



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 ชู ศาสตร์การแพทย์แผนไทย รักษาอาการ 3 โรคยอดฮิต คนวัยทำงาน เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ**

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำสมุนไพร ตำรับยาไทย รวมถึงการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แผนไทยที่มีประโยชน์ ดูแลสุขภาพกลุ่มคนวัยทำงาน รักษาอาการ 3 กลุ่มโรคยอดฮิต ได้แก่ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โรคเครียด และ โรคอ้วน เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ นี้

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในวันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปี คือวันแรงงานแห่งชาติ สำหรับแรงงานนั้นมีความสำคัญอย่างมากต่อการขับเคลื่อนประเทศ แต่ก็ประสบปัญหาทางสุขภาพที่มักเกิดขึ้นได้และเป็น 3 โรคยอดฮิตในวัยทำงาน คือ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โรคเครียด และ โรคอ้วน ในทางการแพทย์แผนไทยสามารถช่วยบรรเทาอาการได้ดังนี้ **1.โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)** ซึ่งมักเกิดจากการอยู่ในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน ก็จะทำให้เกิดอาการดังกล่าวได้ สามารถบรรเทาด้วยการนวดรักษาและประคบสมุนไพร เพื่อกระตุ้นและปรับสมดุลของระบบการไหลเวียน ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก ช่วยแก้กล้ามเนื้อคลายตัว หรือใช้น้ำมันโพลหรือยาหม่องโพล ถูวนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวด และอาการอักเสบ แต่ต้องใช้นวดหลังจากเกิดการอักเสบแล้ว 48 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังมียาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ที่มีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ คือ ยาเถาวัลย์เปรียง จากการศึกษาวิจัย พบว่า เถาวัลย์เปรียงสามารถลดอาการปวด และอาการอักเสบได้เช่นเดียวกับยาแก้ปวดในปัจจุบัน ไม่ก่อให้เกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย และไม่มีการเปลี่ยนแปลงของผลเลือดทางห้องปฏิบัติการ จึงสามารถนำยาเถาวัลย์เปรียงมาใช้รักษาอาการปวดกล้ามเนื้อได้อย่างปลอดภัย **2.โรคเครียด** ความเครียด มักส่งผลกระทบต่อตรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ อาการวิงเวียนศีรษะ และความดันโลหิตสูงตามมาได้ ศาสตร์การแพทย์แผนไทย นิยมใช้กลิ่นหรือสุคนธ์บำบัดในการบรรเทาความตึงเครียด โดยเฉพาะสมุนไพรที่มีรสหอมเย็น เช่น มะลิ จำปี จำปา กระดังงา โดยนำสมุนไพรดังกล่าวมาวางไว้ที่ใกล้บริเวณที่นอน กลิ่นของสมุนไพรจะช่วยให้ผ่อนคลาย ปรับอารมณ์ให้เป็นปกติ และช่วยให้หลับสบายคลายจากความเครียดได้ หรือ การใช้ยาหอมเทพจิตร ซึ่งดื่มก็จะช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยแก้อาการหน้ามืด ตาลาย อาการวิงเวียนศีรษะ และช่วยให้นอนหลับสบาย รวมไปถึงการนวดไทยและการอบสมุนไพร จะช่วยกระตุ้นระบบทางเดินหายใจ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้นอนหลับสบาย ลดอาการปวดศีรษะ บำรุงผิวพรรณ และ **3.โรคอ้วน** จากการประเมินร่างกายในเบื้องต้น คือ ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25 kg/m<sup>2</sup> ปัญหาโรคอ้วน มักเกิดจากพฤติกรรมของคนวัยทำงาน ทั้งพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม รวมถึงการขาดการออกกำลังกาย โรคอ้วนจะส่งผลให้เกิดโรคตามมาได้หลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และ หลอดเลือดสมอง ทางกรมการแพทย์แผนไทยนิยมใช้สมุนไพรสร้อย เช่น ข่า กะเพรา ขิง ตะไคร้ ฯลฯ ในการช่วยเพิ่มการเผาผลาญร่างกาย และ ยังช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้อีกด้วย และ ที่สำคัญ จะต้องหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีไขมันสูง พร้อมทั้งเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และ ปริมาณที่พอดีกับความความต้องการของร่างกาย ที่สำคัญ ควรออกกำลังกายเป็นประจำ สำหรับการออกกำลังกายด้วยศาสตร์แผนไทย ที่อยากแนะนำในการลดน้ำหนัก คือ การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน ประโยชน์ของการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง ระบบการไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น เป็นการต่อต้านโรค บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว ช่วยสุขภาพจิตดี ได้อีกด้วย

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า สำหรับวัยทำงานอย่าลืมการตรวจสุขภาพเพื่อคัดกรองโรคประจำปี และตรวจสอบความผิดปกติของร่างกายตนเองเป็นประจำ รวมถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ หาเวลาพักผ่อนร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากปัญหาทางสุขภาพ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือกและสมุนไพร สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM สนใจสมุนไพรไทย ภูมิปัญญาไทย เศรษฐกิจไทย เข้าชมงาน มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 20 ระหว่างวันที่ 28 มิ.ย. – 2 ก.ค. 2566 ฮอลล์ 11 – 12 อิมแพค เมืองทองธานี นนทบุรี