



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อมวลชน

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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอากาศร้อนจัดในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ด้วยยาสมุนไพร ได้แก่ ยาหอมเทพจิตร ยาตมสมุนไพรรวมถึง ควรเลือกดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีรสเย็น เช่น น้ำต้มใบเตย น้ำย่านาง หรือ รับประทานผลไม้ที่มีรสเย็น เช่น แตงโม แตงไทย ก็จะช่วยคลายร้อนในช่วงเทศกาลสงกรานต์ได้

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอากาศร้อนจัดในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ด้วยยาสมุนไพร ได้แก่ ยาหอมเทพจิตร ยาตมสมุนไพรรวมถึง ควรเลือกดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีรสเย็น เช่น น้ำต้มใบเตย น้ำย่านาง หรือ รับประทานผลไม้ที่มีรสเย็น เช่น แตงโม แตงไทย ก็จะช่วยคลายร้อนในช่วงเทศกาลสงกรานต์ได้

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ช่วงอากาศร้อนจัดมักมีข่าวเกี่ยวกับการเสียชีวิตด้วยอาการฮีทสโตรกบ่อยครั้ง ซึ่งอาการฮีทสโตรกไม่ได้คร่าชีวิตเฉพาะผู้สูงอายุ เท่านั้น จะเห็นได้ว่าทุกกลุ่มวัยสามารถเกิดอาการได้ ยิ่งในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่จะถึงนี้ กรมอุตุนิยมวิทยาแจ้งแล้วว่าจะมีอุณหภูมิที่สูงขึ้น ซึ่งทางการแพทย์เองก็ออกมาเตือนให้ระมัดระวังสุขภาพเนื่องจากอากาศที่ร้อนจัดจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และอาจเกิดอาการต่างๆ เช่น การเสียเหงื่อ รู้สึกไม่สบายตัว จิตใจไม่สบาย หงุดหงิด และหากร่างกายอ่อนเพลียอาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยอากาศที่ร้อนจะส่งผลกระทบต่อธาตุไฟ และธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้ธาตุไฟกำเริบ มักทำให้มีอาการปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม อาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ทางกระทรวงสาธารณสุข หรือ หน่วยงานจึงได้ออกคำแนะนำการดูแลสุขภาพไว้ดังนี้ เช่น ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ไม่อยู่ในที่ชุมชนหรือ มีคนแออัด ดื่มน้ำเพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกาย ควรเลือกดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีรสเย็น เช่น น้ำต้มใบเตย น้ำย่านาง หรือ รับประทานผลไม้ที่มีรสเย็น เช่น แตงโม แตงไทย เป็นต้น

ดังนั้นการเดินทางในช่วงสงกรานต์ที่อุณหภูมิสูง และอาจเสี่ยงที่จะเกิดอาการฮีทสโตรกได้ทุกขณะ ประชาชนเองนอกจากต้องระมัดระวังตามคำแนะนำดังกล่าวแล้ว อาจมีตัวช่วยในการดูแลตัวเองด้วยการพอกยาสมุนไพร เช่น ยาหอม ยาตมสมุนไพรรวมถึง พิมเสนน้ำ เพื่อช่วยคลายร้อน **ยาหอมเทพจิตร** ช่วยแก้อาการหน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย คืออาการที่รู้สึกใจหวิว คลื่นไส้ วิงเวียน ตาพร่าจะเป็นลม ใจสั่น ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบเป็นสมุนไพรรสหอมเย็น เช่น ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกสรบัวหลวง สมุนไพรรสหอมเย็นมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย แก่ร้อนในกระหายน้ำ เป็นต้น **ยาตมสมุนไพรร** บรรเทาอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ช่วยให้สดชื่นตื่นตัว โดยมีส่วนประกอบสมุนไพรหลักๆ เป็นสมุนไพรกลุ่มที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น กระวาน กานพลู ดอกจันทร์ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก **พิมเสนน้ำ** มีส่วนประกอบหลักๆ คือ **พิมเสน** แกลมวิงเวียน หน้ามืด บำรุงหัวใจ **การบูร** แก่เคล็ด ชัดยอก **เกล็ดสะระแห่น**หรือเมนทอลมีกลิ่นหอมเย็น สำหรับพิมเสนน้ำเมื่อสัมผัสผิวจะรู้สึกเย็น จึงควรระมัดระวังการระคายเคืองกับระบบทางเดินหายใจหรือเยื่อปูดในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งยาสมุนไพรทั้ง 3 ชนิด ควรพอกติดตัวอย่างยิ่ง โดยเฉพาะช่วงเวลากาการเดินทางในเทศกาลสงกรานต์ ที่ใช้ระยะเวลาที่ยาวนานในการเดินทาง พร้อมทั้งสภาพอากาศที่ร้อนจัดก็สามารถช่วยลดอาการต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นได้ มีอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยคลายร้อนตามภูมิปัญญาไทย คือการดื่มน้ำที่ลอยดอกไม้โดยดอกไม้ที่นิยมใช้คือดอกมะลิ จะช่วยทำให้ชื่นใจ แก่กระหาย แก่อ่อนเพลีย ช่วยคลายเครียด ช่วยให้นอนหลับสบาย ช่วยคลายร้อน และ บำรุงหัวใจได้ดี อีกด้วย

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ที่สำคัญการพักผ่อนท่องเที่ยวในช่วงเทศกาลสงกรานต์นี้ต้องปลอดภัยจะต้องมีการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการเดินทางที่ยาวนานและการเผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดโดยการพักผ่อนนอนหลับให้ได้อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดการขาดน้ำ และหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยหรือการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM