ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๙๑ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

สมุนไพรใกล้ตัว บรรเทาอาการไข้หวัด

ไข้หวัดเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อด้วยการรับเชื้อจากละอองเสมหะที่ผู้ป่วยไอ จามหรือหายใจรดกัน การรักษาอาการไข้หวัดเบื้องต้น แนะนำให้พักผ่อน ทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำมากๆ และให้ยารักษาตามอาการ หรือใช้สมุนไพรใกล้ตัว เช่น

กระเทียม

นำกระเทียมหั่นบางๆ แล้วใช้ช้อนบี้ให้แตก เติมน้ำร้อน ๑ แก้ว ปิดฝาทิ้งไว้ ๕ นาที เติมน้ำผึ้งและน้ำมะนาว ใช้จิบ วันละ ๒ แก้ว หรือทานกระเทียมสดก็ได้ บรรเทาอาการเจ็บคอ ช่วยขับเสมหะ ลดอาการไอ

ขิง

นำขิงแก่ขนาดเท่านิ้วมือทุบให้แตก ตำให้สะเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย เติมน้ำผึ้งและน้ำมะนาว จิบบ่อยๆ บรรเทาอาการไอ และช่วยขับเสมหะ

หอมแดง

นำหอมแดงสับละเอียด ใส่ในน้ำร้อน แล้วสูดดมหรือใช้ผ้าชุบน้ำผสมหอมแดงเช็ดตัว หรือนำหอมแดงสับไปวางบริเวณที่นอน จะช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก ช่วยลดน้ำมูกได้

ตะไคร้

นำต้นตะไคร้ที่ทุบให้แตก ไปต้ม แล้วดื่ม ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

หอมหัวใหญ่

ฝานหอมหัวใหญ่เป็นแผ่น นำมาใส่ในถุงเท้า และสวมนอน หรือนำหอมหัวใหญ่ไปวางใกล้ที่นอน ช่วยลดการคัดจมูก

สมุนไพรเหล่านี้เป็นทางเลือกในการรักษาอาการไข้หวัด ซึ่งผลการรักษาจะเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป และอาจขึ้นกับระยะเวลา ความต่อเนื่องในการใช้ อาการและสุขภาพของแต่ละบุคคล หากท่านมีอาการไข้หวัดรุนแรง ควรพบแพทย์

เอกสารอ้างอิง

- http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๑๙๕๓-๕%๒๐สมุนไพร%๒๐บรรเทาไข้หวัด.html วันที่สืบค้น ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐
- https://health.mthai.com/howto/health-care/๑๐๐๘๑.html วันที่สืบค้น ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐
- https://www.tipsza.com/สมุนไพรแก้หวัด/ วันที่สืบค้น ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐
- **ภาพประกอบ** เว็บไซต์ pixabay.com, freepik.com, kaijeaw.com, kapok.com, medthai.com, haijai.com, nutrakal.com