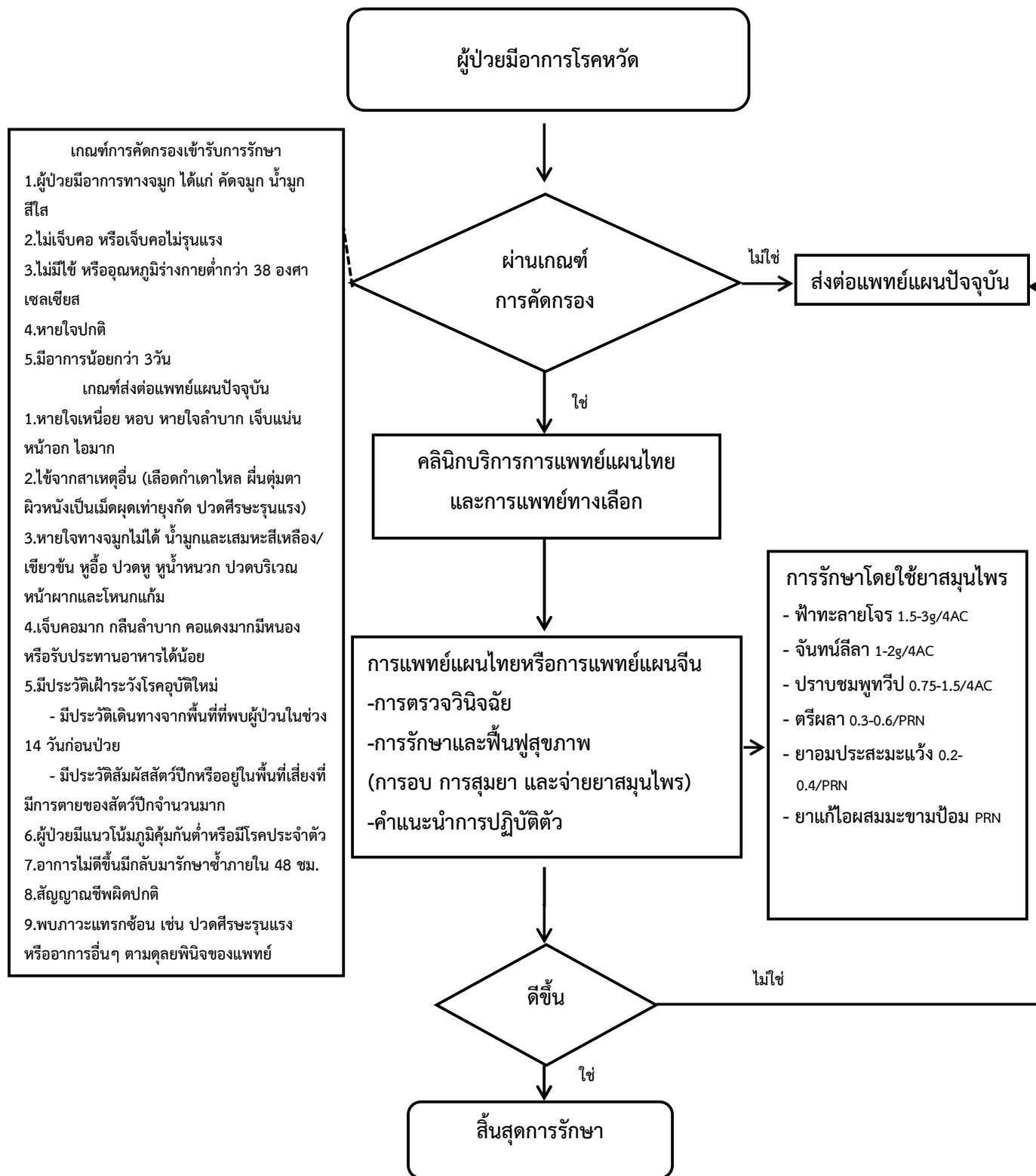


## แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคหวัด



แผนภูมิที่ 5 แสดงแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคหวัด

## (1) คำจำกัดความ

### หวัด

#### การแพทย์แผนปัจจุบัน

โรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบหายใจส่วนต้น เริ่มตั้งแต่ช่องจมูกจนถึงเหนือกล่องเสียงที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหวัด (Common cold หรือ Acute nasopharyngitis) ช่องหูส่วนกลางอักเสบเฉียบพลัน (Acute otitis media) และโพรงจมูกอักเสบเฉียบพลัน (Acute sinusitis) คออักเสบเฉียบพลัน (Acute pharyngitis) ต่อมทอนซิลอักเสบเฉียบพลัน (Acute tonsillitis)

โรคหวัด (Common cold) เกิดจากคอหอยส่วนจมูกอักเสบเฉียบพลัน หรือเยื่อจมูกและลำคออักเสบเฉียบพลัน (Acute nasopharyngitis) เรียกโดยทั่วไปว่าโรคหวัดหรือไข้หวัด (Common cold) เป็นโรคติดเชื้อไวรัสในทางเดินหายใจส่วนบนที่กระทบต่อจมูกเป็นหลัก อาการของโรคมักรวมทั้ง ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล และไข้ ซึ่งมักหายไปเองใน 7-10 วัน แต่บางอาการอาจอยู่ได้นานถึง 3 สัปดาห์ ไวรัสกว่า 200 ชนิด ที่เป็นสาเหตุของโรคหวัดโดยไรโนไวรัส (Rhinovirus: RV) เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนจำแนกได้หลวมๆ ตามบริเวณที่ได้รับผลจากไวรัส โดยโรคหวัดกระทบต่อจมูก คอหอย (คอหอยอักเสบ) และโพรงจมูก (โพรงจมูกอักเสบ) เป็นหลัก ส่วนใหญ่อาการเกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายตอบสนองต่อการติดเชื้อมากกว่าการทำลายเนื้อเยื่อจากไวรัสเอง

ไข้หวัดใหญ่หรือ Influenza เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อต้นเหตุเป็นไวรัสที่เรียกว่า Influenza virus หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีอยู่ 2 ชนิด คือ Influenza A และ B ส่วนไวรัส Influenza อีกชนิดหนึ่ง คือ Influenza C นั้นเนื่องจากมีความรุนแรงน้อยและมีความสำคัญในการแพร่ระบาดจึงไม่นับอยู่ในกลุ่มของโรคไข้หวัดใหญ่ ไวรัสไข้หวัดใหญ่นั้นติดเชื้อในเยื่อทางเดินหายใจส่วนบนคือจมูกและคอและอาจลงไปถึงส่วนล่าง ได้แก่ หลอดลมและปอดด้วย Common cold หรือไข้หวัดธรรมดาจะมีการคล้ายๆ ไข้หวัดใหญ่ได้ แต่ข้อแตกต่างก็คือไข้หวัดธรรมดามักมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอจาม คันคอเป็นอาการเด่น อาการไข้ไม่รุนแรงและไม่ค่อยมีอาการปวดกล้ามเนื้อ ความสำคัญที่จะต้องแยกไข้หวัดใหญ่ออกจากไข้หวัดธรรมดานั้นเนื่องจากไข้หวัดใหญ่จะมีภาวะแทรกซ้อนได้บ่อยกว่า และโดยทั่วไปอาการจะรุนแรงและยาวนานกว่าไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดธรรมดานั้นโดยทั่วไปมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้น้อยมาก แต่ไข้หวัดใหญ่โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงถึงชีวิตได้ เช่น ปอดบวม ดังนั้น หากสามารถแยกไข้หวัดใหญ่ออกจากไข้หวัดธรรมดาได้ก็จะช่วยให้ดูแลผู้ป่วยที่ความเสี่ยงสูงได้ดี

#### ข้อแตกต่างระหว่างไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

อาการ	ไข้หวัด	ไข้หวัดใหญ่
ไข้	ไม่สูงในผู้ใหญ่ เด็กอาจจะมีไข้	ไข้สูง 38- 40 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 3-4 วัน
ปวดศีรษะ	พบน้อย	ปวดศีรษะมาก
ปวดเมื่อยตามตัว	เล็กน้อย	พบบ่อย และปวดมาก

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

อาการ	ไข้หวัด	ไข้หวัดใหญ่
อ่อนแรง	เล็กน้อย	พบได้นาน 2-3 สัปดาห์
อ่อนเพลีย	ไม่พบ	พบมาก
คัดจมูก	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
จาม	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
เจ็บคอ	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
ไอ แน่นหน้าอก	ไอไม่มาก ไอแห้งๆ	พบบ่อย บางครั้งเป็นรุนแรง
โรคแทรกซ้อน	ไซนัสอักเสบ และหูชั้นกลางอักเสบ	หลอดลมอักเสบ และปอดบวม

### การแพทย์แผนไทย

หวัด เป็นโรคที่กล่าวถึงในคัมภีร์ตักกาศีลาว่าด้วยอาการไข้เป็นหวัด ให้สะบัดร้อนสะบัดหนาว (ครั้นเนื้อครั้นตัว มีอาการคล้ายจะเป็นไข้เพราะเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาว) ปวดศีรษะ ระวังระไว จาม มีน้ำมูก ซึ่งทางการแพทย์แผนไทยเรียกโรคนีว่า “**ไข้หวัดน้อย**” โดยไม่กินยาก็หาย ไม่อาบน้ำก็หายใน 3 วัน ใน 5 วัน “**ไข้หวัดใหญ่**” ให้จับสะบัดร้อนสะบัดหนาว ให้ปวดศีรษะ ให้ไอ ให้จาม น้ำมูกตกเป็นกำลั่ง ให้ตัวร้อน ให้อาเจียน ให้ปากแห้งปากเปรี้ยว ปากขม กินข้าวไม่ได้ แล้วแปรไปให้ไอเป็นกำลั่ง แลทำพิษคอแห้ง ปากแห้ง ฟันแห้ง จมูกแห้ง น้ำมูกแห้ง บางทีกระทำให้ น้ำมูกไหลหยดย้อย หยดออกนาสิกทั้งสองข้าง ไปปะทะกับ คอเสมหะจึงไอไป แก้มึงกลายเป็นริดสีดวงมองคร่อ หืดไอ และฝีเจ็ดประการ

ไข้หวัดน้อย มีอาการไข้ ครั้นเนื้อครั้นตัว ปวดศีรษะมาก ไอ จาม มีน้ำมูก

ไข้หวัดใหญ่ มีอาการไข้ ครั้นเนื้อครั้นตัว ปวดศีรษะมาก ขมปาก กินข้าวไม่ได้ เป็นต้น

อาการหวัด เป็นอาการที่เกิดเนื่องจากเสมหะสมุฏฐาน (คอเสมหะ) กำเรบในเบื้องต้นผู้ป่วยจะมีอาการ สะบัดร้อน สะบัดหนาว ปวดศีรษะ ไอ จาม มีน้ำมูก คอแห้ง ไอแห้งๆ หรือไอมีเสมหะเล็กน้อยสีขาว อ่อนเพลีย อาจมีอาการเบื่ออาหาร เชื่องซึม ในผู้ใหญ่ไม่ค่อยมีไข้ แต่ในเด็กเล็กอาจมีไข้ร่วมด้วย ซึ่งอาการเกิดจากปัจจัยภายนอกร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล การกระทบร้อน กระทบเย็นมากเกินไป การพักผ่อนไม่เพียงพอ

## (2) เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

- 1.ผู้ป่วยมีอาการทางจมูก ได้แก่ คัดจมูก น้ำมูกมีสีใส
- 2.ไม่เจ็บคอ หรือเจ็บคอไม่รุนแรง
- 3.ไม่มีไข้ หรืออุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 38 องศาเซลเซียส
- 4.หายใจปกติ
- 5.มีอาการน้อยกว่า 3 วัน

### (3) เกณฑ์การคัดออก

- 1.มีอาการรุนแรงหรือสงสัยติดเชื้อแบคทีเรีย : ไข้สูงหรือไข้มากกว่า 3 วัน เจ็บคอมาก กลืนลำบาก ไอมาก เสมหะเขียว หูน้ำหนวก กดหรือเคาะที่หน้าผากและโหนกแก้มจะเจ็บมาก หอบเหนื่อย
- 2.สัญญาณชีพผิดปกติ
  - อุณหภูมิร่างกาย 38 องศาเซลเซียส ขึ้นไป
  - อัตราการหายใจเร็ว มากกว่า 20 ครั้งต่อนาที
  - ชีพจรเต้นเร็วมากกว่า 90 ครั้งต่อนาที
  - ความดันโลหิตต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท
- 3.ตรวจร่างกายผิดปกติ
  - ปากแห้งมาก คอแดงมาก และ/หรือมีหนอง
  - หนองไหลจากหู กลืนเหม็น
  - ได้ยินเสียงครีคราตในปอด
- 4.มีประวัติเฝ้าระวังโรคอุบัติใหม่
  - มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่ที่พบผู้ป่วยในช่วงเวลา 14 วันก่อนป่วย
  - มีประวัติสัมผัสสัตว์ปีกหรืออยู่ในพื้นที่เสี่ยงที่มีการตายของสัตว์ปีกจำนวนมาก
- 5.ผู้ป่วยที่มีแนวโน้มภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีโรคประจำตัว: โรคเบาหวาน โรคไตวาย โรคตับแข็ง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (เอดส์) ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 70 ปี)
- 6.อาการไม่ดีขึ้นมีกลับมารักษาซ้ำภายใน 48 ชั่วโมง

### (4) เกณฑ์การส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบันเมื่อรักษาแล้วไม่ดีขึ้น

- 1.หายใจเหนื่อย หอบ หายใจลำบาก เจ็บแน่นหน้าอก ไอมาก
- 2.ไข้จากสาเหตุอื่น เลือดกำเดาไหล มีผื่นตุ่มตามผิวหนังเป็นเม็ดเท่าขี้กิ้งกือ หรือปวดศีรษะรุนแรง
- 3.หายใจทางจมูกไม่ได้ น้ำมูกและเสมหะสีเหลือง/เขียวข้น หูอื้อ ปวดหู หูน้ำหนวก ปวดบริเวณหน้าผากและโหนกแก้มมาก
- 4.เจ็บคอมาก กลืนลำบาก คอแดงมากมีหนอง หรือรับประทานอาหารได้น้อย
- 5.พบภาวะแทรกซ้อน เช่น ปวดศีรษะรุนแรง หรืออาการอื่นๆตามดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษา

## (5) การตรวจวินิจฉัย

### 1.การซักประวัติ

การซักประวัติและวิเคราะห์โรคทางการแพทย์แผนไทยโรคหวัด ต้องถามอาการที่สอดคล้องกับโรคดังกล่าวโดยคำนึงถึงช่วงเวลา ฤดูกาล ปัจจัยหรือสิ่งที่กระตุ้นที่ทำให้มีอาการกำเริบมากขึ้น เพื่อให้นำไปสู่การหาสมุฏฐานของโรคและสามารถนำไปสู่การรักษาได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ต้องวิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสัมพันธ์ของโรคดังกล่าวตามตาราง ดังต่อไปนี้

ประเด็นข้อคำถาม	ข้อมูลที่ทราบ	สมุฏฐาน
มีสาเหตุมาจากอะไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>มูลเหตุของโรคที่เกิดขึ้น เช่น</li> <li>- มีประวัติสัมผัสกับโรคกับผู้ป่วยมาก่อน</li> <li>- พักผ่อนไม่เพียงพอ</li> <li>- สัมผัสกับอากาศเย็น</li> <li>- โดนละอองฝน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปิตตะ มีอาการไข้</li> <li>- วาตะ มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว</li> <li>- เสมหะ มีอาการเจ็บคอ มีน้ำมูก</li> </ul>
มีอาการตั้งแต่เมื่อไร	อตุสมุฏฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฤดูร้อน(คิมหันตฤดู) มีปิตตะเป็นสมุฏฐาน</li> <li>- ฤดูหนาว (เหมันตฤดู) มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน</li> <li>- ฤดูฝน(วสันตฤดู) มีวาตะเป็นสมุฏฐาน</li> </ul> <p>เป็นฤดูที่มีอิทธิพลต่อโรคหวัดได้</p>
เป็นมากี่วัน	อายุของโรค	<p>ระยะเวลาในการป่วย แบ่งเป็นระยะเวลาดังนี้ (คัมภีร์ฉันทศาสตร์)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไข้ติดยี่สิบ 4 วัน</li> <li>- ไข้ตรุณยี่สิบ 5-7 วัน</li> <li>- ไข้ยี่สิบ 8-15 วัน</li> <li>- ไข้โหรณยี่สิบ 17 วัน</li> <li>- ไข้จัดตุณยี่สิบ มากกว่า 17 วัน</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ก่อนที่จะมีอาการป่วยอยู่ที่ไหน</li> <li>- ที่อยู่ปัจจุบันมีสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศเป็นอย่างไร</li> </ul>	ประเทศสมุฏฐาน	<p>ที่อยู่อาศัยมีผลต่อความเจ็บป่วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเทศร้อน (ประเทศที่สูง) มีปิตตะเป็นสมุฏฐาน</li> <li>- ประเทศหนาวและประเทศอุ่น(ประเทศที่เป็นน้ำเค็ม เปือกตมและประเทศที่เป็นน้ำกรวดทราย)</li> </ul> <p>มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน</p> <p>-ประเทศเย็น(ประเทศที่เป็นน้ำฝนเปือกตม)มีวาตะเป็นสมุฏฐาน</p>

## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ประเด็นข้อคำถาม	ข้อมูลที่ทราบ	สมมุฐาน
อาการเป็นอย่างไร	อาการหนักเบาของโรคที่ป่วยมาแล้ว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปิตตะสมุฏฐาน ใช้ ตัวร้อน สะบัดร้อนสะบัดหนาว ปวดศีรษะ</li> <li>- เสมหะสมุฏฐาน คอแห้ง กระหายน้ำ ไอมีเสมหะในลำคอ มีน้ำมูก หายใจไม่สะดวก</li> <li>- วาตะสมุฏฐาน ลื่นไม่รู้สึก จมูกไม่ได้กลิ่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย จิตใจแปรปรวน ระวิงระไว (อาการไอจาม)</li> </ul>
อาการกำเริบมากในช่วงใดของวัน	กาลสมุฏฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วงเวลา 6.00-10.00 น.และ 18.00-22.00 น. มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน</li> <li>- ช่วงเวลา 10.00-14.00 น.และ 22.00-02.00 น. มีปิตตะเป็นสมุฏฐาน</li> <li>- ช่วงเวลา 14.00-18.00 น. และ 02.00-03.00 น. มีวาตะเป็นสมุฏฐาน</li> </ul> <p>เป็นช่วงเวลาที่มียธิพลต่อโรคหวัดได้</p>
ผู้ป่วยอายุเท่าไร	อายุสมุฏฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วงแรกเกิด-อายุ 16 ปี มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน</li> <li>- ช่วงอายุ 16-32 ปี มีปิตตะเป็นสมุฏฐาน</li> <li>- ช่วงอายุ 32 ปีขึ้นไป มีวาตะเป็นสมุฏฐาน</li> </ul> <p>เป็นช่วงอายุที่มีอิทธิพลต่อโรคหวัดได้</p>
พฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำหรือพฤติกรรมที่สงสัยว่าเป็นต้นเหตุของโรค	พฤติกรรมมูลเหตุแห่งการเกิดโรค	การกระทบร้อน-เย็น,ทำงานเกินกำลังพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อโรคหวัดได้
นอนหลับพักผ่อนเป็นอย่างไร	ระยะเวลาในการหลับพักผ่อน หลับสนิทหรือไม่สนิท	การอดนอน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อโรคหวัดได้
มีโรคประจำตัวหรือไม่	โรคในอดีตที่มีความสัมพันธ์หรือไม่สัมพันธ์กับอาการที่ป่วยในปัจจุบัน	

\*ธาตุกำเนิด หมายถึง ธาตุที่มีมาพร้อมกับกำเนิดของแต่ละคน แบ่งตามเดือนทางจันทรคติที่เริ่มปฏิสนธิในท้องแม่ได้เป็น 4 ประเภท คือ ผู้ที่ปฏิสนธิในเดือน 5,6 และ 7 จะมีธาตุกำเนิดเป็นธาตุไฟ ผู้ที่ปฏิสนธิในเดือน 8,9 และ 10 จะมีธาตุกำเนิดเป็นธาตุลม ผู้ที่ปฏิสนธิในเดือน 11,12 และ 1 จะมีธาตุกำเนิดเป็นธาตุน้ำ และผู้ที่ปฏิสนธิในเดือน 2,3 และ 4 จะมีธาตุกำเนิดเป็นธาตุดิน, ธาตุเจ้าเรือนก็เรียก ผู้ที่มีธาตุน้ำเป็นธาตุกำเนิด เมื่อเจ็บป่วยด้วยอาการของหวัด เจ็บคอ มักจะมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากกว่าผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนอื่นๆ

## 2.การตรวจร่างกาย

### 2.1การตรวจสัญญาณชีพ

### 2.2การตรวจ: ตู คลำ เคาะ ฟัง

- การดู ลักษณะทั่วไปผู้ป่วยสีหน้าไม่สดชื่น พบน้ำมูกมีสีใส
- การคลำ คลำบริเวณหน้าผากไม่พบความร้อนหรือพบความร้อนไม่มาก
- การเคาะ บริเวณหน้าผาก หัวคิ้วและโหนกแก้มทั้ง 2 ข้างไม่เจ็บ
- การฟังไม่พบความผิดปกติ

### 2.3 ประเมินภาวะการขาดน้ำ

- พบปากแห้งมาก

### 2.4 การประเมินความรุนแรงหรือภาวะการติดเชื้อแบคทีเรีย เพื่อดักออกหรือส่งต่อ

- คออักเสบ : พบคอแดงมากมีหนอง
- หูชั้นกลางอักเสบ : พบมีหนองไหลจากหู
- หลอดลม/ปอด : ตรวจได้ยินเสียงผิดปกติ เช่น ครืดคราด กรอบแกรบ เสียงหวีด เป็นต้น

## (6) การรักษาและการฟื้นฟูสภาพทางการแพทย์แผนไทย

### 1.การรักษาด้วยยาสมุนไพร

#### 1.1บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.2559 ระยะเวลาในการใช้ยา 3-5 วัน

หากอาการไม่ดีขึ้นควรส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
- ฟ้าทะลายโจร	บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold) เช่น เจ็บ คอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	- ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ 1.5 - 3 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อน อาหารและก่อนนอน	- ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้า ทะลายโจร - ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และให้ นมบุตร เนื่องจากอาจทำให้เกิด ทารกวิรูปได้ - หากใช้ยานี้ติดต่อกันเป็น เวลานาน อาจทำให้แขนขา มีอาการชาหรืออ่อนแรง - หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วัน แล้วไม่หาย หรือ มีอาการ รุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยาควร หยุดใช้และพบแพทย์

## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรระวังการใช้อยานี้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)</li> <li>- ควรระวังการใช้อยานี้ร่วมกับยาลดความดันเลือดเพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้</li> <li>- ควรระวังการใช้อยานี้ร่วมกับยาที่กระบวนการเมตาบอลิซึมผ่านเอนไซม์ Cytochrome P450 (CYP 450) เนื่องจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ CYP 1A2, CYP 2C9 และ CYP 3A4</li> <li>- อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น และอาจเกิดลมพิษได้</li> <li>- ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับแก้เจ็บคอในกรณีต่าง ๆ ต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ Streptococcus group A</li> <li>- ในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ เนื่องจากเคยติดเชื้อ Streptococcus group</li> <li>- ในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจหามาคิด</li> <li>- ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากมีการติดเชื้อแบคทีเรียและมีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูงและหนาวสั่น</li> </ul> </li> </ul>



## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
- จันทน์ลีลา	บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ไข้เปลี่ยนฤดู	- <b>ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ดผู้ใหญ่</b> รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ <b>เด็ก อายุ 6 - 12 ปี</b> รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ	- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก - หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ <b>ข้อมูลเพิ่มเติมอื่นๆ:</b> - แนะนำให้ใช้ยาจันทน์ลีลาได้ในหญิงที่มีไข้ต่ำหรือใช้ระหว่างมีประจำเดือน
- ปราบชมพูทวีป	รสร้อน บรรเทาอาการหวัดใน ระยะแรก และการการ เนื่องจากการแพ้ากาศ	รับประทานครั้งละ 750 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน	- ห้า ม ใ ช้ เมื่ อ พ บ ภาวะแทรกซ้อนจากแพ้ากาศ เช่น ไซนัสอักเสบ หรือติดเชื้อจากแบคทีเรีย ซึ่งจะมี อาการเจ็บบริเวณไซนัส ไข้สูง น้ำมูกและเสมหะเขียว - ควรระวังการบริโภคในผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติก และกรดไหลย้อน เนื่องจาก เป็นตำรับยารสร้อน - แสบร้อนยอดอก
- ยามประสมมะแว้ง	บรรเทาอาการไอ มีเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ช่วยขับเสมหะ	- <b>ชนิดผง</b> ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ รับประทาน <b>ผู้ใหญ่</b> รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม เมื่อมีอาการ <b>เด็ก อายุ 6 - 12 ปี</b> รับประทานครั้งละ 200 - 400 มิลลิกรัม เมื่อมีอาการ ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ รับประทาน - <b>ชนิดเม็ดและชนิด ลูกกลอน</b> ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ	- ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 15 วัน หากอาการไม่ดีขึ้น ควร ปรึกษาแพทย์ - ในผู้ป่วยที่ต้องจำกัดการใช้ เกลือ ไม่ควรใช้น้ำมะนาวแทรก เกลือ

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
		รับประทาน หรือใช้อม <b>ผู้ใหญ่</b> รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม เมื่อมีอาการ <b>เด็ก อายุ 6 - 12 ปี</b> รับประทานครั้งละ 200 - 400 มิลลิกรัม เมื่อมีอาการ	
- ยาน้ำแก้ไอผสมมะขามป้อม	บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ	- จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง	- ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ - ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย เนื่องจากมะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย
- ดรีผลา	บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ	- <b>ชนิดซอง</b> รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120 - 200 มิลลิลิตร ทิ้งไว้ 3 - 5 นาที ดื่มในขณะยังอุ่น เมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง - <b>ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิดลูกกลอน</b> รับประทานครั้งละ 300 - 600 มิลลิกรัม เมื่อมีอาการไอ วันละ 3 - 4 ครั้ง	- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย

## 1.2 ยาสมุนไพรตำรับตามหลักเกณฑ์ 4 (รสรยา 9 รส)

ตรีธาตุสมุนไพร	ยา	ยาสมุนไพรสำเร็จรูป		ข้อเสนอนแนะ
		Specific	Supportive	
เสมหะสมุนไพร	เปรี้ยว ขม	-ยาฟ้าทะลายโจร (ขมเย็น) -ยาจันทลีลา(ขมเย็น,สุขุม) -ยาปราบชมพูทวีป (ร้อน)	-ยาอัมฤตวาที(ขมเย็น) -ยาประสะมะแว้ง(ขม) -ยาแก้ไอผสมกานพลู -ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม -ยาแก้ไอมะนาวดอง -ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน	สำหรับผู้ป่วยที่มีไข้ ไม่ควรใช้ยารสเผ็ดร้อน เพราะจะยิ่งส่งผลในการเพิ่มไข้ธาตุในร่างกาย

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตรีธาตุสมภูฐาน	ยา	ยาสมุนไพรรักษาโรครูป		ข้อเสนอนะ
		Specific	Specific	
วาตะสมภูฐาน	สุขุม	-ยาจันทลีลา -ยาอัมฤคชาติ	-ยาหอมเทพจิตร -ยาหอมทิพโอสถ	
ปิตตะสมภูฐาน	เย็น จืด	-ยาฟ้าทะลายโจร (ขมเย็น) -ยาจันทลีลา(ขมเย็น,สุขุม)	-ยาอัมฤคชาติ(ขมเย็น)	

### 1.3 ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ 2556

ตำรับยา	อาการ / สรรพคุณ	ขนาด / วิธีใช้	ข้อห้าม / ข้อควรระวัง
1.ยาอัมฤคชาติ	แก้ไอ ขับเสมหะ	- บดเป็นผลละลายน้ำมะนาว แทรกเกลือ ใช้จิบหรือกวาดคอ -ขนาดการใช้ ผู้ใหญ่ครั้งละ 1 ช้อนชา เด็กอายุ 6-12 ปี ครั้งละ ครึ่งช้อนชา	
2.ยาประสะมะแว้ง	แก้ไอ ขับเสมหะ	- บดเป็นผง ผสมน้ำสุกแทรก พิมเสนพอควร ทำเป็นเม็ด หนัก เม็ดละ 0.2 กรัม - ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ รับประทานหรือใช้อม -ขนาดการใช้ เด็กอายุ 6-12 ปี ครั้งละ 1-2 เม็ด ผู้ใหญ่ ครั้งละ 5-7 เม็ด	
3.ยาแสงหมึก	ข้อบ่งชี้ : แก้ไอ ขับเสมหะ ละลาย น้ำลูกมะแว้งเครือ หรือ ลูกมะแว้งต้นใช้กวาดคอ วันละ 1 ครั้ง หลังจากนั้น รับประทานทุก 3 ชั่วโมง	-บดเป็นผง หรือทำเป็นเม็ด หนัก เม็ดละ 0.2 กรัม เด็กอายุ 1-6 เดือน ครั้งละ 2 เม็ด เด็กอายุ 7- 12 เดือน ครั้งละ 3 เม็ด ใช้ทาใน ปากวันละ 1 ครั้ง	

#### 1.4 ตำรับปรุงยาเฉพาะราย

เป็นการใช้ยาตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน โดยพิจารณาตามอาการและการวินิจฉัยโรคของผู้ป่วยแต่ละราย

สำหรับการปรุงยาเฉพาะรายนั้นจำเป็นต้องอาศัยรสนยาของสมุนไพรที่สอดคล้องกับตรีธาตุสมุฏฐานที่ได้วินิจฉัยว่าความผิดปกติของผู้ป่วยเกิดจากสมุฏฐานใดเป็นส่วนใหญ่ และสมุฏฐานธาตุใดเป็นรองลงมา ซึ่งจะเห็นได้ว่าสมุฏฐานส่วนใหญ่ของโรคหวัดเกิดจากปิตตะและเสมหะสมุฏฐานเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือวาตะสมุฏฐาน ในผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จิตใจแปรปรวน ระวิงระไว

ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมจึงยกตัวอย่างสมุนไพรที่มีรสยาสอดคล้องกับโรคหวัด พอสังเขปดังนี้

- รสขม: บอระเพ็ด ฟ้าทะลาย ขี้เหล็ก บวบขม กะดอม ขี้กาแดง
- รสเปรี้ยว: ฝักส้มป่อย มะขาม สมอไทย สมอเทศ สมอพิเภก ส้มเสี้ยว มะขามป้อม
- รส เผ็ดร้อน: ดีปลี พริกไทย ขมิ้นชัน ขิง ขมิ้นอ้อย ข่า ไพล กระวาน กานพลู อบเชย จันทน์เทศ
- รสหอมเย็น: มะลิ สารภี พิกุล บุนนาค เกสรบัวหลวง ดอกแก้ว
- รสจืด: ตะไคร้ น้ำ รากไทรย้อย แก่นปฐู เถาขมิ้นทะลาย เถาตำลึง ใบทองหลางใบมน หวายลิง

รากหญ้านาง ผักตับเต่า หวายตะค้า หวายตะมอย ผักกระเฉด

\*รสสุขุม คือ รสหอมเย็นหรือจืดผสมรสเผ็ดร้อน

**หมายเหตุ** การใช้ยาปรุงเฉพาะราย สัดส่วน ปริมาณ ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์แผนไทย

#### 2.การอบสมุนไพร

เพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก ช่วยให้หายใจโล่ง โดยใช้สูตรการอบสมุนไพรแบบทั่วไป สามารถเพิ่มหรือลดสัดส่วนสมุนไพรในกลุ่มที่มีสารสำคัญออกฤทธิ์เป็นน้ำมันหอมระเหย ช่วยให้หายใจสะดวก ได้แก่ ว่านหอมแดง เปราะหอม ผิวมะกรูด และกลุ่มที่มีสารสำคัญในการต้านฮิสตามีน ได้แก่ ไพล ทั้งนี้ให้เหมาะสมกับอาการของผู้ป่วยแต่ละรายและขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์

##### ขั้นตอน

- 1.วัดความดันโลหิตก่อนทำการอบสมุนไพร
- 2.นำน้ำประพรมร่างกาย หรืออาบน้ำเพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกที่อาจติดอยู่ตามรูขุมขนและเพื่อเป็นการเตรียมเส้นเลือดให้พร้อมต่อการยืดขยายและหดตัว แล้วแต่งกายด้วยเสื้อผ้าน้อยชิ้น
- 3.เข้าอบ 2 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที เว้น 5 นาทีระหว่างช่วงพัก
- 4.เมื่ออบเสร็จไม่ควรอาบน้ำทันที ต้องออกมานั่งพักให้เหงื่อแห้ง แล้วจึงอาบน้ำเพื่อชำระคราบเหงื่อไคลและสมุนไพร และช่วยให้เส้นเลือดหดตัวลงเป็นปกติ
- 5.เมื่อทำการอบจนครบขั้นตอนแล้ว ให้วัดความดันโลหิตซ้ำ และประเมินว่าอาการดีขึ้นหรือไม่

**ข้อควรระวัง**

1. ไม่ควรทำการอบสมุนไพรขณะมีไข้สูง (38 องศาเซลเซียส ขึ้นไป)
2. เป็นโรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด เช่น วัณโรค เป็นต้น
3. มีโรคประจำตัว เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง เป็นต้น
4. มีความดันโลหิตสูง สามารถอบได้ตามดุลยพินิจของแพทย์แต่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด
5. ผู้หญิงที่มีประจำเดือนร่วมกับมีอาการใช้ร่วมด้วย
6. มีการอักเสบจากบาดแผลต่าง ๆ
7. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานยาใหม่ ๆ
8. มีอาการปวดศีรษะชนิดรุนแรง คลื่นไส้

**3.การสูมยา**

เพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก หายใจไม่สะดวก ปวดศีรษะ นิยมใช้สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยคล้ายกับสมุนไพรที่ใช้ในการอบสมุนไพร สามารถใช้ทั้งสมุนไพรสดและแห้ง มาแช่ในภาชนะที่ผสมน้ำอุ่นจัด (เพื่อสกัดน้ำมันหอมระเหย) เช่น ใบและผิวมะกรูด ตะไคร้ ว่านหอมแดง กานพลู พิมเสน การบูร เป็นต้น หลังจากนั้นใช้ผ้าหนา ๆ คลุมศีรษะและภาชนะที่แช่สมุนไพรให้มิดชิดเพื่อระเหยจากยาสมุนไพร ครั้งละ 5-10 นาที

**ข้อควรระวัง**

1. ผู้ที่มีอาการวิงเวียนควรมีแพทย์หรือผู้ดูแล ดูแลอย่างใกล้ชิด
2. เลือกตำแหน่งในการวางภาชนะให้ไม่ล้น คว่ำ

**4.ยาสูดดม**

เพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก วิงเวียนศีรษะ ทำให้จิตใจชุ่มชื้น(บรรเทาอาการจากหทัยวาตะ) นิยมใช้สมุนไพรแห้งที่มีรสเผ็ดร้อน มีฤทธิ์ขับลม ได้แก่ ลูกกระวาน ดอกกานพลู โกงั่วหัวบัว เมล็ดพริกไทย ผสมกับ พิมเสน การบูร เมนทอล เป็นต้น ยาสูดดมมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง เป็นการรักษาที่นิยมมาก เนื่องจากยาสามารถพกพาได้สะดวก

**ข้อควรระวัง**

- ผู้ป่วยที่เป็นหวัดร่วมกับมีอาการไซนัสแบบรุนแรง เนื่องจากสูดดมยาโดยตรงอาจจะกระทบต่อเยื่อโพรงจมูกได้

## (7) คำแนะนำการปฏิบัติตัวในขณะป่วย

1.ควรดื่มน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มความอบอุ่นของร่างกายหรือสมุนไพรที่มีรสร้อนสุขุม เช่น น้ำขิง กะเพรา เพื่อลดเสมหะและทำให้ระบบทางเดินหายใจสะดวก

2.หลีกเลี่ยงน้ำเย็น ผักและผลไม้รสเย็น เช่น พริก แตงกวา แตงโม ใบบัวบก อาหารรสหวานจัด มันจัด ขมจัด เพราะจะกระตุ้นให้เสมหะกำเริบมากขึ้น

3.หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค เช่น การกระทบร้อน-กระทบเย็น การทำงานเกินกำลัง การอดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น

4.รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่ปิดคอ ให้อบอุ่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

5.ใช้สมาธิบำบัดกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ

6.การใช้ยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการ ได้แก่

ตำรับ/สมุนไพร	วิธีใช้	เหตุผล
ว่านหอมแดงหรือหัวหอมแดง	ว่านหอมแดงหรือหัวหอมแดงสด 1-2 หัว ทบพอแหลก ห่อด้วยผ้าขาวบาง วางไว้บนตำแหน่งกระหม่อมหรือหน้าผาก	- ช่วยทำให้ทางเดินหายใจสะดวก บรรเทาอาการน้ำมูกไหล
เปราะหอม	เปราะหอมสด 1-2 หัว ทบพอแหลก ห่อด้วยผ้าขาวบาง วางไว้บนตำแหน่งกระหม่อมหรือหน้าผาก	- ช่วยทำให้ทางเดินหายใจสะดวก บรรเทาอาการน้ำมูกไหล
ขิง กระเทียม และหอมแดง	นำสมุนไพรทั้ง3ชนิด มาโขลกรวมกัน คั้นเอาน้ำผสมกับน้ำผึ้งและมะนาวเล็กน้อย รับประทานวันละ 2 ครั้ง เข้า-ก่อนนอน ติดต่อกัน 1-2 สัปดาห์	- ช่วยทำให้ทางเดินหายใจสะดวก บรรเทาอาการคัดจมูก ขับเสมหะ
ใบกะเพราแดง	ตำคั้นเอาน้ำผสมน้ำผึ้งและมะนาวเล็กน้อย รับประทานวันละ 2 ครั้ง เข้า-ก่อนนอน ติดต่อกัน 1-2 สัปดาห์	- ช่วยทำให้ทางเดินหายใจสะดวก เพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย

7.ตามคัมภีร์ฉันทศาสตร์ ห้ามไม่ให้ปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น อาบน้ำ ตอนมีดคำ ในวันแรกที่เป็นไข้ ทาของหอม เสพเมถุนทำให้ปิตตะกำเริบ ทำงานหนักทำให้ปิตตะกำเริบ กรอกโลหิตออกจากร่างกายทำให้ วาตะกำเริบส่งผลต่อเตโชธาตุกำเริบ โภชนศีระะ โภชนหวดเคราเพราะจะทำให้ผิวงาม มีอารมณ์โกรธ ทำให้ปิตตะกำเริบ นอนตากแดดตากลมทำให้ปิตตะกำเริบ กินอาหารคาวที่มีมันทำให้ปิตตะกำเริบ รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และปฏิบัติตามคำแนะนำผู้ให้บริการ เป็นต้น

## (8) การประเมินและการติดตามผลการรักษา

การติดตามผลการรักษาในประเด็นอาการต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ซึ่งโดยปกติแล้ว ตามคัมภีร์ ตักกาศิลา ได้ระบุว่าอาการจะทุเลาลงและหายได้ใน 3-5 วัน ทั้งนี้ถ้าพบว่าอาการไม่ดีขึ้น ให้ทำการ ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

## (9) งานวิจัยสนับสนุนการรักษาโรคหวัด

1.ประเทศชิลี มีการศึกษาแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาประสิทธิผลการรักษาไข้หวัดของยาเม็ด Kan Jang ซึ่งเป็นยาที่สกัดมาจากสารสกัดแห้งของฟ้าทะลายโจร ทดลองในผู้ป่วยไข้หวัด 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 33 คน รับประทานฟ้าทะลายโจร วันละ 1,200 มิลลิกรัม และกลุ่มที่ 2 จำนวน 28 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับยาหลอก หลังจากการรักษา 3-4 วัน พบว่า Kan Jang มีผลการรักษาที่ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า การรักษาไข้หวัดด้วยฟ้าทะลายโจร วันละ 1,200 มิลลิกรัม ช่วยลดระยะเวลาการหายและเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานไข้หวัดได้

2.ประเทศชิลีได้มีการทดลองทางคลินิกในผู้ป่วย 158 คน เพื่อทำการพิสูจน์ประสิทธิผลของสารสกัด ฟ้าทะลายโจร ในการรักษาอาการอื่นเนื่องจากหวัด (common cold) พบว่า ในวันที่ 4 ของการให้ยาสารสกัด ฟ้าทะลายโจร ขนาด 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน สามารถลดอาการรุนแรงของโรคอื่นเนื่องจากหวัด เช่น เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดหัว น้ำมูกไหล ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับการให้ยาหลอก

3.นักวิจัยประเทศไทย (วิชญธรรมลธิชิตกุล และคณะ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของฟ้าทะลายโจรในการ รักษาอาการไข้เจ็บคอในผู้ใหญ่จำนวน 152 คน ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลชุมชน 6 แห่งและองค์การ เกสัชกรรม ผู้ป่วยจะถูกแบ่งกลุ่มแบบสุ่มให้ได้รับยาพาราเซตามอล หรือสมุนไพรฟ้าทะลายโจรขนาด 3 กรัม ต่อวัน หรือฟ้าทะลายโจรขนาด 6 กรัมต่อวัน ติดต่อกัน 7 วัน ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับยาพาราเซตามอล หรือฟ้าทะลายโจรขนาด 6 กรัมต่อวัน จะหายจากไข้และอาการเจ็บคอได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจรขนาด 3 กรัมต่อวันอย่างมีนัยสำคัญในวันที่ 3 หลังการรักษา แต่เมื่อถึงวันที่ 7 ไม่พบความแตกต่าง ในทั้ง 3 กลุ่ม