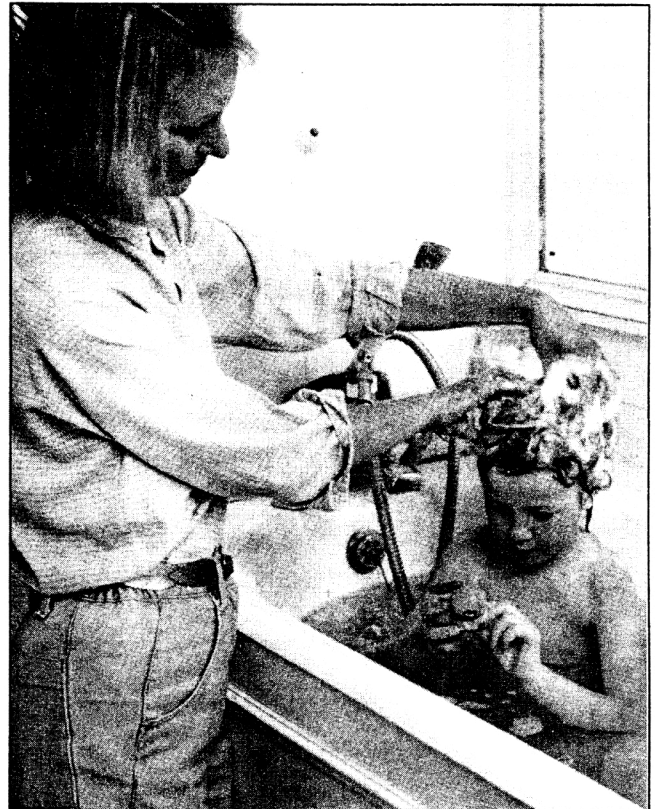


# ใช้มะกรูดสระผม

ในรอบปีนี้ ได้มีหน่วยงานใหม่ในกระทรวงสาธารณสุข มีชื่อว่าการแพทย์แผนไทย ตั้งขึ้นเพราะมีความต้องการฟื้นฟูพืชสมุนไพรทั้งหลายในอดีตให้นำกลับมาใช้ได้อีก โดยศึกษาให้รู้ฤทธิ์ที่แน่นอนของสารเคมีในพืชสมุนไพรนั้น ๆ รวมถึงกลไกการออกฤทธิ์ ผลของการรักษาโรคต่าง ๆ โดยจะพยายามทำให้มีมาตรฐานเท่ากับยาแผนปัจจุบันจากต่างประเทศ ทั้งนี้เพื่อประหยัดเงินบาทมิให้ออกต่างประเทศมากนัก ทางด้านผิวหนังนั้น มียาสมุนไพรต่าง ๆ มากมายที่ประชาชนเคยใช้ทาในอดีต และว่าได้ผลดี แต่มีใครได้กล่าวถึงผลแทรกซ้อนผู้ใช้จึงใช้ตามคำบอกเล่า ถ้าได้ผลดีก็จะบอกต่อ ได้ผลไม่ดีก็เก็บไว้เฉย ๆ ยกตัวอย่าง การใช้มะกรูดสระผม.

**มะกรูด** มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ คือ Citrus Hystrix DC. เป็นมะกรูดที่เราใช้ใส่แกงเพื่อเพิ่มรสเปรี้ยวและกลิ่นหอมมะกรูดนั่นเอง แต่การใช้มะกรูดมาสระผมนั้น ต้องเลือกมะกรูดดิบและแก่จัด โดยผิวมะกรูดจะมีสาร วิซอร์ซินอล ซึ่งช่วยขจัดรังแคได้เหมือนผงวิซอร์ซินอลที่เราซื้อจากต่างประเทศ ส่วนน้ำมะกรูดจะมีรสเปรี้ยวเช่นเดียวกับมะนาว และมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เมื่อสระจึงคาดว่าจะช่วยปรับสภาพของหนังศีรษะให้มีสภาพเป็นกรดพอเหมาะแก่การเจริญเติบโตของเส้นผม จึงทำให้ผมนุ่มและดำเป็นเงางาม ส่วนน้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดจะมีสีเหลืองได้จากการบีบผิวมะกรูด ถ้าคนชอบก็จะกล่าวว่ากลิ่นหอมที่ถูกใจพอดี แต่ไม่ชอบอาจบอกว่าเหม็นนารำคาญก็ได้.



**การเตรียมมะกรูด** ถ้าต้องการทำเอง สามารถทำได้หลายวิธีได้แก่ การเผาให้สุก แล้วปั่นด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าให้ละเอียด ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ เมื่อต้องการใช้ให้นำมาผสมกับน้ำเล็กน้อย แล้วใช้กับศีรษะได้เลยมะกรูดสุกจากการเผาจะมีกลิ่นหอม แต่ไม่มีน้ำมันหอมระเหย บางคนอาจใช้มะกรูดแก่ดิบ ๆ ผานเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วจึงปั่นด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าจนละเอียดที่ ใส่น้ำอุ่นทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วจึงค้นเก็บใส่ตู้เย็น ใส่น้ำพอควรเมื่อต้องการสระ ในรายที่ต้องการใช้แต่ผิวมะกรูดอย่างเดียว ก็จะนำผลมะกรูดมาปอกเองแต่

เปลือกออกก่อนแล้วทำให้ละเอียดแล้วบีบน้ำมะกรูดผสมลงไป ตั้งทิ้งไว้สักครู่จึงใช้ได้ วิธีทั้งหมดสามวิธี ถ้าจะให้ดี ควรกรองเอามาแต่ส่วนน้ำเท่านั้นมาใช้.

**วิธีการใช้มะกรูดสระผม** บางรายนำมาสระแทน แชมพูเลยก็ได้ยว ส่วนรายที่ไม่แน่ใจว่าจะสะอาดจริงหรือไม่ ก็ควรใช้แชมพูสระก่อน สัก 1-2 ครั้ง แล้วครั้งสุดท้ายจึงตาม ด้วยมะกรูด สำหรับทางการแพทย์แนะนำให้สระด้วยแชมพู สำเร็จรูปเสียก่อน แล้วจึงตามด้วยมะกรูดเป็นครั้งสุดท้าย และ ควรใช้ในรายที่ผมมัน หนังศีรษะมัน และมีเส้นผมหยาบ กระด้างลองใช้เดือนละ 2-3 ครั้งน่าจะพอเหมาะ แล้วลอง สังเกตด้วยตนเองว่าผมมันขึ้น ดำเป็นเงางาม หนังศีรษะ ปรากฏจางแคจจริงหรือไม่ ถ้าไม่จริงแสดงว่าไม่เหมาะกับ สภาพของคุณ ให้งดใช้ได้ เพราะมะกรูดก็จัดเป็นคล้ายยา ประเภทหนึ่งมิได้เหมาะสำหรับทุกคนเสมอไป.

**ผลแทรกซ้อนของมะกรูด** อย่างที่เราทราบว่ มะกรูดเป็นยาที่ได้จากสมุนไพรธรรมชาติ การที่มีฤทธิ์เป็นยา ก็ย่อมจะมีผลข้างเคียง คือแสบตาเมื่อหลงเข้าตา ต้องล้าง ออกด้วยน้ำมาก ๆ หรือลืมนตาในน้ำนั่นเอง ถ้าสระโดยให้ร้าน

สระผมทำก็จะจัดปัญหานี้ได้แน่นอน แต่ผลแทรกซ้อนอีก อย่างพบได้ไม่บ่อยแต่น่ากลัวเหมือนกัน คือผิวหนังมีสีดำ เมื่อสัมผัสกับน้ำมันหอมระเหยของมะกรูด (Oil of Bergamot) ส่วนมากจะเป็นบนหน้าผาก ต้นคอ แขนหลังส่วนบน ในคนที่ผมยาว ๆ เมื่อเกิดความดำขึ้น ผู้เป็นจะมีอาการ ตกใจมากเพราะไม่ทราบว่ดำจากอะไร เพราะอาการผิวดำ เกิดภายหลังสระด้วยมะกรูดหลายวันจนรู้สึกลืมไปแล้ว สาเหตุของการเกิดเพราะน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกแสงแดด จะ ทำให้ผิวหนังเกิดอาการแสงแดดเป็นพิษ (phototoxic) ผิวก อกติจะเปลี่ยนเป็นสีดำในเวลาต่อมา แต่ไม่ต้องตกใจอะไร เลย โรคผิวดำรักษาได้โดยการทายาแก้แพ้ประเภท คอร์ติ- คอสเตอรอยด์ครีมสัก 1-2 เดือนอาการดำจะหายเป็นเนื้อ ปกติ แต่ห้ามใช้มะกรูดอีกต่อไป เพราะถ้าใช้อีกก็จะเป็นอีก เหมือนเดิม นอกจากนี้การสระด้วยมะกรูดนั้น ถ้าผู้สระมี ผมยาว ขณะหมักผมเสร็จแล้ว ควรเกล้าผมให้สูงไว้จนกว่า จะแห้ง จึงปล่อยลงมาเคลียต้นคอ หรือแผ่นหลังได้ เพื่อ ป้องกันอาการผิวดำนั่นเอง.

## ☐ ระบบทางเดินอาหารของร่างกายภายหลังการเลิกเสพยาเป็นอย่างไร

ข้อสงสัยจากผู้ที่เคยเสพยาแล้วเลิกโดยเด็ดขาดคือ “เหตุใดอุจจาระจึงมีลักษณะเป็นมูกเหลว ๆ มีแก๊สมากและอึดอัดในท้อง ?”

การเกิดผลดังกล่าวได้เป็นเพราะเมื่อผู้เสพยาได้รับยาเป็นประจำ สารในยาที่ผู้นั้นได้รับเข้าไปสามารถ ออกฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร อันมีผลทำให้การทำงานของอวัยวะบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับระบบดังกล่าวผิดปกติ ขึ้นได้ อาทิ ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัวน้อยลง เพิ่มเวลาการย่อยของกระเพาะอาหารและอื่น ๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการหรือผลต่อไปนี้ เช่น อาเจียน ท้องเสีย ฯลฯ ขณะเดียวกันจะท้องอึด ทำให้รู้สึกอึดอัดในท้องมาก ด้วยเหตุนี้ ในระยะแรกของผู้ที่เคยเสพยาแล้วเลิกนั้น ช่วงเวลาดังกล่าวอาจมีสารของยาตกค้างในร่างกายบ้าง ผลเช่นว่า จึงคงมีอยู่ได้ แต่ภายหลังที่สารตกค้างดังกล่าวถูกขับออกจากร่างกายจนหมด อาการผิดปกติที่เคยประสบภายหลังเลิก จากการใช้ยาใหม่ ๆ จะไม่มีอีก ยกเว้นได้รับสารอื่นที่ให้ผลอย่างเดียวกันเข้าไปอีก.

รศ.ดร. มาลิน จุลศิริ

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล