



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อนवलชน



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำประชาชน ดูแลสุขภาพ ให้ห่างไกลโรค ด้วยศาสตร์แผนไทย ในสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 วิกฤต ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคปอด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และ โรคผิวหนัง ชู สมุนไพร และ อาหารไทย ที่เหมาะจะรับประทานเพื่อรักษาโรค และ ส่งเสริมสุขภาพ ให้แข็งแรง ในสถานการณ์ดังกล่าว

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ในประเทศไทย หลายจังหวัดมีค่าเกินค่ามาตรฐาน และ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคปอด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และ โรคผิวหนัง เป็นต้น ทั้งนี้ ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย เมื่อฝุ่นเข้าสู่ร่างกาย ผ่านทางระบบการหายใจ เข้าไปเจอในเสมหะ (ของเหลวที่เป็นเมือก) ที่อยู่นับตั้งแต่โพรงจมูกถึงคอหอย (คอเสมหะ) เลยลงไปถึงทรวงอก (อูระเสมหะ) กระทบรูปธาตุดินที่ปับผาสะ (ระบบทางเดินหายใจทั้งหมด) ทำให้เกิดอาการหายใจสั้น หายใจขัด แสบคอ แสบอก มีเสมหะเหนียว ในคอ ไอ จาม น้ำตาไหล ยิ่งผู้ป่วยที่เป็นภูมิแพ้อยู่แล้วก็จะได้รับผลกระทบมากขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อระบบใกล้เคียง คือ ทหยัง (ระบบการไหลเวียนของเลือด) ของเสียจากฝุ่นจะเจอในมวลของเลือดแล้วไหลผ่านไปทั่วกาย เกิดอาการเหนื่อยง่าย อาจมีเม็ด ผดผื่นแดง ขึ้นตามเนื้อตัว หัวใจอาจทำงานมากขึ้นด้วย อาจส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคความดันโลหิตสูง เมื่อฝุ่นที่เป็นของเสียนี้อยู่ใน กล้ามเนื้อ และ โลหิตนานๆจะส่งผลกระทบยาวต่อธาตุดิน เพราะของเสีย (กรีสัง) จะฝังตัวอยู่ในธาตุดินส่งผลให้เกิดเป็นฝีร้าย (มะเร็ง) ได้ในอนาคต

ช่วงสถานการณ์ PM 2.5 การดูแลปอด และหัวใจ เป็นสิ่งสำคัญ ตามศาสตร์แผนไทยมีข้อแนะนำ คือ ควรดื่มน้ำแข็ง และ อาหารที่มีฤทธิ์เย็น ถ้ามีอาการเหนื่อยง่าย หรือ อ่อนเพลียควรบริโภคยาหอมเพื่อบำรุงหัวใจ เช่น ยาหอมอินทจักร นวโกฐ เทพจิตร ทิพโอสถ ควรรับประทานอาหาร/สมุนไพร เพื่อต้านอนุมูลอิสระ เน้นรับประทานผัก ผลไม้ ที่อุดมด้วยวิตามินเอและเบต้าแคโรทีน เช่น ผักบุ้ง ตำลึง บล๊อคโครี หรือผักที่มีสีแดง เหลือง ส้ม เช่น พักทอง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด มะละกอ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ที่มีสีแดง ม่วงแดง น้ำเงิน เช่น หม่อน หว่า มะเกี๋ยง ตะขบ น้ำสมุนไพร เช่น อัญชัน ผาง วานกาบหอย ตรีผลา น้ำกระชาย กระจี้บ มะขามป้อม ส้ม มะนาว ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวก่ำ ข้าวสาลี ข้าวสังข์หยด ข้าวหอมมะลิแดง ข้าวลิ้มผิว และ สมุนไพรต้านอนุมูลอิสระ เช่น กะเพรา ขมิ้นชัน กระชาย กระจี้บ

ในส่วนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ก็เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากฝุ่น คือรูปธาตุมวลละเอียดที่เจออยู่ในอากาศ ในทางการแพทย์แผนไทย ฝุ่นก็เปรียบได้กับ กรีสัง (ของเสีย) ของเสียในรูปธาตุดิน คือ อุจจาระ, ธาตุน้ำ คือ ปัสสาวะ, ธาตุลม คือ ลมหายใจ เข้าออก และธาตุไฟ คือ ระบบระบายความร้อน วิธีการดูแลตนเองเราจะยึดหลักการ คือ รับประทานผัก ผลไม้ ที่มีฤทธิ์ช่วยระบาย สำหรับอาหารที่อยากแนะนำ เช่น สะเดาน้ำปลาหวาน แกงเลียง แกงขี้เหล็ก น้ำพริก (ผักจิ้ม) เครื่องดื่ม เช่น น้ำมะขาม น้ำกระเจี๋ยบ น้ำตะไคร้ น้ำมะขามป้อม น้ำตรีผลา น้ำรางจืด เป็นต้น

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวเพิ่มเติมว่า ในกรณีผู้ป่วยมีอาการภูมิแพ้ ตามศาสตร์แผนไทยจะสังเกตจากอาการระคายคอ มีเสมหะ ควรทานยาแก้ไอขับเสมหะ เช่น ตรีผลา ยาแก้ไอมะขามป้อม ยาประสะมะแว้ง ประสะกานพลู อัมฤควาที หรือ ถ้ามีอาการหายใจสั้น หายใจขัด แสบคอ แสบอก ไอ จาม คั้น/คัดจุมก มีน้ำมูกมาก หวัดแพ้ากาศ ควรรับประทานยาปราบชมพูทวีป สรรพคุณ บรรเทาอาการหวัด ระยะแรก และอาการที่เกิดจากภูมิแพ้อากาศ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์คุณสมบัติแต่ละตัวยาของตำรับยาปราบชมพูทวีปทั้ง 23 ชนิด พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นสมุนไพรสร้อน ช่วยลดการกำเริบของธาตุน้ำ ช่วยลดการอักเสบ รวมถึงฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และอีกวิธีที่นิยม คือ การสูมยา โดยสามารถสูมได้ครั้งละ 15 นาที วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้น และ การอบไอน้ำสมุนไพร สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง เช่นกัน

สำหรับอีกหนึ่งอาการ ที่มักจะมีสาเหตุที่มาจากการแพ้ฝุ่น คือ อาการแพ้ทางผิวหนัง ในทางการแพทย์แผนไทย สามารถ แนะนำการดูแลสุขภาพผิวพรรณ ด้วยศาสตร์แผนไทย เช่น อาการผิวแห้ง ข้อแนะนำคือ ควรดูแลผิวพรรณให้ชุ่มชื้น โดยใช้โลชั่นที่มี ส่วนประกอบของว่านหางจระเข้ บัวบก ขมิ้นชัน อาการผด ผื่น คัน ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ต้านการอักเสบของผิวหนัง ช่วยฆ่าเชื้อโรค สรรพคุณ ช่วยประโลมผิว และเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง เช่น ว่านหางจระเข้ บัวบก โลชั่นพญายอ และ อาการผิวหนังอักเสบ ลมพิษ ควรใช้ ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของพลู และ ขี้ผึ้งพญายอ

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ในช่วงสถานการณ์ PM 2.5 อยากแนะนำให้ประชาชนออกกำลังกายในห้องปิดมิดชิด ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เช่น ฤาษีดัดตน มณีเวช โยคะ ชี่กง ฯลฯ ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน และ ที่สำคัญไม่ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ท่านก็จะห่างไกลโรคในช่วงสถานการณ์ PM 2.5 หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือ การใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM