



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

**DTAM NEWS**

**ข่าวเพื่อมวลชน**



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



@DTAM

## วันผู้สูงอายุ กรมการแพทย์แผนไทยฯ หนุนครอบครัวไทยใช้ศาสตร์แผนจีน ดูแลผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สนับสนุนครอบครัวไทยเนื่องในวันผู้สูงอายุ แนะนำประชาชนใช้ศาสตร์การแพทย์แผนจีน ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุปลอดภัยจากสภาพอากาศร้อนซึ่งอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพและชีวิตผู้สูงอายุ

นายแพทย์เทวัญ ธาณีรัตน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในวันที่ 13 เมษายน ของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ อีกทั้งเป็นวันสงกรานต์ ในปีนี้ช่วงเดือนเมษายน สภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว มักส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการเกิดอาการต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น หายใจอึดอัด ปวด หรือ เวียนศีรษะ แขน ขา เมื่อยล้า เบื่ออาหาร จิตใจไม่สงบ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคมืด อาหารไม่ย่อย ซึ่งในทางการแพทย์แผนจีน ได้ให้ความสำคัญกับการรักษาสมดุลของร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลงคล้อยตามธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้อายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง เช่น การดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมชาติ ปรับสมดุลของจิตใจ โภชนาการเหมาะสม ปรับสมดุลของชีวิตประจำวันให้มีความทำงานและพักผ่อนที่เหมาะสม

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนจีน ฤดูกาลกับการทำงานของอวัยวะในร่างกายมีความสัมพันธ์กัน โดยในฤดูร้อน หรือ เมื่ออากาศร้อนจะส่งผลต่อหัวใจ เพราะความร้อนเป็นคุณสมบัติของหยางและหัวใจเป็นธาตุไฟ ซึ่งก็ถือเป็นหยางเช่นกัน จึงทำให้ ความร้อนส่งผลต่อหัวใจได้ง่าย ทำให้ผู้สูงอายุในช่วงนี้หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย นอกจากนี้ความร้อนยังทำให้หัวใจเต้นเร็ว และทำงานหนักเพิ่มขึ้น ดังนั้น ในช่วงฤดูร้อนควรทำจิตใจให้สงบ ควบคุมอารมณ์ให้ดี ดังคำกล่าวในคัมภีร์โบราณที่ว่า “หากใจสงบ ความเหวี่ยงโยนจะเกิดขึ้นเอง” เพราะว่าการสงบมีคุณสมบัติเป็นอินและความร้อนเป็นหยาง หากใจสงบจะทำให้อินหยางในร่างกายสมดุล

ในส่วนการบริโภคอาหารในช่วงฤดูร้อน ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ที่สดสะอาด และ ไม่ควรทานอาหารคาวเค็ม รับประทานอาหารที่มีรสขมจะช่วยดับพิษร้อนได้ เช่น มะระ รับประทานผลไม้ที่จะช่วยคลายร้อน เช่น ถั่วเขียว แตงต่างๆ แตงโม แคนตาลูป แตงไทย แตงกวา บวบ ฟัก และ ฟักทอง ช่วงฤดูร้อน ควรรับประทานอาหารที่มีกลิ่นหอมระเหย จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น เป็นการขับลมและความร้อนจากภายนอก เช่น สะระแหน่ ขิง ขึ้นฉ่าย เห็ดหูหนูดำ บัว (ก้านบัว รากบัว) สาหร่าย และ หอมใหญ่ ฤดูร้อนร่างกายจะเสียน้ำมากทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย อาหาร และ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เปรี้ยว จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น เช่น น้ำบัว และ น้ำมะนาวดอง ถ้าผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำตามที่กล่าวมา ก็จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและปราศจากโรคที่มาในช่วงฤดูร้อน นี้

สำหรับ การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในช่วงฤดูร้อน ควรใช้ชีวิตประจำวันอย่างระมัดระวัง เพราะผู้สูงอายุมีลมปราณ และ เลือดไม่เพียงพอ ลมปราณคัมกันพร่อง ดังนั้นผู้สูงอายุไม่ควรเครียด ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ในช่วงฤดูร้อนควรจัดบ้านเรือนให้มีการระบายอากาศถ่ายเทได้ดี สวมเสื้อผ้าเหมาะสมกับสภาพอากาศ ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ และ รักษาสุขอนามัยให้ดี และควรออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด แต่ในช่วงฤดูร้อนไม่ควรออกกำลังกายหักโหม การออกกำลังกายควรเป็นรูปแบบช้าๆ เช่น รำมวยไทเก๊ก ซี่กง ว่ายน้ำ เดินเบาๆ หลีกเลี้ยงบริเวณอากาศร้อนจัด และ ควรปรับอารมณ์จิตใจให้ปลอดโปร่งไม่โกรธ หรือ โมโหง่าย ท่านก็จะมีสุขภาพกายและใจที่ดีอย่างมีคุณภาพ

นายแพทย์เทวัญ กล่าวในตอนท้ายว่า นอกจากคำแนะนำการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน เนื่องในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี 2566 นี้ อยากให้ลูกหลานรดน้ำให้ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประเพณีของไทยเนื่องในสงกรานต์ ที่แสดงออกถึงความเคารพต่อผู้สูงอายุ ผู้ที่เคารพนับถือ และ ผู้มีพระคุณ เพื่อแสดงความกตัญญูพร้อมกับการขอขมา และ ขอรับพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตัวเอง ที่สำคัญจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งสำคัญ สมาชิกทุกคนในครอบครัว ต้องให้ความสำคัญและเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ถึงจะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข