

**กรมการแพทย์แผนไทยฯ เผย 4 โรคยอดฺฮิต ที่พบบ่อยช่วงหน้าหนาว สำหรับผู้สูงอายุ**

**แนะวิธีดูแลป้องกัน ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร**

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะวิธีดูแล ป้องกัน ผู้สูงอายุใน 4 อาการโรคที่พบบ่อยในช่วงฤดูหนาว เช่น อาการที่เกิดจากระบบทางเดินหายใจ อาการที่เกี่ยวกับโรคทางผิวหนัง โรคระบบไหลเวียนโลหิต และ อาการปวดข้อ ปวดเข่า เผยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร ใช้บำบัด และป้องกันอาการไม่พึงประสงค์ เพื่อลดความเจ็บป่วย และอาการของโรค ในผู้สูงอายุ

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่าในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุควรได้รับการใส่ใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะในช่วงอากาศหนาวเย็นจะพบว่า ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาใน 4 กลุ่มอาการ ใหญ่ ๆ คือ 1.**อาการที่เกิดจากระบบทางเดินหายใจ** เช่น ไข้หวัด ไอ เจ็บคอ ยิ่งในช่วงมีการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ยิ่งต้องใส่ใจและระมัดระวัง ดังนั้นหากผู้สูงวัยมีอาการไอ เป็นไข้ แนะนำให้ใช้ฟ้าทะลายโจร บรรเทาอาการไข้ ไอ เจ็บคอ โดยให้รับประทานยา ฟ้าทะลายโจร ชนิดแคปซูล ขนาด 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 3 แคปซูล หรือสารสกัดจากฟ้าทะลายโจรรับประทาน ครั้งละ 1 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง หรือกินตามคำแนะนำของฉลากกำกับยา สำหรับยาฟ้าทะลายโจรห้ามใช้ในผู้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร และ ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากติดเชื้อแบคทีเรียเกิดอาการรุนแรง หรือหากมีอาการไอร่วมด้วยสามารถใช้ยาแก้ไอสมุนไพร เช่น ยาประสะมะแว้ง ยาตรีผลา ซึ่งมีสรรพคุณบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ นอกจากนี้ผู้สูงอายุไม่ควรอยู่ในที่ชุมชนหนาแน่น และต้องล้างมือบ่อย ๆ เพื่อป้องกันภาวะเชื้อโรคที่อาจจะสัมผัสโดยไม่ได้ตั้งใจ 2.**อาการที่เกี่ยวโรคทางผิวหนัง** ด้วยอากาศที่แห้ง ทำให้ผิวผู้สูงอายุแห้ง แตก อักเสบ เป็นผื่นคัน เนื่องจากผิวหนังขาดความชุ่มชื้น ดังนั้นควรบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ด้วยผลิตภัณฑ์จาก ว่านหางจระเข้ แตงกวา มะเขือเทศ น้ำมันมะพร้าว สรรพคุณ ช่วยบำรุงผิวพรรณชุ่มชื้นไม่แห้งกร้าน 3.**โรคระบบไหลเวียนโลหิต** เนื่องจากอาการที่หนาวเย็นและ เคลื่อนไหวร่างกายน้อย และอาจรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ดังนั้นต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ ในกรณีผู้สูงอายุที่เป็น โรคความดันโลหิตสูงต้องปฏิบัติตนตามแพทย์สั่ง และสามารถรับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น เนื้อปลา ไข่ ผักผลไม้ รวมถึงสมุนไพรบางชนิดที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เช่น กระเจี๊ยบแดง บัวบก ใบเตย ตะไคร้ ถ้าผู้สูงอายุท่านใดป่วยด้วย และท่านใดมีโรคไขมันในเลือดสูง แนะนำสมุนไพรใกล้ตัวที่หาได้ในครัวเรือน คือ กระเทียม สรรพคุณ ช่วยลดระดับไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดและลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น และ4. **อาการปวดข้อ ปวดเข่า** เป็นปัญหาสำคัญในผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก การรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยถือเป็นทางเลือก ในการรักษากลุ่มอาการเหล่านี้ได้ผล ซึ่งเป็นการรักษาด้วยการนวดเฉพาะจุด เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนบริเวณข้อเข่า ลดอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อรอบๆข้อเข่า หลังจากนั้นก็ประคบสมุนไพรหรือใช้ยาพอกเข่า เป็นการเสริมประสิทธิภาพของการนวดเพื่อลดอาการอักเสบและลดอาการปวด ซึ่งการประคบสมุนไพรยังสามารถนำมาประคบได้ด้วยตนเองโดยนำลูกประคบไปนึ่งแล้วใช้ประคบขณะยังอุ่นวันละ 1 – 2 ครั้ง แต่ต้องระมัดระวังควบคุมไม่ให้ลูกประคบร้อนเกินไป เพราะจะทำให้ผิวหนังเกิดอาการไหม้โดยเฉพาะบริเวณที่มีผิวหนังบาง ข้อห้ามสำหรับการประคบคือ ห้ามประคบบริเวณที่มีบาดแผล และห้ามประคบเมื่อเกิดอาการเฉียบพลัน ดังนั้นการประคบจึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะสามารถบรรเทาอาการปวดเข่าด้วยตนเองได้ สำหรับอาหารที่ช่วยบำรุงข้อและกระดูก ได้แก่ อาหารจำพวกธัญพืช เมล็ดถั่ว เมล็ดงา ผักใบเขียว นม ปลาเล็กปลาน้อย ซึ่งเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง มีส่วนช่วยในการสร้างความแข็งแรง ของกระดูกและข้อ และควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของข้อเข่าอีกด้วย

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ผู้สูงอายุต้องรู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และลดมูลเหตุของการเกิดโรค เช่น งดการ แบกหาม ทำงานหนักเกินกำลัง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ที่สำคัญจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ ดังคำว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ดังนั้น การฝึกสมาธิ สวดมนต์ จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย ลดอาการจากภาวะเครียดในเรื่องต่าง ๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ เมื่อจิตสบาย ใจแจ่มใส ภาวะอาการโรคต่างๆก็จะผ่อนหนักให้คลายเบาได้เร็ววัน หากผู้สูงอายุท่านใดสนใจเกี่ยวกับข้อมูลการดูแลสุขภาพ หรือข้อมูลสมุนไพร สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โทร 0 2149 5678

.................................................3 มกราคม 2566.............................................