



รักษาอาการเจ็บป่วยด้วยตนเองง่ายๆ กับ “สมุนไพรรักษาโรคสุขุมูลฐาน”



ดร.เทิดศักดิ์ โทณลักษณ์

อาจารย์

คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้



สมุนไพรรักษาโรคสุขุมูลฐาน ตามพระราชบัญญัติยา หมายถึงยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งยังไม่ได้ผสมปรุงหรือเปลี่ยนแปลง เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล เมล็ด ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกตัดแปรรูปในรูปต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้มีขนาดเล็กลง บดเป็นผงละเอียดอัดเป็นเม็ดหรือแท่ง เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2541) **พืชสมุนไพรรักษาโรคสุขุมูลฐาน** จึงหมายถึงพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ หรือใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้อย่างไรก็ตามปัจจุบันมีการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรรักษาโรคสุขุมูลฐานอย่างหลากหลายนอกเหนือจากการเป็นยารักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย เช่น นำไปเป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัว ใช้ในการถนอมอาหาร ปรุงแต่งกลิ่นสี และรสของอาหาร เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม ตลอดจนใช้เป็นสารป้องกันกำจัดศัตรูพืช

สมุนไพรรักษาโรคสุขุมูลฐาน หมายถึงสมุนไพรรักษาโรคที่ถูกคัดเลือกเพื่อใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ รักษาโรคและอาการเบื้องต้นได้ ซึ่งรายการสมุนไพรรักษาโรคดังกล่าวถูกคัดเลือกและกำหนดขึ้นโดยสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน ได้สัมมนาร่วมกับนักวิชาการในองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ด้านสมุนไพรรักษาโรคจากหลากหลายหน่วยงาน โดยได้พิจารณาจากความสามารถในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ สรรพคุณทางเภสัชวิทยาและการศึกษาทางคลินิก ความปลอดภัย ผลิตภัณฑ์สมุนไพรมีสรรพคุณคงที่ แน่นอน และรวดเร็ว สูตรตำรับไม่ซับซ้อน รูปแบบพกพาสะดวก สอดคล้องกับองค์ความรู้และทรัพยากรของชุมชน สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น และเป็นสมุนไพรรักษาโรคที่ประชาชนคุ้นเคย ปลูกง่าย โตเร็ว สามารถปลูกเป็นรายได้เสริม และเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคที่ประชาชนนิยมใช้ ซึ่งสามารถการจำแนกพืชสมุนไพรรักษาโรคและอาการเจ็บป่วย (สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2540) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 1

อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เกิดจากการที่อาหารไม่ย่อย หรือย่อยไม่สมบูรณ์ หรือการรับประทานอาหารที่ย่อยยาก มีไขมันสูง อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รสจัด หรือรับประทานอาหารเร็วเกินไป เคี้ยวไม่ละเอียด มีความเครียด ความกังวลอารมณ์เศร้าหมอง ทำให้การย่อยอาหารไม่ดีจะเกิดลมในกระเพาะอาหารมากและดันขึ้นมาที่บริเวณยอดอก จึงเกิดอาการอืดอัดในท้อง จุกเสียดแน่น คลื่นไส้ เรอเหม็นเปรี้ยว อาเจียน ถ้าเป็นมากจะปวดท้องเกร็ง อาจท้องผูกหรือท้องเสียร่วมด้วยก็ได้ เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ และเป็นแผลร้อนในปากด้วย สามารถรักษาได้โดยใช้**หัวกระเทียม** 5 - 7 กลีบ ซอยละเอียด รับประทานหลังอาหาร หรือเวลามีอาการ ใช้เหง้าและรากของ**กระชาย**ประมาณ ½ กำมือ ต้มพอเดือดเอาน้ำดื่ม หรือปรุงอาหารรับประทานได้ ใช้ใบและยอด**กะเพรา**ประมาณ 1 กำมือต้มน้ำดื่ม เป็นยาขับลม ใช้เหง้า**ข่า**สดหรือแห้ง ขนาดหัวแม่มือต้มน้ำดื่ม และตำให้แหลกเติมน้ำ หรือน้ำปูนใส ต้มครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว ใช้เหง้า**ขิง**สดขนาดนิ้วหัวแม่มือ ต้มกับน้ำหรือใช้ผงขิงแห้งชงน้ำดื่ม ล้างเหง้า**ขมิ้นชัน**ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดด บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเม็ด รับประทานครั้งละ 2 - 3 เม็ด เมื่อมีอาการ

ท้องผูก เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากลำไส้ใหญ่มีการเคลื่อนไหวหรือบีบตัวได้น้อยลง สาเหตุที่สำคัญ คือ การรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมักมีปัญหาเกี่ยวกับการขบเคี้ยว ทำให้ไม่ค่อยอยากรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ที่มีเส้นใยจากอาหาร สามารถรักษาได้โดยใช้**มะขามเปียก**ที่มีรสเปรี้ยว 10 - 20 ฝัก จิ้มเกลือรับประทาน แล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ หรือดื่มน้ำคั้นใส่เกลือเล็กน้อยต้มเป็นน้ำมะขาม ใช้ใบ**ขี้เหล็ก** 4 - 5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหาร หรือเวลามีอาการท้องผูก ใช้ดอก**ชุมเห็ดเทศ**สดหนึ่งช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก หรือนำใบชุมเห็ดเทศ (ใบย่อย) 12 ใบ หั่นตากแห้ง นำมาต้มน้ำดื่ม

ท้องเสีย สมุนไพรที่ออกฤทธิ์แก้อาการท้องเสีย ส่วนใหญ่จะมีสารสำคัญเป็นสารกลุ่มแทนนิน (tannins) ซึ่งมีรสฝาด และมีฤทธิ์ฝาดสมาน (astringent) เนื่องจากขณะท้องเสีย เนื้อเยื่อที่ผนังลำไส้ใหญ่จะมีการระคายเคือง ทำให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวมากกว่าปกติ จึงเกิดการถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ เมื่อสารกลุ่มแทนนินในสมุนไพรที่เรารับประทานเข้าไปสัมผัสกับผนังลำไส้ใหญ่จะรวมตัวกับโปรตีนที่เนื้อเยื่อบุผิวแล้วเปลี่ยนเป็นสารที่สามารถเคลือบเนื้อเยื่อไว้ ทำให้ลดอาการระคายเคือง จึงหยุดถ่ายอุจจาระ และสามารถทำลายโปรตีนของตัวเชื้อโรค และทำให้เชื้อโรคตาย รับประทานผล**กล้วย**ดิบสดครึ่งลูกครึ่งถึงหนึ่งผล หรืออาจใช้ผลดิบหั่นบาง ๆ ตากแห้งบดเป็นผงชงน้ำดื่ม ใช้ผงยาเท่ากับครึ่งถึงหนึ่งผล ใช้เปลือกผล**ทับทิม**แห้งประมาณหนึ่งส่วนสี่ของผล ต้มกับน้ำปูนใส แล้วดื่มแต่น้ำที่ต้ม หรือใช้ครึ่งลูกหนึ่งกำมือต้มน้ำดื่ม วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ใช้ใบ**ฝรั่ง**แก่ 10 - 15 ใบ ย่างไฟให้กรอบ ตมน้ำดื่ม 1 แก้ว เติมน้ำเล็กน้อย ต้มต่างน้ำ หรือใช้ผลดิบ 1 ผล ผนกับน้ำปูนใส ต้ม นำผลยอดิบหรือห่ามสด ผานเป็นชิ้นบาง ๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อน ๆ ให้เหลืองกรอบ ใช้ครึ่งลูกประมาณ 2 กำมือต้มน้ำดื่ม โดยจิบทีละน้อยและบ่อยครั้ง

โรคพยาธิในลำไส้ เป็นภัยต่อสุขภาพเนื่องจากไม่พบอาการชัดเจนมากนัก โดยแสดงอาการอ่อนเพลีย ซีด และชูกหมองลงเท่านั้น สามารถรักษาได้โดยนำแก่นต้น**มะหาด**มาต้มเคี้ยวกับน้ำ จะมีฟองเกิดขึ้น ช้อนเอาฟองมากตากแห้งเรียกว่า “ปวกหาด” นำมารับประทานกับน้ำ ใช้ถ่ายพยาธิตัวตืดและพยาธิไส้เดือน ใช้**ผลมะเกลือ**สด สีเขียวจำนวนเท่ากับอายุ แต่ไม่เกิน 25 ผล โขลกพอแหลกแล้วผสมกับหัวกะทิสดกรองเอาแต่น้ำดื่ม นำเมล็ด**พิททอง**ประมาณ 50 - 60 กรัม ทุบให้แตกผสมกับน้ำตาลและนมหรือน้ำจืดได้ ½ ลิตร ใช้ฆ่าพยาธิตัวตืด



ภาพที่ 1 เครื่องยาสมุนไพรแก่นต้นมะหาด และปวกหาด (ภาพเล็ก)
(ที่มา: ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร, 2553)

อาการไอ เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเป็นอาการเจ็บคอ ไอแห้ง ๆ หรือมีเสมหะเล็กน้อย สามารถรักษาได้โดยใช้เหง้าชิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือใช้เหง้าชิงสดตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ ใช้ผลตีปลีแก่แห้งประมาณครึ่งผลถึงหนึ่งผลฝนกับน้ำมะนาวและเกลือ กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ ใช้เนื้อผลมะขามป้อมแก่ 2 - 3 ผล โขลกพอแหลกใส่เกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยววันละ 3 - 4 ครั้ง ใช้เนื้อมะขามเปรี้ยวหรือมะขามเปียก จิ้มเกลือรับประทานพอสมควร หรือคั้นเป็นน้ำมะขาม เติมเกลือเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ นำผลมะแว้งเครือหรือมะแว้งต้นแก่สด 5 - 10 ผล โขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือ จิบบ่อย ๆ ใช้ผลมะนาวสดคั้นน้ำจะได้น้ำเข้มข้น และใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น

อาการขัดเบา หมายถึงอาการถ่ายปัสสาวะกะปริดกะปรอย และปวดแสบหรือปวดขัดเวลาถ่าย ถ่ายปัสสาวะเกือบทุกชั่วโมง มีอาการคล้ายถ่ายไม่สุดตลอดเวลา บางคนอาจมีอาการปวดบริเวณท้องน้อย มีสาเหตุได้หลายประการ เช่น หนองใน หนองในเทียม กระเพาะปัสสาวะอักเสบ นิ่ว ต่อมลูกหมากโตหรือตีมน้ำน้อย แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือกระเพาะปัสสาวะอักเสบ สามารถรักษาได้โดยนำกลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอกสีม่วงแดงของกระเจี๊ยบแดงตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชาชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ทิ้งไว้ 5 - 10 นาที รินเฉพาะน้ำสีแดงใส่ดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป แต่มีข้อควรระวังเนื่องจากกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ระบายอ่อน ๆ จึงอาจทำให้ผู้ที่ตีมน้ำกระเจี๊ยบมาก ๆ เกิดอาการท้องเสียได้ ใช้ลำต้นบนดินและเหง้าตะไคร้สดประมาณ 1 กำมือ ตัดเป็นท่อน ๆ ทุบพอแตกใช้ชงหรือต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้เหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดิน ฝานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟอ่อน ๆ พอเหลืองขงเป็นยา ต้มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา พอปัสสาวะสะดวกแล้วจึงหยุดยา ใช้เหง้าสับประรดสดหรือแห้ง 1 กอบมือ ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา

อาการกลากและเกลื้อน กลากเป็นโรคติดเชื้อราบนผิวหนังที่ปรากฏเป็นวงแดงหรือขุยสีขาว และอาจมีอาการอักเสบคล้ายผื่นแดงร่วมด้วยได้ กลากสามารถขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่หนังศีรษะ ใบหน้า มือ เท้า เล็บ และขาหนีบ โดยพบได้ทุกเพศทุกวัยแต่มักจะพบบ่อยในเด็ก ส่วนเกลื้อนเป็นโรคติดเชื้อราที่ผิวหนังทั่วไปชนิดหนึ่ง เกิดจากราที่อาศัยอยู่ตามผิวหนัง ปรากฏในลักษณะเป็นดวงเล็ก ๆ ที่อาจมีสีเข้มหรือสีอ่อนกว่าสีผิวปกติบริเวณรอบ โดยมักเกิดขึ้นที่ลำตัวหรือต้นแขน และหากปล่อยไว้ไม่ได้รับการรักษาก็จะสามารถรวมตัวกันและขยายเป็นดวงใหญ่ขึ้น สามารถรักษาได้โดยนำหัวกระเทียมมาฝานแล้วนำมาถูบ่อย ๆ หรือตำคั้นน้ำทาบริเวณอาการกลากและเกลื้อน นำใบชุมเห็ดเทศมาตำแล้วคั้นเอาน้ำมาทาบริเวณที่เป็น นำใบทองพันชั่งหรือใบพลูมาตำให้ละเอียดแช่เหล้านาน 5 - 7 วัน นำมาทาบริเวณที่เป็น



ภาพที่ 2 พืชสมุนไพรชุมเห็ดเทศ (ซ้าย) พญาอหรือเสลดพังพอนตัวเมีย (กลาง) และมะเกลือ (ขวา)
(ที่มา: ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร, 2553; พญาอแก้งส์วัด, 2560)



ภาพที่ 3 พืชสมุนไพรทองพันชั่ง (ซ้าย) มะแว้งต้น (กลาง) และฟ้าทะลายโจร (ขวา)
(ที่มา: ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร, 2553)

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก สามารถรักษาได้โดยนำใบว่านหางจระเข้สดมาล้างน้ำให้สะอาดปอกเปลือกสีเขียวและล้างน้ำอย่างสะอาดให้หมด เพราะอาจระคายเคืองผิวหนัง และทำให้มีอาการแพ้ได้ ผานเป็นแผ่นบางปิดแผล หรือชุดเอาวุ้นใส่ที่แผลแล้วใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดพันทับ เปลี่ยนวันใหม่ วันละ 2 ครั้งเข้าเย็น จนกว่าแผลจะหาย ใช้ใบ**บัวบก**สดปริมาณพอเหมาะกับขนาดของแผล ล้างให้สะอาด ตำคั้นเอาน้ำทาบริเวณแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้กากพอกด้วยก็ได้

อาการอักเสบ บวมแดงจากแมลงกัดต่อย เกิดจากสารพิษจากสัตว์นั้นทำปฏิกิริยากับร่างกาย ดังนั้นการรักษาจึงขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่เกิดขึ้น สามารถรักษาได้โดยนำ**เหง้าขมิ้นชัน**ยาวประมาณ 2 นิ้ว ผนกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้นโรยทาบริเวณที่มีอาการแพ้ คั้น อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย นำใบ**ตำลึง**สด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นน้ำจากใบทาบริเวณที่มีอาการ พอน้ำแห้งแล้วทาช้ำบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย ใช้ใบ**พญาอหรือ เสลดพังพอนตัวเมีย**สด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น หรือตำผสมเหล้าเช็ดแผลโดยสมุนไพรที่กล่าวมาใช้ได้ดีกับการได้รับพิษระดับที่ทำให้เกิดอาการอักเสบ บวม แดง คั้น เฉพาะบริเวณผิวหนังเท่านั้น

อาการเคล็ด ชัด ยอก สามารถรักษาได้โดยใช้**เหง้าไพล**สดประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำ ทาถูวนวดบริเวณที่มีอาการ หรือนำเหง้าสดตำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำเข้าและเย็น

อาการนอนไม่หลับ สามารถรักษาได้โดยใช้**ขี้เหล็ก**สด 50 กรัม หรือแห้ง 30 กรัม ใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ไว้ 7 วัน โดยต้องคนทุกวัน เมื่อครบกำหนดกรองเอาแต่น้ำรับประทานครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา ก่อนนอน

อาการไข้ เกิดจากหลายสาเหตุ แต่ส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อ ทำให้เกิดการอักเสบและมีไข้ ส่งผลให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นกว่าอุณหภูมิปกติ สามารถรักษาได้โดยนำใบฟ้าทะลายโจรสดมาล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง บดเป็นผงละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นยาเม็ดลูกกลอน ผึ่งลมให้แห้ง รับประทานครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน หรือนำใบฟ้าทะลายโจรแห้งขยี้ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ในขวดแก้ว ใช้เหล้าโรงแช่พอให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดวันละ 1 ครั้ง ครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดรับประทานครั้งละ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 - 4 ครั้ง ก่อนอาหาร ใช้เถาหรือต้น**บอระเพ็ด**สด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ โดยใช้ น้ำ 3 ส่วน ต้มและเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ต้มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการไข้ (สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2540; สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2541; สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน, 2555)

ตารางที่ 1 การจำแนกพืชสมุนไพรตามกลุ่มที่ใช้รักษาโรคและอาการเจ็บป่วย

สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค	อาการเจ็บป่วย	รายชื่อพืชสมุนไพร
1. ระบบทางเดินอาหาร	1. โรคกระเพาะอาหาร	ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่า
	2. อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด	ขมิ้นชัน ขิง กานพลู กระเทียม กะเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระชาย แห้วหมู กระวาน เระว มะนาว กระเทียม
	3. อาการท้องผูก	ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก ขี้เหล็ก คุณ ฝรั่ง ฟ้าทะลายโจร กล้วยน้ำว่า ทับทิม มังคุด สีเสียดเหนือ
	4. อาการท้องเสีย	
	5. อาการคลื่นไส้ อาเจียน	ขิง ยอ
	6. โรคพยาธิลำไส้	มะเกลือ เล็บมือนาง มะหาด พักทอง
	7. อาการปวดฟัน	แก้ว ข่อย ผักคราดหัวแหวน
	8. อาการเบื่ออาหาร	บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระขี้นก สะเดา
2. ระบบทางเดินหายใจ	1. อาการไอและระคาย คอ จากเสมหะ	ขิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งเครือ มะแว้งต้น
3. ระบบทางเดินปัสสาวะ	1. อาการขัดเบา	กระเจี๊ยบแดง ขลุ่ ตะไคร้ สับปะรด หนุ่ยาคา อ้อยแดง
4. โรคผิวหนัง	1. อาการกลากเกลื้อน	กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู
	2. ชันนะตุ	ประคำดีควาย
	3. แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก	บัวบก น้ำมันมะพร้าว ว่านหางจระเข้
	4. ฝี แผลพุพอง	ขมิ้นชัน ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้ ว่านมหากาฬ ฟ้าทะลายโจร
	5. อาการแพ้ อักเสบ จากแมลงสัตว์กัดต่อย	ขมิ้นชัน ตำลึง ผักบู่ทะเล พญาหอหรือเสลดพังพอน
	6. อาการลมพิษ	พลู
	7. อาการงูสวัด เริ่ม	พญาหอหรือเสลดพังพอน

สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค	อาการเจ็บป่วย	รายชื่อพืชสมุนไพร
5. กลุ่มโรค และอาการ เจ็บป่วยอื่น ๆ	1. อาการเคล็ด ขัด ยอก 2. อาการนอนไม่หลับ 3. อาการไข้ 4. โรคฮิต เทา	ไพล ขี้เหล็ก ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด น้อยหน่า

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน (2540)

การใช้สมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วยเป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากองค์ความรู้และทรัพยากรของชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้น ๆ สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนโยบายและสนับสนุนโครงการสมุนไพรเพื่อการสาธารณสุขมูลฐานให้กับพื้นที่และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีความสนใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อลดมูลค่าการสั่งซื้อยาเข้ามาใช้ภายในประเทศ ตลอดจนสนับสนุนการปลูกสมุนไพรและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองในชุมชน และการพึ่งตนเองของประชาชนในด้านสุขภาพได้ อย่างไรก็ตามการใช้สมุนไพรเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยมีข้อแนะนำที่พึงระมัดระวัง ได้แก่ ควรใช้ให้ถูกชนิด เนื่องจากสมุนไพรมีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมาก และบางท้องถิ่นก็เรียกไม่เหมือนกันจึงต้องรู้จักสมุนไพร ใช้ให้ถูกส่วน ต้นสมุนไพรไม่ว่าจะเป็น ราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน หรือผลแก่ ผลอ่อนก็มีฤทธิ์ต่างกันด้วย จึงควรรู้ว่าส่วนใดใช้เป็นยาได้ ใช้ให้ถูกขนาด สมุนไพรถ้าใช้น้อยไปก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากไปก็อาจเป็นอันตรายหรือเกิดพิษต่อร่างกายได้ พืชสมุนไพรมีวิธีการใช้ต่างกัน สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องป่นกับเหล้า บางชนิดใช้ต้ม และใช้ให้ถูกกับโรค เช่น ท้องผูกต้องใช้ยาระบายถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดสมานจะทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรได้อย่างยั่งยืนต่อไป



เอกสารอ้างอิง

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร. (2553). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaicrudedrug.com>. (10 มกราคม 2561)

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. (2555). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www1.si.mahidol.ac.th/km/sites/default/files/82_1.pdf (10 มกราคม 2561)

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. (2540). **ยาสมุนไพร สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. (2541). **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน**. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.

พญาอ้อยแก้วสวีต. (2560). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.komchadluek.net/news/agricultural/270837> (12 มกราคม 2561)