

การรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ ในตำราการแพทย์แผนไทย

The Compilation and Analysis of Anti-Insomnia Recipes in Thai Traditional Medicine Textbooks

¹กรรณิกา นาทัน, ²วนิษา ปันฟ้า, ³จักรกฤษณ์ คณารีย์, ⁴อัมพร นาคพะเนา,
⁵ทิพรัตน์ อินเสถียน และ ⁶วรรณพร สุริยะคุปต์

¹Kannika Natan, ²Wanisa Punfa, ³Chakkrit Khanaree, ⁴Umporn Nakpanao, Thipparat
⁵Insathian and ⁶Wannaporn Suriyakhup

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
School of Traditional and Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University, Thailand
E-mail: ¹wannaporn.sur@crru.ac.th, ²wanisapun@hotmail.com, ³chakkrit.kh@gmail.com,
⁴nuanusorn279@gmail.com, ⁵thipparat4686@mail.com, ⁶wannaporn.sur@gmail.com

Received June 14, 2023; Revised July 12, 2023; Accepted August 25, 2023

บทคัดย่อ

อาการนอนไม่หลับสามารถพบได้ทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งอาการนอนไม่หลับจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของชีวิตของผู้สูงอายุ ในทางการแพทย์แผนไทยมีองค์ความรู้ในการรักษาอาการนอนไม่หลับซึ่งปรากฏตำรับยาที่ใช้ในการรักษาอาการนอนไม่หลับในคัมภีร์/ตำราทางการแพทย์แผนไทยหลายเล่ม แต่เนื่องจากองค์ความรู้เหล่านั้นเป็นการรวบรวมจากประสบการณ์การลองผิดลองถูกและสืบทอดเป็นภูมิปัญญาต่อกันมาของแพทย์ไทยในอดีตจึงขาดการรวบรวมอย่างเป็นระบบ ดังนั้นการศึกษานี้จึงสนใจที่จะรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เริ่มจากการศึกษาและรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับจากตำราการแพทย์แผนไทยที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนและสอบขึ้นทะเบียนวิชาชีพการแพทย์แผนไทย จากนั้นนำมาจัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ

ผลการวิจัยพบว่า การรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวงรัชกาลที่ 5 เล่ม 1-3 ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช 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

Abstract

Insomnia can be found at any age, especially the elderly, and can affect the lifestyle of the elderly. There is knowledge of treating insomnia in Thai traditional medicine, which appears in anti-insomnia recipes in many Thai traditional medicine textbooks. However, that knowledge is gathered from the experience of trial and error and inherited as the wisdom of Thai traditional medicine doctors in the past. There is a lack of systematic collection. Therefore, this study is interested in compiling and analyzing anti-insomnia recipes in Thai traditional medicine textbooks. It is qualitative research by studying and collecting the anti-insomnia recipes in Thai traditional medicine textbooks that are used for learning and registration examination of Thai traditional medicine. Then, anti-insomnia recipes were organized into groups and analyzed information of anti-insomnia recipes.

The results found that the number of anti-insomnia recipes in Tumra Vejasart Chabap Luang (Royal Thai Treatise of Medicine of King Rama V), Tumra Phaesart Songkroh by Phraya Pitsanuprasartvej, and General Ancient Medicine Textbooks were 54 lists of recipes. After rechecking, the outcomes also showed that there were 38 anti-insomnia recipes. Moreover, these recipes were divided into two groups by properties as follows; 1) anti-insomnia recipes that have directly anti-insomnia properties, and 2) anti-insomnia recipes that have other properties combined with anti-insomnia properties.

The results showed that the systematic arrangement of traditional knowledge was an important base for developing insomnia treatment through the Thai traditional medicine process. Moreover, it is also beneficial to medicine compounding for individual patients.

Keywords: Recipes; Anti-Insomnia Properties; Thai Traditional Medicine Textbooks

บทนำ

การนอนหลับเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาต่างๆ ไปในลักษณะผ่อนคลายเป็นต้น ระดับการรู้สึกลดลงร่างกายจึงไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า อัตราการเผาผลาญลดลง อุณหภูมิของร่างกายลดลง การทำงานของกล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองซึ่งต่างไปจากขณะตื่น ซึ่งกระบวนการนี้เป็นภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราวและสามารถปลุกให้ตื่นได้ด้วยสิ่งเร้าที่มีระดับเหมาะสม ดังนั้นการนอนหลับที่ดีจะช่วยซ่อมแซมร่างกายและเสริมสร้างการทำงานของร่างกายและสมอง ทำให้มีความสามารถในการจดจำที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับจะส่งผลต่อการทำงานของสมอง การทำงานของระบบฮอร์โมนที่ผิดปกติซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก (จิตตภาพ ธรรมศักดิ์ และคณะ, 2563) โดยอาการนอนไม่หลับสามารถพบได้ทุกวัยแต่พบมากที่สุดในผู้สูงอายุ จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2564 พบว่าประเทศไทยมีกลุ่มผู้ป่วยที่อายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีปัญหาการนอนไม่หลับสูงซึ่งอยู่ใน 5 ลำดับแรก คิดเป็น ร้อยละ 6.7 ถือเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญและควรให้ความสนใจสาเหตุการนอนไม่หลับในผู้ป่วยที่อายุ 60 ปี หรือผู้สูงอายุคือการทำงานร่างกายที่เสื่อมลง ระดับฮอร์โมนที่ลดลง โรคประจำตัวที่รบกวนการนอนและการรับประทานยาหรืออาหารเสริมบางชนิด ซึ่งเป็นลักษณะปกติของผู้สูงอายุ (ดาวชมพู นาคะวิโร, 2560)

ปัจจุบันวิธีการแก้ไขปัญหานอนไม่หลับในผู้สูงอายุมี 2 วิธี ได้แก่ (1) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือนอนหลับ เพื่อให้สามารถนอนหลับได้เร็วและมีประสิทธิภาพในการนอนหลับมากขึ้น ซึ่งเป็นวิธีพื้นฐานที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งยา เช่น การจัดการปัญหาในเรื่องที่ผู้สูงอายุวิตกกังวล การทำร่างกายและจิตใจ

ให้ผ่อนคลายก่อนเข้านอน หลีกเลี่ยงการขบคิดปัญหาต่างๆ ก่อนและระหว่างนอน เป็นต้น และ (2) การรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยวิธีการใช้ยาในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2551) อย่างไรก็ตามกลับพบว่าการพึ่งพายาเพื่อช่วยในการนอนหลับในระยะยาวอาจส่งผลให้เกิดปัญหาการติดยาหรือติดยาได้ เนื่องจากยานอนหลับจัดเป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท (กรมศิลปากร, 2555) ส่งผลให้ประชาชนต่างแสวงหาทางเลือกอื่นๆ เข้ามาช่วยแก้ไขปัญหานอนไม่หลับ และหนึ่งในทางเลือกนั้นคือการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย โดยใช้สมุนไพรทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน หรือใช้สมุนไพรในรูปแบบอาหารเป็นยา (นภาพร ณ อุโมงค์ และคณะ, 2564) เพื่อช่วยการนอนหลับ โดยมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพฤทธิ์ทำให้ง่วงหลับในคนปกติของยาสมุนไพรแปรรูปชนิดสกัดจากใบชี่เหล็กทำให้ง่วงหลับได้และช่วยให้ผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับ ง่วงหลับได้เร็วขึ้น มีคุณภาพในการนอนดีขึ้น และเกิดความพึงพอใจต่อการนอนเพิ่มขึ้น (ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข และคณะ, 2543) ฉะนั้นการแพทย์ทางเลือกอาจมีแนวโน้มบรรเทาอาการนอนไม่หลับได้ แต่ยังคงต้องมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยทางคลินิกในระยะยาว ซึ่งองค์ความรู้ในการรักษาอาการนอนไม่หลับของการแพทย์แผนไทยนั้นมีปรากฏในคัมภีร์/ตำราการแพทย์แผนไทยหลายเล่ม แต่ทว่าองค์ความรู้ดังกล่าวยังขาดการพัฒนาในเชิงระบบ เนื่องจากเป็นองค์ความรู้ที่รวบรวมจากประสบการณ์การลองผิดลองถูก รวมถึงการสืบทอดเป็นภูมิปัญญาต่อกันมาของแพทย์ไทยในอดีต แล้วนำมาบันทึกไว้เป็นคัมภีร์/ตำรา แต่เป็นการบันทึกไว้แบบกระจัดกระจาย ไม่มีความเป็นระบบตามหลักวิชาการ ภาษาที่ใช้เขียนบันทึกนั้นยากต่อความเข้าใจ ทั้งยังขาดการฟื้นฟูและการพัฒนามาเกือบร้อยปี โดยเฉพาะองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยในภาคแนวคิดทฤษฎี และเป็นการยากที่จะนำแนวคิดทฤษฎีที่บันทึกไว้ในตำรา มาอธิบายเทียบเคียงให้ร่วมสมัยกับความรู้ที่เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งเป็นศาสตร์ความรู้ที่ยุคปัจจุบันทั่วโลกให้การยอมรับและมีความเข้าใจตรงกัน (วรรณพร สุริยะคุปต์ และคณะ, 2565) ประกอบกับรูปแบบการจัดบริการสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทยในหน่วยบริการสาธารณสุขของรัฐส่วนใหญ่เป็นการจัดบริการเฉพาะการนวดไทยและจัดบริการตามนโยบายเป็นหลัก (คณะกรรมการวิชาการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม, 2559) ส่งผลให้ภาพลักษณ์ของแพทย์แผนไทยคือ หมอนวด (จารุวรรณ จันทน์อินทร์, 2558) และมีสถานะเป็นเพียงผู้ช่วยเหลือแพทย์แผนปัจจุบัน (สิทธิศักดิ์ กองมา, 2558)

การแพทย์แผนไทยเป็นวิชาชีพแขนงหนึ่งซึ่งเป็นแพทย์ทางเลือกที่สามารถกระทำการตรวจ วินิจฉัย บำบัดรักษา ส่งเสริม ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยได้ตามกฎหมาย และสามารถประกอบวิชาชีพได้อย่างอิสระ ดังนั้นการจัดระบบองค์ความรู้ดั้งเดิมให้ร่วมสมัยจึงเป็นฐานสำคัญในการนำมาพัฒนาต่อยอดกระบวนการรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ทั้งยังง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรายาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย จึงเป็นที่มาของการศึกษารวบรวมและวิเคราะห์ตำรายาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ตำรายาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทย

การทบทวนวรรณกรรม

อาการนอนไม่หลับทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

อาการนอนไม่หลับ คือ ภาวะนอนหลับยาก ซึ่งต้องใช้เวลา นานมากกว่าปกติ 30-45 นาที จึงจะสามารถนอนหลับได้ หากหลับแล้วอาจเกิดภาวะหลับไม่สนิท มีการตื่นกลางดึกหลายๆ ครั้งในแต่ละคืน ทำให้ตื่นไวกว่าปกติและไม่สามารถหลับต่อได้อีก ส่งผลทำให้ผู้ที่นอนไม่หลับรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่นหรือรู้สึกวุ่นวายนอนหลับไม่เต็มอิ่ม

อาการของผู้ที่มีภาวะนอนไม่หลับ สามารถพบได้หลายรูปแบบ ซึ่งอาจจะมีอาการข้อใดข้อหนึ่งหรือเป็นมากกว่า 1 ข้อ โดยมีอาการต่อไปนี้ เช่น นอนหลับยากต้องใช้เวลานานกว่าจะนอนหลับได้ ช่วงโง่งของการนอนที่เหมาะสมน้อยเกินไป หลับแล้วตื่นบ่อยๆ ในตอนกลางคืน ตื่นแล้วไม่สามารถนอนหลับได้อีก รู้สึกง่วงนอนในเวลากลางวัน แต่นอนไม่หลับในเวลากลางคืน เป็นต้น ซึ่งสามารถแบ่งชนิดของอาการนอนไม่หลับได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ 1) นอนไม่หลับช่วงสั้นหรือเพ็งเป็น (Short-term หรือ Transient insomnia) คือ ภาวะนอนหลับยากโดยเริ่มมีอาการไม่เกิน 4 สัปดาห์ มักสัมพันธ์กับความเครียด อาการปวด เป็นต้น 2) นอนไม่หลับเรื้อรัง (Chronic insomnia) คือ ภาวะนอนหลับยากเรื้อรังนานกว่า 4 สัปดาห์ มักสัมพันธ์กับโรคประจำตัวหรือพฤติกรรมบางอย่าง เช่น โรคซึมเศร้า ภาวะเครียด วิตกกังวล เป็นต้น ส่งผลทำให้มีภาวะนอนหลับยากเรื้อรัง โดยมีสาเหตุของอาการนอนไม่หลับ ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมส่วนบุคคลที่ส่งผลทำให้มีภาวะนอนไม่หลับในตอนกลางคืน เช่น การงีบหลับในตอนกลางวัน การดื่มเครื่องดื่มชา กาแฟ เป็นต้น 2) การใช้ยาหรืออาหารเสริมบางชนิด เช่น ในผู้สูงอายุที่มักพบอาการนอนไม่หลับในตอนกลางคืน ซึ่งบางรายต้องใช้ยาหลายอย่างที่อาจส่งผลทำให้มีอาการง่วงนอนมาก หรือมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายในตอนกลางวัน ส่งผลทำให้ตอนกลางคืนไม่สามารถนอนหลับได้ หรือต้องใช้เวลานานมากกว่าปกติจึงจะสามารถนอนหลับได้ เป็นต้น 3) ภาวะนอนไม่หลับที่มีโรคอย่างอื่นร่วมด้วย ซึ่งสัมพันธ์กับโรคทางด้านร่างกายหรือทางด้านจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น 4) ภาวะนอนไม่หลับที่เกิดจากความผิดปกติจากการนอนไม่หลับโดยตรง (Sleep disorders) เช่น การหายใจที่ผิดปกติ การเคลื่อนไหวที่ผิดปกติซึ่งสัมพันธ์กับการนอนหลับ ปัญหาการนอนหลับที่สัมพันธ์กับภาวะสมองเสื่อม การนอนละเมอ โรคนอนผิดเวลา เป็นต้น

การตรวจร่างกายของอาการนอนไม่หลับ

1) การซักประวัติ เช่น พฤติกรรมการนอนหลับ การใช้ยารักษาโรคทั้งทางด้านร่างกายและทางจิตใจ รวมถึงสารกระตุ้นที่อาจทำให้มีอาการนอนไม่หลับ สถานภาพทางสังคม ครอบครัว อาการเจ็บป่วยในอดีต เป็นต้น

2) การตรวจร่างกาย

(1) การตรวจร่างกายทั่วไป เช่น ภาวะอ้วน โรคภูมิแพ้ อาการอักเสบบวมแดงตามร่างกาย เป็นต้น ซึ่งอาจส่งผลทำให้การนอนหลับผิดปกติ

(2) การคลำ วัดชีพจร และฟังเสียงการเต้นของหัวใจที่บ่งบอกข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของหัวใจ

(3) การฟังปอด หากพบว่ามีเสียงผิดปกติที่เกิดขึ้นขณะฟังเสียงปอด เช่น พบเสียง หายใจมีเสียงวี๊ด (wheeze) ในผู้ป่วยที่มีอาการหืดหอบในตอนกลางคืน อาจทำให้เกิดภาวะหายใจไม่ออกหรือหายใจลำบากได้ในตอนกลางคืน เป็นต้น

(4) การตรวจทางประสาทวิทยา ซึ่งอาจพบว่าผู้ป่วยมีโรคทางประสาทวิทยา ผู้ป่วยที่ตื่นตัวไม่เต็มที่อาจจะแสดงให้เห็นว่ามีการใช้ยานอนหลับหรือยาระงับประสาทที่ส่งผลทำให้การรับรู้รู้สึกได้ไม่ดี

(5) การตรวจสภาพจิตใจ เป็นการตรวจความผิดปกติทางด้านจิตใจ เช่น การปรับตัว อารมณ์เศร้า วิตกกังวล โรคจิตเฉียบพลัน จิตเภท เป็นต้น

(6) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะ X-ray หรือ EKG เป็นต้น

แนวทางและวิธีการรักษาอาการนอนไม่หลับทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

การรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนหลับ เพื่อให้สามารถนอนหลับได้เร็วและมีประสิทธิภาพในการนอนหลับมากขึ้น ซึ่งเป็นวิธีพื้นฐานที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งยา เช่น รักษาเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ ทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลายก่อนเข้านอน หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หลีกเลี่ยงการขบคิดปัญหาต่างๆ ก่อนและระหว่างการนอน เป็นต้น

การรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยวิธีการใช้ยา โดยทั่วไปแพทย์จะให้การรักษาด้วยวิธีการที่ไม่ใช้ยาก่อนเป็นอันดับแรก คือรักษาด้วยการสร้างสุขอนามัยการนอนหลับ ซึ่งยาเป็นเพียงตัวช่วยเสริมการรักษาโดยแพทย์จะพิจารณาการใช้ยานั้นขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของอาการนอนไม่หลับ ยาที่ใช้ช่วยในการนอนหลับ เช่น ยา Benzodiazepine receptor agonist ยารักษาอาการแพ้ยา ยา Antihistamine สารที่เป็นอาหารเสริม Melatonin เป็นต้น

การรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

จากการศึกษาพบว่า การรักษาอาการนอนไม่หลับในทางการแพทย์แผนปัจจุบันด้วยวิธีการใช้ยาพบว่า การพึ่งพายาเพื่อช่วยในการนอนหลับในระยะยาวอาจส่งผลให้เกิดปัญหาการติดยาหรือติดยาได้ ทำให้ประชาชนต่างแสวงหาทางเลือกอื่นๆ เข้ามาช่วยแก้ไขปัญหานอนไม่หลับ ทั้งนี้การแพทย์แผนไทยถือเป็นวิชาชีพแขนงหนึ่งซึ่งเป็นแพทย์ทางเลือกที่สามารถกระทำการตรวจ วินิจฉัย บำบัดรักษา ป้องกัน ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยได้ตามกฎหมายและสามารถประกอบวิชาชีพได้อย่างอิสระ โดยองค์ความรู้ในการรักษาอาการนอนไม่หลับของศาสตร์การแพทย์แผนไทยนั้นมีปรากฏในคัมภีร์/ตำราการแพทย์แผนไทยหลายเล่ม แต่ทว่าองค์ความรู้ดังกล่าวยังขาดการพัฒนาในเชิงระบบ เนื่องจากเป็นองค์ความรู้ที่รวบรวมจากประสบการณ์การลองผิดลองถูก รวมถึงการสืบทอดเป็นภูมิปัญญาต่อกันมาของแพทย์ไทยในอดีต แล้วนำมาบันทึกไว้เป็นคัมภีร์/ตำรา แต่เป็นการบันทึกไว้แบบกระจัดกระจาย จึงเป็นโอกาสที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษารวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย เพื่อให้ง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาของแพทย์แผนไทยในปัจจุบัน

ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพทางการแพทย์แผนไทย

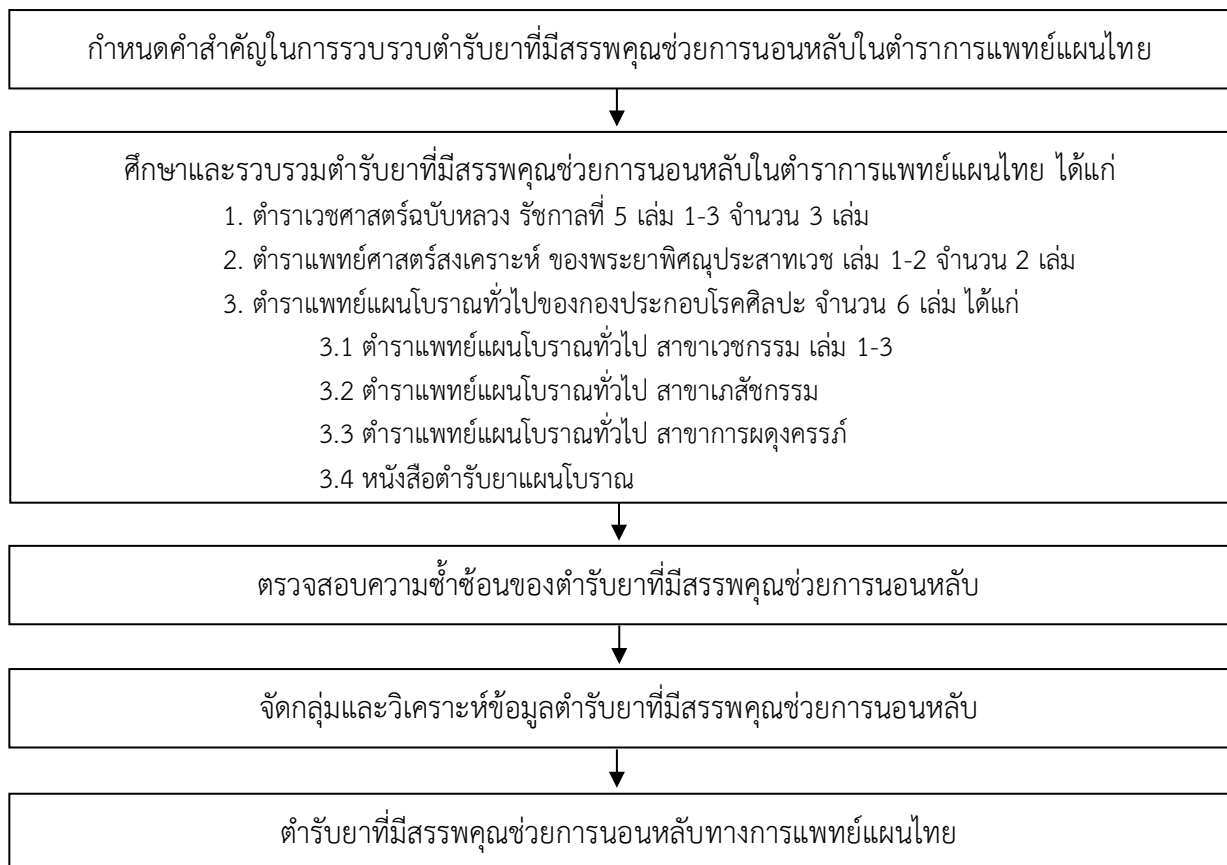
การแพทย์แผนไทยถือเป็นภูมิปัญญาการเยียวยารักษาสุขภาพของมนุษย์ชนเผ่าไทที่ได้เรียนรู้จากการลองผิดลองถูกในการเยียวยารักษาโรคหรืออาการที่ผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายของมนุษย์แล้วเกิดการจดจำ สังเกต ประสพการณ์สืบทอดและส่งต่อภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตราប់เท่าปัจจุบัน จากสาเหตุตามแห่งการอยู่รอดทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้โดยการใช้วัสดุธรรมชาติที่หาได้ในท้องถิ่นมาทดลอง ทำให้เกิดตำรับยาในการเยียวยาอาการเจ็บป่วยนั้นร้อยนับพันตำรับ เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการสั่งสมของภูมิปัญญาการแพทย์ดั้งเดิม เพราะในอดีต เมื่อมนุษย์พบกับภัยอันตรายและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มักอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในมิติของความเชื่อว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเหนือธรรมชาติ มนุษย์พยายามแสวงหาคำตอบโดยอาศัยการเสี่ยงทายหรือคำทำนายทายทัก รวมทั้งการทรงเจ้าเข้าผี เพื่อค้นหาสาเหตุการเจ็บป่วย ภายหลังจากการค้นพบสาเหตุแล้วจึงตามด้วยพิธีกรรมบำบัดตามเหตุปัจจัย เช่น การเซ่นไหว้ขอขมาเมื่อมีการลบหลู่ผี เป็นต้น (ชัยนรินทร์ เรือนเจริญ, 2562) ประกอบกับการสังเกต เรียนรู้ และใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในมิติของอาหาร และการนำสมุนไพรมาใช้รักษาโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการใช้สมุนไพรที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพืชในเขตร้อนขึ้นมามีในรูปแบบต่างๆ ทั้งพืช สัตว์และแร่ธาตุ โดยเป็นการลองผิดลองถูก สังเกตและเรียนรู้จากธรรมชาติ เพื่อค้นหาวิธีการที่จะต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บตามสัณฐานของมนุษย์ แล้วจึงเกิดการสืบทอดความรู้ดังกล่าวจากรุ่นลูกสู่รุ่นหลาน จนเกิดเป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพด้วยการใช้วัสดุจากธรรมชาติและบันทึกประสบการณ์หรือภูมิปัญญาของตนเองผ่านลายลักษณ์อักษรจึงเป็นหลักฐานสำคัญที่แสดงให้เห็นภูมิปัญญาการรักษาสุขภาพด้วยการใช้ยา (สุวรรณี หวังมี, 2562)

จากการศึกษาพบว่า ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บตามสัณฐานของมนุษย์ ผ่านการลองผิดลองถูกโดยอาศัยสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หนึ่งในนั้นคือพืชสมุนไพรทั้งเกิดเป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ และบันทึกประสบการณ์ในรูปแบบของตำรา/คัมภีร์ เพื่อใช้สืบทอดความรู้ในการดูแลสุขภาพสู่ลูกหลานตราប់จนปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่าการสืบค้นข้อมูลการใช้พืชสมุนไพรในการ

รักษาโรคตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย เป็นการบันทึกประสบการณ์หรือภูมิปัญญาของตนเองผ่านลายลักษณ์อักษรจึงเป็นโอกาสที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษารวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทยเพื่อให้ง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาของแพทย์แผนไทยในปัจจุบัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย โดยเริ่มจากการกำหนดคำสำคัญในการสืบค้นและรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่ม 1-3 จำนวน 3 เล่ม ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่ม 1-2 (พระยาพิศณุประสาทเวช, 2450) และตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปของกองประกอบโรคศิลปะ จำนวน 6 เล่ม ได้แก่ 1) ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม เล่ม 1-3 2) ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม 3) ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาการผดุงครรภ์ และ 4) หนังสือตำรับยาแผนโบราณ โดยทำการรวบรวมข้อมูลของตำรับยา ได้แก่ ชื่อตำรับยา สรรพคุณ ส่วนประกอบ วิธีการปรุงยา และวิธีการใช้ยา จากนั้นตรวจสอบความซ้ำซ้อนของตำรับยา และวิเคราะห์เปรียบเทียบตำรับยาที่ปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทย พร้อมทั้งจัดกลุ่มตำรับยา โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษารวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทย เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยทำการศึกษาและรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการ

นอนหลับ จากตำราการแพทย์แผนไทยที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนและสอบขึ้นทะเบียนวิชาชีพการแพทย์แผนไทย จากนั้นนำมาจัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ จากตำราทางการแพทย์แผนไทย 3 กลุ่ม ได้แก่ จากตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่ม 1-3 (กรมศิลปากร, 2555) ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่ม 1-2 และตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปของกองประกอบโรคศิลปะ ได้แก่ 1) ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม เล่ม 1-3 2) ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม 3) ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาการผดุงครรภ์ และ 4) หนังสือตำรับยาแผนโบราณโดยใช้คำสำคัญในการตรวจสอบและรวบรวม ได้แก่ คำว่า ง่วงนอน ทำให้นอนหลับ ทำให้หลับสบาย แก้อาการนอนไม่หลับ แก้อาการนอนมีหลับ และนอนไม่หลับ และสรุปจำนวนตำรับยาที่รวบรวมได้ทั้งหมด อาศัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบบันทึกข้อมูลตำรับยา ประกอบด้วย ชื่อตำรับยา สรรพคุณ ส่วนประกอบ วิธีการปรุงยา และวิธีการใช้ยา เพื่อรวบรวมข้อมูลตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบความซ้ำซ้อนของตำรับยา โดยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาคือ หากชื่อตำรับยา สรรพคุณ ส่วนประกอบ วิธีการปรุงยา และวิธีการใช้ยาของตำรับยานั้นเหมือนกันให้ถือว่าเป็นตำรับยาเดียวกัน อาศัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบบันทึกข้อมูลตำรับยา ประกอบด้วย ชื่อตำรับยา สรรพคุณ ส่วนประกอบ วิธีการปรุงยา และวิธีการใช้ยา เพื่อตรวจสอบความซ้ำซ้อนของตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ

ขั้นตอนที่ 3 จัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ เพื่อจัดระบบองค์ความรู้ดั้งเดิมให้ร่วมสมัยและง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย อาศัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบบันทึกข้อมูลตำรับยา ประกอบด้วย ชื่อตำรับยา สรรพคุณ ส่วนประกอบ วิธีการปรุงยา และวิธีการใช้ยา เพื่อจัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ

ผลการวิจัย

จากการศึกษารวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทย สามารถสรุปผลการศึกษาโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. การรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในกลุ่มตำราการแพทย์แผนไทย

จากการรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่ม 1-3 จำนวน 3 เล่ม พบตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ จำนวน 15 รายการ ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่ม 1-2 จำนวน 2 เล่ม พบตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ จำนวน 20 รายการ และตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปของกองประกอบโรคศิลปะ (อุบล มณีกุล และ กมลศักดิ์ สำราญจิตร, มปป.) จำนวน 6 เล่ม จากการตรวจสอบพบข้อมูลตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับเฉพาะในหนังสือตำรับยาแผนโบราณ จำนวน 19 รายการ ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยในการนอนหลับมีจำนวนทั้งหมด 54 รายการ เมื่อนำมาตรวจสอบความซ้ำซ้อนของตำรับยาคงเหลือ 38 ตำรับ แสดงดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ชื่อตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในกลุ่มตำราการแพทย์แผนไทย

ลำดับ	ชื่อตำรับยา	ตำราอ้างอิง
1	ยาแก่นอนมิหลับ	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 280 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 212-213
2	ยาทากระหม่อม	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 283 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 221
3	ยาชโลม	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 182 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 91
4	ยาแห่งทอง	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 384 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 300
5	ยาผายพิศม์ตานทรายทั้งปวง	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 281 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 213
6	ยาจันทรรัชนี	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 399-400 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 336-337
7	ยาหอมสรรพคุณ	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 3 คัมภีร์ขวदार หน้าที่ 44-45 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 2 คัมภีร์ขวदार หน้าที่ 166-167
8	ยาแก้บวมทั่วทั้งสาระพวงค์	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 3 คัมภีร์ขวदार หน้าที่ 45-46 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 2 คัมภีร์ขวदार หน้าที่ 167
9	ไม่ระบุชื่อตำรับ	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 181 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 90
10	ไม่ระบุชื่อตำรับ	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 182 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 91
11	ไม่ระบุชื่อตำรับ	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 1 คัมภีร์ประถมจินดา หน้าที่ 182 และตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐมจินดา หน้าที่ 91

ลำดับ	ชื่อตำรับยา	ตำราอ้างอิง
12	ไม่ระบุชื่อตำรับ	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 2 คัมภีร์สรรพลักษณะสรรพคุณ หน้าที่ 379 และตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์สรรพคุณ หน้าที่ 468-469
13	ไม่ระบุชื่อตำรับ	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 2 คัมภีร์สรรพลักษณะสรรพคุณ หน้าที่ 386 และตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์สรรพคุณ หน้าที่ 477
14	ไม่ระบุชื่อตำรับ	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 2 คัมภีร์สรรพลักษณะสรรพคุณ หน้าที่ 368
15	ยาแก้ลม	ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่มที่ 3 คัมภีร์อภัยสันดา หน้าที่ 123-124
16	ไม่ระบุชื่อตำรับ	ตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์สรรพคุณ หน้าที่ 474
17	ไม่ระบุชื่อตำรับ	ตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์สรรพคุณ หน้าที่ 473
18	ยาแก้ต้อต่างๆ	ตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 1 คัมภีร์ปฐุมจินดา หน้าที่ 341
19	ยาต้มแก้สันนิบาตโลหิต	ตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 2 คัมภีร์ขวदार หน้าที่ 164-165
20	ยาสาริภาทิกณะ	ตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 2 คัมภีร์วรโยคสาร หน้าที่ 63-64
21	ยาเตโชสมุฏฐาน	ตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 2 คัมภีร์ธาตุบรรจบ หน้าที่ 259
22	ยาวาโยสมุฏฐาน	ตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่มที่ 2 คัมภีร์ธาตุบรรจบ หน้าที่ 260
23	ยาอาโปสมุฏฐานใหญ่	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 97
24	ยาอายุวัฒนะ	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 18
25	ยาไพศาลี	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 21
26	ยาแดงมโหสถ	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 68
27	ยาผงทองสุรา	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 77
28	ยาทาท้องเด็ก	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 57, 78
29	ยาแก่นอนไม่หลับ	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 122
30	ยาหอมอินทจักร์	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 79, 123, 130
31	ยาแก้ลมวิงเวียน	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 124
32	ยาหอมหมอรอด	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 129
33	ยาหอมมหาศรีสว่าง	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 131
34	ยาหอมสว่างอารมณ์	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 131
35	ยาหอมกำจัดลม	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 132
36	ยาแก้ฝีปลวก	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 159

ลำดับ	ชื่อตำรับยา	ตำราอ้างอิง
37	ยาประสะพิมเสน	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 178
38	ยานัตถุ์กล่อมนางนอน	หนังสือตำรับยาแผนโบราณ หน้าที่ 200

2. การจัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในกลุ่มตำราการแพทย์แผนไทย

พบว่า ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับทั้ง 38 ตำรับดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับโดยตรง และ 2) ตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆ ร่วมกับช่วยการนอนหลับ ดังนี้

1) ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับโดยตรง คือตัวยาหลักในตำรับยานั้นมีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ มีจำนวน 4 ตำรับ แสดงดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ชื่อตำรับยา และสรรพคุณของตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับโดยตรง

ลำดับ	ชื่อตำรับยา	สรรพคุณ
1	ยาแก่นอนมิหลับ	แก้ให้ชื่นใจให้นอนหลับ แลแก้กระหายน้ำตื้นัก
2	ยาแก่นอนไม่หลับ	แก่นอนไม่หลับ
3	ยาทากระหม่อม	แก่นอนมิหลับตื้นัก
4	ไม่ระบุชื่อตำรับ	เจริญโลหิตนอนหลับแล, แก่นอนมิหลับให้ระส่ำระสาย

2) ตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆ ร่วมกับช่วยการนอนหลับ คือ ตัวยาหลักในตำรับยานั้นมีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆ และตัวยารองหรือตัวยาเสริมมีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ มีจำนวน 34 ตำรับ แสดงดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ชื่อตำรับยา และสรรพคุณของตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆ ร่วมกับช่วยการนอนหลับ

ลำดับ	ชื่อตำรับยา	สรรพคุณ
1	ยาชโลม	แก้ไข้ให้ลงราก จุกเสียดแทง กินอาหารมิได้นอนมิหลับ
2	ยาแท่งทอง	แก้ลมกมภันท์ ลมบาทยักษ ปวดขบในอกให้นอนมิหลับสวิงสวาย ร้อนในอกก็ดี
3	ยาผายพิศม์ตานทรางทั้งปวง	ผายพิศม์ตานทรางทั้งปวง นอนหลับตื้นัก
4	ยาจันทรรัชนี้	แก้ตานเสมหะ แก้เจ็บเป็นเวลา แลแก้ตัวพยาธิอันเกิดขึ้นในอุทรนั้นให้ตกสิ้นแล เปนยาอ่อนตับ, แก้เจ็บฟกบวม, แก้เจ็บสท้านแลแก้คลั่งสท้าน, แก้ลมบ้าหมู, แก้หอบ, แก้ตาน ทราง, ตกมูกเลือด, แก้ป่วง, แก้ลม, แก้สันนิบาต, แก้หืดแก้ไอ, แก้เจ็บหู, แก่นอนไม่หลับ
5	ยาแก้ลม	แก้ฤษดวงเพื่อโลหิต เพื่อลม เพื่อเสมหะ เพื่อนเส้นปศุสะขากู เส้นอัมพฤก แลกล่อนแห้งตัวเปนเกล็ดให้ท้องเป็นก้อน เพราะเส้นนั้นผูกกันเข้า ให้ท้องขึ้นมีรู้สึกหยากรเข้าหยากรน้ำ ให้เจ็บกระดูกให้แสบอก ให้เท้าร้อน ให้กระหายน้ำ ให้ร้อนๆหนาวๆ กระสับกระส่าย ให้ใจน้อย ให้ตกมูกโลหิต ให้ผูกเสมหะเป็นพรรคัก ให้วังเวียน ให้ลิ้นแตก กินเผ็ดร้อนมิได้ ให้

ลำดับ	ชื่อตำรับยา	สรรพคุณ
		แสบปาก แสบลิ้น ให้สีก นอนมิหลับ ให้เจ็บหลังให้เมื่อยต้นคอ มีดหน้ามั่วตานอน มักหวาด เป็นเพื่อลม
6	ยาแก้บวมทั่วทั้งสาระพวงค์	แก้ฤษดวง 9 ประการ ให้นอนอนมิหลับ
7	ยาหอมสรรพคุณ	กินแก้ลมจับลิ้นกระต้างคางแข็ง แก้พิศม์ลม แก้พิศม์ไข้ เพื่อโลหิตและเสมหะ แก้นอนมิหลับให้ กระสับกระส่าย
8	ยาแก้ต้อต่างๆ	แก้นอนมิหลับ, แก่ต้อตานโจร, แก่ถูกโหรยาพิศม์ แลสารหนู, แก่น้ำตาตนก, แก้ปวดฟัน รำมะนาด, บำรุงกำลัง, แก่ตานโจร
9	ยาต้มแก้สันนิบาตโลหิต	ให้เจ็บไข้ให้เสียเหงะ และเปนเม็ดดั่งเม็ดทราย แต่ละคอลงไปจนถึงช่องอุจจาระ ปัสสาวะให้คันระคายบางที่ก็ให้ลงบางที่ก็ให้ผูกให้ฟกบวมทั่วสัพพวงค์กาย ถ้าแลเส้นประธานทักจกรแล้วแก้ไม่ได้ ถ้าหางจกรอยู่ถึงจะหอบไอเสียงแห้งฟกบวม แลสันนิบาต 7 จำพวก แก้ลมอุตธังคมาวตแลอธคมาวตก็ดี ยานี้ันคุลีกันเป็น ยาตีบพิชลมพิชเสมหะอันร้อน นอนมิหลับ บริโภคอาหารมิได้
10	ยาสาริกาทิกณะ	แก้ระตะ ปิตตะโรค แก้กระหายน้ำ นอนไม่หลับ แก้ไข้เพื่อดี แก่ราก แก่ร้อน มีกำลังกล้ำหาร
11	ยาเตโชสมุฏฐาน	แก้สมุฏฐานเตโช อันวิปริตกระทำ ให้ร้อนกระวนกระวาย นอนมิหลับ บริโภคอาหารมิได้แลให้อาเจียน
12	ยาวาโยสมุฏฐาน	แก้สมุฏฐานวาโย อันพิกล ต่าง ๆ คือให้ท้องขึ้น ท้องพอง ให้จุกเสียด แน่นอกให้เมื่อยให้ขบทั้งตัว ให้อาเจียรบริโภค อาหารมิได้นอนมิหลับ
13	ยาอาโปสมุฏฐานใหญ่	แก้ธาตุท้องขึ้นกลางคิน นอนไม่หลับ แน่นหน้าอกให้อาเจียน ไอตกมูกเลือดมือตายตีนตาย ริดสีดวงมองคร่อ หืด เสียดแทงตามชายโครง ชัดเบา
14	ยาอายุวัฒนะ	แก้ปวดเมื่อย เจริญอาหาร นอนหลับ กำลังแข็งแรง ท้องไม่ผูกร่างกายสมบูรณ์ อายุยืน เปลี่ยนสภาพเป็นหนุ่มสาว
15	ยาไพศาลี	แก้กล่อน 5 จำพวก แก้หืดไอ 5 จำพวก แก้ภูธฐ 5 จำพวก แก้เสมหะ 10 จำพวก แก้ตามิดตามั่ว แก้หุ้อหูตึง แก้ลม มักให้ไอลม มักให้สะทกสะท้านตัวร้อนสั่น ลมปิตตาคดลมมักให้หาวเรอ ให้รากให้สะอึก ลมทักขินคุณ ลมกุมภณพิชย์ ลมสะแกเวียน ลมขัดในอกลมปวดมวนในท้องในลำไส้ ลมอันทำให้เพลอสติหลงลืม ลมวิตก วิจารณ์นอนไม่หลับ
16	ยาแดงมโหสถ	แก้ไข้เพื่อโลหิต เพื่อกำเดา แก่ร้อนใน กระหายน้ำ แก่ดวงจิตต์ขุ่นมัว ระส่ำระสาย แก้นอนมิหลับ แก้เบื่ออาหาร
17	ยาผงดองสุรา	แก้ปวดเมื่อย เจ็บเอวเจ็บหลัง แก้กระษัย กินข้าวไม่ได้ นอนไม่หลับ จุกเสียด ปวดท้อง บำรุงโลหิต สำหรับสตรีระดูไม่ปกติ หลังคลอดบุตร ขับเลือดร้าย ขับน้ำคาวปลา บำรุงโลหิตเจริญอาหาร แก้ชูปพอม แก้ลมทุกอย่าง อยู่ไฟไม่ได้ จะทำให้ผิวพรรณผ่องใสอิมเอบ
18	ยาทาท้องเด็ก	แก้เด็กปวดท้อง ท้องอืดเฟ้อ ท้องขึ้น จุกเสียด ขับผายลม แก้นอน ไม่หลับตื่นเป็นยาประคบท้องเด็ก
19	ยาหอมอินทจักร์	แก้ลมมีพิช ลมบาดทะจิตจับหัวใจ แก้คลุ้มคลั่ง หลงใหล แก้ลมแน่นหน้าอกแก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้โลหิตเป็นพิษ เพื่อกำลัง แก้เลือดดีขึ้น นอนไม่หลับ
20	ยาแก้ลมวิงเวียน	แก้ลมวิงเวียน อ่อนเพลีย กินอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ

ลำดับ	ชื่อตำรับยา	สรรพคุณ
21	ยาหอมหมอรอด	เป็นยาหอมขึ้นใจแก้ลม บำรุงสมอง และจิตใจให้ชุ่มชื้น เป็นยาครรรักษ์ขาอย่างดีและแก้ อาการอ่อนเพลียในโรคต่างๆ เช่น วัณโรค หืดหอบ ไอ โรคหัวใจ โรคประสาท โรคสมองที่ เหนื่อยล้า นอนไม่หลับ หวาดกลัว สะดุ้งตกใจง่าย
22	ยาหอมมหาศรี สว่าง	ใช้แก้ใช้ร้อนในกระหายน้ำ แก้อึดโรยกินไม่ได้ นอนไม่หลับ แก้ลมต่างๆ
23	ยาหอมสว่าง อารมณ์	เป็นยาแก้ลม และชูกำลัง แก้พิษกลุ่มในอกในทรวงให้สวิงสวายให้หัวโหยหา กำลังมิได้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ
24	ยาหอมกำจัดลม	แก้ลมทำให้คลื่นเหียนอาเจียน แก้ลมแน่นจุกเสียด ท้องขึ้นท้องเฟ้อ พะอืดพะอม แก้ลม ปลายไข้ เป็นยาบำรุงสมองและบำรุงหัวใจผู้ที่เป็นโรคสมอง เส้นประสาทพิการ ปวด ศีรษะบ่อยๆ ใจคอหงุดหงิด ความคิดฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ ช่วยให้จิตใจขึ้นบาน นอน หลับเป็นปกติ และหายจากโรคประสาท เป็นยาครรรักษ์ขาอย่างดี สตรีมีครรภ์เป็น โรคแพ้อัง จิตใจผิดปกติ มีอาการป่วยต่างๆ กุมารไม่เดินหรือเวลาจะคลอบุตรไม่มีลม เบ่ง ใช้น้ำมะพร้าวอ่อนเป็นกระสาย เป็นยาบำรุงทารกทั้งนอกครรภ์ให้แข็งแรง แก่เด็ก ธาตุไม่ปกติอ่อนแอเป็นลม ไข้บิดเพราต้มเป็นกระสาย และเป็นยาชูกำลังแก้ อ่อนเพลียระเหยไข้ ซึ่งเป็นอาการในโรคต่างๆ และอาการของผู้ชื้อไข้
25	ยาแก้ฝีปลวก	แก้ฝีปลวก แก้ผอมแห้ง แข็งเป็นเกล็ด ผิวนเหลือง ตาเหลือง กินไม่ได้นอนไม่หลับ
26	ยาประสะพิมเสน	แก้สารพัดไข้ทั้งปวง แก้เจ็บไข้ เชื้อมมัว แก่ตัวร้อนนอนไม่หลับ ให้กระสับกระส่าย หาย วิเศษนัก
27	ยานัตถุ์กล่อมนาง นอน	แก้ลมขึ้นศีรษะและขึ้นทั่วสรรพางค์กาย นัตแล้วสบายอารมณ์ ถ้านอนไม่หลับได้ นัตแล้วก็หลับ
28	ไม่ระบุชื่อตำรับ	แก้ไข้ผอมเหลืองหากำลังมิได้ ให้ตัวลั่น เสียงสั่นเป็นด้วยวาโยธาตุกำเริบ แก้นอนมิหลับ
29	ไม่ระบุชื่อตำรับ	แก้ไข้ให้เมื่อยทั่วสรรพางค์กาย ให้นอนมิหลับ ให้สอิก ให้เรอ
30	ไม่ระบุชื่อตำรับ	แก้ไข้ให้ลงราก จุกเสียดแทงหน้าแทงหลัง กินอาหารมิได้ นอนไม่หลับ
31	ไม่ระบุชื่อตำรับ	สตรีมีครรภ์ 2 เดือนเป็นไข้จับเวลาทุกวัน ให้นอนหลับมิได้กินเข้าไม่ได้ให้เชื่อมให้มัน
32	ไม่ระบุชื่อตำรับ	แก้ไข้เพื่อวาโย โลหิต แลอาโปธาตุกำเริบ ให้จุกเสียดเป็นก้อนในท้อง ให้นอนมิหลับให้ มักโกรธ
33	ไม่ระบุชื่อตำรับ	แก้วาโยธาตุกำเริบ ให้ปวดท้องเป็นเสมหะมูกเลือด ให้ทุรนทุราย นอนมิหลับ
34	ไม่ระบุชื่อตำรับ	แก้ไข้ให้ลงราก จุกเสียดแทงหน้าแทงหลัง กินอาหารมิได้ นอนไม่หลับ

จากผลการศึกษาข้างต้นสรุปได้ว่าการรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย พบตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ จำนวนทั้งหมด 38 ตำรับ สามารถจัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตามสรรพคุณของตำรับยา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับโดยตรง มีจำนวน 4 ตำรับ และ 2) ตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆ ร่วมกับช่วยการนอนหลับ มีจำนวน 34 ตำรับ ทั้งนี้การจัดระบบองค์ความรู้ดั้งเดิมให้ร่วมสมัยจึงเป็นฐานสำคัญในการนำมาพัฒนาต่อยอดกระบวนการรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ทั้งยังง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่ปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทย พบว่า ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับจำนวน 54 รายการ ตรวจสอบความซ้ำซ้อนของตำรับยาคงเหลือ 38 ตำรับ จากนั้นนำตำรับยามาจัดกลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลตามสรรพคุณของตำรับยา สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับโดยตรง จำนวน 4 ตำรับ ได้แก่ ยาแก่นอนมิหลับ ยาแก่นอนไม่หลับ ยาทากระหม่อม และไม่ระบุชื่อตำรับยา และ 2) ตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆ ร่วมกับช่วยการนอนหลับ จำนวน 34 ตำรับ ได้แก่ ยาชโลม ยาแทงทอง ยาผายพิศมิตานทรางทั้งปวง ยาจันทร์ระพี ยาแก้ลม ยาแก้บวมท้าวทั้ง สาระพวงค์ ยาหอมสรรพคุณ ยาแก้ต่างๆ ยาต้มแก้สันนิบาตโลหิต ยาสาริภาทิกณะ ยาเตโชสมุฏฐาน ยาวาโยสมุฏฐาน ยาอาโปสมุฏฐานใหญ่ ยาอายุวัฒนะ ยาไพศาลีหน้า ยาแดงมโหสถ ยาผดองสุรา ยาทาท้องเด็ก ยาหอมอินทจักร์ ยาแก้ลมวิงเวียน ยาหอมหมอรอด ยาหอมมหาศรีสว่าง ยาหอมสว่างอารมณ์ ยาหอมกำจัดลม ยาแก้ฝีปลวก ยาประสะ พิมเสน ยานัตถ์กล่อมนางนอน และไม่ระบุชื่อตำรับ จำนวน 7 ตำรับ การจัดระบบองค์ความรู้ดั้งเดิมให้ร่วมสมัยจึงเป็นฐานสำคัญในการนำมาพัฒนาต่อยอดกระบวนการรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ทั้งยังง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย สอดคล้องกับงานวิจัยของ รสริน ใจเย็น และคณะ (2565) พบว่า ตำรับยาอายุวัฒนะสามารถใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาภาวะนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ ได้ โดยผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับมีคุณภาพการนอนหลับภายหลังการได้รับยาอายุวัฒนะในระดับที่ดีขึ้น กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับก่อนการได้รับยาอายุวัฒนะมีค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับไม่ดี หลังจากที่ได้รับยาอายุวัฒนะมีค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับดี

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ด้านการรักษาอาการนอนไม่หลับ ซึ่งเป็นการจัดระบบองค์ความรู้ดั้งเดิมให้ร่วมสมัยเพื่อใช้เป็นฐานสำคัญในการนำมาพัฒนาต่อยอดตำรับยาในกระบวนการรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ทั้งยังง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย โดยได้จัดระบบองค์ความรู้เกี่ยวกับตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทยดังแสดงในแผนภาพที่ 2

ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย

องค์ความรู้ดั้งเดิมพบตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ 38 ตำรับ

ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวงฯ
เล่ม 1-3

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

ตำราแพทย์ศาสตร์
สงเคราะห์ ฯ เล่ม 1-2

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

หนังสือตำรับยาแผน
โบราณ

1. ยาอาโปสมุฏฐานใหญ่
2. ยาอายุวัฒนะ
3. ยาไพศาลี
4. ยาแดงมโหสถ
5. ยาผงดองสุรา
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 ยาขโลม ยาแทงทอง ยาผายพิศม์ตานทรงทั้งปวง ยาจันทร์ขี้ ยาแก้ลม ยาแก้บวมทั่วทั้งสาระพวงค์ ยาหอมสรรพคุณ ยาแก้ต้อต่างๆ ยาต้มแก้สันนิบาตโลหิต ยาสารภีทาคณะ ยาเตโชสมุฏฐาน ยาวาโยสมุฏฐาน ยาอาโปสมุฏฐานใหญ่ ยาอายุวัฒนะ ยาไพศาลี ยาแดงมโหสถ ยาผงดองสุรา ยาทาท้องเด็ก ยาหอมอินทจักร์ ยาแก้ลมวิงเวียน ยาหอมหมอรอด ยาหอมมหาศรีสว่าง ยาหอมสว่างอารมณ์ ยาหอมกำจัดลม ยาแก้ฝีปลวก ยาประสะพิมเสน ยานัตถ์กล่อมนางนอน ไม่ระบุชื่อตำรับ 7 ตำรับ

ภาพที่ 2 แผนผังการรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย

จากแผนผังการรวบรวมตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย แสดงให้เห็นว่า ตำราการแพทย์แผนไทยดั้งเดิม ได้แก่ ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่ม 1-3 ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช เล่ม 1-2 และตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป ของกองการประกอบโรคศิลปะ พบตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับจำนวน 38 ตำรับ สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1) ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับโดยตรง ได้แก่ ยาแก่นอนมิหลับ ยาแก่นอนไม่หลับ ยาทากระหม่อม และไม่ระบุชื่อตำรับยา

2) ตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาโรค/อาการอื่นๆ ร่วมกับสรรพคุณช่วยการนอนหลับ ได้แก่ ยาขโลม ยาแทงทอง ยาผายพิศมิตานทรางทั้งปวง ยาจันทร์รัชนี ยาแก้ลม ยาแก้บวมทั่วทั้งสสารพวงค์ ยาหอมสรรพคุณ ยาแก้ต้อต่างๆ ยาต้มแก้สันนิบาตโลหิต ยาสาริภาทิกณะ ยาเตโชสมุฏฐาน ยาวาโยสมุฏฐาน ยาอาโปสมุฏฐานใหญ่ ยาอายุวัฒนะ ยาไพศาลี ยาแดงมโหสถยาผดองสุรา ยาทาท้องเด็ก ยาหอมอินทจักร์ ยาแก้ลมวิงเวียนยาหอมหมอรอด ยาหอมมหาศรีสว่างยาหอมสว่างอารมณ์ ยาหอมกำจัดลม ยาแก้ฝีปลวก ยาประสะพิมเสนยานัตถ์กล่อมนางนอน และไม่ระบุชื่อตำรับ จำนวน 7 ตำรับ

สรุป

จากการศึกษาวิจัยรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทย ที่เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร ซึ่งผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทยที่เป็นองค์ความรู้ที่ถูกรับทึบตามประสบการณ์ของหมอแผนโบราณในอดีตและถ่ายทอดมาจนถึงปัจจุบัน ที่มีการบันทึกองค์ความรู้เป็นลายลักษณ์อักษรและถูกรวบรวมเป็นตำราการแพทย์แผนไทยซึ่งปัจจุบันใช้เป็นตำราที่ใช้ในการเรียนการสอน ได้แก่ ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ของพระยาพิศณุประสาทเวช และตำราที่ถูกเรียบเรียงขึ้นมาใหม่ภายหลังคือตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป โดยกองการประกอบโรคศิลปะ จากการศึกษาพบว่า ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับที่พบในตำราการแพทย์แผนไทย มีทั้งหมด 38 ตำรับ มีตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ 4 ตำรับ และตำรับยาที่มีสรรพคุณรักษาอาการ/โรคอื่นๆร่วมกับช่วยการนอนหลับ 34 ตำรับ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นฐานข้อมูลที่สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดการรักษาอาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นได้อีกทั้งยังช่วยให้แพทย์แผนไทยสามารถเลือกตำรับยาไปใช้ให้ถูกต้องต่ออาการ/โรคที่เกิดขึ้นต่อผู้ป่วย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นกรรวบรวมและวิเคราะห์ตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับจากตำราการแพทย์แผนไทยดั้งเดิม พบว่าองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยได้มีการบันทึกความรู้เกี่ยวกับการเฝ้าระวังรักษาโรค/อาการนอนไม่หลับ ซึ่งปรากฏบันทึกตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับในตำราการแพทย์แผนไทยที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนและสอบขึ้นทะเบียนวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ทั้งนี้การศึกษาดังกล่าวยังไม่ได้นำมาทดลองใช้จริงในมนุษย์ เพื่อเก็บผลหรือพิสูจน์ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของตำรับยา ดังนั้นหากแพทย์แผนไทยที่ต้องการนำตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับไปใช้ ควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการนำตำรับยาไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยแต่ละราย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยดั้งเดิมเกี่ยวกับตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยการนอนหลับ เพื่อให้สามารถนำองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยดั้งเดิมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ยาที่มี

สรรพคุณช่วยการนอนหลับ นำไปสู่การพัฒนาต่อยอดกระบวนการรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ทั้งยังง่ายต่อการเลือกใช้ประโยชน์ของตำรับยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *แนวเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมศิลปากร. (2555). *ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่ม 1-3*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- จารุวรรณ จันทรอินทร์. (2558). *การศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหเกี่ยวกับนโยบายการเข้าถึงบริการสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก*. (วิทยานิพนธ์การแพทย์แผนไทยมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ชัยนรินทร์ เรือนเจริญ. (2542). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชั้น 5 ตามพุทธปรัชญากับสาเหตุการเจ็บป่วยของการแพทย์แผนไทย*. (การศึกษาระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ดาวชมพู นาคะวิโร. (2560). *สาเหตุการนอนไม่หลับของผู้สูงวัย*. สืบค้น 4 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th>
- จิตติมา ณรงค์ศักดิ์มูลี, สวรรณวิชัยกุล และวรวงศ์ ตรีสิริวิชิต. (2563). การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ*, 14(2), 69-85.
- นภาพร ณ อุโมงค์, กฤษดา ศรีหมตรี, จินตนา นันตา, และ ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์. (2564). *การพัฒนาตำรับยาไทยเพื่อการรักษาอาการนอนไม่หลับในกลุ่มปชฉิมวัย*. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข, พิมลวรรณ ทัญญูพิจารณ์ และ ธริส หิญาธิระนันท์. (2543). การศึกษาฤทธิ์ทำให้ง่วงหลับในคนของยาสมุนไพรแปรรูปสกัดจากใบขี้เหล็ก. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 45(3), 251-259.
- พระยาพิศณุประสาธเวช. (2450). *แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 1-2*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ศุภการจำรูญ.
- รสริน ใจเย็น, ศุภลักษณ์ พิกคำ และ ยงยุทธ วัชรกุลย์. (2565). ผลของตำรับยาอายุวัฒนะต่อคุณภาพการนอนในผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*, 5(2), 72-84.
- วรรณพร สุริยะคุปต์, ยิ่งยง เทาประเสริฐ, กันยานุช เทาประเสริฐ และ ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์. (2565). การศึกษาพัฒนาการของรูปแบบโรงพยาบาลสาธิตการแพทย์แผนไทย วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(1), 63-78.
- สิทธิศักดิ์ กองมา. (2558). *การศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหเกี่ยวกับนโยบายการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี*. (วิทยานิพนธ์การแพทย์แผนไทยมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สุวรรณี หวังมี. (2562). *การศึกษาความเป็นมาของภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพของชาวสยาม*. (การศึกษาระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต). เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- อุบล มณีกุล และ กมลภักดิ์ สำราญจิตร (มปป.). *ตำรายาแผนโบราณทั่วไป: สาขาเภสัชกรรม*. นนทบุรี : กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.