

## สมุนไพรป้องกัน...หวัด โดย : เพ็ญลักษณ์ ภัคดีเจริญ

สมุนไพรพื้นบ้านแบบไทยๆ ทั้งราคาถูกและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้ แต่สมุนไพรไม่ใช่ฮีโร่เหมือนยาต้านไวรัส

เพียงแต่สรรพคุณมากมาย ถ้ารู้จักใช้ให้ถูกทาง

*"ความสุขที่แท้จริง เป็นสิ่งที่ต้องได้มาเปล่าๆ โดยไม่ต้องเสียสตางค์ เหมือนดังที่ตรัสว่า ถอนความรู้สึกว่าตัวตนเสียได้แล้ว ก็ได้หนีพามาเปล่าๆ ไม่ต้องเสียมูลค่าอะไร"* พุทธทาสภิกขุ

หากจะถามถึงสาเหตุของหวัด มีเชื้อไวรัสหลายชนิดหลายสายพันธุ์เป็นต้นเหตุให้เราป่วย ปัจจุบันเชื้อไวรัสมีวิวัฒนาการและกลายพันธุ์ ทำให้เกิดภาวะติดต่อยาวเรื่อยๆ ล่าสุดใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ชนิด A สายพันธุ์ H1N1 กำลังสร้างความปั่นป่วนให้คนทั่วโลก

เมื่อใดก็ตามเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายของมนุษย์ มันก็จะแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการป่วย เมื่อมีอาการไข้และรู้สึกอ่อนเพลีย คุณอาจป่วยเป็นไข้หวัด ซึ่งมีทั้งที่มีอาการปวดหัวเป็นไข้ และโรคหวัดในระบบทางเดินหายใจ แล้วแต่ที่เราได้รับเชื้อไวรัสสายพันธุ์ประเภทไหน



อย่างไรก็ตามมีหลากหลายวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันและวิธีการป้องกันเชื้อไม่ให้แพร่ไปสู่คนอื่น โดยเฉพาะคนที่มีภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง ซึ่งเรื่องนี้ได้มีการแพร่เผยข้อมูลบางส่วนทั้งเรื่องการใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ เพราะเชื้อจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ติดเชื้อ



เชื้อหวัด และเชื่อนี้จะเข้าสู่ร่างกายทางจมูกและตา เนื่องจากพฤติกรรมต่างๆ ในเรื่องการขี้ตาและแคะจมูก

ดังนั้นเมื่อรู้ตัวว่าป่วยเป็นหวัด ก็ควรหยุดงานอยู่กับบ้าน ไม่ออกไปแพร่เชื้อให้คนอื่น

หากยังไม่ป่วยหรือป่วยเป็นหวัดแล้วก็ตาม มาเรียนรู้การดูแลตัวเองง่ายๆ โดยใช้วิธีการธรรมชาติบำบัด และสมุนไพร ข้อสำคัญถ้ามีอาการไข้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ควรไปพบแพทย์อย่างเร่งด่วน

ต่อด้านหลัง

## ภูมิคุ้มกันป้องกันหวัด

ถ้าอยากสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคแบบง่ายๆ ด้วยอาหารและการป้องกันด้วยการใช้สมุนไพร ซึ่งตอนนี้หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรก็ออกมาให้ความรู้ เกษัชกรสุภาภรณ์ ปิติพร โรงพยาบาลภยภูเบศร ดันฉบับสมุนไพรรักษาโรค บอกว่า การทำงานเรื่องการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บเป็นหน้าที่ของเราทุกคน ไม่ต้องรอวัคซีน ก่อนอื่นคนไทยต้องรู้จักการดูแลสุขภาพและสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายตัวเองก่อน

“ต้องบอกว่า มากกว่า 90% มีปัญหาเรื่องภูมิคุ้มกัน อีกอย่างคือ ยาแผนใหม่ที่ใช้กันอยู่ก็เป็นแค่การยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อ ข้อสำคัญเราต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายก่อน”

เกษัชกรที่ทำงานด้านการค้นคว้าด้านสมุนไพรมาหลายสิบปี ทั้งงานวิจัยด้วยยาสมุนไพร และศึกษาเรื่องสรรพคุณต่างๆ ของสมุนไพร เธอเน้นเรื่องการให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกัน ข้อสำคัญคือ ต้องดูแลป้องกันโรคภัยไข้เจ็บแบบองค์รวม ทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกายและการใช้ชีวิต เพราะตามปกติแล้วคนไทยเวลาไม่ป่วยจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องนี้

“แม้ตอนนี้คนส่วนใหญ่จะเข้าใจแล้วว่า ต้องสวมหน้ากากป้องกันเชื้อไวรัส นั่นก็สำคัญ แต่ไม่สามารถกันเชื้อไวรัสได้ทั้งหมด เพราะเชื้อไวรัสกระจายมาจากการไอและจาม รวมถึงการสัมผัสเชื้อ โดยจะรับเชื้อผ่านเยื่อในในร่างกาย”

ดังนั้นการทำร่างกายให้แข็งแรงก็เป็นเรื่องสำคัญมากกว่าเรื่องอื่นใด หากใครก็ตามที่เป็นหวัดแล้ว เกษัชกรสุภาภรณ์ แนะนำ ควรอย่างยิ่งที่จะพักอยู่กับบ้าน ไม่ควรออกไปแพร่เชื้อ ปกติแล้วคนที่ป่วยเป็นหวัดจะมีเชื้ออยู่นานประมาณ 7 วัน หากใครรู้ตัวว่าเป็นหวัด 2009 แล้วออกไปแพร่เชื้ออีก จะทำให้คนที่มิโรคประจำตัว ซึ่งมีภูมิคุ้มกันบกพร่องอยู่แล้วได้รับเชื้อไปด้วย เพราะคนกลุ่มนี้ร่างกายอ่อนแอมีปัญหาสุขภาพมากกว่ากลุ่มอื่น

นอกจากการดูแลไม่ให้ร่างกายรับเชื้อไวรัสจากคนอื่นแล้ว ยังสามารถดูแลร่างกายตัวเองด้วยอาหารจากสมุนไพรไทยๆ ที่หาซื้อได้ง่าย พวกฟ้าทะลายโจร ขิง ข่า มะกรูด กระเทียม กระเจี๊ยบแดง มะขามป้อม และผลไม้อื่นๆ ปรึษา ฯลฯ

## สมุนไพรหลากหลายสรรพคุณ

แม้ช่วงนี้สมุนไพร ฟ้าทะลายโจร กำลังมาแรง เป็นที่ต้องการของประชาชน และมีอยู่ช่วงหนึ่งขาดตลาด แต่ก็มีการแสวงหาแหล่งบออยู่บ้าง อาทิ ฟ้าทะลายโจรรับประทานมากเกินไปไม่ดี เพราะเป็นยาเย็น อาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง

เรื่องนี้เกษัชกรสุภาภรณ์ ได้ตอบข้อสงสัยว่า แพทย์ที่กล่าวเช่นนั้น ควรหาหลักฐานมายืนยันข้อมูลที่ตัวเองกล่าว คนทำงานด้านสาธารณสุขควรให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับประชาชน เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในการใช้สมุนไพร

เนื่องจากตามแนวทางการแพทย์แผนไทยและแผนจีน ฟ้าทะลายโจรเป็นยาเย็น เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง จึงนำมาใช้เป็นยาลดไข้

“แม้ว่าฟ้าทะลายโจรจะเป็นยาเย็นไม่ควรรับประทานมากๆ จะเป็นอันตราย แต่ต้องดูก่อนว่า โดยปกติในชีวิตประจำวันของคนไทย เรากินอาหารที่หลากหลาย บางครั้งเราก็กินพวกขิง ข่า พริก ซึ่งก็มีฤทธิ์ของยาร้อนอยู่ในตัว จึงมีความสมดุล เหมือนเวลาเรากินทุเรียนมากๆ เราก็ต้องกินมังคุดตาม” เกษัชกรสุภาภรณ์ให้ข้อมูลอย่างมั่นใจ และบอกว่ายีนดีที่จะนำเอกสารมาอ้างอิงและโต้แย้งกับข้อมูลที่ออกมา

หากถามว่า การรับประทานฟ้าทะลายโจร ซึ่งเป็นยาเย็นติดต่อกันนานๆ อาจทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ แขนขาชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือความเข้มข้นของเลือดลดลง อาการเหล่านี้ เกสซ์ชกรคนเดิมบอกว่า สามารถกลับสู่ปกติได้เมื่อหยุดรับประทานยาเย็น จากรายงานการวิจัยต่างๆ ฟ้าทะลายโจรยังไม่พบผลข้างเคียงดังกล่าว อย่างไรก็ตาม ถ้ากินเพื่อป้องกันโรคหวัดควรรับประทานเพียงวันละ 1-2 แคปซูล และรับประทานติดต่อกันไม่เกิน 3 เดือน

เธอบอกว่า ช่วงที่ใช้หวัดสายพันธุ์ใหม่ระบาด ในโรงพยาบาลอภัยภูเบศร ได้แจกฟ้าทะลายโจรให้พนักงานรับประทานป้องกันหวัด เนื่องจากสมุนไพรตัวนี้มีการทดสอบความเป็นพิษครบถ้วนทั้ง 3 ระยะ คือ ทั้งระยะพิษเฉียบพลัน พิษกึ่งเรื้อรัง และพิษเรื้อรัง โดยพบว่า ฟ้าทะลายโจรมีความปลอดภัยในการรับประทานในระยะยาว

ภารกิจสำคัญของคนทำงานด้านสมุนไพรคือ การให้ความรู้ความเข้าใจ หากใครมีข้อมูลวิจัยเพื่อยืนยันความถูกต้องของฟ้าทะลายโจร สามารถนำออกมาโต้แย้งเพื่อให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้เรื่องสมุนไพร เกสซ์ชกรคนเดิมย้ำว่า ต้องช่วยกันให้ข้อมูลที่ถูกต้อง อย่างฟ้าทะลายโจร ถ้าต้องการใช้เมื่อมีอาการหวัด ไม่ว่าจะเจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือน้ำมูก หากเป็นอาการเจ็บคอควรรับประทานครั้งละ 3-6 กรัม วันละ 4 ครั้ง ส่วนการบรรเทาหวัดอื่นๆ ควรรับประทานครั้งละ 1.5-3 กรัม วันละ 4 ครั้งและแนะนำว่า ควรรับประทานติดต่อกันไม่เกิน 7 วัน

หากถามว่า ฟ้าทะลายโจร ป้องกันหวัดได้จริงไหม เรื่องนี้เธอให้ข้อมูลว่า ในประเทศจีนมีการใช้มายาวนาน และมีรายงานการวิจัยว่า ฟ้าทะลายโจรช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ทั้งแบบการสร้างแอนติบอดี (Antibody) เพื่อต่อต้านสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย และภูมิคุ้มกันแบบไม่เฉพาะเจาะจงในรูปแบบการกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมคโคฟาจสามารถจับกินเชื้อโรคได้ดี

ข้อมูลการวิจัยในต่างประเทศ มีการทดลองให้นักเรียน 107 คนกินฟ้าทะลายโจรที่ควบคุมสารสำคัญคือ แอนโดรกราฟีโฟไลด์ให้มีความเข้มข้น 4 % ต่อวันในฤดูหนาวนาน 3 เดือน และพบว่า มีอัตราการเกิดหวัดน้อยกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (30%) เทียบกับ 62% ในกลุ่มยาหลอก จึงมีข้อเสนอแนะว่า สามารถรับประทานสมุนไพรตัวนี้ได้ เพราะมีสารสำคัญ คือ แอนโดรกราฟีโฟไลด์ประมาณ 8% ต่อวัน หรือประมาณ 1-2 แคปซูลต่อวัน

นอกจากข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับฟ้าทะลายโจรแล้ว เกสซ์ชกรสุภาพรณ ยังบอกว่า ทางโรงพยาบาลอภัยภูเบศรพยายามให้ข้อมูลเรื่องนี้ โดยเฉพาะเรื่องกระบวนการผลิตที่ไม่สะอาดอาจทำให้เกิดเชื้อรา ซึ่งเรื่องนี้เวลาซื้อยา ควรดูการรับรองคุณภาพจากคณะกรรมการอาหารและยา

“ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่า กระบวนการผลิตต้องสะอาด เราทำเรื่องพวกนี้มานานกว่า 20 ปี อีก 3 เดือนข้างหน้า ทางโรงพยาบาลอภัยภูเบศรจะแจกเมล็ดฟ้าทะลายโจรให้ประชาชนไปปลูก เพราะตอนนี้ต้นที่เราปลูกเริ่มดอกบาน เรื่องนี้ทำให้เราคิดว่า ฟ้าทะลายโจรเป็นความรู้พื้นๆ ที่คนไม่รู้จัก จึงต้องพยายามให้ความรู้เรื่อยๆ”

นอกจากสมุนไพรตัวเอกเช่นฟ้าทะลายโจรแล้ว ยังมีสมุนไพรในครัวเรือนอีกหลายชนิด อาทิ ข่า ขิง ใบมะกรูด กระเทียม กระเจี๊ยบ

“ในกระเจี๊ยบ มะขามป้อม ก็มีสารที่ช่วยฆ่าเชื้อไวรัส เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย ซึ่งการกินอาหารไทยที่เป็นยาแบบนี้ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ ซึ่งในยาแผนปัจจุบันไม่มีตรงนี้ ถ้าอยากป้องกันหวัดควรรับประทานกระเทียมวันละ 6 กลีบ ถ้าเป็นหอมใหญ่วันละ 1 ใน 4 ส่วน ถ้าอยากรับประทานกระเทียมต้องวันละ 3 หัว” เกสซ์ชกรสุภาพรณให้ข้อมูล

ในส่วนของการควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ข้อมูลการสร้างภูมิคุ้มกันหวัดไว้ว่า ควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ถั่วงอก มะนาว ส้มทุกชนิด โดยเฉพาะฝรั่ง

ข้อสำคัญต้องรับประทานสดๆ ไม่ทิ้งไว้นาน และควรเป็นผลไม้ปลอดสารพิษ จะช่วยต้านอนุมูลอิสระ หากจะรับประทานวิตามินซี อย่างต่ำวันละ 100-150 มิลลิกรัม แต่บางคนอาจรับประทานวันละ 250-1,000 มิลลิกรัมแล้วแต่สภาพร่างกาย แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปก็อาจทำให้ท้องเดินได้

### **บำบัดหวัดแบบง่ายๆ**

สารพัดเคล็ดลับในการดูแลร่างกายเมื่อป่วยเป็นหวัด บางอย่างใช้สมุนไพรในครัวเรือน บางอย่างใช้วิธีธรรมชาติบำบัด

- ถ้ามีพื้นที่ปลุกฟ้าทะลายโจร ก็เด็ดใบมาเคี้ยวสดๆ แต่ไม่ต้องมากเกินไป เพียงไม่กี่ยอด
  - ถ้าเจ็บคอ ไอ ไม่ควรกินของหวาน เย็น ไม้บริโภคน้ำแข็งขาว และงดของทอด
  - ถ้ามีน้ำมูก อยากจะใช้วิธีธรรมชาติบำบัด ก็ใช้เกลือทะเลเศษ 1 ส่วน 4 ช้อนชาผสมน้ำอุ่นครึ่งแก้ว ใช้หลอดบีบน้ำเกลือเข้าจมูกข้างหนึ่งออกอีกข้างทำสักสามรอบ
  - ดื่มน้ำขิงร้อนๆ (สูตรไม่ใส่น้ำตาล) หรือน้ำอุ่นบีบมะนาวใส่น้ำผึ้ง
  - ดื่มน้ำกระเจียวร้อน และชาสมุนไพร
- ฯลฯ

---

ที่มา : <http://www.bangkokbiznews.com/home/detail/life-style/hi-life/20090730/64135/สมุนไพรป้องกัน...หวัด.html>