

เพิ่มประสิทธิภาพ

การนอนหลับด้วยยาสมุนไพร



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By **MEGA** We care

เพิ่มประสิทธิภาพ การนอนหลับด้วยยาสมุนไพร



By **MEGA** We care



“

การนอนอย่างมีประสิทธิภาพเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายและสมองได้พักผ่อนและฟื้นฟูตัวเอง โดยอย่างน้อยควรนอนให้ต่อเนื่องเป็นเวลา 7-9 ชั่วโมงต่อวัน แต่ในปัจจุบันมีหลากหลายสาเหตุที่ส่งผลต่อการนอน เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้เรามีโอกาสเกิดปัญหาในการนอนไม่หลับสูง โดยในปัจจุบันนี้พบว่า 1 ใน 3 ของคนวัยทำงานจะมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับมากขึ้น ในทางการแพทย์แผนไทยมองถึงความสัมพันธ์ของธาตุทั้ง 4 นั่นคือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เกิดการเสียสมดุล

”

“ธาตุไฟ” สาเหตุของอาการ นอนไม่หลับตามศาสตร์แพทย์ แผนไทย

ต้นเหตุของอาการนอนไม่หลับอาจเกิดจากมีปริมาณธาตุไฟในร่างกายมากเกินไปส่งผลให้ร่างกายเกิดความร้อนสะสมในปริมาณมากกว่าปกติ ร่างกายเกิดการตื่นตัวตลอดเวลา ทำให้เกิดปัญหาอาการนอนไม่หลับ ดังนั้น การแก้ไขปัญหานอนไม่หลับด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยจะมุ่งเน้นที่การลดธาตุไฟสะสมในร่างกาย โดยวิธีที่ง่ายที่สุด คือ การใช้สมุนไพรที่มีรสขม เย็น จืด เช่น มะระ ใบขี้เหล็ก แตงโม ใบบัวบก บวบ ผักใบเขียวมาช่วยในรูปแบบอาหารและเครื่องดื่มเพิ่มการออกกำลังกาย บริหารร่วมกับการฝึกกำหนดลมหายใจ เช่น การเล่นโยคะ ชี่กง การยืดกล้ามเนื้อ เพื่อลดความร้อนที่สะสมในร่างกายลง

หรืออาจเกิดจากธาตุไฟหย่อน ลมในร่างกายก็เคลื่อนได้ไม่ดีเมื่อธาตุไฟหย่อนการพัดของลมก็ไม่ปกติ ส่งผลถึงการนอนไม่หลับ ในทางการแพทย์แผนไทยมีการใช้ตำรับยาสมุนไพรในการรักษาอาการนอนไม่หลับ ซึ่งเป็นกลุ่มยาหอม หรือกลุ่มยาที่มีรสร้อน

ในกลุ่มยารสร้อนเป็นการเพิ่มธาตุไฟ แก้มก่องหยาบเป็นหลัก ใช้ในผู้ที่มีธาตุไฟหย่อนทำให้ธาตุลมมีการพัดได้ปกติทำให้เกิดความสมดุล ส่งผลให้การนอนหลับดีขึ้น เช่น ยาสุโขไสยาสน์มีใบกัญชาเป็นตัวยาค่อนข้างทำให้นอนหลับดี หรือกล่าวโดยภาพรวมว่า ยานี้ทำให้ลมหรือพลังงานพัดในกายอย่างทั่วถึงจึงส่งผลให้กินข้าวได้และนอนหลับ

“

ในกลุ่มยาหอมตำรับยาที่ระบุในบัญชียาหลัก
แห่งชาติ พ.ศ. 2556 คือ “ยาหอมเทพจิตร” เป็น
ยาสมุนไพรรักษากลุ่มอาการทางระบบไหลเวียน
โลหิต (แก่ลม) โดยมีตัวยาหลัก คือ ดอกมะลิ
ผิวส้ม 8 ชนิด และตัวยาอื่นๆ มีรสยาออกสุขุม
เย็นกลั่นหอมช่วยการปรับสมดุลที่ธาตุลมและปรับ
สมดุลการทำงานของระบบธาตุไฟตามมาได้
ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย และนอนหลับได้ดีขึ้น
รวมถึงน้ำมันหอมระเหย
จากผิวส้มยังช่วยลด
ความกังวลได้อีกด้วย



”

นอกจากการใช้ยาหรือสมุนไพรแล้วควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้
เหมาะสมเพื่อการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การจำกัดระยะเวลาการนอนบนเตียง

ให้เข้านอนบนเตียงได้ก็ต่อเมื่อรู้สึกง่วงนอนจริงๆ เท่านั้นและถ้าไม่สามารถ
นอนหลับได้ใน 15-20 นาทีให้ลุกจากเตียงแล้วไปห้องอื่นหากิจกรรมอื่น
ๆ ทำอย่างเบี่ยงเบนไปจนกว่าจะรู้สึกง่วงนอนเมื่อรู้สึกง่วงนอนเท่านั้น

2. การควบคุมสิ่งเร้า ให้ใช้ห้องนอนเพื่อการนอนหลับ ห้าม
ใช้เตียงนอนทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น กินอาหาร อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์
เล่นโทรศัพท์มือถือ



3. สร้างสุขอนามัยที่ดีใน การนอนหลับ

เป็นการปรับปรุงนิสัยในการใช้ชีวิตช่วงเวลากลางวัน เพื่อส่งเสริมการนอนหลับที่ดี
ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และ
เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนเข้านอน 6 ชม.



4. จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะ กับการนอนหลับ

พักผ่อนให้มากที่สุด ทั้งความเงียบสงบ
ปราศจากแสงและเสียงรบกวน อุณหภูมิที่
พอดี

อ้างอิง :

1. กระทรวงสาธารณสุข. (บ.ป.ป.). ยาสมุนไพร. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2566, จากเว็บไซต์: <https://www.medcannabis.go.th>
2. นัชชา เต็งเดิมวงศ์. (2564). ประสิทธิภาพและความปลอดภัยของตำรับยาสมุนไพรพื้นบ้านโรคนอนไม่หลับเรื้อรัง : การศึกษาย้อนหลังเบื้องต้นในโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 19(1), 332-343.
3. บัญชียาหลักแห่งชาติ. (2565). บัญชียาสมุนไพร. สืบค้นเมื่อ 26 กรกฎาคม 2566, จากเว็บไซต์: https://ndi.fda.moph.go.th/drug_national
4. บดินทร์ ชาศะเดอ. (2561). นอนไม่หลับ ทำอย่างไรในการแพทย์แผนไทย. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2566, จากเว็บไซต์: <https://www.ttmmed.psu.ac.th/th/blog/222>
5. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนก. (2564). การปรับตัวเพื่อการนอนหลับที่ดี. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2566, จากเว็บไซต์: <https://nph.go.th/?p=5863>
6. สุชาดา บานอก, ปัทมา สิมเจริญ. (2558). การวิเคราะห์ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH, ABTS และ FRAP และปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมดของสารสกัดสมุนไพรในตำรับยาหอมเทพจิตร. ก้าวไกลวิทยาศาสตร์, 15(1).
7. สืบค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2566, จากเว็บไซต์ <http://sci.bsu.ac.th/sciweb/e-magazine/15-1/chapter-10.pdf>
7. สุพจน์ พงษ์เชษฐารักษ์, วิชัย โชควิวัฒน์. (2562). การรักษาอาการเครียดในศาสตร์การแพทย์แผนไทย. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 17(2), 239-252.
8. สำนักข่าวไทยแลนด์พลัส ออนไลน์เพื่อสังคม ส่งเสริมความรู้ และการมีส่วนร่วม. (2566). สมุนไพรน้ำอ้อยกัญชกร : คุ้ยไผ่ยาคน ตำรับยาสมถัญญา ตัวช่วยคนหลับยาก โดยสถาบันการแพทย์แผนไทยกัญชก. สืบค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2566, จากเว็บไซต์ <https://www.thailandplus.tv/archives/41413>.