



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ประจำวันเดือน พฤษภาคม 2561

DTAM newsletter



ฟ้าทะลายโจร.....

ป้องกัน & รักษาอาการหวัด
และไข้เจ็บคอจากการเปลี่ยนฤดู



นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

**“อัถซ์ิ้วว... ฟนตทหนักลมพัตกระกบตัว กำหนาวรวิรับหาฟักลุมหนา
ฤดูเปลี่ยนโรคหวัดอาจระมา รับทามหาฟ้าทะลายฯ ช่วยคลายเอย...”**

เดือนนี้เป็นเดือนที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนฤดูจากฤดูร้อนเข้าสู่ฤดูฝน อากาศที่เริ่มเย็นลงและมีความชื้นสูงขึ้น เป็นเหตุให้เชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว หนึ่งในเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อย คือ เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคหวัด และ โรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน **กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก** ขอแนะนำประชาชนให้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยสมุนไพรที่หาได้ง่ายใกล้ตัว คือ ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจร มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Andrographis paniculata* (Burm. f.) Nees เป็นสมุนไพรในวงศ์ Acanthaceae ที่มีการใช้มาอย่างยาวนาน ทั้งในการแพทย์แผนจีนและอินเดีย เป็นสมุนไพรที่มีการใช้และมีงานวิจัยมากเช่นกัน ฟ้าทะลายโจรมีสารสำคัญหลายกลุ่ม แต่สารสำคัญที่ออกฤทธิ์คือ andrographolide และอนุพันธ์ ซึ่งปัจจุบันองค์การอนามัยโลกยอมรับและส่งเสริมให้ใช้ได้ทั้งป้องกันและรักษาโรคหวัดจากเชื้อไวรัสได้ และจากการศึกษาการใช้ฟ้าทะลายโจรเพื่อรักษาอาการไข้และเจ็บคอเปรียบเทียบกับยาลดไข้พาราเซตามอล พบว่าในวันที่ 3 กลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจรขนาด 6 กรัมต่อวัน จะมีอาการไข้และการเจ็บคอลดลง ซึ่งดีกว่ากลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจร 3 กรัม/วัน หรือได้รับพาราเซตามอลและการศึกษาเปรียบเทียบการใช้ฟ้าทะลายโจรเพื่อรักษาหวัดในผู้ป่วยโรคหวัด อายุ 18 - 60 ปี จำนวน 61 คน โดยให้ยา Kan Jang ซึ่งมีสารสกัดฟ้าทะลายโจรเป็นส่วนประกอบหลัก เป็นเวลา 5 วัน พบว่า ในวันที่ 4 ของการทดลอง กลุ่มที่ได้รับยา มีอาการเจ็บคออ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ปวดโพรงจมูกและเยื่อจมูกอักเสบลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก และการศึกษาฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน พบว่า สารสกัดในแอลกอฮอล์ของฟ้าทะลายโจรและสาร andrographolide มีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะในหนูถีบจักร

ปัจจุบัน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ได้ทำการ **ศึกษาประสิทธิผลสารสกัดฟ้าทะลายโจรในการรักษาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนแบบเฉียบพลันและไม่จำเพาะ : การศึกษาแบบ randomized double - blind placebo controlled** โดยขณะนี้ทำการเก็บข้อมูลใน 6 โรงพยาบาลทั่วประเทศ



บัญชียาหลักแห่งชาติ (บัญชียาจากสมุนไพร) ระบุข้อบ่งใช้บรรเทาอาการหวัด เจ็บคอ โดยรับประทานครั้งละ 1.5 - 3 กรัม (แคปซูลขนาด 500 มก. ครั้งละ 3 - 6 แคปซูล) วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน ในผู้ที่สามารถทนต่อความขมได้ สามารถเคี้ยวใบสดหรือชงใบสด 5 - 7 ใบ ในน้ำร้อน วันละ 4 เวลา อย่างไรก็ตาม มีข้อห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรกับผู้ที่เคยมีอาการแพ้ ห้ามใช้กับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากอาจทำให้เกิดทารกวิรูปได้ และห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับแก้เจ็บคอจากติดเชื้อ Streptococcus group A ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ เนื่องจากเคยติดเชื้อ Streptococcus group A ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจห้มาติก และผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากมีการติดเชื้อแบคทีเรีย และมีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง และหนาวสั่น และเนื่องจากการใช้ฟ้าทะลายโจร เป็นการรักษาเบื้องต้น หากใช้ครบ 3 - 5 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือเกิดอาการไม่พึงประสงค์ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทันที ●

“ตรีภูก”

...ตำรับยาไทยที่ควรใช้ในฤดูฝน

พท. วัชรภรณ์ นิลเพชร

ฤดูร้อนผ่านไป ฤดูฝน ก็เข้ามาเยือนบางวันก็ฟ้าใส บางวันฝนก็กระหน่ำลงมาแบบไม่ทันตั้งตัว อากาศก็จะเย็นลง ความชื้นก็สูง โอกาสจะเจอกับละอองฝนก็มาก อาการหวัด คัดจมูก ไข้ ไอ ก็ตามมาเป็นแฉว ๆ ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ การสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะป้องกันความไม่สบายได้ ในทางการแพทย์แผนไทย กล่าวว่า เมื่อความชื้นมากระทบธาตุลมในร่างกาย จะทำให้เกิดโรคเพื่อวาโยธาตุพิการ คือ โรคหวัด หรือโรคลมกำเริบ ควรใช้ ยารสร้อนในการรักษาโรค

“ตรีภูก” (อ่านว่า ตริ - กะ - ตุก) เป็นตัวยามีรสร้อน ช่วยปรับสมดุลร่างกาย แพทย์แผนไทยใช้เป็นยาปรับธาตุ หรือปรับระบบภูมิคุ้มกันที่เกี่ยวข้องกับโรคในฤดูฝน พิกัดยา* “ตรีภูก” คือ ตัวยามีรสเผ็ดร้อน 3 อย่าง ประกอบด้วย เหง้าขิงแห้ง เมล็ดพริกไทย ดอกดีปลี มีสรรพคุณ แก้ววตะ เสมหะใช้ปรับสมดุลธาตุ ในร่างกายตามฤดู

วิธีการปรุงยา “ตรีภูก” ด้วยวิธีต้ม นำเหง้าขิงแห้ง เมล็ดพริกไทย ดอกดีปลี โดยใช้น้ำหนักของตัวยาสวมภาค หรือเท่ากัน ควรใช้หม้อดินเผา หรือหม้อเคลือบ เติมน้ำสะอาด ให้ท่วมยา ใช้ไฟขนาดปานกลางต้มให้เดือด เมื่อเดือดแล้ว ใช้ไฟอ่อนลง ใช้เวลาต้ม 15 - 20 นาที คอยดูและคนสม่ำเสมออย่าให้ไหม้ ส่วนใหญ่จะต้ม 3 เอา 1 (ใส่น้ำ 3 ส่วน ต้มให้เหลือ น้ำเพียง 1 ส่วน)

ข้อควรระวัง ควรดื่มกินเฉพาะวัน ไม่ควรเก็บค้างคืน ถ้าเก็บต้องอุ่นทุกวัน



จากการศึกษาพบว่า สมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของ ตรีภูก เช่น “ขิง” มีฤทธิ์ ร้อน สามารถบรรเทาอาการไอ และอาการหวัดได้ “พริกไทย” และ “ดีปลี” พบว่าสารสกัดชั้น เอทานอลของพริกไทยดำและดีปลีมีฤทธิ์ต้านการแพ้ โดยการยับยั้งการหลั่งฮิสตามีน (histamine) และเอนไซม์เบต้า เฮกโซซามิเนส (β - hexosaminidase) ซึ่งสารสำคัญ ที่เป็นสารออกฤทธิ์หลักของสมุนไพรทั้งสองชนิดนี้ คือ piperine นอกจากนี้มีการศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านการแพ้ของ “ตรีภูก” ซึ่งพบว่า มีฤทธิ์ต้านภูมิแพ้ได้จริง ดังนั้นควรสนับสนุน ให้ใช้เป็นยาที่ช่วยปรับธาตุและบำรุงร่างกายในฤดูฝนได้ •

*พิกัดยา หมายถึง การกำหนดตัวยหรือเครื่องยาตั้งแต่ 2 สิ่งขึ้นไปเป็นหมวดหรือหมู่ รวมเป็นเรียกชื่อเดียวกัน เพื่อความสะดวกแก่การจดจำ



ว่าด้วยเรื่องสมุนไพร รสชาติเผ็ดร้อน... ต้องนึกถึง “ขิง”

ภญ.ภรณ์ทิพย์ จันทร์หอม

สมุนไพรที่เป็นทั้งอาหารและยา อยู่คู่คนไทยมาช้านาน ตั้งแต่สมัยโบราณกาล หากกล่าวถึงสรรพคุณแก้คลื่นเหียน เวียนศีรษะ และแก้ท้องอืด เพื่อ ได้เป็นอย่างดี คงหนีไม่พ้น..ขิง..

ขิง (Ginger) มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Zingiber officinale* Roscoe เป็นพืชล้มลุก ขึ้นเป็นกอมีเหง้าใต้ดินเป็นข้อ ๆ เนื้อในสีขาวหรือเหลืองอ่อน ในเหง้าของขิงแก่ ประกอบด้วย น้ำมันหอมระเหย และสารสำคัญหลายชนิด ซึ่งสารสำคัญที่ทำให้ขิงมีกลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน และเป็นสารสำคัญที่มีสรรพคุณทางยา ทั้งบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และลดอาการอักเสบ คือ gingerols และ shogaols

บัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุข้อบ่งใช้ของขิงตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ว่าใช้เป็นยารักษาอาการทางระบบทางเดินอาหาร ทั้งยาเดี่ยวและที่เป็นส่วนประกอบของตำรับยา เช่น “ยาธาตุบรรจบ” เป็นต้น

ขนาดของขิงในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุดังนี้
ฤทธิ์บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม จุกเสียด แน่นท้อง รับประทานวันละ 2 - 4 กรัม (แคปซูลละ 250 มก. รับประทาน 2 - 4 แคปซูล วันละ 4 เวลา) **ฤทธิ์บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ** รับประทานวันละ 1 - 2 กรัม (แคปซูลละ 250 มก. รับประทาน 2 - 4 แคปซูล ก่อนเดินทาง) **ฤทธิ์บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนหลังผ่าตัด** รับประทานครั้งละ 1 กรัม (แคปซูลละ 250 มก. รับประทาน 4 แคปซูล) ก่อนการผ่าตัด 1 ชั่วโมง หรือกรณีที่ต้องการรับประทานขิงสด สามารถใช้ขิงแก่สดขนาด 2 หัวแม่มือ หรือน้ำหนัก 5 กรัม ล้างให้สะอาด ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มครั้งละ 1/3 ถ้วยแก้ว วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร หรือผ่านขิงสด 4 - 5 แวน เคี้ยว หรือ ชงเป็นชาดื่ม วันละ 3 - 4 ครั้ง

จากงานศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า สารสกัดขิงด้วยอะซีโตน และขิงผงมีฤทธิ์ขับน้ำดี ทำให้ช่วยย่อยอาหาร โดยมีสาร borneol, fenchone, 6 - gingerol และ 10 - gingerol เป็นสารออกฤทธิ์หลัก แคปซูลที่มีสารสกัดขิงประกอบอยู่ร้อยละ 10 - 70 ใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งการหลั่งกรด ลดความเป็นกรดตลอดจนยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ pepsin และบรรเทาอาการปวดเกร็งในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ การศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นโรคไขข้ออักเสบ ข้อเสื่อม และมีอาการผิดปกติทางกล้ามเนื้อ (muscular discomfort) พบว่า เมื่อให้รับประทานขิงผงในหลาย ๆ ขนาดเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 3 เดือน ถึง 2.5 ปี พบว่าร้อยละ 75 ของผู้ป่วยโรคข้อมีอาการปวดข้อและบวมลดลง และผู้ป่วยทุกรายหายจากอาการปวดกล้ามเนื้อ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไอเมื่อให้รับประทานยาแก้ไอสมุนไพรที่มีขิงเป็นส่วนประกอบร่วมกับยาปฏิชีวนะเป็นเวลา 7 วัน พบว่าผู้ป่วยมีอาการไอลดลงได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับประทานยาแก้ไอสมุนไพร

อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังการใช้ขิง ได้แก่ ขิงสามารถยับยั้งการสังเคราะห์ thromboxane จึงควรระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีปัญหาการตกเลือด มีรายงานพบว่า การให้ขิงในขนาดสูง อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการจับตัวของเกล็ดเลือด แต่อาหารจะหายไปหลังจากหยุดรับประทานประมาณ 1 อาทิตย์ และขิงแห้งในขนาดสูง 10 - 14 กรัม อาจเพิ่มระยะเวลาในการแข็งตัวของเลือด ควรระวังในผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด และผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องการจับตัวของเกล็ดเลือด และไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหานิวในถุงน้ำดี เนื่องจากอาจเพิ่มการอุดตันของนิ่วได้

.....**ขิงอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและมีฤทธิ์ยับยั้งสารก่อภูมิแพ้ในร่างกาย อย่าลืมนวดและสุขภาพ ในช่วงฤดูฝน ด้วยการรับประทานขิง....นะ ออเจ้า.....** ●



หญ้าดอกขาว

สำหรับการอดบุหรี่

นพ.องอาจ ศิริกุลพิสุทธ์

เนื่องจากวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก เดือนนี้จึงอยากเสนอบทความเรื่อง **หญ้าดอกขาว** ซึ่งปัจจุบันมีงานวิจัยที่พบว่าสามารถนำมาใช้ในผู้ที่ต้องการงดสูบบุหรี่ได้ หญ้าดอกขาว (*Vernonia cinerea* (L.) Less.) เป็นพืชพื้นบ้านที่พบได้ทั่วไปในประเทศไทย มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เช่น หญ้าหมอน้อย หญ้าละออง หรือ ถั่วแระดิน เป็นสมุนไพรที่ใช้ในการบำบัดผู้ติดบุหรี่ องค์ประกอบทางเคมีที่พบมากในหญ้าดอกขาว ได้แก่ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ เทอร์พีน สเตอรอล และไกลโคไซด์ พบในส่วนของต้น ใบ และราก มีฤทธิ์ทำให้คลื่นไส้หรืออาเจียนทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่

มีรายงานผลการศึกษาในผู้ติดบุหรี่ หลังการดื่มชาหญ้าดอกขาวเป็นเวลา 4 เดือน พบอัตราการเลิกสูบบุหรี่ประมาณร้อยละ 70 โดยเหตุผลสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่ คือ หลังการดื่มชาหญ้าดอกขาวจะรู้สึกชาลิ้น ไม่รู้สึกอยากบุหรี่ รู้สึกเหมือนกลิ่นบุหรี่ และเมื่อสูบบุหรี่แล้วรู้สึกอยากอาเจียน

ปัจจุบันในหลายโรงพยาบาล มีการนำหญ้าดอกขาวในรูปแบบของ

ชาชง ลูกอม หมากฝรั่ง และสเปรย์มาใช้ในคลินิกอดบุหรี่ อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังในผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไต เนื่องจากยาชงหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง และอาจพบอาการไม่พึงประสงค์ เช่น ปากแห้ง คอแห้ง ชาลิ้น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และเวียนศีรษะ เป็นต้น •



ยาชง
หญ้าดอกขาว
ลดความอยากบุหรี่



อัตราส่วน : ผงหญ้าดอกขาว 2 กรัม
น้ำร้อนประมาณ 120 - 200 มิลลิลิตร
ชงดื่มหลังอาหาร วันละ 3 - 4 ครั้ง

คณะผู้จัดทำ ที่ปรึกษา

นายแพทย์เกียรติภูมิ
นายแพทย์ปราโมทย์

วงศ์รัชิต
เสถียรรัตน์

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

บรรณาธิการ

นายแพทย์สรรพงศ์

ฤทธิรักษา

รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

บรรณาธิการรอง

ดร.เกศัสกรหญิงอัญชลี

จตุชะพุทธิ

ภญ.ภรณ์ทิพย์ จันทร์หอม ภญ.เกษราภรณ์ วงษ์พิมพ์

กองบรรณาธิการ

ดร.เกศัสกรหญิงดวงแก้ว

ปัญญาภู

พท.วัชรภรณ์ นิลเพ็ชร พทป.สรินทร์ ไพฑูริย์

ภญ.ศตพร สมเลิศ

ภญ.สุภาพร ยอดโต

นายชูศักดิ์ เฮงเจริญ นางสาวพินท์สุดา เพชรประสม

พทป.ประดิษฐา ดวงเดช

นายธเนศ อิมน์กุลกิจ



ท่านสามารถเข้าไปอ่านบทความและดาวน์โหลด
จุลสารฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ได้ที่
<http://ttdkl.dtam.moph.go.th/>
และสามารถส่งข้อคิดเห็นมาที่
enewsletters.dtam@outlook.co.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

เลขที่ 88/23 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2591-7007 โทรสาร 0-2591-7007