



รายงานผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

การใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัย

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑารัตน์ เสรีวัตร สังกัด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย
(เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี)
ประจำปีงบประมาณ 2568

คำนำ

การแพทย์แผนไทยมีบทบาทมากขึ้นในการเข้าถึงระบบสุขภาพของประชาชน ในขณะที่ประชาชนก็เริ่มหันมาให้ความสนใจในศาสตร์ด้านการแพทย์แผนไทยเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันเพียงระบบเดียวไม่สามารถตอบสนองปัญหาสุขภาพได้อย่างครอบคลุม จำเป็นต้องมีทางเลือกในการดูแลรักษาสุขภาพจึงได้นำเอาการแพทย์พื้นบ้านหรือการแพทย์ดั้งเดิมของแต่ละประเทศมาเป็นทางเลือกซึ่งคนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสมุนไพรจะมีความคิดว่าเป็นเป็นพิษมาจากธรรมชาติมีความปลอดภัย ไม่มีปัญหาหรืออาการข้างเคียงหากใช้สมุนไพรอาจทำให้พบปัญหาจากการนำสมุนไพรมาใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกวิธีจนทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวจึงจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง การใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัย เพื่อเป็นการเผยแพร่การใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัย ให้กับประชาชนทั่วไปในจังหวัดนนทบุรีให้สามารถใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัยได้

จุฑารัตน์ เสรีวัตร
ผู้รับผิดชอบโครงการ

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
กลุ่มเป้าหมาย	2
กำหนดการโครงการบริการวิชาการแก่สังคม	2
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	3
สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ	5
สรุปผลการดำเนินโครงการฯ และข้อเสนอแนะ	5
ภาคผนวก	12
ภาคผนวก ก เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการอบรม	
ภาคผนวก ข ภาพกิจกรรมการดำเนินโครงการ	
ภาคผนวก ค รายชื่อผู้เข้ารับการอบรม	

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการแพทย์แผนไทยมีบทบาทมากขึ้นในการเข้าถึงระบบสุขภาพของประชาชน ในขณะที่ประชาชนก็เริ่มหันมาให้ความสนใจในศาสตร์ด้านการแพทย์แผนไทยเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันเพียงระบบเดียวไม่สามารถตอบสนองปัญหาสุขภาพได้อย่างครอบคลุม จำเป็นต้องมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพจึงได้นำเอาการแพทย์พื้นบ้านหรือการแพทย์ดั้งเดิมของแต่ละประเทศมาเป็นทางเลือกซึ่งคนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสมุนไพรจะมีความคิดว่าเป็นเป็นพืชมาจากธรรมชาติมีความปลอดภัย ไม่มีปัญหาหรืออาการข้างเคียงหากใช้สมุนไพรอาจทำให้พบปัญหาจากการนำสมุนไพรมาใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกวิธีจนทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้

ตามพระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562 ให้ความหมายของ “สมุนไพร” หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ จุลชีพ หรือแร่ ที่ใช้ ผสม ประ หรือแปรสภาพ เป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร และ “ผลิตภัณฑ์สมุนไพร” หมายความว่า (1) ยาจากสมุนไพร และให้หมายความรวมถึงยาแผนไทย ยาพัฒนาจากสมุนไพร ยาแผนโบราณที่ใช้กับมนุษย์ตามกฎหมายว่าด้วยยา หรือยาตามองค์ความรู้การแพทย์ทางเลือกตามที่รัฐมนตรีโดยคำแนะนำของคณะกรรมการประกาศกำหนด เพื่อการบำบัด รักษา และบรรเทาความเจ็บป่วยของมนุษย์ หรือการป้องกันโรค (2) ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบสำคัญที่เป็นหรือแปรสภาพ จากสมุนไพร ซึ่งพร้อมที่จะนำไปใช้แก่มนุษย์เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพหรือการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและนอกจากนี้หากประสงค์ที่จะการเลือกใช้อาสมุนไพรมุ่งประโยชน์ทางด้านการรักษาต้องอาศัยความรู้และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่สามารถตั้งตำรับยาหรือวิธีการบริหารยาที่ถูกต้องเหมาะสมที่เฉพาะกับบุคคลและอาการของโรคอีกด้วย

หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้จัดการเรียนการสอนในชุดวิชาเภสัชกรรมไทยให้กับนักศึกษาในหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิตเพื่อเป็นการบูรณาการวิชาชีพที่กับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จึงจัดโครงการอบรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนทั่วไปและชุมชนสามารถใช้สมุนไพรเพื่อดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพร
2. สามารถใช้สมุนไพรได้อย่างปลอดภัย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนทั่วไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

สถานที่ให้บริการวิชาการ มสธ. จ.นนทบุรี

กำหนดการโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

วันที่ 29 มิถุนายน 2568 เวลา 13.00 -17.00 น.

เวลา 12.30 – 13.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
เวลา 13.00 - 13.15 น.	พิธีเปิดการอบรม, แนะนำโครงการ, วัตถุประสงค์ เป้าหมายและวิทยากร
เวลา 13.15 – 14.30 น.	การใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัย
	การใช้สมุนไพรกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
	โดย ดร.ภก.ปรีชา หนูทิม
เวลา 14.30 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 14.45 - 16.45 น.	การใช้สมุนไพรกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
	สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เกิดอันตรกิริยากับยาได้บ่อย
	โดย ดร.ภก.ปรีชา หนูทิม
เวลา 16.45 -17.00 น.	ทำแบบประเมินผลโครงการ
เวลา 17.00 น.	พิธีปิดการอบรม

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

ตอนที่ 1 ภาพรวมของผู้ตอบแบบสอบถาม

การฝึกอบรมในครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมในโครงการจำนวน 43 คน โดยร่วมฟังการบรรยายที่ห้องประชุม มีผู้ตอบแบบสอบถามกลับ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยผู้จัดทำได้ดำเนินการสอบถามข้อมูลจากผู้เข้ารับการอบรม โดยสรุปผลการเก็บข้อมูลได้ดังนี้

1. เพศ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	33	76.74
ชาย	9	20.93
LGBTQ	1	2.36
รวม	43	100

2. อายุ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
30 ปี 1 วัน - 40 ปี	7	16.28
40 ปี 1 วัน - 50 ปี	15	34.88
50 ปี 1 วัน - 60 ปี	15	34.88
60 ปี 1 วัน ขึ้นไป	6	13.95
รวม	43	100

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมทางวิชาการ

ความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการวิชาการที่มีต่อภาพรวมของโครงการ ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการวิชาการ

หัวข้อที่ประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความพึงพอใจในการอบรม หัวข้อบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการอบรม เนื้อหาสาระในการอบรมตรงกับความต้องการ เนื้อหา ของการอบรมมีความทันสมัย น่าสนใจ ระยะเวลาของ การอบรมเชิงปฏิบัติการ	95	5	0	0	0
2. ความพึงพอใจในวิทยากร เทคนิคการนำเสนอของวิทยากร วิทยากรนำเสนอ เนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ เอกสาร ประกอบการนำเสนอของวิทยากร การบริหารเวลาของ วิทยากร ความพึงพอใจในวิทยากรโดยภาพรวม	92	8	0	0	0
3. ความพึงพอใจในบริการ ห้องประชุม โสตทัศนูปกรณ์ อาหารว่างและเครื่องดื่ม การบริการ/อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่ ความพึงพอใจในการบริการโดยภาพรวม	99	1	0	0	0
4. ความพึงพอใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการ อบรมเชิงปฏิบัติการ	99	1	0	0	0

สรุปความพึงพอใจ

1. ความพึงพอใจในการอบรม

อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95 อยู่ในระดับมาก 5

2. ความพึงพอใจในวิทยากร

อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92 อยู่ในระดับมาก 8

3. ความพึงพอใจในบริการ

อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 99 อยู่ในระดับมาก 1

4. ความพึงพอใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมเชิงปฏิบัติการ

อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 99 อยู่ในระดับมาก 1

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับบริการวิชาการ

- ขอขอบคุณคณะผู้จัดงานและวิทยากรทุกท่าน
- ชื่นชมการจัดงาน
- อยากให้ขยายระยะเวลาการอบรมให้มากกว่านี้
- อยากให้มีอบรมบ่อย ๆ
- ได้ประโยชน์จากการเข้าอบรม

สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)

งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร บาท

1.1 ค่าตอบแทน	4,850 บาท
1.2 ค่าใช้สอย	2,960 บาท
1.3 ค่าวัสดุ	2,000 บาท

สรุปผลการดำเนินโครงการฯ และข้อเสนอแนะ

ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพรและสามารถใช้สมุนไพรได้อย่างปลอดภัย

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการอบรม

ภาคผนวก ข ภาพกิจกรรมการดำเนินโครงการ

ภาคผนวก ค รายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

ภาคผนวก ง link คลิปวิดีโอการดำเนินโครงการ

ภาคผนวก ก
เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการอบรม



การใช้สมุนไพร อย่างปลอดภัย

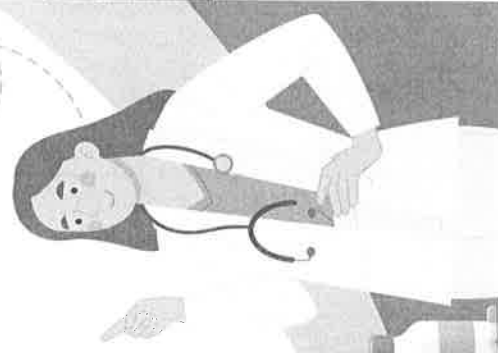
โดย ดร. ภก. ปรีชา หนูเทียม
ผู้อำนวยการกองพัฒนายาแผนไทยและสมุนไพร

29 มิ.ย. พ.ศ. 2568

- ✓ การใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัย
- ✓ การใช้สมุนไพรกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- ✓ สมุนไพร/ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เกิดอันตรายกับยาได้บ่อย

1

นโยบายการใช้ยาสมุนไพร ในระบบบริการสุขภาพ



Content Outline

1

นโยบายการใช้ยาสมุนไพร
ในระบบบริการสุขภาพ

2

หลักการการใช้ยาสมุนไพรอย่างปลอดภัย

3

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปัจจุบัน

4

การใช้ยาสมุนไพรในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

5

สมุนไพร/ผลิตภัณฑ์สมุนไพรเสริมอาหาร
ที่เกิดอันตรายกับยาได้บ่อย



ยกระดับสมุนไพร การขับเคลื่อนยาสมุนไพรในระบบบริการสุขภาพ

นโยบาย

“เร่งปฎิบัติ
คืบหน้าไทยก่อนไปหาหมอ”

ลดการใช้ยาแผนตะวันตก
เพิ่มการใช้ยาสมุนไพรไทย

เป้าหมาย

ยอดการใช้ยา ในระบบบริการสุขภาพ ปี 2567	ปี 2568	ปี 2569	ปี 2570
70,000 สบ.	1,000 สบ.	3,000 สบ.	7,000 สบ.
			10%

มูลค่ารวม
ทุกสิทธิ์

- ✓ 1. จัดระบบบริการผู้ป่วยนอก (OPD) / จัดระบบ HES สม.
- ✓ 2. ย้ายกรณยาสมุนไพร 32 รายการ
- ✓ 3. วิจัยและนำรูปแบบผลิตภัณฑ์สมุนไพรสู่ตลาด
- ✓ 4. ประเมินสัมฤทธิ์ 10 กลุ่มโรค



กลไก

คณะกรรมการแผนไทย ร่วมขับเคลื่อนยาสมุนไพร
โรงพยาบาล WHO GMP กระทรวงสาธารณสุข
เพื่อรองรับนโยบายด้านสมุนไพร 4

ปี 2568	ปี 2569	ปี 2570
1,400 สบ.	2,800 สบ.	4,900 สบ.
600	600	600
800 สบ.	2,200 สบ.	4,300 สบ.

ตัวนำ

สมุนไพร
ไทยลดการใช้ยาแผนตะวันตก

สร้างรายได้ให้เกษตรกร

ปี 2568	ปี 2569	ปี 2570
420 สบ.	840 สบ.	1,470 สบ.



1. พัฒนาระบบฐานข้อมูล
และการเก็บเกี่ยวพืช GACP
2. สร้างโรงงานแปรรูปวัตถุดิบ
สมุนไพร 4 แห่ง 4 ภาค
3. ขยายตลาดจากวัตถุดิบ
สมุนไพร

1. เกษตรกรไทยเพิ่มขึ้น
จาก 7,000 เป็น 9,450 แห่ง
2. เพิ่มพื้นที่ปลูกสมุนไพร
เพิ่มขึ้นจาก 1,059,816 ไร่
เป็น 1,430,750 ไร่

หลักการใชยาสมุนไพรอย่างปลอดภัย

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้เสมอ



- ระวังความเสี่ยงของอันตรายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างยากับสมุนไพร
- ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
- ปรึกษาเภสัชกร

อย่าหลงเชื่อโฆษณาเกินจริง

- ระวังโฆษณาเกินจริงเกินความเป็นจริง
- ระวังโฆษณาเกินจริงเกินความเป็นจริง
- ระวังโฆษณาเกินจริงเกินความเป็นจริง

สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง



- ระวังอาการผิดปกติของตนเอง
- ระวังอาการผิดปกติของตนเอง
- ระวังอาการผิดปกติของตนเอง



สมุนไพรในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (หลัก 5 อ)

อ.อาหาร



- รับประทานอาหารเป็นยา
- รับประทานอาหารเป็นยา

อ.ออกกำลังกาย



- รับประทานอาหารทำกิจวัตรประจำวัน
- รับประทานอาหารทำกิจวัตรประจำวัน

อ.อารมณ์



- ควบคุมอารมณ์
- ควบคุมอารมณ์

อ.อดิเรก



- อดิเรก
- อดิเรก

อ.อนามัย



- อนามัย
- อนามัย

หลักการใชยาสมุนไพรอย่างปลอดภัย

หลักการใช้ยา (5 ถูก)

หลักการใช้ยา (5 ถูก)

การใช้ยาสมุนไพรอย่างปลอดภัย

- ใช้ยาให้ตรงตามวิธีใช้
- ใช้ยาให้ตรงตามวิธีใช้
- ใช้ยาให้ตรงตามวิธีใช้



การบูรณาการภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนปัจจุบัน



การใช้ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม (Traditional Use)

- อิงจากตำรายาโบราณ/การใช้ในชุมชน
- เป็นพื้นฐานสำคัญของการวิจัยต่อยอด

การใช้โดยมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ (Evidence-Based Use)

- ผ่านการวิจัยระบบวิทยาศาสตร์
- โดยเฉพาะการทดลองทางคลินิกในมนุษย์
- ให้หลักฐานที่แน่ชัดที่สุดถึงประสิทธิภาพ

[illegible]

เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต
อย่างประมาท-วัง- มานวนให้เสียไปเรื่อย ๆ
ก็จะส่งผลต่อการเกิดโรคได้ตลอดเรื่องแบบไม่รู้ตัว
หากได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องและทันท่วงเวลา
ซึ่งส่งผลกระทบอย่างมาก
ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย และครอบครัว

สถานการณ์โลก

จำนวนการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ไม่น้อยกว่า 36 ล้านคน

คิดเป็นร้อยละ 62%

สถานการณ์ในประเทศไทย

สถานการณ์ในประเทศไทย

อัตราผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังคือ **37** คน / ชั่วโมง

ร้อยละ 75 หรือ 320,000 คน ต่อปี

● เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

เสียชีวิตจากสาเหตุนี้

75% ต่อปี

ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรค NCDs 14 ล้านคน โดยประมาณ

ร้อยละ 75 หรือ 320,000 คน ต่อปี

Category	Percentage
Completed	75%
Remaining	25%



- 1 โรคหลอดเลือดสมอง
ร้อยละ 4.59
- 2 โรคหัวใจขาดเลือด
- 3 โรคทางเดินหายใจ
อุดกั้นเรื้อรัง
- 4 โรคมะเร็ง
- 5 โรคความดันโลหิตสูง

10



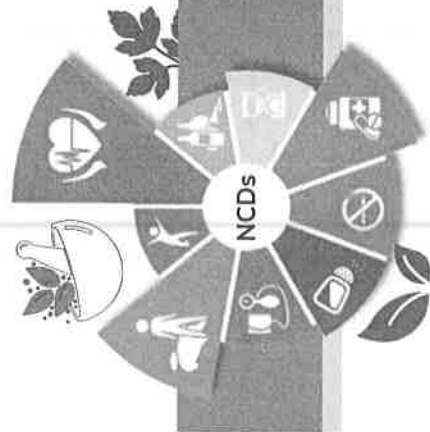
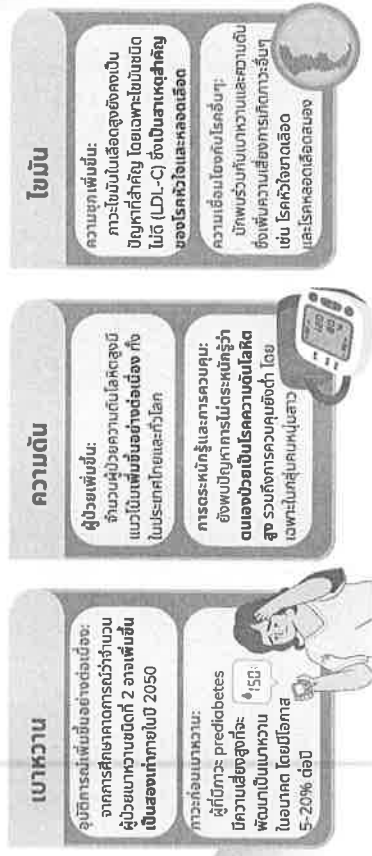
© 2006 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

1998

3530 JOURNAL OF CLIMATE

แนวโน้มโรคเรื้อรังในอนาคต

อัตราป่วยและอัตราการเสียชีวิตจากโรค NCDs ที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจขาดเลือด มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ก็เพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า **มาตรการป้องกันและควบคุมยังไม่สามารถหยุดยั้งการขยายตัวของโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ**



4

การใช้ยาสมุนไพรในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

.....

ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรม



ด้วยการดูแลสุขภาพและเศรษฐกิจ จากโรค NCDs จึงมีการ **บูรณาการยาสมุนไพร** ที่เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย



จากงานวิจัย RCT ในอาสาสมัครที่มีภาวะ Prediabetes พบว่า การรับประทานแคปซูลมรรชิณขนาด 2 กรัมต่อวัน เป็นระยะเวลา 6 เดือน มีแนวโน้มควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของอดอาหาร (Fasting Plasma Glucose) ได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับยาหลอก และมีแนวโน้มจะลดการเพิ่มขึ้นของค่าน้ำตาลสะสมได้อย่างมีนัยสำคัญ

400 ต่อวัน

แคปซูลขนาด 500 mg *ติดต่อกัน 6 เดือน

ความปลอดภัยและข้อควรระวัง
ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ: เนื่องจากกลูโคสน้ำตาล จึงควรระมัดระวังการใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันเพราะอาจเสริมฤทธิ์กัน **ฤทธิ์ต่อตับและไต:** จากการศึกษาวิจัยพบว่าการใช้ในขนาดดังกล่าวมีความปลอดภัยสูง **ไม่พบผลข้างเคียงต่อตับและไต**
ข้อห้ามใช้: ไม่ควรใช้ในหญิงตั้งครรภ์, เด็ก และผู้ที่มีการนำตาลในเลือดต่ำ

โรคเบาหวาน

ขมิ้นชัน (Momordica charantia)



จากงานวิจัยทางคลินิกแบบสุ่มมีผู้เข้าร่วม 240 คนที่มีภาวะ Pre-DiM แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มขมิ้นชัน ไม่พบผู้พัฒนาเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในช่วงเก้าเดือน เทียบกับ 16.4% ในกลุ่มควบคุม และมีตัวบ่งชี้การอักเสบและภาวะดื้อต่ออินซูลินดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยทั่วไปใช้สารสกัดเคอร์คูมินในปริมาณ 500 มก. ถึง 2,000 มก. ต่อวัน

400 ต่อวัน
แคปซูลละ 500 mg

ความปลอดภัยและข้อควรระวัง

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ: เนื่องจากฤทธิ์ลดน้ำตาล จึงควรระมัดระวังการใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันเพราะอาจเสริมฤทธิ์กัน
ข้อห้ามใช้: ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีความดันโลหิตในเลือดต่ำ

การศึกษาที่สำคัญในผู้ป่วยก่อนเบาหวาน 240 ราย ได้รับแคปซูลเคอร์คูมิน 6 แคปซูลต่อวัน (แต่ละแคปซูลมีเคอร์คูมิน 250 มิลลิกรัม รวมเป็น 1500 มิลลิกรัม/วัน) เป็นเวลา 9 เดือนพบว่า ไม่พบผู้พัฒนาเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มที่ได้รับเคอร์คูมิน แต่กลุ่มที่ได้รับยาหลอกมีการพัฒนาเป็นโรคเบาหวาน 16.4%

400 ต่อวัน
แคปซูลละ 500 mg

ความปลอดภัยและข้อควรระวัง

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ: เนื่องจากฤทธิ์ลดน้ำตาล จึงควรระมัดระวังการใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันเพราะอาจเสริมฤทธิ์กัน
ข้อห้ามใช้: ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีความดันโลหิตในเลือดต่ำ

ความดันโลหิตสูง

กระเจี๊ยบแดง (Hibiscus sabdariffa)



การศึกษาทางคลินิกในกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระดับที่ 1 พบว่า การรับประทานสารสกัดเบียดกระเจี๊ยบแดงขนาด 500 มิลลิกรัมต่อวัน สามารถลดความดันโลหิตลงได้อย่างมีนัยสำคัญ และมีการศึกษาที่สนับสนุนว่าการดื่มน้ำจากกระเจี๊ยบแดงในขนาดตั้งแต่ 2.5 กรัม (ประมาณ 2 ถ้วยชา) ถึง 20 กรัมต่อวัน มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตได้ดีกว่ายา Hydrochlorothiazide

200 ต่อวัน
ซองละ 2 g (2.5 g - 20 g)

ความปลอดภัยและข้อควรระวัง

ภาวะความดันโลหิตต่ำ: ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันโลหิตแผนปัจจุบันชนิดอื่น เพราะอาจเสริมฤทธิ์กัน
ฤทธิ์ต่อตับและไต: การใช้กระเจี๊ยบแดงในขนาดที่ศึกษาวิจัยมีความปลอดภัยสูง ไม่พบความเป็นพิษต่อตับและไต
ข้อห้ามใช้: กลุ่มคนส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับอาการกำเริบของไต จึงมีข้อห้ามใช้สำหรับผู้ที่มีอาการทำงานของไตบกพร่อง

ความดันโลหิตสูง

ยาหอมเทพวิจิต



มีการศึกษาทางคลินิกในกลุ่มผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่าปกติเล็กน้อย พบว่าการรับประทานยาหอมเทพวิจิตขนาด 500 มก. วันละ 2 ครั้ง ช่วยให้ผู้มีประมาณ 58% มีระดับความดันโลหิตกลับเข้าสู่เกณฑ์ปกติได้ ยาหอมเทพวิจิตถูกรบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติสำหรับข้อบ่งใช้บรรเทาอาการหน้ามืด ตาลาย วิงเวียนศีรษะ ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

200 ต่อวัน
ครั้งละ 500 mg

ความปลอดภัยและข้อควรระวัง

มีความปลอดภัยสูงเมื่อใช้ตามขนาดที่แนะนำ และมักใช้เพื่อช่วยเรื่องการนอนไม่หลับและความวิตกกังวลด้วย

ไขมันในเลือดสูง

ได้รับผลไม้



การศึกษาหลายชิ้นรายงานว่ารับประทานไขมันอิ่มตัวส่วน 1:2:4 ที่ขนาดสูงสุด (1000 mg/kg) ให้ผลในการแก้ไข ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติได้ดีกว่ายาอะทอร์วาสแตติน และมีผลต่อดัชนีการก่อโรคหลอดเลือดแดงเชิงเทียบเท่ากัน

200 ต่อวัน

แคลอรี: 500 กิโลกรัม หรือไขมันอิ่มตัว 5 กรัม

ความปลอดภัยและข้อควรระวัง

ไม่พบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่ร้ายแรง ที่เกี่ยวข้องกับผลไม้

ไขมันในเลือดสูง

กระเทียม (Allium sativum)



จากการศึกษาพบว่าการใช้สารสกัดกระเทียม น้ำปั่นกระเทียม หรือกระเทียมตำ มีผลลดคอเลสเตอรอลและไขมันไม่ดี (LDL) ได้เพียงเล็กน้อย (ประมาณ 1 มม./ดล.) และไม่พบผลต่อระดับไตรกลีเซอไรด์ เมื่อเทียบกับยาหลอก การรับประทานกระเทียมสดประมาณ 5-6 กรัมต่อวันอาจให้ผลในการลดไขมันในเลือดได้ แต่สิ่งสำคัญที่ต้องเน้นย้ำคือ กระเทียมไม่สามารถใช้ทดแทนยาลดไขมันที่มีแพทย์สั่งได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่รับประทานไขมันในเลือดสูงมาก

70 ต่อวัน

ไขมัน 5 กรัม

ความปลอดภัยและข้อควรระวัง

อันตรกิริยากับยาต้านการแข็งตัวของเลือด: ควรระวังการใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือยาต้านเกล็ดเลือด

อันตรกิริยากับยาลดไขมัน: ระวังการใช้ร่วมกับยาลดไขมันกลุ่มสแตติน เพราะอาจเพิ่มระดับยาในเลือด ซึ่งอาจส่งผลเสีย



อันตรกิริยา หมายถึง?

อันตรกิริยาระหว่างยาและสมุนไพรคือปฏิกิริยาที่สมุนไพรส่งผลต่อฤทธิ์ของยาที่รับประทานร่วมกันในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง



กลไกพื้นฐานของอันตรกิริยา

5 อันตรกิริยาระหว่าง ยาสมุนไพรและ ยาแผนปัจจุบัน

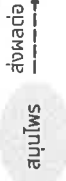


อันตรกิริยาเชิงเสริม "พลศาสตร์" (Pharmacodynamic Interactions)



1. การเสริมฤทธิ์กัน (Additive/Synergistic Effect) ++
2. การต้านฤทธิ์กัน (Antagonistic Effect) --

อันตรกิริยาเชิงเภสัช "จลนศาสตร์" (Pharmacokinetic Interactions)



1. การดูดซึม (Absorption)
2. การเผาผลาญ (Metabolism) ผ่านระบบ Cytochrome P450
3. การขับออก (Excretion)



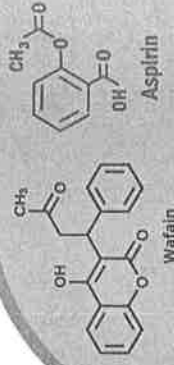
อันตรกิริยาที่มีความเสี่ยงสูง

อันตรกิริยากับยาแอสไพริน (Aspirin)

ออกฤทธิ์ "ต้านการแข็งตัวของเลือด" ใช้ป้องกันและรักษาภาวะลิ่มเลือดอุดตัน แต่มีขอบเขตการรักษาที่แคบ (Narrow Therapeutic Index) การเปลี่ยนแปลงระดับยาในเลือดเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้เกิดอันตรายทั้งความเสี่ยงเลือดออก (ถ้าระดับยาสูงไป) หรือลิ่มเลือดอุดตัน (ถ้าระดับยาดำเกินไป)

อันตรกิริยากับยานออสไพรีน (Aspirin)

ออกฤทธิ์ "ยับยั้งการทำงานของเกล็ดเลือด" เพื่อป้องกันการก่อตัวของลิ่มเลือด สนับสนุนหลายชนิดมีกลไกการออกฤทธิ์ที่คล้ายคลึงกัน การใช้ร่วมกันจึงเพิ่มการเสริมฤทธิ์ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกผิดปกติ



ASPIRIN

WAFARIN

อันตรกิริยากับยาแอสไพรีน (Aspirin)

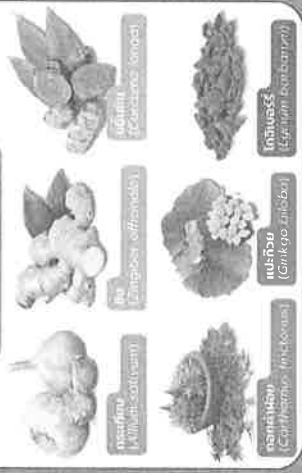
เสริมฤทธิ์ (เพิ่มความเสี่ยงเลือดออก)



ข้อแนะนำ
1. ควรใช้ด้วยความระมัดระวังและสังเกตอาการเลือดออกง่าย
2. หากพบความผิดปกติให้หยุดใช้ทันที

อันตรกิริยากับยาแอสไพรีน (Aspirin)

เสริมฤทธิ์ (เสี่ยงเลือดออก)



ข้อแนะนำ

1. ควรใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ หรือหลีกเลี่ยงการรับประทาน
2. หากพบความผิดปกติให้หยุดใช้ทันที

ต้านฤทธิ์ (เสี่ยงลิ่มเลือด)



3. หากรับประทานอาหารเหล่านี้เป็นประจำแล้ว ไม่จำเป็นต้องงดหรือลดเสี่ยง แต่ควรรับประทานอาหารเหล่านี้เป็นระยะๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดลิ่มเลือด

อันตรกิริยาของยาที่มีกัญชา

Drug interactions ของตำรับที่มีกัญชา

เพิ่มโอกาสเกิดผลข้างเคียง

- ยาต้านชัก
- ยาดับไวรัสที่เป็น CYP3A4 inh.
- ยาดับไวรัสยาต้าน protease inh.

การเสริมฤทธิ์ยา

- ยากดประสาท
- ยาทางจิต

metabolism 450

THC

CBD

ข้อควรระวังในการใช้ยา

ฤทธิ์ต่อจิตประสาท

- การใช้ร่วมกับยาเสพติด ดองสุรา
- การดื่มยา ก่อนหยุดใช้ยาต้องระวังเรื่องที่จะป่วย
- อาจทำให้เวียนศีรษะ

ความเสี่ยงต่อระบบสืบพันธุ์

- ดื่มน้ำมากๆ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต
- อาจลดประสิทธิภาพของยาคุมกำเนิด

ภาวะความเป็นพิษต่อตับ / ไต

- ระบบการทำงานของตับหรือไตอาจผิดปกติได้

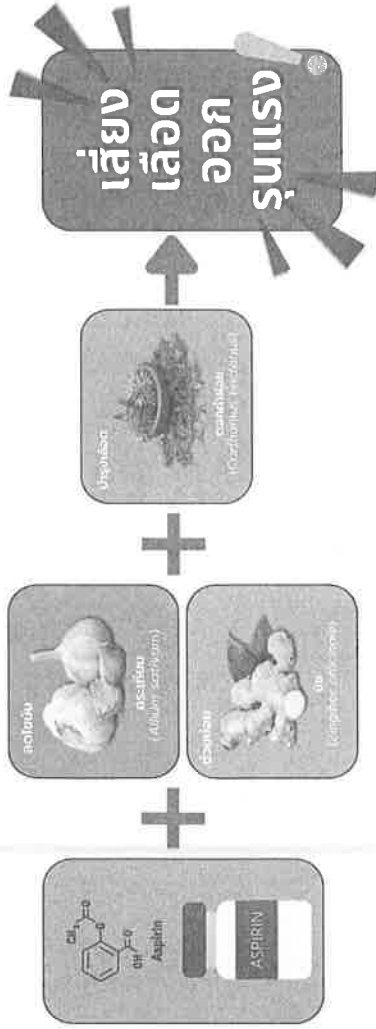
อื่นๆ

- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพ



"ความเสี่ยงที่ทบทวนแล้ว"

ผู้ป่วย NCDs อาจไม่ได้ใช้สมุนไพรเพียงชนิดเดียวแต่ใช้หลายชนิดพร้อมกัน และเมื่อผู้ป่วยรับประทานสมุนไพรเหล่านี้พร้อมกับยาแอสไพรินก็แพทยสิ่ง ความเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออกจะเพิ่มขึ้นแบบเป็นแบบคูณ ซึ่งอันตรายมาก ดังนั้นแพทย์จึงต้องประเมิน "ยากษณิต" ที่ผู้ป่วยใช้ ทั้งยาแผนปัจจุบันและสมุนไพร เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่ทับซ้อนกันนี้



THANK YOU

เจ็บป่วยคราใด
คิดถึงยาไทย
ก่อนไปหาหมอ



ภาคผนวก ข
ภาพกิจกรรมการดำเนินโครงการ



ภาพที่ 1 ผู้ดำเนินรายการกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมโครงการ



ภาพที่ 2 ประธานกล่าวพิธีเปิดโครงการ



ภาพที่ 3 คณะทำงานโครงการ



ภาพที่ 4 วิทยากรบรรยาย



ภาพที่ 5 วิทยากรบรรยาย



ภาพที่ 6 มอบของที่ระลึกแก่วิทยากร



ภาพที่ 7 มอบของที่ระลึกแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ



ภาพที่ 8 ถ่ายภาพรวมวิทยากร คณะทำงานโครงการและผู้เข้าร่วมโครงการ

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

ผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง การใช้สัญญาณไฟรอยางปลอดภัย วันที่ 29 มิถุนายน 2568 เวลา 12.30-16.30 น.

34	โชติกา เพ็งพานิช	Khunlin	chotikapengpanit@gmail.com	0965213683	ระยอง	โชติกา เพ็งพานิช
35	ปวันรัตน์ พูนพิมลชาติ	4life4good	4life4good@gmail.com	0815625177	กรุงเทพ	ว.ล.น.
36	ชนันธาม เรียงวานิช	0942982565	optac9334@gmail.com	0942982565	นครปฐม	
37	นางสาวกมลวรรณ เทศเดช	kamonwan	ktheddach@gmail.com	0832741532	เพชรบุรี	กมลวรรณ
38	ริภาณ เกื้อศักดิ์ชุกุล	0956451426	kitchapa27@gmail.com	0956451426	กทม.	
39	น.ส.กวิศรา ปานาดี	bamma1234	bam.panatee@gmail.com	0909164899	กรุงเทพมหานคร	
40	จิตภา เจริญเมือง	Jidapha95632	Jidapha9895@gmail.com	0905946651	กทม.	
41	นางสาวพรหมภัสสร ทองปานฐิติโชติ	sarinpatt	prompatsorn@gmail.com	0924787449	นครพนม	พ.น.น.น.
42	นางสาวกมลวรรณ เทศเดช	Kami wan	ktheddach@gmail.com	0832741532	เพชรบุรี	
43	รินดา ธนากร ไพโรจน์	linradaja	linradaja@gmail.com	0821114478	กทม	
44	กรานต์ วิมรัตน์	KRAN-black-all	Kran_balck_all1994@icloud.com	0925242583	กรุงเทพ	
45	น.ส.ศศิิน หุตะสังกาศ	einupie	einupie043@gmail.com	0894499111	กทม	
46	ประภารัตน์ ภูพุ่ม	tunyakom2519	tulyakrphumphum@gmail.com	0842535345	กรุงเทพ	ประภารัตน์ ภูพุ่ม
47	จินตนา ศรีสุวรรณ	Janjan070610	jintanasrisuwan01@gmail.com	0648923708	กรุงเทพ	
48	กาญจนาพร คงสาโรจน์	0979898999	mnkan1966@gmail.com	0979898999	สระบุรี	
49	อรทัย เอื้อตระกูล	0819337049	oratai_doa@yahoo.com	0819337049	นนทบุรี	
50	ภคพร เมฆฉาย	maysa.may	pukmaysa@gmail.com	0951653027	ปทุมธานี	ภคพร (โพธิ์)

ผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง การใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัย วันที่ 29 มิถุนายน 2568 เวลา 12.30-16.30 น.

51	ปิยะดา โพธิ์สาธา	sia_cs_leather3	siazaly418@gmail.com	0888749648	ปทุมธานี	ปิยะดา
52	ศกาวรัตน์ เชิดชูสุวรรณ	Changphing	sakawrat@gmail.com	0819332279	กรุงเทพฯ	Sakawrat C.
53	วันดี แสงสุวรรณ	Thesun168.	vasun123@hotmail.com	0656852896	กรุงเทพฯ	
54	ณัฐกร มณีรุ่งเรืองแสง	yinggolfgolf1	yinggolfgolf1@gmail.com	0992293991	กรุงเทพฯ	
55	ลีลา จักจันทร์	Lelay418	leelaya22@gmail.com	0851259027	กรุงเทพฯ	ลีลา
56	นางสาวนันท์นภัส บัวจันทร์	0647729826	savyaya833@gmail.com	0647729826	นนทบุรี	
57	อภิสรา อัครพันธุ์	nong0869961123	feduapa@gmail.com	0869961123	กทม.	
58	สรีนรัตน์ พฤษภูมิรัตน์	0959969495	neolek2000@gmail.com	0959969495	กรุงเทพฯ	
59	อดุล วนศิริทัศน์	0629956164	adul1325262989@gmail.com	0629956164	หนองคาย	
60	นายธนัญชัย สารพัดโชค	rekeos	thanan312@gmail.com	0877097306	นนทบุรี	
61	เจริญศรี ศรีสุรภานนท์	jjaroensri	jjaroensri@gmail.com	087-799-8944	กรุงเทพฯ	
62	นายไพศาล ศรีพรหมฉาย	paisal2498	morbora2@gmail.com	0897612353	ปทุมธานี	
63	อัคร ทอไทย	Pokky2846078	aumpth@gmail.com	0642846078	ปทุมธานี	
64	กัศพร แสงเพ็ชร	Puy74	goiforesttragot@gmail.com	0959799114	กรุงเทพมหานคร	
65	อุบลวรรณ ธีมไพรัชญ	ubolwan1	ubolwanth@gmail.com	0817344221	นนทบุรี	
66	วันเพ็ญ โกห์เลิศพิภพ	Noi-hw	wanpen.noi@gmail.com	0944245416	กรุงเทพมหานคร	
67	ปทุม วัฒนพรพรม	Om_narak	pathum_w2000@yahoo.com	0929359893	กรุงเทพมหานคร	

ผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง การใช้สัญญาณโทรศัพท์อย่างปลอดภัย วันที่ 29 มิถุนายน 2568 เวลา 12.30-16.30 น.

68	พิสิษฐ์ ปิยพสุนทรา	pisitpiy	pisit.piyapasuntra@gmail.com	0949544919	กรุงเทพฯ	
69	Paravee Phaiboonying	nikitar9	papeto6602@gmail.com	0926992541	กทม.	ปิย
70	นพรัตน์ โพธิ์ลอย	ngeaw19	ngeaw1991@gmail.com	0891070907	กทม.	นพรัตน์
71	ธนัฐธัญ มิจนทรัพย์	thanatthan	thanatthan@gmail.com	0813737451	กรุงเทพฯ	
72	นายรัชพงษ์ เต็มรัตนสุวรรณ	aodtawatpong	aod.term12@gmail.com	0839893563	กรุงเทพฯ	รัชพงษ์
73	ใจกลั่น	0851916948	summapathom@gmail.com	0851916948	นครปฐม	
74	ธันวา จาคิกนิช	Dr.Thunwa	thunwachat@yahoo.com	0846146647	กทม.	CZE
75	นางสาวกวิรินทร์ จำสอน	bkk58564	kew150852@gmail.com	0809594286	นครปฐม	
76	สุภาวดี ชุมวงศ์	JEEM	chumvobngs@gmail.com	0846397500	สมุทรปราการ	นิตดา
77	เพทาย ปิ่นทอง	Pakawan999	plug.pintong@gmail.com	0855914928	กรุงเทพฯ	
78	ชนิดาภา ภาสฐาชนันท์	chanidabapas	hellonitch44@gmail.com	0946426455	ปทุมธานี	
79	แวฬพันธ์ ตุลยาพร	puey	pueypuey@gmail.com	0871961405	กรุงเทพฯ	
80	ธีระ ศรีทอง	0871961405	pueypuey@gmail.com	0871961405/4	กรุงเทพฯ	ธีระ ศรีทอง

81 สุวิภาณี เวฬุราณ

093-9555564 / กทม.พนม

ภาคผนวก ง

link คลิปวิดีโอการดำเนินโครงการ

Link คลิปวีดีโอการดำเนินโครงการ การใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัย วันที่ 29 มิถุนายน 68

ดังนี้ youtube.com/watch?v=13bjaUpD4M4&feature=youtu.be