กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
DTAM NEWS ข่าวเพื่อมวลชน
www.dtam.moph.go.th Call Center 02 591 7007 กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก @DTAM
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยฯ ชู 5 สมุนไพรผักพื้นบ้าน และ 1 ตำรับยาไทย ดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เผยเคล็ดลับการดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยศาสตร์แผนไทย เนื่องในวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) ชู 5 สมุนไพรผักพื้นบ้าน ที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ มะระขี้นก ตำลึง เตยหอม ผักเชียงดา และ ช้าพลู พร้อมแนะนำ ยามธุระเมหะ ตำรับยาไทย ที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด รักษาผู้ป่วยเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ทุกวันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก(World Diabetes Day) สำหรับคำขวัญวันเบาหวานโลกปี 2566 ประจำปีนี้ คือ “DIABETES: KNOW YOUR RISK, KNOW YOUR RESPONSE เบาหวาน รู้ว่าเสี่ยง รู้แล้วต้องเปลี่ยน” โรคเบาหวาน เกิดจากความบกพร่องของตับอ่อน และฮอร์โมนอินซูลินในร่างกาย ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง อาการสำคัญที่สังเกตได้ด้วยตนเอง คือ ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน หิวบ่อย มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า บาดแผลหายช้า หากเกิดภาวะแทรกซ้อน อาจส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อม เกิดแผลกดทับติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะติดเชื้อราและเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความพิการตามมา

หลักการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อปรับให้ร่างกายเกิดสมดุล โดยปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ลดปริมาณแป้ง และ น้ำตาล เน้นการรับประทานผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ **1.มะระขี้นก** เป็นสมุนไพรรสขม มีสรรพคุณ แก้ไข้ ช่วยเจริญอาหาร และมีสารสำคัญที่ชื่อ charantin ที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ถึงแม้จะมีรสขม แต่สามารถนำมาประกอบเมนูได้หลากหลายและช่วยลดความขมลงได้ เช่น แกงคั่วมะระขี้นก มะระขี้นกผัดไข่ มะระขี้นกลวกจิ้มน้ำพริก หรือนำมาทำเป็นเครื่องดื่มสมูทตี้ผักรวม ดื่มแก้ดับกระหายและสดชื่น **2.ตำลึง** เป็นสมุนไพรรสเย็น ใบและเถาของตำลึงมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด และ ยังมีคุณค่าทางด้านอาหารสูงนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งแกงจืด แกงเลียง และ ต้มเลือดหมู **3.เตยหอม** มีรสหวานหอมเย็น ต้นและรากใช้ขับปัสสาวะ แก้ไข้ แก้พิษร้อน แก้ร้อนใน กระหายน้ำ และ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากจะใช้แต่งกลิ่น แต่งสีในเมนูขนมแล้ว ยังสามารถนำมาทำเป็นน้ำเตยหอมดื่มแก้กระหายน้ำ ทำให้สดชื่น อีกด้วย **4.ผักเชียงดา** เป็นผักพื้นบ้านของทางภาคเหนือ นำมาปรุงอาหาร ทำเป็นชาชง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และ **5.ช้าพลู** มีรสเผ็ดร้อน ใช้ขับลมในลำไส้ ช่วยเจริญอาหาร และ ลดระดับน้ำตาลในเลือด การนำช้าพลูมารับประทานสามารถรับประทานได้ทั้งสุกหรือใบดิบ แต่ไม่ควรรับประทานใบสดมากเกินไป เพราะอาจเกิดอาการเวียนศีรษะ และ อาจทำให้ เกิดนิ่วในไตหรือทางเดินปัสสาวะได้ นอกจากการรับประทานสมุนไพรผักพื้นบ้าน ที่มีสรรพคุณ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ยังมีตำรับยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือดได้ดี คือ **ตำรับยามธุระเมหะ** สรรพคุณ ลดน้ำตาลในเลือด การใช้ยาสมุนไพรรักษาผู้ป่วยเบาหวาน จะต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ ในสถานพยาบาล

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า นอกจากสมุนไพรผักพื้นบ้านและยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว หลักสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และ ช่วยให้แข็งแรง คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และ เหมาะสมกับร่างกาย เช่น กายบริหารท่าฤๅษีดัดตน การว่ายน้ำ รำมวยไทเก๊ก เดินเบาๆ และที่สำคัญควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวควรได้รับการตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี หากประชาชนท่านใดมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสมุนไพรที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด หรือ มีความประสงค์ที่จะรักษาโรคเบาหวานด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย สามารถสอบถามข้อมูลกับแพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศได้ หรือสามารถสอบถามโดยตรงได้ที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/dtam.moph และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line@DTAM

....14 พฤศจิกายน 2566..