กรมการแพทย์แผนไทยฯ เผยเคล็ดลับดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย ชู 3 ยาสมุนไพรที่ควรพกติดตัว และ 6 น้ำสมุนไพร แก้อาการยอดฮิต ช่วงฤดูร้อน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เตือนประชาชนเตรียมพร้อมรับมือหน้าร้อน เผยเคล็ดลับการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย แนะพก 3 ยาสมุนไพร ยาหอมเทพจิตร ยาดมสมุนไพร และ พิมเสนน้ำ รวมถึงวิธีคลายร้อนด้วย 6 น้ำสมุนไพร ช่วยบำรุงร่างกาย เช่น น้ำลอยดอกมะลิ น้ำใบเตย น้ำบัวบก น้ำย่านาง น้ำมะพร้าว และ น้ำตรีผลา ช่วยบรรเทาอาการและโรคยอดฮิต ช่วงฤดูร้อน

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า กรมอุตุนิยมวิทยา ออกประกาศประเทศไทยได้เข้าสู่ช่วงฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน ปัญหาสุขภาพที่ตามมามักเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อน ในทางการแพทย์แผนไทย อากาศที่ร้อนจะส่งผลกระทบต่อธาตุไฟ และธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้ธาตุไฟกำเริบมักทำให้มีอาการปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม อาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ โดยเฉพาะโรคลมแดด (Heatstroke) เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดโดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ผู้ที่ต้องทำงานอยู่กลางแจ้ง จะได้รับผลกระทบโดยตรง

สำหรับ ยาสมุนไพรที่ควรพกประจำตัวไว้ในช่วงฤดูร้อน ได้แก่ **ยาหอมเทพจิตร** ช่วยแก้อาการหน้ามืด ตาลาย อาการที่รู้สึกใจหวิว คลื่นไส้ วิงเวียน ตาพร่าจะเป็นลม ใจสั่น ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบเป็นสมุนไพรรสหอมเย็น เช่น ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกสรบัวหลวง สมุนไพรรสหอมเย็นมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย แก้ร้อนในกระหายน้ำ เป็นต้น **ยาดมสมุนไพร** บรรเทาอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ช่วยให้สดชื่นตื่นตัว และ **พิมเสนน้ำ** มีส่วนประกอบหลัก ๆ คือ พิมเสน แก้ลมวิงเวียน หน้ามืด บำรุงหัวใจ การบูร แก้เคล็ด ขัดยอก เกล็ดสะระแหน่หรือเมนทอลมีกลิ่นหอมเย็น สำหรับพิมเสนน้ำเมื่อสัมผัสผิวจะรู้สึกเย็น จึงควรระมัดระวังการระคายเยื่อบุในระบบทางเดินหายใจ และดวงตาหรือบริเวณผิวหนังอ่อน

นอกจากยาสมุนไพรที่ควรมีไว้ติดตัวในช่วงหน้าร้อนแล้ว ยังมีวิธีการคลายร้อนตามภูมิปัญญาไทย ซึ่งจะรับประทานในลักษณะเครื่องดื่มน้ำสมุนไพร โดยจะเน้นไปที่สมุนไพรที่มีรสเย็น เช่น **น้ำลอยดอกมะลิ** จะช่วยทำให้สดชื่น แก้กระหาย แก้อ่อนเพลีย ช่วยคลายเครียด ช่วยให้นอนหลับสบาย ช่วยคลายร้อน และ ช่วยบำรุงหัวใจ **น้ำใบเตย** ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำ **น้ำบัวบก** แก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ **น้ำย่านาง** แก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย **น้ำมะพร้าว** ช่วยดับกระหาย คลายร้อน ช่วยให้สดชื่น และ **น้ำตรีผลา** ปรับสมดุลของร่างกายในช่วงฤดูร้อน เป็นต้น

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ในช่วงฤดูร้อนนี้ สิ่งที่สำคัญควรปฏิบัติตน คือ หลีกเลี่ยงการออกแดดเป็นเวลานานๆ สวมเสื้อผ้าที่โปร่งเบาสบาย สีอ่อนๆ พยายามดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือ การใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM

....8 มีนาคม 2567...