

# การศึกษารวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ ในตำราการแพทย์แผนไทย

โดย นางสาวกรรณิกา นาทัน ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย

โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สาขาเขตสุขภาพที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

## บทคัดย่อ

อาการนอนไม่หลับสามารถพบได้ทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งอาการนอนไม่หลับจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย ในทางการแพทย์แผนไทยมีองค์ความรู้ในการรักษาอาการนอนไม่หลับซึ่งปรากฏตำรับยาที่ใช้ในการรักษาอาการนอนไม่หลับในคัมภีร์/ตำราทางการแพทย์แผนไทยหลายเล่ม แต่เนื่องจากองค์ความรู้เหล่านั้นเป็นการรวบรวมจากประสบการณ์การลองผิดลองถูกและสืบทอดเป็นภูมิปัญญาต่อกันมาของแพทย์ไทยในอดีตจึงขาดการรวบรวมอย่างเป็นระบบ ดังนั้นการศึกษานี้จึงสนใจที่จะรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เริ่มจากการศึกษาและรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับจากตำราการแพทย์แผนไทยที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนและสอบขึ้นทะเบียนวิชาชีพการแพทย์แผนไทย จากนั้นนำมาจัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ

ผลการวิจัยพบว่า การรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวงรัชกาลที่ 5 เล่ม 1-3 ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิชัยประสาทเวช เล่ม 1-2 และตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปของกองการประกอบโรคศิลปะ จำนวน 6 เล่ม พบตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับจำนวน 54 รายการ เมื่อตรวจสอบความซ้ำซ้อนของตำรับยาแล้วคงเหลือ 38 ตำรับ จากนั้นนำตำรับยามาจัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตามสรรพคุณของตำรับยา สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับโดยตรง และ 2) ตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆ ร่วมกับสรรพคุณช่วยการนอนหลับ

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการจัดระบบองค์ความรู้ดั้งเดิมให้ร่วมสมัยเป็นฐานสำคัญในการนำมาพัฒนาต่อยอดกระบวนการรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ทั้งยังง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

**คำสำคัญ:** ตำรับยา; สรรพคุณช่วยการนอนหลับ; ตำราการแพทย์แผนไทย

## ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย

องค์ความรู้ดั้งเดิมพบตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ 38 ตำรับ

### ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวงฯ

เล่ม 1-3

1. ยาแก่นอนมิหลับ
2. ยาทากระหม่อม
3. ยาชโลม
4. ยาแทงทอง
5. ยาผายพิศม์ตานทรายทั้งปวง
6. ยาจันทร์ขี้
7. ยาหอมสรรพคุณ
8. ยาแก้บวมทั่วทั้งสาระพวงค์
9. ยาแก้ลม
10. ไม่ระบุชื่อตำรับ 6 ตำรับ

### ตำราแพทย์ศาสตร์

สงเคราะห์ ฯ เล่ม 1-2

1. ยาแก้ต้อต่างๆ
2. ยาต้มแก้สันนิบาตโลหิต
3. ยาสารภีทิคณะ
4. ยาเตโชสมุฏฐาน
5. ยาวาโยสมุฏฐาน
6. ไม่ระบุชื่อตำรับ 2 ตำรับ

### หนังสือตำรับยาแผน

โบราณ

1. ยาอาโปสมุฏฐานใหญ่
2. ยาอายุวัฒนะ
3. ยาไพศาลี
4. ยาแดงมโหสถ
5. ยาผงทองสุรา
6. ยาทาท้องเด็ก
7. ยาแก่นอนไม่หลับ
8. ยาหอมอินทจักร์
9. ยาแก้ลมวิงเวียน
10. ยาหอมหมอรอด
11. ยาหอมมหาศรีสว่าง
12. ยาหอมสว่างอารมณ์
13. ยาหอมกำจัดลม
14. ยาแก้ฝีปลวก
15. ยาประสะพิมเสน
16. ยานัตถ์กล่อมนางนอน



การจัดระบบองค์ความรู้ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับให้ร่วมสมัย

กลุ่มที่ 1 ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับโดยตรง 4 ตำรับ

ได้แก่ ยาแก่นอนมิหลับ ยาแก่นอนไม่หลับ ยาทากระหม่อม ไม่ระบุชื่อตำรับ

กลุ่มที่ 2 ตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆร่วมกับสรรพคุณช่วยการนอนหลับ 34 ตำรับ

ได้แก่ ยาชโลม ยาแทงทอง ยาผายพิศม์ตานทรายทั้งปวง ยาจันทร์ขี้ ยาแก้ลม ยาแก้บวมทั่วทั้งสาระพวงค์ ยาหอมสรรพคุณ ยาแก้ต้อต่างๆ ยาต้มแก้สันนิบาตโลหิต ยาสารภีทิคณะ ยาเตโชสมุฏฐาน ยาวาโยสมุฏฐาน ยาอาโปสมุฏฐานใหญ่ ยาอายุวัฒนะ ยาไพศาลี ยาแดงมโหสถ ยาผงทองสุรา ยาทาท้องเด็ก ยาหอมอินทจักร์ ยาแก้ลมวิงเวียน ยาหอมหมอรอด ยาหอมมหาศรีสว่าง ยาหอมสว่างอารมณ์ ยาหอมกำจัดลม ยาแก้ฝีปลวก ยาประสะพิมเสน ยานัตถ์กล่อมนางนอน ไม่ระบุชื่อตำรับ 7 ตำรับ

แผนผังการรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย

## สรุป

จากการศึกษาวิจัยรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทยที่เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร ซึ่งผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทยที่เป็นองค์ความรู้ที่ถูกบันทึกตามประสบการณ์ของหมอแผนโบราณในอดีตและถ่ายทอดมาจนถึงปัจจุบัน ที่มีการบันทึกองค์ความรู้เป็นลายลักษณ์อักษรและถูกรวบรวมเป็นตำราการแพทย์แผนไทยซึ่งปัจจุบันใช้เป็นตำราที่ใช้ในการเรียนการสอนได้แก่ ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช และตำราที่ถูกเรียบเรียงขึ้นมาใหม่ภายหลังคือตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป โดยกองการประกอบโรคศิลปะ จากการศึกษาพบว่า ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่พบในตำราการแพทย์แผนไทย มีทั้งหมด 38 ตำรับ มีตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ 4 ตำรับ และตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาอาการ/โรคอื่น ๆ ร่วมกับช่วยการนอนหลับ 34 ตำรับ ซึ่งผลการศึกษานี้จะเป็นฐานข้อมูลที่สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดการรักษาอาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นได้อีกทั้งยังช่วยให้แพทย์แผนไทยสามารถเลือกตำรับยาไปใช้ให้ถูกต้องต่ออาการ/โรคที่เกิดขึ้นต่อผู้ป่วย

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นกรรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับจากตำราการแพทย์แผนไทยดั้งเดิม พบว่าองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยได้มีการบันทึกความรู้เกี่ยวกับการเฝ้าระวังรักษาโรค/อาการนอนไม่หลับ ซึ่งปรากฏบันทึกตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทยที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนและสอบขึ้นทะเบียนวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ทั้งนี้การศึกษาดังกล่าวยังไม่ได้นำมาทดลองใช้จริงในมนุษย์ เพื่อเก็บผลหรือพิสูจน์ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของตำรับยา ดังนั้นหากแพทย์แผนไทยที่ต้องการนำตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับไปใช้ ควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการนำตำรับยาไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยแต่ละราย

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยดั้งเดิมเกี่ยวกับตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ เพื่อให้สามารถนำองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยดั้งเดิมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ นำไปสู่การพัฒนาต่อยอดกระบวนการรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ทั้งยังง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย