



คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอก3
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร



ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร กลุ่มงานเภสัชกรรม
และกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี

.....
จัดทำครั้งที่ 2 วันที่ 12 พฤษภาคม 2564

สารจาก ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองของภาคประชาชน โดยเฉพาะในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19 ระลอก 3 ที่พบมียอดผู้ติดเชื้อรายวันเพิ่มขึ้น ทำให้ทรัพยากรทางการแพทย์ที่มีอยู่อย่างจำกัดอยู่แล้วนั้น ยิ่งมีความจำกัดมากขึ้น

ทางโรงพยาบาลจึงได้จัดทำแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับประชาชนขึ้น เพื่อเป็นแนวทางป้องกัน และ (อาจจะจำเป็นต้อง) ดูแลตนเองเมื่อป่วย ในกรณีที่เป็นผู้ติดเชื้อ แต่มีอาการไม่มาก เพื่อสำรองทรัพยากรทางการแพทย์ที่มีจำกัดให้เพื่อนคนไทยที่มีความจำเป็นทางการแพทย์มากกว่า

การจัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 ระลอก 3 ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร เล่มนี้เป็น การให้ความรู้และเตรียมความพร้อมในระดับประชาชน อย่างเป็นองค์รวม และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างปลอดภัยที่สุด



A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Soraya'.

พญ. โศรยา ธรรมรักษ์

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร


ทำความเข้าใจเชื้อไวรัส ก่อโรคโควิด-19

เชื้อก่อโรคไวรัสตระกูลโคโรนา (มงกุฎ) มีชื่อทางการว่า SARS-CoV-2

ส่วนชื่อของโรคติดเชื้อชนิดนี้เรียกว่า COVID-19 ย่อมาจาก CO แทน corona

(ชนิดของไวรัสที่มีรูปร่างคล้ายมงกุฎ หรือ Corona), VI แทน virus, D แทน disease และ 19 แทน 2019

ตำแหน่งก่อโรค	ระบบทางเดินหายใจเป็นหลัก และระบบอื่นๆ
อาการแสดง	<ul style="list-style-type: none">• คล้ายหวัด เช่น ไข้ (หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป) ครั่นเนื้อครั่นตัว• ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล• บางรายอาจพบอาการ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ตาแดง ผื่น ท้องเสีย• บางรายอาการรุนแรง อาจพบปอดอักเสบร่วม พบอาการเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก หายใจเร็ว <p>จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในระลอก 1 และ 2 มีอาการเด่น คือ ไข้ ไอ เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส แต่ในระลอกนี้พบว่ามีอาการเพิ่มเติม คือ อาการตาแดง นิดหน่อย น้ำมูกไหล บางรายไม่มีไข้ บางรายมีผื่นขึ้น ดังนั้น หากมีอาการ ตาแดง น้ำมูกไหล หรือมี ผื่นขึ้น ขอให้ไปพบเจ้าหน้าที่เพื่อให้คำแนะนำหรือตรวจสอบต่อไป และเป็นการลดความเสี่ยงต่อการระบาดของโรคในวงกว้าง</p> <p>ข้อมูลเพิ่มเติม</p> <ul style="list-style-type: none">• เชื้อโควิด-19 ส่วนใหญ่จะถูกกำจัดโดยภูมิคุ้มกันของร่างกาย• ประมาณ 80% ของผู้ป่วยมีอาการเพียงเล็กน้อยและสามารถหายได้เองโดยไม่ต้องกินยาต้านไวรัส
การติดต่อ	<ul style="list-style-type: none">• ฝอยละอองขนาดเล็กจากจามและไอ จาม การพูดคุย• การสัมผัสใกล้ชิด<ul style="list-style-type: none">- จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร- ควรสวมหน้ากากตลอดเวลา• การสัมผัสเชื้อที่ปนเปื้อนตามพื้นผิว โดยเฉพาะของสาธารณะ เช่น ลูกบิด ปุ่มลิฟต์ ราวจับ<ul style="list-style-type: none">- เลี่ยงการเอามือมาจับตา จมูกและปาก- ล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลถูมือ <p>ข้อมูลเพิ่มเติม</p> <ul style="list-style-type: none">• เชื้อโควิด-19 จะอยู่บนทิวชูหรือกระดาษหนังสือพิมพ์ได้นาน 3 ชั่วโมง• แผ่นไม้และเสื้อผ้าได้นาน 2 วัน• วัสดุที่มีพื้นผิวเรียบ เช่น แก้วและธนบัตรได้นาน 4 วัน• สแตนเลสและพลาสติกได้นาน 3-7 วัน• พื้นผิวชั้นนอกของหน้ากากทางการแพทย์ (Surgical Mask) ซึ่งเคลือบสารกันน้ำไว้ได้นาน 7 วัน


<p>พื้นที่เสี่ยง</p> <p>“3 Cs”</p> <p>① closed spaces</p> <p>② crowded places</p> <p>③ close-contact settings</p>	<ul style="list-style-type: none"> สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย ที่มีผลยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 เดินทางไป/มาจาก/อยู่อาศัย ในพื้นที่ที่มีผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 หรือพบการระบาด ไปสถานที่ชุมนุมชน/สถานที่แออัด เช่น สถานบันเทิง ตลาดนัด โรงหนัง ขนส่งสาธารณะ สถานพยาบาล  <p>ภาพจาก : https://www.menshealthforum.org.uk/news/covid-advice-better-japanese</p>
<p>กลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้ควรเข้ารับการวินิจฉัยจากสถานพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด !!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง <u>แต่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่รุนแรง หรือมีโรคร่วมสำคัญ</u> เช่น ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ มะเร็ง ตับแข็ง อาการแสดงรุนแรง เช่น อ่อนเพลียมาก หายใจลำบาก ไข้สูง เจ็บหน้าอก เสียงหาย เคลื่อนไหวไม่ได้










3 สิ่งสำคัญ ที่ต้องปฏิบัติในวิถีชีวิตใหม่



สวมหน้ากาก - ล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล - เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร

ข้อมูลเพิ่มเติม

<p>สวมหน้ากาก</p>	<ul style="list-style-type: none">จำไว้เสมอว่า*** การใช้หน้ากากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถให้ระดับการป้องกันที่เพียงพอได้ ยังคงต้องรักษาระยะห่าง 1 เมตรจากผู้อื่น ล้างมือบ่อยๆ และไม่ควรถับด้านหน้าของหน้ากากขณะใส่อยู่ควรเลือกใช้หน้ากากทางการแพทย์ (หรือหน้ากากอนามัย) หากต้องไปในพื้นที่เสี่ยงติดเชื้อ เพราะหน้ากากผ้า สามารถป้องกันการแพร่เชื้อ จากผู้สวมใส่ไปยังผู้อื่นแต่ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะป้องกันผู้ใส่จากการติดเชื้อไวรัสจากผู้อื่นด้วยหากหน้ากากถูกปนเปื้อน จากมือสกปรกที่ไปจับ หรือการสัมผัสบ่อยๆ หรือจากการนำหน้ากากไปคาดศีรษะ หรือคาง แล้วนำกลับไปใส่ปิดปากและจมูก อาจเพิ่มโอกาสในการปนเปื้อนเชื้อใส่ให้กระชับกับใบหน้า ในปัจจุบันมีคำแนะนำให้สวมหน้ากากผ้าทับหน้ากากอนามัยเพื่อให้หน้ากากกระชับกับใบหน้ามากขึ้น จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันผู้ใส่ควรเลี่ยงการนำมือมาสัมผัสหน้ากากขณะสวมใส่อยู่การถอดหน้ากาก<ul style="list-style-type: none">- ล้างมือทุกครั้งก่อนถอดหน้ากาก ด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือ น้ำและสบู่- ถอดโดย ดึงสายรัดจากหลังใบหู ไม่จับด้านหน้าของหน้ากาก- ขณะถอดหน้ากากให้โน้มตัวไปข้างหน้า และดึงหน้ากากออกห่างจากใบหน้า- หน้ากากทางการแพทย์เป็นแบบใช้ครั้งเดียว ควรทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด- ล้างมือทุกครั้งหลังจากถอดหน้ากากเปลี่ยนหน้ากากใหม่ทุกวัน หรือเปลี่ยนใหม่ระหว่างวัน หากหน้ากากสกปรก ชื้น หรือเปียก กรณีหน้ากากผ้า ให้ซักตากแดดทุกวันหากมีอาการไอ หรือจาม ควรสวมหน้ากาก หากไม่ได้สวม หน้ากาก ควรไอหรือจามใส่กระดาษทิชชู ทิ้งกระดาษทิชชูทันที หรือนำข้อศอกมาปิดปาก และรีบล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ 
-------------------	--

<p>ล้างมือ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่าที่ดีที่สุด โดยดำเนินการให้ครบทั้ง 7 ขั้นตอน ตามรูปภาพด้านล่าง • แอลกอฮอล์เจลต้องมีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า 70 % โดยปริมาตร เพื่อฆ่าเชื้อโรค • ลูบให้ทั่วฝ่ามือและนิ้วมือ ทั้งไว้ 20-30 วินาที จนแอลกอฮอล์แห้ง หากใช้แล้วไม่รอให้แห้งไปหยิบจับสิ่งต่าง ๆ จะทำให้ประสิทธิภาพลดน้อยลง • หากรู้สึกว่ามีผิวหนังแห้งสามารถใช้ครีมบำรุงผิวร่วมได้ • ไม่ควรใช้เจลล้างมือในบริเวณที่มีแผลหรืออักเสบ รวมไปถึงบริเวณผิวหนังที่บอบบาง เช่น ผิวรอบดวงตา เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคือง • ระวังระวังการเก็บหรือการใช้ อย่างวางเจลใกล้ความร้อนหรือเปลวไฟ เพราะแอลกอฮอล์ติดไฟได้ <div style="text-align: center;">  <h2 style="color: green;">7 ขั้นตอนล้างมือ</h2> <h3 style="color: red;">ป้องกัน COVID-19</h3> </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>กดสบู่ให้เพียงพอ ลงในฝ่ามือ</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1. นำสบู่ถูกับน้ำจนเกิดฟอง</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>2. ฟอกหลังมือและข้อมือด้านหลัง</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>3. ฟอกฝ่ามือและข้อมือด้านหน้า</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>4. ฟอกนิ้วและข้อนิ้วมือด้านหลัง</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>5. ฟอกนิ้วหัวแม่มือ</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>6. ฟอกปลายนิ้วมือ</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>7. ฟอกรอบข้อมือ</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>ควรล้างมือทุกครั้ง ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หรือสัมผัสสิ่งของสาธารณะ กรณีใช้แอลกอฮอล์ หรือเจล 3-4 ครั้ง ควรล้างทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่เพื่อลดการสะสมเชื้อโรค <small>[ความเข้มข้นแอลกอฮอล์ไม่น้อยกว่า 70%]</small></p> </div> </div>
<p>เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เว้นการไปที่ทำงาน หรือโรงเรียน หากมีอาการหวัด • หลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือการระบายอากาศไม่ดี เช่น ไปสังสรรค์กินเหล้า กินข้าวกับเพื่อนฝูง เนื่องจากเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ จากการรวมกลุ่มอยู่ใกล้ชิดเป็นเวลานาน บางช่วงเวลามีการพูดคุยกัน โดยไม่ใส่หน้ากาก อาการมีเมามาเพิ่มโอกาสที่จะพูดคุยหัวเราะกันเสียงดัง ละอองฝอยจากน้ำลายจะถูกแพร่กระจายไปได้บ่อยขึ้นในระหว่างการเล่น

ระบบทางเดินหายใจ: เป้าหมายของเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ 2019

ระบบทางเดินหายใจส่วนบน

ประกอบด้วย จมูก โพรงจมูก คอหอย สายเสียง
กล่องเสียง

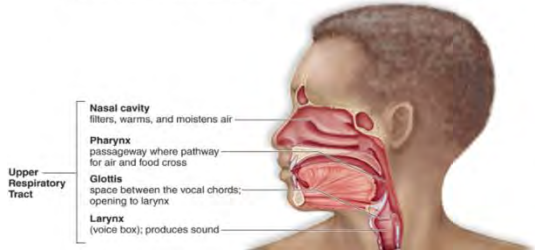
หน้าที่หลัก : เป็นทางผ่านของอากาศเข้าสู่ปอด
(ด่านแรกในการกรองอากาศก่อนเข้าสู่ปอด)

โรคของระบบทางเดินหายใจส่วนบน

เช่น หวัด คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ

สมุนไพรมีบทบาทในการดูแลระบบทางเดินหายใจส่วนบน

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.



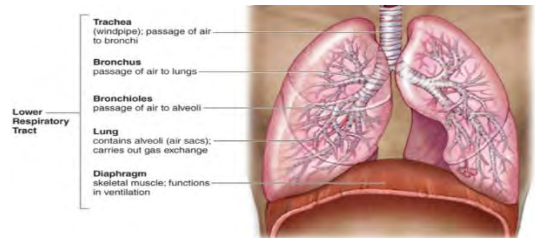
ระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง

ประกอบด้วย หลอดลม ถุงลม ปอด กะบังลม

หน้าที่หลัก : แลกเปลี่ยนก๊าซ

โรคของระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง

เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ



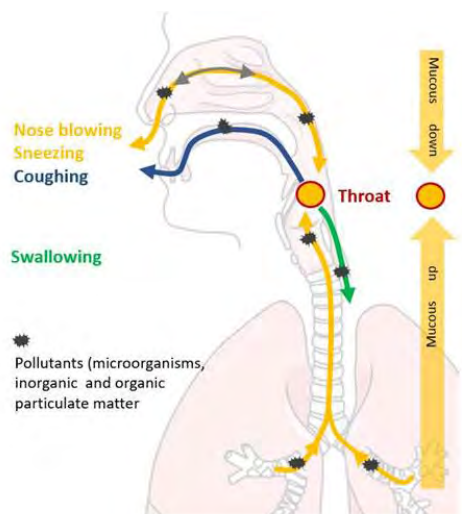
ปอดมีลักษณะอ่อนนุ่ม

จึงอ่อนไหวต่อสิ่งแปลกปลอม/อุณหภูมิต่ำ/ความแห้ง
ปอดต้องการความชื้นและอุณหภูมิที่เหมาะสม



กลไกป้องกันเชื้อโรค/สิ่งแปลกปลอมด่านแรกของร่างกายบริเวณทางเดินหายใจตั้งแต่จมูกจนถึงหลอดลม จะมีเซลล์โบกพัดคล้ายนิ้วมือเล็กๆ ที่มีเมือกปกคลุม (Mucus-covered cilia) พัดพาเอาสิ่งแปลกปลอม หรือเชื้อไวรัส/เชื้อแบคทีเรีย ขึ้นสู่ด้านบนเพื่อขับออกในลักษณะคล้ายคลื่น (Mucociliary clearance)

การดื่มน้ำสะอาด (ควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็น) อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากไม่มีข้อจำกัดทางการแพทย์ ช่วยคงสภาพการทำหน้าที่ของเยื่อบุเมือก ซึ่งเป็นด่านแรกในการดักจับเชื้อโรค



ภาพจาก : How dry air affects our airway defence system (condair.co.uk)





การดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม






องค์ประกอบ	ความสำคัญ/รายละเอียด
อากาศ	<p>อากาศที่บริสุทธิ์ คือ อาหารชั้นดีของปอด ที่จะหล่อเลี้ยงปอดและอวัยวะทั่วร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ส่งเสริมกระบวนการขับของเสียออกจากร่างกายผ่านการหายใจออก ◆ บุหรี่ คือ ยาพิษของปอด ควรเลิกสูบบุหรี่ หรือเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่มือสอง ◆ จัดที่อยู่อาศัยหรือที่ทำงานให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก ◆ หมั่นออกกำลังกายรับแสงแดดอ่อนยามเช้า วันละ 10-15 นาที ช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีได้ผิวเป็นวิตามินดี ซึ่งมีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงกระดูก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า



การดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม

องค์ประกอบ	ความสำคัญ/รายละเอียด
	<p>ระบบน้ำเหลือง เป็นระบบหนึ่งของภูมิคุ้มกันในการกำจัดเชื้อโรค ที่ได้รับจากอากาศและของเสีย ออกจากร่างกายทุกวัน โดยมีต่อมน้ำเหลือง(lymph node) เป็นศูนย์กลางที่ประกอบด้วยเม็ดเลือดขาวจำนวนมากคอยดักจับสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรค ไม่ให้เข้าสู่กระแสเลือด “น้ำเหลือง” เป็นของเหลวที่ซึมผ่านผนังเส้นเลือดฝอยออกมาอยู่ระหว่างเซลล์หรือรอบ ๆ เซลล์ ระบบน้ำเหลืองไม่มีปั๊มหัวใจแบบระบบเลือด การไหลเวียนของน้ำเหลืองอาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบ</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; background-color: #E6F2FF;"> <p style="color: #0070C0; font-weight: bold;">สิ่งที่จะช่วยให้การทำงานของระบบน้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ <u>การฝึกหายใจเข้า-ออก ลึกๆ</u> ◆ การออกกำลังกาย ◆ การนวด/ขัดผิว ◆ การดื่มน้ำที่เพียงพอ </div> </div>
<p>อาหาร</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม น้ำซุป ◆ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ไม่เร่งรีบ ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพื่อไม่ให้เป็นการระหนักของร่างกายในการย่อยอาหาร ให้ออกาสร่างกายได้จัดการฟื้นฟูความเจ็บป่วยให้ดีขึ้น ◆ เน้นสมุนไพรเสริมเข้าไปในมื้ออาหาร เพื่อช่วยย่อยอาหารให้สมบูรณ์ หรือมีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เช่น ขิง กระเทียม พริก พริกไทย หัวหอม ◆ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ให้คุณค่าทางอาหารน้อย และทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานไม่ดี เช่น อาหารกระป๋อง อาหารที่มีน้ำตาลและไขมันอิ่มตัวสูง <p>นอกจากอาหารแล้ว การดื่มน้ำสะอาด (ควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็น) อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากไม่มีข้อจำกัดทางการแพทย์ จะช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบน้ำเหลืองในการกำจัดของเสียและเชื้อโรคให้ทำงานได้ดีขึ้น และช่วยคงสภาพการทำหน้าที่ของเยื่อบุเมือก ซึ่งเป็นด่านแรกในการดักจับเชื้อโรค</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="415 1804 825 1908" style="width: 45%;"> <p>ท่านสามารถดาวน์โหลด คู่มืออาหารเสริมภูมิคุ้มกัน โดยสแกน QR code หรือโหลดได้ที่ เพจบุ๊ก “สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร”</p> </div> <div data-bbox="848 1701 1079 1918" style="width: 25%; text-align: center;">  </div> <div data-bbox="1108 1686 1315 1924" style="width: 25%; text-align: center;">  <p style="font-size: small;">อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ในการะบาดการระบาดของโควิด-19</p> <p style="font-size: x-small;">จัดทำขึ้นที่ ศูนย์การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร</p> </div> </div>

การดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม

องค์ประกอบ	ความสำคัญ/รายละเอียด
อารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ความเครียดเรื้อรัง ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เนื่องจากระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลที่เพิ่มขึ้น จะลดการผลิตเม็ดเลือดขาว ◆ ความเครียดเรื้อรัง ส่งผลให้ร่างกายใช้วิตามินบีและซีเพิ่มขึ้น ◆ ความเครียด ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร เนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกจะทำงานเพิ่มขึ้น เลือดจะไหลเวียนมาที่ทางเดินอาหารลดลง ทางเดินอาหารบีบตัวลดลง การหลั่งเอนไซม์ย่อยอาหารลดลง ทำให้การย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารไม่สมบูรณ์ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา เช่น ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่จะช่วยดูแลฟื้นฟูร่างกาย การหมักของอาหารในลำไส้จากการย่อยไม่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดของเสีย ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยตามมาได้ <p>ดังนั้น ควรปรับอารมณ์และจิตใจให้ผ่อนคลายตามวิธีที่ตนเองสนใจ เช่น นั่งสมาธิ ฟังสตั๊ออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">    </div>
การนอนหลับ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ระบบภูมิคุ้มกันจะได้รับผลกระทบ หากการใช้ชีวิตตามนาฬิกาชีวภาพ (circadian rhythm) ผิดธรรมชาติไป ◆ การนอนดึก นอนน้อย หลับไม่สนิท ส่งผลเสียต่อภูมิคุ้มกันอย่างมาก เพิ่มโอกาสติดเชื้อและเป็นหวัด ◆ มีงานวิจัยพบว่าการอดนอนมีผลทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวอย่าง เซลล์เพชฌฆาต หรือ natural killer cell และเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด T helper cell มีจำนวนลดลงและเพิ่มการอักเสบในร่างกาย ◆ การนอนหลับที่เพียงพอ 7-9 ชั่วโมง ในสัปดาห์ก่อนรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ช่วยให้ร่างกายสร้างสารภูมิต้านทานได้ดีกว่าผู้ที่อดนอน ◆ หากร่างกายเจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด ระบบภูมิคุ้มกันจะกระตุ้นให้ร่างกายอยากพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนจากความเจ็บป่วย <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 10px; margin-top: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p>“ในศาสตร์การแพทย์แผนจีน ช่วงเวลา ตี 3 ถึง ตี 5 เป็นช่วงเวลาของเส้นลมปราณปอดทำหน้าที่เด่น (ปอดทำหน้าที่ส่งก๊าซออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆทั่วร่างกาย) หากเรานอนหลับลึกจะส่งให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น ก่อนเข้านอนควรห่มผ้า รักษาร่างกายให้อบอุ่น หลีกเลี้ยงอากาศเย็น ขณะเดียวกันคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจหรือปอด ช่วงเวลานี้อาจทำให้โรคกำเริบได้ง่ายเช่นกัน”</p> </div>

การดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม

องค์ประกอบ	ความสำคัญ/รายละเอียด
สมุนไพร	<p>บางครั้งแม้ว่าเราจะดูแลสุขภาพอย่างดี เรายังคงมีโอกาสเจ็บป่วยได้ การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนอย่างหวัด เป็นโรคที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย สมุนไพรมีบทบาทช่วยส่งเสริมสุขภาพในหลายด้าน เช่น</p> <ul style="list-style-type: none">• ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน/ปรับภูมิคุ้มกัน• บำรุงปอด• บรรเทาอาการหวัด เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก• ช่วยขับของเสีย ขับเสมหะ ขับเหงื่อ• ลดการอักเสบของเนื้อเยื่อ/เซลล์• ต้านไวรัส

แนวทางการแพทย์ทางเลือก

- ในช่วงแรกของการระบาดของโควิด-19 ประเทศทางตะวันตกมีแพทย์หรือนักธรรมชาติบำบัดออกมาให้คำแนะนำให้ประชาชนด้วยแนวทางการแพทย์ทางเลือก เพื่อให้ประชาชนสามารถที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้เบื้องต้น ในคู่มือฉบับนี้จึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาอธิบายให้ประชาชนเข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ประชาชนใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- อาการแสดงของหวัด เช่น ไข้ ไอ เป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายเพื่อกำจัดเชื้อ อุณหภูมิร่างกายที่เพิ่มสูงขึ้น ช่วยทำให้สภาพแวดล้อมของร่างกายไม่เอื้อต่อการอยู่รอดของเชื้อ การเป็นหวัดระยะแรก เชื้อไวรัสยังไม่ลงลึกถึงตัวปอด ร่างกายสามารถกำจัดเชื้อให้ออกจากร่างกายได้โดยง่าย การใช้รับประทานสมุนไพรที่ช่วยขับเหงื่อ จะช่วยลดไข้และช่วยส่งเสริมกลไกของร่างกายในการขับเชื้อโรคให้ออกจากร่างกาย นอกจากการใช้ยาสมุนไพรแล้ว การสูดดมยาสูบ (รมไอน้ำ) ผ่านจมูกเป็นวิธีที่ออกฤทธิ์โดยตรงและทันทีกับระบบทางเดินหายใจ รวมถึงการดื่มน้ำอุ่นอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากไม่มีข้อจำกัดทางการแพทย์ ช่วยให้เอาชนะความป่วยได้
- อย่างไรก็ตามหากเกิดการติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนล่าง เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เป็นภาวะร้ายแรงที่เกิดการลงลึกของเชื้อ การรักษาจะยากขึ้น ในภาวะปอดอักเสบ จะมีการสร้างน้ำและเมือกเพิ่มขึ้นบริเวณถุงลมและไหลเข้าสู่หลอดลมฝอย ทำให้มีการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง และมีการขจัดเชื้อโรคออกไปยังต่อมน้ำเหลืองและกระแสโลหิต เพื่อขจัดออกจากร่างกาย เม็ดเลือดขาวและเม็ดเลือดแดงมารวมกันบริเวณที่มีการอักเสบมากขึ้น ทำให้บริเวณถุงลมแคบลง น้ำและเมือกที่ติดเชื้อจะแพร่กระจายไปยังปอดส่วนอื่น ทำให้ผู้ป่วยมีไข้ ไอ และอาจมีเสมหะร่วมด้วย หายใจลำบาก หากไม่ได้รับการแก้ไข อาจทำให้เนื้อเยื่อปอดเสียหายรุนแรงถาวร เป็นภาวะที่ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ ไม่สามารถใช้สมุนไพรรักษาได้

การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อทราบผลว่าเป็นโควิด-19

ให้สอบถามสถานพยาบาลหรือห้องปฏิบัติการที่แจ้งผล หรือสายด่วนโควิด เพื่อรับทราบข้อมูลและคำแนะนำในการปฏิบัติตนอย่างชัดเจน ในกรณีมีคำแนะนำให้แยกตัวเอง หรือระหว่างรอรับการรักษา ให้ปฏิบัติดังนี้

1. เตรียมที่พักและอุปกรณ์ให้พร้อม

ได้แก่ แยกห้องนอนและห้องน้ำออกจากผู้อื่น (เลือกห้องพักที่โปร่งอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง) แยกของใช้ส่วนตัว จัดหาอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อและอุปกรณ์จำเป็น (ปรอทวัดไข้ แอลกอฮอล์เจล หน้ากากอนามัย สบู่) และอุปกรณ์ทำความสะอาดส่วนตัว (ถุงขยะ ถังขยะ สารฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาด ภาชนะที่สามารถตรวจวัดระดับออกซิเจนในเลือด (ถ้ามี))



2. มีการวัดไข้ และสังเกตอาการสม่ำเสมอ

หากมีอาการไข้สูง หรือ มีอาการหายใจลำบาก ให้แจ้งสถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือ อสม. และควรหมั่นตรวจสอบอาการเหนื่อยหอบของตนเองอยู่เสมอ



3. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอตลอดทั้งวัน 1.5-2 ลิตร หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น
- ออกกำลังกายในช่วงแสงแดดอ่อนๆ และพยายามขยับเขยื้อนร่างกายให้มาก เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนดี
- เลือกกินอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย เน้นอาหารที่มีส่วนประกอบของผัก ผลไม้ และเครื่องเทศ



การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของแผนการรักษา มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน และมีส่วนช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ บรรเทาอาการของโรค **ในผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรง ยังไม่พบปอดอักเสบ**

มีส่วนช่วยลดโอกาสที่โรคจะพัฒนารุนแรง ลดระยะเวลาเจ็บป่วยให้สั้นลง ลดโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพภายหลังจากการติดเชื้อ

“Early prevention of disease progression is important”

ทั้งนี้ผู้ใช้ควรศึกษารายละเอียดการใช้รอบคอบจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ เภสัชกร แพทย์แผนไทย ทราบวิธีการใช้ที่ถูกต้อง ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง ก่อนพิจารณาตัดสินใจใช้

หากสงสัย หรือ มีผลยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 ควรรับการรักษาตามแผนมาตรฐาน



ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์ของการใช้สมุนไพร
ก่อนติดเชื้อ Protection & prevention	เสริมภูมิคุ้มกัน ทั้งภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด (Innate immunity) หรือ ภูมิคุ้มกันชนิดไม่จำเพาะ ซึ่งเป็นด่านแรกในการต่อสู้และป้องกันเชื้อไวรัสที่เข้ามาในร่างกาย เช่น เม็ดเลือดขาวชนิด natural killer cells (virus-fighting white blood cells) <u>แต่ไม่สามารถใช้ทดแทนการฉีดวัคซีนได้</u> ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ (Adaptive or Acquired Immunity) <i>Prevention is the best medicine</i>
ติดเชื้อ Treatment of symptoms or infection	ลดปริมาณเชื้อไวรัส โดยส่งเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันและเลือกใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส เสริมภูมิคุ้มกัน/ปรับภูมิคุ้มกันให้สมดุล หากมีการติดเชื้อที่ทางเดินหายใจส่วนบน การระดมพลภูมิคุ้มกันให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นสิ่งสำคัญในการจัดการกับไวรัส แต่เมื่อมีไวรัสจำนวนมากแล้ว ต้องปรับให้ภูมิคุ้มกันทำงานให้เหมาะสม เพื่อลดการอักเสบ ลดการอักเสบ ช่วยลดความเสียหายที่เกิดขึ้นกับเซลล์หรืออวัยวะในร่างกาย ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อ และการทำงานของภูมิคุ้มกันที่มากเกินไปในการพยายามที่จะกำจัดเชื้อ หรือเรียกว่า ภาวะพายุไซโตไคน์ (cytokine storm) <i>The primary goals are to support the immune system and ease symptoms</i>
หลังติดเชื้อ Recovery & care	บรรเทาอาการที่เป็นผลกระทบทางสุขภาพภายหลังติดเชื้อ อาการที่พบบ่อย เช่น ไอ อ่อนเพลีย หายใจลำบาก ปวดข้อ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ผู้ติดเชื้อโควิด แม้จะออกจากโรงพยาบาลหลังตรวจไม่พบเชื้อแล้ว แต่ผู้ป่วยหลายรายยังคงประสบกับปัญหาจากความเสียหายของปอดที่เกิดขึ้น ซึ่งต้องใช้เวลาเยียวยาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน หรือ 1 ปี หรือ มากกว่านั้น

การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19



การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

สมุนไพร	ฤทธิ์ยา	วิธีใช้ (ใช้รักษาตามอาการ หายยาได้ทันทีเมื่ออาการดีขึ้น ปกติหากเป็นหวัตรรรรมดา จะใช้เวลา 5-7 วัน)	ข้อห้ามใช้/ ข้อควรระวัง
<p>ยาฟ้าทะลายโจร</p> <ul style="list-style-type: none"> ใช้รักษา : 5 วัน ใช้เสริมภูมิคุ้มกัน : 5 วันต่อสัปดาห์ นาน 3 เดือน <p>*ไม่แนะนำการใช้เสริมภูมิคุ้มกันในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี และในผู้ป่วยที่ตับและไตไม่ดี รวมถึงผู้ใช้ยารักษาโรค</p>	<p>เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ลดอักเสบ ขับเหงื่อ บรรเทาอาการ ไข้ ไอ เจ็บคอ</p>	<p><u>ผู้ป่วยที่ควรได้รับยาฟ้าทะลายโจร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> มีไข้ ไอ เจ็บคอ ครั้นเนื้อครั้นตัว มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 ในวงแรก <p><input type="checkbox"/> อายุ 12 ปีขึ้นไป : ผงยาฟ้าทะลายโจร ครั้งละ 1.5-3 กรัม วันละ 4 ครั้ง (ประมาณครั้งละ 4 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง) กรณีสารสกัดควรศึกษาขนาดการใช้ของแต่ละผลิตภัณฑ์</p> <p><input type="checkbox"/> อายุ 4-11 ปี : สารแอนโดรกราโฟไลด์ 30 มิลลิกรัมต่อวัน แบ่งให้กินวันละ 3 ครั้ง (ประมาณครั้งละ 1 แคปซูลวันละ 3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ใบสดอายุจากต้น 3 เดือนขึ้นไป 4-7 ใบ ชงน้ำดื่ม วันละ 3 ครั้ง</p> <p><u>กรณีเสริมภูมิคุ้มกัน</u> พบการใช้ในผลิตภัณฑ์ต่างประเทศ และมีวิจัยพบว่าช่วยลดอัตราการเป็นหวัด โดยให้ได้รับปริมาณสารสำคัญ “แอนโดรกราโฟไลด์” 12 มิลลิกรัมต่อวัน หรือ กินเพียงวันละ 1 แคปซูล 5 วันต่อสัปดาห์ นาน 3 เดือน (คำนวณจากขนาดยาของอภัยภูเบศร)</p>	<p>ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์, ให้นมบุตร ระวังการใช้ระยะยาวในผู้ที่หนาวง่าย ความดันโลหิตต่ำ เพราะอาจเสริมฤทธิ์ลดความดัน ผู้ป่วยโรคตับอักเสบ-ไตวาย - ใช้ยารักษาโรค ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา</p> 
<p>ยาขิง</p> 	<p>เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ลดอักเสบ ลดเสมหะ แก้คัดจมูก เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ขับเหงื่อ</p>	<p><u>ขิงสด</u> 1.5-3 กรัม ต้มน้ำดื่ม ครั้งละ 1 แก้วชา วันละ 1-3 ครั้ง หลังอาหาร ปรับรสได้ด้วยน้ำผึ้ง มะนาว</p> <p><u>ชนิดแคปซูล :</u> วันละ 1-2 แคปซูล หลังอาหาร หากอาการหวัดคัดจมูกดีขึ้นควรหยุดยา</p>	<p>มีผลเสริมยาลดความดันโลหิต ระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจในหญิง น้ำดี ชนิดยาแคปซูล ควรหลีกเลี่ยงในผู้มีไข้ และ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี</p>

การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

สมุนไพร	ฤทธิ์ยา	วิธีใช้ (ใช้รักษาตามอาการ หยุดยาได้ทันทีเมื่ออาการดีขึ้น ปกติหากเป็นหวัดธรรมดา จะใช้เวลา 5-7 วัน)	ข้อห้ามใช้/ ข้อควรระวัง
ยาแก้ไอ มะขามป้อม 	เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ลดอักเสบ แก้ไอ ละลายเสมหะ	จิบหรืออม วันละ 3 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการไอ ระคายคอ เสมหะข้นเหนียว	ยาอาจทำให้ท้องเสีย ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ แนะนำให้ใช้รูปแบบชาขง มะขามป้อม(ไม่มีส่วนผสม ของน้ำตาล)
ยาสมุนไพร (รมไอน้ำ) ใช้สมุนไพรที่มีน้ำมันหอม ระเหย	แก้คัดจมูก ช่วยขับเสมหะ และน้ำมูกออก จากทางเดิน หายใจ	สมุนไพรที่แนะนำ เช่น หอมแดง ตะไคร้ กะเพรา มะนาว มะกรูด ขิง สาระแหน่ หั่น เป็นชิ้นเล็กใส่กะละมัง แล้วเติมน้ำร้อนจนท่วม อาจโรยด้วยพิมเสนหรือการบูรเล็กน้อยแต่ง กลิ่น วิธีทำ : ใช้ผ้าคลุมศีรษะพร้อมกะละมังให้ปิด สนิท สูดหายใจเอาไอระเหยของสมุนไพรเข้าไป หายใจเข้า – ออกช้าๆ ทำเมื่อมีอาการหวัด คัดจมูก ไอ จาม โดยสูญยาครั้งละ 3-5 นาที วันละ 1-2 ครั้ง จนกว่าอาการจะดีขึ้น	ไม่ควรสูญยาแก้หวัด ในผู้ที่มิ ใช้ตัวร้อน วิงเวียนศีรษะ เพราะอาจทำให้เกิดอาการ หน้ามืด เป็นลมได้
ตำรับยาบำรุงปอด 	ช่วยฟื้นฟูปอด ขยายหลอดลม แก้หอบหืด	สมุนไพรในตำรับ : ใบหนุমানประสานกาย ผ่าง,ใบมะคำไก่, แสมสาร,แห้วหมู และ เถาว์ลัยเปรียง อย่างละเท่าๆกัน วิธีทำ : ใส่น้ำท่วมตัวยยา ต้มเดือด 15 นาที วิธีใช้ : ครั้งละ 1 แก้วชา วันละ 1-3 ครั้ง ก่อนอาหาร กินได้นาน 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของแพทย์แผนไทย	ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคหัวใจที่คุมอาการ ไม่ได้ ผู้ที่ใช้อยาวารพาริน
ยาตรีผลา 	เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ลดอักเสบ แก้ไอ ละลาย เสมหะ	สมุนไพรในตำรับ : สมอพิเภก สมอไทย มะขามป้อม (อย่างละเท่าๆกัน) วิธีใช้ : ครั้งละ 300 - 600 มิลลิกรัม เมื่อมีอาการไอ วันละ 3 - 4 ครั้ง	ยาอาจทำให้ท้องเสีย

การศึกษาพบตรีผลา : มีผลกระตุ้นระดับภูมิคุ้มกันในคนทั้งภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด (Innate immune) และภูมิคุ้มกันจำเพาะ (Adaptive immune) โดยทำให้ T cells ,B cells ,NK cells (เซลล์ภูมิคุ้มกัน/เม็ดเลือดขาว) เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นตัวช่วยจัดการกับไวรัส

การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

สมุนไพร	ฤทธิ์ยา	วิธีใช้ (ใช้รักษาตามอาการ หยดยาได้ทันทีเมื่ออาการดีขึ้น ปกติหากเป็นหวัดธรรมดา จะใช้เวลา 5-7 วัน)	ข้อห้ามใช้/ ข้อควรระวัง
ยาปราบชมพูทวีป	บรรเทาอาการของหวัด คัดจมูก ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้น	ตัวยาในตำรับ ประกอบด้วย เหงือกปลาหมอ (ทั้งต้น) พริกไทยดำ ใบกัญชาเทศ หัสศุณเทศ ดอกกานพลู หัวบุงรอก เนื้อลูกสมอเทศ เนื้อลูกสมอไทย รากเจตมูลเพลิงแดง เหง้าชิง เทียนแดง เทียนตาตึกแตน เทียนกลีบ เทียนดำ โกฐสอ โกฐเขมา ลูกปลั่งกาสา ลำพันทางหมู ดอกติลลี การบูร ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน	ไม่ควรใช้เมื่อมีไข้ตัวร้อน ระวังการใช้ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร กรดไหลย้อน เนื่องจากยา มีรสร้อน ผู้มีความผิดปกติของตับและไต , กินยารวาร์ฟาริน และ ตั้งครรภ์ห้ามบุตร ไม่ควรใช้
		วิธีใช้ : ครั้งละ 3 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน	

เพิ่มเติม : สามารถใช้ได้ในระยะที่มีการติดเชื้อ ร่วมกับการรักษามาตรฐาน กรณีที่มีอาการคัดจมูก หายใจลำบาก และต้องไม่มีไข้สูง และสามารถใช้หลังติดเชื้อ เพื่อดูแลระบบทางเดินหายใจได้

ยาอภัยสาลี (หรืออโภยสาลี)

ใช้บำบัดโรคลม แก้กเสม็ด แขนงท้อง และช่วยกระจายลม

สมุนไพรในตำรับ ประกอบด้วย หัสศุณเทศ พริกไทยอ่อน แก่นจันทร์เทศ รากเจตมูลเพลิงแดง หัวบุงรอก เนื้อลูกสมอไทย เนื้อลูกสมอเทศ เทียนแดง เทียนขาว เปลือกเทียนตาตึกแตน เทียนขาว โกฐเขมา โกฐสอ ว่านน้ำ ดอกกานพลู ลูกกระวาน ดอกจันทน์ ลูกจันทน์ ลูกปลั่งกาสา กัญชา

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่ คำเตือน ควรระวังการใช้ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

มีการศึกษาของโรงพยาบาลเทิง ในการใช้ตำรับยาอภัยสาลีรักษาผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน พบว่า ได้ผลดี มีความปลอดภัย การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การรับประทานยาอภัยสาลีร่วมกับการรักษามาตรฐานในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีผลเพิ่มความเข้มข้นออกซิเจนในเลือด ลดความเหนื่อย คุณภาพชีวิตดีขึ้น เมื่อเทียบกับการรักษามาตรฐานเพียงอย่างเดียว

วิธีใช้ : ครั้งละ 1.5 - 2 กรัม วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ก่อนอาหาร

หมายเหตุ : ยาอโภยสาลีเป็นสูตรตำรับเดียวกันกับยาอภัยสาลี ในบัญชียาหลักแห่งชาติปี 2561 เพียงแต่ในบัญชียาหลักแห่งชาติไม่ได้ใส่กัญชาในสูตรตำรับ เนื่องจากเสนอตำรับยาก่อนที่พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2562 ประกาศใช้

ข้อมูลการใช้ฟ้าทะลายโจรใน โควิด-19



ฟ้าทะลายโจร เป็นสมุนไพรที่ได้ชื่อว่า “ราชาแห่งความขม”

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata*

สมุนไพรไทยทางเลือกรักษาผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ที่มีอาการไม่รุนแรง



① ใช้บรรเทาอาการ : ใช้ ไอ เจ็บคอ

② มีฤทธิ์ต้านไวรัส : ยับยั้งกระบวนการแบ่งตัวของไวรัส

มีการศึกษาเบื้องต้นในการจำลองการจับของโครงสร้างยากับเชื้อ พบว่า

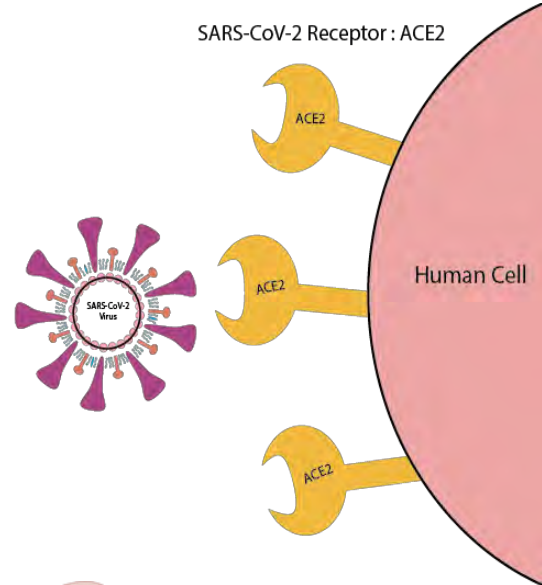
“ฟ้าทะลายโจรและสารอนุพันธ์ สามารถจับกับโครงสร้างเชื้อโควิดได้หลายตำแหน่ง ซึ่งเป็นเป้าหมายการออกฤทธิ์ของยาที่สำคัญ (drug target) และมีโอกาสลดการดื้อยาในอนาคต”

ข้อมูลการใช้ฟ้าทะลายโจรใน โควิด-19

ตำแหน่งที่พบว่าฟ้าทะลายโจรสามารถออกฤทธิ์

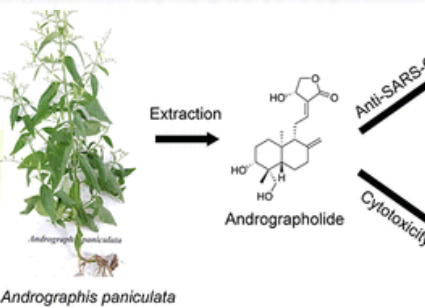
- **ACE2 receptor** : ตัวรับไวรัสที่เซลล์ปอด
- **RNA-dependent RNA polymerase (RdRP)** : ทำให้ไวรัสไม่สามารถเพิ่มจำนวนสารพันธุกรรมได้
[ยา Favipiravir ออกฤทธิ์ที่ตำแหน่งนี้]
- **Main Protease (Mpro)** : เอนไซม์ที่เป็นกุญแจสำคัญในการทำให้ไวรัสเพิ่มจำนวนและแบ่งตัว
- **3-CL protease, PL protease** : เอนไซม์ที่ทำหน้าที่ตัดโปรตีนชั้นยาวๆที่ไวรัสสร้างขึ้น ให้เป็นโปรตีนชิ้นเล็กๆที่จะไปทำหน้าที่สร้างลูกหลานไวรัสต่อไป การยับยั้งกระบวนการดังกล่าวจะทำให้ไวรัสสร้างสำเนาตัวใหม่ไม่ได้
- **Spike protein** : โปรตีนตรงส่วนหนาม โครงสร้างส่วนนอกของไวรัสที่ใช้จับกับตัวรับที่เซลล์

SARS-CoV-2 Receptor : ACE2



Anti-SARS-CoV-2 Activity of *Andrographis paniculata* Extract and its Major Component Andrographolide in Human Lung Epithelial Cells and Cytotoxicity Evaluation in Major Organ Cell Representatives
Khanit Sa-ngiamunrom,¹ Ampa Sukatsu,² Yongyut Pewklang,³ Piyasoot Thongtri,⁴ Phonghom Kanjanarat,⁵ Sorinorn Manoprethajarn,⁶ Sittavit Charoenuthairakul,⁷ Patanpong Wongrakongkote,⁸ Supaporn Pitipom,⁹ Jintaya Chaiyapreecha,¹⁰ Supasak Kongsoontak,¹¹ Kedkhin Jeerawattanakul,¹² Warawuth Wannalo,¹³ Flisat Khemsawat,¹⁴ Somchai Chaitongpanzate,¹⁵ Suparee Borwornpinyo,¹⁶ Arunee Thithithayant,¹⁷ and Suradej Hongeng¹⁸

ABSTRACT: The coronavirus disease 2019 (COVID-19) caused by a novel coronavirus (SARS-CoV-2) has become a major health problem affecting more than 50 million people over one million deaths globally. Effective antivirals are still lacking. Here, we optimized a high-content imaging platform and the plaque assay for viral output study using the legitimate model of human lung epithelial cells, Calu-3, to determine the anti-SARS-CoV-2 activity of *Andrographis paniculata* extract and its major component, andrographolide. SARS-CoV-2 at 25TCID₅₀ was able to reach the maximal infectivity of 95% in Calu-3 cells. Postinfection treatment of *A. paniculata* and andrographolide in SARS-CoV-2 infected Calu-3 cells significantly inhibited the production of infectious viruses with an IC₅₀ of 0.036 µg/mL and 0.034 µM, respectively, as determined by the plaque assay. The cytotoxicity profile developed over the cell line representative of major organs, including liver (HepG2 and imHC), kidney (HE-2), intestine (Caco-2), lung (Calu-3), and brain (SH-SY5Y), showed a CC₅₀ of >100 µg/mL for *A. paniculata* extract and 13.2–81.5 µM for andrographolide, respectively, corresponding to a selectivity index of over 300. In conclusion, this study provided experimental evidence in favor of *A. paniculata* and andrographolide for further development as a monotherapy or in combination with other effective drugs against SARS-CoV-2 infection.



IC₅₀ against SARS-CoV-2 in Calu-3
- *A. paniculata* extract = 0.036 µg/mL
- Andrographolide = 0.034 µM

CC₅₀ in Calu-3
- *A. paniculata* extract >100 µg/mL
- Andrographolide = 58.03 µM

CC₅₀ in HepG2
- *A. paniculata* extract >100 µg/mL
- Andrographolide = 81.52 µM

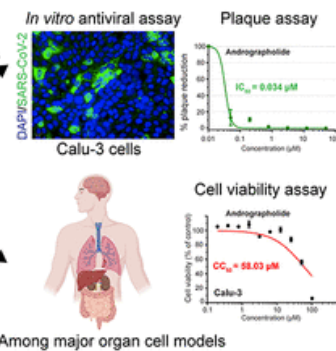
CC₅₀ in imHC
- *A. paniculata* extract >100 µg/mL
- Andrographolide = 44.55 µM

CC₅₀ in SH-SY-5Y
- *A. paniculata* extract >100 µg/mL
- Andrographolide = 13.19 µM

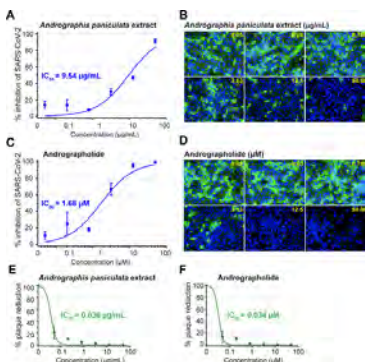
CC₅₀ in HK-2
- *A. paniculata* extract >100 µg/mL
- Andrographolide = 34.11 µM

CC₅₀ in Caco-2
- *A. paniculata* extract >100 µg/mL
- Andrographolide = 52.30 µM

Journal of Natural Products



IC₅₀ values measured by the plaque assay were lower than those of the high-content imaging IFA. This can be interpreted as both *A. paniculata* extract and andrographolide are more potent in interfering at the late phases of the viral life cycle in Calu-3 cells than those of the early steps of viral genome replication and protein expression. The late phases of the SARS-CoV-2 life cycle include viral assembly and maturation, transportation along the secretory pathway, or particle release. Also, we performed pre-entry treatment of andrographolide in Vero E6 cells (Supplementary Figure 3), in which the compound was added into the cells together with the 25TCID₅₀ of SARS-CoV-2 during the viral adsorption step. Then the inoculum was removed, and the cells were washed before adding fresh medium without the compound into the cells. In this pre-entry treatment, the IC₅₀ of andrographolide evaluated by IFA was 19.03 µM, compared with the IC₅₀ value of 6.58 µM in the post-treatment condition.⁵¹ This suggested that the compound might target the postentry event or the late phase of the viral life cycle. Since andrographolide exerted a stronger anti-SARS-CoV-2 effect than the extract, this finding



งานวิจัยในเซลล์ปอดของมนุษย์

พบว่าฟ้าทะลายโจรยับยั้งการผลิตไวรัสตัวใหม่ คือช่วงที่ไวรัสกำลังประกอบร่างตัวเอง (Progeny virus) ยับยั้งระยะไวรัสสมบูรณ์ (Assembly หรือ Maturation) และยับยั้งกระบวนการที่ไวรัสถูกปลดปล่อยออกจากเซลล์โฮสต์ และพร้อมที่จะบุกรุกเซลล์อื่น ๆ ต่อไป

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.12.08.415836v1.full.pdf>

ข้อมูลการใช้ฟ้าทะลายโจรใน โควิด-19

- 3 มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันให้ทำงานอย่างสมดุล (Immunomodulatory action = balance immune)
: ช่วยส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการจับกินเชื้อ

Key herbal medicines with immune enhancing/modulating properties

Phytomedicine	Actions	Biological activity	Medicinal uses
<i>Andrographis paniculata</i> ⁸⁷⁻⁹²	Immune enhancing Antiviral Antipyretic	Andrographolides: Inhibits NF- κ B and COX-2 \uparrow Phagocytosis, white blood cell count \downarrow TNF- α , GM-CSF \downarrow IL-2, IFN- γ production	Common cold/flu Nasopharyngeal infections/inflammations Fever Hepatic conditions

Casteleijn D. Respiratory infections and immune insufficiency (อินเตอร์เน็ต). 2019 [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2563]. เข้าถึงจาก :

<https://books.google.co.th/books?id=F5OzDwAAQBAJ&pg=PA176&pg=PA176&dq=andrographis+T+cell+lymphocytes+IL-2+%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B9%80+IFN-%CE%B3&source=bl&ots=APEcfJrITm&sig=ACfU3U3dR8z3Jv6HfjQ2ofhCN364mhw8hl=th8sa=X&ved=2ahUKEwInu-aicLroAHWk4zg915UkD48Q6AEwBXCECAkQAQhVnonepage&eq=andrographis%20T%20cell%20lymphocytes%20%20IL-2%20%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B9%80+IFN-%CE%B3&f=false>

Andrographis


Also called the “king of bitters”, this herb has shown excellent results when combined with Siberian Ginseng in large trials for the flu. It has antiviral effect and also improves GI tract function and may help regulate cytokine activity and **prevent the cytokine storm**.
dried herb - 1.5- 5 g/day; tea- 1/2- 1 teasp. steeped in 8 oz water, drink 4oz 3 X day
tincture- 20-60 drops 3 X day. standardized tablets- 100mg. w/ 5mg andrographolide and deoxyandrographolide, take 4 tablets 3Xday

<http://therbcenter.org/wp-content/uploads/2012/04/influenza-support.pdf>
pharmaceuticals-13-00236-v2.pdf

- 4 **ลดการอักเสบ** : งานวิจัยหลายชิ้นพบว่าฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ลดอักเสบผ่านหลายกลไก รวมถึงมีข้อมูลรายงานว่าฟ้าทะลายโจรช่วยป้องกันการเกิดภาวะพายุไซโตไคน์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อจนทำให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์ เช่น ปอดอักเสบ

“ตัดไฟแต่ต้นลม = การป้องกันไม่ให้โรคพัฒนาจนรุนแรงเป็นสิ่งสำคัญ”

ใช้ฟ้าทะลายโจรให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ ทันทีที่เริ่มมีอาการใช้ ไอ เจ็บคอ





หลักฐานวิชาการจากฐานข้อมูลขององค์การอนามัยโลก
พบงานวิจัยฟ้าทะลายโจรที่ศึกษากับเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 จำนวน 27 ฉบับ
เป็นการศึกษาระดับหลอดทดลอง 25 ฉบับ และ อีก 2 ฉบับเป็นการศึกษาในคนแบบนำร่อง (pilot study)

ข้อมูลการใช้ฟ้าทะลายโจรใน โควิด-19

การใช้ขนาดยาเพื่อการรักษา




อายุ 12 ปีขึ้นไป

-  ผงยาฟ้าทะลายโจร : ครั้งละ 1500-3000 มิลลิกรัม หรือประมาณ 3 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 5 วัน
-  สารสกัดแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) 60-180 มิลลิกรัมต่อวัน เป็นเวลา 5 วัน



อายุ 4-11 ปี

-  สารสกัดแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) 10 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 5 วัน หรือประมาณ 1 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 5 วัน



กรณีเสริมภูมิคุ้มกัน

พบการใช้ในผลิตภัณฑ์ต่างประเทศ และมีวิจัยพบว่าช่วยลดอัตราการเป็นหวัด โดยใช้ขนาดสารแอนโดรกราโฟไลด์ 11.2 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเคียงเป็นฟ้าทะลายโจร แคปซูล วันละ 1 แคปซูล 5 วัน ต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องนาน 3 เดือน

หมายเหตุ : ขนาดที่แนะนำ คำนวณจากขนาดยาฟ้าทะลายโจรภัยภูเบศร

- ไม่พบข้อมูลว่าฟ้าทะลายโจรป้องกันการติดเชื้อโควิด-19
- ไม่แนะนำการกินเสริมภูมิคุ้มกันในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ผู้ป่วยที่มีการทำงานของตับและไตผิดปกติ ผู้ที่ใช้อยา วาร์ฟาริน
- การใช้ยาระยะยาว อาจทำให้ผู้ที่มีอาการหนาวง่าย มือ เท้า เย็น มีอาการกำเริบ ควรหยุดใช้หากพบอาการข้างเคียงดังกล่าว

ข้อห้ามใช้ : หญิงตั้งครรภ์ หรือวางแผนจะตั้งครรภ์ / ให้นมบุตร/ มีประวัติแพ้ฟ้าทะลายโจร เช่น เคยกินแล้วมีผื่น แน่นหน้าอก บวม

ข้อควรระวัง : ผู้ป่วยตับอักเสบ ไตวายระยะท้าย ความดันต่ำ ใช้อยาละลายลิ่มเลือดวาร์ฟาริน กรุณาปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา

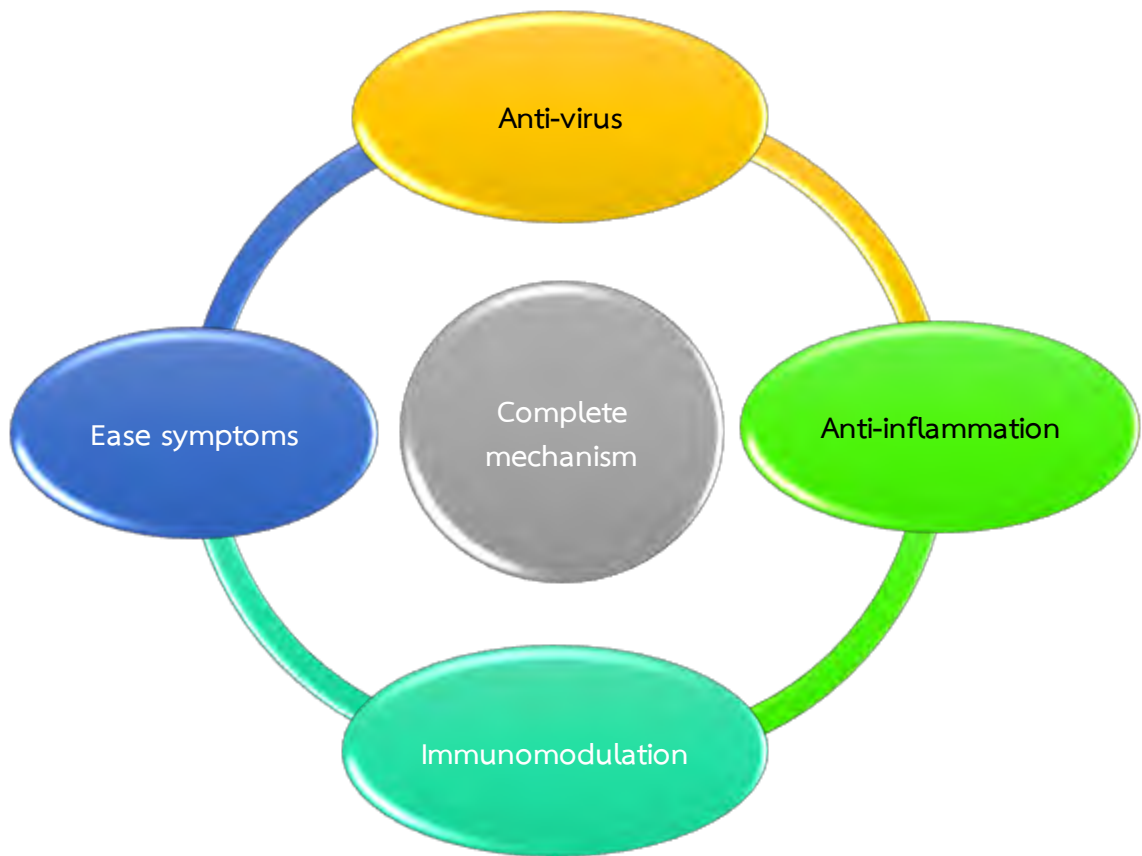
Andrographis : Fight agent COVID-19



FAH THALAI JONE “THE KING OF BITTER”

Scientific name : *Andrographis paniculata*

A promising Thai herb can fight COVID-19 in mild cases



Andrographis : Fight agent COVID-19

- 1 Supportive treatment : fever, cough, sore throat
- 2 Anti-viral effect : Inhibiting the viral replication processes
Andrographis compounds and derivatives as potentially effective against important targets on SARS-COV-2 such as 3-chymotrypsin-like protease (3CLpro), RNA-dependent RNA polymerase (RdRp), papain-like protease (PLpro), spike protein and Host ACE2 receptor.
- 3 Immunomodulatory action = Balance immune : Activate white blood cells to fight with SAR-CoV-2

Key herbal medicines with immune enhancing/modulating properties

Phytomedicine	Actions	Biological activity	Medicinal uses
<i>Andrographis paniculata</i> ⁸⁷⁻⁹²	Immune enhancing Antiviral Antipyretic	Andrographolides: \ddagger Inhibits NF- κ B and COX-2 \uparrow Phagocytosis, white blood cell count \downarrow TNF- α , GM-CSF \downarrow IL-2, IFN- γ production	Common cold/flu Nasopharyngeal infections/inflammations Fever Hepatic conditions

Castellejijn D. Respiratory infections and immune insufficiency อินเตอร์เน็ต. 2019 [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2563]. เข้าถึงจาก :

<https://books.google.co.th/books?id=F5OzDvAAQBAJ&pg=PA176&pg=PA176&dq=andrographis+T+cells+lymphocytes+IL-2+%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0+IFN-%CE%B3&source=bl&ots=APEqfJrITm&sig=ACFU3U3dP8z3Nv6iHfJO2ofhCN364mhw2hl-th&sa=X&ved=2ahUKEwNl-u-aIqLroAHWk4zGh1SUkD48Q6AEwBXoECAkQAQhV-onepage&q=andrographis%20T%20cell%20lymphocytes%20IL-2%20%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0+IFN-%CE%B3&f=false>

Andrographis

Also called the “king of bitters”, this herb has shown excellent results when combined with Siberian Ginseng in large trials for the flu. It has antiviral effect and also improves GI tract function and may help regulate cytokine activity and **prevent the cytokine storm**.
dried herb - 1.5- 5 g/day; tea- 1/2- 1 teasp. steeped in 8 oz water, drink 4oz 3 X day
tincture- 20-60 drops 3 X day. standardized tablets- 100mg. w/ 5mg andrographolide and deoxyandrographolide, take 4 tablets 3Xday

<http://vtherbcenter.org/wp-content/uploads/2012/04/influenza-support.pdf>
pharmaceuticals-13-00236-v2.pdf

- 4 Anti-inflammatory effect : “Fah talai jone” may prevent cytokine storm , reduced the risk of pneumonia.


Take Fah talai jone as soon as symptoms arise
or contact closely with patients with COVID-19


Andrographis : Fight agent COVID-19

DOSE




Age 12 years or older

 powder : 1500-3000 mg x 4 times per day or 3000- 6000 mg/day for 5 days

 Andrographolide 60-180 mg/day for 5 days



Age 4-11 years

 Andrographolide 30 mg/day for 5 days

#No data to support use in prevention of Covid-19



For immune support

Andrographis can be taken at a lower dose before any signs of cold or flu symptoms [Andrographolide 12 mg/day 5 days/week for 3 months]

- no safety data for long term use in children and do not recommend to use in patients with liver and kidney abnormalities and the ones using warfarin.

Contraindications :

- Pregnancy and breast-feeding
- Allergy to Fah talai jone

Cautions :

- Hepatitis, end stage renal disease
- Hypotension
- Take warfarin

Please consult your doctor before using



ยาอมมะขามป้อม

วิธีการใช้ อมครั้งละ 1-2 เม็ด เมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ผู้ที่ท้องเสียง่าย เนื่องจากมะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้



ส่วนประกอบสำคัญ มะขามป้อม ชะเอมเทศ มะนาวดอง น้ำผึ้ง

ในโลกตะวันตกมีการพูดถึงเม็ดอมซิงค์ (Zinc lozenge) ในการลดความรุนแรงของหวัด ถึงแม้จะยังไม่มีหลักฐานว่าซิงค์ช่วยลดป้องกันหวัดหรือโควิด-19 ได้

แต่ด้วยความรู้ที่มีอย่างจำกัดต่อการระบาดของโควิด-19 ก็มีการแนะนำให้ใช้อยู่บ้าง

เนื่องจากพิจารณาจากกลไกของซิงค์ที่ช่วยป้องกันโคโรนาไวรัสเข้าสู่เซลล์¹

อีกทั้งยังช่วยลดความรุนแรงจากไวรัสตระกูลนี้ได้² (ยังไม่มีการศึกษาในโควิด-19)



เมื่อเทียบเคียงองค์ความรู้กับสมุนไพรที่หาได้ในประเทศ คือ มะขามป้อม เป็นสมุนไพรที่มีวิตามินซีสูง แม้ผ่านความร้อนแล้ว³ มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A⁴ การจำลองภาพสามมิติพบว่า “สาร Phyllaemblicin G7” ในมะขามป้อมมีความสามารถในการจับกับขาโปรตีนของไวรัสโควิด-19 และตัวรับ ACE2 ซึ่งมีบทบาทในการผ่านเข้าเซลล์ปอดของเชื้อไวรัสโควิด-19 “สาร Phyllaemblinol และ Phyllaemblivin B” ในมะขามป้อม มีบทบาทในการเข้าจับกับเชื้อไวรัสโควิด-19 ในตำแหน่ง 3-chymotrypsin-like protease (3CLpro) และตำแหน่ง RNA-dependent RNA polymerase (RdRp) โดยเป็นตำแหน่งสำคัญในการยับยั้งการสร้างและการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส⁵

นอกจากนั้นในยาอมยังมีเปลือกมะนาวดอง พบว่า “สาร Hesperidine และ Neohesperidin” ในเปลือกมะนาวเป็นสารสำคัญอันดับต้นที่มีฤทธิ์ป้องกันการเข้าสู่เซลล์ของไวรัสโควิด-19 และลดการแบ่งตัวของไวรัสโควิด-19 จากการจำลองภาพสามมิติ⁵ ชะเอมจีน หรือ Glycyrrhiza uralensis ซึ่งเป็นสกุลเดียวกับชะเอมเทศ มี สาร “licoflavonol” ที่สามารถจับกับขาของไวรัสโควิด-19 ได้ดี⁵ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต้านไวรัสหลายชนิดไม่ให้เข้าเซลล์ ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส และกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายให้จัดการกับไวรัสได้ดีขึ้น⁶

และเมื่อพิจารณาจากองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย ยาอมมะขามป้อม ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจมีความชุ่มชื้น ทำให้เกิดความสมดุล น่าจะมีประโยชน์ในการใช้เพื่อการป้องกันเมื่อมีความเสี่ยงสูง



D.I.Y. สมุนไพร ต้านภัย COVID-19



ยาสมุนไพร (รมไอน้ำ) แก้วหวัด

ยาสมุนไพร (รมไอน้ำ) เป็นการปรุงยาในรูปแบบหนึ่ง ที่ถูกระบุไว้ในหลักการปรุงยาแผนโบราณ 28 วิธี โดยการนำสมุนไพรมาต้มแล้วสูดเอาไอ เป็นกระบวนการที่ใช้ไอน้ำในการนำพาตัวยาเข้าสู่ร่างกาย เป็นวิธีการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพตามหลักการของแพทย์แผนไทย โดยการใช้ไอน้ำจากสมุนไพรที่ต้มจนเดือด ซึ่งสมุนไพรที่นำมาใช้จะเป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเป็นส่วนประกอบ และสมุนไพรใช้ตามอาการ เมื่อไอไอน้ำถูกสูดดมเข้าไปพร้อมลมหายใจ กลิ่นของสมุนไพรจะช่วยเยียวยาระบบทางเดินหายใจ ลดอาการคัดจมูก น้ำมูกไหลได้

สมุนไพรที่ใช้

สามารถใช้สมุนไพรได้ทั้งสดและแห้ง ขึ้นอยู่กับความสะดวกในการจัดหาในแต่ละท้องถิ่น สมุนไพรสดจะให้สรรพคุณที่ดีกว่าสมุนไพรแห้ง เนื่องจากสมุนไพรแห้งต้องผ่านกระบวนการตากและอบ ส่งผลให้กลิ่นตัวยาลดลง และหากเป็นสมุนไพรเก่าที่เก็บไว้นาน ตัวยาอาจเสื่อมคุณภาพได้

การใช้สมุนไพรในการสูดแก้วหวัดมักจะไม่จำกัดชนิดของสมุนไพร สามารถลดหรือเพิ่มได้ตามความต้องการ และตามความยากง่ายในการจัดหาสมุนไพรในท้องถิ่น แต่ควรต้องมีสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเหล่านี้ อยู่ในยาสมุนไพรแก้วหวัด อย่างใดอย่างหนึ่ง และควรเปลี่ยนสมุนไพรทุกวัน เพื่อป้องกันการเกิดกลิ่นเหม็น

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในยาสมุนไพรแก้วหวัด

เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยหรือมีกลิ่นหอม เมื่อสูดดมเข้าไปจะช่วยเยียวยาทางเดินหายใจ ลดการคั่งของเสมหะและขับเสมหะออกจากร่างกาย เช่น มะกรูด หอมแดง ตะไคร้ กะเพรา เป็นต้น



หอมแดง มีสาร เคอร์ซีติน (Quercetin) มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยขยายหลอดลม (หอมใหญ่ก็ใช้ได้)

พืชตระกูลส้ม : มีสารเฮสเพอริดีน (Hesperidin) และรูติน (Rutin) สูง เช่น ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกของ ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า [จัดเป็น 2 ใน 6 สมุนไพรตำรับยาจีนที่ใช้ซึ่ง ต้มแทนน้ำชาป้องกันปอดบวมจากไวรัสโควิด ที่มณฑลหูเป่ย์ด้วย]



กะเพรา นอกจากมีน้ำมันหอมระเหยแล้ว ยังมีโอเรียนทิน (Orientin) เป็นสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์

ชิง ข่า ตะไคร้ มีน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่น เป็นเอกลักษณ์เรียกว่า ยูจีนอล (Eugenol) คนไทยโบราณนิยมนำมาเป็นสมุนไพรแก้หวัด คัดจมูก ปวดศีรษะ ช่วยให้นอนหลับสบาย และผ่อนคลายความเครียด



พริกไทย มีรสเผ็ดร้อน และมีน้ำมันหอมระเหยชื่อว่า แคปไซซิน (Capsaicin) เป็นแหล่งวิตามินเอและซี ช่วยลดการอักเสบโดยเฉพาะคนที่เป็หวัดคอกอได้ใช้เป็นส่วนผสมของน้ำมันสูดดม เพื่อช่วยให้จมูกโล่งได้

ฟ้าทะลายโจร มีการใช้พื้นบ้านในการสูดดม เพื่อรักษาไข้หวัดได้ โดยเอาขมิ้นที่บดละเอียดมาใส่ขวดหรือกล่องยา ปิดฝาเชย้า แล้วเปิดฝาทิ้งไว้จนน้ำยาจะล้นออกมาให้สูดดมจนยาเข้าไปจะไปติดที่คอ ทำให้ยาไปออกฤทธิ์ที่คอโดยตรงช่วยลดเสมหะและแก้เจ็บคอได้ดี



ประโยชน์ของการสูมน้ำ (รมไอน้ำ)

1. ช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล และภูมิแพ้ อากาศได้
2. กลิ่นหอมของสมุนไพรช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น คลายความเครียดได้
3. เป็นการส่งเสริมสุขภาพ และอาจใช้ร่วมกับการรักษาอื่นๆตามความเหมาะสม

ควรสูมน้ำเมื่อใด

การสูมน้ำแก้หวัด สามารถทำได้เมื่อมีอาการหวัด คัดจมูก ไอ จาม โดยสูมน้ำครั้งละ 3-5 นาที วันละ 1-2 ครั้ง จนกว่าอาการจะดีขึ้น กรณีมีน้ำมูกไหล ให้ใช้ยารมแห้งเพื่อลดน้ำมูก

ข้อห้ามข้อควรระวัง

1. ไม่ควรสูมน้ำแก้หวัด ในผู้ที่มิใช่ ตัวร้อน วิงเวียนศีรษะ เพราะอาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลมได้
2. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ควรระมัดระวังในการสูมน้ำแก้หวัด



ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในการสูมน้ำ (รมไอน้ำ)

ต้องใช้สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น หอมแดง ตะไคร้ กะเพรา มะนาว มะกรูด ขิง สะระแหน่ ดอกปีบ เปราะหอม เป็นต้น สามารถเลือกใช้สมุนไพรใกล้ตัวที่หาได้ง่าย อาจใช้สมุนไพรชนิดหรือหลายชนิดรวมกันก็ได้

****พิมเสน การบูร** เติมใส่ลงไปเล็กน้อย เพื่อให้มีกลิ่นหอม ให้ใช้เท่าที่จำเป็นในปริมาณน้อยมากๆ เนื่องจากอาจทำให้เกิดพิษและมีผลระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจได้

อุปกรณ์

- กะละมัง,
- ผ้าคลุมศีรษะ,
- น้ำร้อน, มีด, เขียง



วิธีทำ

1. ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นสมุนไพรเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่รวมกันในกะละมัง
2. โรยด้วยพิมเสนและการบูร จากนั้นเติมน้ำร้อนจัดลงไปให้ท่วมตัวยาคือ
3. วางกะละมังไว้ด้านหน้า นั่งหลังตรง ก้มศีรษะลงเล็กน้อย
4. ใช้ผ้าคลุมศีรษะพร้อมกะละมังให้ปิดสนิท สูดหายใจเอาไอระเหยของสมุนไพรเข้าไป หายใจเข้า – ออกซ้ำๆ ประมาณ 3-5 นาที

ยาสมุนไพรหอม (ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่)

การใช้ยาสมุนไพรหอม สามารถใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อ **แก้ลมขึ้นเบื้องสูง** และ **ภาวะเสมหะ (น้ำ) กำเริบ** เช่น อากาศหัด แพ้อากาศ น้ำมูกตก คัดจมูก หายใจไม่สะดวก ปวดศีรษะ วิงเวียน โดยเลือกใช้ **สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย** จะช่วยให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น เช่น หอมแดง ขิง เปราะหอม หรือ **สมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น** ความเย็นของสมุนไพรจะช่วยลดความร้อน เช่น ตำลึง รางจืด ย่านาง วิธีนี้ เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทย มีการใช้มาอย่างยาวนาน เป็นอีกวิธีที่มีความปลอดภัย สามารถนำมาใช้ในการดูแลตนเองเบื้องต้นได้

วิธีทำ

- นำสมุนไพรสดมาบดหรือบุง ห่อด้วยผ้าขาวบาง ทำเป็นกระจุกคล้ายลูกประคบ
- นำมาประคบหรือสูดม (วาง) ไว้ตรงกระหม่อม
- เวลานอน นำมาวางไว้ห่างๆ เพื่อสูดดมไอรระเหย จากสมุนไพรเข้าไปทางลมหายใจ



“ สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า จากการศึกษาการใช้หอมแดงรักษาหวัดในกลุ่มเด็กแรกเกิด ถึง 3 ปี พบว่า หอมแดงสามารถรักษาหวัดในเด็กได้ดีเมื่อเทียบกับยา Chlorpheniramine syrup และยังช่วยลดต้นทุนการสั่งซื้อยา มีความสะดวก ประหยัดเวลาและลดผลข้างเคียงของการใช้ยาแผนปัจจุบันได้อีกด้วย ”

ยาน้ำขิง

บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ บรรเทาอาการหอบหืด

ส่วนประกอบ

- เหง้าขิงแก่
- หัวหอมแดง
- มะนาว
- กระเทียม
- น้ำผึ้ง

วิธีทำ

- นำเหง้าขิงแก่ หัวหอมแดง ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มให้แห้ง คั้นเอาแต่น้ำ
- นำน้ำคั้นจากขิงและหอมแดง อย่างละประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำมะนาว และน้ำคั้นจากกระเทียม อย่างละประมาณ ½ - 1 ช้อนโต๊ะ ผสมเข้าด้วยกัน จากนั้นเติมน้ำผึ้ง

วิธีใช้ : ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ หลังอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น หรือ ก่อนนอน หากมีอาการของหอบหืด หรือช่วงอากาศเย็นสามารถจิบได้บ่อยๆ เมื่อมีอาการ (แนะนำให้ดื่มน้ำอุ่นร่วมด้วย)



ยาสดต้านหวัด

บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ ต้านหวัด

ส่วนประกอบ

- ใบกะเพรา 1 กำมือ
- ขิงแก่ 100 กรัม
- น้ำมะนาว 1 ถ้วย
- เกลือ 1 ช้อนชา
- แปะแซ 100 กรัม

วิธีทำ

- นำขิงแก่มาหั่นซอยเป็นชิ้นเล็กๆ และนำไปปั่นรวมกับกะเพรา กรองเอาแต่น้ำ
- เคี่ยวน้ำที่ได้กับแปะแซ น้ำมะนาว เกลือ เคี่ยวไปเรื่อยๆจนข้น เป็นลักษณะคล้ายน้ำเชื่อม
- นำใส่ภาชนะ ปิดสนิท เก็บใส่ตู้เย็นอยู่ได้นาน 1-2 สัปดาห์

วิธีใช้ : จิบบ่อยๆ เมื่อมีอาการไอ เจ็บคอ



สเปรย์ฟ้าทะลายโจรแก้เจ็บคอ

ใช้บรรเทาอาการไอ เจ็บคอ คออักเสบ

ส่วนประกอบ

- ฟ้าทะลายโจร 50 กรัม
- น้ำสะอาด 1 ลิตร
- กลีเซอรินเหลวหรือน้ำผึ้ง 100 มิลลิลิตร
- เกลือ 5 กรัม
- เมนทอล 5 กรัม
- สุรา 40 ดีกรี 100 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. นำฟ้าทะลายโจรใส่ลงในหม้อดิน หม้อเคลือบ หรือหม้อสแตนเลส เติมน้ำสะอาดลงไป ตั้งไฟอ่อน ต้มจนเดือดนาน 15 นาที รินเอาแต่น้ำ จากนั้นเติมน้ำต้มสุกลงไป รวมกันให้ได้ปริมาตร 1 ลิตร
2. ละลายเมนทอลในสุรา 40 ดีกรี จากนั้นนำไปใส่น้ำ ตามด้วยฟ้าทะลายโจรที่เตรียมไว้
3. เติมเกลือและกลีเซอรินเหลวหรือน้ำผึ้งลงไป คนให้เข้ากัน บรรจุลงขวดสเปรย์

วิธีใช้

ฉีดสเปรย์ 1-2 ครั้ง ใส่ในช่องปาก
อมไว้ 1 นาที แล้วจึงดื่มน้ำตาม



เครื่องดื่มกระชายสด



ส่วนประกอบ

กระชายสด	200 กรัม
ขิงสด	50 กรัม
น้ำตาลทรายแดง	1 กิโลกรัม
น้ำสะอาด	1 ลิตร
ใบหูลือ	10 ใบ
มะนาว ,น้ำผึ้ง, เกลือป่น	

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมน้ำสมุนไพร

- ล้างกระชายและขิงให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียด
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระชายและขิงที่ปั่นละเอียดแล้ว ต้มเคี่ยวนาน 15 นาที จากนั้นเติมน้ำตาลทรายแดงลงไป คนให้ละลาย จากนั้นตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
- เตรียมน้ำคั้นหูลือ โดยนำใบหูลือ 10 ใบ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นพอหยาบ ปั่นกับน้ำสะอาด 200 มิลลิลิตร คั้นเอาแต่น้ำ

ขั้นตอนที่ 2 ประุงเครื่องดื่ม “กระชาย”

- ตวงไซรัปกระชายและขิง ใส่แก้ว 40 มิลลิลิตร (ผสมน้ำผึ้ง มะนาว เกลือตามชอบ)
- เติมน้ำแข็งให้เต็มแก้ว เติมหอตา 80 มิลลิลิตร เติมน้ำคั้นใบหูลือ 20 มิลลิลิตร
- คนส่วนผสมให้เข้ากัน ต้มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร วันละ 1-2 ครั้ง

“ในช่วงเป็นหวัดแนะนำให้ทำสูตรอุ่นไม่ต้องเติมน้ำแข็ง”

ข้อห้ามข้อควรระวัง

ไม่ควรกินกระชายต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องจากกระชายมีฤทธิ์ร้อน อาจส่งผลให้เกิดอาการร้อนใน หรือเป็นแผลในปาก ตามมา จากการศึกษาพบว่า การกินกระชายมากๆ มีผลทำให้เกิดปัญหาเหงื่อกรนและเกิดภาวะใจสั่นได้

ยาต้มแก้หวัด

(ตำรับหมอพลอย)



สรรพคุณ : บรรเทาอาการหวัด แก้ไข้ ขับ
เสมหะ ขับลม ต้านการอักเสบ แก้อ่อนเพลีย
แก้ลมวิงเวียน

ส่วนประกอบ

เกสรบัวหลวง	15 กรัม
รากมะนาว	15 กรัม
ชะลูด	16 กรัม
โสมหลวง	15 กรัม
อบเชย	16 กรัม

วิธีทำ

1. นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ในหม้อสแตนเลส
2. เติมน้ำ 3 ลิตร ต้มด้วยไฟปานกลาง ให้เดือด แล้วต้มต่อไปอีก 15 นาที
3. ปิดไฟ ทิ้งไว้จนยาอุ่น และดื่มจนอาการดีขึ้น

วิธีใช้ : ครั้งละ 1 แก้วกาแฟ วันละ 2 ครั้ง
ก่อนอาหารเช้าเย็น หรือจิบบ่อยๆเมื่อมีอาการ

ยาต้มแก้หอบหืด บำรุงปอด

ตำรับยา	
ใบหนุมาน	30 กรัม
ฝาง	30 กรัม
ใบมะค่าไก่	30 กรัม
แสมสาร	30 กรัม
แห้วหมู	30 กรัม
เถาว์ลัยเปรียง	30 กรัม



วิธีทำ

นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ลงในหม้อดิน หม้อเคลือบ

หรือหม้อสแตนเลส เติมน้ำ 3 ลิตร ต้มเดือด 15 นาที รินเอาแต่น้ำมารับประทาน

วิธีใช้ : ครั้งละ 1 ถ้วยชา (150 cc.) ก่อนอาหาร เช้า- กลางวัน-เย็น

ข้อบ่งใช้ : แก้อาการหอบหืด บำรุงปอด

ข้อห้ามใช้

ห้ามใช้หญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร และเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลความปลอดภัย

ข้อควรระวัง

- ควรระวังในการใช้ร่วมกับยาในกลุ่มยาละลายลิ่มเลือด (Anticoagulant) และ ยาต้านการจับตัวของเกร็ดเลือด (Antiplatelet)
- ระวังการใช้ในขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน เนื่องจากอาจมีผลลดความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด

อาการไม่พึงประสงค์ : บางรายอาจทำให้ถ่ายมากกว่าปกติ หากมีอาการใจสั่น หรือหัวใจเต้นเร็ว ให้หยุดรับประทานยาทันที

ประสบการณ์การใช้จากคนไข้ร้านยาไทยโพธิ์เงิน-อภัยภูเบศร โอสถ

“ผู้ป่วยชายไทย อายุ 57 ปี ติดเชื้อโควิด 19 รอบแรกคลัสเตอร์จากสนามมวย มีภาวะติดเชื้อลงปอด เข้ารักษา 1 เดือน ก่อนออกจากรพ. x-ray ปอด พบมีฝ้าขาวและเป็นรอยแผล แพทย์แจ้งว่าเชื้อทำลายปอดไปบางส่วนปอดจะไม่กลับมา 100% อยู่แล้ว ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียเล็กน้อย ลูกชายปรึกษาและรับยาต้มแก้หอบหืด บำรุงปอด ของร้านยาไทยโพธิ์เงินอภัยภูเบศร ให้คุณพ่อ โดยกินวันละ 1 แก้ว 3 มื้อ ติดต่อกันนาน 1 เดือน และไปตรวจตามแพทย์นัด X-rayปอด พบว่า ปอดไม่มีฝ้าขาว และรอยแผลหายไป”

กระเทียมดอง

กระเทียม เป็นสมุนไพรสร้อน บำรุงไฟธาตุ จึงช่วยในโรคเกี่ยวกับการกำเริบของลม เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อย การศึกษาสมัยใหญ่พบว่า มีฤทธิ์ลดไขมันในเลือด ลดโคเลสเตอรอล ลดการแข็งตัวของเลือด ลดความดัน ลดการปวดเกร็ง ข่าเชื้อแบคทีเรีย-รา-ไวรัสและมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

สูตรกระเทียมดอง

ส่วนประกอบ

- กระเทียม 1 กิโลกรัม
- น้ำตาลทราย 2 ถ้วย
- เกลือป่น 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชู 1 ถ้วยครึ่ง
- น้ำผึ้ง 1 ถ้วยตวง
- น้ำ 2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ปอกกระเทียม ถ้าเป็นกระเทียมแห้งแช่น้ำทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง
2. ต้มน้ำให้เดือด เติมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือป่น และน้ำผึ้งลงไปคนให้ละลายทิ้งไว้ให้เย็น
3. นำกระเทียมที่ปอกใส่โหลที่สะอาด ให้เหลือที่ว่างไว้ประมาณ 1 นิ้วครึ่ง
4. เติมน้ำดองลงไปในโหลขวด กะให้พอดี แต่อย่าให้เต็มโหล กระเทียมจะลอยขึ้นมา
5. ปิดฝาให้สนิท เพื่อไม่ให้ราขึ้น
6. ทิ้งไว้ 1 เดือน จะหวานพอดี หรือแค่ 3 อาทิตย์ก็รับประทานได้ แต่จะมีรสเผ็ดเล็กน้อย



⁶⁶ กระเทียมดอง ทำให้กินกระเทียมได้ง่ายขึ้น แม้ไม่มีสารออกฤทธิ์ allicin แต่มีสาร S-allylcysteine ที่ออกฤทธิ์ได้เช่นกัน ⁹⁹

บริการให้คำปรึกษาด้านดูแลสุขภาพและการใช้ยาสมุนไพร โดยแพทย์แผนไทยและเภสัชกร

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

เปิดสายด่วนให้คำปรึกษา การใช้สมุนไพรในช่วงCOVID-19 สำหรับผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยง และประชาชนทั่วไป

 **037-211289**

ให้บริการทุกวัน
เวลา 8.00-18.00น.



@abhthaimed



สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร



สมุนไพรอภัยภูเบศร

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา

- วิธีการใช้สมุนไพร เพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน
- คำแนะนำการใช้ยาฟ้าทะลายโจรอย่างถูกต้องและเหมาะสม
- การใช้สมุนไพรเป็นอาหาร เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ความดันโลหิต และไขมันในเลือด
- การป้องกันหวัด ช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง
- ข้อควรระวังและข้อห้ามในการใช้สมุนไพร

แหล่งอ้างอิง

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7688188/>
- <https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/q-a-on-covid-19>
- <https://thestandard.co/covid-19-how-long-can-it-survive/>
- https://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/thailand/q-abd-a-covid-19-and-masks-th.pdf?sfvrsn=83f64d5b_2
- <http://www.phsa.ca/health-info/post-covid-19-care-recovery>
- <https://www.racgp.org.au/FSDEDEV/media/documents/RACGP/Coronavirus/Post-COVID-19-conditions.pdf>
- [file:///C:/Users/User/Downloads/Blackmores-Institute-ImmuneHealth-2020%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Blackmores-Institute-ImmuneHealth-2020%20(2).pdf)
- <file:///C:/Users/User/Downloads/COVID-19-emergency-guidance-ageing-eng.pdf>
- https://www.fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/COVID_19_IEC_ENG_104_04_08_2020.jpg
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-conditions.html>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/what-coronavirus-does-to-the-lungs>



หน่วยงาน :

ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร กลุ่มงานเภสัชกรรม
กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี

ช่องทางติดตามสาระสุขภาพและสมุนไพร



สถาบันการแพทย์แผนไทย
อภัยภูเบศร



อภัยภูเบศร/abhaihubejhr



037-211289, 085-3912255



@abhthaimed