

# คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4591 วันศุกร์ที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

## สมุนไพรไทย...พิชิตความดันโลหิตสูง

ปัจจุบันนี้ทั่วโลกมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากถึงพันล้านคน ซึ่งสองในสามของจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา โดยประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 คน ใน 3 คนมีภาวะความดันโลหิตสูงและประชากรวัยผู้ใหญ่ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก็พบ มี 1 คน ใน 3 คน ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงรวมถึงคนไทยที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 22 และได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2568 ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.56 พันล้านคน ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ในแต่ละปีประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคนี้ถึงเกือบ 8 ล้านคน ส่วนประชากรในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 1.5 ล้านคน ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงนี้ ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหัวใจอีกด้วย

ทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้แนะนำสมุนไพรไทย ซึ่งที่มีผลช่วยลดอาการความดันโลหิตสูง

วันนี้จึงได้รวบรวมสมุนไพรที่น่าสนใจ 6 ชนิด ดังนี้ “กระเจี๊ยบแดง” ความโดดเด่นของกระเจี๊ยบ คือ ไม่ว่ากระเจี๊ยบแดงจะงอกงาม ณ ประเทศไหน คนในประเทศนั้นจะมีการใช้กระเจี๊ยบแดงที่เหมือนกัน คือ ใช้เป็นยาลดความดันโลหิต เป็นยาขับปัสสาวะ และยังเชื่อว่ากระเจี๊ยบแดงมีสรรพคุณในการบำรุงไต และหัวใจ จากการทดลองในสัตว์และมนุษย์ พบว่า กระเจี๊ยบแดงสามารถลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ขับยูริก รวมทั้งลดการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะภายหลังการผ่าตัดในไตได้ นอกจากนี้ ยังมีรายงานว่าการดื่มชากระเจี๊ยบวันละ 2-3 ครั้ง สามารถลดความดันโลหิต diastolic ลงตั้งแต่ร้อยละ 7.2 ถึง 13 เลยทีเดียว ดังนั้น ชากระเจี๊ยบจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

นักวิทยาศาสตร์วิจัยพบว่า การที่กระเจี๊ยบแดงสามารถลดความดันโลหิตได้ เนื่องจากจากสาร “แอนโธไซยานิน” (anthocyanins) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างความแข็งแรงให้แก่หลอดเลือดนั่นเอง “ขึ้นฉ่าย” ชาวเอเชีย นิยมใช้ขึ้นฉ่ายเป็นยาลดความ

ดันโลหิตมากกว่า 2,000 ปีแล้ว ชาวจีน ชาวเวียดนาม แนะนำให้รับประทานขึ้นฉ่ายวันละ 4 ต้น เพื่อรักษาความดันให้เป็นปกติ แพทย์อายุรเวทในอินเดียจะสั่งจ่ายเมล็ดขึ้นฉ่ายเพื่อขับปัสสาวะสำหรับผู้ป่วยที่บวม น้ำ

ปัจจุบันมีการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า ขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม คุมกำเนิด ลดจำนวนอสุจิ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ขับยั้งการเกิดมะเร็ง ขับขี้เนื้ออก ต้านการอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว ขับระดู เป็นต้น

“บัวบก” เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากบัวบกทำให้การไหลเวียนของเลือดทั้งในหลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยมีการไหลเวียนดีขึ้น มีคุณสมบัติขยายหลอดเลือด ช่วย

ให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงสามารถลดความดันโลหิตได้ ทั้งนี้ มีรายงานการวิจัยที่สนับสนุนว่า สารสกัดเอทานอลจากต้นบัวบก มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวเมื่อให้ทางหลอดเลือดดำ น้ำคั้นจากต้น และสารสกัดด้วยน้ำมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวและสุนัข

บัวบกยังทำให้หลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อคนที่มีปัญหาเส้นเลือดอุดตันและคนที่เป็นโรคตีความทวาร นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น มีฤทธิ์คลายความเครียด ซึ่งฤทธิ์คลายความเครียดนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วย

“คาวตอง หรือพลูควาว” หมอยาทั่วไป ทั้งอีสาน ภาคเหนือ หรือไทยใหญ่มีความเชื่อว่าการกินคาวตองสดๆ กับน้ำพริก ถู ลาบ หรือใช้รากคั้นกับปลาไหล รากคั้นเป็นน้ำพริกกินจะเป็นยารักษาโรคได้ เช่น ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง โรคตีความทวาร แผลในกะเพาะอาหาร

พลูควาว นับเป็นผักสมุนไพรที่มีการศึกษาวิจัยและจดสิทธิบัตรมากตัวหนึ่ง ซึ่งจากการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ต่างพบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของพลูควาวเช่นเดียวกับการใช้ประโยชน์ของหมอยาพื้นบ้าน ในประเทศเกาหลีก็ได้มีการใช้พลูควาวเป็นยาลดความดันโลหิตสูงภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากมีการสะสมของไขมัน (atherosclerosis) และมะเร็งอีกด้วย

“มะขาม” นับเป็นอาหารสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด โดยจากประสบการณ์การใช้ของชาวบ้านทั้งในไทยและต่างประเทศ และการศึกษาทางเภสัชวิทยา พบว่า ส่วนของใบและรากของมะขาม มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งพบสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต เช่น niazinin A, niazinin B, niazimicin และ niaziminin A and B

สำหรับตำรับยาแก้ความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องกินอย่างต่อเนื่อง เช่น

- ตำรับที่ 1 นำรากมาต้มกินเป็นชุป
- ตำรับที่ 2 นำยอดมาต้มกิน
- ตำรับที่ 3 นำยอดอุบใส่เนื้อวัวกิน ซึ่งต้องเป็นเนื้อวัวเท่านั้น
- ตำรับที่ 4 นำรากมะขามคั้นกับรากย่านางกิน
- ตำรับที่ 5 ใช้ยอดมะขามสด โดยจะเป็นยอดอ่อนหรือยอดแก่ก็ได้ นำมาโขลกคั้นเอาน้ำ (ถ้าไม่มีน้ำให้เติมน้ำลงไปพอให้เหลวข้น) ผสมน้ำผึ้งพอกทาน กินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้ว ยานี้จะช่วยลดความดันเมื่อหยุดกินยาความดันโลหิตก็เพิ่มขึ้นมาอีก จึงต้องกินอย่างต่อเนื่อง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร 037-211-289