

การดูแลผู้ป่วย NCDs

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

นางสาววีรภรณ์ ก้นฟัก
แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน



โรค NCDs คืออะไร ?

กลุ่มโรค NCDs (Noncommunicable diseases) หรือโรคไม่ติดต่อ เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้

แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง นานวันเข้าสะสมไปเรื่อย ๆ ก็จะส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแบบไม่รู้ตัวได้ หากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องและทันเวลา ซึ่งส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย และคนรอบข้าง



กลุ่มโรค NCDs ประกอบด้วย

โรคเบาหวาน

โดยเฉพาะเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะดื้อต่ออินซูลิน มักพบในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน และผู้ที่บริโภคอาหารที่มีน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตสูงเป็นประจำ



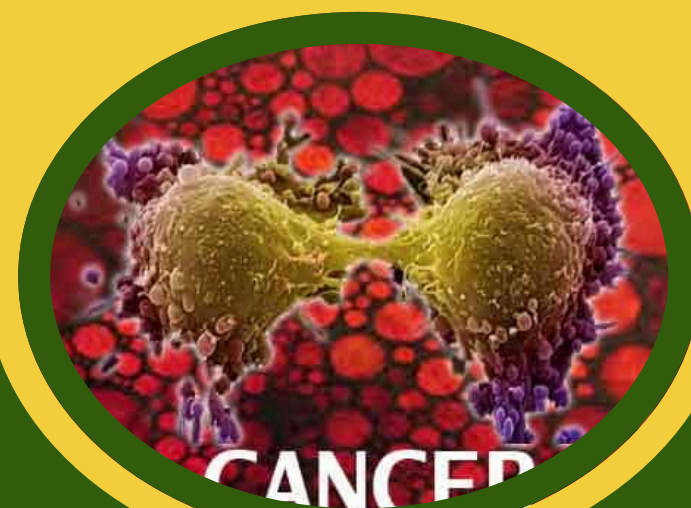
โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเหล่านี้เกิดจากภาวะไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ ความเครียดสะสม และการไม่ออกกำลังกาย



โรคมะเร็ง

เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งมักมีปัจจัยเสี่ยงจากการสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง และพันธุกรรม



กลุ่มโรค NCDs ประกอบด้วย

โรคความดันโลหิตสูง

ภาวะมีความดันโลหิตที่วัดได้สูงตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท(mmHg) ขึ้นไป ทั้งนี้ความดันโลหิตปกติ คือ 90-119/60-79 มม.ปรอท

เป็นโรคพบบ่อยมากอีกโรคหนึ่งในผู้ใหญ่ พบสูงถึงประมาณ 25% ของประชากรโลกที่เป็นผู้ใหญ่ทั้งหมด



โรคอ้วน ลงพุง

ภาวะนี้เกี่ยวข้องกับการสะสมไขมันบริเวณหน้าท้อง ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ



โรคไตเรื้อรัง โรคตับแข็ง

มักเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคเกลือสูง ดื่มแอลกอฮอล์มาก และการไม่ควบคุมโรคเรื้อรังอื่น ๆ อย่างเหมาะสม



สถานการณ์ โรคNCDs ในประเทศไทย

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



สาเหตุจากพฤติกรรมใช้ชีวิต

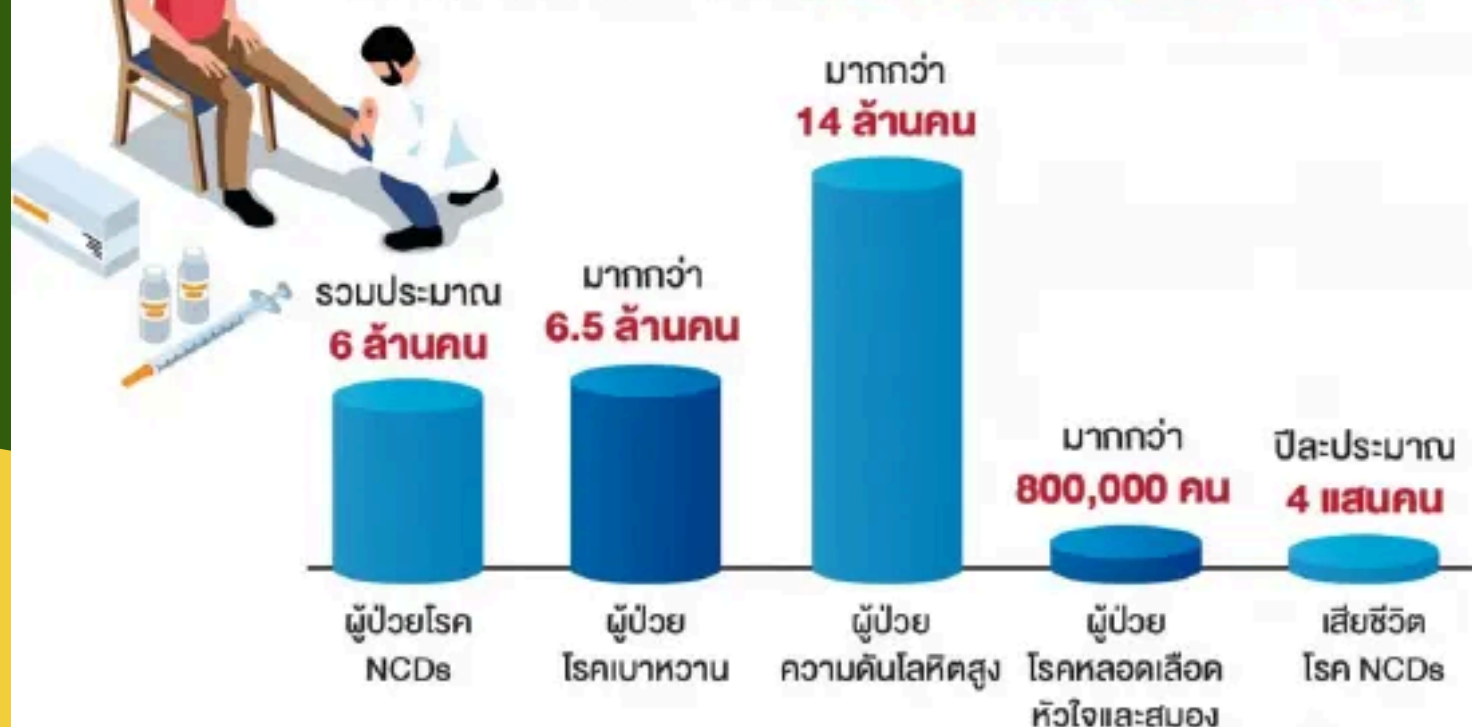
ไม่เหมาะสม



เวชศาสตร์วิถีชีวิตป้องกันได้



คนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ปี 2567



เบาหวานต้นเหตุของกลุ่มโรค NCDs

- หัวใจ หลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง และไตวายเรื้อรัง
- ชีวิตคนไทยเสียชีวิต 200 รายต่อวัน
- ใช้งบประมาณสาธารณสุข 47,596 ล้านบาทต่อปี

พฤติกรรมเสี่ยงโรค NCDs

(โรคที่คุณสร้างเอง)



พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง และโซเดียมมากเกินไป เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารแปรรูป หรืออาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด

การขาดการออกกำลังกาย

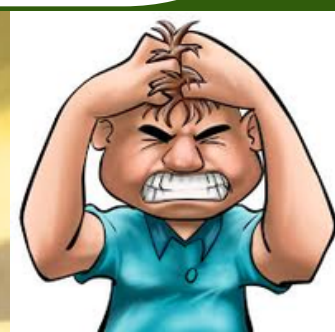
เช่น การนั่งทำงานเป็นเวลานานโดยไม่ขยับร่างกาย หรือขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดประสิทธิภาพการเผาผลาญพลังงานส่งผลต่อการสะสมของไขมันและความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหลายชนิด

การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

สารพิษจากบุหรี่สามารถทำลายหลอดเลือดและปอด ขณะที่แอลกอฮอล์มีผลต่อระบบประสาท ตับ และหัวใจ โดยพฤติกรรมเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคตับแข็ง

ความเครียดเรื้อรัง

ความเครียดที่สะสมโดยไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม มีผลต่อฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และการนอนหลับ จึงอาจนำไปสู่โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน



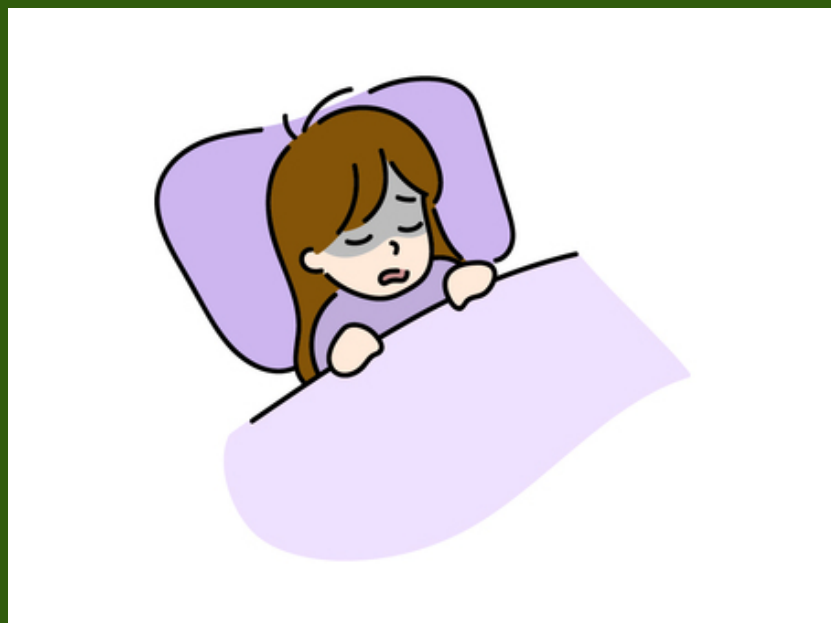
พฤติกรรมเสี่ยงโรค NCDs

(โรคที่คุณสร้างเอง)



การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ

การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอหรือนอนผิดเวลา
ส่งผลให้ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานผิดปกติ
ส่งผลต่อฮอร์โมนควบคุมความหิว อารมณ์
และระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ



การใช้ยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์

การซื้อยารับประทานเองหรือการใช้ยาต่อเนื่อง
โดยไม่อยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ อาจส่งผลเสีย
ต่ออวัยวะภายใน เช่น ไตหรือตับ และยังเสี่ยงต่อ
การดื้อยาในอนาคต



สาเหตุการเกิดโรคทางการแพทย์แผนไทย

ตามทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทยที่ว่า ร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจาก ธาตุ คือ ธาตุ ดิน ธาตุ น้ำ ธาตุ ลม และธาตุไฟ เมื่อใดที่ธาตุใดธาตุหนึ่งในร่างกายเกิดความผิดปกติหรือ “เสียสมดุล” จะทำให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยขึ้น

ร่างกายสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมที่เรียกว่า สมุฏฐานการเกิดโรค ได้แก่ อายุ ฤดูกาล กาลเวลา ที่อยู่อาศัยและมูลเหตุการเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรม 8 ประการ



มูลเหตุการเกิดโรค 8 ประการ

1

อาหาร

อาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเลี้ยงร่างกาย แต่หากไม่ระมัดระวังในการบริโภคอาจส่งผลเสีย เช่น กินมากเกินไป กินไม่ตรงเวลา กินของสุกดิบๆ เป็นต้น

2

อิริยาบถ

มนุษย์ทั้งหลายควรใช้อิริยาบถให้พลัดเปลี่ยนกันตามปกติ ๔ อย่าง คือ นั่ง นอน ยืน เดิน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปหรือน้อยไป อาจก่อให้เกิดโรคได้

3

ความร้อนและเย็น

บุคคลที่เคยอยู่ในที่ร้อน ไปถูกความเย็นมากเกินไปก็ดี หรือเคยอยู่ในที่เย็นไปถูกความร้อนมากเกินไปก็ดี เช่นนี้อาจก่อให้เกิดโรคจากการกระทบร้อนหรือเย็น



มูลเหตุการเกิดโรค 8 ประการ

4

อดนอน อดข้าว อดน้ำ

เมื่อถึงเวลานอนไม่นอน ต้องทรมาณอยู่จนเกินกว่าเวลาอันสมควร หรือถึงเวลากินข้าวกินน้ำแต่ไม่ได้กินโดยที่มีเหตุจำเป็นต้องอด ย่อมเป็นเหตุทำให้เกิดโรคได้

5

กลั่นอุจจาระ กลั่นปัสสาวะ

ตามธรรมดา อุจจาระ ปัสสาวะเมื่อถึงคราวจะตกแต่กลั่นไว้ไม่ให้ตกปล่อยให้ล่องลอยเวลาไปมากกว่าสมควร ก็แปรปรวนไปจากความเป็นปกติ ย่อมทำให้ธาตุในกายแปรปรวนไปด้วย เป็นหนทางทำให้เกิดโรคได้

6

ทำงานเกินกำลัง

คือ ทำการยกแบกหามหิ้วฉุดลากของที่หนักเกินกว่ากำลังแรงของตนจะทำได้ก็ดี หรือต้องคิดต้องทำงานต่างๆ โดยที่ต้องเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้ความคิดและกำลังกายมากเกินกว่าปกติก็ดี เหล่านี้ชื่อว่าทำการเกินกำลังกาย ย่อมทำให้เกิดโรคได้



มูลเหตุการเกิดโรค 8 ประการ

7

ความโศกเศร้าเสียใจ

บุคคลที่มีความทุกข์ร้อนมาถึงตัวก็เศร้าโศกเสียใจ จนถึงแก่เสื่อมความสุขสำราญที่เคยมีเคยเป็นมา แต่ก่อนเสีย ก็ย่อมจะทำให้เกิดมีโรคขึ้นในกายได้ ชื่อว่าโรคเกิด เพราะความเศร้าโศกเสียใจ

8

โทสะมาก

บุคคลที่มีโทสะอยู่เสมอ ไม่มีสติที่จะยั้งหน่วงไว้ได้ย่อมทำกิริยาฝ่าฝืนร่างกายละทิ้งความบริหารร่างกายของตนเสียจนถึงทอดทิ้งร่างกาย หรือทุบตีตัวเอง เช่นนี้ก็ทำให้เกิดโรคได้นี้ชื่อว่าโรคเกิดเพราะโทสะ



การดูแลผู้ป่วย NCDs

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ดูแลแบบองค์รวมเพื่อให้ร่างกายสมดุล

1. กินผักให้เป็นยา

- ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยาใกล้ตัว



2. การใช้ยาสมุนไพร

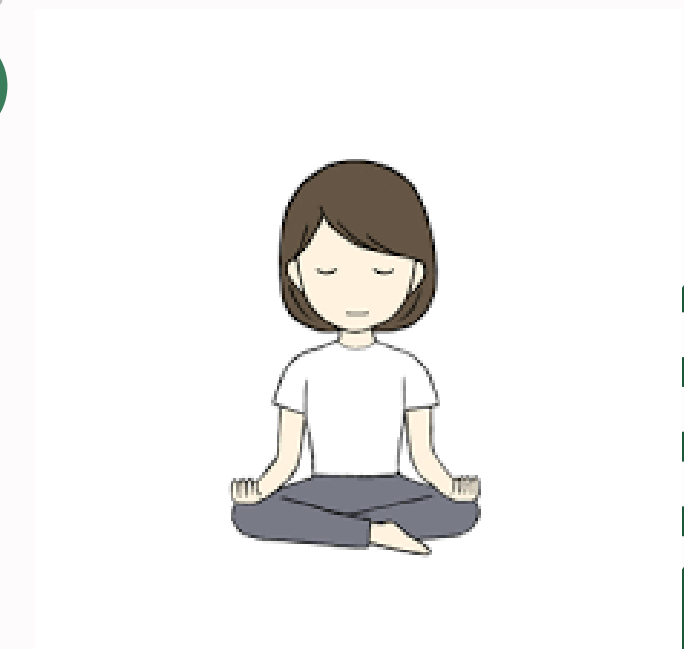
- ยาสมุนไพรลดความดันโลหิต
- ยาสมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด
- ยาสมุนไพรในกลุ่มโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
- ยาสมุนไพรลดไขมันในเส้นเลือด

3. การบริหารร่างกาย

- ฤาษีดัดตน
- มณีเวช

4. สมาริบำบัด/หลักธรรมนามัย

- สมาริบำบัด SKT
- กายานามัย จิตตานามัย ชีวิตานามัย



1. กินผักให้เป็นยา

โรคNCDs เป็นโรคที่ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หากเราเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยควบคุมให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลได้ ดังคำที่ว่า จงใช้อาหารเป็นยารักษาโรค ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่ช่วยดูแลสุขภาพ เช่น



➤ **ตำลึง** ทำเป็นผักต้มจิ้มน้ำพริก ใส่ในแกงจืด หรือ ต้มน้ำใบตำลึงดื่ม ช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน

➤ **มะรุม** ใบและฝักของมะรุมมีวิตามินและใยอาหารสูง ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ต้านการอักเสบ ลดความดันโลหิต ลดระดับโคเลสเตอรอล

➤ **กระเทียม** รับประทานเป็นกระเทียมสดพร้อมอาหารหรือเป็นเครื่องเทศ ช่วยลดไขมัน ลดความดัน และมีสารอัลลิซิน ช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน



ตัวอย่างเมนูอาหารจากผักพื้นบ้าน

สพ.ภ.ว.ส.อ.ย.ส.ส.ส. **สพ.ภ.ว.ส.อ.ย.ส.ส.ส.**
 กระทรวงสาธารณสุข
 Department of Health Services Administration

สุขภาพดี ปีใหม่

อาหารสมุนไพร ลดโรค NCDs

แกงส้มสมุนไพร

ใบมะกรูด
 ช่วยขับลม
 ดับกลิ่นคาว

กระเทียม
 ช่วยย่อยอาหาร
 ลดคอเลสเตอรอล

ไก่อบสมุนไพร

ตะไคร้
 ช่วยขับลม
 ขับปัสสาวะ

ข่า
 บรรเทาอาการ
 แผลพุพอง
 และเสริมระบบ
 ย่อยอาหาร

เครื่องดื่มสมุนไพร

มูอิดไทย
 อัญชัน + มะนาว + ตะไคร้

อัญชัน มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยบำรุงสายตา
 ตะไคร้ ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ
 มะนาว ช่วยขับเสมหะทำให้ชุ่มคอ

ชาใบหม่อน
 ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

น้ำมะตูม
 ช่วยให้อาการท้องผูก
 ช่วยขับลม บรรเทาอาการ
 ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ชาดอกคำฝอย
 ช่วยลดไขมันในเลือด

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

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

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก @DTAM

29 กันยายน
 วันหัวใจโลก

3 สมุนไพร เสริมสร้างหัวใจให้แข็งแรง
 ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

กระเทียม
 มีเอนไซม์อัลลิเนส (allinase) โดยนำกระเทียมไปบด หั่น หรือการสับก่อนรับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เอนไซม์ ในกระเทียมผลิตสารที่มีสรรพคุณออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

ดอกคำฝอย
 ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงน้ำเหลือง และบำรุงประสาท

กระเจี๊ยบแดง
 เป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร ช่วยขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา และมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด โดยลดการสร้างไขมันและเซลล์ไขมัน ลดการเกิดออกซิเดชันของ LDL (ไขมันไม่ดี) ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่มีการทำงานของไตบกพร่อง

เมนูอาหารและเครื่องดื่มที่แนะนำ เช่น

แกงจืดใบกะเพรา

ปลานึ่งมะนาว

ชากระเจี๊ยบแดง

ชาดอกคำฝอย

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

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก @DTAM

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

2.การใช้ยาสมุนไพร

ยาสมุนไพรใช้ในกลุ่มโรคNCDs ต่อไปนี้



โรคความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวาน

โรคหลอดเลือดสมอง
และหัวใจ

โรคไขมันในเลือดสูง



การใช้ยาสมุนไพรกับโรคความดันโลหิตสูง

ยาหอมเทพจิตร

สรรพคุณ แก้ลม ช่วยบำรุงหัวใจ
คลายกังวล ช่วยให้ผ่อนคลาย
ลดความดันโลหิต



ยากระเจียวแดง

สรรพคุณ ช่วยขับปัสสาวะ
แก้ขัดเบา
ลดความดันโลหิต และไขมันในเลือด



ยาหญ้าหนวดแมว

สรรพคุณ ช่วยขับปัสสาวะ ขับน้ำ
ช่วยลดความดันโลหิต



การใช้ยาสมุนไพรพริกกับโรคเบาหวาน

มะระขี้นก

สรรพคุณ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้
มีสารอนุมูลอิสระช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
แก้ร้อนในกระหายน้ำ ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง



การใช้ยาสมุนไพรกับกลุ่มโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ



ยาไพล ครีมไพล หรือ น้ำมันไพล
สรรพคุณ บรรเทาปวดบวมฟกช้ำ
เคล็ดขัดยอก คลายกล้ามเนื้อเส้นเอ็น

ยาแก้ลมแก้เส้น สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเรื้อรัง
และบรรเทาอาการชาจากโรคอัมพฤกษ์-อัมพาตที่มี
สาเหตุจากโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ



การใช้ยาสมุนไพรกับโรคไขมันในเลือดสูง

ยาตรีผลา สรรพคุณ แก้ไข ขับเสมหะ
ลดระดับไขมันในเลือด บรรเทาอาการท้องผูก
ขับเมือกมันในลำไส้



ดอกคำฝอย สรรพคุณ ช่วยลดและป้องกันไขมันอุดตัน
ในเส้นเลือด ลดความดันโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต

การใช้ยาสมุนไพรกับโรคไขมันในเลือดสูง

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ กระเทียม

มีสารสำคัญที่ชื่อว่า
อัลลิซิน (Allicin)
ซึ่งพบได้ในกระเทียมเท่านั้น

จากงานวิจัยพบว่า

- ▶ ช่วยยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัส ไข้หวัดใหญ่ A,B และไวรัสปอดอักเสบ (Pneumonia) ในเซลล์ได้
- ▶ ช่วยลดโอกาสการเป็นหวัด
- ▶ นอกจากนี้ ยังช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์
- ▶ ป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ
- ▶ มีฤทธิ์ต้านมะเร็งหลายชนิด



1

2

3

3.การบริหารร่างกาย

3.1 การบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตน

ฤาษีดัดตนเป็นชุดท่ากายบริหารแบบไทยที่มีมาตั้งแต่โบราณ
ช่วยในเรื่องของการเคลื่อนไหวของร่างกาย การไหลเวียนโลหิต
และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ประโยชน์ของฤาษีดัดตน

- ช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นและคล่องตัว
- ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนได้ดีขึ้น
- ช่วยคลายความเมื่อยล้าและลดอาการปวดเมื่อย
- ช่วยในการทรงตัวและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

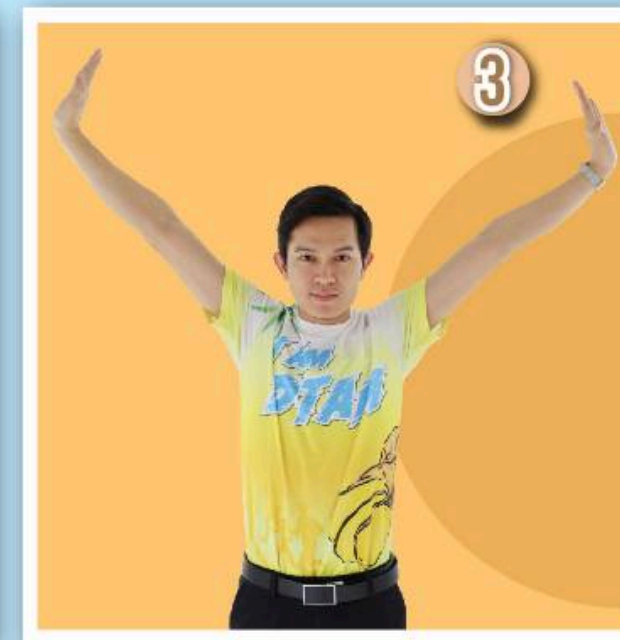


ตัวอย่าง ท่าบริหารร่างกาย ฤาษีดัดตน



ฤาษีดัดตน ท่าชูหัตถ์वादหลัง

เมื่อฝึกต่อเนื่องจะทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นไปอย่างดี
เป็นการบริหารไหล่ คอ หน้าอก ท้อง
และกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตที่ศีรษะและแขน



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ฤาษีดัดตน ท่าแก้เกียจ

เป็นท่าที่ใช้กันบ่อย คือ บิดขี้เกียจ โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกด้าน
ทั้งซ้าย ขวา หน้า และยกสูงเหนือศีรษะ เป็นการยืดบริหารส่วนแขน

ตัวอย่าง
ท่าบริหารร่างกาย
ฤาษีดัดตน



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

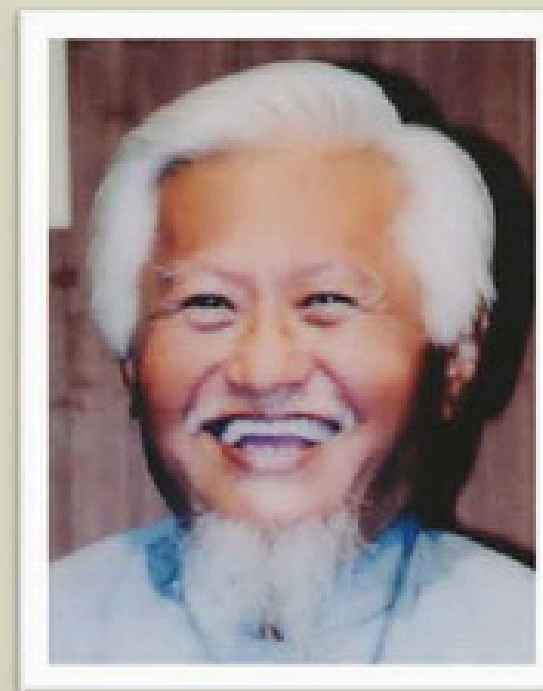


@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

3.2การบริหารร่างกาย แบบมณีเวช

วิชามณีเวชเป็นวิชาเกี่ยวกับการจัดสมดุลโครงสร้างของร่างกายที่ท่านอาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ เป็นผู้คิดค้นโดยผสมผสานวิชาแพทย์แผนไทย จีนและอินเดียมาประยุกต์ต่อยอดและพัฒนาการรักษามาเป็นของไทยเรา และท่านอาจารย์ได้ถ่ายทอดให้กับศิษย์หลายท่าน เช่น พญ.กานดา วัชรสินธุ์ นพ.สมศักดิ์ วัฒนศิริ อ.อารีย์ รัตนสิทธิ์



อาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ

ต่อมาคณะศิษย์ได้ตั้งชื่อวิชานี้ว่า “มณีเวช” ตามนามสกุลของท่าน และรวบรวมท่าบริหารที่ท่านสอนบางส่วนมาเผยแพร่ให้ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นท่าบริหารง่ายๆ ที่ใช้เวลาไม่มากในการบริหาร และทำได้สะดวกทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เพื่อให้ทุกคนสามารถทำได้ โดยท่าบริหารเหล่านี้จะช่วยจัดสมดุลให้โครงสร้างกระดูกในร่างกาย

หลักการของมณีเวช

โครงสร้างของกระดูกในร่างกายที่อยู่ในลักษณะสมดุล จะทำให้การไหลเวียนของเลือด ลม น้ำเหลือง และระบบประสาท เป็นไปอย่างสะดวก แต่หากโครงสร้างไม่อยู่ในสมดุลการไหลเวียนต่างๆ ก็จะไม่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุของการผิดปกติ ไม่สบายต่างๆ ของร่างกาย

การบริหารร่างกาย แบบมณีเวช

- ท่าบริหาร 1 ทำให้อวัยวะ หรือท่ารำละคร -



วิธีบริหาร

- 1 ให้พนมมือประสานบริเวณกลางหน้าอก และประสานกันให้แน่น ให้ข้อมือองตั้งฉากกับแขน กดแน่นพอควร มือทั้งสองอยู่ห่างหน้าอกเล็กน้อย หายใจเข้าช้าๆ
- 2 สอดประสานนิ้วมือสองข้าง
- 3 ดันมือทั้งสองลงตรงๆ จนข้อศอกทั้งสองข้างตรง หายใจออกช้าๆ
- 4-5 ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะโดยไม่งอข้อศอกให้สูงที่สุด พร้อมหายใจเข้าช้าๆ ให้เต็มปอด
- 6 แยกมือสองข้างออกจากกัน ให้ข้อมือแอ่นออก 90 องศา คล้ายท่ารำละคร ผายมือทั้งสองไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ พร้อมหายใจออกช้าๆ
- 7 ลดแขนลงมาจนแนบกับลำตัว โดยไม่งอข้อศอก

ทำช้าๆ สามครั้ง

- ท่าบริหาร 2 ท่าไม้แป้ง -



วิธีบริหาร

- 1-2 กำมือทั้งสองตั้งตรงข้างหน้าคล้ายจับท่อนไม้ที่ตั้งฉากกับพื้น ข้อมือทั้งสองแอ่นออก เล็กน้อย ยกมือสูงระดับไหล่ มือทั้งสองห่างกันประมาณหนึ่งฝ่ามือ หายใจเข้าช้าๆ
- 3 ดันมือทั้งสองไปข้างหน้าตรงๆ หายใจออกช้าๆ
- 4 เมื่อสุดแขน ก็แยกมือทั้งสองออกจากกันเหมือนเปิดม่าน ข้อศอกตั้งตรง หายใจเข้าช้าๆ
- 5 เมื่ออ้าแขนออกจากกันสุด ให้ข้อศอกตั้งกลับ พยายามให้ท่อนแขนอยู่ระดับไหล่ ตอนตั้งกลับดึงกลับช้าๆ หายใจออกช้าๆ
- 6 ตั้งมือและแขนกลับมาทำเริ่มต้นใหม่

ทำช้าๆ สามครั้ง

- ท่าบริหาร 3 ท่าถอดเสื้อ -



วิธีบริหาร

- 1 กำมือสองข้าง ยกแขน งอข้อศอก 90 องศา ให้แขนสองข้างขนานกันและอยู่ระดับเดียวกัน บริเวณหน้าอก อย่าให้แขนซ้อนกัน จะยกข้างไหนไว้ข้างหน้าก่อนก็ได้
- 2 ยกแขนสองข้างช้าๆ ขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขนสองข้างอยู่ในระดับเดียวกัน อย่าให้แขนซ้อนกัน หรือแยกจากกัน ให้แขนอยู่ระดับเดียวกันจนถึงกลางศีรษะ หายใจเข้าช้าๆ
- 3-4 กระดกข้อมือขึ้น แขนมือที่กางออก แอ่นมือ 90 องศาเหมือนท่ารำละคร
- 5 ฐ่มือให้สูงสุดแขนแนบหู หลังมือประกบกัน
- 6-7-8 วาดแขนสองข้างไปข้างหลัง เหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ปลายนิ้วชี้ลงพื้น (ตรงข้ามกับท่าที่หนึ่ง ท่ารำละคร) หายใจออกช้าๆ

ทำให้ครบ 6 ครั้ง โดยสลับแขนซ้ายและขวาให้อยู่ข้างหน้าสลับกัน ข้างละ 3 ที

การบริหารร่างกาย แบบมณีเวช

- ทำบริหาร 4 ทำหมุนแขน กรรเชียง -

วิธีบริหาร

- 1 ยืนตรง ปลดแขนห้อยตามปกติ ให้ฝ่ามือไปด้านหลัง
- 2 ยกแขนทีละข้าง ข้างใดก่อนก็ได้
- 4-7 ยกแขนไปข้างหน้าจนขึ้นเหนือศีรษะและกลับมาด้านหลัง ยกแขนหมุน 180 องศา แบบกรรเชียงว่ายนํ้า หายใจเข้าช้าๆ เมื่อยกแขนขึ้น หายใจออกช้าๆ เมื่อแขนลง

เมื่อหมุนครบ แขนจะกลับมาข้างตัว ฝ่ามือจะหันไปด้านหน้า พลิกฝ่ามือกลับก่อนหมุนแขนต่อ โดยทำทีละข้างสลับกันไปข้างละ 3 ครั้ง



1



2



3



4



5



6



7

- ทำบริหาร 5 ทำปล่อยขมด -



1



2



3



3



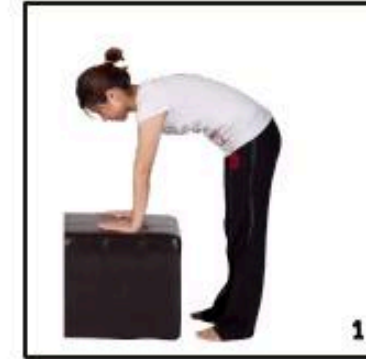
4

วิธีบริหาร

- 1 ยืนตรง ปลดแขนและมือ ไว้ข้างตัว
- 2 ยกมือเหยียดไปข้างหน้าพร้อมกันสองข้าง ให้ฝ่ามือคว่ำยกแขนขึ้นเหนือศีรษะตรงๆ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ เหยียดแขนให้สุด ข้อศอกตรง ฝ่ามือจะแบไปด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ
- 3 งอข้อศอก ออกด้านข้างให้ฝ่ามือเลื่อน ลงมาตรงๆ เหมือนลูกกระจกกลงมาถึงระดับไหล่
- 4 ดันฝ่ามือทั้งสองข้างไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว พร้อมหายใจออกทางปาก เป็นการปล่อยขมด

ทำซ้ำสามครั้ง

- ทำบริหาร 6 ทำขึ้นลงเตียง และทำงู -



1



2



3



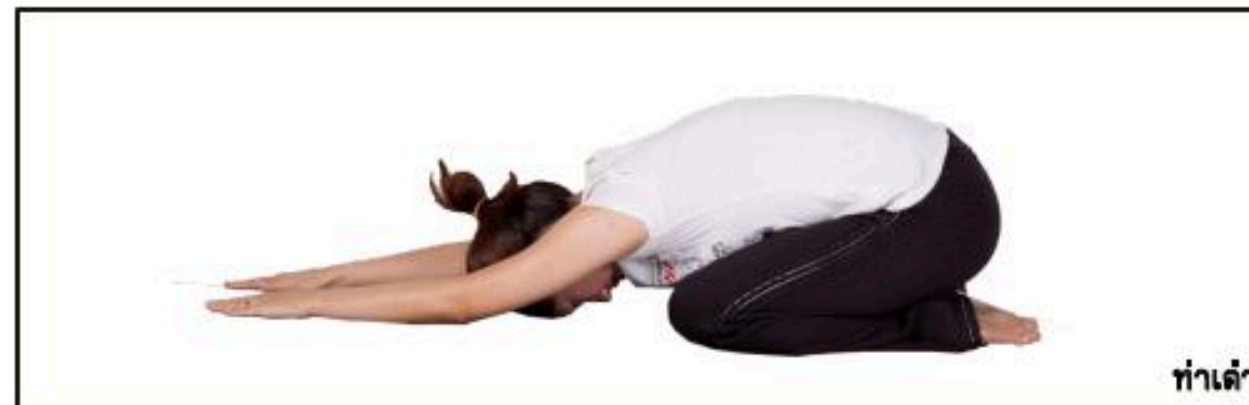
4

วิธีบริหาร

- 1-2-3 เวลาขึ้นเตียงให้ขึ้นทางปลายเตียง โดยยืนที่ปลายเตียง เท้าสองข้างขนานเป็นเลข 11 และก้มลงใช้ฝ่ามือยันพื้นเตียง ให้ยันเต็มฝ่ามือปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า คลานขึ้นเตียงใช้เข่ายันพื้นเตียง จนเท้าขึ้นมา พ้นจากขอบเตียง และให้บริหารทำงูต่อ
- 4 ทำงู ใช้ฝ่ามือยันพื้นเตียงระดับไหล่ เหยียดแขนสุดให้ข้อศอกตั้ง เงยหน้าให้มากที่สุด ปลดแขนช่วงท้องเอว และสะโพก ให้ราบกับพื้น เพื่อให้หลังแอ่น ขาสองข้างปล่อยเหยียดสบายๆ เท้าราบกับพื้น หายใจเข้าออกช้าๆ 2-3 ครั้งหรือนับ 1-10 หรือ 1-20 และบริหารต่อด้วยท่าแมวท่าเต่า

การบริหารร่างกาย แบบมณีเวช

- ทำบริหาร 7-8 ทำแมว ทำเต่า -



วิธีบริหาร

ทำแมวขี้เกียจ - ยกสะโพกให้สูงขึ้น เลื่อนสะโพกไปทางลิ้นเท้า ฝ่ามือยันพื้นที่เคย ไม่ขยับฝ่ามือ
ก้มศีรษะลง เขยิบคางขึ้น หายใจเข้าออกช้าๆ 2-3 ครั้งหรือนับ 1-10 หรือ 1-20 กดศีรษะให้ลงต่ำ
จะรู้สึกตึงบริเวณกระดูกสันหลังช่วงคอ และไหล่

ทำเต่า - เลื่อนสะโพกลงมา ให้ก้นทับลิ้นเท้า (เท่าที่ทำได้) เลื่อนฝ่ามือที่ยันพื้นลงมา โดยเขยิบคางขึ้นเหมือนเดิม
ก้มศีรษะ คอ หลังให้ต่ำที่สุดเท่าที่ทำได้หายใจเข้าออกช้าๆ และนับ 1-10 หรือ 1-20

เมื่อทำครบสามท่า ให้ทำซ้ำใหม่ โดยกลับไปท่าทำแมว ทำแมวขี้เกียจและทำเต่า ให้ครบ 3 รอบ
ถ้าจะลงจากเตียงให้ลงจากท่านอนคว่ำใช้มือยันตัวขึ้นในท่าทำแมว ยกตัวขึ้นในท่าคลานและ
คลานถอยตัวลงมาจากเตียง เมื่อใช้เท้ายันพื้นให้เท้าทั้งสองข้างลงมายืนเป็นเลข 11 ก้มตัว
ใช้มือยันเข้าทั้งสองข้างให้ตึงก่อนจะยืดตัวตรง

4.สมาธิบำบัติด/หลักธรรมมานามัย

สมาธิบำบัติดแบบ SKT คืออะไร ?





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

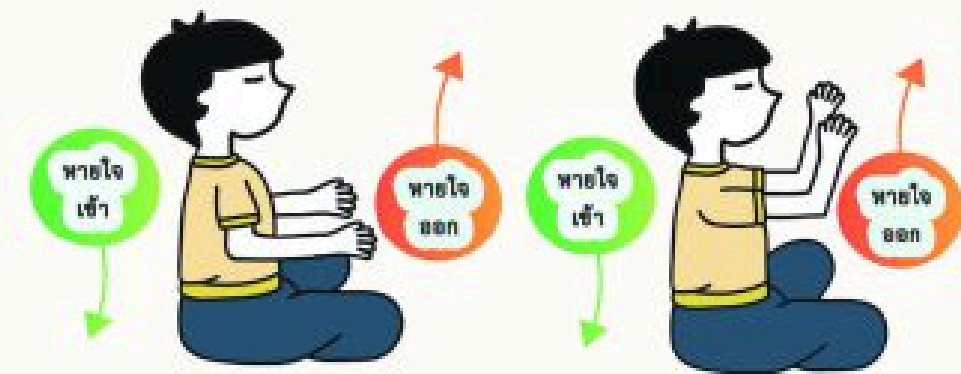
สมาธิบำบัด

SKT

สมาธิบำบัด SKT เป็นการนำเทคนิคของการทำสมาธิ
แบบอานาปานสติ โยคะ ชีกง มาผสมผสานกันในการปฏิบัติ
แบบกายประสานจิต ในการเยียวยาสุขภาพ

ผู้คิดค้นและเจ้าของลิขสิทธิ์
รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตரியมชัยศรี

- SKT ย่อมาจาก สมพร(S) กันทรดุษฎี(K) เตரியมชัยศรี(T)



ผลดีต่อการทำงานของ
ระบบประสาทส่วนกลาง
ระบบประสาทส่วนปลาย
ระบบประสาทอัตโนมัติ
ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
ระบบไหลเวียนเลือด
อารมณ์และพฤติกรรม
และระบบอื่น ๆ
ในร่างกายได้เป็นอย่างดี





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หลับตา สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ
กลั้นลมหายใจไว้ นับ 1-3 กลั้นๆ
แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ

ประโยชน์ของท่านี่

“ขับของเสียออกจากร่างกาย
ลดความดันโลหิต
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”



สมาธิบำบัด

SKT

SKT 1

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สูดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สูดลมหายใจเข้า-ออก
30-40 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ลดแขนลง
30 จังหวะ
จนแนบลำตัว

ชูมือ 2 ข้างประกบกัน
ให้ต้นแขนแนบหู
สูดลมหายใจ
1-30 รอบลมหายใจ
แล้วปล่อยมือลงช้าๆ
30 จังหวะจนแนบลำตัว

หายใจ
เข้า

หายใจ
ออก

ประโยชน์ของท่านี่

ลดความดันโลหิต
ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

หมายเหตุ

สามารถฝึกท่า SKT 2 ในท่านั่งและท่านอนได้

f กองการแพทย์ทางเลือก @thaicam7

www.thaicam.go.th 02 591 7007

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 2

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สูดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สูดลมหายใจเข้า-ออก
30-40 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตரியมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2019-043



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 3



นั่งเหยียดเท้าราบไปกับพื้น มือวางบนต้นขา แขนตั้ง
สุดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับโน้มตัวมาข้างหน้า
กลั้นลมหายใจ นับ 1-3 แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ
พร้อมกับเอนตัวไปด้านหลัง แขนตั้งมากที่สุดเท่าที่ลมหายใจออก

ทำ 30 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เจริญชัยศรี

ประโยชน์ของท่าน

แก้ปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก
กรดไหลย้อน ปวดประจำเดือน

หมายเหตุ

ผู้ที่มีอาการปวดเข่า
สามารถนั่งทำบนเก้าอี้ได้



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9

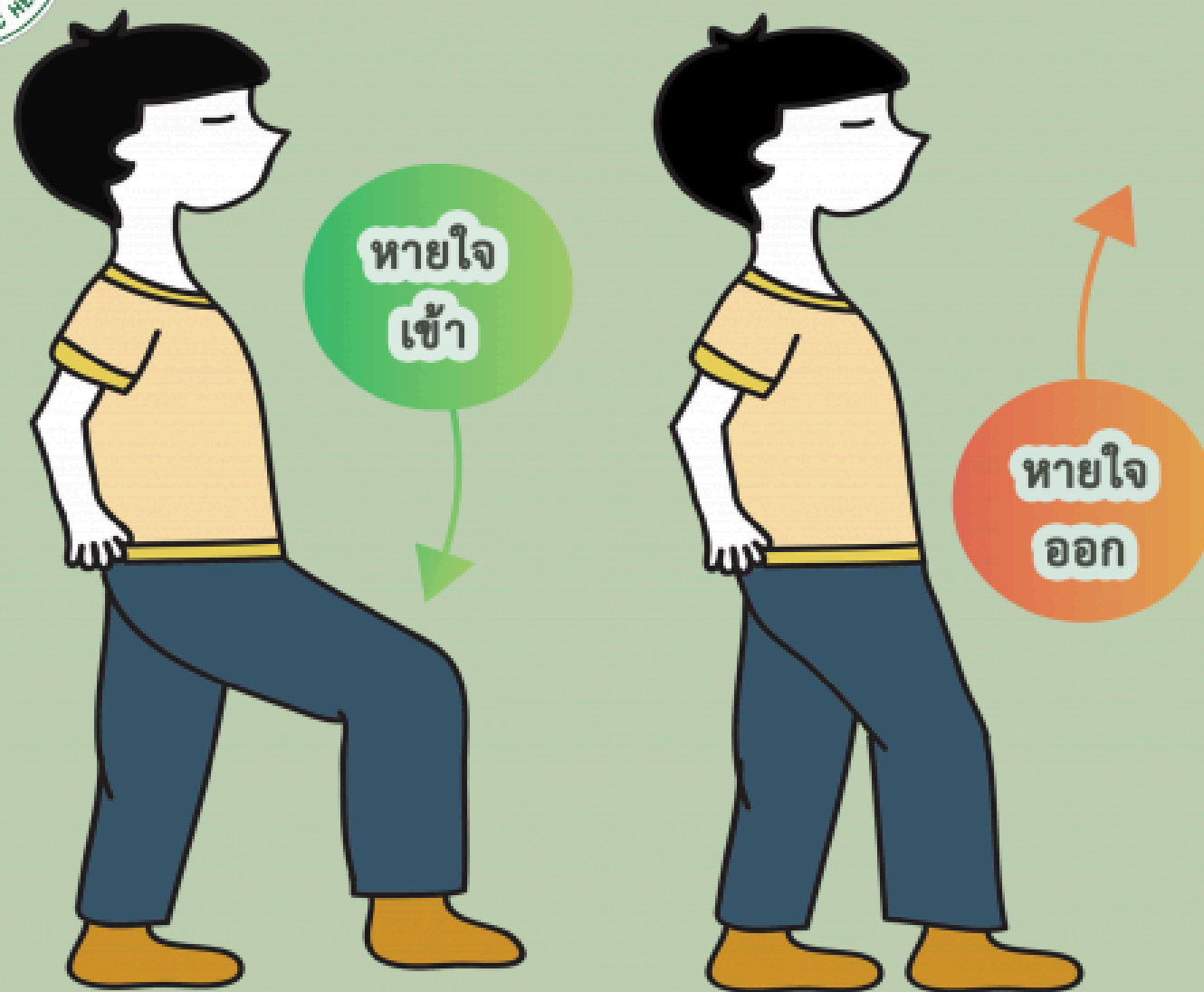


@thaicam7





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ยืนตรงปล่อยมือตามสบายหรือจะไขว้หลัง /
ไว้ด้านหน้าก็ได้ สูดลมหายใจเข้าทางจมูก
พร้อมยกขาก้าวไปข้างหน้า
ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปาก
พร้อมวางเท้าลง ทำสลับข้างไปเรื่อย ๆ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เจริญชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-045

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 4

โดยหายใจเข้า-ออก
90 - 120 รอบ ลมหายใจ
ใช้เวลาประมาณ
45 - 60 นาที

ประโยชน์ของทำนี้

ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน
กับโรคเรื้อรังทุกประเภท



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9



@thaicam7



www.thaicam.go.th



02 591 7007

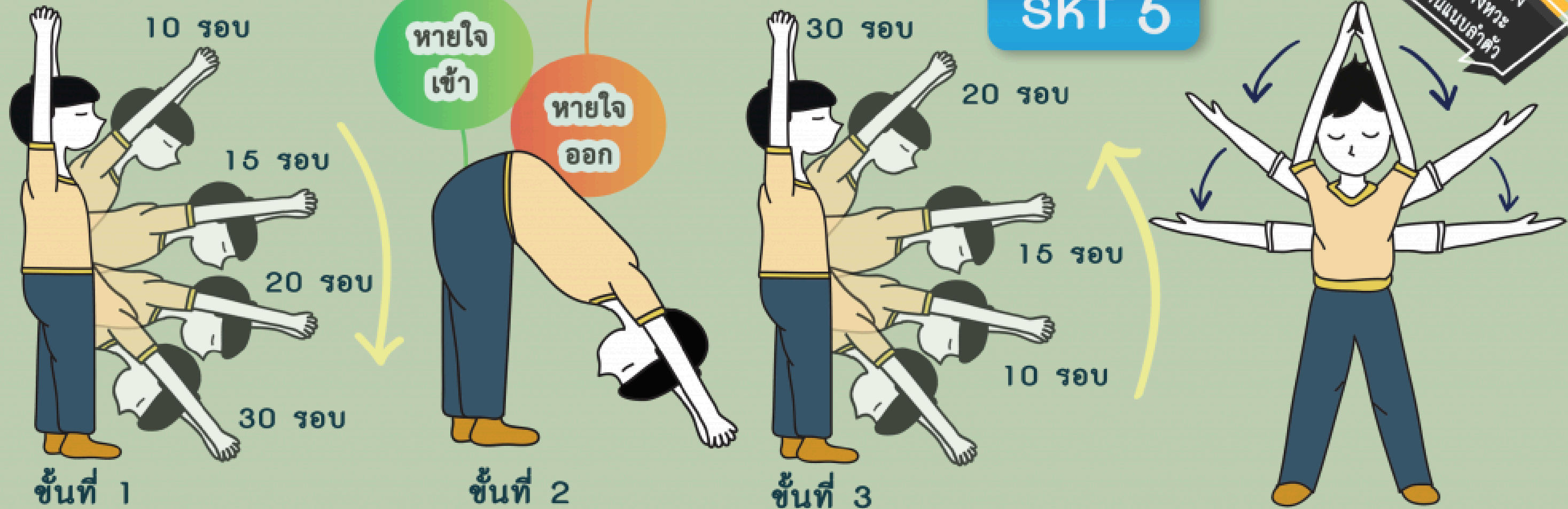


กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 5



ขั้นที่ 1 ชูมือ 2 ข้างขึ้นประกบกัน ให้ต้นแขนแนบทู สดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ นับ 3-5 รอบ
การหายใจ แล้วค่อยๆ ก้มตัวและลดแขนลงช้าๆ ตามรอบลมหายใจนับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 20-30 รอบลมหายใจ
ขั้นที่ 2 ค้างอยู่ที่พื้น 3-5 รอบลมหายใจ
ขั้นที่ 3 ค่อยๆ ยกตัวขึ้นช้าๆ ตามรอบลมหายใจ 1-30 กลับไปยืนท่าเดิม แล้วค่อยๆ ลดมือลง 30 จังหวะจนแนบลำตัว

ประโยชน์ของท่านี้ แก้อาการปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเข่า แก้อาการหวัด ลดน้ำหนัก เป็นต้น

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-046

กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7

www.thaicam.go.th 02 591 7007

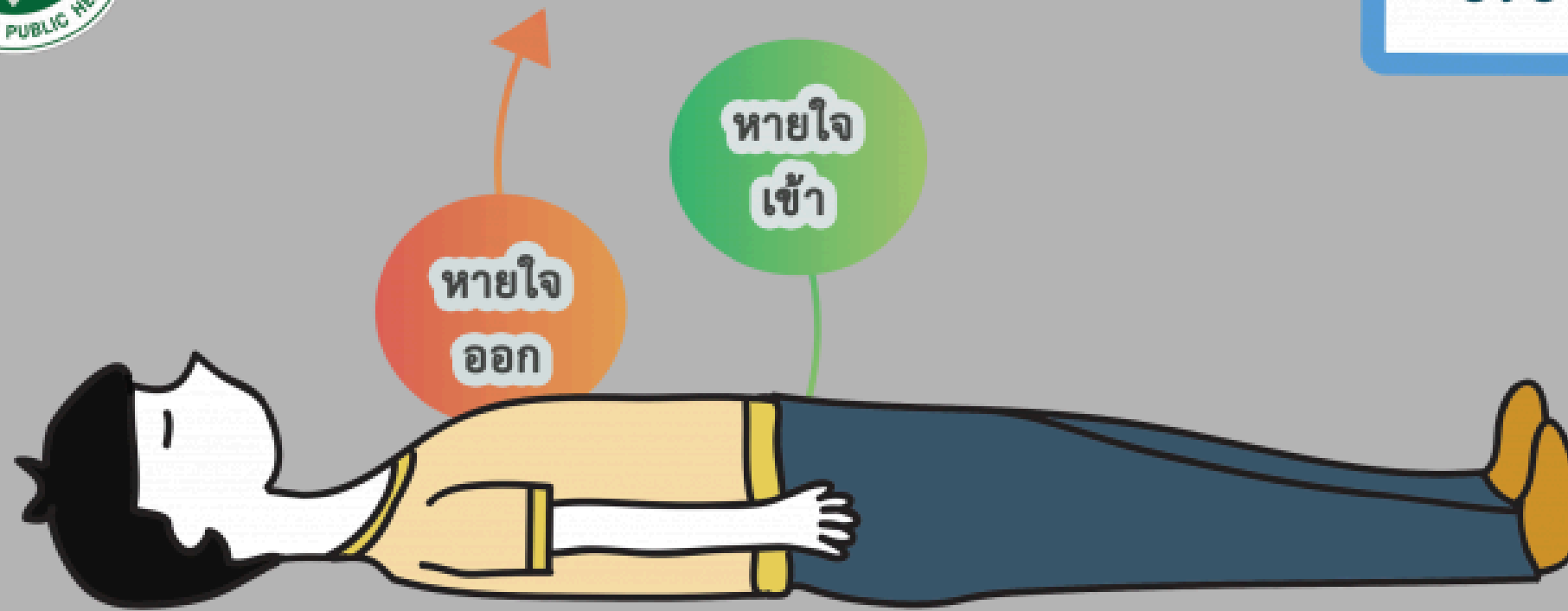


กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 6



กำหนดอวัยวะ

ละ 5 รอบ

ทำทั้งหมด 25 ครั้ง

ใช้เวลา 45 นาที

นอนราบกับพื้น กำหนดลมหายใจเข้าออก 3-5 รอบ

กำหนดความรู้สึก ไปตามอวัยวะต่างๆทั่วทั้งตัว
เริ่มตั้งแต่ ศีรษะ หน้าผาก ขมับ หน้าตา แก้ม คาง
ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง
หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง แข้ง รวมทั้งตัว

โดยพูดว่า “(อวัยวะ) เราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ”

ใช้กับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยอัมพาต

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตரியมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-047



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9



@thaicam7



www.thaicam.go.th



02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 7



ขั้นที่ 1



ขั้นที่ 2

ใช้กับ

ผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่าง

ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ขั้นที่ 1 ยกแขนขึ้นมาระดับเอว หันฝ่ามือเข้าหากัน สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ค่อยๆ ขยับฝ่ามือเข้าหากัน ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ ขยับฝ่ามือออกจากกัน ทำแบบนี้ นับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 20-40 รอบลมหายใจ (แล้วต่อด้วยขั้นที่ 2)

ขั้นที่ 2 สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ ลดแขนลงมาระดับเอว *สามารถทำได้ทั้งท่านั่งและท่านอน

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-048



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9



@thaicam7



www.thaicam.go.th



02 591 7007

หลักธรรมานามัย

กายานามัย

การส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ดี
เพื่อร่างกายที่แข็งแรง

- การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกาย เช่น การวิ่ง การเดิน ว่ายน้ำ ทำบริหารฤาษีดัดตน เป็นต้น
- การรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ ไม่ แสลงกับโรค
- การพักผ่อนให้เพียงพอ

จิตานามัย

การส่งเสริมสุขภาพทางใจที่ดี
เพื่อสร้างพื้นฐานจิตให้มั่นคง

- ตระหนักรู้และมีสติในทุกการกระทำ
- การคิดดี ทำดี รักษาศีล
- การปฏิบัติสมาธิ ตามหลักศาสนาที่นับถือ

“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

ชีวิตานามัย

การมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ดี
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง
และคนรอบข้าง

- การดูแลความสะอาดที่อยู่อาศัยและเครื่องแต่งกาย
- การละเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย
- การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การปลูกต้นไม้ การดูแลแหล่งน้ำให้สะอาด เป็นต้น
- การหลีกเลี่ยงมลภาวะ



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

การดูแลตนเองด้วย
หลักธรรมานามัย

“ธรรมะ” + “อนามัย”

(ธรรมชาติ) (การมีสุขภาพดี)

=

การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี
ด้วยวิถีธรรมชาติ



THANK
YOU

...

ขอบคุณค่ะ

