

การสุ่มยาสมุนไพร



โดย นางสาววีรภรณ์ กั้นพัก

แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

การสูมยาสมุนไพร คืออะไร?

- เป็นหัตถการหนึ่งในทางการแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการดูแลระบบทางเดินหายใจ คือ การใช้ความร้อนชื้นจากไอน้ำเป็นตัวพาน้ำมันหอมระเหยจากยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการช่วยขยายทางเดินหายใจ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนให้หายใจได้ดีขึ้น เหมาะกับผู้ที่ภาวะเสมหะมากในทางเดินหายใจ ลดอาการไอ จาม หายใจติดขัด อาการหวัด ภูมิแพ้ หอบหืดและ ปวดศีรษะไมเกรน หรือผู้ที่สัมผัสฝุ่น PM2.5 ที่มีผลให้ระคายเคืองทางเดินหายใจ



การจัดเตรียมอุปกรณ์การสูดดมยา

- 1. สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน และมีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอม เช่น หอมแดง ผิวมะกรูด ตะไคร้บ้าน ทั้งต้น ใบกะเพรา ข่า ขิง ฯลฯ ล้างทำความสะอาด โขลกพอแหลกเล็กน้อย ใช้ 2 อย่างขึ้นไป อย่างละ 1 กำมือ
- 2. อ่างน้ำ หรือกะละมังทนความร้อนขนาดบรรจุ 1 – 2 ลิตรเป็นต้นไป
- 3. ผ้าขนหนูผืนใหญ่สำหรับคลุมศีรษะ 1 ผืน และผ้าขนหนูผืนเล็กสำหรับใช้เช็ดใบหน้า (ถ้ามี)
- 4. น้ำต้มเดือดปริมาณ 500 – 1000 มิลลิลิตร



สมุนไพรที่นิยมใช้

- **หอมแดง** สรรพคุณ บรรเทาอาการหวัดคัดจมูก มีสารที่เรียกว่า เควอร์ซีติน (Quercetin) มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยขยายหลอดลม



- **กะเพราแดง/ขาว** สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน แก้คลื่นเหียน ขับเสมหะ มีน้ำมันหอมระเหย และยังมีสารโอเรียนทิน (orientin) เป็นสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์



สมุนไพรที่นิยมใช้

- ขิง, ข่า, ตะไคร้บ้าน สรรพคุณ แก้เสมหะ ลดอาการคัดจมูก และมีน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์เรียกว่า ยูจีนอล (Eugenol) ลดการปวดศีรษะ ช่วยให้นอนหลับสบาย และผ่อนคลายความเครียด



สมุนไพรที่นิยมใช้

- มะกรูด , มะนาว สรรพคุณ ขับเสมหะ ลดอาการไอ ลดการอักเสบของเยื่อเมือก ช่วยในการผ่อนคลาย ความเครียด และการนอนหลับ เป็นพืชตระกูลส้มมีสารเฮสเพอริดิน (hesperidin) และรูทีน (rutin) สูง มีน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์แก้ในทางเสมหะ ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ



ขั้นตอนการสุ่มยา

1. นำสมุนไพรทั้งหมดมาหั่นเป็นชิ้น หรือทุบให้แตกเล็กน้อย จากนั้นนำไปใส่ลงในหม้อ ใส่ น้ำร้อนลงไปให้ท่วม หรือจะใส่น้ำและสมุนไพรลงไปพร้อมกันและต้มให้น้ำร้อนก็ได้
2. เมื่อน้ำร้อน ยกหม้อลง หรือหากต้มในหม้อใหญ่ให้ตักแบ่งใส่หม้อขนาดกำลังพอดี



ขั้นตอนการสูมยา

3. นำผ้าหรือเสื่อมาคลุมศีรษะ โดยคลุมให้ผ้าปิดคลุมหม้อและศีรษะของเรา
4. ก้มหน้าลงหายใจเข้า-ออก สูดเอาไอระเหยของสมุนไพรเข้าไป ทำประมาณ 10-15 นาที วันละประมาณ 2 ครั้ง เข้าเย็น หรือจะทำบ่อยกว่านี้และต่อเนื่องจนกว่าอาการจะดีขึ้นก็ได้



ข้อห้าม

- ห้ามทำในผู้ที่มีไข้
- ห้ามทำในผู้ที่มีอาการชา หรือไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกร้อน-เย็นได้
- ห้ามทำในผู้ที่มีอาการอ่อนเพลียมาก
- ห้ามทำในผู้ที่มีภาวะเสมหะคั่ง/น้ำท่วมปอด
- ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้สมุนไพร
- ห้ามใช้ในผู้ป่วยมะเร็งระบบทางเดินหายใจ



ข้อควรระวัง

- - ผู้ที่เป็นโรคหืด(Asthma)ที่เป็นโรคที่หลอดลมมีการตีบแคบเนื่องจากหลอดลมมีการอักเสบเรื้อรัง จึงทำให้หลอดลมมีความไวต่อสารกระตุ้นต่างๆ **ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์**
- - ระวังระดับความดันโลหิตผิดปกติ (ความดันโลหิตต่ำกว่า 100/60 มิลลิเมตรปรอท และความดันโลหิตไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท) ควรมีผู้ดูแลใกล้ชิด
- - ระวังระดับน้ำร้อนเกินไปอาจทำให้ผิวหนังระคายเคือง ควรทดสอบความร้อนก่อนการสูดยาทุกครั้ง
- - เด็ก/ผู้สูงอายุ ควรมีผู้ดูแลใกล้ชิด
- - ในระหว่างที่สูดดมไอน้ำ ใบหน้าควรห่างจากน้ำในภาชนะ ประมาณ 1/2ฟุต – 1ฟุต (15 – 30 เซนติเมตร) ไม่ควรให้ใบหน้าใกล้ไอน้ำมากเกินไป

ข้อควรระวัง

- ไม่ใช่อุปกรณ์และสมุนไพรส่วนรวมกัน
- หากมีอาการแน่น อึดอัด ควรหยุดสมุนไพร



แหล่งอ้างอิง

- www.tonthongchai.go.th+1.
- www.kapook.com
- <https://sites.google.com/view/abhthaimed>
- <https://women.trueid.net/detail/aKD3N5xO3nNd>

จบการนำเสนอ