



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำกลุ่มวัยแรงงาน ดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย ให้ห่างไกลโรค เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำกลุ่มวัยแรงงาน หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่มักพบบ่อย 3 กลุ่มโรคอาการ ได้แก่ 1.ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อน 2.ไมเกรน และ 3.ไขมันในเลือดสูง ส่งผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ นี้

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า วันที่ 1 พฤษภาคมของทุกปี คือ วันแรงงานแห่งชาติ ปัจจุบัน กลุ่มวัยแรงงานมักมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น ดังนั้นสถานที่ทำงานจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตและสุขภาพคนวัยนี้อย่างมาก หากแรงงานมีสุขภาพดี แล้วย่อมส่งผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น สำหรับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในคนกลุ่มนี้ ประกอบด้วย 3 กลุ่มโรคอาการ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อน ไมเกรน และไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย มีข้อแนะนำในการบรรเทาอาการเกี่ยวกับปัญหาทั้ง 3 กลุ่มโรคอาการ ดังนี้ **ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อน** สามารถใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยมาปรับประยุกต์ใช้ดูแลตัวเอง อากาศที่ร้อนส่งผลให้ธาตุไฟในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ เช่น มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตะคริว ผดผื่นคันตามผิวหนัง สำหรับวิธีการลดความร้อนในร่างกายตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย คือ การรับประทานสมุนไพรที่มีรสขม เย็น จืด เช่น มะระ พัก ตำลึง ใบเตย มะลิ มะพร้าว บวบ ย่านาง ว่านหางจระเข้ แดงกวา บัวบก ซึ่งสมุนไพรที่มีรสขม เย็น จืด ซึ่งสามารถลดความร้อนในร่างกายได้ ในช่วงอากาศที่ร้อน ควรปฏิบัติตนให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยจากความร้อน ดังนี้ ควรสวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ดื่มน้ำให้เพียงพอไม่ให้อุณหภูมิร่างกายขาดน้ำ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ในช่วงที่มีอากาศร้อนจัด และ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ **อาการไมเกรน หรือ ลมปะกำ** สำหรับอาการของโรค ส่วนใหญ่มักจะมีอาการปวดศีรษะตุบๆ เข้ากับจังหวะการเต้นของหัวใจ บริเวณขมับข้างใดข้างหนึ่ง หรืออาจปวดพร้อมกันทั้งสองข้างก็ได้ บางรายอาจมีอาการปวดรอบกระบอกตา มีอาการตาพร่ามัวร่วมด้วย ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย โรคปวดศีรษะไมเกรน เปรียบเทียบได้กับโรคลมปะกำ หรือลมปะกำ ซึ่งเป็นการติดขัดของเลือดลมที่ไปเลี้ยงบริเวณศีรษะ ทำให้การไหลเวียนของเลือดลมบริเวณศีรษะเดินไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดเข่าตา ปวดกระบอกตา ขมับ และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วยการรักษาไมเกรนจะมีทั้งการนวดรักษา ประคบสมุนไพร อบสมุนไพร และการใช้ยาสมุนไพร โดยเฉพาะยาหอม สามารถช่วยบรรเทาอาการไมเกรนได้ และ **โรคไขมันในเลือดสูง** ซึ่งมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และยังเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจ ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำรวมไปถึงการเลี่ยงอาหารที่ปรุงโดยการทอด และ เลือกรับประทานสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการช่วยลดระดับไขมันในเลือด ได้แก่ กระเทียม เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมฉุน มีเอนไซม์ อัลลีนเนส (Allinase) สรรพคุณช่วยลดระดับไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดและลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่วนน้ำสมุนไพร ที่อยากแนะนำให้รับประทาน คือ น้ำตรีผลา ซึ่งประกอบด้วย ผลไม้ 3 อย่าง คือ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม สรรพคุณ ช่วยลดไขมันในเลือด ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นยาแผนไทยในบัญชียาหลักแห่งชาติ

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า สำหรับคนกลุ่มวัยแรงงาน ควรได้รับการตรวจสุขภาพเพื่อคัดกรองโรคประจำปี เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของร่างกายตนเองเป็นประจำ และที่สำคัญควรพักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาพักผ่อนร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากปัญหาทางสุขภาพ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือกและสมุนไพร สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM