มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

คู่มือดูแลสุขภาพ
สำหรับประชาชน

สร้างสุขภาวะด้วย
ศาสตร์การแพทย์แผนไทย
ในยุคโควิด - 19

คู่มือดูแลสุขภาพ สำหรับประชาชน
สร้างสุขภาวะด้วย
ศาสตร์การแพทย์แผนไทยในยุคโควิด – 19

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

คู่มือดูแลสุขภาพ สำหรับประชาชน
สร้างสุขภาวะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในยุคโควิด – 19

จำนวนพิมพ์ 100 เล่ม (พ.ศ. 2564)

สงวนลิขสิทธิ์

ISBN

มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์.
คู่มือดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน สร้างสุขภาวะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในยุคโควิด-19.-- กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย, 2564.
45 หน้า.

1. การแพทย์แผนไทย. 2. สุขภาพ -- การดูแล. I. ชื่อเรื่อง.

615.88
ISBN 978-616-443-594-0

คณะผู้จัดทำ สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดพิมพ์โดย สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตึกอดุลยเดชวิกรม ชั้น 13 เลขที่ 2 ถนนวังหลัง แขวงศิริราช
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

พิมพ์ที่ บริษัท วัน โอ ไฟว์ ดิจิตอลพริ้นติ้ง จำกัด
โทร. 02-7535560, 02-1012164

คำนำ

ปัจจุบันสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (โควิด - 19) ทวีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบทั้งทางตรง และทางอ้อมกับสุขภาพของคนในสังคม และระบบสุขภาพของประเทศ นอกจากนี้ปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสดังกล่าวยังส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันต้องเปลี่ยนแปลงไป การเดินทาง ปฏิสัมพันธ์ของผู้คนในสังคม และการประกอบอาชีพมีความยากลำบากมากขึ้น ทำให้สุขภาวะของคนในสังคมลดลง ซึ่งคาดการณ์ว่าผลกระทบของปัญหาดังกล่าวอาจจะไม่ได้ถูกแก้ได้โดยง่าย การใช้ชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันสถานการณ์และความคิดของตนเอง การสร้างความเข้าใจกับตนเองและคนรอบข้าง การปรับตัว จึงเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการสร้างสุขภาวะที่ดี สามารถเริ่มจากตนเอง โดยการทำร่างกาย สติปัญญา และจิตใจให้แข็งแรงพร้อมรับกับทุกสถานการณ์

การแพทย์แผนไทยนั้น เป็นภูมิปัญญาของชาติที่ใช้ในการดูแลสุขภาพมาตั้งแต่อดีต ได้รับการสั่งสม และสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาจนถึงปัจจุบัน ได้รับการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านการให้การบริบาลสุขภาพร่วมกับสหวิชาชีพ การสร้างเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย การพัฒนายาสมุนไพรและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร การศึกษาวิจัยและวิชาการ โดยแนวทางในการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยนั้นเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาวะของประชาชนได้เป็นอย่างดี

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลได้จัดทำคู่มือดูแลตนเองสำหรับประชาชน เพื่อสร้างสุขภาวะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในยุคโควิด - 19 เผยแพร่องค์ความรู้ มุมมองทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทยต่อโควิด - 19 แนวคิดในการบรรเทาอาการโควิด - 19 เบื้องต้น และการดูแลสุขภาพตนเองตามทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย รวมถึงหลักการในการรับฟังข้อมูลข่าวสาร โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือดูแลตนเองฉบับนี้ จะช่วยให้ทุกท่านสามารถนำองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยมาใช้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพทั้งตนเองและคนรอบข้างได้ในยุคโควิด - 19 นี้ สามารถประเมินข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลงานวิจัยที่น่าเชื่อถือ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ทั้งนี้ควรติดตามข้อมูลใหม่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งอาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงแนวทางการใช้สมุนไพรกับโควิด - 19 ในอนาคต

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
กรกฎาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
โรคโควิด - 19 กับทฤษฎีการแพทย์แผนไทย	1
กายานามัย:	6
Fit from Home ด้วยท่าบริหารฤๅษีดัดตน	
จิตตานามัย:	8
ธรรมะสุขใจ ต้านภัยโควิด - 19	
ชีวิตานามัย:	13
สมุนไพรและอาหารสำหรับยุคโควิด - 19	
การรับข้อมูลข่าวสารทางด้านสมุนไพรอย่างมีวิจารณญาณ	19
ฟ้าทะลายโจร กระชาย และขิง ต้านโควิด - 19 ได้จริงหรือไม่ !!!	25
ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556	41

โรคระบาดที่ถูกบันทึกไว้ในคัมภีร์แพทย์แผนไทย

โรคโควิด - 19 เป็นโรคอุบัติใหม่ที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 ที่พบจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ในคัมภีร์การแพทย์แผนไทยจะไม่มีข้อมูลของโรคนี้ พบเพียงข้อมูลโรคระบาดที่บันทึกไว้ใน คัมภีร์ตักศิลา ซึ่งคาดว่าเป็นสมัยก่อนพุทธกาล โดยระบุไว้ว่า

"...เกิดความไข้วิปริตเมื่อห่าลงเมือง ท้าวพระยาไพร่ฟ้าข้าแผ่นดินทั้งปวง เกิดความไข้ล้มตายเป็นอันมาก ซึ่งคนที่เหลือตายนั้นออกจากเมืองตักกะศิลาไป ยังเหลือแต่เปลือกเมืองเปล่า ยังมีพระฤาษีองค์หนึ่งมีนามชื่อมิได้ปรากฏเที่ยวโคจรมาแต่ป่าหิมพานต์ จึงเห็นแต่เมืองเปล่า เห็นแต่ซากศพตายกองทั้งบ้านเมือง เธอจึงตั้งพิธีชุบซากศพนั้นขึ้น เธอจึงถามว่าท่านทั้งหลายนี้เป็นเหตุอะไร จึงล้มตายเป็นอันมาก ฝูงชนทั้งหลายที่ชุบเป็นขึ้นนั้น จึงแจ้งความว่าข้าแต่พระผู้เป็นเจ้า บ้านเมืองนี้เกิดความไข้เป็นพิกลต่าง ๆ ลางคนไข้ ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ๔ วันตาย ลางคนนั่งตาย ลางคนนอนตาย ลางคนยืนตาย ลางคนตะแคงตาย ลางคนหงายตาย เป็นเหตุเพราะความตายอย่างนี้..."

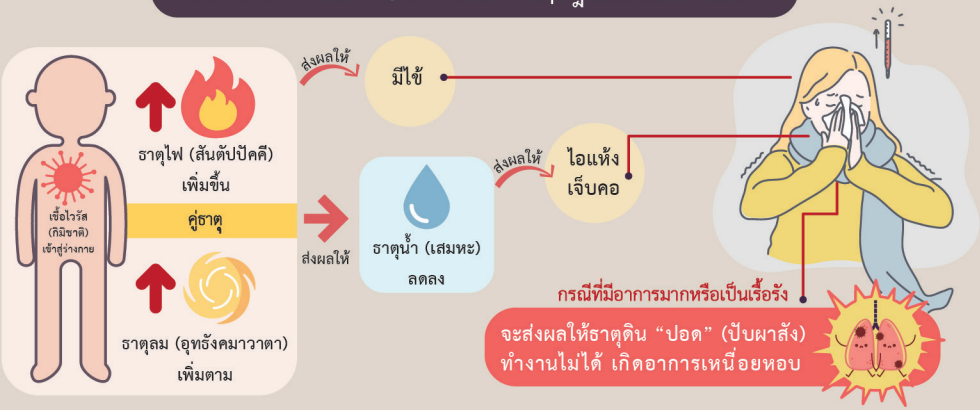
โรค COVID - 19 ในมุมมองการแพทย์แผนไทย

จากอาการของผู้ป่วยโรคโควิด - 19 ที่สำคัญคือ ไข้ เจ็บคอและไอแห้ง ในบางรายที่เป็นมากจนมีพยาธิสภาพที่ปอดจะมีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบาก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ผื่นผิวหนัง ตาแดงร่วมด้วย ในมุมมองจากทฤษฎีของแพทย์แผนไทยใช้หลักการวิเคราะห์ธาตุกำเนิด สมุฏฐานการเกิดโรคที่เปลี่ยนแปลงในร่างกายและทำให้เกิดความเจ็บป่วย ได้แก่

- **ธาตุสมุฏฐาน** คือ ธาตุทั้งสี่ในร่างกาย ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ
- **อุตุสมุฏฐาน** คือ การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล
- **อายุสมุฏฐาน** คือ อายุขัยที่เปลี่ยนไป
- **กาลสมุฏฐาน** คือ กาลเวลาที่เปลี่ยนไป
- **ประเทศสมุฏฐาน** คือ การเปลี่ยนที่อยู่อาศัยหรือที่อยู่อาศัยไม่เหมาะกับธาตุของตน
- **พฤติกรรม** คือ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย เช่น อดอาหาร อดน้ำ

เมื่อวิเคราะห์เบื้องต้นตามทฤษฎีของแพทย์แผนไทย เริ่มจากเมื่อ**เชื้อไวรัส (โบราณพูดถึงคำว่า กิมิชาติ (เหล่าหมู่หนอน) ซึ่งอาจเทียบได้กับเชื้อโรคในปัจจุบัน)** ซึ่งเป็นสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายจะกระตุ้นให้ธาตุไฟเพิ่มมากกว่าปกติ จึงทำให้มีไข้และเมื่อธาตุไฟ (สันตัปปัคคี) เพิ่มขึ้น ธาตุลม (อุทธังคมาวาตา) จึงเพิ่มขึ้นตาม (ธาตุลมและไฟเป็นคู่ธาตุกัน) ส่งผลให้ธาตุน้ำ (เสมหะ) ลดลง ทำให้เกิดอาการไอแห้งและเจ็บคอ การเสียสมดุลของธาตุเหล่านี้หากเป็นมากหรือเป็นเรื้อรัง จะส่งผลให้ธาตุดิน (ปับผาสัง) เกิดความผิดปกติ ทำงานไม่ได้จึงเกิดอาการหอบเหนื่อย ทั้งนี้ความรุนแรงของโรคจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับธาตุเจ้าเรือน และความแข็งแรงของร่างกาย ณ ขณะนั้น

วิเคราะห์โรคโควิด - 19 เบื้องต้นตามทฤษฎีของแพทย์แผนไทย



อย่างไรก็ตาม ด้วยข้อจำกัดที่โควิด - 19 เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ทำให้ยังไม่มีข้อมูลการซักประวัติและตรวจร่างกายในมุมมองการแพทย์แผนไทย จึงอาจสรุปเบื้องต้นได้ว่าโรคโควิด - 19 ทางการแพทย์แผนไทยเป็นโรคที่มีการเสียสมดุลของธาตุไฟ ลม และน้ำ ในบางรายอาจสูญเสียธาตุดินร่วมด้วย

การวิเคราะห์เรื่องความผิดปกติของธาตุเป็นสิ่งจำเป็นในการพิจารณาให้การรักษาแก่ผู้ป่วยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ซึ่งผู้ป่วยที่มีธาตุไฟเพิ่มขึ้นในโรคโควิด - 19 ต้องใช้กลุ่มยา *"รสเย็น"* เป็นพื้นฐานเพื่อลดความร้อน และให้ยา *"รสสุขุม"* เพื่อปรับการทำงานของธาตุลม ร่วมกับใช้ยา ***"รสเปรี้ยว"*** เป็นตัวประกอบเพื่อกัดเสมหะ และฟอกโลหิต

หลักการรักษาสมดุลของธาตุทั้งสี่ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ธาตุที่ผิดปกติและอาการ	กลุ่มยาที่ใช้รักษา
ไฟกำเริบ มีไข้ ตัวร้อน	**ยารสเย็น** เพื่อลดความร้อน เช่น ยาฟ้าทะลายโจร ยาห้าราก ยาประสะจันทน์แดง
ลมกำเริบ วิงเวียนศีรษะ	**ยารสสุขุม** เพื่อปรับการทำงานของธาตุลม เช่น ยาหอมเทพจิตร ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมอินทจักร ยาหอมเนาวโกฐ
น้ำหย่อน ไอแห้ง เจ็บคอ	**รสเปรี้ยว** เพื่อกัดเสมหะ และฟอกโลหิต เช่น ตรีผลา มะขามป้อม

การดูแลสุขภาพช่วงโควิด - 19 ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องข้อมูลของโรคในทางการแพทย์แผนไทยและเป็นโรคอุบัติใหม่ไม่ปรากฏในคัมภีร์ จึงไม่แนะนำให้รักษาผู้ป่วยโรคโควิด - 19 ด้วยยาสมุนไพรเป็นหลัก แต่ควรมีการดูแลตนเองเพื่อการป้องกันการได้รับเชื้อและหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยใช้หลักธรรมานามัย ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ทุกช่วงวัย และทุกสถานการณ์ โดยให้ความสำคัญกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และความมีอายุยืน ทุกปัจจัยอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ **กาย จิต และกรรม (พฤติกรรม)** โดยประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1.กายานามัย

กายานามัย คือ การส่งเสริมสุขภาพกายด้วยวิธีการบริหารต่าง ๆ ปัจจุบันมีการทำงานที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้มีการเคลื่อนไหวน้อย ดังนั้น คำแนะนำที่ควรปฏิบัติ คือ ออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น กายบริหารฤๅษีดัดตน

2.จิตตานามัย

จิตตานามัย คือ การดูแลให้จิตเกิดภาวะที่สมบูรณ์ 3 ภาวะ ได้แก่ คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ แนวทางที่แนะนำให้ปฏิบัติ คือ แบ่งปันน้ำใจให้ผู้ที่เดือดร้อน รับข่าวสารอย่างมีสติ ลดความวิตกกังวล และลดความเครียด

3.ชีวิตานามัย

ชีวิตานามัย คือ การดำเนินชีวิตตามหลักอนามัยทั้งอาหารการกินและความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน แนวทางที่แนะนำให้ปฏิบัติ คือ ปฏิบัติตามมาตรการควบคุมโรค เช่น ใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ ใช้ยาสมุนไพรเพื่อดูแลตนเอง และบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

"จะเห็นได้ว่าหลักธรรมานามัยนั้นไม่ได้เป็นการรักษาโรคโดยตรง แต่เป็นการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรค และเป็นการส่งเสริมดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีง่าย ๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในยุคปัจจุบันที่มีปัจจัยหลายอย่างที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม รวมถึงสิ่งแวดล้อม"

หลักธรรมานามัย	การป้องกันตนเอง (Prevention)	การบริบาลรักษา (Supportive treatment)	การฟื้นฟู และสร้างเสริมสุขภาพ (Rehabilitation & Health Promotion)

กายานามัย

ดูแลร่างกายให้แข็งแรง โดยแนะนำให้เลือก
วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ทำท่ากายบริหาร
ฤาษีดัดตน

ก้าวตา - ก้าวเต้น
ก้าวม้า - ก้าวสูง

สามารถศึกษาท่ากายบริหารฤาษีดัดตนได้ที่นี่

จิตตานามัย

การดูแลสุขภาพจิตให้สมบูรณ์
มีความสุข สงบ

จิตที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย ๓ ภาวะ

๑. คุณภาพ
มีคุณธรรม เอื้อเฟื้อ
เมตตากรุณา และซื่อสัตย์

๒. สมรรถภาพ
เข้มแข็งมั่นคง มุ่งมั่น
เพียรพยายาม
มีสติและสมาธิ
รับข่าวสาร
อย่างมีสติ

๓. สุขภาพ
มีความสุข ปิติอิ่มใจ
ร่าเริงเบิกบานใจ ผ่องใส
มีความคิด
เชิงบวก
ไม่เครียด หรือ
วิตกกังวลเกินไป

ชีวิตานามัย

อยู่บ้าน
เว้นระยะห่าง
ทางสังคม

ใส่หน้ากาก
อนามัย

อาหารปรุงใหม่
ใช้ช้อนส่วนตัว

ล้างมือบ่อย ๆ

การรักษาร่วม
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

เมื่อมี อาการไข้ ไอ เจ็บคอ

ยาลดไข้ ยาฟ้าทะลายโจร
ยาแก้ไข้ห้ารากา
ยาประสะจันทน์แดง

ขณะมีไข้ ไม่ควร นวด/ประคบ
อบไอน้ำ
ดื่มแอลกอฮอล์

บรรเทาอาการ เจ็บคอ
ยาชงตรีผลา

ดูแลสภาพแวดล้อม และ การดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท

ช่วงฟื้นไข้
รับประทานผัก/ผลไม้ มะระขี้นก มะขามป้อม
รสขม, เปรี้ยว

ดื่มน้ำมากๆ
พักผ่อน
ให้เพียงพอ

ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

กายานามัย :
Fit from Home ด้วยท่าบริหารฤาษีดัดตน

Fit from Home

ด้วยท่ากายบริหารฤษีดัดตน

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด - 19 ส่งผลให้ทุกคนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตสู่รูปแบบวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ มีการปรับรูปแบบการทำงานใหม่เป็น "Work from Home" หรือแม้แต่นักเรียน นักศึกษาก็ต้องปรับเป็นการเรียนในรูปแบบ "การเรียนออนไลน์" ส่งผลให้หลายคนอยู่ในอิริยาบถหรือท่าเดิมเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามมาได้ โดยเฉพาะบริเวณบ่า และคอ ดังนั้น การออกกำลังกายหรือบริหารร่างกาย จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และช่วยป้องกันความเจ็บป่วย ดังตัวอย่างท่าฤษีดัดตนที่ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณบ่า และคอ ดังนี้

ท่าแก้ปวดท้อง แก้สะบักจม

วิธีปฏิบัติ

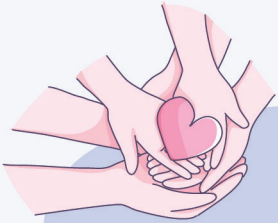
1. เริ่มจากท่าเตรียม โดยการนั่งขัดสมาธิวางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขาบริเวณหัวเข่า
2. ค่อย ๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นจนข้อศอกอยู่ระดับเดียวกับหัวไหล่ แล้วเหวี่ยงแขนออกไปทางด้านข้าง กางแขนให้ข้อศอกเป็นมุมป้าน
3. แบะไหล่เพื่อให้เหวี่ยงแขนไปด้านข้างให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับแอ่นอก เงยหน้าขึ้น และกระดกข้อมือนิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ ย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม
4. ทำข้อ 1 - 3 ซ้ำ 3 - 5 รอบ

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มจากท่าเตรียม โดยการยืนตัวตรง แขนทั้งสองข้างแนบลำตัว
2. ย่อตัวลงเล็กน้อย
3. เหยียดแขนทั้งสองข้างไปทางด้านหลัง
4. ค่อย ๆ แอ่นอก แบะไหล่ เชิดหน้า พร้อมกับเหยียดแขนไปทางด้านหลังจนสุดเท่าที่จะทำได้และกระดกข้อมือขึ้น แล้วนิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลาย ย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม
5. ทำข้อ 1 - 4 ซ้ำ 3 - 5 รอบ

ข้อควรระวัง ผู้ปฏิบัติที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่า เช่น ข้อเข่าเสื่อม ติด หรือผ่าตัด ควรระมัดระวัง โดยเฉพาะการย่อเข่า ต้องค่อย ๆ ย่อเท่าที่จะทำได้ สังเกตเวลาย่อหัวเข่าจะไม่เลยปลายเท้า

ท่าแก้แน่นหน้าอก



จิตตานามัย :
ธรรมะสุขใจ ต้านภัยโควิด - 19

ธรรมะสุขใจ ต้านภัย โควิด - 19

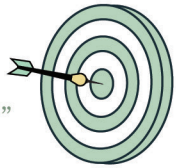
ท่ามกลางสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อย่างต่อเนื่อง การนำหลัก "จิตตานามัย" ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักธรรมานามัย มาเป็นแนวทางหรือเครื่องมือช่วยกำกับการดำเนินชีวิตตามวิถีธรรม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ต้องปฏิบัติควบคู่กันไปทั้งกายานามัย ชีวิตานามัย และจิตตานามัย ในด้านจิตตานามัย เมื่อจิตมีสุขภาพดีจะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา เข้าใจ ยอมรับ และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ไม่หวั่นไหวและวิตกกังวล มองเหตุการณ์บนพื้นฐานของความจริงและมีจิตใจที่มั่นคงต่อการเปลี่ยนแปลง

หลักความจริงอันประเสริฐ (อริยสัจ 4)

นิโรธ - เป้าหมาย

จุดหมายที่ต้องการ การดับทุกข์

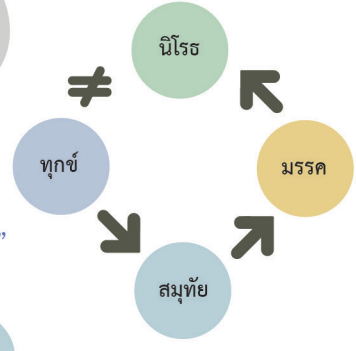
หน้าที่ต่อนิโรธ พิจารณาให้ "แจ้ง"



ทุกข์ - ปัญหา

สภาพที่ทนได้ยาก ไม่พึงพอใจ

หน้าที่ต่อทุกข์ ควรกำหนด "รู้"



มรรค - แนวทางการแก้ไข

แนวทางการปฏิบัติ

เพื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์

หน้าที่ต่อมรรค

ควร "ปฏิบัติ" ควรเจริญ

สมุทัย - สาเหตุของปัญหา

เหตุแห่งการเกิดทุกข์

หน้าที่ต่อสมุทัย พิจารณาเพื่อ "ละ"

ในปัจจุบันมีข่าวการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อย่างต่อเนื่องและมีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ย่อมทำให้เกิดผลกระทบหลายมิติ หากเราพิจารณาสถานการณ์นี้ให้ชัดเจนของแต่ละปัญหาและวิเคราะห์ตามหลักการแก้ปัญหาตามแนวทางอริยสัจ 4 ขอยกตัวอย่างมุมมองท่าทีต่อการวิเคราะห์และแก้ปัญหา ดังตัวอย่างโจทย์ต่อไปนี้

ตัวอย่างโจทย์

"เห็นข่าวโรคระบาด ระลอกใหม่ กลัวติดโควิด - 19"

จากโจทย์อาจวิเคราะห์ได้หลายปัญหา เช่น เชื้อโรครุนแรงขึ้นเราจะติดโควิดได้ กังวลถ้าเราติดโควิดแล้วครอบครัวจะลำบาก กลัวทรัพยากรในการดูแลผู้ป่วยไม่เพียงพอ วิตกต่อระบบเศรษฐกิจและการเงินของตน เป็นต้น เมื่อเริ่มวิเคราะห์ปัญหาสู่แนวทางแก้ไข อาจพิจารณาตามลำดับ ดังนี้

ปัญหา เป็นสภาพที่ทนได้ยาก หากพิจารณาปัญหาข้างต้น ขอแบ่งปัญหาเป็น 2 กลุ่ม
ปัญหาภายนอก: ปัญหาทางกาย ที่อาจได้รับผลกระทบจากสาเหตุของปัญหาโดยตรง
ปัญหาภายใน: ปัญหาทางจิตใจที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจต่าง ๆ

↓

สาเหตุ เหตุแห่งปัญหาต้องพิจารณาให้รอบว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุหรือเป็นเพียงปัจจัยกระตุ้น

↓

เป้าหมาย การพิจารณาถึงเป้าหมายย่อมตรงข้ามกับสภาวะที่เป็นปัญหา

↓

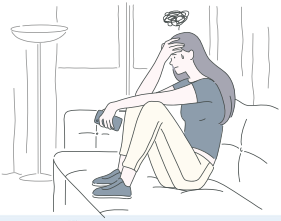
แนวทางปฏิบัติ แนวทางการไปสู่เป้าหมาย ต้องอาศัยการใคร่ครวญด้วยสติปัญญาเพื่อให้ได้แนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสม การรู้และเข้าใจเหตุปัจจัยต่าง ๆ จะทำให้รู้เท่าทันตามความจริงสู่การขจัดหรือลดสาเหตุของปัญหา

ตารางสรุปความเชื่อมโยงการแก้ไขปัญหาสู่เป้าหมาย

	ปัญหาภายใน กลัว ความวิตกกังวล	**ปัญหาภายนอก** การติดเชื้อโควิด - 19
สาเหตุ	ไม่อยากติดโรคโควิด - 19	เชื้อไวรัสโควิด - 19
เป้าหมาย	ยอมรับ ไม่กลัว ไม่วิตกกังวล	ไม่ติดเชื้อไวรัสโควิด - 19
แนวทางปฏิบัติ	ไม่ประมาทในการดูแลตนเองและใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ด้วยสติปัญญา เพื่อรู้เท่าทันและเข้าใจเหตุปัจจัยต่าง ๆ ตามความจริง ถึงแม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด - 19 จะยังคงมีอยู่ แต่สามารถยอมรับในสถานการณ์นี้ได้อย่างมีเหตุผล และไม่หวั่นไหวสั่นคลอนไปปตามกระแสโลก	ปฏิบัติตามแนวทางมาตรการดูแลตนเองและการป้องกันเชื้อโควิด - 19 ได้แก่ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ การได้รับวัคซีนที่เหมาะสม

อธิบายความเชื่อมโยงการแก้ไขปัญหาสู่เป้าหมายเพิ่มเติมในหน้าถัดไป

ปัญหา



- **ภายนอก** ได้แก่ ความเสี่ยง โอกาสการติดเชื้อโรคโควิด - 19
- **ภายใน** ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลังเห็นข่าวโรคระบาด

การแยกแยะปัญหาให้ชัดเจนนอกจากการใช้ความรู้ต่อเรื่องนั้น ต้องใช้ "สติ" นำสู่ปัญญาเพื่อวิเคราะห์ปัญหา ค้นหาสาเหตุ กำหนดเป้าหมาย และหาแนวทางการแก้ปัญหาทีละประเด็นตามกำลัง ตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ตัวเราเองสามารถเริ่มแก้ไขได้

สาเหตุ

- **ภายนอก คือ เชื้อไวรัสโควิด - 19**

  การพิจารณาสาเหตุของสถานการณ์นี้ คือ เชื้อไวรัสโควิด - 19 ที่เป็นเชื้อโรคต้นเหตุของอาการเจ็บป่วย ทำให้ส่งผลกระทบต่อทุกวิถีชีวิตทั้งในแง่มุมของด้านการแพทย์และสาธารณสุข และด้านเศรษฐกิจสังคม

- **ภายใน คือ ไม่อยากติดโรคโควิด - 19**

  การพิจารณาสาเหตุที่แท้จริงภายในใจ อาจพบว่าความกลัวหรือวิตกกังวลมาจากความ **"ไม่อยาก"** ที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ และในสถานการณ์ที่โรคระบาด การที่เราได้รับข้อมูลมากจนเกิดความกลัว แท้จริงภายในอาจเป็นความไม่อยากติดโรคโควิด - 19 ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ไม่อยากจากบุคคลอันเป็นที่รักเพราะจะส่งผลกระทบกับชีวิตตนและคนรอบข้าง

เป้าหมาย

- **ภายนอก คือ ไม่ติดเชื้อไวรัสโควิด - 19**

  เมื่อพิจารณาได้ว่า ปัญหาภายนอก คือ การติดเชื้อโควิด - 19 ดังนั้น เป้าหมายภายนอกที่ต้องการ ย่อมเป็นผู้ไม่ติดเชื้อโควิด - 19 และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาด

- **ภายใน คือ ความไม่กลัว ความไม่วิตกกังวล**

  การเกิดความเข้าใจและยอมรับเมื่อพิจารณาได้ว่า ปัญหาภายใน คือ ความกลัวและความวิตกกังวล ดังนั้น เป้าหมายภายในที่ต้องการ ย่อมเป็นผู้ที่ไม่กลัว ไม่วิตกกังวล เป็นบุคคลที่มีความเข้าใจและยอมรับในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

แนวทางปฏิบัติ

- **ภายนอก คือ ปฏิบัติตามแนวทางมาตรการดูแลตนเองและการป้องกันเชื้อโควิด - 19**
  เมื่อสาเหตุของปัญหาคือ เชื้อไวรัส การขจัดไวรัสให้หมดโลกน่าจะเป็นสิ่งที่ยังทำไม่ได้ในตอนนี้ แต่เราสามารถทำให้เชื้อโรคไม่เข้าสู่ตัวเราได้ เพื่อให้ได้ดังเป้าหมาย ย่อมต้องหาแนวทางในการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเอง ได้แก่ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม การล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ การได้รับวัคซีนที่เหมาะสม เป็นต้น ในทางกลับกันหากเราได้รับเชื้อไวรัสแล้ว และเป้าหมายคือ เราจะเป็นผู้ที่ไม่ติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 แนวทางการปฏิบัติก็ย่อมต้องปรับเปลี่ยนไป เช่น พบแพทย์ กักตัว สังเกตอาการ รับประทานยาให้ครบ เป็นต้น

ใส่หน้ากากอนามัย

เว้นระยะห่างทางสังคม

ล้างมือบ่อย ๆ

ได้รับวัคซีน

- **ภายใน คือ รับรู้ เข้าใจ ยอมรับเหตุปัจจัย ไม่ประมาทกับชีวิต**
  การขจัดสาเหตุ **"ความไม่อยาก"** หรือความคาดหวังของตนที่เป็นต้นเหตุของปัญหาเป็นเรื่องยากแต่สามารถฝึกฝน และทุกคนมีศักยภาพในการฝึกฝนเพื่อลด ละ ความคาดหวังของตนเองได้ ถึงแม้สถานการณ์การแพร่ระบาดจะยังคงมีอยู่ แต่หากใช้ปัญญาในการพิจารณาจะสามารถเข้าใจและยอมรับในสถานการณ์นี้ได้อย่างมีเหตุผล

การพัฒนาจิตเป็นสิ่งสำคัญมาก
ท่ามกลางสถานการณ์ของโลกที่กำลังเกิดวิกฤต

การนำแนวทาง **"จิตตานามัย"** มาใช้เพื่อการมีสุขภาวะจิตที่ดีประกอบด้วย 3 ภาวะ ดังนี้

คุณภาพ คือ จิตที่มีการเรียนรู้อย่างเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักคุณธรรม

สมรรถภาพ คือ จิตอยู่นิ่งและตั้งมั่น เรียกว่ามีสมาธิ

สุขภาพ คือ จิตที่เรียนรู้และเข้าใจอย่างมีความสุข

ชีวิตานามัย : สมุนไพรและอาหารสำหรับยุคโควิด - 19

สมุนไพรและอาหาร สำหรับยุคโควิด - 19

การรับประทานอาหารถือเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่อรักษาสมดุลของธาตุในร่างกาย สามารถป้องกันหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ซึ่งสอดคล้องกับ **"หลักชีวิตานามัย"** ในที่นี้จะกล่าวถึงอาหารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพตามภูมิปัญญาที่ชาวไทยสั่งสมสืบทอดต่อกันมา ได้แก่ อาหารที่อุดมด้วยพืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร และข้อควรระวังหรืออาหารแสลงตามความเชื่อในภูมิปัญญาชาวบ้าน หมอพื้นบ้าน และแพทย์แผนไทย

"การปรุงอาหารเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญมีมาแต่โบราณ ไม่เพียงแต่เป็นอาหารที่มีรสชาติดีแต่ยังมีสรรพคุณทางยา เพราะประกอบด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารที่มีประโยชน์ ใช้วัตถุดิบตามภูมิภาค ตามฤดูกาลและสอดคล้องกับวัฒนธรรมการกินในแต่ละท้องถิ่น ทุกสำรับล้วนมีพืชผักสมุนไพรและเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบ สมุนไพรหากปรุงอย่างถูกวิธี มีปริมาณเหมาะสมจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันการเจ็บป่วย อีกทั้งช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้เป็นอย่างดี เพื่อให้การเลือกใช้วัตถุดิบสมุนไพรที่จะนำมาปรุงเป็นอาหารมีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพควรพิจารณาตาม หลักการใช้สมุนไพร 5 ประการ"

หลักการใช้สมุนไพร 5 ประการ

1.ถูกต้น

การมีชื่อเรียกซ้ำกัน ทำให้เกิดความสับสนในการเลือกใช้สมุนไพรผิดต้น จึงต้องมั่นใจว่าสมุนไพรนั้นถูกต้นโดยพิจารณาจากลักษณะ สี กลิ่น และรส เช่น **แมงลัก** เป็นชื่อเรียกภาคกลาง **ผักอีตู่** เป็นชื่อเรียกภาคอีสาน

2.ถูกส่วน

ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล หรือความแก่-อ่อนของสมุนไพรมีรสและสรรพคุณที่แตกต่างกัน มีฤทธิ์มากน้อยไม่เท่ากัน เช่น **เหง้าขิงแก่** มีรสเผ็ดร้อนกว่า**เหง้าขิงอ่อน** จึงเหมาะสำหรับนำมาต้มทำน้ำขิง

3.ถูกขนาด

การใช้ปริมาณที่มากเกินไป หรือต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจเกิดผลข้างเคียงหรือหากใช้ในปริมาณน้อยเกินไปการรักษาอาจไม่ได้ผล เช่น **มะขามเปียก**เป็นสมุนไพรรสเปรี้ยว นิยมใส่เมนูแกงส้ม หากใส่ในปริมาณมากเกินไปหรือเคี่ยวเข้มข้น จะมีฤทธิ์ระบายมากขึ้น

4.ถูกวิธี

วิธีการใช้ยาหรือการนำสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหาร ควรใช้ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม ไม่ควรปรับเปลี่ยนเอง เนื่องจากอาจส่งผลต่อความปลอดภัยได้ เช่น ใบและยอดอ่อน**ขี้เหล็กบ้าน**มีรสขม ควรต้มและรินน้ำทิ้งอย่างน้อย 5 - 7 ครั้งก่อนนำไปแกง

5.ถูกโรค

ควรเลือกใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณตรงกับโรค และไม่แสลงโรค เช่น หากต้องการรักษา**อาการท้องผูก**ต้องเลือกใช้สมุนไพรรสเปรี้ยวที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย แต่ถ้าเลือกใช้สมุนไพรรสฝาดจะยิ่งทำให้มีอาการท้องผูกมากขึ้น

หลักการเลือกรสชาติ

รสขม

ช่วยแก้ไข้ เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้นอนหลับ เช่น ดอกแคมะระขี้นก บวบ บัวบก ใบยอบ้าน ใบย่านาง ใบและดอกตูมขี้เหล็ก เป็นต้น

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ต้มมะระยัดไส้ ห่อหมกปลาช่อนใบยอ แกงขี้เหล็ก

แสลง/ไม่เหมาะ : คนที่มีอาการจุกเสียด เนื่องจากสมุนไพรรสขมมีฤทธิ์เย็น อาจทำให้มีอาการมากขึ้น

รสเค็ม

ถ่ายเมือกมันในลำไส้ กัดเสมหะ ใช้ปรุงรสอาหารให้ดีขึ้น เช่น เกลือทะเล เกลือสินเธาว์ เกลือหิมาลายัน ใบชะคราม ใบขลู่ สาหร่ายทะเล

ตัวอย่างเมนูอาหาร : แกงจืดสาหร่าย แกงส้มกุ้งใบชะคราม ยำใบชะคราม ชาใบขลู่

แสลง/ไม่เหมาะ : ผู้ที่เป็นโรคไตและผู้ที่มีอาการกระหายน้ำ คอแห้ง ท้องเสีย บิดมูกเลือด

รสฝาด

แก้ท้องร่วง คุมธาตุ สมานแผล เช่น กล้วยดิบ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ผักเม็ก ผักกระโดน เปลือกลูกทับทิม เปลือกลูกมังคุด

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ต้มข่าไก่ใส่หัวปลี แกงหัวปลีใส่กระดูกหมู ตำกล้วย

แสลง/ไม่เหมาะ : อาการไอ ท้องผูก โรคลม เพราะทำให้กระหายน้ำและมีอาการมากยิ่งขึ้น

รสหวาน

บำรุงเนื้อหนัง บำรุงกำลัง ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ เช่น น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำตาล กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ฟักเขียว ฟักแม้ว

ตัวอย่างเมนูอาหาร : แกงจืดกะหล่ำปลียัดไส้ ผัดยอดฟักแม้ว

แสลง/ไม่เหมาะ : ผู้ที่มีแผลเรื้อรัง มีเสมหะมาก ไม่ควรรับประทานสมุนไพรรสหวานมากเกินไป

รสมัน

บำรุงไขมัน บำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น กะทิ ถั่ว งา เผือก มัน ฟักทอง ไข่แดง เห็ดชนิดต่าง ๆ

ตัวอย่างเมนูอาหาร : แกงเลียง ผัดฟักทองใส่ไข่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

แสลง/ไม่เหมาะ : ผู้ที่มีอาการหอบ ไอ มีเสมหะในคอ ไข้ ร้อนในกระหายน้ำ ไม่ควรรับประทาน

รสเผ็ดร้อน

ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ บำรุงธาตุไฟ มักมีกลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาว และแต่งกลิ่นอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น เช่น พริก พริกไทย ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอม กระเทียม

ตัวอย่างเมนูอาหาร ไก่ผัดขิง ปลาทูต้มส้มขมิ้น ผัดฉ่าทะเล

แสลง/ไม่เหมาะ : ผู้ที่เป็นไข้ตัวร้อน ไข้ออกผื่น เช่น เริม งูสวัด อีสุกอีใส

รสเปรี้ยว

ฟอกเลือดสตรี แก้ไอขับเสมหะ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยระบาย เช่น มะนาว ยอดมะขามอ่อน มะขามเปียก ใบชะมวง มะดัน กระเจี๊ยบแดง มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ยำปลาทู น้ำตรีผลา น้ำอัญชันมะนาว

แสลง/ไม่เหมาะ : ผู้ที่เป็นไข้หรือผู้ที่มีอาการท้องเสีย

รสหอมเย็น

บำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์ บำรุงกำลัง แก้กระหายน้ำ ช่วยทำให้ผ่อนคลาย เช่น ดอกมะลิ ใบเตย

ตัวอย่างเมนูอาหาร : น้ำต้มใบเตยหอม น้ำลอยดอกมะลิ

แสลง/ไม่เหมาะ : ผู้ป่วยธาตุพิการ โลหิตเป็นพิษจากการคลอดจุกเสียดแน่นท้อง

หลักในการเลือกปรุง หรือ รับประทานอาหารสมุนไพรที่ดี

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยใช้ "หลักรับประทานอาหาร 3 ประการ"

1. รับประทานอาหารที่หลากหลายครบทุกรสชาติ

เนื่องจากรสชาติของอาหารเปรียบเสมือนรสยา ซึ่งในภาวะปกติรสยาต่าง ๆ จะส่งผลกับธาตุในร่างกายแตกต่างกัน ดังนั้น จึงควรรับประทานอาหารที่เหมาะสมเพื่อ**รักษาสมดุลของธาตุในภาวะปกติและปรับสมดุลของธาตุเมื่อเกิดความเจ็บป่วย**

2. รับประทานอาหารที่มีสมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบ

เนื่องจากสมุนไพรและเครื่องเทศ นอกจากจะให้รสชาติที่ดีในการรับประทานแล้ว ยังสามารถ**ช่วยในการปรับธาตุ บำรุงธาตุ**ได้อีกด้วย

3. รับประทานอาหารตามภูมิปัญญาไทย

ใช้พืชผักสมุนไพรที่เกิดตามฤดูกาลและผ่านการเพาะปลูกที่ดีไม่มีสารพิษตกค้าง ปรุงอาหารสุกใหม่ เป็นเมนูที่ไม่แสลงโรคหรือเหมาะสำหรับเพื่อ**การรักษา**เมื่อเกิดการเจ็บป่วย **ป้องกันโรค**ในสภาวะร่างกายปกติ และ**ฟื้นฟูสมรรถภาพ**ของร่างกายหลังเจ็บป่วย

"การรับประทานอาหารสมุนไพร**ไม่ควรรับประทานอาหารชนิดเดิมซ้ำ ๆ ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน** เนื่องจากจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ทำให้สมดุลของธาตุเปลี่ยนไป ควรหมุนเวียนสับเปลี่ยนกันไป แต่เมื่อมีอาการเจ็บป่วยสามารถเลือกใช้อาหาร น้ำสมุนไพร หรือยาสมุนไพร เพื่อดูแลสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้"

การรับข้อมูลข่าวสาร ทางด้านสมุนไพร อย่างมีวิจารณญาณ

สมุนไพรไทยอยู่คู่กับสังคมไทยและมีการใช้มาอย่างยาวนาน เป็นภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษสั่งสมและถ่ายทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ปัจจุบันมีความตื่นตัวอย่างมากเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรเพื่อช่วยบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ รวมถึงโรคโควิด - 19 ส่วนหนึ่งเกิดจากอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ (Social media) ที่สามารถเข้าถึงผู้คนได้ทุกกลุ่ม ทำให้ข่าวสารต่าง ๆ มีการเผยแพร่ไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งในสื่อสังคมออนไลน์มักจะมีข่าวปลอม (Fake news) ที่ก่อให้เกิดความสับสน ความวิตกกังวล หรือความเชื่อที่ไม่เป็นความจริงได้ **เนื่องจากสังคมออนไลน์ไม่มีกระบวนการคัดกรองข่าวสารก่อนการนำเสนอ ดังนั้น ผู้รับสารควรใช้วิจารณญาณในการรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากสื่อสังคมออนไลน์ ก่อนการส่งต่อข้อมูลหรือการนำข้อมูลมาใช้**

แนวทางการใช้สมุนไพรในปัจจุบัน สามารถแบ่งได้เป็น 4 แนวทาง

1. การใช้ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยแบบดั้งเดิม

เป็นการใช้สมุนไพรตามองค์ความรู้ที่มีการบันทึกในคัมภีร์แพทย์แผนไทยหรือใช้ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม ตัวอย่างเช่น ใบขี้เหล็ก มักรับประทานเป็นแกงขี้เหล็ก เพื่อช่วยให้นอนหลับและช่วยระบาย ซึ่งการปรุงอาหารโดยใช้ความร้อนในการต้มสามารถลดปริมาณสารบาราคอล (barakol) ในใบขี้เหล็ก ซึ่งเป็นสารที่เป็นพิษต่อตับ ดังนั้น เมื่อมีการประยุกต์นำใบขี้เหล็กมาทำสารสกัดหรือบดผงบรรจุแคปซูล โดยไม่มีการผ่านความร้อน ไม่ได้ใช้ตามความรู้ดั้งเดิม ทำให้ผู้ป่วยที่รับประทานเกิดพิษต่อตับ หรือตับอักเสบขึ้น

2. การใช้ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยและมีงานวิจัยเพิ่มเติม

เป็นการใช้สมุนไพรตามองค์ความรู้เดิมควบคู่กับข้อมูลงานวิจัยที่มีการศึกษาพัฒนามารองรับ ทำให้การใช้สมุนไพรตามแนวทางนี้มีข้อมูลงานวิจัยสนับสนุนการใช้ยาและเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ซึ่งเป็นข้อมูลที่ยอมรับในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์

3. การใช้ตามงานวิจัย

เป็นการใช้สมุนไพรตามหลักฐานข้อมูลงานวิจัย โดยไม่ใช่การใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมของสมุนไพรนั้น เช่น การศึกษาวิจัย การใช้กระชายในการต้านไวรัสโควิด - 19 โดยในองค์ความรู้ดั้งเดิมใช้ในการขับลม แก้จุกเสียด การใช้กระเจี๊ยบแดงในการลดความดันโลหิต โดยในองค์ความรู้ดั้งเดิมใช้ในการขับปัสสาวะ

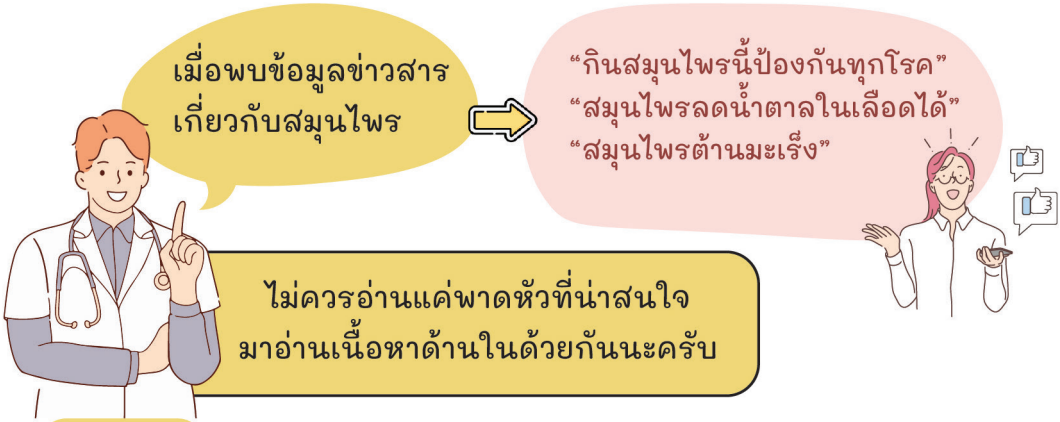
4. การใช้ตามกระแสสื่อสังคม

เป็นการใช้สมุนไพรซึ่งเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน โดยมากมักเป็นข้อมูลที่เป็นไปตามกระแสสื่อสังคมและขาดการใช้อย่างมีวิจารณญาณ

ข่าวสารที่ต้องใช้การพิจารณาข้อมูลก่อนการใช้เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคคือ ส่วนของการใช้ตามงานวิจัย และการใช้ตามสื่อกระแสสังคม ซึ่งผู้พิจารณาข่าวสารควรต้องเข้าใจกระบวนการวิจัยพัฒนายา ซึ่งจะเริ่มจากการวิจัยในหลอดทดลองและสัตว์ทดลองก่อนจะนำไปสู่การวิจัยในคน การวิจัยแต่ละขั้นตอนมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ซึ่งระดับของความน่าเชื่อถือเพื่อนำสมุนไพรมาใช้รักษาโรคได้จริงนั้น ควรผ่านกระบวนการวิจัยในคนให้เรียบร้อยและได้รับอนุมัติทะเบียนยาจากองค์การอาหารและยา (รูปที่ 1)

รูปที่ 1 กระบวนการวิจัยพัฒนายา

เมื่อผู้รับข่าวสารเข้าใจกระบวนการวิจัยพัฒนายาแล้วนั้น ทางสถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มี**แนวทางเบื้องต้นที่จะทำให้ทุกท่านสามารถรับข้อมูลข่าวสารทางด้านสมุนไพรได้อย่างมีวิจารณญาณ ดังนี้**



ขั้นตอนที่ 1 สามารถพิจารณาได้จากคำสำคัญที่มักปรากฏในบทความนั้น

ถ้าหากเห็น "คำสำคัญ" เหล่านี้ บ่งบอกว่างานวิจัยนั้นอยู่ในขั้นตอนใดของกระบวนการวิจัยพัฒนายา

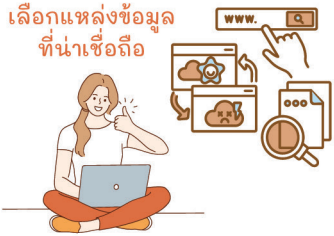
น้อย
ความน่าเชื่อถือ
มาก

ตัวอย่างคำสำคัญที่พบ	กระบวนการวิจัยพัฒนายา	วัตถุประสงค์
หลอดทดลอง เซลล์ เซลล์มะเร็ง	การวิจัยในหลอดทดลอง	หาผลของยา (efficacy) กลไกการออกฤทธิ์ (mechanism)
สัตว์ทดลอง ทดลองในหนู ทดลองในกระต่าย	การวิจัยในสัตว์ทดลอง	หาผลของยา (efficacy) กลไกการออกฤทธิ์ (mechanism) ความปลอดภัยเบื้องต้น (safety)
งานวิจัยทางคลินิก วิจัยในอาสาสมัคร วิจัยในผู้ป่วย	การวิจัยในคน	หาผลของยา (efficacy) ความปลอดภัย (safety)

ตารางที่ 1 แสดงวัตถุประสงค์และตัวอย่างคำสำคัญที่พบในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการวิจัยพัฒนายา

เมื่อค้นหาคำสำคัญข้างต้นได้แล้วจะทราบว่าในขณะนี้สมุนไพรที่กำลังเป็นกระแสอยู่ในขั้นตอนใดของกระบวนการวิจัย เหมาะแก่การนำไปใช้จริงแล้วหรือไม่

ขั้นตอนที่ 2 **ควรสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ**



เช่น ฐานข้อมูลสมุนไพรในสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เป็นต้น จะทำให้เราสามารถวิเคราะห์แยกแยะได้ว่า ข้อมูลข่าวสารที่รับมานั้นมีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด และยังเป็นแนวทางในการเลือกใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการหรือสร้างเสริมสุขภาพของตนเองได้ในเบื้องต้น

การเลือกพิจารณาความน่าเชื่อถือของงานวิจัย**จากการพิจารณาระดับของหลักฐาน (ตารางที่ 1)** รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่ต้องการ เพื่อประกอบการตัดสินใจในการเลือกใช้สมุนไพร

ขั้นตอนที่ 3 **ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเมื่อต้องการใช้สมุนไพรให้เหมาะสมกับตนเอง**

รับประทานสมุนไพรยังไง ?

มีโรคประจำตัวสามารถรับประทานได้หรือไม่ ?

ต้องรับประทานปริมาณเท่าไหร่ ?

ใช้ต่อเนื่องได้รึเปล่า?

เมื่อผู้รับข่าวสาร**ต้องการใช้สมุนไพรให้เหมาะสมกับภาวะโรคหรือร่างกายของตนเอง** สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้จากบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้สมุนไพร ได้แก่ แพทย์แผนไทยประยุกต์ แพทย์แผนไทย เภสัชกร หรือแพทย์แผนปัจจุบันที่ผู้รับข่าวสารรับการรักษาด้วย

สรุปแนวทางเบื้องต้น

สำหรับการรับข่าวสารทางด้านสมุนไพรอย่างมีวิจารณญาณ

รูปที่ 2 สรุป 3 ขั้นตอนของการรับข้อมูลข่าวสารทางด้านสมุนไพรอย่างมีวิจารณญาณ

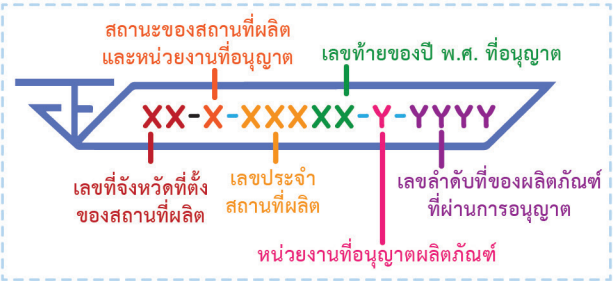
โดยสรุปหากต้องการทราบว่าข้อมูลข่าวสารทางด้านสมุนไพรที่ได้รับมานั้นมีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใดสามารถพิจารณาได้จากคำสำคัญที่ปรากฏในข่าวหรือเนื้อหาที่ได้รับนั้นเพื่อดูระดับความน่าเชื่อถือเบื้องต้นจากนั้นควรสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและสอบถามเพิ่มเติมได้จากบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้สมุนไพรเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้สมุนไพรอย่างสูงสุด (รูปที่ 2)

ก่อนเลือกซื้อยาและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรทุกครั้ง
เพื่อความปลอดภัยควรตรวจสอบ เลขทะเบียนตำรับยา

การเลือกใช้ยาสมุนไพรและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร

สิ่งที่ควรอ่านบน "ฉลากยา"

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



เลข อย. คือเครื่องหมาย
แสดงว่าผลิตภัณฑ์ได้รับการขึ้นทะเบียนและได้รับอนุญาตให้ผลิตหรือจำหน่ายจาก อย. แล้ว

ในปัจจุบันยาสมุนไพร ผลิตภัณฑ์สมุนไพร และผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มีวางจำหน่ายทั่วไป และเข้ามามีบทบาทเพื่อเป็นทางเลือกให้กับคนรักสุขภาพหรือคนที่ไม่สะดวกรับประทานพืชผักสมุนไพรมากยิ่งขึ้น เมื่อมีอาการเจ็บป่วยการเลือกใช้ยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการจึงได้รับความนิยมเพราะสะดวก หาซื้อได้ง่าย แถมมีรูปแบบน่าใช้ยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม การเลือกใช้ยาสมุนไพร ผลิตภัณฑ์สมุนไพร และผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้ถูกต้อง ควรคำนึงถึงความปลอดภัยและประสิทธิผล ใช้ให้ถูกคน ถูกโรคและถูกวิธีโดยมีวิธีการพิจารณา ดังนี้

ความปลอดภัย

ควรเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากอย่างชัดเจนและศึกษารายละเอียดบนฉลากยาให้ครบถ้วน โดยฉลากยาต้องระบุชื่อยาอย่างชัดเจน บอกส่วนประกอบของยา วันผลิตและวันสิ้นอายุ ข้อควรระวังของการใช้ยา ต้องมีเลขทะเบียนยา ในกรณีที่เป็นยาสมุนไพรจะระบุว่าเป็นยาแผนไทย ยาแผนจีน หรือยาพัฒนาจากสมุนไพร เลขทะเบียนยา เช่น G 001/64 ส่วนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ จะไม่มีเลขทะเบียนยาแต่จะมีเลข อย. ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ที่เว็บไซต์ของ อย. โดยตรง

เลือกใช้ยาสมุนไพรจากบัญชียาหลักแห่งชาติ และยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ

ในกรณีที่ต้องการเลือกใช้ยาสมุนไพรควรเลือกใช้ยาจากบัญชียาหลักแห่งชาติ และยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ซึ่งจะระบุชื่อยา ส่วนประกอบ ข้อบ่งใช้ ขนาดรับประทาน ข้อห้ามข้อควรระวังการใช้ยาไว้อย่างชัดเจน

สรุป

เลือกยาและผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน มีเลขทะเบียนยาหรือเครื่องหมายรับรองอย่างถูกต้อง ระบุที่อยู่ของสถานที่ผลิตและเบอร์โทรศัพท์ เพื่อติดต่อสอบถามข้อมูลผลิตภัณฑ์ได้ หลักการใช้ควรใช้ตามคำแนะนำในเอกสารกำกับยาและผลิตภัณฑ์สมุนไพรนั้น ๆ หรือใช้ตามคำแนะนำของแพทย์แผนไทย แพทย์และเภสัชกรหรือผู้เชี่ยวชาญ และการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ฟ้าทะลายโจร

ชื่อภาษาอังกฤษ: Kariyat

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall. Ex Nees

วงศ์: ACANTHACEAE

ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจร (*Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall. Ex Nees) วงศ์ ACANTHACEAE ฟ้าทะลายโจรมีสารสำคัญหลักคือ แอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide : AP) ซึ่งพบมากที่ดอก รองลงมาคือใบและลำต้น ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรที่มีรสขม ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในกลุ่มยาเย็น แพทย์แผนไทยจะใช้ยาเย็นเพื่อลดการทำงานของธาตุไฟ เช่น อาการไข้หวัด

ยาฟ้าทะลายโจร ในปัจจุบันแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. **ยาผงฟ้าทะลายโจร** นำฟ้าทะลายโจรมาอบแห้ง แล้วบดเป็นผง บรรจุแคปซูลหรือเม็ด
2. **ยาสารสกัดฟ้าทะลายโจร** นำฟ้าทะลายโจรมาบดหยาบ และสกัดด้วยตัวทำละลาย **เพื่อให้ได้สารสำคัญที่ต้องการเข้มข้นและบริสุทธิ์มากขึ้น** แล้วบรรจุแคปซูลหรือเม็ด

ฟ้าทะลายโจรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้มีการประกาศเพิ่มเติมสรรพคุณและข้อบ่งใช้ของยาฟ้าทะลายโจร โดยแบ่งเป็น

ไม่เกี่ยวกับโรคโควิด - 19

ยาผงฟ้าทะลายโจร	ยาสารสกัดฟ้าทะลายโจร
บรรเทาอาการ เจ็บคอ โรคหวัด + ท้องเสีย	บรรเทาอาการ โรคหวัด ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล
ขนาดยาที่มีปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ (AP) : ไม่น้อยกว่า 1% W/W **เจ็บคอ โรคหวัด** รับประทานครั้งละ 1.5 - 3 กรัม หรือ 3 - 6 แคปซูล/ครั้ง (500 มก.) **ท้องเสีย** รับประทานครั้งละ 0.5 - 2 กรัม หรือ 1 - 4 แคปซูล/ครั้ง (500 มก.) รับประทานวันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน รับประทานไม่เกิน 3 - 5 วัน	ขนาดยาที่มีปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ (AP) : 60 - 120 มก./วัน รับประทานวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร รับประทานไม่เกิน 3 - 5 วัน

ควรขอคำปรึกษาใช้ยาจาก : แพทย์/แพทย์แผนไทย/แพทย์แผนไทยประยุกต์

ข้อมูลให้ไว้ ณ เดือน กรกฎาคม 2564

ฟ้าทะลายโจรในบัญชียาหลักแห่งชาติ (ต่อ)

เกี่ยวกับโรคโควิด - 19

ยาผงฟ้าทะลายโจร	ยาสารสกัดฟ้าทะลายโจร

ใช้กับผู้ป่วยโรคโควิด - 19 ที่มีความรุนแรงน้อย

ขนาดยาที่มีปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ (AP) : 180 มก./วัน
วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร
รับประทานภายใน 3 วันหลังตรวจพบว่าเป็นโควิด – 19 ติดต่อกันไม่เกิน 5 วัน

ควรขอคำปรึกษาใช้ยาจาก : แพทย์ (ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม)

ขนาดและวิธีการใช้ยาฟ้าทะลายโจรเพื่อบรรเทาอาการในผู้ป่วยโควิด - 19 ข้างต้น เป็นข้อมูลที่มีอยู่ ณ ปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ในอนาคตหากมีงานวิจัยในคนเพิ่มมากขึ้น และเป็นหลักฐานระดับที่มีความน่าเชื่อถือเพิ่มมากขึ้น **อาจส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงขนาดหรือวิธีการใช้ยาฟ้าทะลายโจร ดังนั้น ควรมีการติดตามข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ**

ข้อห้ามและข้อควรระวังที่ควรรู้เมื่อใช้ยาฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจรเป็นยาสมุนไพรที่มีการใช้เป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจจะเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยบางราย ดังนี้

ข้อห้าม

ข้อห้ามใช้	รายละเอียด
ห้ามใช้ ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร	มีการศึกษาวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่าทำให้ทารกผิดปกติ
ห้ามใช้ ในผู้มีประวัติแพ้ยานี้หรือเคย มีอาการ เช่น ผื่น ปากบวม ตาบวม หน้าบวม	ไม่ใช้ยาซ้ำ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการแพ้ยา
ห้ามใช้ ในผู้ป่วยโรคตับและไต	การทำงานของตับและไตที่ไม่ดีส่งผลต่อกระบวนการกำจัดยาในร่างกาย

ข้อมูลให้ไว้ ณ เดือน กรกฎาคม 2564

ข้อควรระวัง

ข้อควรระวัง	รายละเอียด
ผู้ที่ใช้ยากันเลือดเป็นลิ่มหรือยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด	การศึกษาวิจัยในคนพบว่าสารสำคัญในฟ้าทะลายโจรมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด
ผู้ที่ใช้ยาความดันโลหิตสูง	การศึกษาวิจัยในคนพบว่าสารสำคัญในฟ้าทะลายโจรมีผลต่อค่าความดันโลหิต อาจเสริมฤทธิ์และทำให้หน้ามืดได้
ผู้ที่ใช้ยาเป็นประจำ ซึ่งเป็นยาที่มีกระบวนการเมทาบอลิซึมผ่าน CYP450	อาจเกิดปฏิกิริยากันระหว่างยา ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
ผู้ที่ใช้ยาฟ้าทะลายโจรติดต่อกันเกิน 7 วัน	ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพร ในกลุ่ม “ยาเย็น” ตามองค์ความรู้แพทย์แผนไทย หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขา มีอาการชาหรืออ่อนแรง

อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ฟ้าทะลายโจร

อาการไม่พึงประสงค์อาจเป็นผลข้างเคียงหรือการแพ้ยาซึ่งจากรายงานของคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พบว่ามีการรายงานอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร อาการส่วนใหญ่เป็นอาการทางผิวหนัง เช่น ผื่นลมพิษ ผื่นบวม นูน แดง หน้าบวม ผื่น คัน อาการบวมของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง มักพบบ่อยบริเวณรอบดวงตา ริมฝีปาก มือ และเท้า ซึ่งอาการดังกล่าวเกิดขึ้นได้หลังรับประทาน 5 นาที จนถึง 1 วัน ดังนั้นหากสงสัยหรือเกิดอาการแพ้หลังจากรับประทานยา ควรหยุดรับประทานยาทันทีและปรึกษาแพทย์

หากมีอาการแพ้ มีผื่น ปากบวม ตาบวม หน้าบวม ควรหยุดยาทันที และพบแพทย์

การประเมินความน่าเชื่อถือของงานวิจัยฟ้าทะลายโจร

การประเมินความน่าเชื่อถือของงานวิจัย " ฟ้าทะลายโจรบรรเทาโรคโควิด - 19 "

ความน่าเชื่อถือ	ระดับ	รูปแบบงานวิจัย	งานวิจัยที่พบ
มากที่สุด	1	**งานวิจัยในคน** – ที่มีการทบทวนงานวิจัยในคนอย่างเป็นระบบ	ไม่พบ
ความน่าเชื่อถือ	2	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) **มีการสุ่มและมีกลุ่มเปรียบเทียบ**	พบงานวิจัยในผู้ป่วย 62 ราย ฟ้าทะลายโจรร่วมกับการรักษามาตรฐาน ลดอาการ เช่น น้ำมูก ไอ ได้ดีกว่าการรักษามาตรฐานอย่างเดียว พบรายงานวิจัยในผู้ป่วย 57 ราย ลดการเกิดปอดติดเชื้อเทียบกับยาหลอก
	3	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	พบรายงานวิจัยในผู้ป่วย 539 ราย และรายงานวิจัยผู้ป่วยในเรือนจำ 120 ราย ลดการเกิดปอดติดเชื้อ
	4	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครน้อย (เช่น น้อยกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	พบรายงานวิจัยในผู้ป่วย 5 ราย ความรุนแรงอาการ โควิด - 19 ลดลง
น้อยที่สุด	5	**งานวิจัยในสัตว์ทดลอง** **งานวิจัยในหลอดทดลอง**	พบงานวิจัยในหลอดทดลองมีฤทธิ์ต้านไวรัสโควิด - 19

การประเมินความน่าเชื่อถือของงานวิจัย " ฟ้าทะลายโจรป้องกันโรคโควิด - 19 "

ความน่าเชื่อถือ	ระดับ	รูปแบบงานวิจัย	งานวิจัยที่พบ
มากที่สุด	1	**งานวิจัยในคน** – ที่มีการทบทวนงานวิจัยในคนอย่างเป็นระบบ	ไม่พบ
ความน่าเชื่อถือ	2	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) **มีการสุ่มและมีกลุ่มเปรียบเทียบ**	ไม่พบ
	3	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	ไม่พบ
	4	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครน้อย (เช่น น้อยกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	ไม่พบ
น้อยที่สุด	5	**งานวิจัยในสัตว์ทดลอง** **งานวิจัยในหลอดทดลอง**	พบงานวิจัยในหลอดทดลองว่าไม่สามารถป้องกันไวรัสโควิด - 19 เข้าสู่เซลล์ได้

ข้อมูล ณ วันที่ 16 กรกฎาคม 2564
*ปรับปรุงจาก OCEBM Levels of Evidence Working Group. "The Oxford 2011 Levels of Evidence". Oxford Centre for Evidence-Based Medicine. http://www.cebm.net/index.aspx?o=5653, **BMJ's clinical evidence. BMJ Publishing Group.

คู่มือดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน

การประเมินความน่าเชื่อถือของงานวิจัย " ฟ้าทะลายโจรกับการเสริมภูมิคุ้มกัน "

ความน่าเชื่อถือ	ระดับ	รูปแบบงานวิจัย	งานวิจัยที่พบ
มากที่สุด	1	**งานวิจัยในคน** – ที่มีการทบทวนงานวิจัยในคนอย่างเป็นระบบ	ไม่พบ
	2	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) **มีการสุ่มและมีกลุ่มเปรียบเทียบ**	ไม่พบ
	3	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	ไม่พบ
	4	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครน้อย (เช่น น้อยกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	ไม่พบ
น้อยที่สุด	5	**งานวิจัยในสัตว์ทดลอง** **งานวิจัยในหลอดทดลอง**	**พบงานวิจัยในหลอดทดลองว่ากระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกัน**

ความน่าเชื่อถือ

ข้อมูล ณ วันที่ 16 กรกฎาคม 2564
*ปรับปรุงจาก OCEBM Levels of Evidence Working Group. "The Oxford 2011 Levels of Evidence". Oxford Centre for Evidence-Based Medicine. http://www.cebm.net/index.aspx?o=5653, **BMJ's clinical evidence. BMJ Publishing Group.

หากดูรายละเอียดจากข้อมูลพบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิผลของยาฟ้าทะลายโจรกับโรคโควิด - 19 เพิ่มมากขึ้น เริ่มตั้งแต่ปี 2020 ที่เริ่มมีการแพร่ระบาดในประเทศไทย ผู้วิจัยได้เริ่มศึกษาในหลอดทดลอง เพื่อดูฤทธิ์การต้านไวรัสของยาฟ้าทะลายโจร จากนั้นเมื่อทราบผลว่าสามารถต้านไวรัสโควิด - 19 ได้ จึงเริ่มมีการศึกษาวิจัยในผู้ป่วยจำนวนน้อย เพื่อให้แน่ใจถึงประสิทธิผลของยาและดูผลข้างเคียงที่เกิดจากยา ต่อมาผลเบื้องต้นพบว่ายาฟ้าทะลายโจรมีแนวโน้มลดอาการได้ จึงมีการศึกษาวิจัยในคนจำนวนมากขึ้นและมีกลุ่มเปรียบเทียบ ทำให้เริ่มมีการประกาศเปลี่ยนแปลงให้ใช้ยาฟ้าทะลายโจรในการรักษาโรคโควิด - 19 ที่มีอาการระดับความรุนแรงน้อย แต่อย่างไรก็ตามในอนาคตหากมีงานวิจัยในคนเพิ่มมากขึ้น และเป็นหลักฐานระดับที่มีความน่าเชื่อถือเพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงขนาดหรือวิธีการใช้ยาฟ้าทะลายโจร ดังนั้น ควรมีการติดตามข่าวอย่างสม่ำเสมอ

2019

ยังไม่มีข้อมูลวิจัยฟ้าทะลายโจรกับโควิด - 19

2020

งานวิจัยในหลอดทดลอง (หลักฐานระดับ 5) พบฤทธิ์ต้านไวรัสโควิด - 19

รายงานวิจัยในคน (หลักฐานระดับ 4) ผู้ป่วย 5 ราย ความรุนแรงอาการโควิด - 19 ลดลง

2021

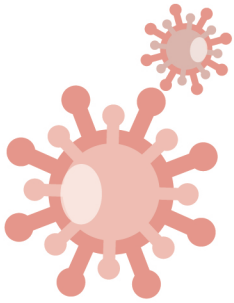
งานวิจัยในคน (หลักฐานระดับ 2) ผู้ป่วย 62 ราย ใช้ฟ้าทะลายโจรร่วมกับการรักษามาตรฐาน ลดอาการต่าง ๆ เช่น น้ำมูก ไอ ได้ดีกว่าการรักษามาตรฐานอย่างเดียว

รายงานวิจัยในคน (หลักฐานระดับ 2/3) ผู้ป่วย 57 ราย ลดการเกิดปอดติดเชื้อเมื่อเทียบกับยาหลอก

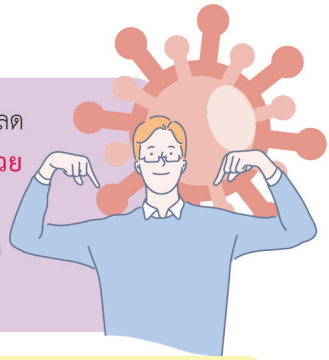
รายงานวิจัยในคน (หลักฐานระดับ 3) ผู้ป่วย 539 ราย และผู้ป่วยในเรือนจำ 120 รายลดการเกิดปอดติดเชื้อ

202X

งานวิจัยในคน (หลักฐานระดับ 1/2)



สรุปจากข้อมูลที่มีอยู่ในปัจจุบัน



ยาฟ้าทะลายโจร**ไม่สามารถรักษาโรคโควิด - 19** ได้ แต่มีแนวโน้มช่วยลดความรุนแรง และบรรเทาอาการของโรคโควิด - 19 ได้ **เฉพาะในผู้ป่วยที่มีระดับความรุนแรงน้อย** เมื่อรับประทานภายใน 3 วันหลังจากทราบผลตรวจ ขนาดรับประทานที่มีปริมาณสาร AP 180 มก./วัน แบ่ง 3 มื้อ และรับประทานติดต่อกันไม่เกิน 5 วัน

ยังไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยโรคโควิด - 19 ที่มีระดับความรุนแรงปานกลางถึงมาก (มีอาการปอดติดเชื้อ) เนื่องจากยังต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิก เพื่อให้ได้งานวิจัยในคนที่มีความน่าเชื่อถือ (หลักฐานในระดับ 1 และ 2)

ยาฟ้าทะลายโจร**ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อโควิด - 19 ได้**

ยาฟ้าทะลายโจร**อาจช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้ แต่ยังไม่มีการวิจัยในคน** จึงควรรอผลการศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิก เพื่อให้ได้งานวิจัยในคนที่มีความน่าเชื่อถือ (หลักฐานในระดับ 1 และ 2)

การใช้ยาฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโควิด - 19
ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

โรคโควิด - 19 ที่เป็นโรคอุบัติใหม่ **วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด**ในตอนนี้ คือ การใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่างทางสังคม ไม่ไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยงสูง ร่วมกันรับผิดชอบต่อสังคมและไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง ดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง รวมทั้งฉีดวัคซีน

ข้อมูลให้ไว้ ณ เดือน กรกฎาคม 2564

ซื้อยาฟ้าทะลายโจรติดบ้านไว้ กินให้ถูกต้องและปลอดภัยอย่างไร

หากสงสัยว่าตนเองติดเชื้อโควิด - 19 หรือไม่
สามารถทราบผลได้จากการตรวจเชื้อที่โรงพยาบาล/หน่วยงานรัฐ
หรือใช้ rapid antigen test kit

ผู้ที่ไม่มีความเสี่ยงการติดเชื้อ หรือตรวจแล้วพบเป็นลบ ไม่ติดเชื้อ
ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน และ **ยังไม่แนะนำให้รับประทานยาฟ้าทะลายโจร**

ผู้ที่มีความเสี่ยง และอยู่ในระหว่างรอผลตรวจเชื้อโควิด - 19

ไม่มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ

ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและ
ยังไม่แนะนำให้รับประทานยาฟ้าทะลายโจร

มีอาการ ไข้ ไอ เจ็บคอ

สามารถรับประทานยาฟ้าทะลายโจร
ที่มีปริมาณสาร AP 180 มก./วัน
วันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น
ใช้ภายใน 3 วันหลังจากที่มีอาการ
ติดต่อกันไม่เกิน 5 วัน

ผู้ที่ติดเชื้อโควิด - 19

ไม่มีอาการ

ไม่ควรรับประทาน
ยาฟ้าทะลายโจร

อาการรุนแรงน้อย

ภายใน 3 วัน หลังตรวจพบว่าเป็นโควิด - 19
ให้รับประทานยาฟ้าทะลายโจร
ที่มีปริมาณสาร AP 180 มก./วัน
วันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น
ติดต่อกันไม่เกิน 5 วัน

อาการรุนแรงปานกลางหรือมาก

ในขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลการศึกษาวิจัย
การบรรเทาหรือรักษาด้วยยาฟ้าทะลายโจร
ดังนั้น ให้รับการรักษาโดยแพทย์

ข้อมูลให้ไว้ ณ เดือน กรกฎาคม 2564

วิธีการรับประทานยาฟ้าทะลายโจร เพื่อบรรเทาอาการโควิด - 19 ที่มีความรุนแรงน้อย

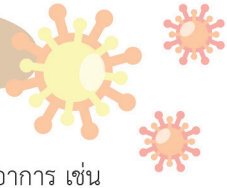
ยาผงฟ้าทะลายโจร	ยาสารสกัดฟ้าทะลายโจร
ให้ดูปริมาณของผงยาฟ้าทะลายโจร 1 แคปซูล บรรจุผงยา 250 - 500 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 3 - 12 แคปซูล	**ให้ดูปริมาณของสารสกัดแอนโดรกราโฟไลด์** 1 แคปซูล บรรจุผงยา 10 - 20 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 3 - 6 แคปซูล

ขนาดยาที่มีปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ (AP) : 180 มก./วัน
วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารรับประทานติดต่อกันไม่เกิน 5 วัน

ตัวอย่างขนาดรับประทาน

500 มิลลิกรัมต่อแคปซูล ให้สอบถามปริมาณสาร AP จากโรงงานผู้ผลิต รับประทานครั้งละ 60 มก./มื้อ วันละ 3 มื้อ	ปริมาณ AP 10 มิลลิกรัมต่อแคปซูล รับประทานครั้งละ 6 แคปซูลต่อมื้อ (60 มก.) วันละ 3 มื้อ
500 มิลลิกรัมต่อแคปซูล หากระบุ AP 10 มก./แคปซูล รับประทานครั้งละ 6 แคปซูลต่อมื้อ (60 มก.) วันละ 3 มื้อ	ปริมาณ AP 20 มิลลิกรัมต่อแคปซูล รับประทานครั้งละ 3 แคปซูลต่อมื้อ (60 มก.) วันละ 3 มื้อ

คำแนะนำในการใช้สมุนไพรในยุคโควิด - 19



1.รับประทานสมุนไพรเป็นยา

ใช้ยาสมุนไพรเป็นยาสามัญประจำบ้านเบื้องต้น เพื่อดูแลรักษาหรือบรรเทาอาการ เช่น

- รับประทานยาฟ้าทะลายโจรเพื่อแก้หวัดและเจ็บคอ
- รับประทานยาชงตรีผลาเพื่อขับเสมหะ
- รับประทานยาประสะกานพลูเพื่อแก้อาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ จากอาหารไม่ย่อย

2.รับประทานสมุนไพรเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน

- แนะนำให้รับประทานขิงเป็นอาหาร ช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เช่น ไก่ผัดขิง
- แนะนำให้รับประทานกระชายเป็นอาหาร เพื่อบรรเทาอาการปวดมวนท้อง แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เช่น ผัดฉ่า แกงป่า ขนมจีนน้ำยา

ข้อมูลให้ไว้ ณ เดือน กรกฎาคม 2564

กระชาย

ชื่อภาษาอังกฤษ: Finger root

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

วงศ์: ZINGIBERACEAE

กระชาย

กระชายมีสารสำคัญหลัก เช่น Panduratin A, Pinostrobin, Pinocembrin, Pinostrobin chalcone, Cardamonin นอกจากนี้ยังมีน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด เช่น Camphor, α-Terpinene และ Myrcene **ส่วนที่ใช้เป็นยา คือ เหง้า** ซึ่งมีรูปร่างและขนาดไม่แน่นอน ผิวนอกย่น สีน้ำตาลอ่อนหรือเข้ม เนื้อในสีขาวหรือเหลือง ซึ่งเป็นคนละชนิดกับกระชายดำที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Kaempferia parviflora* Wallich. ex Baker. ลักษณะเนื้อในของกระชายดำจะเป็นสีม่วงอ่อนไปจนถึงม่วงดำ ซึ่งกระชายพบเป็นสมุนไพรที่บันทึกเป็นตำรับและการใช้ไว้ในคัมภีร์แพทย์แผนไทย ในปัจจุบันอาจพบเห็นกระชายขาว ซึ่งเรียกตามเนื้อในที่มีสีขาว โดยเป็นชื่อเรียกกันในภายหลัง ไม่มีปรากฏในคัมภีร์แพทย์แผนไทย ส่วนกระชายดำไม่พบข้อมูลการใช้ทางแพทย์แผนไทย

กระชาย
Boesenbergia rotunda (L.) Mansf.

ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร) กระชายดำ กะแอน ขิงทราย (มหาสารคาม) ละแอน (ภาคเหนือ) ขิงจีน จี๊ปู ซีฟู เปาซอเร๊าะ เป๊าะสี่ ระแอน เป๊าะซอเร้าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

“ พบในคัมภีร์ ”
และถูกใช้ทางการแพทย์แผนไทย

กระชายดำ
Kaempferia parviflora Wallich. ex Baker.

ขิงทราย (มหาสารคาม) กะแอน ระแอน ว่านกั้นบัง ว่านกำบัง ว่านกำบังภัย ว่านจังงัง ว่านพญานกยูง (ภาคเหนือ)

“ไม่พบข้อมูลการใช้ทางการแพทย์แผนไทย”

สรรพคุณ สรรพคุณของกระชายตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย เป็นยาสมุนไพรรสเผ็ดร้อน **ใช้ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด แก้โรคอันบังเกิดในปาก แก้มุตกิด แก้ลมอันบังเกิดแต่กองหทัยวาตะ**

วิธีการใช้

- ใช้ส่วนหัวเผาไฟฝน รับประทานกับน้ำปูนใส เป็นยาแก้บิด หรือนำมาปิ้งให้สุกรับประทานกับน้ำปูนใส แก้บิดแก้ปวดมวน แก้มูกเลือด
- ใช้เหง้าและรากปรุงอาหาร แก้ปวดมวนในท้อง แก้ท้องอืดเฟ้อ และบำรุงกำลัง

งานวิจัยของกระชายกับโควิด - 19

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้กระชายถูกนำมาวิจัยเพื่อหาประสิทธิผลในการต้านไวรัส ซึ่งมี**การศึกษาในหลอดทดลอง** โดยใช้สารสกัดกระชายและสาร Panduratin A ที่ได้จากกระชาย พบว่าสารสกัดกระชายมีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสโควิด - 19 ได้ โดยมีกลไกลดจำนวนเซลล์ที่ติดเชื้อ และยับยั้งการผลิตไวรัสออกจากเซลล์ แต่ผลจากงานวิจัยใช้สารสกัดกระชายในการทดลองต้านไวรัสโควิด - 19 ดังนั้น หากใช้สำหรับต้านไวรัสก่อนติดเชื้อจะเทียบได้กับการรับประทานกระชายสดประมาณ 1.7 กิโลกรัม หากใช้สำหรับต้านไวรัสหลังติดเชื้อ จะเทียบได้กับการรับประทานกระชายสดประมาณ 260 กรัม (กระชายสด 100 กรัม สกัด Panduratin A ได้ 0.1272 กรัม) ซึ่งพบงานวิจัยเดียวที่ทดลองใช้สารสกัดกระชายในการต้านเชื้อไวรัสโควิด - 19 ดังนั้นต้องทำการศึกษาต่อเรื่องความปลอดภัย ขนาดรับประทาน และข้อบ่งใช้ที่เหมาะสมในคนต่อไป

ความน่าเชื่อถือ	ระดับ	รูปแบบงานวิจัย	งานวิจัยที่พบ
มากที่สุด	1	**งานวิจัยในคน** – ที่มีการทบทวนงานวิจัยในคนอย่างเป็นระบบ	ไม่พบ
	2	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) **มีการสุ่มและมีกลุ่มเปรียบเทียบ**	ไม่พบ
ความน่าเชื่อถือ	3	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	ไม่พบ
	4	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครน้อย (เช่น น้อยกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	ไม่พบ
น้อยที่สุด	5	**งานวิจัยในสัตว์ทดลอง** **งานวิจัยในหลอดทดลอง**	**พบงานวิจัยในหลอดทดลอง และสัตว์ทดลองมีฤทธิ์ต้านไวรัสโควิด - 19**

ข้อมูล ณ วันที่ 16 กรกฎาคม 2564

*ปรับปรุงจาก OCEBM Levels of Evidence Working Group. "The Oxford 2011 Levels of Evidence". Oxford Centre for Evidence-Based Medicine. http://www.cebm.net/index.aspx?o=5653, **BMJ's clinical evidence. BMJ Publishing Group.

กระชายถูกมองว่าเป็นสมุนไพรที่มีแนวโน้มในการรักษาโรคโควิด - 19 เนื่องจากการศึกษาวิจัยในระดับหลอดทดลองพบว่าสารสกัดมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสโควิด - 19 แต่อย่างไรก็ตาม หากจะนำกระชายมาใช้รักษาหรือต้านเชื้อไวรัสโรคโควิด - 19 อาจต้องรับประทานกระชายเป็นจำนวนมากเพื่อให้ได้ปริมาณเช่นเดียวกับสารสกัดในการต้านเชื้อไวรัสจึง**ยังไม่แนะนำให้ใช้** เนื่องจากยังมีหลักฐานงานวิจัยสนับสนุนถึงประสิทธิผลไม่เพียงพอ ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิก เพื่อให้ได้งานวิจัยในคนที่มีความน่าเชื่อถือ (หลักฐานในระดับ 1 และ 2) **แนะนำให้ใช้กระชายตามภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทย** เช่น การใช้เป็นยาตำรับ หรือการใช้กระชายเป็นอาหาร เพื่อบรรเทาอาการปวดมวนท้อง แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เช่น ผัดฉ่า แกงป่า ขนมจีนน้ำยา

ขิง

ชื่อภาษาอังกฤษ: Ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Zingiber officinale* Roscoe

วงศ์: ZINGIBERACEAE

ขิง

ขิง มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Zingiber officinale* Roscoe เป็นสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ขิงเป็นสมุนไพรรสเผ็ดร้อน ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยใช้เหง้าขิงสด เพื่อกระตุ้นการทำงานของธาตุลม สามารถใช้แก้คลื่นไส้ อาเจียน แก้ปวดจุกเสียดท้อง ขับลมในลำไส้ เนื่องจากมีสารสำคัญหลัก คือ 6-gingerol, shogaols, diarylheptanoids, zingiberene และมีสารที่เป็นกลุ่มน้ำมันหอมระเหย

วิธีการใช้ขิงสำหรับบรรเทาอาการต่าง ๆ สามารถทำได้ ดังนี้

สำหรับบรรเทาอาการท้องอืด ขับลม

- **ขิงแก่สด**
  ใช้ขิงขนาด 2 นิ้ว ล้างให้สะอาด ทุบให้แตก
  ต้มเอาน้ำดื่มครั้งละ 1/3 แก้ว
- **ยาแคปซูลขิง (500 มก./แคปซูล)**
  รับประทานครั้งละ 2 - 4 แคปซูล ก่อนอาหาร 30 นาที
- **ยาชงขิง**
  ยาชงขิง 1 ซอง ในน้ำร้อน 250 มิลลิลิตร รับประทานวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

สำหรับป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน จากการเมารถ เมาเรือ

- **ยาแคปซูลขิง (500 มก./แคปซูล)**
  รับประทานครั้งละ 2 - 4 แคปซูล ก่อนเดินทาง 30 นาทีหรือเมื่อมีอาการ

ผู้ที่ควรระวังเมื่อรับประทานยาขิง

1. ผู้ที่รับประทานยากันเลือดเป็นลิ่ม
2. ผู้ที่รับประทานยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
3. ผู้ป่วยโรคนิ่วในถุงน้ำดี
4. เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี

อาการไม่พึงประสงค์

1. แสบร้อนทางเดินอาหาร
2. ระคายเคืองบริเวณปากและคอ

งานวิจัยของขิงกับโรคโควิด - 19

ขิง เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาใช้รักษาอาการต่าง ๆ หรือเป็นส่วนประกอบของตำรับยาสมุนไพรในประเทศไทย และหลายประเทศทั่วโลก เช่น จีน อินเดีย มาเลเซีย โดยส่วนใหญ่ใช้รักษาอาการคลื่นไส้อาเจียน ซึ่งผลการศึกษาวิจัยทางคลินิกพบว่า ขิงมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการอาเจียนหลังผ่าตัดและขณะตั้งครรภ์ได้

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้หลายประเทศมีการศึกษาข้อมูลสมุนไพรที่น่าจะมีประสิทธิผลในการต้านไวรัสและรักษาโรคโควิด - 19 เพิ่มมากขึ้น ขิงจึงถูกนำมาศึกษาเพิ่มเติม เนื่องจากมีการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาในระดับหลอดทดลอง พบว่า สารสำคัญในเหง้าขิงมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบพุพอง ขิงช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน นอกจากนี้ขิงมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

การศึกษาเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ของขิงในระดับหลอดทดลอง พบว่าสารสำคัญในขิงมีแนวโน้มสามารถต้านเชื้อไวรัสได้ โดยจำเพาะกับเชื้อ SARS CoV-2 และอาจจะพัฒนาเป็นยาในการต้านไวรัสโควิด - 19 ได้ในอนาคต

ความน่าเชื่อถือ	ระดับ	รูปแบบงานวิจัย	งานวิจัยที่พบ
มากที่สุด	1	**งานวิจัยในคน** – ที่มีการทบทวนงานวิจัยในคนอย่างเป็นระบบ	ไม่พบ
	2	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) **มีการสุ่มและมีกลุ่มเปรียบเทียบ**	ไม่พบ
	3	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครมากขึ้น (เช่น มากกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	**พบงานวิจัยรับประทานขิงร่วมกับสมุนไพรอื่น ลดระยะเวลาการรักษาโควิด - 19**
	4	**งานวิจัยในคน** – จำนวนอาสาสมัครน้อย (เช่น น้อยกว่า 10 ราย) และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ	ไม่พบ
น้อยที่สุด	5	**งานวิจัยในสัตว์ทดลอง งานวิจัยในหลอดทดลอง**	**พบงานวิจัยในหลอดทดลองและสัตว์ทดลองมีฤทธิ์ต้านไวรัสโควิด - 19**

ข้อมูล ณ วันที่ 16 กรกฎาคม 2564

*ปรับปรุงจาก OCEBM Levels of Evidence Working Group. "The Oxford 2011 Levels of Evidence". Oxford Centre for Evidence-Based Medicine. http://www.cebm.net/index.aspx?o=5653, **BMJ's clinical evidence. BMJ Publishing Group.

สรุป

ขิงถูกมองว่าเป็นสมุนไพรที่มีแนวโน้มในการรักษาโรคโควิด - 19 เนื่องจากการศึกษาวิจัยในระดับหลอดทดลองพบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส ลดการอับเสบในปอดและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นอาการสำคัญของโรคโควิด - 19 แต่อย่างไรก็ตาม **หากจะนำขิงมาใช้รักษาหรือต้านเชื้อไวรัสโรคโควิด - 19 ยังไม่แนะนำให้ใช้ เนื่องจากยังมีหลักฐานงานวิจัยสนับสนุนถึงประสิทธิผลไม่เพียงพอ ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิก** เพื่อให้ได้งานวิจัยในคนที่มีความน่าเชื่อถือ (หลักฐานในระดับ 1 และ 2) แนะนำให้ใช้ขิงตามภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทย คือ รับประทานน้ำขิงหรือขิงสด เพื่อบรรเทาอาการท้องอืด แน่นจุกเสียด และบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ส่วนการรับประทานยาขิงหรือสารสกัดขิงควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนไทยประยุกต์

ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ยามหาจักรใหญ่

สรรพคุณ แก้ลมทราง แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ขนาดรับประทาน

รับประทานกับน้ำสุกก่อนอาหาร เช้า เย็น

o เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี รับประทานครั้งละ 1 - 3 เม็ด เพิ่มและลดได้ตามส่วน

ยาธรณีสันทะฆาต

สรรพคุณ แก้กษัยเส้น เถาดาน ท้องผูก

ขนาดรับประทาน

รับประทานวันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน

ชนิดเม็ด ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 4 เม็ด

ชนิดแคปซูล ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 4 แคปซูล

ยาเหลืองปิดสมุทร

สรรพคุณ

แก้ท้องเสีย ใช้น้ำเปลือกลูกทับทิมหรือเปลือกแค ต้มกับน้ำปูนใสเป็นกระสาย ถ้าหาน้ำกระสายไม่ได้ ให้ใช้น้ำสุกแทนและให้รับประทานร่วมกับน้ำละลายเกลือแกงด้วย

ขนาดรับประทาน

รับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

o เด็กอายุ 3 - 5 เดือน ครั้งละ 2 เม็ด

o เด็กอายุ 6 - 12 เดือน ครั้งละ 3 - 4 เม็ด

o เด็กอายุ 1 - 5 ปี ครั้งละ 4 - 7 เม็ด

o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ 8 - 10 เม็ด

ยาถ่าย

สรรพคุณ แก้ท้องผูก

ขนาดรับประทาน

รับประทานวันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน

ชนิดเม็ด

o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 5 เม็ด ตามธาตุหนักธาตุเบา

ชนิดแคปซูล

o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 5 แคปซูล ตามธาตุหนักธาตุเบา

ยาจันทน์ลีลา

สรรพคุณ แก้ไข้ แก้ตัวร้อน

ขนาดรับประทาน รับประทานทุก 4 ชั่วโมง

ชนิดเม็ด

o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ 1 - 2 เม็ด

o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 4 เม็ด

ชนิดแคปซูล

o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ 1 - 2 แคปซูล

o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 4 แคปซูล

ยาธาตุบรรจบ

สรรพคุณ

แก้ธาตุไม่ปกติ ท้องเสีย ใช้เปลือกแคหรือเปลือกสะเดาหรือเปลือกลูกทับทิม ต้มกับน้ำปูนใส

แก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ใช้กระเทียม 3 กลีบ ทุบชงน้ำร้อน หรือใช้ใบกะเพราต้มเป็นกระสาย ถ้าหาน้ำกระสายไม่ได้ ให้ใช้น้ำสุกแทน

ขนาดรับประทาน

รับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 1 ช้อนชา

o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ ครึ่ง ช้อนชา

ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ยาหอมทิพโอสถ

สรรพคุณ
แก้ลมวิงเวียน ละลายน้ำดอกไม้หรือน้ำสุก

ขนาดรับประทาน
รับประทานเมื่อมีอาการ ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 3 ครั้ง
ชนิดผง ครั้งละ ครึ่ง - 1 ช้อนชา
ชนิดเม็ด ครั้งละ 3 - 5 เม็ด

ยาหอมเทพจิตร

สรรพคุณ
แก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย บำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื่น

ขนาดรับประทาน
ครั้งละ 5 - 7 เม็ด เมื่อมีอาการ
ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 3 ครั้ง

ยาหอมอินทจักร์

สรรพคุณ
แก้ลมบาดทะจิต ใช้น้ำดอกมะลิ
แก้คลื่นเหียนอาเจียน ใช้น้ำลูกผักชี เทียนดำต้ม ถ้าไม่มีให้ใช้น้ำต้มสุก
แก้ลมจุกเสียด ใช้น้ำขิงต้ม

ขนาดรับประทาน
รับประทานเมื่อมีอาการ
ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 3 ครั้ง
ชนิดผง ครั้งละ ครึ่ง - 1 ช้อนชา
ชนิดเม็ด ครั้งละ 3 - 5 เม็ด

ยาหอมนวโกฐ

สรรพคุณ
แก้ลมคลื่นเหียนอาเจียน ใช้น้ำลูกผักชี เทียนดำต้ม
แก้ลมปลายไข้ ใช้ก้านสะเดา ลูกกระดอมและบอระเพ็ด ต้มเอาน้ำ ถ้าหาน้ำกระสายไม่ได้ให้ใช้น้ำต้มสุกแทน

ขนาดรับประทาน
รับประทานทุก 3 ชั่วโมง
ชนิดผง ครั้งละ ครึ่ง - 1 ช้อนชา
ชนิดเม็ด ครั้งละ 3 - 5 เม็ด

ยาประสะจันทน์แดง

สรรพคุณ แก้ไข้ตัวร้อน กระหายน้ำ

ขนาดรับประทาน
รับประทานทุก 3 ชั่วโมง
ชนิดเม็ด
o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ 1 - 2 เม็ด
o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 4 เม็ด
ชนิดแคปซูล
o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ 1 - 2 แคปซูล
o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 4 แคปซูล

ยาเขียวหอม

สรรพคุณ
แก้ตัวร้อน ร้อนใน กระหายน้ำ
ละลายน้ำสุกหรือน้ำดอกมะลิ
แก้พิษหัด พิษสุกใส
ละลายน้ำรากผักชีต้มทั้งรับประทานและชโลม

ขนาดรับประทาน
รับประทานวันละ 4 - 6 ครั้ง
o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 1 ช้อนชา
o เด็กอายุ 6 - ปี ครั้งละ ครึ่ง ช้อนชา

ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ยาประสะกะเพรา

สรรพคุณ
แก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ ละลายน้ำสุก น้ำใบกะเพราต้ม
แก้ท้องแน่นจุกเสียด ใช้ไพลเผาไฟพอสุก ฝนแทรก

ขนาดรับประทาน รับประทานเช้า เย็น
o เด็กอายุ 1 - 3 เดือน ครั้งละ 1 - 2 เม็ด
o เด็กอายุ 4 - 6 เดือน ครั้งละ 2 - 3 เม็ด
o เด็กอายุ 7 - 12 เดือน ครั้งละ 4 - 6 เม็ด

ยามันทธาตุ

สรรพคุณ แก้ธาตุไม่ปกติ แก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ

ขนาดรับประทาน
รับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร
ชนิดเม็ด
o เด็กอายุ 6-12 ปี ครั้งละ 1-2 เม็ด
o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2-4 เม็ด
ชนิดแคปซูล
o เด็กอายุ 6-12 ปี ครั้งละ 1-2 แคปซูล
o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2-4 แคปซูล

ยาวิสัมพยาใหญ่

สรรพคุณ แก้ท้องขึ้น อืดเฟ้อ จุกเสียด
ขนาดรับประทาน
รับประทานทุก 4 ชั่วโมง
ชนิดเม็ด ผู้ใหญ่ ครั้งละ 4 เม็ด
ชนิดแคปซูล ผู้ใหญ่ ครั้งละ 4 แคปซูล

ยาประสะเจตพังคี

สรรพคุณ แก้กษัยจุกเสียด
ขนาดรับประทาน
รับประทานเช้าและเย็น ก่อนอาหาร
ชนิดเม็ด ครั้งละ 2 - 4 เม็ด
ชนิดแคปซูล ครั้งละ 2 - 4 แคปซูล

ยาตรีหอม

สรรพคุณ แก้เด็กท้องผูก ระบายพิษไข้

ขนาดรับประทาน
รับประทานก่อนอาหารเช้า
o เด็กอายุ 1 - 2 เดือน ครั้งละ 2 - 3 เม็ด
o เด็กอายุ 3 - 5 เดือน ครั้งละ 4 - 5 เม็ด
o เด็กอายุ 6 - 12 เดือน ครั้งละ 6 - 8 เม็ด

ยาประสะกานพลู

สรรพคุณ
แก้ปวดท้อง เนื่องจากธาตุไม่ปกติ ใช้ไพลเผาไฟฝนกับน้ำปูนใส ถ้าหาน้ำกระสายไม่ได้ ให้ใช้น้ำสุกแทน

ขนาดรับประทาน
รับประทานทุก ๓ ชั่วโมง
o ชนิดเม็ด ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 4 เม็ด
o ชนิดแคปซูล ผู้ใหญ่ ครั้งละ 2 - 4 แคปซูล

ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ยาแสงหมึก

สรรพคุณ
แก้ตัวร้อน ละลายน้ำดอกไม้เทศ
แก้ท้องขึ้น ปวดท้อง ละลายน้ำใบกะเพราต้ม
แก้ไอ ขับเสมหะ ละลายน้ำลูกมะแว้งเครือหรือลูกมะแว้งต้นกวาดคอ
แก้แผลในปาก แก้ละออง ละลายน้ำลูกเบญกานีฝนทาในปาก

ขนาดรับประทาน
กวาดคอ วันละ 1 ครั้ง หลังจากนั้นรับประทานทุก 3 ชั่วโมง
o เด็กอายุ 1 - 6 เดือน ครั้งละ 2 เม็ด
o เด็กอายุ 7 - 12 เดือน ครั้งละ 3 เม็ด
o ใช้ทาในปาก วันละ 1 ครั้ง

ยามหานิลแท่งทอง

สรรพคุณ
แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ
แก้หัด อีสุกอีใส รับประทานร่วมกับน้ำรากผักชีต้ม

ขนาดรับประทาน
รับประทาน วันละ 2 ครั้ง
o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 3 - 4 เม็ด
o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ 1 - 2 เม็ด

ยาประสะเปราะใหญ่

สรรพคุณ
ถอนพิษไข้ตานทรางสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ละลายน้ำดอกไม้เทศหรือน้ำสุกรับประทานหรือผสมน้ำสุราสุมกระหม่อม

ขนาดรับประทาน
รับประทานครั้งละ ครึ่ง - 1 ช้อนชา
ทุก 3 ชั่วโมง

ยาอำมฤควาที

สรรพคุณ
แก้ไอ ขับเสมหะ ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือใช้จิบหรือกวาดคอ

ขนาดรับประทาน
o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 1 ช้อนชา
o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ ครึ่งช้อนชา

ยาประสะมะแว้ง

สรรพคุณ
แก้ไอ แก้เสมหะ ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือรับประทานหรือใช้อม

ขนาดรับประทาน
o ผู้ใหญ่ ครั้งละ 5 - 7 เม็ด
o เด็กอายุ 6 - 12 ปี ครั้งละ 1 - 2 เม็ด

ยาประสะไพล

สรรพคุณ
แก้จุกเสียด แก้ระดูไม่ปกติ ขับน้ำคาวปลา

ขนาดรับประทาน
รับประทาน วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร
ชนิดเม็ด ครั้งละ 2 - 4 เม็ด
ชนิดแคปซูล ครั้งละ 2 - 4 แคปซูล

“สำหรับการใช้ยาสมุนไพรหากมีงานวิจัยเพิ่มมากขึ้น และมีหลักฐานที่มีระดับความน่าเชื่อถือเพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงขนาดหรือวิธีการใช้ยาสมุนไพรได้

ดังนั้น ควรมีการติดตามข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ และ อย่าลืม !! รับข่าวสารอย่างมีวิจารณญาณด้วยนะคะ”

“ในตอนนี้วิธีการป้องกันโรคโควิด – 19 ที่ดีที่สุด คือ การใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่างทางสังคม ฉีดวัคซีน ไม่ไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยงสูง ร่วมกันรับผิดชอบต่อสังคมและไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง รวมถึงการดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยด้วยหลักธรรมานามัย”

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

- โรคโควิด – 19 กับทฤษฎีการแพทย์แผนไทย
- กายานามัย:
  Fit from Home ด้วยท่าบริหารฤๅษีดัดตน
- จิตตานามัย:
  ธรรมะสุขใจ ต้านภัยโควิด – 19
- ชีวิตานามัย:
  สมุนไพรและอาหารสำหรับยุคโควิด – 19
- การรับข้อมูลข่าวสารทางด้านสมุนไพรอย่างมีวิจารณญาณ
- ฟ้าทะลายโจร กระชาย และขิง ต้านโควิด – 19 ได้จริงหรือไม่ !!!
- ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

เอกสารอ้างอิง

สามารถติดต่อและติดตาม
สาระความรู้ที่เกี่ยวข้องแพทย์แผนไทย
ตามช่องทางต่าง ๆ
เพียง scan QR code นี้

ผู้มารับบริการกรุณานัดหมายล่วงหน้า
โทร. 0 2419 1700 ถึง 1