



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

**DTAM NEWS**

**ข่าวเพื่อมวลชน**



www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 561 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

## **กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพเตรียมพร้อมรับหน้าร้อน ด้วยศาสตร์แผนไทยและสมุนไพร**

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย รับภาวะวิกฤตอากาศร้อนของประเทศไทย ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร ชู ตำรับยาหอม ตำรับยาสมุนไพร เมนูอาหาร และ เครื่องดื่มที่เหมาะสมจะรับประทาน แก้อาการโรคที่พบได้บ่อยในช่วงฤดูร้อน

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในช่วงนี้ กรมอุตุนิยมวิทยาประกาศให้ประเทศไทยเข้าสู่สภาวะฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก อยากแนะนำให้ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย เพื่อห่างไกลโรคในช่วงฤดูร้อน สำหรับโรคที่มักเกิดในช่วงฤดูร้อน ได้แก่ อาการหน้ามืดเป็นลม โรคลมแดด (Heatstroke) โรคอุจจาระร่วงแบบเฉียบพลัน และ โรคผิวหนัง

ในส่วนกลุ่มอาการหน้ามืดเป็นลม หรือ มีอาการของโรคลมแดด (Heatstroke) เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ หรือ ผู้ที่ต้องทำงานอยู่กลางแจ้ง ได้รับผลกระทบโดยตรง จึงอยากแนะนำให้พก ตำรับยาหอมติดตัว เนื่องจาก ยาหอมเป็นตำรับยาที่อยู่เคียงคู่กับคนไทยมาช้านาน มีสรรพคุณ ไข้แก้ลม บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียนอาเจียน แก้จุกเสียด เป็นต้น สำหรับยาหอมที่แนะนำ ได้แก่ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมนวโกฐ เป็นต้น และในช่วงฤดูร้อน อยากแนะนำให้ประชาชนพกยาสมุนไพรติดตัวอยู่เสมอ สรรพคุณ บรรเทาอาการหน้ามืดเป็นลม วิงเวียนศีรษะ ซึ่งสะดวกแก่การพกพา ใช้สุุดคมเมื่อมีอาการ

อีกโรคที่คนส่วนใหญ่มักจะมีอาการในช่วงฤดูร้อน คือ โรคอุจจาระร่วงแบบเฉียบพลัน สำหรับยาสมุนไพรที่อยากแนะนำให้พกติดบ้าน ติดตัว ในช่วงฤดูร้อน ได้แก่ ยาเหลืองปิดสมุทร สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปน และ ท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ ยาธาตุบรรจบ สรรพคุณ บรรเทาอาการอุจจาระธาตุพิการ ท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ ท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ **กล้วยน้ำว้าดิบหรือห่าม** รับประทานครึ่งผล - 1 ผล หรือหั่น เป็นแว่นๆ ตากให้แห้ง บดเป็นผง ชงดื่มวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน **ฟ้าทะลายโจร** รักษาอาการท้องเสีย แบบไม่ติดเชื้อ

การดูแลผิวพรรณในช่วงฤดูร้อนก็เป็นสิ่งสำคัญ อาการพบได้บ่อย คือ ผด ผื่น คัน ผิวพรรณไหม้จากการตากแดด อาการอักเสบของผิวหนัง สำหรับยาสมุนไพรที่แนะนำ ได้แก่ ยาโลชั่น/คาลาไมน์พญาอย ในกรณีที่เกิดอาการแพ้แดด ผิวไหม้ สมุนไพรที่ช่วยแก้อาการดังกล่าว คือ **ว่านหางจระเข้** เนื่องจากมีสารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง โดยนำว่านหางจระเข้มาปอกเอาเปลือกสีเขียวออกแล้วล้างยางสีเหลืองออกให้สะอาด แล้วนำเอาวุ้นข้างในมาผานบางๆ แล้วทาหรือแปะผิวหนัง เข้า - เย็น **แตงกวา** สรรพคุณ ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น นำมาผานบางๆแล้วทาหรือแปะทิ้งเอาไว้ ก็จะช่วยทำให้ผิวพรรณดีขึ้น และสมุนไพรอีกหนึ่งชนิดที่ไม่ควรมองข้าม คือ **บัวบก** มีชื่อแนะนำ ให้นำผงใบบัวบกละลายน้ำพอกทาบริเวณที่ผิวหนังอักเสบจากแสงแดด หรือ อากาศที่ร้อน อีก 1 วิธี คือ ให้ใช้ใบบัวบกสดตำแล้วคั้นเอาน้ำมาทาทำให้ผิวหนังที่อักเสบหายเร็วขึ้น อีกด้วย

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวต่อไปว่า จะเห็นว่าในช่วงหน้าร้อนที่อากาศร้อนจัด ส่งผลให้เกิดความเสียหายของธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน (เกิดระหว่างเดือน มกราคม - มีนาคม) จะมีความเสี่ยงในการเสียสมดุลร่างกายได้มากกว่าธาตุอื่นๆ เพราะความร้อนอบอ้าวจากอากาศส่งผลกระทบให้ธาตุไฟกำเริบได้ง่าย เช่น มีอาการปวดศีรษะ เป็นลมแดด แผลร้อนในภายในปาก กรดไหลย้อน ท้องผูก ท้องเสีย ผิวไหม้จากการตากแดด มีเม็ดผด ผื่น คัน ผิวหนังอักเสบ เป็นต้น ซึ่งก็ส่งผลให้ธาตุอื่นๆ เสียสมดุลตามไปด้วย เช่น ธาตุลมกำเริบ (อาการวิงเวียน อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ไม่สบายเนื้อตัว นอนไม่หลับ) ธาตุน้ำหย่อน (กระหายน้ำ ผิวพรรณแห้งกร้าน ท้องผูก) และส่งผลกระทบไปถึงการทำงานของธาตุดิน (อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทั้งหมด) จึงต้องดูแลธาตุไฟในร่างกาย โดยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายไม่ให้สูงมากเกินไป รับประทานอาหารที่มีรสขม รสจืด และรสเย็น จะเป็นพืชผักหรือผลไม้ก็ได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือเครื่องดื่ม หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หรือรสมันมาก ไม่ทำงานหนักเกินไป สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี และทำจิตใจให้สงบ

สำหรับอาหาร และ เครื่องดื่ม ที่อยากแนะนำให้รับประทานในช่วงฤดูร้อน ควรจะรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่จะเน้นพืชผักและผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็นเป็นหลักเมนูอาหารคลายร้อนที่แนะนำ ได้แก่ **แกงจืดมะระยัดไส้** มะระ มีสรรพคุณที่สำคัญคือเป็นยาดับร้อน ถอนพิษไข้ แก้กษะหาย บรรเทาอาการร้อนใน แก้อักเสบ เจ็บคอ **แกงเลียงกุ้ง(ลดความเผ็ด)** อาหารพื้นบ้านที่ประกอบด้วยผักต่างๆ เช่น ใบตำลึง ใบแมงลัก บวบ น้ำเต้า เห็ดฟาง กระชาย ผักเหล่านี้เป็นผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แกงเลียงกุ้งร้อนๆสามารถขับเหงื่อช่วยให้ร่างกายเบาสบาย **อาหารประเภท แกงจืด** อาจเป็นแกงจืดผักเขียว แกงจืดตำลึง แกงจืดเห็ด ก็ถือว่าเหมาะที่จะรับประทานในช่วงหน้าร้อนนี้ ในส่วนเครื่องดื่มที่แนะนำ ได้แก่ น้ำตรีผลา ประกอบด้วยผลไม้ 3 ชนิด ได้แก่ มะขามป้อม ลูกสมอพิเภก ลูกสมอไทย เป็นยาปรับธาตุในหน้าร้อน มีสรรพคุณช่วยรักษาความสมดุลธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย สามารถรับประทานได้ในทุกวัยและใช้ได้กับทุกธาตุ **น้ำย่านาง** ใบย่านางมีฤทธิ์เย็น ปรับสมดุล ลดความร้อนในร่างกาย **น้ำบัวบก** แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ลดอาการปวดศีรษะข้างเดียว บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ **น้ำกระเจี๊ยบ** สรรพคุณช่วยรักษาอาการร้อนในภายในช่องปาก ลดความดันโลหิต และ **น้ำใบเตย** ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มชื้น