

# คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4479 วันศุกร์ที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

## สมุนไพรกับโรคหอบหืด

**โรคหอบหืด** เป็นโรคทางเดินหายใจที่พบได้บ่อยทั้งในเด็กไปจนถึงผู้สูงอายุ ซึ่งในปัจจุบันปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้เกิดโรคหอบหืดนั้นมีมากขึ้น เช่น มลภาวะและอากาศที่เป็นพิษที่มีอัตราสูงขึ้นในเมืองใหญ่ๆ ของประเทศ รวมถึงสภาพความเป็นอยู่แบบเมืองซึ่งแออัดทำให้มีการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อทางเดินระบบหายใจได้ง่าย และการเพิ่มขึ้นของกลุ่มประชากรที่นิยมสูบบุหรี่ ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ประเทศไทยมีแนวโน้มของผู้ป่วยโรคนี้เพิ่มมากขึ้น

โรคหอบหืด เป็นโรคที่มีภาวะการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ซึ่งมีผลทำให้เยื่อผนังหลอดลมของผู้ป่วยมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารภูมิแพ้และสิ่งแวดล้อมมากกว่าคนปกติ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการไอ แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงหวีดหรือหอบเหนื่อย เกิดขึ้นทันทีเมื่อได้รับสารก่อโรคหรือสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ เช่น ฝุ่น ละอองเกสรดอกไม้ หรือแม้กระทั่งอากาศที่เย็น ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นอาจหายได้เองหรือใช้ยาขยายหลอดลม

ผู้ป่วยโรคหอบหืดบางรายอาจมีอาการเกิดขึ้นเพียงปีละ 1-2 ครั้ง แต่ในบางรายอาจมีอาการเรื้อรังตลอดปี และมีความจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการอย่างต่อเนื่อง ซึ่งยาที่ใช้ในโรคนี้ก็จะก่อให้เกิดผลข้างเคียงหลายประการ เช่น การใช้ยาพ่นประเภทสเตียรอยด์อย่างไม่ถูกต้อง ก็อาจทำให้มีการเจริญเติบโตของเชื้อราในช่องปากได้ หรือการรับประทานสเตียรอยด์ติดต่อกันเป็นเวลานานก็มีผลต่อการทำงานของไต รวมทั้งยังมีการเจริญเติบโตในผู้ป่วยเด็กได้ การใช้ยาขยายหลอดลมบ่อยๆ ก็มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วได้ เป็นต้น

ผู้ป่วยโรคหอบหืด ควรหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ตนเองแพ้ สิ่งกระตุ้นให้เกิดการแพ้ โดยตัวผู้ป่วยหรือญาติอาจจะสังเกต หรือทดสอบทางผิวหนังว่าแพ้อะไร ในระหว่างมีอาการควรใช้ยาที่ถูกต้องโดยเฉพาะยาพ่น ควรหลีกเลี่ยงจากอากาศเย็น อาหารเย็น รวมทั้งน้ำเย็น เพราะความเย็นจะทำให้เสมหะจับตัวกันได้ง่าย ซึ่งเสมหะจะเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดการจับหอบได้

นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ก็จะช่วยสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายได้เช่นกัน

สำหรับสมุนไพรที่มีการบันทึกในตำรายาโบราณว่าช่วยรักษาหอบหืดได้ผล เช่น “ป๊อบ” หรือที่ทางเหนือเรียกว่า กะชะลอง เป็นพืชตระกูลเดียวกับแค และรับประทานได้เช่นเดียวกับดอกแค ในทางยา ดอกป๊อบได้ถูกนำมาใช้แก้หอบหืดโดยใช้ดอกแห้งมวนด้วยใบบวหลวงหรือใบตองนวลเป็นบุหรี่สูบแก้หอบ มีการวิจัยพบว่าในดอกป๊อบมีสารฮิสปีดูลิน (Hispidulin) ซึ่งระเหยได้ มีฤทธิ์ขยายหลอดลมได้ดีกว่า อมิโนฟิลลีน (Aminophylline) ซึ่งเป็นยาแผนปัจจุบันที่ช่วยรักษาโรคหอบหืด และไม่มีความเป็นพิษแต่อย่างใด ทางภาคเหนือและอีสานใช้รากป๊อบต้มกินแก้ไอ และยังเชื่อว่ารากป๊อบมีสรรพคุณบำรุงปอด นอกจากนี้แล้ว ดอกป๊อบยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในยาแก้ริดสีดวงกุ่มอีกด้วย

“หนุมานประสานกาย” หรือสังกรณี มี

สรรพคุณหลักในการแก้แพ้อากาศ แก้อหอบหืด หลอดลมอักเสบ ขยายหลอดลม หวัด เจ็บคอ ไอเรื้อรัง เป็นสมุนไพรที่น่าจับตามอง เพราะนำมาพัฒนาเป็นยารักษาโรคในระบบทางเดินหายใจระยะยาวได้ ซึ่งนอกจากไทยแล้ว ญี่ปุ่นก็มีการใช้ในรูปแบบชาชงเพื่อบรรเทาอาการไอ แก้อาการอักเสบและหอบหืด การใช้ใบหนุมานประสานกายให้ใช้ใบสดล้างให้สะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้น 2 ใบ กลิ่นน้ำจันทน์กว่ากวางยาจะจัดจึงคายทิ้ง หรือกลืนลงไปเลยก็ได้ เคี้ยววันละ 2 ครั้งก่อนอาหารเช้าและเย็น การใช้ใบแห้งให้ใช้ 1-3 ใบชงน้ำดื่มแทนชา หรือถ้าต้มใช้ประมาณ 7-8 ใบต้มกับน้ำ 4 แก้ว ปล่อยให้เดือดเบาๆ จนน้ำงวดเหลือครึ่งหนึ่ง แบ่งกินวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า-เย็น หากต้องการดื่มทั้งวัน ใช้ใบเทศสด หรือแห้งหรือรวมกันทั้งสองอย่างราว 7 ใบ ต้มกับน้ำ 7 แก้ว เพียง 10 นาที ในบางคนอาจเกิดอาการแพ้ มีอาการใจสั่น แน่นหน้าอก อึดอัด หายใจไม่สะดวก เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ต้องหยุดใช้ยาทันที

ฤทธิ์ดังกล่าวเกิดจากการใช้ใบสดมากกว่า ใบแห้ง คนที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตต่ำ หรือสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน

นอกจากนี้รางจืดและชุมเห็ดเทศ ก็เป็นสมุนไพรอีกชนิดที่มีการนำมาใช้ในโรคหอบหืด เพราะในทฤษฎีแพทย์แผนไทย เชื่อว่าการเกิดโรคหอบหืดนั้น มาจากการที่ร่างกายมีการสะสมของเสียไว้ ดังนั้น

การรักษาโรคนี้ก็มุ่งไปที่การขับของเสีย ยานในกลุ่มขับพิษและยาระบายจึงถูกนำมาใช้ ซึ่งในผู้ป่วยหลายรายใช้แล้วได้ผลดี

**ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร**  
หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม  
โรงพยาบาลเจ้าพระยา  
อภัยภูเบศร  
โทร.0-3721-1289