



กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำประชาชน ดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาแผนไทย ห่างไกล 4 ภัยสุขภาพยอดฮิต ช่วงฤดูฝน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชน ดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรค โดยเฉพาะ 4 ภัยสุขภาพ ที่มักเจ็บป่วยได้ง่ายในช่วงฤดูฝน เช่น โรคน้ำกัดเท้า อาการท้องเสีย โรคไข้หวัดหรือไข้เปลี่ยนฤดูกาล และอาการที่มากจากการรับประทานเห็ดพิษ ตามศาสตร์ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ขณะนี้ในหลายพื้นที่ของประเทศไทยมีฝนตกหนัก และ บางพื้นที่มีน้ำท่วมขัง ทำให้ประชาชนมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคน้ำกัดเท้า โรคท้องเสีย โรคไข้หวัดหรือไข้เปลี่ยนฤดูกาล และ อาการที่มากจากการรับประทานเห็ดเป็นพิษ สำหรับ ปัญหาโรคน้ำกัดเท้า ถ้าหากดูแลความสะอาดนิ้วเท้าและง่ามเท้าไม่ดีอาจก่อให้เกิดโรคน้ำกัดเท้าได้ จึงขอแนะนำสมุนไพร “เหง้าข่า” สรรพคุณช่วยรักษาอาการโรคน้ำกัดเท้า ในส่วนขั้นตอนวิธีการทำยาสมุนไพรรักษาโรคน้ำกัดเท้าในรูปแบบทิงเจอร์เหง้าข่าไว้ใช้เองในครัวเรือน คือ 1.นำเหง้าข่าแก่สดมาล้างน้ำให้สะอาด ทูบพอแห้ง ใสลงในโหลแก้ว 2.เติมแอลกอฮอล์ล้างแผลพอท่วม 3.ปิดฝาให้สนิท หมักไว้ 7 วัน หมั่นคน เข้า-เย็น 4.เมื่อครบกำหนด กรองเอาแต่น้ำ บรรจุลงในภาชนะ วิธีใช้ ใช้ทาบริเวณที่เป็นโรคน้ำกัดเท้า วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น เมื่อหายดีแล้วให้ทาต่อเนื่องไปอีก 2 สัปดาห์ เพื่อให้โรคดังกล่าวหายขาด ส่วน อาการท้องเสีย แนะนำให้ใช้ยาสมุนไพร คือ ยาเหลืองปิดสมุทร หรือ ยาธาตุบรรจบ สรรพคุณบรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ และ อาการไข้เปลี่ยนฤดูกาล แนะนำให้ใช้ยาจันทน์ลีลา ซึ่งตำรับยาสมุนไพรที่แนะนำนี้เป็นยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ สามารถใช้สิทธิ์เบิกจ่ายได้ตามโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ ในช่วงที่ฝนตกสภาพอากาศมักจะเย็นลง ประชาชนทั่วไปควรรับประทานสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เพื่อใช้ประกอบอาหาร เช่น พริกไทย กะเพรา ผักชี ขิง กระชาย และ หอมแดง เป็นต้น เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันในช่วงฤดูฝนมากขึ้น

ช่วงฤดูฝน นอกจากปัญหาสุขภาพเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่มากับฤดูฝนแล้ว เรื่องการรับประทาน “เห็ดพิษ” เป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนที่รับประทานเข้าไป อีกด้วย เห็ด เป็นพืชที่นำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย ทั้งนี้ ยังมีสรรพคุณทางยา ทางศาสตร์การแพทย์แผนไทย เห็ด นับเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น สรรพคุณทางยาช่วยแก้ไข้ แก้ไข้ในบำรุงร่างกาย และช่วยให้เจริญอาหาร ทั้งนี้มีงานวิจัยพบว่า เห็ดบางชนิด เช่น เห็ดหอม มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ได้อีกด้วย ภูมิปัญญาชาวบ้านการที่เราจะเข้าป่าหาเห็ดมารับประทาน ต้องหลีกเลี่ยงการเก็บเห็ดพิษ ซึ่งมีหลักการสังเกตง่ายๆ คือ เห็ดพิษส่วนใหญ่จะอยู่ใกล้มูลสัตว์ รูปร่างคล้ายอานม้า มีสีส้มฉูดฉาด หมวกเห็ดจะมีสีขาว มีปุ่มปม มีรูป ไม่เป็นครีบบ มีปลอกหุ้มโคนหรือเมื่อดอกแก่ จะมีกลิ่นเอียน ตัวอย่างเห็ดป่าที่สามารถรับประทานได้และรู้จักกันดีในประเทศไทย เช่น เห็ดโคน เห็ดเผาะ เห็ดระโงกขาว และ เห็ดขอน เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันมีเห็ดรูปร่างแปลกๆ มาขายมากมาย หากไม่มั่นใจว่าปลอดภัยหรือไม่ ก็ให้รับประทานเห็ดตามท้องตลาด หรือเห็ดที่เรารู้จักทั่วไปจะปลอดภัยกว่า แต่หากบังเอิญไปรับประทานเห็ดเข้าไปแล้วมีอาการเป็นตะคริวที่ท้อง คลื่นไส้อาเจียน ถ่ายเหลว อาการแบบนี้ให้คิดไว้ก่อนเสมอว่าอาจได้รับพิษจากเห็ด ดังนั้น ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันทีครับ แต่หากเราอยู่ไกลโรงพยาบาล และหากกระแวกแถวนั้นมีต้นรางจืด ก็ให้รีบค้นไ้ใบรางจืดสดประมาณ 7-10 ใบ กับน้ำสะอาด แล้วนำน้ำมาต้ม และให้รีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า นอกจากการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคด้วยภูมิปัญญาศาสตร์แผนไทยในช่วงฤดูฝนแล้ว ประชาชนควรหลีกเลี่ยงการตากฝน ถ้าหากมีเหตุจำเป็นที่ต้องตากฝนหรือลุยน้ำขัง ให้สวมรองเท้าบูท หลังจากตากฝนแล้ว ก็ควรอาบน้ำชำระร่างกายเช็ดตัวให้แห้ง ดูแลความสะอาดของนิ้วเท้าและง่ามเท้าอยู่เสมอ ไม่ควรใส่เสื้อผ้าหรือถุงเท้าที่เปียกชื้น และ ควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้เป็นปกติอยู่เสมอ หากท่านมีข้อสงสัย สามารถสอบถามโดยตรงได้ที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/dtam.moph> และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line @DTAM