

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5277 วันศุกร์ที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 22



ความดันโลหิตสูง...ภัยเงียบคุกคามชีวิต

โรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิต เนื่องจากไม่มีอาการเตือน เมื่อเป็นแล้วก็จำเป็นต้องรักษาตลอดไป และต้องรับประทานยาเพื่อให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติตลอดเวลา ถึงแม้จะไม่มีอาการผิดปกติก็ตาม และยังเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองคืบ โรคหลอดเลือดหัวใจ และกล้ามเนื้อหัวใจ โรคไตวาย เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อัมพาต อัมพฤกษ์ การรักษาโรคความดันโลหิตสูงแบ่งได้เป็น การรักษาที่ไม่ใช้ยา ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การลดน้ำหนัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดบุหรี่ หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม และการรักษาด้วยยา

ในทางการแพทย์แผนไทย โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่เกิดจากการพัดพาที่ไม่สมดุลของภาวะหรือลมในร่างกาย บางครั้งพัดแรง บางครั้งพัดช้า เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่นภาวะเครียดที่ทำให้ปิดตะกำเรบเผาให้เกิดความเสื่อมของช่องทางเดินลม ความเสื่อมคือความแห้ง ซึ่งมีคุณสมบัติตรงกับภาวะ ช่วยเสริมฤทธิ์ของภาวะ ภาวะเกิดการกำเรบขึ้นทำให้มีการเคลื่อนของลมที่แรงขึ้น เกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะพบอาการที่เกิดจากภาวะกำเรบ คือ อาการปวดบริเวณศีรษะและท้ายทอย การปรับสมดุลของภาวะนี้ เมื่อวิเคราะห์ย้อนกลับกันตำรายาไทยก็จะพบว่า ยาที่ลดการพัดพาของภาวะจะเป็นยาที่มีรสสุขุมไปทางร้อน ซึ่งตรงข้ามกับคุณสมบัติของภาวะ และเสริมด้วยยาที่มีกลิ่นหอมเย็นตรงข้ามกับปิดตะ ก็จะช่วยลดหรือคลายความเครียด



● สมุนไพรสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
กระเจียบแดง *Roselle* ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* Linn.

วิธีใช้ ใช้ใบสด 30-60 กรัม ต้มหรือแกงรับประทาน ใช้กลีบเลี้ยงแห้ง 5-10 กรัม ต้มน้ำหรือชงน้ำร้อนดื่มเป็นประจำทุกวัน

การทดลองทางคลินิก จากการศึกษาในสัตว์ใช้สารสกัดด้วยน้ำของกลีบเลี้ยงฉีดเข้าเส้น พบว่ามีฤทธิ์ลดความดันโลหิต และขับกรดยูริก ส่วนการ

ทดลองในคนพบว่า มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตและขับปัสสาวะ ซึ่งพบการใช้กระเจียบเพื่อเป็นยาในหลายประเทศ เช่น กัวเตมาลา อียิปต์ เป็นต้น

ขันท้าย *Celery* ชื่อวิทยาศาสตร์ *Apium graveolens* Linn.

วิธีใช้ แนะนำให้รับประทานเป็นประจำทุกวัน วันละ 4 ต้น

ชาวเอเชีย (จีนและเวียดนาม) นิยมใช้ขันท้าย เป็นยาลดความดันโลหิตมาประมาณ 2,000 ปี ชาวอินเดียใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ส่วนในประเทศไทย ใช้ขันท้ายทั้งต้นมาใช้เป็นยาลดความดันโลหิตสูง และขับปัสสาวะ

จากการศึกษาของนักเภสัชวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ชิคาโก ดร. William Elliot ได้แยกสาร 3-N-Butyl Phthalide ฉีดเข้าในหนูทดลอง พบว่าลดความดันโลหิตสูงได้ ร้อยละ 15

บัวบก *Asiatic Pennywort* ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (Linn.) Urban

วิธีใช้ ใช้ผงของใบแห้งขนาด

0.5-2 กรัม วันละ 3 เวลา รับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 1 เดือน

การวิจัยทางเภสัชวิทยา พบว่า บัวบกมีสารสำคัญ คือ glycoside (asiaticoside, asiatic acid, Madecassic acid, Sitosterol, Hydrocotylene) ซึ่งพบว่ามีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ อีกทั้งบัวบกยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และช่วยขยายหลอดเลือด แต่ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน

กระเทียม *Garlic* ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum* L.

วิธีใช้ ให้นำกระเทียมประมาณ 250 หัว แช่กับ
เหล้าขาว ประมาณ 1 ลิตร ใช้เวลานาน 6 สัปดาห์
แล้วรินเอาน้ำใส่ในขวด รับประทานครั้งละครึ่งช้อน
กาแฟ ตอนเช้าวันละ 1 ครั้ง

ขิง *Ginger* ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale*
Roscoe

วิธีใช้ แนะนำให้รับประทานสดเป็นประจำพร้อม
อาหารวันละ 3 เวลา หรือใช้ขิงสดฝานแล้วต้มน้ำทำ
เป็นน้ำขิงรับประทาน

จากงานวิจัยพบว่า ขิง มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วย
เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยลดความดันโลหิต และลด
คอเลสเตอรอลในกระแสเลือด

พลูคาว/คาวตอง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Houttuynia*
cordata Thunb.

วิธีใช้ นำรากมาตำกับน้ำพริก สามารถเป็นยา
รักษาโรคเบาหวาน และความดันโลหิต ในประเทศจีน
เกาหลี ญี่ปุ่น และในแถบอินโดจีน มีการนำมาใช้เป็น
ยาขับปัสสาวะ แก้อักเสบ รักษาโรคผิวหนัง แก้อาการบวม
น้ำ เป็นต้น

สาร flavonoid ที่พบในพลูคาวช่วยเพิ่มการไหล
เวียนของเลือดไปเลี้ยงไต จึงมีผลเพิ่มการขับปัสสาวะ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289