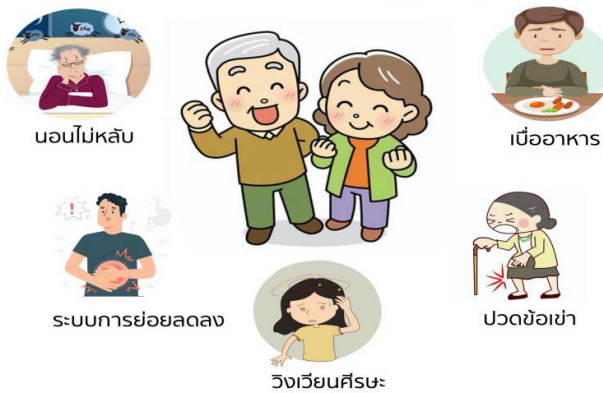


# การดูแลผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย How to treat the elderly with Thai traditional medicine

ณัฐรดา บุรุษเลียม\*  
Natrada Burusliam\*

## อาการที่พบบ่อยของผู้สูงอายุ



## การดูแลผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย



ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged society) ตั้งแต่ปี 2564 เนื่องจากมีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปในสัดส่วน ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดการณ์ว่าจะเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบเต็มขั้น (Super Aged society) ในเวลาอีกไม่ถึง 20 ปีข้างหน้า<sup>1,2</sup> ซึ่งวัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตที่เปลี่ยนจากรัยกลางคน เข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย โดยมีการเปลี่ยนแปลงที่ถดถอยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ดังนั้นจึงมีความสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้สามารถปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

คำจำกัดความของ “ผู้สูงอายุ” ที่องค์การสหประชาชาติได้ให้ไว้ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป<sup>2</sup> แต่ในทางการแพทย์แผนไทย ได้แบ่งช่วงอายุไว้ ซึ่งแต่ละช่วงวัยจะมีการเกิดโรคจากธาตุที่ทำให้เกิดโรคได้ ดังนี้

อายุสมมุติฐาน<sup>3</sup> หมายถึง อายุเป็นที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค แบ่งเป็น 3 ช่วงวัย

- ปฐมวัย อายุแรกเกิด - 16 ปี เป็นวัยที่มีโรคเกิดจากเสมหะ (มีเสมหะเป็นสมมุติฐาน)
- มัชฌิมวัย อายุ 16 - 32 ปี เป็นวัยที่มีโรคเกิดจากธาตุไฟ (มีปิตตะเป็นสมมุติฐาน)
- บัจฉิมวัย อายุ 32 - สิ้นสุดอายุขัย เป็นวัยที่มีโรคเกิดจากธาตุลม (มีวาตะเป็นสมมุติฐาน) โดยเกิดจากธาตุลม มีความผิดปกติได้ 3 ประเภท คือ
  - ◆ ธาตุลมกำเริบ ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง มีอาการทางจิตใจ เครียด วิตกกังวล
  - ◆ ธาตุลมหย่อน ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ไม่เพียงพอ ขาปลายมือ ปลายเท้า ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หน้ามืด วิงเวียน

\* แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลชลบุรี

\* Thai Traditional Medicine, Professional Level, Chonburi Hospital

◆ ธาตุลุมพิกการ ทำให้เกิดอาการท้องอืด จุกเสียด ท้องผูก แน่นหน้าอก การชัก การกระตุก

จะเห็นได้ว่าในทางการแพทย์แผนไทย ได้แบ่งให้ช่วงอายุตั้งแต่ 32 ปีขึ้นไป เริ่มเข้าสู่ช่วงปัจฉิมวัย เนื่องจากร่างกายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงและเริ่มเกิดการเสื่อมถอยจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวันส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งตรงกับการศึกษาทางชีววิทยาในปัจจุบันพบว่า ร่างกายคนเราจะเริ่มเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายทั้งระบบภายในและภายนอก ร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ และอาจนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา ซึ่งปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยของผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ดังนี้

**1. อาการนอนไม่หลับ<sup>4</sup>**

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาคุณภาพการนอนที่ลดน้อยลง อาจหลับยากขึ้น ตื่นบ่อย หลับไม่ลึก และตื่นมาไม่สดชื่น โดยเกิดจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย รวมถึงอาจมีสาเหตุอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล อาการปวดต่าง ๆ กรดไหลย้อน ปัญหาการหายใจหรือโรคนอนกรน รวมถึงการปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ที่เป็นผลข้างเคียงจากยาที่ส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้ สามารถนำเมนูพื้นบ้านที่เป็นภูมิปัญญาในการปรุงอาหารเป็นยาที่เหมาะสมกับอาการนอนไม่หลับ คือ แกงขี้เหล็ก ใช้ยอดอ่อนขี้เหล็ก ต้มพร้อมกับหนั๋ง หมูเติมน้ำให้ท่วม นำไปตั้งไฟแล้วต้มทิ้งไว้จากนั้นเทน้ำทิ้งไปเติมน้ำใหม่อีกรอบ แล้วต้มเหมือนเดิมอีกครั้ง รวมทั้งหมด จะต้มน้ำ 7 รอบ เพื่อขจัดความขมออกไป



ภาพที่ 1 ขี้เหล็ก<sup>5</sup>

**1.1 ขี้เหล็ก<sup>5</sup>** ชื่อวิทยาศาสตร์ Senna siamea (Lam.) Irwin & Barneby. พืชวงศ์ Fabaceae (Leguminosae-Caesalpiniaceae) สารสำคัญ ในใบอ่อนและดอกมีสาร Barakol ซึ่งเป็นสารจำพวก Chromone ในใบพบสารแอนทราควิโนนหลาย

ชนิด เช่น Rhein, Sennoside, Chrysophanol, Aloe-emodin เป็นต้น ใบมีฤทธิ์เป็นยาระบาย และสารสกัดจากใบด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์สงบประสาท ทำให้นอนหลับดี

**ส่วนที่ใช้ :** ใบอ่อนและดอก

**ขนาดและวิธีใช้ :** ใช้ใบขี้เหล็ก 4-5 กำมือต้มเอาน้ำดื่ม ก่อนอาหารหรือเวลามีอาการ

ใบขี้เหล็กสามารถรับประทานเป็นอาหารได้โดยไม่เกิดอันตราย เช่น แกงขี้เหล็ก เป็นต้น ซึ่งการนำใบขี้เหล็กมาใช้นั้น ต้องใช้ในแบบการปรุงเป็นอาหาร ไม่สามารถนำมาบดเป็นยาในรูปแบบยาเม็ดและยาแคปซูลเนื่องจากการรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดอาการตับอักเสบได้ ดังนั้นการนำสมุนไพรมาใช้ ต้องใช้ให้ถูกวิธี จึงจะเกิดประสิทธิผลในการนำมาดูแลสุขภาพ

นอกจากนี้ยังมียาสามัญประจำบ้านแผนโบราณที่นำมาบรรเทาอาการนอนไม่หลับได้ คือ ยาหอมเทพจิตร

**1.2 ยาหอมเทพจิตร<sup>6</sup>** เป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณและจัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ประกอบด้วยเครื่อง

ยาสมุนไพร 48 ชนิด ตัวยาหลักคือ ดอกมะลิ ครึ่งหนึ่งของน้ำหนักทั้งตำรับ และเปลือกส้ม 8 ชนิดรวม 56 ส่วนใน 366 ส่วนของทั้งตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการลมวิงเวียน ซึ่งเกิดจากฤทธิ์ของตัวยารสร้อนหลายชนิด และผิวส้มมีสรรพคุณแก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย สวิงสวาย และ บำรุงหัวใจ ซึ่งหมายถึง บำรุงให้จิตใจรู้สึกสดชื่น เหมาะกับคนที่รู้สึกเศร้าหมอง ที่มักเกิดขึ้นในบางเวลา หรือผู้สูงอายุที่รู้สึกเหงา เศร้า โดยตัวยาหลักคือ ดอกมะลิ มีสรรพคุณบำรุงจิตใจให้ชุ่มชื้น สอดคล้องกับรายงานวิจัยน้ำมันหอมระเหยจากดอกมะลิที่มีฤทธิ์กระตุ้นให้จิตใจสดชื่น และผิวส้มยังมีฤทธิ์คลายกังวล สงบระงับประสาทได้ ซึ่งการใช้ยาหอมในกลุ่มอาการเหล่านี้ ใช้ได้เฉพาะอาการที่แรกเริ่ม ไม่ใช่วิธีรักษาอาการสำหรับผู้ป่วยโรคทางจิตเวช

**ขนาดและวิธีใช้ :** ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม ละลายน้ำดื่มที่เย็นอยู่ เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง

**ข้อควรระวัง :** ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบรรจุและเกิดพิษได้

ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้

**2. อาการท้องผูก<sup>7</sup>**

การย่อยอาหารในผู้สูงอายุนั้น ภาวะอาหารจะมีน้ำย่อยลดลง ลำไส้หย่อนตัว ทำให้มักมีอาการท้องอืด แน่น

ท้อง และท้องผูกได้ ซึ่งสามารถนำผลไม้หรือสมุนไพรใกล้ตัว มาบรรเทาอาการได้ด้วยตนเอง ดังนี้

**สมุนไพรที่ออกฤทธิ์กระตุ้นลำไส้ให้บีบตัว (Stimulating laxative)** เช่น มะขาม มะขามแขก



ภาพที่ 2 มะขาม<sup>๘</sup>

**2.1 มะขาม<sup>๘</sup>** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica* Linn. พืชวงศ์ Fabaceae (Leguminosae-Caesalpinioideae) สารสำคัญ คือ Tartaric acid, Citric acid ทำให้มีฤทธิ์ระบาย

**ส่วนที่ใช้ :** เนื้อฝักแก่ เนื้อเมล็ดมะขามแก่

**ขนาดและวิธีใช้ :** ใช้มะขามเปียก 10-20 ฝักจิ้มเกลือรับประทานแล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ หรือดื่มน้ำคั้นใส่เกลือเล็กน้อยดื่มเป็นน้ำมะขามเพราะมีกรดอินทรีย์ ทำให้มีฤทธิ์ระบายลดความร้อนของร่างกาย



ภาพที่ 3 มะขามแขก<sup>๙</sup>

**2.2 มะขามแขก<sup>๙</sup>** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Senna alexandrina* P. Miller. พืชวงศ์ Fabaceae (Leguminosae-Caesalpinioideae) สารสำคัญ คือ สารกลุ่มแอนทราควิโนนหลายชนิดเช่น Senoside A, B, C และ D, Emodin, Rhein เป็นต้น มีฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้

**ส่วนที่ใช้ :** ใบและฝักแห้ง

**ขนาดและวิธีใช้ :** ใช้ใบแห้ง 1-2 กำมือ (3-10 กรัม) ต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้วิธีบดเป็นผงชงน้ำดื่ม

**ข้อห้าม :** ผู้หญิงท้องหรือมีประจำเดือนห้ามรับประทาน

**การใช้ในรูปแบบยาสมุนไพรประจำบ้านแผน**

**โบราณขึ้นทะเบียนในบัญชียาหลักแห่งชาติ**

**ขนาดและวิธีใช้ :** ชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม - 1.2 กรัม ก่อนนอน

**ข้อห้ามใช้ :** ผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน (gastrointestinal obstruction) หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ

**ข้อควรระวัง :** ควรระวังการใช้ยานี้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี หรือในผู้ป่วย inflammatory bowel disease

การรับประทานยาในขนาดสูง อาจทำให้เกิดไตอักเสบ (nephritis)

ไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไป โดยเฉพาะโพแทสเซียม และการใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ถ้าไม่ใช้ยาจะไม่ถ่าย

ควรระวังการใช้ยานี้ในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

**อาการไม่พึงประสงค์ :** ปวดมวนท้อง ผื่นคัน

**ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติที่รักษาอาการในระบบทางเดินอาหาร**

**2.3 ขมิ้นชัน<sup>๘,1๐</sup>** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* Linn. เป็นพืชในวงศ์ Zingiberaceae รสฝาด มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เป็นสมุนไพรที่ทุกคนคุ้นเคยกันดี มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร แก้ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย รักษาแผลในกระเพาะอาหาร สารสำคัญของขมิ้นชันคือ Curcumin มีงานวิจัยมากมายที่แสดงถึงประสิทธิผลการรักษาโรคในระบบทางเดินอาหาร คือการรองรับว่าขมิ้นชัน ช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ ดังนี้

- กระตุ้นการหลั่งเมือก (Mucin) มาเคลือบที่กระเพาะ

- มีฤทธิ์ลดการอักเสบ สารสำคัญ ชื่อ เคอร์คิวมิน (Curcumin) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบได้ แต่ไม่ช่วยแก้ปวด หรือลดไข้

- มีฤทธิ์สมานแผลในกระเพาะอาหาร (Wound healing) มีน้ำมันหอมระเหย ชื่อ Turmeric เป็นสารออกฤทธิ์ป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร มีการทดลองทางคลินิกในผู้ป่วยที่มีอาการปวดท้องจากแผลในกระเพาะอาหาร โดยให้ขมิ้นชันเทียบกับยาลดกรด รวมถึงอาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแผลเปื่อยในกระเพาะอาหาร พบว่าขมิ้นชันสามารถรักษาโรคกระเพาะอาหาร และบรรเทาอาการไม่สบายท้องต่าง ๆ ได้

- มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย จากน้ำมันหอมระเหยของขมิ้นชัน

- มีฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผล สามารถช่วยไม่ให้เกิดแผลในทางเดินอาหารเพิ่มขึ้น

- ช่วยลดการเกิดสารที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ ซึ่งได้แก่ IL - 6 และ IL - 8 ในเซลล์เยื่อทางเดินอาหารที่ถูกกระตุ้นด้วยกรดได้

**การใช้ในรูปแบบยาสมุนไพรประจำบ้านแผนโบราณขึ้นทะเบียนในบัญชียาหลักแห่งชาติ**

ขนาดและวิธีใช้ : ชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

**ข้อห้ามใช้ :** ห้ามใช้กับผู้ที่ท้องน้ำดีอุดตันหรือผู้ที่ไวต่อยานี้

**อันตรกิริยา :** ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยาที่กระบวนการเมแทบอลิซึม ผ่านเอนไซม์ Cytochrome P450 (CYP450) เนื่องจากสาร curcumin ยับยั้ง CYP3A4, CYP1A2 แต่กระตุ้น CYP2A6

ควรระวังการใช้ร่วมกับยารักษาโรคมะเร็งบางชนิด เช่น doxorubicin, chlormethine, cyclophosphamide และ camptothecin เนื่องจาก curcumin อาจมีผลต้านฤทธิ์ยาดังกล่าว

**ข้อควรระวัง :** ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจ น้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์

ควรระวังการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์

ควรระวังการใช้ในเด็ก เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลด้านประสิทธิภาพและความปลอดภัย

**อาการไม่พึงประสงค์ :** ผิวหนังอักเสบจากการแพ้

**2.4 ยาธาตุดอบเชย<sup>6,11</sup>** เป็นยาจากสมุนไพรรักษากลุ่มอาการในระบบทางเดินอาหารจัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ มีสรรพคุณบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ สมุนไพรในตำรับนี้มีสรรพคุณขับลม ซึ่งเปลือกอบเชยเทศมีรสหวานและสมุลแว้งมีรสฝาด ทำให้มีฤทธิ์สมานไปในตัว ยาธาตุดอบเชยเป็นยาต้มเกล็ดสระแห่นและการบูรจะมีน้ำมันหอมระเหย เมื่อผ่านการต้มเคี่ยวจะทำให้ระเหยออกไปเหลือแต่สารจำพวกเรซินละลายออกมาขณะต้ม ซึ่งตามประกาศในบัญชียาหลักแห่งชาติ ยาธาตุดอบเชยมีข้อควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้และนอกจากนี้ยังมีงานวิจัยศึกษาเกี่ยวกับฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร ดังนี้

- สาร cinnamic acid สามารถยับยั้งการทำงานของ H<sup>+</sup>/K<sup>+</sup> - ATPase ซึ่งเกี่ยวข้องกับการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารและยับยั้งการเจริญของ Helicobacter pylori ที่เป็น

สาเหตุหนึ่งของการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

- สาร glycyrrhizin มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ใช้รักษาแผลในระบบทางเดินอาหารและสาร eugenol มีฤทธิ์ปกป้องเยื่อกระเพาะอาหาร

- มีประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการรักษาผู้ป่วย functional dyspepsia ไม่แตกต่างจากการรักษาด้วยยา Simethicone

ขนาดและวิธีใช้ : รับประทานครั้งละ 15 - 30 มิลลิตร วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

**ข้อควรระวัง :** ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

**สมุนไพรที่ออกฤทธิ์เพิ่มกากในลำไส้ (Bulk laxative)** เช่น แมงลัก



ภาพที่ 4 แมงลัก<sup>12</sup>

**2.5 แมงลัก<sup>12</sup>** ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum americanum L. พืชวงศ์ Lamiaceae (Labiatae) สารสำคัญคือ สารประเภทคาร์โบไฮเดรตหลายชนิด และสารประกอบอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น D-Arabinose, L-Arabinose, Camphene, Camphor, D-galactose, D-glucose เป็นต้น เมล็ดแมงลักสามารถเพิ่มปริมาณอุจจาระ ทำให้อุจจาระอ่อนตัวกว่าปกติ

**ส่วนที่ใช้ :** เมล็ดแมงลักแก่

**ขนาดและวิธีใช้ :** เมล็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา ล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำอุ่น 1 แก้วจนพองตัวเต็มที่ รับประทานก่อนนอน

นอกจากนี้ ยังมีผลไม่อย่างกลัวย่น้ำว่า ที่ออกผลทุกฤดูกาล มีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพ สามารถนำมาบรรเทาอาการในระบบทางเดินอาหารได้ ดังนี้

ภาพที่ 5 กล้วยน้ำว่า<sup>13</sup>

## 2.6 กล้วยน้ำว่า<sup>13</sup>

**กล้วยน้ำว่าดิบ** มีรสฝาด สรรพคุณ รักษาโรคกระเพาะอาหาร มีสารแทนนินช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย

**กล้วยน้ำว่าห้าม** สรรพคุณ แก้ท้องเสีย มีธาตุโพแทสเซียมสูงมาก ช่วยลดเซซเซธาตุโพแทสเซียมที่ร่างกายเสียไป

**กล้วยน้ำว่าสุก** สรรพคุณ แก้ท้องผูก เป็นยาระบาย มีสารเพคตินอยู่มากช่วยเพิ่มกากในลำไส้ หากรับประทานกล้วยโดยเคี้ยวหยาบ ๆ จะทำให้ท้องอืด จุกแน่น

**กล้วยน้ำว่าอ้อม** สรรพคุณ ต้านมะเร็ง ทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย และสร้างสาร TNF ที่สามารถต่อสู้กับเซลล์ที่ผิดปกติ

**ขนาดและวิธีใช้ :** กล้วยน้ำว่าดิบฝานเป็นแว่นตากแดดอบให้แห้ง บดเป็นผง นำมาชงกับน้ำร้อนหรือผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ดื่ม วันละ 4 มื้อ ก่อนอาหาร 3 เวลาและก่อนนอน

กล้วยน้ำว่าเป็นผลไม้ที่มีกากใยเยอะพอสมควร และยังเป็นผลไม้ น้ำตาลต่ำ สามารถรับประทานครั้งละ 2 ผล

**ข้อควรระวัง :** อาจมีอาการท้องอืด ป้องกันโดยดื่มน้ำต้มชง

## 3. อาการเบื่ออาหาร

ผู้สูงอายุจะมีอาการที่ไม่รู้สึกอยากอาหาร ความต้องการกินอาหารลดลง อาจเกิดจากความเครียดหรือจากอาการป่วยเรื้อรังได้ ซึ่งการรักษาด้วยสมุนไพร ทำให้สามารถรับประทานได้เพิ่มขึ้น การกินอาหารให้ครบตามความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอได้ โดยใช้สมุนไพรที่สามารถกระตุ้นความอยากอาหาร ได้แก่ มะระขี้นก

ภาพที่ 6 มะระขี้นก<sup>14</sup>

**3.1 มะระขี้นก<sup>6,14</sup>** ชื่อวิทยาศาสตร์ Momordica charantia L. พืชวงศ์ Cucurbitaceae มีฤทธิ์เย็น ช่วยในการลดความร้อนในร่างกาย แก้อ่อนใน แก้ไข้ได้ดี ในมะระขี้นกมีสารขมกลุ่มคิวเคอร์บิตาซิน คือ momordicosides, momordicins, karaviloside K1 และ charantoside มีรายงานว่ สารขมดังกล่าวมีฤทธิ์ลดน้ำตาลและมีหลายกลไกที่ออกฤทธิ์ต้านเบาหวาน ได้แก่ เสริมการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ เป็นต้น ช่วยให้เจริญอาหาร เพราะมีสารที่มีรสขม ช่วยกระตุ้นน้ำย่อยให้ออกมามากยิ่งขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

**ส่วนที่ใช้ :** ผลสด

**ขนาดและวิธีใช้ :** ผลสด 100 กรัม นำมาฝาดครึ่ง ใช้ช้อนกาแฟชงใส่ในและเมล็ดออก ทั่นเนื้อผลเป็นชิ้นเล็กขนาดกว้าง 1 เซนติเมตร ใส่ในเครื่องปั่นแยกกาก จะได้น้ำมะระประมาณ 40 มิลลิลิตร ดื่มหลังอาหารเช้าหรือเย็น

**การใช้ในรูปแบบยาสมุนไพรประจำบ้านแผนโบราณขึ้นทะเบียนในบัญชียาหลักแห่งชาติ**

**ขนาดและวิธีใช้ :** ชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ 500 – 1,000 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อห้ามใช้ :** ห้ามใช้ในเด็กหรือหญิงให้นมบุตร เนื่องจากมีรายงานว่าทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างมาก จนเกิดอาการชักได้

**อันตรกริยา :** ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยาลดน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทาน (Oral Hypoglycemic Agents) อื่นๆ หรือร่วมกับการฉีดอินซูลิน เพราะอาจทำให้เสริมฤทธิ์กันได้

**ข้อควรระวัง :** ไม่แนะนำให้ใช้กับผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก

หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วันแล้ว อาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ควรระวังการใช้ยานี้กับผู้ป่วยโรคตับ เพราะเคยมีรายงานว่าทำให้ตับอักเสบได้

**อาการไม่พึงประสงค์ :** คลื่นไส้ วิงเวียน ชาปลายมือปลายเท้า hypoglycemic coma อาการชักในเด็ก ท้องเดิน ท้องอืด ปวดศีรษะ และอาจเพิ่มระดับเอนไซม์ gamma-glutamyl transferase และ alkaline phosphatase ในเลือดได้

## 4. อาการวิงเวียนศีรษะ

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อาการมักเป็นๆ หายๆ บางครั้งอาจจะมีอาการบ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก สาเหตุอาจเกิดจากโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง ทำให้เลือดในร่างกายไหลเวียนไม่ดี หรือน้ำในหูไม่เท่ากัน การที่กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมการพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือการเปลี่ยนท่าทางอย่างกะทันหัน อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดได้

ซึ่งสามารถนำสมุนไพรใกล้ตัวและยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณมาบรรเทาอาการได้ด้วยตนเอง ดังนี้



ภาพที่ 7 ขิง<sup>15</sup>

**4.1 ขิง<sup>6,10</sup>** ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinale Rose พืชวงศ์ Zingiberaceae สารสำคัญ คือ shogaols และ gingerols มีฤทธิ์ขับลม ขับน้ำดี ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ และมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

**สรรพคุณ :** แก้ปวดมวนท้อง จุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ป้องกันและบรรเทาอาการวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ และหลังการผ่าตัด

**ส่วนที่ใช้ :** เหง้าแก่สด

**ขนาดและวิธีใช้ :** เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

การใช้ในรูปแบบยาสมุนไพรประจำบ้านแผนโบราณขึ้นทะเบียนในบัญชียาหลักแห่งชาติ

**ข้อบ่งใช้ :** 1. ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ เมาเรือ

2. ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน

**ขนาดและวิธีใช้ :** ชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ 2 – 4 กรัม เมื่อมีอาการวิงเวียน

ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ รับประทานครั้งละ 1 – 2 กรัม ก่อนเดินทาง 30 นาที – 1 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการ

ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน รับประทานครั้งละ 1 กรัม ก่อนการผ่าตัด 1 ชั่วโมง

**ข้อควรระวัง :** ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์

ไม่แนะนำให้เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบรับประทาน

**อาการไม่พึงประสงค์ :** อาการแสบร้อนบริเวณทางเดินอาหาร อาการระคายเคืองบริเวณปากและคอ

**4.2 ยาหอมทิฟโอสถ<sup>6</sup>** เป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณและจัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ประกอบด้วยเครื่องยาสมุนไพร 48 ชนิด เป็นยารสสุขุม เช่น โกฐทั้ง 9 เทียนทั้ง 9 และยารสร้อน โดยปรุงผสมเกสรทั้ง 5 คือ ดอกพิบูล ดอกบุนนาค ดอกสารภี ดอกมะลิ เกสรบัวหลวง รวมถึง ดอกกระดังงา ดอกบัวจงกลนี ซึ่งมีรสเย็น หัวแห้วไทย และ กระจับ มีสรรพคุณบำรุงกำลัง ดอกคำไทย ผาง มีสรรพคุณบำรุงเลือด

**สรรพคุณ :** บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด

**ขนาดและวิธีใช้ :** ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม ละลายน้ำกระสายยาหรือน้ำสุก ควรดื่มขณะยังอุ่นอยู่ เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง น้ำกระสายยาที่ใช้ คือ น้ำดอกไม้

**ข้อควรระวัง :** ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไตเนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบวมและเกิดพิษได้

ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้

### 5. อาการปวดข้อเข่า

สาเหตุเกิดจากการสลายตัวและการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อบางลงจนเกิดการเสียดสีกับกระดูกแข็ง ทำให้เกิดอาการปวด บวม อักเสบ และไม่สามารถใช้งานได้ ในที่สุด ดังนั้นผู้สูงอายุจะมีอาการปวดเข่าเวลาเดินหรือเคลื่อนไหว หรือตอนลุกนั่งอาจปวดข้ออย่างมากจนเดินอย่างปกติไม่ได้ ซึ่งในปัจจุบันมีสมุนไพรที่เป็นรูปแบบยาแคปซูลที่สามารถนำมารักษาอาการปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อเข่าได้ ดังนี้

**5.1 ยาเถาวัลย์เปรียง<sup>6</sup>** เป็นยาสมุนไพรเดี่ยวที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ที่ได้ขึ้นทะเบียนในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มยารักษาอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก

**ข้อบ่งใช้ :** บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดข้อเข่า

**ขนาดและวิธีใช้ :** ชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ 1,000 – 1,500 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อห้ามใช้ :** ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์

**ข้อควรระวัง :** ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยแผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากเถาวัลย์เปรียงออกฤทธิ์คล้ายยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs: NSAIDs) จึงอาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหารได้

**อาการไม่พึงประสงค์ :** ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย  
คอแห้ง ใจสั่น

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังสามารถนวดบรรเทาอาการปวดด้วยตนเองและบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนได้ ซึ่งเป็นการผสมผสานการนวดลมหายใจไปพร้อมๆ กับการออกกำลังกาย และเน้นการเคลื่อนไหวช้าๆ ช่วยในการควบคุมให้สติเกิดสมาธิ ผ่านการเคลื่อนไหว ช่วยปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน ท่าต่างๆ ที่ใช้ยังช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อในบริเวณต่างๆ ได้ด้วย มีการศึกษาวิจัยถึงประโยชน์ของท่าต่างๆ ในการบำบัดรักษาโรคข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบไหลเวียนโลหิต จึงได้นำมาแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

#### การนวดบรรเทาอาการปวดด้วยตนเอง<sup>16</sup>

##### การนวดหลัง เอว และขา

**ประโยชน์ :** บรรเทาอาการปวดหลัง เอว ขา และเข่า  
**วิธีการ**

1. นั่งขัดสมาธิ กำหมัดทั้งสองข้างและวางไว้ข้างลำตัวที่บริเวณเอว
2. สูดลมหายใจเข้าพร้อมยกกำปั้นทั้งสองลงไป (ภาพที่ 8) แอ่นหน้าอก และกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ก่อนผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายแรงกด



ภาพที่ 8 จุดที่ 1

3. เลื่อนตำแหน่งที่กดเข้าไปกลางบั้นเอวเล็กน้อย (ภาพที่ 9) กดเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 2



ภาพที่ 9 จุดที่ 2

4. ใช้กำปั้นทุบหรือคลึงเบา ๆ ไปทั่ว ๆ บั้นเอว (ภาพที่ 10)

5. ทำขั้นตอนที่ 2 - 4 ซ้ำ 2 - 3 รอบ



ภาพที่ 10 จุดที่ 3

6. เขยียดขาไปข้างหน้าให้ปลายเท้าชิดติดกัน วางมือทั้งสองข้างไว้บนหน้าขา สูดลมหายใจเข้าพร้อมใช้มือทั้งสองข้างบีบนิ้วตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า (ภาพที่ 11)



ภาพที่ 11 จุดที่ 4

7. กลั้นลมหายใจ พร้อมจับปลายเท้าไว้ หากจับไม่ถึง ให้ก้มหน้าให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลาย มือที่จับปลายเท้า (ภาพที่ 12)



ภาพที่ 12 จุดที่ 5

8. บีบนิ้วจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขา (ภาพที่ 13)
9. ทำขั้นตอนที่ 5 - 7 ซ้ำ 2 - 3 รอบ



ภาพที่ 13 จุดที่ 6

### ท่าฤๅษีดัดตน<sup>17</sup>

#### ท่าแก้เกี้ยว

ประโยชน์ : บริหารส่วนแขน



ภาพที่ 14 ท่าแก้เกี้ยว

### ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ

1. ยกมือทั้งสองข้างประสานกันและกำมือไว้ที่ระดับหน้าอก ท่าเตรียม
2. ค่อย ๆ เหยียดแขนทั้งสองข้าง บิดลำตัวพร้อมกับแขนไปทางขวา ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หนึ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลาย ย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม

3. ค่อย ๆ เหยียดแขนยื่นไปอีกด้านด้วยการยึดลำตัว หนึ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลาย ย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม

4. ทำข้อ 2-3 แต่หันหน้า บิดลำตัว พร้อมกับแขนไปทางซ้าย

5. ค่อย ๆ เหยียดแขนไปด้านหน้า ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลายกลับสู่ท่าเตรียม

6. ค่อย ๆ ยกแขนที่เหยียดขึ้นข้างบน

7. ค่อย ๆ เหยียดแขนยื่นขึ้นไปอีก ด้วยการยึดลำตัว แล้วค่อย ๆ คลาย ย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ 3-5 รอบ

\* ผู้ป่วยอัมพาตที่ไม่สามารถยืดแขนได้เอง ให้ผู้ดูแลช่วยจับแขนยกไปในทิศทางต่าง ๆ

ประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย ซึ่งผู้สูงอายุ ถือเป็น “วัยพึ่งพิง” จึงมีความสำคัญที่จะต้องเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงสู่การสูงวัย ซึ่งจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การดูแล สุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับตัวผู้สูงอายุเองและสมาชิกในครอบครัว โดยองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยเป็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ โดยใช้ความรู้ด้านการนำสมุนไพรใกล้ตัวมาใช้ โดยเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายในชุมชนหรือยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ตลอดจนการบริหารร่างกายด้วยฤๅษีดัดตนและการนวดตัวเองได้ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### เอกสารอ้างอิง

1. จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, อังคณาศรีสุข, สหรัญ เจตมโนรมย์; คณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร [อินเทอร์เน็ท]. ยินยการพิมพ์; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.nurs.chula.ac.th/images/2019/announcement/>.



2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.). สังคมสูงวัย [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso\\_web/article\\_attach/20463/21073.pdf](https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/article_attach/20463/21073.pdf)
3. มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และ โรงเรียนอายุรเวทอรัณย สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์) เล่มที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศุภวานิชการพิมพ์; 2555.
4. ณัฐรดา บุรุษเสียม. ลดความเครียด ลดคาเฟอีน ลดความเหนื่อยล้าเพื่อลดปัญหาการนอน [ปกิณกะ]. วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2565;47:281-92.
5. ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. ซีเหล็ก [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb\\_detail.php?herbID=60](https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=60)
6. กองผลิตภัณฑ์สมุนไพร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร พ.ศ. 2566 [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://herbal.fda.moph.go.th/media.php?id=553111484570411008&name=nloehd3-03.pdf>
7. ณัฐรดา บุรุษเสียม. โรคระบบทางเดินอาหาร ดูแลก่อนเป็นโรคร้าย [ปกิณกะ]. วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2565;47:171-90.
8. PStip ผู้หญิง สุขภาพ ความงาม แม่และเด็ก เมนูอาหารลดวัย เลี้ยง. มะขาม-สรรพคุณและประโยชน์ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://pstip.cc/b/ผักและผลไม้/มะขาม-สรรพคุณและประโยชน์.html>
9. ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. มะขามแขก [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb\\_detail.php?herbID=175](https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=175)
10. ณัฐรดา บุรุษเสียม. คุณค่าสมุนไพร ภูมิปัญญาไทย 4 ภาค [ปกิณกะ]. วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2563;45:65-74.
11. ณัฐรดา บุรุษเสียม. กรดไหลย้อน โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายในทางการแพทย์แผนไทย [ปกิณกะ]. วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2564;46:165-68.
12. Kapook health สมุนไพรเพื่อสุขภาพ. เม็ดแมงลักสมุนไพรเด็ด ช่วยให้หุ่นสวย สุขภาพดี [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://health.kapook.com/view/53329.html>
13. อาหารสมอง. ประโยชน์ดี ๆ จากกล้วย 4 วัย [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <http://variety.teenee.com/foodforbrain/63513.html>
14. วิณา จิรัจฉริยากุล. มะระขี้นก [อินเทอร์เน็ต]. ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555 [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/90/มะระขี้นก/>
15. สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ. แพทย์แผนไทยแนะนำประชาชนกินขิง ปรับตัวรับหน้าฝน [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/Content/43180-%99.html>

16. กลุ่มงานการนัดไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย. คู่มือการนัดตนเอง สำหรับประชาชน [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://ittm.dtam.moph.go.th/images/knowledgeaga/3คมอการนัดตนเองสำหรับประชาชน.pdf>
17. The Bangkok Insight. “สมุนไพร - ฤๅษีคีตตน” ลดเมื่อยล้าเดินทางไกล [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://today.line.me/th/v2/article/p2VOx9>