



รับมือ โรคฤดูร้อน

ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย





การปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนส่ง รพ.

- + ย้ายมาอยู่ในที่ร่ม ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
- + ทำให้ร่างกายเย็น เช่น รดตัวด้วยน้ำเย็น เช็ดตัวบริเวณหลังคอ ข้อพับ และขาหนีบ
- + ให้ดื่มน้ำ หรือน้ำเกลือแร่ให้มากๆ

โรคลมแดด (Heat Stroke)

- มีอาการผิดปกติทางระบบประสาท ได้แก่ ปวดศีรษะ พุดซำ สับสน ชัก เพ้อ หมดสติ
- ผิวหนังและหน้าเปลี่ยนเป็นสีออกแดง
- คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อ หายใจเร็ว ใจสั่น
- บัสสวะสีเข้มผิดปกติ และอาจเกิดภาวะไตวายตามมาได้



ยาสมุนไพรที่แนะนำ



ยาหอมทิพโอสถ



ยาหอมนวโกฐ



ยาหอมเทพจิตร



TTCM



โรคอุจจาระร่วง เฉียบพลัน

อาการที่ต้องไปพบแพทย์

- + มีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส
- + อุจจาระมีมูกเลือดปน/ปวดท้องอย่างรุนแรง
- + ถ่ายปริมาณมากคล้ายน้ำขาวขุ่น
- + มีอาการซึม กระสับกระส่าย ปากแห้ง ปัสสาวะน้อย

- มีอาการถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป ใน 24 ชั่วโมง
- ปวดท้อง ปวดเบ่ง คลื่นไส้ อาเจียนหรือมีไข้ ร่วมกับปากแห้ง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง



ยาสมุนไพรที่แนะนำ

(ใช้สำหรับอาการท้องเสีย
ที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ)



ยาเหลืองปิดสมุทร



ยาฟ้าทะลายโจร



ยาธาตุบรรจบ



กล้วยน้ำว้าดิบ หรือห่าม



TTCM



โรคผิวหนัง

คำแนะนำในการปฏิบัติตัว

- + ทาครีมกันแดดก่อนเผชิญแสงแดด 15-30 นาที
- + เลือกสวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นจนเกินไป
- + รักษาความสะอาดของร่างกายสม่ำเสมอ

→ ผดร้อน : เป็นผื่นแดงเล็กกระจายสม่ำเสมอ หรือบางครั้งเป็นเม็ดใส ๆ

→ ผื่นผิวหนังอักเสบจากเชื้อรา : กลาก/เกลื้อน

→ ผิวไหม้แดด



ยาสมุนไพรที่แนะนำ



คาลาไมน์พญาขอ



แดงกวา



ว่านหางจระเข้



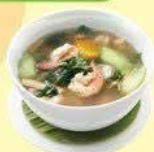
ใบบัวบก



อาหารและเครื่องดื่ม ที่แนะนำ



เมนูอาหาร



แกงเลียงกุ้งสด



แกงจืดมะระยัดไส้



แกงจืดผัก

เมนูเครื่องดื่ม



น้ำตรีผลา



น้ำรางจืด



น้ำกระเจี๊ยบ



น้ำใบบัวบก



น้ำใบเตย

จัดทำโดย

- 1.นางสาวมณฑา แย้มขยาย แพทย์แผนไทย
- 2.นางสาวปติดา ชุณหคันธ์ธรส ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย
- 3.นางชมพู่ พริ้งเพระะ ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย