

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 5

เรื่อง การใช้ยาและสมุนไพรในชีวิตประจำวัน ระยะเวลา 8 คาบ (สัปดาห์ที่ 9-10)

หัวข้อเนื้อหาประจำบท

1. ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา หลักการใช้ยา อันตรายจากยา
2. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ความสำคัญของพืชสมุนไพร ประโยชน์ของพืชสมุนไพร การใช้สมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถอธิบายความสำคัญ ประเภท แหล่งที่มาของยาได้
2. สามารถอธิบายหลักการใช้ยาที่ถูกต้องได้
3. สามารถอธิบายประโยชน์จากสมุนไพร และการใช้เพื่อดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้

วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอนประจำบท

1. ขั้นตอนการนำเข้าสู่บทเรียน
2. ขั้นตอนการสอน
3. ขั้นตอนการสรุป

สื่อการเรียนการสอน

1. บทเรียนสำหรับนักศึกษา
2. ใบงาน
3. แบบฝึกหัด
4. ภาพนิ่งประกอบคำบรรยาย

การวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. ความกระตือรือร้นและการมีส่วนร่วมในการทำงาน
4. ประเมินผลจากใบงาน
5. ประเมินผลจากการตอบคำถามท้ายบท

บทที่ 5

การใช้ยาและสมุนไพรในชีวิตประจำวัน

คณาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
ภาควิชาเกษตรและสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ยา นับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต และเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์ จากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในปัจจุบันเป็นผลทำให้การพัฒนาและการคิดค้นยาชนิดใหม่เกิดขึ้นอย่างมากมาย และส่งผลให้อัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายของประชาชนลดลง ปัจจุบันการรักษาอาการเจ็บป่วยมีหลายวิธี เช่น การใช้ยา การผ่าตัด การฉายรังสี การปรับ เปลี่ยนพฤติกรรม เป็นต้น การรักษาด้วยยาจัดเป็นวิธีที่มีทั้งประโยชน์และโทษ โดยที่ประโยชน์ของยา เกิดจากฤทธิ์หรือสรรพคุณยาที่ทำให้หายจากอาการเจ็บป่วย ส่วนโทษของยาเกิดจากผลข้างเคียงที่เกิดขึ้น ซึ่งแม้แต่ในยาที่มีความปลอดภัยสูงก็อาจพบผลข้างเคียงจากยาได้ ยาเปรียบเสมือนสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพอันอันตรายถึงชีวิต ดังนั้นจึงต้องมีความระมัดระวัง และมีวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดผลดีในการรักษาและมีความปลอดภัยจากการใช้ยา ความหมาย และแหล่งที่มาของยา การจะใช้ยาได้อย่างถูกต้องมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอยู่หลายประการ เช่น ปัจจัยด้านผู้สั่งใช้ยา ปัจจัยด้านผู้ป่วย หรือปัจจัยด้านตัวยา

ส่วนสมุนไพรนั้น มนุษย์เรารู้จักใช้พืชมาแต่โบราณกาล โดยใช้เป็นอาหาร เชื้อเพลิง เครื่องนุ่งห่ม เครื่องมือในการดำรงชีพ ที่พักอาศัย และการบำบัดรักษาโรค ในปัจจุบันการใช้สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน มีการส่งเสริมและเผยแพร่ให้ใช้เพื่อรักษาหรืออาการเบื้องต้นที่พบบ่อยๆ เนื่องจากสมุนไพรมีหลายชนิดเป็นผักที่รับประทานอยู่เป็นประจำและสามารถเลือกมาใช้เป็นสมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เช่น ปวดหัว ตัวร้อน ท้องผูก หรืออื่นๆ ซึ่งในบทนี้ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้ยาและสมุนไพรในชีวิตประจำวันได้แก่ ความหมายของยา ประเภทของยา การเรียกชื่อยา อันตรายจากการใช้ยาหลักทั่วไปในการใช้ยา วิธีการเลือกใช้ยา สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ความหมายของสมุนไพร ความสำคัญของการใช้ยาสมุนไพร ประเภทของสมุนไพร การใช้ยาสมุนไพรรักษาอาการต่างๆ ข้อเสนอแนะในการใช้สมุนไพร ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา

ความหมายของยา

องค์อนามัยโลก (who) ได้ให้ความหมายของยาว่า ยา คือสารที่สารหรือผลิตภัณฑ์ที่มีวัตถุประสงค์ในการใช้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หรือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทางการแพทย์ ซึ่งทำให้เกิดโรค ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับยา

หมอชาวบ้าน ได้ให้ความหมายไว้ว่า ยา หมายถึง ยา คือ สารหรือสารเคมีที่ออกฤทธิ์ต่อร่างกาย ทำให้มีผลในการ ป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การบำบัด บรรเทา และการรักษาโรค วินิจฉัยโรค

พระราชบัญญัติ ยา พ.ศ. 2510 (2510 : 1) ให้ความหมายไว้ว่า ยา หมายถึง

- (1) วัตถุที่รับรองไว้ในตำรายาที่รัฐมนตรีประกาศ
- (2) วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในการวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษาหรือป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยของมนุษย์หรือสัตว์
- (3) วัตถุที่เป็นเภสัชเคมีภัณฑ์หรือเภสัชเคมีภัณฑ์สำเร็จรูปหรือ
- (4) วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับให้เกิดผลต่อสุขภาพ โครงสร้างหรือการกระทำหน้าที่ใด ๆ ของร่างกายมนุษย์หรือสัตว์

กล่าวโดยสรุป ยา หมายถึง สารหรือวัตถุที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย ของคน / สัตว์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ในการบำบัด รักษา บรรเทา ป้องกันวินิจฉัย และเสริมสร้างสุขภาพ

แหล่งที่มาของยา

1. จากธรรมชาติ

1.1 จากพืช ได้จากส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ราก ใบ ดอก ผล ลำต้น เช่น ฟ้า ทะลายโจร ขมิ้นชัน

1.2 จากสัตว์ เช่น เขากวางอ่อน วิตามินเอที่สกัดได้จากตับปลา

1.3 จากแร่ธาตุ เช่น ไอโอดีนที่สกัดได้จากหินแร่ที่มีไอโอดีนปนอยู่ นำมาทำเป็น ทิงเจอร์ใช้ฆ่าเชื้อโรค เช่น โปวิดีน

การเรียกชื่อยา

การเรียกชื่อยามี 3 ชื่อได้แก่ ชื่อทางเคมี ชื่อสามัญหรือชื่อสากล และชื่อการค้า มีดังนี้

1. ชื่อทางเคมี (Chemical name) เป็นชื่อที่เรียกตามหลักเกณฑ์การเรียกชื่อ สูตรทางเคมี ชื่อทางเคมีมักจะยาว จำยาก ไม่สะดวกในการใช้

2. **ชื่อสามัญ** (Official name, Generic name) เป็นชื่อที่ใช้เรียกยาที่ผลิตขึ้นมักจะมีเพียงชื่อเดียว เช่น พาราเซตามอล

3. **ชื่อการค้า** (Trade name) เป็นชื่อของผลิตภัณฑ์ของบริษัทที่ผลิตและจดทะเบียนไว้ชื่อนั้นจะต่างกันตามบริษัทที่ผลิต เช่น ซาร่า

ประเภทของยา

1. ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน(household medicine) หมายถึง ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรี(กระทรวงสาธารณสุข) ประกาศเป็นยาสามัญประจำบ้านซึ่งมีผลแสดงสรรพคุณและวิธีใช้อย่างละเอียดยาสามัญประจำบ้านนี้เป็นยาที่มีพิษน้อยมากโดยเฉพาะเมื่อใช้ถูกต้องตามคำแนะนำฉลากยา จึงเป็นยาที่ควรเลือกใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ และควรมีไว้ประจำตู้ยาในบ้าน ยาประเภทนี้มีจำหน่ายทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบอนุญาต

2. ยาอันตราย

ยาอันตราย(dangerous drug) หมายถึง ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรี(กระทรวงสาธารณสุข) ประกาศเป็นยาอันตราย ตามกฎหมายยาอันตรายจะต้องจำหน่ายโดยเภสัชกรหรือผู้ที่อยู่ในความควบคุมของเภสัชกรเท่านั้น และที่ข้างบรรจุภัณฑ์ของยาอันตรายจะมีอักษรสีแดงบอกว่าเป็นอันตรายอย่างชัดเจน ยาอันตรายนี้เป็นยาที่ทำให้เกิดพิษภัยแก่ผู้ใช้ได้ง่าย หากใช้ไม่ถูกวิธี การใช้ยาอันตรายต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร ไม่ควรซื้อยาอันตรายใช้เอง

3. ยาควบคุมพิเศษ

ยาควบคุมพิเศษ(special controlled drug) หมายถึง ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรี(กระทรวงสาธารณสุข) ประกาศเป็นยาควบคุมพิเศษ และที่ข้างบรรจุภัณฑ์ของยาควบคุมพิเศษจะมีอักษรสีแดงบอกว่าเป็นยาควบคุมพิเศษอย่างชัดเจน โดยที่เภสัชกรควรให้คำแนะนำและจ่ายยาตามใบสั่งแพทย์เท่านั้น พร้อมทั้งมีการจดบันทึกการขายการซื้อขายยา

4. ยาบรรจุเสร็จ

ยาประเภทนี้จะขายได้ทั้งในร้านขายยาแผนปัจจุบันทั่วไปและร้านขายยาแผนปัจจุบันเฉพาะยาบรรจุเสร็จที่ไม่ใช่ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ

5. ยาเสพติดให้โทษ

ยาเสพติดให้โทษ หมายความว่า สารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้ว ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญเช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อยๆ มีอาการถอนยา

เมื่อขาดยาทำให้มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลาและสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง กลับให้รวมถึงพืช หรือ ส่วนของพืชที่เป็น หรือให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษ หรืออาจใช้ผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษและสารเคมี ที่ใช้ใน

การผลิตยาเสพติดให้โทษดังกล่าวด้วย ทั้งนี้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประกาศในราชกิจจานุเบกษา แต่ไม่หมายความ ถึงยาสามัญประจำบ้านบางตำรับตามที่กฎหมายว่าด้วยยาที่มี ยาเสพติดให้โทษผสม อย.

6. วัตถุประสงค์ต่อจิตและประสาท

วัตถุประสงค์” หมายความว่า วัตถุประสงค์ต่อจิตและประสาทที่เป็นสิ่งธรรมชาติหรือที่ได้จากสิ่งธรรมชาติ หรือวัตถุประสงค์ต่อจิตและประสาทที่เป็นวัตถุประสงค์ (พระราชบัญญัติวัตถุประสงค์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559 : 2)

รูปแบบของยา

ยามีทั้งหมด 4 รูปแบบ คือรูปแบบของเหลว ของแข็ง กึ่งแข็ง กึ่งแข็ง และอื่นๆ ดังนี้

1. รูปแบบยาที่เป็นของเหลว (liquid dosage forms) ยาน้ำไม่มีตะกอน เช่น ยาฉีด ยาหยอดตา ยาน้ำมีตะกอน เวลาใช้ต้องเขย่าขวดจนเป็นเนื้อเดียวกันจึงเทออกมาใช้ เช่น ยาลดกรด คาลามายน์ โลชั่น ยาแก้ไอ น้ำดำ

2. ยารูปแบบของแข็ง

2.1 ยาเม็ด (tablets) ประกอบด้วย ยาเม็ดธรรมดาไม่ได้เคลือบ กลืนทั้งเม็ด บางชนิดต้องเคี้ยวก่อนกลืน บางชนิดใช้้อมใต้ลิ้นและยาเม็ดเคลือบ (coated tablets) เป็นยาเม็ดที่นำมาเคลือบโดยน้ำตาลหรือฟิล์มเพื่อป้องกันไม่ให้ยาขึ้น หรือเพื่อกลบรสของยา

2.2 ยาแคปซูล (capsules) ช่วยกลบกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ของตัวยาได้

2.3 ยาผง (powders) เช่น ยาละลายเสมหะ

2.4 ยาอม (lozenges) เช่น ยาอมแก้เจ็บคอชนิดต่างๆ

3. ยารูปแบบกึ่งแข็ง เป็นยาที่นำมาใช้เฉพาะภายนอก ได้แก่ พวกชี้ผึ้ง เจล ครีม เป็นต้น

4. ยารูปแบบอื่นๆ ได้แก่ ยาสูดดม ยาคุมกำเนิด ชนิดแปะ เป็นต้น

การเตรียมยาในรูปแบบต่างๆ

สาเหตุที่ต้องเตรียมยาในรูปแบบต่างๆ ได้แก่

1. เพื่อป้องกันการเสื่อมสลายของตัวยาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ความชื้น ออกซิเจน
2. เพื่อป้องกันยาถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร
3. เพื่อกลบรสขมหรือกลิ่นไม่ดีของยา

4. เพื่อให้ตัวยาเข้าช่องต่างๆของร่างกายได้โดยสะดวก
5. เพื่อช่วยให้ตัวยาเข้าสู่เนื้อเยื่อต่างๆของร่างกาย โดยการทำให้ยาละลายในน้ำ
6. เพื่อช่วยให้ตัวยาออกฤทธิ์เพียงพอโดยผ่านระบบการดูดซึม เช่นเตรียมเป็นยาอม

หลักการใช้ยา

ยาเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งยาแต่ละชนิดก็มีวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน เช่น ยาทา ยาฉีด ยากิน เป็นต้น หากเราใช้ยาไม่ถูกต้อง หรือใช้โดยไม่ระมัดระวัง อาจทำให้เกิดโรคอื่นแทรกซ้อนและทำให้เกิดอันตรายได้ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้ยา เราจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา ทั้งในเรื่องของการใช้ยาที่ถูกต้อง รู้จักวิธีการเก็บรักษาอย่าไม่ให้เสื่อมสภาพเร็ว และรู้จักสังเกตว่ายานั้นเสื่อมสภาพหรือยัง ดังนี้

1. ใช้ให้ถูกต้อง คือ ใช้ยาให้ตรงกับโรคที่เป็น เราไม่ควรซื้อยาหรือใช้ยาตามคำบอกเล่าของคนอื่น หรือหลงเชื่อคำโฆษณา ควรจะให้แพทย์ หรือเภสัชกรเป็นคนจัดให้ เพราะหากใช้ยาไม่ถูกต้องกับโรค อาจทำให้ได้รับอันตรายจากยานั้นได้ หรือไม่ได้ผลในการรักษา และยังอาจเกิดโรคอื่นแทรกซ้อนได้ เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะทั้งที่โรคที่เป็นไม่เกี่ยวกับการติดเชื้อเลย ซึ่งทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อต่อยาปฏิชีวนะได้ในภายหลัง

2. ใช้ยาให้ถูกกับคน คือ ต้องดูให้ละเอียดก่อนใช้ว่า ยาชนิดใดใช้กับใคร เพศใด และ อายุเท่าใด เพราะอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของคนแต่ละเพศ แต่ละวัยมีความแตกต่างกัน เช่น ในเด็กการตอบสนองต่อยาจะเร็วกว่าผู้ใหญ่มาก ในสตรีมีครรภ์ยาหลายชนิดมีผลทำให้ทารกพิการได้ ในสตรีที่ให้นมบุตรก็ต้องระวังเพราะยาอาจถูกขับทางน้ำนมซึ่งจะส่งผลให้ทารกได้ ในผู้สูงอายุการทำลายยาโดยตับและไตจะช้ากว่าคนหนุ่มสาว

3. ใช้ยาให้ถูกเวลา ควรปฏิบัติดังนี้

3.1 การรับประทานยาก่อนอาหาร ต้องรับประทานยาก่อนอาหารอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ถึงหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้ยาถูกดูดซึมได้ดี ถ้าลืมกินยาในช่วงดังกล่าวก็ให้รับประทานเมื่ออาหารมื้อนั้นผ่านไปอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ยาถูกดูดซึมได้ดี

3.2 การรับประทานยาหลังอาหาร โดยทั่วไปจะให้รับประทานยาหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วประมาณ 15 - 30 นาที

3.3 การรับประทานยาหลังอาหารทันที หรือพร้อมอาหาร ให้รับประทานยาทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว หรือจะรับประทานยาในระหว่างที่รับประทานอาหารก็ได้ เพราะยาประเภทนี้จะระคายเคืองต่อกระเพาะมาก หากรับประทานยาในช่วงที่ท้องว่าง อาจทำให้กระเพาะเป็นแผลได้

3.4 การรับประทานยาก่อนนอน ให้รับประทานยาก่อนเข้านอนตอนกลางคืนประมาณ 15-30 นาที

3.5 การรับประทานยาเมื่อมีอาการ ให้รับประทานยาเมื่อมีอาการของโรค เช่น ยาลดน้ำมูก ยาแก้ไอ และยาลดไข้ แก้ปวด

4. ใ้ยาให้ถูกขนาด ควรรับประทานให้ถูกขนาดตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ จึงจะให้ผลดีในการรักษา และควรใช้อุปกรณ์มาตรฐานในการตวงยาไม่ใช่ช้อนทานข้าวหรือช้อนชงกาแฟ เพราะจะทำให้ได้ปริมาณยาที่ไม่ถูกต้อง แต่หากต้อง สามารถเปรียบเทียบหน่วยมาตรฐานดังนี้

1 ช้อนชา (มาตรฐาน) = 5 มิลลิลิตร = 2 ช้อนกาแฟ (ในครัว) = 1 ช้อนกินข้าว

1 ช้อนโต๊ะ (มาตรฐาน) = 15 มิลลิลิตร = 6 ช้อนกาแฟ (ในครัว) = 3 ช้อนกินข้าว

5. ใ้ยาให้ถูกวิธี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 ยาที่ใช้ภายนอกได้แก่ ขี้ผึ้ง ครีม ยาง ยาน้ำ ยาเหน็บ ยาหยอด มีข้อดีคือมีผลเฉพาะบริเวณที่ให้ยาเท่านั้นและมีการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อย จึงไม่ค่อยมีผลอื่นต่อระบบในร่างกาย ข้อเสียคือ ใช้ได้ดีกับโรคที่เกิดบริเวณพื้นผิวร่างกายเท่านั้น และฤทธิ์ของยาอยู่ได้ไม่นาน โดยมีวิธีการใช้ดังนี้

5.1.1 ยาใช้ทา ให้ทาเพียงบาง ๆ เฉพาะบริเวณที่เป็นหรือบริเวณที่มีอาการ ระวังอย่าให้ถูกน้ำล้างออกหรือถูเสื้อผ้าเช็ดออก

5.1.2 ยาใช้ถูขนาด ก็ให้ทาและถูบริเวณที่มีอาการเบา ๆ

5.1.3 ยาใช้โรย ก่อนที่จะโรยยาควรทำความสะอาด และเช็ดบริเวณที่จะโรยให้แห้งเสียก่อน ไม่ควรโรยยาที่แผลสด หรือแผลมีน้ำเหลือง เพราะผงยาจะเกาะกันแข็งและปิดแผล อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคภายใน แผลได้

5.1.4 ยาใช้หยอด จะมีทั้งยาหยอดตา หยอดหู หยอดจมูกหรือพ่นจมูก

5.2 ยาที่ใช้ภายใน ได้แก่ ยาเม็ด ยาง ยาน้ำ ข้อดี คือ สะดวก ปลอดภัย และใช้ได้กับยาส่วนใหญ่ แต่มีข้อเสียคือ ออกฤทธิ์ได้ช้าและปริมาณยาที่เข้าสู่กระแสเลือดอาจแตกต่างกันตามสภาพการดูดซึม โดยมีวิธีการใช้ดังนี้

5.2.1 ยาเม็ดที่ให้เคี้ยวก่อนรับประทาน ได้แก่ ยาลดกรดและยาขับลมชนิดเม็ด ทั้งนี้เพื่อให้เม็ดยาแตกเป็นชิ้นเล็ก จะได้มีผิวสัมผัสกับกรดหรือฟองอากาศในกระเพาะอาหารได้มากขึ้น

5.2.2 ยาที่ห้ามเคี้ยวให้กลืนลงไปเลย ได้แก่ ยาชนิดที่เคลือบน้ำตาล และชนิดที่เคลือบฟิล์มบาง ๆ จับดูจะรู้สึกกลืน ยาดังกล่าวเป็นรูปแบบที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน ต้องการใ้ยาเม็ดค่อยๆ ละลายที่ละน้อย

5.2.3 ยาแคปซูล เป็นยาที่ห้ามเคี้ยวให้กลืนลงไปเลย ข้อดีคือรับประทานง่าย เพราะกลบรสและกลิ่นของยาได้ดี

5.2.4 ยาผง มีอยู่หลายชนิด และใช้แตกต่างกัน เช่น ตวงใส่ช้อนรับประทาน แล้วดื่มน้ำตาม หรือชนิดตวงมาละลายน้ำก่อน และยาผงที่ต้องละลายน้ำในขวดให้ได้ปริมาตรที่กำหนดไว้ก่อนที่จะใช้รับประทาน เช่นยาปฏิชีวนะชนิดผงสำหรับเด็ก โดยน้ำที่นำมาผสมต้องเป็น น้ำดื่มที่ดื่มสุกและทิ้งให้เย็น ต้องเก็บในตู้เย็นที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็งและหากใช้ไม่หมดใน 7 วันหลังจากที่ผสมน้ำแล้วให้ทิ้งเสีย

5.2.5 ยาน้ำแขวนตะกอน (Suspension) เช่น ยาลดกรดต้องเขย่าขวดให้ผงยาที่ตกตะกอนกระจายเป็นเนื้อเดียวกัน จึงรินยารับประทาน ถ้าเขย่าแล้วตะกอนยังไม่กระจายตัว แสดงว่ายานั้นเสื่อมคุณภาพแล้ว

5.2.6 ยาน้ำใส เช่น ยาน้ำเชื่อม ต้องเขย่าขวดก่อนใช้ ถ้าเกิดผลึกขึ้น หรือเขย่าแล้วไม่ละลาย ไม่ควรนำมารับประทาน

5.2.7 ยาน้ำแขวนละออง (Emulsion) เช่น น้ำมันตับปลา ยาอาจจะแยกออกให้เห็นเป็นของเหลว 2 ชั้น เวลาจะใช้ให้เขย่าจนของเหลวเป็นชั้นเดียวกันก่อน จึงรินมารับประทาน ถ้าเขย่าแล้วยาไม่รวมตัวกันแสดงว่ายานั้นเสื่อมคุณภาพแล้ว

อันตรายจากการใช้ยา

1. ใช้ยาเกินขนาด
2. มีอาการข้างเคียงจากการใช้ยา
3. แพ้ยา
4. ผลจากการใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน
5. ผลจากการใช้ยาหลายชนิดพร้อมกัน
6. ผลจากการดื้อยา

การแพ้ยา

การแพ้ยาเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น ระหว่างยากับองค์ประกอบต่างๆ ในภูมิคุ้มกันของร่างกาย อาการที่แสดงออก เช่น เป็นผื่น คัน บวมแดง เยื่อจมูกอักเสบ หายใจไม่สะดวก หรือรุนแรงจนถึงขั้นช็อกและตายได้

ข้อควรปฏิบัติที่สำคัญที่สุดเมื่อเกิดการแพ้ยา คือ หยุดใช้ยาทันที ส่วนใหญ่อาการแพ้ยาจะหายได้เองหลังจากหยุดยา หรือ ถ้าเป็นมากหรือ มีอาการที่รุนแรง ให้หยุดยาแล้วรีบไปพบแพทย์

การป้องกันการแพ้ยา ทุกครั้งที่เราไปพบแพทย์ ต้องบอกให้ทราบว่า เคยแพ้ยาอะไรบ้าง ไม่ซื้อยาชุดมารับประทาน เพราะ เราจะไม่ทราบว่ามียาที่เราแพ้อยู่ในยาชุดนั้นด้วยหรือไม่ หรือหากเราเกิดอาการแพ้จากการรับประทานยาชุด เราก็ไม่สามารถทราบได้ว่าเกิดจากการแพ้ตัวยาใด ในยาชุดนั้น

ข้อแนะนำการใช้ยา

1. ยาก่อนอาหาร กินก่อนอาหารครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ยกเว้นยาบางชนิดที่มีข้อแนะนำพิเศษ
2. ยาหลังอาหาร กินหลังอาหารสิบห้านาทีถึงครึ่งชั่วโมง
3. ยาหลังอาหารทันที ให้กินหลังอาหารทันที เช่น ยาลดการอักเสบปวดข้อหรือกล้ามเนื้อ
4. ยาพร้อมอาหาร กินพร้อมอาหาร ในมือนั้นๆ
5. ยาผงผสมน้ำกินสำหรับเด็ก หลังจากผสมน้ำแล้วไม่ควรใช้เกิน 7 วัน ขณะที่ไม่ใช่ยาควรเก็บยาในตู้เย็นชั้นใต้ช่องแช่ลงมา ห้ามเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง
6. ยาหยอดตา หลังเปิดใช้แล้ว จะเก็บไว้ได้ไม่เกิน 1 เดือน โดยทั่วไปจะเก็บในตู้เย็นชั้นใต้ช่องแช่ลงมา ห้ามเก็บในช่องแช่แข็ง
7. ยาป้ายตา หลังเปิดใช้แล้วจะเก็บไว้ได้ไม่เกิน 1 เดือน ในอุณหภูมิห้องปกติ
8. ยาเก็บในตู้เย็น เก็บในอุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส หรือชั้นใต้ช่องแช่ลงมา ห้ามเก็บในช่องแช่แข็ง
9. การเก็บรักษายาทั่วไป ควรเก็บไว้ในที่แห้ง และพ้นจากแสงแดด
10. อาการแพ้ยา หากกินยาแล้ว มีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น มีผื่นคันตามตัว มีจ้ำที่ผิวหนัง หน้ามืด แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หรือใจสั่น ให้หยุดยา และมาปรึกษาแพทย์ทันที

คำแนะนำในกรณีเลือกซื้อยาใช้เอง

1. ควรเลือกซื้อจากร้านที่เชื่อถือได้
2. เลือกใช้ยาที่อันตรายน้อยที่สุด
3. เลือกซื้อยาโดยใช้ชื่อสามัญ
4. ไม่ควรซื้อยาโดยนำตัวอย่างยาที่มีอยู่ไปให้ผู้ขายดู
5. ไม่ซื้อยาตามคำบอกเล่า
6. ทุกครั้งที่ซื้อยา ควรสอบถามฤทธิ์ข้างเคียง ฤทธิ์ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งวิธีการแก้ไขและสิ่งอื่นๆที่อาจเกิดขึ้นเมื่อใช้ยานั้น
7. ยาชุดที่จัดขายเป็นชุด ถือว่าอันตรายมาก ทำให้ผู้ใช้ต้องรับประทานยามากเกินจำเป็น อาจทำให้ได้รับพิษจากปฏิกิริยาระหว่างยา อาจได้รับโทษจากการรับประทานยาชุดที่มียาอันตรายสูงปนอยู่

8. ดูวันผลิตและวันหมดอายุของยา โดยดูจากฉลาก
9. ถ้าซื้อยามาใช้เองแล้วอาการยังไม่ดี หรือไม่หายภายใน 3 วัน ควรหยุดยาแล้วไปพบแพทย์
10. ยาฆ่าเชื้อ ควรรับประทานติดต่อกัน 5 - 7 วัน (เชื้อแบคทีเรีย)

ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง หากได้รับการใช้งานที่ถูกต้องก็จะเป็นอันตรายใดๆ มีราคาถูก ประชาชนทั่วไปสามารถหาซื้อได้เองตามร้านขายยา ห้าง ร้านขายของชำทั่วไป โดยยาสามัญประจำบ้านมีทั้งหมด 53 ชนิด นำมาใช้รักษาโรคสามัญได้ 16 กลุ่ม ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไปในการใช้ยาสามัญประจำบ้าน

- 1.1 มีข้อมูลเรื่องยาที่ต้องการใช้
- 1.2 ใช้ยาในช่วงเวลาอันสั้น
- 1.3 ยาน้ำทุกชนิด ต้องเขย่าขวดก่อนใช้
- 1.4 หากอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์หรือเภสัชกร
- 1.5 หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่มีฉลากระบุตัวยาและวิธีการใช้ยา
- 1.6 ในกรณีที่สงสัยว่าแพ้ยา ควรหยุดยาทันทีและรีบปรึกษาแพทย์ อย่าเปลี่ยนยาเอง

2. การเก็บรักษา

- 2.1 เก็บยารับประทานและยาใช้ภายนอกแยกออกจากกัน
- 2.2 ต้องมีฉลากและไม่เลือน
- 2.3 เก็บยาไว้ในตู้ให้พ้นมือเด็ก
- 2.4 เก็บยาไว้ในที่แสงส่องไม่ถึง ห่างไกลจากความร้อนชื้น เปลวไฟ
- 2.5 เก็บยาทั่วไปที่อุณหภูมิห้อง หรือมีอุณหภูมิน้อยกว่า 40 องศาเซลเซียส
- 2.6 อย่าเก็บยาฆ่าแมลง ยาเบื่อหนู หรือสารพิษอื่นในตู้ยา

3. ยาบรรเทาอาการ เป็นกลุ่มยาสำหรับใช้รักษาตามอาการ เพื่อระงับหรือบรรเทาอาการ นั่นคือ ใช้เมื่อมีอาการเท่านั้น และหยุดใช้เมื่ออาการทุเลาลงหรือหมดไป ไม่ได้รักษาที่สาเหตุของโรค ตัวอย่าง ได้แก่ ยาระงับปวดและลดไข้ ยาบรรเทาหวัด

ไข้หวัด ไข้หวัดโดยทั่วไปจะมีอาการดังต่อไปนี้ คือ มีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล จาม คัดจมูก และอาจมี อาการไอ และเจ็บคอ ร่วมด้วย ยาที่ใช้บรรเทาอาการที่เกิดขึ้น ได้แก่ ยาแก้ปวดลดไข้ ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก ยาระงับไอและขับเสมหะ ยาอมแก้เจ็บคอ ไม่ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อ ถ้าน้ำมูกไม่เขียว คอไม่แดง ไม่มีไข้

3.1 ยาพาราเซตามอล มีฤทธิ์แก้ปวด ลดไข้ แต่ ไม่มีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบ ไม่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร และ ไม่ขัดขวาง การจับกลุ่มของเกร็ดเลือด ใช้เป็นยาลดไข้ในเด็กในระยะที่

มีการแพร่ระบาดของไข้เลือดออกได้ ผู้ใหญ่ รับประทานขนาด 500-1000 มิลลิกรัม (1-2 เม็ด) ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการแต่ไม่เกินวันละ 4000 มิลลิกรัม (8 เม็ด)

คำเตือน : ผลข้างเคียงของยา เกิดน้อยมาก แต่ให้ระวังในคนที่มีอาการแพ้ โดยอาจมีผื่นแดงที่ผิวหนัง คัน ถ้ามีอาการดังกล่าวนี้ให้หยุดยา แล้วควรปรึกษาแพทย์ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 5 วันไม่ควรใช้ยานี้กับผู้ป่วยโรคตับ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างใช้ยานี้ เพื่อลดการถูกทำลายของตับในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อาจทำให้ผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดผิดพลาดได้

3.2 ยาต้านฮีสตามีน (Antihistamines) หรือยาแก้แพ้ ออกฤทธิ์ขัดขวางการทำหน้าที่ของสารฮีสตามีน ซึ่งเป็นสารที่มีผลต่อระบบต่างๆของร่างกาย เช่น ทำให้หลอดเลือดฝอยขยายตัว เยื่อเมือกและผิวหนังบวมแดงเป็นผลให้เกิดอาการคัดจมูก เพิ่มการหลั่งของน้ำมูกและน้ำคัดหลั่งในหลอดลม ในกรณีเป็นหวัดการใช้ยานี้จะช่วยลดน้ำมูกและอาการจาม และช่วยบรรเทาอาการคัน เนื่องจากผื่นแพ้ต่างๆ ยากลุ่มนี้ ได้แก่ คลอเฟนิรามีนเอต (Chlorpheniramine maleate) และ บรอมเฟนิรามีนเอต (Brompheniramine maleate) ยาจะออกฤทธิ์อยู่ได้นาน 4-6 ชั่วโมง โดยทั่วไปรับประทานวันละ 3-4 ครั้งหลังอาหาร

ตารางที่ 5.1 ขนาดยาต้านฮีสตามีนที่ใช้ในหนึ่งวัน

ตัวยา	ขนาดยาในหนึ่งวัน	
	อายุ 6 ถึง 12 ปี	อายุ 12 ปีถึง ผู้ใหญ่
คลอร์เฟนิรามีน (CPM)	2 มิลลิกรัม ทุก 4-6 ชม. ไม่เกินวันละ 12 มิลลิกรัม	4 มิลลิกรัม ทุก 4-6 ชม. ไม่เกินวันละ 24 มิลลิกรัม
บรอมเฟนิรามีน	2-4 มิลลิกรัม วันละ 3-4 ครั้ง	4 - 8 มิลลิกรัม วันละ 3-4 ครั้ง

ฤทธิ์ข้างเคียงของยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก อาการที่พบบ่อย คือ อาการตึงแต่มีนงงเล็กน้อยจนถึงหลับ ลึก รู้สึกอึดโรย วิงเวียน ปากแห้ง เสมหะเหนียว แน่นหน้าอก ตาพร่า ปัสสาวะขัด ท้องผูก ในเด็กอาจมีอาการนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หงุดหงิด นัวมนัวแก้ กระจุกและชักได้

3.3 ยาแก้ไอ (Antitussive Drugs) มี 2 ชนิด คือ ยาระงับไอ และ ยาบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

3.3.1 ยาระงับไอ (Cough Suppressants) ออกฤทธิ์ กดศูนย์ควบคุมการไอซึ่งอยู่ที่สมองส่วน Medulla ใช้ในกรณีที่มีลักษณะไอแห้งๆ ไม่มีเสมหะและเป็นไอที่รุนแรง ยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ เดกซ์โทรเมโทรแฟน (dextromethorphan) และสารประกอบที่เป็นอัลคาลอยด์ของฝิ่น เช่น โคเดอีน (codeine)

3.3.2 ยาบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ออกฤทธิ์ทำให้เสมหะแตกตัว มีความชื้นเหนียวลดลง ทำให้ถูกขับออกจากร่างกายได้ง่าย ได้แก่บรอมเฮกซีน (bromhexine) แอมโบรซอล (Ambroxol)

3.4 ยาอมบรรเทาอาการเจ็บคอ มีส่วนผสมของยาฆ่าเชื้อ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี เช่น อมเมื่อเกิดการระคายเคืองคอ จะทำให้เชื้อโรคบริเวณลำคอถูกฆ่า และส่งผลให้ติดเชื้ออื่น ๆ แทรกได้ง่ายขึ้น ผู้ป่วยจึงมีอาการเจ็บคอมากขึ้นกว่าเดิม

สรุปว่า มีอาการอะไร ก็รับประทานยาบรรเทาอาการนั้น ๆ ส่วนยาสูตรผสม เช่น ดีคอลเจน ทิฟฟี อาจทำให้ ได้รับ ยาชนิดอื่นโดยไม่จำเป็น เช่น พาราเซตามอล (ในเม็ดยา มีพาราเซตามอลผสมอยู่ด้วย 500 mg)

กล่าวโดยสรุป ยาเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งยาแต่ละชนิดก็มีวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน เช่น ยาทา ยาฉีด ยากิน เป็นต้น หากเราใช้ยาไม่ถูกต้อง หรือใช้โดยไม่ระมัดระวัง อาจทำให้เกิดโรคอื่นแทรกซ้อนและทำให้เกิดอันตรายได้ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้ยา เราจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา ทั้งในเรื่องของการใช้ยาที่ถูกต้อง รู้จักวิธีการเก็บรักษาอย่าไม่ให้เสื่อมสภาพเร็ว และรู้จักสังเกตการเสื่อมสภาพของยา รวมทั้งการใช้ยาบรรเทาอาการควรใช้ยาให้ถูกตามอาการเพื่อป้องกันการแพ้ยาได้

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

ความหมายสมุนไพร

พระราชบัญญัติ ให้ความหมายไว้ว่า สมุนไพร หมายถึง "ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม ประจุ หรือเปลี่ยนแปลง" เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกตัดแปลงในรูปต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง อย่างไรก็ตามในความรู้สึกของคนทั่ว ๆ ไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสัตว์ หรือแร่มีการนำมาใช้น้อย และใช้ในโรคบางชนิดเท่านั้น

พืชสมุนไพร หมายถึงพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน หมายถึง สมุนไพรที่ถูกคัดเลือกเพื่อใช้ในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ปัจจุบันมีจำนวนมากกว่า 50 ชนิด

การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรค ที่นำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกันซึ่งจะเรียกว่า "ยา" ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย พืช

สมุนไพรบางชนิด ที่มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาสำหรับขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า "เครื่องเทศ"

กล่าวโดยสรุป สมุนไพร หมายถึง สิ่งที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ สมุนไพรสำหรับสาธารณสุขมูลฐานส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพร

ความสำคัญของพืชสมุนไพร

1. **ความสำคัญในด้านสาธารณสุข** พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นประโยชน์ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาลแล้ว เช่น ในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้พืชสมุนไพรมากกว่า 6,000 ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการสังเคราะห์ และผลิตยาจากสารเคมี ในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ความรู้วิทยาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับแล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพร ให้คุณประโยชน์ดีกว่ายา ที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ ประกอบกับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ มีพืชต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยิ่งชาติที่แต่เพียงการค้าค้นคว้าวิจัยในทางที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น ความตื่นตัวที่จะพัฒนาความรู้ด้านพืชสมุนไพร จึงเริ่มขึ้นอีกครั้งหนึ่ง มีการเริ่มต้นนโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานอย่างเป็นทางการของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2522 โดยเพิ่มโครงการสาธารณสุขขั้นมูลฐานเข้าในแผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผนพัฒนา การเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) ต่อเนื่องจนถึงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) โดยมี กลวิธีการพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน คือ

(1) สนับสนุนและพัฒนาวิชาการและเทคโนโลยีพื้นบ้านอันได้แก่ การแพทย์แผนไทย เกษัช กรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพร และเทคโนโลยีพื้นบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในการแก้ไข ปัญหา สุขภาพของชุมชน

(2) สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยใช้ สมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน การนวดไทย ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องเป็นระบบสามารถปรับประสานการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันได้ อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับสาธารณสุขมูลฐานคือสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น

2. **ความสำคัญในด้านเศรษฐกิจ** ในปัจจุบันพืชสมุนไพรจัดเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่ต่างประเทศกำลังหาทางลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรไทยไปสกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางโรคและมีหลายประเทศที่นำสมุนไพรไทยไปปลูกและทำการค้าขายแข่งกับประเทศไทย สมุนไพรหลายชนิดที่

เราส่งออกเป็นรูปของวัตถุดิบคือ กระจวาน ขมิ้นชัน เร่ว เปล้าน้อยและมะขามเปียกเป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ตลาดต่างประเทศยังคงมีความต้องการอีกมาก และในปัจจุบันกรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้ให้ความสนใจในการศึกษาเพิ่มขึ้นและมีโครงการวิจัยบรรจุไว้ในแผนพัฒนาระบบการผลิต การตลาดและการสร้างงานในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) เพื่อหาความเป็นไปได้ในการพัฒนาคุณภาพและแหล่งปลูกสมุนไพรเพื่อส่งออก โดยกำหนดชนิดของสมุนไพรที่มีศักยภาพ 13 ชนิด คือ มะขามแขก กานพลู เทียนเกล็ดหอย ดอกตี่ง เร่ว กระจวาน ชะเอมเทศ ขมิ้น จันทร์เทศ ใบพลู พริกไทย ดีปลี และน้ำผึ้ง

ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบทมีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ชিং ข่า ตำลึง ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวก ขนมปัง เนย ไส้กรอก แสม เบคอน สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น คุณ ชุมเห็ดเทศ ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ประคำดีควาย ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก, ผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ เป็นพืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระจวาน ขมิ้นชัน แล้วเป็นการอนุรักษ์มรดกไทยให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่น รู้จักช่วยตนเองในการ นำพืชสมุนไพรในท้องถิ่นของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามแบบแผนโบราณทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติยิ่งขึ้นทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย

ประเภทของสมุนไพร

พืชสมุนไพรโดยทั่วไปนั้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วนสำคัญด้วยกัน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล ดังนี้

1. ราก รากของพืชมีมากมายหลายชนิดเอามาเป็นยาสมุนไพรได้อย่างดี เช่น กระจวาน ขมิ้นชัน ชিং ข่า เร่ว ขมิ้นน้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 รากแก้ว ต้นพืชมีมากมายหลายชนิดมีรากแก้วอยู่ นับว่าเป็นรากที่สำคัญมากงอกออกจากลำต้นส่วนปลาย รูปร่างยาวใหญ่เป็นรูปกรวย ด้านข้างของรากแก้ว จะแตกแยกออกเป็นราก

เล็ก รากน้อยและรากฝอยออกมาเป็นจำนวนมาก เพื่อทำการดูดซึมน้ำอาหาร ในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆของต้นพืช ที่มีรากแก้วได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

1.2 รากฝอย รากฝอยเป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ส่วนปลายงอกออกมาเป็นรากฝอยจำนวนมาก ลักษณะรากจะกลมยาว มีขนาดเท่าๆกัน ต้นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอยเช่น กล้วยาคา ตะไคร้ เป็นต้น

2. ลำต้น นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืชทั้งหยาบที่มีอยู่สามารถค้ำยันเอาไว้ได้ไม่ให้โค่นล้มลง โดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่บนดิน แต่บางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควรรูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่งก้าน ใบ ดอกเกิดขึ้นอีกด้วยซึ่งจะทำให้พืชมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปชนิดของลำต้น พืช แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็นประเภทไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม กล้วยา และไม้เลื้อย

3. ใบ ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ทำการสังเคราะห์แสง ผลิตอาหารและเป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำและอากาศให้ต้นพืช ใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตาใบไม้ โดยทั่วไปจะมีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า ”คลอโรฟิลล์” อยู่ในใบของพืช) ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้ดีมาก รูปร่างและลักษณะของใบนั้นใบที่สมบูรณ์มีส่วนประกอบรวม 3 ส่วนด้วยกันคือ ตัวใบ ก้านใบ และหูใบ

4. ดอก ส่วนของดอกเป็นส่วนที่สำคัญของพืชเพื่อเป็นการแพร่พันธุ์ของพืช เป็นลักษณะเด่นพิเศษของต้นไม้แต่ละชนิด ส่วนประกอบของดอก มีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้และลักษณะที่แตกต่างกันนี้ เป็นข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของต้นไม้รูปร่างลักษณะของดอก ดอกจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วนคือ ก้านดอก กลีบรอง กลีบดอก เกสรตัวผู้ เกสรตัวเมีย

5. ผล ผลคือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียว กันหรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกัน ออกไป ตามประเภทและสายพันธุ์รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่าง ตามชนิดของต้นไม้ที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะของการเกิดได้รวม 3 แบบ

5.1 ผลเดี่ยว หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน ผลเดี่ยวแบ่งออกได้เป็น ผลสดได้แก่ มะม่วง ฝรั่ง พริก ผลแห้งชนิดแตกได้ เช่น ฝักถั่ว ผลรัก และผลเดี่ยวชนิดแห้งไม่แตก เช่น เมล็ดข้าว เมล็ดทานตะวัน

5.2 ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายข้อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า กระดังงา สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น

5.3 ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดมาจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด ขนุน มีการแบ่งผลออกเป็น 3 ลักษณะคือ ผลเนื้อ ผลแห้งชนิดแตกและผลแห้งชนิดไม่แตก

การใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพร มีมากมายหลายลักษณะและหลายประเภท สามารถจำแนกตามลักษณะการใช้ประโยชน์ได้หลายวิธี ดังนี้

1. น้ำมันหอมระเหย (Essential oil)

พืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาสกัด น้ำมันหอมระเหยได้โดยวิธีการกลั่น ซึ่งจะได้ น้ำมันหอมระเหยมีกลิ่นหอมแตกต่างกันไปตามชนิดของพืชสมุนไพร น้ำมันหอมระเหยนี้มีสารสำคัญที่สกัดออกมาซึ่งจะใช้ประโยชน์ได้ตรงตามวัตถุประสงค์มากกว่า รวมทั้งการใช้ในปริมาณที่น้อยกว่าเมื่อเทียบกับการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในรูปแบบอื่น ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาสกัดน้ำมันหอมระเหย เช่น น้ำมันตะไคร้หอม ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตสบู่ แชมพู น้ำหอมหรือใช้ทำสารไล่แมลง น้ำมันไพล ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดอาการอักเสบจากการฟกช้ำ น้ำมันกระวาน ใช้แต่งกลิ่นเหล่า เครื่องดื่มต่าง ๆ รวมทั้งใช้ในอุตสาหกรรมน้ำหอม น้ำมันพลู ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางหรือใช้เป็นเจลทาภายนอกแก้คัน

2. ยารับประทาน

พืชสมุนไพรหลายชนิด สามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคได้ อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพร ชนิดนั้น ๆ ที่ออกฤทธิ์เพื่อการบำบัดรักษา เช่น แก้ไข้ บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ กะเพรา ไพล ชิง ระวังประสาท ชี้เหล็ก ไมยราพ ลดไขมันในเส้นเลือด คำฝอย กระจับแดง กระจับถึม

3. ยาสำหรับใช้ภายนอก

เป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาบำบัดโรคที่เกิดขึ้นตามผิวหนัง แผลที่เกิดขึ้นตามร่างกาย รวมทั้งแผลในปาก อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ลักษณะของการนำมาใช้มีหลายลักษณะมีทั้งใช้สด บดเป็นผง ครีม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพร และความสะดวกในการนำมาใช้ ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นยาสำหรับใช้ภายนอก เช่น รักษาแผลในปาก บัวบก หว่า โทงเทง ระวังกลิ่นปาก ฝรั่ง กานพลู แก้แพ้ ผักบุงทะเล ตำลึง เท้ายายม่อม เสดดพังพอน รักษาแผลน้ำร้อนลวก บัวบก ยาสูบ ว่านหางจระเข้ แก้งูสวัด ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสดดพังพอน

4. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเครื่องดื่ม

พืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ผู้บริโภคจึงรู้สึกปลอดภัยในการนำมารับประทาน เช่น ดูดจับไขมันจากเส้นเลือด ลดน้ำหนัก บุก เปลี่ยนไขมันเป็นพลังงาน ลดน้ำหนัก ส้มแขก เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ หญ้าหนวดแมว คำฝอย หญ้าหวาน

5. เครื่องสำอาง

เป็นการนำพืชสมุนไพรมาใช้อีกลักษณะหนึ่ง การนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นเครื่องสำอางมีมานานแล้ว และในปัจจุบันได้รับการยอมรับมากขึ้น เนื่องจากปลอดภัยกว่าการใช้สารสังเคราะห์ทางเคมี ทำให้มีผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นโดยมีส่วนผสมของพืชสมุนไพรเกิดขึ้นมากมาย เช่น แชมพู ครีมนวดผมสบู่ โลชั่น ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นเครื่องสำอางเช่น อัญชันว่านหางจระเข้ มะค้ำดีควาย เห็ดหลินจือ เป็นต้น

6. ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดศัตรูพืช เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เบื่อเมาหรือมีรสขม ซึ่งมีคุณสมบัติในการปราบหรือควบคุมปริมาณการระบาดของแมลงศัตรูพืช โดยไม่มีพิษตกค้างในผลผลิต ไม่มีพิษต่อผู้ใช้และสภาพแวดล้อม สมุนไพรกำจัดหนอน สมุนไพรไล่แมลง สมุนไพรกำจัดโรค (รา แบคทีเรีย ไวรัส)

7. สมุนไพรเครื่องเทศ

เป็นสมุนไพรในกลุ่มที่นำมาใช้ประโยชน์ในการเป็นส่วนประกอบอาหาร โดยมากจะใช้ประโยชน์เพื่อการปรุงรสมากกว่าเพื่อต้องการคุณค่าทางอาหาร

การใช้สมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

การใช้สมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นแยกตามอาการเจ็บป่วยในลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. สมุนไพรแก้อาการเบื่ออาหาร

อาการเบื่ออาหาร (Anorexia Nervosa) อาจมีสาเหตุเริ่มต้นจากความเครียด อาการป่วยเรื้อรังการพักผ่อนไม่เพียงพอหรือการอดอาหารเพื่อรูปร่างที่สวยงามหากทำต่อเนื่องก็อาจทำให้กลายเป็นโรคเบื่ออาหารได้ นอกจากนี้พฤติกรรมกรรมการกินอาหารซ้ำๆกันทุกวันก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเบื่ออาหารได้เช่นกัน

1.1 บอระเพ็ด (Heart-Leaved Moonseed) ส่วนที่นำมาใช้คือเถาหรือลำต้นสด บอระเพ็ดเป็นสมุนไพรที่มีรสขมจัด สรรพคุณที่เด่นของบอระเพ็ดคือแก้ไข้ทุกชนิด ช่วยระงับความร้อนและที่จะกล่าวถึงในที่นี้คือช่วยเจริญอาหารแก้อาการเบื่ออาหาร โดยนำเถาหรือต้นบอระเพ็ดมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้งแล้วบดให้เป็นผงผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นยาลูกกลอนใช้กินก่อนอาหารครั้งละ 3-4 เม็ด หรือต้นบอระเพ็ดยาวประมาณ 2-3 คืบมาโขลกจนแตกแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาดื่มหรือจะเอาไปต้มกับน้ำสะอาด ต้มจนเหลือน้ำ 1 ใน 3 เติมน้ำผึ้งเล็กน้อยใช้ดื่มก่อนอาหาร เช้า-เย็น หรือเวลาที่มีอาการเบื่ออาหาร

ข้อควรระวังคือไม่ควรใช้สมุนไพรบอระเพ็ดติดต่อกันเป็นเวลานานเพราะอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับและไตได้

1.2 สะเดาบ้าน (Neem Tree) เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่รักษาอาการเบื่ออาหารได้ ส่วนที่นำมาใช้คือ ดอกและยอดอ่อน สรรพคุณของสะเดาบ้านคือช่วยเจริญอาหารได้ดีเนื่องจากมีสาร Nimbin ที่มีรสขมช่วยกระตุ้นให้น้ำย่อยออกมามากขึ้นทำให้กินอาหารได้มากขึ้น วิธีใช้ให้นำยอดสะเดาและดอกสะเดามากินสดๆ กับน้ำพริกหรือจะลวกก่อนแล้วกินกับน้ำปลาหวานคู่กับปลาอย่างก็ได้

1.3 มะระขี้นก ผลอ่อนใช้รับประทานเพื่อเจริญอาหาร ผลสุกห้ามรับประทาน

1.4 ขี้เหล็ก ใช้ใบอ่อนและดอกตูมปรุงเป็นอาหาร

2. สมุนไพรขับลม (แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ)

อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้องจะทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว สาเหตุเกิดจากกระบวนการย่อยอาหารไม่สมบูรณ์หรืออาหารไม่ย่อย อาจเกิดจากการเร่งรีบกินอาหารเร็วเกินไปทำให้เคี้ยวไม่ละเอียด กินอาหารที่ย่อยยาก อาหารรสจัด อาหารสุกๆดิบๆ ทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหารจนดันขึ้นมาแน่นที่ยอดอกเป็นผลทำให้อึดอัดในท้อง จุกเสียด-แน่นท้อง อาการเหล่านี้สามารถรักษาและบรรเทาได้ด้วยสมุนไพรหลายชนิดเช่น ขิง ใบแมงลัก ตะไคร้(ต้น) โหระพา ขมิ้นชัน (เหง้า) พริกไทย (เมล็ดหรือผล) ข่า (เหง้า) เป็นต้น และสมุนไพรแต่ละชนิดมีวิธีการใช้เพื่อบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ดังนี้

2.1 ตะไคร้ (Lemon Grass) ส่วนที่นำมาใช้แก้อาการท้องอืดได้คือ เหง้าและลำต้นแก่ ตะไคร้จะมีสรรพคุณดังนี้คือ กลิ่นหอม ช่วยบำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการทางเดินปัสสาวะและยังสามารถใช้ตะไคร้ในการดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์และกลิ่นคาวจากปลาได้อีกด้วย วิธีใช้สมุนไพรตะไคร้แก้อาการท้องอืดคือ ใช้ลำต้นตะไคร้สดและโคนใบตะไคร้แก่(สด)ประมาณ 1 กำมือ ทูบพอแหลก นำมาต้มแล้วดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือใช้เหง้าตะไคร้แก่มาหั่นเป็นแว่นบางๆแล้วนำไปคั่วไฟอ่อนๆพอเป็นสีเหลือง นำไปชงเป็นยาต้มครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้ง สำหรับคนที่ปัสสาวะไม่คล่อง(ขัดเบาแต่ต้องไม่มีอาการบวม)ให้ใช้ตะไคร้แก่สดมาต้มน้ำดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา ก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง

2.2 โหระพา (Sweet Basil) ส่วนที่นำมาใช้นิยมใช้ใบมากกว่า (ที่จริงแล้วใช้ได้ทั้งต้น) สรรพคุณของสมุนไพรโหระพาคือ มีรสและกลิ่นฉุน ช่วยขับลมในท้อง แก้ท้องอืด จุกเสียดแน่น และช่วยเจริญอาหาร วิธีใช้ให้เอาใบโหระพาสดประมาณ 10-15 ใบมาคั้นเอาแต่น้ำมาผสมกับน้ำผึ้งใช้จิบทีละน้อยบ่อยๆ จะช่วยแก้อาการท้องอืด (Dyspepsia) ได้เช่นกัน

2.3 ขิง (Ginger) แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น ส่วนที่นำมาใช้คือเหง้าแก่สด ซึ่งมีรสเผ็ดร้อนช่วยในการแก้จุกเสียด ขับลม แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ช่วยบำรุงธาตุ ให้นำสมุนไพรขิงส่วนที่เป็นเหง้าขิงสด(แก่) ขนาดประมาณหัวแม่มือมาทุบให้พอแตก นำไปต้มในน้ำเดือดแล้วเอาแต่น้ำมาดื่มหรือจะทำเป็นขิงผงเก็บไว้ชงกับน้ำร้อนก็ได้โดยหั่นเหง้าขิงสดเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้งแล้วบดให้เป็นผงละเอียด เวลาจะใช้ชงดื่มกับน้ำร้อนให้ใช้อัตราส่วนขิงผง 1 ช้อนชาต่อน้ำร้อน 1 แก้ว

2.4 สมุนไพรขมิ้นชัน (Turmeric) แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น ใช้ส่วนที่เป็นเหง้าซึ่งมีสรรพคุณบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร วิธีทำให้ล้างเหง้าขมิ้นชันให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดให้แห้งแล้วบดให้ละเอียดโดยผสมกับน้ำผึ้งเล็กน้อย แล้วปั้นเป็นเม็ดเล็กๆประมาณปลายนิ้วก้อยเก็บไว้กินครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหารเช้า กลางวัน เย็นและก่อนนอน ข้อควรระวังคือ บางคนที่มีอาการท้องเสียหลังจากกินขมิ้นชันเข้าไปให้หยุดยาทันที

2.5 สมุนไพรใบแมงลัก (Hairy Basil) แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ คุณสมบัติของใบแมงลักจะมีรสเผ็ดร้อน วิธีทำให้ใช้ใบสดหรือใบแห้งก็ได้จำนวน 10 ใบมาล้างให้สะอาด บดให้พอแหลกใส่น้ำต้มสุกนิดหน่อยแล้วคั้นเอาเฉพาะน้ำมาผสมน้ำผึ้งนิดหน่อยใช้จิบเรื่อยๆ ช่วยขับลมในท้องได้ดี

กล่าวโดยสรุป การใช้สมุนไพรแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ สิ่งที่ต้องทำไปพร้อมๆกับการใช้สมุนไพรคือการป้องกันที่สาเหตุของอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ โดยการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ อย่ารับกินอาหาร เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ย่อยยาก รสจัด สุกๆดิบๆ ฯลฯ ซึ่งที่กล่าวมานั้นคือสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อที่หากหลีกเลี่ยงได้ก็ไม่จำเป็นต้องใช้สมุนไพรรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ.

3. สมุนไพรช่วยขับถ่ายหรือระบาย

อาการท้องผูกเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ส่วนมากแล้วมักเกิดจากการกินอาหารที่มีกากใยน้อยเกินไป ดื่มน้ำน้อย ไม่ชอบกินผักผลไม้ มีความเครียดจากการทำงานและขาดการออกกำลังกาย หากจำเป็นต้องใช้สมุนไพรเพื่อช่วยในการขับถ่าย(เป็นยาระบาย)ก็ให้ทำความเข้าใจวิธีการใช้ให้ดีเสียก่อน ตัวอย่างสมุนไพรที่ช่วยขับถ่ายหรือระบายส่วนใหญ่จะมีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะขามเปียก สมอไทย สมอเทศ มะม่วงเปรี้ยวเสาวรศ ส่วนที่ไม่มีรสเปรี้ยวได้แก่ มะขามแขก ขี้เหล็ก คุณ และ ชุมเห็ดเทศ

3.1 สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวได้แก่ มะนาว มะขามเปียก สมอไทย สมอเทศ มะม่วงเปรี้ยว และเสาวรศ เป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้มีสรรพคุณคือช่วยขับถ่ายหรือระบายได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่มีกากใยค่อนข้างสูงมาก

3.2 มะขามแขก มีฤทธิ์เป็นยาระบาย เพียงนำใบมะขามแขกแห้งสัก 1-2 หยิบมือ หรือจะใช้ฝักมะขามแขก 4-5 ฝักมาหักเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วต้มกับน้ำ 1 ถ้วยตวง นาน 15 นาที แล้วกรองเอาไว้ดื่มก่อนนอน

3.3 ขี้เหล็ก (Thai Copper Pod) สมุนไพรที่ใช้เป็นยาระบายรักษาอาการนอนไม่หลับใช้แก้อาการท้องผูก ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอกและแก่น การใช้สมุนไพรขี้เหล็กรักษาอาการท้องผูกให้ใช้ใบขี้เหล็กทั้งใบอ่อนและใบแก่ประมาณ 4-5 กำมือ ใส่น้ำพอท่วมใบขี้เหล็ก

ต้มให้เดือดนาน 30 นาทีแล้วแยกเอากากออกไปเอาเฉพาะน้ำมาดื่มก่อนอาหาร ก่อนนอนหรือเวลาที่มีอาการท้องผูก

3.4 คุน (Golden Shower) สมุนไพรแก้อาการท้องผูกอีกชนิดหนึ่ง ส่วนที่นำมาใช้คือ เนื้อที่อยู่ข้างในฝักแก่ จะมีรสหวานเย็นเล็กน้อย ช่วยเป็นยาระบายและแก้ปวดมวนในช่องท้อง วิธีใช้ให้เอาเนื้อในฝักแก่ก่อนประมาณหัวแม่มือมาต้มกับน้ำ 1 แก้วเติมเกลือชนิดหน้อยต้มวันละครั้ง ก่อนนอนหรือดื่มก่อนอาหารเช้า

3.5 ชุมเห็ดเทศ (Candle Bush) เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่แก้อาการท้องผูกได้ดี ส่วนที่นำมาใช้คือ ดอกสด ใบสดหรือใบแห้ง ชุมเห็ดเทศจะมีรสเป็้อเย็น การใช้แก้อาการท้องผูกให้นำดอกชุมเห็ดเทศสด 2-3 ช่อ มาต้มกินกับน้ำพริกหรือกินดอกสดๆ 1 ช่อเป็นยาระบาย หากใช้ส่วนที่เป็นใบมีวิธีทำคือเอาใบสดเห็ดเทศมาล้างให้สะอาดหั่นให้เป็นฝอยแล้วตากแดดให้แห้ง ใช้ชงกับน้ำร้อนดื่มก่อนนอนหรือจะทำเป็นยาลูกกลอนก็ให้บดใบชุมเห็ดเทศที่ตากแห้งแล้วให้ละเอียดเป็นผงผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นยาลูกกลอนขนาด 1 ซม. ใช้กินก่อนนอนครั้งละ 3 เม็ด

กล่าวโดยสรุปการใช้สมุนไพรแก้อาการท้องผูกไม่ควรใช้ต่อเนื่องกันเป็นเวลานานโดยเฉพาะชุดเห็ดเทศเพราะลำไส้จะเกิดความเคยชินกับการใช้ยาสมุนไพรช่วยระบายและกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว หากใช้ไปต่อเนื่องเป็นเวลานานๆเมื่อหยุดยาสมุนไพรลำไส้จะไม่บีบตัวทำให้ไม่ถ่ายจึงต้องใช้ยาสมุนไพรเป็นประจำจนเกิดอาการติดยาสมุนไพร

4. สมุนไพร(Herbs) แก้อาการท้องเสีย

สารแทนนิน(Tannin)ในสมุนไพรรักษาอาการท้องเสีย สาเหตุของอาการท้องเสียมีหลายสาเหตุ โดยมากอาการท้องเสียมักเกิดจากการกินอาหารรสจัดเช่น เปรี้ยวจัดหรือเผ็ดจัด ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะอาหารและผนังลำไส้จนบีบตัวมากผิดปกติ หลังจากกินอาหารรสจัดเข้าไปแล้วสัก 1-2 ชั่วโมงจึงจะเกิดอาการท้องเสียแต่สามารถรักษาได้ด้วยสมุนไพร

สมุนไพรที่แก้อาการท้องเสียที่นิยมใช้กันมากและหาได้ไม่ยากคือ กล้วยน้ำว่าดิบ ทับทิม ฝรั่ง สีเสียดเหนือ ใบชาขงแก่ ฟ้าทะลายโจรและมังคุด แต่หากใช้สมุนไพรรักษาอาการท้องเสียแล้วอาการไม่ดีขึ้น(อาจเป็นโรคอื่นที่มีอาการท้องร่วง) ควรรีบไปพบแพทย์เพราะผู้ป่วยอาจสูญเสียน้ำในร่างกายจนช็อคและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องเสียจะมีส่วนประกอบที่สำคัญคือ สารแทนนิน (Tannin) ที่มีฤทธิ์ฝาดสมานที่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสียมีวิธีการใช้ดังนี้

4.1 กล้วยน้ำว่า (Banana) สมุนไพรที่รักษาอาการท้องเสีย ส่วนที่ใช้คือผลดิบ ผลกล้วยน้ำว่าดิบจะมีรสฝาด วิธีการเตรียมกล้วยน้ำว่าเพื่อใช้แก้อาการท้องเสียให้เอากล้วยน้ำว่าที่เป็นผลดิบมาหั่นเป็นชิ้นบางๆแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง จากนั้นบดให้เป็นผงแบ่งเก็บไว้ใช้ชงดื่มแก้อาการ

ท้องเสียโดยใช้ผงกล้วยน้ำว้า 1-2 ช้อนโต๊ะชงกับน้ำร้อนในอัตราส่วนที่เท่ากันคือ 1:1 แล้วดื่มแก้อาการท้องเสีย บางคนอาจเติมน้ำผึ้งเล็กน้อยเพื่อช่วยให้รสชาติกลมกล่อมขึ้น

4.2 ทับทิม (Pomegranate) เป็นสมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการท้องเสียอีกชนิดหนึ่ง ส่วนของทับทิมที่นำมาใช้คือ เปลือกของผลแห้ง (ผลที่แก่จนแห้ง) จะมีรสชาติฝาดเผื่อน วิธีการเตรียมให้ใช้เปลือกของผลทับทิมแห้งประมาณหนึ่งในสี่ผลแล้วนำมาผนกับน้ำปูนใสหรือน้ำฝน กินแก้อาการท้องเสียครั้งละ 1-2 ช้อนแกง นอกจากนี้ทับทิมยังเป็นผลไม้ที่กินสดๆได้จะมีรสเปรี้ยวอมหวาน มีวิตามินซี เกือบแร่ต่างๆ ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้

4.3 ฝรั่ง (Guava) เป็นสมุนไพรอีกชนิดที่รักษาอาการท้องเสียได้ดี ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบและผลดิบ โดยเฉพาะในผลดิบจะมีสารแทนนิน (Tannin) วิตามินซี แคลเซียม ฯลฯ วิธีการเตรียมให้ใช้ใบฝรั่งแก่ 10-15 ใบ นำไปปิ้งไฟแล้วชงกับน้ำร้อนดื่มแก้อาการท้องเสียหรืออีกวิธีหนึ่งคือใช้ผลฝรั่งอ่อน 1 ผล ผนกับน้ำปูนใสใช้ดื่มแก้อาการท้องเสียได้เช่นกัน

หากผู้ป่วยสูญเสียน้ำออกจากร่างกายทางอุจจาระมาก ควรให้ดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป การเตรียมน้ำเกลือแร่เองทำได้โดย ต้มน้ำสะอาด 1 ลิตรให้เดือดแล้วใส่น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่นครึ่งช้อนชาแล้วต้มให้เดือดสักครู่ ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วให้ผู้ป่วยใช้ดื่มแทนน้ำจะช่วยทดแทนการสูญเสียน้ำที่ถูกขับออกไปจากร่างกายได้.

5. สมุนไพรแก้ร้อนใน อาการร้อนในมีสาเหตุมาจาก ดื่มน้ำน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งมีภาวะเครียด ดังนั้นสมุนไพรที่แก้อาการร้อนในและหาได้ง่าย ได้แก่ ดอกเก๊กฮวย ใบตำลึง ใบเตยหอม และมะระขี้นก เป็นต้น

6. สมุนไพรแก้ ไอ ขับเสมหะ อาการไอมีสาเหตุหลักมาจากอาการของโรคไข้หวัด สมุนไพรที่แก้อาการ ไอ ขับเสมหะ ได้แก่ มะขามป้อม มะขามเปียก มะนาว บัว และมะแว้ง เป็นต้น

7. สมุนไพรบรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง (สำหรับใช้ภายนอก) ได้แก่ ขมิ้นชัน ทองพันชั่ง และเหงือกปลาหมอ เป็นต้น

8. สมุนไพรแก้กลากเกลื้อน (สำหรับใช้ภายนอก)

กลากและเกลื้อน เป็นเป็นโรคผิวหนังที่พบได้บ่อยในประเทศไทยเนื่องจากอยู่ในเขตร้อนตามร่างกายจะมีเหงื่อออกมากในแต่ละวัน โรคกลากเกลื้อนเกิดจากเชื้อราอาจมีอาการคันบ้างเล็กน้อย ทำให้ผิวหนังเป็นวงๆ กลากจะเกิดขึ้นบ่อยกับผู้ที่ผิวมีเหงื่อออกมาก ไม่ระวังเรื่องความสะอาดของผิวหนังปล่อยให้ผิวหนังอับชื้นและมีสุขอนามัยไม่ดี) ได้แก่ กระเทียม ข่า(เหง้า) ขุมเห็ดเทศ(ใบ) ทองพันชั่ง(ใบ) พลู (ใบ) เหงือกปลาหมอทั้งต้น

พืชสมุนไพรที่ใช้รักษากลากมีหลายชนิด กระเทียมก็เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่หาได้ง่ายและใช้รักษาโรคกลากเกลื้อนได้ มีกลิ่นฉุนและรสเผ็ดร้อน ส่วนของกระเทียมที่นำมาทำเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคกลากเกลื้อนคือ ส่วนที่เป็นหัวที่อยู่ใต้ดิน โดยนำกลีบกระเทียมมาผนเป็นชิ้นบางๆ หรือจะ

ใช้วิธีตำแค่พอแหลก แล้วเอามาทาบริเวณผิวหนังที่เป็นกลากเกลื้อนทุกวันๆละ 2 ครั้ง เมื่อโรคกลากเกลื้อนมีอาการดีขึ้นแล้วให้ทาต่อเนื่องไปอีก 7-10 วัน

9. สมุนไพรบรรเทาอาการแมลงกัดต่อย (ยาสำหรับใช้ภายนอก)

การใช้สมุนไพรรักษาอาการจากการได้รับพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยหรือพิษมีพิษนั้นก็มีข้อจำกัดเหมือนกันคือสามารถใช้ได้กับการได้รับพิษในชั้นที่ทำให้เกิดอาการ คัน บวมแดงและอักเสบเฉพาะส่วนที่เป็นผิวหนังภายนอกเท่านั้น

9.1 ว่านมหากาฬ สมุนไพรรักษาอาการอักเสบจากพิษแมลงสัตว์กัดต่อยโดยใช้ส่วนที่เป็นใบและราก (สด) สรรพคุณของว่านมหากาฬสามารถใช้พอกดับพิษฝี แก้ปวดแสบปวดร้อนและถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยแก้อักเสบได้ วิธีการทำให้นำใบสดและรากของว่านมหากาฬมาล้างให้สะอาดแล้วตำให้ละเอียดใช้พอกบริเวณบาดแผลที่มีอาการอักเสบ ปวดบวมจากพิษแมลงสัตว์กัดต่อยได้

9.2 ผักบุงทะเล เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่ยิยมใช้ถอนพิษจากถูกแมลงสัตว์กัดต่อย โดยเฉพาะพิษจากแมงกะพรุน (Jellyfish) ส่วนที่นำมาใช้คือใบและเถาสดของผักบุงทะเลซึ่งมีสรรพคุณรักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ให้เอาใบและเถาสดมาสัก 1 กำมือล้างน้ำให้สะอาดจากนั้นนำไปโขลกให้ละเอียดแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาทาบริเวณที่เกิดการอักเสบหรือแพ้วันละ 2-3 ครั้งจนกว่าจะหาย สารที่พบอยู่ในผักบุงทะเลคือน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) กรดอินทรีย์ และสารอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ต่อต้านสารก่อภูมิแพ้ (histamine) ในร่างกาย ที่สำคัญและเป็นที่ยูจกกันดีคือช่วยยับยั้งพิษจากแมงกะพรุนได้ดี

9.3 พญาขอ โดยใช้ส่วนที่เป็นใบขนาดกลางที่ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไปซึ่งมีสรรพคุณในการรักษาอาการอักเสบเฉพาะที่จากพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ให้นำใบพญาขอสดมาประมาณ 10-15 ใบมาล้างให้สะอาดแล้วตำให้ละเอียดจากนั้นผสมเหล้าโรงแค่พอชุ่มตัวยาแล้วใช้ส่วนที่เป็นน้ำและกากยาทา-พอกบริเวณที่ปวดบวมจากถูกพิษแมลงสัตว์กัดต่อย

9.4 ตำลึง (Ivy Gourd) เป็นพืชที่มีลักษณะเป็นเถาไม้เลื้อยที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรแก้การอักเสบของพิษแมลงสัตว์กัดต่อยและบรรเทาอาการอักเสบของแผลได้ ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบตำลึงและรากสดโดยใช้ใบตำลึงสดประมาณ 10-20 ใบ เอามาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำสะอาดแล้วคั้นเอาน้ำมาทาบริเวณที่เกิดอาการแพ้จนกว่าจะหาย สำหรับแผลที่เกิดการอักเสบให้ใช้ใบตำลึงหรือรากสดตำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกบริเวณแผลที่อักเสบนั้น

9.5 เสลดพังพอน (Philippine Violet) เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ใบมีรสขมเป็นสมุนไพร (Herb) ที่มีสรรพคุณในการถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อยได้ดี ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบเสลดพังพอนสดขนาดกลางที่ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป โดยเอาใบเสลดพังพอนสด 1 กำมือตำให้ละเอียดแล้วคั้นบีบน้ำมาทาบริเวณแผลที่เกิดอาการแพ้ หากจะใช้ถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยให้เอาใบเสลดพังพอนสดที่ตำละเอียดแล้วผสมกับเหล้าขาวทาหรือพอกบริเวณแผล อีกวิธีหนึ่งที่ใช้สมุนไพรเสลดพังพอนถอนพิษ

ตะขบคือใช้รากเสลดพังพอนล้างน้ำให้สะอาดแล้วฝนกับเหล้าขาวใช้ทาบริเวณแผลเพื่อถอนพิษตะขบได้

ข้อควรระวังของการใช้สมุนไพร (Herbs) บรรเทาอาการพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยคือ การนำสมุนไพรที่เตรียมเสร็จแล้วมาทา-พอกบริเวณที่ปวดบวมนั้นต้องระวังเรื่องความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญ ระวังอย่าให้กாயาติดแผลเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อจนเป็นหนองได้ ดังนั้นก่อนพอกยาลงบนบริเวณที่เกิดการอักเสบหรือปวดบวมควรใช้ผ้าก๊อทวางรองก่อนเพื่อป้องกันไม่ให้กாயาติดกับเนื้อแผล

10. สมุนไพรบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน (Vomiting)

การใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนจะใช้กับอาการที่เกิดจากการเมารถ เมาเรือและอาหารไม่ย่อยเท่านั้น อาจเลือกใช้สมุนไพรชนิดใดชนิดหนึ่งในสามอย่างต่อไปนี้คือ กระเพรา ขิงหรือลูกยอ แล้วแต่ความสะดวกที่จะหยิบจับอะไรได้ในขณะนั้น

10.1 การใช้สมุนไพร “กระเพรา” รักษาอาการคลื่นไส้อาเจียน สามารถใช้ได้ทั้งใบกระเพราแห้งหรือใบกระเพราสด ในใบกระเพรามีสารที่เรียกว่า น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) และสารอื่นอีกหลายชนิดที่ออกฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและยังช่วยขับลมในท้องได้เป็นอย่างดี วิธีทำคือให้ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่ใบกระเพราสดประมาณ 1 กำมือหรือถ้าจะใช้ใบกระเพราแห้งให้ชั่งน้ำหนักให้ได้ประมาณ 4 กรัม แล้วแยกเอาแต่น้ำมาดื่มแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน

10.2 การใช้สมุนไพร “ขิง” รักษาอาการคลื่นไส้อาเจียน ส่วนที่นำใช้คือเหง้าขิงสดที่แก่หน่อย ขิงเป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนเพราะมีสารสำคัญคือน้ำมันขิง (Oleoresin) ช่วยแก้จุกเสียด บำรุงธาตุและบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนได้โดยเลือกเหง้าขิงสดขนาดสักเท่าหัวแม่มือแล้วบวบพอแตก เอาไปต้มในน้ำเดือดพอท่วมขิงแล้วเติมน้ำตาลสักนิดหน่อย ค่อยๆ จิบแก้อาการคลื่นไส้ได้

10.3 การใช้สมุนไพร “ลูกยอ” รักษาอาการคลื่นไส้อาเจียน ต้องใช้ผลลูกยอสดที่เป็นผลดิบหรือผลห่ามก็ได้ รสชาติของผลยอจะออกไปทางขมฝาดเล็กน้อยแต่มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ดี ให้เอาผลยอดิบมาผานเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาคั่วในกระทะโดยใช้ไฟอ่อน คั่วจนลูกยอเป็นสีเหลืองเกรียม นำมาบดให้เป็นผงแล้วเอาไปใช้ชงดื่มโดยใช้ผงลูกยอ 1 ช้อนชาต่อน้ำเดือด 1 ลิตรก็สามารถบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ดี.

11. สมุนไพรช่วยรักษากลิ่นปาก

ประโยชน์ของสมุนไพรรักษากลิ่นปาก (Herb for Halitosis / Bad Breath) การมีกลิ่นปากมีสาเหตุมาจากหลายสาเหตุ ปัญหากลิ่นปากจะทำให้เป็นที่รังเกียจจากคนรอบข้างโดยไม่รู้ตัว ปัญหากลิ่นปากบางคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยที่มองข้ามไปโดยไม่สนใจรักษากลิ่นปาก การแก้ปัญหารู้อาการกลิ่นปากควรหาสาเหตุให้เจอ วิธีหนึ่งที่แก้ปัญหารู้อาการกลิ่นปากได้คือการใช้ประโยชน์ของสมุนไพรเพื่อรักษากลิ่นปาก สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการแก้ปัญหารู้อาการกลิ่นปากได้แก่ ฝรั่ง กานพลู เป็นต้น

11.1 ฝรั่ง (Guava) เป็นสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการปากได้ดี วิธีใช้ให้นำผลฝรั่งอ่อนหรือใบฝรั่งสดที่เป็นใบแก่หั่นมาเคี้ยวแค่พอละเอียดหลังจากมื้ออาหารแล้วคายทิ้งหรืออาจจะกินผลฝรั่งอ่อนสดๆเป็นผลไม้หลังอาหารโดยไม่ต้องปอกเปลือกเป็นการล้างปากไปในตัวและยังช่วยแก้ปัญหาปากได้อีกด้วย

11.2 กานพลู (Clove tree) โดยใช้ส่วนที่เป็นดอกกานพลูแห้งที่ยังไม่ได้สกัดน้ำมันออกประมาณ 2-3 ดอกอมไว้ในปากประมาณ 1-2 นาทีแล้วคายทิ้งหรือตำดอกกานพลูแห้งให้ละเอียดแล้วนำไปผสมกับยาสีฟันใช้แปรงฟันเป็นประจำจะช่วยแก้รักษาอาการปากได้ สรรพคุณของดอกกานพลูช่วยแก้ปวดฟัน ขับลมและระงับกลิ่นปาก อย่างไรก็ตามการแก้ปัญหาเรื่องกลิ่นปากโดยการใช้สมุนไพรควรใช้ร่วมกับการรักษาสุขอนามัยภายในช่องปากจะให้ผลในการลดกลิ่นปากอย่างได้ผล

12. สมุนไพรรักษาโรคระเคาะอาหาร (Peptic Ulcer)

การรักษาอาการของโรคระเคาะอาหารด้วยสมุนไพร (Herb for Peptic Ulcer) เช่น ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่าดิบ ทำได้โดยเอาเหง้าขมิ้นชันไปตากแดดให้แห้งจากนั้นบดให้เป็นผงละเอียด บรรจุใส่เม็ดแคปซูลเม็ดละ 500 มิลลิกรัมหรืออาจปั้นทำเป็นยาลูกกลอนโดยใช้น้ำผึ้งนิดหน่อยเป็นตัวผสมก็ได้ การกินผงขมิ้นชันชนิดแคปซูลหรือขมิ้นชันที่ทำเป็นยาลูกกลอนให้กินหลังอาหารและก่อนนอน ครั้งละ 2 เม็ด 3-4 ครั้งต่อวัน เหง้าของขมิ้นชันมีฤทธิ์สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แก้อักเสบและบรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากมีลมในกระเพาะและลำไส้ได้

การบรรเทาอาการปวดท้องจากโรคระเคาะอาหารด้วยกล้วยน้ำว่าดิบ ย้ำว่าต้องใช้ผลกล้วยน้ำว่าดิบเท่านั้นจึงจะได้ผลดีในการรักษาอาการโรคระเคาะอาหารโดยนำผลกล้วยดิบมาหั่นทั้งเปลือกจากนั้นนำไปตากแดดจนแห้งแล้วบดให้เป็นผงละเอียด เก็บใส่ภาชนะที่แห้งเช่นขวดโหลไว้ชงกับน้ำร้อนจะได้ดื่มอุ่นๆเพื่อบรรเทาอาการโรคระเคาะอาหาร สรรพคุณจากรสฝาดของสมุนไพรกล้วยน้ำว่าดิบจะช่วยเคลือบแผลในกระเพาะทำให้บรรเทาอาการปวดท้องจากโรคระเคาะอาหารได้

สมุนไพรแก้โรคระเคาะอาหาร (Herb for Peptic Ulcer) ไม่ว่าจะเป็นขมิ้นชันหรือกล้วยน้ำว่าดิบเป็นทั้งพืชสวนครัวที่หาได้ง่ายและเป็นทั้งสมุนไพรที่นำมารักษาโรคระเคาะอาหารได้ ทั้งกล้วยน้ำว่าดิบและขมิ้นชันเป็นพืชผลทางการเกษตรที่ได้จากธรรมชาติจึงไม่มีสารพิษหรือทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนอันตรายแต่อย่างใดแต่สามารถนำมาใช้บรรเทาอาการของโรคระเคาะอาหารได้ นี่คือประโยชน์ของสมุนไพรกล้วยน้ำว่าดิบและขมิ้นชัน

ใบงานที่ 9

คำถามท้ายบทที่ 5

1. จงบอกความหมายและความสำคัญของยา
2. จงบอกประเภทของยา
3. ยามีกี่รูปแบบ อะไรบ้าง
4. จงบอกแหล่งที่มาของยา
5. จงอธิบายหลักการใช้ยาที่ถูกต้อง
6. ให้นักศึกษาเลือกยาสามัญประจำบ้านที่นักศึกษา เคยใช้ คนละ 3 ชนิด ให้นักศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการใช้ยา
7. จงบอกความหมายของสมุนไพรและสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน
8. จงอธิบายประโยชน์จากพืชสมุนไพรจำแนกตามลักษณะการใช้ประโยชน์
9. จงยกตัวอย่างสมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น มาอย่างน้อย 3 ชนิด พร้อมทั้งอธิบายวิธีการใช้

ใบงานที่ 10

ให้นักศึกษาค้นคว้าสมุนไพรในชีวิตประจำวัน คนละ 3 ชนิด พร้อมทั้งบอกลักษณะและสรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิด รวมทั้งรูปภาพของสมุนไพรชนิดนั้นด้วย

เอกสารอ้างอิง

- เครือวัลย์ เอกรักษาศิลป์ชัย และคณะ. (2552). **ความรู้เรื่องยา**. กรุงเทพฯ : บริษัทวี. พรินท์ (1991) จำกัด.
- ธิดา นิงสานนท์และคณะ. (2552). **คู่มือการใช้ยา สำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ : บริษัทประชาชน จำกัด.
- บุญศรี นุกेतุ และคณะ. (2551). **โรคและสมุนไพร**. กรุงเทพมหานคร : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมชนก.
- พิมพ์ศิริ อุยวัฒนาและเจตนิพิฐ สมมาตย์. (2551). **เภสัชวิทยา 1**. ขอนแก่น : โครงการตำราวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546). กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ มหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน**. Available at: <http://ittm.dtam.moph.go.th/home.html>. Accessed date: August 2, 2006.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข. (2534). **สมุนไพรใกล้ตัว**. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข. (2531). **บทคัดย่อการศึกษาวิจัยสมุนไพร โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน**. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2559). **พระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559**. กระทรวงสาธารณสุข : นนทบุรี ; กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.
- World Health Organization. (1986). **Ottawa charter for health promotion**. Geneva: World HealthOrganization.