



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 แนะนำดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาไทย ในช่วงฤดูร้อน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาไทย ในภาวะอากาศร้อนจัด ช่วงฤดูร้อน โดยเฉพาะ 3 อาการที่พบได้บ่อย ได้แก่ อาการเป็นลมแดด อาการท้องเสีย และ อาการผิวหนังแสบร้อน ผื่นคัน

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า อากาศที่ร้อนจัด และอุณหภูมิที่สูงขึ้น ประชาชนมักต้องเสี่ยงกับภัยของโรคที่มาจากอากาศร้อน โดยเฉพาะผู้สูงอายุมักมีอาการเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะ 3 อาการโรคที่มักพบบ่อย ได้แก่ อาการเป็นลมแดด อาการท้องเสีย และ อาการผิวหนัง แสบร้อน ผื่นคัน โรคดังกล่าวสามารถใช้ภูมิปัญญาไทย หรือยาสมุนไพรช่วยรักษาและดูแลอาการดังกล่าวในผู้สูงอายุได้ **อาการเป็นลมแดด** ผู้สูงอายุร่างกายจะระบายความร้อนได้ไม่เท่าคนวัยหนุ่มสาว ทำให้เกิดอาการเป็นลมแดดได้ง่าย หากมีอาการหน้ามืดตาลายคล้ายจะเป็นลมให้ใช้น้ำอุ่นละลายยาหอม ชงดื่มหรือ ใช้น้ำสมุนไพรดมแก้วิงเวียนศีรษะ เนื่องจาก สรรพคุณยาหอม จะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ เป็นลม วิงเวียน หน้ามืด ใจสั่น ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และบำรุงหัวใจ อีกด้วย ที่สำคัญ ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการตากแดด หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

ในช่วงฤดูร้อน ผู้สูงอายุมักมี **อาการท้องเสีย** ศาสตร์แผนไทย แนะนำ ยาเหลืองปิดสมุทร เป็นยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ สรรพคุณ รักษาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ คือไม่มีอาการมูกเลือดปน ไม่มีไข้ สำหรับ การรับประทานอาหารในช่วงฤดูร้อน ควรเน้นสมุนไพร ที่มีรสขม เย็น และจืด เพื่อช่วยลดความร้อนในร่างกาย และ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น สำหรับสมุนไพรที่แนะนำ ได้แก่ ฟัก มะระ แตงกวา บวบ ตำลึง บัวบก ใบเตย โดยสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารโดยไม่ควรปรุงรสจัด สำหรับ **อาการผิวหนัง แสบร้อน ผื่นคัน** ผู้สูงอายุที่สัมผัสแสงแดด เป็นเวลานาน มักเกิดอาการแสบร้อน ผดผื่นคัน ถ้ามีอาการดังกล่าว สามารถใช้คาลาไมน์พญาหอ หรือ โลชั่นพญาหอ สรรพคุณช่วยลดอาการผื่นคัน นอกจากนี้ ควรทาเจลว่านหางจระเข้ เพื่อลดอาการแสบร้อน ไหม้จากแสงแดด หรือ สามารถใช้วุ้นจากใบว่านหางจระเข้ โดยปอกเปลือกและล้างยางสีเหลืองให้สะอาด เนื่องจากตรงยางสีเหลืองจะทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง จากนั้น เอาวุ้นใสๆมาพอกตามผิวหนัง และล้างออกให้สะอาด ก็จะทำให้ผิวพรรณกลับคืนสู่สภาพปกติ หากผู้สูงอายุจำเป็นต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งควรสวมเสื้อแขนยาว หรือ ทาครีมกันแดด ป้องกันภัยจากแสงแดดที่จะทำอันตรายต่อผิวได้

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า อากาศที่ร้อนจัดเช่นนี้ควรใส่เสื้อผ้าที่สามารถระบายอากาศได้ดี พร้อมทั้งดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการออกแดดเป็นเวลานานควรอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก รวมไปถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายไม่หักโหมเกินไป ที่สำคัญนอกจากร่างกายแล้วควรดูแลจิตใจของผู้สูงอายุ ไม่ให้เกิดความวิตกกังวล โดยลูกหลานจะต้องให้ความสำคัญและดูแลอย่างใกล้ชิด

.....25 เมษายน 2567.....