



เทศบาลตำบลกะปาง



## คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอก3

ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร



ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร กลุ่มงานเภสัชกรรม  
และกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี

### โครงการกะปางรวมใจสู้ภัยโควิด

วันที่ 10 กันยายน 2564

โดยงานบริหารงานสาธารณสุข เทศบาลตำบลกะปาง

## กำหนดการอบรม

หลักสูตร แนวทางการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-๑๙) ตามมาตรการ D-M-H-T-T-A ของกระทรวงสาธารณสุข และการรับประทานสมุนไพร เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคโควิด-๑๙ ตามโครงการกะปางรวมใจต้านภัยโควิด

วันที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

ณ อาคารศูนย์เรียนรู้และลานกีฬาในร่ม สำนักงานเทศบาลตำบลกะปาง

---

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	พิธีเปิดการอบรม
เวลา ๐๙.๑๕ - ๐๙.๔๕ น.	หัวข้อ แนวทางการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-๑๙) ตามมาตรการ D-M-H-T-T-A ของกระทรวงสาธารณสุข
เวลา ๐๙.๔๕ - ๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	หัวข้อการรับประทานสมุนไพรเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคโควิด-19
เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ตอบข้อซักถาม
เวลา ๑๒.๐๐ น.	ปิดการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



จัดทำ : 6 ส.ค. 2564

# อาการ... **โควิด** สายพันธุ์ต่างๆ



## สายพันธุ์อินเดีย (เดลต้า)

- อาการคล้ายหวัดธรรมดา
- ไม่ค่อยสูญเสียการรับรส
- มีน้ำมูก
- เจ็บคอ
- ปวดศีรษะ

## สายพันธุ์อังกฤษ (อัลฟา)



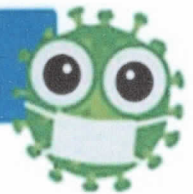
- มีไข้
- ไอ
- อาเจียร
- เจ็บคอ หนาวสั่น
- การรับรส/ได้กลิ่น ผิดปกติ
- ปวดเมื่อย
- ปวดศีรษะ
- มีน้ำมูก
- ท้องเสีย

## สายพันธุ์เบต้า (แอฟริกา)



- เจ็บคอ
- ปวดเมื่อย
- ปวดศีรษะ
- ท้องเสีย
- ตาแดง
- มีผื่นตามผิวหนัง
- นิ้วมือ เท้า เปลี่ยนสี
- การรับรส/ได้กลิ่น ผิดปกติ

## สายพันธุ์ S (ระบอบแรกในประเทศไทย)



- ไอต่อเนื่อง
- หอบเหนื่อย/หายใจลำบาก
- สิ้นไม่รับรส
- จมูกไม่ได้กลิ่น
- มีไข้ 37.5 องศาขึ้นไป

ที่มาข้อมูล : กรมควบคุมโรค



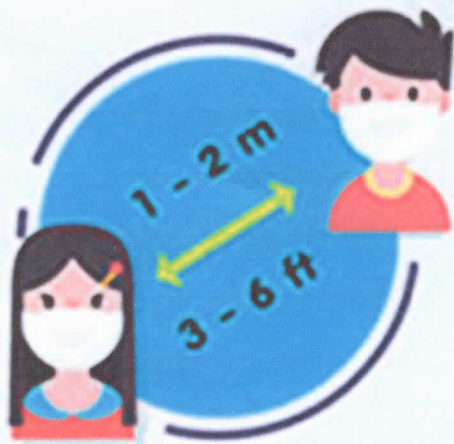
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี  
SINGBURI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี

036-813493 **สายด่วนโควิด-19 036-510811**

# D - M - H - T - T - A



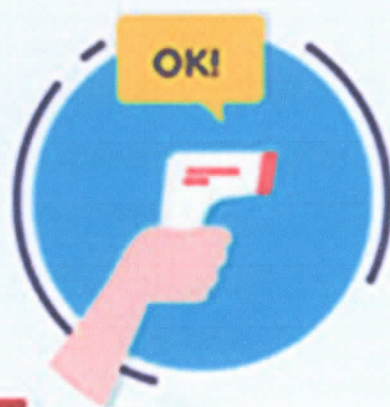
**D** อยู่ห่างไว้



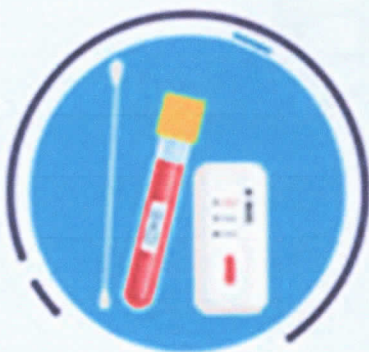
**M** ใส่แมสก์กัน



**H** ทมั้นล้างมือ



**T** ตรวจวัดอุณหภูมิ

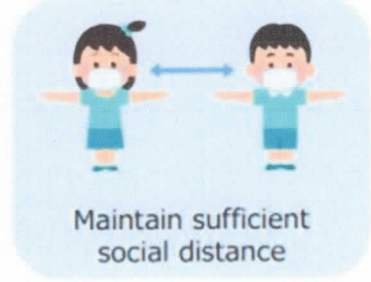


**T** ตรวจเชื้อโควิด 19



**A** ใช้แอปไทยชนะและทมอชนะ

### 3 สิ่งสำคัญ ที่ต้องปฏิบัติในวิถีชีวิตใหม่



## Mask Wearing

## สวมหน้ากากป้องกัน

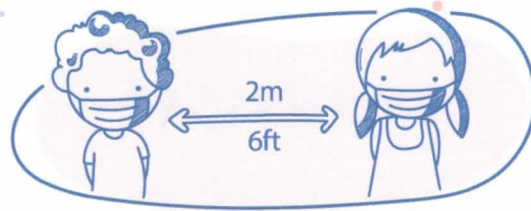


#### สวมหน้ากาก

- จำไว้เสมอว่า\*\*\* การใช้หน้ากากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถให้ระดับการป้องกันที่เพียงพอได้ ยังคงต้องรักษาระยะห่าง 1 เมตรจากผู้อื่น ล้างมือบ่อยๆ และไม่ควรถับด้านหน้าของหน้ากากขณะใส่อยู่
- ควรเลือกใช้หน้ากากทางการแพทย์ (หรือหน้ากากอนามัย) หากต้องไปในพื้นที่เสี่ยงติดเชื้อ เพราะหน้ากากผ้า สามารถป้องกันการแพร่เชื้อ จากผู้สวมใส่ไปยังผู้อื่นแต่ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะป้องกันผู้ใส่จากการติดเชื้อไวรัสจากผู้อื่นด้วย
- หากหน้ากากถูกปนเปื้อน จากมือสกปรกที่ไปจับ หรือการสัมผัสบ่อยๆ หรือจากการนำหน้ากากไปคาดศีรษะ หรือคาง แล้วนำกลับไปใส่ปิดปากและจมูก อาจเพิ่มโอกาสในการปนเปื้อนเชื้อ
- ใส่ให้กระชับกับใบหน้า ในปัจจุบันมีคำแนะนำให้สวมหน้ากากผ้าทับหน้ากากอนามัยเพื่อให้หน้ากากกระชับกับใบหน้ามากขึ้น จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกัน
- ผู้ใส่ควรเลี่ยงการนำมือมาสัมผัสหน้ากากขณะสวมใส่อยู่
- การถอดหน้ากาก
  - ล้างมือทุกครั้งก่อนถอดหน้ากาก ด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่
  - ถอดโดย ดึงสายรัดจากหลังใบหู ไม่จับด้านหน้าของหน้ากาก
  - ขณะถอดหน้ากากให้โน้มตัวไปข้างหน้า และดึงหน้ากากออกห่างจากใบหน้า
  - หน้ากากทางการแพทย์เป็นแบบใช้ครั้งเดียว ควรทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด
  - ล้างมือทุกครั้งหลังจากถอดหน้ากาก
- เปลี่ยนหน้ากากใหม่ทุกวัน หรือเปลี่ยนใหม่ระหว่างวัน หากหน้ากากสกปรก ชื้น หรือเปียก กรณีหน้ากากผ้า ให้ซักตากแดดทุกวัน
- หากมีอาการไอ หรือจาม ควรสวมหน้ากาก หากไม่ได้สวมหน้ากาก ควรไอหรือจามใส่กระดาษทิชชู ทิ้งกระดาษทิชชูทันที หรือนำข้อศอกมาปิดปาก และรีบล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่

# Distancing

## เว้นระยะห่าง



<p>เว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1 เมตร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เว้นการไปที่ทำงาน หรือโรงเรียน หากมีอาการหวัด</li> <li>• หลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือการระบายอากาศไม่ดี เช่น ไปสังสรรค์กินเหล้า กินข้าวกับเพื่อนฝูง เนื่องจากเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ จากการรวมกลุ่มอยู่ใกล้ชิดเป็นเวลานาน บางช่วงเวลามีการพูดคุยกัน โดยไม่ใส่หน้ากาก อาการมีนเมาเพิ่มโอกาสที่จะพูดคุยหัวเราะกันเสียงดัง ละอองฝอยจากน้ำลายจะถูกแพร่กระจายไปได้บ่อยขึ้นในระหว่างการสนทนา</li> </ul>
--	--

# Hand Washing

## หมั่นล้างมือ



# ขั้นตอนล้างมือ

## ป้องกัน COVID-19



กดสบู่ให้เพียงพอ  
ลงในฝ่ามือ



1. นำสบู่ถูกับน้ำจนเกิดฟอง



2. ฟอกหลังมือและ  
ข้อมือด้านหลัง



3. ฟอกฝ่ามือและ  
ข้อมือด้านหน้า



4. ฟอกนิ้วและข้อนิ้วมือ  
ด้านหลัง



5. ฟอกนิ้วหัวแม่มือ



6. ฟอกปลายนิ้วมือ



7. ฟอกรอบข้อมือ

ควรล้างมือทุกครั้ง ก่อนและหลัง  
รับประทานอาหาร หรือสัมผัสสิ่ง  
ของสาธารณะ  
กรณีใช้แอลกอฮอล์ หรือเจล 3-4  
ครั้ง ควรล้างทำความสะอาดด้วย  
น้ำและสบู่เพื่อลดการสะสมเชื้อโรค  
[ความเข้มข้นแอลกอฮอล์ไม่น้อยกว่า 70%]



# D.I.Y. สมุนไพร ต้านภัย COVID-19

# ยาสมุนไพร (รมไอน้ำ) แก้กหวัด

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

## สมุนไพรที่ใช้

สามารถใช้สมุนไพรได้ทั้งสดและแห้ง ขึ้นอยู่กับความสะดวกในการจัดหาในแต่ละท้องถิ่น สมุนไพรสดจะให้สรรพคุณที่ดีกว่าสมุนไพรแห้ง เนื่องจากสมุนไพรแห้งต้องผ่านกระบวนการตากและอบ ส่งผลให้กลิ่นตัวยาลดลง และหากเป็นสมุนไพรเก่าที่เก็บไว้นาน ตัวยาอาจเสื่อมคุณภาพได้

การใช้สมุนไพรในการสูดแก้อาการหวัดมักจะไม่จำกัดชนิดของสมุนไพร สามารถลดหรือเพิ่มได้ตามความต้องการ และตามความยากง่ายในการจัดหาสมุนไพรในท้องถิ่น แต่ควรต้องมีสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเหล่านี้ อยู่ในยาสมุนไพรแก้อาการหวัด อย่างใดอย่างหนึ่ง และควรเปลี่ยนสมุนไพรทุกวัน เพื่อป้องกันการเกิดกลิ่นเหม็น

## ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในยาสมุนไพรแก้อาการหวัด

เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยหรือมีกลิ่นหอม เมื่อสูดดมเข้าไปจะช่วยเยียวยาทางเดินหายใจ ลดการคั่งของเสมหะและขับเสมหะออกจากร่างกาย เช่น มะกรูด หอมแดง ตะไคร้ กะเพรา เป็นต้น



**หอมแดง** มีสาร เควอร์ซีติน (Quercetin) มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยขยายหลอดลม (หอมใหญ่ก็ใช้ได้)

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



**กะเพรา** นอกจากมีน้ำมันหอมระเหยแล้ว ยังมีโอเรียนทิน (Orientin) เป็นสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์

**ขิง ข่า ตะไคร้** มีน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์เรียกว่า ยูจีนอล (Eugenol) คนไทยโบราณนิยมนำมาเป็นสมุนไพรแก้อาการหวัด คัดจมูก ปวดศีรษะ ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย และผ่อนคลายความเครียด



**พริกไทย** มีรสเผ็ดร้อน และมีน้ำมันหอมระเหยชื่อว่า แคปไซซิน (Capsaicin) เป็นแหล่งวิตามินเอและซี ช่วยลดการอักเสบโดยเฉพาะคนที่เห็นหวัดลงคอได้ใช้เป็นส่วนผสมของน้ำมันสูดดม เพื่อช่วยให้จมูกโล่งได้

**ฟ้าทะลายโจร** มีการใช้พื้นบ้านในการสูดดม เพื่อรักษาไข้หวัดได้ โดยเอาขยงที่บดละเอียดมาใส่ขวดหรือกล่องยา ปิดฝาเชย้า แล้วเปิดฝาดอกขยงจะลอยออกมาให้สูดดมขยงเข้าไปจะไปติดที่คอ 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 ให้ใช้ยาอมแห้งเพื่อลดน้ำมูก

## ข้อห้ามข้อควรระวัง

1. ไม่ควรสูมน้ำแก้หวัด ในผู้ที่มีไข้ 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** เติมน้ำลงไปเล็กน้อย เพื่อให้มีกลิ่นหอม ให้ใช้เท่าที่จำเป็นในปริมาณน้อยมากๆ เนื่องจากอาจทำให้เกิดพิษและมีผลระคายเคืองเยื่อบุทางเดินหายใจได้

## อุปกรณ์

- กะละมัง,
- ผ้าคลุมศีรษะ,
- น้ำร้อน, มีด, เชียง



## 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 อากาศหวัด แพ้อากาศ น้ำมูกตก คัดจมูก หายใจไม่สะดวก ปวดศีรษะ วิงเวียน โดยเลือกใช้ **สมุนไพรสดที่มีน้ำมันหอมระเหย** จะช่วยให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น เช่น หอมแดง ขิง เปราะหอม หรือ **สมุนไพรสดที่มีฤทธิ์เย็น** ความเย็นของสมุนไพรจะช่วยลดความร้อน เช่น ตำลึง รากจืด ย่านาง วิธีนี้ เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทย มีการใช้มาอย่างยาวนาน เป็นอีกวิธีที่มีความปลอดภัย สามารถนำมาใช้ในการดูแลตนเองเบื้องต้นได้

## วิธีทำ

- นำสมุนไพรสดมาบดหรือบุง ห่อด้วยผ้าขาวบาง ทำเป็นกระจุกคล้ายลูกประคบ
- นำมาประคบหรือสูม(วาง) ไว้ตรงกระหม่อม
- เวลานอน นำมาวางไว้ห่างๆ เพื่อสูดดมไอระเหยจากสมุนไพรเข้าไปทางลมหายใจ



“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 ตำให้แหลก 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 จากนั้นนำไปใส่กับน้ำ 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 เติมโซดา 80 มิลลิลิตร เติมน้ำคั้นใบหูลือ 20 มิลลิลิตร
- คนส่วนผสมให้เข้ากัน ต้มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร วันละ 1-2 ครั้ง

“ในช่วงเป็นหวัดแนะนำให้ทำสูตรอุ่นไม่ต้องเติมน้ำแข็ง”

## ข้อห้ามข้อควรระวัง

ไม่ควรกินกระชายต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องจากกระชายมีฤทธิ์ร้อน อาจส่งผลให้เกิดอาการร้อนใน หรือเป็นแผลในปาก ตามมา จากการศึกษาพบว่า การกินกระชายมากๆ มีผลทำให้เกิดปัญหาเหงื่อกรุ่นและเกิดภาวะใจสั่นได้

# ยาต้มแก้หวัด (ตำรับหมอพลอย)



สรรพคุณ : บรรเทาอาการหวัด แก้ไข้ ขับ  
เสมหะ ขับลม ต้านการอักเสบ แก้อ่อนเพลีย  
แก้ลมวิงเวียน

## ส่วนประกอบ

เกสรบัวหลวง	15 กรัม
รากมะนาว	15 กรัม
ชะลูด	16 กรัม
โมกหลวง	15 กรัม
อบเชย	16 กรัม

## วิธีทำ

1. นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ในหม้อสแตนเลส
2. เติมน้ำ 3 ลิตร ต้มด้วยไฟปานกลาง ให้  
เดือด แล้วต้มต่อไปอีก 15 นาที
3. ปิดไฟ ทิ้งไว้จนยาอุ่น และดื่มจนอาการ  
ดีขึ้น

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
เถาวัลย์เปรียง	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 ยาด้านการจับตัวของเกร็ดเลือด (Antiplatelet)
- ระวังการใช้ในขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน เนื่องจากอาจมีผลลดความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด

อาการไม่พึงประสงค์ : บางรายอาจทำให้ถ่ายมากกว่าปกติ หากมีอาการใจสั่น หรือหัวใจเต้นเร็ว ให้หยุดรับประทานยาทันที

## ประสบการณ์การใช้จากคนไข้ร้านยาไทยโพธิ์เงิน-อภัยภูเบศร โอสด

“ผู้ป่วยชายไทย อายุ 57 ปี ติดเชื้อโควิด 19 รอบแรกคลัสเตอร์จากสนามมวย มีภาวะติดเชื้อลงปอด เข้ารักษา 1 เดือน ก่อนออกจากรพ. x-ray ปอด พบมีฝ้าขาวและเป็นรอยแผล แพทย์แจ้งว่าเชื้อทำลายปอดไป บางส่วนปอดจะไม่กลับมา 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 การศึกษาสมัยใหม่พบว่า มีฤทธิ์ลดไขมันในเลือด ลดโคเลสเตอรอล ลดการแข็งตัวของเลือด ลดความดัน ลดการปวดเกร็ง ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย-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




<sup>66</sup> กระเทียมดอง ทำให้กินกระเทียมได้ง่ายขึ้น แม้ไม่มีสารออกฤทธิ์ allicin แต่มีสาร S-allylcysteine ที่ออกฤทธิ์ได้เช่นกัน <sup>99</sup>

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