



ผู้บริหาร กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ปี 2565

นพ.ยงยศ ธรรมวุฒิ
อธิบดีกรมการแพทย์
แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์
รองอธิบดี



นพ.ชวัญชัย วิกิษฐานนท์
รองอธิบดี

Department of Thai Traditional and Alternative Medical

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

VISION

วิสัยทัศน์

องค์กรหลักด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่ผสานพลังภาคีเครือข่ายเพื่อการพึ่งตนเองด้านสุขภาพและหนุนเสริมความมั่นคงทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน”

MISSION

พันธกิจ

พัฒนาวิชาการและการบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยส่งเสริมและพัฒนาการวิจัย การจัดระบบความรู้ พัฒนาแหล่งผลิตและผลิตภัณฑ์สมุนไพร กลุ่มครอง อนุรักษ์ และส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย พัฒนาคุณภาพ มาตรฐานการบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อนำไปใช้ในระบบบริการสุขภาพ อย่างมีคุณภาพ ปลอดภัย และเป็นทางเลือกให้แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพ

STRATEGIC

ประเด็นยุทธศาสตร์

- พัฒนาวิชาการ องค์กรความรู้และนวัตกรรมทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และสมุนไพร เพื่อแก้ปัญหาสาธารณสุขและสร้างมูลค่าเพิ่ม (SMART Academic)
- พัฒนาระบบบริการการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และสมุนไพรไทยในระบบบริการสุขภาพที่เป็นเลิศ และการรับมือกับความต้องการทางสุขภาพของประเทศ (SMART Service)
- ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาการแพทย์แผนไทย นวดไทย สมุนไพรไทย การแพทย์ทางเลือกเพื่อสนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างงาน สร้างอาชีพ เสริมสร้างเศรษฐกิจชุมชน และคุณภาพชีวิตประชาชน (SMART Wisdom)
- พัฒนางองค์กร วิชาการ บุคลากร การบริการ และการบริหารการเปลี่ยนแปลง เพื่อความเป็นเลิศและทันสมัย (SMART DTAM)

VALUES

ค่านิยม

“ศักดิ์ศรีสร้างสรรค์ มุ่งมั่นตั้งใจ พักใจคุณธรรม นำประชาธิปไตย เป็นไทยทีมรวม ร่วมรับผิดชอบ รอบคอบมีสติ”

I INTEGRITY

ทำงานอย่างมีศักดิ์ศรี มีระเบียบวินัย

A ACTIVENESS

ขยัน ตั้งใจทำงาน

M MORALITY

มีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต

D DEMOCRACY

เป็นประชาธิปไตย มีส่วนร่วม

T THAINESS & TEAMWORK

มีความเป็นไทย และทำงานเป็นทีม

A ACCOUNTABILITY

มีความรับผิดชอบ โปรงใส ตรวจสอบได้

M MINDFULNESS

ทำงานอย่างมีสติ รอบคอบ



ผลงานที่สำคัญ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 19

❖ หลักการ เหตุผล ความจำเป็น

การจัดงาน “มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ” ถือเป็นเวทีการขับเคลื่อนและสื่อสารนโยบายระดับชาติ ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือก และสมุนไพร ให้ประชาชนได้รู้จักคุณค่าและการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร และการนวดไทยในการรักษาและส่งเสริมสุขภาพ เกิดการพัฒนางานวิจัย สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับ รวมทั้งสร้างภาพลักษณ์ที่ดี และรูปแบบที่ทันสมัย ให้เกิดความชื่นชมและใช้อย่างกว้างขวาง เกิดการยกระดับนวัตกรรมอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีด้านสุขภาพ ให้สามารถเชื่อมโยงเศรษฐกิจทั้งภายในและต่างประเทศ เกิดมูลค่า และความมั่นคงทางเศรษฐกิจด้วยภูมิปัญญา และส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ด้วยความร่วมมือของทุกหน่วยงาน ในการขับเคลื่อนการแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์ทางเลือก ในการสร้างสุขภาพของประชาชน ตลอดจนการคุ้มครอง อนุรักษ์ภูมิปัญญาเพื่อนำไปสู่การใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวางด้านการแพทย์แผนไทย ส่งเสริมการบริการสมุนไพรไทย และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร ให้สามารถแข่งขันในตลาดทั้งในและต่างประเทศ ส่งผลให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

❖ วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นเวทีสื่อสารนโยบายและองค์ความรู้วิชาการด้านการแพทย์แผนไทย และสมุนไพรที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อส่งเสริม และเป็นช่องทางในการขับเคลื่อนการสร้างมูลค่าเพิ่มด้านการบริการ และสมุนไพร เพื่อสุขภาพ สร้างเศรษฐกิจ
3. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมระหว่างภาคีเครือข่าย ในการขับเคลื่อนการแพทย์แผนไทย

❖ การดำเนินการ



ประชุมวิชาการ

ตลาดความรู้

เวทีกลาง

Service

ประชาสัมพันธ์

❖ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ประชาชน ผู้ประกอบการ และบุคลากรด้านสุขภาพ มีส่วนร่วมในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติฯ มีการนำภูมิปัญญา องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และสมุนไพรไทยมาใช้ในการดูแลตัวเอง

❖ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงอย่างเป็นรูปธรรม





ขับเคลื่อนัญชาทางการแพทย์



✓ หลักการ เหตุผล ความจำเป็น

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง สมุนไพรควบคุม (กัญชา) พ.ศ. 2565 ลงวันที่ 16 มิถุนายน 2565 อนุญาตให้ครอบครอง ใช้ประโยชน์ ดูแล เก็บรักษา ขนย้าย และจำหน่ายกัญชาได้ (เฉพาะที่ได้รับอนุญาต) ทำให้ประชาชนเกิดความสนใจเกี่ยวกับกัญชาเป็นจำนวนมาก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงได้ดำเนินการขับเคลื่อนการใช้ประโยชน์จากกัญชาทางการแพทย์ไทย เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

✓ วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการกัญชาทางการแพทย์แผนไทย
2. เพื่อพัฒนากัญชาสำหรับการใช้ประโยชน์ทางการแพทย์แผนไทย

✓ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

"สร้างการรับรู้การใช้กัญชาทางการแพทย์ และเข้าถึงบริการกัญชาทางการแพทย์ที่มีมาตรฐานและปลอดภัย"

✓ การดำเนินการ



ส่งเสริมการปลูกกัญชาทางการแพทย์ ประเมินติดตามความก้าวหน้าการปลูกกัญชา

ส่งเสริมการผลิตตำรับยาแผนไทยและตำรายาททางเลือกที่มีกัญชาปรุงผสม / ประเมินรับรอง

จัดบริการคลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทย

พัฒนาแนวทางการใช้กัญชาทางการแพทย์ บูรณาการในระบบสุขภาพ

เผยแพร่ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้



✓ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงอย่างเป็นรูปธรรม

ปลูกกัญชา

MOA และ MOU ปลูกกัญชา 4,006 แห่ง
ได้รับอนุญาตปลูก 66 แห่ง + วมก. 45 แห่ง



- มีตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ 4 ตำรับ
- มีแนวทางการขับเคลื่อนฯ 1 แนวทาง
- มีรายการตำรับยาแผนไทยที่มีกัญชาฯ 1 ฉบับ

หน่วยบริการ



SW.WHO-GMP ผลิตตำรับยาที่มีกัญชาฯ
รัฐ 9 แห่ง เอกชน 4 แห่ง

830 แห่ง (92.12%)

อบรม/องค์ความรู้



Infographic
Poster
E-Book
E-Learning





การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กับการดูแลสุขภาพผู้ป่วย Long COVID-19

✔ หลักการ เหตุผล ความจำเป็น

จากสถานการณ์โรค COVID-19 ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพคนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้นำศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทยมาเป็นทางเลือกในการรักษา ป้องกัน พิ้นฟู และส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ผู้ป่วยติดเชื้อ ไม่แสดงอาการหรือ มีอาการไม่รุนแรง และผู้ป่วยภาวะ Long COVID เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงบริการได้ง่าย สะดวก ปลอดภัย และดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม

✔ วัตถุประสงค์

1. เพื่อดำยทอดองค์ความรู้และพัฒนาระบบ
ถ่ายทอดองค์ความรู้ ติดตามและประเมิน
ผลฯ ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ (line OA)
2. เพื่อส่งมอบยาสมุนไพรที่มีประสิทธิภาพ

✔ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย COVID-19 ได้รับการดูแลรักษา
อาการเบื้องต้นด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและยา
สมุนไพร และมีความรู้ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรและบริการ
การแพทย์แผนไทยฯ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมและบอกต่อได้

✔ การดำเนินการ

1. จัดหาเวชภัณฑ์ยาสมุนไพร จัดทำแผนกระจายยาตามพื้นที่ที่มีระบาด และจัดสรรยาสมุนไพรลงพื้นที่
2. ออกหน่วยแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ ในพื้นที่ส่วนกลาง และภูมิภาค
 - 2.1 ส่วนกลาง กรุงเทพฯ และปริมณฑล ลงพื้นที่ 26 ครั้ง มีประชาชนเข้ารับบริการ จำนวน 4,070 คน
 - 2.2 ส่วนภูมิภาค ลงพื้นที่ 11 เขต จำนวน 16 จังหวัด มีประชาชน เข้ารับบริการจำนวน 6,107 คน
 - 2.3 เก็บข้อมูลการใช้ยาแผนไทย ผ่านระบบไลน์ OA หมอแผนไทยสู้ภัยโควิด จำนวน 16,207 ราย

✔ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงอย่างเป็นรูปธรรม

กลุ่มผู้ป่วยและประชาชนกลุ่มเสี่ยงมากกว่า 700,000 ราย ได้รับการดูแลรักษา
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ
จำนวน 16 รายการ สามารถดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้
กระตุ้นให้เกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจของตลาดสมุนไพรตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และ
ปลายน้ำ เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีต่อการใช้ยาไทย ภูมิปัญญาไทย



STOP
COVID-19

DTAM FIGHT
COVID-19
แผนไทยสู้ภัยโควิด





รางวัลคุณภาพที่ได้รับ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

❖ หลักการ เหตุผล ความจำเป็น

ตามที่สำนักงาน ก.พ.ร. ได้ดำเนินการส่งเสริมให้ส่วนราชการพัฒนาอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา โดยใช้เกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐเป็นเครื่องมือในการผลักดันให้ระบบราชการเกิดการพัฒนามาอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยในระยะแรกเป็นการดำเนินการตามตัวชี้วัดการปฏิบัติราชการและต่อมาได้พัฒนาไปสู่การจัดให้มีรางวัลคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ ระดับรายหมวด และระดับดีเด่น เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติและเป็นแรงจูงใจแก่หน่วยงานที่มุ่งมั่นพัฒนาองค์กรสู่มาตรฐานสากล ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

❖ วัตถุประสงค์

เพื่อยกระดับการบริหารจัดการกระบวนการที่เน้นคุณภาพ มาตรฐาน มีความน่าเชื่อถือ ของกรมฯ ให้สามารถส่งมอบผลผลิตและบริการที่สร้างคุณค่าแก่ประชาชน

❖ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ได้รับรางวัลคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ รายหมวดที่ดำเนินการส่งประกวด

❖ การดำเนินการ

กรมฯ ได้เริ่มส่งประกวดรางวัลคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ ตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน ได้รับรางวัลรายหมวด จำนวน 3 หมวด ได้แก่ หมวด 1 ด้านการนำองค์การและการรับผิดชอบต่อสังคม เมื่อปี 2561 หมวด 2 การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์และการสื่อสารเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และหมวด 3 การมุ่งเน้นผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เมื่อปี 2564 และในปี 2565 กรมฯ ได้สมัครรางวัลและผ่านเกณฑ์การพิจารณารางวัล รายหมวด จำนวน 1 หมวด ได้แก่ หมวด 6 ด้านกระบวนการคุณภาพและนวัตกรรม

❖ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงอย่างเป็นรูปธรรม



คว้ารางวัลเลิศรัฐ

สาขาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA)



“**หมวด 6**”





5 ปี ปฏิรูประบบราชการ (พ.ศ. 2561 - 2565) ขอชื่นชมและขอบคุณกับผลงานที่สร้างความสำเร็จ ในการเปลี่ยนแปลงระบบราชการ



กรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก

การเป็นระบบราชการ 4.0



ยึดประชาชน
เป็นศูนย์กลาง

- พัฒนาแอปพลิเคชัน **Dr.Ganja in TTM** ช่วยอำนวยความสะดวกในการรับบริการที่คลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทย ทำให้ระยะเวลาการรอคอยของผู้รับบริการลดลง

- พัฒนาระบบดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอัจฉริยะ (Smart Health Care TTM)

- พัฒนาแอปพลิเคชันสมุนไพรเพื่อรส/ นวดไทย/Herb ID การระบุชนิดสมุนไพรด้วยภาพ

- พัฒนาระบบภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร (Herbal Medicine Product Information System: HMPIS) รวบรวมข้อมูลบุคลากรด้านการแพทย์แผนไทย สมุนไพร ตำรับยาแผนไทย และตำราการแพทย์แผนไทยของชาติ ผู้ประกอบสมุนไพร สามารถตรวจสอบความคล้ายกันของข้อมูลตำรับยา



เปิดกว้างและ
เชื่อมโยงถึงกัน

- พัฒนาระบบ **HDC-TTM Service** (Health Data Center Thai Traditional Medicine Service) เป็นระบบรายงานผลการบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเชื่อมโยงกับระบบ HDC ของกระทรวงสาธารณสุข

- ร่วมจัดบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในหน่วยบริการปฐมภูมิ



มีขีดสมรรถนะ
สูงและทันสมัย

- พัฒนาศักยภาพกำลังคนด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกให้มีสมรรถนะสูง สามารถบูรณาการองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกร่วมกับการแพทย์แผนตะวันตกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารจัดการรองรับสถานการณ์โควิด-19

ยกระดับงานบริการออนไลน์

- พัฒนาระบบขอรับสิทธิผู้ประกอบการ
- พัฒนาระบบดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอัจฉริยะ (Smart Health Care TTM)



บูรณาการผลกระทบต่อประชาชน

- จัดตั้งคลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทย มีการจัดบริการแบบ New Normal
- พัฒนาระบบการจัดส่งยาและเวชภัณฑ์สมุนไพรให้ผู้ป่วยทางไปรษณีย์ กรณีการรับยาของผู้ป่วยเก่าสามารถรับการตรวจ รักษา และแจ้งอาการทางโทรศัพท์ โดยแพทย์แผนไทย เป็นผู้ส่งจ่ายยา พร้อมจัดส่งยาผ่านทางไปรษณีย์

เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

- พัฒนาระบบการตอบโต้ความเสี่ยง เพื่อความรอบรู้ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล (Risk Response for Health Literacy Center) เพื่อรองรับการจัดการข้อร้องเรียน และการแก้ไขอย่างทันก่วงที่ โดยเป็นศูนย์ปฏิบัติการเฝ้าระวังและตอบโต้ความเสี่ยง รวบรวมทำเนียบผู้เชี่ยวชาญทั้งภายในและภายนอกกรมฯ

การได้รับรางวัลเลิศรัฐ โดย สำนักงาน ก.พ.ร.



รางวัลคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) 2564

ประเภท หมวด 2 ด้านการวางแผนยุทธศาสตร์

และการสื่อสารเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

และ

หมวด 3 ด้านการมุ่งเน้นผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

 **NF**  สื่อให้ความรู้

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ฟื้นฟูสุขภาพ

หลังติดเชื้อโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วยยาสมุนไพรไทย

หลังติดเชื้อ COVID-19 ผู้ติดเชื้อมักมีอาการ Long Covid-19 หรือมีภาวะ Post Covid-19 syndrome ได้แก่ มีไข้ ตัวร้อน อ่อนล้า อ่อนเพลีย ไอ ปวดตามข้อหรือกล้ามเนื้อ อารมณ์เปลี่ยนแปลง นอนไม่หลับ วิตกกังวล เป็นต้น ตำรับยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติที่ใช้นำบำบัดอาการดังกล่าว มีดังต่อไปนี้

ชื่อยาสมุนไพร	สรรพคุณ
ยาฟ้าทะลายโจร	ลดไข้ ต้านการอักเสบ
ยาห้าราก (เบญจโลกวิเชียร)	แก้ไอ กระตุ้นพืชไ้ (ทำให้พืชออกจากร่างกาย)
ยาประสะจันทน์แดง	ลดไข้ แก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ
ยาจันทลีลา	บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ไข้เปลี่ยนฤดู
ยาหอมνωโกฐ	แก้ลมวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน แก้ลมปลายไข้ (ลมปลายไข้ หมายถึง อาการผิดปกติหลังจากเจ็บป่วย เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ฯ)
ยาตรีพลา	บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ปรับสมดุลธาตุ
ยาแก้ไอมะขามป้อม	ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ
ยาประสะมะแว้ง	บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ลดอาการระคายคอ
ยาขิง	บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้จุกเสียดท้อง
น้ำมันกัญชา (ตำรับหอมอเดชา)	แก้อาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ช่วยให้อารมณ์ดี
ยาแก้ลมแก้เส้น	แก้อาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บแน่นหน้าอก ปวดจุกท้อง
ยาคุยไสยาสน์	แก้อาการนอนไม่หลับ อาการอารมณ์เปลี่ยนแปลง แก้อ่อนเพลีย



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สอบถามเพิ่มเติม

หมอแผนไทยสู้ภัยโควิด

@morthai-covid





อาการ เมากัญชา

อาการแสดงที่ตอบสนองต่อกัญชาในแต่ละบุคคล มีอาการหรือเงื่อนไขแตกต่างกัน ดังนั้น ควรสังเกตอาการตนเอง เมื่อรับประทานหรือเครื่องดื่มที่มีกัญชา ดังนี้

1. ง่วงนอนมากกว่าปกติ
2. ปากแห้ง คอแห้ง
3. วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
4. หัวใจเต้นเร็วและร้าวถึงคอ*
5. เป็นลมหมดสติ*
6. เจ็บหน้าอก ร้าวไปที่แขน*
7. เหงื่อแตก ตัวลั่น*
8. อึดอัดหายใจไม่สะดวก*
9. เดินเซ พุดไม่ชัด*
10. สับสน กระวนกระวาย วิดกกังวล หวาดระแวงไม่สมเหตุผลผล*
11. หูแว่ว เห็นภาพหลอน พุดคนเดียว อารมณ์แปรปรวน*

หมายเหตุ * หากมีอาการผิดปกติดังกล่าวควรไปพบแพทย์

วิธีแก้เมา

ผู้ที่ใช้กัญชาครั้งแรกในรูปแบบยาและอาหารควรเริ่มรับประทานในปริมาณน้อยๆ เมื่อสังเกตอาการตอบสนองต่อกัญชา หากมีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน สามารถใช้สมุนไพรต่อไปนี้ลดอาการได้



ขิง

สามารถรับประทานชาขิงหรือน้ำขิง 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร)



มะนาว

โดยรับประทานผสมเกลือเล็กน้อย / ผสมน้ำผึ้งจิบ หรือดื่มน้ำขิงเล็กน้อย



พริกไทย

หากมีอาการเมา ให้เคี้ยวพริกไทย



เกลือ

ใช้เกลือ 1 หยิบมือ อมไว้ใต้ลิ้น แล้วนอนพัก



สำนักงานจัดการกัญชามะเร็งรพมทอภกนพยแผนไทย



02 149 5647



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Traditional and Alternative Medicine



บำรุงน้ำนมแม่



ข้อมูลเพิ่มเติม

ขิงแมงลัก พริกไทย ฤทธิ์ร้อนแรง ฟักทองแกง รวมน้ำขิง กอด้วยหัวปลี ประคบไทย ใส่เครื่องเทศ ตามวิถี ประโยชน์ดี รุ่งโรจน์นม เพื่อลูกเรา อาหารไทย แกงเลียง ผักเคียงข้าง รสดีอร่อยทาน เครื่องเทศ หอมหนักหนา มากประโยชน์ คุณค่า นับคุณค่า แม่มีมา รับประทาน เก็บน้ำนม ประเสริฐน้ำนม ยาไทย เคียงข้างแม่ ข้างดีแท้ แก้ปัญหา ขอให้ใช้ ยาของไทย ใช้หลังคลอด แม่ปลอดภัย ของดีไทย เน้นแม่ไว้ อย่าลืมเดือน อาหารไทย สดชื่นไฟโร ภูมิปัญญา ทรงคุณค่า ถนอมหัวใจ ใช้รักษา ของดีดี รุ่งร่ำยา ท่านสร้างมา มากคุณค่า คู่คนไทย ตลอดกาล

พิมพ์สุดา เพ็ชรประเสริฐ ผู้ประพันธ์

www.dtam.moph.go.th
Call Center 0 2991 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

นิตยสารสุขภาพ
นิตยสารสุขภาพ

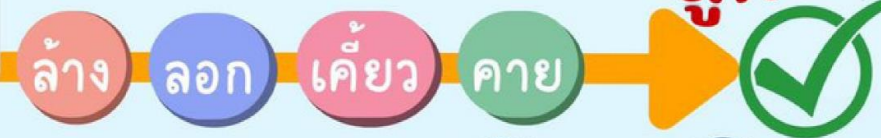


กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



4 ขั้นตอนเดียว ใบกระท่อม

ถูกวิธี



นำใบกระท่อมสดมาล้างน้ำ
ให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

ลอกก้านใบออก
การลอกก้านใบกระท่อม มี 2 วิธี ดังนี้
วิธีที่ 1 ลอกเส้นใบออกในลักษณะเป็นรูปก้างปลา
จากนั้นลอกเส้นกลางใบออก ให้เหลือเพียงเนื้อใบ
วิธีที่ 2 ลอกเฉพาะส่วนเนื้อใบเพื่อนำมาเคี้ยว



เคี้ยวใบกระท่อมให้ละเอียด
ตูดกลืนน้ำ

คายกากทิ้ง ตีมน้ำตาม



การเคี้ยวใบกระท่อมสด ควรลอกก้านใบและเส้นกลางใบออกก่อนนำมาเคี้ยว หากไม่รูดก้านใบออกจากตัวใบและกลืนกากกระท่อม อาจจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า "ถุงท่อม" ในลำไส้ได้

เอกสารอ้างอิง

- 1.สรุปรายงานการประชุมผู้เชี่ยวชาญและผู้เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแนวทางการใช้ประโยชน์จากพืชกระท่อม สำนักงานจัดการกัญชาและกระท่อมทางการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, นครปฐม
- 2.จุโรทัย พงษ์สิงห์กุล, ศาโรภา ใสงาม. บทบาทของพืชกระท่อมกับกรมการแพทย์แผนไทย. ใน: สารวัตร ย์ยงวงศ์กรชัย (บรรณาธิการ). บทสรุปของพืชกระท่อม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา:มีโอ ดีไซน์ แอนด์ พับนธ์, 2563. หน้า 55-73
- 3.ข้อมูลจากการประชุมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้กระท่อมในการดูแลสุขภาพตามวิถีชุมชนในพื้นที่จังหวัดน่าน
- 4.ข้อมูลจากการลงพื้นที่เพื่อรวบรวมองค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากพืชกระท่อม อำเภอสาทรอุ้มแก้ว จังหวัดปทุมธานี
- 5.ข้อมูลจากการสัมภาษณ์หมอยาพื้นบ้านและผู้มีประสบการณ์การใช้พืชกระท่อมจังหวัดตรัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดน่าน และจังหวัดปทุมธานี

รวบรวมข้อมูลโดย : สำนักงานจัดการกัญชาและกระท่อมทางการแพทย์แผนไทย ☎ 02-149-5647, 063-207-6460 ✉ Kratom.dtam@gmail.com
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of The Traditional and Alternative Medicine

ฝนตกชุก พายุเข้า สมุนไพรใกล้ตัวเรา บรรเทาได้



ช่วงฝนตกชุก

ผู้คนมักจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับธาตุลม
เช่น วิงเวียนศีรษะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นหวัด คัดจมูก



สมุนไพรสรเด็ดร้อน

ช่วยบรรเทาอาการที่มักเกิดในช่วงฝนตก
เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหย ที่ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี
แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย
และบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก



โรคน้ำกัดเท้า

รักษาโดยการนำสมุนไพรในครัวเรือนมาใช้



ข้อมูลเพิ่มเติม

เหง้าข่าสด

นำเหง้าข่าแก่สดมากีบแล้วนำน้ำข่า
มาทาบริเวณที่มีอาการ

กิงเจอร์ซ่า

นำเหง้าข่าแก่สดทุบพอหยาบใส่ลงในโหลแก้วที่สะอาด
เติมแอลกอฮอล์ล้างแผลพอท่วม หมักไว้ 7 วัน
หมั่นคนเช้า-เย็นกรองเอาแต่น้ำทาบริเวณที่มีอาการ

กิงเจอร์ซ่า

เป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



ผลิตและเผยแพร่โดย กลุ่มงานสื่อสารองค์กร



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

21 กันยายน
วันอัลไซเมอร์โลก

สมุนไพรบำรุงสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์



ใบบัวบก

ช่วยเพิ่มความสามารถ
ในการเรียนรู้และการจดจำ
ช่วยลดความเครียดและคลายกังวลได้



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

21 กันยายน
วันอัลไซเมอร์โลก

น้ำใบบัวบก

บำรุงสมอง

ป้องกันอัลไซเมอร์



นำมารับประทานเป็นผักเคียง
หรือเมนูยำใบบัวบก
หรือการคั้นน้ำ
สำหรับเป็นเครื่องดื่ม

วิธีทำเป็นเครื่องดื่ม

- 1 นำบัวบกทั้งต้นมาล้างน้ำให้สะอาด
- 2 คั้นเป็นก้อน ๆ เพื่อจะนำไปปั่น
- 3 นำมาปั่นรวมกับน้ำเปล่า โดยใส่น้ำพอกท่วมใบบัวบก
- 4 กรองเอาแต่น้ำ และปรุงรสด้วยน้ำผึ้งตามใจชอบ

หมายเหตุ

หากเกิดอาการแพ้ เช่น เป็นผื่น ลมพิษ ตาบวม คันตามปากและลำคอ หายใจติดขัด ควรหยุดรับประทานทันที และรีบไปพบแพทย์ และไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

21 กันยายน
วันอัลไซเมอร์โลก

สมุนไพรบำรุงสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์



พรมมิ

บำรุงประสาท
และสมอง
เพิ่มประสิทธิภาพความจำ
และการตัดสินใจ
ช่วยปกป้องเซลล์สมอง
ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย

รับประทานเป็น
ผักลวกจิ้มน้ำพริก



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ปักหมุดที่ ๑๗



ข้อมูลเพิ่มเติม

ปรับสมดุลร่างกาย ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ธาตุดิน

ผู้ที่เกิดในช่วง
ตุลาคม - ธันวาคม

มักจะมีร่างกายแข็งแรง
ยกเว้นผู้มีโรคทางพันธุกรรม

รับประทานอาหารได้ทุกรสแต่ให้รับประทานแต่พอดี

รสฝาด

ช่วยสมานแผลในร่างกาย
ช่วยป้องกันอาการท้องเสีย
เช่น ถั่วพู, ปลีกสัวย,
ลูกเนียง, พักเม็ก, พักกระโดน ฯลฯ

รสขม

บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง
เช่น พักหวาน, ยอดมะพร้าว,
กะหล่ำปลี, พักกาด, พักปล้อง ฯลฯ

รสขม

บำรุงเส้นเอ็น บำรุงไขข้อ
พืชตระกูลถั่วและงา

รสเฝื่อน

ช่วยชำระเมือกมันในลำไส้
เช่น เกลือ, ใบหอม ฯลฯ

ธาตุไฟ

ผู้ที่เกิดในช่วง
มกราคม - มีนาคม

จุดอ่อนด้านสุขภาพ
มักเป็นไข้ตัวร้อน เป็นแผลร้อนใน
เป็นสิว ผิวหนังอักเสบ
นอนไม่ค่อยหลับ อารมณ์แปรปรวน

รสขม เย็น ชืด

ช่วยแก้ไข ลดความร้อนในร่างกาย
ช่วยให้นอนหลับสบาย
และลดการอักเสบของผิวหนัง
เช่น มะระ, ขี้เหล็ก, สะเดา, พัก, แพง,
แตง, ตำลึง, พักบู่ ฯลฯ

ธาตุน้ำ

ผู้ที่เกิดในช่วง
กรกฎาคม - กันยายน

มีจุดอ่อนด้านสุขภาพ
คือ เป็นหวัด เจ็บคอ มีเสมหะ

รสเปรี้ยว

ช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ ระบายท้อง
เช่น ยอดมะขาม, มะนาว, พักค้อ,
ใบชะมวง, มะม่วง ฯลฯ

รสขม

ลดไข้ บรรเทาอาการอักเสบ
เช่น มะขือพวง, พักเพกา, ดอกขี้เหล็ก,
ยอดมะเฟือง, สะเดา ฯลฯ

ควรนำพืชผักสมุนไพรที่เหมาะสมมารับประทาน
ปรุงแต่งรสอาหารให้ให้น้อยที่สุด
เพื่อคงคุณค่าทางสารอาหาร
เน้นรับประทานอาหารกากใยสูง ไขมันต่ำ
เช่น ธัญพืช พัก ผลไม้ ข้าวกล้อง

ธาตุลม

ผู้ที่เกิดในช่วง
เมษายน - มิถุนายน

จุดอ่อนด้านสุขภาพ
คือ ท้องอืด ท้องเฟ้อ
จืดเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยได้ง่าย

รสเผ็ด รสขม

ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
ช่วยกระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนดี
สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้
เช่น ข่า, ตะไคร้, แมงลัก, กะเพรา,
โหระพา, พริกไทย ฯลฯ



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร



กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก ปี 2565

<https://psdg.dtam.moph.go.th> ☎ 02-591-7809 📠 02-951-0218



นางวงเดือน จินดาวัฒน์
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



นางกฤณา กศพา
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
(หัวหน้ากลุ่มงาน)

กลุ่มงานพัฒนาระบบคุณภาพ



นางปิ่นลิษฐ์ มณฑิราษ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
(หัวหน้ากลุ่มงาน)

กลุ่มงานพัฒนาระบบราชการ



นางอนุรัชน์ เหนือโชติ
นักจัดการงานทั่วไป

ฝ่ายบริหารทั่วไป



นางสาวสุชาวดี เสาะเดรส
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ



นางสาวอรพินทร์ นพมาก
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน



นางสาวณิชารีย์ เกิดแสง
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน