



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 แนะนำ ประชาชนที่มีปัญหาอาการนอนไม่หลับ กับทางเลือกในการรักษา แบบศาสตร์องค์รวม

เนื่องในวันนอนหลับโลก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนที่มีปัญหาอาการนอนไม่หลับ กับทางเลือกในการรักษาแบบศาสตร์องค์รวม พร้อมชู “สุขสำราญนิทรากลินิก” คลินิกรักษาอาการปวดเรื้อรัง และ นอนไม่หลับ ครบวงจร เนื่องในวันนอนหลับโลก

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในวันศุกร์ สัปดาห์ที่สองของเดือนมีนาคมในทุกๆ ปีถือเป็น “วันนอนหลับโลก : World Sleep Day” โดยปีนี้จะตรงกับวันที่ 15 มีนาคม 2567 เพื่อให้ทุกคนได้ให้ความสำคัญกับการนอนหลับ ปัจจุบัน พบว่า ประชาชนมีปัญหารื่องอาการนอนไม่หลับเป็นจำนวนมากขึ้นทุกวัน โดย สาเหตุมีหลายปัจจัย เช่น ความเครียด ความผิดปกติของฮอร์โมน มีอาการเจ็บปวดทรมานจากโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ หากเกิดปัญหาการนอนไม่หลับอาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ หากท่านคิดว่าตัวเองมีปัญหา นอนไม่หลับ ควรพิจารณาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ พยายามปรับพฤติกรรม รวมถึงสภาพแวดล้อมในการนอนควบคู่กันไปกับการหาสาเหตุของการนอนไม่หลับ หากอาการยังไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและวิธีแก้ไขต่อไป

ปัจจุบัน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้มีการจัดตั้ง “สุขสำราญนิทรากลินิก” คลินิกรักษาอาการปวดเรื้อรังและนอนไม่หลับด้วยศาสตร์องค์รวม (Chronic Pain and Insomnia TT & CM Clinic) ซึ่งเป็นการรักษา ร่วมกันระหว่างศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แบบครบวงจร ในส่วนแนวทางการรักษาจะมีบุคลากรทางการแพทย์ให้บริการ ประกอบด้วย แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ แพทย์แผนปัจจุบัน และ แพทย์แผนจีน ร่วมวินิจฉัย รวมถึง ร่วมวิเคราะห์แนวทางในการรักษาผู้ป่วยแต่ละราย อีกด้วย

ทางด้าน ดร.ภก.ปรีชา หนูทิม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการนอนไม่หลับ การรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะเน้นใช้ตำรับยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการ อาทิ **ยาสุขไสยาสน์** สรรพคุณ ช่วยให้นอนหลับ ช่วยเจริญอาหาร **ยาแก่นอนไม่หลับ** สรรพคุณ แก้นอนไม่หลับ ที่รักษาด้วยยา สุขไสยาสน์แล้วอาการไม่ดีขึ้น **ยาหอมเทพจิตร** สรรพคุณ บรรเทาอาการหน้ามืด ตาลาย อาการใจหวิว วิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่า จะเป็นลม ใจสั่น บำรุงจิตใจให้ชุ่มชื้น และ **ยาหอมอินทจักร์** สรรพคุณ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน และ บรรเทาอาการง่วงซึม สละลิ้มสละลือ เป็นต้น

นอกจากตำรับยาสมุนไพรแล้ว ยังมีการรักษาแบบไม่ใช้ยาสมุนไพร เช่น การอบสมุนไพร การนวดไทย การประคบด้วยสมุนไพร และ การรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก เช่น การฝังเข็มด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ดนตรีบำบัด การทำสมาธิบำบัด สวดมนต์ หรือการทำสมาธิแบบ SKT และที่สำคัญผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับควรออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่หักโหมจนเกินไป และควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ไม่เคร่งเครียด ก็จะช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับให้ดีขึ้น

สำหรับท่านใดที่มีความประสงค์ จะเข้ารับบริการ “สุขสำราญนิทรากลินิก” คลินิกรักษาอาการปวดเรื้อรังและนอนไม่หลับด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (Chronic Pain and Insomnia TT & CM Clinic) สามารถติดต่อได้ที่ โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน (ยศเส) เปิดให้บริการทุกวันพฤหัสบดี เวลา 08.30 -16.30 น. เบอร์โทรติดต่อ 0 2224 3262, 0 2224 8820