☐	☐	

5.2 การประคบสมุนไพร

รายการตรวจสอบ	พบ	ไม่พบ	หมายเหตุ
แผลเปิดหรือผิวหนังอักเสบ	☐	☐	
ผิวหนังชาหรือรับความร้อนได้น้อย	☐	☐	
แพ้สมุนไพร/แพ้กลิ่น/ผื่นลมพิษง่าย	☐	☐	
เบาหวานที่มีภาวะปลายประสาทเสื่อม	☐	☐	
อุณหภูมิประคบยังร้อนเกินมาตรฐาน	☐	☐	
มีไข้หรืออาการอักเสบเฉียบพลัน	☐	☐	

5.3 การอบสมุนไพร

รายการตรวจสอบ	พบ	ไม่พบ	หมายเหตุ
ไข้ ≥ 38.0	☐	☐	
ความดันโลหิต $\geq 140/90$ mmHg ก่อนอบสมุนไพร	☐	☐	
โรคหัวใจ/หอบหืด/ภาวะหายใจลำบากยังไม่คงที่	☐	☐	
เวียนศีรษะง่าย เป็นลมบ่อย ขาดน้ำ	☐	☐	
ตั้งครรภ์	☐	☐	
ผู้ป่วยไม่สามารถสื่อสารอาการผิดปกติระหว่างอบได้	☐	☐	

5.4 การใช้สมุนไพร/ตำรับยา

รายการตรวจสอบ	พบ	ไม่พบ	หมายเหตุ
มีประวัติแพ้ยา/แพ้สมุนไพร	☐		
ใช้ยาหลายชนิดและอาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา	☐	☐	
เป็นผู้ป่วยโรคตับ ไต หรือโรคติดต่อที่ต้องติดตามใกล้ชิด	☐	☐	
ตั้งครรภ์/ให้นมบุตร	☐	☐	
ไม่มีข้อมูลผลลาก/ขนาด/ข้อบ่งใช้ชัดเจน	☐	☐	
ยังไม่ได้อธิบายวิธีใช้และอาการไม่พึงประสงค์	☐	☐	

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *แนวทางการจัดบริการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในหน่วยบริการสาธารณสุข*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลบริการการแพทย์แผนไทย การส่งเสริมสุขภาพ และงานบริการด้านเวชเนส*. เข้าถึงได้จาก เว็บไซต์กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.dtam.moph.go.th

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระบบบริการสุขภาพ*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน). (ม.ป.ป.). *มาตรฐานโรงพยาบาลและบริการสุขภาพ (HA Standards) ฉบับปัจจุบัน*. นนทบุรี: สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน).

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). *แนวทางการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.

American Heart Association. (2560). *แนวทางการป้องกัน การตรวจพบ การประเมิน และการดูแลรักษาภาวะความดันโลหิตสูงในผู้ใหญ่*. เข้าถึงได้จาก เว็บไซต์ American Heart Association www.heart.org

Centers for Disease Control and Prevention. (2566). *แนวทางกิจกรรมทางกาย สุขภาวะ และการป้องกันโรคเรื้อรังสำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก เว็บไซต์ Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov

National Center for Complementary and Integrative Health. (ม.ป.ป.). *Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name?* เข้าถึงได้จาก เว็บไซต์ National Center for Complementary and Integrative Health www.nccih.nih.gov

World Health Organization. (2559). *รายงานสถานการณ์โรคเบาหวานโลก (WHO Global Report on Diabetes)*. เข้าถึงได้จาก เว็บไซต์องค์การอนามัยโลก www.who.int

World Health Organization. (2563). *แนวทางกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง (WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour)*. เข้าถึงได้จาก เว็บไซต์องค์การอนามัยโลก www.who.int

World Health Organization. (2563). *การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี (Healthy Ageing): แนวคิดและกรอบการดำเนินงาน*. เข้าถึงได้จาก เว็บไซต์องค์การอนามัยโลก www.who.int

