

'หญ้าดอกขาว' สมุนไพรช่วยเลิกบุหรี่



ผลิตภัณฑ์สมุนไพรหญ้าดอกขาว
เพื่อช่วยเลิกบุหรี่

ปหรีเป็นสาเหตุสำคัญของการเป็นโรคหัวใจ อาทิ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็ง ทำให้ประเทศไทยต้องสูญเสียงบประมาณจำนวนมากในการรักษาผู้ป่วยจากโรค ปัจจุบันมีผู้เสียชีวิตจากบุหรี่ปีละ 400,000 คนทั่วโลก และ 70 เปอร์เซ็นต์ของผู้เสียชีวิตอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา การหยุดยั้งการสูบบุหรี่ของประชาชนของแต่ละประเทศนอกจากการให้ความรู้และป้องกันกลุ่มนักสูบหน้าใหม่ที่เป็นเยาวชนแล้ว คือการเยียวยาทางการแพทย์และบำบัดด้านจิตใจควบคู่กันไป เพราะผู้เลิกบุหรี่แล้วหากมีจิตใจไม่เข้มแข็งสามารถกลับไปสูบบุหรี่ได้อีก

ความพยายามใช้สมุนไพรในการเลิกบุหรี่ในบ้านเรามีมาอย่างยาวนานและเป็นที่น่าพอใจ เมื่อเร็ว ๆ นี้ หน่วยงานที่ทำงานด้านบุหรี่ได้พัฒนาสมุนไพร "หญ้าดอกขาว" จนขณะนี้สมุนไพรหญ้าดอกขาว ได้รับการบรรจุเข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติแล้ว ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2554 มีทั้งหมด 21 รายการ โดยยาหญ้าดอกขาวถูกบรรจุลงในบัญชียาหลักแห่งชาติตัวล่าสุด ระบุข้อบ่งชี้ว่า

สมุนไพรหญ้าดอกขาว เป็นยาลดความอยากบุหรี่โดยหญ้าดอกขาวเข้าหลักเกณฑ์ "เภสัชตำรับโรงพยาบาลจากสมุนไพร" โดย สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ประกาศรับรองให้ผู้มีสิทธิสามารถได้รับยานี้ได้ฟรีจากประกันสุขภาพแห่งชาติ ส่วนกรมบัญชีกลางและ สำนักงานประกันสังคม ประกาศให้เบิกจ่ายนี้ได้ตั้งแต่วันที่ 25 พ.ค. 2554 โดยมีประกาศของกรมบัญชีกลางระบุว่าต้องให้แพทย์แผนไทยหรือแผนปัจจุบันเป็นผู้สั่งจ่ายยา ทั้งนี้จากสมุนไพรหญ้าดอกขาวที่ผลิตโดยเอกชน ยังไม่รวมอยู่ในบัญชียานี้เนื่องจากต้องได้รับการขึ้นทะเบียนและ

มีงานวิจัยทดลองในคลินิกรองรับ สำหรับการขึ้นทะเบียนยา ทั้งนี้จากชุดงานวิจัย พ.ศ. 2552-2554 ที่สนับสนุนโดย ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) คันทอง

ว่าสารสกัดหน้อกขาวมีสาระสำคัญที่มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ และมีบีโคติน ซึ่งเพิ่มเติมจากที่เคยมีนักวิจัยระบุว่าในแครอทและไนโตรเจนในสมุนไพรของหน้อกขาวช่วยทำให้ความอยากนุหรีลดลง

หน้อกขาว หรือ หน้อกหน้อย มีชื่ออื่นตามภูมิภาคในประเทศไทย ได้แก่ เสือสามขา หน้อกหน้อย หน้อกสามวัน (เชียงใหม่) ต้นก้านตูป (จันทบุรี) หรือ หน้อกเออง (ตราด) บางครั้งเรียกว่า ต้นผานพระอินทร์ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า "Vernonia cinerea (L) Less เป็นพืชล้มลุก ขนาดเล็กสูง 1-5 ฟุต ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนนุ่ม ใบมีหลายรูป รูปไข่รี ปลายและโคนแหลม ผิวค่อนข้างเรียบ มีขนนุ่ม ดอกเล็กกลมเป็นพู่เป็นช่ออยู่ปลายยอดมีสีม่วงหรือชมพู ผลแห้งเล็กปลายเป็นขนแห้งสีขาวเป็นพู่แตกบาน พบได้ทั่วไป คือสนามหญ้า ที่รกร้าง และทุ่งนา ภูเขา เจริญได้ดีตลอดทั้งปี

ประโยชน์ตามตำราสมุนไพร คือยาแก้ไอ ยาแก้ปวด ท้องเฟ้อ ท้องขึ้น แผลบวมอักเสบความดันโลหิตสูง หรือใช้ตำให้ละเอียดมาพอกแก้ลมคืด ตูดหนอง แก้ลม แก้ตาฟาง เมล็ดนำมาบดให้ละเอียด ใช้ชงกับน้ำร้อนกินเป็นยาขับพยาธิ เส้นต้าย บิดสภาวะชืด และไอเรื้อรัง เป็นต้น

ทพญ.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) กล่าวว่า ศจย. ได้จัดทำชุดโครงการศึกษาวิจัยต่อยอด องค์ความรู้สมุนไพรหน้อกขาวช่วยเลิกนุหรี พ.ศ. 2552-2554 การพัฒนาชุดโครงการได้รับความร่วมมือจากนักวิจัย นักวิชาการและอาจารย์จากหลายองค์กรร่วมกันศึกษาวิจัย พร้อมด้วย นพ.ศิริวัฒน์ พิทยธราดล และ ภญ.ปราวณี

ชวลิตช่าง เป็นที่ปรึกษาเพื่อพัฒนาใช้หน้อกขาวเพื่อช่วยในการเลิกนุหรี ซึ่งมีโครงการวิจัย จำนวน 8 โครงการ ใช้งบประมาณ 2,392,470 บาท ภายใต้งานศึกษา ประสิทธิภาพของสมุนไพรหน้อกขาวชนิดแคปซูลในการเลิกนุหรี โดยผู้วิจัย พญ.วันดี ไตรภพสกุล ประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ลูกอมหน้อกหน้อยเพื่อช่วยเลิกนุหรีในกลุ่มผู้สูบนุหรี และโครงการการศึกษาถึงลักษณะทั่วไปและสมบัติการกักเก็บบีโคตินของสารประกอบชีวภาพออกฤทธิ์หน้อกขาว โดยผู้วิจัย ดร.ทราวยวรรณ บัวทอง

ด้าน ผศ.ศรวิ ลีลารุ่งระยับ อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ ม.เชียงใหม่ กล่าวว่า จากงานวิจัยในอดีตสู่ปัจจุบัน หน้อกขาวได้พัฒนาเป็นแบบซองชา แบบเคียวและแบบลูกอมเม็ด โดยศศรวิหน้อกขาวที่สละรสชาติและเขียว ดอกเป็นสีชมพูนำมาล้างให้สะอาดและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแห้ง หรืออบในตู้อบจนแห้งสนิทนำมาเก็บไว้ในขวดบรรจุปิดสนิท กันน้ำและอากาศเข้าไปเพราะอาจทำให้เกิดเชื้อราได้

สูตรสำหรับการใช้สมัยโบราณคือ รูปแบบเคียว โดยนำสมุนไพรหน้อกขาวแห้งประมาณ 20 กรัมผสมน้ำ 3 แก้ว แล้วเคียวจนเหลือเพียง 1 แก้ว วิธีการเลิกนุหรี คือให้อมในปากประมาณ 1-2 นาที แล้วจึงกลืน จากนั้นค่อยสูบนุหรี น้ำเคียวสมุนไพรจะทำให้อารมณ์ของนุหรีเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนทำให้ไม่อยากนุหรีในที่สุด

นอกจากนี้ยังมีรูปแบบที่ได้มีการพัฒนาสมุนไพรที่นิยมอย่างแพร่หลาย

คือรูปแบบซอง ซึ่งกระบวนการผลิตจะต่อยอดจากหน้อกขาวที่แห้งแล้ว คือนำหน้อกขาวที่แห้งสนิทแล้วไปทำการบดละเอียดให้เป็นผง จากนั้นนำมาบรรจุในถุงชาขนาดเล็ก วิธีรับประทานจุ่มลงในน้ำร้อนแล้วทิ้งไว้สักครู่ วิธีการใช้เลิกนุหรี คือให้อมในปาก ประมาณ 1-2 นาทีเช่นกันแล้วจึงดื่ม จากนั้นค่อยสูบนุหรี รูปแบบนี้รสชาติของน้ำจะเจือจางกว่าแบบเคียว ช่วยทำให้อารมณ์ของนุหรีค่อย ๆ เปลี่ยนไปและไม่อยากนุหรีเช่นกัน แต่ต้องใช้เวลานานกว่าในการหยุดนุหรีได้

ล่าสุดรูปแบบที่ได้รับการพัฒนาจาก รศ.ปราวณีพิทยธวงดา คณะเภสัชศาสตร์ ม.เชียงใหม่และทีมงาน ได้พัฒนาลูกอมหน้อกขาวในแบบอัดเม็ด โดยเคียวแล้วทำให้เป็นผงแห้งก่อนการอัดเม็ด ช่วยทำให้พกง่ายและสะดวก ก่อนการสูบนุหรีทุกครั้งให้อมลูกอมไว้ในปากจนละลายหมด แล้วสูบนุหรี ลูกอมสมุนไพรหน้อกขาวจะทำให้อารมณ์

นุหรีเปลี่ยนไปได้ ประสิทธิภาพของลูกอมจะได้ผลเร็วกว่ารูปแบบน้ำเคียวและแบบซองชา

สำหรับข้อควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต เนื่องจากหน้อกขาวมีโพแทสเซียมสูง และมีอาการไม่พึงประสงค์คือปากแห้ง คอแห้ง อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์หน้อกขาวเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เลิกนุหรีได้เด็ดขาด การให้คำปรึกษา การหาปัญหาการติดนุหรี การประเมินสุขภาพพลอด รวมไปถึงการให้กำลังใจและติดตามอย่างต่อเนื่อง จะสามารถช่วยให้ผู้ติดนุหรีเลิกนุหรีได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นอันดับแรกของผู้ต้องการใช้หน้อกขาวเลิกนุหรี ต้องพบแพทย์ตามสิทธิหลักประกันสุขภาพก่อน เพื่อวินิจฉัยอาการติดนุหรี.