



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

การใช้สมุนไพร ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นอย่างเหมาะสม



บทนำ

การแพทย์แผนไทยเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดมาอย่างยาวนานมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย ใจและสิ่งแวดล้อม สมุนไพรไทยเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ฟื้นฟูสุขภาพ และบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้อย่างปลอดภัยเมื่อใช้ถูกต้องตามหลักวิชาการ



ความหมายของสมุนไพรไทย

สมุนไพรไทย หมายถึง พืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่นำมาใช้เป็นยาในการป้องกันและรักษาโรค หรือบำรุงสุขภาพ โดยอาศัยองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยร่วมกับข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ สมัยใหม่สมุนไพรหลายชนิดได้รับการศึกษาวิจัยและได้รับการบรรจุใน บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร



ประโยชน์ของสมุนไพรไทย



มีสารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและรักษาสมดุลของร่างกาย



ช่วยบรรเทาอาการ เช่น ไอเจ็บคอ ท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



เป็นผลิตภัณฑ์ทางเศรษฐกิจปัจจุบันมีการนำสมุนไพรไปสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยหรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพ



เน้นการปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมสุขภาพควบคู่กัน



สมุนไพรไทยที่ใช้บ่อย



1

ฟ้าทะลายโจร

(Andrographis paniculata)



• สารสำคัญ : Diterpene Lactones

บรรเทาอาการหวัด เจ็บคอ และอาการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนต้น

• มีสาร แอนโดกราฟีโลไลด์ ช่วยลดอาการอักเสบและเสริมภูมิคุ้มกัน

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในหญิงที่ตั้งครรภ์ และให้นมบุตร



รูปแบบที่ใช้ :

ยาต้ม/แคปซูล/ยาเม็ด

2

ขมิ้นชัน

(Curcuma longa L.)



• สารสำคัญ : Curcuminoids

ช่วยด้านการอักเสบ และอนุมูลอิสระ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยในการย่อยอาหาร

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในผู้ที่ท้องน้ำดีอุดตัน (นิ่ว)



รูปแบบที่ใช้ :

ผงขมิ้นชัน/แคปซูล/ยาต้ม

3

ขิง

(Zingiber officinale)



• สารสำคัญ : ginger oils

ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน , ช่วยขับลม บรรเทาท้องอืด , กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

ข้อควรระวัง : สำหรับผู้ที่ทาบยาละลายลิ่มเลือด (ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้)



รูปแบบที่ใช้ :

ชาขิง/ยาต้ม/แคปซูล

4

ตะไคร้

(Cymbopogon citratus)



• สารสำคัญ : Citral

ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการท้องอืด

• นิยมนำมาชงเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ข้อควรระวัง : หลีกเลี่ยงในผู้ที่แพ้



รูปแบบที่ใช้ :

ชาตะไคร้/ยาต้ม



ข้อระวัง



1. ใช้สมุนไพรตามข้อบ่งใช้และขนาดที่แนะนำ



2. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ได้รับมาตรฐานและมีเลขทะเบียนตำรับยา



3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่รับประทานยาเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้



4. หากมีอาการแพ้ เช่น ผื่นคัน หายใจลำบาก หรืออาการผื่นปฏิกิริยา ควรหยุดใช้ทันทีและรีบพบแพทย์



5. ไม่ควรเชื่อข้อมูลการโฆษณาเกินจริง เกี่ยวกับสรรพคุณในการรักษาโรค



บทบาทของแพทย์แผนไทย

แพทย์แผนไทยและสมุนไพรทำงานร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาอาการเจ็บป่วย และฟื้นฟูร่างกาย โดยแพทย์แผนไทยจะวินิจฉัยและเลือกใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับผู้ป่วย เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการดูแลสุขภาพ.



สมุนไพรไทยสามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีการใช้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ การส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทยจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสุขภาพของประชาชน และสนับสนุนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวทางการแพทย์แผนไทย และ การแพทย์ทางเลือก



ติดต่อ/สอบถาม

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี : 429 ถ.ศรีสุริยวงศ์ ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี
โทร : 061-2264451 , 032-327824 ต่อ 1536 หรือเพิ่มเพื่อน Line : @507nwgoe

