



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อมวลชน



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำ เคล็ดลับ การดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคมะเร็ง ด้วยหลัก “ธรรมานามัย”

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชน ปฏิบัติตนตามหลัก “ธรรมานามัย” ประกอบด้วย กายานามัย จิตตานามัย และ ชีวิตานามัย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตามศาสตร์แผนไทย เพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชน ห่างไกลโรคมะเร็ง เนื่องในวันมะเร็งโลก

นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า วันที่ 4 กุมภาพันธ์ ของทุกปี เป็นวันที่องค์การอนามัยโลกและสมาคมต่อต้านมะเร็งสากลกำหนดให้เป็นวันมะเร็งโลก (World Cancer Day) การรักษามะเร็งในปัจจุบันมีทั้งการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน และ การรักษาแบบบูรณาการ เช่น การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน ซึ่งเป็นการรักษาที่ช่วยลดอาการข้างเคียงของโรค และใช้รักษาเสริมร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้การรักษามะเร็งได้รับผลดีขึ้น กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอแนะนำหลักการดูแลสุขภาพตามวิถีแห่งธรรมชาติ ด้วยหลักธรรมานามัย เป็นการดูแลสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคที่ต้นเหตุของมะเร็ง เพื่อให้ประชาชนห่างไกลโรคมะเร็ง เนื่องในวันมะเร็งโลก การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการเฝ้าระวังโรคมะเร็ง อยากแนะนำให้ประชาชนที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ด้านนายสมศักดิ์ กรีชัย ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย กล่าวว่า หลัก “ธรรมานามัย” ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพ 3 องค์ประกอบดังนี้ **1. กายานามัย (Healthy body)** เป็นการดูแลสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง เน้นรับประทานอาหารที่สะอาดมีประโยชน์ นำผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมารับประทาน จะช่วยป้องกัน และ ยับยั้งเซลล์มะเร็ง เช่น มะขามป้อม มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง สามารถยับยั้งการก่อให้เกิดเซลล์มะเร็งภายในร่างกายได้ อีกทั้งยังมีผลยับยั้งเซลล์ผิดปกติบางชนิด ที่อาจจะก่อให้เกิดมะเร็งในอนาคตได้ **สมอไทย** มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงช่วยยับยั้งการเกิดและเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ที่สำคัญควรพักผ่อนให้เพียงพอ และ ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกาย **2. จิตตานามัย (Healthy mind)** ใช้หลักการที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” ด้วยกิจกรรมบำบัด เช่น สมาธิบำบัด, สวดมนต์บำบัด, ศิลปะบำบัด, ดนตรีบำบัด, หัตถะบำบัด ซึ่งกิจกรรมข้างต้นจะช่วยให้จิตใจสงบปราศจากความเครียด ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และ **3. ชีวิตานามัย (Healthy behavior)** เป็นการดูแลสุขภาพด้านการดำเนินชีวิตในทางที่ชอบ ประกอบอาชีพที่ดีและการปรับสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น การปลูกต้นไม้ ดูแลความสะอาดของบ้านเรือน และจัดวางวัสดุอุปกรณ์ต่างๆให้เหมาะสม หากทำได้ดังนี้ ชีวิตจะห่างไกลจากการเกิดโรคมะเร็งและโรคอื่นๆอีกด้วย

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือ การใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM

..... 3 กุมภาพันธ์ 2567



นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ร่างกายแข็งแรง

ด้วยหลัก "ธรรมาสามัคยา"



กายานามัย (Healthy body)

เป็นการดูแลสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง

- ✓ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
- ✓ ออกกำลังกายตามความเหมาะสม
- ✓ การรับประทานอาหารที่ดี



จิตตานามัย (Healthy mind)

ช่วยให้จิตใจสงบปราศจากความเครียด
เป็นการดูแลสุขภาพด้านจิตใจโดยใช้หลักการที่ว่า
“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

- ✓ ทำสมาธิ สวดมนต์ ตามหลักศาสนา
- ✓ ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด หวีเราะบำบัด



ชีวิตานามัย (Healthy behavior)

ดำเนินชีวิตในทางที่ชอบ ประกอบอาชีพที่ดี
และการปรับสภาพแวดล้อมภายนอก

- ✓ จัดการสิ่งแวดล้อมให้ดีและสะอาด
- ✓ ดำเนินชีวิตในทางที่ดี



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร