



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 561 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

**กรมแพทย์แผนไทยฯ ห่วงเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวป่วย เจ็บป่วยจาก 4 อาการโรคที่พบบ่อยช่วงฤดูหนาว  
แนะนำอาหาร และยาสมุนไพร รักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น**

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ห่วงใยกลุ่มเปราะบาง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยได้ง่ายด้วย 4 กลุ่มอาการโรค ได้แก่ โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ผิวน้ำแห้ง ระบบย่อยอาหาร และ อาการปวดข้อ เกิดผลกระทบต่อสุขภาพช่วงฤดูหนาวแนะนำสมุนไพรสร้อย รสเปรี้ยว และ ยาสมุนไพรบรรเทาอาการเจ็บป่วย

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ฤดูหนาวเป็นช่วงที่ต้องระมัดระวังในกลุ่มเปราะบาง ทั้งกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว กลุ่มนี้จะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรงทั่วไป โดย 4 โรคที่มักเจ็บป่วยในกลุ่มประชาชนทั่วไป ได้แก่ โรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ อาการทางผิวหนัง อาการจากระบบย่อยอาหาร และ อาการปวดข้อ ปวดเข่า อาการต่างๆ เหล่านี้จะทวีความรุนแรงขึ้นในกลุ่มเปราะบางเนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย หรือปัญหาสุขภาพ ดังนั้น ทางกรมแพทย์แผนไทยมักใช้อาหารในการปรับสมดุลร่างกายของกลุ่มเปราะบางเหล่านี้ โดยเน้นที่ **รสอาหาร เผ็ดร้อน** เช่น กะเพรา พริก ซึ่งมีรสเผ็ดร้อนช่วยขับลมแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ **รสขม** เช่น มะระ สะเดา ช่วยลดอาการไข้ ช่วยเจริญอาหาร **รสเปรี้ยว** เช่น มะขาม มะนาว ช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ดังนั้น อาหารที่รับประทานในช่วงนี้ก็นำสมุนไพรเหล่านี้ปรุงผสมเป็นเมนูอาหารให้กับกลุ่มเปราะบางเหล่านี้ได้

นอกจากนี้ ยาสมุนไพรที่ควรมีประจำบ้านเพื่อใช้รักษาอาการเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยที่มีอาการทางผิวหนัง ผู้ป่วยที่มีปัญหากระเพาะย่อยอาหาร และผู้ป่วยที่ปวดข้อ ปวดเข่า ได้แก่ **โรคระบบทางเดินหายใจ** เช่น ไข้หวัด น้ำมูกไหล ไอจาม อาการภูมิแพ้ากาศ ใช้ ยาฟ้าทะลายโจร สรรพคุณ บรรเทาอาการ ของโรคหวัด (common cold) บรรเทาอาการเจ็บคอ มีข้อห้ามใช้ในผู้หญิงตั้งครรภ์ และ ให้นมบุตร ผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร และ ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากติดเชื้อแบคทีเรียเกิดอาการรุนแรง ยาปราบชมพูทวีป บรรเทาอาการที่เกิดจากการแพ้ากาศและอาการหวัดในระยะแรก ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และ เด็ก ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ผู้ที่มีอาการทางผิวหนัง ผิวน้ำแห้ง ใช้เจล/ครีมว่านหางจระเข้ ช่วยให้ความชุ่มชื้น **ปัญหากระเพาะย่อยอาหาร** อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ใช้สมุนไพรสร้อย เช่น ชิง สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม จุกเสียด แน่นท้อง ยาธาตุบรรจบ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ยาชิง บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด **อาการปวดข้อ ปวดเข่า** ใช้ยาสารสกัดขมิ้นชัน สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดในโรคข้อเข่าเสื่อม มีข้อห้ามใช้กับผู้ที่ท่อน้ำดีอุดตัน และ ครีม/น้ำมันไพล สรรพคุณ บรรเทาอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก เป็นต้น

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือการใช้ยาสมุนไพร สามารถขอคำปรึกษาจาก แพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ หรือติดต่อโดยตรงที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือ ช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/dtam.moph> และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line @DTAM