

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,054 วันเสาร์ที่ 22 สิงหาคม พ.ศ. 2558 หน้า 12



ปีอันรับรู้กันโดยทั่วไปแล้วว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวแล้ว โดยมีจำนวนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 17 ของประชากรทั้งประเทศ แน่แน่นอนว่า เมื่ออายุมากขึ้นศักยภาพในการทำงานของร่างกายก็ลดลง โรคภัยไข้เจ็บก็ถามหาได้



ผญ.ผกากรอง ขวัญข้าว



ภค.ณัฐดนัย มุลิตวงษ์

สารฟีนอลิก ต้านอนุมูลอิสระ ลดการเกิดฝ้า บำรุงผิวพรรณ แต่ผู้หญิงที่มีประวัติเป็นมะเร็งหรือมีเนื้องอกไม่ควรใช้ เพราะงานวิจัยหลัง ๆ พบว่ามี สารเอสโตรเจน ที่อาจจะมากระตุ้นให้เกิดปัญหาซ้ำได้

“ต้นเพชรสังฆาต” นอกจากพัฒนา

## สมุนไพรอายุวัฒนะ

เมล็ดหมาข่มามูย



เป็นยาแก้ริดสีดวงทวารแล้ว ยังมี

ง่าย ๆ กว่าคนหนุ่มสาว “ผู้สูงอายุจะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนหนุ่มสาว ทำให้ค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพค่อนข้างสูง ดังนั้นการส่งเสริมป้องกันก่อนเกิดโรคจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างบ้านเรามีจุดเด่นเรื่องของสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการบำรุงร่างกายจำนวนมาก ถ้าเราสอนให้ประชาชนรู้ และใช้สมุนไพรเหล่านี้ได้ ก็จะช่วยเรื่องการดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น ถ้าคนสุขภาพดีก็จะไปใช้บริการทางการแพทย์น้อยลง” ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว เกดษครชำนาญการ รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร กล่าว

ทั้งนี้ ภญ.ผกากรอง ระบุว่า ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสฉลองพระชนมายุ 5 รอบ 2 เม.ย. 2558 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 2-6 ก.ย. ที่ ศูนย์แสดงสินค้าอิมพีค เมืองทองธานี นั้น รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร จะชูเรื่อง “สมุนไพร : ชะลอวัยไกล

โรค” ซึ่งในงานได้นำสมุนไพร 5 ชนิด...

“ต้นป่าเหวมอง” หรือ “ป่าข่าหมอง” สมุนไพรที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในภาคเหนือของไทย รวมถึงประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งหลัก ๆ แล้วสมุนไพรตัวนี้จะ มีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ลดการอักเสบ ทำให้เซลล์ไม่เสื่อมสภาพเร็ว ขณะที่ประเทศสหรัฐอเมริกาและยุโรป ทำการศึกษาฤทธิ์ควบคุมน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังมีข้อมูลวิจัยในหลอดทดลองพบว่า มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง พบว่าสามารถลดเซลล์มะเร็งได้ในหลอดทดลอง แต่ยังไม่มีการวิจัยในคน

“ต้นหัวเขาคลอน” มีคุณสมบัติ ลดการอักเสบ ซึ่งคนโบราณมักนำมาตำและพอกบริเวณหัวเข่าที่ปวด “ต้นใบบัวบก” ช่วยในเรื่องบำรุงสมอง

“ต้นว่านนางตัด” นี้ก็เป็นสุดยอดสมุนไพรบำรุงสุขภาพผู้หญิง เพราะ มีสารไฟโตเอสโตรเจน คนโบราณจะให้คนท้องอายุครรภ์ 6-7 เดือนกินเพื่อให้คลอดง่าย นอกจากนี้ยังมี

การศึกษาพบว่า อาจช่วยลดการสลายตัวของกระดูก ลดภาวะกระดูกพรุนด้วย และนอกจากจะช่วยผู้สูงอายุแล้วยังช่วยประชาชนโดยรวมได้อีกทางหนึ่ง เพราะจะเห็นว่าคนไทยนิยมดื่มเครื่องดื่ม หรือรับประทานอาหารที่มีผลต่อการลดแคลเซียมในร่างกาย อาทิ ชา กาแฟ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมี “เมล็ดหมาข่มามูย” สมุนไพรเลื่องชื่อในการเสริมสมรรถภาพทางเพศของท่านชาย ที่วันนี้พบอีกหนึ่งสรรพคุณสำคัญ โดย ภค.ณัฐดนัย มุลิตวงษ์ เกดษครปฏิบัติกร รพ.เดียวกัน ระบุว่า ตอนนี้มีการศึกษาสาระสำคัญเพิ่มเติมที่มีอยู่ในเมล็ดหมาข่มามูย พบว่ามีสารแอล-โดปา (L-Dopa) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารโดปามี้น จึงถือว่าเป็นความหวังในการนำมารักษา “โรคพาร์กิน” โรคขอดิตินผู้สูงอายุ แม้จะอยู่ในขั้นของสัตว์ทดลอง แต่คาดว่าน่าจะมีคุณสมบัติเด่นภายใน 1 ปี

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ยกมาเล่าสู่กันฟัง แต่ภายในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ยังมีสมุนไพรหายากอีกจำนวนมากที่นำมาให้ความรู้แก่ประชาชน ที่สำคัญงานนี้แจกฟรีวันละกว่า 300 ต้น.

อภิวรรณ เสาวิียง : รายงาน