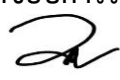




แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในโรงพยาบาลชะอำ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี
ตามประกาศโรงพยาบาลชะอำ
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์โรงพยาบาลชะอำ ๒๕๖๓

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดโรงพยาบาลชะอำ	
ชื่อหน่วยงาน : กลุ่มบริหารงานทั่วไปโรงพยาบาลชะอำ.....	
วัน/เดือน/ปี : ๑ มิถุนายน ๒๕๖๓.....	
หัวข้อ : หน่วยงานมีการกำหนดมาตรการ กลไก หรือการวางระบบในการตรวจสอบการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตามคู่มือหรือมาตรฐานการปฏิบัติงาน EB ๒๕.....	
รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)แนวทางการคัดกรองการให้บริการคลินิกแพทย์แผนไทย (OPD คู่ขนาน) แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี.....	
Link ภายนอก : - ไม่มี -.....	
หมายเหตุ :	
.....	
.....	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล  (นางสาววรรณิกา วรรณดี) ตำแหน่ง.....แพทย์แผนไทย..... วันที่.....๑.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ.....๒๕๖๓.....	ผู้อนุมัติรับรอง  (นางสาวนุญา โสภาค) ตำแหน่ง.....นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ..... วันที่.....๑.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ.....๒๕๖๓.....
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่  (นายภัทรพล วารีประโคน) ตำแหน่ง.....นักวิชาการคอมพิวเตอร์..... วันที่.....๑.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ.....๒๕๖๓.....	



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...กลุ่มงานบริหารทั่วไป...โรงพยาบาลชะอำ...อำเภอชะอำ...จังหวัดเพชรบุรี.....

ที่พบ๐๐๓๒.๓๐๑/พิเศษ.....ลงวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๓.....

เรื่อง...ขออนุญาตเผยแพร่แนวทางการคัดกรองการให้บริการคลินิกแพทย์แผนไทย (OPD คู่ขนาน) แผนกผู้ป่วยนอก

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชะอำ

ด้วยการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงาน (Integrity and Transparency Assessment: ITA) ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ตามที่กำหนดในหัวข้อ EB ๒๕ ได้ให้หน่วยงานกำหนดมาตรการกลไก หรือการวางระบบในการตรวจสอบการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตามคู่มือหรือมาตรฐานการปฏิบัติงาน นั้น

ในการนี้ กลุ่มงานบริหารทั่วไป โรงพยาบาลชะอำ จึงขออนุญาตแจ้งเวียนแนวทางฯ ให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชะอำ และเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ ของโรงพยาบาลชะอำต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสาวนาฏยา โสภาค)

นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

อนุมัติ

๑. แจ้งเวียนให้บุคลากรได้ทราบ

๒. เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ ของโรงพยาบาลชะอำ

(นายประกาศิต ชมชื่น)

นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชะอำ

แนวทางการคัดกรองการให้บริการคลินิกแพทย์แผนไทย(OPDคู่ขนาน)
แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

1. หลักเกณฑ์คุณลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยนอก

1.1 เพศไม่จำกัด

1.2 อายุ 6-8 ปี

1.3 น้ำหนักไม่จำกัด

1.4 สัญญาณชีพ

- ความดันโลหิตไม่น้อยกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท และไม่เกินกว่า 160/100 มิลลิเมตรปรอท (ไม่มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน)
- อุณหภูมิไม่เกิน 38.5 องศาเซลเซียส
- อัตราการหายใจไม่เกิน 30 ครั้ง/นาที
- อัตราการเต้นชีพจรไม่เกิน 140 ครั้ง/นาที

1.5 อุบัติเหตุที่ไม่มีแผลฉีกขาด

1.6 อาการปวดท้องไม่เฉียบพลัน

2. บุคลากร

2.1 ผู้ตรวจคัดกรอง

- เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานคัดกรองผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล / แพทย์แผนไทย

2.2 ผู้ตรวจวินิจฉัยโรค ส่งการรักษา

- แพทย์แผนไทย (ตามมาตราฐานวิชาชีพของ ก.พ.) ที่ได้รับใบประกอบวิชาชีพสาขาการแพทย์แผนไทย ประเภทเวชกรรมไทย / สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์

3. ระยะเวลาการให้บริการ เปิดให้บริการ วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.00 น. – 16.00 น.

4. โรคและอาการที่รับการดูแลรักษาแผนกผู้ป่วยนอกโดยแพทย์แผนไทย

4.1 โรคและอาการของระบบทางเดินหายใจ

4.1.1 อาการไอ ผู้ป่วยที่มีอาการไอ เจ็บคอ มีเสมหะ

ข้อห้าม - ไอมีเลือด

- ไอแล้วมีอาการเจ็บหน้าอกร่วมด้วย

- ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.1.2 อาการหวัด ผู้ป่วยที่มีอาการหวัด มีน้ำมูกใสๆ หรือแพ้ากาศ

ข้อห้าม - ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.1.3 อาการไข้

(1) ในผู้ใหญ่ ผู้ป่วยที่มีอาการไข้ ร้อนใน กระจายน้ำ อาการไข่ออกหัด

(2) ในเด็ก ผู้ป่วยที่มีอาการไข้ ร้อนใน กระจายน้ำ อาการไข่ออกหัดมีฝ้าละอองขึ้นในปาก

และคอ เด็กที่กินข้าวไม่ได้พุ่งโร กันปอด

- ข้อห้าม - ใช้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
- ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.2 โรคและอาการของระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้าง

ผู้ป่วยที่มาด้วยอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัด ยอก ฟกช้ำ อัมพฤกษ์ อัมพาต

- ข้อห้าม - บริเวณที่มีการบาดเจ็บภายใน 48 ชั่วโมง
- หลอดเลือดดำอักเสบ (DVT)
- โรคกระดูกพรุนชนิดรุนแรง
- ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.3 โรคและอาการของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น กลุ่มโรคบุรุษและสตรี โลหิตสตรี

4.3.1 สตรีหลังคลอดบุตรที่มีน้ำนมน้อย น้ำคาวปลาไหลไม่สะดวก ไม่ได้ดื่มน้ำ

- ข้อห้าม - หญิงหลังคลอดขณะตกเลือด
- ติดเชื้อช่องคลอดที่เกิดแผลฝีเย็บ
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.3.2 สตรีที่ระดูมาไม่สม่ำเสมอ มีอาการปวดประจำเดือน ตกขาวที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ

- ข้อห้าม - ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.4 โรคและอาการของระบบไหลเวียนโลหิต

ผู้ป่วยที่มีอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นเหียนอาเจียน(ที่ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของสมอง) หน้ามืด ตาลาย สวิงสวย(อาการที่รู้สึกใจหวิว วิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่าคล้ายจะเป็นลม) ใจสั่น เบื่ออาหาร ท้องอืดท้องเฟ้อ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ กินอาหารไม่ได้ อาการซีดที่เกิดจากโลหิตจาง

- ข้อห้าม - อาเจียนเป็นเลือด
- ขณะคนไข้ช็อค
- ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.5 โรคและอาการของระบบผิวหนัง

ผู้ป่วยที่มีอาการผด ผื่น คัน แมลงสัตว์กัดต่อย เริม งูสวัด กลาก เกื้อน ลมพิษ แผลร้อนในปาก แผลสดแผลเรื้อรัง สะเก็ดเงิน ประดง อีสุกอีใส

- ข้อห้าม - แผลติดเชื้อ
- ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.6 โรคและอาการของระบบทางเดินอาหาร

4.6.1 อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ผู้ป่วยที่มีอาการลมในท้องมากกว่าปกติ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกแน่นในท้อง อืดอืด อาจมีอาการเรอ และผายลมจุกเสียด

4.6.2 ท้องผูก

ผู้ป่วยที่ภาวะผิดปกติของการถ่ายอุจจาระ ปริมาณอุจจาระน้อยกว่าปกติ อุจจาระอาจมีลักษณะแข็ง (แข็งเหมือนก้อนขี้เถ้า) ถ่ายลำบาก ต้องเบ่งอุจจาระเวลาถ่าย

4.6.3 ท้องเสีย

ผู้ป่วยที่มีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำมากกว่า 3 ครั้ง/วัน อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปน และท้องเสียชนิดไม่มีไข้

4.6.4 ริดสีดวงทวาร

ผู้ป่วยที่มีอาการถ่ายอุจจาระมีเลือดปน หรือมีหัวริดสีดวงทวารยื่นออกมาภายนอก

4.6.5 แผลในกระเพาะอาหาร

ผู้ป่วยที่มีอาการปวดท้องก่อนและหลังรับประทานอาหาร แสบยอดอก มีแผลในกระเพาะอาหาร

4.6.6 คลื่นไส้ อาเจียน

ผู้ป่วยที่มาด้วยอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดจากการเมาเรือ

- ข้อห้าม
- ท้องเสียรุนแรง มีซีด และมีอาการช็อกร่วมด้วย
 - คลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดจากระบบประสาท
 - ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

4.7 โรคและอาการของระบบทางเดินปัสสาวะ

ผู้ป่วยที่มาด้วยอาการปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปัสสาวะขุ่น ปัสสาวะไม่สุด

- ข้อห้าม
- ปัสสาวะเป็นเลือด
 - แสบองคชาติ และช่องคลอดเวลาปัสสาวะ
 - ตามดุลยพินิจของผู้ตรวจคัดกรอง

5. กรรณวิธีการรักษาแผนกผู้ป่วยนอก

5.1 ยาสมุนไพร

- ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ (ที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน GMP)
- ยาแผนไทยที่อยู่ในเภสัชตำรับโรงพยาบาล
- ยาสมุนไพรตำรับปรุงเฉพาะราย

5.2 หัตถเวชกรรมไทย (นวดไทย)

5.3 ประคบร้อน / ประคบสมุนไพร

5.4 พอกยาสมุนไพร

อื่นๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์แผนไทย

6. สิทธิการรักษาพยาบาลในระบบหลักประกันสุขภาพ

6.1 ผู้ป่วยบัตรทอง สปสช.

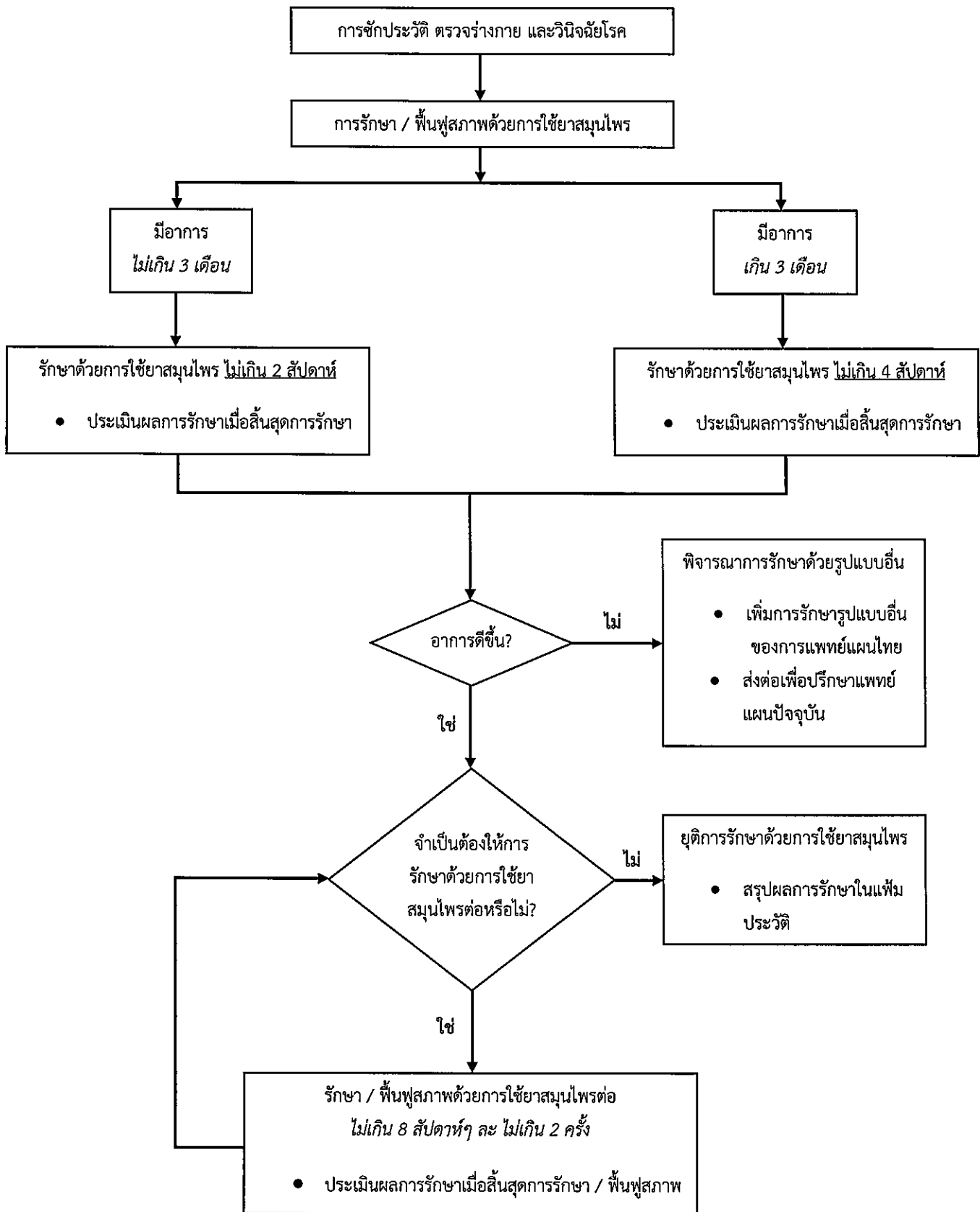
6.2 ผู้ป่วยประกันสังคม

6.3 ผู้ป่วยสิทธิสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการ

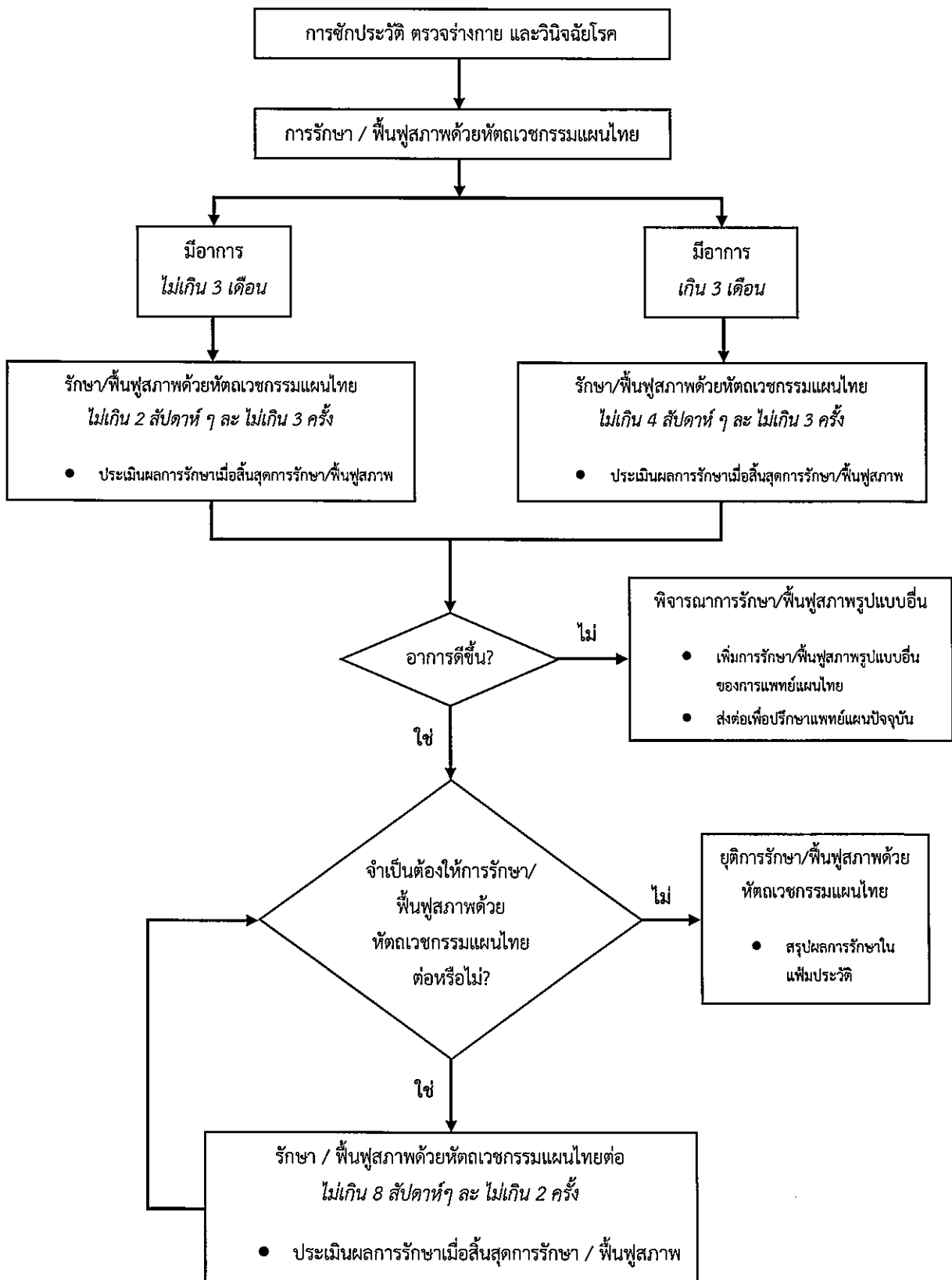
6.4 ผู้ป่วยเสียค่าใช้จ่ายเอง

อื่นๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์แผนไทย

แผนภูมิที่ 1 แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยด้วยการใช้ยาสมุนไพร



แผนภูมิที่ 2 แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยด้วยหัตถเวชกรรมแผนไทย



ข้อห้าม ข้อควรระวัง อาการแทรกซ้อน และการดูแลเบื้องต้นในการทำหัตถการผสมแผ่นไทย

ข้อห้าม	ข้อควรระวัง
<p>ข้อห้าม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สภาวะความดันโลหิตสูงเกิน 160/100 มิลลิเมตรปรอท และมีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวด/เวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้ อาเจียน 2. ผู้มีอาการคลื่นไส้ ครั่นคร้าม มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส 3. ไม่พบผู้ที่รับประทานอาหารอิมูมิใหม่ ๆ (ไม่เกิน 30 นาที) 4. ใช้พิษ ไซกาฟ เช่น อีสทรีโอ เริม/งูสวัด 5. โรคผิวหนังที่มีการติดต่อ เช่น กลาก เกื้อลม 6. โรคติดต่อ เช่น วัณโรค 7. บริเวณกระดูกแตกหัก ปริ ร้าว ที่ยังไม่สมานติด 8. สภาวะผิดปกติของเลือด เช่น เลือดไม่แข็งตัว 9. สภาวะที่มีอาการอักเสบทั้งระบบของร่างกาย โรคติดเชื้อเฉียบพลัน 10. โรคกระดูกพรุน ยกเว้น <u>มะเร็งระยะสุดท้าย</u> 11. โรคกระดูกพรุนรุนแรง 12. ใส่ดั่งอีกเสบ 13. บริเวณที่มีการบาดเจ็บภายใน 48 ชั่วโมง 14. บริเวณที่ผ่าตัดภายในระยะเวลา 1 เดือน 15. บริเวณที่มีหลอดเลือดดำอักเสบ (DVT) 	<p>ข้อควรระวัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สภาวะความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท 2. กรณีผู้โรครักษาตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ 3. สภาวะข้อต่อหลุดหลวม 4. ใส่ถ่วงระยะที่ยาวหลังผ่าตัดกระดูก 5. เด็ก และสตรีมีครรภ์ 6. บริเวณกระดูกแตกหัก ปริ ร้าว ที่สมานติด 7. โรคกระดูกบาง และกระดูกพรุนไม่รุนแรง 8. บริเวณที่มีอาการบวม แดง ร้อน 9. บริเวณที่เคยได้รับการผ่าตัด ใส่เหล็กทุกประเภท 10. โรคหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแดงโป่ง หลอดเลือดอักเสบ หลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) เป็นต้น 11. มีความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด มีประวัติเลือดออกผิดปกติ รวมทั้งกินยาละลายลิ่มเลือด 12. บริเวณที่แผลยังไม่หายสนิท 13. บริเวณที่ปลูกถ่ายผิวหนัง 14. บริเวณที่ผิวหนังแตกง่าย

อาการแทรกซ้อนและการดูแลเบื้องต้น

1. **ระดับเล็กน้อย** หมายถึง ผลแทรกซ้อนที่สามารถหายได้เองภายใน 3-7 วัน และไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ผู้ป่วยสามารถดูแลตัวเอง ไม่จำเป็นต้องรับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน มักเกิดจากผู้รับบริการนัดครั้งแรก การลงน้ำหนักบริเวณใกล้ระบบประสาทอัตโนมัติตามแนวไขสันหลัง อาการดังกล่าวได้แก่ ระบาย รอยแดง รอยขีด มีนเวียนศีรษะ บ้านหมุน เป็นต้น

การดูแลเบื้องต้น

- อาการระบม รู้สึกไม่สบาย รอยแดง รอยขีด อาจไม่ต้องทำอะไร แต่คอยสังเกตว่าอาการควรจะดีขึ้นเองเรื่อยๆ หากมีอาการระบมมากให้ประคบร้อน วันละ 1-2 ครั้ง
- อาการมีนเวียนศีรษะ เหงื่อออกมาก ประจำเดือนมาก่อนกำหนด หรือมามากเกินไป ให้นอนพัก ให้เพียงพอ ประคบเบาๆ บริเวณต้นคอ หรือกลางหลัง หากอาการไม่บรรเทา หรือเป็นหนักขึ้นให้รีบพบแพทย์แผนปัจจุบัน

2. **ระดับปานกลาง** หมายถึง ผลแทรกซ้อนที่มีอาการเกิน 7 วัน แต่ไม่เกิน 21 วัน หรือผลแทรกซ้อนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพหรือการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ระบมมากจนลุกเดินไม่ได้ มีนเวียนศีรษะมากจนเดินเซ อ่อนแรง ซา บวม ความดันโลหิตสูงฉับพลันจากการเปิดประตูลม 2 ซ้างพร้อมกัน หัวใจเต้นผิดปกติจังหวะจากการนวดโดนหลอดเลือดใหญ่บริเวณคอ

การดูแลเบื้องต้น

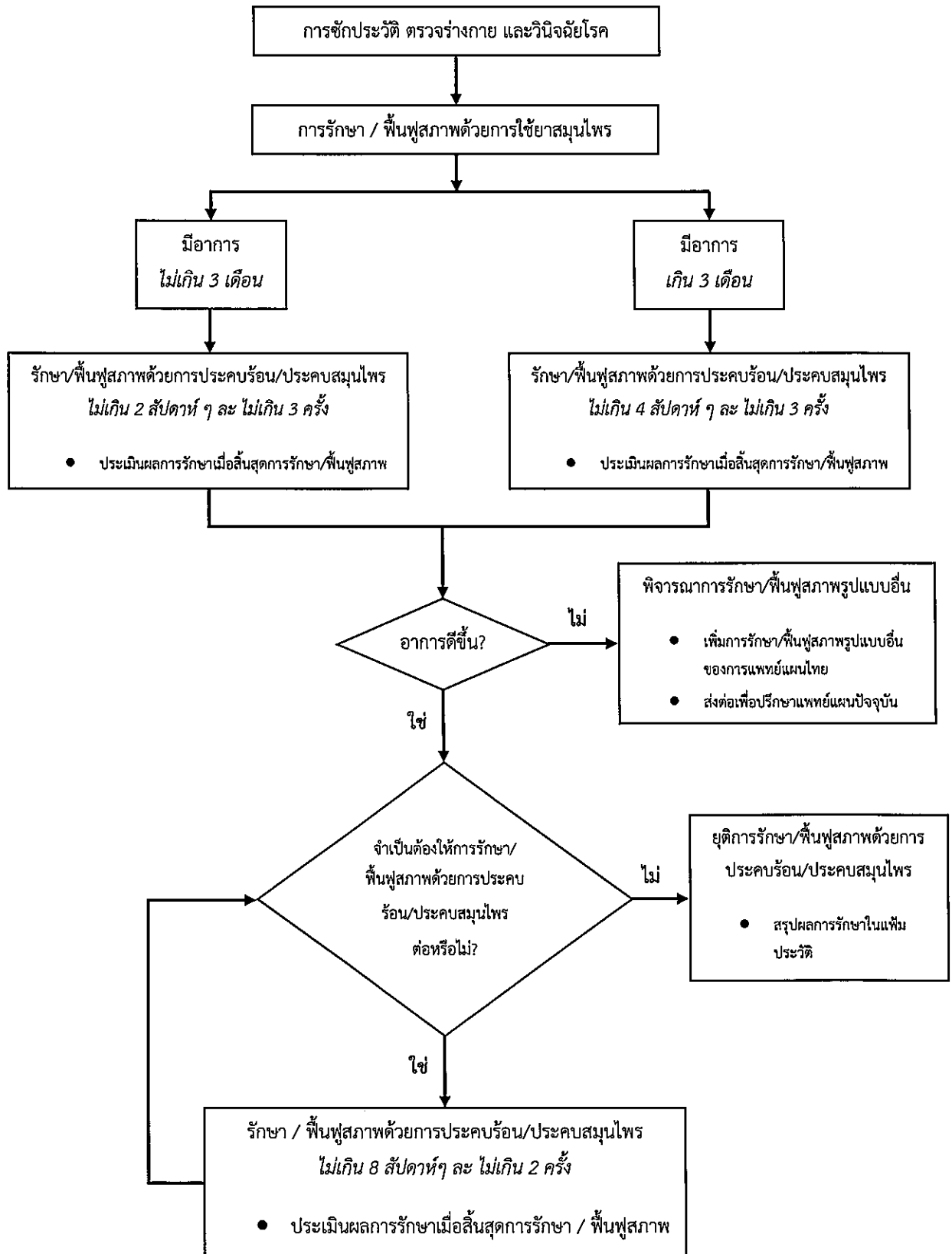
- ต้องได้รับการรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน

3. **ระดับรุนแรง** หมายถึง ผลแทรกซ้อนที่มีอาการนานเกิน 21 วัน มักเกิดจากการนวดตัดตึงผิดวิธี และรุนแรง นวดบริเวณที่ห้ามนวด เช่น หลอดเลือดดำอักเสบ มะเร็ง เป็นต้น ผลแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ เส้นประสาทบาดเจ็บ กระดูกสันหลังเคลื่อน หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ไขประสาทถูกกด สมองขาดเลือด หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดฉีก หรือโป่งพองจากการนวดใกล้บริเวณก้นมะเร็ง ท่อน้ำเหลืองแตกเข้าปอดเนื่องจากการนวดบริเวณคอ เลือดคั่งในเยื่อหุ้มไขสันหลังจากการตัดกระดูกหลังในผู้ป่วยกษิณยาละลายลิ่มเลือด ลำไส้ฉีก

การดูแลเบื้องต้น

- ต้องได้รับการรักษาแพทย์แผนปัจจุบันโดยเร็ว

แผนภูมิที่ 3 แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยด้วยการประคบร้อน / ประคบสมุนไพร



ข้อห้าม ข้อควรระวัง อาการแทรกซ้อน และการดูแลเบื้องต้นในการประคบร้อน / ประคบสมุนไพร

ข้อห้าม	ข้อควรระวัง
<ol style="list-style-type: none"> 1. มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส 2. บริเวณกระดูกแตก หัก บริ ร้าว ที่ยังไม่สมานติด 3. บริเวณที่เป็นมะเร็ง 4. บริเวณที่เป็นแผลเปิด หรือเลือดออกใหม่ๆ 5. บริเวณที่มีการติดเชื้อ 6. บริเวณที่มีการอักเสบ(ปวด บวม แดง ร้อน) จากอุบัติเหตุใน 24 ชั่วโมงแรก เพราะอาจทำให้อักเสบ บวมมากขึ้น(ควรประคบด้วยความเย็น) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สูงอายุ และเด็ก 2. ผู้ป่วยโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต 3. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 4. ผู้ป่วยโรคลมปะกัง(ไมเกรน) ขณะที่มีอาการอาเจียน 5. การใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนัง

อาการแทรกซ้อน

หากใช้ลูกประคบสมุนไพรที่ร้อนเกินไป จะทำให้ผิวหนังบริเวณที่ประคบไหม้ พอง แสบร้อน บวม และอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

การดูแลเบื้องต้น

หยุดให้บริการทันที ถ้ามีอาการแสบร้อนให้ประคบเย็นในบริเวณนั้น หากพองจนผิวหนังไหม้ ลอกให้ส่งพบแพทย์ทันที

การให้คำแนะนำ

การให้คำแนะนำการปฏิบัติตนด้านการแพทย์แผนไทยแก่ผู้มารับบริการ เพื่อให้การบำบัดรักษา/ฟื้นฟูสภาพเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคให้มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง โดยการปฏิบัติตนด้านการแพทย์แผนไทยด้วยการใช้ธรรมานามัย ดังนี้

1. กายานามัย เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพทางกาย เช่น

1.1 อาหาร

- ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
- รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ปลา ผักพื้นบ้าน ผลไม้ตามฤดูกาล
- ไม่ควรรับประทานอาหารรสเผ็ด หรืออาหารหมักดอง เป็นต้น

1.2 การออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับโรค/อาการ เช่น การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน
- ไม่ควรบิด ดัด หรือสลับบริเวณที่มีอาการปวดรุนแรง เพราะ อาจทำให้เกิดอันตรายได้

1.3 ไม่ควรทำงานหนักเกินกำลังมาก หรือมีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป

1.4 หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรค เช่น การนั่งผิดวิธี การนอนผิดวิธี การยืน/การเดินที่ทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและเสื่อมโทรม เป็นต้น

2. จิตตานามัย เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพทางจิตใจ เช่น

2.1 ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส ไม่เครียด เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อตึงเครียด

2.2 ควรรู้จักระงับอารมณ์ ไม่ควรโกรธ หรือโศกเศร้าเสียใจมากเกินไป

2.3 การนั่งสมาธิหรือการสวดมนต์ภาวนา เพื่อทำให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิ มีสติและปัญญา เป็นต้น

3. ชีวตานามัย เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เช่น

3.1 การรักษาศีล 5

3.2 การประกอบอาชีพสุจริต

3.3 การพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรอดข้าว อดอาหาร

3.4 อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก อากาศไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป

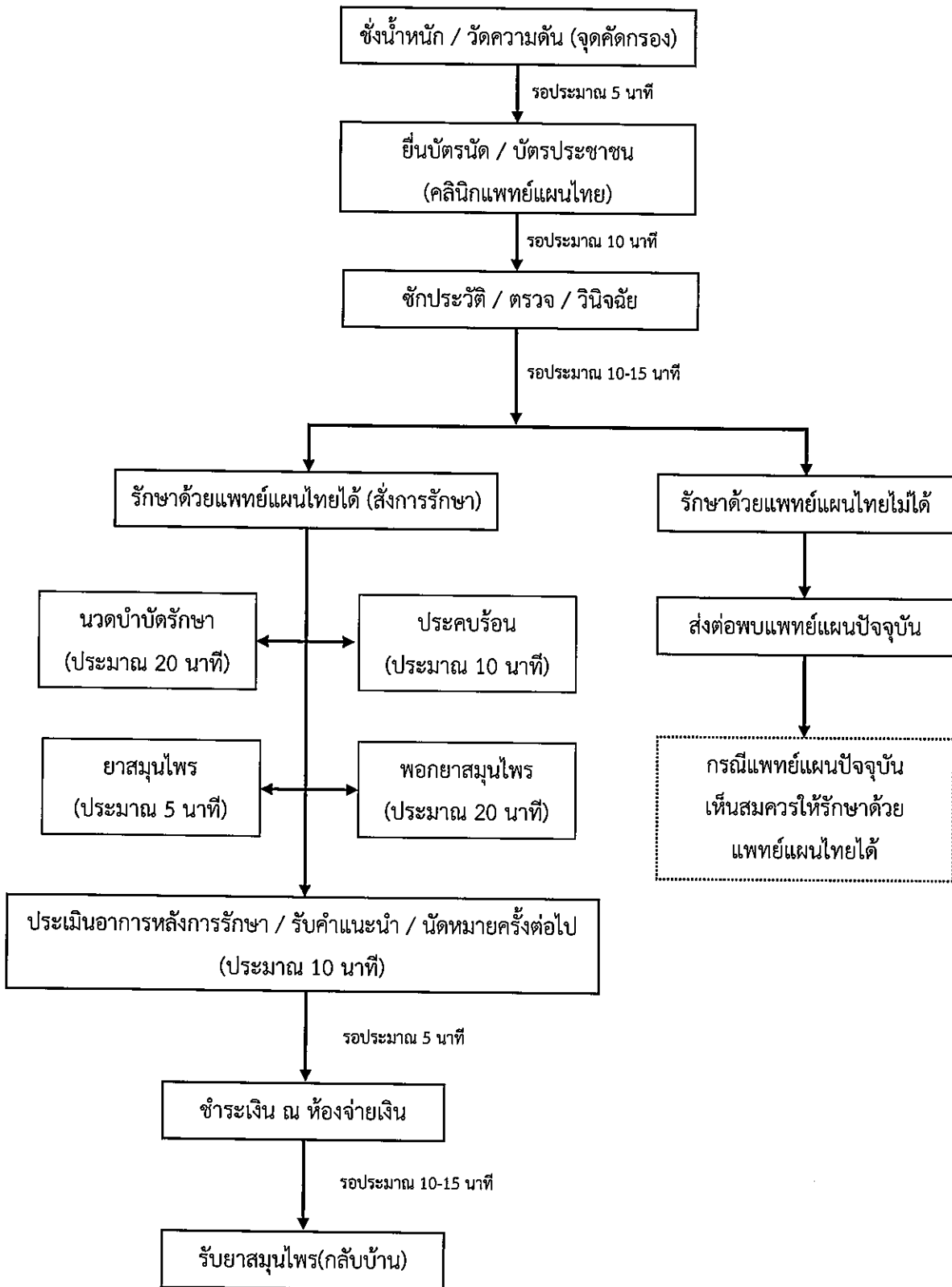
3.5 การรักษาและสร้างสิ่งแวดล้อมให้ดี การปลูกต้นไม้ ผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพรรอบรั้วบ้าน หรืออาจปลูกไม้ดอกไม้ประดับพันธุ์ไม้หอมไว้รอบรั้ว หรือภายในบริเวณบ้าน เป็นต้น

หมายเหตุ ทั้งนี้การให้คำแนะนำ ควรให้เหมาะสมกับโรคและอาการที่เป็นอยู่ของผู้รับบริการ

ขั้นตอนการให้บริการคลินิกแพทย์แผนไทย(OPDคู่ขนาน)
แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

1. ผู้ป่วยซึ่งน้ำหนัก, วัดความดัน ณ จุดคัดกรอง
 2. ผู้ป่วยรายใหม่ยื่นบัตรประชาชน เพื่อทำการลงทะเบียน หรือกรณีผู้ป่วยรายเก่ายื่นบัตรนัดพร้อมบัตรประชาชน ณ คลินิกแพทย์แผนไทย(OPDคู่ขนาน)
 3. ชักประวัติ / ตรวจรักษา / วินิจฉัย และสั่งการรักษาโดยแพทย์แผนไทย ณ คลินิกแพทย์แผนไทย(OPDคู่ขนาน)
ในกรณีที่สามารถรักษาได้ แพทย์แผนไทยจะพิจารณาการรักษาตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละรายได้แก่
 - การนวด
 - การประคบร้อน / ประคบสมุนไพร
 - การพอกยาสมุนไพร
 - การสั่งจ่ายยาสมุนไพร
- กรณีไม่สามารถรักษาได้ แพทย์แผนไทยจะส่งผู้ป่วยรายนั้นเข้าพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อทำการรักษาต่อไป
4. แพทย์แผนไทยประเมินอาการหลังการรักษา, ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว และนัดทำการรักษาครั้งถัดไปในกรณีที่เห็นสมควรว่าผู้ป่วยรายนั้นควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง
 5. กรณีมีการสั่งจ่ายยาสมุนไพร ผู้ป่วยยื่นรับคิวยา ณ ห้องจ่ายยา และชำระเงิน เพื่อรับยากลับบ้าน

แผนภูมิที่ 4 แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยด้วยหัตถเวชกรรมแผนไทย



ข้อควรปฏิบัติก่อน-หลังเข้ารับบริการ
คลินิกแพทย์แผนไทย(OPDคู่ขนาน) โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

❖ **ก่อนเข้ารับบริการ**

1. ควรรับประทานอาหารมีเนื้อนุ่ม อย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับบริการ
หากเป็นอาหารว่าง เช่น ชา กาแฟ ขนม หรือผลไม้ ควรรับประทานอย่างน้อย 30 นาที ก่อนเข้ารับบริการ
2. แจ้งให้แพทย์แผนไทยทราบถึงโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในเส้นเลือด มะเร็ง ฯลฯ, การแพ้ยา-อาหาร, บริเวณกระดูกแตก/หัก/ร้าว, บริเวณที่เคยประสบอุบัติเหตุร้ายแรงมาก่อนและบริเวณที่เคยได้รับการผ่าตัด

❖ **หลังเข้ารับบริการ**

1. ควรดื่มน้ำอุ่น / ชาสมุนไพร หรือน้ำอุณหภูมิปกติหลังเข้ารับบริการ
2. หลังเข้ารับบริการ ไม่ควรอาบน้ำทันที
3. งดอาหารแสลง เช่น เครื่องในสัตว์ อาหารหมักดอง หน่อไม้ ข้าวเหนียว เหล้า-เบียร์
4. ห้ามบิด ดัด สลับบริเวณที่มีอาการ/โรค
5. ทำท่ากายบริหารอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 20 นาที
6. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุการเกิดโรค