

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4920 วันศุกร์ที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2558 หน้า 22



## 'โพล' สมุนไพรบรรเทาอาการ

## ออฟฟิศซินโดรม

ออฟฟิศซินโดรม เป็นกลุ่มอาการที่พบในคนวัยทำงานที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งทำงานในอิริยาบถเดิมๆ ไม่มีอาการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งผลให้เกิดกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอิริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

ปัจจุบันพบว่า คนเมืองมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมเพิ่มขึ้น สาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการทำงาน คือ มีอิริยาบถในการทำงานไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน เช่น นั่งหลังค่อม ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ และยังส่งผลให้เกิดความเครียดสะสม

การอักเสบของกล้ามเนื้อมีอาการที่แสดงให้เห็นชัดๆ อยู่ 4 อย่าง คือ ปวด บวม แดง ร้อน ซึ่งการจะสังเกตอาการได้ชัดหรือไม่ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการอักเสบที่เกิดขึ้น ส่วนการบรรเทาอาการอักเสบและการปวดก็มีตั้งแต่ง่ายๆ เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถท่าทางเดิมๆ การออกกำลังกายเพื่อบรรเทาอาการปวด ซึ่งสามารถปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดได้ การนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลม การประคบสมุนไพรลดการอักเสบ การใช้ยาแผนปัจจุบันและสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการ

สมุนไพรที่นำมาใช้ในโรคกระดูกและกล้ามเนื้อส่วนใหญ่มีสรรพคุณลดการอักเสบและปวด บางชนิดช่วยคลายกล้ามเนื้อ สำหรับ "โพล" ได้ถูกยกให้เป็นสมุนไพรของไทยเนื่องจากคนไทยมีการใช้โพลมาแต่สมัยโบราณ โดยเฉพาะกับโรคที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อและกระดูก

"โพล" เป็นไม้ล้มลุกมีอายุหลายปี มีลำต้นใต้ดินชนิดเหง้า เนื้อในเหลืองแกมเขียวหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสีโพล มีกลิ่นเฉพาะตัว รสเผ็ดร้อน พบปลูกเป็นพืชสมุนไพรในทุกภาคของประเทศไทย มีชื่อพฤกษศาสตร์ว่า Zingiber montanum (J.Koenig) Link ex Dietr. อยู่ในวงศ์ Zingiberaceae ในเหง้ามีน้ำมันหอมระเหย โดยสารออกฤทธิ์สำคัญ คือ สารกลุ่ม phenylbutanoids ได้แก่ สาร D มีการทดลองทางคลินิกแบบ Randomized double blinded controlled study เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ของครีมโพลจิชาติ สามารถลดอาการบวมและอาการปวดได้อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับยาหลอก

"โพล" ช่วยยับยั้งอาการอักเสบด้วยกระบวนการเดียวกับยาแก้ปวดลดการอักเสบแผนปัจจุบัน นอกจากนี้ น้ำมันโพล ยังแสดงฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียอีกด้วย ในปัจจุบันผู้ผลิตยาได้นำสารสกัดโพล มาผสมในครีม พัฒนาเป็นยาใช้ภายนอก ใช้ทาบรรเทาอาการปวด แต่คนโบราณมีการนำโพลมาทอดเป็นน้ำมันโพล ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อยได้ โดยมีสูตรการทำ ดังนี้

- |                             |          |
|-----------------------------|----------|
| ส่วนประกอบน้ำมันโพล         |          |
| 1. หัวโพลสดหั่นเป็นชิ้นบางๆ | 2 แก้ว   |
| 2. น้ำมันมะพร้าว            | 1 แก้ว   |
| 3. การบูร                   | 1 ช้อนชา |
| 4. ดอกกานพลู                | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

เทน้ำมันมะพร้าวลงกระทะแล้วยกขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนจัดให้ใส่โพลที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ เติรมิ่ว แล้วลงไปทอดในน้ำมัน ตักโพลลงให้ร้อนปานกลาง ทอดจนโพลกรอบเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแก่ (ระวังไหม้) จะได้น้ำมันเป็นสีเหลืองใส ช้อนเอาเนื้อโพลออกจากน้ำมันทอดให้ป็น นำลงทอดในน้ำมันต่อ และตักไฟ

ให้เหลืองฟ่องๆ เพื่อกันไม่ให้ไขมันที่อยู่ในกานทอดระเหยไป ทอดประมาณ 10 นาที แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง พอน้ำมันอุ่นๆ จึงผสมการบูรลงในน้ำมัน แล้วเทลงภาชนะที่สามารถปิดฝาให้สนิทป้องกันการระเหยได้ เมื่อน้ำมันเย็นดีแล้ว ให้เขย่าหรือใช้ช้อนคนจนเข้ากันดี แล้วแบ่งบรรจุขวดเล็กปิดฝาให้แน่น เพื่อนำไปใช้ต่อไป

สรรพคุณและวิธีใช้

1. แก้ก้นเข่า ให้ทาน้ำมันเพียงบางๆ วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น (ก่อนทาน้ำมันควรทำความสะอาดแผลทุกครั้ง)
2. แก้ก้นเข่า-บวมข้ำ ให้ทาน้ำมันให้ทั่วบริเวณที่มีอาการ ใช้ฝ่ามือนวดเบาๆ วันหนึ่งควรทาน้ำมันสัก 3-4 ครั้ง
3. แก้ก้อนบวมและเหน็บชา ควรทาน้ำมันให้โชกแล้วใช้ขวดใส่น้ำร้อนห่อด้วยผ้า ประคบบริเวณที่มีอาการวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หรือเวลาที่มีอาการปวดชา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร. 0-3721-1289