



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 แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย รับมือปรากฏการณ์ “เอลนีโญ”

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในสถานการณ์ “เอลนีโญ” ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาพอากาศ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ชู สมุนไพร ตำรับยาไทย เมนูอาหาร น้ำสมุนไพร ที่เหมาะจะรับประทานเพื่อรักษาโรค ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และปรับสมดุลร่างกายให้เหมาะสม ในสถานการณ์ดังกล่าว

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ปรากฏการณ์ เอลนีโญ กำลังเป็นปัญหาสำคัญที่ประชาชนต้องตระหนัก และ ตื่นตัว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นทั่วโลก อันจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ เศรษฐกิจ แต่เรื่องที่ใกล้ตัวที่สุดคือสุขภาพของประชาชนในภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก สำหรับประเทศไทย ซึ่งตั้งอยู่ในภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัญหาสำคัญที่มีการคาดการณ์จากสถานการณ์ดังกล่าว คือปริมาณน้ำฝนในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่อุณหภูมิของอากาศจะสูงกว่าปกติ เมื่อเป็นเช่นนี้ อาจต้องเผชิญปัญหาภาวะน้ำท่วม และภาวะภัยแล้ง อากาศร้อน ปัญหาที่ตามมาคือปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน อาจเป็นสาเหตุหลักให้ร่างกายเสียสมดุลเกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย จึงต้องมีการเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก อยากแนะนำให้ประชาชน เตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อให้ห่างไกลโรค โดยเฉพาะช่วงที่อากาศแปรปรวน มีฝนตกหนัก น้ำท่วม ควรให้ความสำคัญกับโรคที่มักเจ็บป่วยได้ง่าย เช่น ไข้หวัด ไซนัส ไอ จาม ท้องอืด ท้องเฟ้อ การแก้ไขปัญหาล่าช้าจะต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม โดยการปรับความสมดุลของร่างกาย เน้นการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ได้แก่ สมุนไพรรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ โหระพา แมงลัก พริกไทย ฯลฯ เมนูอาหารที่แนะนำ ได้แก่ ต้มยำ ต้มโคล้ง แกงป่า แกงไตปลา และผัดผัดต่าง ๆ ส่วนเครื่องดื่มหรือชาสมุนไพรที่แนะนำ ได้แก่ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำมะตูม น้ำกระชาย เป็นต้น จะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงได้

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวต่อไปว่า ในช่วงที่อากาศร้อนอุณหภูมิสูง ปัญหาหลักที่ต้องระมัดระวัง ได้แก่ โรคลมแดด ผิวหนังไหม้ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด แนะนำให้พกษาหอมหรือยาต้มสมุนไพร เพื่อบรรเทาอาการเป็นลม อ่อนเพลีย วิงเวียน หน้ามืดตาลาย ช่วยบำรุงหัวใจ และรับประทานอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีรสเย็น ขม จืด เพื่อลดความร้อนในร่างกาย เช่น มะระ บวบ ตำลึง พักเขี้ยว สำหรับเมนูที่แนะนำ ได้แก่ แกงจืดมะระยัดไส้ ต้มจืดพักเขี้ยว ผัดสายบัว/ผักบุ้ง/ผักกระเฉด แกงขี้เหล็ก ยำบัวบก และ อาหารประเภทแกงจืด ต้มน้ำสมุนไพรคลายร้อน เช่น น้ำใบเตย น้ำบัวบก น้ำแดงโม น้ำเก๊กฮวย และน้ำตรีผลา เป็นต้น ส่วนผู้ที่ผิวไหม้ สามารถใช้ว่านหางจระเข้ โดยนำเฉพาะวุ้นใสจากว่านหางจระเข้ ล้างให้สะอาดไม่มียางเหลืองติดมาทาหรือแปะบริเวณผิวหนังจะช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว และลดอาการผิวไหม้จากแสงแดดได้

ในกรณีผู้ป่วยที่มีอาการภูมิแพ้ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยจะสังเกตจาก 1) อาการระคายคอมีเสมหะ ควรรับประทานยาแก้ไอ ขับเสมหะ เช่น ตรีผลา ยาแก้ไอมะขามป้อม ยาประสะมะแว้ง ประสะกานพลู อัมฤควาที 2) อาการหายใจสั้น หายใจขัด แสบคอ แสบอก ไอ จาม คัน/คัดจมูก มีน้ำมูกมาก หวัดแพ้อากาศ ควรรับประทานยาปราบชมพูทวีป บรรเทาอาการหวัดระยะแรก และอาการที่เกิดจากภูมิแพ้อากาศ การสูมยา เป็นการให้ความร้อนขึ้นจากไอน้ำเป็นตัวพาน้ำมันหอมระเหยจากยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการช่วยขยายทางเดินหายใจ และเพิ่มการไหลเวียนของเลือด โดยสามารถสูมได้ครั้งละ 15 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้น และ การอบไอน้ำสมุนไพร กระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือด ช่วยให้หลอดเลือดขยายทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เช่นกัน

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ในช่วงที่มีอากาศแปรปรวนร่างกายจะเกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายดังนั้น ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง อยากแนะนำให้ประชาชนออกกำลังกายด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เช่น ฤๅษีดัดตน มณีเวช โยคะ ชี่กง ฯลฯ ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน และ ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ท่านก็จะห่างไกลโรค หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือ การใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM หรือติดต่อสถานพยาบาลของรัฐที่ให้บริการการแพทย์แผนไทย ใกล้บ้านท่าน